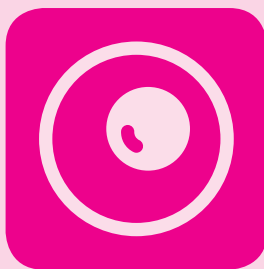


学校給食週間中の行事
—— 全国で行われている食育活動 ——

食育活動集 (第7編)

食育活動・学習指導案 (小学校・中学校)

令和4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	学校給食における地場産物活用と普及啓発の取組	宮城県	小中学校……	6
2	給食への関心を高め、感謝の気持ちを育む取組	栃木県	小学校……	9
3	食育活動の紹介	群馬県	小中学校……	12
			特別支援学校	
4	給食への理解と関心を深めるために	埼玉県	小中学校……	15
5	座間市市制施行50周年記念給食	神奈川県	小学校……	18
6	全国学校給食週間の取組	新潟県	小学校……	21
7	学校給食週間の取組	富山県	小学校……	24
8	学校給食週間の取組	福井県	小学校……	27
9	学校給食と地場産物について理解を深める取組	山梨県	小学校……	30
10	I C T（電子黒板）を活用した指導資料づくり	岐阜県	小中学校……	33
11	目指せ、学校給食博士！	愛知県	小学校……	34
12	地産地消を進めるまごころ給食	三重県	小学校……	39
13	給食週間の取組	滋賀県	小学校……	42
14	全国学校給食週間を活用した食育の実践	京都府	小学校……	45
15	給食時間を楽しいものに	兵庫県	中学校……	48
16	全国学校給食週間に向けた委員会の取組	奈良県	小学校……	51
17	学校給食週間の取組～郷土料理で中国5県巡り～	広島県	小中学校……	54
18	学校給食週間の取組	山口県	小学校……	57
19	全国学校給食週間の取組	愛媛県	小中学校……	60
20	学校給食を知ろう	大分県	小学校……	63
21	学校給食週間の取組	鹿児島県	小中学校……	66
22	渡嘉敷村の学校給食週間の取組	沖縄県	小中学校……	69

食に関する指導の連携・調整

1	青森県・板柳町の魅力を食で知る	青森県	中学校……………	72
2	郷土料理「まめぶ」の無形民俗文化財登録に向けた学校における取組	岩手県	小中学校……………	75
3	郷土料理「太巻き祭りずし」づくりを通じた食育の取組	千葉県	小学校……………	78
4	甘えびの生産者交流	石川県	小学校……………	81
5	信州伝統野菜「八町きゅうり」を活用した取組	長野県	小中学校……………	84
6	ICT機器を使用し家庭と連携した全校で取り組む食育活動	大阪府	小学校……………	87
7	地域の特色を活かした感謝の心を育む食育活動	岡山県	小学校……………	90
8	奇跡の復活野菜 潮江菜 を発信	高知県	小学校……………	93
9	森山食材の料理レシピコンクール	長崎県	中学校……………	96
10	郷土食や地場産物を活用した和食や郷土への理解	熊本県	中学校……………	99
11	地場産物を活用した学校給食	宮崎県	小中学校……………	102

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 おはしづかいマスターになろう	北海道 ……………	105
2	小学校 第2学年 学級活動 カルちゃんとなかよしになろう！	秋田県 ……………	108
3	小学校 第4学年 特別活動 もったいないね	山形県 ……………	111
4	中学校 第1学年 学級活動 成長期の栄養 ～バランスの取れた自分に必要な食事について～	福島県 ……………	114
5	小学校 第3学年 学級活動 給食を支えている人々に感謝しよう	茨城県 ……………	117
6	中学校 第1学年 学級活動 中学生の栄養「カルシウム貯金をしよう」	東京都 ……………	120
7	中学校 第2学年 学級活動 脳と食事	静岡県 ……………	123
8	小学校 第6学年 学級活動 和食のよいところをみつけよう	和歌山県 ……………	126
9	小学校 第6学年 家庭科 まかせてね今日の食事	鳥取県 ……………	129
10	小学校 第6学年 学級活動 日本の伝統的な食事を学ぼう	島根県 ……………	132
11	小学校 第4学年 学級活動 作ってくださる人に感謝して食べよう	徳島県 ……………	135
12	小学校 第1学年 道徳科 かぞくのために	香川県 ……………	138
13	小学校 第6学年 家庭科 こん立を工夫して	福岡県 ……………	141
14	小学校 第5学年 学級活動 食べ物のふるさと「さが」し	佐賀県 ……………	144

○ 目的 地場産物の伝承及び郷土愛の育成

○ 対象者 市内全小中学校の児童生徒、教職員、保護者、市民

○ 活動概要

宮城県角田市では、「角田の5つの“め”」を「歴史と未来を食で繋ぐまちづくり」のキーワードとして採用している。

給食では毎月「地場産物の日」を設定し、「角田3め」と言われる米・豆・梅を地元業者と連携し、給食に提供している。

○ 成果と課題

・ 成果

毎年実施している小学校5年生・中学校2年生を対象に行っている「食生活アンケート」において、「角田市の地場産物を知っていますか?」という質問では、「1～3つ知っている」という児童生徒の割合は小学生66%、中学生67%であり、多くの児童生徒が地場産物である「米」「豆(大豆・ずんだ・秘伝豆)」「梅(梅干し)」と回答している。この割合は毎年増加しており、給食への地場産物の活用は一定の効果を上げている。

・ 課題

- ・ 今後も取組を継続できるよう、新たな食材や入手ルートを検討する必要がある。
- ・ メニューのマンネリ化が起きないように、新メニューの開発が必要である。

1 地場産物の活用状況

角田市は、宮城県の南部に位置し、市域のほぼ中央を阿武隈川が北流し、流域に肥沃な耕土が広がる自然豊かな田園都市である。週5回提供している米飯は、JAから直接地元米を購入し、給食センターで炊飯を行っている。

当市の地域資源である「米・豆・梅・夢・姫」からなる「角田の5つの“め”」の中の食ブランドである「米・豆・梅」を含む地場産物は地元業者と年間契約し、給食に活用している。契約物資については以下の通りである。

品目	年間使用量
米(減農薬・減化学肥料栽培)	32t
乾燥大豆・青大豆	60kg
納豆	21,200個
梅干し	2,200個
赤みそ	150kg



2 地場産物を活用した給食メニューの提供



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・なっとう
- ・いりどり
- ・油ふのみそ汁
- ・すいか

角田市産の大豆で作った納豆と、宮城県の特産物「油ふ」を使ったみそ汁。



- ・豆ごはん
- ・ごま塩
- ・牛乳
- ・うめっチキン
- ・ナムル
- ・角田スペース汁

角田の5つの“め”から4つ（米・豆・梅・夢）を取り入れた給食。「給食を作った調理員が『姫』ですね」とのコメントを学校からいただいた。



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ショーロンポー
- ・秘伝豆
- ・野菜チャンポン

地場産物「秘伝豆」を取り入れた給食。4軒の農家さんより、もぎたての秘伝豆が納品された。

3 児童生徒・市民への啓発

(1) 給食時間の取組



(2) 市民への啓発

- ・市発行の広報誌にて地場産物「秘伝豆」提供時の給食の記事を掲載

School Life

10月6日、市内の各小・中学校の給食に「角田産秘伝豆」が登場しました。角田ならではの特別メニューに、児童らは大喜び。角田小学校の給食時間にお邪魔しました。

「豆大好き！」と、おかわりをする児童の姿も。「実のひとつひとつがしっかりしていい!」「秘伝豆は甘みがあって歯ごたえも良いので大好きです」など、大人顔負けのコメントも飛び出しました。

生産者の「秘伝豆研究会 佐久良の」の皆さんが手塩にかけて栽培した秘伝豆。年に1回の特別メニューに、子どもたちもうれしそう。

この日は、秘伝豆の精に扮した学校給食センターの栄養教諭が児童に栄養指導を行いました。「枝豆は野菜、大豆になると豆類に分類されます」という「豆知識」を伝授すると、児童たちからは驚きの声が上がりました。

ごちそうさまでした!

- ・市図書館において給食についての特設コーナーの設置（給食日より11月号より抜粋）

かつ か わ しょく ひ

11月24日「和食の日」

いいにほんしょく
(一般社団法人和食文化国民会議制定)

+

11月はみやぎ食育推進月間

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。

また、今月はみやぎ食育推進月間です。給食では11月の毎週水曜日と15日～19日の1週間に宮城の郷土料理や特産物等を取り入れた給食を実施します。

24日は、米・魚・野菜・海そうを使った和食給食です。だしの香りを楽しめる汁物もあるよ。

角田市図書館×給食センター コラボ企画

11月は図書館でも食育や学校給食に関連する本の特設コーナーが設置されます。ぜひ親子で図書館にも行ってみてね♪

家庭で実践したい「和食」の取り組み

○ 目的

- ・学校給食の意義や役割を理解し、学校給食及びそれに携わる人々への感謝の気持ちを育てる。
- ・学校給食週間の取組や活動を通じて、児童の食生活への関心を高める。

○ 対象者 宇治市立三室戸小学校 児童

○ 活動

- 1 学校給食週間特別献立（五味を味わう献立）を実施
- 2 給食室探検（動画による学習）
- 3 給食メニューコンテスト実施
- 4 給食標語作成
- 5 給食調理師への質問
- 6 へき地校（宇治市立笠取小学校、笠取第二小学校）へ食の指導

○ 成果と課題

・成果

学校給食特別献立を通して、五味（甘味・塩味・うま味・酸味・苦味）を理解し味わい、食に対して興味関心を高めることができた。

給食室の様子を動画で紹介することで、給食ができるまでの苦労や思いを知ることができ、食への関心が高まり、調理師への感謝の気持ちを育むことができた。

給食標語作成では、それぞれのテーマに沿った標語を作成することで、食や環境について考え、興味関心を持つことができた。

・課題





食に対して、一時的な行動変容でなく習慣化させるために、継続した指導に努めるとともに、家庭と連携した啓発活動が必要である。

1 学校給食週間特別献立（五味を味わう献立）を実施

「おいしさをささえる五つの味～感じてみよう『五味』～」をテーマに甘味・塩味・うま味・酸味・苦味を味わう給食を実施した。

宇治市学校給食会栄養研究部で、五味をわかりやすく説明するために学年に応じた資料・教室掲示用資料を作成し、食育の学習で活用した。また、児童が五味について楽しく学べるように「五味クイズ」を作成した。

「おいしさをささえる五つの味 ～感じてみよう『五味』～」給食週間特別献立

<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆と塩昆布ごはん (塩味) ・鶏肉のゆずみそ焼き (甘味・酸味) ・花菜のすまし汁 (苦味・うま味) ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・小型パン ・いかフライ レモンソースがけ (酸味) ・ポトフ (うま味) ・いちごゼリー・牛乳 (甘味) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の ねぎソースがけ (甘味・酸味) ・スーラー鍋 (酸味) ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん (塩味) ・あんかけうどん (うま味) ・壬生菜のサラダ (苦味) ・牛乳
			



五味クイズ



児童配布用資料

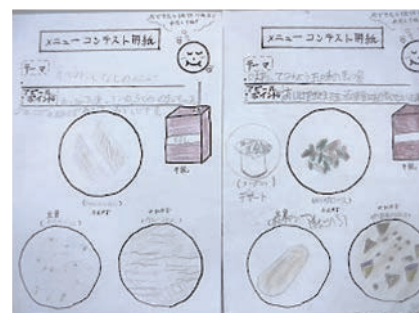
2 給食室探検 (動画による学習)

給食室の調理作業、片付け作業を動画で撮影し、各クラスで視聴した。給食室の様子を初めて見る児童・先生が多く、調理師への感謝の気持ちを育むことができた。



3 給食メニューコンテスト実施

全校児童自由参加で、給食メニューコンテストを実施した。応募総数35メニューの中から、校長・教頭・担任外・調理師が1メニュー選び、3月の給食で実施する。



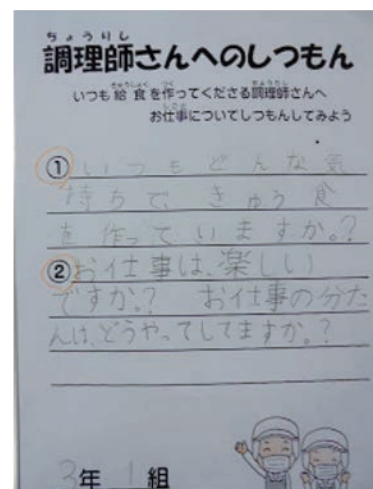
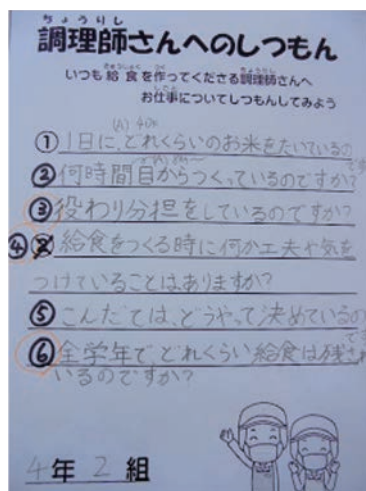
4 給食標語作成

- ・低学年「給食について」
 - ・中学年「調理師さんへの感謝の気持ち」
 - ・5年生「栄養について」
 - ・6年生「環境と食について」
- 各クラスでテーマに沿った標語を作成した。



5 給食調理師への質問

コロナ禍で調理師との交流給食が実施できないため、調理師への質問を各クラスで募集した。



6 へき地校（宇治市立笠取小学校、笠取第二小学校）へ食の指導

本校は、へき地校である宇治市立笠取小学校、笠取第二小学校の給食を調理、配送している。

日頃、食の指導が実施できない2校に対して、給食週間期間中に栄養教諭がそれぞれの学校を訪問し、食の指導を行っている。また、各校全校集会で「給食感謝の集い」を実施し、調理師への感謝の気持ちを発表した。

・笠取小学校

全校児童に「食事の正しい選び方」について指導実施。



・笠取第二小学校

- 低学年・・・3色分類について
- 中学年・・・食事のマナーについて
- 高学年・・・お弁当の作り方



○ 目的

- ・生産者の出前授業を通じて、地場産物「甘えび」などの地元の水産物と水産業についての理解を深める。
- ・給食で郷土料理「甘えびの具足煮」を味わうことで、金沢の食文化や地場産物を大切にし、受け継いでいこうとする気持ちを育む。

○ 対象者 金沢市立田上小学校5年生（4クラス147名）

○ 活動概要

- 1 生産者による出前授業（3限目10：35～11：20 4限目11：30～12：15）
 - （1）石川県で獲れる魚種や漁法についてスライドで学習
 - （2）漁師の仕事についてスライドで学習
 - （3）底引き網漁、定置網漁についての紹介動画を視聴
 - （4）甘えびや金沢市の水産ブランドについてスライドで学習
 - （5）質疑応答

2 給食（12：15～12：55）

当日の献立「郷土料理の献立」

- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・甘えびの具足煮
- ・炊き合わせ
- ・めった汁

金沢市では、子供達に地元の食材を知り、親しみを持って食べてもらうため、毎年加賀野菜や甘えび等の農水産物を小中学校の給食に提供する取組を行っている。郷土料理の「甘えびの具足煮」に使用した甘えびは、この取組の一環であり、金沢市立全小中学校向けに地元の甘えびが提供された。

○ 成果と課題

・ 成果

5年生は、社会科で水産業、総合的な学習では地元の食文化について学習している。今回の出前授業では、漁師の仕事の内容や漁法、地元の水産資源について、理解を深めることができた。

また、漁師の苦労や後継者がいないこと、水産資源の保護や海洋ゴミの問題など、直接聞かないと知ることができなかった漁師の苦労や思いをたくさん聞くことができた。

当日の給食で、甘えびを使った郷土料理「甘えびの具足煮」をいただくことで、甘えびのおいしさと金沢の食文化の大切さを感じることができた。また、事後の給食では、甘えび以外の水産物や農産物についても感謝しながら味わって食べようとする姿が見られた。

・ 課題

児童は、授業や給食を通して、水産業や地場産物、郷土料理を学習する機会を持っているが、生産者の声を直接聞く機会は少ない現状にある。また、本校は金沢市の山側に位置するため、海に親しむ機会が少ない児童がほとんどである。

生産者による出前授業は、普段の授業では深めることが難しい感謝や尊敬の心、郷土愛を育むことができると考え、今後も機会を見て実施していくことが必要だと考える。今回の出前授業は、金沢市農業水産振興課及び金沢市教育委員会教育総務課給食係との連携のもとに実施され、今後も関係機関と連携を取りながら実施できるよう方策を考えたい。

今後とも生産者をはじめとした食に携わる人との輪を大切に、甘えびや加賀野菜といった地場産物や郷土料理に誇りを持ち、伝統を受け継ぎ、感謝して食べようという気持ちを育んでいきたい。

パクパクだより



令和3年 12月 9日
東部共同調理場 No.11

今日の給食は、「郷土料理」の献立です。

郷土料理は、その地域にある食材を使って作る、昔から受け継がれてきた料理です。

給食では、これまでに「たけのこと昆布の煮物」「なすのそうめん汁」「はす蒸し」「れんこん団子汁」「じぶ煮」などの郷土料理が登場しました。12月は、今日の「甘えびの具足煮」と「めった汁」のほか、「魚の色付け」「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。




甘えびの具足煮

甘えびをからごと煮る料理です。具足とは、戦国時代、戦いをする時に着た「よろいかぶと」のことです。えびをからつきのまま煮た姿が、よろいかぶとをつけているようなので、この名前がつけられました。

今日の甘えびは、
金沢市の農業水産振興課から
いただいたものです。



めった汁

お肉や野菜がたくさん入った栄養満点の汁物です。みそは、汁にどんな食材を入れても、どんな組み合わせでも、それぞれの食材のよさをいかしておいしくしてくれる調味料です。

今日のめった汁には、豚肉、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、さつまいも、じゃがいもが入っています。秋から冬にかけての給食のめった汁には、加賀野菜の「さつまいも」が入っています。さつまいもの甘味が、めった汁のおいしさを引き立たせてくれています。





地域の食べ物の良さや料理のおいしさをしって、料理を受け継ぎ、未来に残していきたいですね。

パクパクだより
(給食時間指導プリント)



出前授業の様子①



出前授業の様子②



新聞記事①



新聞記事②



当日の給食 郷土料理「甘えびの具足煮」



金沢市より提供された甘えび

1 題材名 中学生の栄養「カルシウム貯金をしよう」

2 生徒の実態と題材設定の理由

中学生の時期は体の基礎を作り上げる重要な時期である。特に、成長期におけるカルシウム摂取は運動能力やその後の骨粗鬆症の発症に影響を及ぼしかねない。

本校の残菜調査の結果をみると、牛乳の残食率は学年が上がるにつれて、多くなる傾向にある。

毎年、飲用牛乳の残りが多くなる1年生の2学期に本題材を取り入れ、牛乳を摂取することの大切さを伝え、カルシウム摂取が非常に重要であることを認識できるように働きかけている。

今後、保健体育の授業で中学生（成長期）には「運動・栄養・休養」が重要であるということを学習する予定である。そこで、本時の授業で技術・家庭科の家庭分野B食生活と自立（1）中学生の食生活と栄養についての復習を交えながら、「栄養」の学習をすることにより、保健体育の授業での理解を深めることができると考えられる。

毎日の給食は栄養バランスもとれており、牛乳でカルシウムも補給できる整った食事であることを再確認し、給食を残さず食べ、さらに自分の食習慣を見直す改善のきっかけにしてほしいと考え、本題材を設定した。

3 本時の目標

- ・中学生は成長期の最中であり、体の基礎を作り上げる重要な時期であることを理解する。
- ・自分の食生活を振り返り、今後どのようなことを意識していきたいかを考える。

4 食育の視点

- ・現在の食生活が今後の自分の体の基礎を作り上げることを知り、成長期の食習慣がいかに大切なものであるか気付かせる。（食事の重要性）
- ・カルシウムの働きや栄養などについての理解を深めることによって、自己の生活を振り返り、より望ましい食生活を送ることができる。（心身の健康）

5 本時の展開

過程	時間 (分)	主な学習活動・内容	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	<ul style="list-style-type: none"> ○ 本時の学習内容を知る。 ○ GoogleFormsの課題に取り組む。 ○ 家庭科の学習内容を振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 本時のねらいを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 中学生の時期にはエネルギーやたんぱく質、カルシウムなどの栄養素を十分にとる必要があることを確認する。 	Chrombook GoogleForms の課題 「中学生の食生活と栄養」
展開	36	<ul style="list-style-type: none"> ○ 成長期の発育について知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもと大人の上腕骨の模型を示し、成長期の発育の著しさについて伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 成長期の中学生は骨の形成が著しいため大人よりも多くのカルシウムを摂取する必要があることを伝える。 	子どもと大人の上腕骨の模型

展 開	36	<ul style="list-style-type: none"> ○ 骨量を高められるのは成長期の今の時期しかないことを知る。 ○ 骨粗鬆症について知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 骨粗鬆症を予防するためには、成長期に十分にカルシウムを摂取する必要があることを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 骨量が最大になるのは20歳前後であり、この時期までにどれだけ骨量を多くできるかが、その後の骨の健康に大きく影響するということを伝える。 ○ 寒くなると例年飲用牛乳の残りが多くなることを伝える。提供された量を全て食べることで初めて自分の体の栄養となることを確認する。 	骨の断面写真
	カルシウム貯金をしよう				
		<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の日常的なカルシウム摂取量を確認する。 ○ Jamboard でカルシウムたっぷりの献立をグループで作成する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ カルシウムチェック表を配り、記入させる。 ○ 机間巡視する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 牛乳以外の食品にもカルシウムを多く含む食品があることを確認する。 ○ 給食を食べただけでは1日のカルシウム必要量は満たせないため、不足分は給食以外の食事で摂取しなければならないことを伝える ○ カルシウムが多く含まれる料理、食品が組み合わせられるように助言する。 	カルシウム自己チェック表 Chrombook Jamboard
ま と め	7	<ul style="list-style-type: none"> ○ 本時の学習のまとめをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ これからの食生活で気をつけたいことについて、自分の考えを発表させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 十分な休養をとり適度な運動をすることは、骨を丈夫にするだけでなく、病気の予防や免疫力の向上につながることを伝える。 	ワークシート

6 板書計画

カルシウム貯金をしよう

中学生の時期に特に大切にしたい栄養素

中学生→体の基礎を作り上げる重要な時期

カルシウム

男子 1000mg

女子 800mg

健康な体づくりの基本

【本時の学習を振り返って】

- ・牛乳が苦手だけど、将来の自分のためにも少し頑張ってみようと思った。
- ・骨を丈夫にして、健康で長生きできるようにしたい。
- ・休みの日の食事はカルシウムが全く足りていないことに気が付いた。

最大骨量(ピーク・ボーン・マス)

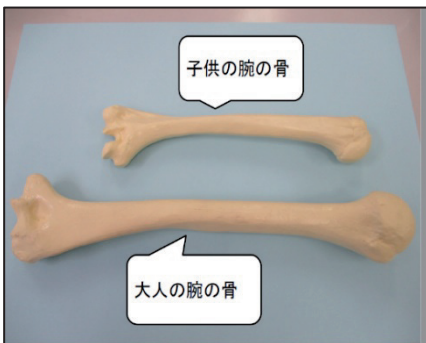
<骨を丈夫にするためには?>

- ・カルシウムをとる
- ・運動をする
- ・日光に当たる
- ・十分な休養をとる

7 評価

- ・中学生は成長期の最中であり、体の基礎を作り上げる重要な時期であることを理解できたか。
- ・自分の食生活を振り返り、今後どのようなことを意識していきたいかを考えられたか。

授業で使用した資料



8 献立

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ わかさぎのかりんと揚げ
- ・ おひたし
- ・ 小平冬野菜の煮だんご



GoogleForms の課題「中学生の食生活と栄養」

課題1 中学生の食生活と栄養

自分の食生活の食生活を振り返りながら、課題に取り組みましょう。

このフォームでは小平市教育委員会 ユーザーのメールアドレスが自動的に収集されます。 [設定を変更](#)

問1 心身ともに健康になるためには、どのようなことに気をつけたら良いでしょうか？

- 激しい運動
- 適度な運動
- 十分な休養
- 好きなものを好きなだけ食べる
- 規則正しく、栄養バランスを考えて食事をとる
- 朝ごはんを食べる
- 飲み過ぎには注意
- その他

Jamboard の課題「カルシウムたっぷり献立をつくろう」

