令和２年度

学校給食の献立を
教材として活用した

食に関する指導事例集

公益財団法人　愛知県学校給食会

は　じ　め　に

愛知県では、第３次食育推進計画「あいち食育いきいきプラン 2020」に基づき、県及び関係団体が、食を通じて健康な体をつくり、豊かな心を育むための様々な取組を進めており、今年度は計画の最終年となります。

当財団におきましても、食育推進支援事業を財団の重要な柱に位置付け、児童・生徒やその保護者の皆さん、あるいは栄養教諭の皆さんを対象とした各種講習会等を開催し、また、広報紙「わぁーい給食だ」の発行や食育関連教材の貸し出しを行うなど、給食を通じた食育の推進に力を注いでいます。

本冊子は、こうした財団の取組の一つとして作成したもので、８月に予定していた愛知県教育委員会と当財団の共催事業である学校食育推進研修会において、発表が予定されていた栄養教諭 15 名の課題発表を取りまとめた指導事例集であります。

学校現場におかれましては、次代を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成を目指し、栄養教諭の皆さんを中核とした食育の推進に取り組まれています。子どもたちの食生活の乱れや肥満・痩身、アレルギー疾患等が懸念され、増加傾向にある子どもたちの生活習慣病と食生活の関係が指摘される中、様々な工夫をしながら食に関する指導の充実に努めておられることと存じます。

この事例集は、給食の時間における食に関する指導としての給食指導および食に関する指導、また教科等における食に関する指導として学級活動および教科指導の４つの分野に分けてまとめてありますので、それぞれの場面に応じてご参照いただき、学校における食育のさらなる推進に役立てていただければ幸いです。

令和２年 11 月

公益財団法人　愛知県学校給食会
理事長　中　島　幸　一

もくじ

給食の時間における食に関する指導　給食指導

たべるときのまほうのことば「ひ・よ・こ」
ごはん、牛乳、ししゃもフライごまソースかけ、春キャベツのゆかりあえ、菜花のすまし汁
一宮市立大徳小学校　　木村　睦子 …… 4～8

正しいはしの持ち方を身に付けよう
ごはん、牛乳、大豆とまぐろのマリアナソース和え、小松菜のごま和え、冬瓜汁
弥富市立十四山中学校　　安江　幸子 …… 9～14

給食の時間における食に関する指導　食に関する指導

日本の伝統的な食文化を知ろう ～冬至の行事食～
ごはん、牛乳、さけのゆずだれがらめ、れんこんサラダ、冬至みそ汁
一宮市立木曽川中学校　　毛利　敦子 …… 15～20

骨を丈夫にする食事をしよう
海の香りごはん、牛乳、れんこんのはさみ揚げ、実だくさん汁、ヨーグルト
知多市立八幡中学校　　新帯佳代子 …… 21～26

愛知県でとれる食べ物を知ってたくさん食べよう
ごはん、牛乳、あいちぶたのサマーソース、チンゲンサイのピリ辛サラダ、へきなん新玉ねぎのみそしる、蒲郡みかんゼリー
碧南市立大浜小学校　　早川　直美 …… 27～32

教科等における食に関する指導　学級活動

1日に野菜をどのくらい食べたらよいか考えよう
ごはん、牛乳、とびうおの唐揚げ、ごまこんぶあえ、夏野菜のみそ汁
稲沢市立稲沢東小学校　　服部　裕子 …… 33～38

野菜のパワーを知ろう
半田のごはん、牛乳、愛知の豚しゅうまい、かりもりとひじきの中華和え、マーボーなす
半田市立乙川東小学校　　大瀧　恵理 …… 39～44

がっこうきゅうしょくをしろう
ごはん、牛乳、鶏肉とレバーの揚げ煮、磯香和え、呉汁
大府市立北山小学校　　松下　裕香 …… 45～50

日本の誇り！和食について知ろう ～和食のよさを広めよう大作戦～
金芽ロウカット玄米ごはん、牛乳、寒さわらの竜田揚げ、もっと元気サラダ、高野豆腐のみそ汁
西尾市立吉田小学校　　池田　明美 …… 51～56

3つの食品のグループを知り、バランスよく食べよう
わかめごはん、牛乳、まこもたけのじゃこかき揚げ、きんぴられんこん、すいとん汁
知立市立知立西小学校　平林　加奈 …… 57～62

きゅうしょくにかくれている いのちをみつけよう
ごはん、牛乳、さんまのかば焼き、きゅうりのゆかり和え、さつま汁
田原市立田原東部小学校　野澤　知代 …… 63～68

教科等における食に関する指導　教科指導

健康な生活と病気の予防
ごはん、牛乳、白ごまつくね、青菜和え、スタミナみそ汁、オレンジ
稲沢市立稲沢西中学校　風間美祐貴 …… 69～74

ぐんぐん　そだて　わたしの　野さい
麦ごはん、牛乳、夏野菜カレー、ごぼうサラダ、黒糖そら豆
春日井市立不二小学校　池添梨紗子 …… 75～80

花や野菜を育てよう「夏野菜のよさを知り、食べ方を知ろう」
ごはん、牛乳、和風おろしハンバーグ、きゅうりとコーンのごまあえ、ころころ夏野菜のみそ汁
安城市立桜町小学校　中島　早織 …… 81～86

みんなで食べよう愛でお給食 ～副菜から栄養のバランスを考える～
ごはん、牛乳、ひれカツ、食感バツグンコーンひじきあえ、豆乳入りみそ汁
高浜市立吉浜小学校　長谷川順子 …… 87～92

献立レシピ

一宮市立大徳小学校　木村　睦子 …… 93
弥富市立十四山中学校　安江　幸子 …… 94
一宮市立木曽川中学校　毛利　敦子 …… 95
知多市立八幡中学校　新帯佳代子 …… 96
碧南市立大浜小学校　早川　直美 …… 97
稲沢市立稲沢東小学校　服部　裕子 …… 98
半田市立乙川東小学校　大瀧　恵理 …… 99
大府市立北山小学校　松下　裕香 …… 100
西尾市立吉田小学校　池田　明美 …… 101
知立市立知立西小学校　平林　加奈 …… 102
田原市立田原東部小学校　野澤　知代 …… 103
稲沢市立稲沢西中学校　風間美祐貴 …… 104
春日井市立不二小学校　池添梨紗子 …… 105
安城市立桜町小学校　中島　早織 …… 106
高浜市立吉浜小学校　長谷川順子 …… 107

題材名

たべるときのまほうのことば「ひ・よ・こ」

一宮市立大徳小学校
木村 睦子

【献立名】
- ごはん
- 牛乳
- ししゃもフライごまソースかけ
- 春キャベツのゆかりあえ
- 菜花のすまし汁

レシピは P93 に掲載

献立のねらい

給食から春を感じよう。春においしくなる食材の「菜花・春キャベツ」をたっぷり使っています。
ししゃもは骨ごと食べられて、成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。よくかんで食べましょう。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導
給食指導　　指導者【TT】

【題材名】たべるときのまほうのことば「ひ・よ・こ」
【指導の目標】食べる時の基本的なマナーを身につけ、楽しく食事ができる。
【食育の視点】楽しく食事ができる。(食事の重要性)
正しい姿勢で食べることができる。(心身の健康)
正しい食器の並べ方や、食べ方が分かる。(社会性)
【食に関する指導の全体計画との関連】
(低学年)　食に関する全体計画②　４月学級活動「きゅうしょくはじまるよ」１年
食に関する全体計画②　４月生活「がっこうだいすき」１年
食に関する全体計画②　４月道徳「きもちのよいせいかつ」１年
(中学年)　きゅう食はじまるよ (学級活動)
(高学年)　給食はじまるよ (学級活動)
食に関する全体計画②　４月給食だより「給食がはじまります」

◆教科等における食に関する指導
学級活動　　４学年　指導者【担】

【単元名・題材名】よくかんで食べよう
【本時 (指導) の目標】よくかんで食べると体に良いことを知る。
【食育の視点】よくかんで食べることができる。(心身の健康)
よくかんで食べると体に良いことが分かる。(食事の重要性)
【食に関する指導の全体計画との関連】
食に関する全体計画②　６月学級活動「かむことの大切さ」４年
食に関する全体計画②　６月行事食「カミカミ献立」(歯と口の衛生週間)

小学校第１学年　給食時間における食に関する指導

令和２年７月15日（水）
指導者　担任　○○○○
栄養教諭　木村睦子

1 題材

たべるときのまほうのことば「ひ・よ・こ」

2 題材について・児童の実態

本校の児童は、給食時間を楽しみにしている児童が全体の約95%おり、楽しい気持ちで食事をしている児童が多い。しかし、児童の給食時間を観察すると、ひじをついて食べている児童や茶碗をもたずに口を付けて食べている児童などが多くいる。将来にわたる食事の基本的なマナーを身に付け、食事にふさわしい態度で会食できる児童を育てたい。

3 児童のめざす姿

食事の基本的なマナーを身に付け、食事にふさわしい態度で会食できる児童

4 準備

テレビ放送で必要な機材（給食時間のテレビ放送を活用）・文字カード

5 指導過程（10分完了）

段	分	活動内容		手だておよび留意点
導入	2	1　普段の給食を食べる様子をふりかえる。 テレビ放送で、給食について学ぶことを知る。 2　テレビ放送を見て、めあてを知る。 たべるときのまほうのことば「ひ・よ・こ」	担任 栄教	●普段の給食時間や食事の様子を想起させる。 ●めあてを確認させる。
展開	7	3　合言葉の内容を知る。 ひ…左手を添えて食べる。(左手で茶碗を持つ。) よ…よい姿勢で食べる。 こ…ごはんとおかずを交互に食べる。	栄教	●「ひ・よ・こ」の食べ方について説明する。 「ひ・よ・こ」の食べ方を覚えると、周りの人も気持ちよく過ごせて、おなかも苦しくならない。最後の一口までおいしく食べられる。
まとめ	1	合言葉を知り、給食時間の食事マナーを確認する。	担任	●これからの給食時間や、普段の食事マナーで気を付けられるように確認させる。

6 評価

①　「ひ・よ・こ」の食べ方を理解し、実践することができたか。【知識・理解】
②　食器の持ち方や食事中の姿勢など基本的なマナーを身に付け、これからの生活に活かすことができたか。
【関心・意欲・態度】

7 食に関する全体計画との関連

食に関する全体計画②　４月学級活動「きゅうしょくはじまるよ」１年
食に関する全体計画②　４月生活「がっこうだいすき」１年
食に関する全体計画②　４月道徳「きもちのよいせいかつ」１年
（中学年）「きゅう食はじまるよ」（学級活動）（高学年）「給食はじまるよ」（学級活動）
食に関する全体計画②　４月給食だより「給食がはじまります」

食に関する指導の全体計画①（一宮市立大徳小学校）

学校教育目標

「心身ともに健やかで　思いやりのある子ども」 の育成

－「つよい心」「やさしい心」を育てる－

○進んでがんばる子《深く考え　自ら進んで学ぶ子》

○仲よく助け合う子《人と関わりを大切にし相手の気持ちを考える子》

○たくましい子《命を尊び　健やかな心と体を鍛える子》

【児童の実態】
・早寝・早起き・朝ごはんを守っている　83%
・給食の残食率（牛乳6%・主食8%・副食8%）
・肥満傾向ある児童　9%
・痩身傾向のある児童　1%

【保護者・地域の実態】
・早寝・早起き・朝ごはんを心がけている　72%

【第３次食育推進基本計画】
・朝食を欠食する子　0%
・栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民　70%
【愛知県食育推進計画】
・朝食に野菜を食べている児童　80%
【一宮市食育推進計画】
・野菜を毎日摂取する人　62%以上
・食育に関心がある人　67%以上

食育の視点
○食事の重要性
○心身の健康
○食品を選択する能力
○感謝の心
○社会性
○食文化

食に関する指導の目標

（知識・技能）
学校給食にはさまざまな食品が使われていることを理解し、食品や栄養素、料理の名前や由来などについての知識を身につけている。

（思考力・判断力・表現力等）
栄養や食事のとり方について、正しい知識・情報に基づき、健康な生活を送るために必要な食品を選択できるようにする。

（学びに向かう力・人間性等）
自分の食生活を見つめ直し、自ら苦手に挑戦したり、克服しようと努力したりする態度を身につけている。

各学年の食に関する指導の目標

幼稚園・保育所 幼保連携型認定こども園	1、2年	3、4年	5、6年	中学校
食の喜び、楽しさを味わい基本的マナーを身につけ、感謝することができる。	・食べ物の名前が分かる。 ・食べ物の３つの働きが分かる。 ・正しいはしの使い方や食器の並べ方が分かる。 ・苦手なものも一口は食べてみようとする。	・給食に使われているさまざまな食品や、その成り立ちが分かる。 ・衛生に配慮した食事の準備をし、正しい食事マナーで食事する。 ・好き嫌いをしないように、努力しようとする。	・地域で生産される食品や郷土料理について理解する。 ・健康のために必要な食品を選んで食事をとることができる。 ・感謝の気持ちをもち、残さず食べることができる。	**食習慣の自立** 生涯にわたって健康な生活を送るために、栄養バランスに配慮し、食を選択できる力、技術を身につける。

食育推進組織（学校保健委員会・食物アレルギー対応委員会）

委員長：校長
委員：教頭・教務主任・校務主任・学年主任・養護教諭・栄養教諭・保健主事・食育・給食主任・体育主任・清掃担当
＊必要に応じて、保護者代表、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の参加

食に関する指導

- 教科等における食に関する指導：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導
  社会、理科、生活、体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動　等
- 給食の時間における食に関する指導：
  - 食に関する指導：献立を通して学習し、教科等で学習したことを確認
  - 給食指導：準備から片付けまでの一連の指導の中で習得
- 個別的な相談指導：肥満・やせ傾向、食物アレルギー・疾患、偏食、スポーツ　等

地場産物の活用

物資選定委員会：年11回・構成委員：一般財団法人一宮市学校給食会理事長、学校給食課長、学校給食課専任課長、学識経験者、保護者代表、献立作成委員代表（教諭）、栄養教諭
活動内容：給食物資選定、地場産物の収穫量確認、アレルゲン、規格の確認、年間計画の調整など
推進年間計画：6月、11月、1月－「愛知を食べる学校給食の日」　5月、12月、1月－「一宮を食べる学校給食の日」
給食だより発行、放送資料による啓発、給食時間の指導の充実

家庭・地域との連携

・食育広報紙「やっぱり！食ばわー」（学級担任指導資料添付）、給食だよりの発行
・学校給食試食会、学校保健委員会の開催
・ウェブページによる給食の紹介、給食好評レシピの紹介
・あったらいいな！こんな給食（献立募集）

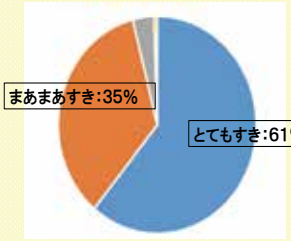
食育推進の評価

活動指標：手洗い、配膳、食事マナーなど日常的な給食指導を継続的に実施できたか
（ 1 できた　2 おおむねできた　3 あまりできなかった　4 できなかった ）
成果指標：学校生活アンケート「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけている児童　83%→90%

食に関する指導の全体計画　②　【一宮市立大徳小学校】

教科等	4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事等	入学式					運動会・就学時健康診断	校外学習・修学旅行				卒業式
推進体制 進行管理	委員会		委員会		委員会		委員会		委員会	委員会	
推進体制 計画策定	計画策定							評価実施	評価結果の分析	計画案作成	
教科・道徳等・総合的な学習の時間 社会	縄文のむらから古墳のくにへ【6年】		農家の仕事【3年】 ごみの処理と利用【4年】 くらしを支える食料生産【5年】	米づくりがさかんな地域【5年】	店ではたらく人【3年】 これからの食糧生産とわたしたち【5年】貴族のくらし【6年】 今に伝わる室町文化【6年】		町人の文化と新しい学問【6年】	長く続いた戦争と人々のくらし【6年】	くらしのうつりかわり【3年】 日本とつながりの深い国々【6年】 世界の未来と日本の役割【6年】		環境を守るわたしたち【5年】
理科		季節と生物【4年】 植物の発芽と成長【5年】 植物の成長と日光の関わり【6年】	植物の育ち方とからだのつくり【3年】 体のつくりとはたらき【6年】 植物の成長と水の関わり【6年】	植物の育ち方【3年】 夏の生物のようす【4年】 生物どうしの関わり【6年】	植物の育ち方【3年】 夏の終わりの生物のようす【4年】 植物の実や種子のでき方【5年】		秋の生物のようす【4年】		冬の生物のようす【4年】	生物と地球環境【6年】	春のおとずれの生物のようす【4年】 生命のつながり【5年】
生活	がっこうだいすき【1年】	ぐんぐん そだて わたしの 野さい【2年】 どきどき　わくわく　まちたんけん【2年】	きれいに　さいてね【1年】 なつが　やって　きた【1年】		たのしい　あき　いっぱい　【1年】	もっと　なかよし　まちたんけん【2年】	じぶんでできるよ（1年）				
家庭	朝食から健康な１日の生活を【6年】	おいしい楽しい調理の力【5年】 朝食から健康な１日の生活を【6年】	おいしい楽しい調理の力【5年】		持続可能な暮らしへ　物やお金の使い方【5年】	食べて元気！ご飯とみそ汁【5年】	まかせてね　今日の食事【6年】	まかせてね　今日の食事【6年】			
体育			病気の起こり方【6年】	生活のしかたと病気の予防①【6年】	生活のしかたと病気の予防②【2年】	1日の生活のしかた【3年】 よりよく育つための生活【4年】 飲酒の害と健康【6年】					
他教科等							すがたをかえる大豆【3国】 私たちの食生活について考えよう【6英】		ウナギのなぞを追って【4国】		
道徳	きもちのよいせいかつ【1年】		生きているしるし【4年】	生きている仲間【3年】 命の旅【6年】	いきているって【1年】 大切なものは何ですか【3年】		「働く」ってどういうこと？【6年	きゅうしょくとうばん【1年】 生まれるということ【2年】 おおきに、ありがとう【5年】 三十八億年の命【6年】	おせちのひみつ【2年】 日本のお米、せかいのお米【2年】	おばあちゃんからもらった命【5年】	スーパーパティシエ物語【3年】 ありがとうの気持ちを伝える【6年】
総合的な学習の時間		田植え（米作り）【5年】				稲刈り（米作り）【5年】	脱穀・しめ縄作り（米作り）【5年		もちつき（米作り）【5年】		
特別活動 学級活動	給食始まるよ【1～6年】	朝ごはんをしっかり食べよう【2年】	きれいな歯【1年】 かむことの大切さ【4年】 歯肉の病気と予防【6年】 やさい大すき【2年】	夏休みの生活【1～6年】		骨をじょうぶにする食生活をしよう【5年】 "早寝・早起き・朝ごはん"の大切さを知ろう【4年】	"きゅうしょく"ありがとう【1年】 好ききらいせず何でも食べよう【3年】	きれいな手【1年】 身の回りの清潔と健康【6年】 冬休みの生活【1～6年】		あなたは何回かんでいるかな【3年】塩と健康について考えよう【5年】 私たちのランチタイム【6年】	春休みの生活【1～6年】
児童会活動（給食委員会）	配膳室片付け点検・残菜チェック・給食時間のテレビ放送 →		牛乳ゴクゴクキャンペーン					おかずからっぽキャンペーン			
学校行事	健康診断										
給食の時間 給食指導	仲良く食べよう 給食の決まりを覚えよう 楽しい給食時間にしよう		楽しく食べよう 食事の環境について考えよう		食べ物を大切にしよう 感謝して食べよう				給食の反省をしよう １年間の給食を振り返ろう		
給食の時間 食に関する指導	給食を知ろう 食べ物の働きを知ろう 季節の食べ物について知ろう				食べ物の名前を知ろう 食べ物の３つの働きを知ろう 食生活について考えよう				食べ物に関心をもとう 食生活を見直そう 食べ物と健康について知ろう		
学校給食の関連事項 月目標	準備や後片付けをきちんとしよう	食事のきまりを知ろう	よくかんで食べよう	身の回りをきれいにして食事をしよう	みんなで協力して楽しい食事をしよう	好き嫌いなく食べよう	働く人に感謝して食べよう	きれいに手を洗おう	食べ物に感謝して食べよう	マナーを守って楽しく食べよう	１年間の給食を振り返ろう
食文化の伝承	入学進級祝い 花見献立	端午の節句献立 地場産物活用献立	地場産物活用献立	七夕献立	重陽の節句献立 月見献立		地場産物活用献立	冬至献立 地場産物活用献立	地場産物活用献立	節分献立	桃の節句献立 卒業祝い献立
行事食	入学進級祝い献立		カミカミ献立				和食献立	クリスマス献立	郷土料理・友好都市献立		
その他			食育月間・歯と口の衛生週間	セレクト給食		目の愛護デー		セレクト給食	全国学校給食週間	セレクト給食	
旬の食材	春キャベツ　アスパラガス 新たまねぎ　菜の花 たけのこ　ふき　さわら	新じゃがいも　アスパラガス たけのこ　新たまねぎ　山菜 スナップえんどう　かつお	じゃがいも　ズッキーニ にら　とうがん　あじ トマト　アスパラガス　さくらんぼ	えだまめ　なす　トマト かぼちゃ　オクラ　ピーマン とうがん　にがうり　ズッキーニ 十六ささげ　とうもろこし	ズッキーニ　かぼちゃ いちじく　なし　巨峰　さんま	れんこん　きのこ類 さつまいも　栗　柿　りんご さんま　さば　さけ	新米　れんこん　きのこ類 さつまいも　栗　りんご　みかん　さば	はくさい　だいこん ブロッコリー　れんこん 水菜　みかん　さけ	はくさい　いちご みかん　りんご ぶり　わかさぎ	水菜　いよかん いちご　デコポン はるか	菜の花　わけぎ 清見オレンジ　さわら
地場産物	ねぎ　キャベツ　春キャベツ みつば　新たまねぎ	はくさい　みつば　たまねぎ　はくさい	たまねぎ　ねぎ　パセリ　みつば	なす　トマト　十六ささげ	とうがん　ねぎ　みつば　なす さといも　さつまいも	みつば　切干しだいこん ねぎ　チンゲンサイ　いかなご	ねぎ　みつば　チンゲンサイ　れんこん　こまつな　ほうれんそう　ぎんなん	にんじん　ねぎ　ほうれんそう パセリ　こまつな　みつば　キャベツ はくさい	キャベツ　ほうれんそう　みつば れんこん　ねぎ　切干しだいこん 丹陽なす	はくさい　チンゲンサイ　れんこん こまつな　ほうれんそう　キャベツ	みつば　キャベツ れんこん　ほうれんそう 切干しだいこん
個別的な相談指導	管理指導表提出・個別相談指導 個人カルテ作成								新入生個別面談		新入生アンケート・個別面談
家庭・地域との連携	・積極的な情報発信（ウェブページの活用）、関係者評価の実施、地域ネットワーク等の活用 ・学校だより、食育だより、給食だより、保健だよりの発行 ・朝ごはんを食べよう、食べ物の働きを知ろう、夏の食生活について考えよう、スポーツと栄養のかかわり				正しい生活リズムにリセットしよう、食べ物大変身、骨を丈夫にする食生活、冬においしい食べ物を見つけよう				日本の行事食について知ろう、成長期に必要な栄養素は何だろう、一年間の食生活を振りかえろう		
					学校保健委員会		給食試食会				

本校の児童
実態①アンケート「給食時間はすきですか？」

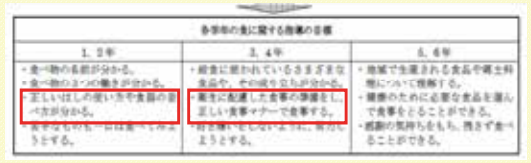


95%以上の児童が給食時間を楽しみにしている。

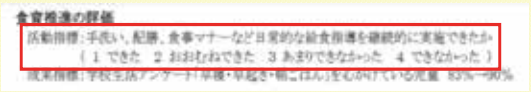
令和元年度の給食の様子

実態②子どもたちが食べている様子を観察すると…

食に関する全体計画①の中に目標を設定（抜粋）



1，2年	3，4年	5，6年
・食べ物の名前が分かる。 ・食べ物のよさや働きが分かる。 ・正しいはしの使い方や食器の置き方が分かる。 ・好き嫌いをしないで、何でもよく噛んで食べようとする。	・給食に使われているさまざまな食品や、その成り立ちが分かる。 ・栄養に配慮した食事の準備をし、正しい食事マナーで食事する。 ・好き嫌いをしないで、何でもよく噛んで食べようとする。	・地域で生産される食品や郷土料理について理解する。 ・健康のために必要な食品を選んで食事をとることができる。 ・感謝の気持ちをもち、残さず食べることができる。



今年度から新型コロナウィルス感染症予防対策で今までとは違う給食時間の過ごし方をしています

各クラスでは…

- ・給食時間は、話をしないで静かに食べる。
- ・机は離して前向きで食べる。
- ・給食時間に子どもたちや先生と給食について話すことが難しい。
- ・担任の配慮することが増えた。

今までと違う給食時間でも食に関する指導はできないか？

以前から続けていること

★給食時間のテレビ放送

➡子どもたちは、前向きで給食を食べている。

話をしていないので、テレビ放送をよーく見て食べている！

テレビ放送を活用して、全校一斉に給食指導ができるのでは？！

給食指導を通してめざす児童像　～食育の視点～

【指導の目標】
・食べる時の基本的なマナーを身に付け、楽しく食事ができる。
【食育の視点】
・楽しく食事ができる。（食事の重要性）
・正しい姿勢で食べることができる。（心身の健康）
・正しい食器の並べ方や、食べ方がわかる。（社会性）

昇降口前の掲示板

テレビ放送を活用した給食指導
たべるときのまほうのことば「ひ・よ・こ」

ひ・・・ひだり手そえて
よ・・・よい姿勢
こ・・・こうごに食べよう
（おかずとごはんは交互に食べよう）

指導後の担任・教員の感想やアンケートより

【良かった点】
・キーワードが覚えやすかった。
・子どもたちは指導中のテレビを見て、すぐに姿勢を正すなど効果があった。
・今後も定期的にテレビ放送で食に関する指導を実施してほしい。（多数）

【改善すべき点・難しかった点】
・食べ終わった子もいたので、教室での指導に比べて集中して聞けない子がいた。△
・テレビが見えにくい児童は、ほとんど見ていなかった。△
・放送室からのマイクの声が小さいところがあって、聞こえないところがあった。△
・低学年には、食器を持って食べるのが難しい児童もいると感じた。

題材名

正しいはしの持ち方を身に付けよう

弥富市立十四山中学校
安江 幸子

【献立名】
- ごはん
- 牛乳
- 大豆とまぐろのマリアナソース和え
- 小松菜のごま和え
- 冬瓜汁

レシピは P94 に掲載

献立のねらい

①和食
・米飯と汁物を中心とした和食献立。配膳の指導や魚の良さを知らせる。
②はしの持ち方
・本校で好評献立のまぐろのマリアナソース和えをアレンジし、大豆を追加することで、形態の異なる二種類の食材をはしで「つまむ」動作ができるように工夫した。
③地産地消
・地場産物（ねぎ）や季節の食材（とうがん）を用いた献立。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導
給食指導　　指導者【担】

【題材名】正しいはしの持ち方を身に付けよう
【指導の目標】正しいはしの持ち方を身に付け、実践できる生徒
【食育の視点】正しいはしの持ち方や使い方を身に付ける。（社会性）
【食に関する指導の全体計画との関連】食に関する指導の全体計画②
毎月の「おはしチャレンジデー」の給食献立を活用した給食指導
４月食育通信「食事のマナーについて」
（低学年）正しいはしの持ち方を指導する。
（中学年）豆を用い、実際にはしを使ってつまむ練習を行う。
（高学年）はしのマナー違反について説明し、正しいはしの使い方を確認する。
（中学校）栄養教諭による事前指導や資料提供を行い、学級担任と給食委員会生徒がはしの正しい持ち方について指導する。

◆教科等における食に関する指導
教科（教科名：技術・家庭）　中１学年　指導者【担】

【単元名・題材名】献立作りと食品の選択
【本時（指導）の目標】バランスのよい食事について考えよう
【食育の視点】食品に含まれる栄養素や働きが分かり、品質を見分け、適切な選択ができる。（食品を選択する能力）
【食に関する指導の全体計画との関連】
食に関する指導の全体計画②　　７月　技術・家庭　「献立作りと食品の選択」

第１学年　特別活動（給食の時間）指導案

令和　年　　月　　日　　曜日
給食時間　１年学級教室
指導者　　学級担任

1 題材名

「正しいはしの持ち方を身に付けよう」

2 児童生徒の実態

本校生徒は、給食時間を楽しみにしており、和食・洋食問わずどのような献立内容でも全体の残さい量は少ない。学級担任が「いただきます」の後にそれぞれの生徒に合った給食量の増減を行い、この時点で食缶の中が空になるようにしている。学級担任の給食指導が充実しており、食に関する事柄について、生徒へさまざまな声かけを行っている。

食事のマナーの指導は、小学校から継続して食器の置き方の指導を行っている。「いただきます」の号令の前に、「食器の位置は正しいですか」と声かけし、主食を左側に置くようにしている。正しいはしの持ち方をしている生徒が 66.6％であり、上手にはしを持てずきれいに食べられない生徒もいる。また、はしの持ち方は正しくても動かし方が間違っている生徒がいる。令和元年度より､毎月学校給食献立の中で「おはしチャレンジデー」献立を実践している。献立を生かした給食時間の指導や、給食放送の実施、食育通信などを活用して啓発活動を行っている。

3 児童生徒のめざす姿

はしの正しい持ち方を給食の時間に知らせ、生徒同士で確認し合うことで、はしを正しく持つことを身に付けさせる。教え合うことで、お互いの学びにつながる学習を行う。

食に関する指導を通して、本校の教育目標の「互いに意見を聞き合い、助け合い、磨き合う生徒」の育成をめざす。

4 食に関する指導の全体計画との関連

食に関する指導の目標に「食事の重要性や栄養バランス、食文化等について理解し、健康で健全な食生活に必要な技能を身に付けている」を掲げている。

毎月「おはしチャレンジデー」を給食献立に取り入れ、はしの持ち方指導を継続的に行っている。

３学期には、はしや食器の持ち方、食事のあいさつ等の食事のマナーについての給食指導を行う。

5 指導計画

(1)　事前指導

段階	学習活動	・指導上の留意点
事前	○事前に学級内のはしの持ち方調査を実施する。 ○事前にはしの正しい持ち方を給食委員会の生徒に身に付けさせる。	・栄養教諭や学級の給食委員会の生徒と相談して、調査内容をまとめる。 ・栄養教諭が、はしの持ち方のフラッシュカードを用い、給食委員会の生徒にはしの持ち方を指導する。

(2)　正しいはしの持ち方を身に付けよう（本時の指導）

(3)　事後指導

段階	学習活動	・指導上の留意点
事後	○事後に学級内のはしの持ち方調査を実施する。 ○毎月の「おはしチャレンジデー」では、給食放送で正しいはしの持ち方を全校生徒に呼びかける。	・栄養教諭や学級の給食委員会の生徒と相談して、調査内容をまとめ、継続的に各学級で啓発活動を実施する。 ・栄養教諭が作成した原稿用いて、報道委員会の生徒が全校生徒への啓発活動を行う。

6 本時の指導（本時 1/1）

「正しいはしの持ち方を身に付けよう」

(1) 目標

ア　正しいはしの持ち方を身につけ、実践できる生徒。

イ　和食に興味・関心をもつことができる生徒。

(2) 食育の視点

○　はしの持ち方や使い方を身に付け、実践する。（社会性）

(3) 言語活動の充実を図るための工夫

・　隣同士の生徒ではしの持ち方を確認することで、主体的に活動に参加させる。

(4) 準備・資料

・　はしの模型、はしの持ち方のフラッシュカード

(5) 指導過程

段階	学習活動	・指導上の留意点
導入 1分	1　正しいはしの持ち方を確認する。 2　本時の課題を知る。 正しいはしの持ち方を身に付けよう	・調査では 66.6%の生徒が正しいはしの持ち方をしているが、34.4%の生徒のはしの持ち方が間違っていることを知らせる。 ・本時の流れと課題を確認させる。
展開 5分	3　給食委員会の生徒がはしの模型やフラッシュカードを用いて、正しいはしの持ち方を知らせる。 (1)　はしの模型を用い、正しいはしの持ち方をすると、下のはしが動かないことを知らせる。 (2)　フラッシュカードを用いて、初めにえんぴつのように一本のはしを動かす練習をすることを伝える。 4　隣同士の生徒ではしの持ち方を確認し合う。	・模型やフラッシュカードを用いて視覚的に説明する。 ・給食委員会の生徒には事前に説明を練習させる。 ・生徒同士で意見交換ができるよう、助言する。
整理 1分	5　和食とはしの関連を知らせ、正しいはしの持ち方をする理由を考えさせる。	・はしを正しく持てない生徒には、今後も継続して練習することへの意欲を高める。

(6) 評価

・正しいはしの持ち方を理解し、身に付けることができたか。

令和2年度　食に関する指導の全体計画①（弥富市立十四山中学校）

【生徒の実態】
・朝ごはんを毎日食べる生徒　92.9%
・朝ごはんに野菜を食べる生徒　36.5%
・夜 12 時以降に寝る生徒　34.1%
（生活リズムチェック表より）
・肥満傾向の生徒　8 人
・痩身傾向の生徒　6 人
（身体測定結果より）
・正しいはしの持ち方をしている生徒　66.6%
（南ブロック食生活アンケート（十四山中 1 年生）より）

【保護者・地域の実態】
・朝ごはんを毎日食べる　88.0%
（平成 31 年度海部地区食生活実態調査（十四山中 2 年保護者）より）

学校教育目標

２１世紀に生きるのにふさわしい心身ともに健康で、生涯を通し共存共栄できる生徒の育成をめざす

【第 3 次食育推進基本計画】
・朝食を欠食する子　0%
・栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民　70%
【愛知県食育推進計画】
・朝食に野菜を食べている児童　80%
【第 2 次弥富市健康増進計画】
・虫歯のない児の割合増加（12 歳児）　87%以上

食に関する指導の目標

（知識・技能）
食事の重要性や栄養バランス、食文化等について理解し、健康で健全な食生活に必要な技能を身に付けている。

（思考力・判断力・表現力等）
食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づいて考え、自ら管理したり、判断したりすることができる。

（学びに向かう力・人間性等）
主体的に自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養おうとする態度を身に付けている。

食育の視点
○食事の重要性
○心身の健康
○食品を選択する能力
○感謝の心
○社会性
○食文化

幼稚園・保育所 幼稚連携型認定こども園 ⇨ 小学校	各学年の食に関する指導の目標		
	1 年	2 年	3 年
・基本的な食事のマナーを身につける。 ・好き嫌いしないで食べる。	・地域に伝わる郷土料理や地域の食材を知り、郷土を愛する心を育てる ・朝食の大切さを再認識し、実践できる意欲をもつ	・日本の食文化に愛情をもち、日本型食生活の良さについて関心を深める ・成長期の体について理解し、カルシウム摂取など食事の大切さを知る	・地球規模で世界の食糧事情を理解し、食文化や歴史と自分の食生活との関連を考える ・生活習慣病予防のための食生活について学び、自ら実践する力を身に付ける

食育推進組織
（校内食育推進委員会）
委員長：校長　委員：教頭、教務主任、校務主任、学年主任、保健主事、栄養教諭、給食主任
（アレルギー対応委員会）
委員長：校長　委員：全教員

食に関する指導
- 教科等における食に関する指導
  （別紙：全体計画②を参照）
- 給食の時間における食に関する指導
  （別紙：全体計画②を参照）
- 個別的な相談指導
  肥満傾向の生徒、偏食の生徒、食物アレルギーの生徒、過度の痩身の生徒等について、保護者と連携しながら個別に相談指導していく。

地場産物の活用（別紙：全体計画②を参照）
JAあいち海部と連携し、毎月2品目以上の市内および近隣市町村の地場産物の活用。
愛知を食べる学校給食の日、地元の旬を味わう学校給食の日、全国学校給食週間は、全体の 40%以上の品目で地場産物を使用。

家庭・地域との連携
食育通信と給食献立表の発行（各月）、祖父母招待会食、PTA給食試食会の実施。

食育推進の評価
成果指標：
1、学校給食の地場産物活用割合を増やす（評価指標：地場産物・国産食材の活用）
現状値　25.0%（県内産）、38.1%（県内産+近隣産）　→　目標値　40%以上
2、朝食を毎日食べる生徒を増やす（評価指標：朝食を毎日食べる）
現状値　92.9%　→　目標値　95%以上
活動指標：
1、栄養教諭は学級担任、養護教諭等と連携して指導ができたか
2、学級担任、給食委員会による給食時間の食に関する指導が計画どおり実施できたか
3、個別的な指導の必要な生徒に指導できたか
4、計画通り家庭に対する取組ができたか

令和2年度　食に関する指導の全体計画②（弥富市立十四山中学校）

教科等		4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事等		入学式、始業式	修学旅行	郡上体験学習、職場体験	終業式、三者懇談	始業式、学校祭		広島研修	三者懇談、終業式	始業式		卒業式、修了式
推進体制	進行管理	アレルギー対応委員会	食育推進委員会			アレルギー対応委員会、食育推進委員会			アレルギー対応委員会	食育推進委員会		
	計画策定	計画策定							評価実施	評価結果の分析	計画案作成	
教科・道徳等・総合的な学習の時間	社　会	世界各地の人々の生活と環境（1年）	資源・エネルギーと産業からみた日本(2年)	現代社会の文化と私たち(3年)	日本列島と人々の国家の形成(1年)	日本の諸地域（2年）	日本の諸地域（2年）	日本の諸地域(2年)、消費生活と経済のしくみ(3年)	消費生活と経済のしくみ(3年)	国際社会の課題と私たちの取り組み(3年)		
	理　科	花のつくりとはたらき(1年)、葉・茎・根のつくりとはたらき（1年）	動物のからだのはたらき(2年)	動物のからだのはたらき（2年）	動物のからだのつくりとはたらき(2年)、生物の成長と生殖(3年)	動物のからだのつくりとはたらき(2年)				自然環境の調査と保全(3年)		
	技術・家庭		食生活と栄養（1年）	食生活と栄養（1年）、献立作りと食品の選択（1年）	献立作りと食品の選択（1年）	献立作りと食品の選択（1年）	技術・家庭　調理と食文化(1年)	環境に配慮した消費生活(3年)、幼児の生活と家族(2年)	環境に配慮した消費生活(3年)	これからの私と家族（2年）	生活の課題と実践（1年）、これからの私と家族(2年)	生活の課題と実践（1年）
	保健体育	体の発育・発達(1年)、食生活と健康(3年)	体の発育・発達(1年)、呼吸器官・循環器官の発育・発達(1年)、食生活と健康(3年)	呼吸器官・循環器官の発育・発達（1年）、健康と環境(2年)								
	他教科											
	道　徳											
	総合的な学習の時間			健康な生活について(3年)			和食のよさについて（2年）	朝食の大切さについて（1年）				
特別活動	学級活動 食育教材活用											
	生徒会活動	給食当番の健康チェック、残さい調べ、片付け点検確認・呼びかけ										
								和食給食啓発活動		学校給食週間の取組		
	学校行事	健康診断、スポーツテスト	熱中症、AED講習会	学校保健委員会				学校保健委員会				
	給食の時間 給食指導	給食時間の過ごし方 ・準備、後片付けの仕方・協力体制 ・当番の身支度・手洗いの励行				準備・後片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な働き				正しい食事のマナー ・はし、食器の持ち方　・会話の内容 ・食事のあいさつ		
	給食の時間 食に関する指導	食事の大切さを理解しよう	バランスよく食べよう	骨や歯を丈夫にしよう	夏の食事について考えよう	食生活の見直しをしよう	健康と栄養について考えよう	和食の良さを知ろう	寒さに負けない食事をしよう	感謝して食べよう	食事と健康の関係を知ろう	食生活の反省をしよう
学校給食の関連事項	月目標	給食の準備をきちんとしよう	きれいなエプロンを身につけよう	よくかんで食べよう	楽しい給食の場を作ろう	正しく配膳をしよう	後片付けをきちんとしよう	食事のあいさつをきちんとしよう	きれいに手を洗おう	食べ物を大切にしよう	食事のマナーを守って食べよう	給食の反省をしよう
	食文化の伝承	お花見献立	端午の節句		七夕献立	十五夜献立	十三夜献立	和食献立	冬至の献立	正月料理	節分献立	桃の節句
	行事食	入学進級祝献立		カミカミ献立			目の愛護デー		クリスマス献立	学校給食週間	リクエスト献立	卒業祝献立
	その他			愛知を食べる学校給食の日				地元の旬を味わう学校給食の日		郷土料理に親しむ学校給食の日		
		セレクト給食、おはしチャレンジデー、郷土料理献立、愛知の献立										
	旬の食材	なばな、春キャベツ、たけのこ、新たまねぎ、きよみ	アスパラガス、グリーンピース、そらまめ、新たまねぎ、いちご	アスパラガス、じゃがいも、にら、いちご、びわ、さくらんぼ	おくら、なす、かぼちゃ、ピーマン、とうがん、とうもろこし、トマト、すいか	新米、さんま、さといも、かぼちゃ、きのこ、なす、ぶどう、なし	さんま、さけ、きのこ、さつまいも、くり、かき、りんご、ぶどう	さんま、さけ、さば、さつまいも、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう	ごぼう、だいこん、ブロッコリー、ほうれんそう、みかん	かぶ、ねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう	ブロッコリー、ほうれんそう、みかん	ブロッコリー、ほうれんそう、いよかん、きよみ
	地場産物	トマト、なす、きゅうり、キャベツ、れんこん、みつば、いちご	トマト、なす、きゅうり、キャベツ、みつば、いちご	トマト、なす、キャベツ、ねぎ、みつば	トマト、ねぎ、れんこん、なす、ピーマン、みつば	新米、ねぎ、れんこん、みつば	トマト、なす、きゅうり、れんこん、さといも、みつば		トマト、なす、れんこん、カリフラワー、レタス、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、みつば			トマト、なす、きゅうり、だいこん、れんこん、だいこん、ほうれんそう、みつば
		地場産物の校内放送や指導カードを使用した給食時の指導充実。教科等の学習や体験活動と関連を図る。										
個別的な相談指導					個別相談指導				個別相談指導			
家庭・地域との連携		積極的な情報発信（ホームページ）、関係者評価の実施、地域ネットワーク（人材バンク）等の活用										
		学校だより、食育通信、保健だよりの発行										
		食事のマナーについて	朝ごはんについて	歯の衛生週間について	スポーツと栄養について	新米について	食べ物の旬について	和食について	冬の食生活について	学校給食週間について	好き嫌いについて	1年の振り返り
		授業参観、PTA総会	授業参観	授業参観				祖父母招待会食、試食会、授業参観				授業参観

給食の時間における食に関する指導

十四山中学校の概要

- ◆ 十四山中学校は、全校生徒137名の小規模の中学校である。
- ◆ 十四山地区では、小学校と中学校が連携をして食器の置き方の指導をしている。
- ◆ 令和元年度より、毎月の献立の中に「おはしチャレンジデー」を取り入れている。

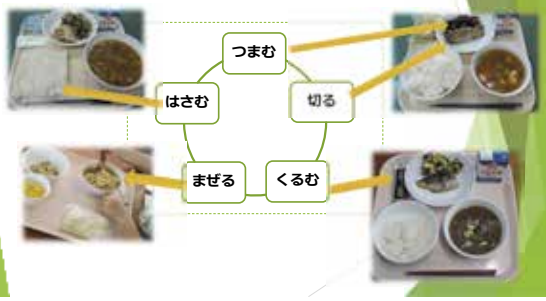
十四山中学校の生徒の実態

- ◆ 給食の時間を楽しみにしており、給食の内容を問わず全体の残さい量は少ない。
- ◆ 正しいはしの持ち方をしている生徒は66.6%。
（令和元年度1年生調査より）

給食の時間における食に関する指導

「おはしチャレンジデー」の取組

毎月１回、学校給食献立の中で、はしを正しく持つことを意識した献立を取り入れている。
「切る」「つまむ」「くるむ」「まぜる」「はさむ」の動作を促す内容。



給食の時間における食に関する指導

「おはしチャレンジデー」に関連した啓発活動

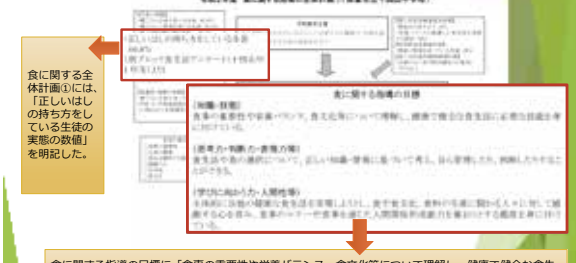
- 食育掲示板
- 報道委員による給食放送
- 献立表による発信

- 食育通信による発信

食育掲示板や食育通信で啓発している。
毎月の給食放送や献立表などで定期的に意識させるように、働きかけている。

給食の時間における食に関する指導

食に関する指導の全体計画①との関連



食に関する全体計画①には、「正しいはしの持ち方をしている生徒の実態の数値」を明記した。

食に関する指導の目標に「食事の重要性や栄養バランス、食文化等について理解し、健康で健全な食生活に必要な技能を身に付けている」を掲げている。
また、「主体的に自他の健康な食生活を実現しようとし、・・・食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養おうとする態度を身に付けている」と記載があり、はしの持ち方の指導を通して、身に付けさせたい。

給食の時間における食に関する指導

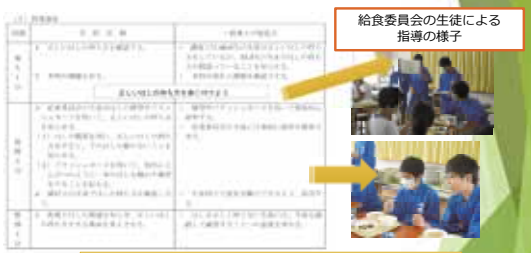
食に関する指導の全体計画②との関連

毎月の献立の中に「おはしチャレンジデー」を取り入れ、継続的に啓発活動を行っていく。

３学期の給食指導の中ではしの持ち方や食事のあいさつなどの指導の時間を設けることで、一年間の「おはしチャレンジデー」の成果を見ていきたい。

「おはしチャレンジデー」に関連した指導

指導目標：　正しいはしの持ち方を身につけ、実践できる生徒
食育の視点：はしの持ち方や使い方を身につけ、実践する（社会性）



はしの持ち方を確認し合う姿がみられた。

給食委員会の生徒の指導後の感想

- はしの持ち方の説明では、「今までできていなかったけど、できるようになった。」と言ってくれた子がいて、すごく嬉しかった。
- みんなに説明をし、食べているときにも呼びかけをすることができた。
- 大きな声で言えた。みんなも話を聞いてくれた。
- 伝わりやすいような音量で話すことができた。
- クラスのみんなにはしの持ち方を伝えることができた。

給食委員会の生徒がクラスのみんなに伝えようという姿勢が見られた。
活動後もクラスで教え合う姿が見られた。

まとめ

- 給食委員会の生徒が主体となって働きかけることにより、生徒同士の声かけがみられるようになった。
- 毎月の「おはしチャレンジデー」で正しいはしの持ち方を呼びかけることで、生徒同士で確認する姿がみられた。
- 栄養教諭の教室巡回時に、はしの持ち方を指導すると、他の生徒から教え合う姿がみられた。
- 職員間でも、はしの持ち方について話題にあがることが増えた。
- はしの正しい持ち方を定着させることは難しく、実践に移せない生徒もいる。
- はしの持ち方は一回の指導で定着することではないので、今後も継続して啓発する必要がある。

継続して「おはしチャレンジデー」の取組を行っていきたい。

題材名

日本の伝統的な食文化を知ろう ～冬至の行事食～

一宮市立木曽川中学校
毛利 敦子

【献立名】
- ごはん
- 牛乳
- さけのゆずだれがらめ
- れんこんサラダ
- 冬至みそ汁

レシピは P95 に掲載

献立のねらい

- 冬至の行事食を通じ、行事食に込められた先人の知恵や願いを理解させたい。
- 風邪を予防するために必要な栄養素を豊富に含んだ食材を多用することで、寒い冬を元気に過ごすための食事モデルとして示したい。
- 一宮市の特産物である切り干し大根や愛知の特産物であるれんこんなどを使い、地域の産物への理解を深めたい。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導
食に関する指導　　指導者【栄】

【題材名】日本の伝統的な食文化を知ろう ～冬至の行事食～
【指導の目標】・地域の産物や伝統料理を理解し、伝統的な食文化へ関心をもつことができる。
・行事食に込められた先人の知恵や願いを理解する。
・伝統的な食文化を大切にし、次世代に受け継ごうとする意欲をもつ。
【食に関する指導の全体計画との関連】
（低学年）冬至の意味や冬至に食べる食事を知る。
食に関する指導の全体計画②　食育だより「地域の産物と行事食」
（中学年）地域で生産されている食材に関心をもち、地域の食材を使った伝統料理を知る。
食に関する指導の全体計画②　食育だより「地域の産物と行事食」　社会「わたしたちの県」４年
（高学年）地域の食材と地域に伝わる伝統的な行事食を知る。
食に関する指導の全体計画②　食育だより「地域の産物と行事食」
（中学校）食に関する指導の全体計画②
日本食を見直し良さを知ろう（郷土の産物や料理への理解）
12 月家庭「地域の食文化を知ろう」１年　食育だより「地域の産物と行事食」

◆教科等における食に関する指導
教科（教科名：家庭科）　　中１学年　指導者【T】

【単元名・題材名】日常食の調理と地域の食文化
【本時（指導）の目標】地域の産物や伝統的な食文化を理解し、地域や日本の伝統的な食材を生かした料理への関心を高める。
【食育の視点】地域に昔から伝わる伝統的な郷土料理や行事食を理解し、生活に生かしながら次世代へ受け継ごうとする意欲をもつ。〈食文化〉
【食に関する指導の全体計画との関連】食に関する指導の全体計画②　12 月家庭「地域の食文化を知ろう」

中学校第１学年　給食の時間における食に関する指導案

令和　　年　　月　　日（　　）
場所　　１年　　組　　教室
指導者　　栄養教諭

1 題材

日本の伝統的な食文化を知ろう　～冬至の行事食～

2 生徒または地域等の実態と題材設定の理由

一宮市には、木曽三川の恵みを受け、広大な濃尾平野を利用した野菜を中心とする特産物があり、それらを取り入れた伝統料理や郷土料理がいくつかある。しかし、中学生を取り巻く社会環境の変化や核家族化が進む中、家庭で伝統料理や郷土料理にふれる機会は少なくなっている。生徒へのアンケート結果においても、地域に伝わる郷土料理や行事食などを正しく理解している生徒は半数以下であった。

地域で受け継がれている伝統料理には、祖先の人たちが、四季の恵みを大切にし、元気に生き抜くための知恵と工夫などが込められている。学校給食では、郷土料理や行事食などを計画的に提供しているが、意味や由来を理解していない生徒も多く、野菜が嫌い、味付けが好みでない、といった理由で残してしまうことも頻繁である。そこで、行事食を通して地域の産物や伝統的な食文化への理解を深め、郷土に愛着をもち、大切に受け継いでいこうとする気持ちを育てたい。

3 指導の目標（めあて・ねらい）

・「地産地消」を理解し、地域の食材を生かした行事食を知る。
・伝統料理に込められた祖先の人たちの知恵と工夫を知り、行事食の由来や意味を理解し、地域の食文化への関心を高める。

4 食育の視点

・地域に昔から伝わる伝統的な食材や行事食を理解し、生活に生かしながら次世代へ受け継ごうとする意欲をもつ。〈食文化〉

5 準備・資料

給食の写真、文字カード、絵パネル、給食献立表

6 指導過程（15 分完了）

段	分	活動内容	形資	手だておよび評価
課題把握	2	1　日本の行事食には、どのような料理があるか考える。		○知っている行事食を発表させる。 正月の雑煮やおせち料理 桃の節句、端午の節句　など
	1	2　本時のめあてを知る。		○「冬至」に食べる食事も伝統的な行事食であることに気付かせる。
		日本の伝統的な食文化を知ろう　～冬至の行事食～		
課題追求	3	3　行事食の意味を理解する。 ・「行事食」とは、人生の節目や毎年の行事の時に食べる特別な料理である。	文字カード 料理写真	○一年を通じ様々な行事があり、その行事ごとに食べる特別な食事があることを確認する。

課題追求	6	4　給食の献立をもとに、冬至に食べる行事食の意味や由来を考える。 ・ビタミンが豊富な「かぼちゃ」を食べ、寒い冬を元気に過ごす。 ・「ん」のつく食べ物を食べ、運気を上げる（縁起をかつぐ）。 ○行事食は、健康や幸せを願った料理である。 ○地域の食材や旬の食材を活用した料理である。	給食献立	○冬至は一年で昼の時間が短い日であり、風邪をひきやすい季節である。夏にとれた「かぼちゃ」を冬まで保存し、厳しい冬を乗り越えるために食べる。 ○行事食は、祖先の人たちが、四季の恵みを大切にし、元気に生き抜くための知恵と工夫などが込められた料理である。
実践化	3	5　給食でもたくさんの行事食が出ていることを確認し、味わって食べようとする意欲をもつ。	給食献立表	

7 評価

・「地産地消」を理解し、地域の食材を生かした行事食が分かったか。
・伝統料理に込められた祖先の人たちの知恵と工夫を知り、行事食の由来や意味を理解し、地域の食文化への関心を高めることができたか。

8 板書計画

【め】日本の伝統的な食文化を知ろう　～冬至の行事食～

○行事食とは 人生の節目 毎年の行事 に食べる特別な料理	○冬至の行事食の特徴 ・かぼちゃを食べる ・「ん」のつく食べ物を食べる	○行事食に込められた知恵や願い	給食献立例 行事食

令和2年度　食に関する指導の全体計画（木曽川中学校）

【生徒の実態】
・肥満傾向　7%
・痩身傾向　4%
・朝食を欠食する子　3%
・朝食に野菜を食べている生徒　46%
・給食を感謝して食べる生徒　62%
・残食率　5.4%
・栄養素の働きを理解している生徒　48%

【保護者・地域の実態】
・朝ごはんを毎日食べる　82%

学校教育目標

〔思考〕　深く考え、自己表現のできる生徒を育成する
〔実行〕　行動し、やりぬく生徒を育成する
〔協力〕　礼儀をわきまえ、強調・協力する生徒を育成する

【第３次食育推進基本計画】
・朝食を欠食する子　0%
・栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民　70%以上
【愛知県食育推進計画】
・朝食に野菜を食べている生徒　80%以上
・肥満の割合（中学生）　7%以下
【一宮市食育推進計画】
・野菜を毎日摂取する人　62%以上
・食育に関心がある人　67%以上

食育の視点
○食事の重要性
○心身の健康
○食品を選択する能力
○感謝の心
○社会性
○食文化

食に関する指導の目標

（知識・技能）
食事の重要性や食事の喜び、楽しさを理解し、健全な食生活に必要な技術を身につけている。
（思考力・判断力・表現力等）
健康な生活や健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定ができる。
（学びに向かう力・人間性等）
食事に興味・関心をもち、健康な食生活の基盤を支えるために、自ら調理して食事の準備をしたり栄養バランスに配慮した食生活を実践したりしようとする態度を身につけている。

各学年の食に関する指導の目標

幼稚園・保育所 幼稚連携型認定こども園 → 小学校	1年	2年	3年
食べ物に興味・関心をもち、食の大切さや楽しさを感じて食べることができる。	・毎日規則正しく食事をとることができる。 ・健康な生活を送るために何が必要か、自分の食生活を振り返り、課題を見つけることができる。 ・成長期に必要な栄養や食品に含まれる栄養素や働きを理解し、食事することができる。	・自分の健康を考え、成長期に必要な栄養がとれるようバランスよく組み合わせて食べることができる。 ・朝食の大切さを理解し、栄養バランスのよい朝食を毎日食べることができる。 ・1日分の献立をふまえ、簡単な日常食の調理ができる。	・生涯にわたり健康な生活を送るために食事を通して自己管理能力を身につけている。 ・身体の発達に伴う必要な栄養や食品に含まれる栄養素や働きを考え、適切な食品を選択し、食事をすることができる。 ・安全や環境に配慮して、簡単な日常食の調理ができる。

食育推進組織（食育推進委員会）

委員長 ： 校長
委員　 ： 教頭 主幹 教務 校務 生徒指導主事 進路指導主事 保健主事 栄養教諭（兼給食主任） 食育担当者 各学年主任
※必要に応じて、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の参加

食に関する指導

- 教科等における食に関する指導 ： 関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導
  社会、理科、技術・家庭科、保健体育、道徳、特別活動　等
- 給食の時間における食に関する指導 ：
  - 食に関する指導 ： 献立を通して学習、教科等で学習したことを確認
  - 給食指導 ： 準備から片付けまでの一連の指導の中で習得
- 個別的な相談指導 ： 食物アレルギー・疾患、肥満・やせ傾向、偏食　等

地場産物の活用

・「一宮を食べる学校給食の日」－5月、12月、1月
・「愛知を食べる学校給食の日」－6月、11月、1月
・学校給食会、農業振興課、JA 愛知西などと相談し、地元産の食材の使用について年間生産調整及び流通の確認
・地場産物等の給食放送や給食だより、掲示物を活用した指導の充実、教科等の学習と関連を図る。

家庭・地域との連携

積極的な情報発信（食育だより、給食だより、学校ウェブサイト等）、学校給食試食会、学校保健委員会、学校運営協議会、
PTA 保健部・おやじの会との連携、保健所（センター）との連携、生産者団体との連携　等

食育推進の評価

活動指標：手洗い、配膳、食事マナーなど、安全衛生に配慮した給食指導を継続的に実施できたか
（ 1 できた　2 おおむねできた　3 あまりできなかった　4 できなかった ）
成果指標：給食の残食率（残食調査）：　5.4 ％ →　4.0 ％

食に関する指導の全体計画　②　【一宮市立木曽川中学校】

教科等	4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事等	入学式	校外学習・学校公開	修学旅行		体育祭		合唱コンクール				卒業式
推進体制 進行管理		委員会		委員会				委員会		委員会	
推進体制 計画策定	計画策定							評価実施	評価結果の分析	計画案作成	
教科・道徳等・総合的な学習の時間 社会	世界から見た日本のすがた【2年】	世界各地の人々の生活と環境【1年】	開国と近代　日本の歩み【2年】	世界の諸地域【1年】 日本の諸地域【2年】 わたしたちの生活と現代社会【3年】					地球社会とわたしたち【3年】		
理科	植物の体のつくりと働き【1年】	植物の体のつくりと働き【1年】	植物の体のつくりと働き【1年】	生命を維持するはたらき【2年】 自然界のつり合い【3年】	生命を維持するはたらき【2年】 自然界のつり合い【3年】	生命を維持するはたらき【2年】 自然界のつり合い【3年】					
技術・家庭	食生活と栄養【1年】 より良い食生活を目指して【3年】	食生活と栄養【1年】 より良い食生活を目指して【3年】	献立作りと食品の選択【1年】	献立作りと食品の選択【1年】	生物育成【2年】	生物育成【2年】	日常食の調理をしよう【1年】	地域の食文化を知ろう【1年】	地域の食文化を知ろう【1年】	日常食の調理をしよう【1年】	
保健体育						体の発育・発達【1年】 環境への適応能力【2年】	飲料水の衛生的管理【2年】	食生活と健康【3年】		生活習慣病の予防【3年】	
他教科		「ダイコンは大きな根」【1国】									
道徳	まだ食べられるのに【2年】				ニワトリ【3年】	もったいない【1年】 いのちを考える【1年】			伝えた味【1年】		
総合的な学習の時間											
特別活動 学級活動 食育教材活用			健康な歯や骨を作ろう【1年】		弁当の日のメニューを考えよう【1,2,3年】						
生徒会活動	残菜調べ・後片付け点検・呼びかけ →										
生徒会活動			給食委員会発表 食育月間　啓発活動	もったいない週間（前期）取組			給食委員会発表 もったいない週間（後期）取組		学校給食週間の取組		
学校行事	健康診断										
給食の時間 給食指導	給食時間の過ごし方 ・準備、後片付けの仕方・協力体制 ・当番の身支度・手洗いの励行				準備・後片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き				正しい食事マナー ・はし、食器の持ち方・会話の内容 ・食事のあいさつ		
給食の時間 食に関する指導	朝食の大切さを見直そう 伝統的食文化（行事食・節句料理・郷土料理）・朝食・生活リズム 夏の食事（夏野菜・水分補給・夏バテ予防）				日本食を見直し良さを知ろう（郷土の産物　郷土への関心） 食事のあいさつ　ノロウイルス バランスのよい食事（３食のバランス、寒さに負けない食事（風邪予防・冬至とかぼちゃ））				楽しい給食時間の過ごし方を考えよう（１年間の振り返り） 学校給食週間（歴史・伝統食と世界の料理） 生活習慣病		
学校給食の関連事項 月目標	楽しい食事の場をつくろう	食事のきまりを身につけよう	よくかんで食べよう	環境を整えて食事をしよう	ふれあいを深め和やかな給食時間しよう	偏食をなくしバランスよく食べよう	働く人に感謝して食べよう	衛生に配慮した準備をしよう	自然の恩恵に感謝して食べよう	望ましい食事のマナーを身につけよう	1年間の給食を振り返ろう
食文化の伝承	入学進級祝い 花見献立	端午の節句献立 地場産物活用献立	地場産物活用献立	七夕献立	重陽の節句	月見献立	地場産物活用献立	冬至献立 地場産物活用献立	地場産物活用献立	節分献立	桃の節句献立 卒業祝い献立
行事食	入学進級祝い献立		カミカミ献立				和食献立	クリスマス献立	郷土料理・友好都市献立		
その他			食育月間・歯と口の衛生週間	セレクト給食		目の愛護デー	セレクト給食		全国学校給食週間	セレクト給食	
旬の食材	春キャベツ　アスパラガス 新たまねぎ　菜の花 たけのこ　ふき　さわら	新じゃがいも　アスパラガス たけのこ　新たまねぎ　山菜 スナップえんどう　かつお	じゃがいも　ズッキーニ にら　とうがん　あじ トマト　アスパラガス　さくらんぼ	えだまめ　なす　トマト かぼちゃ　オクラ　ピーマン とうがん　にがうり　ズッキーニ 十六ささげ　とうもろこし	ズッキーニ　かぼちゃ いちじく　なし　巨峰　さんま	れんこん　きのこ類 さつまいも　栗　柿　りんご さんま　さば　さけ	新米　れんこん　きのこ類 さつまいも　栗　りんご　みかん　さば	はくさい　だいこん ブロッコリー　れんこん 水菜　みかん　さけ	はくさい　いちご みかん　りんご ぶり　わかさぎ	水菜　いよかん いちご　デコポン はるか	菜の花　わけぎ 清見オレンジ　さわら
地場産物	ねぎ　キャベツ 春キャベツ　みつば　新たまねぎ	はくさい　みつば　たまねぎ　はくさい	たまねぎ　ねぎ　パセリ　みつば	なす　トマト　十六ささげ	とうがん　ねぎ　みつば　なす さといも　さつまいも	みつば　切干しだいこん ねぎ　チンゲンサイ　いかなご	ねぎ　みつば　チンゲンサイ　れんこん こまつな　ほうれんそう　ぎんなん	にんじん　ねぎ　ほうれんそう パセリ　こまつな　みつば　キャベツ はくさい	キャベツ　ほうれんそう　みつば れんこん　ねぎ　切干しだいこん 丹陽なす	はくさい　チンゲンサイ　れんこん こまつな　ほうれんそう　キャベツ	みつば　キャベツ れんこん　ほうれんそう 切干しだいこん
個別的な相談指導	管理指導表提出 個人カルテ作成			個別相談指導				個別面談			新入生アンケート・個別面談
家庭・地域との連携	・積極的な情報発信（ウェブページの活用）、関係者評価の実施、地域ネットワーク等の活用 ・学校だより、食育だより、給食だより、保健だよりの発行 朝ごはんを食べよう、食べ物の働きを知ろう、夏の食生活について考えよう、スポーツと栄養のかかわり				・学校だより、食育だより、給食だより、保健だよりの発行 正しい生活リズムにリセットしよう、食べ物大変身、骨を丈夫にする食生活、寒さに負けない食生活、地域の産物と行事食				・学校だより、食育だより、給食だより、保健だよりの発行 日本の行事食について知ろう、成長期に必要な栄養素は何だろう、一年間の食生活を振りかえろう		
家庭・地域との連携				学校保健委員会 学校給食試食会		学校保健委員会 学校給食試食会				仕事を語る会	

給食の時間における食に関する指導

日本の伝統的な食文化を知ろう　～冬至の行事食～

★生徒の実態

・地域に伝わる郷土料理や行事食などへの関心が薄れつつあり、料理名や由来・意味などを正しく理解している生徒は少ない。
・家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている。
・給食が好きであり感謝して食べている生徒は多いが、栄養のバランスを意識して食事をする生徒は少ない。苦手な食材や料理を残してしまうことも多い。
・栄養素の働き（６つの食品群）を正しく理解している生徒は半数以下。

★目指す生徒の姿

地域の産物や伝統的な食文化への理解を深め、郷土に愛着をもち、大切に受け継いでいこうとする気持ちを育むことができる生徒。

「食に関する指導の全体計画」に基づく食育の推進

学校給食の献立を教材とした 食に関する指導

『冬至の行事食を知ろう』

食に関する指導の目標

・地域の産物や伝統料理を理解し、伝統的な食文化に関心をもつことができる。
・行事食に込められた先人の知恵や願いを理解する。
・伝統的な食文化を大切にし、次世代に受け継ごうとする意欲をもつ。

食に関する指導の全体計画との関連

・日本食を見直し良さを知ろう
（郷土の産物や料理への理解）
・１２月家庭１年
「地域の食文化を知ろう」
・食育だより
「地域の産物と行事食」

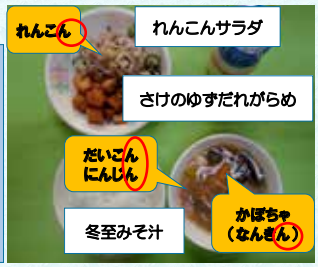
教材となる学校給食の献立

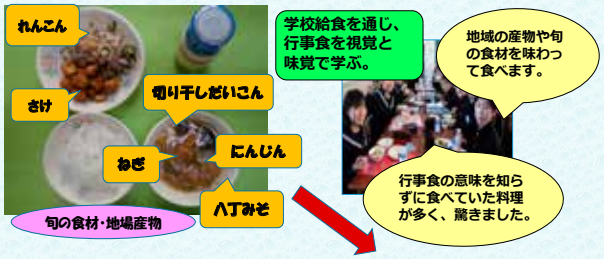
★献立のねらい

①冬至の行事食を通じ、行事食に込められた先人の知恵や願いを理解する。
②風邪を予防するために必要な栄養素を理解し、それらの栄養素が豊富な食材を多用した食事を理解する。
③一宮市の特産物である切り干しだいこんや愛知の特産物であるれんこんなどを使った献立を通じ、地域の産物や旬の食材への理解を深める。

冬至の行事食の特徴

○保存性が高く、ビタミンが豊富な「かぼちゃ」を食べ、寒い冬を元気に過ごす。
○「ん」のつく食べ物を食べ、運気を上げる（縁起をかつぐ）。
○地域の食材や旬の食材を使用した、地域に伝わる伝統料理。





食に関する指導の全体計画　②

教科等		8～9月	10月	11月	12月
学校給食の関連事項	食文化の伝承	重陽の節句	月見献立	地場産物活用献立	冬至献立 地場産物活用献立
	旬の食材	ズッキーニ　かぼちゃ いちじく　なし　巨峰　さんま	れんこん　きのこ類 さつまいも　栗　柿　りんご さんま　さば　さけ	新米　れんこん　きのこ類 さつまいも　栗　りんご　みかん　さば 金目　みかん　さけ	はくさい　だいこん ブロッコリー　れんこん 金目　みかん　さけ
	地場産物	とうがん　なす　みつば　なす さといも　さつまいも	みつば　切干しだいこん なす　テングササイ　いかなご	なす　みつば　テングササイ　れんこん こまつな　はつれんそう　ぎんなん	にんじん　なす　ほうれんそう こまつな　みつば　キャベツ はくさい

中学校第１学年　給食の時間における食に関する指導

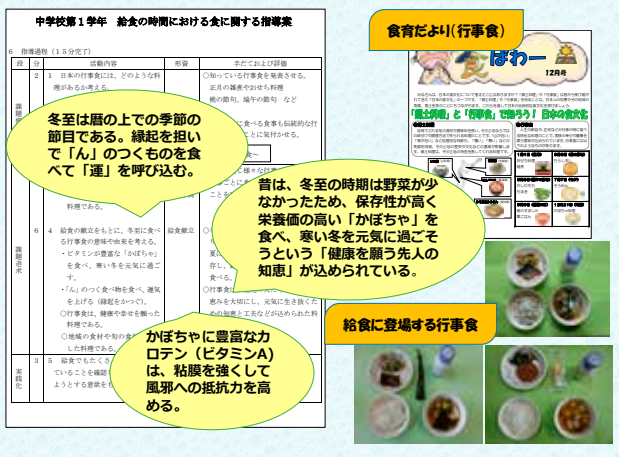
題材　「日本の伝統的な食文化を知ろう　～冬至の行事食～ 」

指導の目標（めあて・ねらい）

・「地産地消」を理解し、地域の食材を生かした行事食を知る。
・伝統料理に込められた祖先の人たちの知恵と工夫を知り、行事食の由来や意味を理解し、地域の食文化への関心を高める。

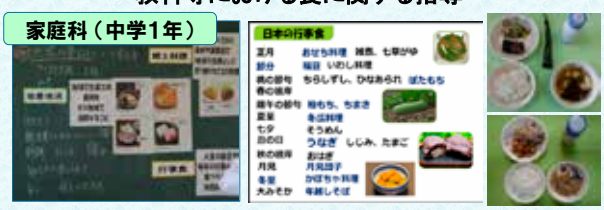
食育の視点

地域に昔から伝わる伝統的な食材や行事食を理解し、生活に生かしながら次世代へ受け継ごうとする意欲をもつ。　〈食文化〉



教科等における食に関する指導

家庭科（中学１年）



単元名　「日常食の調理と地域の食文化」

本時（指導）の目標

地域の産物や伝統的な食文化を理解し、地域や日本の伝統的な食材を生かした料理への関心を高める。

食育の視点

地域に昔から伝わる伝統的な郷土料理や行事食を理解し、生活に生かしながら、次世代へ受け継ごうとする意欲をもつ。〈食文化〉

題材名

骨を丈夫にする食事をしよう

知多市立八幡中学校
新帯 佳代子

【献立名】
- 海の香りごはん
- 牛乳
- れんこんのはさみ揚げ
- 実だくさん汁
- ヨーグルト

レシピは P96 に掲載

献立のねらい

中学１年生の学級活動と関連させ、海藻・小魚・大豆製品・乳製品等を多く取り入れ、カルシウムを多く含む食品が確認できるようにした。
地場産物の活用から、１年を通して対応できる知多市産の小松菜と知多半島産のしめじを取り入れた。
食べてほしい食材であるひじきをふりかけのように調理し、ご飯の具にして食べやすくなるよう工夫をした。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導
食に関する指導　　指導者【担】

【題材名】骨を丈夫にする食事をしよう
【指導の目標】カルシウムを多く含む食品を理解し､丈夫な骨にするための食事をしようとすることができる。
【食育の視点】成長期の望ましい食事のとり方を理解し、自分に必要な食品を選択することができる。
（食事の重要性）（心身の健康）（食品を選択する能力）
【食に関する指導の全体計画との関連】食に関する全体計画②
４月家庭「食生活と栄養」２年　７月家庭「献立作りと食品の選択」２年　６･７月学級活動「骨を丈夫にする食事について考えよう」１年　９月給食の時間「成長期の栄養について考えよう」　９月月目標「偏食をなくしバランスよく食べよう」
（低学年）給食で毎日つく牛乳には骨を丈夫にするもの（カルシウムのカルちゃん）がたくさん入っていることを、視覚教材を使用し理解させ、残さず飲もうとする意欲をもたせる。
（中学年）成長期の体に欠かせない栄養素であるカルシウムというものがあり、それを多く含む食品を給食から探して知らせる。
（高学年）一日に必要なカルシウム量と給食でとれるカルシウム量を知らせ、給食をしっかり食べようとする意欲を高める。
（中学校）特別活動で知ったカルシウムを多く含む食品を実際食べて再確認し、給食を残さず食べ、家でも積極的に食べようとする意欲をもたせる。

◆教科等における食に関する指導
学級活動　　１学年　指導者【栄】

【単元名・題材名】骨を丈夫にする食事について考えよう
【本時（指導）の目標】・成長期に必要なカルシウムの働きや量、正しい食事のとり方について理解することができる。
・骨を丈夫にするための食生活を実行する意欲をもつことができる。
【食育の視点】・成長期の望ましい食事のとりかたについてわかる。（食事の重要性）
・朝食内容を考えることで、自分の食事の改善に役立てることができる。（心身の健康）（食品を選択する能力）
【食に関する指導の全体計画との関連】食に関する全体計画②
４月家庭「食生活と栄養」２年　７月家庭「献立作りと食品の選択」２年　６･７月学級活動「骨を丈夫にする食事について考えよう」１年　９月給食の時間「成長期の栄養について考えよう」　９月月目標「偏食をなくしバランスよく食べよう」

第１学年 特別活動（給食の時間）学習指導案

令和　年　月　日　曜日
指導者　担任

1 題材名

骨をじょうぶにする食事をしよう

2 主題設定の理由

⑴　生徒の実態

本校１年生の男子は、背が高くなりたいやスポーツ選手のように筋肉をつけたいという生徒が多く、部活動により運動量が多いため、たくさん給食を食べる生徒が多い。女子は食が細かったり、時間内に食べられなかったりして給食を減らす生徒もいる。カルシウムを豊富に含む牛乳に関しては、ただ単においしくないとか、お腹が冷えるという理由で摂取しない生徒もいる。ほとんどの生徒がカルシウムは骨を作るのに必要だと知っているが、牛乳以外にどのような食品に多く含まれ、どのくらい必要なのか分からなかったり、カルシウムの骨形成を高めたりするための知識があまりない生徒が多い。

⑵　生徒のめざす姿

中学生の時期は、成長期であることと将来の体をつくる大切な準備期間であるため、今の時期から望ましい食生活を実践していくことが必要である。生涯を通じて健康で過ごすために、栄養バランスを意識して食事ができる生徒にしたい。

⑶　食の指導関連

学級活動において「骨をじょうぶにするために今できることを考えよう」を６月から７月にかけて実施する。その復習も含め、望ましい食事のとり方を身に付けさせたい。

3 本時の学習指導

⑴　目標

○カルシウムを多く含む食品（骨太食材）を理解し、丈夫な骨にするための食事をしようとすることができる。

⑵　食育の視点

○成長期の望ましい食事のとり方を理解し、自分に必要な食品を選択することができる。

（食事の重要性）（心身の健康）（食品を選択する能力）

⑶　準備・資料

○教師……字カード、食品カード、カルシウム摂取量グラフ

⑷　学習過程

段階	学習活動	時間	指導上の留意事項
つかむ	1　今日の給食を見て、気づいたことを発表する。 ・バランスがよい ・和食の献立になっている ・骨太食材が多い 2　本時の学習課題をつかむ。 骨をじょうぶにする食事をしよう	3	○今日の献立を読みあげる。 カルシウムを多く含む食品（骨太食材）がたくさん使っていることを伝える。 ○給食の献立を教材として、カルシウムを多く含む食品や、望ましい食事のとり方を知らせる。

追及する	3　今日の給食でカルシウムを多く含む食品（骨太食材）を考えて発表する。 ・牛乳、ヨーグルト ・しらす干し、干しえび ・豆腐、油揚げ ・ひじき ・小松菜 ・ごま 4　今日の給食のカルシウム量と中学生が１日にとる必要があるカルシウム量を比較する。	12	○カルシウムを多く含む食品はどんなものがあったか、食育の授業を思い出させ、発表させる。 ○発表した食品のカードを字カードとともに黒板に貼る。 ・牛乳・乳製品 ・魚・小魚 ・大豆・大豆製品 ・海そう ・緑の葉もの野菜 ○食品がでない時にはヒントとして字カードを貼り、発表を促す。 ○グラフより給食を一人前残さず食べると１日に必要なカルシウム量の約半分がとれることを確認する。
まとめる	5　骨を丈夫にするには、どのような食事をするとよいか考え、発表する。 ・給食を残さず減らさず食べる ・好き嫌いなく食べる ・骨太食材を意識する ・バランスよく食べる	15	○給食だけでなく、家での食事で気を付けるとよいこと、骨太食材を意識して給食を参考にバランスの良い食事をとることが、骨を丈夫にする食事であること、を押さえる。 **評** 骨を丈夫にするための食事を実行する意欲をもつことができる。（発表、観察）

(5)　本時の評価基準

○骨を丈夫にするための食事を意欲的に実行しようとする。（発表、観察）

令和２年度食に関する指導の全体計画①

知多市立八幡中学校

学校教育目標
「校訓：自立・誠意・健康」
目指す生徒像「あたりまえのことを、
あたりまえにできる八中生」
○深く考え、自ら学ぶ生徒
○礼節を重んじ、心豊かな生徒
○たくましく生き抜く生徒

【生徒の実態】
・朝ごはんを毎日食べる生徒　78%
・給食残食率　0.9%
・家庭環境の違いから、食生活状況も様々である。

【第３次食育推進基本計画】
・朝食を欠食する子　0%
・栄養バランスに配慮した食生活を実現する国民 70%
【愛知県食育推進計画】
・朝食の欠食割合　中学生(2学年)　3%以下
・朝食に野菜を食べている割合　中学生(2学年)　80%以上
【知多市食育推進計画】
・朝食を毎日食べている子どもの割合　中学2年生　100%に近づける
・栄養のバランスに気をつけた食事をしている子どもの割合　中学2年生　60%以上

食育の視点
◇食事の重要性
◇心身の健康
◇食品を選択する能力
◇感謝の心
◇社会性
◇食文化

食に関する指導の目標
（知識・技能）
食事の重要性や栄養バランス、食文化について理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。
（思考力・判断力・表現力等）
食生活や食の選択について、正しい知識･情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。
（学びに向かう力・人間性等）
主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事マナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

小学校	各学年の食に関する指導の目標		
	１年	２年	３年
・食事の重要性を理解し、会食の楽しさを味わいながら、社会性を養う。 ・自分に合った望ましい食習慣を身に付ける。 ・食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	・毎日規則正しく食事をとることができる。 ・自分の食生活の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。 ・食文化や地域の特産物を理解し、食品の生産・流通・消費について理解を深める。 ・食事に関わる人々や自然の恵みに感謝することができる。	・食環境と自分の食生活との関わりについて理解することができる。 ・身体の発達に伴う必要な栄養素や食品に含まれる栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期の栄養について理解する。 ・食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。 ・食品に含まれている栄養素や働きがわかり、品質の良否を見分け、適切な選択ができる。	・生活の中で食事が果たす役割や、健康との関わりを理解する。 ・１日分の献立をふまえ、簡単な日常生活の調理ができ、適切な取り扱いができる。 ・食品の安全で衛生的な取り扱いができる。 ・環境資源に配慮した食生活をしようとすることができる。 ・生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理することができる。

食育推進委員会・・・保健･生徒指導部
食育推進教師・・・栄養教諭
指導部員：保健主事、生徒指導主事、校務主任、給食主任、養護教諭、家庭科主任、各学年担当

食に関する指導
教科等における食に関する指導：各教科の学習内容と関連させながら、食についての正しい知識を習得させる。

給食の時間における食に関する指導：給食を通して望ましい食習慣や好ましい人間関係の育成を図る

個別的な相談指導：肥満・やせ傾向、食物アレルギー・疾患、偏食、スポーツ等、実態をよく把握し個別の指導を行う。

地場産物の活用
物資選定委員会：年１１回、構成委員（栄養教諭、給食センター所長）
地場産物（小松菜・しめじ・エリンギ）を年間通し、機関と契約して使用。うずら卵（知多市産）や近隣市町の産物も積極的に使用。校内放送（毎月１９日、食育の日）を実施し、給食時の指導充実を図る。また、郷土への関心も高められる。

家庭・地域との連携
学校だより、食育だより、給食だより、保健だより、学校給食試食会、ＰＴＡ新聞、学校保健委員会の配付や実施し、生徒・保護者・地域の意識の向上を図る。

食育推進の評価
活動指標：食に関する指導、学校給食の管理、連携・調整
成果指標：生徒の実態、保護者・地域の実態

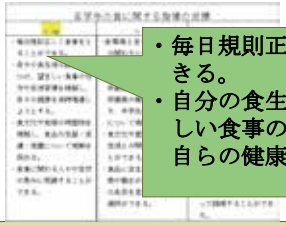
食に関する指導の全体計画②

知多市立八幡中学校

教科等		４月	５月	６月	７月	８月	９月	１０月	１１月	１２月	１月	２月	３月
学校行事等		入学式						八中祭		合唱コンクール			卒業式
推進体制	進行管理		委員会		委員会			委員会		委員会		委員会	
	計画策定	計画策定								評価実施	評価結果の分析	計画案作成	
教科・総合的な学習の時間	社会	世界からみた日本の姿(２年)二度の世界大戦と日本(３年)	世界各地の人々の生活と環境(１年)	近世の日本(２年) 現代の日本と世界(３年)			世界の諸地域(１年) 日本の諸地域(２年)		私たちの生活と経済(３年)		中世の日本(１年) 日本の近代化(２年) 私たちと国際社会(３年)		
	理科	植物の世界（１年）			動物の世界と生物の変遷(２年)						自然と人間(３年)		
	技術･家庭	食生活と栄養(２年)		栽培活動(１年)	献立作りと食品の選択(２年)			調理と食文化(２年)	幼児の生活と家族(３年)				
	保健体育	心身の発達と心の健康(１年)　健康と環境(２年) 健康な生活と病気の予防(３年)											
	他教科		ダイコンは大きな根？(１国)食事の会話(３英)				盆土産(２国)						
	道徳		まだ食べられるのに(２年)				ニワトリ(３年)				伝えたい味(１年)		
	総合的な学習の時間		BEST DAY(１年)	林間学校(２年)	職場体験（２年）		修学旅行(３年)						
特別活動	学級活動・食育教材活用			骨を丈夫にする食事について考えよう(１年)									
	生徒会活動 給食委員会	委員会の活動計画 当番活動の把握	残菜ゼロ運動啓発 ポスター作成	白衣の点検・修繕	配膳台清掃		八中祭準備	後期委員会の発足 当番活動の把握	残菜ゼロ活動	配膳台の清掃	給食週間の説明 （校内放送）	白衣の点検･修繕	一年間の活動反省 配膳台の清掃
	学校行事	健康診断	学校保健委員会					八中祭	学校保健委員会	合唱コンクール	学校給食週間 学校保健委員会	三送会	卒業式
	給食の時間 給食指導	給食時間の過ごし方 ・準備、後片付けの仕方・協力体制 ・当番の身支度・手洗いの励行					準備・片づけの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な働き				正しい食事マナー ・はし、食器のもちかた　・会話の内容 ・食事のあいさつ		
	給食の時間 食に関する指導	朝食をしっかり食べよう	朝食をしっかり食べよう	スポーツと栄養について考えよう	夏の健康と食事について考えよう		成長期の栄養について考えよう	規則正しい食生活をしよう	旬の食材について知ろう	抵抗力を高める食事のついて考えよう	健康によい食事をしよう	会食の仕方を考えよう	毎日の食生活を振り返ろう
学校給食の関連事項	月目標	安全な準備と片づけをしよう	食事の決まりを身に付けよう	よくかんで食べよう	楽しい給食の場をつくろう		偏食をなくしバランスよく食べよう	協力して準備と片付けをしよう	働く人や自然に感謝し態度や行動に表そう	衛生的に配慮した準備をしよう	食文化について考えよう	望ましい食事のマナーを身に付けよう	１年を振り返る健康と栄養について考えよう
	食文化の伝承	入学･進級お祝い献立	端午の節句献立		七夕献立			お月見献立		冬至の献立	正月料理献立	節分献立	桃の節句献立
	その他	お花見献立		カミカミ献立 愛知を食べる学校給食週間献立	セレクト給食				人気献立 地元の旬を味わう給食週間献立	クリスマス献立（セレクト給食）	学校給食週間 人気献立	卒業お祝い献立（バイキング給食）	
	旬の食材	じゃが芋　さわら　ふき　キャベツ　さやいんげん　たけのこ　人参	じゃが芋　かつお　玉ねぎ　グリンピース　ごぼう　グリーンアスパラガス　人参	あじ　玉ねぎ　ピーマン　グリンピース　なす　さやいんげん　グリーンアスパラガス　きゅうり　ごぼう　メロン	あじ　なす　とうもろこし　冬瓜　きゅうり　かぼちゃ　枝豆　ゴーヤ　オクラ　さやいんげん		じゃが芋　里芋　さけ　いわし　さんまなす　冬瓜　枝豆　菊　かぼちゃ　とうもろこし　梨　巨峰　りんご	じゃが芋　さつま芋　栗　里芋　さけ　いわし　さんま　しいたけ　人参　ごぼう　白菜　りんご	さつま芋　かぶ　れんこん　ブロッコリー　白菜　ごぼう　ほうれん草　ねぎ　キャベツ　しいたけ　なめこ　りんご　みかん	里芋　さば　ブロッコリー　カリフラワー　大根　かぶ　白菜　ごぼう　ほうれん草　れんこん　小松菜　ねぎ　キャベツ　りんご　みかん	さば　ぶり　わかさぎ　ブロッコリー　カリフラワー　大根　かぶ　白菜　ほうれん草　春の七草　小松菜　キャベツ　れんこん　ぽんかん	ぶり　ブロッコリー　カリフラワー　大根　かぶ　小松菜　ほうれん草　キャベツ　いよかん　しらぬい	じゃが芋　さわら　あさり　菜の花　ふき　たけのこ　キャベツ　いよかん
	地場産物	米　牛乳　小松菜　卵　ふき	米　牛乳　小松菜　卵　玉ねぎ	米　牛乳　小松菜　卵　ふき	米　牛乳　小松菜　卵　なす		米　牛乳　小松菜　卵　なす　巨峰	米　牛乳　小松菜　卵　れんこん	米　牛乳　小松菜　卵　みかん　れんこん	米　牛乳　小松菜　卵　みかん　れんこん	米　牛乳　小松菜　卵　ぽんかん　ふき　れんこん	米　牛乳　小松菜　れんこん	米　牛乳　小松菜　れんこん
個別的な相談指導												管理指導表提出	
家庭・地域との連携		献立表配布 食育だよりの発行	献立表配布 食育だよりの発行	献立表配布 食育だよりの発行 PTA 給食試食会	献立表配布 食育だよりの発行		献立表配布 食育だよりの発行	献立表配布 食育だよりの発行	献立表配布 食育だよりの発行 学校保健委員会	献立表配布 食育だよりの発行	献立表配布 食育だよりの発行	献立表配布 食育だよりの発行	献立表配布 食育だよりの発行

学級活動と関連させた計画

全体計画①（一部）



・毎日規則正しく食事をとることができる。
・自分の食生活の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。

学級活動と関連させた計画

全体計画②（一部）

特別活動　　学級活動・食育教材活用

６月～７月
「骨を丈夫にする食事について考えよう」（１年）

関連
４月家庭「食生活と栄養」２年
７月家庭「献立作りと食品の選択」２年
９月給食の時間「成長期の栄養について考えよう」
９月月目標「偏食をなくしバランスよく食べよう」

学級活動と関連させた計画

生徒の実態
骨の形成に関わる栄養素にカルシウムがあることは知っているが、牛乳以外にどのような食品に多く含まれ、どのくらい必要なのかあまり知らない。

題材名
「骨を丈夫にする食事について考えよう」

本時（指導）の目標
・成長期に必要なカルシウムの働きや量、正しい食事のとり方について理解することができる。
・骨を丈夫にするための食生活を実行する意欲をもつことができる。

食育の視点
・成長期の望ましい食事のとりかたについてわかる。（食事の重要性）
・朝食内容を考えることで、自分の食事の改善に役立てることができる。
（心身の健康）（食品を選択する能力）

学級活動

板書計画

家庭との連携
学級活動終了後、学年便りの裏面に掲載

学級活動を受けての

給食時間における食に関する指導

献立のねらい：学級活動で学んだカルシウムを多く含む食品（骨太食材）を再確認する

牛乳・乳製品
牛乳、ヨーグルト

魚・小魚
しらす干し、干しえび
海そう　ひじき

献立
海の香りご飯
牛乳
れんこんのはさみ揚げ
実だくさん汁
ヨーグルト

大豆・大豆製品
豆腐、油揚げ
緑の葉もの野菜
小松菜

学級活動を受けての

給食時間における食に関する指導

題材名
「骨を丈夫にする食事をしよう」

本時の目標
・カルシウムを多く含む食品（骨太食品）を理解し、丈夫な骨にするための食事をしようとすることができる。

食育の視点
・成長期の望ましい食事のとりかたを理解し、自分に必要な食品を選択することができる。（食事の重要性）（心身の健康）（食品を選択する能力）

学級活動を受けての

給食時間における食に関する指導

給食を見ながら、骨太食材がどれだったか確認中。

今日の給食のカルシウム量を知ってびっくり！残さず食べる気持ちが高まる。

学級活動を受けての

給食時間における食に関する指導

９月給食の時間「成長期の栄養について考えよう」
９月月目標「偏食をなくしバランスよく食べよう」
２年生家庭科で、継続した指導を通して定着をはかりたい。

題材名

愛知県でとれる食べ物を知ってたくさん食べよう

碧南市立大浜小学校

早川 直美

【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- あいちぶたのサマーソース
- チンゲンサイのピリ辛サラダ
- へきなん新玉ねぎのみそしる
- 蒲郡みかんゼリー

レシピは P97 に掲載

献立のねらい

・地場産物を紹介するために、料理のメイン食材になるようにした。
・碧南市産、愛知県産と発達段階に合わせて地場産物の学習ができるように食材を取り入れた。
・調味料についても碧南市発祥の白しょうゆや愛知県特有の赤みそを紹介できるように料理に取り入れた。
・５年生社会の食料生産に関する学習に対応できるように、県外産や外国産など様々な産地の食材をそろえられるようにした。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導
食に関する指導　　指導者【栄】

【題材名】愛知県でとれる食べ物を知ってたくさん食べよう
【指導の目標】碧南市や愛知県の地場産物を知り、食事に取り入れることができる
地場産物を使用する良さを考え、食品の中から地場産物を選ぶことができる
地場産物に愛着をもち、大切にしようとする
【食育の視点】地域の食材を知り、それに加えて食材の安全性や生産者のことなど地場産物を深く知ることで愛着をもつことができる（食品を選択する能力、感謝の心、食文化）
【食に関する指導の全体計画との関連】４月～７月：給食の時間（食に関する指導）いろいろな食べ物を知ろう・食べ物の旬を知ろう、６月：食文化の伝承 地場産物を活用した料理
（低学年）「へきなんしのたまねぎをしろう！」
碧南市の地場産物で有名なものの一つである玉ねぎについて、６月が最盛期であるため、特徴やおいしさのひみつを知り、碧南市でとれる食べ物について関心がもてるようにする。
（中学年）「碧南市でとれる食べ物を知ろう！」
給食で使用している地場産物の紹介や給食で使用していない地場産物も紹介することで、より多くの地場産物に興味をもてるようにする。また、生産者の声を届け、生産者の方へ感謝や尊敬の心をもてるようにする。
（高学年）「愛知県でとれる食べ物を知ろう！」
地産地消の良さを紹介し、碧南市だけでなく、愛知県でとれる食べ物にも興味がもてるように給食の食材を使って紹介する。
（中学校）「地場産物をたくさん食べよう！」
小学校で学習した碧南市産・愛知県産の食材の知識を生かして、家で給食と同じ献立を作った時に地産地消率を上げる方法を考え、日々の食事でも応用できる方法を身につける。

◆教科等における食に関する指導
教科（教科名：社会科）　５学年　指導者【担】

【単元名・題材名】わたしたちの生活と食糧生産
【本時（指導）の目標】自分の食事に使われている食材の産地を調べ、地元産や国内産、外国産のものがあることが分かる。調べた食材を産地ごとに分けてまとめられる。
【食育の視点】自分の食事や学校給食の食材の産地を調べ、自分が食べている食材の産地に興味をもつことができる（食文化）
【食に関する指導の全体計画との関連】６月：５年　わたしたちの生活と食糧生産

第４学年　給食時間（食に関する指導）学習指導案

指導者　　栄養教諭

1 日時

令和○年○月○日　　給食時間　　教室

2 題材

碧南市でとれる食べ物をたくさん知ろう！

3 子どもの実態と目指す姿

本校は、学区に広大な畑と漁港があり、地場産物に親しみやすい環境である。子どもたちに「碧南市でとれる食べ物を知っているか」のアンケートを 10 種類の地場産物を対象に行ったところ、最も有名な「にんじん」は 100%近く認知されていた。70%以上の認知度だったのが「たまねぎ」「とうもろこし」「トマト」であり、その他のものは 50%を切る結果となり、地場産物として知られているのは一部のものだけであることが分かった。碧南市は、地場産物が豊富で「へきなん美人」は全国に誇るブランドにんじんである。「赤しそ」についても生産量は県内一位であり、誇れる産物が多くある。本時では、地場産物を多く使った献立から、碧南市ににんじん以外にも地場産物があることに気づかせ、自分が知っているもの以外の地場産物に興味をもてるようにしたい。また、３年生の総合的な学習で地場産物の栽培をしており、生産者の方にお世話になっている。生産者の方とのつながりや栽培した地場産物への愛情を忘れないように、生産者の方からのメッセージを紹介し、生産者や食材への感謝の心をもち続けるようにしたい。子どもたちには、自分の住んでいる碧南市の産物を深く知り、豊富な地場産物を誇りに思ってほしい。また、地場産物を支える地域の生産者の方にも愛情をもち、郷土に愛着をもち、自分の住む地域をもっと好きになってほしい。

4 食に関する指導の全体計画との関連

４月～７月：給食時間（食に関する指導）いろいろな食べ物を知ろう、
６月：食文化の伝承　地場産物を活用した料理

5 本時

⑴　目標　碧南市でとれる食べ物を知り、興味をもつことができる。（食文化）
　　生産者の方への感謝の気持ちや食材への愛情をもつことができる。（感謝の心）
⑵　準備　教師…食材カード、碧南市でとれる食材を描いたＢ紙、ビデオレター

時間	児童の学習活動と内容	教師の支援・留意点と評価
2	1　給食に使われている食材を知る。	・今日の給食の食材カードを用意し、黒板に提示する。
	碧南市でとれる食材はどれかな	
	2　食材の中から碧南市でとれた食べ物が何かを予想する。 ・にんじんと言えば碧南市だよね。	・碧南市でとれた食材を予想しやすいように、正解の数を知らせる。 ・時間を区切って正解を発表する。発表は昨年度、総合学習でお世話になったＪＡの方のビデオレターで発表する。 ・JA の方には、アンケートから碧南市でとれる食べ物を知らない人が多いことと碧南市でとれる食べ物をもっと知ってほしいことを伝えてもらう。また、おいしい食べ物をみんなに届けられるように、一生懸命作っていることや畑で育っている野菜（給食には使われていないもの）についても話の中に入れてもらう。

9	3 今日の給食以外の碧南市でとれる食べ物について知る。 ・碧南市はたくさんの食べ物がとれるんだな。 ・たくさんあってすごいな。	・B紙に碧南市でとれる食べ物を描いたものを提示する。 ・農作物だけに限らず、水産物も提示する。 ・たくさんの食べ物が栽培できるのも作ってくれる人の支えがあるからであることを伝える。
11	4　まとめをする ・にんじんのほかにも、たくさんあるなんて知らなかったな。 ・大切に作ってくれている碧南市の食べ物を大切にしたいな。	・碧南市の食べ物をたくさん知り、ＪＡの方の話を聞いた感想を尋ねる。 〔評〕碧南市でとれる食べ物を今までより多く知ることができ、興味をもつことができたか。生産者の方への感謝や尊敬の気持ちを深めることができたか。（発言）
視点	JA の方のビデオレターを流したことは、地場産物への知識や生産者の方への感謝や尊敬の気持ちを深めるために有効であったか。	

令和２年度食育全体計画

碧南市立大浜小学校

【学校教育目標】
知・徳・体の調和のとれた人間性豊かなたくましい浜っ子の育成

【食育目標】
① 食事のマナーや食事の環境を整え、食べることを大事にできる
② 自分の健康を意識し、栄養バランスを考えて食べられる

食育基本法
学校給食法
学習指導要領
碧南市食育推進基本計画
教育委員会の方針

【児童の実態】
① 朝ごはんをきちんと食べている 85%
② 朝ごはんの野菜摂取率 30%
③ 給食残菜量 主食 11% おかず 7%

【児童につけたい力】
①食事のマナーを理解し、公共の場で気持ちのよい食べ方ができる
料理や食事の場に合った食べ方ができる
他者とよりよい食環境を作ろうとする
②食事と健康の関係を理解し、自分の体のために食べられる
健康を考え、食品や料理を組み合わせることができる
家族や共に食事をする人のことを考えて食事を作ろうとする

【数値目標】
① 朝ごはんをきちんと食べている 100%
② 朝ごはんの野菜摂取率 30%
③ 給食残菜量 主食 11%
おかず 7%

めざす子ども像

	低学年	中学年	高学年
①	・食事のマナーを知る ・和食のマナーを守り、食べられる ・学級でマナーを守り、楽しく食べられる	・食事のマナーが分かり、給食を気持ちよく食べられる ・和食以外の献立でもマナーを守り食べられる ・学級や家庭でマナーを守り、楽しく食べられる	・公共の場での食べ方が分かり、さまざまな食事の場で実践できる ・和・洋のマナーに合わせて、食べ方を変えることができる ・食事の場で他者を意識し、気持ちのよい食事の場を作れる
②	・食べ物の名前や形が分かる ・食べ物に関心がもてる ・食べ物に興味をもち、食べることが好きになれる	・食べ物や食事の働きが分かる ・体と食事（食品）の関係について考え、食事の内容を意識できる ・自分の健康のために、体によい食事を食べようとする	・栄養バランスのよい食事が分かり、献立作りができる ・健康を意識し、食品や料理を組み合わせることができる ・自分と家族が健康になれる食事作りができる

食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力・食文化・感謝の心・社会性

教科における ねらい
食の知識を深める

【生活科】
２年：花ややさいをそだてよう

【社会】
３年：おいしいにんじんの作り方
５年：わたしたちの生活と食料生産

【理科】
６年：食べもののゆくえ

【給食の時間】
・年間指導計画に基づき、正しい配膳やマナーの習得や食への興味関心を高める。
・給食放送で食材や料理を紹介し、給食への関心を高める

【体育　保健領域】
３年：毎日の生活とけんこう
４年：よりよく成長するための生活
６年：病気の予防

【家庭科】
５年：クッキングはじめの一歩
食べて元気に
６年：できることを増やしてクッキング
こんだてを工夫して

【総合的な学習の時間】
３年：大浜の農作物をしらべよう
トウモロコシを育てよう
ニンジンを育てよう

特別活動	１年	２年	３年	４年	５年	６年
学級活動	はじめての給食 やさいをたべよう	楽しい給食	給食の仕方 食事のマナー	血液検査の結果から 食生活を考えよう	給食時のマナー	中学生に向けて自分の食べるものを考えよう

食育推進委員会（食物アレルギー対応委員会）
校長、教頭、主幹教諭、教務主任、校務主任、保健主事、給食主任、体育主任、学年主任、養護教諭、栄養教諭
※必要に応じて学校医等に相談

個別的な相談指導
少食・偏食のある児童への指導、すくすく教室の実施（対象者がいる場合に限る）、食物アレルギーをもつ児童への指導

地場産物の活用
学校給食物資選定会にて碧南産・愛知県産の食材を選定、地場産物の生産計画に基づき献立を作成、教科等の学習や体験活動との関連を図る、給食時間の放送を活用しＰＲを行う

家庭・地域との連携
食育目標① → 食育だより、食育関連の行事や授業での地域講師の活用
食育目標② → ホームページで給食の写真を発信、食育だより、保健だより、学校保健委員会

食育推進の評価
活動指標：全体計画の取組状況（職員へのアンケート）
成果指標（数値目標①②③）：数値目標値の達成（生活チェックアンケート、碧南市食事アンケート、残菜量結果）

令和2年度　食に関する指導の全体計画　　碧南市立大浜小学校

教科等		4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事等		入学式			学校公開日	学校公開日・運動会			マラソン大会			卒業式
推進体制	進行管理	委員会							委員会			
	計画策定	計画策定							評価実施	評価結果の分析	計画案作成	
教科・道徳等・総合的な学習の時間	社　会			【5年】わたしたちの生活と食料生産（食品を選択する能力）			【3年】おいしいにんじんの作り方（食文化）					
	理　科			【6年】食べもののゆくえ（像②）								
	生　活			【2年】花ややさいをそだてよう（像②）								
	家　庭		【5年】クッキングはじめの一歩（像②） 【6年】できることを増やしてクッキング（像②）					【5年】食べて元気に（像②） 【6年】こんだてを工夫して（像②）				
	体　育				【6年】病気の予防（像②）		【3年】保健：毎日の生活とけんこう（像②）					【4年】保健：よりよく成長するための生活（像②）
	他教科等			【2年】国語：さつまいものそだて方（像②）			【5年】国語：和の文化について調べよう	【4年】国語：「ふるさとの食」を伝えよう（食文化）				
	道　徳			【1年】みんないきている（感謝の心）	【3年】生きている仲間（感謝の心）				【5年】おおきに，ありがとう（食文化）	【2年】おせちのひみつ、日本のお米せかいのお米（食文化）		
	総合的な学習の時間	【3年】大浜の農作物をしらべよう（食文化）	【3年】トウモロコシを育てよう（食文化・感謝の心）	→	→	→	【3年】ニンジンを育てよう（食文化・感謝の心）	→	→	→	→	【3年】碧南の野菜について分かったことをまとめよう（食文化・感謝の心）
特別活動	児童会活動	身支度チェック 整列チェック										→
	学校行事			【4年】血液検査		【6年】修学旅行（像②）						
	学級活動	【1年】はじめての給食（像①） 【3年】給食の仕方（像①）	【2年】楽しい給食（像①）	【3年】食事のマナー（像①） 【4年】血液検査の結果から食生活を考えよう（像②）		【5年】給食時のマナー（像①）				【1年】やさいをたべよう（像②）		【6年】中学生に向けて自分の食べるものを考えよう（像②）
	給食の時間 給食指導	盛りつけ残しゼロを目指そう →										
		学級のルールを覚えよう 片付けをしっかりしよう	正しい姿勢で食べよう 器を持って食べよう	料理をきちんと置こう	はしの持ち方に気を付けよう	盛りつけ残しゼロを目指そう	苦手なものにチャレンジして、残さず食べられるようにしよう	感謝の気持ちをこめて、あいさつをしよう	せっけんでしっかり手を洗おう	食べ物を大切にして、食べることを大事にしよう	自分の食べられる量を覚えて、最後まで食べきれるようにしよう	食事のマナーや配膳などを意識して、学級で楽しく食べよう
	給食の時間 食に関する指導	給食放送の活用 →										
		いろいろな食べ物を知ろう 食べ物の旬を知ろう 食べ物の働きを知ろう				いろいろな食べ物を知ろう 料理を知ろう 食べ物と健康について知ろう				いろいろな食べ物を知ろう 食レンジャーで食事の基本を覚えよう バランスのよい献立を知ろう		
学校給食の関連事項	月目標	給食の準備・片付けをきちんとしよう	マナーを守って食事をしよう →			きれいに配膳しよう	残さず食べよう	食事のあいさつをきちんとしよう	食事の前に手を洗おう	食べ物を大切にしよう	最後までしっかり食べよう	楽しく給食を食べよう
	国語と献立の関連						【1年】サラダでげんき 【4年】くらしの中の和と洋				【3年】ゆうすげ村の小さな旅館	
	食文化の伝承	赤飯	端午の節句（かしわ餅、若竹料理）	地場産物を活用した料理 郷土料理	七夕汁		お月見料理	だしを生かした和食 地場産物を活用した料理 郷土料理		鏡開き料理		赤飯
	行事食		こどもの日献立		七夕献立		お月見献立 ハロウィン献立	和食献立	クリスマス献立	鏡開き献立		ひな祭り献立
	その他											
	旬の食材	春キャベツ、新玉ねぎ、たけのこ、甘夏、ふき	アスパラガス、そらまめ、新玉ねぎ、たけのこ	アスパラガス、じゃがいも、にら、トマト、メロン	おくら、なす、すいか、冬瓜、うなぎ、トマト、ピーマン、かぼちゃ	なす、さといも、さんま、なし、落花生	さといも、きのこ、くり、さつまいも、りんご、さんま、みかん	新米、さつまいも、れんこん、りんご、ブロッコリー、かぶ、みかん、きのこ	ブロッコリー、大根、ほうれん草、みかん、小松菜	ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、わかさぎ	春菊、いよかん	菜花、はっさく
	地場産物	たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、みつば、キャベツ、大根、ふき	チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、大根、白菜	チンゲンサイ、赤しそ、玉ねぎ、冬瓜、なす、きゅうり、アスパラガス、小松菜、みつば、キャベツ、大根	チンゲンサイ、葉生姜、冬瓜、なす、玉ねぎ、ねぎ、青じそ、おくら、小松菜、にんじん、ピーマン、きゅうり、すいか	チンゲンサイ、いちじく、なす、さといも、落花生、小松菜、冬瓜、なす	チンゲンサイ、さといも、小松菜、キャベツ	チンゲンサイ、さといも、ねぎ、ほうれん草、かぶ	チンゲンサイ、大根、小松菜、にんじん、ほうれん草、キャベツ、水菜、白菜	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、大根、白菜、小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、みつば、キャベツ、きゅうり、みかん	チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、小松菜、ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、カリフラワー、キャベツ、大根、白菜	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、白菜
		豚肉、鶏肉、うずら卵、しらす干し	豚肉、鶏肉、うずら卵、しらす干し	豚肉、鶏肉、うずら卵、しらす干し	豚肉、鶏肉、うずら卵、しらす干し	豚肉、鶏肉、うずら卵、しらす干し	豚肉、鶏肉、うずら卵、しらす干し	豚肉、鶏肉、うずら卵、しらす干し	豚肉、鶏肉、うずら卵、しらす干し	豚肉、鶏肉、うずら卵、しらす干し	豚肉、鶏肉、うずら卵、しらす干し	豚肉、鶏肉、うずら卵、しらす干し
個別的な相談指導						すくすく教室 →						→
家庭・地域との連携		ホームページで給食の写真を発信、食育関連の行事・授業での地域講師の活用 食育だより、保健だよりの発行（内容：朝食の大切さ、食事のマナー、食中毒予防、季節の食生活など）										
					学校公開日	学校公開日						

1.碧南市の豊富な地場産物

・多彩な農作物と漁港から水揚げされる水産物など豊富な地場産物がある。

＜碧南市の地場産物＞
にんじん、たまねぎ、赤しそ、さつまいも、かぶ、かりもり、葉しょうが、トマト、なす、とうもろこし、落花生、いちじく、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、しらす干しなど

2.地場産物の学校給食への活用

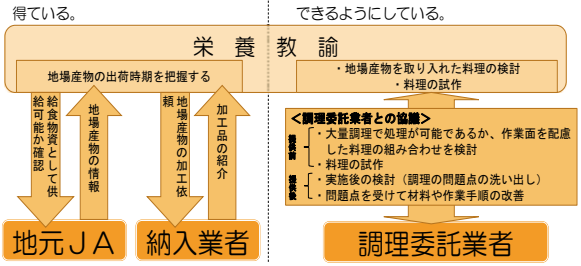
・地元ＪＡに地場産物の生産カレンダーをもらい、計画的に献立に取り込めるようにしている。
・給食に取り入れにくい地場産物も、加工してもらえる業者を探したり、給食センターで調理できる方法を模索したりして、少しずつ使用できる地場産物の数を増やしている（令和２年度は葉しょうがを新しく取り入れた）。

＜納入までの動き＞

地元ＪＡや納入業者に働きかけ、地場産物の納入や加工についての情報を得ている。

＜調理から提供までの流れ＞

調理委託業者と新規取り扱いの地場産物について協議を行い、安全でおいしく提供できるようにしている。



3.地場産物を題材にした給食時間の食に関する指導

①全体計画での位置づけ

＜指導時期の設定＞
以下の理由から、６月が地場産物を取り扱う時期として最適と考えた。
・６月は地場産物が多い時期であり、食育月間でもある。地場産物を活用した給食に多く出すことや「愛知を食べる学校給食の日」の実施がある。
・３年生の総合的な学習の時間が４月から始まり、地場産物への興味関心がもてている。
・給食の時間の食に関する指導（いろいろな食べ物を知る、旬を知る）で６月は地場産物を取り扱う予定にしている。
・５年生の社会で食糧生産について学習を行うため、食材の産地に興味が向かいやすい。

＜重点を置いた学年＞
３年生は、４月から１年かけて地場産物の学習・栽培を行うため、６学年の中で一番興味関心をもてている学年である。その興味関心を４年生にも持続させ、中学年で地場産物への愛着を固めたいと考え、３年生の総合的な学習の時間と関連させた４年生の給食時間の食に関する指導を実施したいと考えた。

②子どもの実態

実態１
・学区に広大な畑があり、地場産物を見る機会が多くある。
・碧南市内で唯一、漁港がある学区であり、水揚げされた水産物を目にする機会がある。
★地場産物を身近に感じ、親しみやすい環境にある。

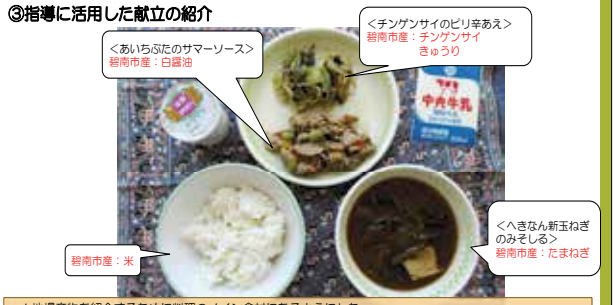
実態２
碧南市の地場産物（１０種類）の認知度についてアンケートを実施した結果
※かっこ内は市内の平均、赤字は市内の平均より高い結果となったもの

にんじん	99.0%（97.0%）	たまねぎ	78.8%（66.0%）	とうもろこし	71.7%（40.6%）	トマト	69.7%（54.9%）
いちじく	49.5%（64.3%）	しらす干し	48.5%（15.5%）	さつまいも	41.4%（42.1%）	赤しそ	26.3%（19.8%）
落花生	23.2%（27.3%）	葉しょうが	5.1%（5.2%）				

★市内の平均と比べると認知度が高いものが多いが、数値を見ると認知度が高いのは一部の産物に限られている。
★総合的な学習の時間に育てたものは認知度が高い（にんじん、とうもろこしを栽培）。

子どもたちは、地場産物に親しみやすい環境にあるが、知っているのは一部の産物に限られている。碧南市は、地場産物が豊富で、県内や全国に誇る産物が多くある。子どもたちには、碧南市の産物を深く知り、豊富な地場産物を誇りに思ってほしい。また、地場産物を支える地域の生産者にも愛情をもち、自分の住む地域をもっと好きになってほしいと思い、指導内容を考えた。

③指導に活用した献立の紹介



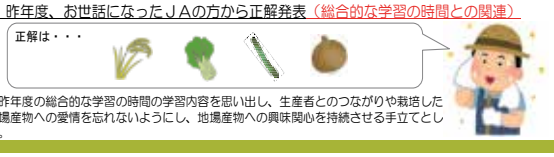
★地場産物を紹介するために料理のメイン食材になるようにした。
★認知度が高い地場産物以外を紹介できるように食材を取り入れた。
★調味料についても碧南市発祥の「白醤油」を紹介できるように取り入れた。

④指導内容

１　碧南市でとれる食材クイズ

今日の給食の食材を提示し、碧南市でとれた食材を予想する。

２　昨年度、お世話になったＪＡの方から正解発表（総合的な学習の時間との関連）



昨年度の総合的な学習の時間の学習内容を思い出し、生産者とのつながりや栽培した地場産物への愛情を忘れないようにし、地場産物への興味関心を持続させる手立てとした。

３　地場産物や生産者の様子を届けるビデオレター（総合的な学習の時間との関連）

地場産物について、子どもたちに知ってほしいことをＪＡの方に話してもらうことで、より興味をもてるのではないかと考えた。また、一生懸命育ててくれている生産者の方にも触れ、感謝や尊敬の心をもたせたい。

知ってほしいこと①
アンケートの結果について

みなさんが碧南市でとれる食べ物をあまり知らないと聞きました。

知ってほしいこと②
地場産物をもっと知ってほしい

碧南市でとれる食べ物をもっと知ってほしいな！

知ってほしいこと③
生産者の様子

みなさんにおいしい野菜を届けられるように、農家の皆さんは暑い中でも一生懸命作ってくれています。

知ってほしいこと④
今日の給食で使っていない地場産物について

今日の給食で使っている野菜以外にも、畑には○○や○○、○○が育っています。もうすぐできますよ。楽しみにしてね！

４　碧南市の地場産物を紹介する

四季に分けて提示し、ビデオレターで触れられなかった他の季節の地場産物へも興味関心をもたせ、碧南市の地場産物の多さに気づくことを狙いとした。種類の多さに気づけるように水産物なども提示する。

4.地場産物に関わる指導のこれからについて

地場産物を知ることは、自分の住んでいる地域の誇りを知ることにもつながる。地場産物に誇りをもつためにも多くの種類を知り、一つ一つを知る必要がある。そのためにも６年間を通して、給食を生かした繰り返しの指導を行い、教科と関連させた深い学びが必要である。今後も地場産物を活用したおいしい給食を作り、その給食を生かした指導を行いたい。そして、各学年の学習と地場産物を結び付け、地場産物を深く知る場を作る方法を探していきたい。

題材名

１日に野菜をどのくらい食べたらよいか考えよう

稲沢市立稲沢東小学校
服部 裕子

【献立名】
- ごはん
- 牛乳
- とびうおの唐揚げ
- ごまこんぶあえ
- 夏野菜のみそ汁

レシピは P98 に掲載

献立のねらい

夏が旬の野菜と魚を使用し、おいしい時期があること、その食べ物の体内での働きを知らせる。
生活科で作っているナスを給食で使用することで、食材への興味・関心を高める。
植物の根・茎・葉・実を給食の野菜で確認する。
主食、主菜、副菜がそろった献立であること、野菜がたくさんつかわれていることを伝え、一食の献立の構成を確認できるようにする。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導
食に関する指導　　指導者【担】

【題材名】夏の食事について考えよう
【指導の目標】夏が旬の食品を知り、食品のもつ働きを理解して食欲がなくなる暑い時期でも食べようとする意欲をもつ。
【食育の視点】規則正しい食生活を身に付ける。（心身の健康）
日常食べている食品、料理の名前、形、栄養素などを理解する。（食品を選択する能力）
【食に関する指導の全体計画との関連】２年生（生活科）大きくなあれわたしの野さい（国語科）夏がいっぱい　３年生（理科）植物を育てよう根・茎・葉　６年生（学活）夏休みの健康な生活について考えよう。
（低学年）みそ汁の中から夏にとれる野菜（かぼちゃ、なす）を紹介し野菜の体内での働きを説明する。
また、魚も一番おいしく食べられる季節があり、トビウオは夏が旬であることを説明する。
（中学年）給食に使われている野菜みつけをする。みつけた野菜が植物の根、茎、葉、実のどこを食べているか確認する。夏野菜の（かぼちゃ、なす）の体内での働きを説明する。
（高学年）１食分の献立の構成について確認し、主食、主菜、副菜がどの料理か確認する。暑い時期は、冷たいめんや単品ですませがちだが、かえって夏バテの原因になることを説明する。
（中学校）夏は食欲が減少し、ごはんが多く残ることから、自分に必要なご飯の量があることを知り、必要量食べることができているか確認する。（秤をつかって計量する。）

◆教科等における食に関する指導
学級活動　　小３学年　指導者【T】

【単元名・題材名】１日に野菜をどのくらい食べたらよいか考えよう
【本時（指導）の目標】１日に必要な野菜の量を理解し、野菜の食べる量を増やして習慣化できるようにする。（心の健康）
【食育の視点】健康には、１日３度の栄養バランスのよい食事摂取が大切なことを理解する。
【食に関する指導の全体計画との関連】【理科】植物を育てよう（根・茎・葉）【算数】重さ

第３学年１組　学級活動指導案

指導者　T1 担任
T2 栄養教諭　服部裕子
令和２年６月 25 日（木）第４時限　３年１組教室

1 題材

１日に野菜をどのくらい食べたらよいか考えよう（(2)日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康）

2 題材について

(1)　児童観

本学級では、４月に保護者に対し「食事についてのアンケート」を実施した。朝食における野菜の摂取では、36 人中９人の児童が「食べない」と答えた。また食べている児童でも、１回の食事に必要な野菜を摂取できている児童は１人しかいなかった。夕食でも必要な量を摂取している児童が 18 人しかいないという現状であった。昨年度からの取り組みで、給食の野菜のおかずを半分は食べることができている児童がほとんどだが、半分では１回に必要な量を摂取することができない。

そこで、１日に必要な野菜の量を理解することで、食べなかったり、減らしたりしては、野菜の量が足りない事に気付き、どの食事でもたくさん野菜を食べようとする意欲を高め、給食だけでなく、家庭の食事でも自ら進んで野菜を摂取することのできる児童を育成していきたい。

(2)　題材観

家庭での食事については、１日に必要な野菜を摂取できている児童がほとんどいなかった。生涯健康な生活を送るためには、子どもの時から野菜をとる習慣を身に付けることが大切と考える。昨年度野菜の働きを学習し、野菜は体に大切な働きがあることを児童は理解していると考えるが、どのくらい摂取すればよいかまでは理解できていない。保護者においても、子どもがどのくらい野菜が必要か理解していない。本題材は、普段の野菜摂取量を振り返らせ、野菜の食べる量に着目させたい。野菜の１日に必要な量を話合ったり、給食に使用している１回分の野菜の量を確認したりすることで、１回にどのくらい食べるとよいかを理解させたい。その後、自分でもとりくめそうな目標を具体的に考え、野菜をたくさん食べる意欲を高めることをねらいとしている。自分に必要な量を意識できれば、自分から保護者へ働きかけたり、準備されている料理を進んで食べたりするようになると考える。

(3)　指導観

ここでは、からくり紙芝居を使い、野菜の働きを確認させ、体にとても大切な食品であることを思い出させたい。ワークシートで自分がどのくらい野菜を食べているか振り返らせ、１日にどのくらい食べると良いか話し合わせる。給食の１食分の野菜の実物を準備し、全部食べると何回分の食事の野菜がとれるか考えさせる。代表児童の手に１食分の野菜をのせ、自分の両手１杯分が１回の食事に必要な野菜ということを気付かせたい。自分が食べている野菜の量を振り返り、今後の目標を考えさせたい。事後指導として、「野さいパワー満タンチャージカード」の取り組みを行い、野菜摂取の習慣化を図りたい。また、プラスワンの時間にからくり紙芝居を作成し、自宅へ持ち帰らせ、保護者への啓発資料としたい。

3 指導計画　１時間完了（本時）

１日に野菜をどのくらい食べたらよいか考えよう（１時間）本時

⇩

野さいパワーまんたんチャージカード（給食時間／家庭）
からふる紙芝居作成（プラスワン）

4 本時の指導

(1) 本時のねらいと評価

● 1日に必要な野菜の量を理解することで、野菜摂取量を増やし習慣化できるように、自分でもできる目標を考える。

【知・技】(ワークシートの記述内容)

1回に必要な野菜の量を理解でき、自分の食事内容では野菜が不足していることに気付く。
目標として、自分が不足している食事で食べる意欲が、具体的に記述している。

(2) 準備・資料

教師　からくり紙芝居　給食の写真　野菜　ワークシート　野菜パワー満たんチャージカード

(3) 指導過程　[　　] 本時の学習課題

段	分	学習活動	指導の手だて	
			T1	T2
導入	6	1 からくり紙芝居を見て野菜の働きを思い出す。	○野菜の働きカードを黒板に貼る。 ○本時の学習課題を板書する。	○からくり紙芝居を読み野菜の働きを確認する。一日にどのくらい食べるとよいか児童に問いかける。
		[1日に野菜をどのくらい食べたらよいか考よう]		
展開	8	2 毎日の食事を振り返り、自分が野菜をどのくらい食べているか考える。	○自分の食事の野菜のおかずを思い出させ、どのくらい食べているか確認させる。	○ワークシートを配付する。 ○食べた料理を思い出し、その中に野菜が少しでも入ってれば記入するように伝える。
	10	3 自分の食べた野菜の量が足りていたか考え、理由を発表する。【個→斉】	○野菜を食べた回数や1回の量から充足していたか考え、理由も記入するように伝える。	○昨年度指導した腸の模型を使い、野菜の量の差により、働きが変化したことを確認させる。
	9	4 給食1食分の野菜の量を見て、何回分の野菜か考える。【グ】 (1) 1回で食べることができる量か考え答える。 (2) 野菜を手のひらにのせて、手ばかり法を知る。	○グループごとに野菜を配る。 ○この野菜を1回の食事で食べられる量かどうか挙手させる。 ○代表児童が手のひらに野菜を全部のせるように伝える。	○給食の1食分の野菜を見せ、1回で食べられる量かどうか考えさせる。 ○手のひらにのった野菜の量が1回に食べる量であることを伝える。
終末	5	5 自分の食事と1回に必要な野菜の量を比べ、今後の目標を考えワークシートに記入する。	○自分の食事を振り返り、できそうな目標を記入するようにつたえる。 ★ 評価の場面	○できるだけ具体的に記入するように伝える。
	3	6 本時の活動を振り返る。	○本時の学習を振り返りこれからの食生活で野菜を食べる意欲をもたせる。	○からくり紙芝居を読み、本時の学習を振り返る。

(4) 事後指導

これからの1週間「野さいパワーまんたんチャージカード」に取り組ませ、野菜を積極的に食べる習慣につなげる。

プラスワンの時間にミニチュアからくり紙芝居を作成し、お話を考えて家で発表し、家庭への啓発につなげていく。

5 食に関する全体計画との関連

植物を育てよう（根・茎・葉）理科／重さ（算数））

食に関する指導の全体計画①（稲沢市立稲沢東小学校）

【児童の実態】
・朝ごはんを毎日食べる児童 88.5%だが、朝食に野菜を食べている児童は27%、おかずを食べている児童は39%と少ない。
・給食の残食率は、2.8%と少ないが、野菜のおかずを減らさずに食べる児童は73%と少ない。
・正しくはしをもって使用できる児童は、54%と少ない。

【児童の健康に関する課題】
肥満度20%以上の児童が42人、やせ傾向の児童が11人いた。

【保護者・地域の実態】
・給食・食育だよりを読む家庭 50%（試食会調査）
・食事での野菜摂取頻度週に4回以上 朝食 42%
夕食98%　　（R2・3月2年生調査）

学校教育目標
「丈夫で精出せ、明るく、正しく」

重点努力目標
食育や体育的行事を通して、ねばり強くたくましい心と体をもち、自ら進んで健康の保持・増進に励む児童の育成に努める。

【第３次食育推進基本計画】
・朝食を欠食する子　0%
・栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民　70%

【愛知県食育推進計画】
・朝食に野菜を食べている児童　80%　・野菜の摂取量 350g

【稲沢市食育推進計画】
・規則正しい食生活をしている児童の増加。
・毎朝の排便習慣のない生徒の減少。他
（いきいきいなざわ・健康 21（第２次）計画　参照　※別添）

【愛知県教育委員会指導指針】
・知・徳・体の調和のとれた人間形成をめざして

【稲沢市教育委員会指導指針】
・児童生徒が自身の未来を創り出していくために必要な資質・能力の育成（稲沢市ステージアッププラン参照）

食育の視点
○食事の重要性
○心身の健康
○食品を選択する能力
○感謝の心
○社会性
○食文化

食に関する指導の目標

（知識・技能）
・健康の保持増進には、１日３回の栄養バランスのよい食事摂取が必要であることや、食品に含まれる栄養的な特徴を理解する。（心身の健康）
・はしの使い方、食器の並べ方、話題の選び方などの食事マナーを身に付け、協力して食事の準備や後片付けをするために必要な技能を身に付ける。（社会性）

（思考力・判断力・表現力等）
・食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択ができる。（食品を選択する能力）

（学びに向かう力・人間性等）
・自分の食生活を見つめ直して、主体的によりよい食習慣を形成しようと努力する態度を養う。（心身の健康）

幼稚園・保育所
幼保連携型認定こども園
・アレルギー園児の連絡
・食に関する指導内容の情報交換
・食の喜び、楽しさを味わえる子ども

各学年の食に関する指導の目標

	1、2 年	3、4 年	5、6 年
知識・技能	・食品に興味・関心をもち食品の名前が分かる。 ・正しいはしの持ち方を身に付ける。	・食品が栄養素の働きにごとに３つのグループに分かれていることを理解し、分類することができる。 ・はしを正しく持ち、使用できる。	・栄養バランスのとれた食事形態が理解できる。 ・食事のマナーを身に付け、楽しく会食することができる。
思考力 判断力 表現力等	・体のことを考え、いろいろな食品を食べることができる。	・体に必要な栄養素の種類と働きが分かり、不足しない方法を考えることができる。	・自分の体に合った量が分かり、１食分の食事を考えることができる。
学びに向かう力 人間性	・好き嫌いせず食べることの大切さを考えることができる。	・健康のために、いろいろな食品を組み合わせて規則正しく食べることができる	・自分の食事を振り返り、不足している食品を補う料理を考えることができる。

中学校
・アレルギー児童の連絡
・食に関する指導についての情報交換
・食べものの働きを理解し、自分の体に適した食品選択、食べ方ができる。

食育推進組織（保健指導委員会）
委員長：校長
委員：教頭、教務主任、校務主任、保健主事、給食主任、清掃指導係、安全指導係、養護教諭、栄養教諭、学年

食に関する指導
- 教科等における食に関する指導：関連する教科等において、食に関する指導の視点を位置付けて指導
  国語、社会、理科、英語、生活、保健体育、家庭科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動　等
- 給食の時間における食に関する指導：
  - 食に関する指導：献立を通しての学習、教科等で学習したことを確認
  - 給食指導：準備から片付けまでの一連の指導の中で習得
- 個別的な相談指導：肥満・やせ傾向、食物アレルギー・疾患、偏食、スポーツ他

地場産物の活用
地産地消会議：年2回、構成委員（稲沢市教育委員会庶務課、栄養教諭、JA職員）、活動内容（年間生産調整・流通の確認、使用計画）
地場産物等の校内放送や指導カードを使用した給食時の指導の充実、教科等の学習や体験活動と関連を図る、地場産物に関連した給食だよりの発行。

家庭・地域との連携
積極的な情報発信、関係者評価の実施、給食だより、保健だより、学校給食試食会（外部講師の活用）、学校保健委員会、料理教室、食生活推進委員・生産者団体・学校運営協議会、保健所（センター）、JA、地域の大学

食育推進の評価
活動指標：食に関する指導
- 給食時間における食に関する指導①日常的な給食指導の実施　②資料・たより等の活用　③教科等と関連付けた指導
- 教科等における食に関する指導①栄養教諭の授業参画　②教科等に「食育の視点」の位置付け
- 個別的な相談指導①個別指導の回数　②給食時間の指導

：給食管理―栄養管理・衛生管理
成果指標：児童の実態―①野菜のおかずを残さず食べられた児童の割合　②はしを正しくもつことができる児童の割合
：保護者・地域の実態―野菜の使用量が増えた家庭の割合

食に関する指導の全体計画②（稲沢市立稲沢東小学校）

食に関する指導の全体計画②（稲沢市立稲沢東小学校）後半

教科等		4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事等		入学式・PTA総会・家庭訪問	体力テスト・授業参観	学校訪問		野外教育活動・運動会	就学時健康診断・修学旅行	稲東まつり・学校公開日		持久走大会	学校公開日	卒業式
推進体制	進行管理	保健指導委員会	保健指導委員会	保健指導委員会	保健指導委員会	保健指導委員会	保健指導委員会	保健指導委員会	保健指導委員会	保健指導委員会	保健指導委員会	
	計画策定	計画策定		食事調査		はしの持ち方調査		食に関するアンケート調査	評価策定	評価結果の分析（最終調査）	計画案作成	
教科・道徳等・総合的な学習の時間	社　会	わたしたちの県【4年】、わたしたちの国土【5年】	わたしたちの国土【5年】	はたらく人とわたしたちのくらし（農家の仕事）【3年】、住みよいくらしをつくる（水はどこから）【4年】、わたしたちの生活と食料生産【5年】、日本の歴史（縄文のむらから古墳のくにへ）【6年】	住みよいくらしをつくる（ごみのしょりと利用）【4年】、わたしたちの生活と食料生産【5年】	わたしたちの生活と食料生産【5年】	はたらく人とわたしたちのくらし（店ではたらく人）【3年】			日本の歴史（長く続いた戦争と人々のくらし）【6年】	市のうつりかわり【3年】、世界の中の日本（日本とつながりの深い国々）【6年】	
	理　科	季節と生き物【4年】	植物をそだてよう【3年】、植物の発芽と成長【5年】、からだのつくりとはたらき【6年】	植物をそだてよう（根・葉・茎）【3年】、植物の実や種子のでき方【5年】、植物の成長と日の関わり【6年】	季節と生き物【4年】、植物の成長と水の関わり、生物どうしの関わり【6年】	植物を育てよう【3年】	私たちの体と運動【4年】	季節と生き物【4年】	物のあたたまりかた【4年】水溶液の性質とはたらき【6年】		すがたをかえる水【4年】	
	生　活	がっこうだいすき【1年】	きれいにさいてね【1年】 大きくなあれわたしの野さい【2年】	→	→	→						
	家　庭		おいしい楽しい調理の力【5年】	朝食から健康な1日の生活を【6年】			食べて元気！ごはんとみそ汁【5年】	まかせてね今日の食事【6年】				
	体　育			病気の予防【6年】		毎日の生活とけんこう【3年】	育ちゆく体とわたし【4年】	病気の予防【6年】		病気の予防【6年】		
	他教科等	国語：春がいっぱい【2年】 音楽：さくらさくら【4年】	音楽：茶摘み【3年】、こいのぼり【5年】	国語：おおきなかぶ【1年】 英語：Unit3Let`s go to Italy.【6年】	国語：おおきなかぶ、おむすびころりん【1年】、夏がいっぱい【2年】、カレーライス【5年】 音楽：たなばたさま【1年】	算数：重さ【3年】 英語：Unit5What do you like?【3年】	国語：秋がいっぱい【2年】、秋さがし【6年】 図工：ごちそうパーティーをはじめよう【1年】	国語：れいの書き方に気をつけて読み、それを生かして書こう【3年】 英語：Unit6Let`s think about our food【6年】、Unit6What would you like?【5年】、Unit7What do you want?【4年】	国語：冬がいっぱい【2年】	音楽：おしょうがつ【1年】 英語：Unit7Welcome to Japan.【5年】		音楽：うれしいひなまつり【1年】
	道　徳				命の旅【6年】							
	総合的な学習の時間											
特別活動	学級活動（＊食育教材活用） **栄養教諭による指導**	給食がはじまるよ【1年】	元気の素朝ごはん＊【2年】、生活リズムを調べてみよう＊【3年】、食べ物の栄養＊【5年】	よくかんで食べよう【4年】、朝食の大切さを知ろう【6年】 **野菜をたくさん食べよう【3年】（プラスワン2．3年）**	夏休みの健康な生活について考えよう【6年】 **やさいパワーを知ろう【2年】** **パワーアップサラダを作ろう【5年】**	弁当の日のメニューを考えよう【5・6年】	食べ物はどこから＊【5年】	食事をおいしくするまほうの言葉＊【1年】、おやつの食べ方を考えてみよう＊【2年】、マナーのもつ意味＊【3年】、元気な体に必要な食事＊【4年】 **自分の体に合った食事を考えよう【6年】**	**食事と運動のバランスについて知ろう【4年】** **プラスワン（2年）**	食べ物のひみつ【1年】、食べ物の「旬」＊【2年】、小児生活習慣病予防検診事後指導【4年】	しっかり食べよう3度の食事【3年】 **やさいはかせになろう【1年】**	
	児童会活動	片付け点検確認・呼びかけ 目標に対する取組等（6月：ワゴン片付け強化週間、11月：なんでも食べよう） 掲示物作成（配膳室ポスター・よくかんで食べよう・はしの持ち方・味わって食べよう・手の洗い方等） 給食一口メモの放送（放送委員）→											
				食育月間の取り組み 読書月間読み聞かせ				調理員との交流給食（1・2年） 読書月間読み聞かせ		学校給食週間の取り組み		給食調理員感謝の会（6年）
給食の時間	給食指導	・給食の準備と片付け　・清潔な身支度 ・給食時間の過ごし方　・食卓の整理整頓 ・食器の並べ方				・はしの使い方・食べる姿勢 ・決められた時間内での食事 ・食事のあいさつ	・はしの使い方・食べる姿勢 ・決められた時間内での食事 ・食事のあいさつ			・衛生的な手洗い ・正しい食事マナー ・落ち着いた食事環境		
	食に関する指導	正しい配膳の仕方を身に付けよう	食べ物の働きについて知ろう	食べ物をよくかんで食べよう	夏の食事について考えよう	食事のマナーを身に付けよう	季節の食べ物について知ろう	五感を使って味わって食べよう	寒さに負けない食事をしよう	特産物や郷土料理について知ろう	食べものと健康について考えよう	1年間の食生活をふり返ろう
学校給食の関連事項	月目標	準備や片づけをきちんとしよう	食事の決まりを知ろう	よくかんで食べよう	身の周りをきれいにして食事をしよう	みんなで協力して楽しい食事にしよう	好き嫌いなく食べよう	働く人に感謝して食べよう	きれいに手を洗おう	食べものに感謝して食よう	マナーを守って楽しく食べよう	1年間の給食の振り返ろう
	献立作成の狙い	新しい学年で給食に慣れるよう、配膳のしやすさを考慮する。	魚料理を多く取り入れる。 味付けや調理法を工夫して、食べやすさに配慮する。	歯と口の健康ついて意識できるよう、かみごたえのある献立、カルシウムを多く含む献立にする。	暑い時期を健康に過ごすための食事を考える。 暑くても食の進む献立にする。	残暑が厳しい中、運動会に向けて体力がつくように、味付けの工夫をして、ごはんが進むような献立にする。	「目の愛護デー」にちなみ、目によい食べ物や秋が旬の食材を取り入れた献立にする。 お月見献立を取り入れる。	和食中心の献立を取り入れ、子どもたちへ和食文化を伝えることのできる献立になるよう考慮する。	冬野菜を多く取り入れる。 身体を温める食事を工夫する。 かぜ予防の食事を工夫する。	愛知の郷土料理を取り入れる。	牛乳をはじめとするカルシウムの多い食材や、カルシウムの吸収を高める献立の工夫をする。	主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をする。
	献立テーマ	春の食材を食べよう	魚を食べよう	よくかんで食べよう	夏が旬の食材を知ろう	ごはんをしっかり食べよう	目によい食べ物を知り、秋の味覚を味わおう	和食を味わおう	冬が旬の食材を食べよう	地域の献立を食べよう	骨を強くする食事をしよう	春を感じる食事をしよう
	食文化の伝承	お花見献立	端午の節句		七夕献立	地場産物活用献立	お月見献立10/1	和食献立	冬至の献立	正月献立	節分献立　はだか祭献立	桃の節句献立
	行事食	入学進級祝献立・お花見		カミカミ献立 愛知を食べる学校給食献立			ハロウィン献立	いい歯の日献立	クリスマス献立	給食週間行事献立	バレンタイン献立 リクエスト献立	卒業祝献立（選択）
	その他 【上段：愛知の郷土料理 下段：世界・全国の郷土料理】	たけのこのかきまわし （たけのこごはん）	鉄火みそ	きしめん	十六ささげのごまあえ	とうがん汁	切り干し大根と里芋の煮物 鬼まんじゅう	みそおでん	かきまし	きしめん　ひきずり　ういろう	守口大根漬 餅	みそカツ
		フランス クロワッサン ポトフ キャロットラペ	タイ ガパオライス トムヤムクン 北海道（豚丼・石狩汁）	韓国 ビビンバ トッカク	カナダ バーリースープ サーモンフライ カラフルマリネ メープルジャム	東京都 柳川風どんぶり	岐阜県 鶏ちゃん 赤かぶ漬け 五平餅 朴葉みそかけ 富有柿（下旬）	三重県 しよいめし とんてき（アレンジ）	滋賀県 打ち豆汁 わかさぎのから揚げ	兵庫県 ぱち汁	石川県 治部煮	熊本県 つぼん汁 （デコポン）
	旬の食材	たけのこ キャベツ 玉ねぎ じゃがいも さわら 甘夏 わかめ（いちご）	さやえんどう 新玉ねぎ あじ あさり アスパラガス グリンピース そらまめ いちご	アスパラガス にら トマト きゅうり 梅 びわ いわし	枝豆 なす トマト おくら かぼちゃ ピーマン とうがん 十六ささげ とうもろこし あじ かつお とびうお いわし	おくら とうがん なす さといも れんこん かぼす いちじく かぼちゃ なし ぶどう さんま カレイ	さつまいも さといも れんこん きのこ類 さんま さば さけ 柿 ぎんなん 栗 りんご	かぶ さつまいも さといも きのこ類 れんこん りんご さけ さば ししゃも みかん	れんこん ほうれん草 ブロッコリー 小松菜 大根 ねぎ 白菜 りんご みかん キウイフルーツ わかさぎ あんこう たら	白菜 春菊 キャベツ 菜の花 ほうれん草 小松菜 水菜 ねぎ ブロッコリー カリフラワー さつまいも にんじん かぶ 大根	れんこん ブロッコリー カリフラワー 大根 ねぎ 白菜 水菜 菜の花 いよかん いちご デコポン はるか さわら わかさぎ ほたて	ブロッコリー 菜の花 清見オレンジ さわら ふき みつば あさり わけぎ あなご 甘夏みかん デコポン
	地場産物	なす ほうれん草 みつば 白菜 トマト ミニトマト ブロッコリー	なす みつば 白菜 トマト キャベツ ミニトマト ねぎ 枝豆 ブロッコリー	なす みつば トマト キャベツ ミニトマト ねぎ 枝豆	なす みつば ねぎ 枝豆 十六ささげ	なす ぎんなん ほうれん草 みつば	なす ぎんなん ほうれん草 みつば ミニトマト	なす ぎんなん ほうれん草 みつば トマト キャベツ ミニトマト 春菊 桃かぶ	なす ぎんなん ほうれん草 みつば 白菜 トマト キャベツ ミニトマト ねぎ ブロッコリー 春菊 桃かぶ 桃かぶ切り干し（下旬～）	なす ぎんなん ほうれん草 みつば 白菜 トマト キャベツ ミニトマト ねぎ ブロッコリー 春菊 桃かぶ 桃かぶ切り干し（～中旬）	なす ほうれん草 みつば トマト キャベツ ミニトマト ねぎ ブロッコリー 春菊	なす ほうれん草 みつば トマト ミニトマト ねぎ ブロッコリー
個別的な相談指導					食事処方配付				食事処方配付 アレルギー面談（在校生）	管理指導表提出	アレルギー面談（新1年）	個人カルテ作成
家庭・地域との連携		積極的な情報発信（自治体広報誌、ホームページ）、関係者評価の実施、公民館活動、地域ネットワークなど										
		給食だより、食育だより発行 （朝食の大切さ・運動と栄養・食中毒予防・夏休みの食生活・食事の量）				食育だより発行	給食だより、食育だより発行 （地元野菜の特色・地場産物のよさ・日本型食生活のよさ）			給食だより、食育だより発行 （運動と栄養・バランスのとれた食生活・心の栄養）		
		授業参観・PTA総会	授業参観		学校保健委員会		PTA試食会	学校公開日			学校公開日・学校保健委員会・料理教室	

担任、保護者と連携した食に関する指導
～野菜に興味をもち、好き嫌いなく食べようとする子の育成～

学年／月	児童の活動	保護者への働きかけ	全体計画との関連
２年５月	野菜の嗜好調査		大きくなあれわたしの野菜（生活科）
６月	野菜クイズ大会（授業外の時間）		かんさつ名人になろう（国語）
７月	野菜パワーを知ろう（学級活動） **第１回チャージカード**	**給食だより配付（レシピ紹介）**	夏がいっぱい（国語）
８月	野菜の観察と調理（夏休み課題）	**保護者のコメント**	
１１月	私の野菜は何？ゲーム （授業外の時間） **第２回チャージカード**	**給食だより配付（レシピ紹介）** 保護者のコメント	秋がいっぱい（国語）
１２月	**第３回チャージカード**	保護者印・**保護者アンケート**	冬がいっぱい（国語）
３月		**保護者アンケート**	
３年 ６～７月	**１日に野菜をどのくらい食べたらよいか考えよう（本時）（学級活動）** **第４回チャージカード** **紙芝居作り（授業外の時間）**	保護者のコメント **給食だより配付（レシピ紹介）**	植物を育てよう（理科）
８月	**第５回チャージカード**	保護者印・**ミニたより**	

２年生の取り組み

６月野菜クイズ大会（授業外の時間）

紙袋に入れた野菜をグループに１つ配り、ヒントカードを記入する。その後、グループごとに袋の中の野菜クイズを出して、他の児童が答えるという活動を行った。

７月野菜パワーを知ろう（学級活動）

給食の中に入っている野菜を献立表より探す活動をしている。

給食に野菜がたくさん使われている理由を考え、野菜のはたらきを知る。

１１月わたしの野菜は何？（授業外の時間）

はい。

質問は、相手が「はい」か「いいえ」で答えられる内容で行う。

背中につけたカードの野菜は何か？友だちに質問して、自分のカードを当てるゲーム

わたしは、緑色ですか

野さいパワーまんたん チャージカードの取り組み

第１回

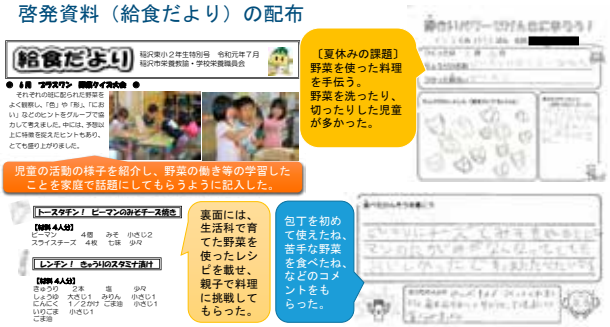
児童が「野菜を食べよう」とする意欲が薄れないように、定期的に取り組んだ。

第２回目より家庭の食事でも野菜を食べたらチェックできるようにした。

第４回

保護者からの賞賛や応援コメントを記入してもらい、保護者の意識を高めた。

啓発資料（給食だより）の配布



［夏休みの課題］野菜を使った料理を手伝う。野菜を洗ったり、切ったりした児童が多かった。

児童の活動の様子を紹介し、野菜の働き等の学習したことを家庭で話題にしてもらうように記入した。

裏面には、生活科で育てた野菜を使ったレシピを載せ、親子で料理に挑戦してもらった。

包丁を初めて使えたね、苦手な野菜を食べたね、などのコメントをもらった。

本時（３年学級活動）

導入（からくり紙芝居）

①

③を見せて本時の学習課題を提示した。

③

④終末の本時の活動を振り返る場面で、④を見せ、再び①～④を読んだ。プラスワン（授業外の時間）でミニ紙芝居を作成することを伝えた。

①～③は導入で使用した。
①野菜のどの部分を食べているか。
②昨年学習した野菜の働きを振り返りながら読みすすめた。

②

④

本時（３年学級活動）

展開①自分の食事を振り返る

朝、給食、夕食で食べた野菜を記入し、自分で食べた野菜の量が１日分になったかどうか考えた。

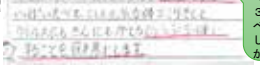
展開②（１食分の野菜の量を確認）

１回分で食べるには多いかな？

前日の給食で使用した野菜１人分を食器にのせ、この野菜を何回の食事で食べると良いか考えさせた。

両手１杯が１回分ということを確認した。

終末（今後の目標を考える）



「１日に両手３杯分食べる。」「朝、昼、夕の３回の食事で食べる。」と記入した児童が多かった。

紙芝居作り（授業外の時間）

表　裏

〔ミニからくり紙芝居作り〕
八つ切り画用紙半分の大きさに両面印刷して、児童に配付した。

二重線をはさみで切って、のりしろを合わせ、紙芝居を作る。

色鉛筆できれいに色ぬりする。

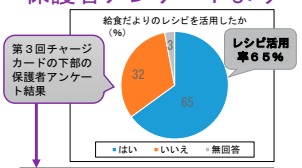
完成！家庭で紙芝居を披露できるように、お話をつけて練習している。

紙芝居を家庭で披露することで、野菜の働きや１日に必要量な野菜の量を児童から保護者へ知らせることができた。

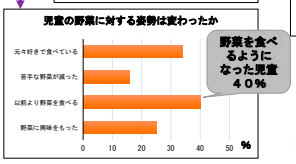
保護者アンケートより

３月に行った保護者アンケート結果

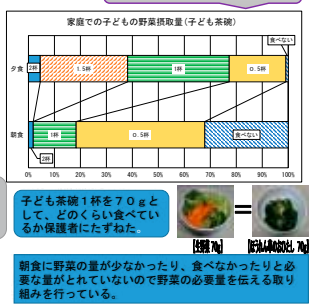
第３回チャージカードの下部の保護者アンケート結果



レシピ活用率６５％



野菜を食べるようになった児童４０％



子ども茶碗１杯を７０ｇとして、どのくらい食べているか保護者にたずねた。

朝食に野菜の量が少なかったり、食べなかったりと必要な量がとれていないので野菜の必要量を伝える取り組みを行っている。

題材名

野菜のパワーを知ろう

半田市立乙川東小学校

大瀧 恵理

【献立名】

- 半田のごはん
- 牛乳
- 愛知の豚しゅうまい
- かりもりとひじきの中華和え
- マーボーなす

レシピは P99 に掲載

献立のねらい

２年生は、生活科でトマトやピーマン、なす、ラディッシュなどの野菜を育てている。栽培収穫を通じて、野菜への関心が高まっている。しかし、給食の時間には野菜料理を苦手とし、多く減らす児童もいる。本献立では、比較的苦手とする児童の多いなすを人気メニューのマーボー豆腐に入れることで食べやすくなるよう工夫した。加えて、実際に栽培したものと同じ種類の野菜を取り入れることで、食べてみようとする意欲を高めることをねらいとした。

また、愛知県の伝統野菜であるかりもりや半田市産のみそ等、地元の食材を意識して取り入れた。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導

食に関する指導　　指導者【栄】

【題材名】愛知県の食べ物を知ろう
【指導の目標】給食に使われている地元の食べ物について知る。
【食育の視点】地元の伝統的な食べ物や生産されている食べ物について知る。（食文化）
【食に関する指導の全体計画との関連】
２年　５月　生活科「大きくなあれわたしのやさい」
４年　１月　社　会「市のようすとくらしのかかわり」
５年 10 月　社　会「これからの食料生産」
（低学年）今日の和え物に入っているかりもりは愛知県でとれる野菜であることを知り、実物を見ることで、食べ物への興味をもつ。
（中学年）半田市は蔵の町としてしょうゆやみそ、酢、酒などを生産する醸造業が盛んであることを知り、給食には地元半田市で生産されている赤みそやしょうゆが使われていることに気付く。
（高学年）給食で使われている半田市産のみそは、愛知県産の大豆から作られていることを知り、日本の大豆の需給率について、理解を深める。
（中学校）あいちの伝統野菜の一つであるかりもりについて知り、古くから農業の盛んな愛知県の食文化について理解を深める。

◆教科等における食に関する指導

学級活動　　小２学年　指導者【T】

【単元名・題材名】野菜のパワーを知ろう
【本時（指導）の目標】野菜の種類やはたらきについて知り、野菜を食べようとする意欲を育む。
【食育の視点】体の成長や健康に過ごすためには、好き嫌いせず色々な食べ物を食べることが大切だと知る（心身の健康・食の重要性）
【食に関する指導の全体計画との関連】食に関する指導の全体計画２
５月生活科「大きくなあれわたしのやさい」
８～９月生活科「秋のくらし　さつまいもをしゅうかくしよう」

第２学年　組　　学級活動指導案（食育）

令和　年　月　日　　曜日　第　時
指導者　　T1　大瀧　恵理
　　T2

1 主題名

野菜のパワーを知ろう

2 主題設定の理由

(1)　本学級は、男女とも給食をおかわりをする児童が多く、自分の分を全部食べようという気持ちをもっている児童は多い。１学期には生活科で農家の方からミニトマトの苗をいただき、栽培、収穫を体験した。収穫したミニトマトを喜んで見ている姿も多く見られた。しかし、児童の中には野菜を使った料理を苦手とし、給食を減らす児童もいる。

(2)　本時は、給食にはたくさんの野菜がでてくることに気付かせ、野菜のはたらきを知らせる。また、実際の野菜の量を見ることで、体のために望ましい１日の摂取量を実感させる。野菜をしっかり食べることが身体のためによいと理解し、進んで食べようとする意欲をもつことができると考える。

(3)　成長期の児童にとって、さまざまな食べ物を摂ることは、体の成長だけでなく、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、健康に過ごすための生活習慣を形成するために重要である。そこで、食べることが苦手な児童もいる野菜を取り上げ、体にとって重要な働きをもっていることを知らせることで、少しずつでも食べようとする意欲を育みたいと考え本主題を設定した。

3 主題のねらい

○野菜の種類やはたらきについて知り、野菜を食べようとする意欲をもつ。

4 準備・資料

○教　師……野菜の断面写真、野菜、フラッシュカード、ワークシート、皿、手袋、秤

5 食に関する指導の全体計画との関連

○生活科「大きくなあれわたしのやさい」、「秋のくらし」

6 活動過程

段階	学習活動	時間	活動過程 指導上の留意事項	
			T1（栄養教諭）	T2（担任）
つかむ	1　本時の学習課題をつかむ。 (1)　野菜あてクイズをする。 ・トマト ・玉ねぎ ・キャベツ (2)　本時の学習課題をつかむ。 やさいのパワーを知ろう	5	○給食に使われている野菜の断面の白黒写真を見せ、何の野菜か考えさせ、関心を高めさせる。 焦児童が発表した中で、給食に使われている野菜に印をつけ、給食にはたくさんの野菜が使われていることに気づかせる。	○本時は、TT で食に関する授業を行うことを知らせる。 ○１学期に育てた野菜を想起させ、知っている野菜を発表させる。 ○児童の発表した野菜を板書する。 ○本時の学習課題をつかませる。
追求する	2　１日に食べるとよい野菜の量を知る。 (1)　１日に食べるとよい野菜の量（350g）になるように、グループ毎に野菜を皿に盛る。		○１日に野菜を 350g 食べるとよいことを知らせる。 共350g の野菜がどのくらいになるかを予想させ、グループ毎にもやしを皿に盛らせる。	○野菜以外の食べ物を例に挙げ、350g がどのくらいのかさなのかをイメージしやすくする。

追求する	(2) 1日に食べるとよい野菜のかさを目で見て知る。 ・多すぎる ・こんなに食べられない	30	視 正しい野菜のかさ(350g)を見せ、量の多さをつかませる。	
	3 野菜のはたらきを知る。 (1) なぜ野菜をたくさん食べるのか考える。 なぜ野菜をたくさん食べるとよいのだろう ・元気になるから ・食べないとお腹が痛くなるから		○ 野菜をたくさん食べなければいけない理由を問いかけ、ペアで野菜のはたらきについて考えさせる。	○ 児童の意見を整理して板書する。
	(2) 野菜のはたらきを知る。 ・ゴーヤ…かぜをひきにくくする ・ピーマン…はだをきれいにする ・ごぼう…おなかの中をきれいにする ・なす…目のはたらきを助ける		○ 学級で苦手な児童の多かった野菜等を例に挙げ、野菜のキャラクターカードとはたらきカードを使い、代表的な野菜のはたらきについて補足説明をする。	○ ワークシートを配付する。
	4 どうしたら必要な量の野菜を食べやすくなるかを考える。 ・いろいろな種類の野菜を食べる ・ゆでたり、炒めたりして食べる	40	○ ゆでたり、炒めたりすると野菜のかさが減ることを実物を見せ、理解させる。	
振り返る	5 本時の学習のまとめをする。 (1) 授業の振り返りをしながら、これからの目標をワークシートに記入する。 (2) 発表する。 ・ピーマンは苦手だけど、減らさずに食べようと思いました。	45	○ 机間指導をしながら、記述内容を認める声かけをする。 ○ 友だちの考えを聞き、実践への意欲を高めさせる。	評 野菜のはたらきが分かり、自分のために食べようとする気持ちをもっている。 (発表・ワークシート)

7 本時の評価規準

○野菜の種類やはたらきについて、自分の言葉でワークシートに記述している。(ワークシート)
○自分の体のために野菜を食べようとする気持ちを発表したり、ワークシートに記述したりしている。(発表・ワークシート)

8 備考

(1) 学級の実態
多くの児童が学習に意欲的に取り組んでいる。自分の考えをもったり、学習したことを自分の生活と関連付けて、主体的に考えたりすることが少しずつできてきた。

(2) 指導の力点

○写真や実物の野菜など、目で見て分かりやすい例を示すことで、自分の考えをもたせやすくする。
○給食を振り返り、野菜を食べる理由を考えさせることで、自分の生活と関連付けて、主体的に考えられるようにする。

9 指導と評価

食育全体計画　乙川東小学校

たくましく　心ゆたかに　大きくのびよう

目指す子どもの姿

○ 自分にあった望ましい食習慣を身に付ける　○ 食べ物の命や生産者へ感謝する心をもつ　○ 人と楽しく食事ができる
○ 自分や家族の食事を作ることができる　○ 食と環境を関連させて考えることができる

食に関する指導の目標

① 食事の重要性，食事の喜び，楽しさを理解する。
② 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し，自ら管理していく能力を身に付ける。
③ 正しい知識・情報に基づいて，食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
④ 食べ物の命を大事にし，食べ物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
⑤ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
⑥ 各地域の産物，食文化や食にかかわる歴史等を理解し，尊重する心をもつ。

発達段階に応じた食に関する指導の目標		
低学年	中学年	高学年
○食事のマナーを身に付け，好き嫌いなく食事をする態度を育てる。 ○食事作りにかかわる人たちに感謝し，食べ物の命を大切にする心を育てる。 ○食べ物の種類を知り，地域で採れる野菜や加工食品等について種類や収穫の季節を知る。	○自分の体の様子や食事のかたよりに気づき，望ましい食事をする態度を育てる。 ○食べ物が作られる過程における人と人のかかわりを知り，食べ物に感謝する心を育てる。 ○食と自然環境のかかわりを知り，食環境を大切にする態度を育てる。	○自分や家族の食生活を健康面や安全面から見直すとともに，本的な調理の技術を身に付け，食事づくりへの意欲や実践的態度を育てる。 ○自然の恵みや働く人に感謝するとともに，食卓を囲んで楽しく食事をする心を育てる。 ○地域の食文化や日本の食文化を大切にする心を育てる。

		1学期	2学期	3学期
特別活動	給食時間の指導	4月 協力して準備や後片づけをしよう 5月 食事のきまりを知ろう 6月 よくかんで食べよう 7月 身の周りをきれいにして食事をしよう	9月　みんなで協力して楽しく食事をしよう 10月 好き嫌いなく食べよう 11月 望ましい食事の仕方を身につけよう 12月 きれいに手を洗おう	1月 食べ物に感謝して食べよう 2月 マナーを守って楽しく食べよう 3月 1年間の給食をふり返ろう
	学級活動	1年 給食を楽しく食べよう 2年 野菜のパワーを知ろう 4年 おやつの上手なとり方を考えよう	3年 すききらいしないで食べよう 5年 朝ごはんについて考えよう	6年 食事のバランスを考えよう
学校給食	行事食	入学祝い献立　こどもの日献立 歯と口の健康週間　かみかみ献立 食育月間　七夕献立	お月見献立 愛知の旬を味わう学校給食 クリスマスセレクト献立　冬至献立	鏡開き献立　学校給食週間 地場産物献立　ひな祭り献立 節分献立　卒業お祝い
		毎月18日 いい歯の日　毎月19日 食育の日		

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
教科との関連	国語	おおきなかぶ おむすびころりん おかゆのおなべ	かんさつ名人になろう	春・夏・秋・冬のくらし ゆうすげむらの小さな旅館 すがたをかえる大豆	くらしの中の和と洋		海のいのち 言葉の由来に関心をもとう
	社会			わたしたちのくらしとまちではたらく人びと 市のようすとくらしのかかわり	県の様子 くらしを支える水 ごみの処理と活用 土地の特色を生かした地域	食生活をささえる食料の産地 米作りのさかんな地域 これからの食料生産	狩りや漁の生活 米作りが広がったこと 終戦直後の人々のくらし
	理科			植物を育てよう 花をさかせたあと	物のあたたまりかた	植物の発芽と生長 花から実へ	人や他の動物の体 生き物と食べ物・空気・水
	生活	がっこうだいすき	大きくなあれわたしのやさい 秋のくらし				
	家庭					おいしい楽しい調理の力 食べて元気！ごはんとみそ汁	朝食から健康な1日を
	体育			毎日の生活と健康			病気の予防
	道徳		大切ないのち	昔からの味をつたえる野菜、心のこもった給食			食事中のメール 礼儀作法と茶道
総合			身近な施設について調べよう		稲作体験		

家庭・地域との連携	給食試食会・地域ボランティア会食　給食だより　給食キャンペーンだより　学校保健委員会

食育全体計画2

教科等		4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事等		入学式			野外教育活動		運動会	就学時健康診断				卒業式
推進体制	進行管理		委員会		委員会		委員会		委員会		委員会	
	計画策定	計画策定							評価実施	評価結果の分析	計画案作成	
教科・道徳等・総合的な学習の時間	1年	がっこうだいすき［生活］	わくわくキッチン［音］	おおきなかぶ［国］	おむすびころりん［国］				おかゆのおなべ［国］	フルーツケーキ［音］		ごちそうパーティーをはじめよう［図］
	2年		大きくなあれわたしのやさい［生活］ かんさつ名人になろう［国］ 大切ないのち「いただきます」［道］	→	→	秋のくらし　さつまいもをしゅうかくしよう［生活］						
	3年	春のくらし［国］	植物を育てよう［理］ 茶つみ［音］	毎日の生活と健康［体］ ゆうすげむらの小さな旅館［国］	夏のくらし［国］	花をさかせたあと［理］ わたしたちのくらしとまちではたらく人びと［社］	秋のくらし［国］ 身近な施設について調べよう「給食センター見学」［総］	すがたをかえる大豆［国］	冬のくらし［国］	市のようすとくらしのかかわり［社］ 昔からの味を伝える野菜［道］		心のこもった給食［道］
	4年	県の様子［社］	くらしをささえる水［社］	ごみの処理と活用［社］				くらしの中の和と洋［国］		物のあたたまりかた［理］	土地の特色を生かした地域［社］	
	5年	世界から見た日本［社］ 日本の地形や気候［社］	稲作体験［総］ 植物の発芽と成長［理］ おいしい楽しい調理の力［家］	寒い土地のくらし、食生活をささえる食料の産地［社］	米づくりのさかんな地域［社］	水産業のさかんな地域［社］ 花から実へ［理］	これからの食料生産［社］ 食べて元気！ごはんとみそ汁［家］	→				みらいのつばさ［算］
	6年		人や他の動物の体［理］	狩りや漁の生活、米作りが広がったころ［社］ 朝食から健康な1日の生活を［家］ 食事中のメール［道］	海のいのち［国］	生き物と食べ物・空気・水［理］	病気の予防［体］ 言葉の由来に関心をもとう［国］	→ 礼儀作法と茶道［道］	プロフェッショナルたち［国］	終戦直後の人々のくらし［社］	つながりの深い国々のくらし［国］ みらいへのつばさ（備蓄計画）［算］	
特別活動	学級活動（*食育教材活用）		給食を楽しく食べよう【1年】	野菜をもりもり食べよう【2年】	おやつの上手な取り方を考えよう【4年】		すききらいせずなんでも食べよう【3年】	朝ごはんの大切さを知ろう【5年】		食事のバランスを考えよう【6年】		
	児童会活動	片付け点検確認、栄養黒板記入 →										
		掲示（食事のマナー、食器の置き方、school lunch English、夏バテしない食事）						給食週間の紹介	きらいにさよならキャンペーン	給食週間の紹介		
	学校行事	健康診断				身体測定	遠足					
	給食の時間 給食指導	協力して準備や片付けをしよう、食事のきまりを知ろう、よくかんで食べよう、身の周りをきれいにして食事をしよう				みんなで協力して楽しく食事をしよう、好き嫌いなく食べよう、望ましい食事の仕方を身につけよう、きれいに手を洗おう				食べ物に感謝して食べよう、マナーを守って楽しく食べよう		
	給食の時間 食に関する指導	給食を知ろう、食べ物の名前を知ろう				食べ物のもつはたらきを知ろう、季節の食べ物について知ろう				食べ物と健康について知ろう		
学校給食の関連事項	月目標	協力して準備や片付けをしよう	食事のきまりを知ろう	よくかんで食べよう	身の回りをきれいにして食事をしよう	みんなで協力して楽しく食事をしよう	好ききらいなく食べよう	望ましい食事の仕方を身につけよう	きれいに手を洗おう	食べ物に感謝して食べよう	マナーを守って楽しく食べよう	一年間の給食を振り返ろう
	食文化の伝承		端午の節句		七夕献立	お月見献立			冬至献立	正月料理	節分献立	桃の節句
	行事食	入学進級祝献立		歯と口の健康週間 給食週間献立	セレクト給食			給食週間献立	クリスマス献立 セレクト給食	給食週間献立		卒業祝給食（卒業生のみ）
	食べ物カレンダー	ふき	たけのこ	あじ	きゅうり	なす	エリンギ	米	大豆	ほうれん草	菜花	さわら
	旬の食材	たけのこ、ふき、さわら、甘夏	春キャベツ、アスパラガス、山菜、おつお	ごぼう、アスパラガス、大豆、昆布、たまねぎ、じゃがいも	なす、枝豆、ゴーヤ、ピーマン、トマト、きゅうり、オクラ、南瓜、冬瓜	なす、南瓜、ゴーヤ、冬瓜、梨、巨峰	さつまいも、里芋、きのこ類、りんご、さば、いわし	栗、りんご、みかん、大根、かぶ、れんこん、鮭、さんま	南瓜、大根、ごぼう、みかん、ねぎ、ぶり、たこ	白菜、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草、大根、小松菜、れんこん、のり、ぶり	カリフラワー、キャベツ、菜花、いよかん、はっさく	いよかん、いちご、しらす、さわら
	地場産物	ふき	キャベツ	たまご	なす	冬瓜	さつまいも	れんこん	みかん	ほうれん草	菜花	いよかん
個別的な相談指導		新1年生アレルギー等対応面談						管理指導票提出			アレルギー等対応面談	
家庭・地域との連携		給食だよりの発行 →				きらいにさよならキャンペーンだより →						
			学校公開日	給食試食会	親子料理教室		学校公開日					

2年生の児童の実態

・男女とも給食をおかわりする児童が多い。

・配膳された給食をすべて食べようという気持ちを
もっている児童も多い。

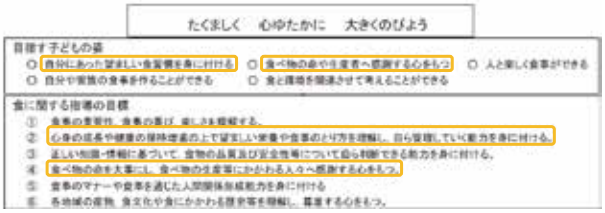
↕

・野菜を使った料理を苦手とし、給食を減らす児童もいる。

・中でもゴーヤ、ピーマン、なすを苦手とする児童が多い。

（アンケートより）

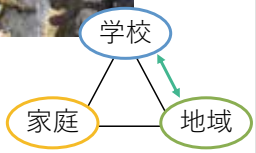
全体計画



全体計画２

生活科「大きくなあれわたしのやさい」

農家の方を招き、栽培・収穫体験を実施



学級活動「野菜のパワーを知ろう」

特に苦手な児童の多い野菜のはたらきに着目

にがてなゴーヤは、かぜをひきにくくしてくれるので、ひとくちは食べたい

もうちょっとやさいをたべるようにがんばりたい

さいしょはにがてだったけど、やさいにはえいようがたくさんあるからこれからはたべたい

給食のお皿に1日分の野菜のかさを予想し、もりつける
→実際に**自分が食べている量**と比較する

給食指導

学級担任・栄養教諭

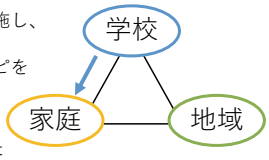
児童に声をかけ生活科・学級活動の内容を思い出させる

・野菜を**栽培**したこと
・どの野菜にも**はたらき**があること
→食べ物に感謝し、自分の体のために食べようとする意欲を高める

家庭へのはたらきかけ

・きらいにさよならキャンペーン
全校児童に選択式でアンケートを実施し、学級毎に集計
→食べ物の栄養素、はたらき、レシピを掲載した便りを配布

・HP（半田市・学校）で野菜を使った給食レシピを公開



題材名

がっこうきゅうしょくをしろう

大府市立北山小学校
松下 裕香

【献立名】
- ごはん
- 牛乳
- 鶏肉とレバーの揚げ煮
- 磯香和え
- 呉汁

レシピは P100 に掲載

献立のねらい

レバーは苦手な児童が多いが、揚げ煮にすることで食べられる児童は多い。また、呉汁に水煮大豆や豆乳が入っていることを知っているのは、児童はもちろん、教職員でも少ない。調理室で水煮大豆をミキサーにかけて、ひと手間加え、栄養価の高い料理だということも伝えたい。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導

給食指導　　小３学年　指導者【T】

【題材名】食べもののはたらきを知ろう
【指導の目標】・食べものの３つのはたらきを知り、食事で気を付けたいと思うことができる。
【食育の視点】・食べ物のはたらきがわかる。（食を選択する能力）
・苦手な食べ物でも親しみをもつことができる。（心身の健康）

食に関する指導　　小３学年　指導者【T】

【題材名】大豆のパワーを知ろう
【本時（指導）の目標】
・大豆は「畑の肉」と言われ、体をつくったり、体を丈夫にしたりする大切な食べ物であることを理解する。
・大豆はいろいろな食品に加工されていることを知り、大豆を使った食品を進んで食べようとする意欲をもつことができる。
【食育の視点】・自らの健康のために、大豆を食べようとすることができる。（心身の健康）

◆教科等における食に関する指導

学級活動　　小１学年　指導者【T】

【題材名】がっこうきゅうしょくをしろう
【指導の目標】・調理員への感謝の気持ちをもち自分の給食に対する態度を見直すことができる。
【食育の視点】・調理員への感謝の気持ちをもつ。（感謝の心）

教科における指導（教科名：家庭科）　　小５学年　指導者【担】

【単元名】米作りのさかんな地域
【本時（指導）の目標】・「ゆでる」「煮る」の違いが分かり、調理に関心をもつことができる。
【食育の視点】・調理の特性や重要性を知り、深めることができる。（食事の重要性）

第１学年１組　特別活動（学級活動）指導案

令和　　年　　月　　日　　曜日　第　時
指導者 T1　１年生担任
　　T2　松下　裕香

1 主題名

がっこうきゅうしょくをしろう

2 主題設定の理由

(1)　本学級は、みんなで給食を食べることを楽しみにしている児童が多い。しかし、給食に関わる人たちの大変さや食へのありがたさをもって給食を食べている児童は少なく、たくさん残食があったり、食器にご飯粒が残ったりしている。そこで本時の学習を通して、「給食を作ってくれている人の苦労を知り、感謝して食べること」を理解し、何でも食べようとする意欲を高めたいと考えた。

(2)　学校給食は、成長期にある児童の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体力の向上を図ることができる。本主題では、学校給食を通して、好き嫌いなく食事をしたり食事作りに関わる人たちに感謝をしたりし、食べ物を大切にする心を育てることをねらいとしている。

(3)　本時では、給食ができるまでに多くの人が関わっていることを知り、作ってくれている人や食べ物に感謝する気持ちをもたせたい。本主題を通して、食べ物に関心をもち、進んで何でも食べてみようとする態度や給食を作っている人のことを考え、食べ物を大切にすることができる児童を育てたい。

3 児童の目指す姿

○給食に関わる人たちの苦労や願いを知ろうとする。
○調理員への感謝の気持ちをもち、自分の給食に対する態度を見直すことができる。

4 準備・資料

○教師…DVD、スコップ、釜（実物大模型）、ひしゃく、学級用たまじゃくし、食缶、ぱくぱくカード、ポリバケツ

5 関連

１年　学活　食べ物の名前を知ろう（食品の名前を知り、何でも食べることの大切さを考える）
２年　生活　わたしのやさい　　（野菜に関心をもち、自分の野菜を育てる）

6 活動過程

段階	活動内容	時間	指導上の留意事項	
			T1　担任	T2　栄養教諭
課題をつかむ	1 「わたしは、だれでしょう」クイズをする。 ・食材 ・調理員 2 本時の学習課題をつかむ。 ちょうりいんさんのきもちをしり、きゅうしょくのたべかたをかんがえよう	5	○学習課題を提示する。 ○調理室が、学校探検では行けなかった場所であることを確認し、意欲を高める。	○**はてなボックスを使ってクイズを出す。** ○給食を作っている人を調理員ということを教える。
追究する	3 調理員の仕事を知り、自分の思いを伝える。 (1) ビデオを見る。 ○食材の搬入・下準備の様子 ○調理や後片付けの様子 (2) ビデオを見て思ったことを発表する。 ・毎日たくさんの材料を切っていてすごいね。 ・たくさんの食器を洗うのが大変そう。	15	○ビデオを見て、思ったことを自分の言葉で発表させる。	○ビデオを見た後、一日の流れを簡単に確認する。 ○子どもの意見を板書する。

追究する	4　調理員の仕事を体験し、感じたことを発表する。 (1)　実際に使われている道具を使って、仕事を体験する。 ・釜（実物大模型）に入る。 ・スコップで鍋を混ぜる。 ・ひしゃくで水を食缶に移す。 (2)　体験してみて感じたことを発表する。 ・とても重たくて大変だった。 ・一滴もこぼさずに食缶に移している調理員さんはすごい。	32	○**数名の児童を指名し、釜の中に入らせ、大きさを実感させる。** **評** 調理員の仕事を知り、大変さや願いを考えることができる。（発表の様子）	○道具の説明をする。 ○**実物の道具を持たせたり、配缶を体験させたりして、大きさや重さを体感させる。** ○児童の意見を板書する。 ○調理員を代表して願いを話す。
深める	5　これから給食をどのように食べたらいいか考え、発表する。 ・残さず全部食べる。 ・感謝の気持ちをもって食べる。	42	**評** 調理員への感謝の気持ちをもち，これからの給食の食べ方を考えることができる。（発表の様子）	
まとめる	6　本時のまとめをする。 ・本時の学習を振り返る。	45		○「ぱくぱくカード」の説明をし、今日の給食の時間の意欲を高める。

7 評価

○ビデオや道具を見たり話を聞いたりすることで、調理員の苦労や願いを理解する。（発表の様子）
○調理員への感謝の気持ちや自分の給食に対する思いを言葉に表すことができる。　（発表の様子）

8 備考

(1)　児童の実態
○入学当初から学習に積極的に参加し、手を挙げて発表できる児童が多い。また、具体物が出てくると興味・関心が高まり長時間集中することができる。しかし、書く作業が続いてしまうと、なかなか集中することができず、おしゃべりを始めてしまう。

(2)　指導の力点
○本時では、児童が進んで自分の考えを発表したいと思えるよう、学校探検でも行くことができなかった調理室のビデオや、実際の道具を見せて、調理員の仕事に関心をもたせ、学習意欲を高めようと考えた。また、栄養教諭が実際に説明したり願いを話したりすることで、感謝の気持ちや苦労を知って、なんでも残さず食べようとする態度を育てたい。

(3)　食に関する指導の全体計画との関連
○６月に１年生で「がっこうきゅうしょくを知ろう」の食に関する指導を行う。

食に関する指導の全体計画①（北山小学校）

学校教育目標

校訓　「考える子　勇気ある子　健康な子」

スローガン「礼儀正しく」「あいさつ」「返事」「あとしまつ」を合い言葉に、豊かな人間性を有し、心身ともに健康で、仲間とともに日々の生活を楽しむことのできる児童を育成する。

（児童の実態）
・毎日朝ごはんを食べている
　児童　９１．７％
・肥満傾向の児童　７．７％
・給食残食率　０．７％
・食物アレルギー対応している
　児童　１５人

【第３次食育推進基本計画】
・朝食を欠食する子どもの割合　０％
・学校給食における地場産物を
　使用する割合　３０％以上
【あいち食育いきいきプラン】
・朝食の欠食割合　小学５年生　０％
　中学２年生　３％以下
・朝食に野菜を食べている割合
　小学５年生　８０％以上
　中学２年生　８０％以上
・全食品数に占める県産食品数の割合
　４５％以上
・年間に使用した県産食品の種類
　６０種類以上
【新健康おおぶ２１プラン】
・朝食を毎日食べている人の割合
　小学３年生　９５．０％以上
　中学３年生　９２．０％以上
・ほとんど毎日（週３回以上）運動や
　スポーツをしている子どもの割合
　小学３年生５０．０％以上

食育の視点
◇食事の重要性
◇心身の健康
◇食品を選択する力
◇感謝の心
◇社会性
◇食文化

食に関する指導の目標

（知識・技能）
食事の重要性や栄養バランス、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けている。
（思考力・判断力・表現力等）
食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる。
（学びに向かう力・人間性等）
主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、自分の食に関わる人々に対して感謝する心をもち、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付けている。

各学年の食に関する指導の目標

１年、２年	３、４年	５、６年
（知識・技能） 正しいはしの使い方や食器の並べ方が分かる。 （思考力・判断力・表現力） 好き嫌いせずに食べることの大切さが分かり、残さず食べようとすることができる。 （学びに向かう力・人間性） 食べ物に興味・関心をもち、楽しく食事ができる。	（知識・技能） 食事が多くの人々の苦労や努力に支えられていることや自然の恩恵の上に成り立っていることが理解できる。 （思考力・判断力・表現力） 健康に過ごすことを意識して、様々な食べものを好き嫌いせずに３食規則正しく食べようとすることができる。 （学びに向かう力・人間性） 協力したりマナーを考えたりすることが相手を思いやり楽しい食事につながることを理解し、実践することができる。	（知識・技能） 体に必要な栄養素の種類と働きが分かり、簡単な調理をすることができる。 （思考力・判断力・表現力） 食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べようとすることができる。 （学びに向かう力・人間性） 日本の伝統的な食文化や食に関わる歴史等に興味・関心をもち、多様な食文化を尊重しようとする態度を身に付けている。

幼稚園・保育園・
児童（老人福祉）センター・
保護者・地域

○大府市がめざす子どもの姿
「心身ともに健康で
　知恵と愛をもつ子ども」
・健康の大切さを知り、よりよい生活習慣を身につける子ども
○大府市幼保児小中連携教育の指針「きらきら」

中学校

○大府市
幼保児小中連携教育の指針
「きらきら」

食育推進組織（健康つくり推進委員会）　※各学校

委員長：校長（副委員長：教頭）

委員：教務主任、校務主任、栄養教諭、給食主任、保健主事、養護教諭、体育主任、特活主任

食に関する指導

○教科等に関する指導：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導
　社会、理科、生活、家庭、体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動　等
○給食の時間における食に関する指導：食に関する指導：献立を通して学習、教科等で学習したことを確認
　給食指導：準備から片付けまでの一連の指導の中で習得
○個別的な相談指導：食物アレルギー、偏食、肥満

地場産物の活用

愛知を食べる学校給食の日　秋の味覚を味わう学校給食の日　全国学校給食週間　単価決定（年１１回）

愛知県の郷土料理・地場産物使用日（献立表おぶちゃんマーク表示）

家庭・地域との連携

給食試食会　ランチニュース　郷土料理・地場産物を使った献立の実施　募集献立　学校保健委員会

広報おおぶ（給食５つ星レシピ）　大府市ホームページ（学校給食でお勧めレシピ）

食育推進の評価　※食に関する指導の手引き P252～P261 参照

活動指標：教科等で取り上げられた食品や学習したことを学校給食を通して確認できたか。
　１：できた　２：おおむねできた　３：あまりできなかった　４：できなかった

成果指標：「朝食をとることは大切である」と解答した割合　　現状値 85%　目標値 95%

（評価指標　１：できた 95%以上　２：おおむねできた 90%以上　３：あまりできなかった 85%以上　４：できなかった 85%未満）

R1.9.11

食に関する指導の全体計画②（北山小学校）

教科等			4月	5月	6月	7月・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教科・道徳　総合的な学習の時間	社会		⑥大昔のくらしと国の統一		③わたしたちの市のようす ⑤米作りのさかんな地域 ⑥わたしたちの食生活と食料生産		⑤これからの食料生産				③昔の道具と人びとのくらし	③昔から伝わる行事 ④わたしたちの県のようす ⑥日本とつながりの深い国々	
	理科		③植物を育てよう ⑤発芽と成長	④体のつくりと運動 ⑥人や他の動物の体		③植物を育てよう	⑤花から実へ					⑥生き物と環境	
	生活		①がっこうだいすき	②大きくなあれわたしのやさい		②わたしのやさい	②わたしのやさい						
	家庭			⑤おいしい楽しい調理の力	⑥朝食から健康な１日の生活を		⑤食べて元気！ごはんとみそ汁		⑤食べて元気！ごはんとみそ汁 ⑥まかせてね今日の食事				
	体育												
	他教科等		②国語：きせつのことば		①国語：おむすびころりん	①国語：大きなかぶ		③保健：毎日の生活とけんこう ④保健：育ちゆく体とわたし ⑥保健：病気の予防	③国語：すがたをかえる大豆 ③国語：食べ物のひみつを教えます ⑤単位量当たりの大きさ（栄養成分表）			⑤外国語：ランチニュースを作ろう	⑤算数：みらいへのつばさ（食事バランス計画） ⑥国語：生き物はつながりの中に）
特別活動	学級活動 食育教材活用			②おはし名人になろう	①給食のひみつを知ろう	③食べ物のはたらきを知ろう		⑤バランスの良い食事について考えよう		④野菜を食べよう		⑥バイキング給食にチャレンジしよう	
	児童会活動		残菜調べ、片付け点検確認・呼びかけ →										→
					残さず食べようキャンペーン①				残さず食べようキャンペーン②		給食感謝の会		
	給食の時間	給食指導	準備や後片付けをきちんとしよう	食事のきまりを知ろう（食器の置き方・はしの持ち方）	よくかんで食べよう	身の回りをきれいにして食事をしよう	みんなで協力して楽しい食事にしよう	好き嫌いなく食べよう	食べ物に感謝して食べよう	きれいに手を洗おう	働く人に感謝して食べよう	マナーを守って楽しく食べよう	１年間の給食をふり返ろう
		食に関する指導	給食を知ろう	食べ物の名前を知ろう	よくかんで食べることの大切さを知ろう	料理の名前を知ろう	食べものの働きについて知ろう	食べ物と健康について知ろう	季節の食べ物について知ろう	食事環境について考えよう（衛生面について）	地域の食べ物について知ろう	食文化を考えよう	自分の食生活をふり返ろう
学校給食の関連事項	月目標		準備や後片付けをきちんとしよう	食事のきまりを知ろう（食器の置き方・はしの持ち方）	よくかんで食べよう	身の回りをきれいにして食事をしよう	みんなで協力して楽しい食事にしよう	好き嫌いなく食べよう	食べ物に感謝して食べよう	きれいに手を洗おう	働く人に感謝して食べよう	マナーを守って楽しく食べよう	１年間の給食をふり返ろう
	献立テーマ		春野菜を食べよう	魚を食べよう	かみごたえのある食品を食べよう	夏野菜を食べよう	芋を食べよう	秋の味覚を味わおう	大豆・大豆製品を食べよう	冬野菜を食べよう	市域でとれる食品を食べよう	発酵食品を食べよう	海そうを食べよう
	献立作成のねらい		・新しい学級で給食に慣れるよう、配膳のしやすさを考慮する。 ・給食への期待を高められるよう好みや食べやすさに配慮する。	・魚料理を取り入れ理解を深める。 ・運動の前や後に食べるとよい食品や料理を知らせる。	・歯やあごを丈夫にする食品や料理を知らせる。 ・地域でとれる食品を通して、自分たちの住む町・市・県を知らせる。	・暑くても食の進む献立にする。 ・夏バテを予防する食品や料理を知らせる。	・暑くても食の進む献立にする。 ・朝食におすすめの料理や献立を取り入れて紹介する。	・旬の食材を調理方法や味付けを変えて繰り返し紹介し、理解を深める。	・地域でとれる食品を通して自分たちの住む町・市・県を知らせる。 ・大豆・大豆製品・米・米の加工品などを多く取り入れ理解を深める。	・寒くても食べやすい献立にする。 ・体を温める食材や料理を紹介する。	・地域でとれる食品を通して自分たちの住む町・市・県を知らせる。	・日本の食文化について知らせる。 ・和洋中それぞれの食事の特徴やよさを知らせる。 ・みそやだしの種類に変化をもたせ、いろいろなみそ汁を紹介する。	・リクエストの多い献立を取り入れ、食事の楽しさや、次年度への期待を高める。
	食文化の伝承		ふきごはん	田楽	きしめん カリモリ	たこめし	鶏飯	おにまんじゅう	みそおでん ういろう	煮あえ	ひきずり 煮みそ	みそ煮込みうどん	ばら寿司
	行事食・その他		入学進級 入学お祝い献立	子どもの日	歯の衛生週間、食育月間 食育の日 愛知を食べる学校給食の日	七夕	お月見	秋の味覚を味わう学校給食の日	（給食週間の献立募集）	冬至 デザートセレクト	正月 学校給食週間	節分	ひな祭り 卒業バイキング 卒業・進級
	食べ物カレンダー		ふき	たけのこ	あじ	きゅうり	なす	エリンギ	米	だいず	ほうれんそう	なばな	さわら
	旬の食材		キャベツ・玉ねぎ・ふき・甘夏・さわら・たけのこ・じゃがいも・いちご	キャベツ・玉ねぎ・ふき・さやえんどう・にら・山菜・そら豆・にんじん・たけのこ・新ごぼう・新茶・あじ・かつお・アスパラガス	玉ねぎ・枝豆・ごぼう・メロン・アスパラガス・しそ・えんどう豆・あじ	トマト・オクラ・レタス・ピーマン・とうがん・なす・きゅうり・しそ・いわし	トマト・ピーマン・なす・きゅうり・しそ・とうがん・さつま芋・巨峰・なし・いわし・さんま・里芋	里芋・さつま芋・くり・かぶ・新高なし・りんご・柿・米・いわし・さば・さけ・さんま	新米・れんこん・にら・キャベツ・さつま芋・里芋・かぶ・りんご・みかん・さけ・さば・ししゃも	れんこん・ほうれん草・ブロッコリー・小松菜・大根・キャベツ・大豆・りんご・みかん・ぶり	大根・白菜・れんこん・ブロッコリー・春菊・カリフラワー・ほうれん草・小松菜・ごぼう・りんご・いよかん・わかさぎ	ブロッコリー・大根・白菜・菜花・小松菜・ぼんかん・キャベツ・いちご・のり	菜花・春菊・はっさく・いちご・さわら・わかめ・もずく
	地場産物（大府市産）				玉ねぎ		（巨峰）				このやまいも・里芋・カリフラワー・キャベツ・水菜・小松菜・大根・にんじん・ねぎ・白菜・ブロッコリー		
個別的な相談指導	偏食等		偏食・マナー指導 →										→
	食物アレルギー		個別面談					新入生へ資料配付（就学時健康診断）		在校生へ申請書・管理指導表配布	新入生へ申請書・管理指導表配布（入学説明会）	個別の取組プラン作成・検討・個別面談 →	
	ランチニュース		学校給食について	運動と栄養	愛知を食べる学校給食の日	７月暑さに負けない食事 ８月おやつのとり方	朝食について	旬の食べ物について	丈夫な骨を作ろう	野菜を食べよう	学校給食週間（感謝して食べよう）	食文化について	１年間の食生活をふり返ろう
家庭・地域との連携					給食試食会、地域の農産物を使った献立の実施				応募献立募集		応募献立実施、郷土料理・地域農産物を使った献立の実施		

第１学年　学級活動 「がっこうきゅうしょくをしろう」

児童の実態

・給食が大好きな児童が多く、
毎日残さずに食べようとする姿が見られる。
・残食率は大府市内で常に多く、好き嫌いが多い。

目指す児童の姿

・給食に関わる人たちの願いを知り、
感謝の気持ちをもって自分の給食に対する態度を見直すことができる。

全体計画との関連

4月に学校探検を行う

調理室が学校探検では行けなかった場所であることを確認し、意欲を高める。

食に関する指導の全体計画②（北山小学校）

教科等		4月	5月	6月
教科・道徳	社会	⑥大昔のくらしと国の統一		③わたしたちの市のようす ⑤米作りのさかんな地域 ⑥わたしたちの食生活と食料生産
	理科	③植物を育てよう 植物と成長	4体のつくりと運動 伝人や他の動物の体	
	生活	①がっこうだいすき	②大きくなあれわたしのやさい	
総合的な学習の時間	家庭		⑤おいしい楽しい調理の力	⑥朝食から健康な１日の生活を
	体育			
	他教科等	2国語：きせつのことば		①国語：おむすびころりん
特別活動	学級活動 食育教材活用		②おはし名人になろう	①給食のひみつを知ろう
	児童会活動	残菜調べ、片付け点検確認・呼びかけ		
				残さず食べようキャンペーン①
給食の時間	給食指導	準備や後片付けをきちんとしよう	食事のきまりを知ろう （食器の置き方・はしの持ち方）	よくかんで食べよう
	食に関する指導	給食を知ろう	食べ物の名前を知ろう	よくかんで食べることの大切さを知ろう

本時の学習①「つかむ」

はてなボックスを使ってクイズを出し興味を惹く。

給食を作っている人を調理員ということを伝える。

本時の学習②　調理員の仕事を体験

献立作成の工夫

鶏肉とレバーの揚げ煮

レバーは苦手な児童が多いが揚げることで食べられる児童が多い。
→「食べられた」という成功体験を積ませることができる。

呉汁

呉汁に「豆乳」「水煮大豆」が入っていることを知る児童は少ない。
→水煮大豆は調理室でミキサーにかけ、ひと手間を加えた上に栄養価が高い料理だと認識できる。

栄養教諭がレバーを食べられるように献立の工夫をしていることやひと手間をかけて呉汁に水煮大豆を使用していることを伝えた。

板書

ぱくぱくカード

授業の最後に「ぱくぱくかぁど」の説明をし、給食の時間の意欲を高めた。

残さず食べるぞ！

きゅうしょく　ぱくぱく　かぁど
1ねん　くみ　なまえ（　　）
できた ○　できなかった △

	2 か	3 すい	4 もく	5 きん
たのしくたべることができた。				
のこさずたべることができた。				
じかんをまもってたべることができた。				
しょっきをびかびかにしてかえすことができた。				
しょっきをそろえてかえすことができた。				

題材名

日本の誇り！和食について知ろう～和食のよさを広めよう大作戦～

西尾市立吉田小学校
池田 明美

【献立名】
- 金芽ロウカット玄米ごはん
- 牛乳
- 寒さわらの竜田揚げ
- もっと元気サラダ
- 高野豆腐のみそ汁

レシピは P101 に掲載

献立のねらい

本献立は、和食のよさを伝えることをねらいとして作成した。
６年学級活動「和食のよさが伝わる給食メニューを考えよう」で学習した献立作成のポイント「地場産物」「季節感」「一汁三菜給食バージョン」「まごわやさしい」を和食の特徴やよさとして、献立に取り入れた。
この献立を通して、和食のよさを伝えることで、和食のよさを感じ、これからの食生活でも和食を食べ続けていきたいと思うことができる子を増やしたい。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導
食に関する指導　　指導者【栄】
【題材名】和食のよさを見つけよう
【指導の目標】給食を通して和食のよさを理解することで、日本の食文化を大切にし、自分の食生活に取り入れようとする気持ちをもつことができる。
【食育の視点】和食の伝統、文化を理解し、尊重する心を育む（食文化）
【食に関する指導の全体計画との関連】食に関する指導の全体計画②　11 月家庭「こんだてを工夫して」６年
11 月学級活動「和食のよさを知ろう」６年　行事食 11 月「愛知を食べる学校給食の日」
（低学年）「秋のおいしい食べ物を見つけよう」
給食に使われている秋の食材を探すことで、自分の住んでいる身近な地域に季節にちなんだ食材があることや旬の食材のよさを理解することができる。
（中学年）「地域の食べ物について知ろう」
給食に使われている地域の産物やそのよさを理解することで、日常の食事が地域の農林水産物と関連していることに気づき、関心をもつことができる。
（高学年）「栄養バランスのよい和食について知ろう」
給食の献立を通して和食の型を知ることで、日本の伝統食である和食は、ごはんを中心に一汁三菜のそろった栄養バランスのよい食事であることを理解することができる。
（中学校）「給食の食料自給率を知ろう」
給食の食材より、日本の食料自給率について理解し、今後の自分の食生活について考えることができる。

◆教科等における食に関する指導
学級活動　　６学年　指導者【T】
【単元名・題材名】日本の誇り！和食について知ろう～和食のよさを広めよう大作戦～
【本時（指導）の目標】和食のよさが伝わる給食献立を自分なりに考え、これからも和食を食べていきたいという気持ちをもつことができる。
【食育の視点】和食のよさや特徴、献立を考えるポイントを生かしながら献立を考えることができる。（心身の健康）
和食のよさを知り、自分の食生活に取り入れていきたいと思うことができる。（食文化）
【食に関する指導の全体計画との関連】食に関する指導の全体計画②　11 月家庭「こんだてを工夫して」６年

第６学年　組　学級活動（食育）学習指導案

指導者　○○　○○（T1）
池田　明美（T2）

1 単元

日本の誇り！和食について知ろう～和食のよさを広めよう大作戦～

2 単元の目標・食育の視点

・和食について関心をもち、自分の生活にも取り入れていこうとする意欲的をもつことができる。
（関心・意欲・態度）（食文化）
・和食のよさや特徴について理解することができる。（知識・理解）（食文化）
・学習した和食のよさや特徴、献立を考えるポイントや資料を生かしながら自分の献立を考えることができる。
（思考・判断）（心身の健康）

3 食に関する指導の全体計画との関連

食に関する指導の全体計画②　11 月家庭「こんだてを工夫して」６年

4 単元について

⑴　子どもの実態とめざす子ども像

本学級の児童は、給食を楽しみにしている子が多い。好きな給食を聞いた調査では、イカフライのレモン煮を好きな給食として挙げる子が多かった。他には、カレーライスやラーメン、ハンバーグなどがあった。家庭や外食で食べる好きな料理では、唐揚げやラーメン、チャーハン、寿司などが多く挙がった。これらのことから、和食以外のものを好んで食べている子が多いことがわかる。

和食は洋食などと比べると動物性脂肪が少なく、コレステロールを下げる働きのある食材を多く使用している。ごはんを主食として多様な食品を使う和食は栄養バランスが良いことを知り、健康のためにも自分の食生活に取り入れていきたいと思う子を増やしたいと願う。

⑵　教材について

日本は世界の中でも長寿国として有名である。また、肥満率が低いこともＷＨＯが発表した成人の肥満率でも証明されている。これらの結果は、洋食に比べて和食は動物性油脂が少なく、コレステロールを下げる働きをする食材がたくさん使われているからである。これは、和食の効果とも考えられている。その和食は、ユネスコの無形文化遺産に登録され世界的にも和食のよさが注目を集めている。しかし、その事実を知っている子は少なく、家庭でも洋食化がすすんできている。

そこで、本単元では、まず導入において和食のよさや特徴を知る時間を設け、和食について関心をもたせるようにしたい。次に、自分の食生活を振り返り、このまま洋食化が進むと動物性油脂が増え、コレステロールが上がってしまい、生活習慣病になりやすくなる心配があることに気づかせたい。健康のためにも、体によい和食を食べていきたいという思いをもたせるようにしていきたい。最後に、栄養教諭から「和食の日」の献立を考え、よい献立は給食に出すことを伝える。献立を考える活動を通して、和食のよさに気づくとともに、今後の自分の生活にも和食を取り入れていこうとする意欲を高めることができる教材であると考える。

⑶　指導の手だて

①和食の特徴やよさを理解するために、和食がユネスコ無形文化遺産に登録された理由となる「和食の４つのひみつ」を考える場面で、図や写真等を提示する。
②和食を自分の食生活に取り入れようとする意欲を高めるために、「和食の日」の給食を考える場面で、和食のよさが伝わる献立作成のポイントを提示する。
③自分の困りを相談したり、自分の考えを広げたりするために、グループでのよしトークを取り入れる。
④自分の献立を見直すために、よしトーク後に加筆修正タイムを設ける。

5 指導計画（4 時間完了）

⑴　和食のよさを見つけよう　…… １時間
⑵　自分の食生活を振り返ろう…… １時間
⑶　和食のよさを伝えよう ～「和食の日」の給食メニューを考えよう～ …… ２時間（本時 2/2）

6 本時の指導

(1) 目標・食育の視点

・和食のよさが伝わる給食メニューを自分なりに考え、これからも和食を食べていきたいという気持ちをもつことができる。(心身の健康)(食文化)

(2) 準　　備

・児　童……　給食メニュープリント

・教　師……「まごわやさしい(豆、胡麻、わかめ、野菜、魚、しいたけ、芋)」の字カード
献立を考えるポイントカード、ワークシート、ストップウォッチ

(3) 展開(45分)

段階	学習活動	・教師の働きかけ・※評価
つかむ5分	1　本時の課題を確認する。 和食のよさが伝わる給食のメニューを考えよう。②	・本時の目標にせまるために、和食のよさや特徴について確認する時間を設ける。(T2)
ふかめる35分	2　和食のよさが伝わる給食メニューを考える。 (1) 前回の復習も兼ねて、栄養教諭から献立を考えるときのポイントを聞く。 ・まごわやさしいの「ま」は、豆でした。豆を使った料理には、ひじきと大豆の煮物や昆布豆がありました。 ・11月の給食だから、秋を感じる給食にしましょう。 ・一汁三菜を意識します。給食では、味噌汁に里芋などの具を入れ、一菜として考えました。 (2) 自分の献立を見直す。 (3) よしトークをする。 より和食のよさが伝わる給食にするために、よしトークをしよう。アドバイスや困っていることがあれば相談しよう。 ・ぼくはあと1品考えられなかったけど、何かあるかな。 ・Aさんのもみじ型の人参を味噌汁に入れる考えいいね。 ・迷っていた1品は、青菜のごま和えにしよう。 (4) 全体で共有する ・献立名は、「まごわやさしいスペシャル」です。さばの銀紙焼き、青菜のごま和え、里芋とわかめの味噌汁、ご飯です。まごわやさしいが全て入る献立にしました。	・献立が完成していない子でも発表できるようにするために、発表後のよしトークで相談することができることを伝える。(T1) ・視点をもってよしトークをするために、献立をたてるポイントを確認する。(T2) ・自分の困りを相談したり、自分の考えを広げたりするために、よしトークをする。(T1) ・自分の献立を見直すために、よしトークでのアドバイスを基に、加筆修正をする。(T1) ・同じ題材でもさまざまな献立があることに気づくために、全体で考えを共有する場を設ける。(T1)
まとめる5分	3　振り返りを書く。 今日の学習を通してわかったことや、これからどうしていきたいか書こう。 ・和食のよさが伝わるメニューを考えることができた。自分の献立が選ばれると嬉しい。 ・これからは、考えるだけではなくて自分も和食を食べるようにしていきたい。	・和食を食べていきたいという意欲につなげるために、感想だけでなく「これからどうしていきたいか」視点を与える。(T1) ※和食のよさが伝わる給食メニューを考えることができたか。(プリントの記述や発言の内容から判断する)

(1) 目標・食育の視点

和食のよさが伝わる給食メニューを自分なりに考え、これからも和食を食べていきたいという気持ちをもつことができる。(心身の健康)(食文化)

(4) 評価

和食のよさが伝わる給食メニューを自分なりに考え、これからも和食を食べていきたいという気持ちをもつことができたか、発言やワークシートから判断する。

(5) 本時の視点

自分の考えを広げたり、困りを相談したりするためによしトークの場を設定したことは、和食のよさが伝わる献立作りをするために有効であったか。

令和2年度　食に関する指導の全体計画①（西尾市立吉田小学校）

【児童の実態】
・朝食を毎日食べる児童　92.1%
・主食、主菜、副菜のある朝食を食べる児童　51.1%
・朝食に週５回以上野菜を食べる児童　51.9%
・食事のあいさつができる児童 89.9%
・正しくはしを持てている児童　61%
・肥満度20%以上の児童　10.4%
・食物アレルギーを有する児童　6名
・給食残食率　1.9%

【保護者の実態】
・栄養バランスを毎日、または時々考え朝食を用意している　84.4%

（令和元年度食生活アンケート等）

学校教育目標
「豊かな心、確かな学力、しなやかな体」を習得し、
徳・知・体・食の調和のとれた吉田っ子

目指す子どもの姿
・食事マナーを身に付け、実践できる子
・おかずのある朝食を食べることができる子
・野菜を進んで食べる子

【第３次食育推進基本計画】
・朝食を欠食する児童　0%
・栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民　70%

【愛知県食育推進計画】
・朝食に野菜を食べている児童　80%

【西尾市食育推進計画】
・食事を楽しいと思う児童　85%
・毎日朝食を食べる児童　100%
・学習で食生活を変えたことがある児童　15%
・学習したことを家族で話し合う児童 40%

食育の視点
○食事の重要性
○心身の健康
○食品を選択する能力
○感謝の心
○社会性
○食文化

食に関する指導の目標

（知識・技能）
心身の成長や健康の保持増進に必要な栄養や朝食を含む1日3度の栄養バランスのよい食事のとり方を理解できる。食事マナーを身に付けている。

（思考力・判断力・表現力等）
健康な生活や健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、栄養や食事のとり方などについて、正しい知識・情報に基づいて自ら判断できる。

（学びに向かう力・人間性等）
自分の食生活を見つめ直して、栄養バランスに配慮した食事を規則正しく3食とるなど望ましい食習慣を形成しようと努力する態度を身に付けている。
食事マナーを通して、食に関しての感謝の気持ちを表現しようとする態度を身に付けている。

各学年の食に関する指導の目標

幼稚園・保育所 幼稚連携型認定 こども園	1、2 年	3、4 年	5、6 年	中学校
・規則的な食事のリズムを身に付ける。 ・食体験を通じ、好きなものを増やす。	・基本的な食事マナーを理解し、楽しく食事ができる。 ・いろいろな食べ物が分かり、好き嫌いせずに食べることの大切さを考えることができる。 ・朝食の大切さが分かり、毎日食べようとする態度を養う。	・日常の食事が地域の農林水産物と関連していることが理解できる。 ・食べ物の働きが分かり、健康に過ごすことを意識し、栄養バランスを考えて、朝食を食べることができる。 ・食事マナーを通して、感謝の気持ちを表現しようとする態度を養う。	・日本や地域の食文化に興味・関心をもち、地産地消のよさについて理解できる。 ・体に必要な栄養素の種類と働きが分かり、食品をバランスよく組み合わせて簡単な献立を考えることができる。 ・基本的な調理技術を身に付け、栄養バランスに配慮した食生活を実践しようとする態度を養う。	・食に関する自己の課題を見つけ、生涯の健康につながる食生活を身に付ける。 ・食事を通じ、豊かな心と望ましい人間関係を構築する。

食育推進組織（食育推進委員会）
委員長：校長、副委員長：教頭
委員：教務主任、校務主任、保健主事、栄養教諭、養護教諭、学年主任、給食主任

食に関する指導
- 教科等における食に関する指導：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導
  社会、理科、生活、家庭、体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動　等
- 給食の時間における食に関する指導：
  - 食に関する指導：献立を通して学習、教科等で学習したことを確認
  - 給食指導：準備から片付けまでの一連の指導の中で習得
- 個別的な相談指導：肥満・やせ傾向、食物アレルギー、偏食、スポーツ

地場産物の活用
給食への積極的な活用、西尾市の特産品を生かした献立作成、地場産物についての校内放送や実物を用いた給食時の指導の充実

家庭・地域との連携
給食試食会、寿給食、就学時検診、う・my弁当、食育一斉授業、学校保健委員会、おやじの会活動、すこやかカード
朝ごはんチェックカード、給食献立表、食育通信、保健だより、食生活アンケート、たべもの教室、ホームページ、保育園出前授業

食育推進の評価
活動指標：食に関する指導、学校給食の管理、教職員や地域・家庭との連携・調整
成果指標：食事アンケート、児童の実態、保護者・地域の実態

令和2年度　食に関する指導の全体計画②（西尾市立吉田小学校）

○は学年

教科等		4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事等		入学式	運動会					学芸会	マラソン大会		十歳のつどい④	卒業式
推進体制	進行管理	食育推進委員会				食育推進委員会					食育推進委員会	保健指導部
	計画策定	計画策定								評価実施	評価結果の分析	計画案の作成
教科・道徳等・総合的な学習の時間	社　会		・水はどこから④	・はたらく人とわたしたち（農家の仕事）③ ・くらしを支える食料生産⑤	・はたらく人とわたしたちのくらし（うなぎの仕事）③ ・米づくりのさかんな地域⑤	・はたらく人とわたしたちのくらし（工場の仕事）③ ・ごみのしょりと利用④ ・私たちの生活と食料生産⑤	・はたらく人とわたし（店ではたらく人）③	・水産業のさかんな地域⑤ ・これからの食料生産とわたし⑤ ・日本人の食事の歴史⑥		・特色ある地域と人々のくらし（佐久島）④	・特色ある地域と人々のくらし（岡崎）④	
	理　科	・植物の育ち方（たねまき）③	・ツルレイシを育てよう④	・植物の育ち方（葉・くき・根）③ ・体のつくりと働き⑥	・植物の育ち方（花）③	・植物の育ち方（花がさいた後）③					・生物と地球環境⑥	
	生　活	・春はっけん②	・いきものとなかよし① ・栽培しよう（夏野菜）② ・さつまいもの苗を植えよう①		・夏野菜の観察をし、収穫しよう②	・はなややさいとなかよし①	・あきとあそぼう① ・冬野菜を育てよう②	・さつまいもを食べよう①	・ふゆとあそぼう①			・はるをさがそう①
	家　庭	・わたしの生活時間⑥	・炒めて作ろう朝食のおかず⑥ ・はじめてみようクッキング⑤	・卵料理に挑戦⑥				・くふうしようおいしい食事⑥ ・食べて元気に⑤	・くふうしようおいしい食事⑥ ・食べて元気に⑤	・考えようこれからの食生活⑥	・ごはんとみそ汁を作ろう⑤	・家族とホットタイム⑤
	体　育			・心の健康⑤	・リズムある生活を送ろう③	・病気の予防 体の免疫力を高めよう⑥	・育ちゆく体 大きくなってきた私④	・生活習慣病の予防⑥	・病気の予防⑥ ・心の健康⑤	・健康な生活を送ろう③ ・成長するための生活④		
	他教科等			・サツマイモのそだて方【国】②			・サラダでげんき【国】①	・わたしのはっけん【国】①		・「ありがとう」をつたえよう【国】②		
	道　徳		・みんないきてる①		・かむかむメニュー②	・いきているって①	・寒さに強い稲づくり⑤	・きゅうしょくとうばん①	・おせちのひみつ② ・日本のお米、せかいのお米②	・家族といっしょに楽しいひととき③		
	総合的な学習の時間		・トマトのひみつを探ろう③	・なるほど吉良の水産業⑤								
特別活動	学級活動	・給食の準備の仕方を知ろう①	・きゅうしょくだいすき（食育ノート）①	・よくかんで食べよう④	・野菜パワーを知ろう② ・バランスのよい朝食を考えよう⑥	・早寝早起き朝ごはん⑤ ・学校歯科医による歯と食の指導（2回）③	・マナーについて考えよう②	・和食のよさを知ろう⑤	・3つのげんきっこがそろう食事③	・はしの使い方① ・給食のげんきっこ② ・朝食の組み合わせ③ ・防災食④ ・野菜を食べよう⑤ ・コンビニ弁当⑥	・調理員さんの仕事をしろう① ・給食センター見学	・1年の振り返りをしよう
	児童会活動	食育掲示・給食時間の放送・衛生管理チェック・配膳室の片付け・残食チェック										
	学校行事	健康診断	1年親子試食会			寿学級試食会		就学時検診		食育一斉授業・うmy弁当		
	給食の時間 給食指導	・仲よく食べよう ・給食のきまりを覚えよう ・正しいマナーで楽しく食事をしよう				・好き嫌いなく何でも食べよう ・食べ物を大切にしよう				・感謝して食べよう ・1年間の給食を振り返ろう		
	給食の時間 食に関する指導	・給食の役割を知ろう ・食べ物の働きを知ろう ・季節の食べ物について知ろう				・食べ物に関心をもとう ・食べ物の仲間わけを知ろう ・朝食の大切さを知ろう				・食べ物と健康について知ろう ・栄養バランスについて考えよう ・食生活を見直そう		
学校給食の関連事項	月目標	正しい姿勢・食事マナーで食べよう	はしを正しく使って食べよう	よくかんで味わって食べよう	夏野菜を進んで食べよう	好き嫌いなく何でも食べよう	地元の食材を意識して食べよう	和食のよさを知ろう	冬野菜を進んで食べよう	郷土に伝わる料理を知ろう	感謝の気持ちで食べよう	正しい食事マナーで楽しく食べよう
	食文化の伝承	お花見	端午の節句		七夕	重陽の節句、お月見		和食、地場産物活用	冬至	鏡開き	節分	ひな祭り
	行事食	入学進級お祝い献立		あいちを食べる給食 かみかみ献立				あいちを食べる給食	クリスマス献立	学校給食週間		卒業祝い献立
	その他					セレクトメニュー	りっちゃんの元気サラダ	新米「あいちのかおり」		セレクトメニュー リクエストメニュー		
	旬の食材	たけのこ、ふき、キャベツ	抹茶、たけのこ、アスパラガス	じゃがいも、ピーマン、なす、きゅうり	メロン、なす、ピーマン、かぼちゃ、とうがん	ピーマン、なす、とうがん、かぼちゃ、なし	いちじく、くり、さといも、さけ、さんま	みかん、りんご、さつまいも、さといも、新米	だいこん、キャベツ、かぶ、みかん、りんご	だいこん、キャベツ、こまつな、みかん、わかさぎ	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、キャベツ、みずな、いよかん	清美オレンジ、なばな
	地場産物	きゅうり、ミニトマト、たけのこ、米	抹茶、てん茶、きゅうり、ミニトマト、たけのこ、米	抹茶、てん茶、きゅうり、ミニトマト、米	なす、かぼちゃ、とうがん、うなぎ、米	なす、とうがん、なし、いちじく、米	なす、いちじく、米	ねぎ、みかん、米	ねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、みかん、米	だいこん、キャベツ、こまつな、きゅうり、ねぎ、みかん、米	だいこん、キャベツ、ねぎ、はくさい、ミニトマト、米	きゅうり、ミニトマト、米
個別的な相談指導		食物アレルギー対応 個人面談						新入学時個別相談				
家庭・地域との連携		積極的な情報発信（ホームページ、自治体広報誌）、献立表、食育通信、たべもの教室										
		食物アレルギー対応面談	1年給食試食会 朝ごはんチェック	食事アンケート調査（市教研）	学校に泊まろう（おやじの会）	寿学級試食会	朝ごはんチェック			う・my弁当　食育授業公開 朝ごはんチェック	食生活アンケート 保育園出前授業 ハム作り（おやじの会）	

日本の誇り！和食について知ろう
～和食のよさを広めよう大作戦～

（児童の実態）

・和食以外のものを好んで食べている。

・和食のよさを知っている子は少ない。

・家庭で洋食化が進んでいる。

（めざす子ども像）

和食のよさに気づき、自分の食生活にも
和食を取り入れていきたいと思う子

指導計画

【給食の時間】
「行事食について知ろう」
「地産地消について知ろう」
「旬の食材について知ろう」

【6年 家庭科】
「まかせてね 今日の食事」
・1食分の献立を考えよう

【6年 体育科（保健）】
「病気の予防」
・生活のしかたがかかわって起こる病気の予防 ⇒ 生活習慣病の予防

【学級活動】
日本の誇り！和食について知ろう ～和食のよさを広めよう大作戦～ （4時間完了）

（1）和食のよさを見つけよう …… 1時間

（2）自分の食生活を振り返ろう …… 1時間

（3）和食のよさを伝えよう ～「和食の日」の給食メニューを考えよう～ …… 2時間

【給食の時間】
・「和食の日」の献立を、学習したことを振り返りながら食べる。

【家庭学習】
・学習したことを家族に伝える。

（1）和食のよさを見つけよう

（目標）「和食の4つのひみつ」を見つけ、和食のよさを理解することができる。（食文化）

2013年「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録。
登録された和食の特徴を「和食の4つのひみつ」として、よしトークで見つける。

「和食の4つのひみつ」
①その地域の特徴に合ったものを使う
②栄養バランスがよい
③季節感がある
④行事食がある

（2）自分の食生活を振り返ろう

（目標）「自分の食生活を振り返り、和食のよさを伝えたいと思うことができる。（食文化）

朝ごはんチェック・・・洋食＞和食
米・パンの消費金額・・・パン＞米

すばらしい和食が減っていってしまってもいいのかな？
和食を広めるためにはどうしたらいいのか、よしトークをしよう。

（子どもの授業の振り返り）
「和食がなくなってしまうのはいやなので、和食を食べてもらえるように、みんなで協力して、学校の給食でおいしい和食のメニューを考えたいと思いました。」

（3）和食のよさを伝えよう～「和食の日」の給食メニューを考えよう～

（目標）献立作成のポイントを知り、和食の良さが伝わる給食メニューを考えることができる。（心身の健康）

一汁三菜
給食バージョン
- みそ汁に野菜をたくさん入れて、副菜を兼ねよう。

11月24日
「和食の日」
- 秋から冬にかけての旬の食材を入れよう。

「まごわやさしい」・・・昔から健康に良いと言われ、和食によく使われてきた食品を使おう。

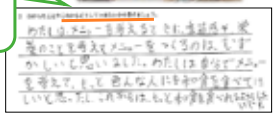
（3）和食のよさを伝えよう～「和食の日」の給食メニューを考えよう～

（目標）和食の良さが伝わる給食メニューを考え、これからも和食を食べていきたいという気持ちをもつことができる。（心身の健康）（食文化）

前時で考えた献立を、より和食のよさが伝わるメニューにするために、友達からアドバイスをもらい見直しをする。

（アドバイスをもらい変更したところ）
・主菜→秋の魚「さんまの梅煮」を追加。
・みそ汁→大根、えのきたけを追加し、具だくさんにした。

・和食を食べ続けていきたいという意欲につなげるために、振り返りの視点を与える。



家庭への啓発と給食での実践

授業後、子どもが考えた和食献立について、家族にコメントを書いてもらった。

- 和食にすると、栄養バランスがうまくそろうのと、品数が増えて色々な食材がまんべんなく食べることができるので、家でも多いです。これからも、好き嫌いせずに、和食中心で考えられるといいです。
- 献立を考えるのは、私も苦手です。品数をたくさん作るのが苦手です。栄養を考え、季節のものを取り入れ一ヵ月分の献立を考えてくれる学校給食に頼ってしまっています。少しずつ見直していけたらと思います。
○○の考えてくれた和食、一緒に作ってみたいです。

子ども達が「和食のよさ」を全校に伝えるために考えた和食献立を、11月の給食で2回実施した。給食の放送やホームページなどで紹介した。

ご飯　牛乳
さばの照り焼き
きんぴらごぼう
里芋のみそ汁

ご飯　牛乳
里芋コロッケ
キャベツともやしの
ごまあえ
さつま芋のみそ汁

成果と課題

（成果）
- 今まで「和食は体によさそう」と何となくイメージをもっていた子がユネスコの無形文化遺産の登録理由となる「和食の4つのひみつ」を考えることで、和食の特徴やよさを理解することができた。
- 献立作成のポイントを生かして「和食の日」の献立を考えることで、より和食のよさが分かり、自分の食生活に取り入れようとする意欲を高めることができた。
- 献立作成などでよしトークを取り入れたことで、自分の困りを相談したり、自分の考えを広げたりすることができ、意欲的に活動することができた。

（課題）
- 家庭の実態として、食生活が洋食化していることを朝食調査のみで判断したので、夕食や休日の食事調査を行うことで、より具体的な実態がわかる。
- 洋食化が進んだ食生活と生活習慣病の関係についてふれることで、より健康のために和食を食べたいという思いをもつことができる。

題材名

3つの食品のグループを知り、バランスよく食べよう

知立市立知立西小学校

平林 加奈

【献立名】

- わかめごはん
- 牛乳
- まこもたけのじゃこかき揚げ
- きんぴられんこん
- すいとん汁

レシピは P102 に掲載

献立のねらい

知立市は、面積約 16km^2 の狭い市で田耕地面積 383ha、畑耕地面積 63ha と農地面積も狭いため、知立市産の農作物は少ない。しかし、その中で知立市の特産品を作りたいと近年まこもたけ栽培に力を入れている農家の方がいらっしゃる。そこで、給食でもまこもたけの美味しさを子供たちに伝えたいと旬の10月に2回違う料理方法で提供している。本献立は、知立市の秋の味覚まこもたけを中心に旬の食材を多く使用し、季節を感じられるようにした。

また、食品のグループ分けをするときに子どもが間違えやすいので、授業で押さえる海藻や芋、加工食品を取り入れた。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導

食に関する指導　　指導者【担】

【題材名】秋が旬の食べ物を知ろう

【指導の目標】旬の食べ物の知識と料理方法の技能を身につける。(知識・技能)
食糧の生産に関わる人々に対して感謝の心を育む。(学びに向かう力・人間性等)

【食育の視点】旬の食べ物を知り、食で四季を感じられる豊かな心を育む。(食事の重要性)
地域の産物の生産に関わる人々に感謝する心をもつ。(感謝の心)

【食に関する指導の全体計画との関連】食に関する指導の全体計画②　10月給食の時間・食に関する指導
「秋が旬の食べ物を知ろう」 社会「これからの食料生産とわたしたち」5年　総合的な学習4年　旬の食材　地場産物
(低学年) 当日の給食に使用されている秋の食べ物を確認する。
(中学年) 学区在住のまこもたけ生産者と生産地、生産者の思いを伝える。
(高学年) 愛知県産の旬の食べ物を食べることは、地産地消になり、地域の農水産業を活性化させ、食料自給率を上げることにつながることを理解させる。
(中学校) まこもたけの食べられる部位や料理方法を伝える。

◆教科等における食に関する指導

学級活動　　小3学年　指導者【TT】

【単元名・題材名】3つの食品のグループを知り、バランスよく食べよう

【本時(指導)の目標】食事の重要性やバランスについての理解をする。(知識・理解)
苦手な食品を食べたり、バランスを考えて朝ごはんを食べたりしようとする意欲を高める。(学びに向かう力・人間性等)

【食育の視点】健康に生きるのために、バランスのよい食事をとる重要性とその方法を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)

【食に関する指導の全体計画との関連】
食に関する指導の全体計画①　中学年の目標「バランスを考えて朝食を食べることができる」
食に関する指導の全体計画②　10月学級活動「バランスよく食べよう」3年

第３学年　学級活動指導案

指導者　T1　担任　T2　栄養教諭
場所　　３年〇組教室

1 主題

元気に大きくなる食べ方は、どんな食べ方？

2 主題目標

(1)　食事の重要性やバランスについて理解できる。(知識・技能)
(2)　苦手な食品を食べたり、バランスを考えて朝ごはんを食べたりしようとする。(思考・判断・表現)
☆めざす表現「これからは、３つの食品のグループがそろった朝ごはんを食べよう。」

3 食育の視点

・健康に生きるために、バランスのよい食事をとる重要性とその方法を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)

4 児童の実態とめざす姿

・本校は、１年生から食まるファイブを用いた食育を実践しており、食べ物のはたらきや食まるファイブのグループ分けに興味深く取り組んでいる児童が多い。また、給食ができるまでの様子をビデオや調理機器具の実物等を用いた食育授業で知ったり、食事のあいさつの授業で食べ物の命や料理ができるまでに働いてくれた人々を考えたりしているため、給食を残さず食べようとする姿がみられる。

　本主題では、食べ物の命や働いてくれた人々への感謝の気持ちに加え、自分の体のためにバランスを考えて食べようとする気持ちを育てたいと考えている。さらに、本活動を通じて、本校の今年度の重点努力目標である「『早寝　早起き　朝ごはん』の生活習慣の確立」に近づけるために、１日の生活をよりよくしようと、朝ごはんもバランスを考えて食べようとする姿が表れることを期待する。

　そこで、加工食品を使用した当日の給食に使用されている食品を用いて３つの食品のグループを学習することで、分類しにくい加工食品の考え方を共有したり、朝ごはんのバランスを考える際にバランスのよい食事を全員がイメージしやすくなったりするように考えた。さらに、朝ごはんの料理を組み合わせるグループ活動を行い、友達の意見を聞くことでバランスよい食事の組み合わせの多さと考えて食べる楽しさに気づき、健康を管理するために自ら栄養バランスを考えて食べようとする能力と気持ちを育てたい。

5 指導計画〈1時間完了〉

・食まるファイブのおさらいをしよう　……　給食時
・３つの食品のグループを理解し、バランスよく食べようとする意欲をもつ　……　１時間（本時）

6 食に関する指導の全体計画との関連

・食に関する指導の全体計画①　中学年の目標「バランスを考えて朝食を食べることができる」
・食に関する指導の全体計画②　10月学級活動３年「バランスよく食べよう」

7 主題にせまる手立て

・本時では、いくつもある料理から組み合わせて１食分の朝ごはんを作成する活動を個人で行い、自分の考えをもった後にグループ活動で最高の朝ごはんを考える活動を行う。理由を付け足して意見を言い合い他者とかかわることで、栄養バランスがよく、おいしく食べられる方法をみつけられるのではないかと考える。

8 準備

教師：絵パネル（板書用、グループ活動用）、皿の絵が描かれたボード
児童：ワークシート（当日の朝ごはんの内容を記入し、給食の食品を食まるファイブに分けておく）、筆記用具

9 展開

時間	学習活動	T1（教師）の支援	T2（栄養教諭）の支援
自分の考えをもつ	1 人間の体は、何をもとに作られたり、動いたりするか、考える。 ①空気　②食べ物　③先生の愛	・人間の体は、食べ物の力で元気に大きくなっていることに気付かせ、食べることの大切さを感じられるようにする。 ・全員挙手で考えを表す。	・クイズを黒板に貼る。
	元気に大きくそだつ食べ方が、できるようになろう		
かかわり合う	2 ３つの食品のグループを知り、当日の給食に使用されている食品をグループ分けする。 わかめ、米、牛乳、ちりめんじゃこ、にんじん、パセリ、まこもたけ、枝豆、小麦粉、油、まぐろ油漬け、はんぺん、さやいんげん、れんこん、ごま、砂糖、鶏肉、すいとん、里芋、油揚げ、ねぎ、だいこん、はくさい、しいたけ	・当日の給食に使用されている食品を事前に食まるファイブに分けておいたものを数人の児童に黒板に貼るように指示する。 ・黒板の答えを見て、各自答え合わせをするように指示する。	・食まるファイブを用いて、３つの食品のグループの説明をする。食まるファイブから３つの食品のグループに考えを移行しやすいように、３つのグループに合わせて食まるファイブを順番に出す。 ・加工食品は、何の食品から作られたかを考えるとよいことを補足する。
	3 ３つの食品のグループと朝ごはんのはたらきを関連付ける。	・子供たちの日常生活の様子を振り返り、〇〇スイッチとつなげる。	・「体のスイッチ」「頭のスイッチ」「おたすけスイッチ」という言葉を用いて、３つの食品のグループと朝ごはんのはたらきを関連して説明する。
	4 いくつもある料理から１食分の朝ごはんの献立を考え、発表する。	**・一人一人が自分の考えを伝えられるようにするために、はじめにワークシートに自分の考えを記入する時間を設ける。その後、グループ活動を行い、理由を聞き合ってグループの考えを決めるように伝える。** ・全体の考えが見られるようにボードを黒板に貼るように指示する。	・選べられる料理を３つに限定して、３つの食品のグループを意識して考えやすくする。 **・個人で考える時は、ワークシートに記入し、グループ活動で考える時は、磁石付き絵パネルをボードに貼れるようにして、考えを深めやすくする。** ・各グループが発表する時に、料理の横に赤・黄・緑色の磁石を貼り、３つの食品のグループが入れられたかを気づきやすくする。全員で確認をして、できていたグループを称賛する。
まとめる・ふりかえる	5 本時の学習を振り返り、元気に大きく育つためにこれから気をつけたいことをワークシートに書き、発表する。	・考えを共有することができるように、全体の場で発表させる。	・悩んでいる様子の児童に、当日食べていた朝ごはんは３つの食品のグループ全て入っていたか、ふりかえるように助言する。

10 評価

・３つの食品のグループを理解し、友達と協力して１食分の食事を考え、バランスよく食事をしようとする気持ちを高めることができたか、授業中の様子やワークシート、給食の様子から判断する。

令和２年度　食に関する指導の全体計画①

知立市立知立西小学校

児童の食の実態
・給食の残食率は、主食 7.8％、おかず5.3%と市内平均より少ない。(H31)
・食まるファイブが浸透し、五色の分類、バランスよく食べることなどに対する知識がある。
・朝ごはんを毎日食べていると答えた児童は、96％で1％アップしている。(H31 学校評価アンケート)
・給食でアレルギー対応が必要な児童は11名で、うち 5 名はエピペンを携帯している。

保護者や地域の実態
・児童が朝ごはんを食べていると答えた保護者は、97％で前年度より1％アップしている。(H31 学校評価アンケート)

学校教育目標
校訓「本気であれ」を受け、**「た**(たくましい体)**い**(いたわり合う心)**よ**(よく考え学び働き)**う**(うちこむ子)**の子の育成」**を指導の基底におき、自己肯定感・自己有用感を高め、自他の命を大切にする心と態度を育成する。

第3次食育推進基本計画
・朝食を欠食する子　0%
・栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民　70%

あいち食育いきいきプラン(R2 目標)
・朝食に野菜を食べる児童　80%以上

第2次知立市食育推進計画(R6 目標)
・家での食事を楽しいと感じる子　90%
・朝食を欠食する子　0%
・朝食で野菜を食べる子　80%

食育の視点
◇食事の重要性
◇心身の健康
◇食品を選択する能力
◇感謝の心
◇社会性
◇食文化

食に関する指導の目標
（知識・技能）
●食事の重要性について理解し、健康で健全な食生活を送るための知識や技能を身に付けている。
（思考力・判断力・表現力等）
●食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる。
（学びに向かう力・人間性等）
●健康な食生活を主体的に実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心や、食事のマナー、食事を通じた人間関係形成能力を身に付けている。

各学年の食に関する指導の目標

幼児期	低学年	中学年	高学年	中学校
・規則的な食事のリズムを身につける。 ・食まるファイブを用いて、食品の栄養について学ぶ。 ・食物アレルギー児情報伝達	●食べ物の名前が分かり、働きに関心をもとうとする。 ●毎日朝食を食べることができる。 ●食に関わる人たちに感謝し、食べ物を大切にすることができる。	●食べ物の働きが分かり、地域の産物に関心をもとうとする。 ●バランスを考えて朝食を食べることができる。 ●食事マナーを実践し、楽しく共食することができる。	●基本的な調理の技術を身につけ、食事作りへの意欲をもつ。 ●自分の健康を考えて、バランスのよい朝食を食べることができる。 ●地域の食文化を理解し、郷土愛を深めることができる。	・食に関する自己の課題を見つけ、生涯の健康につながる食生活を身につける。 ・食物アレルギー児情報伝達

食育推進組織（食育推進委員会）
委員長：校長　副委員長：教頭
委員　：教務主任、校務主任、保健主事、栄養教諭、養護教諭、学年給食担当、給食主任
※必要に応じて、体育主任、学級担任、保護者代表、学校医・学校歯科医・学校薬剤師が参加

食に関する指導
教科等における食に関する指導　：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導
　社会、理科、生活、家庭、体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動　等
給食の時間における食に関する指導：食に関する指導…献立を通して学習、教科等で学習したことを確認
　給食指導……準備から片付けまでの一連の指導の中での習得
個別的な相談指導　：食物アレルギー・疾患、肥満・やせ傾向、偏食、スポーツ

地場産物の活用
給食での取り組み　：年間生産調整及び流通の確認、農場訪問、積極的な使用（知立市産の大豆を 6・11 月、まこもたけを 10 月に使用）
教科等での取り組み：社会（３年：わたしたちの住む町、４年：わたしたちの県）

家庭・地域との連携
ホームページ等での情報発信、学校だより・食育だより・保健だより・給食献立表の発行、関係者評価の実施、愛知県農村生活アドバイザーの活用、地域の専門家の授業への参画、給食試食会、学校保健委員会、PTA 活動

食育推進の評価
活動指標:食に関する指導、学校給食の管理、連携・調整　(別紙1)
成果指標:児童の実態(食生活アンケート)、保護者・地域の実態(学校評価アンケート)より朝ごはんの喫食率1%増加。

食に関する指導の全体計画②（知立西小学校）

教科等		４月	５月	６月	７月	８～９月	１０月	１１月	１２月	１月	２月	３月
学校行事等		入学式	運動会	芸術鑑賞会	伊奈スクール	修学旅行 避難訓練		小中音楽会 学芸会	マラソン大会	書き初め会		卒業式
推進体制	進行管理	委員会						委員会（食生活アンケート）			委員会	
推進体制	計画策定	計画策定							評価実施	評価結果の分析	計画案作成	
教科・道徳等	社会	学校のまわり、市の様子【3年】 わたしたちの県【4年】	学校のまわり、市の様子【3年】	農家の仕事【3年】 水はどこから【4年】 くらしをささえる食料生産【5年】 縄文のむらから古墳のくにへ【6年】	農家の仕事【3年】	店ではたらく人【3年】 米づくりのさかんな地域【5年】	店ではたらく人【3年】 これからの食料生産とわたしたち【5年】		台地に水を引く【4年】	長く続いた戦争と人々のくらし【6年】	市の様子と人々のくらしのうつりかわり【3年】 日本とつながりの深い国々【6年】	市の様子と人々のくらしのうつりかわり【3年】
教科・道徳等	理科	植物の育ち方①（たねまき）【３年】 季節と生き物①【4年】 わたしたちの生活と環境【6年】	季節と生き物②【４年】 生命のつながり【5年】 植物の成長と日光の関わり、体のつくりとはたらき【6年】	植物の育ち方②（根茎葉）【3年】 植物の成長と水の関わり【6年】	植物の育ち方③（花）【3年】 季節と生き物③【4年】 生物どうしの関わり【6年】	植物の育ち方④（花がさいた後）【3年】 季節と生き物④【4年】		季節と生き物⑤、わたしたちの体と運動【4年】		季節と生き物⑥【4年】		季節と生き物⑦【4年】
教科・道徳等	生活	わたしの がっこう どんなところ【1年】	はなややさいをそだてよう【1.2年】	さつまいもをうえよう【1年】	生きてるってすごい、やさいスープを作ろう【２年】	大根を育てよう【2年】	さつまいもりょうりをつくってたべよう【1年】		おてつだい 大さくせん【1年】	だいこんりょうりを作って食べよう【2年】	おこしものを つくって たべよう【1年】	
教科・道徳等	家庭	家族の生活再発見【5年】	クッキングはじめの一歩【5年】 できることを増やして「クッキング」【6年】					食べて元気に【5年】 くふうしようおいしい食事【6年】			いっしょにホットタイム【5年】	
教科・道徳等	体育			病気の予防【6年】					育ちゆく体とわたし【4年】		健康な生活【3年】 病気の予防【6年】	
教科・道徳等	他教科等			さつまいものそだてかた【2国】	おおきなかぶ【1国】		サラダでげんき【1国】 くらしの中の和と洋【4国】	和の文化を受けつぐ【5国】		おばあちゃんに聞いたよ【2国】		
教科・道徳等	道徳		みんな いきてる【1年】	持ってあげる？食べてあげる？【３年】 曲げわっぱから伝わるもの【5年】	ありがとうが いっぱい【1年】 海のゆりかご アマモの再生、命の旅【6年】		いきてるって【1年】	きゅうしょくとうばん【1年】	これなら できる【1年】 マサラップ【3年】 おおきにありがとう、小さな親善大使【5年】	おせちのひみつ【2年】 学校のぶどう【３年】 マークが伝えるもの【5年】	日本のお米、せかいのお米【2年】 スーパーパティシエ物語【3年】	
総合的な学習の時間	総合的な学習の時間	食と地域「大豆パワーで友だちいっぱい」【3年】→ We Love あいち～愛知県博士になろう～【4年】→				大豆の「すごい！」を知ろう（栄養教諭）	愛知県産の農水産物を知ろう（栄養教諭）					
特別活動	学級活動 ＊食育教材活用	＊きゅうしょくの しかた【1年】 楽しい食事をしよう【3年】 五つの色で考えよう、＊健康な体と生活リズム【4年】	なんでも たべよう【1年】 ベジまるパワーを知ろう【2年】 健康な体と健康診断【3年】 楽しい食事【5年】 栄養バランスを知ろう、和食の良さを見直そう【6年】	食事のあいさつ【2年】（栄教） 歯を大切にしよう【2~4年】	夏休みの過ごし方【1~6年】 よくかんで食べよう【5年】 食事のマナーを見直そう【6年】	給食ができるまでを知ろう【1年】（栄教） ＊マナーのもつ意味を考えよう【4年】 ＊食べ物と栄養、朝ごはんスイッチを入れよう【5年】	食まるファイブとなかよくしよう【1年】 バランスよく食べよう【3年】（栄教） 目の健康【3~6年】 健康と食事について考えよう【6年】	和食の良さを知ろう【5年】（栄教・給食時）	冬休みの過ごし方を考えよう【1~6年】	かぜに気をつけよう【6年】	健康的な生活を見直そう【3年】	もうすぐ〇年生【1.2年】
特別活動	児童会活動	食育メッセージの放送、栄養黒板掲示、コンテナ等片付け →		食まる集会						学校給食週間の取り組み		
特別活動	学校行事	1年生歓迎集会 健康診断				試食会					なかよしお別れランチ 感謝の会	6年生を送る会
給食の時間	給食指導	協力して準備と片付けをしよう	楽しく食事をしよう	よくかんで食べよう	食器を上手に使おう	マナーを守って食事をしよう	心をこめて、食事のあいさつをしよう	感謝して食べよう	清潔に食事をしよう	時間を守って残さず食べよう	バランスのよい食べ方をしよう	楽しかった給食を振り返ろう
給食の時間	食に関する指導	春が旬の食べ物を知ろう	いろいろな食品を知ろう	よくかんで食べよう	夏が旬の食べ物を知ろう	日本型食生活のよさを知ろう	秋が旬の食べ物を知ろう	感謝して食べよう	冬が旬の食べ物を知ろう	日本の食文化や地場産物を知ろう	バランスを考えて食べよう	1年間の食生活を振り返ろう
学校給食の関連事項	月目標	学校給食に慣れ親しもう	いろいろな食品を知ろう	よくかんで食べよう	夏が旬の食べ物を知ろう	日本型食生活のよさを見直そう	好き嫌いなく食べよう	感謝して食べよう	冬や旬の食べ物を知ろう	日本の食文化や地場産物を知ろう	バランスよく食べよう	1年間の反省をしよう
学校給食の関連事項	食文化の伝承（行事食等）	入学進級お祝い（赤飯）	端午の節句（かしわもち）	歯と口の健康週間（よくかむ献立）	七夕の節句（そうめん）	重陽の節句（菊花）	月見献立（里芋） 目の愛護デー	いい歯の日（よくかむ献立） 和食の日	冬至（かぼちゃ）	人日の節句（七草） 鏡開き（もち） カレーの日	節分（節分豆、いわし料理） 初午（油揚げ料理）	ひなまつり（いがまんじゅう） 卒業祝い献立（赤飯）
学校給食の関連事項	教科等との関連		ゆで野菜サラダ【家5】	根・茎・葉が分かる献立【理3】	夏野菜【生2】		りっちゃんのサラダ【国1】（２０日以降）	みそ汁【家5】 和食献立【4・5国】 ジャーマンポテト【6家】		七草ごはん【2国】		1年間に実施した教科等と関連した料理を多く取り入れる
学校給食の関連事項	その他		我が家の自慢料理募集	愛知を食べる給食の日		我が家の自慢料理実施 →		地元の味を楽しむ週間	市制５０周年記念献立	知立市産を味わう週間		
学校給食の関連事項	旬の食材	空豆	アスパラガス、じゃがいも、かつお、ちりめんじゃこ	にら、たこ	きゅうり、ピーマン、おくら、ゴーヤ、枝豆、ズッキーニ、とうもろこし、鱧	セロリー、いわし、さんま	さつまいも、きのこ、くり、さんま、さけ	さつまいも、ごぼう、りんご、さば	みかん、かぶ、たら	大根、ぶり	いよかん、わかさぎ	菜の花、デコポン、さわら
学校給食の関連事項	地場産物	キャベツ、ふき、みつば、きゅうり、筍	大根、玉葱	豆腐、大豆、たまねぎ、なす、しそ、メロン、ミニトマト	なす、とうがん、かぼちゃ	なす、とうがん	まこもたけ、さといも、れんこん	豆腐、大豆、れんこん、大根、カリフラワー、椎茸	キャベツ、れんこん、大根、白菜、ブロッコリー、ほうれん草	豆腐、大豆、にんじん、キャベツ、小松菜、れんこん、白菜、ねぎ	にんじん、キャベツ、白菜、チンゲンサイ	にんじん、キャベツ、チンゲンサイ
個別的な相談指導		アレルギー児保護者面談（希望者）								新1年生アレルギー対応食保護者面談		
家庭・地域との連携		ホームページ等での情報発信、学校だより・保健だよりの発行、関係者評価の実施、愛知県農村生活アドバイザー等の活用 食育だよりの発行 → 学校給食を知ろう 授業参観 PTA総会	食まるファイブの紹介	よくかんで食べよう 学校自由参観日 学校保健委員会	おやつの食べ方	1年間の行事食 学校給食試食会	スポーツと栄養 厚生委員会給食センター見学 学校自由参観日、三園交流	感謝して食べよう	冬野菜を食べよう しらたま会	知立市産大豆の紹介 三園情報交換会・給食試食会・三園交流	朝食・共食の効果 学校保健委員会 太陽サポート見守隊情報交換会	1年間の食生活の反省

下線：栄養教諭と担任で行う食に関する指導

第３学年　学級活動

「元気に大きくそだつ食べ方が、できるようになろう」

児童の実態

○食まるファイブを用いたグループ分けができる。
○食べ物の命や働いてくれた人々への感謝の気持ちが育っている。
○残食率が市内平均より低い。
△苦手な料理を減らす子がいる。
△自分の体のためにバランスよく食べようと考える意識が低い。

本校の重点努力目標

『早寝　早起き　朝ごはん』の生活習慣の確立

めざす子どもの姿

★自分の体のために、バランスを考えて食べようとすることができる。

食に関する指導の全体計画との関連

＜食に関する指導の全体計画①＞

中学年の目標
「バランスを考えて朝食を食べることができる」

＜食に関する指導の全体計画②＞

10月学級活動３年
「バランスよく食べよう」

１０月に実施予定でしたが、指導事例発表（書面）の通知を受けて、１クラスのみ７月に国語科「ほけんだよりを読みくらべよう」の朝食に関連付けて実施したため、板書の当日の給食で使用している食品が異なっています。

事前指導

全員　給食時指導　「食まるファイブの復習」

・授業で食品のグループ分けを理解しやすくするために、事前に当日の給食に使用されている食品を代表者が黒板で食まるファイブに分類し、全員で確認する。

食まるファイブ

個人　朝の時間　「授業の事前準備」

・ふりかえりで自分の生活につなげるため、当日の朝ごはんの内容をワークシートに記入する。
・当日の給食に使用されている食品を食まるファイブに分ける。

学活活動　「①元気に大きくそだつ食べ方を知る」

知識・技能
・今までの知識（食まるファイブ）をもとに３つの食品のグループを知る。
・３つの食品グループと朝ごはんの効果を関連付けて理解する。

③３つの食品のグループと関連させて、朝ごはんの効果をスイッチという言葉で説明する。

②食まるファイブを用いて、３つの食品のグループの分け方を説明する。

①当日の給食に使用している食品を食まるファイブに分ける。

「②栄養バランスのよい朝ごはんを考えることができる。」

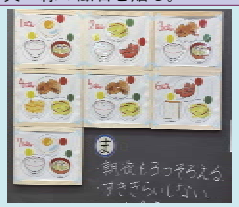
思考力 判断力 表現力
・「３つの食品のグループ」と「食べたい気持ちになる」をキーワードに、１２品の料理の中から３品を選択する。

個人
一人一人が自分の考えを伝えられるようにするために、はじめに自分の考えをワークシートに記入する。

グループ
他者の意見を聞き、自分の考えを変えたり深めたりして、自信をもって全体発表できるようにするために、グループで個人の意見を伝えあい、グループの朝ごはんを考える。

グループでのかかわり合いを通して、３つの食品のグループがそろった献立を立てることができた。

全体
３つの食品のグループが全てそろっているか気付くことができるようにするために、各グループが発表する時に赤・黄・緑の磁石を貼る。



教務主任からのご指導

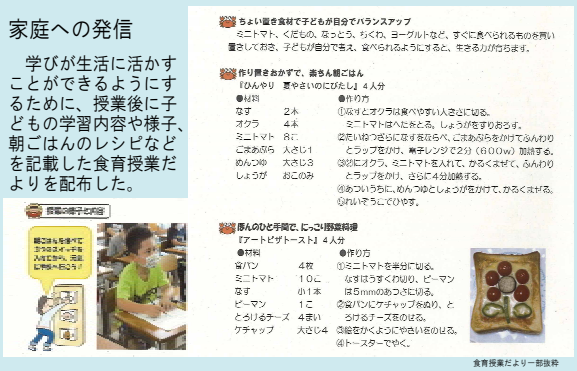
『個人→グループ→全体』で朝ごはんの献立を考えた後に、再度個人に戻すことで、グループで自分の意見が採用されなかった児童も満足感を得ることができる。

今回の授業では、「ワークシート①個人で考えた時」に最終的な自分の意見を色を変えて記入することで、子どもの満足感を高め、個人内評価もできるようになる。

個人
食生活をよりよくするために、当日の朝ごはんと授業をふりかえり、目標を立てる。

家庭への発信

学びが生活に活かすことができるようにするために、授業後に子どもの学習内容や様子、朝ごはんのレシピなどを記載した食育授業だよりを配布した。



ちょい置き食材で子どもが自分でバランスアップ
ミニトマト、くだもの、なっとう、ちくわ、ヨーグルトなど、すぐに食べられる物を買い置きしておき、子どもが自分で考え、食べられるようにすると、生きる力が育ちます。

作り置きおかずで、赤ちゃん朝ごはん
『ひんやり　夏やさいのにびたし』４人分
●材料　●作り方
なす　２本　①なすとオクラは食べやすい大きさに切る。
オクラ　４本　ミニトマトはへたをとる。しょうがをすりおろす。
ミニトマト　８こ　②①をいれつ容器に並べ入れ、ごま和えの素をかけてらんわりとラップをかけ、電子レンジ（２２０）（６００w）で加熱する。
ごま和えの素　大さじ１　③②にオクラ、ミニトマトを入れて、かるくまぜて、らんわりとラップをかけ、さらに４分放置する。
めんつゆ　大さじ３　④あついうちに、めんつゆとしょうがを加えて、かるくまぜる。
しょうが　おこのみ　⑤れいぞうこでひやす。

豚ももと手間で、にっこり野菜料理
『アートピザトースト』４人分
●材料　●作り方
食パン　４枚　①ミニトマトを半分に切る。
ミニトマト　１０こ　なすはうすくわりぎり、ピーマンは５mmのあつさに切る。
なす　小１本　②食パンにケチャップをぬり、とろけるチーズ　４まい　ミックスベジタブルをのせる。
ピーマン　１こ　③①②をかくようにやさいをのせる。
とろけるチーズ　４まい　④トースターでやく。
ケチャップ　大さじ４

食育授業だより一部抜粋

題材名

きゅうしょくにかくれている いのちをみつけよう

田原市立田原東部小学校
野澤 知代

【献立名】
- ごはん
- 牛乳
- さんまのかば焼き
- きゅうりのゆかり和え
- さつま汁

レシピは P103 に掲載

献立のねらい

実りの秋の 11 月は、月目標を「食べ物の自然の恵みを知ろう」とし、給食に「感謝」の視点をもつことができる指導を計画している。

「食べ物の命」に感謝する視点として、動物由来の食材だけでなく、植物由来の食材にも命があることを伝えたい。その教材となるよう、肉や魚、きのこ、栽培経験のある野菜を組み合わせた献立を作成した。

また、「生産者」に感謝する視点として、学校菜園の収穫体験で関心が高まっているさつまいもを取り入れた。地元の生産者と連携して、田原産のさつまいもが使用できるようにした。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導
給食指導　　指導者【担】

【題材名】「いただきます」の意味を知り、心を込めて言おう
【指導の目標】・「いただきます」の意味を理解することができる
【食育の視点】・食べ物の命に目を向け、それを受け継いで生きていることに感謝することができる〈感謝の心〉
【食に関する指導の全体計画との関連】食に関する指導の全体計画②　11 月給食指導「感謝して食べよう」
11 月月目標「食べ物の自然の恵みを知ろう」　11 月食文化の伝承「地場産物活用献立」
(低学年)・「いただきます」の意味を知り、きちんと言う習慣をつける。
(中学年)・全ての食べ物には命があることを知り、「いただきます」の意味を理解して言うことができる。
(高学年)・食べ物からの恩恵で生きていることを理解し、食べ物を大切にすることができる。
(中学校)・生き物は食べることで命を受け継いでいることを理解し、自他の命を大切にすることができる。

◆教科等における食に関する指導
学級活動　　1 学年　指導者【T】

【単元名・題材名】きゅうしょくにかくれている いのちをみつけよう
【本時(指導)の目標】
・食べ物には命があり、食べることはその命をいただく行為であることを知る。(知識・技能)
・命を無駄にしないためにできることは何かを考えることができるようにする。(思考力・判断力・表現力)
・食べ物の命に感謝して食べようとする態度を養う。(学びに向かう力・人間性)
【食育の視点】・食べ物の命をいただいて生きていることを知り、食べ物を大切にしようとすることができる。〈感謝の心〉
【食に関する指導の全体計画との関連】
食に関する指導の全体計画②　11 月学級活動「給食の中の命を見つけよう」【1 年】
11 月月目標「食べ物の自然の恵みを知ろう」　11 月食文化の伝承「地場産物活用献立」

第１学年　学級活動学習指導案

指導者　栄養教諭（T1）
学級担任（T2）

1 題材

「きゅうしょくにかくれている いのちをみつけよう」（1 時間完了）

2 題材設定の理由

⑴　児童の実態

本校は、豊かな自然や農産物に恵まれており、農畜産業を身近に感じることができる地域である。家庭への食育アンケートの結果では、朝食喫食率は 99%、週に 4 日以上朝食に野菜のおかずを食べる家庭は 46%であり、安定した家庭が多いことが食事の状況にも表れている。児童への食育アンケートの結果では、食事のあいさつを「いつもしている」子は 72%、食べ物の命や作ってくれた人に「いつも」「ときどき」感謝している子は合わせて 92%であり、感謝して食べる習慣が少しずつ定着してきていることがわかる。

しかし、個々には偏食が目立つ子や、苦手な食べ物をまずそうな顔で食べる子もいる。また、「食べる」ことは日常の習慣であるため、時間が経つと感謝の心が薄らいでくる傾向が見られる。そのため、発達段階に応じた継続的な指導が必要であると考える。

⑵　児童生徒のめざす姿

本学年では、感謝の心を育てる土台作りとして、食べ物に興味・関心をもち、心をこめて「いただきます」のあいさつを言う児童の育成をめざす。

⑶　食に関する指導の全体計画との関連

全体計画②では、時間内に食べられる子が増えて残食が少なくなってくることや、各学年が栽培収穫体験し終えることを理由に、2 学期に感謝の心に重点をおいた指導を計画している。その中で本学年は、「いただきます」の意味についての給食指導の後、11 月の学級活動で本指導をすることを計画した。

3 本時の指導

(1) 目標

・食べ物には命があり、食べることはその命をいただく行為であることを知る。(知識・技能)
・命を無駄にしないためにできることは何かを考えることができるようにする。(思考力・判断力・表現力)
・食べ物の命に感謝して食べようとする態度を養う。(学びに向かう力・人間性)

(2) 食育の視点

・食べ物の命をいただいて生きていることを知り、食べ物を大切にしようとすることができる。〈感謝の心〉

(3) 準備

給食写真、食材写真、シール(5枚×児童数+予備)、ワークシート

(4) 展開

段階	学習活動	○教師の活動　◆教師の支援
導入 (10)	1　給食の食材とその命に目を向ける。 ・前日の給食を思い出し、使われていた食材を発表する。 ・事前に学習した「いただきます」の意味を振り返る。 2　本時の学習課題を確認する。	○学習課題の「いのち」の部分を空白にして提示する。 ◆献立や使われていた食材を思い出しやすくするため、給食写真を提示、配付する。 ◆給食の食材と命を結び付けるため、「いただきます」の意味を思い出させる。 ○学習課題を提示する。
	きゅうしょくにかくれている いのちをみつけよう	
展開 (25)	3　給食の中のどこに命があるかを考え、自分の予想した食材にシールを貼る。 ・鶏肉には命があると思う。 ・魚も生きているから命があると思う。 ・ごはんに命はあるのかな。 4　命があると思った理由を発表する。 ・鶏は、心臓があるから。 ・魚は、泳ぐから生きていると思う。 ・牛乳は、牛さんからもらうから。 ・きゅうりは、育てたときにどんどん大きくなったから、生きていると思う。	○食材写真を提示し、シールを1人5枚配付して命があると思う食材に貼るよう指示する。 ○米や野菜、他の子があまり貼らない食材に貼った子を、後で理由を聞くために確認しておく。 ○5枚以上貼りたいと申し出た子には、追加でほしい分だけ渡す。 ○シールの数が多い食材から理由を聞く。 ○答え合わせではなく、考えを発表し合う形で進める。 ◆植物由来の食材にも命があることを印象付けるため、野菜等の発表では、他の食材より多くの子を指名する。 ○「生きている」という言葉が出たら、「生きている＝命」という気づきを強調する。
整理 (10)	5　感想をワークシートに記入し、発表する。 ・給食の中には命がたくさんあることがわかった。 ・「いただきます」の意味がわかった。 ・これからは、のこさず食べたい。	◆書くことに困っている子がいたら、どう思ったかやその理由を聞き、アドバイスする。 ○食べ物の命に感謝する気持ちや、「いただきます」と関連付けた考え、残さず食べるなどの自分にできることを具体的に書いている子を意図的に指名する。

(5) 評価

①どの食べ物にも命があることを理解することができたか。
②命をいただいていることに感謝し、食べ物を大切にしようとする意欲をもつことができたか。

令和2年度　食に関する指導の全体計画①

田原東部小学校

児童の実態

・朝食欠食率　0.8%
・朝食に野菜料理(週4～)46%
・家族そろって食事をする　95%
・食事のあいさつをしてる家庭　91%
・給食残食率　0.6g/日/人(R2.2月)

地域の実態

・豊かな農産物に恵まれている
・学校行事に協力的
・家庭と地域とのつながりが希薄

学校教育目標

「本気・根気・勇気」の三気を養い、「知・徳・体」の調和のとれた、心豊かでたくましい東部の子を育てる

食育のめざす子ども像

○食への理解を深め、**感謝**し、**食を通したかかわり**を大切にする子
○規則正しい食生活と栄養バランスのとれた食事を**実践**できる子

田原市食育推進計画 目標値

・朝食欠食　0%
・朝食に野菜料理　80%以上
・家族そろって食事をする　80%以上
・子どもと一緒に食事作り　60%以上
・食事のあいさつをしている家庭　70%以上
・給食残食率　1.5%以下

食育の視点

食事の重要性　心身の健康
食品を選択する能力　感謝の心
社会性　食文化

食に関する指導の目標

〈知識・技能〉食は命を受け継ぐ行為であることを理解し、食べ物を粗末にしない食べ方を身に付けている。
〈思考力・判断力・表現力〉食べ物の命を大切にするために、自分にできることを考えることができる。
〈学びに向かう力・人間性等〉食事のあいさつで、食に関して感謝の気持ちを表現しようとする態度を養う。

発達段階に応じた食に関する指導の目標

保育園 こども園
・生活リズム、基本的な食習慣を身につける
・家族や友人と一緒に食事をすることの楽しさを体験する

低学年
●食べ物に興味・関心をもち、食べ物の名前がわかる
●好き嫌いせずに食べようとする
●食事のマナーの基本を知る
●心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができる

中学年
●健康に過ごすことを意識して、食べ物を好き嫌いせずに食べようとする
●自然の恵みに感謝して食べることができる
●食事のマナーを考えて楽しく食事ができる

高学年
●栄養バランスのよい食事の大切さがわかり、一食分の献立を考え、調理することができる
●朝食の大切さを理解し、習慣化できる
●楽しく食事をすることが、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながることがわかる

中学校
・3食きちんと食べる習慣を継続する
・自立に向け、バランスのとれた食を選ぶ力や作る力を身につける

食育推進委員会

委員長：校長
委　員：教頭、教務主任、校務主任、栄養教諭、養護教諭、保健主事、担任3名
開　催：年3回（学期1回）

食に関する指導

○教科等における：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導
社会、理科、生活、家庭、体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動　等

○給食時間における：食に関する指導…献立を通して学習、教科等で学習したことを確認
給食指導：準備から片付けまでの一連の指導の中で習得

○個別指導：肥満・やせ傾向、食物アレルギー、疾患、偏食

家庭・地域とのつながり

○家庭：朝ごはんバランスチェック（毎月19日）、給食試食会、夏休み親子料理教室、学校保健委員会
○地域：食育体験学習、野菜栽培活動
○広報：学校ホームページ、学校だより、食育だより、保健だより、インスタグラム

食育推進の評価

活動指標：食に関する指導、地域と連携した食育体験学習、野菜栽培活動、家庭・地域への広報
成果指標：朝ごはんバランスチェック、食に関するアンケート、給食残食量

令和2年度 食に関する指導の全体計画②

田原東部小学校

教科等		4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事等		入学式	運動会	野外活動【5年】			就学旅行 就学時健康診断	学芸会			体験入学・入学説明会	卒業式
推進体制	進行管理		委員会		委員会		委員会		委員会		委員会	
	計画策定	計画策定							評価実施	評価結果の分析	計画案作成	
教科・道徳等　総合的な学習の時間	社会	県の様子【4年】 世界の中の日本、日本の地形と気候【5年】	水はどこから【4年】 高地に住む人々の暮らし【5年】	地域に見られる生産の仕事(農家)【3年】 ごみのしょりと再利用【4年】 寒い土地のくらし【5年】 日本の食糧生産の特色【5年】 狩猟・採集や農耕の生活、	我が国の農家における食料生産【5年】	地域にみられる販売の仕事【3年】 我が国の水産業における食料生産【5年】				長く続いた戦争と人々のくらし【6年】	市の様子の移り変わり【3年】 日本とつながりの深い国々【6年】	
	理科	種まき【3年】 春の始まり【4年】	動物のからだのつくりと運動【4年】 植物の発芽と成長【5年】	どれくらい育ったかな【3年】 花から実へ【5年】 体のつくりとはたらき【6年】	生き物どうしの関わり【6年】	実がたくさんできたよ【3年】 雨水のゆくえ【4年】 植物の実や種子のでき方【5年】			水溶液の性質【6年】		物のあたたまりかた【4年】	
	生活	がっこうとなかよし【1年】	はなややさいとなかよし【1年】 花ややさいをそだてよう	やさいを育てよう【2年】				さつまいもをしゅうかくしよう・やきいも集会をしよう【2年】	さつまいもクッキーを作ろう【2年】		菜の花の種をまこう【2年】	キャベツの苗を植えよう【2年】
	家庭	クッキングはじめの1歩【5年】					いためてつくろう朝食のおかず【6年】	食べて元気に【5年】		くふうしようおいしい食事【6年】		
	体育	育ちゆく体とわたし【4年】		毎日の生活と健康【3年】						病気の予防【6年】		いっしょにほっとタイム【5年】
	他教科等	たけのこぐん【2国】	茶つみ【3音】		おおきなかぶ【1国】 海のいのち【6国】	サラダで元気【1国】 注文の多い料理店【5年】	くらしの中の和と洋【4国】 言葉の由来に関心をもとう【6国】	和の文化を受けつぐ【5国】		おばあちゃんに聞いたよ【2国】 プロフェッショナルたち【6	ゆうすげむらの小さな旅館【3国】 みらいへのつばさ【6算】	うれしいひなまつり【1音】
	道徳	ぼくはきゅうしょくとうばん【1年】		ノンノンだいじょうぶ【1年】 行ってみたいな【2年】		じしんがおきて【1年】						
	総合的な学習の時間			落花生の種をまこう【34年】 菜の花の収穫【3年】		落花生を収穫しよう【34年】 菜の花の搾油【3年】		地元の野菜（キャベツ）【4年】				
特別活動	学級活動（☆栄養教諭による）（★地域と連携）	楽しい給食時間にするために（アレルギー含む）	☆きれいにたべよう【2年】				☆精白米と玄米について考えよう【5年】	☆給食にかくれている命を見つけよう【1年】	★キャベツ農家の方のおもいを知ろう【4年】	☆体が元気になる野菜の量を知ろう【3年】	★食べ物のいのちについて考えよう【2年】	
	児童会活動	常時活動（給食当番チェック、手指消毒、片づけ手伝い） 配膳台清掃										
				給食委員会全校集会						学校給食週間の取組		
	学校行事	健康診断　田植え【5年】	血液検査【6年】			稲刈り【5年】	菜種の搾油【3年】					
	給食の時間　給食指導	給食のきまりを覚えよう 楽しい給食時間にしよう		楽しく食べよう 食事の環境について考えよう 食事マナーを身に付けよう		食べ物を大切にしよう 感謝して食べよう 食事のマナーを身に付けよう				1年間の給食を振り返ろう 食事のマナーを身に付けよう		
	給食の時間　食に関する指導	すききらいなく食べよう【1年】		きれいに食べる術を知ろう【2年】 野菜のはたらきについて知ろう【3年】		食べ物のはたらきについて知ろう【4年】 朝ごはんの大切さについて知ろう【5年】				元気な体に必要な栄養について考えよう【6年】		
学校給食の関連事項	月目標	給食を知ろう	好ききらいなく食べよう	衛生に気を付けて準備をしよう	手洗いをしっかりしよう	感謝して大切に食べよう ・食べ物の命に感謝	感謝して大切に食べよう ・給食に関わる人に感謝	食べ物の自然の恵みを知ろう	食事のマナーを身につけよう ・仲良く食べる	地元の食文化を知ろう	食事のマナーを身につけよう ・正しいはしの使い方	自分の食生活を見つめよう
	食文化の伝承	お花見献立	端午の節句		七夕献立	お月見献立	和食献立	地場産物活用献立	冬至の献立	正月料理	節分献立	和食献立
	行事食	入学進級祝献立お花見献立		カミカミ献立		祖父母招待献立、すいとん汁			クリスマス献立	給食週間行事献立	リクエスト献立	卒業祝献立（選択献立）
	その他		野菜ソテー	卵料理			みそ汁（わが家のみそ汁）	伝統的な保存食（乾物）を使用した料理			韓国料理、アメリカ料理	
	旬の食材	なばな、春キャベツ、たけのこ、新たまねぎ	アスパラガス、グリーンピース、そらまめ、新たまねぎ、いちご	アスパラガス、じゃがいも、にら、いちご、アンデスメロン	おくら、なす、かぼちゃ、ピーマン、レタス、ミニトマト、すいか	さんま、さといも、ミニトマト、とうもろこし、かぼちゃ、えだまめ、きのこ、なす、ぶどう、なし	さんま、さけ、きのこ、さつまいも、くり、かき、りんご、ぶどう	新米、さんま、さけ、さば、さつまいも、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう、ごぼう、りんご	のり、ごぼう、だいこん、ブロッコリー、ほうれんそう、みかん	かぶ、ねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、キウイフルーツ、ぽんかん	しゅんぎく、ブロッコリー、ほうれんそう、みかん、いよかん、キウイフルーツ	ブロッコリー、ほうれんそう、いよかん、きよみ
	地場産物	じゃがいも	こまつな、チンゲンサイ、じゃがいも	こまつな、チンゲンサイ、なす、ミニトマト		こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも	こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、りんご	たまねぎ、じゃがいも、りんご		たまねぎ、じゃがいも		
		地場産物等の校内放送や指導カードを使用した給食時の指導充実。教科等の学習や体験活動と関連を図る。										
		推進委員会（1年間の計画等）			推進委員会				推進委員会		推進委員会（来年度の計画案）	
個別的な相談指導							次年度食物アレルギー資料配付			食物アレルギー面談		個人カルテ作成
家庭・地域との連携		広報：学校ホームページ、学校だより、食育だより、保健だより、インスタグラム										
		家庭：朝ごはんバランスチェック（毎月19日）、給食試食会、夏休み親子料理教室、学校保健委員会										
		地域：食育体験学習、野菜栽培活動										

児童の実態

●児童への食育アンケートの結果

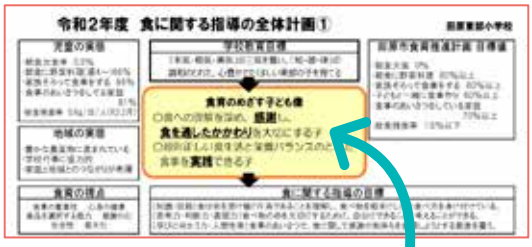
・食事のあいさつを「いつもしている」　72%
・食べ物の命や作ってくれた人に「いつも」「ときどき」感謝している　92%

●改善していきたい点

・偏食が目立つ子がいる
・苦手な物をまずそうに食べる子がいる
・食に関する指導直後は意識が高まるが、時間が経つと感謝の心が薄らいでくる

感謝して食べる習慣が少しずつ定着してきている
発達段階に応じた継続的な指導が必要

食に関する指導の全体計画① への反映



食育のめざす子ども像の１つを、「食への理解を深め、**感謝**し、食を通したかかわりを大切にする子」とした。

発達段階に応じた継続的な指導の計画

●学級活動

・１年生
「きゅうしょくにかくれている いのちをみつけよう」
・２年生　★ゲストティーチャー：市内農家の方
「食べ物のいのちについて考えよう」
・４年生　★ゲストティーチャー：校区内農家の方
「キャベツ農家の方のおもいを知ろう」

●給食指導

・全校
「“いただきます”の意味を知り、心を込めて言おう」

食に関する指導の全体計画② への反映

教科等		9月	10月	11月	12月
教科・総合等		稲刈り 落花生収穫 菜の花搾油		さつまいも収穫	
学級活動			精白米と玄米の違いについて考えよう	給食にかくれている命を見つけよう	キャベツ農家の方のおもいを知ろう
学校給食	月目標	食べ物の命に感謝	給食に関わる人に感謝	食べ物の自然の恵みを知ろう	食事のマナーを身に付けよう
	食文化	お月見給食	和食給食	地場産物の活用	冬至の献立

２学期に感謝の心に重点をおいた指導を計画

栽培収穫体験をし終え、食べる量が安定してくる時期であるため、心の成長に目を向けやすい

献立のねらい

●食べ物の命へ 感謝

・動物由来の食材だけでなく、植物由来の食材にも命があることを伝えるため、肉や魚、野菜等を組み合わせた。
・野菜は、栽培経験のあるもの（さつまいも・大根）を取り入れた。

●生産者へ 感謝

・生産者の気持ちを考えやすくするため、学校菜園の収穫体験で関心が高まっているさつまいもを取り入れた。
・さつまいもは、地元産であることを啓発した。

食に関する指導

1年生 学級活動
「きゅうしょくにかくれている いのちをみつけよう」

●児童のめざす姿

感謝の心を育てる土台作りとして
・食べ物に興味・関心をもつことができる
・心をこめて「いただきます」を言うことができる

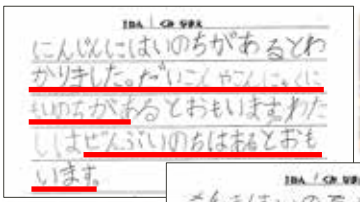
●ねらい

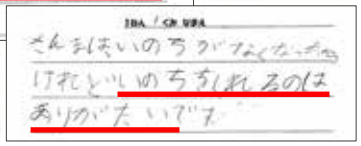
肉や魚だけでなく、米や野菜など、どの食べ物にも命があることに気づかせる。

●板書

全員が意思表示できる場をつくるため、１人５枚ずつシールを配り、命があると思う食べ物に貼る活動を取り入れた。
その後、その食べ物に命があると考えた理由を発表し合うことで、考えを深めた。

●児童の感想





普段口にしている様々な**食べ物に命があること**への気づきや、命をいただいていることへの**感謝の気持ち**を書いた感想が見られた。

題材名

健康な生活と病気の予防

稲沢市立稲沢西中学校
風間 美祐貴

【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 白ごまつくね
- 青菜和え
- スタミナみそ汁
- オレンジ

レシピは P104 に掲載

献立のねらい

６月は部活動が盛んになり、熱中症に対する警戒も必要になる。熱中症予防のためには、バランスのよい食生活が大切であることから食事バランスガイドにある主食・主菜・副菜・牛乳、乳製品・果物が分かりやすい献立とした。

また、不足しやすい鉄分を摂れる食材としてレバーだけでなく、小松菜、大豆製品などからも摂ることができることを伝えたい。

さらに、豚肉やたまねぎ、にんにくなどビタミンB1やアリシンなどエネルギー効率をよくする組み合わせとし、暑い時期の食事の工夫を伝えたい。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導
食に関する指導　　指導者【栄】

【題材名】給食の秘密を知ろう
【指導の目標】どのような食べ方をしたら栄養バランスがよくなるかが分かる。
【食育の視点】健康な体をつくるための栄養や食事のとり方について自ら判断ができるようにする。〈心身の健康〉
【食に関する指導の全体計画との関連】食に関する指導の全体計画②　４月家庭「食生活と栄養」１年、５月保健「健康な生活と病気の予防」３年、全学年　保健通信「朝食の大切さ」５月
（低学年）給食には色々な食材が使われており、それを好き嫌いなく食べることが元気な体を作ることを知らせる。
（中学年）保健の学習と関連させ、給食には必ず赤・緑・黄色のグループの食品が使われており、残さず食べることで元気な体を作る栄養を摂ることができることを知らせる。
（高学年）家庭科の学習と関連させ、給食には５大栄養素をバランスよく含むように主食とおかずを組み合わせてあり、朝食や夕食でも給食の献立のようにおかずをそろえるとよいことを知らせる。
（中学校）家庭科や保健の学習と関連させ、主食・主菜・副菜をそろえることで栄養バランスがよくなることを確認させる。また、不足しがちな栄養を摂る献立の工夫について知らせる。

◆教科等における食に関する指導
教科（教科名：保健体育）　　中３学年　指導者【TT】

【単元名・題材名】健康な生活と病気の予防
【本時（指導）の目標】健康的な食生活にするために、自己の食生活を振り返り、改善方法を具体的に考える。
【食育の視点】心身の成長や健康の保持増進のために望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。〈心身の健康〉
【食に関する指導の全体計画との関連】食に関する指導の全体計画②　４月家庭「食生活と栄養」１年、５月保健「健康な生活と病気の予防」３年、全学年　保健通信「朝食の大切さ」５月　学習計画表による生活習慣振り返り（テスト週間）

第３学年◯組　保健体育科（保健）学習指導案

指導者　教科担任（T1）　栄養教諭（T2）
令和◯年◯月◯日　第◯時限　３年◯組教室

1 単元

健康な生活と病気の予防（教科書 p.109 ～ 143）

2 単元について

(1) 生徒観

本校の生徒は、昨年度一年間の食生活チェックによると、朝食欠食率は 5.8%、朝食に副菜を食べる生徒が 35.8%と、国や県の食育推進基本計画の目標と比べ、望ましい食生活ができていないことが分かった。自己の振り返りの中でも、就寝時間が遅く生活リズムが乱れ、朝食を十分に食べていない生徒や偏食に問題意識をもっている生徒は多いものの、その多くがなかなか改善できずにいる。そこで、改めて食生活がどのように健康な生活と病気の予防に関係しているのか科学的なデータから読み取らせ、理解できるようにしたい。その上で、自らの健康を適切に管理し、改善していく実践力も高めていきたい。

(2) 単元観〔食に関する指導の全体計画との関連を含む〕

本単元は、好奇心が旺盛でメディアや大人の行動にも関心が高まる中学生の時期に、健康な生活行動の実践と疾病の予防について、個人生活を中心として科学的に理解できるようにすることをねらいとしている。また、現在および将来の健康のために基本的な生活習慣が大切であることを認識し、自らの健康を適切に管理し、改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成するのに適した単元である。

本単元に関連して、小学校では健康の大切さや健康によい生活、病気の起こり方や予防などについて学習している。そのため、ここでは小学校の内容を踏まえた系統性のある指導ができるように工夫する。また、家庭科の「食生活と栄養」との関連、さらには運動部活動やテスト週間の学習計画表（朝食・睡眠チェック）などとも関連をもたせ、日常生活について継続的に指導を行っていく。

(3) 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進のために望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。〈心身の健康〉

3 単元の指導

(1) 単元の目標

① 健康な生活と病気の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとする。
② 健康な生活と病気の予防について、課題解決のために身に付けた知識を元にして科学的に考える。
③ 健康な生活と病気の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解する。

(2) 単元の指導計画（18 時間完了　本時 2/18）

①健康の成り立ち……(1)
②食生活と健康……(1)
（本時）
③運動と健康……(1)
④休養・睡眠と健康……(1)
⑤生活習慣の変化と生活習慣病……(1)
⑥生活習慣の予防……(1)
⑦喫煙と健康……(1)
⑧飲酒と健康……(1)
⑨薬物乱用と健康……(1)
⑩喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけ……(1)
⑪感染症の原因……(1)
⑫感染症の予防……(1)
⑬性感染症とその予防……(1)
⑭エイズとその予防……(2)
⑮地域での保健・医療の取り組み……(1)
⑯医薬品の有効利用……(1)
⑰個人の健康を守る社会の取り組み……(1)

4 本時の指導

(1) 本時の目標と評価

健康的な食生活にするために、自己の食生活を振り返り、改善方法を具体的に考えている。

【健康・安全についての思考・判断】(発言・ワークシートの記述内容)

(2) 準備・資料　生徒：食生活記録表(記録表)　教師：データ資料(資料)、食事バランスガイド拡大図(拡大図)、ワークシート(WS)

(3) 指導過程(50 分完了)

時間		学習活動	形資	指導上の留意点	
				T1	T2
課題把握	5	1　食生活記録を振り返り、自己の食生活の良い点や課題に気付く。 ・朝食に副菜を食べていない ・寝るのが遅い 2　本時の学習課題をつかむ。 健康に欠かせない食生活のポイントを見つけよう	個 ↓ 斉 記録表	・自分の食生活を振り返って、良い点や課題について考えさせ、発表させる。 ・本時の学習課題を示す。	・板書をする。 ・子どものうちに生活習慣を正す必要性から、本時の学習課題に繋げる。
課題追求	3 3 9	3　食生活の課題と健康の関係について考え、健康的な食生活のポイントを見つける。 (1)資料から健康的な食生活のポイントを読み取る。 (2)読んだ資料を自分の言葉で伝え合い、理解を深める。 A　食事とエネルギー B　規則正しい食生活	斉 個 資料 ペア ↓ 斉 教科書	・食生活の課題がどのように健康に影響を及ぼすのか考えさせる。 ・資料から読み取ったことを同じ資料を読んだペアで話し合わせ、発表させる。	・2 種類の資料のうち、それぞれどちらかを指定し、各自で読ませる。 ・家庭科で学習した食事摂取基準を思い出させ、年齢や運動量で差があることに気付かせる。
	15	4　食事バランスガイドを用いて、自分が 1 日に何をどのくらい食べたらよいか、食べることができているのかを知る。	斉 ↓ 個 拡大図 教科書 WS	・食事バランスガイドに健康的な食生活のポイントが詰まっていることに気付かせる。	・運動量や体格によってもエネルギー量が変わることを伝える。 ・給食の献立のバランスガイドの相当量を示し、自分のコマを塗らせる。
	10	5　自分の食生活を振り返り、どのような工夫をしたら食事バランスガイドのコマが完成するか考え、発表する。	個 WS	・実際に理想の食事をするときの課題の解決法について考えるように伝える。 ★　評価の場面	・残りのマスを埋めるにはどのような組み合わせの食事をしたらよいか考えさせる。
実践意欲化	5	6　本時の内容を振り返り、自分のよりよい食生活をしようという意欲をもつ。	斉 WS	・生活習慣と食生活との関連について触れ、意識を高める。	

5 反省

6 高評

食に関する指導の全体計画①（稲沢市立稲沢西中学校）

【生徒の実態】
・朝食を欠食する生徒　5.8%
・朝食に副菜を食べる生徒　35.8%
・0時過ぎに就寝する生徒　31%
・給食残食率　4.2%（R2.1月）
・全国、県と比較して体力がない(体力テスト)
【保護者・地域の実態】
・高齢の世代が他地区よりも少ない傾向
・子どもよりも決まった時間に食事をしていない(いきいきいなざわ・健康21)

学校教育目標

健康　自立　友愛

【目指す生徒像】
○　心身を鍛え、たくましく生き抜く生徒
○　深く考え、自ら進んで学ぶ生徒
○　自制心をもち、感謝する心、他を思いやる心をもつ生徒

【第3次食育推進基本計画】
・朝食を欠食する子　0%
・栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民　70%
【愛知県食育推進計画】
・朝食に野菜を食べている生徒　80%
【稲沢市食育推進計画】
・毎日3食を規則正しく食べる生徒　60%
・午前0時過ぎに就寝する生徒　5%　他
（いきいきいなざわ・健康21（第2次）計画　参照）
【愛知県教育委員会指導指針】
・知・徳・体の調和のとれた人間形成をめざして

食育の視点
○食事の重要性
○心身の健康
○食品を選択する能力
○感謝の心
○社会性
○食文化

食に関する指導の目標

（知識・技能）
中学生にとって望ましい栄養や食事のとり方を理解し、健全な食生活に必要な技能を身に付けている。【心身の健康】

（思考力・判断力・表現力等）
自らの健康や目標を達成するための食事について考え、望ましい食選択ができる。
【食事の重要性】

（学びに向かう力・人間性等）
自分の食生活を見つめ直して、主体的によりよい食習慣を実現しようとする。【心身の健康】

幼稚園・保育所
幼保連携型認定こども園
→ 小学校

食の喜び、楽しさを味わえる子ども

・感謝して食べる子ども
・好き嫌いなく食べる子ども
・食に興味をもち、食文化を大切にする子ども

各学年の食に関する指導の目標

1年	2年	3年
中学生に必要な栄養量を理解し、簡単な調理ができる。 健康な体づくりのために、規則正しい食事ができる。 自分の食生活を確認して、望ましい食事の仕方の工夫ができる。	健康な体づくりや目標達成のために必要な栄養量を理解し、食品を適切に選択できる。 生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる。 地域の産物に親しみをもち、地域に伝わる郷土料理や食文化を理解する。	生涯にわたっていきいきとした生活を送るために、日常の食事・運動・休養が大切であることを理解する。 自分の食生活を見直し、改善の手立てを考えることができる。 安全や環境に配慮して、簡単な日常食の調理ができる。

食育推進組織（学校保健給食委員会）
委員長：校長
副委員長：教頭
委員：栄養教諭、教務主任、校務主任、保健主事、養護教諭、学年主任、給食主任、体育主任、学級担任、保護者代表、学校医、学校歯科医、学校薬剤師

食に関する指導

教科等における食に関する指導：関連する教科等において、食に関する指導の視点を位置付けて指導
国語、社会、理科、英語、生活、保健体育、家庭科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動　等

給食の時間における食に関する指導：　食に対する指導：献立を通しての学習、教科等で学習したことを確認
給食指導：準備から片付けまでの一連の指導の中で習得

個別的な相談指導：肥満・やせ傾向、食物アレルギー・疾患、偏食、スポーツ他

地場産物の活用
地産地消会議：年2回、構成委員（稲沢市教育委員会庶務課、栄養教諭、JA職員）、活動内容（年間生産調整・流通の確認、使用計画）
地場産物等の校内放送や指導カードを使用した給食時の指導の充実、教科等の学習や体験活動と関連を図る、地場産物に関連した給食だよりの発行

家庭・地域との連携
積極的な情報発信、関係者評価の実施、地域ネットワーク（人材バンク）等の活用
学校だより、給食だより、保健通信、学校給食試食会、学校保健・給食委員会、講演会、ホームページ、食生活推進委員・生産者団体、学校運営協議会、保健所、JA、地域の大学

食育推進の評価
活動指標：食に関する指導、学校給食の管理、連携・調整（各学年において、栄養教諭による食育指導を行う）
成果指標：児童の実態、保護者・地域の実態（朝ご飯に野菜を食べる生徒の割合の増加　45%以上）

食に関する指導の全体計画中学校2

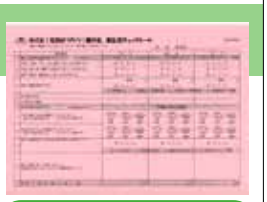
教科等		4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12 月	1月	2 月	3月
学校行事等		入学式	避難訓練	学校保健委員会		体育祭・文化祭　修学旅行【3年】	避難訓練		入学説明会	学校保健給食委員会		卒業式
推進体制	進行管理	委員会	委員会		委員会		委員会(前期最終)	委員会		委員会	委員会(最終)	
	計画策定	計画策定							評価策定	評価結果の分析	計画案作成	
教科・道徳等・総合的な学習の時間	社　会	近世の日本【2 年】 二度の世界大戦と日本【3年】	世界のさまざまな地域【1年】 世界から見た日本の姿【2 年】	世界から見た日本の姿【2 年】 現代の日本と世界【3年】	日本の諸地域、ふるさと新発見学習【2 年】 現代社会と私たちの生活【3年】	古代までの日本【1年】	中世の日本、世界の諸地域【ヨーロッパ・アフリカ】【1年】 日本の諸地域【2 年】		世界の諸地域（南北アメリカ）【1年】		世界の諸地域（オセアニア）【1年】 地球社会と私たち【3年】	開国と近代日本の歩み【2 年】
	理　科	植物の体のつくりと働き【1年】 物質の成り立ち、色々な化学変化【2 年】		生命を維持する働き【2 年】	生命の連続性【3年】	自然界のつり合い【3年】	水溶液【1年】	酸・アルカリとイオン【3年】		自然環境と人間のかかわり【1年】	くらしを支える科学技術、大切なエネルギー資源【3年】	
	技術・家庭	食生活と栄養【1年】		技術：生物育成【2 年】	献立作りと食品の選択【1年】	調理と食文化【1年】					よりよい食生活を目指して【1年】 よりよい食生活を目指して【2 年】	
	保健体育		体の発育・発達【1年】 健康な生活と病気の予防【3年】	健康と環境【2 年】			呼吸器官・循環器官の発育・発達【1年】 生活習慣病の予防、飲酒と健康、感染症の原因【3年】	スポーツが心身に与える効果と安全【2 年】		保健・医療機関や医薬品の有効活用【3年】		
	他教科	英語：Hi!English【1年】 My Spring Vacation【2 年】 音楽：生命がはばたく時【2 年】 花【3年】	国語：花景りの向こう【1年】 握手【3年】 英語：Pop culture Then and Now【3年】	国語：ダイコンは大きな根【1年】 英語：A Trip to U.K.【2 年】 食事の会話【3年】 音楽：春【1年】	国語：言葉を集めよう【1年】 英語：ホームパーティ【1年】 夢の世界旅行【2 年】 Presentaion【3年】	国語：盆土産【2 年】 英語：文化祭【1年】	国語：新聞の社説を比較して読もう【3年】 美術：自然物のデザイン【1年】	国語：幻の魚は生きていた【1年】国語：故郷【3年】 英語：Rakugo in English【2 年】	国語：初恋【3年】		英語：Cooking with the sun【2年】	
	道　徳	位置について！【3年】	まだ食べられるのに【2 年】				つばさは心につけて【1年】			1枚のはがき【1年】	日本とわたし【3年】	
	総合的な学習の時間				働く人から学ぼう【2 年】							
特別活動	学級活動		学習計画表による振り返り	学習計画表による振り返り	食育指導：よりよい自分になる食生活について考えよう【1年】	食育指導：夢を叶える力の付け方を考えよう【3年】	わたしたちの毎日と食生活【1年・3年】わたしたちの週間と規律ある生活【2 年】学習計画表による振り返り	学習計画表による振り返り	食育指導：よりよい大人の体を作る工夫を考えよう【2 年】	学習計画表による振り返り【3年】	学習計画表による振り返り【1・2年】	
	生徒会活動	残菜調べ、片付け点検確認・呼びかけ 目標に対する取組等（生徒集会　6月：身支度チェック）										
										学校給食週間の取り組み		
	学校行事	健康診断	血液検査【1年】	学校保健委員会(睡眠)			校外学習【1年・2 年】					
	給食の時間　給食指導	給食時間の過ごし方 ・準備、後片付けの仕方・協力体制 ・当番の身支度・手洗いの励行				準備・後片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き				正しい食事マナー ・はし、食器の持ち方　・会話の内容 ・食事のあいさつ		
	給食の時間　食に関する指導	朝食の大切さを見直そう 伝統的食文化（行事食・節句料理・郷土料理）・朝食・生活リズム 夏の食事（夏野菜・水分補給・夏バテ予防）				日本食を見直し、良さを知ろう（郷土の産物・郷土への関心） 食事のあいさつ、ノロウイルス バランスのよい食事（3食のバランス、寒さに負けない食事（風邪予防・冬至とかぼちゃ））				楽しい給食時間の過ごし方を考えよう(1年の振り返り) 学校給食週間（歴史・伝統食と世界の料理） 生活習慣病予防		
学校給食の関連事項	月目標	給食の準備をきちんとしよう	きれいなエプロンを身につけよう	よくかんで食べよう	楽しく食事をしよう	正しく配膳をしよう	後片付けをきちんとしよう	食事のあいさつをきちんとしよう	きれいに手を洗おう	給食について考えよう	食事マナーを考えて食事をしよう	1年間の給食をふりかえろう
	献立作成の狙い	新しい学年で給食に慣れるよう、配膳のしやすさを考慮する。	魚料理を多く取り入れる。 味付けや調理法を工夫して、食べやすさに配慮する。	歯と口の健康ついて意識できるよう、かみごたえのある献立、カルシウムを多く含む献立にする。	暑い時期を健康に過ごすための食事を考える。 暑くても食の進む献立にする。	残暑が厳しい中、運動会に向けて体力がつくように、味付けの工夫をして、ごはんが進むような献立にする。	「目の愛護デー」にちなみ、目によい食べ物や秋が旬の食材を取り入れた献立にする。 お月見献立を取り入れる。	和食中心の献立を取り入れ、子どもたちへ和食文化を伝えることのできる献立になるよう考慮する。	冬野菜を多く取り入れる。 身体を温める食事を工夫する。 かぜ予防の食事を工夫する。	愛知の郷土料理を取り入れる。	牛乳をはじめとするカルシウムの多い食材や、カルシウムの吸収を高める献立の工夫をする。	主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をする。
	献立テーマ	春の食材を食べよう	魚を食べよう	よくかんで食べよう	夏が旬の食材を知ろう	ごはんをしっかり食べよう	目によい食べ物を知り、秋の味覚を味わおう	和食を味わおう	冬が旬の食材を食べよう	地域の献立を食べよう	骨を強くする食事をしよう	春を感じる食事をしよう
	食文化の伝承	お花見献立	端午の節句		七夕 献立	地場産物活用献立	お月見献立 10/1	和食献立	冬至の献立	正月 献立	節分献立　はだか祭献立	桃の節句献立
	行事食	入学進級祝献立・お花見		カミカミ献立 愛知を食べる学校給食献立			ハロウイン献立	いい歯の日献立	クリスマス献立	給食週間行事献立	バレンタイン献立 リクエスト献立	卒業祝献立
	その他【上段：愛知の郷土料理 下段：世界・全国の郷土料理】	たけのこのかきまわし	鉄火みそ	きしめん	十六ささげのごまあえ	とうがん汁	切り干し大根と里芋の煮物 鬼まんじゅう	みそおでん	かきまし	きしめん　ひきずり　ういろう	守口大根漬 餅	みそカツ
		フランス クロワッサン ポトフ キャロットラペ	タイ ガパオライス	韓国 ビビンバ トッカク	カナダ パーリースープ サーモンフライ カラフルマリネ メープルジャム	東京都 柳川風どんぶり	岐阜県 鶏ちゃん　赤かぶ漬け 五平餅　朴葉みそかけ 富有柿（下旬）	三重県 しょいめし とんてき（アレンジ）	滋賀県 打ち豆汁 わかさぎのから揚げ	兵庫県 ぱち汁	石川県 治部煮	熊本県 つぼん汁 （デコポン）
	旬の食材	たけのこ キャベツ 玉ねぎ じゃがいも さわら 甘夏 わかめ（いちご）	さやえんどう 新玉ねぎ あじ あさり アスパラガス グリンピース そらまめ いちご	アスパラガス にら トマト きゅうり 梅 びわ いわし	枝豆 なすトマト おくら かぼちゃ ピーマン とうがん 十六ささげ とうもろこし あじ かつお とびうお いわし	おくら とうがん なす さといも れんこん かぼす いちじく かぼちゃ なし ぶどう さんま カレイ	さつまいも さといも れんこん きのこ類 さんま さば さけ 柿 ぎんなん 栗 りんご	かぶ さつまいも さといも きのこ類 れんこん りんご さけ さば ししゃも みかん	れんこん ほうれん草 ブロッコリー 小松菜 大根 ねぎ 白菜 りんご みかん キウイフルーツ わかさぎ あんこう たら	白菜 春菊 キャベツ 菜の花 ほうれん草 小松菜 水菜 ねぎ ブロッコリー カリフラワー さつまいも にんじん かぶ 大根	れんこん ブロッコリー カリフラワー 大根 ねぎ 白菜 水菜 菜の花 いよかん いちご デコポン はるか さわら わかさぎ ほたて	ブロッコリー　菜の花 清見オレンジ　さわら ふき みつば　あさり わけぎ あなご　甘夏みかん デコポン
	地場産物	なす ほうれん草 みつば 白菜 トマト ミニトマト ブロッコリー	なす みつば 白菜 トマト キャベツ ミニトマト ねぎ 枝豆 ブロッコリー	なす みつば トマト キャベツ ミニトマト ねぎ 枝豆	なす みつば ねぎ 枝豆 十六ささげ	なす ぎんなん ほうれん草 みつば	なす ぎんなん ほうれん草 みつば ミニトマト	なす ぎんなん ほうれん草 みつば トマト キャベツ ミニトマト 春菊 桃かぶ	なす ぎんなん ほうれん草 ねぎ みつば 白菜 トマト キャベツ ミニトマト ブロッコリー 春菊　桃かぶ	なす ほうれん草 みつば 白菜 トマト キャベツ ミニトマト ねぎ ブロッコリー 春菊　桃かぶ	なす ほうれん草 みつば 白菜 トマト キャベツ ミニトマト ねぎ ブロッコリー 春菊	なす ほうれん草 みつば トマト ミニトマト ねぎ ブロッコリー
個別的な相談指導					個別相談指導（面談）			管理指導表提出	アレルギー個別面談	アレルギー個別面談	アレルギー個別面談	個別取組プラン作成
家庭・地域との連携		積極的な情報発信（自治体広報誌、ホームページ）、関係者評価の実施、公民館活動、地域ネットワークなど										
		給食だより、保健通信発行 （朝食の大切さ・運動と栄養・食中毒予防・夏休みの食生活・食事の量）				給食だより、保健通信発行 （地元野菜の特色・地場産物のよさ・日本型食生活のよさ）				給食だより、保健通信発行 （運動と栄養・バランスのとれた食生活・心の栄養）		
							学校公開日	学校給食試食会		学校公開日	学校公開日	

中学校　第3学年　保健体育
【単元名】健康な生活と病気の予防

【本時の目標】 健康的な食生活にするために、自己の食生活を振り返り、改善方法を具体的に考えることができる。

【食育の視点】 心身の成長や健康の保持増進のために望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。＜心身の健康＞

生徒の実態



前年度の食生活チェックシートより
（学期に1回実施）

○就寝時刻が遅く、望ましい朝食がとれていない生徒が多い
- 朝食欠食率　5.8%
- 朝食に副菜を食べる生徒　35.8%

あいち食育いきいきプラン2020　目標値
朝食欠食率　3%以下(中2)　朝食に野菜を食べる子ども　80%以上(中2)

○朝ご飯に問題意識をもっている生徒は多い。
○夕食のおかずの偏りや、給食で苦手なものを残している様子が見られる。

学んできたことをより生活に生かし、自分の健康を管理する力を高めさせたい

本時の指導との関連

小2　給食時「きゅうしょくのひみつを知ろう」
・いろいろな食品を食べることが元気な体を作ることを知る。(3色分け)

小4　保健「よりよく成長するための生活」
・よりよく成長するために多くの種類の食品をバランスよく食べることが大切であることを知る。(たんぱく質、カルシウム、ビタミン、炭水化物)

小6　家庭科「1食分の献立を工夫しよう」
・5大栄養素がとれるような1食分の献立を考える。

中1　家庭科「バランスの良い食事について考えよう」
・主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)を組み合わせ、食品群別摂取量の目安量がとれるように1日分の献立を考える。

本時との指導の関連(献立)

主食・主菜・副菜が明確な献立

家庭科で学習した
主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)の組み合わせ

家庭科「バランスの良い食事について考えよう」での学習事項(中1)
- 給食1食で食品群別摂取量の目安を約1/3満たすことができる
- 主食、主菜、副菜、汁物(飲み物)を組み合わせると栄養バランスが整いやすい

再確認

本時の授業の流れ

課題把握
○ 自分の食生活を振り返る
（前時に課題とする）

知識の定着
○ 資料から読み取った健康的な食生活のポイントを伝え合い、理解を深める

※ 新型コロナウイルスによる影響で授業は未実施

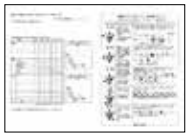
本時の授業の流れ

知識の活用
○ 食事バランスガイドを活用して自分のコマを回せるよう献立を組み合わせる

課題解決にむけて
朝にパンだけではコマが回らないな。

○ 実際にコマを回す食生活をするためにはどうするとよいか、自分の生活を踏まえて考える

朝ごはんを食べる時間がもっと必要だな。



事後指導

授業後　1週間
各教室に資料提供
担任からの声かけを依頼

意識の継続

パンは大きく見えるけど必要な量なんだ。

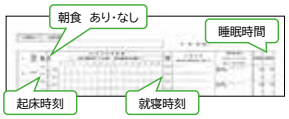
果物はない日もある。ゼリーはひもの扱い。

今日の大きいおかずは主菜にも副菜にもなる。

食に関する全体計画との関連

学習計画表による振り返り

定期テスト時に学習と生活習慣の関係を意識させる。(令和2年度より変更)



食育指導

時期：9月末(学校祭後)　朝学活
指導者：栄養教諭
指導の目標：
受験に向けて、規則正しい生活習慣や朝食の大切さを理解する。

保健通信 Grow up!
栄養教諭と養護教諭を中心に、適宜教師用の説明資料を合わせて作成

意識を継続できるよう機会を捉え、保健通信で担任や家庭への啓発

題材名

ぐんぐん　そだて　わたしの　野さい

春日井市立不二小学校
池添 梨紗子

【献立名】
- 麦ごはん
- 牛乳
- 夏野菜カレー
- ごぼうサラダ
- 黒糖そら豆

レシピは P105 に掲載

献立のねらい

児童が栽培している野菜を中心に、多くの夏野菜を使用する。特に人気のカレーに夏野菜を入れることで、夏野菜を簡単に使用できることを紹介して、食べ物への興味関心を高める。「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」より 1 日に 350g 以上の野菜を摂取することが目標であることを知る。また、野菜はカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン適量摂取による循環器疾患・糖尿病等の生活習慣病及び、がんの予防となることを伝える。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導
食に関する指導　　指導者【栄】

【題材名】野菜について知ろう
【指導の目標】(1)　野菜を進んで食べる意欲をもつ。(学びに向かう力、人間性)
(2)　野菜の働きを理解する。(知識・技能)
(3)　一日に必要な野菜の量を理解する。(知識・技能)
【食育の視点】野菜の栄養の働きを理解し、野菜を進んで食べる意欲をもつ。(食事の重要性)
【食に関する指導の全体計画との関連】1 年「生活科」たねをまこう・2 年「生活科」野菜を植えよう
3 年「総合的な学習の時間」好き嫌いしないで食べよう
6 年「家庭科」朝食から健康な 1 日の生活
(低学年) 栽培している野菜が給食に入っているか確認させて、植物への興味関心を高め、それが命をもっていることや成長していること、食べ物の大切さに気付かせる。
(中学年) 野菜には体の調子を整える働きがあることを確認して、給食には夏バテによい野菜が入っていることを知り、好き嫌いなく食べる大切さを学ぶ。
(高学年) 野菜には体の調子を整える働きがあることを確認して５大栄養素のビタミン、ミネラルを含み夏バテによい野菜がはいっていることを知る。
(中学校) 夏野菜の多くには水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果もある。自らの健康な体づくりのために食材を選択する力を身に付ける。

◆教科等における食に関する指導
教科（教科名：生活科）　　小学 2 学年　指導者【T】

【単元名・題材名】ぐんぐん　そだて　わたしの　野さい
【本時 (指導) の目標】
(1)　野菜の収穫を楽しみにしながら、植物の変化や成長の様子に関心をもち、継続的に育てようとする。(学びに向かう力、人間性)
(2)　季節や場所に応じて育てる野菜を決めたり、植物の様子に合わせて育て方を工夫したり、植物の変化や成長の様子、その喜びなどを振り返ったりして、それをすなおに表現することができる。(思考力・判断力・表現力)
(3)　植物の変化や成長の様子、それらが生命をもっていることに気付くとともに、自分が 1 年生で植物を育てたときよりも、上手に育てられるようになったことに気付くことができる。(知識・技能)
【食育の視点】○野菜の成長を振り返り、野菜のなりかた、成長に興味・関心をもち、野菜を食べることの大切さに気付く。(食品を選択する能力)
○野菜の働きを知り、好き嫌いしないで野菜を食べようとする意欲をもつ。(食事の重要性)
【食に関する指導の全体計画との関連】6 月に 2 年生の生活科で、「花がさいたよ」「実がついたよ」を実施する。また、トマト、きゅうり、オクラ、ナス、さつまいもを栽培する。

第２学年◯組　生活科学習指導案

令和２年　◯月◯日（◯曜）第◯時限
指導者　T1 学級担任
T2 栄養教諭

1 単元

ぐんぐん　そだて　わたしの　野さい

2 目標

(1)　野菜の収穫を楽しみにしながら、植物の変化や成長の様子に関心をもち、継続的に育てようとする。（学びに向かう力・人間性）
(2)　季節や場所に応じて育てる野菜を決めたり、植物の様子に合わせて育て方を工夫したり、植物の変化や成長の様子、その喜びなどを振り返ったりして、それをすなおに表現することができる。（思考力・判断力・表現力）
(3)　植物の変化や成長の様子、それらが生命をもっていることに気付くとともに、自分が１年生で植物を育てたときよりも、上手に世話ができるようになったことに気付くことができる。（知識・技能）

3 食育の視点

○野菜の成長を振り返り、野菜のなりかたや、成長に興味・関心をもち、自分の体には野菜が大切だということに気付く。（食品を選択する能力）
○体の中での野菜のはたらきを知り、好き嫌いしないで野菜を食べようとする意欲をもつ。（食事の重要性）

4 児童の実態

２年生の児童は生活科でミニトマト、ピーマン、なすなどの野菜作りを体験しており、野菜への関心が高くなっている。野菜はビタミンをはじめ、鉄分やカルシウムなどのミネラル、食物繊維などを豊富に含み、体の調子を整える働きをもち、人間の健康維持に欠かせない食材のひとつであるが、苦手とする児童は多く、給食でも野菜を使用した料理の残菜は多い傾向にある。

栄養について学ぶことは生涯、健康な生活が送る上でとても大切なことである。そのためには、小さいころから正しい栄養バランスについて学ぶ必要がある。しかし、望ましい栄養や食事の摂り方を、突然指導することは難しい。まず、生産活動を行ったことのある野菜について学び、野菜と体の健康について知り、好き嫌いなく進んで野菜を食べようとする意欲を高めたい。

5 食に関する指導の全体計画との関連

６月に２年生の生活科で、「花がさいたよ」「実がついたよ」を実施する。また、トマト、きゅうり、オクラ、ナス、さつまいもを栽培する。学級活動では、栽培した野菜を使った調理実習「夏野菜カレーを作ろう」を行う。

6 指導計画（9 時間完了）

第１次（３時間）野さいを　そだてよう
第２次（３時間）野さいの　せわを　つづけよう
第３次（１時間）野さいを　しゅうかくしよう
第４次（２時間）野さいの　ことを　まとめよう
　　第１時（本時）これまでの栽培のことをまとめる
　　第２時　まとめたものをもとにして、報告会をする

7 本時の指導

(1)　目標
　○野菜に関心をもち、進んで食べようとする気持ちをもつことができる。（学びに向かう力・人間性）
　○野菜のはたらきを知り、野菜が体によいということを理解できる。（知識・技能）
　○好き嫌いしないで野菜を食べることができる。（思考力・判断力・表現力）
(2)　食育の視点
　○野菜を食べることの大切さや野菜のはたらきを知り、健康のために進んで食べようとする意欲をもつ。（食事の重要性）
(3)　準備（T2）　野菜クイズパネル、黒板用の絵カード、野菜のなりかたパネル、野菜のなりかたシート、「元気くん」パネル、野菜食べたよカード

(4) 指導過程

時間	学習の流れ	教師の働きかけと支援・留意点		評価
		T1（学級担任）	T2（栄養教諭）	
5 (5)	1 本時のめあてをつかむ。 (1) 野さいクイズを行う。 (2) 本時の学習のめあてを知る。 野さいを食べよう！	○育てた野菜について思い出させる。 ○野菜クイズを行う。	○本時のめあてを提示する。	
15 (20)	2 野菜のなりかたを知る。 (1) 好きな野菜に○をする。 (2) 野菜のなりかたシートと野菜カードを使い、４～５人のグループで野菜のなり方を考える。 (3)「野菜のなりかたパネル」で、野菜のなり方を理解する。	○苦手な野菜がないか確認をする。 ○グループにさせる。 ○パネルに野菜をはってなり方を理解させる。 ○わからないグループに声をかける。	○野菜の名前を確認する。 ○土の中でできる野菜、枝から実る野菜など、野菜はいろいろななりかたをしていることを説明して、気付かせる。	○自分の好きな野菜に○を付けることができているか。（ワークシート） ○野菜のなりかたを正しく理解できているか。（パネル）
20 (40)	3 野菜について知る。 (1) 野菜のはたらきを学習する。 「元気くん」の登場 野菜を次々と「元気くん」に食べさせることで、「元気くん」の体が変化する様子をプリントに書く。 ①野菜 ②野菜　かぜにかかりにくくする ③野菜 ④野菜　目のつかれがとれる ⑤野菜 ⑥野菜　はだがきれいになる ⑦野菜 ⑧野菜　おなかの中がきれいになる 野菜を食べると、体のちょうしがよくなり、元気になることを知る。	○机間指導をしながら児童の様子を確認する。 ○書けていない児童に声をかける。	○「元気君」に野菜をたくさん食べさせると、野菜の栄養が体の中で良いはたらきをすることを仕掛け教材で視覚的にみせる。 ①野菜　マスクとる ②野菜　顔色がよくなる ③野菜　口が笑顔になり、まゆが変化する ④野菜　目が開く ⑤野菜　肌がつるつるになる ⑥野菜　イライラがなくなる ⑦野菜　うんちがでる ⑧野菜　両手があがって、元気パワーがでる 野菜を食べることの大切さを気付かせる。	〔関心・意欲・態度〕 野菜に関心をもち、進んで食べようとする気持ちをもつことができたか。 （ワークシート） 〔知識・理解〕 野菜の体へのはたらきを知り、野菜が体に良いということを理解できたか。 （ワークシート）
5 (45)	まとめ 4 自分の野菜の食べ方について振り返る。 (1) 今日の給食にでてくる野菜を確認して、残さず食べることができるのか考える。	○これからは、苦手な野菜にも挑戦して食べるかどうか確認をする。 ○給食時間に野菜食べたよカードに色を塗ることを伝え、野菜を食べようとする意欲をもたせる。	○今日の給食に使われている野菜を知らせる。	〔思考・判断・実践〕 好き嫌いしないで野菜を食べることができたか。 （ワークシート）

8 板書計画

春日井市立不二小学校　食に関する指導の全体計画①

令和2年度

【児童の実態】
・朝ごはんを毎日食べる児童　99%
・学校給食残食率　8.8%
・肥満傾向の生徒　7%
【保護者・地域の実態】
・朝ごはんを毎日食べる　99%
・朝ごはんの野菜、果物摂取率　80%

学校教育目標

○ 明るく元気な子
○ よく考え、進んで学ぶ子
○ 思いやりと感謝の心のある子
○ 礼儀正しく、きまりを守る子
○ 郷土や自然を大切にする子

校訓
明るく
たくましい子

食育の視点
◇食事の重要性
◇心身の健康
◇食品を選択する能力
◇感謝の心
◇社会性
◇食文化

食に関する指導の目標

（知識・技能）
食に関する正しい知識を理解し、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付ける。

（思考力・判断力・表現力等）
朝食をとることや早寝早起きするなど望ましい食生活について考え栄養バランスのとれた規則正しい食習慣を選択する力を身に付ける。

（学びに向かう力・人間性等）
主体的に、自他の健康な食生活を実現し、
食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

【第３次食育推進基本計画】
・朝食を欠食する子　0%
・栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民　70%以上
【あいち食育いきいきプラン 2020】
・朝食に野菜を食べている小学生　80%以上
【かすがい健康計画 2023】
・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとる者の割合　80%以上
・行事食や郷土料理に関心がある者の割合　80%以上

幼稚園・保育所
幼保連携型
認定こども園

地域保育園、保育士による給食参観など

各学年の食に関する指導の目標

低学年	中学年	高学年
・食べ物に興味・関心をもち、楽しく食事ができる。（食事の重要性） ・動物や植物を食べて生きていることが分かる。（感謝の心） ・正しいはしの使い方や食器の並べ方が分かる。（社会性）	・健康に過ごすことを意識して、様々な食べ物を好き嫌いせずに３食規則正しく食べようとすることができる。（心身の健康） ・食事が多くの人々の苦労や努力に支えられていることや自然の恩恵の上に成り立っていることが理解できる。（感謝の心） ・協力したりマナーを考えたりすることが相手を思いやり楽しい食事につながることを理解し、実践することができる。（社会性）	・日常の食事に興味・関心をもち、朝食を含め 3 食規則正しく食事をとることの大切さが分かる（食事の重要性） ・食品の安全に関心をもち、衛生面に気を付けて、簡単な調理をすることができる。（食品を選択する能力） ・日本の伝統的な食文化や食に関わる歴史等に興味・関心をもつことができる。（食文化）

高蔵寺中学校

ア　自学自習にはげみ、自己の向上に努力しよう。
イ　心身をきたえ、健康な生活を心がけよう。
ウ　自他の生命・人格を尊重し、積極的に他者とかかわり合いながら理想の実現を目指す生徒の育成

食育推進組織（食育推進委員会）
委員長：校長（副委員長：教頭）
委員：栄養教諭、主幹教諭、教務主任、校務主任、教務主任、学年主任、保健主事、給食主任、養護教諭
※必要に応じて、保護者代表、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の参加

食に関する指導
- 教科等における食に関する指導：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導
  社会、理科、技術・家庭、保健体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動　等
- 給食の時間における食に関する指導：
  - 食に関する指導：献立を通じて学習、強化等で学習したことを確認
  - 給食指導：準備から片付けまでの一連の指導の中で習得
- 個別的な相談指導：肥満・やせ傾向、食物アレルギー・疾患、偏食、スポーツ

地場産物の活用
物資選定委員会：年 11 回、構成委員（春日井市学校給食課、学校栄養教諭、春日井市食育推進給食会）
活動内容（年間生産調整及び流通の確認、農場訪問（体験）計画）
春日井市として学校給食で活用できる食材の活用（巨峰、サボテンなど）
地場産物等の校内放送や指導カードを使用した給食時の指導の充実、教科等の学習や体験活動と関連を図る

家庭・地域との連携
積極的な情報発信、関係者評価の実施、地域ネットワーク（人材バンク）等の活用、学年だより、食育（給食）だより、保健だより、学校給食勉強会、試食会、学校保健委員会、自治体広報誌、ホームページ、JA 生産者団体

食育推進の評価
活動指標：食に関する指導、学校給食の管理、連携・調整
成果指標：生徒の実態、保護者・地域の実態

春日井市不二小学校　食に関する指導の全体計画②

		4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
進行管理・計画策定		食育推進委員会①				食育推進委員会②				食育推進委員会③		
教科・道徳・総合的な学習の時間	社会	日本の歴史・現在の食生活の歴史的背景について理解を深める【6年】		私たちの食生活と食料生産【5年】		はたらく人とわたしたちのくらし【3年】 町人と新しい文化と学問【6年】	木曽三川・輪中の郷見学の計画【4年】 稲刈り【5年】 くらしを支える食料生産【5年】	→		かわってきた人々のくらし【3年】 寒くなると【4年】	世界の中の日本【6年】	→
	理科	あたたかくなると【4年】	植物を育てよう【3年】 植物の発芽と成長【5年】 動物のからだのはたらき【6年】	→	生き物のくらしと環境【6年】	→	すずしくなると【4年】					もんしろちょうの観察【2年】
	生活	がっこうだいすき【1年】 野菜を植える準備をしよう【2年】	たねをまこう【1年】 まちをたんけん大はっけん【2年】 東部調理場見学【2年】 野菜を植えよう【2年】	花がさいたよ【2年】 実がついたよ【2年】 野菜について知ろう【2年】	夏野菜カレーを作ろう【2年】		秋のくらし　さつまいもをしゅうかくしよう【2年】 さつまいもを食べよう【2年】					
	家庭	朝食から健康な1日の生活を【6年】	家族とお茶を楽しもう【5年】 朝食から健康な1日の生活【6年】	ゆでる調理をしよう【5年】		料理って楽しいね！おいしいね！【5年】		みそしる調理実習【5年】 おいしいね！ 毎日の食事【5年】 まかせてね今日の食事【6年】			あなたは家族や地域の宝物【6年】	
	体育			毎日の生活と健康【3年】 病気の予防【6年】					病気の予防【6年】			
	国語	ふきのとう【2年】			大きなかぶ【1年】		自分の考えを明確に伝えよう【56年】	すがたをかえる大豆【3年】 食べ物のひみつを教えます【3年】				
	道徳			海のゆりかご―アマモの再生【6年】	ここを走れば【6年】			給食当番（フルーツポンチ）【1年】		おせち【2年】 世界のお米料理【2年】	「ありがとう」の気持ちを伝える【6年】	
	総合的な学習の時間	アンケートに答えよう【3年】 種をまこう【4年】 バケツで稲を育てよう【5年】 みその世話・観察【5年】 ジャガイモの観察と世話をしよう【6年】	好き嫌いしないで食べよう【3年】 朝食を調べよう【3年】 豆を使ったおやつを調べよう【4年】 植え替え【4年】 水やり・観察・世話【4年】 種籾の芽だし【5年】 苗箱に種をまく【5年】 ジャガイモの観察と世話をしよう【6年】 おこしものについて調べ作る【6年】	給食の栄養を知ろう【3年】 おやつ出前授業【4年】 水やり・観察・世話【4年】 バケツに田植えをする【5年】 苗の生長観察【5年】	給食バイキングを考えよう【3年】 枝豆を収穫しよう【4年】 枝豆を食べよう【4年】 苗の生長観察【5年】 ジャガイモを収穫しよう【6年】	愛知県産の野菜を調べよう【3年】 春日井市の農作物を調べよう【3年】 大根の種をまこう【3年】 豆の栄養について知ろう【4年】 穂の観察をしよう【5年】 だしについて調べよう【5年】	大根の芽が出たよ間引きをしよう（ゆで菜）【3年】 福神漬けを作ろう【4年】 稲刈りをしよう【5年】 もみすり・脱穀【5年】 みその世話・観察【5年】 だしについて知ろう（出前授業）【5年】	間引きをしよう【3年】 サボテン農家を見学しよう【3年】 豆についてまとめよう（新聞作り）【4年】 米の栄養を調べよう（調理実習）【5年】 だしについて調べよう【5年】	米作りを振り返ろう【5年】 スイートポテトをつくろう【なかよし】	大根を抜こう丸ごと食べよう（ふろふき大根・菜飯）【3年】 醤油出前授業【4年】 みそ造り【4年】 ごへいもちをつくろう【なかよし】	大根についてまとめよう（営農指導員）【3年】 みその世話・観察【4年】 バイキング給食について考える【6年】	まとめの新聞を作ろう【3年】 じゃがいもを植えよう【5年】
特別活動	給食の時間 給食の時間における食に関する指導	仲良く食べよう 給食のきまりを覚えよう 楽しい給食時間にしよう	楽しく食べよう 食事の環境について考えよう			食べ物にしよう 感謝して食べよう				給食の反省をしよう 1年間の給食を振り返ろう		
	給食の時間 給食指導	給食をしろう 食べ物の働きを知ろう 季節の食べ物について知ろう				食べ物の名前を知ろう 食べ物の3つの働きを知ろう 食生活について考えよう				食べ物に関心をもとう 食生活を見直そう 食べ物と健康について知ろう		
	給食委員会活動	残菜調べ・ワゴン点検・呼びかけ 給食目標　月はじめの啓発 給食3色分け　掲示	→									→
	学級活動	給食がはじまるよ【1年】	給食ができるまで【1年】 楽しい給食 食べ終わった後【6年】 食生活振り返りカード① 5月19日（火）2～6年	健康に良い食事歯・口腔の健康食生活【6年】 食生活振り返りカード② 6月19日（金）2～6年	規則正しい生活【6年】	食べ物をなかま分けしよう【1年】 食生活振り返りカード③ 9月18日（金）1～6年	牛乳のこと【1年】 食生活振り返りカード④ 10月19日（月）1～6年			はしの正しいもちかた【1年】	感謝の気持ち【全学年】	1年を振り返って【全学年】
	学校行事等	入学式 遠足		野外学習			運動会	修学旅行 就学時健診				卒業式
献立作成上の配慮	月目標	給食に親しもう	新緑の季節にとれる食べ物を味わおう	愛知の味を食べよう	暑さに負けない食事をとろう	夏バテを回復する食事をとろう	丈夫な体を作る食事をとろう	秋の愛知の味を食べよう	寒さに負けない食事をとろう	郷土料理・家庭の味を食べよう	冬を元気に過ごす食事をとろう	好き嫌いなく楽しくおいしく食べよう
	行事食	進学・入学祝い オリンピック諸外国にちなんだ料理	端午の節句	食育月間 愛知を食べる学校給食の日	七夕 セレクト給食	秋分の日	十五夜（10/1） 目の愛護デー	愛知の秋を食べる 学校給食の日いい歯の日 和食の日	冬至 クリスマス セレクト	正月 学校給食週間	節分 セレクト給食	ひなまつり 卒業・修了祝い 小6年生バイキング給食
	愛知と全国の郷土食	ふきごはん（愛知県） がめ煮（福岡県）	ニギスフライ（愛知県） 国清汁（静岡県）	きしめん（愛知県） サボテンコロッケ（春日井） たこめし（愛知県）	サボテンきしめん（春日井） ゴーヤチャンプルー（沖縄県）	とうがんのカレースープ（愛知県） けんちん汁（神奈川県）	ひきずり（愛知県） いも煮（山形県） 男鹿なし（秋田県）	みそおでん（愛知県） だまこ汁（秋田県）	にんじんごはん（愛知県） のっぺい汁（新潟）	煮みそ（愛知県） きしめん（愛知県）	おとしこし（愛知県） スキー汁（新潟県）	えびフライ（愛知県） くぎ煮（兵庫県）
	愛知の郷土食	ふき	たまねぎ	ミニトマト	サボテン（サボテンふれあい給食）	巨峰（収穫体験・ふれあい給食）	チンゲンサイ	白菜	にんじん	キャベツ	ブロッコリー	みつば
家庭・地域との連携		給食だより 食育だより	食生活振り返りカード・朝食の啓発	食生活振り返りカード・朝食の啓発	苗の生長観察【5年】	稲刈り・乾燥【5年】 食生活振り返りカード集計結果	保健福祉部　給食勉強会	食生活振り返りカード 朝食の啓発	食生活振り返りカード 朝食の啓発		食生活振り返りカード集計結果	

＜本次①＞単元名　ぐんぐん　そだて　わたしの　野さい

生活科

野さいを食べよう！ －これまでの栽培のことをまとめる－

1

＜目標＞植物を継続的に栽培する活動を通じて、植物が生命をもっていることや成長していることに気付くとともに、生活上必要な習慣や技能を身に付けることができる。

野菜のなりかたを知る

一つ一つの知識がつながり、「分かった！」と思える授業づくり

栽培した野菜のなりかたをグループ学習で答えを導き出す。野菜を育てる活動を通して、育つ場所、変化や成長の様子を思い出し、野菜は生命をもっていることや成長していることに気付き、野菜への親しみをもち、大切にしようとする。食べられないときは一口食べて、ごめんなさいの気持ちをもって戻すことを指導する。

＜事前授業＞
営農指導員さんの指導をうけてトマト、ナス、オクラ、ピーマンの苗をみんなで協力して植えた。また、一人一人、ミニトマトの苗も自分の鉢に植えた。
水やりをして大事に育てている。

オクラの花をはじめて見たよ。

緑の栄養みどりん

＜本次②＞単元名　ぐんぐん　そだて　わたしの　野さい

生活科

野菜のはたらきを知る

2

野菜を食べると視覚的に変化する興味関心を高める仕掛け教材「元気くん」を作成し、活用した。

＜事後＞給食時間　食に関する指導

学級活動

自分の野菜の食べ方を振り返る

3

自分の学びを振り返り、５日間の給食にでてくる野菜を知り、目標に対してねばり強く実践する力を身に付ける。

＜気付き＞毎日野菜を食べることができた。

＜気付き＞苦手だけど、がんばって一口食べることができた。

アンケート「これからも、野さいをのこさず食べようと思いましたか。」の結果は98％の児童が意欲的に野菜を食べようと回答した。給食時間後は全員が「野さいを食べたよカード」の給食の野菜をぜんぶ食べることができて、トマトに赤色をぬり、完熟トマトにすることができた。また、ワークシートより約７割が苦手な野菜を食べようと思ったと書いていた。

＜給食時間＞
野菜には体にとって大切な働きがあり、学校給食の夏野菜カレーにはさまざまな野菜が使われていることに気付く。

なすを見付けたよ。緑色はピーマンだ！おいしいな。

＜事後＞単元名　どきどきわくわくまちたんけん

生活科

給食センターへ探検に行こう

4

自分の生活している地域には給食センターがあることを知り、見学をすることで、給食に興味をもち、食べる意欲を高める。

＜気付き＞給食を残すと調理員さんが悲しむのか。

＜気付き＞給食センターはこんなところにあるんだね。

調理員が懸命に調理している様子を見ることで、給食への思い入れが強くなる。（「深い学び」の視点）

＜気付き＞大きな釜でつくるので大変そう。

１年生の学級活動では、授業「給食をしろう」を行い、釜の大きさのロープには約17人入り、スパテラは身長くらいで重いことを学び、2年生でも復習した。

＜事後＞調理実習「夏野菜カレーをつくろう」

学級活動

なつやさいカレーをつくろう

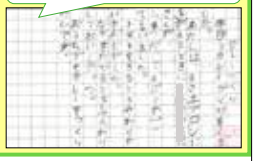
5

生活科で収穫した野菜を調理し、残さず食べることで達成感をもつ。また、体によい栄養があることを再認識する。

＜気付き＞みんなで協力して作ったので楽しかったです。

自分たちで栽培した野菜を調理することで、野菜への興味・関心を高め、それらが命をもっていて、成長したことを実感し、食べ物の大切さに気付く。

国語科の時間には、カレー作りの作文を書いた。



＜事後＞単元名　ぐんぐん　そだて　わたしの　野さい

生活科

野さいを　しゅうかくしよう

6

家庭において、自分で育てたミニトマトを調理する。食事を作ることで、家庭での生活は互いに支えあっていることが分かり、自分の役割を知るきっかけとなる。

学年やクラスで、野菜を育てる他に、個人個人で、ミニトマトを一鉢ずつ育てていたが、夏休みには家庭に鉢を持ち帰り、児童は世話や観察をした。夏休み中家庭で収穫をした際、子どもと一緒にトマトを使った料理を作って食べた様子を宿題にした。サラダ、ピザ、スープなど様々なメニューがあり、家庭ごとの特徴が表れていた。

料理の手伝いをとおして食事の喜びや楽しさに気付く。

２学期の生活科ではさつまいもを収穫して、調理実習「おにまんじゅうをつくろう」を実施した。

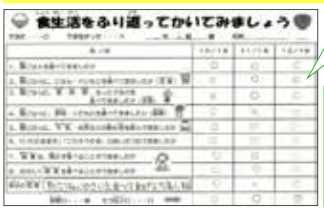
＜事後＞家庭への啓発

家庭

緑の食品をとろう

7

家庭との連携を深めることにより、児童の料理への興味が増し、家庭にも、食育の大切さを実感してもらう。



「食生活振り返りカード」調査では朝ごはんに緑の食品を食べるように啓発している。

授業の様子をホームページに掲載したり、親しみやすいまんがにして野菜は緑の食品であることを知らせた。体によい働きをすることを啓発することで、家庭で緑の食べ物をすすんで食べられるように意識づけた。

継続的な指導の実施

最後に

アクティブラーニングを実践し、これからも子どもたちが学んだ一つ一つの知識がつながり「分かった」「おもしろい」授業にし、子どもたちの資質・能力を育んでいきます。

題材名

花や野菜を育てよう「夏野菜のよさを知り、食べ方を知ろう」

安城市立桜町小学校
中島 早織

【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 和風おろしハンバーグ
- きゅうりとコーンのごまあえ
- ころころ夏野菜のみそ汁

レシピは P106 に掲載

献立のねらい

・２年生の生活科の授業で夏野菜の栽培を行うことから、夏野菜を使った献立を７月に取り入れ、給食でも旬の食材を多く使っていることを伝えられるようにした。
・野菜の味やにおいが苦手な児童でも、みそ汁に入っていれば気にならず食べやすいのではと考え、いろいろな野菜を入れたみそ汁とした。
・きゅうりは、夏野菜の特徴として授業で取り上げている食材であることから、給食の時間にも授業との関連で指導できるようにきゅうりを使ったメニューとした。夏野菜のよさを思い出しながら、がんばって食べようという気持ちをもってほしいと考えた。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導
食に関する指導　　指導者【栄】

【題材名】給食を知ろう
【指導の目標】給食には、季節の野菜が多く使われていることを知る。
【食育の視点】給食に使われている野菜に興味をもち、野菜を好き嫌いせずに食べることの大切さを理解する。(心身の健康)
【食に関する指導の全体計画との関連】食に関する指導の全体計画②　１学期（４月～８月）「給食を知ろう」
(低学年) 給食に使われいてる野菜のうち、夏野菜がどれかを知る。夏野菜を食べるとどんなよいことがあったか授業を思い出し、健康のために夏野菜を好き嫌いせずにしっかり食べようとする。
(中学年) 野菜にはどのような働きがあったか確認する。野菜の中でも、夏は夏野菜をとるとよいことを知り、健康のために夏野菜をしっかり食べようとする。
(高学年) 野菜に多く含まれる栄養素を知る。私たちの体は、栄養素だけでなく水分や食物せんいなども必要であり、今の季節は水分が多い夏野菜をとるとよいことを知る。
(中学校) 野菜に多く含まれる栄養素を確認する。私たちの体は、栄養素だけでなく水分や食物せんいなども必要であり、今の季節は水分が多い夏野菜を積極的にとるとよいことを知る。

◆教科等における食に関する指導
教科（教科名：生活科）　　小２学年　指導者【T】

【単元名・題材名】花や野菜を育てよう「夏野菜のよさを知り、食べ方を知ろう」
【本時（指導）の目標】夏野菜のよさを知り、自分の食生活に積極的に取り入れようと考えることができる。
【食育の視点】夏野菜のよさを知り、暑い夏に夏野菜を食べることの大切さを理解する。(食事の重要性)
【食に関する指導の全体計画との関連】
食に関する指導の全体計画②　７月生活「なつやさいのよさをしり、たべ方をしろう」

第２学年　生活科学習指導案

日　時　　令和〇年〇月〇日（〇）第〇校時
場　所　　安城市立桜町小学校　２年〇組教室
指導者　　T1：学級担任　T2：栄養教諭

1 単元名

花や野菜を育てよう「夏野菜のよさを知り、食べ方を知ろう」

2 児童の実態

本校は、市の中心部にあり近隣には田畑が少ない。田畑で育つ野菜等に触れる機会も少ないため、校内の畑で全学年が野菜を育てる体験活動を取り入れている。１年生の生活科の授業ではサツマイモの栽培を通して育てる苦労を味わいつつも、育てて調理し食べてもらう体験を通し、食べ物への愛情と食べ物の栽培や調理に関わっている人への関心を高めることができた。２年生の生活科の授業でもトマト・ナス・キュウリ・ピーマンなどの夏野菜を育てており、夏野菜についての関心が高まってきているが、野菜を苦手とし給食の野菜をいつも減らす児童も見受けられる。

3 児童のめざす姿

夏野菜の栽培をきっかけとして夏野菜に興味をもち、夏野菜の特徴（よさ）を知り、夏野菜を積極的に食べようという気持ちをもたせたい。また、季節の野菜がなぜ給食に出るかを意識していなかった児童が、野菜のよい働きを知り、給食の野菜をしっかり食べようという気持ちをもたせたい。

4 本時の目標

・夏野菜のよさを知り、自分の食生活に積極的に取り入れようと考えることができる。

5 食育の視点

・夏野菜のよさを知り、暑い夏に夏野菜を食べることの大切さを理解する。（食事の重要性）

6 本時の展開

⑴　準備

夏野菜カード、野菜の輪切りの絵、ワークシート、キュウリの塩もみ、カップ、はさみ、夏野菜のはたらきカード、夏野菜料理の写真

⑵　食に関する指導の全体計画との関連

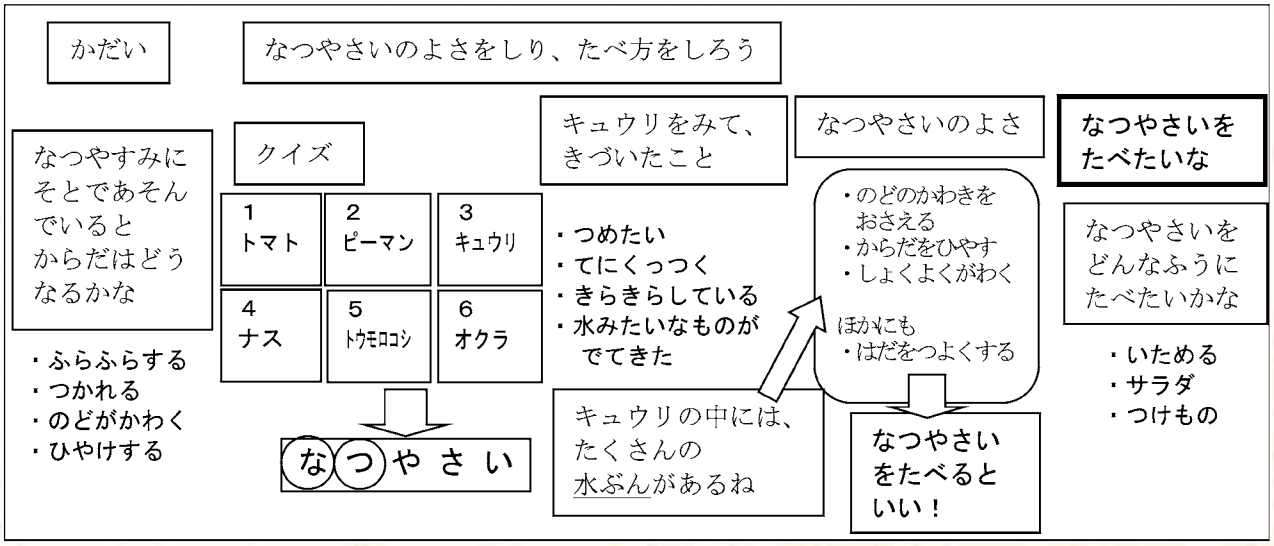
生活科２年　花や野菜を育てよう「なつやさいのよさをしり、たべ方をしろう」

⑶　学習過程

段階	学習活動	指導と支援　☆は評価
つかむ10分	1　夏の体の状態を考える。 ・暑くてふらふらする　・のどがかわく ・日焼けする　・つかれる 2　食べ物クイズで、夏野菜に興味をもつ。 ・育てている野菜だな。 3　本時の学習内容について知る。	・外での運動や遊んでいた時に、体がどんな様子だったか聞くことで、体にどんなダメージがあるのか気付くようにする。（T1） ・食べ物の中でも夏野菜に注目するように、生活科で育てている野菜をクイズに出題する。（T2）
深める20分	4　キュウリを観察して気付いたことを発表する。 **みんなでタイム** ・冷たい。 ・手にくっつくよ。 ・表面がきらきらしている。 ・水みたいなものが出てきたよ。	・キュウリに触れたり見たりすることで水気があることに気付けるようにする。（T2） ・たくさんの水分があることに気付くように、塩を振ってしばらくおいたキュウリを絞り、キュウリの水分量が分かるようにする。（T2）

	5　夏野菜を食べるとどんなよいことがあるのかを知る。 ・のどの渇きをおさえる　・体を冷やす ・食欲がわく　・肌を強くする **夏野菜を、どんなふうに食べてみたいかな**	・水分がのどの渇きをおさえ、体を冷やし、夏バテしにくく食欲が出ること、日焼けした肌によいことにふれ、夏野菜を食べると体にどのようによいことがあるのかが分かるようにする。(T2)
	6　夏野菜をどうやって食べたいか考え、話し合う。 **一人でタイム→みんなでタイム** ・丸かじりしたい。 ・野菜の先生が炒めて食べるといいと言っていたから、炒めて食べたい。 ・サラダに入れる。 ・家では漬物にしているよ。	・友達の発表を聞くことで、自分では見つけられなかった食べ方が分かるようにする。(T2) ・どの食べ方が好きか、どうやって食べたいか聞くことで、食べたいという気持ちをもつことができるようにする。
ふり返る10分	7　夏野菜のよさが分かり、食べようと思ったかという視点で本時のふり返りをする。 ・夏野菜を食べるとよいと分かったから、家でも夏野菜を食べたい。 ・夏野菜は体にいいから、給食で出ることが分かった。 ・夏野菜がなぜ給食で出るかが分かったので、苦手だけど一口は食べたい。	・キュウリを食べるとどんな働きがあるか聞くことで、夏野菜のよさや食べるとよいと気付けるようにする。 ☆夏野菜のよさを知り、自分の食生活に積極的に取り入れようと考えることができたか。 (ふり返りの記述)

〈板書計画〉



令和２年度　食に関する指導の全体計画①

安城市立桜町小学校

【児童の実態】　R１
・朝食を毎日食べる児童　89.2%
・朝食を食べない児童　2.3%
・朝食で野菜を毎日食べる児童　27.2%
・給食を残さず食べる児童　54.0%
・肥満傾向の児童　8.9%
・給食残食率　4.4%
【地域の実態】
（安城市食育推進基本計画2016年度基準値）
・朝食の欠食割合
20代男性　19.4%　20代女性　　4.9%
・栄養バランスに配慮した食生活を送っている人の割合　67.1%
・食べ残しをしないように意識している人の割合　67.8%
・地元の農作物を意識して購入する人の割合　愛知県産23.5%　安城産21.8%
・食育に関心がある人の割合　73.6%

学校教育目標
「元気で仲よくかしこい子」
「元気な子」……心身ともに健康で、明るいあいさつのできる子
「仲のよい子」…思いやりの気持ちを大切にし、だれとでも友達になれる子
「かしこい子」…目標をもって努力し、よりよく自己実現できる子

【第３次食育推進基本計画】
・朝食を欠食する子　０％
・栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民70%
【愛知食育いきいきプラン】
数値目標（H32目標）
朝食に野菜を食べる児童80%以上
【第３次安城市食育推進計画】
安城市食育推進計画（2022年度目標）
・児童の欠食割合　1%以下
（桜町小　R１　2.3%）
・栄養バランスに配慮した食生活の人　70%以上
・食べ残しをしないように意識する人　77%以上
・食育に関心がある人　83%以上

食育の視点
◇食事の重要性
◇心身の健康
◇食品を選択する能力
◇感謝の心
◇社会性
◇食文化

食に関する指導の目標
（知識・技能）
食事のマナーを身に付け、食事の重要性や栄養バランスについて理解し、健康的な食生活に関する知識や技能を身に付けている。
（思考力・判断力・表現力）
食生活や食について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理・判断して食べることできる。
（学びに向かう力・人間性等）
主体的に健康的な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に係る人々に対して感謝する心を持つことができる。

各学年の食に関する指導の目標

幼稚園・保育園 幼保連携型認定こども園	１、２年	３、４年	５、６年	中学校
・食生活習慣や食事のマナーの基礎を身に付ける。 ・好き嫌いなくいろいろな食べ物を味わい味覚を育てる。	○いろいろな食べ物の名前が分かる。 ○食べ物の働きについて考え、一口でも食べようとする。 ○給食が出来るまでを思い食べ物に興味・関心をもつことができる。	○食べ物の働きが分かり、健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。 ○衛生的に給食の準備や食事、後片付けができる。 ○生産者や自然の恵みに感謝し食べることができる。	○食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し、一食分の食事が考えられる。 ○食品の衛生に気をつけて、簡単な調理をすることができる。 ○食文化や食品の生産・流通・消費について理解を深める。	・正しく食を選択する力を身に付ける。 ・基本的な調理技術を身に付ける。

食育推進組織（学校保健委員会）
委員長：校長（副委員長：教頭）
委　員：栄養教諭、保健主事、養護教諭、教務主任、校務主任、生徒指導、体育主任、学年主任、給食主任
※必要に応じて、保護者代表、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の参加

食に関する指導
教科等における食に関する指導：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導する
社会、理科、生活、家庭、体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動　等
給食の時間における食に関する指導：食に関する指導：献立を教材として活用して指導、教科等で学習したことを確認する
給食指導：準備から片付けまでの一連の指導の中で習得できるようにする
個別的な相談指導：食物アレルギー等の配慮が必要な児童には、保護者との連携を密にし、担任・給食主任・養護教諭・栄養教諭が連絡を取り合い指導にあたる。偏食、肥満・やせ傾向についても連携し指導を行う

地場産物の活用
・物資選定委員会：年１２回、構成委員（市教育委員会給食係、給食協会、栄養教諭・学校栄養職員・市栄養士）、地場産物をできるだけ優先して選定する。
・地域で収穫された野菜を多く取り入れ、毎月献立表で「安城市と隣の市でとれる食べ物」を紹介し、愛知を食べる学校給食の日のリーフレットや担任用啓発資料を用いて給食時の指導を行う。教科等の学習や体験活動との連携を図る。

家庭・地域との連携
・献立表、食育だよりや保健だより、学校だより、学校給食体験会で児童の食生活の実態や食に関する情報を積極的に発信することにより、食育に対する保護者の意識を高める。
・地域の農家の見学や野菜の生産活動など、家庭や地域と連携した教育活動を進める。
・学校保健委員会において、保護者、校医、児童、教員による健康にかかわる話し合いを持ち、連携を図る。

食育推進の効果
活動指標：継続的な食事マナー・衛生指導、各学年に応じた計画的な給食指導の実施、献立を通した食文化・産地・栄養面の指導、残食量の把握
成果指標：朝食で野菜を食べる割合５０％以上、栄養バランスを意識して食事を用意する保護者の割合７０％以上

令和２年度　食に関する指導の全体計画②

安城市立桜町小学校

教科等		４月	５月	６月	７～８月	９月	１０月	１１月	１２月	１月	２月	３月
学校行事等		入学式 始業式			学校保健委員会 終業式	始業式 修学旅行	就学時健康診断	学芸会	マラソン大会 終業式	始業式	入学説明会 学校保健委員会	卒業式 修了式
推進体制	進行管理				学校保健委員会						学校保健委員会	
	計画策定								評価実施	評価結果の分析	計画案作成	
教科・道徳等総合的な学習の時間	社会			くらしを支える食料生産、米づくりのさかんな地域【５年】 縄文のむらから古墳のくにへ（稲作、米飯の起源）【６年】		水産業のさかんな地域【５年】	わたしたちのくらしといろいろな仕事（商店ではたらく人たち）【３年】 きょう土を開く【４年】		わたしたちの県（愛知県でとれる食べ物）（栄養教諭とのT・T）【４年】	長く続いた戦争と人々のくらし（戦争下の食生活）【６年】	安城市のうつりかわり【３年】 日本とつながりの深い国々（食生活）【６年】	
	理科	植物の育ち方（１）たまねぎ【３年】 季節と生物（春）【４年】	植物の発芽と成長【５年】 体のつくりとはたらき【６年】	植物の育ち方（２）葉・くき・根【３年】	季節と生物（夏）【４年】 生物同士の関わり【６年】	季節と生物（夏の終わり）【４年】 植物の実や種子のでき方【５年】		季節と生物（秋）【４年】		季節と生物（冬）【４年】		
	生活		はなややさいをそだてよう（夏野菜）【２年】	はなややさいとなかよし①（サツマイモ）【１年】 （カボチャ）【特支】	なつやさいのよさをし り、たべ方をしろう（栄養教諭とのT・T）【２年】	はなややさいをそだてよう（冬野菜）【２年・特支】	はなややさいとなかよし③（サツマイモ）【１年】			なかよしクッキング【２年】		
	家庭	クッキングはじめの一歩【５年】 いためてつくろう朝食のおかず【６年】					食べて元気に【５年】 くふうしようおいしい食事（1食分の献立）（栄養教諭とのT・T）【６年】					
	体育			病気の予防【６年】					毎日の生活と健康【３年】	育ちゆく体とわたし【４年】		
	他教科等		たけのこぐん【２国】	What do you like?【３外】 サツマイモのそだて方【２国】	おおきなかぶ【１国】		サラダでげんき【１国】 くらしの中の和と洋【４国】 和の文化を受けつぐー和菓子をさぐる【５国】	ごんぎつね【４国】		おばあちゃんにきいたよ【２国】 what's this?【３外】	「ふるさとの食」を伝えよう【４国】	
	道徳		みんないきている【１年】	かぼちゃのつる【１年】 友だち屋【３年】				生きているなかま【３年】	きゅうしょくとうばん【１年】 学校のぶどう、マサラップ【３年】	おせちのひみつ【２年】 日本のお米、せかいのお米【２年】	「すき」からうまれた「そらまめくん」【１年】	スーパーパティシエ物語【３年】
	総合的な学習の時間	とうもろこしを育てよう【６年】		パケツ稲を育てよう【５年】		冬野菜を育てよう【５年】		稲の収穫をしよう【５年】		ジャガイモを育てよう【５年】		
特別活動	学級活動	給食の約束【１～４年】	食べ物の３つのはたらきを知ろう(栄養教諭とのT・T)【３年】	よくかんで食べよう【４年】	はし使い名人になろう（栄養教諭とのT・T）【１年】	野菜を食べよう(栄養教諭とのT・T)【１年】			朝ごはんをしっかり食べよう（栄養教諭とのT・T）【５年】	成長期の栄養について知ろう【６年】		正しいはしの持ち方・よい食べ方を知ろう【特支】
	児童会活動	献立メッセージの放送 片付け点検・確認		愛知を食べる学校給食の日の放送	もりもりウイークの呼びかけ			愛知の農産物・特産物を味わう日の放送	もりもりウイークの呼びかけ	学校給食週間の放送	もりもりウイークの呼びかけ	
	給食の時間 給食指導	仲良く食べよう　給食の決まりを覚えよう　楽しい給食時間にしよう				食べ物を大切にしよう　感謝して食べよう				給食の反省をしよう　1年間の給食を振り返ろう 食事の環境について考えよう		
	給食の時間 食に関する指導	食事のマナーを知ろう　給食を知ろう 食べ物のはたらきを知ろう				食べ物の名前を知ろう　料理の名前を知ろう 食べ物と健康について知ろう				食事のあいさつの仕方 地域の食べ物を知ろう　食生活について考えよう		
学校給食の関連事項	月目標	協力して給食の準備・後片付けをしよう	食事のマナーを守ろう	よくかんで食べよう	はしをじょうずに使って食べよう	時間を守って残さず食べよう	好き嫌いなく食べよう	感謝して食べよう	しっかり手洗いし、衛生に気をつけよう	地域の食べ物・料理を知ろう	季節の食べ物を知ろう	楽しく食事をしよう
	食文化の伝承及び行事食等	入学・進級お祝い献立・スタートダッシュメニュー	端午の節句献立	カミカミ献立 愛知を食べる学校給食の日の献立	七夕献立 お楽しみデザート	スタートダッシュメニュー	お月見献立 南吉からのおくりもの	愛知の農産物・特産物を味わう学校給食の日の献立・和食の日の献立	冬至献立 クリスマス献立 お楽しみデザート	七草・鏡開き献立 スタートダッシュメニュー・学校給食週間の献立	節分献立	ひな祭り献立 小学校卒業お祝い献立
	旬の食材	たけのこ・キャベツ・じゃがいも・あさり	たけのこ・玉ねぎ・じゃがいも・アスパラガス	にら・あじ	枝豆・ｵｸﾗ・ｺﾞｰﾔ・なす・かぼちゃ・きゅうり・ﾋﾟｰﾏﾝ	なす・さんま・とうがん	きのこ・さといも・くり・さば	米・さつまいも・れんこん・りんご・いわし	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・大根・ｶﾘﾌﾗﾜｰ・みかん・白菜・ほうれん草	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・大根・白菜・小松菜・ﾜｶｻｷﾞ・のり・かぶ・みかん	しゅんぎく・いよかん・なばな・のり・ほたて	さわら・わけぎ・あさり
	地場産物	米・大豆・大根・チンゲン菜・ほうれん草・きゅうり・ねぎ・玉ねぎ	米・大豆・チンゲン菜・ほうれん草・小松菜・きゅうり・玉ねぎ	米・大豆・チンゲン菜・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・なす	米・大豆・チンゲン菜・とうがん・ピーマン	米・大豆・チンゲン菜	米・大豆・チンゲン菜・ほうれん草・小松菜	米・大豆・チンゲン菜・ほうれん草・小松菜・きゅうり・大根・キャベツ	米・大豆・ﾁﾝｹﾞﾝ菜・ほうれん草・小松菜・にんじん・大根・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり	米・大豆・ﾁﾝｹﾞﾝ菜・ほうれん草・にんじん・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・かぶ・大根・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・白菜	米・大豆・ﾁﾝｹﾞﾝ菜・ほうれん草・小松菜・にんじん・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・大根・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・白菜	米・大豆・ﾁﾝｹﾞﾝ菜・ほうれん草・小松菜・にんじん・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・大根・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・白菜
個別的な相談指導		給食時における偏食等の指導・アレルギーをもつ児童と保護者への指導等										
家庭・地域との連携		積極的な情報発信(ホームページ等)、学校だより、食育だより、保健だよりの発行、地域の農家の見学や野菜の生産活動などで地域と連携した教育活動、学校保健委員会、青少年健全育成会、ＰＴＡ諸会合										
					学校保健委員会			給食試食体験会			学校保健委員会	

教科における食に関する指導
第２学年　生活科
単元名　　花や野菜を育てよう「夏野菜のよさを知り、食べ方を知ろう」

【児童の実態】
- **本校は、市の中心部にあり近隣には田畑が少なく、田畑で育つ野菜等に触れる機会が少ない。**
- **校内の畑で全学年が野菜を育てる体験活動を取り入れており、１年生の生活科ではサツマイモの栽培を通して育てる苦労を味わいつつも、育てて調理し食べる体験を通し、食べ物への愛情と関心を高めることができた。**
- **給食では野菜を苦手とし、野菜を減らす児童も見受けられる。**

【児童のめざす姿】
- **２年生の生活科ではトマト・ナス・キュウリ・ピーマンなどの夏野菜の栽培を行うことから、栽培をきっかけとして夏野菜に興味をもち、夏野菜の特徴（よさ）を知り、夏野菜を積極的に食べようという気持ちをもたせたい。**
- **季節の野菜がなぜ給食に出るかを意識していなかった児童が、野菜のよい働きを知り、給食の野菜をしっかり食べようという気持ちをもたせたい。**

【本時の目標】
- **夏野菜のよさを知り、自分の食生活に積極的に取り入れようと考えることができる。**

【食育の視点】
- **夏野菜のよさを知り、暑い夏に夏野菜を食べることの大切さを理解する。（食事の重要性）**

全体計画（生活科）

生活　７～８月
なつやさいのよさをしり、たべ方をしろう
（栄養教諭とのT・T）
【２年】

栄養教諭が関わることが分かるように全体計画に表記している。

本校の研究テーマ　自分の未来を切り拓く桜町っ子の育成
～真剣に語り、真剣に耳を傾けながら学びを深め合う授業づくりを通して～

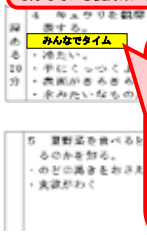
本校では、**「①やりたい、がんばりたい→②語り合い、聞き合い→③学びの深まり→④やってよかった→⑤次なる課題へ→①へ戻る」**のサイクルを繰り返す**「桜まなびズム」**を研究の中心にしており、対話の場の持ち方や深い学びの在り方について追究し、学ぶ楽しさを感じながら、考えを再構築する中で、学びを生かして挑戦し続ける児童を育てることを目指している。

授業は、対象・自己との対話（**一人でタイム**）、仲間との対話（**二人でタイム・みんなでタイム・班でタイム**）をどのタイミングで設定していくと効果的かを検討し、流れを考えている。

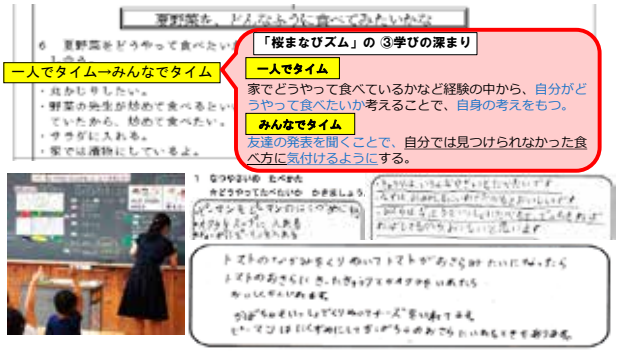
本時の授業においても、１時間の中で「桜まなびズム」を意識して授業を構成した。

本時の授業の流れ

「桜まなびズム」①やりたい、がんばりたい
児童は、のどがかわく、暑くてふらふらするなど夏の体の状態を考え、夏野菜クイズに答えることで育てている夏野菜に興味をもつ。

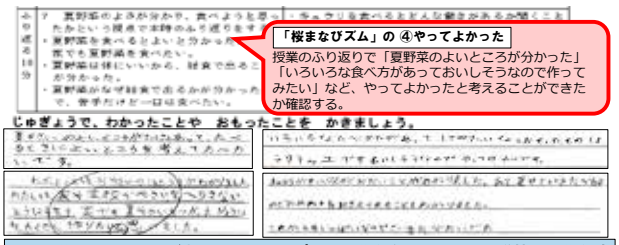


「桜まなびズム」の ②語り合い、聞き合い
みんなでタイム
夏野菜の特徴である「水分」に児童自身が気付くように、輪切りのキュウリを配って観察する。児童は、気付いたことを発表する。みんなの意見を聞くことで、児童は多くの発見ができる。



「桜まなびズム」の ③学びの深まり
一人でタイム
家でどうやって食べているかなど経験の中から、自分がどうやって食べたいか考えることで、自身の考えをもつ。
みんなでタイム
友達の発表を聞くことで、自分では見つけられなかった食べ方に気付けるようにする。

一人でタイム→みんなでタイム



「桜まなびズム」の ④やってよかった
授業のふり返りで「夏野菜のよいところが分かった」「いろいろな食べ方があっておいしそうなので作ってみたい」など、やってよかったと考えることができたか確認する。

夏野菜のよいところがあったのでいっぱい夏野菜を食べたい、家や学校で野菜を減らさないようにしたいなど、児童の意識の変容をワークシートのふり返りの記述で読み取ることができ、授業実施の効果があり児童の食生活改善につなげることができた。

「桜まなびズム」の ⑤次なる課題へ　夏野菜以外の野菜にはどんな働きがあるのかな？

授業実施日の献立（給食の時間における食に関する指導）

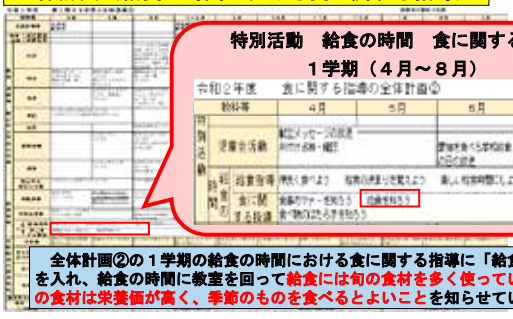
★きゅうりとコーンのごまあえ
夏野菜のきゅうり・とうもろこし

★ころころ夏野菜のみそ汁
夏野菜のなす・とうがん・かぼちゃ・オクラ

児童が夏野菜を食べるとよい・食べたいと思った後の給食に、授業で紹介したきゅうりを始め夏野菜を多く使った料理が登場することで、授業内容を再確認しながら食べ、今まで野菜を苦手で残していた児童が食べてみようと思い、克服できるきっかけとなるように計画した。

「生活科の授業」と「給食の献立」を関連付けることで、学びが深まり、食生活に生かせるように全体計画を作成し実施した。

全体計画（給食の時間における食に関する指導）



特別活動　給食の時間　食に関する指導
１学期（４月～８月）

全体計画②の１学期の給食の時間における食に関する指導に「給食を知ろう」を入れ、給食の時間に教室を回って給食には旬の食材を多く使っていることや旬の食材は栄養価が高く、季節のものを食べるとよいことを知らせている。

題材名	みんなで食べよう愛であ給食 ～副菜から栄養のバランスを考える～

高浜市立吉浜小学校
長谷川 順子

【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- ひれカツ
- 食感バツグンコーンひじきあえ
- 豆乳入りみそ汁

レシピは P107 に掲載

献立のねらい

「食感バツグンコーンひじきあえ」は、６年生が１年生のために考えた副菜である。ごはん、汁物、ひれカツの献立に、彩り、旬、味、食べやすさなどを考えて副菜を考え、学級の代表に選ばれた献立である。

とうもろこし、ひじき、枝豆、にんじんなどで食感、彩りを意識した。また、６つの基礎食品群の食品がすべて入るように考えられている。

汁物は、みそ汁とし、調整豆乳を加え、まろやかなみそ汁に仕上げた。副菜は、ひじきがメインで、野菜は少なめのため、みそ汁の中に入れ、食べやすいようにした。

献立を教材として活用した指導

◆給食の時間における食に関する指導

給食指導　　指導者【担】

【題材名】みんなで食べよう愛であ給食
【指導の目標】６年生の考えた副菜メニューを味わって食べることができる。
【食育の視点】栄養のバランスを意識して、残さず食べることができる。（心身の健康）
感謝して食べることができる。（感謝の心）
【食に関する指導の全体計画との関連】
（給食指導）食べ物を大切にしよう　感謝して食べよう　　ペア給食の実施（１・６年）給食放送の実施
（低学年）１年生はペア給食の実施
６年生が考えてくれた副菜であることを理解し、残さず食べることができる。
好き嫌いせず食べることの大切さがわかる。
（中学年）栄養のバランスを意識して、残さず食べることができる。
６年生が食べる相手のことを考えて考案した副菜メニューを、感謝して食べることができる。
（高学年）６年生はペア給食の実施
食品に含まれる栄養素やその働きを理解し、残さず食べることができる。
６年生は、自分たちで考えた副菜メニューの評価を行う。
（中学校）食品に含まれる栄養素や働きを理解し、自らの健康を保持増進するために、残さず食べることができる。

◆教科等における食に関する指導

教科（教科名：家庭科）　６学年　指導者【T】

【単元名・題材名】みんなで食べよう愛であ給食 ～副菜から栄養のバランスを考える～
【本時（指導）の目標】栄養教諭が給食の献立で意識していること（栄養、彩り、旬、味、食べやすさなど）がわかる。
【食育の視点】給食に興味・関心を持ち、相手（１年生）のために、工夫を凝らした献立を考えようとすることができる。（食事の重要性・社会性）
体に必要な栄養素の種類や働きがわかる。（食品を選択する能力）
【食に関する指導の全体計画との関連】（家庭科）こんだてを工夫しよう　（学級活動）よりよい食習慣を身につけよう　（給食指導）給食について考えよう
ペア給食の実施　給食放送の実施　食育だよりの発行（レシピの掲載）

第６学年◯組　家庭科学習指導案

月　　日（　）　第〇校時　６の◯教室　　指導者：T1　教諭　　〇〇　〇〇
T2　栄養教諭　長谷川順子

1 単元名

みんなで食べよう愛であ給食　～副菜から栄養のバランスを考える～

2 単元の目標

・食品の栄養的な特徴を理解し、１食分の献立に必要な栄養のバランスを考え、献立をたてるとともに、計画的におかずの調理することができる。（知識及び技能）
・栄養のバランスを踏まえた上で、１年生がたくさん食べることができるような副菜を工夫して考えることができる。（思考力、判断力、表現力等）
・食べてくれる人のこと第一に考え、よりよい献立を考えていくように工夫や努力をすることができる。（学びに向かう力、人間性等）

3 単元の捉え方

本学級の児童の給食に関するアンケートでは、給食が好きな児童が 30 人を越えていた。給食を減らす児童は少なく、給食の時間が楽しいと感じるかの項目では、全員が肯定的な考えをもっていた。しかし、栄養のバランスを考えて食事をとっているかの項目においては、過半数が考えていないという結果だった。前単元「たまごの鉄人」では、朝食としてスクランブルエッグと野菜炒めの調理実習をした後、アレンジを加えてもう一度たまご料理に挑戦した。そこでは、さまざまな工夫をすることはできていたが、味や見た目にこだわることが多く、栄養について考えている児童はほとんどいなかった。

本題材は、副菜以外があらかじめ決まっている献立を、栄養のバランスがとれた献立にするようにする。これまであまり栄養のバランスについて考えてこなかった児童が、栄養のバランスがよくなるように副菜を考える。本校では、１年生と６年生でペア活動を行っており、その１年生にたくさん食べてもらえるような副菜を考える活動を行う。１食で栄養のバランスをとる必要があるため、不足した栄養素から副菜を考えなければならず、栄養について考えを深める機会が得られる。栄養のバランスを考えることを前提としていて、１年生がたくさん食べられるようにするため、さまざまな工夫を凝らす必要が出てくる。１年生という具体的な相手を想定することで、栄養や彩り、旬、味、食べやすさなど多くのことを考える必然性が生まれる。そして、児童にとって身近な給食の献立を考えるということは、意欲的な活動が期待できる。これらの活動を通して、自分の体を考えて栄養のバランスをよくしようという思いや、家族や食べてくれる人のことを考えて、健康に豊かな食生活を送ってもらいたいと思えるような児童を育てたい。

4 単元指導計画（14 時間完了）

自分はどのような食生活を送っているかな〈３時間〉
１週間分の食生活を調べ自分の食生活を振り返る。
給食の献立を分析し栄養のバランスを考える。
栄養教諭が献立で意識していることを知る。

【食に関する指導の全体計画との関連】（給食の時間）給食について考えよう

１年生はどんな副菜ならたくさん食べてくれるかな〈９時間〉
１年生の給食の様子から、どんな副菜を考えればよいか話し合う。
夏休みに考えた副菜を発表し、給食を作る側の視点を聞く。
班で調理実習する副菜を決める。
班で決めた料理の調理実習をし（２時間）、試食を行い、各班の副菜を評価する。
各班の評価を基に、副菜について話し合い、決定する。
決まった副菜を紹介する方法を考え、実践する。

【食に関する指導の全体計画との関連】
（家庭科）こんだてを工夫しよう　（給食の時間）ペア給食　給食放送

これからどんな食生活を送っていこうかな〈2 時間〉
1 年生にアンケートを取り、振り返りを行う。
今までの学習を生かし、休日の献立を考える。

【食に関する指導の全体計画との関連】（学級活動）よりよい食習慣を身につけよう

5 本時の学習（本時 3/14）

(1) 本時の目標
・栄養教諭が給食の献立で意識していること（栄養、彩り、旬、味、食べやすさなど）がわかる。

(2) 食育の視点
・給食に興味･関心を持ち、相手（1 年生）のために、工夫を凝らした献立を考えようとすることができる。（食事の重要性・社会性）
・体に必要な栄養素の種類や働きがわかる。（食品を選択する能力）

(3) 準備
児童：献立表、給食を分析したワークシート（前時のワークシート）
指導者：ワークシート（T1）、栄養素のはたらきによる食品の分類表（T2）

(4) 学習過程

学習活動	教師の支援	時間
1　前時で、献立表から給食を分析した結果を発表する。 ・肉か魚は必ず入っているよ。 ・野菜が多く含まれているね。 ・愛知を食べる学校給食の日があるよ。	・栄養のバランス以外に視点をもった児童を賞賛し、さまざまな視点から給食を分析できるようにする。(T1)	5
栄養教諭が給食の献立で意識していることはなんだろう。 **2 給食を分析した結果を確認しながら質問し、考えを深める。** ・見た目や味の工夫も必要なんだね。 ・野菜を多く入れるのはもちろん、旬の食材を楽しんでもらいたいと思って、献立を立てているんだね。 **3 1 年生がたくさん食べる副菜を考えるために、主食・主菜・副菜を確認する。** ・副菜は､野菜をたくさん使った小さいおかずなんだね。	・栄養教諭を T2 とし、質問する時は、分析した結果を含め、発表できるようにする。(T1) ・分析結果を賞賛しながら、栄養だけでなく、さまざまな視点で工夫が必要であることを知らせる。(T2) ・1 年生の様子を知らせ､副菜を考えることを依頼する。(T2) ・副菜は、主に野菜を多く使った料理であることを、献立表と栄養素のはたらきによる食品の分類表から、押さえるようにする。(T2)	25 10
4　本時の振り返りをする。 ・栄養だけでなく、彩りや旬、食べやすさなど、たくさん考えることが必要だな。 ・1 年生に喜んでもらえるような副菜にするためには、どんな工夫が必要かな。	(評) 栄養教諭が給食の献立で意識していること（栄養、彩り、旬、味、食べやすさなど）が理解できたか､ワークシートの記述から判断する。(思考力、判断力、表現力等)	5

令和２年度　食に関する指導の全体計画①（高浜市立吉浜小学校）

【児童の実態】
・朝ごはんを毎日食べる児童　86.5%
・朝ごはんに野菜を食べている児童　33.5%
・給食の時間が楽しい児童　93.2%
・給食残食率　2.1%
・肥満度20%以上の児童　7.6%
・食物アレルギー対応者　３名
（エピペン所持（４名））
【保護者・地域の実態】
・核家族化が進む一方で、同居で祖父母とかかわる機会が多い児童もいる
・外国籍児童が増加している
・通学路には田畑があり、農作物に触れる機会が多い
・古くは養鶏業が盛んだったことから、郷土料理「とりめし」の発祥地である

学校教育目標

強いからだと美しい心をもった
児童を育成する

○考える子　○健康な子　○素直な子

【目指す児童像】

ふるさとに誇りをもち、
ともに学んで未来を拓く吉浜っ子

【第３次食育推進基本計画】
・朝食を欠食する子どもの割合　０％
・学校給食における地場産物を使用する割合　30%以上
【あいち食育いきいきプラン2020】
・朝食の欠食割合　０％
・朝食に野菜を食べている小中学生の割合　80%以上
・全食品数に占める県産食品数の割合　45%以上
【高浜市こども食育ガイドライン】
・朝ごはんを毎日食べよう
・いろいろなものを食べよう
・食事を作れるようになろう
・食事のマナーを身につけよう
・食事のあいさつをしよう

食育の視点
◇食の重要性
◇心身の健康
◇食品を選択する能力
◇感謝の心
◇社会性
◇食文化

食に関する指導の目標

（知識・技能）
楽しい食事の在り方や健康によい食事のとり方などを理解し、健全な食生活に必要な知識・技能を身につけている。
（思考力・判断力・表現力等）
食環境と自分の食生活の関わりについて考え、食事に興味・関心をもつとともに、食べ物を大事にする心を持つことができる。
（学びに向かう力・人間性等）
自分の食生活を見つめ直して、主体的によりよい食習慣を形成しようとしたり、地域の特性や食文化への理解を深め、尊重する心を持ったりしようとする態度を身につけている。

幼稚園・保育園・認定こども園等	各学年の食に関する指導の目標			中学校
	１、２年	３、４年	５、６年	
幼保小中12年間の連携 【高浜市子ども食育ガイドライン】 ・食事のお手伝いができる ・正しくはしを持てる ・食事のあいさつができる	・食べ物に興味・関心をもち、いろいろな食べ物や料理の名前が分かる ・協力して準備・後片付けをし、楽しく会食することができる ・正しいはしの使い方や食器の並べ方が分かる	・健康に過ごすことを意識し、好き嫌いせず食べることができる ・食事のマナーを身につけ、楽しい会食の場をつくることができる ・食事のあいさつを理解し、感謝して食べることができる ・地域の産物や食文化に関心をもつことができる	・栄養のバランスのとれた食事の大切さを理解し、朝ごはんをはじめ、３食規則正しく食事をとることの大切さが分かる ・食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択ができるようにする ・食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べようとすることができる ・伝統的な日本の食文化や食糧の生産等の理解を深め、日常の食事と関連付けて考えることができる	幼保小中12年間の連携 【高浜市子ども食育ガイドライン】 ・朝ごはんを毎日食べる ・バランスのとれた食事をする ・食事をつくれるようになる ・食事のマナーを身につける ・食事のあいさつが自然にできる

食育推進組織（食育推進委員会）
校長・教頭・教務主任・校務主任・給食主任・栄養教諭・学年１名・（吉浜幼稚園給食担当・調理員）

食に関する指導
教科等における食に関する指導：目標や内容、教材や題材、学習活動など様々な面から食に関する指導と関連付ける、学校給食を生きた教材として活用する
（社会、理科、生活、家庭、体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動等）
給食の時間における食に関する指導：
食に関する指導･･･献立を通して食品の産地や栄養的な特徴を学ぶ、郷土の料理や行事食など食文化を学ぶ、学校給食を活用して、教科等で学習したことを確認する
給食指導･･･給食の準備、会食、片付けなどの一連の指導を繰り返し行うことで、豊かな心と好ましい人間関係を育てる
個別的な相談指導：定期健康診断、給食の時間の様子、保護者のからの申し出等により、個別指導が必要な児童を対象に、発達段階に応じた適切な指導を実施する
（食物アレルギー対応）
食物アレルギー対応委員会にて個別の対応を決定、全職員の共通理解を図る。アレルギーを有する児童は＜27品目＞を対象に、アレルギー対応食献立表およびアレルギー対応食品使用献立表を配布する。卵・乳の除去食を実施する

地場産物の活用
地域の農業や文化・伝統に対する理解や関心を深めるために、愛知県の食材や郷土の料理など計画的に取り入れる
学校菜園で収穫した野菜を取り入れる
給食委員会の給食放送を利用した給食時の指導の充実、教科等の学習や体験活動との連携を図る

家庭・地域との連携
学校だより、食育だより、保健だより、授業参観、給食試食会、学校保健委員会、ホームページの公開
家庭・地域との連携を密にし、随時、情報を発信する

食育推進の評価
活動指標：食に関する指導、学校給食の管理、連携・調整
成果指標：児童の実態、保護者・地域の実態

令和２年度　食に関する指導の全体計画②（高浜市立吉浜小学校）

教科等			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事等			入学式　家庭訪問	遠足　運動会		個人懇談会			遠足　就学児健診	音楽会	持久走大会 個人懇談会			卒業式
推進体制	進行管理		委員会	（献立検討6、7月）		（献立検討9、10月）		委員会	（献立検討11、12月）		献立検討（1、2月）	委員会	（献立検討3月）	（献立検討4、5月）
	計画策定		計画策定								評価実施	評価結果の分析		計画案作成
教科・道徳等総合的な学習の時間	社会	3年							店ではたらく人（感）					
		4年				くらしと水（文）くらしとゴミ（社）						県のようす（文）　特色ある地域と人々のくらし（文）		
		5年				くらしをささえる食料生産（文）　米づくりの盛んな地域（文） 水産業の盛んな地域（文）			これからの食料生産とわたしたち（文）					
		6年	縄文のむらから古墳のくにへ（社・文）			貴族のくらし（社・文）						長く続いた戦争と人々のくらし（重・健・感）　日本とつながりの深い国々（文）		
	理科	3年	植物の育ち方（たねまき）（重・感）			植物の育ち方（根・くき・葉）（重・感）			植物の育ち方（花が咲いたあと）（重・感）					
		4年	季節と生き物（重・感）			季節と生き物（重・感）			わたしたちの体と運動（健）					
		5年	生命のつながり（健・感）											
		6年	体のつくりとはたらき（健）　植物の成長と水のかかわり（健）			生物どうしのかかわり（重・社）						生物と地球環境（重・社）		
	生活（生活単元）	1年	がっこうとなかよし（感）			はなややさいとなかよし（重・感）			はなややさいとなかよし（重・感）【1年】					
		2年	花ややさいの大きくなるひみつはっけん（重・感）			花ややさいの大きくなるひみつはっけん（重・感）								
		（よしのめ）	学校探検をしよう（感）　じょうぶな体をつくろう（健） 育てて食べよう旬の野菜（重・感）　季節を感じる調理をしよう（重・健・選）									節分の豆まきをしよう（文）		
	家庭	5年	家族の生活再発見（重・感）　クッキングはじめの一歩（重・健・選）						食べて元気に（重・健・選）			家族とホットタイム（重・感）		
		6年	できることを増やしてクッキング（重・健・選）						こんだてを工夫しよう（重・健・選・社）					
	体育	3年	毎日の生活と健康（健）									毎日の生活と健康（健）		
		4年										育ちゆく体とわたし（重・健）		
		6年	病気の予防（健）									病気の予防（健）		
	他教科等	1・2年	文しょうのちがいを考えよう「サツマイモのそだて方」（重・感）【2国】			おおきなかぶ（選・文）【1国】			サラダでげんき（健・選）【1国】　あたらしいとしをむかえるよ（文）【1国】 ことばあそびをつくろう（文・選）【1国】			おばあちゃんに聞いたよ（文）【2国】		
		3・4年				書き手のくふうを考えよう「ほけんだより」を読み比べよう（重・健・選）【3国】 学校についてしょうかいすることを考えよう（感）【4国】			くらしの中の和と洋（文）【4国】					
		5・6年							和の文化について調べよう（文）【5国】					
	道徳	1年							きゅうしょくとうばん（社）　これならできる（社）　ありがとうがいっぱい（感）					
		2年										おせちのひみつ（文）　日本のお米、世界のお米（感・文）		
		3年				生きてるなかま（社）						マサラップ（文）		
		4年												
		5年							おおきに、ありがとう（文）					
		6年				海のゆりかご（文）　命の旅（感）								
	総合的な学習の時間	3年	みんなスマイル											
		4年	身近な環境を考える											
		5年	飯ごう炊飯											
		6年							吉浜っ子災害に備え隊					
特別活動	学級活動	1年	楽しい給食（重・社）　虫歯を防ごう（健　正しいはしの使い方（社）			体の健康（健）			かぜの予防（健）					
		2年	楽しい給食（重・社）生えかわりの時、虫歯をつくらないようにしよう（健）　好き嫌いをなくそう（健）						かぜの予防（健）					
		3年	楽しい給食（重・社）　虫歯にならないためには（健）						かぜの予防と健康（健）					
		4年	歯と歯の間をきれいにみがこう（健）　食事の衛生（選）			規則正しい生活（重）								
		5年	歯と口の役割を知ろう（健）　食事の衛生（選）						かぜの予防（健）					
		6年	虫歯にならないためには（健）　生活習慣を見直そう（健）						よりよい食習慣を身につけよう（健）			お世話になった方へ演出をしよう（感）		
	児童会活動		給食放送（旬の食材・県産食材等）											
					給食キャンペーン							給食キャンペーン		
	学校行事									ペア給食（3、5年）	ペア給食（2、4年）		ペア給食（1、6年）	
給食の時間	給食指導		給食のきまりを覚えよう（社）　楽しい給食の時間にしよう（社）　よくかんで食べよう（健）			食事の環境を考えよう（選・社）			食べ物を大切にしよう（健・感）　感謝して食べよう（感）			給食について考えよう（重・健・選・感・社・文）　1年間の給食を振り返ろう		
	食に関する指導		食べ物の名前を知ろう（選）　料理の名前を知ろう（選）　季節（春）の食べ物を知ろう（選・文）			食べ物のはたらきを知ろう（健・選）　季節（夏）の食べ物を知ろう（選・文）			食べ物の3つのはたらきを知ろう（健・選）　食生活について考えよう（重・健・選） 季節（秋）の食べ物を知ろう（重・文）			食べ物と健康について知ろう（重・健・選）　地場産物を知ろう（文） 季節（冬）の食べ物を知ろう（重・文）		
学校給食の関連事項	月目標 給食指導		食事のきまりを守ろう（社）	給食の時間の過ごし方を考えよう（社）	よくかんで食べよう（健）	食事の環境を整えよう（社）		食事の時間を大切にしよう（重）	いろいろな食品を食べよう（選・健）	食事のあいさつをきちんとしよう（感）	手洗いをしっかりしよう（健）	給食を知ろう（文）	好ききらいなく食べよう（健）	1年間の振り返りをしよう
	食に関する指導		食事のマナーを身につけよう（社）	朝ごはんを食べよう（重・健）	日本型食生活のよさを知ろう（重・文）	暑さに負けない食事をしよう（選・健）		健康と栄養について考えよう（重・健）	いろいろな食品を食べよう（選・健）	食事ができるまでについて考えよう（感）	寒さに負けない食事をしよう（選・健）	地場産物や郷土の料理を知ろう（文）	栄養バランスのよい食事をしよう（健）	1年間の振り返りをしよう
	食文化の伝承			端午の節句 茶摘み		七夕献立		重陽の節句	十五夜	いい和食の日	冬至	正月料理　鏡開き	節分	桃の節句
	行事食		進級入学祝い		歯と口の健康週間				目の愛護デー ハロウィン	いい歯の日	クリスマス	全国学校給食週間	バレンタイン	卒業お祝い
	その他				愛知を食べる学校 給食の日					愛知を食べる学校 給食の日 リクエスト給食	セレクト給食	愛知を食べる学校 給食の日		セレクト給食
	旬の食材		キャベツ　ふき たけのこ　そら豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ　アスパラガス じゃがいも　かつお	たまねぎ　なす　トマト かりもり　メロン　あじ	なす　冬瓜　きゅうり ピーマン　かぼちゃ おくら　にがうり 枝豆		なす　冬瓜　いわし	里芋　さつまいも れんこん　きのこ　くり さんま　さけ	さつまいも 大根　れんこん チンゲンサイ　きのこ りんご　さば	キャベツ　大根　白菜 れんこん　ブロッコリー かぶ　みかん　たら	にんじん　白菜　大根 キャベツ　小松菜　ねぎ ほうれん草　カリフラワー れんこん　ぶり	にんじん　キャベツ 白菜　いよかん わかさぎ	にんじん　キャベツ 菜花　はっさく　さわら
	地場産物		キャベツ　ふき みつば　きゅうり	大根　玉ねぎ きゅうり	玉ねぎ　なす　トマト かりもり　メロン	なす　冬瓜		なす　冬瓜	里芋　れんこん	れんこん　大根 チンゲンサイ	キャベツ　大根　白菜 れんこん　ブロッコリー かぶ　みかん	にんじん　白菜　大根 キャベツ　小松菜　ねぎ ほうれん草　カリフラワー　れんこん	にんじん　キャベツ 白菜　チンゲンサイ	にんじん　キャベツ チンゲンサイ
個別的な相談指導			アレルギー個別対応（アレルギー対応食献立表・詳細献立表配布）						食物アレルギー調査（新1）		食物アレルギー調査		学校生活管理指導表提出	食物アレルギー個別面談
家庭・地域との連携			給食だより（毎月発行）：学校給食献立表および月目標に沿った啓発資料											
			授業参観		食育だより 給食試食会	学校保健委員会			就学児健康診断	食育だより		食育だより 授業参観	入学説明会 学校保健委員会	

教科における食に関する指導　小学校6年生　家庭科

【単元名】みんなで食べよう愛であ給食　～副菜から栄養のバランスを考える～

【単元の目標】
食品の栄養的な特徴を理解し、1食分の献立に必要な栄養のバランスを考え、献立をたてるとともに、計画的におかずの調理をすることができる。（知識及び技能）
栄養のバランスを踏まえた上で、1年生がたくさん食べることができるような副菜を工夫して考えることができる。（思考力、判断力、表現力等）
食べてくれる人のことを第一に考え、よりよい献立を考えていくように工夫や努力をすることができる。（学びに向かう力、人間性等）

【単元の捉え方】
児童観・・・前単元では、さまざまな工夫をして調理実習をすることはできていたが、味や見た目にこだわることが多く、栄養について考えている児童はほとんどいない。給食が好きな児童が多く、減らす児童も少ない。
教材観・・・1年生と6年生はペア活動を行っており、その1年生にたくさん食べてもらえるような副菜を考える。1食で栄養のバランスをとる必要があり、不足した栄養素から副菜を考えるため、栄養について考えを深めることができる。また、具体的な相手を想定することで、栄養や彩り、旬、味、食べやすさなど多くの工夫を凝らすことが必要である。
指導観・・・自分の体のことを考えて栄養のバランスをよくしようという思いや、家族や食べる人のことを考えて、健康に豊かな食生活を送ってもらいたいと思えるような子どもを育てたい。

【前時】 給食の献立の分析をし、栄養のバランスを考える

・1週間分の食生活調べを行い、自分の食生活を振り返った後、給食の分析を行った。
・自分の食生活と比較し、給食はたくさんの食品を使っていることがわかり、栄養のバランスについても考えることができた。

【本時の目標】
栄養教諭が給食の献立で意識していること（栄養、彩り、旬、味、食べやすさなど）がわかる

【食育の視点】
・給食に興味・関心を持ち、相手（1年生）のために、工夫を凝らした献立を考えようとすることができる。（食事の重要性・社会性）
・体に必要な栄養素の種類や働きが分かる。（食品を選択する能力）

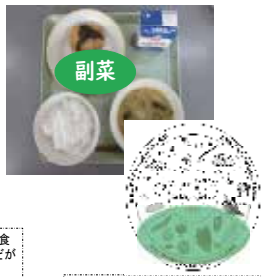
<T1：学級担任　T2：栄養教諭>

献立表から、給食を分析した結果を確認しながら、栄養教諭へ質問をし、考えを深めるようにする。（T1）

分析結果を賞賛しながら、栄養だけでなく、さまざまな視点で、工夫が必要なことを知らせる。（T2）

1年生の給食を様子を知らせ、副菜を考えることを依頼する。（T2）

1年生が、「小さいおかず」をたくさん残して困っている…㉁ペア学年のみんなに協力して欲しい！！



主食・主菜・副菜を確認する。（T2）

給食の献立では、**「小さいおかず」**と言われています。6月の給食では、**「○○サラダ」「○○あえ」「○○いため」「○○ソテー」**などがあります。その料理に使っている食品を見てみましょう。

「野菜をたくさん使っているよ」　「緑の食品が多いね」
「ジャーマンポテトは副菜？」「私も残しちゃうことあるな・・・」

児童の発言や献立表、「栄養素のはたらきによる食品の分類表」から、主食・主菜・副菜を押さえる。

【本時後】
・1年生の給食の様子を見に行く（給食の時間）
・どんな副菜を考えればよいか話し合う
・副菜を考える（個人→8つの候補→4班）
・班で決まった副菜を調理・試食を行い、評価を行う
・副菜について話し合い、クラスの代表を決定する。

A班「食感パツグンコーンひじきあえ」

旬…にんじん

1年生の好きなとうもろこしを入れ、枝豆、にんじんで彩りをきれいに。ドレッシングは手作りし、味を少し甘めに仕上げました。

B班「旬野菜のツナマヨあえ」

旬…ごぼう、ブロッコリー

ごぼうやブロッコリーが苦手な1年生も、好きなツナマヨで食べやすくしました。

C班「パンプキンポテトサラダ」

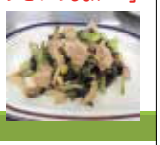
旬…ブロッコリー

じゃがいもはゴロゴロ、かぼちゃの甘みをいかし、ブロッコリーやハムを入れて、彩りも意識しました。

D班「旬の小松菜ときのこのソテー　～ベーコンといっしょに～」

旬…小松菜

献立名を工夫し、ベーコンやとうもろこしを入れ、小松菜やきのこを食べやすくしました。油あげもポイントです。



【クラス代表の献立】
ごはん・牛乳・ひれカツ・食感パツグンコーンひじきあえ・豆乳入りみそ汁

ごはん

ひれカツ
1年生が好きな肉料理とした。

牛乳

食感パツグンコーンひじきあえ
1年生が好きなとうもろこしや、枝豆、にんじんを入れ、彩りや食感を意識した。ドレッシングも手作りし、1年生が食べやすい味付けにした。また、6つの基礎食品群がすべて入るように考えられている。
1群…さけ　2群…ひじき
3群…にんじん　4群…とうもろこし・枝豆
5群…砂糖　6群…ごま

豆乳入りみそ汁
ひじきがメインの副菜に決定したため、6年生から、「みそ汁に野菜をたくさん入れてください」と、依頼があった。豆乳を入れ、まろやかなみそ汁に仕上げた。

【啓発活動およびペア給食の実施】

<ポスターの作成>

<教室でのアピール>

<ペア給食の実施>

「1年生にたくさん副菜を食べてもらいたい」という思いは、学習への意欲につながった。栄養のバランスを考えるだけでなく、彩り、旬、味、食べやすさなど、さまざまな視点を持った副菜を考え、調理・試食、評価し合い、さらに実際の給食に出ることで、自らの学習に価値を見出すことができた。

たべるときのまほうのことば「ひ・よ・こ」

一宮市立大徳小学校
木村 睦子

材料・使用量

ごはん

精白米	……	70 g

牛乳

牛乳	……	206 g

ししゃもフライごまソースかけ

米粉ししゃもフライ	……	40 g
揚げ油	……	4 g
しょうゆ	……	3 g
上白糖	……	1.5 g
本みりん	……	1 g
片栗粉	……	0.5 g
白いりごま	……	1 g
白すりごま	……	0.5 g

春キャベツのゆかりあえ

春キャベツ	……	30 g
きゅうり	……	20 g
ゆかり粉	……	0.5 g
薄口しょうゆ	……	0.5 g

菜花のすまし汁

鶏肉（一口大）	……	15 g
かまぼこ	……	10 g
木綿豆腐	……	25 g
はくさい	……	20 g
にんじん	……	8 g
乾燥わかめ	……	0.3 g
菜花	……	10 g
えのきたけ	……	10 g
しょうゆ	……	2 g
しろしょうゆ	……	4 g
かつお厚削り	……	2 g

作り方

ししゃもフライごまソースかけ

1. ししゃもフライを油で揚げる。
2. 調味料といりごま・すりごまと水（分量外）を煮立てて水溶き片栗粉でとろみをつける。

春キャベツのゆかりあえ

1. 春キャベツは細切り、きゅうりは小口切りにする。
2. ①をゆでて冷却し、ゆかり粉・薄口しょうゆで調味する。

菜花のすまし汁

1. かつお厚削りでだし汁をとる。
2. かまぼこ・にんじんはいちょう切り、はくさいは一口大、えのきたけは石突をとり半分に切ってほぐす。木綿豆腐を一口大に切る。菜花は、一口大の長さに切る。わかめは戻す。
3. ①に②を加え煮て、調味料で味をととのえ、戻したわかめを加える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
590kcal	24.2 g	18.2 g	27.8 %	410 mg	117 mg	2.3 mg	3.2 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格
A	B1	B2	C			
198 μgRE	0.52 mg	0.55 mg	34 mg	2.7 g	2.2 g	**253円57銭**

正しいはしの持ち方を身に付けよう

弥富市立十四山中学校
安江 幸子

材料・使用量

ごはん

精白米	95	g

牛乳

牛乳	206	g

大豆とまぐろのマリアナソース和え

まぐろ角切り	54	g
★しょうが	1.2	g
★しょうゆ	1.2	g
★酒	1.8	g
水煮大豆	24	g
かたくり粉	12	g
揚げ油	6	g
☆ケチャップ	3.6	g
☆トマトピューレー	1.2	g
☆ウスターソース	2.4	g
☆上白糖	3.36	g

小松菜のごま和え

小松菜	36	g
緑豆もやし（生）	36	g
すりごま（白）	0.48	g
★しょうゆ	2.4	g
★上白糖	0.48	g

冬瓜汁

若鶏肉（むね）	12	g
冬瓜	60	g
かまぼこ	6	g
乾燥しいたけ	0.72	g
人参	18	g
油揚げ	4.32	g
万能ねぎ	3.6	g
★うすくちしょうゆ	4.8	g
★塩	0.024	g
削り節（かつお）	4.32	g
かたくり粉	0.6	g
水	144	g

作り方

大豆とまぐろのマリアナソース和え

1. まぐろは 2cm 角に切る。しょうがはすりおろし、しぼり汁を使う。
2. ①のまぐろを★の調味料で下味をつける。（10 分くらいおく）
3. ②の水気を切り、でん粉をまぶして油で揚げる。
4. 水煮大豆にでん粉をうすくまぶして油で揚げる。
5. ☆のケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、上白糖を加熱し、ソースを作る。
6. ③と④と⑤を混ぜ合わせる。

小松菜のごま和え

1. ★の調味料を小鍋で煮入れ、加熱する。
2. もやしは食べやすい大きさにし、小松菜は 1.5cm の大きさに切り、それぞれゆでて、冷却する。
3. 冷ました②とすりごまを①の調味料で和える。

冬瓜汁

1. 削り節でだしをとる。
2. 冬瓜は皮をむき種をとり 1cm の角切りにする。かまぼこ、人参は 5mm のイチョウ切りにする。万能ねぎは小口切りにする。しいたけは水で戻し、3mm のスライスにする。
3. 油揚げは油抜きをし、5mm 幅に切る。
4. 鶏肉は一口大に切る。
5. ①のだし汁に鶏肉、かまぼこ、人参、しいたけを加え、煮る。
6. 火が通ったら、冬瓜を加える。
7. ★の調味料加え、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、最後に万能ねぎを加える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
790 kcal	39.1 g	20.1 g	22.8 %	360 mg	125 mg	4.0 mg	3.4 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格
A	B1	B2	C			
318 μgRE	0.32 mg	0.54 mg	45 mg	5.3 g	2.1 g	**320 円 35 銭**

日本の伝統的な食文化を知ろう ～冬至の行事食～

一宮市立木曽川中学校
毛利 敦子

材料・使用量

麦ごはん

精白米	90 g
麦	10 g

牛乳

牛乳	206 g

さけのゆずだれがらめ

さけ角切打粉付	60 g
揚げ油	6 g
上白糖	3 g
しょうゆ	3 g
ゆず果汁	1.5 g

れんこんサラダ

短冊ハム	8 g
カットれんこん	25 g
きゅうり	20 g
ホールコーン	5 g
しょうゆ	1 g
すりごま	1 g
ノンエッグマヨネーズ	8 g

冬至みそ汁

生揚げ	25 g
乾燥わかめ	0.3 g
突こんにゃく	15 g
角切りかぼちゃ	25 g
切り干し大根	3 g
にんじん	15 g
ねぎ	10 g
えのきたけ	12 g
和風だし	1 g
八丁みそ	12 g
豆乳	10 g

作り方

さけのゆずだれがらめ

1. 粉付きのさけを油でカリッと揚げる。中心温度を確認する。
2. 上白糖としょうゆを火にかけ、上白糖が溶けたらゆず果汁を加えてゆずだれを作る。①のさけをゆずだれでからめて味付けする。中心温度を確認して仕上げる。

れんこんサラダ

1. きゅうりはよく洗い、3mm 厚の輪切りにし、ゆで冷ます。れんこんやハムもゆで冷ます。
   ※使用水の残留塩素、加熱温度・冷却温度をしっかりと確認する。
2. ホールコーン缶はザルにあけ、汁気をしっかりと切る。
3. ノンエッグマヨネーズとしょうゆ、すりごまを混ぜ合わせ、①②の野菜を和える。出来上がりの温度を確認して仕上げる。

冬至みそ汁

1. 切り干し大根はよく洗って水で戻し、2cm 程度に切った後、軽く水気を絞る。
2. にんじんは 5mm 厚のいちょう切にする。
3. えのきたけは石付きを取り、よく洗って 2cm 長程度に切る。ねぎは洗って小口切りにする。
4. 生揚げは湯通しして余分な油を落とし、食べやすい大きさに切る。わかめは水戻しする。
5. 八丁みそは、豆乳で溶いておく。
6. 湯を沸かし、にんじん・切り干し大根・突こんにゃく・えのきたけを入れる。野菜に火が通ったら、和風だし・生揚げ・かぼちゃを加え、かぼちゃに火が通ったら、わかめと⑤のみそを加え、ねぎを散らす。豆乳が分離しないよう気を付けて加熱し、中心温度を確認して出来上がり。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
821 kcal	35.3 g	24.2 g	27 %	374 mg	127 mg	3.6 mg	3.5 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格
A	B1	B2	C			
367 μgRE	0.73 mg	0.59 mg	33 mg	6.6 g	2.9 g	**289 円 18 銭**

骨を丈夫にする食事をしよう

知多市立八幡中学校
新帯 佳代子

材料・使用量

海の香りごはん

精白米	81 g
麦	9 g
米ひじき	1.2 g
しらす干し	0.84 g
干しえび	0.84 g
まぐろオイル漬け	6 g
かつお節	1.2 g
しょうゆ	2.16 g
みりん	2.16 g
上白糖	2.16 g
すりごま	1.2 g

牛乳

牛乳	206 g

れんこんのはさみ揚げ

れんこんサンドフライ	60 g
揚げ油	6 g

実だくさん汁

鶏肉	14.4 g
油揚げ	2.4 g
ごぼう	9.6 g
にんじん	12 g
だいこん	18 g
小松菜	12 g
しめじ	6 g
豆腐	30 g
混合だしパック	3 g
うすくちしょうゆ	6.6 g
でんぷん	0.72 g

ヨーグルト

ヨーグルト	70 g

作り方

海の香りごはん

1. 米ひじきは水で戻す。
2. 調味料を合わせて加熱した中に、戻したひじき・しらす干し・干しえび・まぐろオイル漬けをいれて煮る。
3. かつお節・すりごまを入れ、かたまりがないようによく混ぜる。
4. 麦ごはんと混ぜ合わせる。

れんこんのはさみ揚げ

1. れんこんサンドフライを油で揚げる。

実だくさん汁

1. だしパックでだしをとる。
2. ごぼうは 3mm 小口切り、にんじん・だいこんは 5mm のいちょう切り、小松菜は 2cm 幅に切り、しめじは石突きを切り、ほぐす。油揚げは 8mm の短冊切り、豆腐は 1cm のさいの目切りにする。
3. だし汁に鶏肉を入れて煮る。
4. 灰汁を取り、ごぼう・にんじん・だいこんを入れて煮る。
5. しめじ・油揚げ・豆腐を入れて煮る。
6. 調味料を加えて味を調える。
7. 水溶きでんぷんでとろみをつけて、小松菜を加える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
790 kcal	29.3 g	22.3 g	25 %	475 mg	108 mg	6.7 mg	2.9 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格
A	B1	B2	C			
187 μgRE	0.58 mg	0.53 mg	21 mg	3.9 g	2.6 g	**300 円 25 銭**

愛知県でとれる食べ物を知ってたくさん食べよう

碧南市立大浜小学校
早川 直美

材料・使用量

ごはん

精白米	70 g

牛乳

牛乳	206 g

あいちぶたのサマーソース

豚肉ももスライス	40 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
冷凍トマトカット	10 g
ホールコーン	5 g
むき枝豆	3 g
白しょうゆ	3 g
しょうゆ	1.5 g
本みりん	3 g
水	15 g

チンゲンサイのピリ辛サラダ

チンゲンサイ	20 g
もやし	10 g
きゅうり	10 g
にんにく	0.05 g
しょうゆ	2.2 g
酢	1.2 g
上白糖	2.1 g
ごま油	0.5 g
豆板醤	0.01 g

へきなん新玉ねぎのみそしる

生揚げ	20 g
たまねぎ	30 g
にんじん	5 g
えのきたけ	5 g
みつば	3 g
赤みそ	8 g
かつおの素	2 g
和風だし	1 g
水	105 g

蒲郡みかんゼリー

蒲郡みかんゼリー	60 g

作り方

あいちぶたのサマーソース

1. 豚肉を塩・こしょうで下味をつける。
2. スチームコンベクションで豚肉を焼く。
3. トマト・とうもろこし・むき枝豆・白しょうゆ・しょうゆ・みりん・水を煮立てる。
4. ③の中に焼いた豚肉を入れ、からめる。

チンゲンサイのピリ辛サラダ

1. チンゲンサイ 15㎜スライス、きゅうり千切り、にんにくみじん切りにする。ごま油の容器をアルコール消毒する。
2. にんにく・しょうゆ・酢・上白糖・豆板醤でたれを作り、冷却する。
3. チンゲンサイ・もやし・きゅうりをボイルし、冷却する。
4. チンゲンサイ・もやし・きゅうり・たれ・ごま油を和えて、仕上げる。

へきなん新玉ねぎのみそしる

1. 生揚げ 1/2・5㎜スライス、たまねぎ 1/2・5㎜スライス、にんじん 1/4・5㎜スライス、えのきたけ 1/2 カット、みつば 20㎜スライスにする。
2. かつおの素と水でだしをとる。
3. にんじんを入れる。
4. 生揚げ・和風だしを入れる。
5. たまねぎ・えのきたけを入れて、みそを加える。
6. みつばを入れて仕上げる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
603 kcal	24.9 g	18.0 g	22.5 %	330 mg	91 mg	2.3 mg	3.4 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格
A	B1	B2	C			**275 円 23 銭**
187 μgRE	0.87 mg	0.49 mg	27 mg	2.7 g	2.4 g	

1日に野菜をどのくらい食べたらよいか考えよう

稲沢市立稲沢東小学校
服部 裕子

材料・使用量

ごはん

精白米	……	70 g

牛乳

牛乳	……	206 g

とびうおの唐揚げ

とびうお	……	50 g
でんぷん	……	6 g
塩	……	0.1 g
こしょう	……	0.01 g
揚げ油	……	5 g

ごまこんぶあえ

キャベツ	……	30 g
もやし	……	15 g
すりごま	……	2 g
塩昆布	……	1 g
しょうゆ	……	1 g

夏野菜のみそ汁

豚肉	……	12 g
かぼちゃ	……	20 g
なす	……	15 g
だいこん	……	15 g
油揚げ	……	2 g
豆腐	……	20 g
ねぎ	……	6 g
米みそ	……	10 g
削り節	……	2.5 g
水	……	105 g

作り方

とびうおの唐揚げ

1. とびうおの切り身に塩、こしょうしてでんぷんをまぶす。
2. 180℃の油で揚げる。

ごまこんぶあえ

1. キャベツは千切りをする。
2. キャベツ、もやしをゆでて、冷ます。
3. すりごま、塩昆布、しょうゆで和える。

夏野菜のみそ汁

1. かぼちゃは 1.5cm 角に切る。
2. なすは 7 ～ 8mm のいちょう切りにする。
3. だいこんは 5mm のいちょう切りにする。
4. 油揚げは千切り、豆腐はさいの目切りにする。
5. ねぎは小口切りにする。
6. 豚肉を炒め、水を入れ、削り節でだしをとる。
7. だいこん、油揚げを入れる。
8. 豆腐、みそを入れて、なす、かぼちゃを入れる。
9. ねぎを入れて仕上げる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
623 kcal	31.0 g	18.2 g	26.3 %	322 mg	123 mg	2.3 mg	2.9 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格
A	B1	B2	C			
152 μgRE	0.59 mg	0.5 mg	29 mg	3.6 g	1.9 g	**273 円 82 銭**

野菜のパワーを知ろう

半田市立乙川東小学校
大瀧 恵理

材料・使用量

半田のごはん

精白米	70 g

牛乳

牛乳	206 g

愛知の豚しゅうまい

豚しゅうまい	48 g

かりもりとひじきの中華和え

芽ひじき	1.5 g
小松菜	12 g
にんじん	6 g
かりもり	8 g
ホールコーン	6 g
しょうゆ	2.25 g
三温糖	1.35 g
塩	0.05 g
中華風だし	0.45 g
すりごま	0.5 g
ごま油	0.5 g

マーボーなす

木綿豆腐	55 g
豚ひき肉	28 g
たまねぎ	35 g
にんじん	12 g
なす	25 g
葉ねぎ	9 g
しょうが	1 g
マーボー豆腐の素	5 g
赤みそ	3 g
三温糖	2.2 g
しょうゆ	2.5 g
でん粉	1.5 g

作り方

愛知の豚しゅうまい

1. しゅうまいを蒸す。

かりもりとひじきの中華和え

1. ひじきは水でもどし、洗う。
2. 野菜を洗い、切裁する。
   小松菜：1.5cmスライス
   にんじん：3cmの千切り
   かりもり：種を取り除き 5mm厚にスライス
3. 調味料を加熱し和えダレを作り、冷却する。
4. ひじきと②の野菜、コーンをゆで、冷却する。
5. ④に③のタレ、すりごま、ごま油を加え、和える。

マーボーなす

1. しょうがは皮をむき、すりおろす。
2. 野菜を洗い、切裁する。
   たまねぎ：5mmのサイノメ
   にんじん：3cmの千切り
   なす：1cmのイチョウ切り
   葉ねぎ：5mmの小口切り
3. 木綿豆腐は 1.5cm のサイノメ切りにし、ゆでておく。
4. 豚ひき肉と①のしょうがを炒める。
5. たまねぎ、にんじんを加えて炒め、水と調味料を加える。
6. ③の木綿豆腐となすを加えて煮込み、なすが柔らかくなったら、葉ねぎを加える。
7. 水溶きでん粉を加えてとろみをつける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
693 kcal	28.9 g	23.5 g	30.5 %	360 mg	158 mg	2.7 mg	4.0 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格
A	B1	B2	C			
265 μgRE	0.61 mg	0.51 mg	20 mg	4.6 g	2.6 g	**261円74銭**

がっこうきゅうしょくをしろう

大府市立北山小学校
松下 裕香

材料・使用量

ごはん

精白米	……	70 g

牛乳

牛乳	……	206 g

鶏肉とレバーの揚げ煮

鶏肉モモ (皮付き)	……	35 g
でんぷん	……	3.5 g
鶏レバーでん粉付	……	15 g
米白絞油	……	5.5 g
A		
三温糖	……	3 g
しょうゆ	……	3 g
本みりん	……	1.5 g
水	……	5 g

磯香和え

ほうれんそう	……	15 g
もやし	……	20 g
B		
三温糖	……	1 g
しょうゆ	……	2 g
刻みのり	……	0.3 g

呉汁

豚肩 (赤肉) 平切り	……	10 g
水煮大豆	……	7 g
板こんにゃく	……	10 g
木綿豆腐	……	25 g
にんじん	……	5 g
だいこん	……	15 g
ごぼう	……	10 g
ねぎ	……	5 g
無調整豆乳	……	8 g
削り節	……	2 g
白みそ	……	2.5 g
ミックスみそ	……	5.5 g
水	……	90 g

作り方

鶏肉とレバーの揚げ煮

1. 鶏肉を一口大に切り、でんぷんをまぶす。
2. ①と鶏レバーを揚げる。
3. Aを煮立たせて、②を和える。

磯香和え

1. ほうれんそうは2cmに切る。これらはボイルし、冷却する。
2. Bを煮立たせ、冷却する。
3. ①②を和える。

呉汁

1. 豚肩肉は一口大、板こんにゃく1/4・5㎜、木綿豆腐はサイコロ、にんじん・だいこんはいちょう、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
2. 水煮大豆はミキサーにかける。
3. 削り節で出汁をとり、火が通りにくい野菜から煮る。水煮大豆、無調整豆乳を入れ、味噌で味を調える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
655 kcal	28.7 g	22.5 g	30.9 %	304 mg	126 mg	3.7 mg	4.0 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格
A	B1	B2	C			
2112 μgRE	0.6 mg	0.78 mg	17 mg	4.0 g	1.8 g	**273円30銭**

日本の誇り！和食について知ろう ～和食のよさを広めよう大作戦～

西尾市立吉田小学校
池田 明美

材料・使用量

金芽ロウカット玄米ごはん

精白米	56 g
金芽ロウカット玄米	24 g

牛乳

牛乳	206 g

寒さわらの竜田揚げ

さわら竜田揚げ	40 g
揚げ油	4 g

もっと元気サラダ

ポークハム	5 g
にんじん	11 g
キャベツ	20 g
きゅうり	6 g
ホールコーン	6 g
れんこん	5 g
塩昆布	1 g
花かつお	0.5 g
いりごま	1 g
サラダ油	1.1 g
穀物酢	2.2 g
上白糖	1.7 g

高野豆腐のみそ汁

高野豆腐（短冊）	4 g
白菜	15 g
ごぼう	10 g
小松菜	15 g
里芋	15 g
えのきたけ	5 g
乾燥わかめ	0.7 g
かつおだし	3 g
豆みそ	7 g
米みそ	3 g

作り方

寒さわらの竜田揚げ

1. 180℃の油で、7 分揚げる。

もっと元気サラダ

1. にんじんは3cm長さの短冊、キャベツは5mmスライス、きゅうりは 3mm スライス、れんこんは 2mm いちょう切りにする。
2. ハム、野菜を茹でて冷まし、水分を切る。
3. ②と塩昆布、花かつお、ごま、調味料で和える。

高野豆腐のみそ汁

1. かつおだしをとる。みそをとく。
2. 白菜は 10mm スライス、小松菜は 3cm 長さ、ごぼうはささがき、里芋は 5mm 半月切り、えのきたけは 3cm 長さに切る。
3. だしの中へ、ごぼうを入れて煮る。里芋を加え、さらに煮る。
4. 白菜、えのきたけを加え煮えたら、合わせみそを加える。
5. 最後に高野豆腐、わかめと小松菜を加える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
636 kcal	25.9 g	18.3 g	25.9 %	425 mg	106 mg	3.1 mg	2.7 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格
A	B1	B2	C			
182 μgRE	0.42 mg	0.44 mg	26 mg	4.7 g	1.8 g	**262 円 87 銭**

3つの食品のグループを知り、バランスよく食べよう

知立市立知立西小学校
平林 加奈

材料・使用量

わかめごはん

精白米	70 g
わかめ	2.1 g

牛乳

牛乳	206 g

まこもたけのじゃこかき揚げ

ちりめんじゃこ	5 g
にんじん	8 g
パセリ	0.3 g
まこもたけ	15 g
冷）むき枝豆	6 g
天ぷら粉	15 g
塩	0.05 g
水	12 g
揚げ油	4 g

きんぴられんこん

まぐろ油漬け	7 g
はんぺん	5 g
冷）さやいんげん	5 g
れんこん	15 g
いりごま	0.8 g
三温糖	1.3 g
みりん	1 g
しょうゆ	1.5 g
和風だし	0.5 g
一味唐辛子	0.01 g

すいとん汁

若鶏もも肉皮なし	12 g
すいとん	20 g
里芋	10 g
油揚げ	5 g
にんじん	12 g
ねぎ	5 g
だいこん	10 g
はくさい	15 g
しいたけ	3 g
パックだし	2.5 g
しょうゆ	2.4 g
塩	0.02 g

作り方

まこもたけのじゃこかき揚げ

1. にんじんは千切り、パセリはみじん切り、まこもたけは15mm角切りにする。
2. 天ぷら粉（2/3）、パセリ、塩、水を混ぜて衣を作る。
3. ちりめんじゃこ、にんじん、まこもたけ、むき枝豆、天ぷら粉（1/3）を混ぜ合わせる。
4. ③に②を入れ、混ぜ合わせる。
5. 成形して、油で揚げる。

きんぴられんこん

1. はんぺんは5mm幅、さやいんげんは10mm幅に切り、れんこんは3mmのいちょう切りにする。
2. まぐろ油漬けを炒める。
3. れんこん、はんぺんを炒める。
4. 和風だし、三温糖、みりん、しょうゆの順に入れる。
5. さやいんげんを入れる。
6. 一味唐辛子、いりごまを入れて仕上げる。

すいとん汁

1. 里芋、油揚げは短冊切り、にんじん、だいこんは4mmのいちょう切り、ねぎは4mmの輪切りにして、はくさいは10mm幅、しいたけは3mm幅に切る。
2. パックだしでだしをとる。
3. 鶏肉を煮る。
4. にんじん、だいこんを煮る。
5. 和風だしを入れる。
6. すいとん、里芋、油揚げ、はくさい、しいたけを煮る。
7. しょうゆ、塩で味を調える。
8. ねぎを入れる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
660 kcal	23.3 g	18.1 g	24.7 %	344 mg	87 mg	87 mg	2.6 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1食の価格
A	B1	B2	C			
256 μgRE	0.51 mg	0.57 mg	20 mg	3.9 g	2.5 g	**259円71銭**

きゅうしょくにかくれている いのちをみつけよう

田原市立田原東部小学校
野澤 知代

材料・使用量

ごはん

精白米	……	77 g

牛乳

牛乳	……	206 g

さんまのかば焼き

さんま（打ち粉）	……	40 g
揚げ油	……	4 g
上白糖	……	2.5 g
しょうゆ	……	3.08 g
酢	……	1.2 g
水	……	2.5 g

きゅうりのゆかり和え

キャベツ	……	15 g
きゅうり	……	15 g
もやし	……	8 g
ゆかり粉	……	0.3 g
乾燥梅	……	0.2 g
塩	……	0.12 g

さつま汁

木綿豆腐	……	20 g
鶏むね肉	……	10 g
さつまいも	……	20 g
だいこん	……	25 g
えのきたけ	……	8 g
葉ねぎ	……	3 g
白みそ	……	8.7 g
削り節	……	2.5 g

作り方

さんまのかば焼き

1. 上白糖、しょうゆ、酢、水を煮て、たれを作る。
2. さんまを油で揚げる。
3. 熱いうちにたれをかける。

きゅうりのゆかり和え

1. キャベツは 5mm の細切り、きゅうりはせん切りにする。
2. キャベツ、きゅうり、もやしをさっと茹で、冷却する。
3. ゆかり粉、乾燥梅、塩を加えてまんべんなく混ぜる。

さつま汁

1. 木綿豆腐はさいの目、さつまいもは 6mm のいちょう切り、だいこんは 5mm のいちょう切り、えのきたけは半分の長さ、葉ねぎは 5 mm の輪切りにする。
2. だしを取り、鶏肉、だいこん、さつまいも、豆腐、えのきたけの順に入れ、沸騰させないように注意しながら加熱する。
3. 全体に火が通ったら、みそを溶き入れる。
4. ねぎを加えて仕上げる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
674 kcal	25.9 g	23.2 g	31.0 %	293 mg	98 mg	2.1 mg	2.7 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格
A	B1	B2	C			**197 円 37 銭**
96 μgRE	0.51 mg	0.57 mg	21 mg	2.8 g	2.1 g	

健康な生活と病気の予防

稲沢市立稲沢西中学校
風間 美祐貴

材料・使用量

ごはん

精白米	100	g

牛乳

牛乳	206	g

白ごまつくね

レバーいり白ごまつくね	60	g

青菜和え

キャベツ	30	g
もやし	24	g
こまつな	12	g
乾燥大根葉	1.2	g
塩	0.12	g

スタミナみそ汁

豚肉	9.6	g
にんじん	12	g
たまねぎ	24	g
じゃがいも	18	g
えのきたけ	8.4	g
油揚げ	2.4	g
豆腐	24	g
ねぎ	8.4	g
にんにく	0.36	g
赤みそ	9.6	g
ミックスみそ	3.6	g
削り節	2.4	g
水	144	g

オレンジ

オレンジ	40.5	g

作り方

白ごまつくね

❶ 釜に湯を沸かし、ボイルする。

青菜和え

❶ キャベツは 1cm 幅の細切り、こまつなは 3cm 長さに切る。
❷ 釜に湯を沸かし、野菜をボイル、冷却する。
❸ ②に乾燥大根葉、塩を加え調味する。

スタミナみそ汁

❶ にんじん、じゃがいもはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目、えのきたけは 4cm 長さに切る。にんにくはおろしておく。
❷ 釜を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら水を入れてだしをとる。
❸ 油揚げは油抜きをしておく。
❹ にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ、にんじんがやわらかくなったら他の具材を入れ、調味する。

オレンジ

❶ 洗浄、消毒し一人 1/4 個になるように切る。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
782 kcal	27.9 g	21.4 g	24.6 %	396 mg	141 mg	4.0 mg	3.8 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格
A	B1	B2	C			
893 μgRE	0.85 mg	0.59 mg	49 mg	5.3 g	2.8 g	**300 円 10 銭**

ぐんぐん　そだて　わたしの　野さい

春日井市立不二小学校
池添 梨紗子

材料・使用量

麦ごはん

精白米	55 g
麦	5 g

牛乳

牛乳	206 g

夏野菜カレー

たまねぎ	40 g
かぼちゃ（1.5cm 角）	30 g
トマト（ダイス）	20 g
なす	15 g
豚肉（角切もも・1.5cm）	15 g
にんじん	10 g
ピーマン	5 g
しょうが	0.3 g
おろしにんにく	0.2 g
カレールウ	11 g
豆乳	10 g
洋風だしの素	1.5 g
トマトケチャップ	1 g
ソース	1 g
しょうゆ	0.5 g
純カレー	0.2 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g

ごぼうサラダ

ささがきごぼう	12 g
きゅうり	10 g
ホールコーン	10 g
まぐろ油漬け	8 g
にんじん	8 g
縦割りアーモンド	5 g
しろねりごま	2 g
白すりごま	1.5 g
米酢	2.5 g
しょうゆ	1.8 g
上白糖	1 g
ごま油	0.5 g

黒糖そら豆

黒糖そら豆	1 袋

作り方

夏野菜カレー

1. たまねぎは 2cm スライス、カットかぼちゃは 3 層洗い、トマトは開封、なす、にんじんは手切りで 4 分割にした後、スライサーにかけいちょう切りにする。ピーマンは 1cm スライス、しょうがはミキサーでみじん切りにする。
2. カレールウ、純カレーはミキサーでまぜる。
3. 豚肉は炒めて油をとり、野菜を入れて炒める。
4. 調味料を入れて煮込み、かぼちゃを入れて、温度があがったら出来上がりの中心温度を計測する。

ごぼうサラダ

1. ささがきごぼうは 3 層洗い、きゅうりはスライス、にんじんは 3 × 4cm に切り、ボイルする。
2. 冷却して検温する。
3. まぐろ油漬けとホールコーンは袋消毒して、混ぜ合わせる。
4. 調味料を加えて、出来上がりの中心温度を計測する。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
658 kcal	21.8 g	21.5 g	29.3 %	317 mg	108 mg	2.3 mg	3 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格
A	B1	B2	C			
274 μgRE	0.54 mg	0.45 mg	14 mg	6.8 g	2 g	**245 円**

花や野菜を育てよう「夏野菜のよさを知り、食べ方を知ろう」

安城市立桜町小学校
中島 早織

材料・使用量

ごはん

精白米	……	70 g

牛乳

牛乳	……	206 g

和風おろしハンバーグ

ハンバーグ	……	50 g
大根（冷凍・おろし）	……	17.5 g
しょうゆ	……	1.6 g
みりん	……	1.6 g
酢	……	0.6 g
三温糖	……	0.3 g
でんぷん	……	0.3 g
水	……	2 g

きゅうりとコーンのごまあえ

きゅうり	……	25 g
とうもろこし（缶）	……	10 g
白すりごま	……	2 g
しょうゆ	……	1.2 g
三温糖	……	0.9 g

ころころ夏野菜のみそ汁

油揚げ（冷凍・刻み）	……	5 g
とうがん	……	30 g
なす	……	20 g
かぼちゃ	……	15 g
オクラ	……	5 g
赤みそ	……	7 g
白みそ	……	2 g
かつお節	……	3 g

作り方

和風おろしハンバーグ

1. 冷凍大根おろしにしょうゆとみりん、酢、三温糖、水を加えて煮る。沸騰してきたら、水溶きでんぷんを加えておろしソースを作る。
2. ハンバーグを鉄板に並べ、スチームコンベクションで焼く。（設定　コンビ 100%、風量 3、15 分）
3. 焼いたハンバーグに①のおろしソースをかける。

きゅうりとコーンのごまあえ

1. きゅうりは 5mm 幅の輪切りにし、茹でて冷ましておく。
2. とうもろこしの缶詰を開け、汁を切っておく。
3. 三温糖としょうゆを煮て冷ましておく。
4. きゅうりととうもろこしに、③のたれ、白すりごまを加えてあえる。

ころころ夏野菜のみそ汁

1. 冷凍の刻み油揚げに湯をかけ、湯通しする。
2. とうがんの皮をむき、1.5cm 角に切る。なすとかぼちゃも 1.5cm 角に切る。オクラは 1cm の長さに切る。
3. 赤みそと白みそを、湯で溶いておく。
4. かつお節でだしをとり、とうがんと油揚げを入れて煮る。かぼちゃ、なすを加えてさらに煮る。
5. 野菜が煮えたら、③のみそを加え、最後にオクラを加えて仕上げる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
601 kcal	24.3 g	17.8 g	26.7 %	324 mg	97 mg	2.5 mg	3.0 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格
A	B1	B2	C			
156 μgRE	0.75 mg	0.47 mg	29 mg	4.5 g	2.3 g	**251 円 12 銭**

みんなで食べよう愛であ給食 ～副菜から栄養のバランスを考える～

高浜市立吉浜小学校
長谷川 順子

材料・使用量

ごはん

精白米	70	g

牛乳

牛乳	206	g

ひれカツ

ひれカツ	50	g
油	5	g
ソース	4	g

食感バツグンコーンひじきあえ

ひじき（乾燥）	1	g
にんじん	7	g
むき枝豆	5	g
とうもろこし缶	12	g
さけフレーク	0.5	g
白ごま	0.8	g
しょうゆ	1	g
酢	2	g
上白糖	1.4	g

豆乳入りみそ汁

油揚げ	2	g
じゃがいも	15	g
玉ねぎ	20	g
白菜	12	g
えのきたけ	6	g
ねぎ	5	g
わかめ（カット）	0.3	g
調整豆乳	12	g
豆みそ	3	g
米みそ	7	g
かつお節（厚削）	2	g
和風だしの素	0.8	g

作り方

ひれカツ

1. ひれカツを 180℃の油で揚げる。

食感バツグンコーンひじきあえ

1. しょうゆ、酢、上白糖でタレを作り、冷ます。
2. にんじんは細切りにする。
3. ひじき、にんじん、枝豆をボイルし、冷ます。
4. ひじき、にんじん、枝豆、とうもろこし、さけフレーク、白ごま、タレを和える。

豆乳入りみそ汁

1. かつお節でだしをとる。
2. 油揚げ 2mm スライス、じゃがいも 7mm 拍子切り、玉ねぎ 5mm スライス、白菜 7mm スライス、えのきたけ 1/2 カット、ねぎ 5mm スライス、わかめは水に戻しておく。
3. だし汁に、たまねぎ、じゃがいも、白菜、えのきたけ、油揚げを入れ、煮る。
4. 和風だしを入れる。
5. みそをとく。
6. 豆乳を入れる
7. ねぎ、わかめを入れて仕上げる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質（g）	脂質（%）	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
649 kcal	25.7 g	17.8 g	24.7 %	287 mg	91 mg	2.4 mg	3.0 mg

ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格
A	B1	B2	C			
140 μgRE	0.89 mg	0.47 mg	14 mg	4.4 g	2.2 g	**245 円 66 銭**

令和2年度
学校給食の献立を教材として活用した
食に関する指導事例集

発行日　令和２年11月10日
発行者　公益財団法人愛知県学校給食会
〒470-1141 愛知県豊明市阿野町惣作87番地の1
TEL(0562)92-3161　FAX(0562)92-8781