

5 研究の経過

テーマ1 各教科・領域等の授業及び学校給食を通した食に関する指導

(1) 笠岡市立神内小学校の研究

1. 研究主題

「食の大切さが分かり、自分の生活に生かそうとする子どもの育成」

2. 主題設定の理由

① 今日の課題から

近年、子どもたちの食をめぐっては、栄養摂取の偏り、朝食の欠食、肥満・痩身傾向が見られるようになってきている。特に、心身の発達が著しい小学生の時期においては、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたる健康への影響が懸念されている。また、食の安全性、食料自給率の低下による海外依存度の上昇など、子どもたちの食を取り巻く問題が深刻化してきている。

こうした現状を踏まえて、平成17年に食育基本法が、平成18年に食育推進基本計画が制定され、学校における「食育」の推進が明記された。さらに、新学習指導要領においても、その総則に「学校における食育の推進」が盛り込まれ、関連する各教科、特別活動、総合的な学習の時間など学校教育全体の中で、食に関する指導を行うことが求められている。豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくため、食育は基本となるものである。

そこで、子どもたちが心身ともに健康で心豊かに生きていくために、まず食事の重要性に気付くとともに、食に関する正しい知識を習得し、望ましい食習慣を身に付けていこうとすることが重要であると考え、本主題を設定した。

② 児童の実態から

本校の学区は、もともと島であったところが架橋や干拓事業で陸続きとなり、古くからの地域と干拓地等にできた新興住宅地とからなっている。昔からの地域にある世帯は、三世帯同居が多いが、新興住宅地では、核家族や共働き家庭がほとんどである。朝食はほぼ毎日食べる児童が多いが、食事の内容に偏りがあったり、子どもだけで食べていたりするなど、課題もうかがえる。

毎日の給食については、楽しみにしている児童が多いが、食品に対する知識が少なく、苦手な物や食べたことのない物を口にしようとしないう児童も少なくない。また、アンケート結果を見ると、「栄養バランスに気を付けて食べている」「残さずに食べようと努力している」児童は半数弱であることがわかった。これらは児童自身が、食べることが自分の体の健康とどう関わっているかについて、あまり意識していないためだと思われる。また、マナーを守って食事をしたり、食べ物や食事を整えてくれた人に対する感謝の気持ちを表したりすることも十分できているとは言えない。

3. めざす子ども像

○食事の大切さが分かり、よりよい食習慣を身に付けていこうとする子ども

○感謝の心をもって、楽しく食べようとする子ども

4. 研究の内容

① 各教科等における食に関する指導の充実

ア 「食に関する指導の年間計画」の作成

文部科学省から発行された「食に関する指導の手引 第一次改訂版」をもとに、「食の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の6つの観点から、学年ごとに「食に関する指導の年間計画」を作成し、学校教育全体の中で食に関する指導を関連的、継続的に実施した。

イ 食に関する指導の効果的な授業づくり

○栄養教諭や養護教諭等の専門性を生かした授業

・第1学年 学級活動「食えること・出すこと」

健康のバロメーターであるうんちと食べ物が深く関わっていることを知らせるために、学校医を中心とした食育推進グループ（看護師，保育士，管理栄養士）による出前講座を受けた。エプロンシアターで、食べ物がうんちになっていく様子を楽しく説明したり，替え歌で元気なうんちの大切さを歌ったりして，児童は，食べ物とうんちの関わりについて興味深く学習することができた。



・第6学年 学級活動「バランスのよい朝ごはんをしっかりとろう」



栄養教諭が，食の専門家としての立場から，朝食が果たす役割についてサーモグラフィーやレーダーチャートなどの資料を提示したり，食品を組み合わせることの大切さについてのビデオを見せたりすることによって，具体的に分かりやすく説明した。児童は，バランスのとれた朝食と体との関わりについて理解し，自分の朝ごはんを見直すことができた。さらに，栄養教諭による個別のアドバイスを参考にしながら，バランスのとれた朝ごはんになるように改善することができた。

○体験的活動を取り入れた授業

・第5学年 総合的な学習の時間「安全・おいしいHOT米をつくろう」

地域に田んぼがなく，米作りの経験が少ない児童にとって，例年実施していたバケツ稲の栽培に加えて棚田で田植えを行ったことは，大変貴重な体験になった。営農センターの方々の協力を得ながら世話をする中で，収穫までの工夫や苦労について理解し，感謝の気持ちをもつことができた。収穫したもち米を使って餅つき大会を行い，自分たちが育てたものを味わうことができた。



・神内学級 学級活動「よくかんで食べよう」



10回かんだ時と30回かんだ時とで、口の中のごはんつぶの状態や味がどのように変わるか、実際に食べることによってその違いを体感した。また、かまぼこ、べったらづけ、さきいかの3種類の食べ物をかみ比べ、食べ物によって、飲みこみやすくなるまでのかむ回数に違いがあることに気付いた。よくかんで食べるよさについて実感することができ、これからはもっとよくかんで食べようとする意欲をもつことができた。

○地域と連携した授業

・第2学年 生活科「みんなでつくろう フェスティバル」

児童は、自分たちで育てた大根やサツマイモを使って、おでんやホットケーキを作り、サツマイモ作りでお世話になった地域の方、保育所の園児、1年生を招待してフェスティバルを開いた。これらの活動を通して、収穫の喜びや感謝の気持ちを伝えることができた。



・第3学年 総合的な学習の時間「こちら神内昔たんけんたいパート1～昔のおやつたんけんたい～」



祖父母から、昔のおやつについて聞いたり、いっしょにおやつを作ったりする活動を取り入れた。児童の祖母と地域の方の協力を得て、「てんびんやき」「炒り大豆」「ふかしいも」などのおやつ作りに挑戦した。児童は、昔のおやつ作りを通して、手作りの楽しさやおいしさを感じることができた。また、今と昔のおやつを比べることで、昔のおやつのよさや、今のおやつは甘いものが多いことに気付く、

自分の食生活について見直すきっかけになった。

○アンケート結果を生かした授業

・第4学年 学級活動「おやつのととり方について考えよう」

事前のおやつ調べの結果から、児童がよく食べているおやつエネルギー量について興味をもたせ、上手なおやつのととり方について考えさせる授業を行った。栄養教諭が、一日に必要な総エネルギー量から一日のおやつエネルギー量について専門的な立場から分かりやすく説明した。また、お菓子の袋や容器にエネルギー量や成分量も表示されていることを知らせることによって、自分の食生活を見直し、これからの生活に生かそうとする意欲を高めることができた。

・第6学年 学級活動「バランスのよい朝ごはんをしっかりとろう」

事前の朝食についてのアンケート結果から、朝食の重要性については認識しているが、

内容を見ると、約半数の児童は栄養の偏った朝食になっていることが分かった。この結果をもとに、バランスのとれた食事の大切さについて実感がもてるように栄養教諭とＴＴを組んで授業を行った。児童は、自分の朝食の内容についてふり返り、どんな組み合わせがよいかを考えながら、バランスのとれた朝食になるように改善することができた。

○教材・教具の工夫



どの授業でも、実物投影機を活用したり、視覚に訴える資料を提示したりするな

どの工夫を行った。絵や写真・グラフなどの提示の仕方を工夫し、児童に興味をもたせ分かりやすくなるように努めてきた。また、担任と栄養教諭や養護教諭は連携を図りながら、食に関する資料の提供を受けたり、協力して資料を作成したりした。

② 食に関する環境づくり

ア 給食時間の取組

○給食時間の指導

給食指導年間計画を作成し、月ごとの目標をもとに指導した。友達と協力して準備や片付けをする中で責任感や連帯感を養い、会食を通して好ましい人間関係を育てた。

担任は、月ごとの指導内容について児童に声かけをしたり、「今月のめあて」を掲示したりして、意識できるようにしている。

また、具体的な給食の仕方について職員が共通理解するとともに、「給食のやくそく」を掲示し、児童にも意識付けした。このように計画的・継続的に学校全体で統一した指導を行うことで、望ましい食習慣を身に付けることができている。

給食当番は、「チェック表」をもとに毎日、健康状態や衛生面に気を付けて準備した。担任は給食当番に付き添い、衛生面に気を付けて安全に運ばせるようにした。

○校内放送による取組

給食委員会の児童が、献立や給食センターからの一口メッセージを給食時間の校内放送で伝えている。一口メッセージの中には、献立や食材の説明、旬の食材、栄養、地産



地消、食文化など様々な食に関する内容が含まれている。給食センターからのメッセージを伝え、児童がその日の給食に関心をもって食べることができるようにした。

また、毎月の「食育の日」前後には、給食委員会の児童が給食だよりの内容から作ったクイズも出題した。

○なかよし給食（縦割り班での交流給食）

毎月食育の日前後に、縦割り班ごと（10人程度）に給食を食べている。いつもと違う場所・先生といっしょに給食を食べるということを、多く児童が楽しみにしている。

会話を工夫したり、マナーを意識したりしながら穏やかな雰囲気の中で給食を食べている。上級生が下級生の世話をする姿も見られ、異学年とのふれあいの中で人間関係の広がりも感じられる。また、食が進み、みんなで楽しく食卓を囲むことの良さも見られる。

イ 食への関心を高める環境づくり

○コンテナ室前の掲示

給食委員会の児童が、毎朝その日の献立に使われている食材を3色分けし、掲示板に示している。多くの児童が興味をもって見ており、その日の給食の食材だけでなく、栄養のバランスにも関心が高まっている。

地産地消の食品にはカブニくんのマークを付け、地産地消への興味・関心をもたせるようにしている。他にも、給食のめあてや、今日の献立、給食だよりの、給食ニュース等、食に関わる記事を掲示している。また、「ちょっとおいしい話」では、食育豆知識やクイズを掲示して、食への関心を高めている。



○授業や活動の掲示

全校児童や保護者に食に関する活動の様子を知ってもらうため、食に関係のある行事の後に玄関ホールやワークスペースにその様子を掲示して紹介している。



○食育月間・給食週間に関わる取組

6月の食育月間には、各学年で食育に関する授業や活動（親子料理教室、親子給食）をした。また、学級懇談でも話題にし、保護者へ学校の取組を知らせた。

コンテナ室前では、食べ物あてクイズ「なるほど3レンジャースペシャル」を実施した。3つのミラクルボックス（「においであてよう」「さわってあてよう」「目で見てあてよう」）の前は、休憩時間になると多くの児童が集まり盛り上がった。



1月の給食週間には、給食委員会が中心となり工夫した活動を行った。給食センターの方へお礼の手紙を書き、感謝の気持ちがもてるようにもした。

(2) 食に関する指導の全体計画及び学年別等年間計画（笠岡市立神内小学校作成）

食に関する指導の全体計画

笠岡市立神内小学校

児童の実態 朝食はほぼ毎日食べている。 給食を楽しみにしている。 食物アレルギーの児童がいる。	学校教育目標 あたためたい心と確かな力を育てる 進んで学ぶ子 思いやりのある子 元気な子	学習指導要領 食育基本法 食育推進基本計画 教育委員会の方針
---	--	---

食に関する指導の目標
○食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 ○心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。 ○正しい知識・情報に基づいて、食事の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。 ○食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。 ○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。 ○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。

研究主題
食の大切さが分かり、自分の生活に生かそうとする子どもの育成

めざす子ども像
食事の大切さが分かり、よりよい食習慣を身に付けていこうとする子ども 感謝の心をもって、楽しく食べようとする子ども

幼稚園 保育所 保育園	低中高学年の食に関する指導の重点目標			中学校
	低学年	中学年	高学年	
	○食べ物に興味関心をもち、好き嫌いをせずに楽しく食べる。 ○食事を作ってくれた人に感謝し、心を込めてあいさつすることができる。	○3食規則正しく食べることの大切さが分かる。 ○食事を作ってくれる人々や自然の恵みに感謝して食べることができる。	○食事の大切さを知り、自分の食生活を見直し、よりよい食習慣を形成しようとする。 ○生産者や自然の恵みの感謝して食べ物を大切にすることができる。	

各教科・道徳との関連	総合的な学習の時間・外国語活動との関連	特別活動との関連	学校給食の時間との関連
国語 食に関する教材または題材 社会 食料生産、歴史、流通と消費、健康なくらしと町づくり 理科 植物の成長と栄養、動物の体のつくりと運動、生き物のくらしと環境、消化吸収 生活 野菜の栽培と収穫、家族の一員としてバランスの良い食事、朝食、一食分の食事、調理、会食 家庭 毎日の生活と健康、育ちゆく体とわたし、病気の予防 体育 礼儀、節度・節制、尊敬感謝、家族愛、生命尊重、国際理解など	○総合的な学習の時間 3年 「神内のすてきなひみつを調べたい」 「こちら神内昔たんけんたい」 4年 「リサイクル大作戦」 5年 「安全・おいしいHOT米をつくらう」 6年 「感謝の気持ちを伝えよう」 ○外国語活動 5年 「外来語を知ろう」 「ランチメニューを作ろう」 6年 「行ってみたい国を紹介しよう」	○学級活動 ・給食の準備と片付け ・食事の大切さの理解 ・感謝の心 ○児童会活動 ・給食委員会による活動 ・給食集会 ○クラブ活動 ・クッキングクラブ ・ふるさと文化クラブ ○学校行事等 ・さつまいも栽培 ・なかよし給食 ・収穫祭	○給食指導の充実 ・マナーの指導 ・栄養指導 ・安全衛生の指導 ○準備・後片付けを通した奉仕、協力、社会性の指導 ○地産地消 ○伝統食や郷土料理 ○個に応じた指導
家庭・地域との連携	給食センターとの連携		
学校だより 学級通信 保健だより（げんき） 参観日 講演会 学校保健委員会 PTA活動（そうめん流し 給食試食会 親子料理教室 教育キャンプの飯ごう炊さん） 食に関する意識・実態調査 朝食レシピ集 営農センターや地域人材による野菜作り指導	給食だより 献立表と配膳図 栄養教諭との授業連携 給食センターの学校訪問と食に関する指導		

食に関する指導の年間計画（神内学級）

笠岡市立神内小学校

月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教科		家庭 見つけよう家庭生活 (重・健・社) 理科 植物の発芽と成長(選)	社会 米づくりのさかなな地域 (感・選・文) 理科 魚のたんじょう(重)		社会 水産業のさかなな地域 (感・選・社) 理科 花から実へ(選)	社会 これからの食料生産 (選・社) 家庭 おいしい毎日の食事 (重・健・文) たまご焼き4－(5) (感)				社会 国土の環境を守る(選・社)	
道徳									食べ残されたえびになみだ1－(1)(感)		
外国語活動							外来語を知ろう(文)			ランチメニューを作ろう(文)	
総合的な学習の時間	安全・おいしいHOT米をつくろう(重・選・感) 米のつくりかたを調べよう バケツで米を育てよう 自分たちでつくったお米をおいしく食べよう										
自立活動		サツマイモの苗植え (感・選)	サツマイモの世話や観察 (重)			サツマイモの収穫・重さ調べ・調理 (重・感・選)	タマネギの植えつけ (感・選)				
学級活動	楽しい給食(社)					飲み物のじょうずなとり方を考えよう(健・選)	朝食を見直そう(重・健・社)		給食への感謝(感・文)		
給食時間の指導	給食の準備や片付けをきちんとしよう	食事のマナーを守ろう	好き嫌いなく食べよう	清潔に気を付けてよう	姿勢に気を付けて食べよう	よくかんで食べよう	後片付けを上手にしよう	きれいに手を洗おう	感謝して食べよう	食事のマナーを守り、楽しく食べよう	1年間の給食をふり返ろう
学校行事等	発育測定(健)1年生歓迎遠足(感・社)		食育月間(重)なかよし給食(社)		なかよし給食(社)	なかよし給食(社)バス旅行(感・社)	なかよし給食(社)	なかよし給食(社)	学校給食週間(重・健・感)なかよし給食(社)	なかよし給食(社)	なかよし給食(社)
家庭・地域との連携	○日曜参観日 ○そうめん流し ○学校保健委員会 ○教育キャンプ ○朝食レシビ集 ○食に関する実態調査 ○営農センターや地域の人材による野菜作り指導 ○学校だより ○学級通信 ○食に関する実態調査 ○朝食レシビ集 ○食に関する実態調査										

食に関する指導の年間計画（１年）

笠岡市立神内小学校

月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教科		生活 サツマイモをそ だてよう (感)		国語 おおきなかぶ (感・社)		生活 秋を楽しむ～ いもほり (感)		生活 みんないっしょ に～うちの人と いっしょにしよ う (社)		国語 どうぶつの赤ち やん (重)	
道徳	いつでもどこで も2－(1) (感・社)	おてつだい 4－(3) (社)				おとうさんのカ レーライス 4－(3) (感)					あかちやんがう まれるよ 3－(1) (重・健)
学級活動	楽しい給食 (重・社)		やさいのひみつ (健)			好き嫌いせずに 食べよう (健)			給食をありがと う (感)		食べること・出す こと (重・健)
給食時間の指導	給食の準備や片 付けをきちんと しよう	食事のマナーを 守ろう	好き嫌いなく食 べよう	清潔に気を付け よう	姿勢に気を付け て食べよう	よくかんで食べ よう	後片付けを上手 にしよう	きれいに手を洗 おう	感謝して食べよ う	食事のマナーを 守り、楽しく食べ よう	1年間の給食を ふり返ろう
学校行事等	発育測定 (健) 1年生歓迎遠足 (社・感)		食育月間 (重) なかよし給食 (社)		なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社) バス旅行 (社・感)	なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)	学校給食週間 (重・健・感) なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)
家庭・地域との連携	○収穫祭 ○朝食レシビ集 ○食に関する実態調査										
	○日曜参観日 ○そうめん流し ○学校保健委員会 ○朝食レシビ集 ○営農センターや地域の人材 による野菜作り指導										
	学校だより 学級通信 保健だより										

() 内は、食に関する指導の内容 (重) 食事の重要性 (健) 心身の健康 (選) 食品を選択する能力 (感) 感謝の心 (社) 社会性 (文) 食文化

食に関する指導の年間計画（2年）

笠岡市立神内小学校

月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教科	生活 やさいをそだて よう (感・選)	国語 かんさつ名人に なろう (感) 生活 夏やさいをうえ よう (感・選)		生活 夏やさいをしゅ うかくしよう (感・選)	生活 冬やさいをうえ よう (感・選)	生活 サツマイモをし うかくしよう (感・社)	生活 みんなで作ろう フェスティバル (感・社)	生活 冬やさいをしゅ うかくしよう (感・社)			
			げん気でわくわ く3ー (1) (健)			おいしかったよ 2ー (1) (感)	きつねとぶどう 2ー (4) (感)			ぼくのうちのタ はん4ー (3) (感・社)	
道徳						朝ごはん、元氣 にスタート (重・健)			給食をありがと う (感)	好き嫌いのない 子 (健・選)	食べること・出す こと (重・健)
学級活動	楽しい給食 (社)										
給食時間の指導	給食の準備や片 付けをきちんと しよう	食事のマナーを 守ろう	好き嫌いなく食 べよう	清潔に気を付け よう	姿勢に気を付け て食べよう	よくかんで食べ よう	後片付けを上手 にしよう	きれいに手を洗 おう	感謝して食べよ う	食事のマナーを 守り、楽しく食べ よう	1年間の給食を ふり返ろう
学校行事等	発育測定 (健) 1年生歓迎遠足 (社・感)		食育月間 (重) なかよし給食 (社)		なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社) バス旅行 (社・感)	なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)	学校給食週間 (重・健・感) なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)
家庭・地域との連携	○収穫祭										
	○講演会										
	○そうめん流し										
	○学校保健委員会										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○営農センターや地域の人材 による野菜作り指導										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集										
	○食に関する実態調査										
	○朝食レシピ集</										

食に関する指導の年間計画（４年）

笠岡市立神内小学校

月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教科	社会 ごみの処理と活用 (健) 理科 あたたかくなる と (感)		社会 命とくらしを ささえる水 (重・健) 理科 動物のかからだの つくりと運動 (健)	理科 暑くなると (感)		理科 すずしくなると (感)	社会 岡山県ってどん なところ (文)		理科 寒くなると (感)	保健体育 育ちゆく体と私 (健)	
							バングラデシ ュ からきたシャボ ン君4ー (6) (文)			だがし屋のおば あちゃん2ー (4) (感)	
総合的な 学習の時間	← リサイクル大作戦 (社・選) →										
学級活動	楽しい給食 (社)	生ゴミをへらそう 食べ物のむだをなくそう									
		おやつとり方 を考えよう (健・選)				よくかんで食べ よう (健・重)			感謝して食べよ う (感)		
	給食の準備や片 付けをきちんと しよう	食事のマナー を守ろう	好き嫌いをなく食 べよう	清潔に気を付け よう	姿勢に気を付け て食べよう	よくかんで食べ よう	後片付けを上手 にしよう	きれいに手を洗 おう	感謝して食べよ う	食事のマナーを 守り、楽しく食べ よう	1年間の給食を ふり返ろう
	発育測定 (健) 1年生歓迎遠足 (社・感)		食育月間 (重) なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社) バス旅行 (社・感)	なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)	学校給食週間 (重・健・感) なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)
学校行事等											
家庭・地域との連携	○日曜参観日 ○そうめん流し ○学校保健委員会 ○教育キャンプ ○朝食レシビ集 ○宮農センターや地域の人材 による野菜作り指導										
	○食に関する実態調査 ○朝食レシビ集 ○食に関する実態調査										
	学校だより	学級通信	保健だより	○朝食レシビ集 ○食に関する実態調査							

食に関する指導の年間計画（５年）

笠岡市立神内小学校

月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教科		家庭 見つめよう家庭生活 (重・健・社) 理科 植物の発芽と成長(選)	社会 米づくりのさかん な地域 (感・選・文) 理科 魚のたんじょう(重)		社会 水産業のさかん な地域 (感・選・文) 理科 花から実へ(選)	社会 これからの食料 生産(選・社) 家庭 おいしいごはん毎日の食事 (重・健・文)				社会 国土の環境を守る(選・社)	
道徳						たまご焼き 4－(5)(感)			食べ残されたえびになみだ 1－(1)(感)		
外国語活動							外来語を知ろう (文)			ランチメニューを作ろう(文)	
総合的な学習の時間	安全・おいしいHOT米をつくろう(重・選・感) 米のつくりかたを調べよう パケツで米を育てよう 自分たちでつくったお米をおいしく食べよう										
学級活動	楽しい給食(社)						朝食を見直そう (重・健・感)		給食への感謝 (感・文)		
給食時間の指導	給食の準備や片付けをきちんとしよう	食事のマナーを守ろう	好き嫌いなく食べよう	清潔に気を付けよう	姿勢に気を付けて食べよう	よくかんで食べよう	後片付けを上手にしよう	きれいに手を洗おう	感謝して食べよう	食事のマナーを守り、楽しく食べよう	1年間の給食をふり返ろう
学校行事等	発育測定(健)1年生歓迎遠足(感・社)		食育月間(重)なかよし給食(社)		なかよし給食(社)	なかよし給食(社)バス旅行(感・社)	なかよし給食(社)	なかよし給食(社)	学校給食週間(重・健・感)なかよし給食(社)	なかよし給食(社)	なかよし給食(社)
家庭・地域との連携	学校だより 学級通信 保健だより () 内は、食に関する指導の内容 (重) 食事の重要性 (健) 心身の健康 (選) 食品を選択する能力 (感) 感謝の心 (社) 社会性 (文) 食文化 ○食に関する実態調査 ○食に関する実態調査 ○食に関する実態調査 ○朝食レシピ集 ○営農センターや地域の人材による野菜作り指導 ○収穫祭 ○講演会 ○学校保健委員会 ○教育キャンプ ○朝食レシピ集										

食に関する指導の年間計画（6年）

笠岡市立神内小学校

月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教科	社会 米作りの始まりと国の統一 (社・文)	国語 生き物はつながりの中に(健・感) 家庭 わたしたちになで きることをやっ てみよう (重・健・選) 理科 動物のからだの はたらき(健)	社会 貴族の政治とく らし(文) 体育 病気の予防 (重・健・選)	理科 植物のからだの はたらき (健・感) 生きもののくら しとかんきよう (重・社)	社会 江戸時代を生き た人々(文) 家庭 楽しい食事をく ふうしよう (重・健・選)	社会 明治維新から世 界のなかの日本 へ(文)	社会 アジア・太平洋に 広がる戦争(重・ 健・感) 体育 病気の予防 (重・健・選)		家庭 地域とのつなが りを広げよう (感・社)	社会 日本とつながり の深い国々 (文)	
道徳		「分かつてるよ」 1-(1)(健)	おばあちゃんの 心 4-(5)(感)								
外国語活動							行ってみたい国 を紹介しよう (文)				
総合的な 学習の時間							感謝の気持ちを伝えよう(社) ～卒業に向けて～ お世話になった方々をお呼びして、感謝の気持ちを 込めた、会食会を開こう。				
学級活動	楽しい給食 (社)		バランスのよい 朝ごはんをしつ かりとろう (重・健)						給食への感謝 (感・文)		
給食時間の指導	給食の準備や片 付けをきちんと しよう	食事のマナーを 守ろう	好き嫌いなく食 べよう (重・健)	清潔に気を付け よう	姿勢に気を付け て食べよう	よくかんで食べ よう	後片付けを上手 にしよう	きれいに手を洗 おう	感謝して食べよ う	食事のマナーを 守り、楽しく食べ よう	1年間の給食を ふり返ろう
学校行事等	養育測定(健) 1年生歓迎遠足 (感・社)		食育月間(重) なかよし給食 (社)		なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社) 修学旅行 (社・文)	なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)	学校給食週間 (重・健・感) なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)	なかよし給食 (社)
家庭・地域との連携	学校だより	学校だより	○日曜参観日 ○そうめん流し ○学校保健委員会 (栄養指導と試食会) (重・健・選) ○朝食レシビ集 ○営農センターや地域の人材による野菜作り指導	○食に関する実態調査 ○食に関する実態調査 ○朝食レシビ集 ○営農センターや地域の人材による野菜作り指導	○食に関する実態調査 ○食に関する実態調査 ○朝食レシビ集 ○営農センターや地域の人材による野菜作り指導	○食に関する実態調査 ○食に関する実態調査 ○朝食レシビ集 ○営農センターや地域の人材による野菜作り指導	○食に関する実態調査 ○食に関する実態調査 ○朝食レシビ集 ○営農センターや地域の人材による野菜作り指導	○食に関する実態調査 ○食に関する実態調査 ○朝食レシビ集 ○営農センターや地域の人材による野菜作り指導	○食に関する実態調査 ○食に関する実態調査 ○朝食レシビ集 ○営農センターや地域の人材による野菜作り指導	○食に関する実態調査 ○食に関する実態調査 ○朝食レシビ集 ○営農センターや地域の人材による野菜作り指導	○食に関する実態調査 ○食に関する実態調査 ○朝食レシビ集 ○営農センターや地域の人材による野菜作り指導

() 内は、食に関する指導の内容 (重) 食事の重要性 (健) 心身の健康 (選) 食品を選択する能力 (感) 感謝の心 (社) 社会性 (文) 食文化

給食指導年間計画（平成23年度）

月	給食目標	指導内容
4	給食の準備や片付けをきちんとしよう	・身なりを整えて、給食の準備をする。 ・みんなが協力して準備や片付けをする。
5	食事のマナーを守ろう	・食べ物を口の中に入れたまま話をしない。 ・食器を手を持って食べる。
6	好き嫌いなく食べよう	・嫌いな物でも残さないように食べる。 ・笠岡産の食べ物を知る。
7	清潔に気を付けよう	・アルボースを使って、ていねいに手を洗う。 ・配膳台や机の上をきれいにする。
9	姿勢に気を付けて食べよう	・はしやスプーンを正しく使う。 ・ひじをつかないで姿勢に気を付けて食べる。
10	よくかんで食べよう	・「いただきます」のあと10分間は静かに食べる。 ・よくかんで時間内に食べる。
11	後片付けを上手にしよう	・食器の中に食べ物の残りが付かないように気を付ける。 ・食器類を丁寧に扱う。
12	きれいに手を洗おう	・指の間、指先、手首などに気を付けながら正しい手の洗い方ができる。 ・清潔なハンカチでふく。
1	感謝して食べよう	・給食はいろいろな人のおかげでできていることを知り、感謝して食べる。 ・伝統食や郷土料理を味わう。
2	食事のマナーを守り、楽しく食べよう	・食前、食後のあいさつをきちんとする。 ・食事にふさわしい話題や話し方をして、楽しく食べる。
3	1年間の給食をふり返ろう	・「給食のやくそく」を守れたか反省する。 ・楽しく給食を食べることができたか反省する。

(3) 栄養教諭による食に関する指導の学習指導案（笠岡市立神内小学校研究発表会の公開授業）

第4学年 学級活動指導案			
平成23年10月26日（水）	第5校時	指導者	担任 徳山 功一 栄養教諭 山口 享子

1 題材名 「よくかんで食べよう」

2 題材設定の理由

(1) 題材について

食生活の変化に伴い、最近の食事は食べやすく調理されたものが多くなっている。また、おやつもスナック菓子やクッキー、ゼリーといった柔らかいものが好まれ、かむことが極端に減ってきている。

かむことは食物を細かくかみ砕き、だ液と混合させて消化吸収を助けるばかりでなく、脳の働きを活性化させたり、肥満を防いだり、歯の病気や癌を予防したりするなどの効果があることがわかっている。

そこで、かむことのよさを知らせ、今までの自分たちの食事の仕方をふり返らせることにより、よくかむことへの意識を高め実行しようとする態度を育てたいと考え、本題材を設定した。

(2) 児童の実態

昨年度、アンケートの結果、児童がよくかんで食事をしていないと回答した保護者は4名、よくかんで食事をしていると回答した保護者は10名だった。今年度同様のアンケートで、よくかんでいないのは2名に減ったが、よくかんでいるというのも7名に減った。また、記述欄に、食べるスピードが速いと書いている保護者もいた。

児童は、全員がよくかんで食べていると思っているが、15名が保護者に「よくかんで食べなさい」「ゆっくり食べなさい」と言われたことがあると回答している。実際給食時には、早く食べ過ぎる児童や、話に夢中になって食べる時間が少なくなり急いで食べる児童が見られる。

(3) 本時の支援と研究主題との関連

本時では以下のことに留意して指導することで、研究主題「食の大切さが分かり、自分の生活に生かそうとする子どもの育成」に迫ることができると考えた。

- ・食べ物をかむ回数を変えることで、だ液の出方や食べ物の変化、あごの動きなどを感じ取らせ、よくかむことのはたらきに気付けるようにする。
- ・よくかむことが体にどのように影響するかを栄養教諭が説明することで、よくかむことの大切さを児童が理解できるようにする。
- ・本時の学習の様子や児童の感想などを通信で伝え、保護者と学習内容の共有を図り、家庭と学校が連携できるようにする。

3 ねらい

自分のこれまでの食事の仕方をふり返り、よくかむことのよさを理解し、よくかんで食べようとする意欲をもつことができる。

4 食育の視点

○かむことのよさを理解し、進んでよくかんで食べようとする。

【心身の健康】

5 指導計画

- ＜事前指導＞ 児童の実態調査（アンケート）
- ＜本時＞ よくかんで食べよう
- ＜事後指導＞ 給食時間の指導

6 本時案

○担任

◎栄養教諭

学 習 活 動	教師の支援と評価 (★)	準備物
1 本時のめあてをつかむ。	○給食の「かみかみ献立」をもとに「よくかむメニュー」という視点でみると、どんなものがあるのかを探させ、「かむ」ということに関心をもたせる。 ○なぜ、「かむ」ということが給食でとりあげられるのか予想させる。	かみかみ献立の写真
よくかんで食べるとどんないいことがあるのだろう。		
2 かむ回数の違いを比べる。	○ごはんを10回かんでのみ込んだ時と30回かんでのみ込んだ時の、だ液の出方や飲み込みやすさを比較して記録させる。 ○気づいたことも書かせることで、味の変化やあごの動きにも気付けるようにする。	ワークシート ごはん
3 よくかんで食べる ことの意味を知る。	○10回かんだ時と30回かんだ時の違いを発表させた後、それらが体にどのように影響するかを栄養教諭が説明する。 ◎グラフや写真から読み取れることを話し合わせながら進めることで、知識の伝達だけにならないようにする。 ・消化を助ける ・脳の働きがよくなる ・食べ過ぎない ・むし歯や歯周病の予防 ・ガンの予防 ◎一口30回程度が目安であることを知らせる。 ○だ液の出方、あごの動き、味の変化などに気を付けさせながら、もう一度30回かんで食べさせることで、栄養教諭の話と関連付けさせる。 ◎給食ではよくかんで食べる習慣がつくように献立も工夫していることを伝える。	写真 グラフ
4 よくかんで食べる ための食べ方を考える。	○「なぜよくかむことができないのか。」と問いかけ、自分の食べ方をふり返らせながら考えさせる。 ○絵カードをヒントに、以下のことが大切であることを気付けるようにする。 ・食べる時間を十分にとる。 ・一口でたくさん食べない。 ・テレビを見ながら食べない。 ・汁や牛乳、お茶等と一緒に流しこまない。 ○よくかむことが健康にとって大切であることをおさえる。	絵カード
5 本時の学習のまとめをする。	○これからの食事で気を付けたいことをワークシートに書かせる。 ★自分の今までの食べ方をふり返り、これからはよくかんで食べようという気持ちをもちつつできている。	

第6学年 家庭科学習指導案

平成23年10月26日(水)

第5校時 指導者

専 科 尾上 祐子

栄養教諭 竹内 悟子

1 題材名 「楽しい食事をくふうしよう」

2 題材の目標

- 毎日の食事に関心をもち、食事を作るときの視点に気付き、1食分の食事をすすんで作る
うとする。 (家庭生活への関心・意欲・態度)
- 食品の組み合わせや、栄養のバランスを考えて、1食分の献立を工夫して考えることが
できる。 (生活を創意工夫する力)
- これまでの学習を生かして、調理計画を立て、安全や衛生に気を付けて調理することがで
きる。 (生活の技能)
- 栄養バランスがとれるように食品を組み合わせるときの必要性や、いろいろな調理の
仕方を理解している。 (家庭生活についての知識・理解)

3 食育の視点

- 楽しく食事をすることが、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながるものが
かる。 【食事の重要性】
- 望ましい栄養や食事のとり方を理解し、1食分の献立を考え調理することができる。
【食品を選択する能力】
- 食品を適切に選択したり、安全や衛生に気を付けて調理したりすることができる。
【食品を選択する能力】

4 題材設定の理由

(1) 題材について

食事は、体の成長や健康の保持増進に大きく関わっており、生きていくためには必要不可欠なものである。日々の食事のとり方が将来の健康に大きく影響する。

そこで、自分のこれまでの食生活を見直し、どのように食べると自分の食事がよりよいものになるのかに関心を持たせ、いろいろな食品をバランスよく組み合わせて1食分の献立を考えるようにしていきたい。また、実習計画を立て、調理する事を通して、基礎的な知識や技能を身に付けさせるとともに、最後に家族に喜んでもらうための献立を考えることで、実践化への意欲付けを図りたい。

(2) 児童の実態

本学級の児童は15名である。5年生のとき、「作っておいしく食べよう」の題材で、食事をバランスよく食べることの大切さについて学習している。

また、1学期には学級活動「バランスのよい朝ごはんをしっかりとろう」で、バランスのとれた朝食と体との関わりについて考え、自分の朝ごはんを見直す学習をしてきている。

しかし、児童にとっての食事はまだ大人から与えられるものという感覚が強い。

そこで、本題材では、献立作りの基本を知り、栄養教諭から直接献立作りの工夫を学ぶことで、食べる人のことを思いながら工夫した献立を考えたり、自分の食生活に目を向けたることができるようにしたい。

(3) 本時の支援と研究主題との関連

本時では以下のことに留意して指導することで、研究主題「食の大切さが分かり、自分の生活に生かそうとする子どもの育成」に迫ることができると考えた。

- ・ 1食分の献立として5年生で実習した「ごはん、みそ汁」を提示し、主食と汁ものだけではまだ不十分であることを確認して、よりよい1食分の献立にしていこうという意欲をもつことができるようにする。
- ・ 献立作りでは、児童が作ることができるような「おかずカード」を用意し、その中から選ぶようにさせることで、無理なく実習につなげるようにする。また、「おかずカード」の裏に使われている食品を書いておき、3つの食品群表に分けるときの参考になるようにするとともに、献立の食品数を視覚的にとえられるようにする。
- ・ 児童の学習意欲がより高まるように、実際に学校給食の献立作りをしてくださっている栄養教諭から、献立作りのポイントについて聞く活動を取り入れる。
- ・ 家族のために考えた献立を家庭で実践し、楽しく食事をするを通して、家族とのつながりや家族のために調理することの喜びを味わわせたい。また、実践カードの内容をまとめて紹介し合うことで、他のメニューも作ってみたいという意欲につなげたい。

5 指導計画(全13時間+課外)

次	時	主な活動	評価規準及び評価の方法
一	1 + 課 外	○自分の食事について調べよう。 ・ 食事調べをする。	・ 日常の食事を調べることを通して食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。 【関】(発言・ノート)
二	1 本 時	○1食分の食事作りに挑戦しよう。 ・ 食事作りの計画で必要なことを話し合う。(TT)	・ 栄養のバランスや食品の組み合わせの大切さを理解している。 【知】(発言・ワークシート)
	2 ・ 3	・ バランスばっちりの献立を考える。	・ 栄養のバランスや食品の組み合わせを考えて、1食分の献立を考える。 【創】(発言・ワークシート)
	4 ・ 5	・ 安全に段取りよく調理ができるように、実習計画を立てる。	・ 出来上がりの時間が揃うように手順や時間配分を工夫して実習計画を立てている。 【創】(実習計画カード)
	6 ・ 7	・ 実習計画に沿って調理する。	・ 実習計画に沿って、材料を準備し、「ゆでる調理」「いためる調理」の方法を使って、安全で衛生的におかずを作ることができる。 【技】(実習ワークシート)

三	1 ・ 2	○家族のためのバランスばっちりの献立を計画して作ろう。 ・家族が喜ぶ食事作りについて、自分のテーマをもつ。 ・今度は自分で、主食、汁物から考えて、献立を作る。	・主菜・副菜・汁物などの組み合わせを理解している。 ・食事を作るためには、家族のことや食べる人のことを考えて工夫することが必要なことを理解している。 【知】(発言・ワークシート)
	3 ・ 4 + 課 外	・栄養のバランスを確かめながら献立を見直し、家での調理計画を立てる。 (・家族のために作ってみよう。)(課外)	・主菜・副菜・汁物などの組み合わせや栄養バランスを考えて1食分の献立を作成している。 【創】(発言・ノート)
四	1	○食事づくりをふり返ろう ・食事をもっと楽しくするためにどんな工夫ができそうか話し合う。 ・学習をふり返り、今後に生かすことを考える。	・食事は健康や身体の成長に必要な栄養をとるだけでなく、家族や親しい人との心のつながりを深めることも大きな役割であることを理解している。 【知】(発言・ワークシート) ・楽しい食事にするために、食品選びや盛り付け、マナーなどを考えたり、食べる人に喜んでもらうために、自分なりに工夫したりしている。 【創】(発言・ノート)

6 本時案(第二次 第1時)

○専科

◎栄養教諭

目 標	1 食分の献立の立て方を理解し、1 食分の献立は、栄養のバランスや食品の組み合わせを考えて作ることが大切であると分かる。		
学 習 活 動	教師の支援と評価（★）		準 備 物
1 本時のめあてをつかむ。	○5 年生で実習した、ごはん、みそ汁（あげ、豆腐）を提示して話し合うことにより、1 食分の献立としては十分でないことに気付かせ、よりよいものにしていこうという思いをもつことができるようにする。		料理絵カード（ごはん・みそ汁）
よりよい 1 食分の献立について考えよう。			
2 1 食分の献立を整えるためのポイントを考える。	○食事調べから献立をよりよくするポイントを予想することができるようにする。 ・食品の数を増やす。 ・野菜を増やす。		

3 栄養教諭から 1食分の献立作 りのポイントを 聞く。 4 ごはんとみそ 汁におかずを加 え、1食分の献立 を考える。 5 発表し、話し合 う。 6 本時のまとめ をする。	・おかずがあるとよい。 ・主食・主菜・副菜をそろえる。 ○今日の献立をもとに、主食・主菜・副菜を確認する。 ◎給食の献立をもとに、以下のような献立作りのポイントを知らせる。 ・献立を立てる手順 ・3つの食品のグループからいろいろな食品を選ぶ ・1食10～15食品を目標にする ・量のバランス（緑の量を多めにとる） ○栄養教諭は、給食を作るとき、その他にどんなことに気を付けているのか予想させたり、発表させたりすることで、関心をもって話を聞くことができるようにする。 ◎調理法・旬の野菜・色どりなどにもふれ、いろいろな工夫を知らせる。 ○基本の形として、ごはん、みそ汁(あげ、豆腐)に加えたいおかずを二人で相談しながら、おかずカードの中から選んで、献立を考えさせる。 ○おかずカードの裏に、使われている食品を記入しておき、食品数をチェックしながら献立を立てられるようにしておく。 ◎献立がなかなか決められない児童には、まず、主菜をおかずカードから選ぶように助言する。そして、足りない食品を調べて、それが補える副菜をカードを参考に考えればよいことを助言する。 ○付け加えたおかずについて、なぜ、そのおかずを選んだのか、理由をつけて発表させる。 ◎考えた献立をいくつか取り上げ、献立作りのポイントを確認する。 ★栄養バランスや食品の組み合わせの大切さを理解している。 1食分の献立は、栄養バランスや組み合わせを考えて作ることが大切である。 ○わかったことや、献立作りの感想などを書いて発表させ、まとめとする。	献立トレー 給食の献立 食品分類表 おかずカード ワークシート
---	---	---

(4) 栄養教諭による朝食に関する指導

中学校第1学年 学級活動 学習指導案

1 題材 バランスのよい朝ごはんをとろう

2 目標

- 朝食の意義を考え、日ごろ自分がとっている朝食に関心を持ち、バランスのよい朝食であるか見直すことができる。(関心・意欲・態度)
- 食品の組み合わせを工夫し、簡単なメニューを考えることができる。(創意工夫・技能・知識)

3 指導上の立場

(1) 題材について

題材について望ましい食習慣として、朝食は1日をスタートさせる大切な食事であり、わたしたちの成長や活動に欠かすことのできないものである。「時間がない」、「食欲がない」という理由で栄養的に偏った食事をしていることも多い。1食の食事として「主食・主菜・副菜」がそろっているか、また、栄養のバランスはどうかなどを診断し、自分で改善点を考えたり、調理に関心を持ち、少しでも健康的な朝食をとろうとする意識を育てたりしたいと考え本題材を設定した。

(2) 生徒の実態

朝食のアンケート結果より、朝食の働きについての意識が薄い生徒が見受けられる。朝食をとっていない生徒がいたり、朝食をとっていても内容が偏っていたりする。主食のみとか、主食と飲み物の型が見受けられる。1日のスタートをさせる大切な食事として正しい食習慣づくりを期待したい。

(3) 指導について

健康な心と体づくりのための朝食のとり方を身につけさせるために、1食の食事の基本を知ったり、3色の分類を思い起こさせたりする。そして、日ごろの自分の朝食がより充実したものになるように具体的に自分のメニューの改善策を考え、自分で簡単なものを調理して、自分で手立てを打つことができるようにしたい。そうすることで、調理に興味をもたせたり、よりおいしいものをつくる工夫ができるようにしたりして、家族の一員として役立つことや、思いやりを育んでいきたい。また、生涯を通して健康的な生活が送れるような家庭での食生活につなげていきたい。

指導にあたっては、プライバシーについて十分に配慮するとともに、一人ひとりが自分の朝食メニューを具体的に考えることができるよう留意したい。

4 指導計画

- | | |
|----|--|
| 事前 | ・食生活アンケート(6月に実施済み) |
| 本時 | ・「バランスのよい朝ごはんをとろう」 |
| 事後 | ・ワークシート2, 給食だよりを活用し、家庭への協力を図る。
・食生活アンケート調査を行い、検証する。 |

5 食育の視点

- ①食事の重要性 朝食には大切なはたらきがあることを理解する。
- ②心身の健康 栄養バランスを考えて自分の朝食の改善案を立てることができる。

6 本時のねらい

バランスのとれた朝食の大切さを理解し、よりよい朝食をとるために自分の朝食の献立や生活を見直すことができる。

7 本時について

学習活動	教師の支援	準備物等
1 朝食アンケートの結果を知り自分の朝食をふり返る。	○朝食アンケートの結果を知り自分の朝食をふり返る。 ○今日の朝食を書かせる。 ○朝食の大切さを確かめ、よく食べられている朝食の例を示すことで課題をもつ。	アンケート結果 ワークシート
バランスのよい朝ごはんをとるには、どうしたらいいのだろう。		
2 朝食によって体が活発に活動できるようになることを理解し、課題をつかむ。	○朝食が果たす役割について、導入で児童が発表した朝食の大切さに補足を加えながら説明する。 ・脳の目ざましスイッチ→黄の食品 ・体の目ざましスイッチ→赤の食品 ・おなかの目ざましスイッチ→緑の食品 ○忙しい朝食でも黄・赤・緑の3色の食品を組み合わせでバランスのよい朝食をとることが大切なことに気付くようにする。	絵カード 体温のサーモグラフィー
3 よく食べられている朝食に何が不足しているか気づく。	○3色の食品を主食、主菜、副菜、その他として組み合わせた1食分の食事が望ましいことを知らせる。 黄の食品→主食 赤の食品→主菜 緑の食品→副菜 ○よく食べられている朝食の内容について何が不足しているか気付かせる。	絵カード
4 よく食べられている朝食の内容をふり返り、バランスのとれた朝食にするための方法を知る。	○1食分の主食・主菜・副菜・その他の盛り付け方で足りない食品をプラスしていく方法について理解できるように、よく食べられている朝食を例に、全体で改善の仕方を確認する。 ○給食はバランスがよいことを知らせる。 ○自分の朝食をふり返り、問題点を書かせ発表させる。 ○自分の朝食の問題点を気付かせる。 ○改善のための手段を知らせ、まとめさせる。	掲示用トレー 絵カード 給食写真 ワークシート
5 本時のまとめをする。	○今日学んだことについて思ったことを書かせる。 ○感想を発表させることによって、よりよい朝食を家庭で考えようとする意欲をもたせる。 ○家族と相談しながらワークシート2を作成し、提出するようにうながす。	ワークシート

8 評価

- ・朝食に関心を持ち、バランスのよい朝食であるか見直すことができたか。(関・意・態)
- ・栄養バランスのよい朝食を考えようとすることができたか。(創意工夫・技能・知識)

(5) 地場産の食材を利用した給食献立(「給食だより」より)



給食だより

平成23年11月号

(毎月19日は食育の日)

笠岡市学校給食センター

◇おうちのひとと読みましょう。



日に日に涼しく、秋の深まりを感じる今日この頃です。朝・夜と日中の気温の変化で体調をくずしている人はいませんか。十分な睡眠とバランスのとれた食事で、寒さに負けない体をつくりましょう。

さて、岡山県の学校給食実施校では、毎年6月と11月の第3週目を「地産地消週間」とし、学校給食に岡山県内産の食材をしっかりと取り入れるようにしています。そこで今月号では、笠岡市の学校給食における地産地消の取組について紹介します。

地産地消とは

『地域の産物を、地域で消費しよう』という取組のことです!

学校給食に地元の食材を使うことで、子どもたちに地元の産物や産業を知ってもらい、自然の恵みや生産等にかかわる人々への感謝の気持ちを育んでもらいたいと考えています。

笠岡市の学校給食

どんな地元の食材が使われているのかな?

笠岡市には、西南に広がる広大な笠岡湾干拓地があります。そこでは、乳牛の飼育や、野菜、花などの栽培が行われています。



笠岡湾干拓地と瀬戸内海

笠岡市は瀬戸内海に面しています。穏やかな瀬戸内海でとれたおいしい魚介類を、子どもたちにも食べてもらいたいと思い、献立や調理方法を工夫して給食に取り入れています。

地元でとれる魚介類

けた・さより・イシモチジャコ・たままかり・しらさび・もがい など

※11月は、給食に「ままかり」「たこ」「けた」を使用する予定です!



給食で使われる米は、

100%「岡山県産」です。

今年、おいしい米が収穫されたら、12月ごろから笠岡産100%のこはなが食べられる予定です。

給食のパンは、黒糖パン、

ロールパンなど、いろいろな種類がありますが、すべてのパンに、県内産の米粉が20%入っています。

給食に使われている「牛肉」「大豆」「卵」も岡山県産です!

学校給食にいつもついている牛乳は、約40%が笠岡湾干拓地でしぼられた牛乳です!



干拓地「希望園」の牛舎

食数の多い笠岡市学校給食センター(約4,350食)では、ひとつの野菜でもたくさんの量を必要とします。笠岡湾干拓地で大量の野菜を生産している生産者の方のご協力もあり、現在は約8種類の野菜を提供してもらっています。

笠岡湾干拓地の野菜

たまねぎ・にんじん・だいこん
かぼちゃ・にら・フロコリー
しょうが・にんにく など



⇒「笠岡魚市場」は、笠岡の伏越港の近くにある市場です。ここでは、笠岡の子どもたちに、おいしい魚を食べてもらいたいと、魚の処理をていねいに行ったり、食べやすい切り方を工夫したりして、給食に魚を提供してくださっています。



『けた』給食ではから揚げにして出します。



「けた」の処理の様子

笠岡の特産品「いちじく」

を使ったゼリーを学校給食のために作ってもらいました! 11月の給食に登場する予定です。お楽しみに!



いちじく



生産者の河崎さん

11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労を尊び、生産を祝い、互いに感謝し合う日」として制定された国民の休日です。今月は、自然の恵みや、生産に係わる人々に感謝して食べ物をいただきます。