

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 6 編)

食育活動・学習指導案 (小学校・中学校)

令和 3 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	楽しみながら食に関する知識とマナーを身に付ける取組	青森県	小学校……………	6
2	食育活動の紹介	岩手県	小中学校……………	9
3	R I F U 2 0 2 0 給食プログラム～リレー給食	宮城県	小中学校……………	12
4	I C T を活用した給食指導	群馬県	小学校……………	15
5	委員会活動を通じた取組	石川県	中学校……………	18
6	ふるさと自慢の給食～給食委員会と中学生学校給食選手権の取組	岐阜県	中学校……………	21
7	給食からふるさとを学ぼう	静岡県	小中学校……………	24
8	地元食材への感謝の心と郷土愛の育成	三重県	小学校……………	27
9	食育活動の取組	京都府	小学校……………	30
10	給食時間における感染症予防対策と I C T 機器を使用した食育の取組について	大阪府	小学校……………	33
11	全国学校給食週間の取組	島根県	中学校……………	36
12	全国学校給食週間の取組	広島県	小学校……………	39
13	もっと好きになる学校給食！	山口県	小学校……………	42
14	地元の郷土料理や地場産物を知ろう	鹿児島県	小学校……………	45

食に関する指導の連携・調整

1	給食週間の取組	北海道	小学校……………	48
2	学校全体で取り組む給食週間	山形県	小学校……………	51
3	共同調理場における学校給食週間の取組	福島県	小中学校……………	54
4	所沢小学校給食週間の取組	埼玉県	小学校……………	57
5	給食について知る取組	千葉県	支援学校……………	60
6	給食ができるまでを知り 感謝の気持ちをあらわす活動	福井県	支援学校……………	63
7	地元食材を知って味わう	長野県	小中学校……………	66
8	病気にまけない、元気なからだ	岡山県	小中学校……………	69
9	学校給食週間の取組	徳島県	小中学校……………	72
10	地域再発見。下知ねぎの秘密を探ろう	高知県	小学校……………	75
11	全国学校給食週間の取組	福岡県	小学校……………	78

教科等における食に関する指導（学習指導案）

1	小学校	第2学年	学級活動	朝ごはんスイッチをしっかりとすすには何が大じかな？	秋田県	81
2	小学校	第2学年	学級活動	好き嫌いをなく食べよう	茨城県	84
3	小学校	第3学年	学級活動	昔からつたわりょう理 (きょう土りょう理)について考えよう	栃木県	87
4	小学校	第5学年	総合的な学習	世界に発信！日本の文化	東京都	90
5	中学校	支援学級	学級活動	バランスの良い食事をしよう！	神奈川県	93
6	小学校	第1学年	学級活動	おいしい給食、いただきます	新潟県	96
7	中学校	第2学年	学級活動	地区選手権で力を発揮するためには どうしたらよいか考えよう	富山県	99
8	小学校	第3学年	社会科	はたらく人とわたしたちの暮らし「農家の仕事」	山梨県	102
9	小学校	第1学年	学級活動	おはしめいじんになろう！	愛知県	105
10	小学校	第4学年	社会科	給食から出るごみについて知ろう	滋賀県	108
11	小学校	第5学年	学級活動	「知っとお？神戸の給食～産地にこだわるのはなぜ？～」	兵庫県	111
12	小学校	第4学年	学級活動	私たちの食たくと働く人々	奈良県	114
13	小学校	第3学年	学級活動	郷土料理について知ろう	和歌山県	117
14	中学校	第3学年	保健体育	まったなし健康づくり！	鳥取県	120
15	小学校	第6学年	家庭科	まかせてね 今日の食事	香川県	123
16	中学校	第1学年	家庭科	発展 災害にあった時の食事は	愛媛県	126
17	小学校	第2学年	学級活動	手洗い名人になろう！	佐賀県	129
18	小学校	第1学年	学級活動	「やさいのパワー」について知ろう	長崎県	132
19	中学校	第1学年	学級活動	間食の摂り方について考えよう	熊本県	135
20	小学校	第6学年	家庭科	栄養バランスのよい給食の献立を考えよう	大分県	138
21	小学校	第2学年	学級活動	やさいの ひみつ	宮崎県	141
22	小学校	第5学年	家庭科	郷土料理で“長寿県おきなわ”を復活させよう！	沖縄県	144

○ 目的

- ・食品の栄養的な特徴について知識を深め、バランス良く食べようとする意欲を持たせる。
- ・食事マナーについて理解し、マナーを守って食べようとする態度を育てる。
- ・地場産物や郷土料理の良さを理解し、大切にしようとする気持ちを持たせる。

○ 対象者 全校児童

○ 活動概要

栄養バランスやマナーを考えた食事をしている児童の割合が少ないという課題から、食品やマナーについての知識を身に付け、よりよい食べ方をしようとする態度を育てる取組を行った。

- 1 給食時間の教室訪問における「食べ物クイズ」の実施
- 2 学校給食週間におけるマナーの紙芝居読み聞かせ
- 3 学校給食週間における特産物や郷土料理を使った献立提供

○ 成果と課題

・ 成果

クイズ形式で楽しみながらその日の食品を取り上げたことで、食品や体内での働きについて児童の関心が高まり、その食品をすすんで食べようとする様子が見られた。

また、給食委員会が全校に「マナーを守って食べよう」と働きかけている内容について、紙芝居で説明することで望ましいマナーに対する理解が深まった。

・ 課題

給食時間の「食べ物クイズ」により、食品の名前や働きに関心を持って考えたり答えたりする様子が見られたが、その理解度は確認できていない。今後、高学年を対象として食べ物の体内での働きについて理解度が上がったかをアンケートなどで把握することを計画している。

マナーについての取組は指導後一定の期間は良くなるが、日常的にマナーを守って食べるまでには至っていない。今後も折に触れ、学級担任と連携して指導を継続したい。

1 給食時間の教室訪問における「食べ物クイズ」の実施

本校では、それぞれの学年で学級活動や教科等における食に関する指導を継続して行っている。今年度初めに実施した食生活アンケートでは、「栄養バランスのとれた食事をする大切さ」や「朝食をとることの大切さ」についてはよく理解していることが分かったが、食品を3つのグループに分ける問題では正答率があまり高くなかった。そこで、児童に楽しく興味を持たせながら食品の主な働きについて理解させることをねらいとして、所属している4名の栄養教諭・学校栄養職員が「食べ物クイズ」を携えて給食時間の教室訪問を行った。

教室で指導する様子



説明を聞いてから、
レッツトライ！

3 学校給食週間における特産物や郷土料理を使った献立提供

郷土の産物や食文化を誇りに思い継承していこうとする気持ちを持たせたいと、青森県の特産物や郷土料理を学校給食週間の献立に多く取り入れ、献立表や放送資料で紹介した。

特産物の「ほたて」や郷土料理「けの汁」を取り入れた給食

【ごはん・ほたてのみそ汁・ハンバーグ・
ふきの炒め物・県産りんごジュース】

【ごはん・けの汁・キャベツ入り平つくね・
ひじきの炒め物・牛乳・給食週間デザート】



放送資料

きょう はなし
今日は「ほたて」のお話です。

あomoriken zenkoku yumei kennai ichiban yoyoriyo oho aomorishi tonari
青森県のほたては全国でもおいしいことで有名ですが、県内で一番ほたての養殖量が多いのは、青森市の隣にあ
ひらないまち とく ようしよく さか おこな むつわん さんぼう かこ やま なが
る平内町です。特に養殖が盛んに行われている陸奥湾では、三方を囲む山から流れる、ほたてのエサとなる植物プ
ランクトン ふく みず かいすい
ランクトンを含む水と、海水のバランスがよいため、おいしいほたてが育つといわれています。

きょう きゆうしよく de aomoriken sode hitotachi きゆうしよく た ほ
今日の給食に出ているほたては、青森県でほたてを育てている人達から、給食でもたくさんほたてを食べて欲しい
と、無償で提供されたものです。

ほたては、「おもに体を調える食品」です。それでは、青森県の自然と、ほたてを育ててくれた人達に感謝していただ
きましょう。

指導のポイント	下線：④感謝の心・⑥食文化	二重下線：②心身の健康
---------	---------------	-------------

きょう しる はなし
今日は、「けの汁」のお話です。

しる つがるちほう た きょうどりよりり ほか ちいき がつなのか た ななくさ か
けの汁は、津軽地方でよく食べられている郷土料理で、他の地域では1月7日に食べる、七草がゆに代わるものとし
つく しる
て作られ、「かゆの汁」がなまって「けの汁」と呼ぶようになったといわれています。大根やにんじん、ごぼうなどの野
い さんさいらい こうやどうふ あぶらあ だいぜいひん ちい きざ み そ
菜や、ふき、ぜんまいなどの山菜類、高野豆腐や油揚げなどの大豆製品を小さく刻み、味噌やしょうゆで味付けをし
ぐ おお ひ にちがたつほどあじ し むかし ほぞんしよく た
す。具が多く、日にちがたつほど味が染みておいしくなることから、昔から保存食としても食べられていました。

だいこん やさい さんさい からだ ちょうし しよくひん
大根やにんじんなどの野菜、ふきやぜんまいなどの山菜は、「おもに体の調子をととのえる食品」です。

きょうどりよりり しる あじ
それでは、郷土料理の「けの汁」を味わっていただきますよう。

指導のポイント	下線：⑥食文化	二重下線：②心身の健康
---------	---------	-------------

○ 目的

郷土料理や地元の地場産物についての理解を深めるとともに、感謝の心や食物を大切にする心を育む。

○ 対象者 志布志市の児童生徒

○ 活動概要

- 1 郷土料理や地場産物を活用した献立の実施
- 2 生産者や調理員との交流給食
- 3 生産者を紹介する配布物の作成

○ 成果と課題

・ 成果

地場産物を積極的に献立に取り入れ、それを給食時間や食に関する授業において伝えることにより、子どもたちは今まで以上に興味を持ったり、食材や給食に関わる人たちへの感謝の気持ちを育んだりすることができた。

・ 課題

志布志市では、「特産品活用学校給食補助事業」として、はもやうなぎ、有機野菜、黒豚、黒牛などの食材費の一部の補助がある。地元の食材を子どもたちにもっと知ってもらい、郷土に誇りや関心を持ってもらうよう、これからもメニューの工夫などを行っていきたい。また、地域や家庭への発信力も強めていき、子どもたちの食育につなげていきたい。

1 郷土料理や地場産物を活用した献立の実施

< 1月26日（火）の献立 >



九州の恵みごはん・牛乳・しいらの梅ソース
豚汁・いちご

(放送原稿)

今日の給食は志布志の食材である「いちご」を使用しています。いちごは、松山町尾野見にある「農 Life」さんで作られたものです。いちごにはビタミン C が多く含まれており、5～6個食べれば1日に必要なビタミン C を摂取できるほどです。志布志にはおいしい食材がたくさんあるので、日頃の食生活の中でも見付けてみてください。

<1月27日(水)の献立>



たて割りパン・牛乳・黒牛サンド・かぼちゃとさつ
まいものポタージュ・かぼちゃプリンタルト

(放送原稿)

今日は、鹿児島県の地場産物を代表する黒毛和牛を取り入れています。この黒毛和牛は、牛を育てている方々を応援しようと、県から無償で提供していただいたものです。農家の人は、牛を育てるためにエサの配合や飼育方法、環境などをよく考えながら毎日休まず牛の世話をしています。この時をみんなで一緒に乗り越えるためにも、応援する気持ちで感謝していただきましょう。

<1月29日(金)の献立>



ごはん・牛乳
きびなごの黒酢南蛮・さつま汁

(放送原稿)

さつま汁は、鹿児島の郷土料理で、鶏肉が入った具だくさんのみそ汁です。鶏を煮て食す習慣は古くからあり、手早くごった煮にされたのが「さつま汁」でした。鶏の飼育が盛んな鹿児島県では、昔から鶏が自給の食料として根付いています。そのため、さつま汁の他にも「とり刺し」や「鶏飯」など様々な鶏料理が親しまれています。

2 生産者や調理員との交流給食

地元のこんにゃく屋さん和給食センターの調理員が小学校に出向き、児童との交流給食を行った。新型コロナウイルス感染予防対策のため、グループを作っての給食は実施できなかったが、給食の準備や片付けの際に給食についての話を子どもたちとしていた。

普段から残食が少ない学年ではあったが、「これからも残さずに食べます」と話していた。

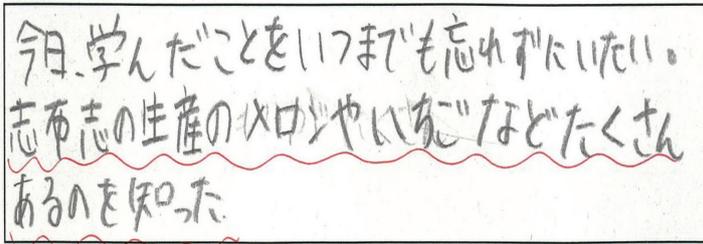


3 生産者を紹介する配布物の作成

学校給食週間に給食で用いる材料の生産者の方々にお話しを聞き、1枚のプリントにまとめて各学校へ配布した。児童生徒は、生産者の思いを知ること苦手な食べ物にも挑戦してみようという意欲を持つことができた。

また、紙媒体だけではなく、食に関する指導においても活用することができた。授業では、食べ物ができるまでの様子をクイズ形式にしたり、生産者の方の思いを代弁したりして子どもたちの食に対する興味・関心や感謝の気持ちを深めることができた。

(授業の感想)



志布志市立学校給食センター

志布志のおいしいみ~つけた★

1月25日～29日の学校給食週間では、志布志産の食材を積極的に取り入れています。そのなかでも今日はお肉のスライスしてくれる業者さんの紹介です。さつま汁（Aブロック15日、Bブロック29日）の鶏肉や豚汁（Aブロック26日、Bブロック27日）の豚肉、豚骨のみそ煮（Aブロック29日、Bブロック15日）の豚骨は大崎町にある「肉のこせど」でスライスされたお肉です。みなさんは、お肉はどのようにスライスされて給食に出ていると思いますか？



筋10kgのお肉の「頭」を、「給食」で食べる大きさにスライスしていきます。この「頭」は豚肉で、上の機械に「頭」を入れると1～2分で1枚に薄く切られたお肉が出てきます。早い！！

1枚にスライスされたお肉を給食用に「箸」で切っていきます。豚肉以外に、鶏肉、牛豚のお肉を切ることもあるので、「箸」やまな板を種類ごとにかえたりして、衛生管理に気をつけて作業を行っています。

豚骨などは箸があるので、機械で切ると箸がとがってしまい食べたときに口の甲を怪我してしまう可能性も…。なので豚骨は「箸」を使って志布志センターで計150kgを切って準備してくれました。



社長の小瀬戸剛さん。
「大崎はおいしいお肉の産地です」
給食で使うお肉は鹿児島県の大崎産です。豚肉は1頭から約50kgのお肉がとれます。おいしいお肉は生き物の「命」です。これからもおいしいお肉を提供していきますので、ぜひ味わって食べてください。

志布志市立学校給食センター

志布志のおいしいみ~つけた★

1月25日～29日の学校給食週間では、志布志産の食材を積極的に取り入れています。そのなかでも今日は『しいたけ』の紹介です。鶏飯の具（Aブロック28日、Bブロック25日）や豚汁（Aブロック26日、Bブロック27日）に使用しているしいたけは、有明町伊崎田にある「中川権吉」で丹精込めて育てられたものです。みなさんは、しいたけがどうやって作られるか知っていますか？

案内されて向かった先には、驚えきれないほどの原木がももの真事に目を覚えながら整列していました。原木の数は、なんと4万本以上もあるそうです！これを親子3名で管理されていると聞き、驚きを感じさせませんでした。



くぬぎという種類の木に、原木の直径×2曲くらいしいたけ菌を打ち込んで、その菌が成長していくことでしいたけになります。天候や気温によって成長が左右されるので、屋当たりの調整や温度調節など、様々な工夫がされていました。



手のひらサイズの菌床なしだけ。おいしいそう〜



経営者である中川式司郎さん。
「1本1本の原木を大切にしている」
広大な敷地で何万本もの原木を自の当たりにした後に、向ったことお言葉がとても印象的で、中川さんのしいたけへの愛情をひしひしと感じました。
みなさん、おいしく食べてくださいな！

志布志市立学校給食センター

志布志のおいしいみ~つけた★

1月25日～29日の学校給食週間では、志布志産の食材を積極的に取り入れています。そのなかでも今日はいちごの紹介です。Aブロックでは27日、Bブロックでは26日に登場します。このいちごは、松山町鹿野苑にある「麗Life」で手摘みまをかけて育てられたものです。



いちごは繊細な果物で、おいしく育てるためには様々な工夫が必要で、温度管理や肥料のやり方、水のやり方が大変なのはもちろん、その管理は『月のリズム』（新月や満月）に合うように節制的なタイミングで行っているそうで、いちご作りの楽しさを知りました。およそ4万本のいちご栽培には、プロの技術が所収に凝っていました。



自にも鮮やかないちごは、売っているだけで食欲をそそります。麗Lifeでは、「紅まっぺ」や「炭盤」、「さがほのか」、「よつぼし」、「恋みのり」といった品種を栽培しています。
「給食」では、その中でも「さがほのか」を頼んでいただく予定です。



社長の丸野晃一さん。
「いちごだけでなく、目の前にある食べ物にはたくさんの人たちの手がかかっているのを感じたい気持ちを持って食べてほしいです」とお話しをされました。
一粒一粒に想いが込められているので、ぜひ味わって食べてくださいな。

○ 目的

白馬村内3校（小2校中1校）に給食を提供する白馬村学校給食センターが軸となり、児童生徒が地域食材を学習活動の中で知り、生産者と交流し、体験し、給食で味わうことを通して「自分たちの給食」としての愛着と「自分の村」への誇りを持ってほしいと願って、各校における食育活動を全村の給食をベースにした食育に繋げる。

○ 対象者 白馬北小学校3年生54名、白馬南小学校4年生15名、白馬中学校2年生64名

○ 活動概要

- ・各校の「食に関する指導の全体計画」の総合的な学習の中で、生産者との交流を掲げている。
 白馬北小学校 「ミニトマト」 農園の栽培見学、出荷体験
 白馬南小学校 「食用ほおずき」 学校園での栽培
 白馬中学校 「信州サーモン」 現地見学（昨年度見学）、県農政提供食べて応援事業食育
- ・各校において、学校近所で営む生産者による現地又は学校での指導交流により、生産者の願い、村の環境を活かした生産や流通の仕組みについて現物を通して見聞する。
- ・栄養教諭の相伴によりその食材の栄養的価値、地産地消の良い点を知る。
- ・村内3校の統一給食で、児童生徒の放送による献立紹介を見聞きしながら地場産物活用給食を食べる。
- ・給食センター発行「食育だより」により児童生徒、教職員の振り返りを促し、家庭地域へ周知する。

○ 成果と課題

・ 成果

児童生徒の感想の中から「生産者の思いや願いを直接知ること、普段何気なく食べている食材を深く知り、偏食の気持ちを薄められることができた」「生産の苦勞を知り感謝の気持ちを持ち、買い物等で関心を持って見ることができた」という姿がうかがえた。また、白馬村の環境、生産技術によっておいしい食材が作り出されていることが分かり、我が村のプレミアム度を目、耳、舌で感じられた。地域生産者の食育ボランティア活動が根差してきたことを感じた。

・ 課題

給食センターを軸に、日頃見えない生産者と児童生徒の学習活動とを繋げる取り組みを、毎年各学校の食に関する全体計画に組み込み、継続していくこと。注目する食材は、特色ある食材であること、給食献立への取り入れが無理なくできること、生産地と学校との距離が近く親しみやすい条件であること。これらを栄養教諭が日頃アンテナを張って調べておくことが必要である。

1 各学校における具体的な取組

(1) 白馬北小学校 『ミニトマト』

ビニールハウス農場内部で、生産者さんの農家ライフ（冬はスキー場で仕事・夏はミニトマト栽培）や、ミニトマト栽培のノウハウ、主な流通先、白馬ブランドが人気の秘密（冷たい水、涼しい風がもた

らす糖度の高さ)等を聞いた。

給食では完熟したトマトでも嫌う姿があるが、この体験でおいしさを発見し、感謝の気持ちを持った児童が多かった。給食当日は、他学級・他校への献立紹介をしながら給食を食べた。



(2) 白馬南小学校 『食用ほおずき』

地元農家グループのサンサン会による「食用ほおずき」の栽培手ほどき、学校農園での児童による栽培の苦労体験、担当栄養職員による食品の効能・地産地消効果の講話、サンサン会によるコンポート加工をしていただいた食用ほおずきの活用献立給食を他学級・他校に献立紹介しながら食べた。



(3) 白馬中学校 『信州サーモン』

ふるさと学習の一環で昨年度見学していた養魚場との関係と、凶らずも発生したコロナ禍で余剰してしまった長野県農政が力を入れて生産しているブランド食材「信州サーモン」を食べて応援する事業とが繋がった取組となった。当日は、学年全体と村内生産者、県農政、栄養教諭による食育講話と生徒からの質問感想に答える形式で授業を行った。「刺身にしたい魚の開発」をテーマに、開発のメカニズムや白馬村の自然環境条件と美味しさの関係、SDGsとの関係などに触れた。集会形式での授業では、なかなか発言は難しいかもしれないという予想を裏切り、活発な発言が出され、地元で養殖される食材への関心の高さを知ることができた。



2 『食育だより』による発信

毎月センターより発行する食育だよりに、実施後の特集を掲載することで、以下のような効果をねらった。

- (1) 関わった児童生徒、教職員への活動の振り返りを促す。
- (2) 他学年や他校の児童生徒、教職員に、当日食べた給食の振り返りを促す。
- (3) 家庭配付、教育委員会HPへの掲載により、活動の広報をする。
- (4) 村内地域の「村の良いところ、プレミアム度」を食の面で改めて見直し、アピーする。
自然環境と食とのつながりに気付き、「自分たちの給食」としての愛着と「自分たちの村」への誇りを持てるようにする。

食育だより 夏休み号

令和2年7月27日
白馬村学校給食センター

学ぶ・地産地消

7月8日梅雨真っ只中、白馬北小学校3年生のみなさんが、社会科の学習で白馬村わび草のトマトハウスを訪れました。毎年8月～9月、給食に完熟した甘い真っ赤なミニトマトを提供して下さる松沢正彦さんに、ミニトマトをうまく育てる工夫・トマトの種・イタリアのトマトの使い方・冬の農家の生活などお聞きし、8月のミニトマトに期待をよせました。

食育だより 9月号

令和2年9月4日
白馬村学校給食センター

学ぶ・地産地消

8月27日秋がとてもしばや、白馬北小学校3年生のみなさんは、7月に社会科の学習で訪れたわび草のトマトハウスで、積み取り・選別体験をしました。7月には縁で小さかったのに、完熟した甘い真っ赤なミニトマトに歓声があがりました。そのミニトマトを、翌日の給食でいただきました。

全校への感想発表から・・・

トマト農家の松沢さんに教えてもらったことは、形と色で甘さがわかるということ。色は濃い方がおいしいです。形は大きい方が喜ばれるそうです。今日のトマトは全校のみなさんに喜んでもらえるように、わたしたち3年生が、がんばってとったものです。おしくあじわってください。
北小3の1 田原 みりさん

実のなる場所によって、甘さが違うことを教えてもらいました。地面に近く、くまに届くところがいいそうです。黒っぽいトマトの方がおいしいとは、ちょっとびっくりしました。松沢さんかいらいひ話を聞いていろいろ知ったので、トマトに興味を持ちました。トマトだけでなく他の野菜も大切に感謝して食べたいです。
北小3の2 田中 いおりさん

食育だより

令和2年11月2日
白馬村学校給食センター
三段紅葉の白馬村の景色は、素晴らしいですね。毎年感動します。短い季節を楽しもう！

地元の食材を、聞いて食べて学ぶ

～生産者・給食とつながる食育～
白馬中2年生

コロナ禍で影響を受けた県産食材を「食べて応援」事業が行われる中、10月19日北城大出で『鹿州サーモン』の養殖を営む関澤さんと大町行農政の山口さんによる『鹿州サーモンを知ろう』という食育授業が行われました。

白馬中2年生：事前アンケートから…

「鹿州サーモン」の認知度

白馬の「鹿州サーモン」養殖場を知っているか

大出の生産者：関澤さんお話をから…

こんなところがおいしい！

- ゆめがおいしい！
- ゆめがおいしい！
- ゆめがおいしい！

鹿州サーモン産地

白馬村内にいくつか「鹿州サーモン」の養殖場があります。どちらも豊富な湧水の泉です。

坂川 魚池

大出 島川養殖場

育てる場所へのこだわり

川の水は、ミネラル豊富な清流が特徴です。また、水質検査も毎日行われ、安全な水で育てられています。

毎日、生産者さんへ「えさについて」

- ペレットを供給されている。(ド)がドのような加工品)
- 魚粉、小麦粉、大豆油かす、コーン、ミネラル(鉄、カルシウム)ビタミン等、配合割合は養殖場の工夫でそれぞれ違う。
- えさの入り量は大型大型。出荷前50センチサイズの魚には1.5mL。魚の成長度に合わせている。
- 栄養価、価額は「がら」の2～3倍。

「池の選定(コンクリートはダメ?)」

- コンクリートはアルカリ性だが、しばらく水を入れ替えたりすれば大丈夫。
- 池底、水漏れの有無にはコンクリートが無難。
- 鹿州サーモンは中性が望ましい。

「生産者の苦労」

冬の寒さと、夏の気温(35℃)と水温(10℃)の差が大きいこと

白馬特産「食用ほおずき」

～生産者・給食とつながる食育～
白馬南小4年生

南小4年生は、春から総合的学習の中で、白馬特産「食用ほおずき」の栽培をし、実際に生産者の方に指導を受け栽培し、秋には収穫しました。地元生産者グループ「サンサン会」さんに、「コンポート」にしていたほおずきを、村内3校の給食でいただきました。

6月植え付け

生産者(サンサン会)さんからの栽培指導

常盤先生「ほおずきと給食とのつながり」

栽培現場のいいこと

1. 栽培場所
2. おいしい
3. 安全・安心
4. 継続にやさしい

栄養価もたっぷり！食用ほおずきは「スーパーフード」！

成分	100gあたり	1個(約10g)あたり
エネルギー	380kcal	38kcal
たんぱく質	14.0g	1.4g
脂質	14.0g	1.4g
糖質	5.0g	0.5g
食物繊維	1.0g	0.1g
水分	66.0g	6.6g
カルシウム	100mg	10mg
鉄	1.0mg	0.1mg

白馬村で栽培されたフルールにおおきく貢献しているところ、見直しは、ほおずきと比べると、ほおずきの方が栄養価が高いです。また、ほおずきは、ほおずきと比べると、ほおずきの方が栄養価が高いです。

10月の収穫

白馬南小4年生感想文から

【食用ほおずきの学習をした感想】

- ・自分で育てたほおずきをとって、自分のほおずきで調理をした物はすごくおいしかった。ほおずきをとりながら楽しかった。
- ・はじめは「めかき」とかよくわからなかったけど、どんぐり分けるようになったり、収穫するのは3年の時よりうまくできるようになった。
- ・こまめに「めかき」をしているつもりでも、どんぐり分ける時に広がってしまったり、いじりほおずきがつきすぎた気がしたので、虫さんにも分けてあげました。

サンサン会でコンポートにしていたほおずきを給食にいただきました！

68

1 題材名 好き嫌いをなく食べよう

2 児童の実態と題材設定の理由

野菜のアンケートの結果から、全員が野菜は大切であると答えており、理由も様々に考えている。その中でも特に野菜に対して「栄養がある」「体に良い」ということは認識しているようである。しかし、具体的にその栄養価や、自分の体にどのように働き、役立っているのかを知らない児童が多いのが現状である。

そこで、野菜それぞれの栄養が、体にどのように働くのかという具体的な作用について、重点的に、わかりやすく学習させたい。そのことによって、野菜について関心を持ち、自分のこれまでの食生活を見直し、バランスの良い食事をするための大切さに気付くきっかけになると考え、本題材を設定した。

3 目標 (めあて・ねらい)

野菜には特有のよさがあり、丈夫な体をつくり、よりよく成長するためには、いろいろな野菜を食べることが大切であることが分かり、野菜を進んでとろうとする態度を育てる。

4 食育の視点

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)

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)

5 本時の展開

過程	時間 (分)	主な学習内容・活動	指導上の留意点		資料
			T 1 (学級担任)	T 2 (栄養教諭等)	
導入	7	1 はてなボックスに入っている野菜と事前アンケートの結果から、好き嫌いの傾向に気付く。 2 本時の学習課題をつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">やさいのパワーをさぐろう！</div>	○ アンケートの結果を提示し、嫌いな食べ物を確認する。 ○ 本時のめあてを知らせ、学習の意欲を高める。	○ はてなボックスの食べ物を提示し、好き嫌いを問うことで、嫌いな食べ物であることを気付くように助言する。	はてなボックス アンケート結果 給食の残菜の写真
調べる (深める)	30	3 紙芝居を見て、主な野菜を3種類に分ける。 (1) 紙芝居を見る。 (2) グループごとに、野菜の仲間分けをする。 ・色のこい野菜 ・色のうすい野菜 ・いもの仲間	○ 紙芝居について野菜の仲間分けの方法を確認する。 ○ 3つのグループ分けにした野菜ごとに、それぞれ栄養や働きがあることを知らせる。	○ 紙芝居を行うことで、主人公の気持ちの変容に気付くようにする。 ○ 3種類の仲間に分けることのできない児童には、机間指導を行い、切ってみることで色がこいかうすいかどうか気付くように助言する。	紙芝居 野菜仲間分け用カード

		4 それぞれの野菜には違った栄養や働きがあることを知る。	○ 健康な体、丈夫な体をつくるためには、3種類の野菜をバランスよくとることが大切であることに気付かせる。	○ それぞれの野菜には違った栄養や働きがあることに気付くように指導する。	野菜の効用カード ワークシート
まとめる	8	5 本時のまとめをする。 学習を振り返り、自分のめあてをワークシートに書き、発表する。	○ 本時の学習で分かったことや感想をまとめることにより、実践化への意欲を高める。	○ 1日に必要な野菜の量を視覚に訴え、およその量を把握できるようにする。 ○ 本日の給食に出る野菜と、その量を紹介し、食べようとする意欲付けを図る。	1日分の野菜 ワークシート

6 板書計画



7 評価

健康で丈夫な体をつくるためには、いろいろな野菜をバランスよくとることが大切であることに気付くことができたか。(ワークシート・発表)

8 献立名

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 鶏肉のおろしソースがけ
- ・ 煮合い
- ・ 赤ネギのみそ汁



<はてなボックス>



<紙芝居「もりもりくんになるぞ!」>



<児童のグループ活動>



<ワークシート>

きょうのがくしゅうのめあて
 やさいのパワーをさぐろう。

1. 3つにわけたやさいのパワーをそれぞれかこう!

色のこいやさい 	色のうすいやさい 	いものなかま 
<ul style="list-style-type: none"> かせが分り体をまもる。 目によい。 けんろうなはたをたもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> かせをわすける。 いろをかわらける。 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギーのもとになる。
<ul style="list-style-type: none"> いいうちがでる。 		

2. じぶんのめあてをかこう!

これから、やさいをたくさん食べて、元気な体になれるように、やさいをちゃんと食べる。

<児童の発表風景>



<1日分の野菜>



1 題材名 おはしめいじんになろう！

2 児童の実態と題材設定の理由

本学級の児童は、保育園の時に保育栄養士によるはし指導を受けている児童が7割ほどいたが、正しくはしを持つことができず、苦手だと感じている児童が5～6人いた。また、給食時のはし使いを見ていると、はしがクロスしたり、握ったりした状態で食べている児童も何人か見受けられた。和食がユネスコの世界無形文化遺産となり、日本の食文化を継承していく児童たちに、和食の基本であるはしの正しい持ち方を知らせ、自信を持って食事ができるようにしたいと考え、本主題を設定した。

3 目標 (めあて・ねらい)

はしの正しい持ち方を理解することができる。

食事をする際に、正しいはし使いをして食べようという意識を持つことができる。

4 食育の視点

正しいはしの使い方を身に付ける。(社会性)

5 本時の展開

過程	時間 (分)	主な学習内容・活動	学習活動を支える手立て		資料
			T1(学級担任)	T2(栄養教諭)	
つかむ	5	1 盛付図を見たり、給食時を思い出したりして発表する。	○ 今日の給食を振り返り、何を食べたかを発表させる。	○ 今日の給食の盛付図を掲示する。	盛付図
		2 本時の学習内容を知る。			
おはしめいじんになろう！					
深める	35	3 正しいはしの持ち方を知る。		○ はし使いの模型を見せ、動いている部分を知らせる。	はしの模型 絵パネル1～8 練習セット(はし・スポンジ2種) ワークシート
		4 正しいはしの持ち方を練習する。	○ 練習セットを児童に配布する。 [支] 手間取っている児童を見守りサポートする。	○ 絵パネルを黒板に掲示し、練習セットを活用しながら、正しいはしの持ち方の手順を説明する。 [支] 困っている児童のサポートをする。	
【知識・技能】 正しいはしの持ち方を理解することができたか。(観察)					

教科等における食に関する指導(学習指導案)

		5 自分に合ったはしの長さについて知る。		○ 自分に合ったはしの長さを知らせる。(ワークシートで、家庭で使用するはしの長さを確認させる。)	
まとめる	5	6 本時のまとめをする。学習の振り返りをする。	[支] これからの食事ではしを正しく使えるよう意識付ける。	[支] 毎日、繰り返し練習するよう声掛けをする。	ワークシート

6 板書計画

おはしめいじんになろう！

こゆび くすりゆび
 小指と薬指で、
ちい小さいスポンジを
 かるくにぎる

こゆび くすりゆび
 小指と薬指は
 にぎったままで、
 「ゲー」

した
 下のはしのもちかた
 (うごかないはし)

さき
 はしの先をひらく

こゆび くすりゆび
 小指と薬指は
 にぎったままで、
 「チョキ」

うえ
 上のはしのもちかた
 (うごくはし)

さき
 はしの先をとじる

こゆび くすりゆび
 小指と薬指は
 にぎったままで、
 「パー」

7 評価

正しいはしの持ち方を理解することができたか。

8 献立名

- ・ 菜飯
- ・ 牛乳
- ・ かつおのおかか煮
- ・ かぼちゃのみそ汁
- ・ かぶの柚香和え



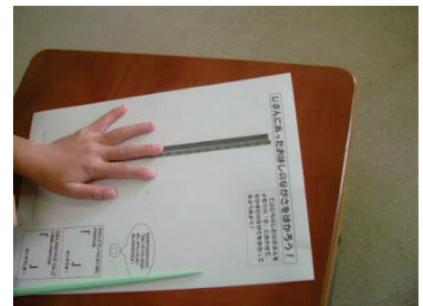
【 授業の様子 】



小指と薬指で小さいスポンジを軽くにぎったままはしを持ち、大きいスポンジを挟んでつまむ練習。



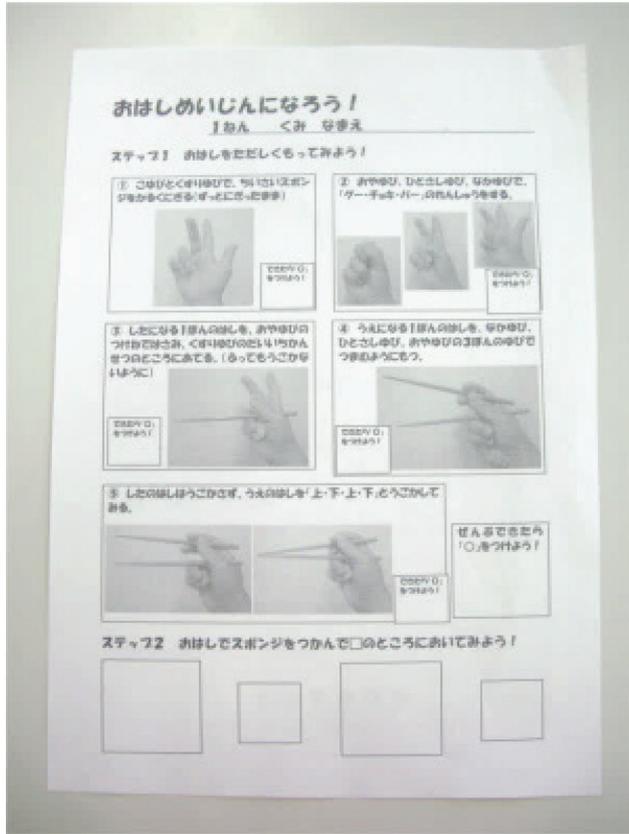
小さいスポンジと大きいスポンジを順番にはしでつまみ、四角い枠の中に置く練習。



ワークシートの定規メモリに手のひらを合わせ、自分の手の大きさに合ったはしを確認。

【 授業で使用した資料等 】

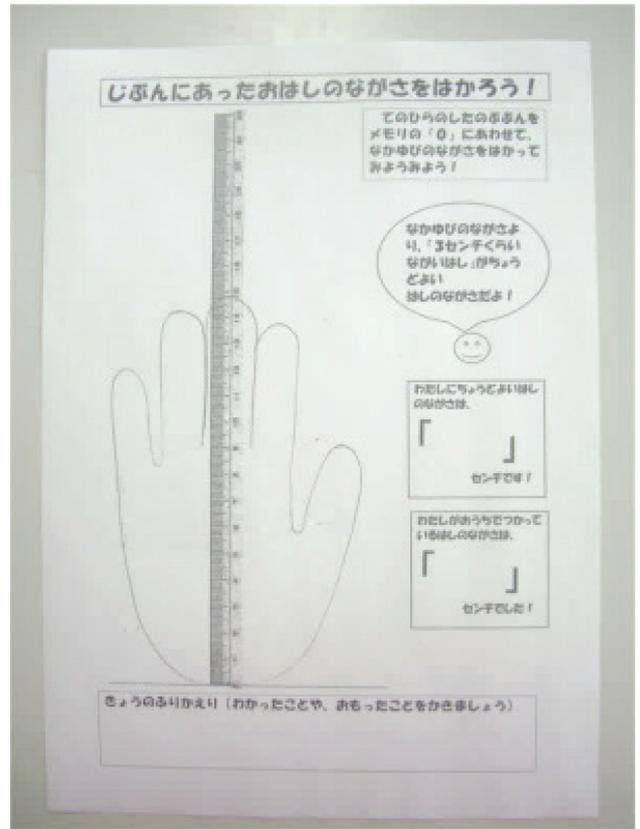
ワークシート(表)



はしの模型



ワークシート(裏)



練習セット(はし、スポンジ大小)



板書に使用した絵パネル

