

令和元年度

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

近年、食を取り巻く社会環境の変化や食の多様化が進む中、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ており、増加傾向にある子どもの生活習慣病と食生活の関係が指摘されています。

食は、人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、生涯にわたって健康的な生活を送るためには、子どもたちに健全な食習慣を身に付けさせることが大切です。

学校における食育を一層推進していくため、文部科学省では平成29年3月「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」を作成し、本年3月には「食に関する指導の手引」の改定を行っています。

こうした中、今年度も昨年度に引き続き、愛知県教育委員会と当財団の共催事業として7月29日、栄養教諭のみなさんの食育に関する専門性の向上を目的とした「学校食育推進研修会」を開催いたしました。

本冊子は、その学校食育推進研修会において発表された栄養教諭15名の食に関する指導事例集です。給食の時間における食の指導、学級活動における食の指導、教科における食の指導の3つの分野に分けてまとめてあります。

この事例集を活用され、学校における食育推進に役立てていただければ幸いです。

令和元年10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

1. 給食の時間 給食指導

はし使い名人になろう

山菜うどん、牛乳、大豆入りかき揚げ、グレープフルーツ

犬山市立犬山南小学校 高木 千聡 6～9

はしマスターになろう

ごはん、牛乳、さわらの竜田揚げ、夏野菜の豆まめ炒め、サマーサラダ、ドレッシング

碧南市立大浜小学校 早川 直美 10～13

2. 給食の時間 食に関する指導

ふるさとの味を知ろう

ごはん、牛乳、みそおでん、真菜のごまあえ、りんご

長久手市立長久手中学校 光森 由紀 16～19

今日の給食で食べている食べ物は何かな？

麦ごはん、牛乳、厚揚げの肉みそかけ、じゃこキャベツ、湯葉のすまし汁、ヨーグルト

岩倉市立岩倉東小学校 小林 亜衣 20～23

節分について知ろう

麦ごはん、牛乳、いわしのかば焼き、なばなのおひたし、具だくさん汁、節分豆

豊田市立足助中学校 柴田 有里 24～27

3. 学級活動

食べものから春をさがそう

ごはん、牛乳、菜の花コロッケ、ふきと鶏肉の炒め煮、春の芽吹き汁

江南市立古知野南小学校 穂迫 萌香 30～34

魚について知ろう

ごはん、牛乳、愛知の五目厚焼卵のあんかけ、しらす干しと若布の酢の物、玄米団子汁、西尾抹茶プリン

南知多町立豊浜小学校 下郷加奈子 36～40

生活習慣病を予防する食生活を考えよう

金芽ロウカット玄米ごはん、牛乳、まぐろとかぼちゃのレモンじょうゆ、野菜と生揚げの赤みそいため、
安城そうめん汁、冷凍みかん

安城市立明和小学校 金山 明子 42～46

さぐってみよう！給食に新城のものが出る理由

しんしろカレーライス、牛乳、豆サラダ

新城市立新城小学校 前崎 小夏 48～51

よくかんでたべよう

おぼろみそめん、牛乳、たこの唐揚げ、カラフル酢の物

愛知県立一宮東特別支援学校 山内 雅代 52～57

4. 教科における食に関する指導

まかせてね 今日の食事

ごはん、牛乳、さんまの銀紙焼き、刻み昆布の炒め煮、ひつつみ汁

東海市立明倫小学校 堀端 千鶴 60～64

食べて元気に

麦ごはん、牛乳、豚汁、あじの南蛮漬け、塩昆布和え

岡崎市立六ツ美南部小学校 亀田 愛 66～70

育ちゆく体とわたし

ごはん、牛乳、豚肉と野菜のしょうが炒め、青菜あえ、大根と生あげのみそ汁

西尾市立荻原小学校 伊藤 学 72～75

自分だけの献立を立てよう

ごま菜めし、牛乳、夏野菜のごまみそ汁、ささみの梅しそフライ、れんこんと枝豆のトマト金平

高浜市立高浜中学校 藤井 圭那 76～80

食生活と健康

ツナとコーンのそぼろ丼、牛乳、オクラとれんこんのごま酢和え、きらきら七夕スープ、天の川ゼリー

愛知県立港特別支援学校 出口みゆき 82～86

5. 参考となる料理紹介

なめたけあえ	豊明市立栄小学校	松田 雅子	88
菜花とベーコンの卵いため	一宮市立尾西第二中学校	旭 亜純	88
なすとお豆のドライカレー	稲沢市立坂田小学校	原野 良子	89
竹輪の茶衣天ぷら	犬山市立羽黒小学校	長屋 節弥	89
じゃがいもチーズ	大治町立大治南小学校	森田 咲紀	90
弥富のフレッシュトマトみそ汁	弥富市立日の出小学校	増田 知江	90
ブーブーもくもくの混ぜご飯の具	常滑市立鬼崎南小学校	杉江久美子	91
キャベツたっぷり！たこのみ焼き	大府市立石ヶ瀬小学校	小田 敦子	91
卵の花炒り煮	岡崎市立福岡小学校	小菅 理恵	92
碧南かき揚げ	碧南市立鷺塚小学校	加藤 博子	92
白身魚の赤しそ甘酢あんかけ	碧南市立日進小学校	都築はるか	93
焼き海苔の八杯汁	西尾市立花ノ木小学校	神谷 夏希	93
青菜ともやしのザーサイ和え	西尾市立矢田小学校	杉江 明良	94
にぎすのオープン焼きレモンソースがけ	高浜市立高浜小学校	牧 ひとみ	94
いなりビビンバ	豊川市立一宮中学校	豊田 由季	95

令和元年度学校食育推進研修会実施要項

1 目的

学校の食育を推進するためには、学校全体で組織的に取り組むことが重要であり、学校の食育推進の中核的な役割を担う栄養教諭の資質・能力を一層高めることが喫緊の課題である。

そこで、学校食育の今日的課題を追究し、栄養教諭の専門的な力として必要な学校給食の献立作成力や献立を教材として活用した食に関する指導の計画力、教科等横断的な食に関する指導のコーディネート力、教職員や家庭・地域等との連携調整力等の向上を図ることを目的とする。

2 主催

愛知県教育委員会

3 共催

公益財団法人 愛知県学校給食会

4 日時

令和元年7月29日（月）午前9時30分から午後4時15分まで

5 場所

ウィルあいち 愛知県女性総合センター 4階 ウィルホール
名古屋市東区上堅杉町1番地
電話 052-962-2511

6 対象者

栄養教諭・学校栄養職員（期限付任用者、臨時的任用者、再任用者を含む）

なお、栄養教諭免許更新等によりやむを得ず欠席する場合は、必ず欠講届を提出すること。

7 日程

- 9:30 ～ 9:50 受付
- 9:50 ～ 10:00 開会行事
- 10:00 ～ 10:45 伝達講習「平成30年度食育指導者養成研修」受講者
大治町立大治小学校栄養教諭 渡邊 佳愛 先生
- 10:45 ～ 11:30 講義「学校食育の現状と課題」
「食に関する指導の手引 - 第二次改訂版 -」
愛知県教育委員会保健体育課指導主事 丸山 真奈美
- 11:30 ～ 12:30 昼食（3階大会議室において、事前課題（15例）等の展示あり）
- 12:30 ～ 14:30 分科会（事前課題の発表と協議）
- 14:30 ～ 14:40 休憩 移動
- 14:40 ～ 16:10 講演「学校における食育を効果的に推進するために」
上越教育大学大学院学校教育研究科 教授 野口 孝則 氏
- 16:10 ～ 16:15 閉会行事

1

給食の時間 給食指導

題材名

はし使い名人になろう



犬山市立犬山南小学校

高木 千聡

【献立名】

- ・山菜うどん
- ・牛乳
- ・大豆入りかき揚げ
- ・グレープフルーツ

献立のねらい

前年度のアンケート結果より、本校で正しいはしの持ち方ができている児童は、7割弱であった。

そこで、正しいはしの持ち方を身に付け、様々な使い方ができるようにするため、給食目標にあわせた5月のある1週間で「はし使い名人になろう週間」を行った。この期間は、正しいはしの持ち方で「はさむ」「きる」「くるむ」「すくう」の4つの使い方を練習する料理が取り入れられており、この献立は最終日の「すくう」のチャレンジメニューである。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 小2学年指導者（担）

【題材名】はし使い名人になろう

【指導の目標】正しいはしの持ち方で、「すくう」動作を身に付ける。

【食育の視点】正しいはしの持ち方で、様々なはしの使い方を身に付ける。（社会性）

食事のマナーを考えて、会話を楽しみながら友達と会食することができる。（社会性）

◆給食の時間 食に関する指導 小3学年指導者（栄）

【題材名】食べ物の変身

【指導の目標】大豆からできている食べ物には何があるのか関心をもつ。

【食育の視点】食品の名前やその加工品を知り、食品に関心をもつ。（食品を選択する能力）

◆学級活動 小1学年指導者（T）

【題材名】楽しい給食

【指導の目標】正しいはしの持ち方を理解し、意欲的に練習に取り組む。

はしのマナーを知り、気を付けようとする気持ちをもつ。

【食育の視点】はしの使い方やはしのマナーを身に付ける。（社会性）

食事のマナーを考えて、楽しく食事をすることができる。（社会性）

◆教科における指導 小3学年【教科名：理科】指導者（担）

【題材名】植物をそだてよう

【本時（指導）の目標】身近な植物について興味・関心をもって追究する活動を通して、植物の成長のきまりや体のつくりについての見方や考え方をもちつことができるようにする。

【食育の視点】植物の育つ過程を観察したり調べたりする活動を通して、食品に関心をもつ。（食品を選択する能力）

材料・使用量

白玉うどん

白玉うどん 160g

牛乳

牛乳 206 g

山菜うどん

鶏肉(もも) 15 g
 にんじん 10 g
 干しいたけ 1 g
 かまぼこ 7 g
 ねぎ 8 g
 たまねぎ 15 g
 油揚げ 1.5 g
 山菜水煮 15 g
 むろけずり 3 g
 しょうゆ 6 g
 塩 0.2 g

大豆入りかき揚げ

蒸し大豆 15 g
 ちくわ 15 g
 たまねぎ 40 g
 にんじん 10 g
 みつば 2 g
 小麦粉 10 g
 揚げ油 10 g
 塩 0.2 g

グレープフルーツ

グレープフルーツ 1/8 個

作り方

山菜うどん

- ① むろけずりでだしをとる。
- ② 干しいたけを戻してスライスする。戻し汁はとっておく。
- ③ にんじん、かまぼこはいちょう切り、たまねぎはスライス、油揚げは薄切り、ねぎは小口切りにする。鶏肉は小さめの一口大にする。
- ④ だしを鍋で温め、沸騰したところに鶏肉を入れる。
- ⑤ 肉に火が通ったら、にんじんを入れる。
- ⑥ たまねぎ、山菜、かまぼこ、油揚げを順に入れて、あくを取りながら煮ていく。
- ⑦ 干しいたけと戻し汁を入れる。
- ⑧ 調味する。
- ⑨ ねぎを入れる。

大豆入りかき揚げ

- ① たまねぎはスライス、にんじんは千切り、みつばは2 cm 幅、ちくわは輪切りにする。
- ② 大豆はざるにあけて水を切っておく。
- ③ ①、②の食材を混ぜ合わせる。
- ④ 小麦粉と塩と水で衣を作り、食材と混ぜ合わせる。
- ⑤ 丸く形を整えて、油で揚げる。

グレープフルーツ

- ① 果物は水洗いして、次亜塩素で消毒する。
- ② 消毒が終わったらきれいに洗い流す。
- ③ 8 等分にカットする。

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
626kcal	25.2g	21.9g	31.5%	291mg	78mg	1.6mg	2.2mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 233 円 99 銭	
A	B1	B2	C				
194μgRE	0.19mg	0.34mg	13mg	5.5g	2.5g		

小学校第2学年 給食指導案

授業者 学級担任

1 題材

はし使い名人になろう ～「すくう」を身に付けよう～

2 立案の立場

(1) 児童の実態

2年生は、元気で明るい児童が多く、給食の時間は皆が仲良く会食をしている。しかし、はしを上手にもてなかったり食器をもたずに食べたりしており、食事のマナーが身に付いていない児童が見られる。また、給食時間に話を聞くと、家庭では嫌いなものを少しでも食べるような声かけはあっても、食事のマナーについて教えてもらうようなことはあまりないことがわかる。

(2) 児童のめざす姿

今回は、はしの使い方を取り上げて指導することで、1年生の学級活動で行った正しいはしのもち方を思い出し、レベルアップに繋げたい。それをきっかけに、食事のマナーを意識して会食できるようにしたい。

(3) 関 連

楽しい給食（学級活動）

3 本時の展開

(1) 目 標

正しいはしのもち方で、「すくう」を身に付けよう。

(2) 食育の視点

- ・正しいはしのもち方で、様々なはしの使い方を身に付ける。（社会性）
- ・食事のマナーを考えて、会話を楽しみながら友達と会食することができる。（社会性）

(3) 過 程

	学習活動	指導上の留意点
導入	1 正しいはしの持ち方を確認する。	・ 模型のはしを使って、1本ずつもち方の手本を見せ、正しいもち方ができているか確認させる。
展開	2 今日のチャレンジメニューを知る。 3 「すくう」練習をする。	・ 今日の献立の「山菜うどん」は、はし使い名人チャレンジメニューであることを伝え、「すくう」動作を意識させる。 ・ 麺をすくい上げたときに、正しいはしのもち方になっているか、全体で確認しながら進める。 ・ はしの使い方に合わせて、食器を手にもって食べると姿勢がよくなり、食事のマナーもよくなることを伝える。 ・ 「すくう」ができた人は、かき揚げを食べやすい大きさに「きる」ことにもチャレンジするように促す。
まとめ	4 まとめをする。	・ 正しいはしのもち方ですくうことができたなら、チェックシートに丸を付けるように指示する。 ・ はし使いは簡単に直すことができないので、毎日続けて練習するように声かけをする。

(4) 評 価

正しいはしのもち方で、麺をすくうことを意識して食べることができたか。

- ・食事のときに、お椀をもつことを意識している児童・・・17%
- ・正しいはしのもち方ができている・・・70%



実際の給食の様子では、もう少しできていない。
食事のマナーを意識できるように、毎月の給食
目標に合わせた指導を継続的に行っていく。



給食委員会の取組



＜5月の食育掲示板＞

食育掲示板を 使っての啓発



＜放課に食育掲示板の前ではしの練習＞

めあて

- ・正しいはしのもち方で、様々なはしの使い方を身に付ける (社会性)
- ・食事のマナーを考えて、会話を楽しみながら友達と会食することができる (社会性)

[illegible]

＜5月20日(月)～24日(金)の献立＞

はさみ

くわ



- ・給食の様子を見ていると、はしを上手にもてなかったり、食器をもたずに食べたりしている
- ・1年生の学級活動で「はしのもち方」について勉強している



＜ふれあい学級で保護者の方に見てもらいながら豆をつまむ練習＞

A teacher in a white shirt is playing a violin in a classroom. Several students are seated at desks in the foreground, watching the teacher. A chalkboard with mathematical equations is visible in the background.

＜はしの模型を使って担任がもち方を見せる＞



正しいはしの
もち方で麺を
すくえたよ！



＜1本ずつはしのもち方を確認＞



＜はしで麺をすくいながら食べる様子＞

はし使い名人になろう。

「はし」の正しい持ち方を覚えて、上手に使いこなそう。

正しい持ち方	1. 持ち方 5-20	2. 持ち方 5-21	3. 持ち方 5-22
4. 持ち方 5-23	5. 持ち方 5-24	6. 持ち方 5-25	7. 持ち方 5-26

上手に使えるように練習しよう。

ぼくは、最初ははしの
上が×になっていて、こ
れで意識できたのでこ
れからも気を付けたい
です。

いつもごはんをのりでく
るむ時、手でやるからこ
れからは、はしでやりた
いです。

私は、ママに「はしのもち方がちがう」といつも言われていてもあまり直らなかったけど、はし使い名人の期間で、少しでもできるようになりました。

題材名

はしマスターになろう



碧南市立大浜小学校

早川 直美

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さわらの竜田揚げ
- ・夏野菜の豆まめ炒め
- ・サマーサラダ
- ・ドレッシング

献立のねらい

- ・箸の使い方の分ける・切るを実践できるように、魚料理を取り入れた。
- ・授業で学習した「箸でつかむ」動作を硬さや形のちがう食材で実践できるように、豆腐や豆を取り入れ、にんじんの切り方などを工夫した。
- ・夏野菜を知る学習に活用できるように、夏野菜を多く取り入れた。
- ・5年生家庭科「ゆでる」の学習に合わせて、ゆで方の異なる野菜を組み合わせ、ゆで野菜サラダの実習計画の参考になるように考えた。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 2学年指導者 (T)

- 【題材名】はしマスターになろう レベル2「はしで上手につかもう」
 【指導の目標】箸の持ち方を整え、上手に箸でつかんで食べることができる。
 【食育の視点】形や硬さの違う食材を箸でつかんで食べることができる。(食文化)

◆給食の時間 食に関する指導 1学年指導者 (担)

- 【題材名】夏のやさいはどれかな
 【指導の目標】夏に美味しく食べられる野菜を知る。
 【食育の視点】給食に使われている夏野菜を知り、色や味、食感の特徴を知る。(食事の重要性)

◆学級活動 2学年指導者 (T)

- 【題材名】はしマスターになろう
 【指導の目標】箸の正しい持ち方を知り、箸で「つかむ」ができるようになる。
 【食育の視点】箸の持ち方を練習し、正しく使うことの大切さを実感することで、生活でも実践できるようにする。(食文化)

◆教科における指導 5学年【教科名：家庭科】指導者 (T)

- 【題材名】はじめてみようクッキング
 【本時(指導)の目標】ゆで野菜サラダをおいしく作る計画を立てることができる。
 【食育の視点】給食のサラダに使われている食材のゆで方の違いを参考に、実習計画を立てる。(食品を選択する能力)

材料・使用量

ごはん

精白米 70 g

牛乳

牛乳 206 g

さわらの竜田揚げ

さわらの竜田揚げ 40 g

揚げ油 6 g

夏野菜の豆まめ炒め

冷凍豆腐 40 g

豚肉スライス 15 g

蒸し大豆 15 g

にんじん 10 g

たけのこ 15 g

ピーマン 5 g

黄ピーマン 5 g

なす 15 g

生姜 0.6 g

赤みそ 6 g

三温糖 4.5 g

しょうゆ 2.5 g

水 10 g

でんぷん 0.3 g

サマーサラダ

キャベツ 15 g

とうもろこし 5 g

きゅうり 10 g

冷凍トマトカット 5 g

にんじん 5 g

ドレッシング

和風ドレッシング 4 g

作り方

さわらの竜田揚げ

- ① さわらの竜田揚げを油で揚げる。

夏野菜の豆まめ炒め

- ① 冷凍豆腐をボイルする。生姜みじん切り、にんじん 1/4・5mm スライス、たけのこ 5mm スライス、ピーマン・黄ピーマン 1/2・5mm スライス、なす 1/2・7mm スライスに切る。
- ② 豚肉、生姜を炒める。
- ③ にんじん、たけのこを炒める。
- ④ なすを入れ、大豆を入れて炒める。
- ⑤ 豆腐、ピーマン、黄ピーマンを入れ、三温糖・赤みそ・しょうゆで味付ける。
- ⑥ 水溶きでんぷんを入れて仕上げる。

サマーサラダ

- ① キャベツ 5mm スライス、きゅうり 3mm スライス、にんじん 10cm 角切りに切る。
- ② にんじん、キャベツ、冷凍トマト、きゅうりをゆで、冷却する。
- ③ キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、とうもろこしをあえる。
- ④ ドレッシングをかける。

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
649kcal	28.1g	22.0g	30%	380mg	121mg	4.2mg	3.2mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 253 円 19 銭	
A	B1	B2	C				
197μgRE	0.67mg	0.55mg	23mg	5.0g	1.9g		

第2学年 給食指導学習指導案

指導者 T 1 栄養教諭
T 2 学級担任

1 日時

令和〇年〇月〇日 給食時間 〇〇〇〇〇教室

2 子どもの実態と目指す姿

給食の様子を見ていると箸を正しく持てる子が少なく、「クロス箸」や「ペン箸」になっている子がほとんどである。正しく箸が持てないと食品を上手くつかめず、食べる姿勢が崩れたり、口に料理をかきこむ「かき箸」になったりと良くない食事のマナーが身につく原因にもなる。その悪循環を起こさないためにも低学年の段階で、箸の正しい持ち方を身につけることが必要と考えた。今回の給食指導では、前時の授業で学習した「箸の持ち方」と「正しい持ち方でつかむ」を実際の食事である給食で使うことで、より内容を深められると考えた。献立は、「箸でつかむ」ことの応用が利くように、食材の形、硬さなどを考慮した。今回の給食指導を通して、正しい持ち方・使い方を身につけ、箸を使うことが楽しいと思えるようになってほしい。箸を使うことは、日本の文化である和食のマナーを受け継いでいくことである。子どもたちは未来の担い手として、箸の正しい持ち方を身につけ、今後の生活で実践し、次世代につないでいってほしい。

3 本時

(1)目標 箸の持ち方を整え、形や硬さの違う食材を箸でつかんで食べることができる。(食文化)

(2)準備 教師…はしマスターチェックシート、手の模型（箸の持ち方用）

時間	児童の学習活動と内容	教師の支援・留意点と評価	
		T 1	T 2
	1 箸の正しい持ち方を確認する。	・手の模型を使って、箸の持ち方を見せ、子どもたちと一緒に確認を行う。	・給食を食べる前に箸の持ち方の確認をすることを伝える。 ・児童AとBに声かけを行い、正しい持ち方ができるように支援する。
	はしマスターチェックをしよう		
3	2 給食の食品で「箸でつかむ」ができるかチェックをする。 ・豆腐を上手につかめたよ。 ・豆はむずかしいな	・食材をつかむことができたかの確認ができるように、「はしマスターチェックシート」を用意する。 ・箸の持ち方が崩れていないか確認する。	・8分間の時間内でやることを伝える。 ・箸の持ち方が崩れていないか確認する。
11	3 まとめをする ・箸を正しく持って使うのは、むずかしかったです。 ・豆腐が上手につかめてうれしかったです。家でもれんしゅうしたいです。	・チェックシートにある食品を箸でつかんでみた感想をきく。 〔評〕チェックシートの食品をすべてつかむことができたか。今後の食事で実践しようとする意欲がもてたか。 (チェックシート、発言)	・はしマスターチェックが終わり、気持ちを切り替えて、食事の時間を楽しむように声かけを行う。
視点	前時の授業に引き続き、給食の食材を使って、「箸でつかむ」の自己チェックを行ったことは学習を深めるために有効であったか。		

給食の献立と指導計画

**給食の時間
給食指導**
対象 2年生
指導者 TT

はしマスターになろう (レベル2)

学級活動
対象 2年生
指導者 TT

はしマスターになろう



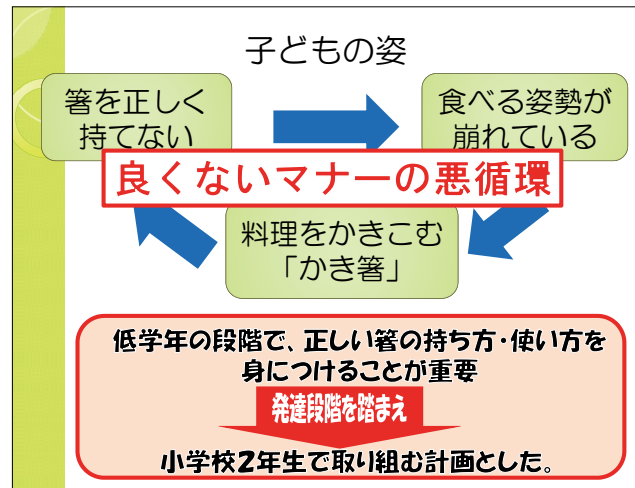
サマーサラダ
さわらの竜田揚げ

**給食の時間
食に関する指導**
対象 1年生
指導者 担任

夏野菜はどれかな

教科による指導
対象 5年生
指導者 TT

<家庭科>はじめてみようクッキング



「はしマスターになろう」指導計画

レベル1 箸の正しい持ち方
箸の使い方
つかむの習得 学級活動

レベル2 つかむの実践 給食指導

レベル3 すくう、まとめる

レベル4 ほぐす、さく

はしマスター認定試験

学級活動（給食指導の前時）

<目標>
正しい箸の持ち方を知り、正しく使うことの大切さを実感することで、生活でも実践できるようにする。

<活動内容>
★はしの正しい持ち方 ★はしの使い方
★「つかむ」の習得

つかむ
つまむ
まとめる



きる
ほぐす
つまむ

まとめる
つかむ

つかむ
すくう

授業を受けての給食指導

<目標>
箸の持ち方を整え、形や硬さの違う食材を箸でつかんで食べることができる。

<活動内容>
★はしの正しい持ち方の確認
★授業で学習した「つかむ」の実践
★「つかむ」のチェックシートを活用する

★授業の直後に実践することで、学びを深められる

★学習したことが、実際の食事でもできたことに喜びを感じることで、今後の給食の時間や家庭などの食事でも意識できる

献立の活用（給食指導）

形、硬さの違う食材を用いた献立













はしマスターチェックシート

はしでつかんで、ミッションをせいこう させよう！

ミッション1
食べ物をつかめ！
☐ かたくくにんじん
☐ ほそほそキャベツ
☐ まるきゅうり
☐ つぶつぶコーン
☐ やわらかトマト

ミッション2
食べ物をつかめ！
☐ もっちりごはん

ミッション3
食べ物をつかめ！
☐ ペラペラだけのこ
☐ まるまるだいず
☐ ふにやふにやなす
☐ ぶるぶるとうふ

牛乳

2

給食の時間 食に関する指導

題材名

ふるさとの味を知ろう



長久手市立長久手中学校

光森 由紀

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・みそおでん
- ・真菜のごまあえ
- ・りんご

献立のねらい

長久手市の伝統野菜「真菜」や豆みそを使った「みそおでん」は、この地域ならではの料理である。自分が住んでいる地域の食文化について知り、生産者への感謝の気持ちを育ませたい。

また、長久手市は毎月8日を歯の日とし、献立表に『かみまるくん』のイラストをのせてかみごたえのある食品を取り入れている。かみごたえのある食品を知り、よくかんで食べることを習慣化させたい。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 中1学年指導者（担）

【題材名】今日は、かみまるくんの日

【指導の目標】よくかんで食べる。

【食育の視点】よくかむことが体によいことを知り、よくかむことを意識して食べる。（心身の健康）

◆給食の時間 食に関する指導 中1学年指導者（栄）

【題材名】ふるさとの味を知ろう

【指導の目標】長久手市の伝統野菜や食文化について知る。

【食育の視点】ふるさとに昔から伝わる食材を知り、長久手の食文化について理解しようとする。（食文化）

◆学級活動 中1学年指導者（T）

【題材名】長久手の伝統食を発見しよう

【指導の目標】長久手の伝統的な野菜「真菜」を知り、家族のために作るお雑煮を考える。

【食育の視点】生産者をはじめ、携わる人々の苦労や努力にささえられていることを理解する。（感謝の心）
ふるさとの味を大切にし、郷土を愛する気持ちを育む。（食文化）

◆教科における指導 中2学年【教科名：家庭科】指導者（T）

【題材名】調理と食文化

【本時（指導）の目標】地域の食文化を知り、よりよい食生活についてまとめる。

【食育の視点】この地域の食文化や歴史について知る。（食文化）
自分の食生活との関連を考える。（食品を選択する能力）

材料・使用量

ごはん

精白米 100 g

牛乳

牛乳 206 g

みそおでん

豚もも肉 26 g
 さといも 18 g
 だいこん 78 g
 板こんにゃく 20 g
 にんじん 13 g
 玉はんぺん 26 g
 うずら卵 20 g
 かつおけずりぶし 1.3 g
 三温糖 5 g
 豆みそ 11.7 g
 本みりん 2 g

真菜のごまあえ

真菜 15 g
 こまつな 6.5 g
 もやし 26 g
 にんじん 6.5 g
 しょうゆ 2.0 g
 いりごま 1.0 g
 上白糖 1.5 g

りんご

りんご 53 g

作り方

みそおでん

- ① かつおぶしでだしをとる。こんにゃくは、下ゆでする。玉はんぺんは、油抜きをしておく。
- ② 豚肉を炒める。
- ③ にんじん・だいこん・板こんにゃくを加えて、だし汁を加えて煮る。
- ④ うずら卵・玉はんぺんを加えて、調味し煮こむ。

< 切り方 >

豚 肉.....2cm 色紙のうすぎり
 さといも.....乱切り
 だいこん.....いちょう 1cm
 板こんにゃく.....5mm
 にんじん.....いちょう 7mm

真菜のごまあえ

- ① 真菜、こまつな、もやし、にんじんをゆでて、冷ましておく。

- ② ①と調味料とごまを混ぜ合わせる。

< 切り方 >

真 菜.....2cm
 こまつな.....2cm
 もやし.....包丁を入れる
 にんじん.....せんざり

りんご

- ① 1/4 に切り、塩水につけて数える。

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
751kcal	28.2g	17.3g	20.7%	355mg	96mg	3.8mg	3.8mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 278 円 80 銭	
A	B1	B2	C				
382μgRE	0.88mg	0.58mg	27mg	5.5g	2.4g		

給食時の指導案（食に関する指導）

平成○年○日（○）
場所 中学校1年○組教室
指導者 T1（担任）
T2（栄養教諭）

1 主題

ふるさとの味を知ろう

2 主題設定の理由

自分の生まれ育った土地には、自然の恵みを生かし、知恵と工夫で生み出された産物や郷土料理がある。郷土の特徴や伝統・文化を知り、今も受け継がれているものを大切に思う気持ちを育むことは大切である。

長久手の伝統野菜「真菜」について知っている生徒は多くなく、また、今年度実施したアンケートでは、「地産地消」について『内容までしっかりとわかる』と答えた生徒は26%と少なかった。毎年、全国学校給食週間には、郷土食や地域の産物を活用した献立を提供しており、少しずつ理解を深めている。

今年度も、自分のふるさとに注目し、この地域の食文化について理解を深め郷土への愛着を深めさせたい。

3 ねらい

○長久手の伝統野菜や食文化について知る。

4 食育の視点

○自分たちの住む地域に昔から伝わる食材を知り、長久手の食文化について理解しようとする。（食文化）

5 準備

（栄） 絵パネル 字パネル 真菜・みその実物 生産者の写真

6 指導過程

時間	学習の流れ	教師の働き掛けと支援・留意点
2 (2)	1 本時の学習内容を知る。 「ふるさとの味を知ろう」	○今日の給食の献立に使っている長久手市産の食材が何か考えさせる。（T1）
5 (7)	2 「真菜」について知る。	○実物を見たり触ったりさせる。（T2） ○真菜についての特徴を知らせる。（T2） ○生産者の声を知らせる。（T2）
3 (10)	3 長久手の食文化について知る。	○今日の給食に使われている食材の中で、この地域の特徴となっている食材を考えさせる。（T2） ○自分の家の食事の中にも特徴があるか考えさせる。（T1）

7 評価

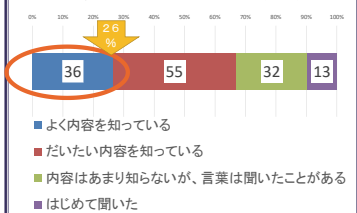
- 長久手の伝統野菜「真菜」について知ることができたか。
- 長久手の食文化について理解しようとしていたか。

この野菜の名前を知っていますか？

ま 真 な 菜



地産地消について(人)



畑に取材に行きました。



自分が住んでいる地域の食文化について知り、生産者の方たちへ感謝の気持ちを育ませたい。



給食時間における食に関する指導

<ねらい> 長久手の伝統野菜や食文化について知る。

<食育の視点> 自分たちの住む地域に昔から伝わる食材を知り、長久手の食文化について理解しようとする。

どちらが「真菜かな？」



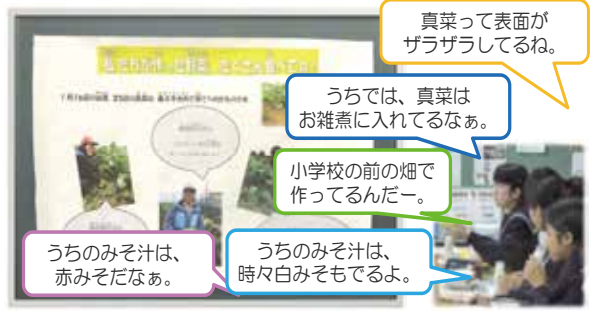
触ってみよう！

他にも
★お米は長久手市近郊産

★味噌おでんには、赤みそ（豆みそ）が使われている。



給食時間における食に関する指導



家庭へも発信



地域と連携



長久手市の学校給食では、「地産地消」（地域でとれたもの・生産されたものをその地域の人が食べて消費すること）に取り組んでいます。給食に使用する長久手市産の野菜とその生産者の方の名前や愛知県産の野菜を毎月の献立表の下欄に掲載しています。ぜひ、家族でご覧ください。



題材名

今日の給食で食べている食べ物は何かな？



岩倉市立岩倉東小学校

小林 亜衣

【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げの肉みそかけ
- ・じゃこキャベツ
- ・湯葉のすまし汁
- ・ヨーグルト

献立のねらい

大豆や大豆製品を苦手とする児童が目立つため、食べさせたい食材として、厚揚げに肉味噌をかけて食べやすくした。

3年生では、国語科「すがたをかえる大豆」で、大豆が色々な食品にすがたをかえ、様々な大豆からできた食べ物を日常的に食べていることを学習する。教科と関連をもたせ、大豆製品を始めとする変身食材を使用した献立とした。給食の食材について注目して味わうきっかけとしたい。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 小1～6学年指導者（担）

【題材名】 マナーを守って楽しく給食を食べよう

【指導の目標】 協力して準備、片付けを行い、マナーを守って楽しい給食時間にしよう

【食育の視点】 ・協力して準備、片付けを行う。（社会性）（感謝の心）（食品を選択する能力）

・食事のあいさつをきちんとする。（社会性）（感謝の心）

・食事のマナーに気をつけて食べる。（社会性）

◆給食の時間 食に関する指導 小3学年指導者（栄）

【題材名】 今日の給食で食べている食べ物は何かな？ ～変身した食べ物を探そう！～

【指導の目標】 食べ物の姿や名前を知ること、多くの食材を味わって食べることができる。

給食の時間における食の話題を広げる。

【食育の視点】 ・食べ物の姿、名前を知り、味わう。（食品を選択する能力）（感謝の心）

・学級の仲間とともに楽しい給食の時間を過ごす。（心身の健康）（社会性）（食事の重要性）

◆学級活動 小1学年指導者（T）

【題材名】 食べ物を3つのグループに分けよう

【指導の目標】 食べ物の名前や種類、はたらきを理解し、3つのグループに分ける。

【食育の視点】 ・食べ物の名前、種類を理解する。（食品を選択する能力）

・食べ物が3つのグループに分かれることと、その働きを知る。（食事の重要性）（心身の健康）

◆教科における指導 小5学年【教科名：家庭科】指導者（T）

【題材名】 食べて元気！ごはんのみそ汁

【本時（指導）の目標】 五大栄養素とその働きを知り、様々な食材を組み合わせることで栄養バランスがよくなることが分かる。

【食育の視点】 ・五大栄養素とその働きが分かる。（食品を選択する能力）

・栄養バランスをよくするためには、様々な食品を組み合わせる必要があることが分かる。

（食事の重要性）（心身の健康）

材料・使用量

麦ごはん

精白米	63 g
麦	7 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

厚揚げの肉みそかけ

生揚げ	50 g
鶏胸ミンチ	15 g
酒	0.8 g
赤みそ	3 g
本みりん	3 g
三温糖	2 g
でん粉	0.3 g
水	6 g

じゃこキャベツ

キャベツ	25 g
しらす干し	3 g
千切り大根漬け	5 g
しょうゆ	0.5 g
白いりごま	0.8 g
ごま油	0.3 g

湯葉のすまし汁

冷凍湯葉	3 g
えのきたけ	8 g
白かまぼこ	7 g
だいこん	17 g
にんじん	10 g
ねぎ	5 g
しょうゆ	2 g
薄口しょうゆ	3 g
かつおだしパック	2.5 g
水	130 g

ヨーグルト

ヨーグルト	80 g
-------	------

作り方

厚揚げの肉みそかけ

- ① 生揚げは蒸す。※中心温度を計測する。
- ② みそは溶いておく。
- ③ 鶏胸肉に酒をふり、少量の水で加熱する。
※肉の取扱い注意。中心温度を計測する。
- ④ 肉が加熱できたら、本みりん、三温糖を加え煮る。
- ⑤ みそを入れ、煮る。
- ⑥ 水溶きでん粉でとろみをつける。
※中心温度を計測する。
※水は適宜追加し、調整する。
- ⑦ 蒸した厚揚げに肉みそをかける。

じゃこキャベツ

- ① キャベツは 5mm 幅に切る。
- ② 千切り大根漬けは、袋を洗い消毒後、開封して汁気を切る。
- ③ しらす干し、キャベツをゆでる。※中心温度を計測する。
- ④ ③を冷却する。
- ⑤ ④にしょうゆ、ごま、ごま油の順で和える。
※出来上がりの温度を計測する。

湯葉のすまし汁

- ① だしをとる。
- ② だいこんは 5mm 厚さのいちょう切り、にんじんは 3mm 厚さのいちょう切り、ねぎは 3mm の小口切りにする。
- ③ えのきたけは 4cm 程度の長さに切り、ほぐす。
- ④ かまぼこは 5mm 厚さのいちょう切りにする。
- ⑤ 湯葉は流水解凍し、ほぐしておく。
- ⑥ 釜に水を入れ、だいこん、にんじんを加熱する。
- ⑦ あくをとる。
- ⑧ だし、かまぼこ、えのきたけを入れる。
- ⑨ 湯葉を入れる。
- ⑩ 調味料で味付けをする。
- ⑪ ねぎを入れる。
※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
659kcal	29.7g	18g	24.6%	540mg	125mg	3.2mg	3.5mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 267 円 83 銭	
A	B1	B2	C				
178μgRE	0.33mg	0.52mg	70mg	5.8g	2.1g		

第3学年 給食の時間における食に関する指導

岩倉市立岩倉東小学校 3年1組

指導者 栄養教諭 小林亜衣

1 題材名

今日の給食で食べている食べ物は何か？ ～変身した食べ物を探そう！～

2 児童の実態とめざす姿

本校は、外国にルーツをもつ児童が多く、食嗜好や家庭での食事内容も様々である。給食を食べている様子を見ると、自分が何を食べているのかわからない児童や、何かかわからないために手がつけられず苦痛な時間を過ごしている児童もいる。食べ物の姿や名前を知ること、目の前の給食やその食材に興味をもち、多くの食べ物を口にするきっかけにするとともに、食文化の異なる児童が共通の給食を話題に、楽しい給食の時間を過ごすことをねらいとする。

3年生では、国語科「すがたをかえる大豆」の学習を通して、大豆が色々な食品にすがたをかえ、多くの食べ方が工夫されてきたことを学ぶ。また、大豆以外の、すがたをかえて食品になる食べ物について調べ、その過程を説明する文章を書く学習をしている。目の前の給食を活用して、教科の学習内容に関連させた指導を行うことで、児童の食べ物に関する興味関心をより高め、知識の定着を図る。

3 食育の視点

ア 食べ物の姿、名前を知り、味わう。(食品を選択する能力)(感謝の心)

イ 学級の仲間とともに楽しい給食の時間を過ごす。(心身の健康)(社会性)(食事の重要性)

4 指導の流れ

指導時間 3分程度

段階	児童の活動	教師の指導
つかむ	1. 給食を食べながら、今日の給食で食べている食べ物を探す。 変身した食べ物を探そう！	○今日の給食の材料を、黒板に掲示する。 ※名前を言いながら、実物大カードを順に掲示する。 ※メニューの名前を言いながら、答えを示す。
とりくむ	2. 今日の給食で食べている食べ物の中で、変身した食べ物を予想する。	○もとの食材(変身する前の材料)のカードと矢印のカードで、食材の変身の過程を示す。 ・大豆→豆腐→ <u>厚揚げ</u> ・大豆→豆乳→ <u>湯葉</u> ・だいこん→ <u>たくあん</u> ・たら→ <u>かまぼこ</u> ・牛乳→ <u>ヨーグルト</u>
まとめる	3. 名前の分かった食べ物を、味わって食べる。	○自分の給食には、どんな食べ物が入っているかを探し、どんな味がするか味わって食べてほしいことを伝える。

※毎日の給食を活用して、継続して行う。

児童の実態

- ・外国にルーツをもつ児童が5割以上在籍している。
- ・自分が何を食べているか分からない児童が多い。
- ・どんな食べ物か分からないため手をつけない児童がいる。

学校給食を活用した指導



給食の時間における指導

年間テーマ「今日の給食で食べる食べ物を知ろう」

〈ねらい〉

- ・毎日の給食を通して、色々な食べ物の名前や姿を知り、味わう。
- ・食文化の異なる児童が、共通の給食を話題に楽しい給食時間を過ごす

第3学年

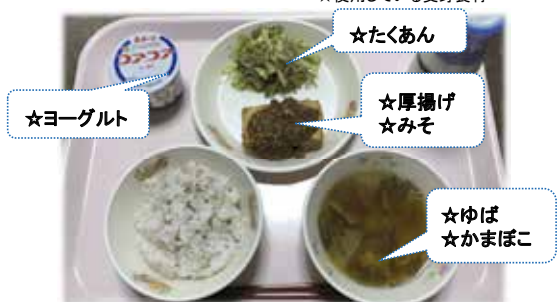
今日の給食で食べている食べ物は何か？
～変身した食べ物を探そう！～

＜教科との関連＞ 国語科「すがたをかえる大豆」



大豆をはじめとする変身食材を使用した献立

☆使用している変身食材



麦ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ じゃこキャベツ 湯葉のすまし汁 ヨーグルト

給食の時間における食に関する指導 3年生

今日の給食で食べている食べ物は何か？～変身した食べ物を探そう！～

〈ねらい〉

教科で学習している内容と関連した指導を行うことで、児童の食べ物に関する興味関心を高め、知識を定着させる。

〈指導の流れ〉

今日の給食のどのメニューに入っているか探してみよう！

〈栄養教諭〉

今日の給食に入っている食材の名前を言い、黒板に貼る。

〈児童〉

自分の給食を見て、食材を探す。

〈栄養教諭〉

メニューの名前を言い、答え合わせをする。



給食の時間における食に関する指導 3年生

今日の給食で食べている食べ物は何か？～変身した食べ物を探そう！～



〈指導の流れ〉

変身した食べ物はあるかな？

〈児童〉 変身した食材が何か予想する。

〈栄養教諭〉 もとの食材と矢印のカードを貼り、変身の過程を示す。



〈指導の成果〉

- ・目の前の給食や、食材をじっくり見る様子が見られた。
- ・食べ物の名前を言葉に出す児童が増えた。
- ・ひと口食べてみるなど、色々な食べ物を口にするきっかけとなった。
- ・給食の食材を話題にした会話をする姿が多く見られるようになった。

年間テーマ「今日の給食で食べる食べ物を知ろう」

提示の仕方を変え、学校給食を活用した指導を行っている。

学年別の指導内容(例)

- 〈1年生〉食べ物に興味をもつ。
- 〈2年生〉食べ物の姿や名前を知り、味わう。
- 〈3年生〉変身している食べ物を知る。(教科との関連:国語)
- 〈4年生〉食べ物の産地を知る。(教科との関連:社会)
- 〈5年生〉食べ物の切り方を知る。(教科との関連:家庭科)
- 〈6年生〉食べ物の栄養素を知る。(教科との関連:家庭科)

題材名

節分について知ろう



豊田市立足助中学校

柴田 有里

【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・いわしのかば焼き
- ・なばなのおひたし
- ・具だくさん汁
- ・節分豆

献立のねらい

節分の日に合わせて実施し、子どもたちに、行事食の意味や由来を考えるきっかけとなってほしい。

そこで、節分の食事として、季節の変わり目には、昔から鬼（病気や災い）が出ると言ういわれから、鬼が苦手な「豆」や「いわし」を取り入れ、1年の健康を願う献立とした。

また、節分豆は豊田市産の大豆を使用し、地産地消も啓発できるようにした。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 中学校1学年指導者（担）

【題材名】食事のマナーについて知ろう

【指導の目標】正しい食器の並べ方について関心をもつことができる。

【食育の視点】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（社会性）

◆給食の時間 食に関する指導 中学2学年指導者（T）

【題材名】節分について知ろう

【指導の目標】節分に食べられる食事について興味・関心をもつことができる。

【食育の視点】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（食文化）

◆学級活動 中学2学年指導者（T）

【題材名】給食から成長期の食事を知ろう

【指導の目標】・自分が成長期であることを自覚し、成長に必要な栄養素をとろうとする意欲を高める。

・自分の食生活を振り返り、バランスのとれた食事をしようとする気持ちを高める。

【食育の視点】健康の保持増進や成長に必要な栄養素の種類や働きが分かる（心身の健康）

◆教科における指導 中学2学年【教科名：家庭科】指導者（T）

【題材名】日常食の調理と地域の食文化

【本時（指導）の目標】食生活に関心を持ち、地域や日本の伝統的な食材を生かした料理に関心をもつことができる。

【食育の視点】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（食文化）

材料・使用量

麦ごはん

精白米	90 g
精麦	7.5 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

いわしのかば焼き

いわしの開き(でんぷん付)	50 g
揚げ油	5 g
本みりん	1.5 g
三温糖	3 g
しょうゆ	4 g

なばなのおひたし

なばな	25 g
ほうれんそう	25 g
スイートコーン	5 g
キャベツ	5 g
上白糖	1 g
しょうゆ	2.8 g

具だくさん汁

豚肉(こま)	12 g
豆腐	30 g
じゃがいも	25 g
葉ねぎ	15 g
にんじん	10 g
えのきたけ	10 g
豆みそ	9 g
だし用むろ厚削り	2.5 g
本みりん	1.2 g

節分豆

節分豆	10 g
-----	------

作り方

いわしのかば焼き

- ① いわしの開きをサラダ油で揚げる。
- ② 本みりん、三温糖、しょうゆをひと煮立ちさせる。
- ③ 揚げたいわしに②をかける。

なばなのおひたし

- ① なばな、ほうれんそうを2 cm 幅に切る。キャベツは0.5 cm の細切りにする。
- ② なばな、ほうれんそう、キャベツをボイル・冷却する。スイートコーンを加える。
- ③ ②に上白糖、しょうゆを入れて、あえる。

具だくさん汁

- ① だし用むろ厚削りでだしをとる。
- ② 豆腐は1 cm 角に切る。にんじんは0.5 cm のいちょう切りにする。
じゃがいもは1 cm のいちょう切りにする。
葉ねぎは0.5 cm の小口切りにする。
えのきたけは石づきをとり、1/2 に切る。
- ③ 豚肉、にんじん、じゃがいも、えのきたけの順にいれる。
- ④ 本みりん、豆みそを入れて、味を調える。
- ⑤ 葉ねぎを入れる。

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
816kcal	36.4g	24.9g	27.5%	397mg	171mg	5.2mg	4.7mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 268 円 64 銭	
A	B1	B2	C				
306μgRE	0.49mg	0.80mg	61mg	7.3g	2.2g		

第2学年 給食の時間における食に関する学習指導案

指導者（T1）学級担任
（T2）栄養教諭

1 題材名

節分について知ろう

2 生徒の実態

本校の生徒は、給食の時間に残菜ゼロ運動に取り組んでおり、苦手な食べ物があっても、少しでも食べようとする姿がみられる。また、今日の給食を事前に確認するなど、給食を楽しみにしている生徒が多い。

行事食について、家庭でも食べているか問いかけると、食べている生徒は半数程度いるが、食事の意味や由来を理解して食べている生徒は少ない。

3 生徒のめざす姿

行事食に関心を持ち、食事の意味や由来を考えながら喫食し、日本の食文化に興味・関心を持つ生徒を育みたい。

4 指導の目標

・節分に食べられる食事について興味・関心をもつことができる。

5 食育の視点

・食文化にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。（食文化）

6 準備するもの

字・絵パネル

7 学習過程

時間	学習活動	教師の支援	
		T1（担任）	T2（栄養教諭）
導入 5分	1 今日は何の日かを発表する。	・本日の給食がどんな献立であるか、興味を持たせる。	・給食は節分の日に食べられている食事に関係があることを知らせる。
	節分について知ろう		
展開 7分	2 節分の意味を知る	・節分は、もともと季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」であり、1年の始まりが「立春」の前日であることを説明する。	・昔から鬼（病気や災い）を回避するため、鬼が苦手な「豆」や「いわし」を食べて、1年の健康を願っていたことを説明する。
まとめ 3分	3 自分の健康を願って食べようとする。	・自分や家族の健康を願って食べるように支援する。	・昔から豆を自分の年の数、または年の数プラス1つを食べて、健康を願っていたことを伝える。また、節分豆は豊田市産であることを伝える。

8 評価（給食の時間）

・節分に食べられる食事について興味・関心をもつことができたか。

生徒の実態① ～給食の様子～

給食を楽しみにしている
毎日残さず食べようと意識している生徒が多い

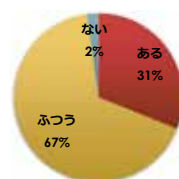


生徒の実態②

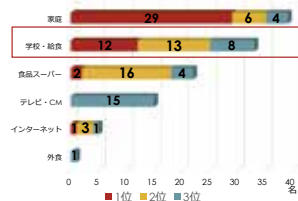
～アンケート調査～

対象：中学2年生45名

行事食について興味がありますか



行事食についてどこで知りましたか



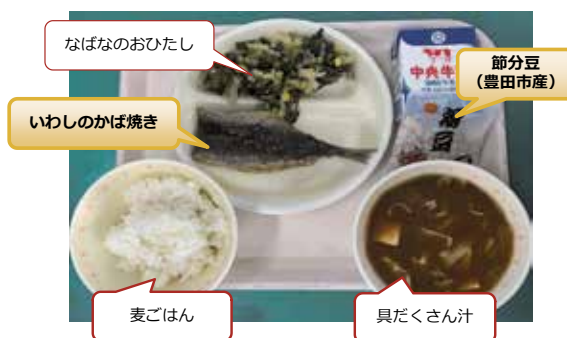
給食を通して、行事食について知る機会を増やしたい

献立のねらい

- ◆行事食に関心を持ち、食事の意味や由来を考えながら食べることができる
- ◆日本の食文化に興味・関心を持つ生徒を育てる



節分にちなんだ献立



給食時の指導～節分について知ろう～

指導目標： 節分に食べられている食事について興味・関心をもつことができる
食育の視点： 食文化にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ（食文化）



今年、1年間健康でいられるね！



導入 今日の給食は、節分の日に食べられている食事に由来があることを知る。

展開 節分は1年の始まりの「立春」の前日であること、昔から鬼を回避するため、鬼が苦手な「いわし」や「豆」を食べて1年の健康を願って食べられていることを知る。

まとめ 自分の健康を願って食べようとする。

啓発資料



豊田市学校給食 他の取組

行事食

豊田市産七草



【七草】

ゆず湯あえ



【冬至献立】

かぼちゃのみそ汁

ラグビーワールドカップ2019にちなんだ献立

TRY
GOAL



【ジョージア献立】



【南アフリカ・ナミビア献立】

3

学級活動

題材名

食べものから春をさがそう



江南市立古知野南小学校

穂迫 萌香

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・菜の花コロッケ
- ・ふきと鶏肉の炒め煮
- ・春の芽吹き汁

献立のねらい

この献立は、二十四節気の一つ、穀雨（穀物にとって恵みの雨となる春雨が降り始める頃）にちなんだ献立として考えた。春が旬の食べ物、芽吹きを感じる食べ物を多く取り入れ、春の芽吹き汁に入れた糸かまぼこで雨を表した。

現代は、季節を問わず様々な食品が手に入り、さらにカット野菜や冷凍食品などの加工食品の消費が増え、子どもたちが食べ物の旬を学ぶ機会が少なくなっている。給食で、季節や行事に合わせたおいしい食材や料理を提供することで、それを学ぶ機会を増やしていきたい。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 小1 学年指導者（担）

【題材名】しよっきのおきかたをしよう

【指導の目標】主食、主菜、汁物の配膳の仕方を理解し、正しい置き方で食事ができる。

【食育の視点】正しい食器の並べ方がわかり、マナーを守って食事をすることができる。＜社会性＞

◆給食の時間 食に関する指導 小5 学年指導者（栄）

【題材名】季節に合った食べものを食べよう

【指導の目標】季節に合った食べ物（旬の食べ物）を食べると、体にとってよい働きがあることがわかる。

【食育の視点】季節に合った食べ物や料理があることがわかる。＜食文化＞

◆学級活動 小2 学年指導者（丁）

【題材名】食べものから春をさがそう

【指導の目標】季節によっておいしい食べ物があることを理解し、春が旬の食材に関心をもつ。

【食育の視点】・春が旬の食べ物に関心をもち、季節の食べ物を食べようとする意欲をもつ。＜食事の重要性＞
・季節や行事にちなんだ料理や食べ物があることを知る。＜食文化＞

◆教科における指導 小2 学年【教科名：国語】指導者（担）

【題材名】おはなしを音読しよう「ふきのとう」

【本時（指導）の目標】「人物」をもとに役に分かれ、語のまとまりや響きに気をつけて音読することができる。

【食育の視点】春の食材に興味をもつ。＜食事の重要性＞＜食文化＞

材料・使用量

ごはん

精白米 70 g

牛乳

牛乳 206 g

菜の花コロッケ

菜の花コロッケ 50 g

揚げ油 5 g

ふきと鶏肉の炒め煮

ふき水煮 10 g

にんじん 5 g

鶏肉 5 g

はんぺん 10 g

しょうゆ 2 g

上白糖 0.8 g

本みりん 0.8 g

和風だし 0.2 g

春の芽吹き汁

だいこん 16 g

山菜水煮 15 g

たけのこカット 10 g

みつば 8 g

糸かまぼこ 8 g

油揚げ 2 g

薄口しょうゆ 4 g

白しょうゆ 1 g

塩 0.1 g

かつお削り 3 g

作り方

菜の花コロッケ

- ① 菜の花コロッケを揚げる。

ふきと鶏肉の炒め煮

- ① にんじん、はんぺんを一口大に切る。
- ② 鶏肉を炒め、色が変わってきたらにんじん、はんぺん、ふき水煮の順に入れて炒め、調味料で味付けをする。

春の芽吹き汁

- ① だいこん、たけのこ、油揚げを短冊切りに、みつばを3 cm 幅に切る。
- ② かつお削りでだしをとり、だいこん、山菜水煮、たけのこ、油揚げ、ほぐした糸かまぼこを入れて煮る。
- ③ 調味料で味付けし、最後にみつばを入れる。

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
594kcal	20.7g	16.6g	25.2%	278mg	59mg	1.6mg	2.0mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 245 円 53 銭	
A	B1	B2	C				
147μgRE	0.46mg	0.46mg	10mg	2.6g	2.1g		

第2学年 学級活動(食に関する指導)指導案

第○時限 2の○教室 指導者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

1 題材

食べものから春をさがそう

2 本時の学習

(1) 目標

季節によっておいしい食べ物があることを理解し、春が旬の食材に関心をもつ。(関心・意欲・態度)

(2) 食育の視点

- ・春が旬の食べ物に関心を持ち、季節の食べ物を食べようとする意欲をもつ。〈食事の重要性〉
- ・季節や行事にちなんだ料理や食べ物があることを知る。〈食文化〉

(3) 児童の実態

本校は、元気で明るい児童が多く、毎日の学校給食を楽しみにしている。しかし、食べ物の名前を聞いても答えられない児童や、料理の名前を正しく言い表せない児童が見られる。食べることを楽しむ気持ちはあるが、食べ物への意識が低いように感じる。また、近年、作物の栽培技術が向上し、季節を問わずさまざまな食品が手に入る。さらに、カット野菜や冷凍食品などの加工食品の消費が増え、子どもたちが食べ物の旬を学ぶ機会が少なくなっている。

(4) 児童のめざす姿

旬の食べ物は、栄養価が高く、またその季節に対して大切な働きをもつ食材であり、四季をもつ日本の食文化には欠かすことのできないものである。そこで、第2学年の国語科「音読しよう ふきのとう」や生活科の「春をさがそう」と関連させ、給食から春の食べ物を見つけ、そのよさを知らせる。そして、進んでその食べ物を食べようとする意欲をもたせたい。

(5) 準備 《教師》食べものカレンダー 栄養グラフ 食品カード ワークシート

(6) 学習過程

段階	学習活動	留意点・支援(・)・工夫(☆)・評価(評)	
		T1	T2
つかむ (5)	1 国語科で読んだ「ふきのとう」「春が いっぱい」を音読する。	・話に出てくる春の食べ物に興味をもたせる。	
	2 本時のめあてを知る。	・食べものから 春をさがそう	
とりくむ (35)	3 「しゅん」の言葉の意味を知る。		・その食べ物が一番よくとれて、おいしくなる時期を食べ物の「旬(しゅん)」ということを知らせる。
	4 春に旬をむかえる食べ物を知る。	・「ふきのとう」や「春が いっぱい」で出てきた食べ物は、春が一番おいしいと言うことを確認する。	・食べ物カレンダーを提示し、季節によってさまざまな旬の食べ物があることを知らせる。
	5 旬の食べ物のよさを知る。	・旬の食べ物のよさを知らせる。 ・おいしい ・えいようがたくさん ・ねだんが安い ・ちきゅうにやさしい	・季節によって大切な働きがあることも知らせる。 春…体を目覚めさせる 夏…体を冷やす 秋…夏の疲れをとる 冬…体を温める

段階	学習活動	留意点・支援（・）・工夫（☆）・評価（評）	
		T1	T2
とりくむ (35)	6 給食から旬の食べ物をさがす。 (1) 今日の給食に使われている食材から、春が旬の食べ物に○を付ける。 (2) ○を付けて分かったことを発表する。	・旬の食材がたくさん入っている給食は、どんな給食なのか問いかけ、食べようとする意欲につなげる。	・給食には旬の食材が使われていることに気付かせる。
まとめる (5)	5 本時のまとめをする (1) 本時で学習したことをまとめ、おうちの人に伝えたいことを書く。	・食べ物の旬について振り返る。	・献立表を提示し、旬の食材がたくさん使われていることを知らせる。

3 反省

4 高評

5 板書計画

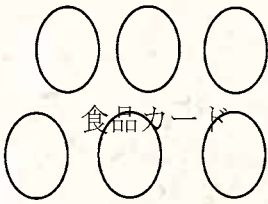
⑥ 食べものから 春をさがそう

その食べものが一番よくとれて、おいしくなるきせつ

↓
しゅん

①おいしい
 ②えいようがたくさん
 ③ねだんが安い
 ④ちきゅうにやさしい

栄養のグラフ



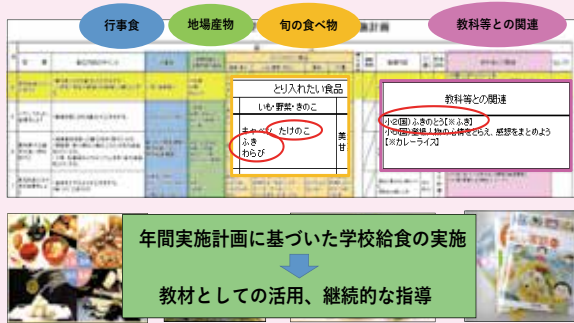
食品カード

食べ物カレンダー
(旬)

きがついたこと

- ・春の食べものがたくさんつかわれている。
- ・えいようがたくさんある。 …

江南市の学校給食における年間実施計画



献立作成とねらい

- 旬の食材や季節を感じる食材を取り入れ、子どもたちが**食べ物の旬について学ぶ**機会とする。
- 二十四節気の穀雨にちなんだ献立として春の食べ物、芽吹きを感じる食べ物を多く取り入れ、**季節を意識した食事**をする。



食に関する指導への活用

児童の実態

- 給食の時間を楽しみにしている。
- △食べ物や料理の名前を正確に答えることができない。
- △食べ物の旬を学ぶ機会が少ない。

平成31年度 食に関する指導年間指導計画（第2学年）

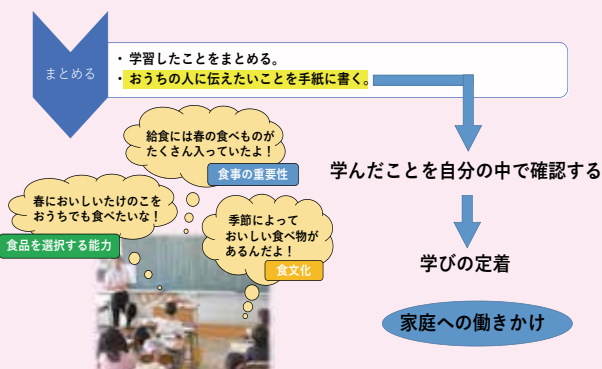
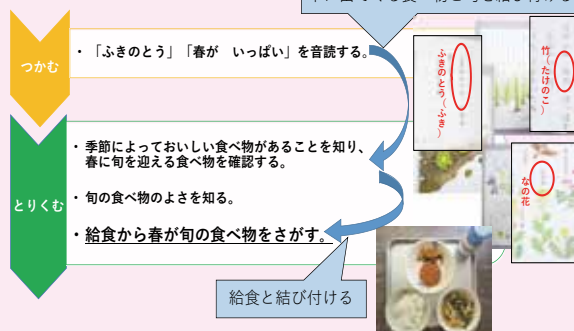
教科・領域	指導内容	指導のねらい
国語	「ふきのとう」「春が いっぱい」の読み、書き、ふきのとうの由来、感想をまとめる。	国語の学習を通して、ふきのとうの由来、感想をまとめる。
生活科	「春を さがそう」の学習を通して、春の自然にふれる学習をしている。	生活科の学習を通して、春の自然にふれる学習をしている。

第2学年 国語科、生活科で春の自然にふれる学習をしている。

第2学年 学級活動 「食べものから 春をさがそう」



指導の流れ



今後の指導の発展

平成31年度 食に関する指導年間指導計画（第2学年）

教科・領域	指導内容	指導のねらい
国語	「ふきのとう」「春が いっぱい」の読み、書き、ふきのとうの由来、感想をまとめる。	国語の学習を通して、ふきのとうの由来、感想をまとめる。
生活科	「春を さがそう」の学習を通して、春の自然にふれる学習をしている。	生活科の学習を通して、春の自然にふれる学習をしている。

旬の食べ物を取り入れた学校給食の献立を活用し、給食から旬の食べ物をさがす活動を取り入れた継続的な食に関する指導



開 会 式

題材名

魚について知ろう



南知多町立豊浜小学校

下郷加奈子

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・愛知の五目厚焼卵のあんかけ
- ・しらす干しと若布の酢の物
- ・玄米団子汁
- ・西尾抹茶プリン

献立のねらい

毎月19日を「南知多のお魚の日」と称し、地元で獲れる魚を献立に取り入れる。今回は南知多町の特産品であるしらす干しを使って、素材の味を生かした料理として酢の物を考案した。愛知を食べる学校給食の日の献立を通して、地元のしらす干しや若布だけでなく、知多半島産の野菜や米を使用していること、お隣の三河地方には、西尾市の抹茶という特産品があること等も紹介し、地元や愛知県のよさを伝えたい。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 5 学年指導者（担）

【題材名】魚を食べよう

【指導の目標】魚に関心を持ち、進んで食べようとする意識を高める。

【食育の視点】地元の産物、食文化や食に関わる歴史等を知り、魚への理解を深め、進んで食べようとする気持ちをもつ。＜食文化＞

◆給食の時間 食に関する指導 4 学年指導者（栄）

【題材名】地元の食べ物を見つけよう

【指導の目標】地元でとれる食材を知り、郷土に関心を持ち、進んで食べようとする。

【食育の視点】地元でとれる食材や漁業や生産等にかかわる人々に感謝し、進んで食べようとする。＜感謝の心＞

◆学級活動 3 学年指導者（T）

【題材名】魚について知ろう

【指導の目標】魚のよさに関心を持ち、魚を進んで食べようとする意欲をもつ。

【食育の視点】魚は健康に必要な栄養素を含む食品であることに気付き、進んで食べようとする。＜心身の健康＞

◆教科における指導 6 学年【教科名：家庭科】指導者（T）

【題材名】まかせてね今日の食事

【本時（指導）の目標】栄養のバランスを考えた1食分の食事の献立を作成する。

【食育の視点】栄養のバランスに加えて、いづれりや味のバランスを考えて調和のよい献立を作成する力を身に付ける。＜心身の健康＞

材料・使用量

ごはん

精白米 80 g

牛乳

牛乳 206 g

愛知の五目厚焼卵のあんかけ

愛知の五目厚焼卵 50 g

薄口しょうゆ 1 g

三温糖 0.5 g

でんぷん 0.2 g

しらす干しと若布の酢の物

キャベツ 20 g

きゅうり 10 g

若布 1 g

しらす干し 5 g

酢 1.5 g

塩 0.3 g

三温糖 2.2 g

玄米団子汁

玄米団子 30 g

鶏むね肉 20 g

かまぼこ 2 g

れんこん 4 g

だいこん 4 g

にんじん 4 g

こまつな 10 g

ねぎ 7 g

むろけずり 3 g

だし昆布 0.3 g

薄口しょうゆ 4 g

しょうゆ 1 g

本みりん 0.5 g

西尾抹茶プリン

西尾抹茶プリン 40 g

作り方

愛知の五目厚焼卵のあんかけ

- ① 愛知の五目厚焼卵は、スチームで 30 分蒸す。
- ② 薄口しょうゆに三温糖を溶かして、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ③ ①に②のあんをかける。

しらす干しと若布の酢の物

- ① しらす干しは、異物を確認してから、フライパンで煎る。
- ② キャベツは 5 mm、きゅうりは 3 mm、若布はざく切りにして、茹でて、水気を切って、冷やす。
- ③ 酢、塩、三温糖を煮合わせ、冷やす。
- ④ ①～③を混ぜ合わせる。

玄米団子汁

- ① むろけずりとだし昆布で、だしをとる。
- ② 鶏肉は一口大に切る。かまぼこ・れんこん・だいこん・にんじんは、いちょうの 4 mm に切る。
- ③ こまつなは 1 cm、ねぎは 3 mm に切る。
- ④ だしに、②の材料を入れ、火が通ったら、玄米団子を入れて、調味料で味を調える。
- ⑤ ③の材料を入れて、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
648kcal	23.8g	17.5g	24.3%	328mg	74mg	2.0mg	2.5mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 294 円 21 銭	
A	B1	B2	C				
245μgRE	0.45mg	0.53mg	19mg	2.5g	2.1g		

第3学年 学級活動指導案

令和元年5月28日 火曜日 第4時

指導者 T1 林 克 弥 (学級担任)

T2 下郷加奈子 (栄養教諭)

1 主題名

魚について知ろう

2 主題設定の理由

児童の実態

(1) 魚についての事前アンケートの結果を見ると魚好きな児童は多い。しかし、よく聞くと「骨があるから」という理由で魚を苦手としている児童もいる。海に面した地域で暮らしているので、魚への親しみが深いと思われる児童であっても、やはり、給食時の様子からは魚の好きな児童と、そうでない児童とに差がみられる。給食の献立には、栄養のバランスを考えて魚も積極的に取り入れているが、魚の名前を知らなかったり、魚より肉を好んだりする児童もいる。

児童のめざす姿

(2) 魚は良質なたんぱく質やカルシウムを多く含み、血や肉をつくるもとになる。そこで、あらためて児童に魚料理に目を向けさせ、魚のよさを知らせ、魚を進んで食べようとする児童を育みたいと考え、本主題を設定した。

(3) はじめにグループ活動で魚釣りゲームをさせ、児童に魚への興味をもたせる。次に、給食の献立表からその魚を使った料理を見つけさせ、釣った魚がどんな料理になるのかを知らせる。さらに、練り製品や乾物等の実物も見せ、魚が加工して食べられていることにも気付かせる。これらの活動や教材を通して、児童が魚への理解を深め、進んで食べる意欲をもつことができると考えた。

3 本時のねらい

- 魚の名前や魚に含まれる栄養素とはたらきが分かる。
- 魚のよさに関心をもち、魚を進んで食べようとする意欲をもつ。

4 食育の観点

- 魚は健康に必要な栄養素を含む食品であることに気づき、進んで食べようとする。(心身の健康)

5 準備・資料

- 教師…魚釣りセット (魚・釣竿・ブルーシート)、ワークシート、献立表、魚料理の写真カード、魚の加工品 (はんぺん・しらす干し)、字カード、事前アンケート結果 (グラフ)

6 関連

- 3年 国語科 「すがたをかえる大豆」
- 3年 社会科 「わたしたちの町のようす」

7 活動過程

段落		時間	指導上の留意事項	
			T 1	T 2
つかむ	1 アンケートの結果を知り、本時の課題をつかむ。 (1) 魚について事前アンケート結果を聞く。 (2) 給食の魚料理の時を振り返る。 (3) 本時の課題を知る。 魚について知ろう。	5	○ 事前アンケートの結果を紹介する。 ○ 学習課題を提示する。	
追究する	2 魚釣りゲームをする。 (1) 説明を聞いてから、給食の班に机を合わせる。 (2) ワークスペースに移動し、魚を2匹釣る。 (3) 席にもどり、釣った魚を1匹選んでワークシートに書く。 (4) 全体で発表をする。 (5) 席を前向きにもどす。	20	○ ワークシートを配付する。 ○ 初めて知った魚について発表させる。	○ 魚釣りゲームとワークシートの説明をする。 ○ ワークスペースの魚釣りセットを片付ける。
深める	3 魚について考える。 (1) 魚の栄養について知る。 ・ 筋肉をつくる ・ 血をつくる ・ 骨をつくる ・ 血をサラサラにする ・ 脳をよくはたらかせる (2) 魚料理について知る。 ・ さばのぎんがみやき ・ かつおのてりやき ・ しらすぼしのまぜごはんのぐ ・ かれいフライ ・ かんそうこざかな ・ まぐろのたつたあげ (3) これから食べたい魚料理について発表する。	25	○ 児童の意見を板書する。 評魚の名前や魚に含まれる栄養素とはたらきが分かる。 (発表)	○ 魚は体をつくるもとになることをおさえる。
		35	○ 献立表を配付する。 ○ 魚料理の写真を掲示する。 ○ 魚の加工品について実物を示す。	○ 献立表から魚料理を見つけさせる。 ○ 児童に発表させる。 ○ 魚の加工品の利点を知らせる。
		40	○ 数名の児童に発表させる。 評魚に関心をもって、進んで食べようとする。 (発表、ワークシート)	○ 様々な調理法があることを知らせる。
まとめる	4 本時のまとめをする。 (1) これからの食事のめあてを、ワークシートに記入する。 (2) 自分のめあてを発表する。	45	○ 授業で分かったことから、魚を食べるためのめあてを記入させ、児童に発表させる。	○ 保護者に授業の内容を伝え、ワークシートに記入してもらい、学校へ提出するように伝える。

8 評価

- 魚の名前や魚に含まれる栄養とはたらきを理解している。(発表)
- 魚に関心を持ち、魚を進んで食べようとしている。(発表、ワークシート)

第3学年 学級活動「魚について知ろう」

南知多町立豊浜小学校 下郷加奈子

児童の実態

- ・魚が好きな児童は多い。
- ・骨があるという理由から魚を苦手とする児童もいる。
- ・漁業が盛んな地域に暮らしていても、魚の名前を知らなかったり、魚より肉を好んだりする児童もいる。

めざす児童の姿

- ・魚のよさを知り、魚をすすんで食べようとする気持ちをもつことができる子

学習活動「魚釣りゲーム」

魚は海にいる
実物の大きさ

磁石で簡単に
釣れる工夫



学習活動「魚の名前を知る」



大きさ、特徴について書く



さけをはじめてみてあんなにでかいとわかりました。

学習活動「魚の栄養について知る」

魚は丸ごと栄養になる！

- ・きん肉をつくる
- ・血えきをつくる
- ・ひふをつくる
- ・ほねをじょうぶにする

魚ってすごいんだ！

魚が食べたくなってきた！



学習活動「魚料理について知る」

令和元年7月 献立表			
日	月	日	献立
1	7	1	こんだて者
2	7	2	養 体をつくる
3	7	3	養 体をつくる
4	7	4	養 体をつくる
5	7	5	養 体をつくる
6	7	6	養 体をつくる
7	7	7	養 体をつくる
8	7	8	養 体をつくる
9	7	9	養 体をつくる
10	7	10	養 体をつくる
11	7	11	養 体をつくる
12	7	12	養 体をつくる

- ・まぐろとごぼうの竜田揚げ
- ・さんまの銀紙焼き
- ・さけの塩麹焼き
- ・いわしの梅煮
- ・かつおの照り焼き
- ・けんちん信田のあんかけ
- ・さばのみりん焼き
- ・しらす干し入り混ぜご飯の具

献立の活用「南知多のお魚の日」



・しらす干しと
若布の酢の物
小魚なら食べられる！



学習活動「魚の加工品について知る」

私たちの町のようすの学習から



・はんぺん

苦手な子はいない！

魚に関心をもって
自分の生活に生かす

保護者から

- ・魚に興味をもったので魚を食べてほしいから一緒に料理をします。
- ・家では出さない魚料理を食べたいと言うので家で作ります。

今後の目標



- ・地元の魚、魚の加工品の使用
- ・調理や味を工夫した魚料理の提供



伝 達 講 習

題材名

生活習慣病を予防する食生活を考えよう



安城市立明和小学校

金山 明子

【献立名】

- ・金芽ロウカット玄米ごはん
- ・牛乳
- ・まぐろとかぼちゃのレモンじょうゆ
- ・野菜と生揚げの赤みそいため
- ・安城そうめん汁
- ・冷凍みかん

献立のねらい

生活習慣病を予防する食生活の見本および教材となるよう、主食、主菜、副菜がそろい、副菜量が十分にとれる献立とした。生活習慣病予防のための理想的な食生活という視点から、家庭で食べられることが少なくっている切り干し大根や干し椎茸などの乾物を、積極的に取り入れた。

また、安城市の食育目標の一つである「地場産物の活用」を意識し、一年を通して安城市産で対応できるチンゲン菜や、特産品であるそうめんも取り入れた。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 小6 学年指導者（担）

【題材名】偏りなく食べよう

【指導の目標】・自分に合った量で配膳された給食を、偏りなく食べることができる。

【食育の視点】・生活習慣病の予防に良い食事バランスを意識して、給食を食べることができる。

◆給食の時間 食に関する指導 小6 学年指導者（T）

【題材名】バランスに注目して食べよう

【指導の目標】・学校給食を、バランスの良い食事の見本として意識できる。

【食育の視点】・学校給食を参考に、望ましい食生活を送ろうとする意欲をもつ。

◆学級活動 小6 学年指導者（T）

【題材名】生活習慣病を予防する食生活を考えよう

【指導の目標】・生活習慣病を防ぐための食事を知り、自分の食事バランスを判断できる。

・給食のバランスの良さに気づくことができる。

【食育の視点】・自分の食生活を見つめ直し、生活習慣病を予防するためのよりよい食習慣を実践しようと努力することができる。

◆教科における指導 小6 学年【教科名：体育科（保健）】指導者（担）

【題材名】病気の予防

【本時（指導）の目標】・生活習慣病は生活習慣が影響して発症する病気であることを理解し、望ましい生活習慣を送ろうとする意欲をもつ。

【食育の視点】・生活習慣病の予防には、望ましい食生活を送ることが効果的であること理解する。

材料・使用量

金芽ロウカット玄米ごはん

精白米	49 g
ロウカット玄米	21 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

まぐろとかぼちゃのレモンじょうゆ

冷) まぐろ角切り打粉付	25 g
かぼちゃ角切り	20 g
揚げ油	4.5 g
ごま	1 g
しょうゆ	2.5 g
みりん	2.8 g
レモン果汁	1.5 g
水	1.5 g

野菜と生揚げの赤みそいため

豚もも平切り肉	5 g
生揚げ	12 g
ゴーヤ	12 g
赤パプリカ	5 g
切り干し大根	2.7 g
乾) 黒きくらげスライス	0.5 g
米油	0.2 g
赤みそ	4 g
しょうゆ	0.5 g
三温糖	2 g

安城そうめん汁

乾) そうめん	6 g
うずら卵	18 g
かまぼこ	10 g
にんじん	10 g
チンゲン菜	10 g
オクラ	5 g
干しいたけスライス	1 g
薄口しょうゆ	2.8 g
酒	1.5 g
かつおだしパック	2.5 g

冷凍みかん

冷凍みかん	70 g
-------	------

作り方

まぐろとかぼちゃのレモンじょうゆ

- ① しょうゆとみりん、レモン果汁・しょうゆ、水を煮立て、ごまを加えてたれを作る（中心温度確認）。
- ② まぐろとかぼちゃは175℃の油で4分程度揚げ、それぞれ中心温度を確認する。
- ③ まぐろとかぼちゃが熱いうちに、①のたれをからめて配食する。

野菜と生揚げの赤みそいため

- ① 生揚げは8 mmの厚さに切り、油抜きする。
- ② ゴーヤは縦半分に分けて種と中綿を取り、3 mmにスライスする。
- ③ パプリカは縦半分に分けて種を取り、横半分に分けて2 mmにスライスする。
- ④ 切り干し大根はよく洗い、水気を絞る。
- ⑤ きくらげはよく洗い、水気を切る。
- ⑥ 赤みそとしょうゆ、三温糖は合わせておく。
- ⑦ 米油を温めて豚肉をいため、②③④⑤を加えてひと混ぜする。
- ⑧ ①の生揚げを加えて一度ふたを閉め、生揚げが温まったところで⑥の調味料を加えて混ぜる。
- ⑨ 中心温度を確認し、配食する。

安城そうめん汁

- ① そうめんは異物をよく確認し、半分に折る。
- ② うずら卵は洗っておく。
- ③ かまぼこは、3 mmのちょう切りにする。
- ④ にんじんは細めの千切りにし、さっと湯通しする。
- ⑤ チンゲン菜は5 mmにスライスし、軽く下ゆでした後冷ます。
- ⑥ オクラは5 mmにスライスする。
- ⑦ 干しいたけはよく洗い、水で戻す。
- ⑧ だしパックでだしを取り、干しいたけを戻し汁ごと入れる。
- ⑨ 酒と薄口しょうゆ、かまぼこ、うずら卵を入れる。
- ⑩ オクラとにんじん、チンゲン菜を加えたらすぐに、混ぜながらそうめんをパラパラと入れる。
- ⑪ 釜とうずら卵の中心温度を確認し、配食する。

冷凍みかん

- ① 清潔な器具等で、清潔な袋に配食する。

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
665kcal	26.0g	19.5g	26.3%	385mg	112mg	3.6mg	3.0mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 289 円 44 銭	
A	B1	B2	C				
495μgRE	0.61mg	0.52mg	55mg	5.1g	2.0g		

第6学年 学級活動(食育)指導案

安城市立明和小学校 6年生各教室
指導者 T1 学級担任 T2 栄養教諭

1 題材名

生活習慣病を予防する食生活を考えよう

2 児童の実態と目指す姿

本校は田園が広がる地域にあり、3世帯家庭が少なくない。食生活アンケートの結果、6年生は87%が朝食を毎日食べると答え、県の調査結果よりは高いが、登校に時間がかかる児童が多いためか、食育の日に実施する朝食チェックを見ると、その内容は充実しているとはいいがたい。給食は全体としてよく食べているが、個々に目を向けると苦手な野菜や魚を極端に減らす子も少なからずいる。

そこで、保健における生活習慣病の学習をきっかけに、自分の食生活を見つめ直し、将来の健康を見据えた食生活を送ろうとする児童の育成を目指し、本指導を計画した。

3 食に関する指導の目標

- (1) 学校給食を見本に、生活習慣病を防ぐための食事を知り、自分の食事バランスを判断できる。
(知識・技能)
- (2) 自分の食事バランスを振り返り、自らの健康のためにバランスの良い食生活を送ろうとする意欲をもつ。
(思考力・判断力・表現力等)

4 食育の視点

自分の食生活を見つめ直し、生活習慣病を予防するためのよりよい食習慣を実践できる能力を身に付ける。
(食事の重要性) (心身の健康)

5 本時に関連する食に関する指導の学習計画

【体育科(保健)】「病気の予防」(8時間)

- 病気の起こり方 (1時間)
- 病原体がもとになって起こる病気の予防 (1時間)
- 生活のしかたがかかわって起こる病気の予防 (2時間)
- 生活習慣病の予防 むし歯や歯ぐきの病気の予防
- たばこの害 (1時間) ● アルコールの害 (1時間)
- 薬物乱用の害 (1時間) ● 地域の保健活動 (1時間)

【給食の時間】

「5つのバランスを意識して
給食を食べてみよう」

【学級活動1時間】「生活習慣病を予防する食生活を考えよう」本時

- ☆ 生活習慣病を防ぐための食事を知り、自分の食事バランスを判断できる。
- ・ 給食のバランスの良さに気づくことができる。
- ・ 自分の食生活を見つめ直し、生活習慣病を予防するためのよりよい食習慣を実践しようと努力することができる。

【家庭学習】

- ☆ バランスを意識して、夕食や間食を食べることができる。
- ・ 1日の食事のバランスをチェックし、自分の食生活を見つめ直す。

【給食の時間】

「5つのバランスを意識して給食を食べてみよう」

- ☆ 主食、主菜、副菜を意識して食べ、給食は生活習慣病を予防する食事の見本となることを実感できる。

6 本時の学習目標

- 生活習慣病予防の視点から自分の食事を振り返り、自らの健康のためにバランスの良い食生活を送ろうとする意欲をもつ。

7 本時の学習過程

学習活動	教師支援（☆は目標に迫るための手立て）
1 保健で学習した生活習慣病の予防を振り返る。 - 運動や睡眠が大切。 - 甘い物や脂っこい物を食べ過ぎない。 2 バランスの良い食事とはどんな食事か知る。 - 主食、主菜、副菜がそろうといいんだね。 - 菓子やジュースは楽しみのために食べるもので、量に気をつけないといけないんだね。 1 日の食事バランスをチェックしよう 3 今日の給食をグループ別に分ける。 - 給食は主食、主菜、副菜がそろっているね。 4 今日の朝食を5つのグループに分け、給食と合計してこまを塗る。 5 夕食を食べたら自分のこまは回りそうか、判断する。 - 主菜がはみ出して、副菜が足りないから、回りそうにない。 6 こまが上手に回るためにできることを考える。 - 朝食でサラダを食べるようにする。	- 予防に焦点を当てて振り返る。(T1) - バランスよく食べることは生活習慣病の予防につながることを押さえる。(T2) - プレゼンソフトとリーフレットを使い、主食、主菜、副菜がそろうとバランスが良くなること、グループごとに男女それぞれに必要な量などを、食事バランスガイドを活用して示す。(T2) - 分け方に迷う児童を机間指導で支援する。(T1・T2) - プレゼンとリーフレットの料理例を参考に分け、数をカウントするよう指示する。(T2) - いつもの夕食をイメージして判断するよう促し、枠の数が足りない場合の書き方を黒板に示す。(T2) - 枠を塗ったコマの絵から自分の食事バランスを判断することで、実践できると思う改善方法を具体的に考えられるようにする。 ☆自分の食生活を、生活習慣病予防の視点から振り返り、具体的な改善方法を考えられたか。(発言・ワークシート)
[家庭学習] ○夕食と間食をグループに分けてバランスをチェックし、今日の食事を振り返る。 - やっぱり副菜が足らなくて主菜がはみ出たから、夕食のおかずを一つ野菜にしてもらいたい。 - 主食のグループが足りないの、朝食でご飯を給食と同じくらい食べるようにしたい。	1 日の食事の振り返りから、より理想的で実践可能な改善方法を、朱書きでアドバイスする。(T2)

8 評価

- 生活習慣病を防ぐための食事の観点から自分の食事バランスを判断し、改善方法を具体的に考えることができたか、発言やワークシートの内容から判断する。

小学校6年生 学級活動

T1 学級担任 T2 栄養教諭

生活習慣病を予防する食生活を考えよう

児童の実態

- 朝食を毎日食べる児童は県の平均より高いが、主食のみやおかずのみなど、内容が乏しい子が少なくない。
- 給食の食べ残しは少ないが、野菜や魚を苦手とし、減らす子がいる。

目指す児童の姿

自分の食生活を見つめ直し、将来の健康を見据えた食生活を送ろうとすることができる。

食に関する指導の目標

- (1) 学校給食を見本に、生活習慣病を予防するための食事を
知り、自分の食事バランスを判断できる。＜知識・技能＞
- (2) 自分の食事バランスを振り返り、自らの健康のためにバ
ランスの良い食生活を送ろうとする意欲をもつ。
＜思考力・判断力・表現力＞

食育の視点

自分の食生活を見つめ直し、生活習慣病を予防するためのよ
りよい食習慣を実践できる能力を身に付ける。

＜食事の重要性＞ ＜心身の健康＞

本時（学級活動）の学習目標

生活習慣病予防の視点から自分の食事を振り返り、自らの健
康のためにバランスの良い食生活を送ろうとする意欲をもつ。

クロスカリキュラムを意識した学習計画

体育科（保健）「病気の予防」（8時間）

- 体のていこう力を高めよう・エイズを知ろう（2）
- 生活のしかたがかわって起こる病気の予防（2）
- 生活習慣病の予防
 - たばこの害（1）
 - アルコールの害（1）
 - 薬物乱用の害（1）
 - むし歯や歯ぐきの病気の予防
 - 地域の保健活動（1）

給食時間「5つのグループを意識して給食を食べてみよう」

学級活動「生活習慣病を予防する食生活を考えよう」本時（1時間）

家庭学習

☆バランスを意識して、夕食や間食を食べることができる。

給食時間「5つのグループを意識して給食を食べてみよう」
☆主食、主菜、副菜を意識して食べ、給食は生活習慣病を予防する食事の見本となることを実感できる。

31年度食に関する指導の年間指導計画

小学校 6年生		9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
食に関する指導の目標		おかずのある朝食を食べよう				感謝の気持ちで食べよう		
教科	家庭	工夫しようおいしい食事 病気の予防 ・生活習慣病予防						
	体育（保健）							
学級活動		保健における学習の 終了後に実施する。				生活習慣病を予防する 食生活を考えよう ・保健で学習したことを生かす		
特別活動	給食指導の目標	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	地域に伝 わる料理 を知ろう	食べ物に 感謝して 食べよう	みんなが 気持ち良 い給食時 間になり よう
	給食に関する指導	給食を自分の朝食や家庭科の学習に生かそう				世界の食事を見つけよう		
	給食の時間	給食指導	5つのグループを意識して給食を食べてみよう				6年間の給食をふり返ろう	

1年に6回実施する「朝ごはんチェック」のグループ分けと同じ5グループが意識できるよう、担任を通して働きかける。

献立を活用した学級活動

今日はタンメンスープとこのサラダが副菜だね。

青パパイヤのサラダ
主菜 牛乳
副菜 あじのから揚げ
ラーメン
野菜たっぷりタンメンスープ
主食
副菜

学級担任に資料を渡す。

献立を活用した学級活動

学習活動

- 1 保健で学習した生活習慣病の予防を振り返る。
・運動や睡眠が大切。
・甘い物や脂っこい物を食べ過ぎない。
- 2 バランスの良い食事とはどんな食事か知る。
・主食、主菜、副菜がそろっているといいだね。
・果物やジュースは楽しみのために食べるもので、量に気をつけないといけないんだね。
- 3 今日の給食をグループ別に分ける。
・給食は主食、主菜、副菜がそろっているね。
- 4 今日の朝食を5つのグループに分け、給食と合計してコマを塗る。
- 5 夕食を食べたら自分のコマは回りそうか、判断する。
・主菜がはみ出して、副菜が足りないから、回りそうにない。
- 6 コマが上手に回るためにできることを考える。
・朝食でサラダを食べるようにする。

教師支援（☆は目標に迫るための手立て）

- ・予防に焦点を当てて振り返る。（T1）
- ・バランスよく食べることが生活習慣病の予防につながることを押さえる。（T2）
- ・プレゼンツとリーフレットを使い、主食、主菜、副菜がそろっているとバランスが良くなること、グループごとに男女それぞれに必要な量などを、食事バランスガイドを活用して示す。（T2）
- ・分け方に迷った児童を机間指導で支援する。（T1・T2）
- ・プレゼンツとリーフレットの料理例を参考に分け、数をカウントするよう指示する。（T2）
- ・いつもの夕食をイメージして判断するよう促し、枠の数が足りない場合の書き方を黒板に示す。（T2）
- ・枠を塗ったコマの絵から自分の食事バランスを判断することで、実践できると思う改善方法を具体的に考えられるようにする。

☆ 自分の食生活を、生活習慣病予防の観点から振り返り、具体的な改善方法を考えられたか。（※添削・ワークシート）

・1日の食事の振り返りから、より理想的で実践可能な改善方法を、朱書きでアドバイスする。（T2）

献立を活用した学級活動

1日の食事バランスをチェックしよう！

登校後、朝のうちに書いておくと、授業がすずめやすい。

いつ授業になってもよいように、献立を作成したい。

献立を活用した学級活動

1日の食事の振り返りから、より理想的で実践可能な改善方法を、朱書きでアドバイスする。（T2）

1日の食事が終わった後に振り返り、記入する。



講義風景

題材名

さぐってみよう！給食に新城のものが出る理由



新城市立新城小学校

前崎 小夏

【献立名】

- ・ しんしろカレーライス
- ・ 牛乳
- ・ 豆サラダ

献立のねらい

本校ではトマトやなす、大豆を苦手とする子がいるが、苦手な子でもカレーやサラダに入れると食べられることが多い。子どもたちに人気が高いカレーライスとサラダに、新城市や愛知県産の地場産物をたくさん使い、子どもたちが地場産物に親しみを感じたり、地産地消のよさに目を向けたりできるようにしたい。

給食を通して、生産者や旬にも目を向け、感謝の気持ちをもって食べたり、消費者として子どもたち自身ができることを考えたりできるようになってほしいと考えた。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 小4 学年指導者 (T)

【題材名】「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考えよう

【指導の目標】「いただきます」「ごちそうさま」の意味を理解し、感謝の気持ちをもって食事のあいさつをしようとすることができる。

【食育の視点】生き物の命や食事ができるまでにかかわる人々へ感謝することができる。(感謝の心)

◆給食の時間 食に関する指導 小3 学年指導者 (T)

【題材名】新城でとれた旬の野菜を知ろう

【指導の目標】給食で使われている地域の野菜、旬の野菜について知ることができる。

【食育の視点】地域でとれた野菜について知り、旬の野菜について関心を高める。(食文化)

◆学級活動 小5 学年指導者 (T)

【題材名】さぐってみよう！給食に新城のものが出る理由

【指導の目標】自分の考えを友だちに意欲的に伝えたり、最後まで話を聞いたりし、給食に新城の地場産物が使われる理由を考えることができる。

消費者、生産者双方から地産地消の価値に気づき、自分にもできそうなことを具体的に考えることができる。

【食育の視点】地域でとれる食材や作ってくださる人、自然の恵みに感謝し、進んで食べようとする。(感謝の心)

◆教科における指導 小2 学年【教科名：生活科】指導者 (T)

【題材名】おいしくそだて わたしの野さい

【本時（指導）の目標】野菜の実物に触れたり切ってみたりすることで、野菜のかたちや色、中身を観察し、親しみをもつことができる。

【食育の視点】野菜の特徴を知り、野菜に対する興味・関心を高める。(食品を選択する能力)

材料・使用量

ごはん

精白米 80 g

牛乳

牛乳 206 g

しんしろカレーライス

豚もも肉 30 g
 たまねぎ 40 g
 ジャガイモ 25 g
 にんじん 15 g
 なす 10 g
 トマト 10 g
 さやいんげん 10 g
 油 1 g
 スkimミルク 2 g
 ソース 1 g
 カレールウ 10 g
 米粉のカレールウ 10 g
 赤ワイン 1 g
 塩 0.05 g
 こしょう 0.03 g

豆サラダ

蒸し大豆 15 g
 キャベツ 35 g
 きゅうり 12 g
 ほうれん草 20 g
 切り干し大根 2.5 g
 ごまドレッシング 8 g

作り方

しんしろカレーライス

- ① たまねぎは薄いくし形、じゃがいも、にんじんはいちょう、なすは半月、トマトは角切り、さやいんげんは2 cm 幅に切る。
- ② なすはあく抜きし、水気を切る。トマトは湯むきし、種を取る。
- ③ 釜に油を温め、豚肉、にんじん、たまねぎ、なす、じゃがいも、トマトの順に炒める。
- ④ 湯を入れ、あくをすくい、調味料を加えて煮込む。
- ⑤ 水で溶いたスキムミルク、さやいんげんを加え、味を調える。

豆サラダ

- ① キャベツは短冊、きゅうりは縦半分にして斜め切り、ほうれん草は3cm 幅に切る。
- ② 切り干し大根は水で戻し、3cm 幅に切る。
- ③ 蒸し大豆はさっと洗う。
- ④ 材料をそれぞれゆでる。
- ⑤ 水冷する。
- ⑥ 水気を切る。
- ⑦ 材料を混ぜ合わせる。

※ドレッシングは未開封のものを使用する。

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
725kcal	24.6g	23.4g	29.0%	357mg	105mg	2.6mg	3.3mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 255 円 58 銭	
A	B1	B2	C				
260μgRE	0.63mg	0.48mg	19mg	5.8g	2.5g		

第5学年 学級活動授業案

○月○日(○) 第○限 5年○組教室
授業者 T1 ○○ ○○
T2 前崎 小夏

1 単元名

さぐってみよう！給食に新城のものが出る理由（本時1 / 1）

2 児童の実態

5年生は、実際にやってみる、試してみるなど、活動することが好きな子が多い。また、給食が大好きな子が多く、毎日残さずに食べようとする姿がみられる。しかし、野菜嫌いが多いことが気になる。

6月に食生活アンケートを実施したところ、新城の地場産物を知っているかの問いに対して、「知っている」と回答した児童が35名、「知らない」と回答した児童が27名いた。新城市は山林や田畑が多く、自然が豊かな場所であるにも関わらず、4割以上の児童が地場産物を知らない現状があることがわかった。

以上のような実態から、地場産物を使った給食を取り上げ、自分たちが住んでいる地域でとれる食材、地産地消のよさに気づくことができるようにし、感謝の気持ちをもって食べようとする意識や郷土を大切に思う気持ちを育てたいと考えた。

3 児童のめざす姿

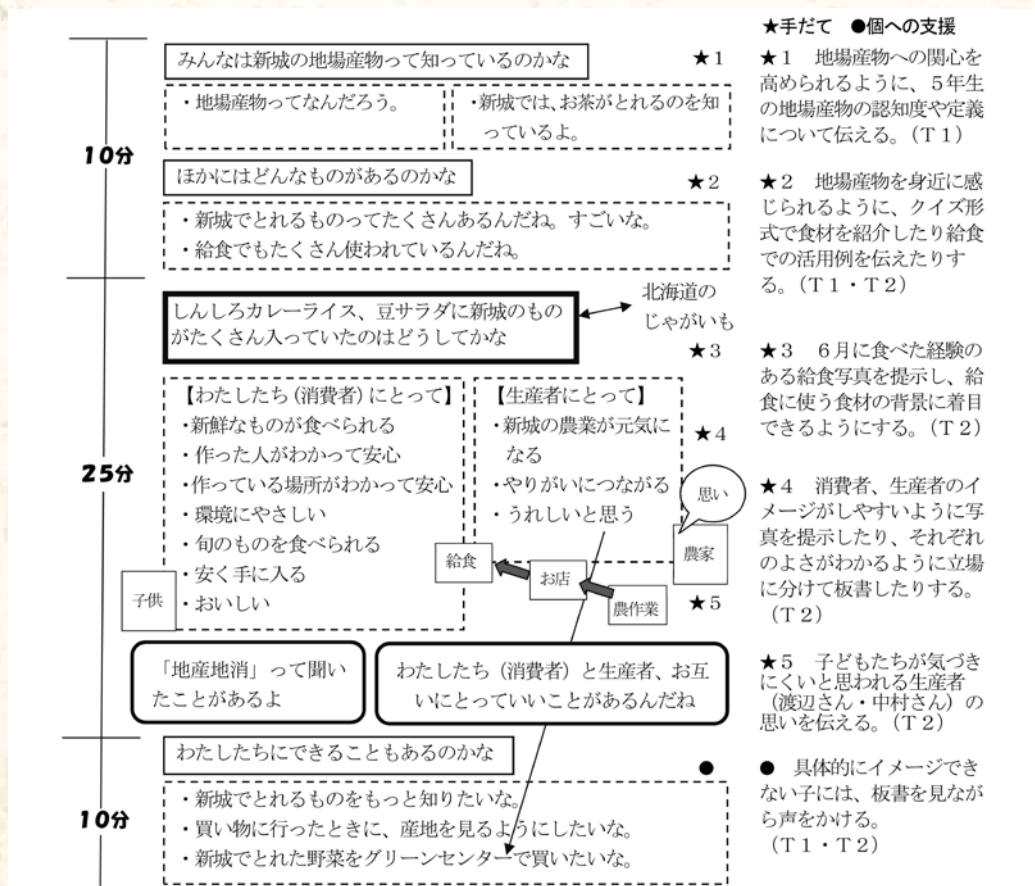
自分の考えを友だちに意欲的に伝えたり、最後まで話を聞いたりし、給食に新城の地場産物が使われる理由を考えることができる。

友だちとの意見交流を通して、消費者、生産者双方から地産地消の価値に気づき、自分にもできそうなことを具体的に考えることができる。

4 食育の視点

地域でとれる食材や作ってくださる人、自然の恵みに感謝し、進んで食べようとする。【感謝の心】

5 展開



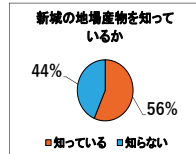
1 地域・子どもの実態

よい点

- ・給食が大好きな子が多く、毎日残さずに食べようとする姿がみられる。

課題点

- ・野菜嫌が多い。
- ・4割以上の児童が新城の地場産物を知らない。



2 めざす子どもの姿

- ①給食に新城の地場産物が使われる理由を考えることができる子ども
- ②消費者、生産者双方から地産地消の価値に気づき、自分にもできそうなことを具体的に考えることができる子ども

手だて① 地場産物をたくさん使った給食を教材として活用

手だて② 消費者、生産者の立場に分けて考える機会を設定

3 手だて① 地場産物をたくさん使った給食を教材として活用

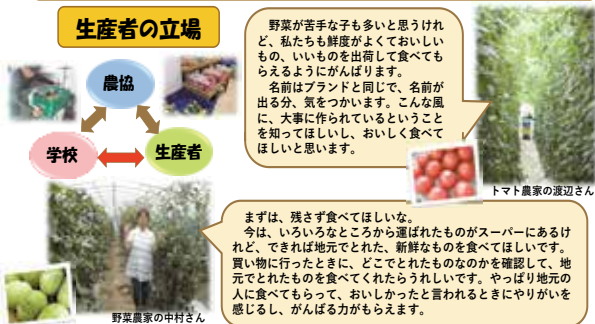


4 手だて② 消費者、生産者の立場に分けて考える機会を設定

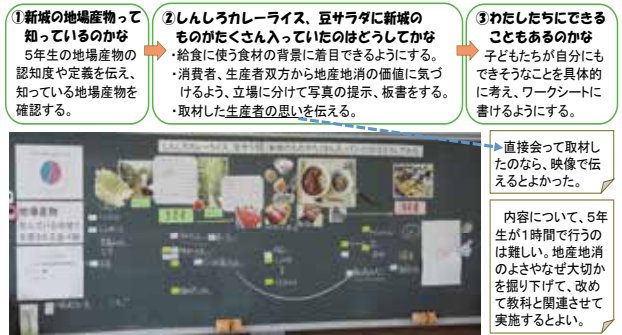
消費者の立場 ← 給食を食べるわたしたち



5 手だて② 消費者、生産者の立場に分けて考える機会を設定



6 授業の流れ



7 成果と課題

○地場産物や地産地消への知識や理解を深めることができた。

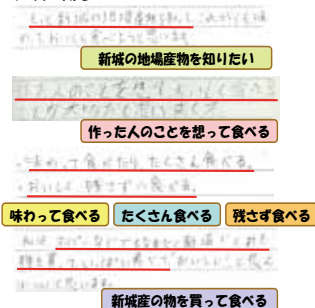
○自分にもできそうなことを具体的に考えることができた。

○授業後の給食で、「今日の○○はどこで作ったもの?」と生産地を気にする姿や、野菜を苦手とする子どもが「嫌いだけど、残さずにちゃんと食べるよ」と食べる姿がみられた。

▲第5学年 社会科「わたしたちの食生活と食料生産」とのつながりが弱かった。

▲給食指導、給食だより、委員会児童によるお昼の放送等の活用が十分ではない。

ワークシートから



題材名

よくかんでたべよう



愛知県立一宮東特別支援学校

山内 雅代

【献立名】

- ・おぼろみそめん
- ・牛乳
- ・たこの唐揚げ
- ・カラフル酢の物

献立のねらい

「歯と口の健康週間」のため、かみかみ献立として『たこの唐揚げ』や『カラフル酢の物』（切干大根使用）を取り入れた。家庭配布の「食育だより」にもかむことの大切さについて記載しているため、授業で話したことを家庭での会話にもつなげていってほしい。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 小学部 3 学年 指導者（栄）

【題材名】やさいのなまえをしよう

【指導の目標】食材の色や形がわかる。

【食育の視点】食べ物の名前を知る。（食品を選択する能力）

◆給食の時間 食に関する指導 小学部 1 学年 指導者（栄）

【題材名】おおきなこえでしょくじのあいさつをしよう

【指導の目標】「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを大きな声で言う。

【食育の視点】給食を作っている調理員に感謝をして、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする。（感謝の心）

◆学級活動 小学部 5 学年 指導者（栄）

【題材名】よくかんでたべよう

【指導の目標】30 回かんで食べる体験を通して、よくかんで食べることの大切さを知り、これからはよくかんで食べようという意欲をもつ。

【食育の視点】よくかんで食べることが健康な体づくりの基本であることを理解する。（心身の健康）

◆教科における指導 中学部 2 学年【教科名：社会】指導者（TT）

【題材名】愛知県で作られている食べ物を知ろう

【本時（指導）の目標】愛知県ではたくさんの食べ物が作られていることがわかる。

【食育の視点】自分たちの住んでいる愛知県で作られている食べ物を知る。（食文化）

材料・使用量

おぼろみそめん

ソフトめん	100 g
菜種油	0.5 g
しょうが	0.5 g
にんにく	0.5 g
豚ミンチ肉	30 g
はんぺん	10 g
グリーンピース	3 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
三温糖	4 g
片栗粉	1 g
赤みそ	10 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

たこの唐揚げ

たこ唐揚げ	50 g
揚げ油	5 g

カラフル酢の物

切り干し大根	3 g
きゅうり	20 g
キャベツ	25 g
赤ピーマン	5 g
三温糖	5 g
米酢	6 g
しょうゆ	0.5 g

作り方

おぼろみそめん

- ① しょうが、にんにくはみじん切り、はんぺんは1.5 cm 角切り、たまねぎとにんじんは短冊切りにする。
- ② しょうが、にんにく、豚ミンチ肉を炒める。
- ③ にんじん、たまねぎ、はんぺんを加え炒め、三温糖と赤みそで味を付け、グリーンピースを加える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

たこの唐揚げ

- ① たこの唐揚げを揚げる。

カラフル酢の物

- ① 切り干し大根はぬるま湯で戻す。
- ② きゅうり、キャベツ、赤ピーマンは細切りにする。
- ③ 野菜を茹でて、冷ます。
- ④ 三温糖、米酢、しょうゆを加熱してタレを作り、冷ます。
- ⑤ 野菜とタレを和える。

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
691kcal	34.5g	21.4g	28%	298mg	93mg	1.8mg	3.3mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 355 円 28 銭	
A	B1	B2	C				
152μgRE	0.32mg	0.43mg	13mg	3.6g	2.4g		

小学部 第5学年1組 学級活動 学習指導案

指導者：栄養教諭

1 日時

令和元年6月 第4時限

2 場所

小学部 第5学年1組 教室

3 題材

「よくかんで食べよう」

4 指導目標

- (1) よくかんで食べることの大切さを知り、これからよくかんで食べようという意欲をもつ。
- (2) よくかんで食べることができるようになる。

5 指導計画（2時間完了）

- (1) よくかんで食べるとどんなよいことがあるだろう ----- 1時間（本時1／1）
- (2) 30回かんで食べよう ----- 1時間

6 本時の指導

- (1) 児童の実態及び個別の目標とその手だて

氏名	実態（障害状況）	目標	手だて
A	（発達遅滞） ・食べ物をつくさん口に入れることがある。 ・奥歯でかむことが難しい。	・一口量を知り、適切な量を口に入れることができる。 ・口唇を閉じ、よくかんで食べることができる。	・口の大きさに合ったスプーンを使って食べる。 ・上唇を軽く指で押さえ、唇を閉じるようにする。
B	（知的障害） ・よくかまずに丸呑みすることが多い。 ・教師の言葉掛けを聞いて順番に食べることができる。	・一口量を口に入れ、30回かんで食べることができる。	・楽しく食べられるように、リズムを付けて30回数えられるようにする。
C	（ダウン症） ・よくかまずに飲み込むことが多い。 ・一口量が分からず、食べこぼしが多い。	・奥歯を使ってよくかんで食べることができる。 ・一口量を知り、適切な量を口に入れることができる。	・食べる前に口を大きく開ける体操をしてから食べる。 ・口の大きさに合ったスプーンを使って食べる。

- (2) 準備

授業内容カード、給食のおかずの写真、御飯、スプーン、紙皿、「ひみこのはがいてーぜ」カード

(3) 指導過程

学習内容	学習活動		個別の配慮（手だて）
	児童の活動	指導上の留意点	
1 挨拶 （1分）	・合図に合わせて挨拶をする。	・全員がそろったことを確認して、当番の児童に合図を促す。	・よい姿勢で前に注目できているか確認する。 (A、B、C)
2 本時の説明 （2分）	・本時の活動内容を聞く。	・黒板に授業内容カードを貼って、本時の流れを分かりやすく説明する。	・黒板に注目できているか確認する。 (A、B、C)
3 好きなおかず （5分）	・「ハンバーグ」「カレーライス」「ししゃもフライ」「切干大根のサラダ」「うどん」の写真の中から好きなおかずを選ぶ。 ・好きなおかずと選んだ理由を発表する。	・おかずの写真を見せながら説明し、食感などをイメージしやすいようにする。説明の間は、他のおかずに気をとられないようにするため、黒板には一枚ずつ写真を貼る。 ・五つの中から選ぶことが分かるように、写真を黒板に貼って示す。	・悩んでいる様子であれば、状況に応じた言葉掛けをする。 (A、B、C)
4 好きではないおかず （5分）	・おかずの写真の中から好きではないものを選び、その理由を発表する。	・好きではない理由として、固さにも気付くことができるように、できるだけいろいろな意見を引き出す。	・授業内容とは関係のない言動が見られた場合、授業中であることに気付くよう働き掛ける。 (A、B、C)
5 普段の自分の食べ方 （5分）	・御飯をいつものようにかんで食べ、飲み込むまでに何回かんだか数える。	・楽しく取り組むことができるように、リズムを付けて数える。	・口を大きく開けられない児童は、口の体操をする。(C) ・数を数えられない児童は、教師と一緒に数えながら行う。 (A、B、C)
6 30回かむ練習 （7分）	・御飯を30回かんでから飲み込む。 ・30回かんで食べた時に思ったことを発表する。	・一口量の目安を分かりやすく示す。 ・口の中の様子や味の違いに気付くことができるようヒントを出す。	・口唇を閉じてかむよう、手本を見せて促す。(A) ・30回数えるまでかむよう励ます。(B) ・奥歯を意識できるように、奥歯の位置を一緒に確認する。(C)
7 よくかんで食べるとよいこと （9分）	・「ひみこのはがーぜ」カードのイラストを見ながら、かむことの大切さを聞く。	・ひ（肥満予防）、み（味覚の発達）、こ（言葉の発音がきれいになる）、の（脳の発達）、は（歯の病気を防ぐ）、が（ガンの予防）、いー（胃腸の働きを促進）、ぜ（全身の体力向上）を説明し、よくかんで食べると、たくさんよいことがあることに気付くことができるようにする。	・黒板に注目できているか確認する。 (A、B、C)

学習内容	学習活動		個別の配慮（手だて）
	児童の活動	指導上の留意点	
8 これからの給食の食べ方 (5分)	・今日の給食を食べるときに 気を付けることを発表する。	・児童の意見を尊重して評価 する。よくかむことに注目 できているときは、大いに 褒める。	・恥ずかしがっている児童が いれば励まして、挙手でき るように促す。（A、B、C）
9 挨拶（1分）	・合図に合わせて挨拶をする。	・全員がそろったことを確認 して、当番の児童に合図を 促す。	・よい姿勢で教師に注目でき ているか確認する。 (A、B、C)

(4) 評価

氏名	個別の評価の観点
A	・一口量を知り、適切な量を口に入れることができたか。 ・口唇を閉じ、よくかんで食べることができたか。
B	・一口量を口に入れ、30回かんで食べることができたか。
C	・奥歯を使ってよくかんで食べることができたか。 ・一口量を知り、適切な量を口に入れることができたか。

座席表



食に関する指導の全体計画①

〈小学部〉

児童の実態		
I 段階	II 段階	III 段階
食事やその流れが分からず、箸と匙に行う動作が分からない。箸の持ち方が必要である。	食事やその流れが分かるが、言葉の指示に等しい。箸の持ち方が必要である。	食事やその流れが分かり、おおよそ一人で食べられる。

食に関する指導の全体計画②

〈小学部〉

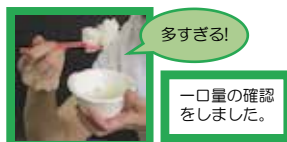
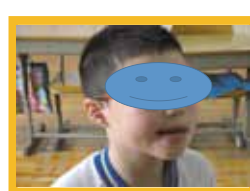
小学部の給食指導に際しては、食に関する指導の進行目標		
I 段階	II 段階	III 段階
食事の流れと基本的な行動が分かるように、教師が手を添えて経験する。	食事やその流れが分かり、反復とできるだけ一人で教師の体言な援助を受けて、食事に取り組む。自分で行う。	

児童の実態

- ・奥歯で上手にかむことが難しい。
- ・よくかまずに、丸呑みすることが多い。
- ・一口量が分からず、食べこぼしが多い。
- ・教員の言葉掛けを聞いて、おかずを順番に食べることができる。



授業の様子



30回かむ練習では、普段はうまく口を動かすことができない児童も頑張っており取り組めました。

給食時間の様子



一口ごとに箸を置き、30回かむことを意識して食べることができました。

10を3回数えるよ!



スプーンにのせるごはんの量も適量でした。



先生に確認してもらいながら、かむことを意識して食べていました。

担任による給食指導

- ・食べる前に一人分を半分にして、別の食器に分けておく。



一品完食してから次の料理を食べる児童の早食いが改善され、ごはんやおかずを順番に食べることができるようになってきた。



- ・机の上に鏡を置いて食べる。

口周りの感覚が弱い児童が自分で汚れを確認できるようになり、食べこぼしなどを意識できるようになってきた。

今後の課題

- ・かむことは意識しているが、上下の前歯を合わせているだけの児童もいた。奥歯を使ってしっかりとかむことのできない児童に対しては、学校歯科医さんからの指導も必要。
- ・口を動かすことは、言葉の発声にも大きく影響すると感じた。継続した指導が大切。



4

教科における食に関する指導

題材名

まかせてね 今日の食事



東海市立明倫小学校

堀端 千鶴

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さんまの銀紙焼き
- ・刻み昆布の炒め煮
- ・ひつつみ汁

献立のねらい

東海市は岩手県釜石市と姉妹都市である。釜石市は漁業が盛んな地域であることを知らせ、釜石市の水産加工会社で作られている「さんまの銀紙焼き」を献立に入れることで、給食を通して水産業について理解を深めることをねらいとした。そして、岩手県の郷土料理を入れることで食文化の理解につながると考えた。

また献立実施日の月の献立テーマを「海藻を食べよう」にしていることから、昆布を使用した副菜を献立に入れることとした。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 小5 学年指導者（担）

【題材名】釜石市の水産業を知ろう

【指導の目標】水産業について理解し、自分たちの食生活を支えてくれていることに気付く。

【食育の視点】・食生活は多くの人々の苦労や努力に支えられていることに感謝する（感謝の心）
・釜石市の産物や郷土料理を知り、関心を持つ（食文化）

◆給食の時間 食に関する指導 小3 学年指導者（栄）

【題材名】海そうを食べよう

【指導の目標】給食には様々な海藻が使われていることを知り、すすんで食べようとする。

【食育の視点】・海そうを食べることの大切さを理解する（食事の重要性）

◆学級活動 小5 学年指導者（T）

【題材名】和食のよさを知ろう

【指導の目標】和食の特徴を理解し、和食を積極的に食べようとする意欲を持つ。

【食育の視点】・和食の特徴を理解する（食文化）
・行事との関わりや自然の恩恵について考え、感謝の気持ちを持つ（感謝の心）
・栄養バランスのとれた食事の形態を理解する（心身の健康）

◆教科における指導 小6 学年【教科名：家庭科】指導者（T1 T T2 栄）

【題材名】まかせてね 今日の食事

【本時（指導）の目標】献立作りに関心を持ち、栄養バランスや必要な条件がそろった献立を考えることができる。

【食育の視点】・主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、栄養のバランスがよい1食分の献立になることを理解する（心身の健康）
・家族の好みを考えながら、旬やいろいろ、調理方法などを考えて、食材を選んで献立を立てることができる（食品を選択する能力）

材料・使用量

ごはん

精白米 70 g

牛乳

牛乳 206 g

さんまの銀紙焼き

さんまの銀紙焼き 50 g

刻み昆布の炒め煮

刻み昆布 1.2 g
はんぺん 8 g
にんじん 4 g
じゃがいも 15 g
さやいんげん 5 g
しょうゆ 1.5 g
本みりん 0.75 g
三温糖 0.75 g
菜種油 0.1 g
だし汁 12 g

ひつつみ汁

すいとん(冷凍) 25 g
鶏もも肉(一口大) 12 g
白菜 20 g
にんじん 8 g
愛知県産大豆油揚げ 1.5 g
ごぼう 10 g
ぶなしめじ 8 g
ねぎ 5 g
しょうゆ 1 g
薄口しょうゆ 4.5 g
本みりん 0.5 g
厚けずり 2.7 g
コーンスターチ 0.4 g
水 100 g

作り方

さんまの銀紙焼き

- ① さんまの銀紙焼きをパックごと蒸す。

刻み昆布の炒め煮

- ① にんじんは 3 mm 幅短冊切り、じゃがいもは 6 mm 幅短冊切り、いんげんは 1.5 cm、はんぺんは 5 mm 幅に切る。刻み昆布は戻し、ざく切りにする。
- ② 油を熱してにんじんを炒め、火がとおったらだし汁、じゃがいもを入れる。
- ③ はんぺん、調味料、刻み昆布を入れ煮る。
- ④ さやいんげんを入れ、味を調えて煮含める。

ひつつみ汁

- ① にんじんはいちょう 3 mm 幅、白菜は 1 cm、ごぼうはさがき、ぶなしめじは小房に分け 2 cm、ねぎは 5 mm 小口切りに切る。
- ② 厚削りでだしを取る。
- ③ 鶏肉を炒めてだし汁を入れ、にんじん、ごぼうを入れ煮る。
- ④ しめじ、油揚げ、すいとん、白菜を入れ煮る。
- ⑤ 調味料、水ときコーンスターチを入れる。
- ⑥ ねぎを入れ、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
641kcal	26.1g	18.2g	25.5%	418mg	80mg	2.1mg	2.5mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 241 円 18 銭	
A	B1	B2	C				
190μgRE	0.46mg	0.51mg	13mg	2.9g	2.3g		

第6学年○組 家庭科学習指導案

令和〇〇年〇〇月〇〇日 ○曜日 第〇時

指導者 T1 (学級担任)

T2 堀端 千鶴

1 単元

まかせてね 今日の食事

2 単元の目標

- (1)自分の食生活を振り返り、家族に喜ばれるおかずを作ろうとしている。
- (2)食品を組み合わせ、家族が喜ぶ1食分の献立を工夫して作ることができる。
- (3)これまでの学習を生かして調理実習計画を立て、安全や衛生に気をつけて調理することができる。
- (4)食品の選び方やいろいろな調理の方法を理解することができる。

3 学習の計画 (10時間完了)

- | | | |
|-----|---------|------------------------------|
| 第1次 | 第1時 | 1食分の食事に必要なことを考え、単元の学習課題をつかむ。 |
| 第2次 | 第2時(本時) | 栄養バランスのよい1食分の献立の立て方を知る。 |
| | 第3時 | 家族のための1食分の献立を考える。 |
| | 第4時～第5時 | 家族が喜ぶおかず作りの調理計画を立てる。 |
| | 第6時 | 調理に必要な材料の準備の仕方を考える。 |
| | 第7時～第8時 | 自分の立てた調理計画に従い、実習をする。 |
| 第3次 | 第9時 | 楽しい食事のための工夫について話し合う。 |
| 第4次 | 第10時 | 家庭実践の報告会をし、単元のまとめをする。 |

4 本時の学習指導

- (1)目標
 - 献立作りに関心を持ち、栄養バランスや必要な条件がそろった献立を考えることができる。
 - 栄養バランスや1食分の献立を考える際に必要な条件を理解することができる。
- (2)準備・資料
 - 児童…前時のワークシート(家で食事を作るときに気を付けていること)
 - 教師…6つの基礎食品群の掛図、説明カード、給食献立表、ランチョンマットシート、食材カード、前時のワークシートの拡大紙
- (3)関連
 - 5年 家庭科 食べて元気!ご飯とみそ汁(毎日の食事を振り返り、バランスの良い食生活を考える)
 - 6年 家庭科 朝食から健康な1日の生活を
(朝食をとることを中心に食事のバランスと健康な生活リズムについて考える)
- (4)学習過程

段階	活動内容	時間	指導上の留意事項	
			T1	T2
つかむ	1 本時の学習課題を把握する。 (1) 食事を考えるときに気を付けていることを発表し合う。 (2) 本時の学習課題をつかむ。 栄養バランスのよい献立の立て方を知ろう。	7	○事前学習で家族から聞いてきたことを自由に発表させる。	○板書する。

追究する	2 献立の立て方を理解する。 (1) 給食の献立を6つの食品群に分け、発表する。 (2) 給食の献立の立て方について栄養教諭から話を聞く。 ・主食、主菜、副菜、汁物を決め栄養バランスを考える。 ・味の組み合わせ、季節、好み、旬の食材、いろいろ、予算、調理法を考える。	25	○教科書の裏表紙の表を見て分けさせる。 ○キーワードについて板書する。 評 栄養バランスや必要な条件を考えて献立を立てる必要があることを理解しようとしている。(ワークシート・発表)	○机間指導をしてアドバイスをする。 ○食品の働きは、主食は黄、主菜は赤、副菜や汁物は緑が多いことに気付かせる。 ○家庭で気を付けていることと関連づける。
深める	3 前時に立てた献立を見直し、栄養バランスのよい献立を考える。 (1) 献立例2題を主食、主菜、副菜、汁物に分け、気付いたことを発表する。 ・副菜が無い。 ・野菜が少ない。 ・味の組み合わせが合わない。 (2) 前時に自分が立てた献立を見直し、栄養バランスや必要な条件がそろった献立を考えて書く。	40	○前時に好みの献立を立てさせておく。 ○組み合わせ以外にも着目させる。 ○栄養バランス以外にも着目させる。 評 自分が立てた献立を見直し、栄養バランスや必要な条件がそろった献立を立てようとしている。(ワークシート・発表)	○献立作りに必要な条件を振り返ることができる献立を選んでおく。 ○机間指導をしてアドバイスをする。
まとめる	4 本時のまとめをする。 (1) 分かったことや感想を書く。 (2) 次時の予告を聞く。	45	○献立作りの必要性や大変さを振り返らせ家族への感謝の気持ちをもたせる。 ○家族のために栄養バランスのよい献立を立てることを伝える。	○机間指導をしてアドバイスをする。

(5) 本時の評価規準

- 献立作りに関心をもち、主食、主菜、副菜など必要な条件がそろった献立を工夫することができる。(観察、発表、ワークシート)
- 栄養バランスのよい1食分の献立の立て方について理解することができる。(発表、ワークシート)

5 備考

(1) 児童の実態

- 給食の残菜は、ほとんどない。ただ一部の児童は好き嫌いや少食を理由に給食を減らしている。家庭科の授業や食に関する指導で、考えて食事をしなければならないことを、多くの児童は理解している。しかし、朝食や休日の昼食は栄養バランスを意識して食べている児童は少ない。また、東海市の子を持つ親世代の野菜摂取量を調査したところ、1日に約70～140gの人が50%以上を占め、家庭での野菜摂取量が不足している。

(2) 児童のめざす姿

- 本時では児童が共に食べる給食の献立を教材にすることで、献立作りへの関心が高まると考えた。そして前時に考えた献立が栄養バランスや必要な条件がそろった献立だったか自己評価させることで、献立作りの必要性を理解し、家族が喜ぶ1食分の食事を考える学習をする次時につなげるようにした。また、家庭でも野菜の摂取量を意識して栄養バランスのよい食事を食べようとする意欲を育てたいと考えた。

小学校6年生 家庭科 T1学級担任 T2 栄養教諭
【単元名】まかせてね 今日の食事

・本時の目標

献立作りに関心をもち、栄養バランスや必要な条件がそろった献立を考えることができる。

・学習の計画 (10時間完了)

第1次 第1時 1食分の食事に必要なことを考え、単元の学習課題をつかむ。(ワークシート作成)

第2次 第2時 (本時) 栄養バランスのよい1食分の献立の立て方を知る。

第3時 家族のための1食分の献立を考える。



前時の学習

・料理を組み合わせ、1食分の献立を考える。

・1食分の食事に必要なことを考えるため、家族から食事を考える時に気を付けていることを聞いてくる。



本時の食育の視点

主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、栄養のバランスがよい1食分の献立になることを理解できる。

(心身の健康)

・本時での専門性の生かし方、関わり方

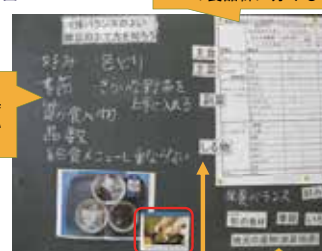
- ・給食献立の立て方や献立作成のポイントを伝える。
- ・給食の料理写真や献立表の提示、使用している食品を知らせる。
- ・個々の献立について助言する。
- ・児童が考えた献立について、価値付けをする。



本時の学習1

給食で使われている食品を6つの食品群に分ける

家族から聞いた食事を考える時に気を付けていること



使われている食品から、主食・主菜・副菜・汁物の特徴を確認する

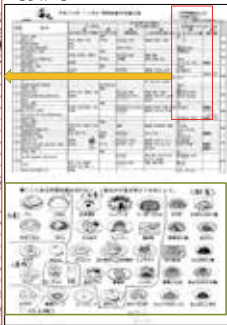
給食の献立を考える時に気を付けていること

ワークシート

【表面】

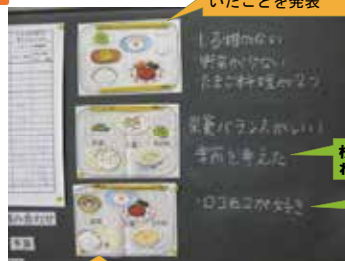


【裏面】



本時の学習2

例題を見せ、気付いたことを発表



枝豆とぶどうの組み合わせは、夏らしいね。

組み合わせを工夫したね。

児童の考えた献立

・本時までの食に関する指導の関連

献立を構成する要素「主食・主菜・副菜・汁物」に着目

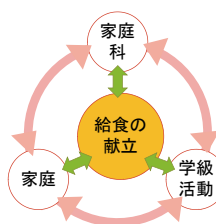


5年生 学級活動
「栄養バランスのよい朝ごはんを食べよう」
・家庭科で5大栄養素を学んだ後に実施
・主食・主菜・副菜・汁物を理解する



6年生 家庭科
「朝食から健康な1日の生活を」
・今朝の朝食内容について(5年生学級活動の振り返り)
・給食の献立の食品を6つの食品群に分け
主食・主菜・副菜・汁物の特徴を確認

給食の献立を通して望ましい食習慣の定着を図るには…



ご清聴ありがとうございました





ポスター掲示

題材名

食べて元気に



岡崎市立六ツ美南部小学校

亀田 愛

【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・あじの南蛮漬け
- ・塩昆布和え

献立のねらい

- ・ご飯とみそ汁に主菜、副菜を組み合わせた和食とすることで和食は、栄養バランスの取りやすい献立であることを知らせる。
- ・「まごわやさしい」の語呂合わせで示される、日本で伝統的に使用されてきた食品を知らせる。
- ・かつお節、昆布等のうま味のある食品を使用し、うま味に興味をもてるようにする。
- ・あじの南蛮漬けにすることで、魚に興味をもたせ、魚食文化の良さを知るきっかけとする。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 小1 学年指導者（担）

【題材名】食事のマナーを身につけよう

【指導の目標】食事のマナーの基本となる正しい配膳と盛り付け方を知り、食事の場で実践することができる。

【食育の視点】正しい配膳や盛り付け方を身につけ、食事の場で実践できる。（社会性）

◆給食の時間 食に関する指導 小6 学年指導者（栄）

【題材名】和食のよさを取り入れよう

【指導の目標】和食に伝統的に使用されてきた食品の語呂合わせ「まごわやさしい」を知る。

【食育の視点】望ましい栄養や食事のとり方を理解する。（心身の健康）

◆学級活動 小5 学年指導者（TT）

【題材名】和食を伝えよう

【指導の目標】・和食の良さを知る

・和食を後世に伝えるためにはどうすればよいのかを考える。

【食育の視点】日本の伝統や食文化を大切にするためには何が大切かを考えることができる。（食文化）

◆教科における指導 小5 学年【教科名：家庭科】指導者（TT）

【題材名】食べて元気に

【本時（指導）の目標】だしの試飲を通して、だしについて意欲的に考えようとする。（関心・意欲・態度）
だしの材料にはどのようなものがあるか知り、だしの役割を理解することができる。

（知識・理解）

【食育の視点】和食の特徴であるだしの役割を知る。（食文化）

材料・使用量

麦ごはん

精白米	63 g
精麦	7 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

豚汁

かつお節（荒削り）	1.5 g
水	160 g
豚肉肩平切肉	15 g
にんじん	10 g
じゃがいも	18 g
えのきたけ	6 g
油揚げ	4 g
豆腐	30 g
赤みそ	9 g

あじの南蛮漬け

冷）あじの唐揚げ	40 g
揚げ油	4 g
三温糖	2.4 g
みりん	3 g
おろし生姜	0.36 g
しょうゆ	3 g
酢	2 g
一味唐辛子	0.01 g
葉ねぎ	1.22 g

塩昆布和え

キャベツ	25 g
きゅうり	4.9 g
塩昆布（細切）	1.5 g
白いりごま	0.8 g

作り方

豚汁

- ① かつお節と水を煮だしてだしをとる。
- ② 豚肉は2 cm 角の大きさに切る。にんじんは3 mm のいちょう切り、じゃがいもは1.5 cm 角の角切り、えのきたけは3 cm の長さ、油揚げは8 mm の薄切り、豆腐は2 cm の角切りにする。
- ③ ① ににんじん、じゃがいも、えのきたけを入れて煮る。
- ④ ③ に油揚げ、豆腐を入れて煮る。
- ⑤ みそを溶き、④ に入れて少し煮る。

あじの南蛮漬け

- ① 葉ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に三温糖、みりん、おろし生姜、しょうゆ、酢、一味唐辛子を入れて煮る。煮立ったらねぎを入れて煮る。
- ③ 180℃の油であじを揚げ、② をかける。

塩昆布和え

- ① キャベツは8 mm 幅に切り、きゅうりは5 mm の薄切りにする。
- ② ① を茹でて冷やす。
- ③ ② に塩昆布、白いりごまを入れて和える。

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
614kcal	28.5g	19.1g	28%	350mg	101mg	2.5mg	3.2mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 193 円 21 銭	
A	B1	B2	C				
157μgRE	0.6mg	0.5mg	21mg	3.3g	2.0g		

第5学年 家庭科指導案

場所 家庭科室 指導者 T 1 栄養教諭
T 2 担任教諭

1 児童の実態

和食の献立を苦手とする児童が多い中、みそ汁は家庭でもよく食べている親しみのある料理である。しかし、家庭で作ったことのある児童は少なく、だしの存在に気付いていない児童も多い。また分かっていてもだしの種類やだしの役割について知っている児童は少ない。

2 児童のめざす姿

和食であるみそ汁作りを家庭科の調理実習で行う前に、和食でのだしの役割を知り、そのおいしさを体験することで、みそ汁作りへの意欲や和食への関心をもつ児童。

3 単元名

食べて元気に

4 本時の目標

- ・だしの試飲を通して、だしについて意欲的に考えようとする。（関心・意欲・態度）
- ・だしの材料にはどのようなものがあるか知り、だしの役割を理解することができる（知識・理解）

5 食育の視点

和食の特徴であるだしの役割を知る（食文化）

6 主体的・協働的な学びのための手だて

- (1)湯にみそを溶いた物、かつおだしにみそを溶いた物を飲み比べる場を設定し主体的に取り組めるようにする。

7 準備物

給食写真、かつお節の写真、昆布の写真、煮干しの写真、しいたけの写真、五味のパネル、煮干しだし、昆布だし、かつおだし、みそと湯を混ぜた物、みそとだしを混ぜた物、お茶（児童）

8 展開

段階	児童の活動	教師の活動
導入 (8)	1 五味（ごみ）について知る。 2 先週の給食の和食の食缶のおかずに、共通して入っているものを考える。 ・野菜・しょうゆ・だしが入っています。	・舌で感じる味には、甘味、苦味、酸味、塩味があることを知らせる。うま味は最後に知らせる。(T1) ・児童の意見を板書する。(T1) ・こんぶだし（緑）、かつおだし（青）、煮干しだし（赤）の3種類のだしを紙コップについでいく。(T2) ・だしは和食に欠かせない物であることを知らせる。(T1)
課題 (2)	だしを味わおう	・学習課題を板書する。(T1) ・ワークシートを配布する。(T1)
追究 (27)	3 だしの材料になる物を発表する。 4 3種類のだしを飲み感じたことをワークシートに書き、発表する。 5 湯＋みそ、煮干しだし＋みそを溶いたものを飲み比べ、味の違いの理由を考える。 ・煮干しだしが入っている物の方がおいしいね。 ・湯だけのものは味がうすく感じるね。	・煮干し、かつお節、昆布、しいたけなどからだしがとれることを伝える。(T1) ・児童に、こんぶだし（緑）、かつおだし（青）、煮干しだし（赤）の3種類のだしの紙コップを取りに来るように伝える。(T1、T2) ・児童の意見を板書する。(T1) ・湯＋みそ（無地）、煮干しだし＋みそ（シール）の2種類のみそ汁を紙コップについでいく。(T2) ・だし単体では、あまり美味しいと感じられないが、だしが和食に欠かせない物であった事を確認する。(T1) ・湯＋みそ（無地）、煮干しだし＋みそ（シール）の2種類のみそ汁の紙コップを取りに来るように伝える。(T1、T2) ・お茶で口の中をすすいでから、湯＋みそ（無地）から飲むように伝える。(T1) ・どちらのみそ汁が美味しいかを問い、その理由を聞く。(T1)
整理 (8)	6 ワークシートにふりかえりを書く。 ・だしをいれるとみそ汁がうま味でおいしくなることが分かった。 ・煮干しだけじゃなくて、かつおやしいたけからもだしがとれることが分かった。	・だし単体を飲んだ時に感じた味をうま味といい、しょうゆ、みそなどと合わせるとその味をさらに美味しくしてくれる物であることを伝える。(T1) ・先週の給食もだしを入れることで美味しくなったこと、ご飯とみそ汁は、日本の伝統的な食事であるのでしっかり学んでほしいことを伝え、次のみそ汁作りにつなげる。

9 評価

- (1) みそ汁におけるだしの役割に気づくことができたか（活動6のワークシートから）
- (2) さまざまなだしについて意欲的に学ぶことができたか（活動4、5から）

第5学年 家庭科

「だしを味わおう」

単元 食べて元気に

本時の目標

- ・だしの材料には、どのような物があるかを知り、だしの役割を理解することができる。（知識・理解）
- ・だしの試飲を通して、だしについて意欲的に考えようとする（関心・意欲・態度）

食育の視点

- ・和食の特徴であるだしの役割を知る（食文化）

児童の実態・児童のめざす姿

児童の実態

- ・5年生から始まる家庭科の学習を楽しみにしている児童が多い。
- ・家庭でみそ汁を作ったことのある児童はほとんどいない。
- ・みそ汁のだしをとっている家庭は、4割程度であった。
- ・和食の献立を苦手とする児童が多い中、みそ汁は好んで食べる児童が多い。しかしだしの存在には気付いていない。

児童のめざす姿

- ・和食でのだしの役割を知り、そのおいしさを体験することで、みそ汁作りへの意欲や和食への関心をもつ児童。

献立のねらい

塩昆布和え

あじの南蛮漬け

ご飯

豚汁

- ・ご飯とみそ汁の和食の基本となる組み合わせとする。
- ・みそ汁には、かつおだしを使用する。
- ・だしの材料である昆布を味わえるように、和え物に使用する。
- ・みそ汁の実の組み合わせの参考になるようにたんぱく質を含む食品、ビタミンを含む食品を使用する。

授業の流れ

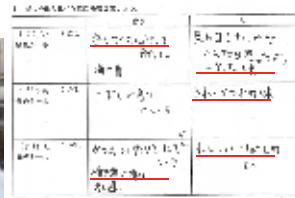
導入



- ・授業の前の週に実施した和食の給食の献立を提示して、五味について紹介する。
- ・だしはうま味の味の素になっていることを知らせる。
- ・提示した和食の献立の中に共通して入っているものは何かを問う。

授業の流れ

発展

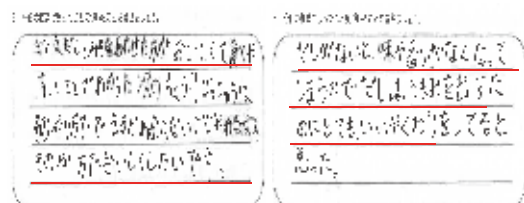


- ・だしは、素材の味が分かるように濃い目にとる。
- ・3つのだしの材料を試飲を通して考える。
- ・3つのだしの試飲をする時には、温かい物を提供する。
- ・お茶を持参してもらい、別のだしを味わう前に口をゆすぐ。
- ・心内対話（個）→グループ→全体で考えを共有する。

授業の流れ

発展

整理



- ・湯+みそとだし+みそを試飲する時は、だしの味がよく分かるように塩分0.5%に設定する。（湯またはだし500mlにみそ25g）
- ・温かい物を提供する。

成果と課題

成果

- ・給食の時間にみそ汁を味わって食べる姿が見られた。
- ・給食の汁物に何のだしが使われているか聞くようになった。
- ・給食のみそ汁の実のみそ汁作りを行う時の参考にしていた。
- ・みそ汁作りの授業への関心が高まった。
- ・家庭では、かつおだしを使用していたが、だしの授業とみそ汁作りの授業でにぼしだしの味を知り、だしの取り方を学習して家庭でも作った児童がいた。

課題

- ・授業で学習した知識・技能を家庭で継続して実践することは難しいため、担任と相談し家庭学習の課題としたり、わが家の愛で朝ごはんを課題としたりしてみそ汁作りをする機会を設ける必要がある。



分科会風景

題材名

育ちゆく体とわたし



西尾市立荻原小学校

伊藤 学

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と野菜のしょうが炒め
- ・青菜あえ
- ・大根と生あげのみそ汁

献立のねらい

3年生が総合的な学習の時間に学習する大豆に関連させて、みそ汁を献立に入れ、生あげを使用した。

野菜は火を通すことでかさが減り量が食べやすくなる。そのための様々な調理法が給食でも使われていることを知るために、ゆでる、炒める、煮るを使った献立にした。

苦手な食べ物にも栄養があり、バランスのよい食事にするために必要であることを知るために児童が苦手とする野菜やきのこを使用した。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 小2 学年指導者 (T)

【題材名】正しい箸の使い方食べよう

【指導の目標】正しい箸の使い方給食を食べることができる。

【食育の視点】社会性

◆給食の時間 食に関する指導 小3 学年指導者 (栄)

【題材名】大豆を使った食べ物を知ろう

【指導の目標】大豆製品である生揚げの栄養素について知る。

【食育の視点】食品を選択する能力

◆学級活動 小3 学年指導者 (T)

【題材名】1食分の野菜を知ろう

【指導の目標】1食分の野菜の量を知り、野菜は火を通すことによりかさが減り、量が食べやすくなることを知る。

【食育の視点】心身の健康

◆教科における指導 小4 学年【教科名：体育科】指導者 (T)

【題材名】育ちゆく体とわたし - よりよく成長するための生活 -

【本時（指導）の目標】健康に成長するために栄養バランスのとれた食事が必要であることを理解する。

【食育の視点】心身の健康

材料・使用量

ごはん

精白米 80 g

牛乳

牛乳 206 g

豚肉と野菜のしょうが炒め

豚肩スライス 40 g

おろししょうが 1 g

しょうゆ 2.3 g

みりん 1.2 g

たまねぎ 30 g

にんじん 8 g

ピーマン 5 g

三温糖 1 g

塩 0.2 g

サラダ油 0.5 g

青菜あえ

キャベツ 40 g

菜めしの素 0.6 g

塩 0.1 g

白ごま 1 g

大根と生あげのみそ汁

生あげ 30 g

さといも 20 g

だいこん 30 g

こまつな 12 g

えのきたけ 8 g

カットわかめ 0.4 g

かつお節(だし) 3 g

豆みそ 7.5 g

米みそ 2 g

作り方

豚肉と野菜のしょうが炒め

- ① たまねぎは 1 cm 程度の幅、にんじんは短冊、ピーマンは 3 mm 程度の幅に切る。
- ② 豚肉に、しょうが、しょうゆ、みりんで下味をつける。
- ③ 油を温め、豚肉を炒める。
- ④ たまねぎ、三温糖を入れて炒める。
- ⑤ ピーマンを入れて炒め、仕上げる。

青菜あえ

- ① キャベツを 5 mm 程度の幅に切る。
- ② キャベツを茹で、冷ます。
- ③ キャベツを菜めしの素、塩、白ごまであえる。

大根と生あげのみそ汁

- ① だしをとる。
- ② 生あげは縦半分に切り、5 mm 程度の幅に切る。さといもは半月 5 mm、だいこんは 5 mm いちょう、こまつなとえのきたけは 3 cm に切る。
- ③ こまつなを下ゆでする。
- ④ だいこんを入れて煮る。
- ⑤ さといもを入れて煮る。
- ⑥ 生あげ、えのきたけ、豆みそを入れて煮る。
- ⑦ 米みそを入れる。
- ⑧ こまつな、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
641kcal	26.2g	19.7g	27.6%	388mg	102mg	3.2mg	4.0mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 220 円 91 銭	
A	B1	B2	C				
158μgRE	0.66mg	0.47mg	36mg	4.3g	2.0g		

第4学年○組 体育科学習指導案

○月○日○校時 指導者 T1 担任
T2 栄養教諭

1 単元名

育ちゆく体とわたし - よりよく成長するための生活 -

2 単元目標

体をよりよく発育、発達させるには、調和のとれた食事、適切な運動、休養および睡眠が必要であることを理解できるようにする。

3 児童の実態

本学級は給食をよく食べる学級である。しかし、苦手な食べ物が給食で出ると減らす児童がいる。このことから体、栄養のことを考え、いろいろな食べ物を食べる必要性を感じていないと考えられる。

4 児童のめざす姿

健康に成長するために栄養バランスの取れた食事が必要であることを理解する。
食育の視点：②心身の健康

5 展開

児童の活動（時間）	教師の活動（★本時の核となる教師支援）
1 課題をつかみ、見通しをもとう（10分） 健康に成長するためには何が必要かを考える。 ・栄養、運動、睡眠だよ。 成長に必要な栄養素について考える。 ・たんぱく質がいるんじゃないかな。 ・バランスよく摂ればいいんじゃないかな。	・健康に成長するため必要なことを確認するために成長に何が必要かを問う。 ・運動、睡眠については学校保健委員会の話や早寝・早起きなどから必要な内容について確認する。必要な栄養素について考えられるようにどういった栄養素を摂ればいいかを問う。
健康に成長するために必要な栄養を知ろう	
成長に必要な栄養素について知る。 ・食品によって栄養素が違うんだね。 ・いろいろな食品を食べないといけないんだね。	★成長に必要な主な栄養素（炭水化物など）とそれを含む食品について伝える。また、バランスよく栄養を摂るためにいろいろな食品を食べることが大切であることも伝える。
2 自分の考えをもとう（15分） 自分の朝食に必要な栄養素がそろっているか確認するために、朝食で食べた主な食品に○を付ける。 ・バランスがよくなかったな。 ・牛乳がないからカルシウムが足りないな。 給食がバランスのよい食事だと知る。 ・給食は栄養のバランスが取れているんだね。 ・給食は健康に成長するために考えられているんだね。 ・給食は残したり、減らしたりするとバランスがくずれてしまうね。 自分の朝食に何を足したらバランスのよい食事になるか考える。	・自分の食事の栄養バランスはどうか振り返ることができるように、ワークシートを使って当日の朝食の内容を引き出す。 ・バランスのよい食事の一例として給食を提示する。 ・給食は児童の体のことを考えて作られていることを伝える。 ★好き嫌いで給食を残さずバランスよく食べているか、自身の給食の様子は振り返るために実際の給食の様子はどうか問う。 ・バランスのよい食事に近付けるために、何を足したらよいか問う。
3 みんなで伝え合い、学び合おう（10分） 考えた食事について発表する。 ・カルシウムが足りなかったから牛乳を飲もうと思いました。	・発表者の発言で他の児童が自分に取り入れられそうなものはメモするように促す。
4 振り返ろう（10分） ワークシートに振り返りを記入し、発表する。	・今後の家での食事や給食でどのような点に気を付けていきたいかなど、変化があった児童を指名し、全体に意見を広める。

給食を教材として活用した教科における指導

- 教科 第4学年 体育科
- 単元名 育ちゆく体とわたし-よりよく成長するための生活-
- 単元目標 体をよりよく発育、発達させるには、調和のとれた食事、適切な運動、休養および睡眠が必要であることを理解できるようにする。

• 児童の実態

給食をよく食べる学級である
苦手な食べ物が給食で出ると減らす児童がいる
体、栄養のことを考え、いろいろな食べ物を食べる必要性を感じていないことが考えられる

• 児童のめざす姿

健康に成長するために栄養バランスのとれた食事が必要であることを理解する(心身の健康)

• 献立のねらい

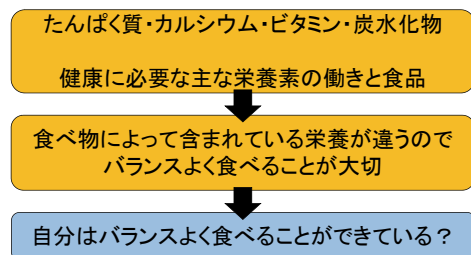
児童の苦手な食べ物にも栄養があり、バランスのよい食事するために必要であることに気づくことができるように児童が苦手とする野菜やきのこを使用した

指導内容

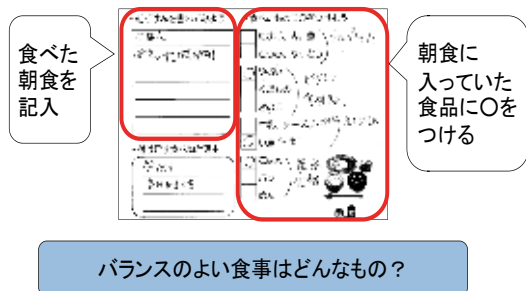
健康に成長するためには何が必要か考える



成長に必要な栄養素を知る

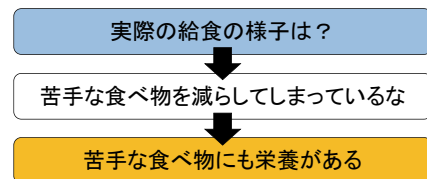


自分の食事はバランスのよい食事か確認する

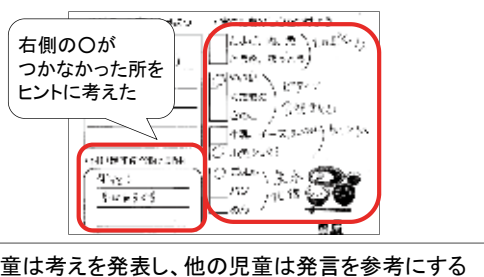


給食がバランスのよい食事だと知る

- バランスのよい食事の例として給食を提示する
- 拡大したワークシートを使って確認



家庭でのバランスのよい食事を考える



児童の振り返り

- 自分で納豆を出して食べるのは、僕もできそうなのでやりたい
- きのが嫌いで給食でも減らしたことがあったけど、話を聞いてちょっとだけ食べたいと思った

その後の給食の様子

- 「今日は苦手な物があったけど、減らさなかったよ」と声をかけてくる

- 苦手な食べ物をがんばって食べる姿

題材名

自分だけの献立を立てよう



高浜市立高浜中学校

藤井 圭那

【献立名】

- ・ごま菜めし
- ・牛乳
- ・夏野菜のごまみそ汁
- ・ささみの梅しそフライ
- ・れんこんと枝豆のトマト金平

献立のねらい

- ・旬の野菜を知り、味わう
夏野菜をふんだんに使用し、旬の食材をたっぷりと味わうこと。(かぼちゃ、梅、しそ、トマト、枝豆)
- ・調味料や食材の使用方に興味をもつ
調味料や食材の使用方を工夫し、食事を五感で感じながら食べることの楽しさを知り、料理だけでなく食材や調味料、調理方法に目を向けさせる。(汁物にはねりごまを加え、風味とコク、食べ応えをプラスし、金平はさっぱりとした風味を出すためにトマトを加えている。)

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 中学校2学年指導者(学級担任)

【題材名】残さず食べよう ～旬の食材～

【指導の目標】旬の食材は栄養価が高く、旬の食材を使用した給食は栄養満点だということを理解し、残さず食べようとする。

【食育の視点】旬の食材を使用した献立が栄養価の高い献立だということや、旬の食材を使用することで、味や香りなど食味の面にも利点があることを知り、残さず食べようとする意識を高める。(心身の健康)

◆給食の時間 食に関する指導 中学校2学年指導者(学級担任もしくは栄養教諭)

【題材名】食材の調理方法の工夫について考えよう

【指導の目標】給食に使用している食材とその調理方法に目を向け、食材に合った調理方法で調理されていることに気づき、料理ができあがる過程に関心をもつ。

【食育の視点】金平に使用されている緑黄色野菜はどれかを考え(トマト・枝豆)、その野菜に多く含まれる栄養素の働きを活かせる方法で調理されていることを理解し、調理過程に興味関心をもつ。(心身の健康)

◆学級活動 特別支援学級指導者(学級担任)

【題材名】見つけよう 旬の食材

【指導の目標】給食をただ食べるだけでなく、使われている食材に目を向ける。

【食育の視点】金平にトマトが使用されていることの意外性をつく(形が見えないため)ことで、食材に目を向けさせ、自分たちが普段食べている給食には、たくさんの食材が使われていることを知る。(食事の重要性)

◆教科における指導 中学校2学年【教科名：家庭科】指導者(家庭科教員・栄養教諭)

【題材名】自分だけの献立を立てよう

【本時(指導)の目標】・食味が食事を美味しくするポイントとなることを、五感を使って理解し、言葉にして相手に伝えることができる。(生活や技術についての知識・理解)

・献立作成や調理に興味関心を持ち、食味を生かした献立を自分で立て、調理してみようと思うことができる。(生活や技術への関心・意欲・態度)

【食育の視点】身近な食事である「給食」とその使用食材や調味料を教材として使用し、料理ができるまでの過程が食味(味や香り、食感など)につながっているということを理解し、献立作成や調理に興味関心をもつことができるようにする。(心身の健康、食品を選択する能力)

材料・使用量

ごま菜めし

精白米	63 g
ロウカット玄米	27 g
大根菜めしの素	3.63 g
ごま	1 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

夏野菜のごまみそ汁

西洋かぼちゃ	23 g
たまねぎ	20.16 g
にんじん	16 g
ごぼう(ささがき)	10 g
ぶなしめじ	12.1 g
愛知県産大豆油揚げ	5 g
白ねぎ	6 g
無調整豆乳	2 g
調製豆乳	2.9 g
ねりごま	3 g
豆みそ	0.13 g
米みそ	9.45 g
こうじみそ	2.52 g
パックだし	2.02 g
酒	0.5 g

ささみの梅しそフライ

ササミの梅しそフライ	50 g
揚げ油	5 g

れんこんと枝豆のトマト金平

スライスれんこん	13.8 g
まぐろ缶詰	14.08 g
むき枝豆	6.4 g
冷凍愛知県産トマト	6.4 g
にんじん	6.4 g
おろししょうが	0.26 g
和風だしの素	0.34 g
白しょうゆ	1.8 g
しょうゆ	0.6 g
三温糖	0.75 g
酒	0.7 g
本みりん	0.9 g
米サラダ油	0.26 g

作り方

ごま菜めし

- ① ごまを炒る。
- ② 金芽ロウカット玄米ごはんに菜めしの素とごまを混ぜる。

夏野菜のごまみそ汁

- ① 出汁とり。
- ② 野菜を切る。
かぼちゃ：5 mm の一口大、たまねぎ：長さ 1/2 の 3 mm
にんじん：2 mm イチョウ切り、
ぶなしめじ：石づきを取り、長さ 1/2
白ねぎ：3 mm 小口切り
- ③ ごぼうは解凍、油揚げは解凍・油抜きする。
- ④ ① の出汁の中にたまねぎ、にんじんを加え煮る。アクをキレイに取る。出汁でみそを溶く。
- ⑤ しめじ、ごぼう、酒を加えさらに煮る。
- ⑥ かぼちゃを加え、アクを取り、油揚げ、白ねぎを加える。
- ⑦ みそを加え、ねりごま、豆乳を加えて完成。(煮立たせないように注意する)

ささみの梅しそフライ

- ① 揚げる。

れんこんと枝豆のトマト金平

- ① 湯を沸かし、酢を入れ、れんこんを下茹でする。
- ② 枝豆、ボイルしておく。
- ③ サラダ油をひいて、にんじんを炒める。
- ④ トマトを加え、トマトに火を入れる。
- ⑤ れんこん、ツナを加え、炒め合わせた後、調味する。
(しょうゆ半分と三温糖は半量残しておく)
- ⑥ 枝豆、しょうがを加えさらに炒める。
- ⑦ 香り付けにしょうゆを加え、甘みが足りなければ残りの三温糖を加える。

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
796kcal	30.7g	24.1g	27.2%	316mg	142mg	3.2mg	3.6mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 296 円 78 銭	
A	B1	B2	C				
363μgRE	0.69mg	0.49mg	29mg	7.6g	2.7g		

第2学年4組 家庭科学習指導案

〇〇月〇〇日(〇) 第4校時 場所 調理室 授業者 T1 栄養教諭 藤井 圭那
T2 教諭 〇〇 〇〇

1 題材名

「自分だけの献立を立てよう」(3時間完了)

2 題材目標

- ・ 献立を立てる時の順番とポイントを理解することができる。(生活や技術についての知識・理解)
- ・ 食味が食事を美味しくするポイントとなることを、五感を使って理解し、言葉にして相手に伝えることができる。(生活や技術についての知識・理解)
- ・ 献立作成や調理に興味関心をもち、食味を生かした献立を自分で立て、調理してみようと思うことができる。(生活や技術への関心・意欲・態度)

3 題材構想

○生徒観

本学級の生徒は明るく活発で、集中して授業に取り組む様子が見られる。家庭科の食生活の分野において、非常に意欲的であり、学習したことを日常生活に生かそうとする姿勢も見られる。調理実習の場面では、生徒同士で声を掛け合い、男女で協力して作業を行うことができる。しかし、家庭科の授業における事前調査では、献立作成や調理を日常的に行っている生徒は少なく、学習として与えられたものに興味はあるものの、自発的に献立を考え調理をするまでには至っていない様子が見られる。

○教材観

自分の食事を自分で作る力、身体に必要な食べものを選ぶ力は、健康を保つために必要であるとともに、食事作りは、バランスのよい食事や健康、コミュニケーションなどの大切さを学んだり、生きる力を自然に育てたりすることのできるツールである。本題材は献立作成の基礎や手順を学び、基礎的な調理方法の実習を経て、夏休みの課題である朝食の献立作成と調理へと進んでいく。小学校6年生の家庭科において「一食分の食事」の献立作成・調理をしているが、統一献立や班毎に作成した献立を調理したケースが多いようである。今回の夏休みの課題では、家庭での調理ではあるものの、自分自身で献立を作成し、調理をすることが必要となる。このためには、献立作成の基礎や手順という知識だけでなく、調理への意欲をもたせることが必要であると考えられる。そのためにも、調理過程を知った上で料理をじっくり味わう経験をし、できあがった料理だけでなく、その調理過程に関心をもたせることが必要だと考える。

○指導観

献立作成や調理の学習において心うごく瞬間とは、自分やまわりの人のために美味しい料理を作ってみたいと思ったり、自分で作った料理が美味しくできあがったり、その料理に対して良い評価をもらったりした時だと考える。

本題材では、学校において献立作成の手順やポイントを学び、家庭において献立作成や調理の課題に取り組む。そこで、学校における学習段階で、生徒に献立作成や調理への意欲をもたせることが必要であると考えた。調理経験にばらつきのある集団であるため、その意欲をもたせるためには、知識的な献立作成の手順を学んだ後、「食味」を実感することが必要だと考えた。「食味」は五感を刺激し、人が「美味しそう」「食べてみたい」と食欲がかきたてられる一つのカギであり、料理を味わった時に美味しいと実感することができるのは「食味」という要素が十分に満たされているからでもある。そこで、本題材では、「食味」というキーワードに触れた後、生徒の学校生活における日常の食事であり、話題を共有しやすいであろう給食を試食し、食味について思考を深めることを試みる。「どんな味がするんだろう」「〇〇な食感がしたな。みんなはどうだろう」と試食を通して実感し、食味について考えることは、使用食材や調味料、調理方法など献立作成段階や調理段階にも触れることにつながる。また、この「給食を試食できる」という、少しの特別感が生徒の意欲を高めることができるのではないかと考える。料理ができるまでの過程と目の前の料理をリンクさせて考える経験によって、日々の食事への関心や、献立作成や調理への意欲に変化が見られ、自発的に調理をする機会が少しでも増えることを期待している。

4 学習計画

学習過程	学習内容	時間
献立作成の基本(献立作成の順番、栄養バランスや量)について知る。	・ 献立を立てる時の基本的な方法が、献立作成の順番を考慮すること、6群の食材をそろえて栄養バランスを整えることだということを知る。	1時間
食味について感じ、考えることで、献立作成や調理へのヒントを見つける。	・ 身近で共通の食事である給食を試食し、十分に味わうことで、食味についての考えを深め、献立作成や調理へのヒントを知る。	1時間 (本時2/3)
課題をみんなで見合い、様々な献立や調理の仕方を知る。	・ 自分以外の献立の立て方や調理の仕方を知るために、夏休みの課題を見合う。	1時間

5 本時の学習

(1) 本時の目標 (本時 2/3)

- ・食味が食事を美味しくするポイントとなることを、五感を使って理解し、言葉にして相手に伝えることができる。(生活や技術についての知識・理解)
- ・献立作成や調理に興味関心を持ち、食味を生かした献立を自分で立て、調理してみようと思うことができる。(生活や技術への関心・意欲・態度)

(2) 心をうごかす手だて

- ・料理ができるまでの過程が食味につながっているということを理解し、献立作成や調理に興味関心をもつことができるように、身近な食事である「給食」とその使用食材や調味料を教材として使用する。(仮説1)
- ・食味について十分に感じ、考える時間を作ることができるように、試食の場面は個人で設定する。また、多くの感じ方や表現の仕方を知り、思考を深められるように、班や全体で考え、共有する場を設ける。(仮説2)

(3) 準備

教師：試食用の食材と料理、試食用食器類、使用食材と主な調味料、ワークシート、発表用シート

生徒：ハンカチ、ふきん

(4) 学習過程

時間	学習活動	教師の支援・留意点
5	1 献立の立て方の順番やポイントを確認する。 ・主食→主菜→副菜→汁物の順番で立てる ・工夫した献立の名前をつける ・味や香りなどの食味	・食味というキーワードがあったことを思い出すことができるように、前時に使用したスライドを見せる。(T1)
	味わい給食リポーター ～ 食味を生み出している源はなんだろうか ～	
15	2 白飯ときゅうりの輪切りを試食し、食味のどのような要素が含まれているか考え発言する。 ・ごはんはモチモチとした食感があるね ・きゅうりはシャキシャキって音がするよ ・ごはんは甘い味がするけど、きゅうりはあまり味がしないね	・「食味」という概念を具体的に理解することができるように、食感や味、香りなどが分かりやすく想像しやすいシンプルな白飯ときゅうりを使用する。(T1.2) ・食味について十分に感じ、考える時間を作ることができるように、試食の場面は個人で設定する。 ・後で使用する図の理解を進め取り組みやすくするために、黒板に示した拡大版の図に生徒の意見を反映させていく。(T2) ・あらゆる感じ方があってよいのだと思えるように、個々が感じたことをできるだけ多く発言させる。(T1.2)
25	3 給食を試食し、食味について考える。 (1) 担当料理を試食して、感じたことをワークシートに書く。	・料理ができるまでの過程が食味につながっているということを理解し、献立作成や調理に興味関心をもつことができるように、身近な食事である「給食」とその使用食材や調味料を教材として使用する。
35	(2) 班で担当料理の食味について話し合う。 ・ささみのフライは、梅が入っているから少し酸っぱい感じがした。 ・揚げたてあるから、サクサクとした食感だった。	・感じている食味がどの程度なのか表現しやすいように、グラフを用いる。また、値と言葉を示すことで、言葉にしにくい生徒の補助ができるようにする。
45	4 担当料理の食味について発表する。 ・味噌汁は、胡麻の香りがきいている。 ・金平は、枝豆が入っているから彩りがいい。	・多くの感じ方や表現の仕方を知り、思考を深められるように、班や全体で考え、共有する場を設ける。(T1.2) ・一人前の給食として目の前にした際にも食味への関心がわくように、発表の場を設けて全ての料理についての情報を共有させる。
		・食味について五感を使って感じ、言葉で表現することができたか、ワークシートやグループ活動、発表での様子から判断する。(生活や技術についての知識・理解)
50	5 授業の振り返りをワークシートに書く。 ・食事をしている時は、五感を使って、たくさんの食味を感じていたことが分かった。 ・食味のポイントを生かして、献立を立てようと思った。	・今後に生かせる振り返りができるように、食味や食材の組み合わせについての視点を与える。(T1.2) ・献立作成や調理に興味関心を持ち、食味を生かした献立を自分で立てて調理をしようと思えたか、ワークシートの記述から判断する。(生活や技術への関心・意欲・態度)

教科における指導 中学校2年生【家庭科】
指導者T1:栄養教諭、T2:教科担任

【題材名】自分だけの献立を立てよう ～ 五感を感じ、食味について考える ～

○生徒観（生徒の実態）

- 家庭科の食生活の分野には非常に意欲的で、学習したことを生かそうとする姿勢がある
- 献立作成や調理を日常的に行っている生徒は少ない
- 自発的に献立を考え調理をするまでには至っていない
- 給食を食べる時、使われている食材にあまり意識が向かない

自ら進んで献立を考えて調理する意欲をもち、日常生活の中で自然とできるようにしてほしい！

献立作成・調理への興味関心を高めることが必要！

五感で食味を感じ、材料と料理を見てその源を探る

↓

食材の取り入れ方や調理方法等の新しい発見

↓

献立作成・調理の興味関心を高められるだろう

○本時の目標(本時2/3)

- 食味が食事を美味しくするポイントとなることを、五感を使って理解し、言葉にして相手に伝えることができる。（生活や技術についての知識・理解）
- 献立作成や調理に興味関心をもち、食味を生かした献立を自分で立て、調理してみようと思うことができる。（生活や技術への関心・意欲・態度）

○心うごかす手だて

【手だて①】
献立作成や調理に興味関心をもつことができるように
身近で共通の食事である「給食」とその使用食材や調味料を教材として使用する

【手だて②】
じっくり五感を使って味わい、自分の言葉で表現することができるように
「食味」についての自分の思考を深められるように、試食を個人で設定する。また、多様な感じ方や表現の仕方を知り、思考を深められるように、意見の共有の場を設ける

身近な食事である「給食」を教材として使用するための「献立のねらいと工夫」

【献立のねらい】（献立実施日：平成30年7月10日）

- 全ての料理で、旬の食材のおいしさを味わうことができる
- 調味料や食材の使用法（取り入れ方）を工夫し、食事を五感で感じながら食べることの楽しさを知り、料理だけでなく食材や調味料、調理方法に目を向けることができる

【献立の工夫】

【副菜 蓮根と枝豆のトマト金平】
★料理のポイント：枝豆、トマト
・枝豆、トマトを使用することによって季節感、彩りが加わる
・トマトのさっぱり感とうま味をプラスされる
・金平にトマトという意外性

【汁物 夏野菜の胡麻味噌汁】
★料理のポイント：薄瓜、ねりごま
・薄瓜を使用することによって季節感が出る
・薄瓜とねりごまを使用することで、風味とコク、食べ応えがプラスされる

【主菜 ささみの梅菜餅フライ】
★料理のポイント：梅、紫蘇
・夏向きのさっぱりとした味と香りがあり、揚げ物でも食べやすいものを採用

【主発問】 味わい給食リポーター ～ 食味を生み出している源はなんだろうか～

①試食とリポートの練習（きゅうりの輪切り）

見た目：緑色していてきれいな夏の野菜だから匂って感じがするにおい胡瓜のにおい
食感：かき切ると、中はジューシーって感じ

☆食味を意識するポイント = しっかり五感を使って味わうこと

この後…

- ②個で試食し食味について書く
- ③グループで共有+深める
- ④他グループへ他の料理の発表

「深く、広げる」

②個で給食を試食し食味について書く
～ じっくり五感を使って味わい、食味についての自分の思考を深め、自分の言葉で表現する ～

料理を味わい、材料を見て食味の源を自分の五感を使って探る！

五感を使って食べている様子

食材の香りを確かめる様子

味：かぼちゃの甘み、ごまの濃厚な味でいい意味で味が濃くておいしい
食感：かぼちゃのホクホク、ごまのシャキシャキとした食感、ごまのクリームでなめらかな感じがする
季節感：夏野菜から、夏が感じられる

見た目：緑やオレンジがあり、明るい印象がある
香り：だしやツナの香りがした、ツナと醤油が合っていて、うっすなトマトの香りがする
季節感：ツナとトマトのさっぱりした味で、食べてみると夏という感じがする

※グループごとに、担当する料理を指定。試食は個で行う。

③グループで共有+深める
～ 多様な感じ方や表現の仕方を知り思考を深められるように、意見を共有する ～

【トマト金平を食べた生徒Aの記述】
食感：野菜のシャキシャキした食感が好き、とてもいい
見た目：野菜の彩りが鮮やか

【班で意見を共有した結果（班でまとめた意見）】
食感：蓮根のシャキシャキ感がある、ツナとごまが合っている
見た目：人参と枝豆などの明るい色があり、とても鮮やか

他の生徒の意見に「なるほど」「一緒だ」などと、うなずいてる様子があった。また、具体的に書くことができなかった生徒も、他の意見を聞いて書き進めることができた。

食材に目が向き、より具体的な内容を書くことができた

④他グループへ他の料理の発表
～ 発表を聞いて思ったこと、献立作成や調理に生かしてみようと思ったことは？ ～

【他の班の発表を聞いて】

- 食味は、料理をおいしく感じる鍵だと思いました。特に、彩りや音（食感）は、食欲をそそるポイントだと思います。
- 人によって感じ方に違いがあるから、班によっても発表内容が違って面白かったです。他の班の発表を聞いてみると、その料理が食べたくなりました。

【献立作成や調理に生かしてみようと思ったこと】

- 夏野菜は緑黄色野菜も多く彩りもよくなると思うので、献立を立てる時は、夏野菜をたくさん使いたい。（生徒B）

☆他の班の感じ方、表現にも注目することができた。
☆自分が食べた料理以外の感想も聞くことで、「あの料理はどんな感じがするのかな？」と、他の料理への関心が高まった。
☆給食時間にいつもより味わって食べていたり、全体の味のバランスにも目を向けたりする様子が見られた。

授業後、夏休み中に生徒が作った献立
～ 授業で学んだことを活かして、生徒が取り入れたポイントとは？ ～

【夏野菜を取り入れたいと書いた生徒Bの献立】

☆献立のポイント：夏野菜、彩り
彩りのある夏野菜や果物を全体に使用し、美しく見えるような色合いや彩りを工夫した。

○使用した夏野菜
枝豆、茄子、ブロッコリー、きゅうり、オクラ、梅、紫蘇、ミョウガ、キャベツ

調理方法によって、食材の味を活かすことができると知りました。
どうすれば食感が違うのか、食感の良い食材は何だろうと考えるのはとても楽しかったです。
これからも健康な食生活を目標にしたいです。

献立作成・調理への興味関心が高まった様子が見られた



講演風景

題材名

食生活と健康



愛知県立港特別支援学校

出口みゆき

【献立名】

- ・ツナとコーンのそぼろ丼
- ・牛乳
- ・オクラとれんこんのごま酢和え
- ・きらきら七夕スープ
- ・天の川ゼリー

献立のねらい

小学部の児童が栽培している夏野菜を給食に入れることで、給食をより身近に感じ、食材への関心を高められるようにした。

また、日本の食文化を考えるきっかけとなるように、オクラを輪切りや、星型人参を星に見立て、行事ごとに食べられる料理に込められた思いや願いを知る機会とした。

献立を教材として活用した食に関する指導

◆給食の時間 給食指導 小学部 1 学年指導者（担）

【題材名】きょうのきゅうしょくをしよう

【指導の目標】給食の献立を確認し、給食に使われている食材の名前を知る。

【食育の視点】食べ物を大切にし、残さずに感謝をして食べようとする。（感謝の心）

◆給食の時間 食に関する指導 小学部 6 学年指導者（担）

【題材名】夏野菜たっぷり七夕給食を食べよう

【指導の目標】自分たちが食べている給食には、季節ごとに多くの野菜が使われていることを知る。

また、野菜を身近に感じ、野菜の栽培活動に対する興味・関心を高める。

【食育の視点】野菜の栽培を通じて、生物が関わりあって生きていることを理解し、生命を尊重する態度を身につける。（食事の重要性、社会性）

◆学級活動 中学部 1 学年指導者（T）

【題材名】日本の食文化

【指導の目標】日本の行事を自ら調べ、行事ごとに食べられる料理に込められた思いや願いについて知る。

【食育の視点】自分たちの日本には、昔から伝わる料理や季節・行事に関連した料理があることを理解し、興味・関心をもつことができる（食文化）

◆教科における指導 高等部 1～3 学年商業科【教科名：家庭科】指導者（T）

【題材名】食生活と健康

【本時（指導）の目標】給食に登場する七夕献立の作成を通じて栄養を考えた食事を理解する。また、日常生活の食生活の課題を考え、自分の食生活をよりよくしようと意欲をもつ。

【食育の視点】望ましい栄養や食事のとり方を理解し、食品の組み合わせや栄養バランスを考える。（心身の健康）

材料・使用量

ツナとコーンのそぼろ丼

精白米	90 g
まぐろサラダ油チャンク	25 g
ホールコーン缶	15 g
さやいんげん	8 g
酒	1.3 g
しょうゆ	3 g
上白糖	3 g
本みりん	0.65 g
水	3.9 g

牛乳

牛乳	206 g
----	-------

オクラとれんこんのごま酢和え

れんこん	20 g
オクラ	13 g
だいこん	25 g
キャベツ	25 g
しょうゆ	4 g
酢	2 g
上白糖	1 g
すりごま	1.3 g

きらきらセタスープ

普通春雨	3 g
にんじん	15 g
白菜	18 g
ねぎ	10 g
コンソメ	1.6 g
白こしょう	0.015 g
塩	0.2 g
水	180 g

天の川ゼリー

天の川ゼリー	40 g
--------	------

作り方

ツナとコーンのそぼろ丼

- ① いんげんをゆでる。
- ② ツナと調味料を火にかけ、水分をとばすように炒り、味を調える。
- ③ 水分がある程度飛んだらコーンを合わせる。

オクラとれんこんのごま酢和え

- ① れんこんは、3 mm 厚いちょう切り、オクラは 5 mm 輪切り、だいこんは千切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② 調味料を煮立たせる。
- ③ 野菜をゆで、水冷する。
- ④ 材料と調味料を和え、最後にごまを開封し和える。

きらきらセタスープ

- ① にんじんは、3 mm 厚いちょう切り、一部、星型に抜く。
- ② 白菜はざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 野菜をにんじんから順に煮る。
- ④ 下茹でした春雨を入れる。
- ⑤ 煮えたら、調味料で味を調える。

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
704kcal	28.9g	17.1g	22%	308mg	91mg	2.5mg	2.9mg
ビタミン				食物繊維	食塩相当量	1 食の価格 289 円 7 銭	
A	B1	B2	C				
343μgRE	0.6mg	0.48mg	32mg	4.3g	2.7g		

高等部 1, 2, 3 年 商業科 家庭科総合学習 指導案

指導者 教科担任、栄養教諭

1 日時

令和元年 5 月 29 日（水） 第 1, 2 時限

2 場所

商業科 2 年教室

3 単元

食生活と健康

4 児童（生徒）の実態、目指す姿

栄養素やその働き、基礎的な調理について学習している。これまでの学習で、食生活と健康について学んでいるが、健康のために積極的に食生活を改善しようと考えている生徒は少ない。この単元を通じて、生徒が自身の食生活を振り返り、健康を考え食べるものを選択したり、食生活を工夫したりできるような知識を身に付けてほしいと考える。また、毎日の食事の積み重ねが健康につながることを意識できるようになってほしいと考える。

5 指導計画（全 12 時間）

- (1) 五大栄養素について・・・3 時間
- (2) 献立作成・・・5 時間（本時 4, 5 時間 / 5 時間）
- (3) 調理実習・・・3 時間
- (4) まとめ・・・1 時間

6 本時の指導

- (1) 目標
 - ・自分が考えた献立と給食を比較し、含まれる栄養の違いを知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かる。
 - ・献立作成を通じて、栄養バランスの良い食事を考えられるようにする。
- (2) 準備：栄養価計算グラフ、食材カード、タブレット端末

(3) 指導過程

時間	学習内容	教師の支援及び配慮事項
導入 10分	挨拶 ・良い姿勢になり、日直の合図で挨拶をする。 授業内容の確認 ・七夕をテーマに栄養バランスのよい食事を考える。	・日直を意識できるように促す。 ・良い姿勢で挨拶をしているかを確認する。 ・給食の献立表を活用し、体に必要な栄養はさまざまな食材を食べる必要があることを確認する。
展開 70分	・作成した献立について、栄養バランスがとれているか確かめる。 ・グループで食材の取り入れ方や、栄養バランスについてタブレット端末を活用しながら話し合う。 ・根菜類を取り入れ、食物繊維を補う ・七夕らしく、星形のにんじんを入れる。 ・グループで、献立の工夫したこと、考えたこと、感じたことを発表する。	・生徒が作成した1分の献立の栄養価のグラフを示し、不足している栄養素や、具体的に取り入れるとよい食材アドバイスをを行う。 ・給食は、健康に過ごすために必要な栄養がまんべんなく含まれているため、多くの食品が使われていることを伝える。 ・給食を取り上げ、献立への食材の取り入れ方を例示する。 ・彩りや、食べた時の味の組み合わせも考えるように伝える。 ・机間巡視をして、的確な気付きをしている生徒には、認める言葉掛けをする。 ・発表を通じて、生徒が各自の考えを広めたり深めたりできるようにする。 ・反省を確認し、よかった点や改善すべき点を伝える。 ・健康に留意することは大切なことであることを伝え、食事の改善点を考えるように促す。
まとめ 10分	挨拶及び次時の内容確認 ・姿勢を正して、挨拶をする。	・考えた献立は、7月の実際の給食に登場することを伝える。 ・課題として全校に作成した献立の紹介内容を考えるように伝える。 ・全員が姿勢を正すまで待つようにする。

(4) 評価

- ・自分が考えた献立と給食を比較し、不足しがちな栄養素を知り、どんな食材を補う必要があるか考えることができたか。
- ・献立作成を通じて、生徒自身が健康を考え食べるものを選択したり、食生活を工夫したりする意欲をもてるようになったか。

高評

学校の実態

港特別支援学校は、嚥下障害を伴う児童生徒が多く在籍している。
そのため、食べる機能に適した5種類の給食を提供している。

普通食



**後期食
(咀嚼く練習食)**



中期食 (押しつぶし練習食)



中期食 II

初期食 (嚥下練習食)



初期食 II

生徒の実態・本時の目標

【対象】
高等部 商業科 → 「今、自分たちに何ができるか？」
自主的な取組を大切にしている。

【実態】
・食べる事が好き ・食品を買う機会も少ない
・生活経験が少ない

【本時の目標】
セタをテーマに、献立作成を通じて、
栄養バランスのよい食事を考えられるようにする。

【食育の視点】 (心身の健康)
望ましい栄養や食事のとり方を理解し、栄養バランスを考える。



授業の様子

**気づく
給食との比較**

給食と比べると
ビタミン、鉄分、
食物繊維など色々な
栄養素が少ないね。



こんな食材に、鉄分や
食物繊維、ビタミンが
含まれてるんだ！



【献立のねらい】
日常の食事で不足しやすい栄養を補う食品の食べ方を知る。

授業の様子

**考える・伝える
情報機器の活用**

セタらしさ
どうしよう？



栄養の事だけでなく、
全校のみんなで一緒に
楽しく食べたいね。
アレルギーの食材や、
食べにくい食材は使うのを
やめたほうがいいかな？



私達の班は、食物繊維を
多くとるために、野菜の
取り方を工夫しました。

給食の様子

**ひろげる
作成献立が
給食に登場**

にんじんのお星様
みつけた♪





【給食時の全校放送】
私たちが考えた
献立の紹介をします！

【食育の視点】
小学部：食べ物を大切に、残さずに食べようとする（感謝の心）
中学部：日本に伝わる行事食に、興味・関心をもつ（食文化）

**事後学習
(アンケート)**

まとめる



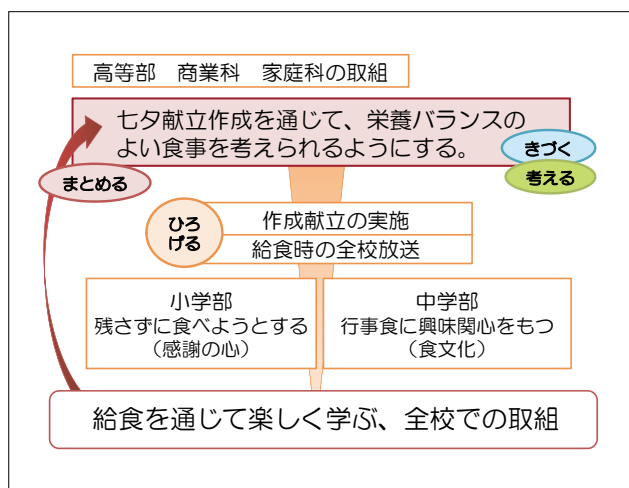
おいしかったです！
すてきな献立
ありがとうございます。

星型のにんじんが
かわいかったです。

【全校児童生徒】
給食の時間を楽しみにしたり、美味しい
ことを伝え合う良い機会にする。

【商業科生徒】
喜んでもらえる
手ごたえ

栄養バランスのよい食事を考える意欲の向上



5

参考となる料理紹介

なめたけあえ

豊明市立栄小学校 松田 雅子

材料・使用量 (小学生一人分量)

こまつな	15 g
キャベツ	15 g
もやし	10 g
なめたけ	7 g
三温糖	1 g
しょうゆ	1.5 g

作り方

- ① こまつなは 2 cm、キャベツは千切り 6 mm に切り、もやしとともに茹でて、冷却する。なめたけは袋を消毒し、開封する。
- ② 三温糖としょうゆをよく混ぜ、①の野菜となめたけをあえる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	18kcal	0.9g	0g	33mg	8mg	0.5mg	0mg	31μgRE	0.02mg	0.02mg	11mg	0.9g	0.4g

菜花とベーコンの卵いため

一宮市立尾西第二中学校 旭 亜純

材料・使用量 (中学生一人分量)

ベーコン	12 g
菜花	30 g
浮野の炒り卵	12 g
コンソメ	0.6 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
オリーブ油	0.6 g

作り方

- ① 菜花はよく洗い、2cm 程度に切る。
- ② ベーコンは 1cm 幅の短冊に切る。
- ③ 浮野の炒り卵はボイルする。
- ④ オリーブ油を熱し、ベーコン、菜花を炒める。
- ⑤ コンソメを加えて、さらに炒める。
- ⑥ 炒り卵を加えて混ぜ、塩とこしょうで味を調える。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	89kcal	3.9g	22.6g	44mg	9mg	0.7mg	0.4mg	127μgRE	0.07mg	0.08mg	13mg	1.3g	0.6g

なすとお豆のドライカレー

稲沢市立坂田小学校 原野 良子

材料・使用量 (小学生一人分量)

豚ひき肉	30 g
油	1 g
クラッシュ大豆	10 g
ひよこ豆	10 g
にんにく	0.5 g
たまねぎ	40 g
なす	10 g
にんじん	8 g
グリーンピース	2 g
カレールウ	5.5 g
カレー粉	0.2 g
ケチャップ	5 g
ソース	2 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g

作り方

- ① にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② なすはいちょう切りにする。
- ③ 豚ひき肉とにんにくを炒め、火が通ったら塩、こしょう、カレー粉を加えてよく炒める。
- ④ ③ににんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤ 野菜の水分がでてきたら、なすを加え、カレールウを少しずつ加えていく。(水分が少ない時は湯を足す)
- ⑥ カレールウが溶けたら、ケチャップ、ソースを加え、大豆、ひよこ豆を加える。
- ⑦ 味を調えたら、グリーンピースを加え、温度を測定する。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	159kcal	10g	7.2g	34mg	34mg	0.9mg	1.1mg	64μgRE	0.36mg	0.09mg	3mg	3.4g	1.1g

竹輪の茶衣天ぷら

犬山市立羽黒小学校 長屋 節弥

材料・使用量 (小学生一人分量)

焼きちくわ	40 g
小麦粉	5 g
てん茶	0.5 g
水	6 g
揚げ油	5 g

作り方

- ① 焼きちくわを縦半分切っておく。
- ② 小麦粉、てん茶、水を混ぜてバッテリー液を作り、半分に切ったちくわをつけ、大豆油で揚げる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	114kcal	5.6g	5.9g	9mg	9mg	0.5mg	0.1mg	19μgRE	0.02mg	0.03mg	0mg	0.3g	0.8g

じゃがいもチーズ

大治町立大治南小学校 森田 咲紀

材料・使用量 (小学生一人分量)

じゃがいも	50 g
粉チーズ	3 g
バター	3 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g

作り方

- ① じゃがいもは、一口大に切っておく。
- ② ①のじゃがいもをやわらかくなるまで茹でる。
- ③ 鍋にバターを溶かしてチーズを入れ、②のじゃがいもを加え、塩、こしょうを混ぜる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	75kcal	2.1g	3.5g	41mg	13mg	0.2mg	0.3mg	31μgRE	0.05mg	0.04mg	18mg	0.7g	0.3g

弥富のフレッシュトマトみそ汁

弥富市立日の出小学校 増田 知江

材料・使用量 (小学生一人分量)

豚肉ももスライス	8 g
にんじん	14 g
たまねぎ	18 g
トマト	15 g
きざみ油揚げ	4 g
ソフト豆腐	18 g
酒	0.8 g
糸みつば	3 g
豆みそ	5 g
白みそ	2 g
削り節	3.3 g
昆布	0.6 g
水	110 g

作り方

- ① 昆布は 5cm 幅に切り、30 分以上水に浸けておく。削り節を加えて、中火で 1 時間程度煮出し、だしをとる。
- ② にんじんは 3 mm 幅のいちょう切り、たまねぎは 3 mm 幅にスライス、トマトは湯むきをして 1.5 cm 角に切る。ソフト豆腐は 1.5 cm 角に切り、糸みつばは 2 cm 幅に切る。
- ③ みそは別々に、だし汁で溶いておく。
- ④ だし汁ににんじんを入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 豚肉、たまねぎ、トマト、油揚げの順に入れてさらに煮る。(あくをこまめに取る)
- ⑥ ソフト豆腐を加えて火を通す。
- ⑦ 酒、豆みそ、白みその順に入れて味をつけ、糸みつばを加える。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	84kcal	7.2g	3.3g	48mg	36mg	1.1mg	0.6mg	118μgRE	0.13mg	0.07mg	4mg	1.7g	0.6g

ブーブーもくもくの混ぜご飯の具

常滑市立鬼崎南小学校 杉江久美子

材料・使用量 (小学生一人分量)

豚肉	23 g
にんじん	13 g
まいたけ	5 g
あかもく	0.2 g
酒	1 g
しょうゆ	2.5 g
みりん	1 g
むろ削り	0.1 g

作り方

- ① にんじんは短冊切り、まいたけはざく切りにする。
- ② むろ削りでだしを取り、豚肉を炒める。
- ③ にんじん、まいたけ、あかもくを入れて、さらに炒める。
- ④ 調味料を入れて仕上げる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	62kcal	4.7g	3.4g	5mg	7mg	0.1mg	0.6mg	76μgRE	0.12mg	0.06mg	0mg	0.6g	0.7g

キャベツたっぷり！たこのみ焼き

大府市立石ヶ瀬小学校 小田 敦子

材料・使用量 (小学生一人分量)

冷凍たこ角切り	20 g
キャベツ	25 g
ねぎ	5 g
ながいも	10 g
しょうが	0.8 g
青のり粉	0.01 g
花かつお	0.3 g
小麦粉	12 g
液卵	12 g
水	10 g
米白絞油	0.5 g
中濃ソース	8 g

作り方

- ① 冷凍たこは下茹で、キャベツは粗みじん切り、ねぎは小口切り、ながいもとしょうがはすりおろしておく。
- ② 青のり粉と花かつおは、から煎りする。
- ③ たこ、キャベツに小麦粉をからめ、ながいも、しょうが、液卵、水(固さを見て加減する)、油を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 天板にオープンシートを敷き、③の生地を流し込む。均等にならし、スチームコンベクションオーブンで焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、粗熱を取り、人数分に切り分けてソースをかける。上から青のり粉と花かつおをふりかける。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	115kcal	7.6g	2.2g	33mg	22mg	0.5mg	0.7mg	22μgRE	0.07mg	0.08mg	11mg	1.2g	0.7g

卵の花炒り煮

岡崎市立福岡小学校 小菅 理恵

材料・使用量 (小学生一人分量)

菜種白絞油	0.4 g
にんじん	5.67 g
ホールコーン	7.2 g
ちくわ	3.6 g
干しいたけ	0.3 g
三温糖	0.6 g
しょうゆ	1 g
和風だしの素	0.5 g
水	10 g
おから(乾)	2.2 g

作り方

- 1 干しいたけを水に戻しておく。
- 2 油を入れ、にんじん、ホールコーン、ちくわ、しいたけを炒める。
- 3 三温糖、しょうゆ、和風だしの素を入れる。
- 4 水を入れ、おからパウダーをふり入れる。
- 5 混ぜて、全体をしっとりさせる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	29kcal	1.3g	0.8g	18mg	7mg	0.1mg	0.1mg	41μgRE	0.02mg	0.01mg	0mg	1.5g	0.3g

碧南かき揚げ

碧南市立鷺塚小学校 加藤 博子

材料・使用量 (小学生一人分量)

たまねぎ	20 g
にんじん	5 g
ごぼう	5 g
赤しそ	0.1 g
しそ粉	0.1 g
しらす干し	5 g
えび(粉末)	0.1 g
小麦粉	10 g
揚げ油	7.5 g

作り方

- 1 たまねぎは5mmスライス、にんじんは短冊切り、ごぼうはさがき、赤しそはみじん切りにする。
- 2 小麦粉と水で衣を作る。
- 3 たまねぎ、にんじん、しらす干し、ごぼう、赤しそ、しそ粉、えび粉に小麦粉をまぶし、衣をつける。
- 4 油で揚げる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	100kcal	3.1g	4.9g	41mg	14mg	0.1mg	0.2mg	48μgRE	0.03mg	0mg	2mg	1g	0.2g

白身魚の赤しそ甘酢あんかけ

碧南市立日進小学校 都築はるか

材料・使用量 (小学生一人分量)

白身魚の天ぷら	40 g
揚げ油	6 g
赤しそ	0.5 g
水	4 g
酢	2 g
白しょうゆ	1 g
上白糖	2 g
みりん	1 g
塩	0.05 g
でんぷん	0.3 g

作り方

- ① 赤しそは煮出す用と刻み用に分け、煮出す用は不織布に入れ、刻み用はみじん切りにする。
- ② 赤しそを煮出し、刻んだ赤しそ・酢・白しょうゆ・上白糖・みりん・塩で味を調える。
- ③ 水溶きでんぷんを入れ、あんを作る。
- ④ 白身魚の天ぷらを揚げ、③のあんをかける。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	151kcal	4.8g	9.4g	19mg	8mg	0.1mg	0.2mg	6μgRE	0.03mg	0.03mg	0mg	0.2g	0.5g

焼き海苔の八杯汁

西尾市立花ノ木小学校 神谷 夏希

材料・使用量 (小学生一人分量)

生揚げ	20 g
焼きちくわ	8 g
板こんにゃく	8 g
にんじん	10 g
れんこん	10 g
ほうれん草	10 g
干しいたけ	0.8 g
ねぎ	5 g
焼き海苔	0.5 g
削り節	1.5 g
しょうゆ	3.5 g
酒	1.2 g
塩	0.2 g

作り方

- ① 生揚げは色紙切りにして、油抜きをする。
- ② 焼きちくわは輪切り、板こんにゃくは短冊切り、にんじんとれんこんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ほうれん草は3 cm程度に切り、さっと湯がく。
- ④ 干しいたけは水で戻す。
- ⑤ 削り節で出し汁をとり、にんじんとれんこん、しいたけ、こんにゃく、ちくわ、生揚げの順に煮る。
- ⑥ にんじんとれんこんに火が通ったら、酒、しょうゆ、塩を入れて味付けをする。
- ⑦ ほうれん草とねぎを入れてから、味を調える。
- ⑧ 食べる直前にちぎった焼き海苔を入れる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	65kcal	5.5g	2.5g	69mg	29mg	1.3mg	0.3mg	125μgRE	0.05mg	0.1mg	13mg	1.8g	0.9g

青菜ともやしのザーサイ和え

西尾市立矢田小学校 杉江 明良

材料・使用量 (小学生一人分量)

ほうれん草	10 g
もやし	25 g
塩	0.1 g
ザーサイ	4 g

作り方

- ① 2～3cm に切ったほうれん草とザク切りにしたもやしを塩ゆでし、ザルにあげて冷却する。
- ② ①の具とザーサイを和える。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	7kcal	0.7g	0g	14mg	10mg	0.4mg	0.2mg	35μgRE	0.02mg	0.03mg	6mg	0.8g	0.5g

にぎすのオーブン焼きレモンソースがけ

高浜市立高浜小学校 牧 ひとみ

材料・使用量 (小学生一人分量)

にぎすフライ	50 g
サラダ油	2 g
しょうゆ	1.5 g
本みりん	1.5 g
上白糖	1.5 g
レモン果汁	0.8 g

作り方

- ① しょうゆ、本みりん、上白糖、レモン果汁を煮てレモンソースをつくる。
- ② にぎすフライを天板にのせ、サラダ油をスプレーで吹き付け、180度で15分焼き、レモンソースをかける。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	111kcal	7.5g	3.5g	27mg	15mg	0.4mg	0.3mg	23μgRE	0.06mg	0.09mg	1mg	0.6g	0.7g

いなりビビンバ

豊川市立一宮中学校 豊田 由季

材料・使用量 (小学生一人分量)

米油	0.5 g
にんにく	0.3 g
牛ももひき肉	15 g
豚ももひき肉	15 g
酒	1 g
にんじん	15 g
もやし	30 g
にら	5 g
冷凍油揚げ	7 g
三温糖	1.5 g
しょうゆ	4 g
コチュジャン	0.3 g
テンメンジャン	2.5 g
いりごま	1 g

作り方

- ① にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、もやし、にらは 1 cm に切る。
- ② 肉に酒をふっておく。
- ③ 米油でにんにくを炒めて香りを出し、牛ももひき肉、豚ももひき肉を炒める。
- ④ 調味をし、もやし、にら、いりごまを加える。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
	110kcal	9.2g	5.1g	45mg	29mg	1.1mg	1.5mg	255μgRE	0.17mg	0.11mg	4mg	1.1g	0.7g

令和元年度

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 令和元年10月31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

