

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

— 平成30年度学校食育推進研修会 —



はじめに

近年、社会環境・生活環境の急激な変化により、子どもたちの食生活の乱れ、肥満・痩身傾向など、様々な課題が顕在化しています。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。

平成 28 年、文部科学省において、これからの栄養教諭の役割について検討され、栄養教諭は教育に関する資質と栄養に関する専門性を生かし、学校・家庭・地域との密接な連携を図りつつ、子どもたちの健康の保持増進に向け健全な食生活の実現に取り組んでいくことが求められました。

また、栄養教諭がこの役割を自覚するとともに、全教職員が栄養教諭を中心とした食育推進体制について認識を深めることにより、それぞれの学校における食育をより推進させることを目的として、平成 29 年 3 月に「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」が作成されました。

これを受け、愛知県教育委員会は昨年度まで開催していた「学校給食献立コンクール」を改め、今年度より献立を教材とした指導計画力、教科における食に関する指導のコーディネート力、教職員や家庭・地域との連携調整力等の向上を目的として「学校食育推進研修会」を 7 月 30 日に開催しました。

本冊子は、学校食育推進研修会において発表された栄養教諭 13 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。

この事例集を参考にされ、さらなる食育推進に役立てていただければ幸いです。

平成 30 年 10 月

公益財団法人 愛知県学校給食会
理事長 西川 洋 二

もくじ

1. 給食の時間 給食指導

おおはるのほうれん草っておいしいね！！

あいちの大根葉ごはん、牛乳、手羽先風唐揚げ、大治ほうれん草のおひたし、愛知のつみれ汁

大治町立大治西小学校 子林 尚子…………… 6～9

はしを上手に使おう

ごはん、牛乳、じゃがいもの含め煮、さばのみそ煮、元気サラダ

岡崎市立男川小学校 水越 晴香…………… 10～13

2. 給食の時間 食に関する指導

弁当詰め給食

麦ごはん、牛乳、ハンバーグの鉄火みそがけ、野菜のしらす塩昆布あえ、わたしにいいね汁

犬山市立犬山中学校 今枝 朋子…………… 16～19

半田市で作られている食べ物を食べよう

半田市のごはん、牛乳、鶏肉のみそ焼き、大豆と小松菜の甘酢和え、ごんのかきたま汁、蒲郡みかんプチゼリー

半田市立亀崎小学校 北村 史子…………… 20～23

おはし名人になろう

ごはん、牛乳、肉じゃが、ごま酢あえ、納豆巻き、手巻きのり

豊田市立朝日小学校 北野 莉絵…………… 24～28

学校給食の中から豊川産を見つけよう

ごはん、牛乳、とよか和ポトフ、とり肉のトマトソースかけ、そえやさい、蒲郡みかんゼリー

豊川市立国府小学校 古林 郁子…………… 30～35

3. 学級活動

もりもり通しんのクイズにちょうせん

ごはん、牛乳、親子煮、ししゃもの姿焼き、あいませ

碧南市立中央小学校 神谷 悦子…………… 38～42

食べ物のすじすじってなんだろう

ごはん、牛乳、たことじゃがいもの揚げ煮、ごぼうと枝豆のサラダ、切干大根のみそ汁

西尾市立福地南部小学校 丸山 真奈美…………… 44～48

どんな気もちをこめたらいいの？しょくじのあいさつ

ごはん、牛乳、うずら卵串フライ、肉じゃが、ゆかり和え

知立市立知立西小学校 平林 加奈…………… 50～54

野菜を食べて元気な体をつくろう

小型ロールパン、牛乳、焼きそば、白ごまつくね、フルーツカクテル、アーモンド小魚

幸田町立豊坂小学校 柵木 良子…………… 56～60

4. 教科における食に関する指導

わたしたちの食品の選択と調理

ごはん、牛乳、いわしのかば焼き、おとしこし、磯香豆

尾張旭市立旭小学校 林 紫…………… 62～68

まかせてね 今日の食事

ごはん、牛乳、生揚げの中華煮、愛知県産野菜の焼きぎょうざ、ひじき入り中華サラダ

阿久比町立英比小学校 宇佐美 志保…………… 70～74

ダイコンは大きな根？

ごはん、牛乳、一口カツのしそおろしがけ、ブロッコリー、かみかみサラダ、さつま汁

豊根村立豊根中学校 後藤 裕子…………… 76～81

5. 参考となる料理紹介

| | | | |
|----------------|------------|-------------|----|
| プチヴェールのごまあえ | 尾張旭市立瑞鳳小学校 | 浅野 絵梨…………… | 84 |
| 野菜とわかめの和え物 | 半田市立亀崎中学校 | 山川 美恵子…………… | 84 |
| わんぱくじゃこてん | 豊田市立若園中学校 | 川井 彰子…………… | 84 |
| 鶏レバーとじゃがいもの甘辛煮 | 豊田市立末野原中学校 | 舟橋 かをり…………… | 85 |
| キャベツのじゃこあえ | 豊田市立根川小学校 | 清水 麻由…………… | 85 |
| 手作りがんもどきのあんかけ | 愛西市立佐織西中学校 | 小川 晴香…………… | 86 |
| れんこんかば焼き | 愛西市立佐屋中学校 | 服部 るみ…………… | 86 |
| 切干大根の粕汁 | 〃 | 〃…………… | 87 |
| ホキの玉ねぎソースかけ | 東浦町立北部中学校 | 氏原 舞美…………… | 87 |
| カリッと金平 | 南知多町立豊浜小学校 | 下郷 加奈子…………… | 88 |
| 菊花団子汁 | 美浜町立上野間小学校 | 浜島 秀美…………… | 88 |
| みぞれ汁 | 岡崎市立根石小学校 | 大矢 美代子…………… | 89 |
| 鶏肉をれんこんの甘辛和え | 西尾市立幡豆小学校 | 清田 紗友里…………… | 89 |
| アスパラとベーコンのみそ汁 | 高浜市立高浜中学校 | 藤井 圭那…………… | 90 |
| ふわふわキーマカレー | みよし市立北中学校 | 近藤 貴子…………… | 90 |
| 茎わかめのきんぴら | 豊橋市立吉田方小学校 | 鈴木 菜穂…………… | 91 |

平成30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

平成30年7月30日（月）午前10時から午後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

- | | |
|-------------|--|
| 9:30～10:00 | 受付 |
| 10:00～10:15 | 開会行事 |
| 10:15～11:00 | 講義「学校食育の現状と課題」 愛知県教育委員会保健体育スポーツ課 健康学習室指導主事 杉野 由起子 |
| 11:00～11:40 | 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発表 |
| 11:40～13:00 | 昼食 |
| 13:00～14:00 | 伝達講習「平成29年度食育指導者養成研修」受講者 東海市立明倫小学校栄養教諭 堀端 千鶴 |
| 14:00～15:00 | 基調講演「これからの学校の食育と栄養教諭の役割」 新潟医療福祉大学健康科学部 健康栄養学科教授 森泉 哲也氏 |
| 15:00～15:10 | 休憩 |
| 15:10～16:00 | シンポジウム「栄養教諭が学校食育の中核となるために」 新潟医療福祉大学健康科学部 健康栄養学科教授 森泉 哲也氏 江南市立西部中学校栄養教諭 竹島 淳子 美浜町立上野間小学校栄養教諭 浜島 秀美 |
| 16:00～16:15 | 司会 西尾市立福地南部小学校栄養教諭 丸山 真奈美 閉会行事 |

1

給食の時間 給食指導



題材名

おおはるのほうれん草っておいしいね!!



大治町立大治西小学校

子林 尚子

【献立名】

- ・あいちの大根葉ごはん
- ・牛乳
- ・手羽先風唐揚げ
- ・大治ほうれん草のおひたし
- ・愛知のつみれ汁

献立のねらい

大治町内の生産者組織『大治町地産地消学校給食会』から月4回ほど町内産の野菜を納めてもらっている。今回は、ほうれん草・大根・にんじん・ねぎを使い、学校給食週間に実施した献立を掲載した。生産者の方を招待し、給食を介して野菜を作る思いや苦労、地元の野菜について知らせるとともに感謝の気持ちを育てるよい機会としている。また、県内で生産される食材を積極的に取り入れることで食文化にふれる内容とした。

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1 学年指導者（栄）

【題材名】 おおはるのほうれん草っておいしいね!!

【指導の目標】 大治町でとれた「ほうれん草」を味わって食べよう

【食育の視点】 ・大治町でとれる野菜を知る。

- ・ほうれん草を作っている農家の人に感謝し、残さず食べる。

◆給食の時間 食に関する指導 小3 学年指導者（栄）

【題材名】 地域の食材を知って食べよう

【指導の目標】 自分たちの住む地域で作られている食材を知り、そのよさがわかる。

【食育の視点】 ・給食に使われている地域の食材を知る。

- ・生産者のメッセージから、その思いを知り感謝の気持ちをもつ。

◆学級活動 小5 学年指導者（T）

【題材名】 地産ほうれん草で米粉パン

【指導の目標】 ゲストティーチャーの説明をよく聞き、グループで協力して米粉パンを作ることができる。

【食育の視点】 地産の野菜について学び、パン作りに親しむ。（食文化）

◆教科における指導 小2 学年【教科名：生活】指導者（担）

【単元名】 町たんけんに出かけよう（ほうれん草農家訪問）

【本時（指導）の目標】 地域でできる産物（食材）に関心をもつことができる。

【食育の視点】 ほうれん草ができるまでの様子や生産者の苦労を知る。（感謝）

材料・使用量

あいちの大根葉ごはん

精白米 …………… 60g
愛知県産乾燥大根葉 …………… 2.4g

牛乳

牛乳 …………… 206g

手羽先風唐揚げ

鶏もも肉 …………… 60g
酒 …………… 1.6g
でんぷん …………… 6g
揚げ油 …………… 7g
しょうゆ …………… 4.8g
本みりん …………… 3.6g
三温糖 …………… 1.8g
こしょう …………… 0.1g
いりごま（白） …………… 0.6g

大治ほうれん草のおひたし

ほうれん草 …………… 15g
白菜 …………… 30g
上白糖 …………… 0.6g
しょうゆ …………… 2g

愛知のつみれ汁

いわしつみれ …………… 25g
ごぼうささがき …………… 10g
大根 …………… 15g
にんじん …………… 8g
ねぎ …………… 8g
だし …………… 2g
酒 …………… 0.7g
しょうゆ …………… 2.5g
塩 …………… 0.07g
水 …………… 90g

作り方

手羽先風唐揚げ

- ① 鶏肉は酒につける。
- ② でんぷんをはたいて、油で揚げる。
- ③ たれを作っておく。
- ④ ②とたれ、ごまを混ぜる。

大治ほうれん草のおひたし

- ① ほうれん草・白菜を 1.5cm幅に切る。
- ② ①をゆでて冷ます。
- ③ 調味料で和える。

愛知のつみれ汁

- ① 大根・にんじんは銀杏切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ごぼうは下ゆでしておく。
- ③ だしをとり、①と②を入れる。
- ④ いわしつみれを入れ、調味料を加える。
- ⑤ 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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------------|-------|
| 689kcal | 27.7g | 29.4g | 38% | 305mg | 83mg | 2.7mg | 3.2mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1食の価格 270円 54銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 315μgRE | 0.46mg | 0.67mg | 19mg | 2.9g | 2.8g | | |

給食時栄養指導案

平成〇〇年〇〇月〇〇日
大治西小学校 1年 〇〇組
栄養職員

1 主題

おおはるのほうれんそうっておいしいね!!

2 主題設定の理由

給食に出る野菜の食べ方には個人差があり、残してしまう児童もいる。地元でとれる野菜について、生産者の思いや苦勞を知らせることにより、生産者に感謝し、児童が残さず食べようとする気持ちをもつようにしたいと考えた。

3 ねらい

大治町でとれる野菜を知り、農家の人に感謝して残さず食べることができる。

4 指導時間

15分

5 準備

野菜の実物・本日の給食の写真・食品カード・文字パネル・ほうれん草畑と生産者の写真

6 指導過程

| 区分 | 学習活動 | 指導上の留意点 |
|------------|--|--|
| 気づく 3分 | 1. 今日の給食に入っていた野菜の名前を発表する。 | ・給食の写真を提示し、児童に思い出させる。 ・児童が発表した野菜の名前（食品カード）を黒板に貼る。 |
| 広げる 10分 | 2. 今日の給食の中で、大治町でとれた野菜はどれか発表する。 3. 生産者のメッセージを聞く。 4. メッセージを聞いた感想を発表する。 | ・正解の野菜（ほうれん草の実物）を見せる。 ・ほうれん草畑と生産者の写真を見せ、関心をもたせる。 ・メッセージの中でキーワードになる言葉を板書する。 |
| まとめる 2分 | 5. 本時のまとめをする。 | ・大治のほうれん草を味わい残さず食べることができたか確認する。 ・ほうれん草以外にも、給食では地元の野菜が使われていること（献立表にも書いてある）を知らせる。 |

7 評価

地元でとれたほうれん草を味わうことができたか。

農家の人に感謝して、残さず食べることの意欲を高めることができたか。

おおはるのほうれんそうって おいしいね！！

【大治町地産地消学校給食会】
(大治町内の生産者組織)

毎月4回ほど、町内産の野菜を給食に取り入れている。



野菜を作る思いや苦労を知らせ
感謝の気持ちを育む。

1

メッセージを聞いてどんなことを思ったかな？

野菜を育てるのがって
むずかしいんだね

ほうれん草
すきじゃないけど
がんばって食べるよ

『いただきます』
『ごちそうさま』
をちゃんと言うよ

ぼくたちのために
野菜を作ってくれて
『ありがとう』！

5

本時の栄養指導を計画する上での留意点

- 日頃から教室訪問し、子どもの実態を知る。
 - ➡ 野菜の食べ方に個人差あり
- 会食時間の確保（給食はしっかり食べてほしい！）
 - ➡ 4時間目の後半から給食準備・会食後、約15分間で実践
担任と連携して行うことが大切
- 本日の献立を活用し、ねらいとした指導内容であること。

2

まとめ

給食に登場する大治の野菜は・・・

赤しそ



モロヘイヤ



小松菜



たまねぎ



6

気づく

今日の給食にどんな野菜が入っていたかな？

【おひたし】



【愛知のつみれ汁】



【大根葉ご飯】



3

献立表のこんなところも見てね！

7月予定献立表

| 日 | 月 | 献立 | 備考 |
|------|---|--------------------|----|
| 7/3 | 水 | 赤しそ、モロヘイヤ、小松菜、たまねぎ | |
| 7/10 | 水 | 赤しそ、モロヘイヤ、小松菜、たまねぎ | |
| 7/13 | 土 | 赤しそ、モロヘイヤ、小松菜、たまねぎ | |
| 7/18 | 木 | 赤しそ、モロヘイヤ、小松菜、たまねぎ | |

『大治町地産地消学校給食会』から購得していただく大治町産の野菜を使います。
9月は、7月3日・10日・13日・18日の4日、8月3日に、モロヘイヤを
10日・18日の2回使う予定です。



献立表の太字で書いてある
野菜が大治町でとれたものだよ

7

広げる

大治町でとれた野菜はどれでしょう？

正解は



★実物をパッと見せることで興味津々に

雨が多かったり、かんかん照りが続くとうまく育たないので大変です。

生産者のメッセージから・・・

いっしょけんめいに育てたのでよく味わってほしい

できるだけ産葉をおさえているよ



残さず食べてくれるとうれしいなあ

★生産者の生の声を録音し、聞かせる方法が効果的

4

実践を通して思うこと

担任との連携 【橋渡し】

日々の給食指導 【声かけ】

子どもの実態に向けて
【継続した取組】



毎日感謝して残さず食べよう！！

8

題材名

はしを上手に使おう



岡崎市立男川小学校

水越 晴香

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・じゃがいもの含め煮
- ・さばのみそ煮
- ・元気サラダ

献立のねらい

子供たちが家庭で食べる機会の少ない煮物や魚料理、野菜をたくさん使った献立です。

サラダは、1年生の国語の教科書に掲載されている「サラダでげんき」に登場する、おかあさんが元気になるように、りっちゃん作ったサラダを給食で提供できるようにアレンジしたものです。

りっちゃんがおかあさんに思いを込めて作ったように栄養士や調理員さん、給食に携わった人の思いを感じ、感謝して食べる心を育てることをこの献立のねらいとしています。

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3 学年指導者 (T)

【題材名】はしを上手に使おう

【指導の目標】はしの様々な使い方を知り、料理に適したはしの使い方を実践する。

【食育の視点】・はしの使い方、食器の並べ方、話題の選び方などの食事のマナーを身につけること。(社会性)
・協力したりマナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながること。(社会性)

◆給食の時間 食に関する指導 小1 学年指導者 (T)

【題材名】いろいろな食べ物をたべよう

【指導の目標】給食にはたくさんの食べ物が使われていることを知り、食べる意欲を持つ。

【食育の視点】・食事は人間が生きていく上で欠かすことのできないものであること。(食事の重要性)
・栄養のバランスをよくするために、好き嫌いなく食べることが重要であること。(心身の健康)

◆学級活動 小2 学年指導者 (T)

【題材名】料理にこめられた思いを考えてみよう

【指導の目標】料理に込められた思いを感じ、感謝して食べる気持ちを持つ。

【食育の視点】・感謝の気持ちの表れとして、残さず食べたり無駄なく調理したりすること。(感謝の心)
・食生活は生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていること。(感謝の心)

◆教科における指導 小1 学年【教科名：国語】指導者 (担)

【単元名】おはなしをたのしんでよう

【教材名】サラダでげんき

【本時(指導)の目標】サラダを食べたりりっちゃんやお母さんの気持ちを考える。

【食育の視点】・食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていること。(感謝の心)
・食事は、人間がいきっていく上で欠かすことのできないものであること。(食の重要性)

材料・使用量

ごはん

精白米 …………… 70g

牛乳

牛乳 …………… 200ml

じゃがいもの含め煮

鶏もも肉 …………… 15g

にんじん …………… 15g

こんにゃく …………… 30g

じゃがいも …………… 60g

水 …………… 30ml

砂糖 …………… 3g

しょうゆ …………… 5g

和風だしの素…………… 1g

はんぺん …………… 25g

さやいんげん …………… 8g

さばのみそ煮

さばの銀紙焼 …………… 50g

元気サラダ

ハム …………… 6.5g

にんじん …………… 4.5g

キャベツ …………… 15.3g

きゅうり …………… 4.9g

とうもろこし(缶)…………… 8g

塩昆布 …………… 0.4g

かつお節 …………… 1.2g

砂糖 …………… 2g

酢 …………… 0.8g

サラダ油 …………… 5g

作り方

じゃがいもの含め煮

- ① 鶏肉を焼く。
- ② いちょう切りのにんじんを入れる。
- ③ 下茹でしたこんにゃくを入れる。
- ④ 水を入れる。
- ⑤ じゃがいもを入れる。
- ⑥ 調味料を入れ煮る。
- ⑦ はんぺんを入れる。
- ⑧ 出来上がり少し前にさやいんげんを入れる。

さばのみそ煮

- ① さばの銀紙焼をボイルする。

元気サラダ

- ① ハム、にんじん、キャベツ、きゅうりをボイル後冷却する。
- ② 砂糖、酢、油をまぜ調味液を作る。
- ③ ①ととうもろこしをまぜる。
- ④ 調味液を入れる。
- ⑤ 塩昆布を入れる。
- ⑥ かつお節を固まらないように入れる。

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 |
|---------|-------|--------|--------|-------|--------|-----------------|-------|
| 680kcal | 30.1g | 18g | 24% | 367mg | 72mg | 2.1mg | 2.1mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1食の価格 237円5銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 232μgRE | 0.5mg | 0.53mg | 31mg | 3.6g | 2.7g | | |

第3学年 給食指導学習指導案

場所 3年学級教室 指導者
T1 水越 晴香(栄養教諭)
T2 学級担任

1 題材

「はしの使い方をマスターしよう」(給食時)

2 本時の目標

はしの様々な機能を知り、料理に適したはしの使い方を実践する。

3 児童の実態とめざす姿

本校の児童は給食時間を楽しみにしている子が多く、給食時には、楽しく明るい声があふれている。一方で、食事をする際には上手にはしを使うことのできない児童もいる。つまんだり、切ったりといった基本的なはしの使い方が分からず、刺したり、手を使ったりしてしまい、給食を上手に食べることができない。そこでめざす児童の姿を、はしの基本的な使い方を給食の時間に児童と一緒に確認をすることで、料理によって適したはしの使い方に気付き、上手に使えるようになることとする。

4 目標に迫るための手だて

はしや手元の動きが分かりやすいよう、実際にはしを使っているところを教材提示機で写す。

5 食の視点

はしの使い方などの食事のマナーを身につけること。(社会性)

6 展開

| 段階 | 子供の学習活動 | 教師の支援 |
|-------------|---|--|
| つかむ (3) | <p>1 はしの使い方○×クイズをする。</p> <ul style="list-style-type: none">・差しはしは×だね。・はしですくうのは○だね。・はしでつまむのは○かなあ。 <p>2 本時のめあてを確認する。</p> | <ul style="list-style-type: none">・はしの使い方についてイラストを用いて○×クイズをする。・本時のめあてを確認する。 |
| 深める (10) | <p>3 はしを上手に使うとどんなよいことがあるのか知る。</p> <ul style="list-style-type: none">・はしを使うと上手に食べられるって知らなかった。・はしってこんなにいろいろなことができるんだ。 <p>4 はしの使い方を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none">・私は切ることが苦手だな。・つまんで食べるのは上手にできるよ。・こんなふうにはしを使ったらいいんだ。 | <p>はしの使い方をマスターしよう</p> <ul style="list-style-type: none">・はしを上手に使うことができるのとどのようなよいことがあるのかを児童に示す。・魚が上手に食べられる。・米粒が最後まできれいに食べられる。・具体的にどのようにはしを動かすのかを確認するため、教材提示機を用い、手元を映しながら確認をする。 <p>押さえる使い方</p> <ul style="list-style-type: none">・つまむ ・つかむ ・すくう ・まとめる ・さく |
| 広げる (2) | <p>5 給食を食べる時に実際にいろいろなはしの使い方をしながら食べる。</p> <ul style="list-style-type: none">・上手にはしが使えると食べやすいな。・これから練習してみたいな。 | <ul style="list-style-type: none">・子供たちが食べているところを巡視し、上手にできない子にはアドバイスをし、出来ている子を賞賛する。 |

7 評価

・料理に適したはしの使い方を考え、上手にはしを使おうとすることができたか。(児童の活動より)

指導内容

給食指導【はしの使い方をマスターしよう】

はしの様々な使い方を知り、料理に適したはしの使い方を実践する。

食に関する指導【いろいろな食べものを食べよう】

たくさんの食べものが使われていることを知り、食べる意欲をもつ。

学級活動【料理にこめられた思いを考えてみよう】

料理にこめられた思いを感じ、感謝して食べる気持ちを育てる。

教科における指導【国語：サラダでげんき】

サラダを食べたりっちゃんやお母さんの気持ちを考える。

1

児童の様子

実際にいろいろな使い方をしてみたら、上手に食べることができた。



難しいと思った。これから練習していきたい。

5

給食指導について

指導に当たって本校の児童の現状

はしの使い方が上手でない児童が多く、食事が上手に食べられない
目標

はしの様々な使い方を知り、料理に適したはしの使い方を実践する
指導の流れ

はしの使い方クイズ

はしを上手にしようとどならないことがあるか確認

教材提示機を用いて教師の手元で使い方を確認する

期間指導をし、出来ている児童を賞賛する

難しい児童には支援の声かけをする

2

学級担任からの声

良かった点

- 教材提示機を用いてはしの使い方をみせるのは、わかりやすく、とても良かった。

課題であると感じた点

- 児童たちの意識を継続させていくことが難しく、特に課題に感じる部分だった。こまめに声かけをして、意識させていきたい。
- 実際にやってみて、はしを上手に使うためには、はしを正しく持つことができているかといけないことがよく分かった。

6

箸の使い方の例

・つまむ
・まとめる

・つまむ
・ほぐす
・さく



・まとめる
・つかむ

・つかむ
・すくう

3

指導の様子



教材提示機を使用し、箸の動きを見せる



4

2

給食の時間 食に関する指導



題材名

弁当詰め給食



犬山市立犬山中学校

今枝 朋子

【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・ハンバーグの鉄火みそがけ
- ・野菜のしらす塩昆布あえ
- ・わたしにいいね汁

献立のねらい

- ・毎月19日前後の食育の日に「まごわやさしい和食の日」を実施している。
- ・豆・ごま・海藻類・野菜・魚・きのこ類・いも類の食材を全て使用し、家庭では不足しがちな食材を使い、和食の良さを伝えている。

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 全学年指導者（担）

【題材名】まごわやさしいの食材を知ろう

【指導の目標】「まごわやさしい」の食材を知り、味わう

【食育の視点】「まごわやさしい」の食材をそろえることで、栄養バランスが整うことを知る（食事の重要性）

◆給食の時間 食に関する指導 中1学年指導者（T）

【題材名】弁当詰め給食

【指導の目標】「自分で作る弁当の日」に備えて弁当作りの練習をする。

【食育の視点】学校給食の献立を使い、弁当詰めを行うことで、主食・主菜・副菜の量を視覚的に確認をし、栄養バランスを知る。（心身の健康）

◆学級活動 中1学年指導者（担）

【題材名】望ましい食生活を考えよう

【指導の目標】自分の食生活を振り返り、成長期に欠かせない、バランスのとれた食生活を話し合う。

【食育の視点】学校給食を題材にし、給食ではさまざまな食品が使われていることを知る。（食品を選択する能力）

◆教科における指導 中3学年【教科名：技術・家庭科】指導者（担）

【単元名】調理と食文化

【本時（指導）の目標】食品の調理上の性質について理解することができる。

【食育の視点】自らだしの取り方を経験し、だしが和食の味の基本となることを理解する。（食事の重要性）

材料・使用量

麦ごはん

| | |
|-----|-----|
| 精白米 | 81g |
| 麦 | 9g |

牛乳

| | |
|----|------|
| 牛乳 | 206g |
|----|------|

ハンバーグの鉄火みそがけ

| | |
|-----------|------|
| スクールハンバーグ | 60g |
| 豚ひき肉 | 12g |
| 菜種油 | 0.9g |
| にんじん | 8g |
| ごぼう | 10g |
| むき枝豆 | 3g |
| 赤みそ | 8g |
| 三温糖 | 6.5g |
| みりん | 1.2g |
| いりごま | 0.5g |

野菜のしらす塩昆布あえ

| | |
|-------|-------|
| キャベツ | 36g |
| きゅうり | 12g |
| しらす干し | 6g |
| 塩昆布 | 1.2g |
| しょうゆ | 0.24g |

わたしにいいね汁

| | |
|--------|-------|
| 冷凍豆腐 | 28g |
| うずら卵 | 18g |
| えのきたけ | 9.6g |
| カットわかめ | 0.96g |
| じゃがいも | 18g |
| ねぎ | 9.6g |
| にんじん | 9.6g |
| むろけずり | 3.6g |
| 薄口しょうゆ | 4.8g |
| 塩 | 0.24g |
| 水 | 130g |

作り方

ハンバーグの鉄火みそがけ

- ①ハンバーグはオーブンで焼く。
- ②にんじんとごぼうはさがきに切る。
- ③釜で豚ひき肉を炒め、にんじん・ごぼう・枝豆を入れて炒める。
- ④調味する。
- ⑤ハンバーグの上にかける。

野菜のしらす塩昆布あえ

- ①キャベツときゅうりは千切りにする。
- ②野菜としらす干しはゆでて、冷却する。
- ③②を塩昆布としょうゆで和える。

わたしにいいね汁

- ①えのきたけは石づきを取り、3cmに切る。じゃがいもとにんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ②むろけずりでだしを取る。
- ③にんじん・じゃがいもを入れる。
- ④豆腐・えのきを入れる。
- ⑤うずら卵・わかめを入れる。
- ⑥調味する。

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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-----------------|-------|
| 784kcal | 33.2g | 23.7g | 27.1% | 319mg | 111mg | 3.5mg | 4.5mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1食の価格 283円4銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 280μgRE | 0.54mg | 0.44mg | 33mg | 5.3g | 3.1g | | |

第1学年 給食時指導案

指導者 T1 学級担任
T2 教科担任・栄養教諭

1 題材名

弁当詰め給食

2 本時の目標

- ・「自分で作る弁当の日」に備えて弁当作りの練習をする。

3 食育の視点

- ・学校給食の献立を使い、弁当詰めを行うことで、食事の準備の技術を養う。(食事の重要性)

4 生徒の実態

- ・1年生の生徒は、給食に興味関心があり、クラス全体で完食を目指している。また、調理実習時も積極的に取り組んでいて、料理を作ることを楽しんでいる。

5 生徒のめざす姿

- ・年間3回の「弁当の日」を体験し、自分で弁当(食事)が作れる自信と食事を作ってくれる人への感謝の気持ち持てる生徒に育てたい。

6 準備

生徒…空の弁当箱

指導者…弁当詰めに適した献立

7 本時の展開

| 過程 | 生徒の活動 | 指導上の留意事項 |
|-----------|--------------------------------|--|
| 導入 1分 | 1 弁当詰め給食の約束を振り返える。 | ○主食：主菜：副菜＝3：1：2を確認する。 |
| 展開 7分 | 2 1食分の給食を配膳する。 3 各自弁当箱に詰める。 | ○通常の給食準備を行うように指導する。 ○弁当に詰めきれない物は、そのまま食器に残すことを伝える。 |
| まとめ 2分 | 4 会食する。(会食時間は20分) | ○会食中に、詰め方等の指導、上手に詰めている生徒には賞賛する。適宜写真を撮る。 |

弁当詰め給食



通常
の給食



汁物をブロッコリーと
ミニトマトに変える

1

事前の学習

ルール

1. 自分に合った弁当箱を選ぶ。
2. 料理が動かないようにしっかり詰める。
3. 料理の組み合わせは主食3:主菜1:副菜2の面積比



5

第1学年 給食時指導案 (抜粋)

食育の視点

- ・学校給食の献立を使い、弁当詰めを行うことで、食事の準備の技術を養う。(食事の重要性)

生徒の実態

- ・1年生の生徒は、給食に興味関心があり、クラス全体で完食を目指している。また、調理実習時も積極的に取り組んでいて、料理を作ることを楽しんでいる。

生徒のめざす姿

- ・年間3回の「自分で作る弁当の日」を体験し、自分で弁当(食事)が作れる自信と食事を作ってくれる人への感謝の気持ちを持つ生徒に育てたい。

2

事前の学習

ルール

4. 同じ調理法のおかずを重ねない。
5. 何よりも大事なことはおいしそうできれいなこと。



6

本時の展開

| 過程 | 生徒の活動 | 指導上の留意事項 |
|-----------|-------------------|--|
| 導入 1分 | 1 弁当詰め給食の約束を振り返る。 | ○ 主食:主菜:副菜=3:1:2を確認する。 |
| 展開 7分 | 2 1食分の給食を配膳する。 | ○ 通常の給食準備を行うように指導する。 |
| | 3 各自弁当箱に詰める。 | ○ 弁当に詰めきれない物は、そのまま食器に残すことを伝える。 |
| まとめ 2分 | 4 会食する。(会食時間は20分) | ○ 会食中に、詰め方等の指導、上手に詰めている生徒には賞賛する。適宜写真を撮る。 |

3

同じ献立でも詰め方で違いがでます



7

事前の学習

家庭科の時間に、班ごとにお弁当調理カードを使い、主食3:主菜1:副菜2の面積比で詰めることを学ぶ。



主菜は
面積比1

副菜は2種類
で面積比2

4

今後の中学1年生の「自分で作る弁当の日」までの予定

7月 簡単な料理の調理実習
肉巻き・厚焼き玉子



10月 第1回 自分で作る弁当の日

10月 自分で作ってくるおにぎり給食

11月・12月 第2・3回自分で作る弁当の日

8

題材名

半田市で作られている食べ物を食べよう



半田市立亀崎小学校

北村 史子

【献立名】

- ・半田市のごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のみそ焼き
- ・大豆と小松菜の甘酢和え
- ・ごんのかきたま汁
- ・蒲郡みかんプーチゼリー

献立のねらい

小学3年生では、地域についての学習を行っており、地域の施設を見学し、地元への愛着も育ってきている。地元産の食材を使用している家庭は少ない。学校給食で地元の食べ物を食べる経験を通して、地域の自然の恵みに感謝し、更に愛着を持ってもらいたいと考え、本献立を作成した。

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3学年指導者（担）

【題材名】半田市で作られている食べ物を食べよう

【指導の目標】給食に使われている地域で作られた食べ物に感謝をし、残さず食べる。

【食育の視点】感謝の心…地域で作られている食べ物味わっていることを知らせ、残さず食べようとする意欲を高める。
食文化……地域で長年食べられてきた味を知る。

◆給食の時間 食に関する指導 小3学年指導者（栄）

【題材名】半田市で作られている食べ物を食べよう

【指導の目標】半田市産の食べ物を知り、その良さがわかる。感謝して食べようとする心を育てる。

【食育の視点】感謝の心…食べ物を大切にし、生産に関わる人々への感謝の心をもつ。
食文化……地域の味を継承する。

◆学級活動 小3学年指導者（T）

【題材名】半田市の食べ物発見

【指導の目標】給食に使われている地域の食べ物のを知る。地域で作られている食べ物の良さがわかる。

【食育の視点】感謝の心…食べ物を大切にし、生産に関わる人々への感謝の心をもつ。
食文化……地域の産物、食文化を知る。

◆教科における指導 小3学年【教科名：社会科】指導者（担任）

【単元名】わたしたちの住んでいるところ

【本時（指導）の目標】地域で作られている産物を知る。

【食育の視点】食文化…地域で作られている産物を知る。

材料・使用量

半田市のごはん

精白米 …………… 70g

牛乳

牛乳 …………… 206g

鶏肉のみそ焼き

鶏もも肉 …………… 40g
 赤みそ …………… 4g
 三温糖 …………… 4g
 しょうが …………… 0.03g
 本みりん …………… 0.4g
 すりごま …………… 0.5g

大豆と小松菜の甘酢和え

水煮大豆 …………… 15g
 小松菜 …………… 25g
 キャベツ …………… 10g
 しらす干し …………… 3g
 米酢 …………… 2.5g
 上白糖 …………… 2.5g
 塩 …………… 0.5g

ごんのかき玉汁

卵 …………… 25g
 豆腐 …………… 20g
 にんじん …………… 10g
 玉ねぎ …………… 22g
 えのきたけ …………… 7g
 葉ねぎ …………… 9g
 あら削り サバ …………… 4g
 薄口しょうゆ …………… 4g
 塩 …………… 0.1g
 酒 …………… 1g
 でんぷん …………… 0.8g

蒲郡みかんプチゼリー

蒲郡みかんプチゼリー …………… 46g

作り方

鶏肉のみそ焼き

- 赤みそをみりんで溶く。三温糖、しょうがを加え加熱する。硬さを見ながら水を加える。ごまを加えてひと煮立ちさせる。
- 鶏肉を焼く。中心温度 90℃以上を確認する。
- 鶏肉にみそだれをかけて出来上がり。

大豆と小松菜の甘酢和え

- 小松菜、キャベツは、1cmに切る。
- 小松菜、キャベツ、大豆、しらす干しはそれぞれゆでる。
- 酢、上白糖、塩を煮立て甘酢を作り、冷ます。
- ②と③を和える。

ごんのかき玉汁

- 準備
豆腐はさいのめ切り 玉ねぎは 5mmスライス
にんじんはせん切り えのきたけは 2cmカット
葉ねぎは 3mm小口切り
- 卵は割り、溶いておく。
- あら削りでだし汁をとる。
- だし汁ににんじん、たまねぎを加え煮る。
- えのきたけ、豆腐を加え更に煮る。
- 酒、塩、しょうゆで味を調える。
- 火をとめ、水でんぷんを加え、すぐに混ぜる。
- ⑦を煮立たせた中に、溶いた卵を流し入れる。
- 卵が固まりかけたところで、静かに混ぜる。
- ねぎを加え、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-----------------|-------|
| 629kcal | 29.2g | 18.5g | 26.5% | 358mg | 91mg | 3.2mg | 3.2mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1食の価格 233円2銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 287μgRE | 0.54mg | 0.61mg | 31mg | 4.0g | 2.1g | | |

小学校第3学年 給食時間の指導案

指導者 栄養教諭 北村史子

1 題材名

半田市で作られている食べ物を食べよう

2 題材設定の理由

3年生は、社会科で地域について学習し、関心が高まっている。そこで、学校給食にも地域の食べ物が使われていることを知らせ、生産者の方の工夫や努力を身近に感じるにより、感謝の気持ちを育てたいと考えた。また、給食の時間の指導は、実物を目の前にするため、地域で作られた食べ物を残さず食べようという意欲が高まりやすく、実行にも繋がりやすい。更に生産者の方からの言葉を伝えることでより地元産の食べ物を身近に感じ、大切にすることが育つと考え、本題材を設定した。

3 ねらい

- ・半田市産の食べ物を知り、その良さがわかる。
- ・感謝して食べようとする心を育てる。

4 食育の視点

- ・感謝の心…食べ物を大切にし、自然の恵みや生産に関わる人々への感謝の心をもつ。
- ・食文化…地域の味を継承する。

5 関連教科

社会科「わたしたちの住んでいるところ」

6 準備

- ・地元産の食べ物実物（米、ごんのたまご、みそ、酢）

7 本時の展開

| 程 | 学習活動及び学習内容 | 指導上の留意点 ※資料の準備 |
|-----|---|--|
| 導入 | ○今日の給食に使われている半田市産の食べ物について考える。 ・献立表を参考にする。 米、ごんのたまご、みそ、酢 | ○社会科で学習した地域の産物について思い出させる。 ○学校給食には、地元産の食べ物が使われていることを知らせる。 ○実物を見せながら、米、たまご、みそ、酢が半田市産であることを伝える。 |
| 食事中 | ○給食を見て半田市産の食べ物を確認し、味わう。 ○半田市産の食べ物の良いところについて考えながら、味わって食べる。 | ○半田市では農業、畜産、醸造業が盛んなことを知らせる。 |
| 展開 | ○半田市産の食べ物の良いところについて考える。 ・新鮮 ・安心 ・安い ・かんきょうにやさしい | ○生産者の方からの声を伝える。生産するときの工夫や苦勞を聞かせる。（稲や鶏が病気にかからないようにする等） |
| まとめ | ○「感謝の心」をもって残さず食べようとする。 | ○地元の食べ物に「感謝の心」をもって残さず食べるよう声かけをする。 |

8 学級の実態

ほとんどの児童は給食を楽しみにしている。しかし、野菜料理が苦手という児童も多く見られる。4月の給食の食べ残しは1日1人当たり平均16.7gであった。日頃地元産の食べ物について、特に意識していることはないが、給食の時間に紹介すると興味を持って話を聞いている。

9 評価

- ・半田市産の食べ物を知ることができたか。
- ・食べ物に感謝し、食べることができたか。

3年生 社会科

「わたしたちの住んでいるところ」
市内めぐりで地域について学習



酒蔵

畑



酢作り

1

半田市産 名古屋コーチンのたまご

生産者の方の声



えさにこだわって、生ぐさみのない卵を作っています。

鶏小屋に入る時には手洗い、消毒をし、鶏が病気にかからないようにします。



鶏の検査を毎月行っている安心・安全の卵です。

5

「市内めぐりに行ったよ」まとめより



2

半田市産 米 生産者の方の声



給食のお米を作っている田んぼです。農薬をほとんど使わず、安心して安全なお米を作っています。



夏は猛暑のため、例年より米作りは大変でした。



しかし、愛情をもって育てました。おいしく食べてください。



半田市で作られた食べ物を取り入れた給食の実施



ねらい

- ・半田市産の食べ物を知る。
- ・感謝して食べようとする心を育てる。

半田市で作られた食べ物

米



卵



す



酒



みそ



3

食に関する指導

どの食べ物も、食べられるようになるまでには多くのの方々のご苦労や工夫があります。感謝して食べましょう。



食に関する指導

半田市で作られている食べ物が入っています。何でしょう。

半田のごはん、卵、献立表で見た。

市内めぐりで見た、酢と酒です。醤油は、いいにおいがした。

みそも半田市で作られています。



半田市では、調味料などの醸造業もさかんです。

4

題材名

おはし名人になろう



豊田市立朝日小学校

北野 莉絵

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・ごま酢あえ
- ・納豆巻き
- ・手巻きのり

献立のねらい

本献立は、児童が正しいはしの使い方を知ることができ、いろいろなはしの使い方を練習することができるように工夫した。

豊田市は、児童がはしセットを持参するため、和食の献立でもスプーンを使って食べている児童が多い。

児童自らが、食事に合わせてはし等を選ぶ機会が多いため、自ら進んではしが使えるように、基本的な食事のマナーを定着させたい。

本献立は、まぜる、はさむ、くるむ、切る、つまむなどいろいろなはしの使い方が実践できるので、先生や友だちと一緒に、はしの使い方を練習する指導を行うことができる。

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】おはし名人になろう

【指導の目標】自ら進んではしを使うことができる。

【食育の視点】正しいはしの持ち方と使い方を身に付ける。（社会性）

◆給食の時間 食に関する指導 小2学年指導者（T）

【題材名】おはし名人になろう

【指導の目標】正しいはしの使い方が分かり、いろいろな使い方で食べることができる。

【食育の視点】正しいはしの使い方を身に付ける。（社会性）

◆学級活動 小4学年指導者（T）

【題材名】うまいものマップをつくろう

【指導の目標】食べ物は地域の気候や風土と関係があることが分かり、豊田市でとれる食べ物を説明することができる。

【食育の視点】地域の伝統や気候文化と結びついた食品があることが分かる。（食文化）

◆教科における指導 小3学年【教科名：総合的な学習の時間】指導者（T）

【単元名】まめまめちょうさい!!

【本時（指導）の目標】発見！大豆パワー

【食育の視点】食品にはそれぞれの働きがあることが分かり、健康を意識して、好き嫌いをなく食べることが必要であることに気付く。（心身の健康）

材料・使用量

ごはん

精白米 …………… 70g

牛乳

牛乳 …………… 206g

肉じゃが

豚肉（もも） …………… 15g

じゃがいも …………… 75g

たまねぎ …………… 50g

にんじん …………… 10g

しらたき …………… 20g

グリーンピース …………… 4g

和風だし …………… 0.4g

三温糖 …………… 3g

しょうゆ …………… 6g

本みりん …………… 1g

ごま酢あえ

油揚げ …………… 5g

もやし …………… 15g

キャベツ …………… 25g

きゅうり …………… 10g

おろししょうが …………… 0.4g

酢 …………… 4g

上白糖 …………… 2g

しょうゆ …………… 2g

すりごま（白） …………… 0.8g

納豆あえ

納豆 …………… 35g

チーズ …………… 10g

パセリ …………… 0.05g

上白糖 …………… 0.3g

しょうゆ …………… 2.0g

手巻きのり

のり（1/4 × 3枚）…………… 1袋

作り方

肉じゃが

① 材料を切る。

じゃがいもは乱切り、たまねぎはくし形切り、にんじんは5mmのいちよう切り、しらたきは40mmに切る。

② 三温糖、しょうゆ、本みりんを煮立て、豚肉を炒り煮する。

③ にんじん、しらたき、たまねぎ、じゃがいもを加えて煮る。

④ 和風だし、グリーンピースを加える。

ごま酢あえ

① 材料を切る。

もやしは30mm、キャベツは6mmのせん切り、きゅうりは2mmの輪切りに切る。

② ①を熱湯で茹で、冷却する。

③ 油揚げを熱湯で茹で、冷却する。

④ 野菜と油揚げが冷めたら水分を切り、上白糖、しょうゆ、酢、おろししょうがを加えて、混ぜ合わせる。

⑤ ごまを加えて、仕上げる。

納豆あえ

① 納豆にチーズを加えてよく混ぜる。

② 上白糖、しょうゆを加えて、あえる。

③ パセリを加えて、混ぜ合わせる。

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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|------------------|-------|
| 680kcal | 28.1g | 19.3g | 25.5% | 401mg | 128mg | 3.0mg | 3.6mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1食の価格 241円13銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 235μgRE | 0.73mg | 0.67mg | 52mg | 7.3g | 2.1g | | |

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 T 1 担任教諭
T 2 栄養教諭

1 日時

平成 30 年 5 月 23 日（水） 給食の時間

2 題材名

「おはし名人になろう」（1 時間完了 本時 1/1）

3 題材について

(1) 子どもの実態

本学級の児童は食べることに對しての関心が高く、給食はほとんど毎日完食している。

豊田市は、子どもたちが幼稚園・こども園に入園したときに、はし、スプーン、フォークが入ったはしセットを配布し、中学校卒業まで毎日家から持参して給食を食べている。そのため、和食の献立でもスプーンを選んで食べている児童が多く、いつもの癖でスプーンを選んだり、正しいはしの持ち方ができなったり、正しくはしを使えていても楽に食べられるスプーンを選んでいたり、はしの扱いに慣れていない児童が多いことが分かった。

そこで、学級活動で食事のマナーの大切さや正しいはしの持ち方をとりあげ、全員が共通理解を得て、はしを正しく使いたいと思うきっかけを作り、給食の時間実践する時間を作ることで、はしを選ぶとする意識や正しいはしの使い方の定着を図ることができると考えた。さらに、給食を教材として、いろいろなはしの使い方について触れることで、児童の食事のマナーを向上させたい。

(2) 教材のとらえ

食事のマナー、特に、正しいはしの持ち方は一人で習得できるようなものではなく、周囲の支援により身に付けることができる。

しかし、近年、食を取り巻く社会環境の変化により、食事の内容は多様化し、はしを使う機会が減少傾向にある。また、核家族化や個食の増加により、子どもたちがはしの持ち方を学ぶ機会が少なくなっている。

毎日の給食で食事に合わせてはしやスプーンを選ぶのは児童自身であるため、自ら進んで使えるようになることが必要である。

はしの持ち方は、大人になってからでは直すことが難しくなるため、小学生のうちに正しい持ち方を知り、繰り返し練習することで定着できるだろう。

正しいはしの使い方を実践しようとする活動を通して、食事のマナーを守り、周りの人たちと楽しく食事ができる子どもを育てたい。

(3) 指導の手立て

本時では、次の3点の手立てを重視したい。

①おはし名人チャレンジタイムの導入

はしを使う献立の日にチャレンジタイムを取り入れ、はしを使う機会を増やして、扱いに慣れることができるようにする。また、担任教諭が見本を見せることで、学ぼうとする意欲を高める。

②学級活動や他の活動との関連

児童が学習した内容の復習をすることで、食事のマナーの知識を学ぶだけではなく、毎日少しずつ実践をして、正しいはしの使い方の定着を図る。

③給食を生きた教材として活用

給食には、様々な食材や料理がであることを紹介し、練習の場として捉えられるようにする。

めざす子ども像 食事マナーを身に付け、楽しく食事ができる子。

4 本時の指導

(1) 目標

- ・和食の献立の日には、自らはしを選び、正しく使うことができる。
- ・正しいはしの使い方を応用し、いろいろな使い方で給食を食べることができる。

(2) 食育の視点

- ・正しいはしの使い方を身に付ける。(社会性)
- ・食事のマナーを考え、友達や先生と楽しみながら気持ちよく食事をすることができる。(社会性)

(3) 準備 さいばし、正しいはしの持ち方のイラスト、いろいろなはしの使い方のイラスト

(4) 学習過程

| 時間 | 学習活動 | 教師の支援 | |
|------------|--|---|---|
| | | T1 | T2 |
| つかむ 1分 | 1. 給食に合わせてはしセットからはしを取り出す。 ・今日は和食だね。 ・今日は、はしを使う給食だ。 | | ・はしセットを見せ、本時の課題にせまる。 |
| おはし名人になろう | | | |
| ふかめる 5分 | 2. 正しいはしの持ち方で給食を食べているか、確認する。 ・これが正しい持ち方だよ。 ・なかなか上手に持てないな。 ・その持ち方は、いいのかな。 3. いろいろなはしの使い方を知る。 ①まぜる ・いつもグーの手で混ぜてた。 ・まぜるのは簡単にできたよ。 ②はさむ ・野菜はうまくはさめた。 ・納豆はむずかしいな。 ③くるむ ・うまくできない。 ・先生は上手だね。 ④切る ・そうやって切るんだ。 ・卵焼きのときにやってみたい。 ⑤つまむ ・グリンピースは小さくて丸いから難しい。 ・うまくつまめると嬉しい。 | ・さいばしを使い、クラス全員がよく見えるように手本を見せる。 ・教師が一度やり方の手本を見せ、児童がスムーズに取り組めるようにする。 ・児童の様子を声に出して全体に伝え、はしを上手に使えるようになりたいと思う意欲を高める。 | ・正しいはしの持ち方のイラストを掲示し、いつでも確認ができるようにする。 ・はしにはいろいろな使い方があることをイラストを掲示して知らせ、イメージがしやすいようにする。 ・はしがうまく使えない児童に声をかける。 ・次回、様子を見に来る日にちを知らせ、毎日の取組につなげる。 |

(5) 評価

- ・食事に合わせて自らはしを選び、正しく使うことができたか。
- ・正しいはしの使い方を応用し、いろいろな使い方で給食を食べることができたか。

＜平成30年度 食に関する指導＞ 目指す子どもの姿
食事のマナーを身につけ、楽しく食事ができる子

豊田市：入園時にはしセットを配布
 →食事に合わせてはしを選ぶのは子ども



子どもの実態

- ・和食でもスプーンを使って食べる子
- ・はしを正しく持てない子



給食の時間に、はしを実践する時間を作ることで

- ・はしを選ぼうとする意識を高める
- ・正しいはしの使い方の定着を図る

はさむ



まぜる



くるむ



はしの先をそろえて…

納豆も一緒にくるんでみよう！

指導の目標

正しいはしの使い方が分かり、いろいろな
 使い方で食べることができる。

【食育の視点】正しいはしの使い方を身に付ける。（社会性）



**おはし名人
 チャレンジタイム**

はしを使うことが苦手でも、
 はしを使って食べる時間を設定。



枝豆サラダもはしを使ったよ。

いつもはスプーンだけど、
 今日は最後まではして食べるよ！

実際の指導の様子

担任：実践 栄養教諭：説明



「すごい！」「できるかなあ。」
 「やってみよう！」

栄養教諭「K先生は、はしの使い方がとても上手です。」
 担任「こうやって口に入る大きさに切って食べてみよう。」

他の活動との関連

給食委員会

食育掲示板



はしを使う献立は
 どちらでしょうか？

ごはんの日！



昨日よりも
 速くなったよ！

ツルツルの大豆
 つまめた！

食べながら練習してみよう！



はさんで…
 切れた！

かんたんにできたよ！



なんの花かな？



答え：大豆

※当財団 HP「なんの花かな？クイズカード」より

題材名

学校給食の中から豊川産を見つけよう



豊川市立国府小学校

古林 郁子

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・とよか和ポトフ
- ・とり肉のトマトソースかけ
- ・そえやさい
- ・蒲郡みかんゼリー

献立のねらい

- ・豊川市では、地産地消の一環として、児童生徒に地場産物への興味を持たせ、学校給食を通して、その啓発に寄与することを目的とした「学校給食献立コンクール」を開催している。この献立は、平成29年度最優秀賞を受賞した献立である。
- ・6月の食育月間と関連させた地場産物を多く取り入れた献立であり、「愛知を食べる学校給食の日」「豊川産トマトの日」の献立でもある。この献立を通じて、生産者等に気づかせるなど、食について考えさせる機会としたい。

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3 学年指導者（担）

【題材名】「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしよう

【指導の目標】「いただきます」「ごちそうさま」など食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちを込めてあいさつができるようにする。

【食育の視点】自分たちの食生活は、生産等にかかわる多くの人々の工夫や努力に支えられていることがわかり、それらの人々へ感謝する心をもつ。（感謝の心）

◆給食の時間 食に関する指導 小3 学年指導者（栄）

【題材名】学校給食の中から豊川産を見つけよう

【指導の目標】豊川市の農畜産物の生産活動に従事する人々の工夫や努力、願いなどを知り、これらのことがわたしたちの生活を支えていることに気づく。

【食育の視点】豊川市で生産されている農畜産物を知り、食べ物を大切にしようとする意欲をもち食事をする事ができる。（食文化）

◆学級活動 小4 学年指導者（T）

【題材名】愛知県内でつくられている食べ物を知ろう

【指導の目標】愛知県産の食べ物に興味関心をもち、学校給食や日常の食事と関連づけて考えることができる。

【食育の視点】愛知県産の食べ物は、学校給食をはじめとして自分たちの食を支えていることを理解し、すすんで食べようとする意欲をもつ。（食文化）

◆教科における指導 小5 学年【教科名：社会科】指導者（T）

【単元名】食糧生産を支える人々

【本時（指導）の目標】日本の食糧生産には、働く人の減少、環境への影響、安全性、低自給率などの問題点があることを理解することができる。

【食育の視点】地産地消を重点に「食」の安全・安心をめざしている学校給食と輸入食材との関連を取り上げ、国内で食糧生産を続ける人々の思いを馳せながら、環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする態度を育む。（食文化）

材料・使用量

ごはん

精白米 …………… 70g

牛乳

牛乳 …………… 206g

とよか和ポトフ

ウインナーソーセージ …………… 20.5g
 にんじん …………… 16.4g
 たまねぎ …………… 16.4g
 だいこん …………… 24.6g
 こまつな …………… 8.2g
 青じそ …………… 0.4g
 うずらたまご …………… 24.6g
 冷凍油揚げ …………… 3.28g
 A { 和風だし …………… 1.64g
 しょうゆ …………… 1.64g
 塩 …………… 0.25g

とり肉のトマトソースかけ

鶏もも肉（皮なし） …………… 40g
 酒 …………… 0.41g
 塩 …………… 0.25g
 こしょう …………… 0.02g
 米粉 …………… 4.10g
 なたね油 …………… 4.10g
 冷凍トマト …………… 8.2g
 三温糖 …………… 1.07g
 ケチャップ …………… 4.1g
 赤ぶどう酒 …………… 1.64g
 ソース …………… 0.82g
 しょうゆ …………… 0.41g
 バジル …………… 0.01g

そえやさい

キャベツ …………… 32.8g
 にんじん …………… 4.1g

蒲郡みかんゼリー

蒲郡みかんゼリー …………… 60g

作り方

とよか和ポトフ

- ① ウインナーは1cm、にんじんはさいのめ1cm、たまねぎ・だいこんはさいのめ2cm、こまつな・青じそは1cm切り。
- ② うずらたまごは、ボイルする。
- ③ 冷凍油揚げは、油抜きをする。
- ④ 水をはった釜に、にんじん、だいこん、たまねぎを入れて煮る。
- ⑤ Aの調味料を入れ、ウインナーと油揚げを入れて煮込む。
- ⑥ こまつな、青じそ、うずらたまごを入れ、味を調べて仕上げる。

とり肉のトマトソースかけ

- ① とり肉に酒をふり、塩・こしょうで味付け、米粉をまぶして、油を敷いた焼き物機で焼く。
- ② 冷凍トマトを釜に入れ、調味料を加えてトマトソースを作る。
- ③ 焼いたとり肉にトマトソースをかける。

そえやさい

- ① キャベツは0.5cm、にんじんはせん切りにする。
- ② 釜でゆでた後、真空冷却機で冷却し、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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|------------------|-------|
| 729kcal | 28.1g | 25g | 30.8% | 307mg | 75mg | 2.8mg | 3.7mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1食の価格 280円50銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 570μgRE | 0.55mg | 0.62mg | 38mg | 2.8g | 1.8g | | |

第3学年 学級活動(給食の時間) 指導案

豊川市立国府小学校
栄養教諭 古林 郁子

1 題材名

「学校給食の中から豊川産を見つけよう」

2 目標

○豊川市の農畜産物の生産活動に従事する人々の工夫や努力、思いなどを知り、これらのことがわたしたちの生活を支えていることに気づく。

3 食育の視点

○豊川市で生産されている農畜産物を知ること、食べ物を大切にしようとする意欲をもち、食事をするができる。(食文化)

4 題材設定の理由

・児童生徒の実態

本校の児童の給食の残食は、ごはんやパンといった主食が40%と最も多く、次いで野菜料理や魚料理という傾向がみられる。また、食生活調査では、「きれいな食材がありますか」の問いに対し、「きれいな食材がある」と答えた児童は80%もあり、さらにその中で、「きれいな食材があるときどうしていますか」の問いには、「がんばって全部食べる」と答えた児童は37%、「給食では食べるが、家では食べない」が23%、「少しだけ食べる」が32%、「食べない」が8%だった。他にも「学校給食で出されたものは、ぜんぶ食べますか」の問いに、「ときどきのこす」「いつものこす」と答えた児童が46%もあり、好きな食べ物だけを食べている食生活が見受けられ、食べ物に対する関心が薄いことが分かった。しかし、その中には「もったいない」「食材への感謝の気持ち」と回答する児童が数名おり、食生活の経験に個人差がみられた。

・児童生徒のめざす姿

体が急速に成長するこの時期は、いろいろな食べ物を食べてバランスのとれた栄養素を摂取することが大切である。そこで、社会科の地域学習と関連させ、地産地消の意義や地域の農畜産物の生産活動に従事する人々の工夫や努力、思いなどを知らせることで、食べ物を大切にしようとする意欲をもたせたいと考え、本題材を設定した。

指導にあたっては、導入として、本日の学校給食の中から、豊川産の食材がどれなのか予想させる。ヒントとして、近所の田畑を想起させたり、前時の単元で社会科「店の仕事」を学習した近くのJAグリーンセンターをふり返らせ、そこで売られている農畜産物を紹介したりする。解答をしていく中で、献立表の中に「豊川産〇〇の日」があることを知らせるなど、学校給食は新鮮で安心・安全な食材を使用し、地産地消に力を入れていることを説明する。

さらに、JAグリーンセンターに売られている農畜産物に生産者が写っている写真や生産者からのおいしい農畜産物をつくるための工夫や思いのコメント動画を紹介し、生産者の存在に気づかせる。そして、地産地消の意味を考えさせることにより、目の前の学校給食の食材について生産者に思いを馳せながら、好き嫌いをしないですすんで食べようとする機会としたい。

また、後日、担任の先生に「『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしっかりしよう」の給食指導をしていただくことで、地域のつながりを感じ、地域の人への感謝の気持ちをもたせながら、日常の食事が地域の農産物と関連していることを知らせたい。

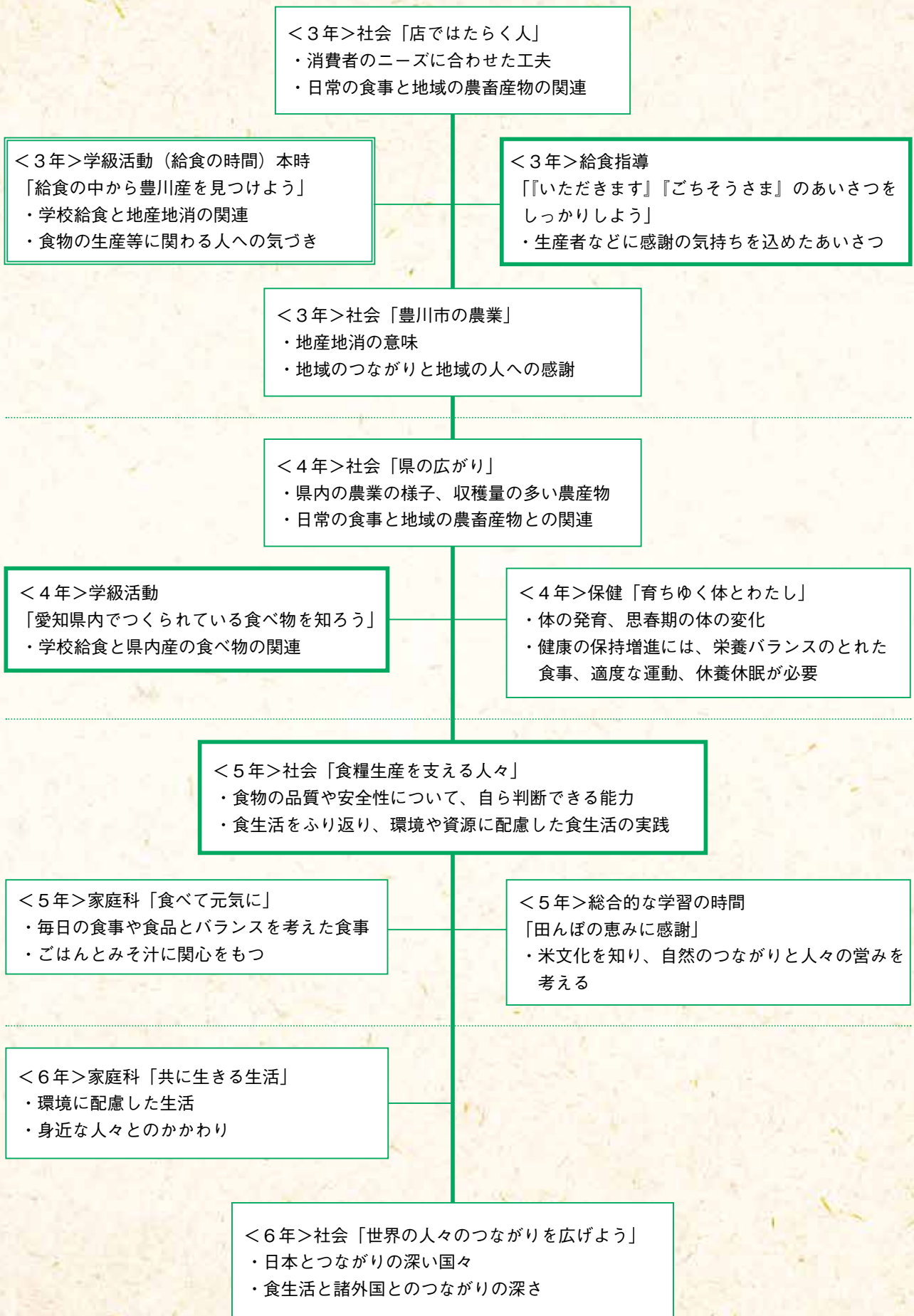
5 本時の展開

| | 学習活動 | 時間 | 指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆) | 資料等 |
|-----|---|----|--|---|
| 導入 | 1 今日の給食に使用されている食材を確認する。 2 本時の学習内容について知る。 | 2分 | ○今日の給食に使用されている食材に着眼できるような導入に務める。 | 食材カード |
| 展開 | 3 豊川産の食材を予想する。 4 豊川産の食材を確認する。 | 5分 | ○近所の田畑などを想起させる。 ○ヒントとしてJAグリーンセンターの売り場の写真や商品の写真を見せる。 ○豊川産の食材を提示説明し、理解を深める。(献立表に「豊川産○○の日」があることを知らせる。) ○学校給食は、地産地消に心がけていることを知らせ、地産地消の意味を説明する。 | JAグリーンセンターの写真 豊川産の食材(実物)や献立表 地産地消のカード |
| まとめ | 5 生産者の気持ちや地産地消について考える。 6 本時のまとめをする。 | 3分 | ○近所の田畑やJAグリーンセンターの商品、献立表の下欄から、生産者の姿に気づかせる。 ○生産者からもらったコメント動画を紹介し、生産者の農産物を作る思いや工夫を話す。(例: トマトは高温多湿に弱いことを踏まえ、甘いトマトにするために、毎日、土の水分をコントロールして乾燥気味にしたり、光を調節したりしている。) ☆生産者の工夫や努力がわかり、食べ物を大切にしようとする意欲がもてたか。 | 献立表下欄の生産者の写真 生産者からのコメント動画 |

6 評価

地産地消のよさがわかり、生産者のことも考えながら、食を大切にしようとする意欲がもてたか。

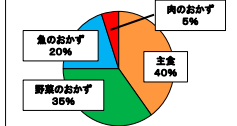
7 指導内容系統表（他教科等との関連）



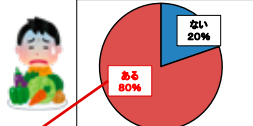
本校の児童の実態

*平成30年5月食事調査(4.5,6年対象)より

<本校の残食について(全校調査)>



*きらいな食材がありますか。



(「きらいな食材がある」と答えた子の中で)
*きらいな食材があるとき どうしていますか。



*学校給食で出されたものは、全部食べますか。
*好きなものだけを食べている
*食べ物に対する関心が薄い

4年生

<4年>社会「県の広がり」

- ・県内の農業の様子、収穫量の多い農産物
- ・日常の食事と地域の農畜産物との関連

<4年>学級活動【TT】
「愛知県内でつくられている食べ物を知ろう」
・学校給食と県内産の食べ物の関連



<4年>保健「育ちゆく体とわたし」
・体の発育、思春期の体の変化
・健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、休養睡眠が必要



教材とした献立について



・「とよか和ポトフ」
豊川市学校給食献立コンクール
平成29年度 最優秀賞受賞献立
・「愛知を食べる学校給食の日」
「豊川産トマトの日」

豊川市学校給食献立コンクール
【目的】豊川市では、地産地消の一環として、児童生徒に地産地消への興味を持たせ、学校給食を通してその啓発に寄与する。

この献立を通じて、生産者等の存在に気づかせるなど、食について考えさせる機会としたい

5年生

<5年>社会「食糧生産を支える人々」【TT】

- ・食品の品質や安全性について、自ら判断できる能力
- ・食生活をふり返り、環境や資源に配慮した食生活の実践



<5年>総合的な学習の時間
「田んぼの恵みに感謝」
・米文化を知り、自然のつながりと人々の営みを考える

<5年>家庭科「食べて元気に」
・毎日の食事や食品とバランスを考えた食事
・ごはんともそ汁に関心をもつ



第3学年 学級活動(給食の時間)

題材名
「学校給食の中から豊川産を見つけよう」

児童のめざす姿

(「本校の児童の実態」から)体が急速に成長するこの時期は、いろいろな食べ物を食べてバランスのとれた栄養素を摂取することが大切である。

そこで、社会科の地域学習と関連させ、地産地消の意義や地域の農畜産物の生産活動に従事する人々の工夫や努力、思いなどを知らせることで、食べ物を大切にしようとする意欲をもたせたいと考え、本題材を設定した。



6年生

<6年>家庭科「共に生きる生活」
・環境に配慮した生活
・身近な人々とのかかわり



<6年>社会「世界の人々のつながりを広げよう」

- ・日本とつながりの深い国々
- ・食生活と諸外国とのつながりの深さ

社会科を軸に他教科等との関連を図りながら系統的に指導することで、地産地消などに取り組む給食のよさや生産者の思いなど、食について多面的な視点をもたせて思考を深めていく。

指導内容系統表(他教科等との関連)

3年生

<3年>社会「店ではたらく人」

- ・消費者のニーズに合わせた工夫
- ・日常の食事と地域の農畜産物の関連



<3年>学級活動(給食の時間) 本時
「給食の中から豊川産を見つけよう」
・学校給食と地産地消の関連
・食物の生産等に関わる人への気づき

<3年>給食指導【担任】
「『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしっかりしよう」
・生産者などに感謝の気持ちを込めたあいさつ



<3年>社会「豊川市の農業」

- ・地産地消の意味
- ・地域のつながりと地域の人への感謝

3

学級活動



題材名

もりもり通しんのクイズにちょうせん



碧南市立中央小学校

神谷 悦子

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・親子煮
- ・ししゃもの姿焼き
- ・あいませ

献立のねらい

<低学年>

- ・和食には、古くから受け継がれてきた配膳の基本がある。給食でも、ごはんは左、おかずは右と指導している。今回は「ししゃも」を使って、魚は頭が左、尾は右が正しい配膳であることを知らせる。

<中学年>

- ・「あいませ」は、法事の際に提供された料理で、いろいろな地域で郷土食として作られていることを知らせる。

<高学年>

- ・ししゃものように、頭からしっぽまで食べる魚は、カルシウムを豊富に摂取できることを知らせる。

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】食器を正しく並べよう

【指導の目標】ごはんは左、おかずは右の位置を覚える。

【食育の視点】食器やはしの正しい並べ方を身につける（社会性）魚は、頭が左、尾を右に盛り付けると見た目もよく、食べやすいことを知る。（食文化）

◆給食の時間 食に関する指導 小4 学年指導者（担）

【題材名】「あいませ」ってどんな料理

【指導の目標】行事食「あいませ」の由来を知る。

【食育の視点】昔から伝わる料理や、季節、行事にちなんだ料理があることを知る。（食文化）

◆学級活動 小3 学年指導者（T）

【題材名】もりもり通しんのクイズにちょうせん

【指導の目標】野菜のどこの部分を食べているか興味を持つ。給食に碧南産のたまねぎが使われていることを知る。

【食育の視点】食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。（感謝の心）

◆教科における指導 小5 学年【教科名：家庭科】指導者（T）

【単元名】食べて元気に

【本時（指導）の目標】給食に使われた食品で、五大栄養素とそのはたらきを調べよう。

【食育の視点】給食が栄養バランスを考えた献立になっていることを確かめる。（心身の健康）

「ししゃも」のように、頭から尻尾まで食べられる魚には、カルシウムが豊富に含まれていることを知る。（食品を選択する能力）

材料・使用量

ごはん

精白米 70g

牛乳

牛乳 206g

親子煮

鶏肉 15g

かまぼこ 12g

液卵 30g

じゃがいも 30g

たまねぎ 45g

にんじん 15g

ねぎ 5g

三温糖 0.8g

しょうゆ 3.6g

和風だし 0.8g

水 15g

ししゃもの姿焼き

ししゃも 40g

あいまぜ

にんじん 15g

きゅうり 20g

干ししいたけ 0.5g

油揚げ 2g

すりごま (白) 2g

上白糖 2g

酢 2g

塩 0.2g

和風だし 0.3g

水 2g

作り方

親子煮

- 鶏肉は7mmスライス、かまぼこは5mmスライス。じゃがいもは15mm角切り、たまねぎは5mmスライス、にんじんは5mmいちょう切り、ねぎは5mmスライスに切り分ける。
- 鶏肉を炒め、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・水・和風だしを入れ煮る。
- かまぼこを加え、三温糖・しょうゆで味を調える。
- ねぎ・液卵を加え、卵が十分加熱されたことを確認し仕上げる。

ししゃもの姿焼き

- クッキングシートを敷き、ししゃもを並べ、スチームコンベクションで焼く。

あいまぜ

- にんじん・きゅうりはせん切りにする。干ししいたけはもどし5mmスライス、油揚げは半割り5mmスライスにする。
- ①をボイルし冷却する。
- 上白糖・酢・塩・和風だし・水でたれを作り、煮冷ます。
- 食材とたれ、白すりごまをあえる。

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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|------------------|-------|
| 640kcal | 27.6g | 20.1g | 28.2% | 448mg | 96mg | 2.5mg | 3.5mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1食の価格 224円26銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 397μgRE | 0.49mg | 0.68mg | 24mg | 3g | 2.2g | | |

第3学年 学級活動学習指導案

碧南市立中央小学校

学級担任 T1

栄養教諭 T2

1 題材名

もりもり通しんのクイズにちょうせん

2 児童の実態

碧南市は、にんじん・たまねぎ・落花生・いちじく（全国1位）・赤しそ（愛知県1位）など農作物の栽培が盛んである。しかし、本校は街中に位置し、児童が農作物の変化で季節を感じとる環境は少ない。給食に出てくる「にんじん」は、年中碧南産だと思っている子も少ない。野菜の産地ではあるが、野菜料理の残菜は多い。

3 児童のめざす姿

理科の植物の育ち方（根・茎・葉）に関連づけて、野菜に興味・関心をもつ。
体験や学習によって、地元で採れる野菜を知り、積極的に食べようとする。

4 食育の視点

食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。（感謝の心）

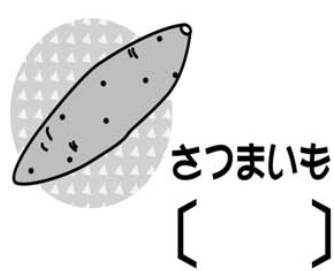
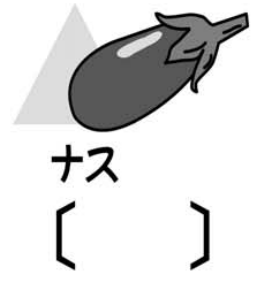
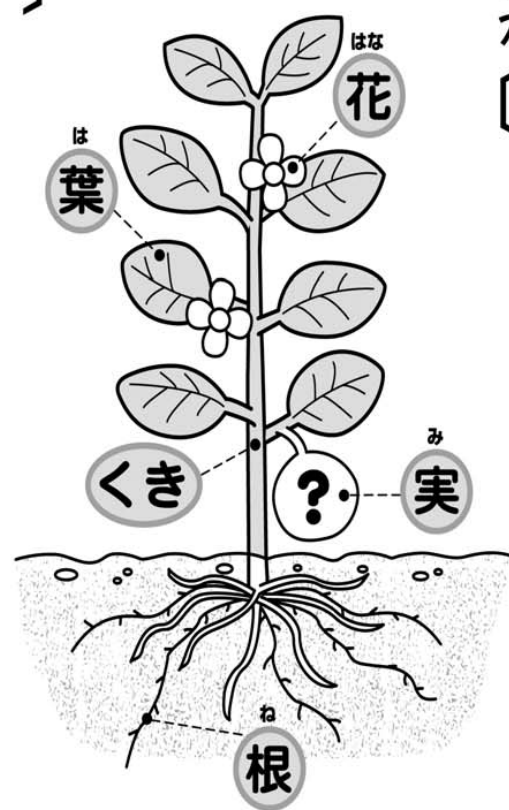
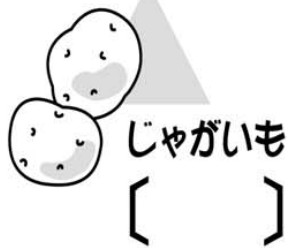
5 本時

- (1) 準備 もりもり通信（資料1）、もりもり通信拡大版、ワークシート
- (2) 展開

| 時間 | 児童の学習活動と内容 | 教師の支援、留意点と評価 |
|-----------------|--|---|
| 5 30 | 1 植物には育つ順序がある事を知る。 ・たねから根、くき、葉の順に出て、育っていく。 | ・ひまわりとほうせんかの種をまき、本葉が育ってきた。 |
| | 2 「もりもり通しんのクイズにちょうせんしてみよう。」 野さいは、植物のどの部分を食べているのかな ・根、くき、葉、花、実のどの部分を食べているのか考え、発表する。 | ・もりもり通信（資料1）を配る。 ・黒板にもりもり通信拡大版を貼る。 ・一人で考える。グループで相談しながら考えるの2段階で進める。 ・クイズの正解を伝える【T2】 |
| | 3 「きょうのきゅう食の野さいも確認してみよう。」 ・給食に出た野菜を発表する。 じゃがいも ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん ・どの部分を食べているのか発表する。 | ・野菜の絵カードを黒板に貼る。 ・正解を伝える【T2】 |
| | 4 「碧南でとれた野菜はどれだと思いますか。」 じゃがいも × ねぎ × たまねぎ ○ きゅうり ○ にんじん × | ・碧南は「にんじん」が有名だが旬は12月～3月。今は「たまねぎ」が旬であることを押さえる。【T2】 ・野菜が大きく育つまで、多くの時間と手間がかかっている事を伝える。 |
| 40 | 5 野菜が大きく育つまで何日もかかることを知る。 6 本時の振り返りをし、ワークシートに記入する。 | [評価] 野菜の知識を深める事によって、積極的に食べようとする意欲に繋がったか。（ワークシート） |
| 視点 | 「もりもり通信」は、子どもたちの野菜に関する興味・関心を引く教材として有効であったか。 | |

食べているのはどこ? クイズ

わたしがふだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか?
 下の絵の野菜は、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて、〔 〕
 に書きましょう。



児童の実態

- 地場産物の認知度調査（4年生）

| | |
|------|-------|
| にんじん | 96.0% |
| いちじく | 72.7% |
| たまねぎ | 61.6% |
- 食事マナーの意識調査

| | |
|------------|-------|
| ひじをつかない | 89.0% |
| ご飯は左、おかずは右 | 35.2% |

1

中学年

- 【食に関する指導の全体計画】
地域の産物に興味を持つ（食文化）
- 【献立のねらい】
碧南のたまねぎが旬であることを知る



◎学級活動「もりもり通信のクイズに挑戦」

5



2

高学年

- 【食に関する指導の全体計画】
食品をバランスよく組み合わせて食べる（心身の健康）
- 【献立のねらい】
「ししゃも」はカルシウムが豊富である



◎家庭科「食べて元気に」

6

献立のねらいと食に関する指導展開

低学年

- 【食に関する指導の全体計画】
料理を正しく並べよう（社会性）
- 【献立のねらい】
「ししゃも」の頭は左、尾は右に配膳



◎給食時の給食指導

3

献立をマネジメント

栄養素

郷土食

配膳

地場産物



7

中学年

- 【食に関する指導の全体計画】
季節や行事にちなんだ料理を知る（食文化）
- 【献立のねらい】
「あいまぜ」の由来を知る



◎給食時の食に関する指導

4

なんの花かな？



答え：ブルーベリー

※当財団 HP「なんの花かな？クイズカード」より

題材名

食べ物のすじすじってなんだろう



西尾市立福地南部小学校

丸山 真奈美

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・たことじゃがいもの揚げ煮
- ・ごぼうと枝豆のサラダ
- ・切干大根のみそ汁

献立のねらい

この献立には3つのねらいがある。1つは、3年で「食物繊維」の話をする日の給食献立であるため、意図的に食物繊維の多い食品を使用していること。2つ目は、6月4日であること、食物繊維を多く使うことかみごたえのある献立でもあることから「かみかみ献立」である。3つ目は大豆や枝豆をはしでつまむことができ、いっしょに食べているグループが楽しく食べられるように「はしのもち方」を学ぶことをこの献立のねらいとした。

また、3年総合的な学習の時間「大豆 大すき」の授業を始めるにあたり、いろいろな大豆製品を使用した献立を考え実施した。

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 (担)

【題材名】 だいずやえだまめをはしでじょうずにつまんで食べよう

【指導の目標】 ・はしが上手に使うことができる

【食育の視点】 ・グループでいっしょに楽しく食べることができる (社会性)

◆給食の時間 食に関する指導 小1 学年指導者 (栄)

【題材名】 よくかんで食べよう

【指導の目標】 ・よくかんで食べると体にいいことを知る

【食育の視点】 ・固い食べ物もよくかんで食べることができる (心身の健康)

◆学級活動 小3 学年指導者 (T)

【題材名】 食べ物のすじすじってなんだろう

【指導の目標】 ・食べ物の大切さが分かり、苦手な食べ物も食べようとする。(関心・意欲・態度)

・健康と食べ物について理解することができる。(知識・理解)

・食物繊維の体内ではたらきについて、仲間の意見を聞いたり、話し合ったりする中で自分の考えをもつことができる。(思考・判断・実践)

【食育の視点】 ・自分の身体に必要な食品を知り、食べようとする。(食品を選択する能力)

◆教科における指導 小5 学年【教科名：家庭科】指導者 (T)

【単元名】 家族に自まのみそ汁を作って食べてもらおう

【本時(指導)の目標】 ・自分の食生活を振り返り、家族のためのみそ汁を作ろうとする。(関心・意欲・態度)

・おいしさの素である「だし」の「うまみ」について理解することができる。(知識・理解)

・食品の選び方やいろいろな調理の仕方を工夫することができる。(思考・判断・実践)

【食育の視点】 ・食事の栄養バランスを考え、よりよい食習慣を形成しようとする。(食事の重要性)

材料・使用量

ごはん

精白米 …………… 70g

牛乳

牛乳 …………… 206g

たことじゃがいもの揚げ煮

たこから揚げ …………… 20g

しらす干し …………… 5g

じゃがいも …………… 20g

蒸し大豆 …………… 20g

揚げ油 …………… 5g

しょうゆ …………… 3g

三温糖 …………… 2.5g

みりん …………… 4.5g

ごぼうと枝豆のサラダ

むき枝豆 …………… 15g

ごぼう …………… 12g

しょうゆ …………… 1.5g

砂糖 …………… 0.7g

キャベツ …………… 10g

とうもろこし缶 …………… 4g

きゅうり …………… 5g

赤ピーマン …………… 2g

塩 …………… 0.1g

こしょう …………… 0.02g

ごまドレッシング …………… 6g

切干大根のみそ汁

切干大根 …………… 4g

豆腐 …………… 20g

人参 …………… 10g

カットわかめ …………… 0.3g

油揚げ …………… 2.5g

ねぎ …………… 4g

えのきたけ …………… 8g

かつお節 …………… 1.5g

豆乳 …………… 10g

豆みそ …………… 10.5g

作り方

たことじゃがいもの揚げ煮

- 1 ジャガイモは1.5cm角切りにし、水にさらした後、よく水気を切っておく。
- 2 たこのから揚げを揚げる。しらす干しと蒸し大豆、①のじゃがいもは素揚げにする。
- 3 しょうゆ、三温糖、みりんを煮たてる。
- 4 ②で揚げたたこ、しらす干し、大豆、じゃがいもをからめる。
- 5 出来上がり。

ごぼうと枝豆のサラダ

- 1 むき枝豆はゆでる。
- 2 ごぼうはさがきにしてさっとゆでてしょうゆと砂糖で下味をつけておく。
- 3 キャベツは1.5cm角切り、赤ピーマンは1cm角切り、きゅうりは1cmの角切りにしてゆでて冷ましておく。
- 4 とうもろこしは缶から出し、水分を切っておく。
- 5 材料を和え、塩こしょうで下味をつける。
- 6 ドレッシングで和える。

切干大根のみそ汁

- 1 切干大根はさっと洗っておく。あまりもどしすぎないようにする。
- 2 豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切り、人参はいちょう切り、ねぎは小口切り、えのきたけは石づきを切り洗いほぐしておく。
- 3 わかめはさっと洗っておく。
- 4 かつお節でだしをとり、かたいものから順に煮ていく。
- 5 豆乳を入れ、みそを入れ、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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------------|-------|
| 683kcal | 28.9g | 22.2g | 29.3% | 372mg | 157mg | 3.1mg | 3.4mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1食の価格 253円 96銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 178μgRE | 0.57mg | 0.47mg | 24mg | 6.6g | 2.3g | | |

3 学年 A 組 学級活動（食育）指導案

3 年〇組教室

T1：担任教諭

T2：栄養教諭

1 単元名

食べ物のすじすじってなんだろう

2 単元の目標

- ・食べ物の大切さが分かり、苦手な食べ物も食べようとする。（関心・意欲・態度）
- ・健康と食べ物について理解することができる。（知識・理解）
- ・食物繊維の体内でのたらしきについて、仲間の意見を聞いたり、話し合ったりする中で自分の考えをもつことができる。（思考・判断・実践）

3 単元について

(1) 子どもの実態

本学級の子どもたちは、給食の様子を見ていると、残食はほとんどなく、ほぼ完食できている。煮物や和え物、魚料理などが苦手な子もいるが、他の子どもたちが少しずつおかわりすることで、クラス全員で完食している。

2年の生活科では、野菜を育てていろいろな調理にチャレンジしてきた。こうした体験をもとに、3年生のこの時期に食べ物の栄養的な価値を学ぶことで、食べ物と健康の関係について関心を持ち、健康的な食生活についてもっと知りたい、しっかり食べて健康になりたいという意欲が高まってくると考える。

(2) めざす子どもの姿

給食は完食することができるが、給食だけでなく、家庭の食事もしっかり食べる習慣を身につけてほしいと願っている。そして、家族に食事の重要性を伝え、家族全員が健康に気をつけるようになってほしい。そこで、健康と食べ物について子どもが学ぶことで、子どもから家庭へと広がっていくことを願っている。

本時では、食物繊維を食べ物から実際に取り出す作業を行う。栄養という目に見えないものに対して実際に自分たちの手で取り出すという行為を通し、食物繊維から栄養というものを実感できるのではないかと考える。そして食物繊維が実際に自分たちの体内でどんな働きをしているのかを目で見ることでいろいろな食べ物を食べることの重要性に気づくことを期待する。さらに、みんなの意見を聞くことで、好き嫌いだけで食事食べていた子が、自分の健康や成長のために食べる物を選ぶ姿へと変わることを期待する。

4 指導計画

- (1) 給食にはどんな食べ物が使われているのだろうか（給食時間）
- (2) 食べ物のすじすじってなんだろう（本時）
- (3) いろいろな食べ物のすじすじをさがしてみよう（給食時間）
- (4) 大豆や大豆からできている食べ物にはすじすじがあるのだろうか（給食時間）

5 本時の指導

(1) 目標

- ・体を健康にする食物繊維の働きを知ることができる。
- ・食物繊維の効果やはたらきについて、友達の意見から自分の考えをまとめることができる。

(2) 準備

教師…ワークシート 茹でた野菜 すりこぎ 透明な筒 ブラシ

(3) 過程

| 過程 | ・学習活動と予想される子どもの反応 ☆関わり合う活動 | ・教師支援 ☆関わり合う目的と方策 ※評価 |
|---|--|---|
| つかむ (7) | 1 今日の給食のごぼうと枝豆のサラダを食べ、気付いたことを発表する。 ・よくかんでいると口に何か残る。 2 本時の課題を確認する。 | ・給食時、よく噛むように指示し、最後、口に残ったものに着目させる。(T2) ・気づいたことを発表し、本時の学習課題への方向づけを図る。(T1) |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">いろいろな食べ物のすじすじをさがしてみよう</div> | | |
| 深める (33) | 3 グループでいろいろな食べ物を調べる。 ・すりこぎでたたいていたら、糸みたいなものが出てきた。 ・すじみたいものは何かな。 ・ごぼうはすじすじがたくさんあった。 4 グループで気がついたことをまとめ、発表する。 ・糸みたい。 ・たくさんあった。 ・細くて長い。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">このすじすじってなんだろう</div> 5 グループで話し合い、考えを紹介しあう。 6 体内ではたらきについて予想する。 ・体にいい。 7 食物繊維のはたらきを確かめる。 ・おなかをそうじする。 ・うんちを作る。 | ・実験の手順を説明する。役割を分担しながら、協力して、班全員が実験に参加できるように助言する。(T2) ・すじに着目させるため、実験で食べ物からすじを抽出できるように机間指導をする。(T2) ☆食物繊維がどんなはたらきをするか、自分なりの考えをもたせるため、仲間の意見や考えを聞く。話し合いがうまく進んでいないグループには、他のグループの着想を紹介し、手がかりとさせる。 ・食べ物が消化されるとうんちになることを確認する。(T2) ・筒とブラシを用いて食物繊維の働きを説明する。(T2) ・野菜には多くの食物繊維があるため、給食で毎日たくさん野菜が出ることを知らせる。(T2) |
| まとめる (5) | 8 本時の学習をふり返し、感想や自分の具体的なめあてを書く。 ・食物繊維ってすごいなと思った。 ・他にどんな食べ物に食物繊維が入っているのかな。 | ・気づいたことやこれからがんばりたいことをまとめるよう伝える。(T1) ※健康で元気に生活するために、食物繊維が豊富な食品を食べようとする意欲がもてたか、振り返りや発言から判断する。 |

(4) 本時の視点

実際の食べ物から食物繊維を取り出す作業やグループで話し合いをしたことは、食物繊維のはたらきを考える上で有効であったか。

小学校3年 学級活動 T1 学級担任 T2 栄養教諭

食べ物のすじすじってなんだろう

単元の目標

- 食べ物の大切さが分かり、苦手な食べ物も食べようとする。(関心・意欲・態度)
- 健康と食べ物との関係について理解することができる。(知識・理解)
- 食物繊維の体内ではたらきについて、仲間の意見を聞いたり、話し合ったりする中で自分の考えをもつことができる。(思考・判断・実践)

食育の目標

- 自分の身体に必要な食品を知り、食べようとする。(食品を選択する能力)

指導過程

| 過程 | 学習活動と予想される子どもの反応 ☆関わり合う活動 | 教師支援 ☆関わり合う目的と方策 ※評価 |
|---------|---|--|
| つかむ(7) | 1 今日の給食のごぼうと枝豆のサラダを食べ、気づいたことを発表する。 2 本時の課題を確認する。 | ☆給食時に、よく噛むように指示し、最後に、口に残ったものに着目させる。(T2) ☆気づいたことを発表し、本時の学習課題への方向づけを図る。(T1) |
| 深める(33) | 3 グループでいろいろな食べ物を調べる。 ☆すじすじってなんだろう | ☆実験の手順を説明する。役割を分担しながら、協力して、班全員が実験に参加できるように助言する。(T2) |
| | 4 グループで気づいたことをまとめ、発表する。 ☆このすじすじってなんだろう | ☆すじすじに着目させるため、実験で食べ物からすじを抽出できるように机周指導をする。(T2) ☆食物繊維がどんなはたらきをするか、自分なりの考えをもたせるため、仲間の意見や考えを聞く。話し合いがうまく進んでいないグループには、他のグループの着想を紹介し、手がかりとさせる。 ☆食べ物が消化されるとうんちになることを確認する。(T2) ☆簡とブラシを用いて食物繊維の動きを説明する。(T2) ☆野菜には多くの食物繊維があるため、給食で毎日たくさん野菜が出ることを知らせる。(T2) |

30年度年間指導計画

| | 1年 | 2年 | 3年 |
|----|--|--|--|
| 4月 | ◆給食が始まる前に給食当番の仕方・手洗いの方法・配膳の方法 | ◆給食が始まる前に給食当番の仕方・手洗いの方法・配膳の方法 | ◆給食が始まる前に給食当番の仕方・手洗いの方法・配膳の方法 |
| 5月 | ☆学校探検 ☆給食室ではだれが何をしているのだろう ☆玉ねぎマフィン作り | ☆夏野菜栽培・夏野菜の名前と働き ☆ミニトマト(一人鉢) (講師：農業塾 市川先生) | ☆ミニトマト(一人鉢) (講師：農業塾 市川先生) |
| 6月 | ◆正しいはしの持ち方・正しくはしが持てるか | ◆正しいはしの持ち方・正しくはしが持てるか | ◆食べ物のすじすじってなんだろう(食物繊維) ★大すき大豆① ★へんしん大豆を知ろう |
| 7月 | ☆梅干し作り ☆梅ジュース・しそジュース作りと試飲 | ☆夏野菜(トマト)・なす・ピーマン)のピザ作り | ★大すき大豆② ★とうふのみみつ ★大豆種まき(教材園) |

【本時の目標】

- 体を健康にする食物繊維の動きを知ることができる。
- 食物繊維の効果やはたらきについて、友達の見聞から自分の考えをまとめることができる。

【準備】

教師…ワークシート 茹でた野菜 すりごぎ 透明な筒 ブラシ

【子どもの実態】

- 煮物や和え物、魚料理などが苦手な子もいる。
- 給食はクラス全員で完食し、残食はほとんどない
- 2年のとき、生活科で野菜を育てたり、調理したりした
- 食べ物の栄養を学びたい、食べて健康になりたいという意欲が高まっている

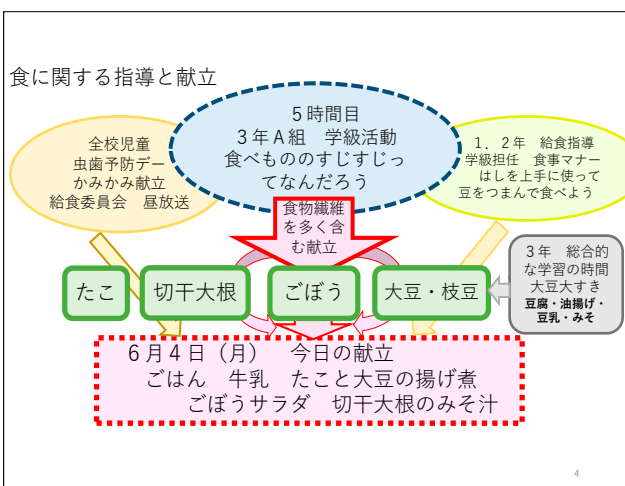
【めざす子どもの姿】

- 給食だけでなく、家庭での食事もしっかり食べる習慣が身につく
- 家族に食事の重要性を伝え、家族全員が健康に気をつける
- 子どもから家庭へと広げることができる
- 食物繊維を実際に取り出すことで目に見えない栄養を実感できる
- 食物繊維の動きを知り、いろいろな食べ物を食べることの重要性に気づく
- 友だちの意見を聞き、健康や成長のために食べる物を選ぶ

板書

食物繊維をみつかる

食物繊維の動きを考える



児童のワークシートとふりかえり

なんの花かな？



答え：モロヘイヤ

※当財団 HP「なんの花かな？クイズカード」より

題材名

どんな気持ちをこめたらいいの？しょくじのあいさつ



知立市立知立西小学校

平林 加奈

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・うずら卵串フライ
- ・肉じゃが
- ・ゆかり和え

献立のねらい

食べ物の命を感じやすい食品として命の源というイメージがあるうずら卵や、生きているときに動くことができていた豚肉を使用した。また、動くことはできないが生活科の1年生の朝顔栽培、2年生の夏野菜栽培時に給水しないと枯れてしまう経験を思い出し、命につなげて考えられる青果物を数多く使用することで、どの植物にも命があると自分の考えを導くことができるようにした。さらに、はんぺん、こんにゃくの加工食品を使用して、原料につなげて考え、全ての食品には命があると分かる材料選びを行った。

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】正しくはしをもち、うごかしてみよう

【指導の目標】(1) 正しいはしの持ち方をして、ごはん粒をはしでつまんで取り、食器をきれいに返却しようとする。

【食育の視点】(1) はしの持ち方の食事のマナーを身につける。(社会性)

◆給食の時間 食に関する指導 小1学年指導者 (栄)

【題材名】しょくまるファイブのりきまるはどれかな？

【指導の目標】(1) しょくまるファイブに興味をもち、いろいろな食べ物を食べようとする。

【食育の視点】(1) 食べ物の見た目の色ではなく、はたらきでグループ分けができることに気づく。

(食事の重要性・食品を選択する能力)

◆学級活動 小2学年指導者 (T)

【題材名】どんな気持ちをこめたらいいの？しょくじのあいさつ

【指導の目標】(1) 「いただきます」の意味を理解し、心をこめてあいさつをしようとする。

(2) 友達と協力して食べ物の命を考えることができる。

【食育の視点】(1) 食べ物の命に感謝して、「いただきます」のあいさつを言う。(感謝の心・社会性)

(2) 日々の食事は、生産者や調理員をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることを理解して、「ごちそうさまでした」のあいさつを言う。(感謝の心・社会性)

◆教科における指導 小5学年【教科名：家庭科】指導者 (T)

【単元名】食べて元気に

【本時(指導)の目標】(1) バランスのよい食事について考える。

【食育の視点】(1) 食品のグループ分けを通して、食品の栄養素と組み合わせに関心をもつ。(食事の重要性)

材料・使用量

ごはん

精白米 …………… 70g

牛乳

牛乳 …………… 206g

うずら卵串フライ

うずら卵串フライ …………… 50g

米白絞油 …………… 5g

肉じゃが

豚肩平切肉 …………… 20g

はんぺん …………… 10g

じゃがいも …………… 75g

糸こんにゃく …………… 20g

にんじん …………… 13g

たまねぎ …………… 35g

グリーンピース …………… 3g

しょうゆ …………… 4g

三温糖 …………… 2.8g

みりん …………… 1.5g

酒 …………… 1.5g

和風だし …………… 1.5g

水 …………… 30g

ゆかり和え

キャベツ …………… 20g

きゅうり …………… 15g

ゆかり粉 …………… 0.5g

塩 …………… 0.1g

卓上ソース

卓上ソース …………… 6g

作り方

うずら卵串フライ

① うずら卵串フライを180℃の油で揚げる。

肉じゃが

① はんぺんは8mmスライス、じゃがいもは乱切り、糸こんにゃくは3cmスライスにして下茹で、にんじんはいちょう切り、たまねぎは15mm角切りにする。

② 豚肉、酒を入れて炒める。

③ たまねぎ、にんじん、糸こんにゃくを炒める。

④ 水を入れる。

⑤ じゃがいも、和風だしを入れて煮る。

⑥ 三温糖を入れる。

⑦ はんぺんを入れる。

⑧ みりん、しょうゆを入れて味を調える。

⑨ グリンピースを入れる。

ゆかり和え

① キャベツは7mmスライス、きゅうりは3mm輪切りにする。

② ①をボイル、冷却する。

③ ②にゆかり粉、塩を和えて、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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|------------------|-------|
| 687kcal | 24.1g | 20.7g | 27.1% | 300mg | 78mg | 2.9mg | 3.4mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1食の価格 229円95銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 318μgRE | 0.72mg | 0.7mg | 43mg | 4g | 1.8g | | |

第2学年 学級活動指導案

指導者 担任
栄養教諭 平林 加奈
場所 2年生教室

1 主題

どんな気持ちをこめてしたらいいの？しょくじのあいさつ

2 主題目標

- (1) 「いただきます」「ごちそうさまでした」の意味を理解することができる。(知識理解)
- (2) 着席して、心をこめて、食事のあいさつをしようとする。(態度)

3 食育の視点

- (1) 食べ物の命をいただくことに感謝して、「いただきます」のあいさつを言う。(感謝の心)
- (2) 日々の食事は、生産者や調理員をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることを理解して、「ごちそうさまでした」のあいさつを言う。(感謝の心)

4 主題構想

本学級の児童は、給食時間、食まる集会、学芸会などで食まるファイブを活用した食育を1年生から行っていたり、生活科でさつまいも料理、おこしもの等の調理実習を通して料理の楽しさ、難しさを体験したりしているため、食に関する知識や関心が高い児童が多い。また、様々な食材、味付けを受け入れる心が育っており、給食で野菜やひじきなどの残りやすい食材や料理が出て減らす子はなく、笑顔で給食を楽しんだり、多くの子がおかわりをしたりする姿が見られる。しかし、あいさつをする時に席を立っている児童や、心をこめずに何となく言っている児童が見られる。

本主題では、「いただきます」の意味を知り、食べ物の命を考える。自分たちが食べる当日の給食に使用されている食品の命を考えることで、食べ物に感謝し、心をこめてあいさつをしようとする気持ちを育てたいと考えている。

そこで、まなボードを用いて考えをまとめながら意見を伝え合い、自分が感じられなかった命に気づいたり、様々な意見を聞くことで根拠をもって伝えられるようになったり、友達が共感する様子を見て自分の意見に自信をもてるようにしたい。動物、植物、加工食品の全てが使用されている献立を作成することで、より考えを深められると考える。

5 指導計画〈1時間完了〉

- ・「いただきます」の意味を知る・・・1時間（本時）
- ・目の前の食事に感謝して、心をこめてあいさつをする・・・給食時
「ごちそうさまでした」の意味を知る

6 本時の指導

- (1) 目標
 - ・「いただきます」の意味を理解し、心をこめてあいさつをしようとする。(知識理解・態度)
 - ・友達と協力して食べ物の命を考えることができる。(課題解決力・態度)

☆めざす表現

- ・これからは、食べ物の命に感謝して「いただきます」のあいさつをしよう。

- (2) 準備

教師：紙芝居「いのちをいただく」、まなボード、ペン、食品の絵パネル、ワークシート
児童：筆記用具

- (3) 主題にせまる手立て

本時では、当日の給食に使用されている食品の絵パネルをまなボードに挟み、命があると思う食品に丸をつけるグループ活動を行う。植物や加工食品は命を感じられにくい児童もいるため、理由を付け足して意見を言い合っただけで他者とかかわることで、自分たちの力で生活科の夏野菜栽培に結び付けて植物の命を考えたり、加工食品の原料に気がついたりできるようになるのではと考える。

(4) 展 開

| 時間 | 学習活動 | 教師の支援 | 栄養教諭の支援 |
|-------------------|---|---|---|
| 自分の考えをもつ | 1 「いただきます」のあいさつをする。 | ・給食時と同じように、当番の児童が前に出てあいさつをするように伝える。 | ・料理が前にあることを想像できるようにするために、当日の献立を提示する。 |
| | 2 「いただきます」を言う時に何を考えていたかを思い出す。 ・おいしそう。 ・作ってくれて、ありがとう。 ・食べ物にありがとう。 ・大きな声で言おう。 | ・何も考えていなかった児童にも挙手させ、いろいろな気持ちであいさつしていることを押さえる。 | ・給食時にいつも思っていることでもよいと伝える。 |
| | しょくじのあいさつをするときに、どんな気持ちをこめたらいいのかな | | |
| | 3 「いのちをいただく」の紙芝居を聞く。 | ・女の子役を読む。 | ・食事のあいさつの意味を考えるヒントになる紙芝居だと伝えてから読む。 |
| 4 「いただきます」の意味を知る。 | ・授業のはじめのあいさつで食べ物の命に感謝していた児童を称賛する。 | ・紙芝居の内容を振り返りながら意味を説明する。 | |
| かかわり合う | 5 当日の給食に使われている食品に命はあるか、考える。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ・ごはん ・牛乳 ・うずら卵串フライ ・肉じゃが ・ゆかり和え </div> | ・グループ活動のルールを説明する。 ・1人1人が自分の考えを伝えられるようにするために、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。 | ・考えやすくするために、まなボードに当日の給食に使用されている食品の絵パネルを挟んでおく。 ・植物は生活科の夏野菜の栽培を思い出し、加工食品は何かから作られているかを考えるように助言する。 |
| | 6 グループ毎に発表する。 ・豚肉は生きていたから命がある。 ・うずら卵は、温めるとひよこが産まれるから命がある。 ・トマトは水をあげないと枯れてしまうから、キャベツにも命があると思う。 | ・発表の姿勢、声の大きさなどを称賛する。 | ・まなボードを黒板に貼り、グループの意見を確認したり、命があると思った理由を発表させたりして、当日の給食には、たくさんの命が入っていることを押さえる。 |
| まとめる・ふりかえる | 7 本時の学習を振り返り、ワークシートを書く。 | ・「いただきます」のあいさつをする時に、どんな気持ちをこめたらいいのか、これからのあいさつで気をつけたいことを記入できるようなワークシートを用意する。 | ・気をつけることとは、気持ちだけでなく態度、姿勢も入ると助言する。 |
| | 8 気持ちをこめて、「いただきます」のあいさつをする練習をする。 | | |

(5) 評 価

「いただきます」の意味を理解し、友達と協力して食べ物の命を考え、心をこめてあいさつ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カード、給食時のあいさつから判断する。

高 評

第2学年 学級活動
「どんな気持ちをかめたらいいの？食事のあいさつ」

知立市立知立西小学校 平林 知奈

実態とめざす子ども像

| | |
|--|--|
| <p>1年生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食まるファイブを活用した食育（食まる集会、学芸会、給食時） ・さつまいも栽培 ・調理実習（さつまいも料理、おこしもの） <p>食に関する興味、関心が高い子が多い。</p> | <p>2年生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜やひじきなどもよく食べる・笑顔で給食を楽しんでいる。 ・食事のあいさつをする時に座を立ったり、心をこめずに何となく置っていたりする児童がみられる。 ・毎日の水やりで、食物を育てる大変さも感じている。 <p>食事のあいさつの意味を知り、心をこめようとする子</p> |
|--|--|

事前に担任にした依頼、確認事項

- ① グループ分け（グループ数も確認）。まなボードに書く人、発表者を決めておく。
- ② まなボードの配布・回収方法。
- ③ グループ活動の様子で出すヒントの内容とタイミング。

板書の工夫

ポイント

事前に児童があいさつをしている写真を撮影して印刷し、児童の頭からふきだしをつけておくと自分たちのことだと思い、気持ちが入りやすい。



ポイント

仲間分けをしておくことで、全体の話し合いがスムーズに進む。



①黄色の紙の部分を割がしやすくおき、仲間分けを確認する時に割がす。

献立作成と実施時期の工夫

ゆかり和え

2年生生活科の夏野菜栽培時に給水しないと枯れてしまう経験思い出して、**生きている時に動けない植物**にも命があると考えられるために、生活科で育てているきょうりを入れた。また、植物全てに命があるととめられるように様々な野菜を入れた。

うずら卵巣フライ

命の卵というイメージがあるうずら卵を入れた。

体も心も育つ献立だよ！



肉じゃが

生きてる時に動いていた動物の豚肉を入れて、紙芝居の牛とつながって考えられるようにする。
加工食品も原料を考えることで命があることに気づくことができるように、はんぺん、こんにゃくを入れた。

この献立を皮切りに、少しずつ改善して3クラスで同様の授業を実施しました。授業の様子は、最後に実施したクラスを中心に紹介します。

生活科で夏野菜、冬野菜の栽培中に実施すると植物の命を感じやすくなります。

ワークシート（ふりかえり）の工夫

1回目

あいさつをする時に、どんな気持ちをかめたらいいか、気をつけたいことを別に書く。

2回目

あいさつをする時に、どんな気持ちをかめたらいいか、気をつけたいことを一緒に書く。

3回目

あいさつをする時に、どんな気持ちをかめたらいいかだけを書く。



しっかり考えることができるが、時間がかかる。

気をつけたいことを書くところが増える。

書けた子への発展問題として、気をつけたいことを書くように指示し、よい内容を書けた児童に意図的に最後に発表させることで、全体で共有できた。

紙芝居の工夫

（財）愛知県学校給食会 食育教材貸し出し教材「いのちを いただく」を活用

- ① 全て読むと15～20分かかるので、授業参観や重要ではない部分を削除するなどして、短くしておく。（授業では約8分で実施）

（例）④ページ から⑦ページ を削除

- ② しのぶ君を物語の3年生ではなく、実施学年と同じ2年生にする。

- ③ 2年生が理解できる言葉に直す。

（例）威嚇 → とびかろうとする

指導員のご指導

- ① より短く5分位の内容にすると、考えを深める時間がしっかりと確保できる。
- ② 2年生には、方言ではない方が分かりやすい。
- ③ 2年生に教室で読む紙芝居としては小さい、テレビに映して拡大させるとよい。そうすることで、手振りの身振りを使って読むことができる。

給食指導 「ごちそうさまでした」



意味の違いを比較する。

授業の紙芝居をふりかえり、どの食品も育てたり、とったりしてくれている人がいるから食べられることを理解する。

「いただきます」の授業を午前に行い、同じ日に給食指導で「ごちそうさまでした」を学習すると、食べ物と命と働く人を同じ献立で感じることができず。

考えを深める工夫

| | | |
|---|--|--|
| <p>個</p> <p>ワークシート</p> <p>命があると思うものに○をつけ、自分の考えをまとめる。1分間という短時間の作業だが、グループ活動を充実させ、考えの変化を教師が確認できる。</p> | <p>グループ</p> <p>まなボード</p> <p>グループで理由を伝え合って考えを広げたり、自分の考えに自信をもったりする。この時に的確なヒントを与えると話し合いが盛り上がり、理解度も高まる。</p> | <p>全体</p> <p>黒板</p> <p>命があると思う理由、またはないと思う理由を全体発表し、子供たちの考えをつなげて全ての食品に命を感じられるように書く。全員が命があると感じた食品にハートマークを貼る。</p> |
|---|--|--|

子供の変容

| | |
|---|--------------------------------|
| <p>ワークシートのふりかえり</p> | <p>給食時のあいさつ</p> <p>いただきます。</p> |
| <p>「いただきます」の授業を午前に行い、同じ日に給食指導で「ごちそうさまでした」を学習すると、食べ物と命と働く人を同じ献立で感じることができず。</p> | <p>ごちそうさまでした。</p> |

なんの花かな？



答え：びわ

※当財団 HP「なんの花かな？クイズカード」より

題材名

野菜を食べて元気な体をつくろう



幸田町立豊坂小学校

柵木 良子

【献立名】

- ・小型ロールパン
- ・牛乳
- ・焼きそば
- ・白ごまつくね
- ・フルーツカクテル
- ・アーモンド小魚

献立のねらい

この献立を通して、学校給食には多くの野菜が使われていることを知らせるとともに、野菜を多くとり入れるために工夫していることに気づかせ、自分の生活の中に生かすことができることをねらいとしている。特に、子どもたちに人気の献立に意外に多くの野菜が使われていることを知ることで、苦手な野菜を克服するきっかけになればと考えた。食に関する指導の目標の中では「心身の健康」と「食品を選択する能力」に重点をおいた。

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3 学年指導者 (T)

【題材名】 はしを正しくもち、よい姿勢で食事をしよう

【指導の目標】 ・正しいはしの使い方やよい姿勢について理解することで、マナーを守って食事をしようとすることができる。

【食育の視点】 ・はしの使い方、よい姿勢、食器の並べ方など、食事のマナーを身につけることができる。(社会性)

◆給食の時間 食に関する指導 小4 学年指導者 (栄)

【題材名】 見つけよう 味わおう ふるさとの味

【指導の目標】 ・幸田町や愛知県で作られている食べ物を知り、そのよさを理解することができる。

【食育の視点】 ・生産者の思いや願い、苦労を知ることで、感謝の気持ちをもって食べることができる。(感謝の心)

- ・幸田町や愛知県で作られている食べ物のよさを知り、自分の食生活の中に取り入れようとする気持ちをもつことができる。(食文化)

◆学級活動 小3 学年指導者 (T)

【題材名】 野菜を食べて元気な体をつくろう

【指導の目標】 ・野菜の働きを視覚的に確認したり、自分に必要な量を計量したりする体験を通して、野菜に関心をもち、自らすすんで野菜を食べようとする意欲を高めることができる。(関心・意欲・態度)

- ・野菜を食べることの良さを理解し、野菜の働きが自分の体の健康と関係していることを理解することができる。(知識・理解)
- ・野菜を食べることの大切さを知り、自分の食生活を改善しようとするすることができる。(実生活に生かす力)

【食育の視点】 ・野菜のとり方が健康な体づくりと関係していることを理解し、より良い食習慣を身につけることができる。(心身の健康)

- ・自分に必要な野菜の量を理解し、工夫した食べ方を考えることができる。(食品を選択する能力)

◆教科における指導 小4 学年【教科名：体育科(保健)】指導者 (T)

【単元名】 育ちゆく体とわたし

【本時(指導)の目標】 ・体の成長に必要な栄養素について理解することができる。

【食育の視点】 ・健康でよりよく成長するためには、栄養バランスのとれた食事が大切であることを知り、自分の食生活を改善しようとするすることができる。(心身の健康)

材料・使用量

小型ロールパン

小型ロールパン …………… 64g

牛乳

牛乳 …………… 206g

焼きそば

焼きそばめん …………… 40g

焼きちくわ …………… 15g

豚肉 …………… 15g

もやし …………… 20g

にんじん …………… 15g

たまねぎ …………… 20g

キャベツ …………… 40g

コンソメ …………… 0.6g

焼きそばソース …………… 1.2g

ウスターソース …………… 2.4g

塩 …………… 0.1g

こしょう …………… 0.03g

サラダ油 …………… 1g

青のり …………… 0.1g

白ごまつくね

白ごまつくね …………… 40g

カクテルゼリー

カクテルゼリー …………… 22g

パインアップル(缶詰) …………… 22g

黄桃(缶詰) …………… 15g

アーモンド小魚

アーモンド小魚 …………… 6g

作り方

焼きそば

- ① にんじんは短冊切り、たまねぎは1cm幅に切る。キャベツは1.5cm幅に、ちくわは5mm幅に切る。
- ② 焼きそばめんは、ロースターで焼き、保温しておく。
- ③ 豚肉に塩、こしょうをふり、炒める。火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。ちくわ、キャベツ、もやしも加えて炒め、焼きそばソース、ウスターソースで味をつける。
- ④ 焼いためんを入れて、よく混ぜ、最後に青のりを入れる。

白ごまつくね

- ① つくねの中心までしっかり温度が上がるようにゆでる。

カクテルゼリー

- ① カクテルゼリーは袋を消毒する。パインアップル缶、黄桃缶も消毒する。
- ② カクテルゼリーとフルーツを混ぜ合わせる。

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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|------------------|-------|
| 688kcal | 27.8g | 20.4g | 26.7% | 470mg | 92mg | 4.1mg | 2.6mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1食の価格 231円29銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 478μgRE | 0.38mg | 0.62mg | 25mg | 5.8g | 2.8g | | |

第3学年1組 学級活動（食育）指導案

公開授業Ⅱ 3年1組教室

指導者 T1 森 佐登美

T2 柵木 良子

1 題材名

野菜を食べて元気な体をつくろう

2 題材の目標

- 野菜の働きを視覚的に確認したり、自分に必要な量を計量したりする体験を通して、野菜に関心をもち、自らすすんで野菜を食べようとする意欲を高めることができる。(関心・意欲・態度)
- 野菜を食べることの良さを理解し、野菜の働きが自分の体の健康と関係していることを理解することができる。(知識・理解)
- 野菜を食べることの大切さを知り、自分の食生活を改善しようとするすることができる。(実生活に生かす力)

3 題材設定の理由

3年1組の子どもたちは、給食を残さず食べる子が多く、毎日の給食時間を楽しく過ごしている。食事アンケートでは、30人全員が「給食の時間が楽しい・わりと楽しい」と答えていた。また、ほとんどの子が「給食を好き」と答えていた。多くの子は苦手な食べ物があり、おもに野菜になるが、約8割の子は全部食べることができている。給食時間の様子を見ても、盛られた分は食べきる子が多く、おかわりを積極的にする姿も見られる。しかし、中には苦手な野菜があると手が出ない子(A児、B児)もいる。家での食事についても聞いたところ、給食では食べる野菜も「家で全部食べる」と答えた子は5割弱であった。さらに、排便のリズムについての質問では、「毎日出る」と答えた子は5割弱であった。苦手な野菜に限らず、何でも食べられる元気な子になってほしいと考え、本題材に取り組むことにした。

本題材では、健康な体づくりには野菜が関係していることに気づき、自らすすんで野菜を食べる習慣を身につけることをねらいとしている。野菜には、病気に対する抵抗力を高めたり、腸の働きをよくしたり、目の働きを正常に保つ働きがある。さらには、エネルギーや脂質の摂りすぎを抑え、生活習慣病を予防することもできる。このように野菜は、体の健康増進に大きな役割を果たしている。子どもたちは、総合的な学習の時間にナスを育て、ナスピザを作って食べたり、給食を通して自分たちが作ったナスを他学年に食べてもらったりと、野菜への関心が高まっている。そこで、子どもたちに野菜を食べることの大切さを知らせるとともに、必要な量についても気づかせたいと考えた。

本時では、1回に食べるとよい野菜の量を知らせるために、班ごとに実物の野菜を使って必要な量を予想し、盛り付けさせる。自分たちが予想した量と実際に必要な量を比べることで、野菜の摂り方が少なかったことを視覚的に気づかせたい。また、大腸の絵を見せながら、野菜の摂り方と健康な体づくりが関係していることを知り、苦手な野菜をどうしたら食べることができるのか考えさせたい。

本題材を通して、自らすすんで野菜を食べることができ、よりよい食生活へと改善することができたらと願っている。

4 指導計画 (2時間)

- (1) 野菜のひみつを知ろう・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間
- (2) 野菜を食べて元気な体をつくろう・・・・・・・・・・1時間 (本時)

5 本時の学習

(1) 目標

- ①計量活動を通して、1回に必要な野菜の量を理解することができる。
- ②野菜をたくさん食べるために工夫することについて考えることができ、自ら進んで食べようとする意欲を高めることができる。

(2) 準備

教師…絵カード、生野菜、ゆで野菜、トンブ、紙皿、はかり、学習プリント、大腸の絵
 児童…学習プリント

(3) 展開

| 学習活動 | ○教師の支援 ※評価 |
|--|---|
| 1 野菜クイズをする。(5分) ・目の病気を予防する。 ・風邪をひきにくくする。 ・お腹の掃除をして、いいうんちをだす。 2 本時の学習課題を確認する。(2分) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">野菜を食べて元気な体をつくろう。</div> 3 各班で1回に食べるとよい野菜の量を予想し、皿に盛りつける。(8分) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">野菜のパワーをもらうためには、1回にどれくらいの量を食べたらいいのだろう。今日の給食に入っている野菜の量を予想してみよう。</div> ・焼きそばだから、そんなに入っていないよね。 ・たくさん入れた方がいいのかな。 4 1回に食べるとよい野菜の量を知る。(10分) ・私の班は50gだから足りない。 ・両手1杯分くらいの量になるんだ。 ・思っていたよりも食べないといけないんだ。 ・たくさんだけど、料理にすれば食べられる。 5 元気な体をつくるには野菜の働きが関係していることを知り、どうしたら家でも野菜をたくさん食べることができるのか考える。(10分) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">どうやったら家の食事でも野菜をたくさん食べることができるのだろう。</div> ・苦手な物でもがんばって食べてみる。 ・ごはん野菜のおかずを交互に食べる。 ・自分の好きな料理に野菜を入れてもらう。 6 本時のふり返しをする。(10分) ・毎日両手1杯食べたい。 ・家でも野菜のおかずを残さず食べたい。 ・野菜をたくさん食べて毎日うんちがでるようにしたい。 | ○野菜に興味をもたせるために、前時に学習したことをパネルで提示しながら、クイズ形式で答えさせる。(T1) ○野菜の多さに気付かせるために、葉物野菜を使って考えさせる。(T2) ○グループの話し合いをスムーズに行わせるために机間指導する。(T1・T2) ○予想以上に多いことに気づかせるために、各班計量後、1回に必要な野菜の量100gを提示する。(T2) ○加熱することで、たくさん食べられることを理解させるために、調理後の実物を見せる。(T2) ※1回に必要な野菜の量を理解できたか。(知識…活動の様子や発言) ○野菜の摂り方が健康と関係していることを知らせるために、健康な人と便秘の人の大腸の絵を見せる。(T2) ※家でも野菜をたくさん食べるために工夫することをすすんで考えることができたか。(意欲…発言や活動の様子) ○ふり返しには、授業でわかったことや家で取り組みたいことの視点を与え、書くことを明確にさせる。(T1) ※1回の食事での野菜の量を理解し、自分の食生活を見つめ直すことができたか。(実生活に生かす力…学習プリントや発言) |

(4) 評価

野菜の働きが自分の体の健康につながることを理解し、自らすすんで野菜を食べようとする意欲を高めることができたか。

○本時の視点

実物の野菜を使って必要な野菜の量に気づかせたり、大腸における食物繊維の働きの絵を見せたりしたことは、自分の食生活を見つめ直すために有効であったか。

3年生の食生活の実態

- ・ほとんどの子が「給食の時間が楽しい」「わりと楽しい」と答えている。
- ・ほとんどの子が「給食が好き」と答えている。
- ・給食を残さず食べている。→8割

- ・家で野菜のおかずを全部食べる。→5割弱
→家では嫌いな野菜をあまり食べない。
- ・毎日排便のある子が少ない。→5割弱

学習活動の展開(本時)



1回に必要な量
↓
各班の予想
約40g~70g

- ・自らすすんで野菜を食べようとする気持ちをもつことができる子
- ・自分の食生活を改善しようとするができる子

野菜への
関心

体の成長
健康

自分の生活
に生かす

必要な量



家でもたくさん 食べるためには？

- ・細かく切る。
- ・好きなものに混ぜる。
- ・味つけを工夫する。
- ・ゆでたり、炒めたりする。



献立のねらい

- ・給食は多くの野菜が使われていることを知らせる。
- ・野菜を多くとり入れるために工夫していることに気づかせる。



- ・人気の献立に野菜が多く入っている。意外性。
- ・自分の食べている量と必要な量のズレを意識させたい。
- ・自分の食事に取り入れることができる。

実践後

- ・野菜を工夫すれば食べられるようになるんだ。ぼくもまねしてやってみたい。
- ・家でも野菜を好き嫌いせずに食べたい。
- ・野菜を食べて健康でいたい。
- ・チャレンジ週間後も自分の目標に向かって挑戦。

- ・必要な量が100g。「こんなに食べられない！」
→教師側から調理法という視点を先に与えてしまった。子どもたちが気づいてから示す。
- ・なぜこの量が必要なのか？その話し合い。
→食物せんいがたくさん必要だからだよ。

学習活動の展開(前時)



野菜のはたらき(食物せんい)を視覚的に確認。

4

教科における食に関する指導

単元名

わたしたちの食品の選択と調理



尾張旭市立旭小学校

林 紫

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いわしのかば焼き
- ・おとしこし
- ・磯香豆

献立のねらい

季節・行事にちなんだ料理やその由来を知り、地域を身近に感じながら味わって食べることができる。さらに、地域の風土を生かした郷土料理を知ることによって郷土への興味・関心をもつことができる。

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3 学年指導者 (担)

【題材名】 節分に食べる行事食を知ろう

【指導の目標】 節分のいわれを知り、給食の献立から節分に食べる行事食を知る

【食育の視点】 行事や季節にちなんだ料理があることを知る (食文化)

◆給食の時間 食に関する指導 小6 学年指導者 (栄)

【題材名】 伝統的な食事を学ぼう

【指導の目標】 ・地域に伝わる行事食や郷土料理について知り伝えていこうとする意識を高める

・伝統的な食事の良さについて理解し、食文化を大切にしようとする気持ちをもつ

【食育の視点】 ・地域の食文化を知り、郷土への興味・関心をもつことができる。(食文化)

・地域の産物に関心を持ち、大切に育てる心(食文化)

◆学級活動 小6 学年指導者 (T1 担 T2 栄)

【題材名】 日本の「食文化」について考えよう

【指導の目標】 日本の食習慣の良さを通して自分の食生活を見直し、毎日の食事に取り入れ活かそうとする。

【食育の視点】 和食について理解し、尊重する。(食文化)

◆教科における指導 中2 学年【教科名：家庭科】指導者 (T1 栄 T2 教担)

【単元名】 わたしたちの食品の選択と調理

【本時(指導)の目標】 安全や衛生に気を付けて手開きや加熱調理ができる。(生活の技能)

【食育の視点】 ・郷土には、先人によって培われてきた食文化があることを知る(食文化)

・魚の栄養について理解し、自分に必要な食材であることを認識することができる。(食品を選択する能力)

・動植物の命の提供の上で、人間が生きていることを認識する(感謝の心)

材料・使用量

ごはん

精白米 70g

牛乳

牛乳 206g

いわしのかば焼き

いわし打ち粉つき 40g

揚げ油 4g

しょうゆ 3g

三温糖 2.5g

みりん 1g

酒 1g

生姜 0.5g

でん粉 0.3g

おとしこし

はんぺん 15g

ごぼう 15g

にんじん 20g

さといも 50g

だいこん 25g

油あげ 2g

いんげん 10g

しょうゆ 3.5g

みりん 1g

酒 1g

三温糖 2g

和風だし 1g

磯香豆

炒り大豆 10g

青のり 0.05g

三温糖 2g

塩 0.1g

作り方

いわしのかば焼き

- ① いわしを 180℃の油で揚げておく。
- ② 分量の調味料でたれを作り、①のいわしにからめてできあがり。

おとしこし

- ① ごぼうは 1cm、にんじん、だいこんはいちょう、さといもは小口切りにする。
- ② 釜に火のとおりにくい材料から加えて炒め、途中、水を加えてさらに煮込む。
- ③ 材料が柔らかくなったらはんぺんと調味料で味付けし、さらに煮込む。

磯香豆

- ① 釜でみつをつくり、煮立ったら炒り大豆を加え、青のりを振り入れる。

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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------------|-------|
| 638kcal | 27.5g | 17.3g | 24.4% | 321mg | 96mg | 3.4mg | 3.4mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1食の価格 253円 57銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 131μgRE | 0.52mg | 0.57mg | 11mg | 5.8g | 1.7g | | |

第2学年技術・家庭科指導案

平成 年 月 日 (曜)
第 時限

指導者

1 単元名

わたしたちの食品の選択と調理

2 単元観

- (1) 日本は四方を海に囲まれ水産資源に恵まれた国であり、日本の周辺水域では、約 350 種類の魚が利用されているといわれている。しかし、本校のように漁港や川岸から遠い環境にあっては、日常的に魚を目にする機会は少なく、生徒が魚の生態に関心を持つことは少ないと考えられる。
- (2) とりわけ魚が我々の食料となっていることに注目することはなく、魚料理を作らない、魚料理は好きではないという生徒もみられる。
- (3) そこで、魚について社会的な視野を広げ、自分と魚を身近に捉える事ができることを目的に、魚は身近にいること(歴史・流通)、自分にとって役立つこと(栄養)を理解させることを考えた。また、体験活動による技術習得とともに、魚をもっと食べる能力や態度を身につけさせたい。

3 目標

- (1) 食生活の自立のために、食品を適切に選び日常の調理に関心をもとうとする。(生活や技術への関心・意欲・態度)
- (2) 食品の品質を見分け、用途に応じて適切に選択することができる。(生活を工夫し創意する能力)
- (3) 食生活の安全と衛生に留意し、食品や調理器具などの適切な管理をすることができる。(生活の技能)
- (4) 基礎的な日常食を調理することができる。(生活の技能)

4 指導計画 (16 時間完了)

- 第1次 (2時間) 食品の選び方を考えよう
第2次 (1時間) よりよい食生活をめざして
第3次 (13時間) 食事づくりに挑戦しよう
- | | |
|-----|-------------------------|
| 第1時 | 調理実習 (本時) イワシの手開きと調理 |
| 第2時 | |

5 本時の目標

- 安全や衛生に気を付けて手開きや加熱調理をすることができる (生活の技能)

6 食育の視点

- 郷土には、先人によって培われてきた食文化があることを知る (食文化)
- 魚の栄養について理解し、自分に必要な食材であることを認識することができる (食品を選択する能力)
- 動植物の命の提供の上で、人間が生きていることを認識する (感謝の心)

7 準備

- 教師 ビデオプロジェクター、写真、ワークシート、自己評価シート、さかな丸ごと 探検ノート、材料 (いわし、しょうゆ、みりん、油、ミニトマト)、調理器具 (ボール、フライパン、小さじ、フライ返し、はし、皿)
- 生徒 筆記用具、牛乳パック、エプロン、三角巾

| | 学習の流れ | 教師の働きかけ・留意点・評価 |
|---------------------|--|---|
| つかむ 10分 | 1 本時の課題をとらえる。 (1) 郷土料理のいわれを知る。 ・スーパーがなく、魚は貴重な食材であった。 ・魚は一・六の市で手に入れていた。 ・交通事情が悪いので鮮魚は入手困難だった。 | ・小牧で昔から晴れの日に食されていた郷土料理「あじ寿司」「さば寿司」「さんま飯」の写真を紹介し、どんな暮らしをしていたのか、その時代の人々の思いを感じさせる。 |
| | 魚について知ろう | |
| かかわり たかめる 83分 | 2 魚の現状について知る。 (1) 名古屋北部市場で売られている魚について知る。 ・近いところに魚市場がある。 ・冷凍魚が多い。 (2) 近くのストアで売られている魚には何があるか確認する。 ・こんなにあったんだ。 ・鮮魚も多いね。 | ・「さかなと人間と環境の循環図」と名古屋北部市場で取引されている魚類の画像を見せ、現在の魚市場をイメージできるようにする。 ・売っている魚は丸ごとか、切り身かを確認させ、どこから来たのか、どこで加工されたのかを考えさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">魚が家庭に届くまでの流通を理解できたか。 (観察)</div> |
| | 3 魚の栄養素は魚の様々な部分に分布していることに気づく。 ・頭や骨はいつも捨てていた。 ・丸干しやシシャモならば、全部食べていた。 | ・「さかなパワーのひみつ」を示し、丸ごと食べる方が栄養価は高いことに気づかせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">手開きや加熱調理ができたか (観察)</div> |
| | 4 調理実習 (1) イワシの手開きをする。 (2) かば焼きを作る。 (3) かば焼きを主菜にした献立のバランスを知る。 (4) 試食する。 (5) 片づける。 | ・「手開きイワシのかば焼き」を示し、手開きを実演しながら、誰にでもできることを促す。 ・イワシの身は柔らかいので、ため水で洗うなどの注意点を話す。 ・かば焼き、がんもどきとかぼちゃの煮物、みそ汁の献立を提示し、食事は組み合わせでできていることを気づかせる。 |
| | 5 グループでワークシート「どんな良い点があるかな」を話し合って作成する。 | ・実習した料理は、栄養価が高く、調理時間が短い、空腹が満たされる、用いる材料が少なく簡単などに気づくように話題を広げる。 |
| | 6 グループのワークシートを黒板に貼りだしながら発表する。 | ・生徒に発表させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">魚には栄養的ないくつもの働きがあることを理解し、自分に必要な食材だということが認識できたか。(発表、ワークシート)</div> |
| | | |
| まとめる 7分 | 7 本時のふりかえりをする。 (1) 自己評価シートを作成する。 | ・意欲的な感想が書けた生徒に発表させ、家庭でも挑戦してほしいと促し、まとめる。 |

評価

- ・安全にかば焼きを作ることができたか
- ・地域の郷土料理を知り、食文化に関心をもてたか
- ・魚の栄養的価値を知り、自分にとって必要であることが理解できたか
- ・手開きをすることで命に感謝する気持ちがわいたか

9 板書計画

魚の栄養

魚について知ろう

さば寿司

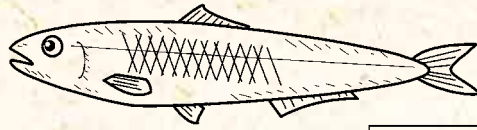
あじ寿司

さんま飯

- ・魚は貴重な食材
- ・一・六の市で魚を入手
- ・鮮魚は入手困難

筋肉 (タンパク質)

血合い肉 (ビタミン B2、IPA、鉄)



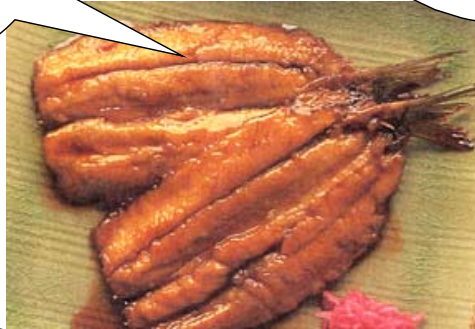
頭・骨 (カルシウム、DHA、脂質)

皮 (亜鉛、脂質)

内臓 (ビタミン A、B2、E、鉄)

ワークシート「どんな良い点があるかな」グループメンバー

「いわしのかばやき」には、どんな良い点があるかな？考えてみよう



自己評価シート

組 氏名 _____

今日の調理実習

「いわしのかば焼き」

- ① 身に付いたと思うことは何ですか

- ② 今日の実習を終えて感想を一言書いてください

自己評価シート

組 氏名 _____

今日の調理実習

「いわしのかば焼き」

- ① 身に付いたと思うことは何ですか

- ② 今日の実習を終えて感想を一言書いてください

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】

【単元名】 わたしたちの食品の選択と調理

単元の目標
(1) 食生活の自立のために、食品を適切に選び日常の調理に関心をもとうとする
(2) 食品の品質を見分け、用途に応じて適切に選択することができる
(3) 食生活の安全と衛生に留意し、食品や調理器具などの適切な管理をすることができる
(4) 基礎的な日常食を調理することができる

【本時(題材名:イワシの手開きと調理)の目標】
・安全や衛生に気を付けて手開きや加熱調理ができる(生活の技能)

食育の視点
○ 郷土には、先人によって培われてきた食文化があることを知る。(食文化)
○ 魚の栄養について理解し、自分に必要な食材であることを認識することができる (食品を選択する能力)
○ 動植物の命の提供の上で、人間が活着していることを認識することができる (感謝の心)

イワシの手開きが家庭科に導入されるまで

市内家庭科教諭:郷土料理は、名古屋コーチンのひきずりだらう
名古屋コーチン発祥の地であってひきずりは郷土料理ではない

2時間続きのため、校長から時間割の変更を教務主任に指示

家庭科教諭が【10年目研修】でイワシの手開きを体験

意義あることを家庭科教員が実感

市内家庭科研究会で話題となり9校中6校が調理実習に取り入れる

栄養教諭自身が勤務地の食文化を知らない
地域の食文化研究者との出会い
本物の食文化を学ぶ
アジ寿司、サバ寿司→イワシの手開きなら中学生でもできるだらう
在籍中学校で「イワシの手開き」を取り入れた指導案を作成・実施

2年生
・わたしたちの食品の選択と調理(イワシの手開き)
・地域の食材を使って調理しよう

1. 本物の調理を学べる
(1) 郷土は海から遠い地理的条件から魚を貴重な食材としてきた。
(2) 西尾北部市場で売られている魚について知る。
(3) 近くのスーパーで売られている魚には魚があるが新鮮。
▲魚が家庭に届くまでの流通が複雑だから(新聞)

2. 魚の栄養素は魚の様々な部分に分かれていることに気づく

3. 調理実習

いししの手開き
▲手開きや加熱調理ができたか(新聞)

4. 試食し、お礼する
▲魚が家庭に届くまでに多くの人がかかわっていることや命の提供があることを人間は生きていくことを認識できたか(発表・評価シート)

5. 本時のふりかえりをする
(1) 「評価シート」を見ながら、今日の授業を確認する。
(2) 4日、身につけたことや感想を評価シートに記入する。

▲魚が家庭に届くまでに多くの人がかかわっていることや命の提供があることを人間は生きていくことを認識できたか(発表・評価シート)

【鮮魚が実習に入るまで】
本単元の調理実習
○従来魚料理は鮭のムニエル
○スパゲティミートソース
○ホワイトシチュー

教材として切り身でない鮮魚を使いたい
★鮮魚は台風や天候に影響される
★価格の変動が大きい
★配達が困難
(★家庭科教諭の本音)

◎魚の食文化がある郷土のことをここで知らせたい
◎イワシを手開きすることで、感謝の心も育てたい
(◎栄養教諭のおもい)

指導内容の割り振り
(1眼目)
◎魚を大切にしてきた食文化
◎魚の栄養的価値
◎手開きからかば焼きまでのデモンストレーション(◎栄養教諭)

(2眼目)
★調理計画に沿った準備
★調理全般の安全と食材の衛生的な取扱い
★試食と後片付け (★家庭科教諭)

栄養教諭が「鮮魚を調達」
2時間続きのT.T
イワシのかば焼き

家庭科で伝承したい小牧の食文化

・海から遠い地理的条件から魚を大切にきた文化
・小牧菜どころ米どころ

一匹の貴重な魚をできるだけ多くの人で食べる方法として、新米の収穫期に寿司として食した文化

上段:サバ寿司 あじ寿司 さんま飯 下段:おとしこし 箱寿司 いもぼたもち

イワシのかば焼きに対する利点について得られた全ての解答のカテゴリー

調理的利点
・かんたん
・時間短縮
・フライパンだけ
・基本の調味料

経済的
・自分に必要な食材
・栄養的価値

おいしい

手開きがうまく出来なかった場合は、再チャレンジしたい等の記述が多かった。

生徒の実態:学校給食の魚献立が魚からできていることを気付いていない子どもが多い

112回 /年間192回は魚・魚製品を使用

めざす生徒の姿:魚の知識と共に、育まれてきた地域の食文化を自ら伝えていくことができる子どもに育ってほしい

栄養教諭:教材としてのイワシを一人1尾から2尾に提案した結果

・1尾目に失敗しても、2尾目は必ず失敗しないため達成感ももてた
・頭を落とすときの「ごめんなさい」が1尾目は怖さから、2尾目は感謝の気持ちに変化した
・2尾目は、1尾目より素早く、きれいに仕上げようと意欲的に取り組んだ

それを受け教科担任は
・フライパンや計量する調味料を倍にし、かば焼きの試食時間を調整した

3 今日感想を書いてください

達成感と家で作ってみようとする意欲がわいた

なんの花かな？



答え：落花生

※当財団 HP「なんの花かな？クイズカード」より

単元名

まかせてね 今日の食事



阿久比町立英比小学校

宇佐美 志保

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・生揚げの中華煮
- ・愛知県産野菜の焼きぎょうざ
- ・ひじき入り中華サラダ

献立のねらい

阿久比町産や知多半島産、愛知県産など地元の食材を使い、給食指導で紹介ができるようにしている。身近でどんな食材が作られているのか知って味わってほしい。

主食、主菜、副菜が分かる料理を組み合わせたことで、家庭科での献立作りや配膳の参考となるよう配慮した。また、きのこや海藻、野菜など苦手となりやすい食材については、指導後に少しでも食べようという意欲がもてるように、給食で食べ慣れた味付けとした。

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3 学年指導者（栄）

【題材名】みんなでひとくち運動をしよう

【指導の目標】苦手な食べ物もまずはひとくち食べてみる。みんなでひとくちずつおかわりをする事で食べすぎや食べなさすぎがないよう学級で協力する。

【食育の視点】食べ過ぎや好き嫌いがなぜ体に良くないかを知り、バランスよく食べることの大切さを理解する（心身の健康）

◆給食の時間 食に関する指導 小5 学年指導者（栄）

【題材名】地元の食材の良さを知ろう

【指導の目標】阿久比町や知多半島ではたくさんの食材がつくられていることを知り、地元の食材を食べることの利点を考える。

【食育の視点】地元ではどんな食材がとれるのかを知り、親しみをもつ（食文化）

◆学級活動 小2 学年指導者（栄）

【題材名】やさいはかせになろう

【指導の目標】野菜の体の中でのたらきや野菜を食べることの良さを知り、野菜を食べようとする意欲をもつ。

【食育の視点】野菜を食べることの大切さを知る（食事の重要性）

◆教科における指導 小6 学年【教科名：家庭科】指導者（T）

【単元名】まかせてね 今日の食事

【本時（指導）の目標】主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスのとれた献立をたてられることが理解できる。

【食育の視点】いろいろな食品や料理を組み合わせることで、栄養もバランス良くとれるようになることを知る（心身の健康）

材料・使用量

ごはん

精白米 …………… 60g

牛乳

牛乳 …………… 206g

生揚げの中華煮

生揚げ …………… 55g

鶏もも肉 …………… 15g

にんじん …………… 15g

玉ねぎ …………… 25g

干しいたけ(スライス) …………… 1g

チンゲンサイ …………… 10g

ゆでたけのこ …………… 12g

しょうが …………… 0.6g

酒 …………… 1g

薄口しょうゆ …………… 2.5g

濃口しょうゆ …………… 3.5g

中華風だしの素 …………… 0.8g

洋風だしの素 …………… 0.4g

でんぷん …………… 1.5g

菜種白絞油 …………… 0.3g

愛知県産野菜の焼きぎょうざ

愛知県産食材入りぎょうざ …………… 40g

菜種白絞油 …………… 0.2g

濃口しょうゆ …………… 1g

米酢 …………… 0.5g

中華風だしの素 …………… 0.2g

ひじき入り中華サラダ

芽ひじき …………… 1.2g

まぐろ油漬(フレーク) …………… 12g

にんじん …………… 3g

キャベツ …………… 13g

濃口しょうゆ …………… 2g

三温糖 …………… 1.5g

ごま油 …………… 0.3g

米酢 …………… 1.2g

すりごま(白) …………… 1.2g

作り方

生揚げの中華煮

- 1 生揚げは1cm幅の色紙切りにして油抜きをする。干しいたけは戻しておく。
- 2 鶏肉は一口大、にんじんは6mmのいちよう切り、玉ねぎは6mm幅にスライスする。チンゲンサイは2cm幅、たけのこは3mmのいちよう切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- 3 鶏肉としょうがを油で炒め、火が通ったらにんじん、玉ねぎ、たけのこを加えて炒める。水と干しいたけ、生揚げを加えたら調味料で味を調べて煮る。
- 4 水溶きでんぷんを加え、最後にチンゲンサイを加えて煮る。

愛知県産野菜の焼きぎょうざ

- 1 調味料を煮合わせてタレを作る。
- 2 ぎょうざを焼いて、上からタレをかける。

ひじき入り中華サラダ

- 1 ひじきは戻しておく。まぐろは油を切ってほぐしておく。
- 2 調味料を煮合わせて和えダレを作り、冷ます。
- 3 にんじんは千切り、キャベツは1cm幅に切る。
- 4 ひじき、にんじん、キャベツを茹でて冷却する。
- 5 ④に②のタレと白すりごまを加えて和える。

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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|------------------|-------|
| 604kcal | 27.2g | 20.3g | 30.9% | 427mg | 100mg | 2.9mg | 3.1mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1食の価格 241円12銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 241μgRE | 0.54mg | 0.47mg | 24mg | 3.7g | 2.4g | | |

第6学年〇組 家庭科学習指導案

平成〇年〇月〇日 〇曜日 第〇時

指導者 T1 〇〇〇〇〇

T2 宇佐美志保

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する。
- (2) 食品を組み合わせて家族が喜ぶ1食分の献立を考え、おかずを工夫して作っている。
- (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している。

3 学習の計画 (12時間完了)

| | | |
|-----|----------|---|
| 第1次 | 第1時 | 食事作りの計画に必要なことについて調べてきたことを発表し、単元の学習課題をつかむ。 |
| 第2次 | 第2時 (本時) | 主食・主菜・副菜のそろった献立のよさについて考える。 |
| | 第3時 | 栄養バランスを考慮した1食分の献立を立てる。 |
| | 第4時 | 自分の考えた献立を発表し合う。 |
| | 第5時～第6時 | おかずの調理をするための手順を知り、調理計画を立てる。 |
| | 第7時～第8時 | 食品を購入するときに気をつけることを考える。 |
| 第3次 | 第9時～第10時 | 自分の立てた計画に従い、調理実習をする。 |
| | 第11時 | 楽しい食事にする工夫について考える。 |
| | 第12時 | 楽しく食べるための、食事のマナーについて考える。 |

4 本時の学習指導

(1) 目標

- 主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスのとれた献立をたてられることが理解できる。
食育の視点
- いろいろな食品や料理を組み合わせて食べることで、栄養もバランス良くとれるようになることを知る (心身の健康)

(2) 準備・資料

- 教師……ワークシート、給食の献立カード、食品カード、穴埋め式の献立表、給食の写真

(3) 関連

・内容

5年 家庭 食べて元気! ご飯とみそ汁 (自分の食事をみつめ、食生活について考える)

(4) 学習過程

| 段階 | 学習活動 | 時間 | 指導上の留意事項 | |
|-----|---|----|---|---|
| | | | T1 | T2 |
| つかむ | 1 前時を振り返り、本時の予定を知る。 ○ 食事作りに必要なことを振り返る。 ・ 栄養バランス ・ 好み ・ 季節感 ・ 量 ・ 調理法 など | 7 | ○ 食事作りに必要なことには何が あったか振り返らせる。 | ○ 児童から出てこなかった視点を 補いながら、献立を立てるため に必要なことについて説明する。 |
| | 2 本時のめあてをつかむ。 | | ○ 本時のめあてを黒板に提示する。 ○ 給食の献立カード (和食・洋食) を使い主食・主菜・副菜がそろっ ていることを説明する。 | |
| | | | 主食・主菜・副菜をそろえた献立の良さについて考えよう。 | |

| | | | |
|-------------|---|---|---|
| <p>追求する</p> | <p>3 主食・主菜・副菜をそろえるメリットを考える。</p> <p>(1) 献立を食品のグループに分ける。</p> <p>(2) 主食・主菜・副菜のそろった献立の栄養バランスを考える。</p> <p>4 献立の組み合わせを考える献立ゲームをする。</p> <p>(1) グループで語彙欄から回答を選ぶ。</p> <p>(2) グループ内で話し合い、理由をまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食とおかずの関係 ・野菜を補う副菜 ・食事の量 ・調理法 など <p>(3) 答えを理由とともに発表する。</p> <p>(4) 正解の献立を確認する。</p> | <p>38</p> <p>○ホワイトボードを使い本時の学習の流れを紹介する。</p> <p>○グループ分けを見て気づいたことを発表させる。</p> <p>○グループ活動の説明をする。</p> <p>○机間巡視をする。</p> <p>○活動が進まないグループには助言をする。</p> <p>○異なる回答がある場合は挙手をさせ、理由とともに発表させる。</p> <p>○回答を伝え、正解の給食の写真を提示する。</p> | <p>○給食の献立の中身を食品カードで6つのグループに分け、いろいろな栄養素がとれる献立であることに気付かせる。</p> <p>○副菜のない場合の献立について考えさせる。</p> <p>評：栄養バランスをよくするためにいろいろな食品を使うことが大切だと気づくことができる。(発表)</p> <p>○献立表を使って、穴埋め式の献立クイズをさせる。</p> <p>○栄養面以外でも気をつけることがあることを思い出させる。</p> <p>○例外として主食におかずが含まれた料理があることについて補足する。</p> <p>○理由とともに回答を発表させる。</p> <p>○主食・主菜・副菜がそろっていることを確認させる。</p> <p>評：献立を立てるときに主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養的なバランスがよくなることが理解できる。(発表、観察)</p> |
| <p>まとめる</p> | <p>5 本時のまとめをし、次時の予告を知る。</p> <p>○ワークシートに本時の学習についてまとめる。</p> | <p>45</p> <p>○献立を立てるときに考えることをワークシートにまとめさせる。</p> <p>○次時では実際に調理するおかずを考えることを知らせる。</p> | <p>○健康を維持するためには日々の食事でも栄養バランスに気をつける必要があることを伝える。</p> |

(5) 本時の評価規準

- 主食・主菜・副菜をそろえて献立を立てることで、栄養バランスのとれたおかずの組み合わせ方が理解できる。(発表、ワークシート)

5 備考

- (1) 学級の実態・・・ 家庭の一員として食事の準備を手伝っている児童が多い。しかし、調理の手伝いをしたり、おかずについて考えたりする児童は少なく、食事内容に対する関心は低い。普段食べている給食の献立を使って献立のたて方を学ばせることで、食事づくりへの意欲を高めさせたい。
- (2) 指導の力点・・・ 献立表の穴埋め問題では、グループでの話し合いで1食分の献立を完成させていく活動を行う。空欄に当てはまる料理を語彙欄から選択するとき、理由を考えて選択することで、献立を立てるときに気をつけるとよい視点についてしっかりと理解させたい。

6 指導と評価

献立とねらい

- ▶ 地元の食材を取り入れた、主食・主菜・副菜の分かりやすい料理
- ▶ 主食・主菜・副菜を組み合わせていることが分かる献立
- ▶ 家庭科での献立作りや、配膳の参考となるように配慮



1

授業の様子

- ▶ グループ活動と記入・発表による言語活動を取り入れた。
- ▶ 実際に食べたことのある給食を活用し、回答を選ぶ際のヒントとなるようにした。
- ▶ 担任と役割を分担して実施した。

給食の写真は黒板に掲示

子どもの意見を黒板に記載



児童への指示や主な発問は担任
栄養面などの説明は栄養教諭

5

小学校6年生家庭科での指導事例

- ▶ 単元 「まかせてね今日の食事」
- ▶ 本時の目標
主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスのとれた献立をたてられることが理解できる。
- ▶ 食育の視点
いろいろな食品や料理を組み合わせることで、栄養もバランス良くとれるようになることを知る。
(心身の健康)

2

成果と課題

- ▶ ゲーム形式にしたことにより全員が参加できた。
- ▶ 献立をたてる時に考えるとよいことや主食・主菜・副菜を意識して活動できた。
- ▶ 給食の写真は一覧にして班に配布するなど見えやすくとよかった。
- ▶ 主食・主菜・副菜について理解を深めておく必要があった。

グループで献立ゲームに取り組む様子



6

授業の流れ

- ・前時の復習
- ・給食の組み合わせの確認

- ・給食の中身を6つのグループに分け、栄養のバランスについて考える。

- ・献立ゲームを通して、献立の立て方や料理の組み合わせ方をおさえる。



3

献立ゲーム

記入例

| 穴埋め式献立表 | 料理名(回答)の記入 | その料理を選んだ理由 | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|------------|----|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|
| <table border="1"> <tr> <td>主食</td> <td>副菜</td> <td>主菜</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> | 主食 | 副菜 | 主菜 | | | | <table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> | | | | <table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> | | | |
| 主食 | 副菜 | 主菜 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

＜転写先＞

注意・・・各グループは、黒板に掲示された給食の写真を見ながら、
 主食・・・パン・ごはん・めん類・そば・うどん・おこし・もち・もちもち・もちもち・もちもち
 副菜・・・野菜の炒め物・煮物・揚げ物・漬物・お味噌汁・けんちん汁
 主菜・・・肉の炒め物・肉の煮物・肉をほろろ煮した肉・豆腐・肉をほろろ煮した肉
 調理法・・・炒め物・煮物・揚げ物・揚げ物・揚げ物・揚げ物・揚げ物・揚げ物

4

なんの花かな？



答え：オクラ

※当財団 HP「なんの花かな？クイズカード」より

単元名

ダイコンは大きな根？



豊根村立豊根中学校

後藤 裕子

【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・一口カツのしそおろしがけ
- ・ブロッコリー
- ・かみかみサラダ
- ・さつまい

献立のねらい

中学1年生の国語科の教科書に、大根についての説明文がある。そこには「ダイコン」を植物として観察することで、ダイコンの部位（器官）によって味に違いがあることが書かれている。そこで、学校給食で大根を積極的に使用した献立を取り入れた。教科書の中で説明されている「ダイコン下ろし」を使った「一口カツのしそおろしがけ」を味わわせることで、ダイコンの部位（器官）によって味（辛み）や水分量に違いがあることを学んだ生徒たちの反応を確認したいと考えた。また、「さつまい」の中の大根や「かみかみサラダ」に使用した切り干し大根もダイコンの特徴を生かした料理であることを実際に味わわせることで理解させたいと考えた。

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 中1 学年指導者（担）

- 【題材名】大根をおいしく食べよう。
 【指導の目標】大根を使った料理をおいしく食べる。
 【食育の視点】大根を使った料理を知る。（食品を選択する能力）

◆給食の時間 食に関する指導 中1 学年指導者（栄）

- 【題材名】大根を使った料理を知ろう。
 【指導の目標】味付けや形を変えることでおいしい大根料理ができることを知る。
 【食育の視点】大根の特徴を生かすことで、いろいろな大根料理ができることを知る。（食品を選択する能力）

◆学級活動 中1 学年指導者（T）

- 【題材名】大根を使った料理を考えよう。
 【指導の目標】地場産である大根を使った料理を知る。
 【食育の視点】・切り干し大根や漬物など、大根を使った保存食とその特徴を知る。（食品を選択する能力）
 ・大根を使った郷土料理を知る。（食文化）

◆教科における指導 中1 学年【教科名：国語科】指導者（T）

- 【単元名】ダイコンは大きな根？
 【本時（指導）の目標】・結論に、筆者の主張やまとめが書かれていることを捉える。
 ・筆者の説明のしかたの工夫について、気付いたことを発表する。
 【食育の視点】・胚軸の部分は水分が多く甘い、根の部分は害虫から身を守るために辛みが強いことを知る。（食品を選択する能力）
 ・食品（ダイコン）の特徴を生かして調理をすれば、様々な味を引き出した料理ができる。（食品を選択する能力）

材料・使用量

ごはん

精白米 …………… 100g

牛乳

牛乳 …………… 206g

一口カツのしそおろしがけ

(冷) 一口カツ …………… 40g
大豆白絞油 …………… 3.5g
(冷) 大根おろし …………… 25g
青しそドレッシング …………… 15g

ブロッコリー

(冷) ブロッコリー …………… 35g

かみかみサラダ

ささがきごぼう …………… 25g
大豆白絞油 …………… 1.5g
切り干し大根 …………… 7.5g
にんじん …………… 7.5g
きゅうり …………… 7.5g
もやし …………… 12g
フレンチドレッシング …………… 5g
マヨネーズ …………… 5g
しょうゆ …………… 2.5g

さつま汁

さつまいも …………… 45g
もやし …………… 20g
にんじん …………… 15g
大根 …………… 35g
葉ねぎ …………… 9g
和風だし …………… 1g
白みそ …………… 2.5g
赤みそ …………… 7g
七味唐辛子 …………… 0.12g

作り方

一口カツのしそおろしがけ

- ① 一口カツを 175℃から 180℃の油で 5 分ほど揚げる。
- ② (冷) 大根おろしを解凍し、青しそドレッシングを加えて煮る。
- ③ ②は教室で配膳時に一口カツの上にかける。

ブロッコリー

- ① (冷) ブロッコリーをスチームコンベクションオーブンで加熱し、真空冷却器で素早く冷ます。

かみかみサラダ

- ① ささがきごぼうは 175℃から 180℃の油でカリッとなるまで揚げる。
- ② 切り干し大根は水で戻してから 2 cmに切り、少量の水にしょうゆを加えて煮る。うっすらと味が付いたら冷ます。
- ③ にんじんは 5 mm幅の千切り、きゅうりは 5 mmの輪切りにする。それぞれ加熱してから冷ます。
- ④ もやしはよく洗い、包丁を入れて短くしてから加熱し、冷ます。
- ⑤ フレンチドレッシングとマヨネーズをよく混ぜ合わせ、②・③・④の材料を加えて味付ける。
- ⑥ ①は教室で配膳時にサラダの上に添える。(混ぜると湿気てしまい、カリカリした食感がなくなる。)

さつま汁

- ① さつまいもは皮付きのまま 2cm厚のいちょう切り、大根、にんじんは 1cm厚のいちょう切りにする。
- ② もやしは包丁を入れて 1/2 の長さに短くする。
- ③ ねぎは 1cmの小口切りにする。
- ④ 大根、にんじん、さつまいも、もやしの順に加えて煮ていく。
- ⑤ 白みそ、赤みそ、和風だしで味付け、ねぎを加えてから七味唐辛子を入れ、ひと煮立ち (85℃、1 分以上) させてから火を止める。

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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|
| 854kcal | 26.6g | 22.9g | 24% | 368mg | 133mg | 3.4mg | 3.8mg |
| ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 | 1 食の価格 344 円 97 銭 | |
| A | B1 | B2 | C | | | | |
| 242μgRE | 0.73mg | 0.48mg | 50mg | 9.6g | 3.4g | | |

中学校 第1学年 国語科学習指導案

豊根村立豊根中学校
指導者 T1 国語科担当
T2 栄養教諭

1 単元名

「ダイコンは大きな根？」

2 単元について（食育の視点から）

(1) 生徒の実態

豊根中学校の生徒は、中学校に入学すると同時に親元を離れて寄宿舎生活をする。生徒たちは、学校生活と寄宿舎生活の中で「自立」を目指して3年間を過ごしていく。1年生は男子5名、女子5名の明るく元気なクラスであり、授業の中でも積極的に発言できている。

給食や寄宿舎の食事の様子を見ると、多少の偏食や食べられる量に違いはあっても頑張って食べようとしている姿がどの生徒にも見られる。しかし反面、家庭と同じように直接食品に触れて調理をしたり、栽培や収穫等に関わったりすることができないためか、食品に対して興味や関心をあまり示していない。

(2) 教師のねがい

本単元では、ダイコンを植物として観察したことで味の違いや特徴があることを学ぶ。ダイコンを通して食品に興味、関心を持ち、正しい知識や情報を得ることで、自分自身の食生活の自立につなげることができるようにしたい。

3 単元の目標

説明の工夫をとらえながら、ものの見方を広げる。

4 単元計画（4時間完了）

第1時 全文を通読し始めて知ったことを発表する。

第2時 各段落の役割に着目し、それぞれの段落の内容を20字程度でまとめる。

第3時 本文を序論・本論・結論に分け、説明の順序についてグループで意見を交流する。

第4時 筆者の説明のしかたの工夫について考える。（本時）

5 本時の指導

(1) 本時の目標

- ・結論に、筆者の主張やまとめが書かれていることを捉える。
- ・筆者の説明のしかたの工夫について、気付いたことを発表する。

(2) 食育の視点

- ・胚軸の部分は水分が多く甘いこと、根の部分は害虫から身を守るために辛みが強いことを知る。
(食品を選択する能力)
- ・食品（ダイコン）の特徴を生かして調理をすれば、様々な味を引き出した料理ができることを知る。
(食品を選択する能力)

6 本時の展開 (第4時 / 4時間完了)

| 学 習 活 動 | 時間 | 指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆) | | 資料等 | |
|---|-----|---|--|-----|--|
| | | T1 | T2 | | |
| 本文を音読しよう。 (3人グループで読む。) | 5分 | ○読み間違い、読み飛ばしがあったら正しい読み方を伝える。 | ○グループごとの音読を聞く。 | 大根 | |
| 前時のおさらい 本文を3つのまとまりに分けると、どこで切れるかな？ ・序論1・本文2～9・結論10 | 5分 | ○「序論は導入、本論は具体的な説明、結論はまとめ」が書かれていることを、本文を追いながら全体で確認する。 | | | |
| 題名「ダイコンは大きな根？」という疑問に対する答えは何だろう。 ・根と胚軸 (4段落) ・胚軸と根は味も違う。胚軸は甘くて、根は辛い。 (5～8段落) | 5分 | | | | |
| みんなは、どんな味の大根おろしが好きですか。 ・甘いのが好き。 ・辛いのが好き。 ・9段落に甘い大根下ろしの作り方と辛い大根下ろしの作り方が書いてあった。 9段落に書いてあることって本当かな？ ・やってみよう。 | 5分 | ○答えがどの段落に書いてあるか生徒に聞く。そこで本論は「問い1→答え1→問い2→答え2」の順序で書かれていることに気付けるようにする。 | ○甘いのが好き、辛いのが好きの人数を黒板に書く。 | | |
| それでは栄養教諭の先生に実際に「大根下ろし」を作ってもらおう。 ・ダイコンの下の方には側根が付いている。 ・主根は太いな。 ・胚軸はすべすべしている。 | 10分 | ☆ダイコンの側根、主根、胚軸と根の部分が確認できたか。 | ○ダイコンの胚軸と根の部分を確認させる。 | | |
| 大根の部位によって味の違いがあるか実際に確認してみよう。 ・胚軸を使った大根下ろしの方がみずみずしい。 ・根を使った大根下ろしの方がパサパサして見える。 | 5分 | ☆胚軸と根を使った大根下ろしの違いに気付いたか。 | ○ダイコンを胚軸と根に切り分け、胚軸を使った大根下ろしと根を使い力強く直線的に下ろした大根下ろしを作る。 | | まな板 包丁 手袋 おろし金 ボール スプーン |
| 2つの大根下ろしの味を比べてみよう。 ・主軸を使った方はみずみずしくて甘みがある。 ・根を使った方は辛い。 | 5分 | | ○2つの大根下ろしを試食させる。 | | |

| | | | | |
|--|----|---|--|--|
| <p>味の違いはどうでしたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書に書いてある通り、下は辛くて上は甘かった。 ・下の部分を力強く下ろしたのが一番辛かった。その辛さがまだ舌に残っている。 ・他の野菜でも試してみたいな。 | | <p>○9段落を再度読み、本文の内容と実際に調理した結果とを比べられるように生徒に投げかける。</p> | | |
| <p>筆者は10段落のまとめで何と言っていたかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・植物として観察すると興味深い発見がある。 ・他の野菜も調べると、新しい魅力が見えてくる。 | 5分 | <p>☆結論に筆者の主張やまとめが書かれていることに気付けるようにする。</p> | | |
| <p>筆者の説明の仕方には、どんな工夫があったかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・問い、答えの順番で書いてあるところ。 ・本論の終わりに、大根下ろしの作り方の例が書いてあるところ。 ・題名に「？」が付いていて興味をもたせるところ。 ・結論に、筆者の考えが書いてあるところ。 <p>たくさん見つけましたね。次に読む説明文でも、どんな工夫があるか、考えていきましょう。</p> | 5分 | <p>○生徒が挙げた説明のしかたの工夫点を板書する。</p> | | |

単元の目標

説明の工夫をとらえながら、もの見方を広げる。



やっぱり、根の部分はすごく辛いな。

今度は力強く直線的に下ろしたものと比べてみたいな。

筆者が書いている通りの味がするね。

- ・味の違いを実際に体験した。
- ・自分の考えや気づきをもてた。

5

単元計画(4時間完了)

- 第1時 全文を通読し始めて知ったことを発表する。
- 第2時 各段落の役割に着目し、それぞれの段落の内容を20字程度でまとめる。
- 第3時 本文を序論・本論・結論に分け、説明の順序についてグループで意見を交流する。
- 第4時 筆者の説明のしかたの工夫について考える。
(本時)

2

かみかみサラダ

一口カツのおろしがけ



平成30年5月28日(月) 実施

6

本時の目標

- ・結論に、筆者の主張やまとめが書かれていることを捉える。
- ・筆者の説明のしかたの工夫について、気づいたことを発表する。



平成30年5月24日(木) 実施

3

食育の視点

- ・胚軸の部分は水分が多く甘いこと、根の部分は害虫から身を守るために辛みが強いことを知る。
(食品を選択する能力)
- ・食品(ダイコン)の特徴を生かして調理をすれば、様々な味を引き出した料理ができることを知る。
(食品を選択する能力)

国語科の目的と食育の目的の相乗効果により、野菜に対する興味を高めることができた。

7

5 本時の展開(第4時/4時間完了)

| 学習活動 | 時間 | 指導上の留意点 実施 (○)・評価 (◎) | 資料等 |
|---|-----|---|--|
| それでは実働教員の先生に実際に「大根下ろし」を作ってもらおう。 | 10分 | ◎ 食ダイコンの横根、主根、胚軸と根の部分が確認できた。 | ◎ 食ダイコンの胚軸と根の部分を確認させる。 |
| 大根の部位によって味の違いがあるか実際に確認してみよう。 | 5分 | ◎ 大根下ろしを準備した大根下ろしの違いに気づいた。 | ◎ 食ダイコンの胚軸と根に切り分け、胚軸を煮た大根下ろしと根を煮たの強く直線的に下ろした大根下ろしを作り試食させる。 |
| 2つの大根下ろしの味を比べてみよう。 「主根を煮た方が甘みが多く、辛みが少ない。」 「根を煮た方が辛い。」 | 5分 | ◎ 食指導を再度読み、本文の内容と実際に調理した結果とを比べられるように実際に食べさせる。 | 大根 まな板 包丁 手研 おろし 釜 ボール スプーン |

4

5

参考となる料理紹介



プチヴェールのごまあえ

尾張旭市立瑞鳳小学校 浅野 絵梨

材料・使用量 (小学生一人分量)

| | |
|--------|------|
| プチヴェール | 15g |
| キャベツ | 15g |
| 冷凍コーン | 5g |
| 切干大根 | 1g |
| すりごま | 2g |
| 濃口しょうゆ | 1.3g |
| 上白糖 | 0.5g |

作り方

- ① 切干大根は戻して4cmに切る。プチヴェールは一口大、キャベツは8mmに切る。
- ② それぞれの野菜をゆでて、冷ましておく。
- ③ 濃口しょうゆと上白糖を合わせておく。
- ④ ②を③とすりごまで和える。

| 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 | | |
| | 35kcal | 1.6g | 1.4g | 49mg | 13mg | 0.5mg | 0.1mg | 375μgRE | 0.03mg | 0mg | 32mg | 2.0g | 0.2g |

野菜とわかめの和え物

半田市立亀崎中学校 山川美恵子

材料・使用量 (中学生一人分量)

| | |
|----------|-------|
| キャベツ | 36g |
| にんじん | 12g |
| たきこみわかめ | 0.72g |
| まぐろオイル漬け | 18g |

作り方

- ① キャベツは8mmの千切り。にんじんは千切り。まぐろオイル漬けは塩素消毒、たきこみわかめはアルコール消毒をする。
- ② にんじん、キャベツはボイルし、冷却する。
- ③ 野菜、まぐろ、わかめを混ぜる。

| 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 | | |
| | 62kcal | 3.8g | 4g | 21mg | 11mg | 0.2mg | 0.2mg | 88μgRE | 0.02mg | 0.03mg | 16mg | 1.0g | 0.6g |

わんぱくじゃこてん

豊田市立若園中学校 川井 彰子

材料・使用量 (小学生一人分量)

| | |
|---------|--------|
| たまねぎ | 25.5g |
| にんじん | 4.25g |
| ちりめんじゃこ | 2.55g |
| ウインナー | 8.5g |
| 小麦粉 | 11.05g |
| 水 | 8.5g |
| 米ぬか油 | 4.25g |

作り方

- ① たまねぎは1/2にして4mmスライス、にんじんは4mmの細切り、ウインナーは3mm幅に切る。
- ② ウインナー、たまねぎ、にんじん、ちりめんじゃこを混ぜる。
- ③ ②に小麦粉をよく混ぜて、水を加える。
- ④ 形を整え、150℃の油で揚げる。

| 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 | | |
| | 121kcal | 3.6g | 6.6g | 22mg | 10mg | 0.2mg | 0.5mg | 38μgRE | 0.09mg | 0.02mg | 2mg | 0.8g | 0.3g |

鶏レバーとじゃがいもの甘辛煮

豊田市立末野原中学校 舟橋かをり

材料・使用量 (中学生一人分量)

| | |
|--------------|-------|
| 鶏肉(角切・でんぷん付) | 30g |
| 鶏レバー(でんぷん付) | 20g |
| じゃがいも | 30g |
| 上白糖 | 4.05g |
| しょうゆ | 3.5g |
| 水 | 3g |
| 米ぬか油 | 8g |

作り方

- 1 鶏肉、鶏レバーを混ぜて揚げる。
- 2 じゃがいもを15mm角に切り、①のフライヤーの途中から入れて揚げる。
- 3 水、上白糖、しょうゆを火にかけてたれをつくる。
- 4 ②と③をからめる。

| 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 | | |
| | 204kcal | 8.8g | 12.6g | 5mg | 18mg | 2mg | 1.2mg | 2534μgRE | 0.13mg | 0.38mg | 16mg | 0.4g | 0.7g |

キャベツのじゃこあえ

豊田市立根川小学校 清水 麻由

材料・使用量 (小学生一人分量)

| | |
|-------|------|
| キャベツ | 40g |
| にんじん | 5g |
| きゅうり | 10g |
| しらす干し | 5g |
| 上白糖 | 3.5g |
| 米酢 | 3.5g |
| 塩 | 0.5g |

作り方

- 1 キャベツは1cm幅、にんじんは3mm幅、きゅうりは2mm幅に切り、ゆでて冷ます。
- 2 しらす干しは、さっとゆでて冷ます。
- 3 上白糖、米酢、塩を混ぜ合わせて、合わせ酢をつくる。
- 4 ①、②を③のたれと混ぜ合わせる。

| 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 | | |
| | 32kcal | 1.8g | 0.2g | 32mg | 13mg | 0.1mg | 0.2mg | 50μgRE | 0.03mg | 0.01mg | 17mg | 0.9g | 0.7g |

手作りがんもどきのあんかけ

愛西市立佐織西中学校 小川 晴香

材料・使用量 (中学生一人分量)

| | | |
|---------|-------|------|
| 水切り豆腐 | | 66g |
| 卵 | | 3.6g |
| でんぷん | | 3.6g |
| ひじき | | 1g |
| ホールコーン缶 | | 6g |
| 冷凍いんげん | | 6g |
| しょうゆ | | 3.6g |
| 上白糖 | | 1.2g |
| 大豆白絞油 | | 6.6g |
| (たれ) | | |
| しょうゆ | | 4.2g |
| 上白糖 | | 3g |
| 酢 | | 1.2g |
| でんぷん | | 0.6g |
| 水 | | 6g |

作り方

- ① 冷凍いんげんは2cm程度のぶつ切りにする。豆腐はしっかり水切りし、ひじきはもどす。卵は洗浄・消毒後、割卵し、よく溶いておく。
- ② タライに豆腐を入れてよく練りつぶす。
- ③ ②に、ひじき、ホールコーン、いんげん、卵、しょうゆ、上白糖を入れて混ぜ合わせる。水分の様子を見てでんぷんを加え、丸い形が形成できる程度の硬さにする。
- ④ ③を人数分に分け、丸形を作り、大豆白絞油で揚げる。
- ⑤ たれの調味料であんを作り、④にかける。

| 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 | | |
| | 160kcal | 5.7g | 9.8g | 100mg | 33mg | 1.5mg | 0.4mg | 18μgRE | 0.05mg | 0.08mg | 0mg | 1.1g | 1.1g |

れんこんかば焼き

愛西市立佐屋中学校 服部 るみ

材料・使用量 (小学生一人分量)

| | | |
|----------|-------|-------|
| れんこん | | 40g |
| おから | | 15g |
| 脱脂粉乳 | | 2g |
| 塩 | | 0.08g |
| きざみのり | | 1g |
| 植物油 | | 5.5g |
| しょうゆ | | 1.5g |
| 上白糖 | | 0.5g |
| 本みりん | | 2g |
| 酒 | | 2g |
| いりごま (白) | | 1g |

作り方

- ① れんこんは3/4量をすりおろし、残りは粗みじん切りにする。
- ② ①におから、脱脂粉乳、塩を混ぜ1cm程度の厚みに四角く形成し、きざみのりを上にかける。
- ③ 180℃の油で色よく揚げる。(温度確認)
- ④ しょうゆ、上白糖、本みりん、酒、ごまでたれを作る。(温度確認)
- ⑤ ③にたれをかける。

| 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 | | |
| | 172kcal | 3.1g | 6.5g | 57mg | 22mg | 0.6mg | 0.4mg | 46μgRE | 0.08mg | 0.05mg | 21mg | 3g | 0.3g |

切干大根の粕汁

愛西市立佐屋中学校 服部 るみ

材料・使用量 (小学生一人分量)

| | |
|-----------|-----|
| 切干大根 | 2g |
| ごぼう(ささがき) | 8g |
| にんじん | 10g |
| 鶏肉 | 18g |
| 酒 | 1g |
| 越津ねぎ | 8g |
| 冬瓜 | 20g |
| 酒粕 | 10g |
| 豆みそ | 7g |
| 白みそ | 1g |
| 削り節 | 3g |

作り方

- 切干大根は水で戻しておく。にんじんはいちょう切り、越津ねぎは小口切り、冬瓜は短冊切りにする。
- 酒粕と豆みそ、白みそは溶いておく。
- 削り節で出し汁をとる。
- 釜に鶏肉を入れ、酒をふり(肉の扱い、二次汚染注意)火が通るまで炒める。(温度確認)
- ③でとった出し汁に、ごぼう、にんじんを入れ、あくを取り、戻した切干大根、冬瓜を入れ酒粕とみそで調味する。
- 仕上げに越津ねぎを入れる。(温度確認)

| 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 | | |
| | 97kcal | 9.2g | 2.1g | 50mg | 30mg | 1.5mg | 0.7mg | 153μgRE | 0.05mg | 0.12mg | 9mg | 2.8g | 0.9g |

ホキの玉ねぎソースかけ

東浦町立北部中学校 氏原 舞美

材料・使用量 (中学生一人分量)

| | |
|---------------|------|
| ホキ切り身(でんぶん付き) | 50g |
| 揚げ油 | 5g |
| 濃口しょうゆ | 3.6g |
| レモン果汁 | 1g |
| 三温糖 | 1.8g |
| にんにく | 0.3g |
| たまねぎ | 4.8g |
| りんご | 2.4g |
| 水 | 2.5g |

作り方

- たまねぎは粗みじん切り、りんご、にんにくはすりおろす。
- たまねぎをよく炒める。
- たまねぎに火が通ったら、残りの材料と調味料を入れる。
- ホキを180℃の油で6分半揚げる。
- 揚げたホキに③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 | | |
| | 96kcal | 6.5g | 5.5g | 10mg | 11mg | 0.2mg | 0.2mg | 16μgRE | 0.01mg | 0.07mg | 0mg | 0.1g | 0.7g |

カリッと金平

南知多町立豊浜小学校 下郷加奈子

材料・使用量 (小学生一人分量)

| | |
|---------|-------|
| さつまいも | 20g |
| 米油 | 3g |
| 炒り大豆 | 3g |
| 千切りごぼう | 15g |
| さやいんげん | 5g |
| 糸こんにゃく | 5g |
| 短冊アーモンド | 1.2g |
| いりごま(白) | 1g |
| 三温糖 | 0.8g |
| しょうゆ | 1g |
| みりん | 0.5g |
| 一味唐辛子粉 | 0.01g |
| ごま油 | 0.3g |

作り方

- ① さつまいもは千切りにし、180℃に熱した油で揚げる。
- ② ム口削りとだし昆布のだしを必要量とる。
- ③ さやいんげんは1cm、こんにゃくは5cmに切ってボイルしておく。
- ④ 大豆、アーモンド、いりごまは炒しておく。
- ⑤ だしでごぼうを煮て、調味料で味をつける。
- ⑥ ⑤に①・③・④を混ぜ合わせ、一味唐辛子、ごま油で香りをつけて仕上げる。

| 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 | | |
| | 98kcal | 2.3g | 5.0g | 41mg | 29mg | 0.5mg | 0.3mg | 5μgRE | 0.04mg | 0.01mg | 5mg | 2.4g | 0.1g |

菊花団子汁

美浜町立上野間小学校 浜島 秀美

材料・使用量 (小学生一人分量)

| | |
|-----------|------|
| 菊の花(乾燥) | 0.1g |
| 鶏むね肉(皮なし) | 8g |
| 餅 | 18g |
| 豆腐 | 24g |
| えのきたけ(足切) | 7g |
| たまねぎ | 4g |
| にんじん | 10g |
| ねぎ | 7g |
| 薄口しょうゆ | 4.3g |
| しょうゆ | 0.5g |
| みりん | 1g |
| 塩 | 0.1g |
| だしパック | 2.5g |

作り方

- ① 豆腐は1cmのサイコロ切り、たまねぎは6mmのスライス、にんじんは6mmのいちょう切り、ねぎは5mmの小口切りにする。
- ② だしパックでだしをとる。
- ③ だしの中に鶏肉を入れて煮る。
- ④ ③にたまねぎ、にんじん、えのきたけ、豆腐、餅の順に加えて煮る。
- ⑤ 豆腐と餅の中心温度を確認する。
- ⑥ 次に調味料を加え、味を調える。
- ⑦ 最後にねぎと菊の花を散らす。(温度確認)

| 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 | | |
| | 77kcal | 4.5g | 1.2g | 35mg | 41mg | 0.4mg | 0.3mg | 59μgRE | 0.04mg | 0.05mg | 3mg | 1g | 0.8g |

みぞれ汁

岡崎市立根石小学校 大矢美代子

材料・使用量 (小学生一人分量)

| | |
|----------|------|
| かつお節 | 2g |
| 鶏ささみ小間切肉 | 10g |
| にんじん | 10g |
| 干しいたけ | 1g |
| 薄口しょうゆ | 3g |
| えのきたけ | 10g |
| 豆腐 | 25g |
| 生大根おろし | 20g |
| 塩 | 0.1g |
| でんぷん | 1g |
| 三つ葉 | 2.3g |

作り方

- ① にんじんは5mmのいちょう、えのきは1/2、干しいたけは戻して0.5mm、三つ葉は2cm、豆腐は1cm角に切る。かつお節でだしをとっておく。
- ② だしの中に鶏肉をほぐしながら入れる。
- ③ ②ににんじん、干しいたけ、えのきの順に入れて煮る。
- ④ ③に大根おろしと豆腐を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑤ 塩で味を調え、三つ葉を加えて出来上がり。

| 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 | | |
| | 53kcal | 6.4g | 1.3g | 33mg | 21mg | 0.5mg | 0.5mg | 79μgRE | 0.08mg | 0.07mg | 3mg | 1.6g | 0.6g |

鶏肉とれんこんの甘辛和え

西尾市立幡豆小学校 清田紗友里

材料・使用量 (小学生一人分量)

| | |
|--------|------|
| 鶏もも肉 | 60g |
| 塩 | 0.1g |
| こしょう | 0.1g |
| れんこん | 25g |
| たまねぎ | 20g |
| 片栗粉 | 2g |
| 揚げ油 | 1g |
| 濃口しょうゆ | 7g |
| 上白糖 | 6g |
| みりん | 7g |

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② れんこんは一口大の乱切りにし、酢水につけておく。
- ③ 鶏肉とれんこんに片栗粉をまぶし、180℃の油で4～5分揚げる。
- ④ たまねぎを炒め、濃口しょうゆ、上白糖、みりんを入れて加熱して煮溶かし、揚げた鶏肉とれんこんをからめる。

| 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 | | |
| | 155kcal | 15.2g | 2.1g | 13mg | 28mg | 0.4mg | 0.6mg | 5μgRE | 0.1mg | 0.08mg | 16mg | 0.8g | 1.1g |

アスパラとベーコンのみそ汁

高浜市立高浜中学校 藤井 圭那

材料・使用量 (中学生一人分量)

| | |
|------------|-------|
| スイートコーン | 8g |
| ベーコン | 12g |
| にんじん | 15g |
| アスパラガス | 10g |
| たまねぎ | 20g |
| じゃがいも | 25g |
| 白ねぎ | 5g |
| 無調整豆乳 | 2.56g |
| 調整豆乳 | 2.56g |
| 豆みそ | 0.13g |
| 米みそ(甘みそ) | 9.6g |
| こうじみそ | 2.56g |
| パックだし(かつお) | 2.05g |
| 和風だしの素 | 0.7g |

作り方

- ① にんじんは2mmのいちょう切り、アスパラガスは5mmの小口切り、たまねぎと白ねぎは3mmのスライス、じゃがいもは5mmのいちょう切りにする。
- ② だしをとる。
- ③ アスパラガスを湯通しし、水冷して色止めする。
- ④ だしの中ににんじんを入れ、あくを取る。
- ⑤ じゃがいも、コーン、ベーコン、白ねぎを順番に加える。
- ⑥ アスパラガスを加え、一煮立ちしたら、みそとだしを加える。
- ⑦ 豆乳を加えて完成。

| 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 | | |
| | 130kcal | 5.9g | 5.6g | 28mg | 22mg | 0.9mg | 0.7mg | 112μgRE | 0.12mg | 0.08mg | 19mg | 2.3g | 1.3g |

ふわふわキーマカレー

みよし市立北中学校 近藤 貴子

材料・使用量 (中学生一人分量)

| | |
|----------|-------|
| 豚ひき肉 | 39g |
| セロリ | 2g |
| たまねぎ | 46g |
| 蒸し大豆 | 13g |
| 豆腐 | 26g |
| ピーマン | 7g |
| おろししょうが | 0.26g |
| 塩 | 0.13g |
| こしょう | 0.01g |
| 赤ぶどう酒 | 1.3g |
| カレー粉 | 0.65g |
| カレールウ | 7.8g |
| トマトケチャップ | 1.3g |
| ウスターソース | 1.3g |
| チャツネ | 1.3g |
| チキンコンソメ | 0.65g |
| にんじん | 13g |

作り方

- ① セロリは、皮をむいてうす切りにする。
- ② たまねぎとにんじんは、みじん切りにする。
- ③ ピーマンは種を出して3mmに切る。
- ④ 豆腐は、細かく砕いておく。
- ⑤ 豚ひき肉を炒め、肉塩を入れ、セロリを入れて炒める。
- ⑥ にんじん、たまねぎを入れて炒める。しょうがを入れ、チキンコンソメを入れる。
- ⑦ 豆腐を入れて、よく煮込み豆腐の温度確認をする。
- ⑧ 蒸し大豆を入れ、トマトケチャップ、ウスターソース、チャツネ、赤ぶどう酒、こしょうを入れる。
- ⑨ 最後にカレールウとカレー粉を入れ、ピーマンを入れて味を調整する。
- ⑩ 最後に温度確認する。

| 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 | | |
| | 187kcal | 12.7g | 8.8g | 57mg | 65mg | 1.1mg | 1.3mg | 98μgRE | 0.42mg | 0.12mg | 10mg | 2.4g | 1.2g |

茎わかめのきんぴら

豊橋市立吉田方小学校 鈴木 菜穂

材料・使用量 (小学生一人分量)

| | |
|-------------|------|
| ごぼう水煮(ささがき) | 12g |
| 突きこんにゃく | 4g |
| にんじん | 4g |
| 茎わかめ(冷凍千切り) | 4g |
| 三温糖 | 0.4g |
| 濃口しょうゆ | 0.8g |
| みりん | 0.8g |
| 酒 | 0.8g |
| 米サラダ油 | 0.8g |

作り方

- ① ごぼうの水煮、茎わかめは水洗いし、水気を切っておく。にんじんは短冊切り。突きこんにゃくは下茹でをしておく。
- ② 釜に油をしき、にんじん、突きこんにゃく、ごぼう、茎わかめを炒める。材料に火が通り、水分がとんだら三温糖、しょうゆ、みりん、酒を加える。

| 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 | | |
| | 23kcal | 0.3g | 0.8g | 12mg | 9mg | 0.1mg | 0.1mg | 60 μ gRE | 0.01mg | 0mg | 0mg | 1.1g | 0.4g |

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

平成30年度学校食育推進研修会

発行日・平成30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