

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1編)

食育活動・学習指導案(小学校・中学校)

## 平成28年度



公益社団法人 全国学校栄養士協議会

# 目 次

## 食育活動

北海道	試食会での取組（保護者）	4
青森県	「食育フェスティバル」参加の取組（保護者・地域）	7
岩手県	地場産物を使用した「給食レシピコンテスト」開催の取組	10
茨城県	給食委員会の活動「給食をおいしく食べよう」（小学校）	13
東京都	食育集会の取組「全国お雑煮マップ」（小学校）	16
新潟県	家庭・地域と連携した食育の取組（小学校・保護者・地域）	19
山梨県	非常食の体験・喫食の取組（小・中学校）	22
長野県	食育フォーラム（地域）	25
京都府	給食チョボラの取組（小学校）	28
大阪府	「生徒を元気にする食育・わくわく食育」の取組（中学校）	31
兵庫県	三田の魅力を発信する取組（幼・小・中学校・地域）	34
奈良県	給食の歴史・意義・役割を発信する取組（中学校・保護者）	37
鳥取県	給食センターにおける食育教室の取組（小学校・保護者）	40
島根県	地域食材を使用した和食給食実施の取組（小・中学校）	43
広島県	「正しいはしの使い方」の指導（小学校）	46
徳島県	食文化の交流による国際理解の取組（小学校）	49
愛媛県	地域特産物への理解を深める取組（幼・小・中学校）	52
高知県	給食委員会の活動「給食もりもり大作戦」（小学校）	55
福岡県	学校給食への理解を深める取組（小学校）	58
長崎県	家庭と連携した食習慣改善の取組（小学校）	61
熊本県	地元特産物を通じた食育活動等の取組（小学校）	64
大分県	和食の良さを知る取組（小学校）	67
宮崎県	家庭・地域と連携した食育の取組（小学校・保護者・地域）	70
鹿児島県	地元食材を活用した学校給食実施の取組（小・中学校）	73

## 学習指導案（小学校）

秋田県	小学校第6学年	家庭科	「くふうしよう朝の生活 朝食を考えよう」	76
福島県	小学校第4・5・6学年	学級活動	「伝統食について考えてみよう」	79
群馬県	小学校第5学年	学級活動	「朝ごはんて元気になろう」	82
埼玉県	特別支援学校小学部	学級活動	「野菜を食べてげんきなからだをつくろう」	85
千葉県	小学校第5学年	家庭科	「元気な毎日と食べ物」	88
神奈川県	小学校第2学年	学級活動	「よくかんで味わって食べよう」	91
富山県	小学校第5学年	学級活動	「地いきでとれる食べ物のよさを知ろう」	94
石川県	小学校第4学年	学級活動	「どんな朝ごはんを食べるといいのかな」	97
岐阜県	小学校第5学年	家庭科	「食べて元気！ご飯とみそ汁」	100
静岡県	小学校第3学年	学級活動	「食事のマナーについて考えよう」	103
愛知県	小学校第4学年	学級活動	「地いきの食べものを知ろう」	106
三重県	小学校第5学年	社会科	「水産業のさかんな地域」	109
滋賀県	小学校第3学年	学級活動	「ギョギョッ 魚のパワー発見！」	112
和歌山県	小学校第6学年	学級活動	『「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考えよう』	115
岡山県	小学校第4学年	学級活動	「地産地消について考えよう」	118
香川県	小学校第2学年	学級活動	「野菜パワーでお弁当パワーアップ大作戦」	121
佐賀県	小学校第2学年	学級活動	「やさいのパワーを知ろう」	124
沖縄県	小学校第5学年	家庭科	「バランスのよい食事」	127

## 学習指導案（中学校）

宮城県	中学校第3学年	保健体育	「生活習慣病の予防」	130
山形県	中学校第2学年	技術・家庭科（家庭分野）	『食生活と自立～「1日の食事と献立」～』	133
栃木県	中学校第2学年	学級活動	「スポーツと栄養」	136
福井県	中学校第2学年	学級活動	「日本の食生活のよさを知りましょう」	139
山口県	中学校第1学年	学級活動	「岩国の食材を使ったオリジナル給食献立を考えよう」	142

- 目的 災害を想定した訓練の一環として、学校に備蓄してある非常食をすみやかに提供できるようにし、味の確認をする。
- 対象者 秋山小学校・秋山中学校の児童、生徒、職員、および給食センター職員。
- 活動概要 山梨県上野原市秋山地区にある本校は、山間に位置し、年間を通して積雪や雨量が多く、また雨量規制などで県道が通行止めになり(雨量100ミリ)、交通遮断をよぎなくされることがある。また、近年に降った大雪の教訓から、学校に非常食を備蓄しておく必要を感じ、2回分の食事と水、長期保存のパンを備えている。今回の報告では、この非常食を使った秋山小学校での給食の取り組みを紹介する。
- 活動の成果、今後の課題  
秋山小学校の児童は、ほぼ全員が非常食を食べることができた。いざ災害がおきた時に、自分で作った経験があり、味を知っているものが備蓄されているということは、心強い。また、高学年では冷えたご飯を食べることで、災害が起きた時の気持ちを疑似体験することができた児童が多くいた。  
このような機会をもつには、先生方の理解が必要であり、事前準備をしっかり行うことが大切である。  
災害に備えて水や食糧は全員分、最低3日分を備えておくと安心だと感じた。備蓄しておくものの中に白いご飯を蓄えておくと、味のバリエーションをつけやすく、飽きない。食べ慣れたもの、好きなものを蓄えに加えておくと、心が安らぎ精神的な安定につながる。

## 具体的な内容

平成27年3月2日(月) 非常食の体験喫食1回目を実施 (前年度の取り組み)

< 献立 > 白いご飯・ヒートレスカレー・バナナ・牛乳

\* 給食センターで白いご飯やカレーを温め、食器やおぼんも使用し給食を実施した。

平成27年10月23日(金) 非常食の体験喫食2回目を実施 (今回の報告)

< 献立 > 乾燥米飯・メロンパン・牛乳

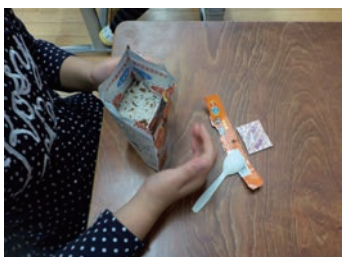
目的 実際に災害が起こった場合を想定し、水を注ぐだけで食べられるものを各自で準備する。味の確認をする。

準備 牛乳をビンから紙パックへ変更。  
パンを1個ずつの個包装にして、各学校へ配送してもらう。  
実施日の前日までに補充分の非常食を購入しておく。  
事前指導用のお便りを配布(家庭、職員用)。

当日 残留塩素濃度0.1mg/L以上であることを確認。



乾燥米飯・メロンパン・牛乳を各学年ごとにわけておく。  
注水用のやかんを準備する。  
階段を使うように配膳用のエレベーターはスイッチを切っておく。



乾燥米飯の上部切り口をあけて、脱酸素剤・スプーンを取り出し、袋が自立するように底を広げる。

\* 水を注ぐ時にこぼれないように広げておくのがポイント



注水線まで水を注ぎ、よくかき混ぜる。

\* 3年生では、2人1組でおこなった。  
よくかき混ぜないと、できあがった時に味の濃いところと薄いところが出てしまうことがわかった。



よくかき混ぜたら、チャックをしめて60分待つ。(水温15℃の場合)



牛飯と牛雑炊の2通りの食べ方ができる。給食終了後は、各クラスで感想を書いてもらう。

《児童の感想》もし災害がおきて、冷えたごはんを食べることが続くと、温かいごはんが食べたくなると思う。

もしも災害がおきて、このご飯だったら食べきれる。

非常食って簡単に作れた。



給食だより11月号で非常食の給食の様子を紹介した。(一部抜粋)

## 10月23日におこなった非常食の給食の様子を紹介します



冷たいご飯を食べることが続くとどんな気持ちになるか考えさせられました・・・



味は、おいしい！もしもの時はこの牛飯なら食べられる自信ができました。

当日は、乾燥米飯（牛飯100g）・メロンパン・牛乳の献立を実施しました。

乾燥米飯に水を入れ60分すると食べられるようになります。非常時に、水の確保ができた場合を想定し、お湯を使わないで行いました。

冷たいご飯を食べることで、災害が起きた時の気持ちを想像し、疑似体験できた子どもたちが多くいました。また、残食も少なく、ほとんどの子どもたちが食べてみると美味しいという感想でした。昨年に引き続きご協力ありがとうございました。



現在備蓄してある非常食について 小・中学校の会議で複数ある非常食の中から味見をしたあと決定した。



今回の体験喫食で食べたものと同じもの。

注水量で牛飯と牛雑炊の2通りの食べ方ができる。  
お湯でも水でも作ることができる。



前年度の体験喫食で食べたものと同じもの。

来年度は、この非常食を使う予定。

### ○目的

隠岐でとれた食材を使った和食献立(「おきるくん給食」)を管内の全小中学校で実施し、ともに味わうことを通して、地域の旬の食材や和食のよさについて知り、自分の日頃の食生活について考える。

○対象者 隠岐管内(4ヶ町村)すべての小・中学校児童生徒、教職員 1682名

### ○活動概要

島根県学校栄養士会隠岐ブロックでは、平成19年に会のキャラクター“おきるくん”を誕生させ、これまで隠岐の子どもたちの健康づくりに関わってきた。今回、初めての取り組みとして、隠岐の旬の食材を使用した和食の統一献立(「おきるくん給食」)を計画し、管内すべての小中学校の児童生徒を対象に実施した。この「おきるくん給食」を通して、地域の旬の食材やみそ汁を中心とした和食のよさを知り、普段の食生活について考えてもらう機会とした。また、これに加え各町村では、食材や調理などについての調べ学習や施設見学、児童会や生徒会委員会による校内掲示や給食時間での校内放送等を実施し、本活動のねらいに迫るよう全校へ向けての発信を行った。食材購入においては、広く隠岐を捉えた中で、円滑な物資導入のために事前協議を重ね、各町村にある多くの地元食材を相互発掘して活用することに努めた。事後は、各町村の取り組みを島根県学校栄養士会隠岐ブロック広報誌「おきるくん」に掲載し、管内の全児童生徒・教職員に配布して紹介するとともに、各家庭に持ち帰ることで、家庭との連携と啓発活動に繋がった。

### ○活動の成果

- ・今回の取り組みを通して、「おきるくん」の存在を児童生徒はもとより、家庭に対してもさらに広く知ってもらいよい機会となった。
- ・「おきるくん」の存在が児童生徒には身近なものとなり、主体的な活動への意欲を引き出すことに繋がった。
- ・今回の活動の中で、「おきるくん」を掲示や取り組みの中に登場させたことで、児童生徒に親しみのある活動を展開させたり、みそ汁を中心とした“和食”のよさについて分かりやすく指導を進めたりすることができた。
- ・献立については、統一献立の意義と各町村の給食実施状況を勘案しながら事前協議を重ねたことから、当日の各給食施設での作業工程は円滑であった。また、当日の喫食者の感想から「献立や使用食材はなじみ深く、味も食べやすかった。好評でスムーズに食べる事ができた。」などと、どの町村においても献立について高評価をもらうことができた。
- ・隠岐地区全体で計画・実施したことにより、個では出にくい考えが出たり、様々な取り組みを行うことができたりと、同一課題として位置づけて指導の共有化を図ることができた。

### ○今後の課題

- ・活動や取り組みの現状は、本会からの情報提供や指導によるものが多いことから、今後は、会としての活動のアピールに加え、家庭・地域と連携した継続的な取り組みが必要であると考え。
- ・本会の活動を各学校で行われる「食に関する指導」や関係機関、各町村での食育活動との整合性を踏まえることで、より効果的な活動の展開やさらなる成果が得られると考え。
- ・「おきるくん」という会のキャラクターの存在は、児童生徒の間にも浸透し、親しみやすいことから、今後もあらゆる活動の中に位置づけながら進めていきたい。

## ○『おきるくん』について

島根県学校栄養士会隠岐ブロックでは、地元隠岐地区の児童生徒の朝食改善を中心とした食生活の改善を進めるために、イメージキャラクター『おきるくん』を誕生させました。『おきるくん』をイラストやマスコットで表して紹介しながら、隠岐の子どもたちの健康づくりに関わっています。



顔は朝の太陽  
(朝日)

体は日本海に浮かぶ隠岐の島

マントは栄養3色  
(赤・黄・緑)で元気  
モリモリ!

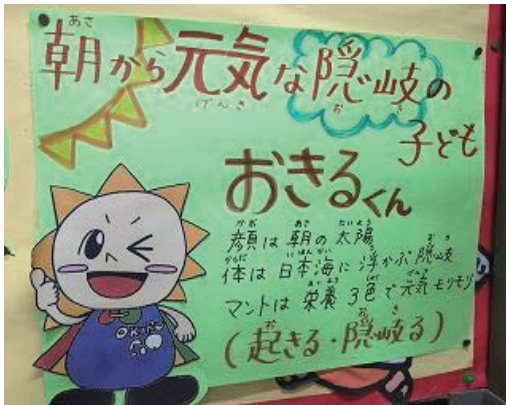
## ○実際の取り組み

### 「おきるくん給食」

- ・ごはん(米)
- ・はまちの照り焼きおろし添え(はまち、だいこん)
- ・あらめのいため煮(あらめ、にんじん)
- ・隠岐のめぐみ汁(あごだし、さつまいも、かぶ、ごぼう、にんじん、はくさい、しいたけ、ねぎ、みそ)
- ・みかん
- ・牛乳(島根県産)
- \* ( )内は、地元産食品を記載



### ◆「おきるくん」についての掲示



### ◆当日の献立内容のお知らせ

平成27年度 11月19日(木)  
今日は島前・隠岐すべての小中学校で「おきるくん給食」です。  
おきるくん給食とは、朝から元気な隠岐の子をイメージして考えられたキャラクター「おきるくん」が、みなさんにおすすめる献立です！  
今日の献立で伝えたいことは、朝食、とくにみぞ汁の良さです。ごはんのみぞ汁をふくんだ献立にすると、自然と全体の栄養バランスがとれやすくなります。そして、ごはんのみぞ汁の組み合わせは、とても体に良いです。  
朝食より、そのほかの美味しいメニューにひかれてしまうのかもしれませんが、日本人が昔から食べてきている、このような組み合わせを、これからも食事の基本として忘れてないでほしいという願いです。  
今日は、隠岐の子みんながこの同じ「おきるくん献立」を味わっています！

### ◆「おきるくん」と「和食・みそ汁」のよさについての掲示



### ◆給食センター見学の様子





◆生徒による「おきるくん」と和食・みそ汁のよさについてのポスター作り、掲示



◆「おきるくん給食」の見本を展示



◆児童会による給食時の放送の様子



◆生徒会給食委員会による校内放送の様子



◆給食時間の様子(中学校)



◆給食時間の様子(小学校)



1 題材名 野菜を食べてげんきなからだをつくろう

2 児童または地域等の実態と題材設定の理由

本学級の児童の給食の様子を見ていると、給食を楽しみにしている児童が多い。その反面、好き嫌いがあり、苦手なものが出たとき、手をつけずに残してしまうこともある。特に野菜を苦手と感じている児童が多い。その原因の1つとして、食事が自分の健康につながっていることを十分に理解していないことが考えられる。このような実態を踏まえて、健康な身体と食事の関係について、学習することが必要と考えた。さらに、食に関する指導は、給食指導のみならず、家庭とも連携していきたい。

3 目標（めあて・ねらい）

- (1) 健康なからだをつくるためには野菜を食べることが大切であることを理解する。
- (2) 苦手なものでも少しずつ食べようとする意欲をもつことができる。

4 食育の視点

- ・苦手なものでもおいしく食べるための方法を考えることができる。（心身の健康）
- ・野菜の大切さや調理の工夫を知ることができる。（感謝の心）

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)			
つかむ	10	1 「わたしはだあれ？」ゲームをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段の給食の様子からクラスの実態を紹介する。</li> <li>・児童に苦手な理由を發表させながら、多くの子が苦手な野菜があることを共有させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当日の給食で使用する野菜などをゲームの題材に用い、野菜に対する関心を高める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブラックボックス</li> <li>・ヒントカード</li> <li>・アンケート結果</li> </ul>		
		2 自分の苦手な野菜と理由を發表する。					
		3 学習のめあてを確認する。					
		やさいをたべて げんきなからだを つくろう！					
		4 一週間分の献立表の中から野菜を探す。				<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食では毎日たくさんの野菜が使われていることに気づかせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立表</li> </ul>
5 野菜を食べる大切さと上手な食べ方の工夫について考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・泣いているピーマン君のカードを提示し、なぜ泣いているのか理由を考えさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマン君カード</li> </ul>					

さぐる・みつげる	25	6 苦手な野菜でもおいしく食べられる工夫について考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>子ども達に嫌われ、悲しい気持ちになっているピーマン君の気持ちを伝える。</li> <li>野菜を食べる大切さについて発表させ、健康の維持になくてはならないものであることを再度確認させる。</li> <li>自分の経験から苦手な野菜でもおいしく食べる工夫について意見交換させ、発表させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜を食べる大切さについて話す。</li> <li>調理の工夫について説明する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜のはたらきカード</li> <li>調理の工夫カード</li> </ul>
きめる	10	7 本時の学習を振り返り、これから野菜を食べる時にがんばりたいと思うことを書く。	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまでの自分自身の野菜の食べ方を振り返らせる。それをもとに今後どのようなことに心がけていきたいか考えさせる。</li> <li>数名の児童を指名し、めあてを発表させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>机間指導をしながら児童の書いたことを全体に広める。</li> <li>考えのまとまらない児童を支援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プリント</li> </ul>

## 6 評価

- ・苦手なものでもおいしく食べるための方法を考えることができたか。
- ・野菜の大切さや調理の工夫を知ることができたか。

## 7 献立名

- ・かてめし
- ・牛乳
- ・県産豆腐のみそ汁
- ・マップーたまご焼き
- ・かぼちゃのそぼろ煮





# ワークシート

きゅうしょくに つかわれている やさいをさがそう！

日にち	こんだて	ざいりょう
11/13	なごめし、 けんさんどうろのみそしる、 マップーたまごやき、 かぼちゃのそぼろに、 ぎゅうにゅう。	ごはん、おにぎり、しいたけ、しじみ、まがらみ揚げ、 こんにゃく、とろろ、わかめ、えのたま揚げ、とりこ、 みそ、たまご、なげねん、まろこぼろ、かぼちゃ、 みそ、たまご、なげねん、まろこぼろ、かぼちゃ
11/16	しよくパン、 にんじんのポタージュ、 ポテトのポローニアふう、 コールスロー、 ぎゅうにゅう。	しんじゆ、にんじん、たまねぎ、まろこぼろ、お菓クリーム、 じゃがいも、おにぎり、マッシュルーム、トマト、 チーズ、キャベツ、きゅうり
11/17	ごはん、 ふたじる、 さばのみそに、 かぶのいために、	ごはん、おにぎり、じゃがいも、だいこん、にんじん、 ごぼう、こんにゃく、なげねん、みそ、 かぶのみそに、かぶ、とりこ、まがらみ揚げ、 かぶのみそに、かぶ、とりこ、まがらみ揚げ

いくつみつけたかな？

松伏小学校 クラス なまえ

これから にがてなやさいをたべるときに がんばろうとおもうことをかきましょう。

まく わたし の がんばりたいこと

きゅうしょく で チャレンジ！

やさいがたべられたら、○をつけよう！



11/13 (きん)	11/16 (げつ)	11/17 (か)

## 板書計画

やさいをたべて げんきなからだを つくろう。

わたしはだれでしょう？

ヒント①	ヒント①	ヒント①
ヒント②	ヒント②	ヒント②
ヒント③	ヒント③	ヒント③
ヒント④	ヒント④	ヒント④

苦手な野菜はありますか？

苦手な野菜 苦手な理由

例  
ピーマン 苦いから  
セロリ においがイヤ

やさいのはたらき

①②③④



おいしくたべるくふう

①②③④

子どもからの意見を  
板書



1 題材名 「岩国の食材を使ったオリジナル給食献立を考えよう」

2 生徒、地域の実態と題材設定の理由

岩国中学校区は、城下町として栄えた歴史ある伝統的な地域である。本校生徒は、地域にあたたかく支えられながら、明るく落ち着いた雰囲気ですべてを送っている。

5月に実施した食生活アンケートでは、地域の産物や郷土料理を知っている生徒94%と、高い割合を示した。給食の残食も、平均1%未満を推移しており良く食べている。しかし、残食の内容を見てみると、副菜が多くを占めている。

岩国学校給食センターでは、生産者、JA、岩国市の関係機関と連携、協力をしながら、地元産の野菜を取り入れている。毎月地産地消便りを発行し、学校、生徒、保護者に、地元食材使用の取り組みと、生産者の思いを届けている。また、今年度の食育の重点目標を地域を理解し感謝する心を育てるとし、給食時には地元食材や生産者について重点的に指導している。

栄養バランスの整った1食分の食事については小学校の家庭科で、6つの食品群については中学校の家庭科で既習済みである。本学習では、今まで家庭科で学習した知識を生かして、生徒の自由な発想で岩国の食材を活用したアイデアあふれる給食献立作りを進めていく。本時に生徒の活動の場を多く設けるために、事前に、栄養教諭が給食の献立を作成するときのポイントについて説明し、2月が旬の野菜、給食で取り入れている地元野菜について調べ学習を行う時間を設けた。

この学習を通して、給食が主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスの整った食事であることを再確認させたい。それと同時に、地域の生産者が心をこめて栽培した野菜を取り入れた給食についての理解を深めるとともに、地域への感謝の心と、食べ物を大切に思う心を育てたい。

3 目標

小グループで岩国の食材を使った給食の献立を考え、栄養バランスを確認し、吟味する活動を通して、地元食材を使ったアイデアあふれ、栄養バランスの整った給食の献立をたてることができる。

地元食材への理解を深め、感謝の心と食べ物を大切に思う心を持つことができる。

4 食育の視点

○給食の献立を考える活動を通して、栄養バランスの整った食事の大切さを再確認することができる。(心身の健康)

○地域の方が心を込めて栽培された野菜を活用した給食の献立を考える活動を通して、地域の産物についての理解を深め、感謝の心を持つことができる。(感謝の心・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)	
つかむ	5	1 本時の目標と学習課題を確認する。 ・主食、主菜、副菜 ・6つの食品群 ・2月が旬の食材	岩国の食材を使った オリジナル給食献立を立てよう ・クラスの代表献立を、実際に2月の給	・給食の献立を考える手順、注意点、	予習プリント 地元食材写真

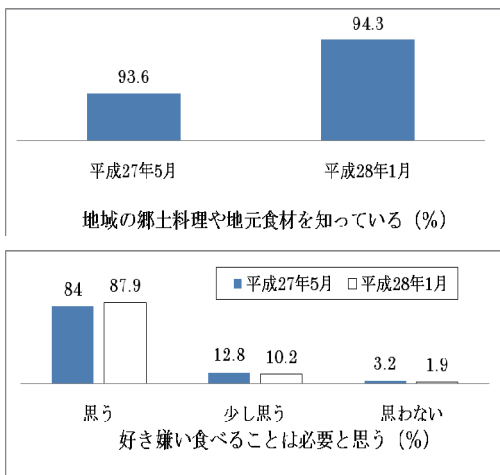
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・地元食材…小松菜・水菜・ハウレンソウ、はなっこりー、ねぎ、みかん、いちご</li> <li>・注意点…食器の数、衛生、予算</li> </ul>	食で取り入れることを伝え、意識付けを図る。	取り入れることのできる地元食材について説明する。	6つの食品群の表
さぐる・みつける	30	<p>2 班活動で、岩国の食材を使ったオリジナル給食献立を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマの作成</li> <li>・献立の作成</li> <li>・6つの食品群の確認</li> <li>・地元食材の活用</li> <li>・アピールポイント</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・班の全員が積極的に意見を交わすように促す。</li> <li>・発表者を決めておくように伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参考資料として、昨年度1、2月の献立表を配布する。</li> <li>・実際に給食センターで作ることのできる内容であるか確認をし、必要に応じて、献立の変更を促す。</li> </ul>	<p>家庭教科書</p> <p>ワークシート</p> <p>1、2月の献立表</p>
きめる	15	<p>3 班ごとに、献立の発表をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマ</li> <li>・献立名</li> <li>・アピールポイント</li> </ul> <p>4 本時の振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地元食材への理解、感謝</li> <li>・副菜の大切さ 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各班の工夫している点を、興味を持って聞くように促す。</li> <li>・毎日の給食を、大切に食べるように促す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各班が特に工夫した点について説明する。</li> <li>・給食は、生産者が心をこめて栽培した地元食材を特に副菜で使用していることを説明する。</li> </ul>	<p>ホワイトボード</p> <p>黒ペン</p> <p>ワークシート</p>

6 評価

- ・地元食材を使って、アイデアあふれる栄養バランスの整った給食の献立をたてることができたか。  
(班活動、ワークシート)
- ・地元食材への理解を深め、感謝の心と大切に思う心を持つことができたか。  
(ワークシート)

7 献立名（生徒が考え、実施した献立）

- ・ごはん
- ・牛乳（ミルメーク）
- ・おおひら
- ・はなっこりーのごま和え
- ・れんこんチップス
- ・みかんゼリー



**食育便り 岩国中学校1年生**

「岩国の食材を使ったオリジナル給食献立」を考えました。

授業で給食の献立を考えました。地元食材を使用した、アイデアあふれる献立ができました。各クラス代表献立を紹介します。代表献立は、2月の給食に登場します。

〈2月に取り入れる岩国の食材〉 りんご、小松菜、青ねぎ、水菜、はなっこりー等

**代表献立**

1組 2月15日(月)	2組 2月29日(月)	3組 2月4日(木)	4組 2月17日(木)	5組 2月8日(月)
<p>① 旨い梅干しにひき肉！！</p> <p>② 岩国の食材を使った肉の献立</p> <p>③ はん</p> <p>④ おおひら</p> <p>⑤ りんごチップス</p> <p>⑥ はなっこりーのごま和え</p> <p>⑦ りんごゼリー</p> <p>⑧ ミルメーク</p>	<p>① 旨い梅干しにひき肉！！</p> <p>② 岩国の食材を使った肉の献立</p> <p>③ はん</p> <p>④ おおひら</p> <p>⑤ りんごチップス</p> <p>⑥ はなっこりーのごま和え</p> <p>⑦ りんごゼリー</p> <p>⑧ ミルメーク</p>	<p>① 旨い梅干しにひき肉！！</p> <p>② 岩国の食材を使った肉の献立</p> <p>③ はん</p> <p>④ おおひら</p> <p>⑤ りんごチップス</p> <p>⑥ はなっこりーのごま和え</p> <p>⑦ りんごゼリー</p> <p>⑧ ミルメーク</p>	<p>① 旨い梅干しにひき肉！！</p> <p>② 岩国の食材を使った肉の献立</p> <p>③ はん</p> <p>④ おおひら</p> <p>⑤ りんごチップス</p> <p>⑥ はなっこりーのごま和え</p> <p>⑦ りんごゼリー</p> <p>⑧ ミルメーク</p>	<p>① 旨い梅干しにひき肉！！</p> <p>② 岩国の食材を使った肉の献立</p> <p>③ はん</p> <p>④ おおひら</p> <p>⑤ りんごチップス</p> <p>⑥ はなっこりーのごま和え</p> <p>⑦ りんごゼリー</p> <p>⑧ ミルメーク</p>

★★★選考ポイント★★★

① 主菜・主菜・副菜が揃っていた

② 2月分の食材・地元産物を工夫して取り入れていた

③ 目で、積極的にアイデアを出しあっていた

④ 給食で実際に作ることで献立になっていた

⑤ オリジナルの献立ができていた(テーマに工夫がみられた)

～給食で、積極的に地元食材を取り入れ、生産者や地域について伝えていきます～

【裏面で、全ての班の献立の紹介をしています】

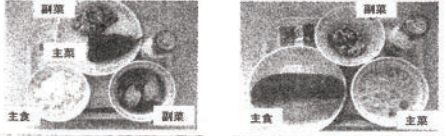
### 岩国の食材を使ったオリジナル給食献立を考えよう(2月)

岩国中学校 1年( )組 ( )

班で協力して、岩国の食材を使った、アイデアあふれる給食の献立を考えます。

【給食の献立を考える時の手順】  
その1. 栄養のバランスが取れるように！

Check① 主食・主菜・副菜がそろっている？



Check② 6つの食品群が全てそろっている？

その2. 2月の献立になっている？(旬の食材を意識しよう)

\*2月が旬の野菜・果物・魚などを調べてみよう。  
れんこん、ほうれんそう、ごぼう、人参、さやえんどう、さくらんぼ

その3. 地元食材を取り入れている？(1つは取り入れよう！)

れんこん・小松菜・ほうれんそう・水菜・ねぎ・はなっこりー・みかん

その4. 実際に給食で作ることのできる献立になっている？

Check③ 果物以外は、生ものは使えません。(刺身・生野菜×)  
※給食では、和え物の野菜もすべて加熱しています。(食中毒防止のため)

Check④ 3枚の食器で盛り付けることのできる献立にしてください。  
※はし・スプーン どちらの献立にするかも考えて...

Check⑤ 給食の1食の食材費285円です。  
※あまりにも豪華な材料はNGです。少しの予算オーバーは大丈夫。

★取り入れたい献立をまとめておこう。(授業ではテーマやアピールポイントも書きます)

黒糖パン、シチュー、れんこんチヂミ、デコボコパン、牛乳  
(10人分)

旬の食材た、ふり献立

献立を考えられた理由やテーマのネーミングも大事です。みんながワクワクするような献立ができるかな？

### 岩国の食材を使ったオリジナル給食献立を考えよう(2月)

1年( )組 氏名( )

★テーマ★ MET (おれは味観を唄えよう！)

献立	材料	1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂
主食 1品	700のり						
主菜 1品	1-10かた						
	玉ねぎ						
	「おれは味観を唄えよう！」						
	「おれは味観を唄えよう！」						
	「おれは味観を唄えよう！」						
	「おれは味観を唄えよう！」						
	「おれは味観を唄えよう！」						
	「おれは味観を唄えよう！」						
	「おれは味観を唄えよう！」						
	「おれは味観を唄えよう！」						
副菜 1品	れんこんチヂミ						
デザート 0品	黒糖パン						
牛乳 1品	牛乳						

★工夫したところ(アピールポイント)・日頃の食生活の中で気をつけたいことを書きましょう★  
おれは味観を唄えよう！、岩国の食材を使った献立を考えよう！  
おれは味観を唄えよう！、岩国の食材を使った献立を考えよう！



## 板書計画

目 標	班で協力して、岩国の食材を使った、オリジナル給食献立を立てよう。																
地元食材	 <p>ほうれんそう いちご はなっこりー</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>班 7E1-60'イ</td> <td>班 7E1-60'イ</td> <td>班 7E1-60'イ</td> </tr> <tr> <td>主食</td> <td>主食</td> <td>主食</td> </tr> <tr> <td>主菜</td> <td>主菜</td> <td>主菜</td> </tr> <tr> <td>副菜</td> <td>副菜</td> <td>副菜</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> </tr> </table>	班 7E1-60'イ	班 7E1-60'イ	班 7E1-60'イ	主食	主食	主食	主菜	主菜	主菜	副菜	副菜	副菜	牛乳	牛乳	牛乳
班 7E1-60'イ	班 7E1-60'イ	班 7E1-60'イ															
主食	主食	主食															
主菜	主菜	主菜															
副菜	副菜	副菜															
牛乳	牛乳	牛乳															
栄養バランス	<p>主食</p>  <p>主菜</p>  <p>副菜</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6つの食品群</li> <li>・ 旬2月</li> <li>・ 食器の数</li> <li>・ 1食285円</li> <li>・ 衛生</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>班 7E1-60'イ</td> <td>班 7E1-60'イ</td> <td>班 7E1-60'イ</td> </tr> <tr> <td>主食</td> <td>主食</td> <td>主食</td> </tr> <tr> <td>主菜</td> <td>主菜</td> <td>主菜</td> </tr> <tr> <td>副菜</td> <td>副菜</td> <td>副菜</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> </tr> </table>	班 7E1-60'イ	班 7E1-60'イ	班 7E1-60'イ	主食	主食	主食	主菜	主菜	主菜	副菜	副菜	副菜	牛乳	牛乳	牛乳
班 7E1-60'イ	班 7E1-60'イ	班 7E1-60'イ															
主食	主食	主食															
主菜	主菜	主菜															
副菜	副菜	副菜															
牛乳	牛乳	牛乳															