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４編）

食育活動・学習指導案（小学校・中学校）

令和元年度






公益社団法人 全国学校栄養士協議会

目　次

給食の時間における食に関する指導

1	特別支援学校での取組 ～給食ができるまでを知り、感謝して食べよう～	宮城県	特別支援学校	6
2	生きる力・郷土愛を育む食育の取組	秋田県	小学校	9
3	食育活動の紹介	山形県	小学校	12
4	「郷土愛」「感謝の心」をはぐくむ取組	福島県	小学校	15
5	食育集会の開催に向けて	茨城県	小学校	18
6	岡本北小学校給食週間の取組	栃木県	小学校	21
7	健康ワクワク委員会の活動を通して	神奈川県	小学校	24
8	給食センターにおける学校給食週間の取組	新潟県	小中学校	27
9	食べ物の命と作ってくれた人へ感謝の心を育む実践	石川県	小学校	30
10	給食週間中の取組	山梨県	中学校	33
11	食育活動の取組	静岡県	中学校	36
12	全国学校給食週間の取組	三重県	小学校	39
13	食育活動の取組	大阪府	小学校	42
14	給食委員会・保健委員会による啓発活動	奈良県	小学校	45
15	ふるさとのおいしいものを発見しよう	和歌山県	小学校	48
16	給食時間を活用した食に関する指導	島根県	特別支援学校	51
17	学校給食について知ろう	広島県	特別支援学校	54
18	郷土料理スタンプラリー	山口県	小学校	57
19	阿南市の学校給食週間の取組	徳島県	小中学校	60
20	食事マナーアップ週間	愛媛県	小学校	63
21	全国学校給食週間の取組	福岡県	小学校	66
22	地場産物を活用した給食による地域理解を深める取組	熊本県	小中学校	69
23	食育活動の取組	大分県	中学校	72
24	奄美の食を知る給食週間	鹿児島県	小中学校	75

食に関する指導の連携・調整

1	学校・家庭・地域と連携した食育	青森県	小学校	78
2	「わいわい料理講習会」の取組	岩手県	小学校	81
3	伝統的な食文化「クジラ」について学ぶ	東京都	保護者地域	84
4	学校給食見学試食会	岡山県	保護者地域	87
5	早ね・早おき・朝ごはん「みそ汁コンテスト」	高知県	小中学校	90
6	松浦市の特産物「養殖トラフグ」と「養殖車エビ」を活用した取組	長崎県	小中学校	93

教科等における食に関する指導（学習指導案）

1	小学校	第３学年	学級活動	○○○○○で３つのスイッチ元気パワーオン！	北海道 …… 96
2	小学校	第３学年	学級活動	感謝！地元の食材とつくる人たち	群馬県 …… 99
3	小学校	第１学年	学級活動	なんでも　たべよう	埼玉県 ……102
4	中学校	第２学年	学級活動	食べ物と栄養「食塩摂取と健康」	千葉県 ……105
5	小学校	第２学年	学級活動	みんなが気持ちよく食べるための食事のマナーを考えよう	富山県 ……108
6	小学校	第１学年	学級活動	めざせ！しょくじマナー名人	福井県 ……111
7	小学校	第４学年	特別活動	朝ごはんパワーで元気になろう	長野県 ……114
8	小学校	第５学年	学級活動	日本に昔からあるおかずのよさを知ろう	岐阜県 ……117
9	小学校	第５学年	社会科	さぐってみよう！給食に新城のものが出る理由	愛知県 ……120
10	小学校	第５学年	家庭科	食べて元気に	滋賀県 ……123
11	中学校	第２学年	特別活動	体力・脳力・骨力アップ大作戦 ～目的別の給食献立作り～	京都府 ……126
12	小学校	第６学年	体育科	病気の予防	兵庫県 ……129
13	小学校	第１学年	学級活動	給食について考えよう	鳥取県 ……132
14	中学校	第２学年	家庭科	和食を未来へ受け継いでいこう	香川県 ……135
15	小学校	第５学年	学級活動	朝ごはんについて考えよう	佐賀県 ……138
16	中学校	第３学年	学級活動	感謝して食べよう～「食品ロス」を考える～	宮崎県 ……141
17	小学校	第５学年	総合的な学習	琉球の食文化「豚肉料理」	沖縄県 ……144

特別支援学校での取組～給食ができるまでを知り、感謝して食べよう～　宮城県

○　目　的

・給食でお世話になっている方への感謝の気持ちを育てる。

・給食ができるまでを知り、給食のメニューに関心をもつ。

○　対象者　宮城県立利府支援学校　小学部・中学部・高等部の全児童生徒

○　活動概要

1　人気メニューアンケート　～どんぶり対決 2019～

2　感謝のメッセージボード・食に関する書き初め作品等の掲示

3　給食室の見学

4　校内放送による給食感謝の会

5　給食時間における調理員の学級訪問・交流

6　調理員からのメッセージ紹介

○　成果と課題

- **成果**

児童生徒は、普段見ることができない給食室での調理の様子を知り、給食に対する親しみの気持ちが生まれた。また、調理員との交流により、おいしく安全な給食作りのための苦労や努力を知り、感謝の気持ちで食べようという意欲が高まった。さらに、給食クイズや人気メニューアンケートに取り組むことにより、給食に対する親しみの気持ちをもつことができた。

給食週間中に授業参観が開催されたこともあり、様々な掲示物を通して、給食週間について保護者に広く知らせることができた。

調理員にとっても、児童生徒との交流を深めることにより、一層安全でおいしい給食づくりに励もうとする意欲が高まった。

- **課題**

病気や障がいによる食事制限や特別形態食への配慮、また偏食、肥満、食体験の不足等、特別支援学校における食を取り巻く課題は多いが、個別のきめ細やかな配慮や支援により、一つ一つを克服していくことが求められる。

給食週間で育んだ感謝の心や給食に対する親しみの気持ちを、今後も継続してもち続け、児童生徒の食べる意欲や、食の自立につなげていく必要がある。

今後もより一層、バラエティ豊かな献立作成を心掛け、児童生徒が五感を十分に使って味わい、食べる意欲につながるような給食づくりに努めたい。

1　人気メニューアンケート　～どんぶり対決2019～

毎年テーマを設定して児童生徒一人一人が投票に参加する人気メニューアンケート。今年度のテーマは「どんぶり対決」で、給食に登場する3つの丼物メニュー（牛丼・二色そぼろ丼・ビビンバ）の中から好きなもの1つを選び、シールを貼って投票した。

給食週間中には、この3つのメニューが給食に登場し、結果発表を楽しみに待つ児童生徒の姿も見られた。



人気どんぶり対決1位は「牛丼」！



1位の牛丼について、材料や作り方を掲示物で紹介した。

2　感謝のメッセージボード・食に関する書き初め作品等の掲示







3　給食室の見学

小・中学部の児童生徒を対象に給食室の見学を行った。



栄養士のお話「給食ができるまで」



給食室見学・調理員へのインタビュー



体験活動「調理器具に触ってみよう」



体験活動「調理釜はこんなに大きいよ」

4　校内放送による給食感謝の会

インフルエンザの流行が心配されたため、全校集会形式から校内放送による形式に改めて実施した。給食週間中の3日間にわたり、日ごとにテーマを設け、給食時間に15分間程度の校内放送を行った。

内容は、1日目が小学部児童による「人気メニューアンケート～どんぶり対決2019～」の集計発表、2日目は中学

部生徒による「給食クイズ」、３日目は高等部生徒による感謝の言葉とプレゼント贈呈が行われた。







司会・進行は高等部生徒が担当した。

児童生徒代表による感謝の言葉と手作りプレゼントの贈呈

5　給食時間における調理員の学級訪問・交流



調理員が全学級を訪問し、児童生徒との交流を深めた。「得意な料理は何ですか？」「好きな食べ物は？」「大変なことは何ですか？」等の質問にも応じた。

6　調理員からのメッセージ紹介

給食だよりで紹介するとともに、掲示物でも顔写真とともに紹介した。

掲示物は、帽子・マスクに隠れた顔写真をめくると、調理員の顔と名前が現れる仕掛けになっている。給食室前に掲示してあり、これを使って全調理員の名前を覚えている児童生徒も多く、調理員とのコミュニケーションツールにもなっている。


給食だより
平成31年1月8日
第10号
宮城県立利府支援学校
給食週間が始まります
1月16日（金）～2月1日（金）
給食室から利府支援学校のみなさんへ
おいしい給食
めしあがれ～！





給食委員会・保健委員会による啓発活動　　奈良県

○　目　的

給食を衛生的においしく食べることができるよう、また、ノロウイルスやインフルエンザ等の予防のため、「手洗い」の大切さを知り、適切に「手洗い」ができるようになる。

○　対象者　全校児童

○　活動概要

今年度は、常時活動は別々に行っている給食委員会と保健委員会が協力し、合同で集会時に全校児童に発表することにした。そこで、両委員会の児童と何を伝えたら良いかを考え、毎日の給食を安全においしく食べるためには、また、ノロウイルスやインフルエンザ等の予防のために、「手洗い」の大切さを劇や実験をまじえ発表することにした。両委員会の児童で発表内容を考え練習を重ね、全校集会で発表した。

○　成果と課題

・　成果

給食委員会・保健委員会の児童自身は、劇や実験を考える中で「手洗い」の大切さを再認識し、全校児童に分かりやすく伝えられるよう、様々な面で工夫をしていた。劇や実験を見た児童たちも「手洗い」の大切さや洗い方がよく分かり、きちんと手洗いをしようとする意欲が感じられた。廊下の掲示物を確認する様子や、歌を歌いながら手を洗っている様子も見られた。また、手洗い場の石けんが早く減るようになった。

・　課題

集会後の「手洗い」に対する児童の意識は高かったが、日が経つと忘れがちになっているように感じる。日ごろからの積極的な声かけや継続した啓発が必要だと考える。

具体的な発表の内容を考える

1　給食委員会・保健委員会で全校集会にて「手洗い」についての発表で伝えたいことを考える。

（1）給食を衛生的においしく食べるために「手洗い」が重要であること。

（2）「手洗い」によりノロウイルスやインフルエンザの予防ができること。

（3）「手洗い」後に使用するハンカチ・タオルについて。

（4）正しい洗い方をしないと、洗い残しがあること。

（5）時間をかけて洗うと効果があること。

2　１を具体的に伝える方法を考える。

・(１)～(３)を劇で伝える。

シナリオを考え、小道具などを準備する。

・(４)(５)の実験前後を撮影し、スライドで説明する。

実験の方法を考え、予備実験・実験を行い、実験時の写真を用いてスライドを作成する。

・掲示物を作成する。

・「手洗いの歌」で正しい手の洗い方を伝える。全校児童で歌に合わせて練習する。

3　劇チーム・実験チームごとで発表の練習をする。

4　全体練習をする。

5　朝の全校集会で発表する。

発表の様子

～劇～



タオル（ハンカチ）を
１週間洗わずに使ったら。



手洗いをしないで
給食当番をしたら。



手洗いをせずに食事をしたら。



外から帰って手洗いを
しなかったら。

～実験の発表～

















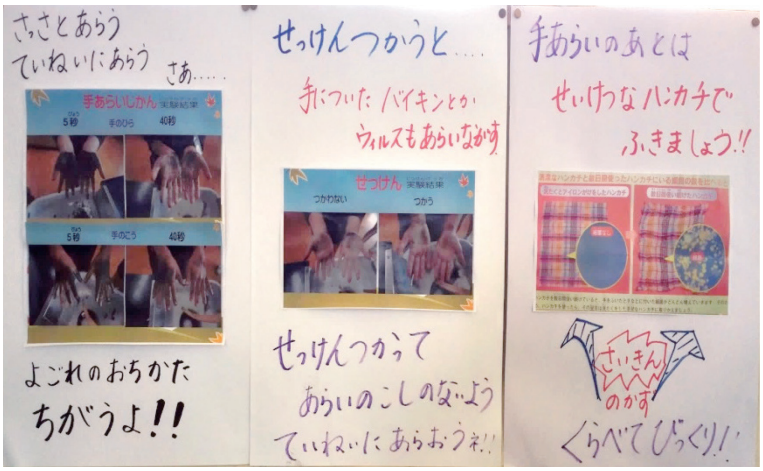


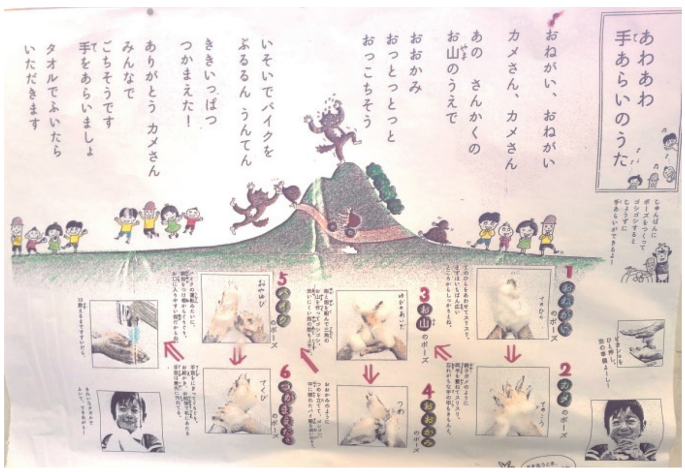
～手洗いの歌～

最後に、手洗いの順番を確認しながら、全校で手洗いの歌を何度も歌った。



掲示物





全国学校給食週間の取組　　福岡県

○　目　的

・学校給食の意義や役割について理解を深める。

・学校で給食が作られる様子や、給食に使われる食材等が届くまでの背景、給食に携わる様々な人々の苦労を知ることで感謝の気持ちをもち、給食を残さず食べようとする意欲を高める。

○　対象者

全校児童、教職員

○　活動概要

1　給食の歴史について知ろう

2　給食に携わる人々とその仕事を知り、感謝の気持ちを伝えよう

3　マナーよく食事をしよう(「豆つかみ大会」の実施)

給食委員会の児童が主体となり、給食の歴史や北九州市の給食の移り変わりや、給食調理士や給食に携わる人々の仕事や給食ができるまでの様子等を全校児童に知らせ、給食への感謝の気持ちが高まるような取組を実施した。また、食事マナーの向上と食への興味や関心を高めるための取組も合わせて実施した。

○　成果と課題

- **成果**

給食の歴史や北九州市の給食の移り変わりを知ることを通して、学校給食への理解が深まったとともに、毎日食べている給食への興味や関心が高まった。また、給食調理士や給食に携わる人々の仕事の大変さや児童への思いを見たり聞いたりすることを通して、給食への感謝の気持ちが高まり、給食を残さず食べようとする意欲が高まった。

- **課題**

これらの取り組みと児童の意欲の高まりが、給食週間で終わることなく継続していくことができるよう、日々の給食指導や委員会活動をより充実させていきたい。

1　給食の歴史について知ろう

○　動画「給食むかしむかし」の放送

学校給食の歴史や北九州市の給食の移り変わりについて知ることを通して、学校給食の意義や役割について理解が深まるようにするため、給食委員会の児童と教師が出演した給食の歴史についての動画を作成した。学校給食が始まった経緯や、給食記念日の由来、北九州市の給食のメニューや給食費の移り変わり等、写真を見せながら児童が簡潔に解説していく、約7分程度に編集した内容で、給食記念日の1月24日に全校放送した。

特に、教師が昔の給食の様子についての実体験(脱脂粉乳や先割れスプーン等)を語る場面は、わかりやすいだけでなく、説得力もあり、児童は強く興味を示していた。





給食記念日の由来について説明する児童



教師が「先割れスプーン」について解説





北九州市の給食の移り変わりを紹介する児童



視聴している児童

2　給食に携わる人々の仕事や給食ができるまでの様子を知り、感謝の気持ちを伝えよう

（1）　動画「給食ができるまで」の放送

普段当たり前に食べている給食は、多くの人々の苦労の上に成り立っていることを理解することを通して、給食への感謝の気持ちをより高められるようにするため、本校の給食ができるまでの様子や、給食に携わる人々の様子を撮影したものを、5分程度の動画に編集し、全校放送した。

動画放送を見た児童からは、「冬は水が冷たくてかぜをひきそう。」「たくさんの野菜を切るのが大変そう。」「少ない人数でたくさんの給食を作っていて、調理士さんはすごい。」といった声があがり、多くの人々が携わって作られている給食を、残さず食べようとする意欲が高まった。

また、給食調理士への感謝の気持ちが高まったことで、後日実施した「調理士さんへの感謝の手紙贈呈式」においても、児童は給食調理士へより具体的に感謝の気持ちを伝えることができた。







調理室で調理をしている様子





給食用物資が納入されている様子



給食調理士より児童へメッセージ

(2) 「調理士さんへの感謝の手紙贈呈式」の実施

毎日給食を作っている給食調理士へ感謝の気持ちを伝えるために、各学級で「給食に関する寄せ書き」を作成し、給食調理士へ渡す「調理士さんへの感謝の手紙贈呈式」を実施した。

各学級の代表児童が、給食調理士へ各自考えた感謝の気持ちを述べながら寄せ書きを渡した後、給食調理士から給食を作る時の気持ちや、日々の苦労、児童へ伝えたいことを話してもらった。動画で見た大変な作業をしている給食調理士と直接触れ合うことで、感謝の気持ちはもちろんのこと、尊敬する気持ちや親近感が一層高まった。また、児童から寄せ書きや感謝の言葉を受け取った給食調理士は、おいしいと言ってくれる児童のために給食作りを頑張りたいと、意欲の向上にもつながった。

感謝の手紙贈呈式の様子は、後日動画で放送することで参加できなかった児童も見ることができるようにし、給食時間に必ず目に入るように、寄せ書きは給食室前に掲示した。





感謝の手紙を給食調理士へ渡す児童



児童から給食調理士へメッセージ

3 豆つかみ大会

給食委員会の児童の話し合いの中で、「マナーを守って給食を食べることは、給食への感謝の気持ちを表すことにつながる。」と、意見が出たことから、おはしを上手に使う力を身に付け、マナーを守って給食を食べることができるように、全校児童を対象に「豆つかみ大会」を実施した。

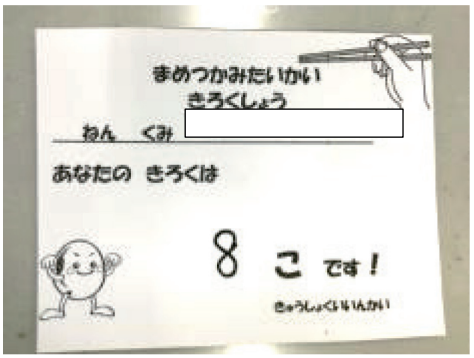
低学年から高学年まで誰でも楽しめるようにと、「20秒の制限時間の中で、大豆をいくつつまめるか。」という簡単なルールにし、豆つかみ大会を実施した。当日は、お互いの記録を見せ合い、楽しむ児童の姿が見られた。また、児童だけでなく、校長や学級担任も進んで参加することで、学校全体が盛り上がる楽しい活動となった。豆つかみ大会後は、ランキングを給食室前に掲示し、記録上位者がわかるようにした。

豆つかみ大会を通して、自身のはしの使い方を意識し見直す児童、はしの正しい持ち方や使い方に興味を持つ児童が見られるようになった。





豆つかみ大会を楽しむ児童と教師



「豆つかみ大会」記録証

伝統的な食文化「クジラ」について学ぶ　東京都

○　目　的

現在は、クジラを食として捉えることには賛否両論ある。2018年の年末には IWC 脱退のニュースが飛び込んできた。その中でも本校は、食育の一環として、保護者と一緒に、日本人の生活に昔から深く関わってきたクジラに関わる歴史や現状を学ぶ機会ととらえ、上記の実践を行った。

また、本学習会を行うにあたっては、地区内の食育の推進も目的として、江戸川区内食育リーダーや学校栄養職員にも参加を呼び掛けた。

○　対象者

江戸川区立東小松川小学校保護者、江戸川区小中学校食育リーダー、学校栄養職員

○　活動概要

1　NPO 海のくに・日本 ウーマンズフォーラム魚 理事長 白石ユリ子氏講演
2　学校給食週間にて、クジラ料理の提供。
3　ヒゲクジラのヒゲやクジラの写真などの展示。

○　成果と課題

・　成果

参加した保護者は、クジラに興味を持ち家庭で話題にしたことで、その後の給食時に児童が家庭での話を伝えてくれるなど、クジラへの理解が深まった。また、参加した江戸川区内の学校栄養職員は、クジラについて学習したことにより、児童や保護者へクジラについて説明できる資料と知識を得ることができ、理解を深めることができた。

学校給食週間前後でクジラ関連の展示を行ったことで、児童が興味、関心を持ち、ヒゲクジラのヒゲなど手に取って自分の口にあてる姿なども見られた。

・　課題

今回は、参加者が20名程度と少なかったので、今後も継続して、食に関する学習会を開くことで、本校と本区の食育を進めていきたい。

1　クジラから世界が見える

～なぜ、日本はクジラを手放してはいけないのか～

○日本は大昔からクジラを食べてきた

時代を追って、書物などの記述から「久次良（くじら）」「勇名（いさな）」などで呼ばれたクジラ。昔から日本人の食生活に登場してきた。





○魚食文化を大切に

世界の国々がその風土にあった独特の食文化があるように、日本は魚食が中心であった。欧米からの肉食文化が広がる中、今後魚食文化を伝えていく必要がある。

○国際捕鯨委員会（IWC）の経緯。

この年末（2018年12月）IWC 脱退のニュースには、30年以上前から根気強く、IWC 会議でクジラの調査結果等を訴え続けてきたので、政府の決定に驚いた。

○クジラ肉取扱業者より（給食納入業者）

クジラ肉の流通についてや、流通しているクジラ肉の違い等の説明。

○日本鯨類研究所より

クジラの生息域、クジラの種類やエサなど。また、クジラの群れの年齢構成によって、安定した生息域かどうかがわかるなど、クジラの生態についての講話。

○日本捕鯨協会より

捕鯨の現状や捕鯨したクジラの処理について。





2　クジラ料理ワークショップ

クジラ料理の紹介と試食

・クジラの竜田揚げ（赤肉）

・クジラ飯（本皮）

・クジラ汁（本皮）

（参考料理）・アイスランドステーキ（赤肉）

・クジラ本皮のみそ漬け（本皮）











○参加者の感想より

保護者の感想

「子どもが一緒に参加したいと言っていたので、参加できずに残念です。今度、お店でクジラ肉が売っていたら、買ってみようと思います。」

学校栄養職員の感想

「クジラの料理を出してよいものかどうか、悩んでいました。今回の話を聞いて、出した時に、保護者にきちんと説明できそうです。」

試食をした教員の感想（授業後、試食会に参加）

「初めてクジラを食べました。くさいと思っていたけど、こんなにおいしいのですね。」



3　学校給食週間にて、クジラ使用献立と展示



懐かしの給食（昭和時代）

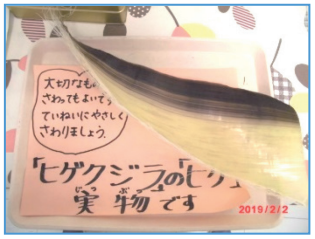
コッペパン　　牛乳

クジラとレバーのマリアナソース野菜

サラダきのこのスープ

バナナ





児童は、クジラ肉の給食を心待ちにしており、当日の喫食率は99％「おいしかった。」「また出して欲しい。」などの感想があった。

中学校　第２学年　学級活動学習指導案　　千葉県

１　題材名　食べ物と栄養　「食塩摂取と健康」

２　地域等の実態と題材設定の理由

本市の特徴として、塩分のとり過ぎが原因の一つである血管疾患による死亡率が高いことから、生徒の給食に使用する塩分量について指導を受けている。そのような中、平成３０年８月１日に学校給食摂取基準の改定があり、塩分の基準値が低くなった。生徒は濃い味を好む傾向にあるが、健康寿命の延伸のため少年期からの生活習慣病予防はとても大切である。そこで、体内における塩分の働きと、健康への影響について理解し、地域の健康課題を自己の将来の健康につなげて考えられるよう、本題材を設定した。

３　目標

- 自分自身の食生活を見直し、塩分をとり過ぎないために自分ができることを見つけ、改善する。（関心・意欲・態度）
- 自分自身の食生活をふりかえり、自分ができることを考え、実践する。（思考・判断・実践）
- 塩分のとり過ぎが健康に及ぼす影響や、地域の実態を知り、減塩の大切さについて理解する。（知識・理解）

４　食育の視点

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。（心身の健康・食品を選択する能力）

５　本時の展開

過程（分）	学習活動・内容	指導上の支援○・評価◎ ：食生活改善推進員の活動		教　材
		Ｔ１（学級担任）	Ｔ２（栄養教諭）	
導入 5	1　アンケート結果を知る。 ○　減塩の言葉は知っていても、塩分をとり過ぎないように気を付けている生徒は少ない。 ○　塩分にはどんな働きがあるのかを考え、発表する。 〈予想される生徒の発言〉 ・料理の味、おいしさになる ・熱中症の予防	○　アンケート結果を配付し、説明する。 ○　塩分の働きを考えさせる。	○　塩分の働きを考えさせる。	アンケート結果用紙 パソコン テレビ ワークシート
4	2　食塩の目標量と日本人１日あたりの実際の食塩摂取量を知る。 ○　日本人の塩分摂取量調査から、現在の食生活では塩分をとり過ぎてしまうことを知る。 ○　塩分は体に必要なものだが、とり過ぎると血圧が上昇して高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中等になりやすくなること、胃がんの原因になることを知る。	◎　塩分は体にとって必要だが、とり過ぎると生活習慣病等の原因になることを理解できたか。（ワークシート）	○　食塩の目標量と日本人１日あたりの実際の食塩摂取量を知らせる。 ○　塩分が体内でどのような働きをしているか、疾病との関係も含めて説明する。	ワークシート

3	3　私たちが住む東金市では、どんな健康問題があるのか、改善のために活動されている食生活改善推進員さんから話を聞く。 ○　東金市の死亡原因から、塩分のとり過ぎが原因となる死因が多いことを知る。	食生活改善推進員による東金市の現状、課題、改善のための活動について説明。		市のデータ
	塩分のとり過ぎに気を付けた食生活をするにはどうしたらよいだろうか？			
展開 ２８	4　A先生が、ある１日に摂取した塩分量を確認する。 ・先生の朝食・昼食・夕食の塩分量と給食１食の塩分量を比べる。 ・班で、A先生の食事から塩分量を減らすにはどうしたらよいか話し合いを行う。 ・大さじ、小さじで計量済みの調味料を目で確認する。 ・減塩のポイントや食事での注意について、食生活改善推進員さんからアドバイスを受ける。	○　１日に摂取した塩分量を計算させ、記入させる。 ○　班にさせる。	○　話し合うポイントを簡潔に説明する。 ・食べる量を減らさない。 ・塩分を多く含む食品や調味料に着目させる。	大さじ 小さじ 調味料（しょうゆ・塩） カップ ワークシート 給食の写真
		減塩のポイントについて、班ごとに食生活改善推進委員からアドバイスを受ける。		
	・班で意見をまとめ、発表する。 １～３班　朝食での工夫 ４～６班　昼食での工夫 ７～９班　夕食での工夫	○　話し合いがスムーズに行われるように机間支援を行う。	○　食生活改善推進員さんと、生徒の様子を確認しながら机間支援を行う。 ○　発表についてコメントを行い、減塩の工夫についてまとめる。	
まとめ １０	5　今日の学習のまとめをする。 ・自分の食生活を振り返り、気付いたことや課題を記入し、発表する。 ・塩分をとり過ぎないために自分ができることを記入し、発表する。	○　食生活をふりかえらせ、課題やできることを記入させ、発表させる。 ◎　自分自身の食生活を振り返り、自分ができることを考えることができたか。		ワークシート

6　板書計画

健康と栄養

塩分のとり過ぎに気を付けた食生活をするにはどうすればよいだろうか

アンケート結果

塩分の働き
料理　味になる
体　熱中症の予防

塩分日標量
男性　女性
8ｇ未満　7ｇ未満
実際の摂取量
男性　女性
11ｇ　9ｇ

塩分をとり過ぎると
・血圧が上昇して高血圧になる
・脳や心臓の血管の病気を引き起こす
・胃がんの原因になる

給食の塩分量
2.5ｇ未満
（1食）

（生徒の発表）

1班：朝食	2班：朝食	3班：朝食
4班：昼食	5班：昼食	6班：昼食

生徒の発表（補助黒板）

（生徒の発表）

7班　夕食	9班　夕食
8班　夕食	

減塩の工夫
・白いご飯を基本
・うす味
・汁ものは具だくさん
・塩分を含む食品は量に注意する
・食卓でかける調味料は少量にする

7　評価

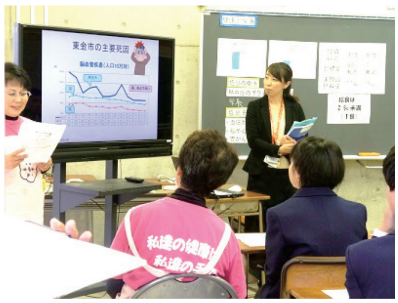
・　食塩は生命の維持に必要だが、とり過ぎると健康に影響を及ぼすことを理解できたか。
（知識・理解）
・　塩分をとり過ぎないための工夫を知り、自分自身の食生活の中で生かそうとしている。
（思考・判断）

8　献立名

・　麦ご飯
・　牛乳
・　鶏肉香味焼き
・　れんこんサラダ
・　五目スープ
・　紫芋のタルト



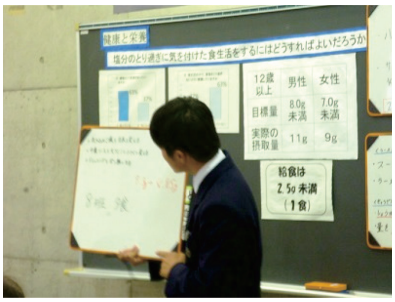
授業の様子



東金市食生活改善推進員による説明



班活動の様子



代表者による発表の様子

ワークシート

塩分のとり過ぎに気を付けた食生活を考えよう

2年　組　氏名

① 塩分の役割
料理 ・料理の味つけ ・食欲増進
健康 ・体の水分量を調節 ・生命の維持
塩分は、料理の味つけや生命の維持など、重要な役割を持っています！

② 1日の塩分目標量を知っているかな？

12歳以上	男性	女性
目標量	8．0g未満	7．0g未満
実際の摂取量	11g	9g

給食(1食)：塩分量の基準は
「2．5g　未満」
今までの基準は3．0g未満
皆さんがうす味に慣れ、生涯健康でいられるように基準が引き下げられました。西中では10月の給食から少しずつうす味にしています。

③ 塩分のとり過ぎにより起こること
①血圧が上昇して（　　）になる。
②脳や心臓の（　　）の病気を引き起こす。
③（　　）がんの原因になる。

⑤ 塩分をとり過ぎていないか普段の食生活をふりかえり、自分ができることを書いてみよう！

④ A先生の食事（休日）

	料理名	材料名	分量	塩分量	塩分をとり過ぎないための工夫
朝食	トースト	食パン	2枚	1.6	
	ハムエッグ	卵	1個	0	
		ハム	1枚	0.4	
		しょうゆ	小さじ2	1.8	
	サラダ	レタス	2枚	0	
		きゅうり	1／3本	0	
		トマト	1／4個	0	
		ドレッシング	大さじ2	1.0	
	朝食合計			4.8	
昼食	ラーメン	めん・具	1杯分	0.8	
		スープ	1杯分	5.5	
	ぎょうざ	ぎょうざ	5個	1.4	
		しょうゆ	小さじ2	1.8	
	昼食合計			9.5	
間食	ポテトチップ	ポテトチップ	1袋	0.6	
夕食	炊き込みご飯	炊き込みご飯	2杯	1.8	
	コロッケ	コロッケ	2個	0.8	
		中濃ソース	大さじ1	1.1	
		キャベツ	30g	0	
		ドレッシング	大さじ1	0.5	
	おひたし	ほうれん草	40g	0	
		かつお節	小さじ山盛り1	0	
		しょうゆ	小さじ1	0.9	
	味噌汁	豆腐	20g	0	
		ねぎ	10g	0	
		だし	200ml	0.1	
		みそ	大さじ1【18g】	2.1	
	夕食合計			7.3	

1日の塩分量を出してみよう！　＿＿＿g
（朝食＋昼食＋間食＋夕食）

みなさんは成長期！食べる量はできるだけ減らさず、塩分量を減らしてみましょう！