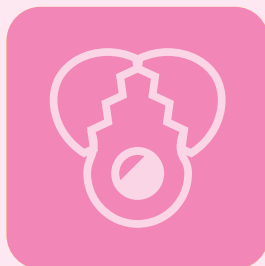


学校給食週間中の行事
—— 全国で行われている食育活動 ——

食育活動集 (第2編)

食育活動・学習指導案(小学校・中学校)

平成 29 年度



公益社団法人 全国学校栄養士協議会

は し が き

学校における食に関する指導は、給食の時間はもとより、家庭科、技術・家庭科や保健、保健・体育科を始め各教科や特別活動、総合的な学習の時間など、学校の教育活動全体を通じて行うこととされており、栄養教諭は学校給食を教材として学校における食育推進の要となり取り組んでいます。

昨年12月に新学習指導要領を視野に示された「学習指導要領等の改善及び必要な方策等について」の中で、現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力として「食に関する資質・能力」があげられており、児童生徒が生涯にわたって健康で安全な生活や健全な食生活を送るために必要な資質・能力をはぐくみ、安全安心な社会づくりに貢献することができるようにすることが重要であるとされています。

学校における食育の取組はさらに重要視されてきており、栄養教諭はその中心的役割を担っているといえます。

この度、文部科学省より、「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」～チームで取り組む食育推進のPDCA～が、各学校へ配付されました。

食に関する取組の成果を検証するためには、取組によって得られた効果について評価を行うことが大切であり、そこから改善して次につなげていくことが必要で、栄養教諭の取組や学校における食育を「見える化」することが求められています。

本会では、学校給食週間行事の一環として、平成28年度に全国で行われた食育活動を収集し、実践の記録をまとめた「食育活動集（第2編）」を刊行しました。内容は、全国から集めた事例を、先ほどの文部科学省より出されたPDCAによる活動指標の評価項目例（P27）に沿って、「給食時間における食に関する指導」、地域の教育力をコーディネートして取り組んだ「食に関する指導の連携・調整」、「教科等における食に関する指導」にくくり、小学校・中学校で行われた食に関する指導の学習指導案および、保護者や地域を対象とした学校・家庭・地域が連携した食育の活動事例集としてまとめました。

本誌が、全国の栄養教諭、学校栄養職員の皆様はじめ各学校において、食育推進の参考書として多くの方々にご活用いただければ幸いです。

終わりに、「学校給食週間中の行事」の取組について、ご指導賜りました文部科学省および関係の皆様にご心から感謝申し上げます、発刊の挨拶といたします。

平成29年12月

公益社団法人 全国学校栄養士協議会
会 長 長 島 美保子

活用にあたって ～栄養教諭を中核とした食育の推進～

平成 29 年 3 月、文部科学省より「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育 ～チーム学校で取り組む食育推進の P D C A～」が発行されました。

その中で、栄養教諭は、「児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる」教員として、その専門性を生かし、食に関する指導における全体計画作成や実践等で中心的な役割を果たすとともに、学校給食の管理において、栄養管理や衛生管理等に取り組み、学校内における教職員間及び家庭や地域との連携・調整において要としての役割を果たすことが求められています。

また、食育推進の成果を明確にすることが大切であるとして、活動指標（アウトプット）や、成果指標（アウトカム）を用いて振り返りを行い、食育の成果と課題を把握するようになっています。

そこで、今回、食育活動集をまとめるにあたり、活動指標（アウトプット）の評価を行い、課題を解決するために、全国の栄養教諭・学校栄養職員が取り組んでいる食育活動を参考にできるような構成を心がけました。

活用にあたっては、まず、次ページで各学校における「食に関する指導」の評価を行い、課題を明確にし、この食育活動集を参考に課題解決への取組をお願いします。

内容構成

- 給食の時間における食に関する指導
13 例 P 6 ～P44
- 食に関する指導の連携・調整
11 例 P45～P77
- 教科等における食に関する指導（学習指導案）
23 例 P78～P146

○ 目的

- ・ 食べられることに感謝する心を育む。
- ・ 食べ物や学校給食に関心をもつ。

○ 対象者

- ・ 全校児童

○ 活動概要

- ・ リクエスト給食の実施
- ・ 食育放送
- ・ ランチルーム開放

○ 活動の成果、今後の課題

- ・ 職員会議提案時から教職員に関心をもってもらい、5・6年生の家庭科授業と連携をとることができた。
- ・ 連日多くの児童がランチルームを訪れ、「給食」や「食育」をモチーフにしたゲームやクイズを楽しんでいた。児童にとって食べ物や給食に関心をもたせるよい機会となった。
- ・ 給食調理員さんへの感謝の気持ちを綴ったメッセージが多数見受けられたので、調理員さんに対する感謝の気持ちは高まったと考えられる。
- ・ 給食委員会児童の活動を多くすること、参加が増えるよう周知徹底すること、展示物の充実を図ること、活動内容をマンネリ化させないことが課題である。

・ リクエスト給食

1年生はデザート、2年生は飲み物、3年生はパン、4年生はごはんもの、5年生はお皿のおかず、6年生はカップのおかずと、部門分けし、10種ぐらいの候補の中から人気メニューの調査を、給食委員会児童が事前に行う。給食週間は各学年の人気メニューを取り入れ、給食放送で紹介した。わかめごはんやポテトのチーズ焼き、コーンスープ、親子煮などが選ばれている。給食週間中に入れられなかったものは、1月中に提供し、子供の気持ちに沿うようにした。

・ 食育放送

学校給食の歴史に関する話やクイズを給食委員会の児童が放送した。最終日の放送では、学校給食がたくさんの人の優しい気持ちや頑張りによって支えられ、「すべての子供達が元気に成長できるように」という願いがこめられていることを改めて伝えた。

・ ランチルーム開放

給食週間中、ランチルームに給食に関する展示やゲームコーナー、メッセージボックスを設け、中休み・昼休みに児童が訪ね体験できるようにした。

給食に関する展示

調理に使用している柄杓・へら・ざる等の実物を展示した。実物を見た児童は、普段家庭では見たことがない大きさの道具や、給食ならではの道具に驚き、調理員さんは大勢の給食を作っていることを実感できた。また、道具が重いことに気付く児童もいて、作ってくれる人の大変さにも思いをはせる児童がいた。

給食の歴史パネル・写真展示

多くの児童が興味を示したのは、給食が始まったころのメニューや、その後のメニューの移り変わりだった。また、児童に「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の意味を知らせることで、児童が食べ物や作ってくれる人への感謝の気持ちをもてるように考えた。



ゲームコーナー

豆つかみゲームでは、20秒間で何個の大豆や金時豆を箸でつかめるか、競いながら正しい箸の使い方に興味をもてるように実施した。コーナーの机の上には、豆つかみのルールを示した資料と、箸の使い方や箸を上手に使えるポイントを示した資料を用意した。参加した児童からは、豆がすべる、緊張するとうまくつかめない等という声が聞かれたが、自分の箸の使い方を振り返るきっかけになったと思われる。このゲームをきっかけに、家庭で継続的に箸使いの練習をする児童が増えることを願っている。

食材カードつりは、食品の黄・赤・緑の分類で同じ仲間の食品を3つつなげるゲームで、家庭科の学習で学んだ三色分類の知識を活用する。それぞれのカードに大型のクリップをつけ、磁石の力で食品カードを釣り上げる。同じ仲間の食品を正確に選ぶ知識と、分類がわからない食品を原材料から類推する力、正確に釣り上げる技量が試されるが、多くの児童がチャレンジしていた。



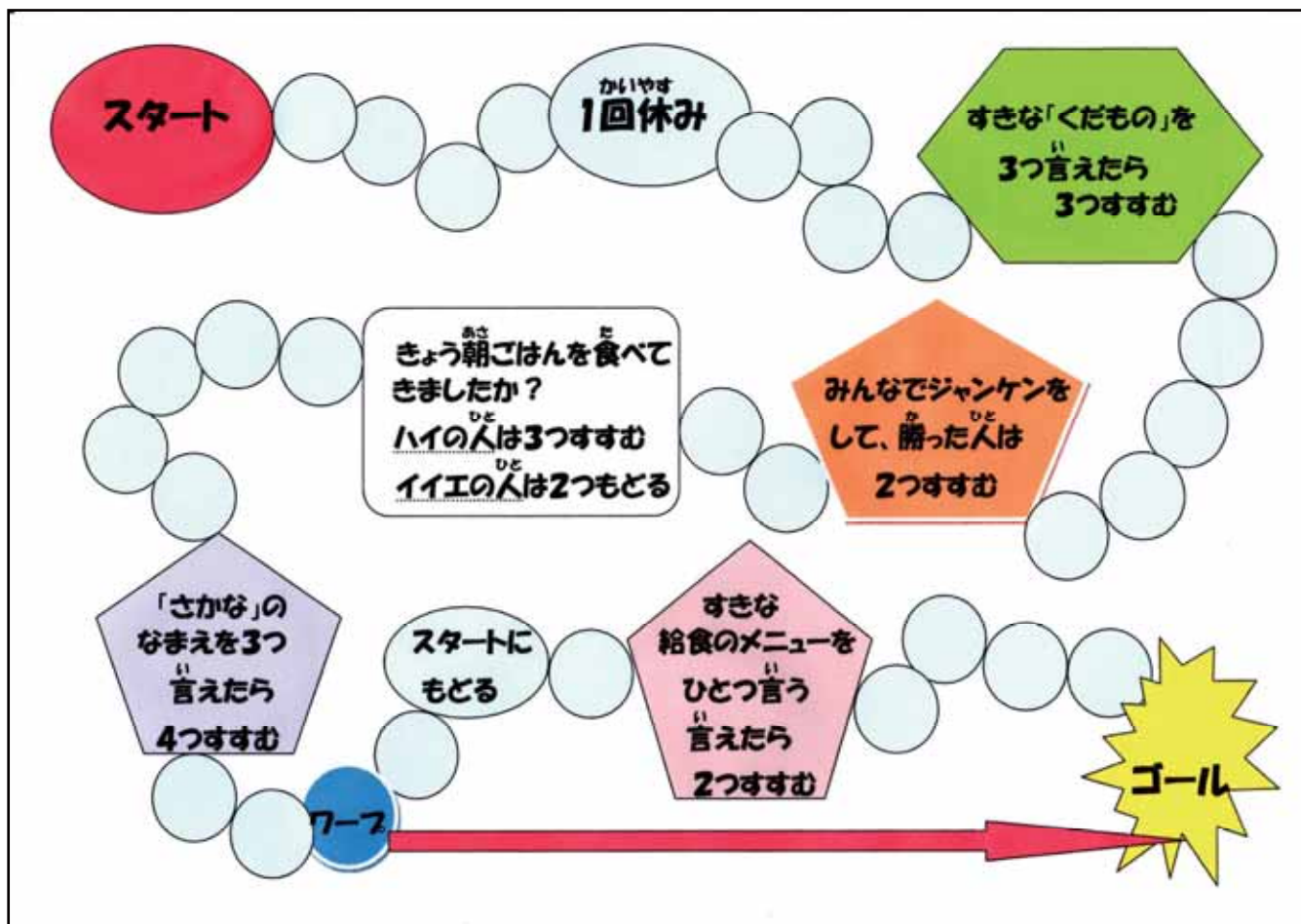
他に、野菜の重さを予想する「玉入れクイズ(食材これなあに?)」にも多くの児童が参加した。食品により見た目の大きさは同じでも、実際の重量は異なる食品に興味を示していた。すごろく(実物添付)では、食品の名前を考えたり、朝食を食べたかどうかを振り返ったり、楽しみながら食べ物への興味関心を高めることができた。



メッセージボックスの設置

メッセージボックスを用意し、給食や調理員さんへのメッセージを投函してもらった。

すごろく



○ 目的 災害が起きたときの食事のあり方について知る

○ 対象者 高等部生徒

○ 活動概要

地震避難訓練の日に合わせ、給食の献立を防災献立にする。

それに加え、地震避難訓練の事後指導として、パワーポイントを用いて、今日の給食についての話、災害が起きたときの食事のこと、そのときに知っておいてほしいことなどをクイズも入れながら、紹介する。

○ 活動の成果、今後の課題

(活動の成果)

生徒からの感想

インスタントラーメンなど身近な食品も非常食になることがわかった。

1日分でもたくさんの非常食が必要なことがわかった。

はじめて知ることがたくさんあって勉強になった。

職員からの感想

講話の中に今日の献立の説明があったので、献立の意図がわかりやすく、災害が起きたときの食事について考える機会になった。また、実際に給食の時間に非常食を食べる体験をすることで、より学習が深まった。

講話の内容もスライドショーやクイズなど、生徒が興味を持ちやすく、参加できる内容だったのでわかりやすかった。

(今後の課題)

実際に災害が起きたときに必要なことなので、高等部だけでなく、学校全体で取組を深めていきたい。

ポリ袋やラップなど、使い方だけでなく実際に使って体験してみてもよかった。

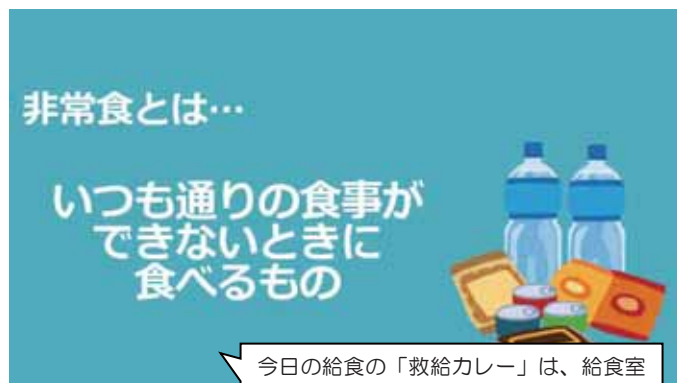
スライド①



スライド②

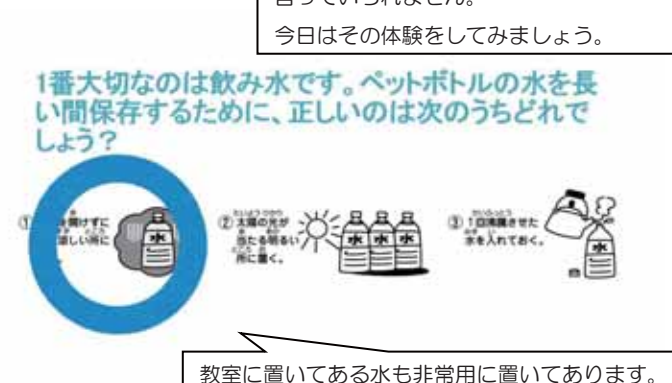


スライド③



今日の給食の「救給カレー」は、給食室に保管していた非常食です！

スライド④



教室に置いてある水も非常用に置いてあります。

スライド⑤



スライド⑥

非常食に向いているおやつはどれでしょう？



長く保存できるのは、ようかん。脳への栄養やエネルギーがたくさん含まれています。
だいすきなおやつは楽しい気持ちになれるので、長い間保存できるものならポテトチップスも間違いではありません。

スライド⑦

この中で非常食になる食べものはどれでしょう？



冷蔵庫に入れている食べもの、すぐに腐ってしまう食べものは、非常食には向いていないね。

スライド⑧

今までの復習をします。

非常食になる食べものは…

- ① 長持ちするもの
- ② 簡単に食べられるもの
- ③ 持ち運びやすいもの
- ④ 栄養のあるもの



スライド⑨

いざというときのために、どれくらいの非常食を用意しておけばよいでしょう？

- ① 1食分
- ② 1日分
- ③ 3日分



スライド⑩

3日分ってこれくらいです！



これは1人分。
家族分を考えると…？

スライド⑪

いざというときに
持ち出せるようにしておこう！

- *すぐ取り出しやすく、目につきやすいところに置く！
- *家族みんなが知っている場所を知っておく！
- *定期的にチェックして、賞味期限を確認しよう！



スライド⑫

食べもの以外であると便利なもの



どうやって使うのか考えてみよう！

スライド⑬



もし手が洗えなかったとしても、ごはんを直接手で触らずに作れるので手の汚れを付けることなく、おにぎりですぐに手が汚れることなく、食べることができます。

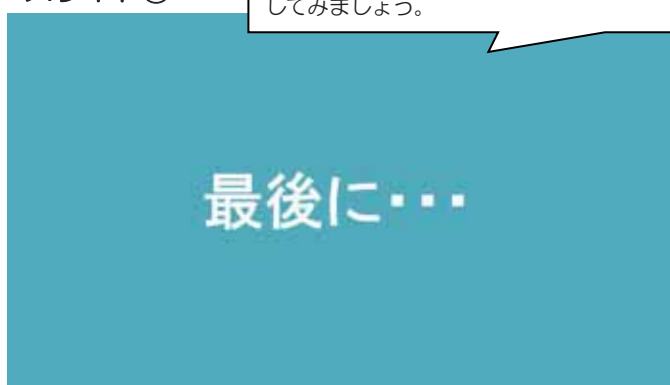
スライド⑭



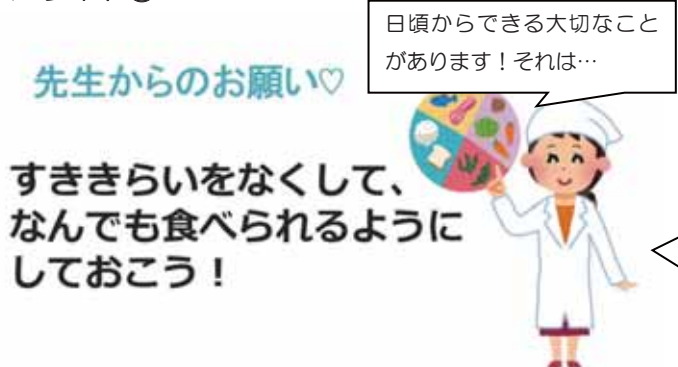
スライド⑮



スライド⑯



スライド⑰



給食では、いろんな食べものが出てきますね。苦手なものがある人もいるかもしれませんが、切り方を変えたら、味つけを変えたら、調理の仕方を変えたら、食べてくれるかなあと考えています。

もし地震などが起きたとき、すききらいをしていると食べられないものがないかもしれません。元気に過ごすためには、しっかり食べることが大切です。すききらいをして食べられるものを減らすことのないように、日頃からなんでも食べられるようにしていきましょう。



○ 目的

- ・ 地域の特産品である黒砂糖の学習や体験活動を通して地域理解につなげる。
- ・ 家庭と連携して食に関する取組を行うことで、食への関心を高める。

○ 対象者 中学校1年生(地域と連携した取組) 全校生徒(「家庭の日」の取組)

○ 活動概要

- ・ 郷土菓子「豆菓子」作り体験(9月)
- ・ 道徳授業「三角の黒砂糖」(10月)
- ・ 文化祭での発表(10月)
- ・ 黒砂糖作り体験(1月)
- ・ 「家庭の日」の取組(通年)

○活動の成果、今後の課題

- ・ 体験活動と授業を関連させて地域の特産である黒砂糖について学習することができた。
- ・ 授業や体験活動には地域の人材を活用することができ、生徒の理解を深めることができた。
- ・ 学んだことを保護者や地域に発信する場がまだ少ないので今後検討したい。
- ・ 「家庭の日」は2年目を迎え少しずつ定着している。

1 郷土菓子「豆菓子」作り体験

三角町に伝わる郷土菓子「豆菓子」は、冠婚葬祭時のお菓子として食べられてきたものである。当時は、各家庭でそれぞれに作り方や甘さ加減があったが、現在ではほとんど作られる機会が少なくなってきた。

本校では、毎年1年生を対象に豆菓子の調理体験学習を行い、地域の伝統食を知り、理解を深めている。調理体験当日は、町の食生活改善推進普及員をゲストティーチャーとして招き、調理の指導をお願いしている。



* 生徒の感想より *

- ・ 簡単にできるので、家でも作ってみたい。
- ・ 受け継がれてきた伝統を大切にしたい。
- ・ 少しでも広められたらいいと思う。
- ・ 昔の人の知恵はすごいと思った。



豆菓子

2 道徳の授業での取組

教材「三角の黒砂糖」を扱った道徳の授業では、黒砂糖栽培のきっかけや歴史、先人の郷土への思いを学習した。授業者は、黒砂糖作りをされている方や史跡の取材を行い授業に取り組んだ。

授業当日は地域で黒砂糖作りをされている方からお話をうかがい、地域の方々の思いに触れることができた。



3 文化祭での発表

豆菓子作り体験や道徳の授業を通して学んだことを、劇にして文化祭で発表した。保護者や地域の方々にも学習したことを発信する機会となった。



4 黒砂糖作り体験

道徳の授業や文化祭での発表をきっかけに、地域で行われている黒砂糖作りを体験することができた。小学校時代に経験した生徒もいるが、大半は初めての体験になった。



さとうきびの皮を剥ぐ。



さとうきびから汁を搾る。



さとうきびの搾り汁を釜で煮詰めていくところ。火を止めるタイミングがとても難しく、長年の経験が必要。



煮詰めたさとうきびの搾り汁を冷やし固める。



煮詰めたさとうきびの絞り汁を竹の棒につけて食べる「棒巻き」。この瞬間にしか味わうことができないため、生徒達も楽しみにしていた。

5 「家庭の日」の取組

① 目的

熊本県では、家族の絆を深める機会として「家庭の日」（毎月第一日曜日）を展開している。本校の啓発活動の1つとして、「家庭の日」に家庭で「食」に関わる取組を行うことにより、「食」への関心や実践力を高めるとともに、親子のコミュニケーションの場を増やし、家族の絆を深める機会としている。

② 取組内容

- ・ 毎月第一日曜日に実施する。
- ・ 家族そろって、または家族の誰かと一緒に取り組む。

- | | | |
|--------------|-------------------|---------|
| ・ 食事をする | ・ 食材の買い物をする | ・ 食事を作る |
| ・ 食事の後片付けをする | ・ 食事中はテレビを消す | |
| ・ 家庭菜園をする | ・ 新聞の中から「食」の話題を探す | 等 |

三角中「家庭の日」カード		家族そろってまたは家族の誰かと一緒に取り組んでみませんか。		1 年 7 組 32 号	
	6月5日(日)	7月3日(日)	8月4日(日)	9月4日(日)	
実践した項目	☒ 食事をする	☐ 食事をする	☐ 食事をする	☐ 食事をする	
*その他は内容を記入	☐ 食材を買い物をする	☐ 食材を買い物をする	☐ 食材を買い物をする	☐ 食材を買い物をする	
	☐ 食事作りをする	☐ 食事作りをする	☐ 食事作りをする	☐ 食事作りをする	
実践した項目に○をつける	☐ 食事の後片付けをする	☐ 食事の後片付けをする	☐ 食事の後片付けをする	☐ 食事の後片付けをする	
	☐ 家庭菜園をする	☐ 家庭菜園をする	☐ 家庭菜園をする	☐ 家庭菜園をする	
	☐ 新聞の中から食の話題を探す	☐ 新聞の中から食の話題を探す	☐ 新聞の中から食の話題を探す	☐ 新聞の中から食の話題を探す	
	☐ 食事中はテレビを消す	☐ 食事中はテレビを消す	☐ 食事中はテレビを消す	☐ 食事中はテレビを消す	
	(その他)	(その他)	(その他)	(その他)	
自分の感想	家族のために、自分に出来ることから、していこうと思います。	今日は、お母さんお父さんの仕事の手伝いをしたり、お母さんの後片付けをしたり。	自分の食生活を見直し、買い物に3倍の気遣いをしました。お母さんとお父さんの健康のために。		
お家の人の感想	家族皆揃って食事をするのが良かったです。テレビは普段から消して食事をしています。今後必ず実践した項目の数が増えていくよう励ましています。	我が家の仕事の手伝いをしてくれ、とても助かりました。祖父母も「助かった!」ととても喜んでくれました。これから手伝ってくれると、とてもありがたいです。今日はありがとう!!	買い物にも率先して行ってくれました。メニュー決め、野菜切り、盛りつけまでしてくれ、大変助かりました。ありがとう。おかげでおいしくご飯いただきました。これからも手伝って下さい。		

1 題材名 沖縄の食文化を知り、琉球漆器を使って給食を食べよう

2 児童または地域等の実態

給食はよく食べるが、郷土料理の残量が多い。

3 目標（めあて・ねらい）

地産地消や沖縄の食文化について知る。

4 食育の視点

地産地消や郷土料理について知り、進んで食べようとする意欲をもつことができる。＜食文化＞

5 本時の学習

過程	時間 (分)	主な学習内容・活動	指導上の留意点		資料
			T1(学級担任)	T2(栄養教諭等)	
導入または課題の意識化	5	1 総合の学習で、琉球漆器づくりを見学したことを思い出す。	・調べ学習をしたことや、見学に行ったときの感想などを発表させる。		
		めあて:地産地消や沖縄の食文化について知る。			
展開または現状の把握・原因追究	35	2 給食室の様子を見て、給食には、たくさんの食材やいろんな人が関わっていることを知る。		・給食室の様子を伝え、多くの食材を使用していることを知らせる。	パワーポイント
		3 和食や洋食、中華、郷土料理などいろいろなメニューが給食に出ていることを再確認する。		・様々な給食の写真を見せる。	写真
		4 給食で使っている食材はどこから来ているのか考える。	・何気なく食べている給食の食材がどこから来ているのか考えさせる。		黒板
		5 日本の食料自給率について、世界の食料事情や日本の食料廃棄状況を知る。	・日本がほかの国に比べ自給率が低いということを認識させる。	・世界の食糧事情を知らせ、日本の食料廃棄状況やフードマイレージについても伝える。	パワーポイント
		6 地産地消の意味を知り、良さについて考える。		・安心、安全、環境にも優しい、生産者の顔がわかる。	
		7 郷土料理には、地場産物をたくさん使っていることや、地域の食文化について知る。		・郷土料理や食文化について知らせる。	
		8 琉球漆器について確認する。	・琉球漆器の特徴を確認する。		琉球漆器

まとめ・実践意欲化	5	9 学習のまとめをし、発表をする。	・本時の学習を振り返る。		
-----------	---	-------------------	--------------	--	--

6 評価

- ・地産地消や食文化を理解尊重するがもてたか。
- ・日常の食事に活用しようとする態度や進んで食べようとする態度を養えたか。

7 献立名

【琉球漆器を使用した献立】

- ・セーフアン
- ・ミヌダル
- ・ミミガーのピーナッツあえ
- ・ちんすこう



ワークシート（PDF 等で）



事前のアンケートや事後の食事日記等

【事後の手紙より】

- ・地産地消の良さがわかった
- ・給食には、地場産物がたくさん使われていることがわかった
- ・琉球漆器を使った給食は、ドキドキしたけど王様気分を味わえた。
- ・沖縄の食文化を大事にしないといけないなと思った。

具体的な指導資料（写真等）



(ねらい) ・琉球漆器の歴史と文化を知り、実物に触れることにより、琉球漆器のよさを知る。
・沖縄の宮廷料理について知る。

(琉球漆器の扱い方について)
今回、沖縄県学校給食会より、琉球漆器を借用しています。
漆器の種類は、「飯椀、汁椀、小皿、大皿」の4種類です。
※琉球漆器は、1セット2万円近くする高価な食器です。
琉球漆器に傷がつかないように、丁寧に取り扱いよう、よろしくお願いします。

(盛り付け図)

・牛乳
・セーフアン(ごはん、盛り付け具、かけ汁)

琉球王朝時代の宮廷料理です。ごはんの上に具をのせ、かけ汁をかけていただきます。生薑の風味がほのかにするあっさりとした味のセーフアンは、豪華な宮廷料理の最後に食されたそうです。

・ミヌダル

琉球王朝時代の宮廷料理のひとつです。豚の薄切り肉に黒ゴマだれをまぶして蒸したものです。見た目は、真っ黒なのでびっくりするかもしれませんが、黒ゴマと豚肉を使った栄養価の高い一品です。

・ミミガーのピーナッツ和え

今では、沖縄の家庭料理としても継承され食べられていますが、元は、宮廷料理の一部でした。豚の耳皮をゆでて、ピーナッツ酢で和えます。

・ちんすこう

今では、おみやげとしても人気の高いちんすこうですが、琉球王朝時代は宮廷菓子として出されていた貴重なお菓子だったそうです。

板書計画

めあて：地産地消や沖縄の食文化について知る。



給食で使っている食材は、どこから来ている？



地産地消の良さってなんだろう？