



給食を通して、みんなができることを考えよう!



2023年度
最新刊

New Release



小峰書店

https://www.komineshoten.co.jp/

いちばん身近なSDGs

たのしい給食!

監修 女子栄養大学 栄養学部 准教授 中西明美

全4巻



家庭科 社会 総合的な学習の時間

食育・SDGsの調べ学習に最適!

学校に届くまで / 配膳のとき / 食べるとき / 食べ終わったあと

給食がどんなSDGsにつながっているか、
全国の海の幸・山の幸の献立でわかる!



●セット定価 本体12,000円+税 ●各巻定価 本体3,000円+税 ●ISBN 978-4-338-35800-2 ●NDC 374 小学校・中学年〜

給食・食育シリーズの決定版!

1巻 給食はすごい!

日本の給食のすごさを、SDGsの事例とともに紹介!



3 子どもの心に響くイラスト

日本の給食のここがすごい!



このSDGsマークの説明は12ページをみてください!

栄養バランスがばっちり!

給食のすごいところがよくわかる!

決まった量では足りない? 多すぎ?

決まった量では足りない? 多すぎ?



毎日給食を食べることで、バランスのよい食事がどんなものかを知り、ふだんから栄養バランスのよい食事をとり続けることで、年をとっても健康でいられます。

健康な体でいるためには、バランスのよい食事を知らなくてはなりません。それを学ぶことが、学校の給食の役割でもあります。

わたしはよく運動するから、おなかをへるよ。給食、ちょっと足りないかも。

同じ年齢でも、食べられる量は人によってちがいます。給食の量を調整するときは、全体の栄養バランスを考えた、多め、少なめにするとよいですね。

ちょうどよい味や量がわかる!

給食の味づけは、スーパーやコンビニなどのおかずよりもうま味です。給食は、だしや食材のうま味を十分にいかして、おいしく調理されています。現代の日本人の食生活は、やや味つけのこいものが多く、食塩のとりすぎなどが問題になっています。食塩を多くとりすぎると、将来病気になることもあります。また、レストランなどの外食では、多くの人が満足するように、多めの量になっています。多すぎる食事は体調につながり、やはり将来の病気を心配です。給食では、学校栄養教諭が、年齢や運動量に合わせて、ちょうどよい味づけ、ちょうどよい量を覚えてつづけています。

よくない食生活を続けていると……



年をとったとき……



給食が学校に届くまでや、給食の歴史がわかる!

給食を通してみんなができること、考えたいことをたくさん投げかけ!

コピーしてそのまま使える!

食育に役立つ「オリジナル給食シート」

● 地元でつくられている食材を調べたり、給食で解決できそうなSDGsの問題を調べたりして、オリジナル給食を考えよう。

● わかりやすい! 巻ごとにテーマのちがう事例つき。



オリジナル給食を考えよう!

皆さんで一緒に考えてくれるメニューを考えて、給食で実現できそうなSDGsの問題を調べたりして、オリジナル給食を考えよう。このシートをコピーして、使ってください。

記入書

オリジナル給食シート

4年2組 名前 山口 ほか

みんなの目にもまらぬオリジナル給食を考えてみよう!

みんなの目にもまらぬオリジナル給食を考えてみよう!

みんなの目にもまらぬオリジナル給食を考えてみよう!

みんなの目にもまらぬオリジナル給食を考えてみよう!

オリジナル給食シート

年 組 名前

タイトル

おすすのポイント

どんな給食? (イラストや絵など)

解決をつづけてみた感想

2巻 海の幸の給食 3巻 山の幸の給食

全国の海の幸・山の幸の給食とSDGsの取り組みを紹介!

米①【こめ】

日本の主食である米は、もともと大粒の雑穀で、1949年（昭和24年）に品種改良された中粒米が主流となり、その後品種改良が進んでいきました。雑穀の割合は年々減少してきていますが、1976年（昭和51年）に雑穀が減少して米の割合が増えるようになったのは、食生活の欧米化による影響が大きいと考えられています。

五平もち
長野県・長野市・松本市
五平もち、餅、餅巻、餅もち、餅もち、餅もち

さくらんぼなべ 新潟県
さくらんぼ、さくらんぼ、さくらんぼ、さくらんぼ、さくらんぼ

サバ【鯖】

サバは、日本の食文化の中で、近海や沿岸で多く消費される魚で、新鮮なサバは、刺身や焼き物、さらには干物など、さまざまな調理法があります。この調理法の中には、地域ごとに異なるものもあり、食文化の多様性を表しています。

サバサンド 愛知県
サバ、サバ、サバ、サバ、サバ

ねこめし 岡山県
ねこめし、ねこめし、ねこめし、ねこめし、ねこめし

漁獲量・生産量ランキングや輸入・輸出量が地図とグラフでわかる!

各地で大切にされてきた郷土料理がわかる!

給食につながるSDGsの取り組みを紹介!

14 海の豊かさを守ろう

15 陸の豊かさも守ろう

4巻 給食で守ろう! みんなの未来

食料自給率や食品ロス...未来のためにできることはなんだろう?

給食の食品ロスなくす取り組み

日本にも、給食での食品ロスが少なくない。すでに取り組みがはじまっているところがあります。自分たちの取り組みを、ぜひ紹介してください。

フードリサイクルプロジェクト
食品ロス削減、2025年までに食料自給率を50%に引き上げることを目指しています。食品ロスを削減し、食料自給率を高めることは、食料の安定供給と食料の持続可能な生産に不可欠です。

フードロス削減
食品ロスを削減し、食料自給率を高めることは、食料の安定供給と食料の持続可能な生産に不可欠です。

食料自給率や食品ロス、地球温暖化などの課題と給食のつながりがわかる!

給食には国産がいっぱい!

国産の食材は、食料自給率を高めるだけでなく、食料の安定供給と食料の持続可能な生産に不可欠です。

給食の食料自給率は、どうして高いの?

食料自給率を高めるには、食料の安定供給と食料の持続可能な生産に不可欠です。

生産者に協力してもらおう

食料自給率を高めるには、食料の安定供給と食料の持続可能な生産に不可欠です。

地元の食材を使った献立を開発する

食料自給率を高めるには、食料の安定供給と食料の持続可能な生産に不可欠です。



飢えや太りすぎの問題を世界地図で解説。世界の給食も紹介!



12 つくる責任と楽しむ責任



いちばん身近なSDGs

全4巻

たのしい給食!



監修 女子栄養大学 栄養学部 准教授 **中西明美**

この本は、みなさんにとって身近な学校の給食から、SDGsを考えるシリーズです。日本の学校給食では、四季の旬のものや地域の気候、風土にあった海の幸、山の幸がたくさん使われています。みなさんが給食でできるSDGsの取り組みにはどんなことがあるか、本シリーズで紹介しているさまざまな事例をヒントに、考えてみましょう。

- セット定価 本体12,000円+税
- 各巻定価 本体3,000円+税
- ISBN 978-4-338-35800-2
- NDC 374 小学校中学年～



1 給食はすごい!

日本の給食のここがすごい! / 給食のSDGs見つけた! / たどってみよう! 食材が給食になるまで給食の歴史 / 町の中の給食 こども食堂ってなに? / 理想の給食ってどんなもの? など

2 海の幸の給食


三平汁(北海道)、マグロかつ(神奈川県)、ねこめし(岡山県)、モズク丼(沖縄県)など全国の海の幸の給食 海の幸とSDGs / 海の幸が危機にひんしている! / 海の幸をもっと食べよう! など

3 山の幸の給食

けの汁(青森県)、朴葉みそ(岐阜県)、しっぽくうどん(香川県)、冷や汁(宮崎県)など全国の山の幸の給食 米づくりのSDGs / 発酵食品のSDGs / 和食のよさを見直そう! など

4 給食で守ろう! みんなの未来

日本の食料自給率を見よう / 給食には国産がいっぱい! / 世界の給食のはじまり 飢えに苦しむ人と世界の給食 / 給食の食品ロスをなくす取り組み / 給食で地球温暖化をふせごう! など

 **小峰書店** 〒162-0066 東京都新宿区市谷台町4-15 TEL 03-3357-3521 FAX 03-3357-1027 <https://www.komineshoten.co.jp/>

取り扱い書店	書名	定価(本体)	ISBN	注文数
申込書	たのしい給食! いちばん身近なSDGs 全4巻 <small>監修:中西明美(女子栄養大学 栄養学部 准教授)</small> 	12,000円+税	978-4-338-35800-2	セット
	① 給食はすごい!	3,000円+税	978-4-338-35801-9	冊
	② 海の幸の給食	3,000円+税	978-4-338-35802-6	冊
	③ 山の幸の給食	3,000円+税	978-4-338-35803-3	冊
	④ 給食で守ろう! みんなの未来	3,000円+税	978-4-338-35804-0	冊
学校名・図書館名	ご担当者名			