

新しい食育

小学校 中学校

給食時間の指導

指導展開例

給食指導 食に関する指導

平成30年度



給食指導

食に関する指導

健康

食習慣

人間関係



公益社団法人 全国学校栄養士協議会

目 次

活用にあたって	5
食育カリキュラムプラン 給食指導（全学年） 食に関する指導（小学校） ..	6
食育カリキュラムプラン 食に関する指導（中学校）	7
年間食育指導計画における給食時間を活用した指導の有効性	8
1 短時間指導とは	
2 短時間指導を行う意義	
3 短時間指導と年間指導計画	
4 短時間指導の方法 短時間指導のサンプル指導案	
給食を教材化する献立のマネジメント	12
1 献立の教材化	
2 献立マネジメント	
3 栄養アセスメント	
4 学校給食献立計画	
給食指導の指導展開例の見方	14
給食の時間における食に関する指導の指導展開例の見方	15
【給食指導 指導展開例】	
給食の約束を知ろう（手洗い）	16
給食の約束を知ろう（配膳）	17
給食の約束を知ろう（食器の並べ方）	18
給食の約束を知ろう（食べ方のマナー）	19
給食の約束を知ろう（片付け）	20
【食に関する指導 指導展開例】	
小学校 低学年	
健康 よくかんで食べよう	21
健康 給食に出る野菜を知ろう	22
人間関係 給食について知ろう	23
食習慣 正しいはしの持ち方を知ろう	24
食習慣 食事のあいさつの意味を知ろう	25
給食指導 食に関する指導 給食時間を振り返ろう（低学年）	26

【食に関する指導 指導展開例】

小学校 中学年

健康	食べ物の3つの働きを知ろう	27
健康	歯によい食べ物を知ろう	28
健康	食品について知ろう（大豆）	29
食習慣	はしの使い方を知ろう	30
人間関係	地産地消を知ろう	31
健康	主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて食べよう	32
食習慣	郷土料理を知ろう	33
給食指導	食に関する指導 給食時間を振り返ろう（中学年）	34

【食に関する指導 指導展開例】

小学校 高学年

健康	よくかむことの大切さを知ろう	35
健康	旬の食べ物のよさを知ろう	36
健康	五大栄養素について知ろう	37
食習慣	薄味に慣れよう	38
人間関係	世界の食事について知ろう	39
人間関係	会食のマナー	40
	全国学校給食週間について知ろう	41
給食指導	食に関する指導 給食時間を振り返ろう（高学年）	42

【食に関する指導 指導展開例】

中学校

健康	成長期に欠かせない栄養	43
健康	スポーツパフォーマンスを高めるための食事	44
食習慣	熱中症対策の水分補給をしよう	45
健康	生活習慣病の予防	46
食習慣	行事食の由来	47
人間関係	地場産物のよさを知ろう	48
人間関係	日本の食文化	49
健康	生涯の健康	50
健康	自分に必要な量を食べよう	51
食習慣	食品ロス削減を考えよう	52
給食指導	食に関する指導 給食時間を振り返ろう（中学校）	53

食育カリキュラムプラン 給食時間の指導

★給食指導（小学校・中学校 全学年）

（給食時間の前後に指導時間を設定するとよい）

全小 学・ 年中	給食の約束を知ろう（手洗い）	手の洗い方を知り、衛生に配慮して食べよう
	給食の約束を知ろう（配膳）	みんなで協力して配膳をしよう
	給食の約束を知ろう（食器の並べ方）	食器を正しく並べて食事をしよう
	給食の約束を知ろう（食べ方のマナー）	マナーを守って楽しく食べよう
	給食の約束を知ろう（片付け）	給食の正しい片付け方をしよう

食育カリキュラムプラン 給食時間の指導

★食に関する指導（小学校）

	領域	1学期	2学期	3学期
低学 年	健康	よくかんで食べよう		
	健康	給食に出る野菜を知ろう		
	食習慣		正しいはしの持ち方を知ろう	食事のあいさつの意味を知ろう
	人間 関係	給食について知ろう		
中学 年	健康	食べ物の3つの働きを知ろう	食品について知ろう（大豆）	
	健康	歯によい食べ物を知ろう		主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて食べよう
	食習慣		はしの使い方を知ろう	郷土料理を知ろう
	人間 関係		地産地消を知ろう	
高学 年	健康	よくかむことの大切さを知ろう	旬の食べ物のよさを知ろう	
	健康		五大栄養素について知ろう	

高学年	食習慣		薄味に慣れよう	
	人間関係		世界の食事について知ろう	会食のマナー
全小・中	全国学校給食週間について知ろう		給食の歴史を知り、食べ物を大切にしよう	

食育カリキュラムプラン 給食時間の指導 ★食に関する指導（中学校）

	領域	1学期	2学期	3学期
中学生	健康	成長期に欠かせない栄養	生活習慣病の予防	生涯の健康
	健康	スポーツパフォーマンスを高めるための食事		自分に必要な量を食べよう
	食習慣	熱中症対策の水分補給をしよう	行事食の由来	食品ロス削減を考えよう
	人間関係		地場産物のよさを知ろう	
	人間関係		日本の食文化	

健康	健康によい食事のとり方
食習慣	望ましい食習慣の形成を図ることの大切さ
人間関係	食事を通して人間関係をよりよくすることのよさや意義

給食指導 食に関する指導（小学校・中学校 全学年）

全小・中	給食時間を振り返ろう
------	------------

題材名 **みんなで協力して配膳をしよう**

導入

協力して配膳をしましょう。

- 全員の役割を確認する。

展開

一人分の分量を知り、盛り残しがないように配膳しましょう。

- サンプルケースや配膳表をみる。
- 一人分の量が分かりにくいものは、バットなどの中身を等分に分けてから配膳する。
- 汁物は、具が均等に分けられるように、食缶の中を混ぜながら配膳する。
- 熱い汁物などは、お玉からあふれないようにすくう。
- 給食当番以外の人も協力して配膳しやすいように静かに並ぶ。

終末

みんなで協力して、配膳を早く安全にしましょう。

- クラス全員の協力が大切であることに気付く。

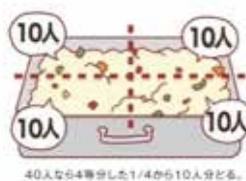
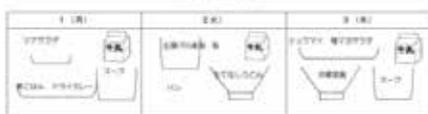
評価

自分の役割を知り、協力して安全に配膳する。

資料



配膳表



40人なら4等分した1/4から10人分とる。



汁ものはなべ底をよくかきまぜながら盛りつける。



学年に応じた指導方法例

- 低学年** 給食当番と当番以外の人役割を決めてできたか確認する。給食当番はサンプルケースや配膳表などを見て、盛り付け方や量を参考にして配膳することを伝える。
- 中学年** 当番以外は静かに待つことや当番に協力することを伝える。等分に配膳する方法を、絵などで伝える。
- 高学年** 給食は等分に配膳することが必要だが、体調等で食べる量を加減することを知らせる。
- 中学生** 給食を平等に配る大切さを知らせると共に、体調等の配慮も考えさせる。

題材名 給食はどのように作られているのかを知ろう

導入

給食はどのように作られているのでしょうか。

- 給食の写真を貼り、給食はだれが作っているか聞く。
(生活科「学校探検」の授業で給食室を訪問したことを思い出させる。)

展開

給食ができるまでの様子を見てみましょう。

- 給食の材料が届いてから、でき上がった給食が配送されるまでを、写真(イラスト)で説明する。
 - 肉、魚、野菜などの食材が届く。
 - 牛乳、パンが届く。
 - 野菜を洗う、切る。
 - 調理(炒める、揚げる、焼く、煮る等)
 - 学級ごとに配缶
 - 学校へ配送
- それぞれの場面で関わる人をイラストで示す。

終末

給食は、たくさんの人々によって作られています。

- 給食は、調理員さん以外にも関わっている人がいることを知らせる。
- 給食に関わる人々の思いを伝える。(調理員さんの話等を伝える。)

評価

給食はどのように作られているのかが分かる。

資料

- 給食ができるまでの写真(各学校、給食センター)



教科との連携・他の教育活動等との関係

- 生活 「学校、家庭及び地域の生活に関する内容」(1)

題材名 自分に必要な量を食べよう

導入

今日の給食の量はどうですか？

- ア 多い人 イ ちょうどよい人 ウ 少ない人
- ・ 3 択で手を挙げさせて、人それぞれ感じ方が違うことをおさえる。

展開

1日に必要な栄養量は人によって違います。

- ・ 事前に計算した必要なエネルギー量の用紙を配付し、見方について説明する。

氏名	身長	標準体重	1食に必要なエネルギー	運動部活
〇〇 〇〇	160 cm			〇

- ・ 身長の高い人や運動をしている人ほど必要なエネルギー量が多いことをおさえる。
- ・ 成長期なので大人よりもエネルギー量が必要となることを伝える。

今日の給食のエネルギーは〇〇〇キロカロリーです。自分の必要量と比べてみましょう。

- ・ むやみに人にあげると必要なエネルギー量がとれないことをおさえる。

終末

給食では、ご飯の量で調整しましょう。

- ・ 給食は、みんなの平均のエネルギー量で作っていることを説明する。
- ・ おかずは平均に盛って、ご飯の量で調整してほしいことを伝える。
- ・ ご飯の「小盛り」「普通盛り」「大盛り」の写真を見せて自分の食べる量を確認させる。

評価

自分に必要な量が分かり、必要量を食べる。

資料

小盛り



普通盛り



大盛り



教科との連携・他の教育活動等との関係

- ・ 技術・家庭「食品と栄養素その働きについて考えてみよう」（開隆堂）