

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 8 編)

食育活動・学習指導案 (小学校・中学校)

令和 5 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 全国学校給食週間の取組	北海道	小中学校……………	6
2 学校給食週間の取組	栃木県	小学校……………	9
3 地産地消と柏の三大野菜を知ろう～特別献立の実施と委員会活動の活用～	千葉県	中学校……………	12
4 給食センターにおける食育活動の紹介	新潟県	小中学校……………	15
5 高岡市の学校給食週間の取組	富山市	小中学校……………	18
		特別支援学校	
6 全国学校給食週間の取組	山梨県	小中学校……………	21
7 岐阜市学校給食週間を通して育む感謝の心	岐阜県	中学校……………	24
8 全国学校給食週間の取組	静岡県	小学校……………	27
9 給食について知ろう	三重県	中学校……………	30
10 「あやべ たべきり だいさくせん！」～地球にやさしい食べ方を考えよう～	京都府	小学校……………	33
11 みんなでリクエストしよう！学校給食週間の紹介	大阪府	特別支援学校…	36
12 給食の歴史や兵庫県産、姫路市産の食材を知ろう	兵庫県	小中学校……………	39
13 学校給食週間の取組	和歌山県	小学校……………	42
14 児童生徒の給食への関心を高める取組	鳥取県	小中学校……………	45
15 全国学校給食週間の取組	広島県	小学校……………	48

食に関する指導の連携・調整

1 キャリア教育と食に対する感謝の心	宮城県	特別支援学校…	51
2 愛川パクパクデー # 愛川町を食べよう！	神奈川県	小中学校……………	54
3 生徒が栽培した小松菜を用いた食育活動	石川県	特別支援学校…	57
4 ICT を活用した取組	福井県	小中学校……………	60
5 食育ピクトグラムを通して学ぶ食育	愛知県	小中学校……………	63
6 地場産物を活用した学校給食	島根県	小中学校……………	66
		特別支援学校	
7 「下関産を集めた給食」の取組	山口県	小中学校……………	69
8 ICT を活用した食育の取組	徳島県	中学校……………	72
9 食育活動の取組	香川県	小学校……………	75
10 学校給食週間の取組	愛媛県	特別支援学校…	78

11 全国学校給食週間を活用した食育の実践	佐賀県 小学校……………	81
12 給食委員会活動を通じた取組	長崎県 特別支援学校…	84
13 感謝して食べよう～ふるさと津久見と大分県～	大分県 小中学校……………	87
14 桜島大根重さ当てクイズ	鹿児島県 小学校……………	90
15 FIBA バスケットボールワールドカップ 2023 に関連する国々を学校給食で巡る	沖縄県 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5学年 学級活動 ふるさとの郷土料理を大切にしよう	青森県 ……………	96
2 小学校 第3学年 学級活動 よくかんで食べよう	岩手県 ……………	99
3 小学校 第3学年 学級活動 3つの食べ物&かんでパワーアップ大作戦！	秋田県 ……………	102
4 小学校 第1・2学年 学級活動 食べ物のはたらきって？	山形県 ……………	105
5 小学校 第1学年 学級活動 楽しい食事をしよう	福島県 ……………	108
6 小学校 第5学年 学級活動 朝食の大切さを知ろう！	茨城県 ……………	111
7 中学校 第1学年 家庭科 野菜の性質を活かした調理をしよう	群馬県 ……………	114
8 小学校 第6学年 家庭科 ご飯と汁物に合うリクエスト献立を考えよう	埼玉県 ……………	117
9 小学校 第6学年 家庭科 まかせてね今日の食事 — 1食分の食事について考えよう —	東京都 ……………	120
10 小学校 第6学年 家庭科 栄養バランスに気をつけながら献立を考えよう ～堀小ハッピーキッチン給食献立を考えよう～	長野県 ……………	123
11 小学校 第5学年 社会科 これからの食料生産とわたしたち	滋賀県 ……………	126
12 小学校 第5学年 総合的な学習 災害時の食事について考えよう	奈良県 ……………	129
13 小学校 第4学年 学級活動 ふしぎを育てる食育「五感クイズ」	岡山県 ……………	132
14 中学校 第1学年 家庭科 生鮮食品と加工食品の表示の違いを見つけよう	高知県 ……………	135
15 小学校 第3学年 学級活動 食べ物のはたらきを知って、元気もりもりな 体をつくろう	福岡県 ……………	138
16 中学校 第1学年 学級活動 成長期の栄養について考えよう	熊本県 ……………	141
17 中学校 第1学年 家庭科 弁当をつくろう	宮崎県 ……………	144

- **目的** 学校給食の意義や役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域の方々の理解と関心を高め、学校給食をより豊かで充実したものに発展することを目的に行う。
- **対象者** 学校給食実施校 児童生徒・教職員及びその家庭、地域
- **活動概要**
 - 1 献立表と学級掲示用資料の配布
 - 2 学校ホームページの活用
- **成果と課題**
 - ・ **成果**

今回取り上げたメニューは、普段ほとんどの家庭で食べられたことのない料理であった。そのため、興味関心をもって食べる児童生徒が多く見受けられた。

各学校のホームページを活用することで、全国学校給食週間への取組について紹介するとともに、家庭や地域に向けて給食の写真や作る様子を周知することができた。
 - ・ **課題**

初めて見る料理のため、全く手を付けない児童生徒が見られた。児童生徒の不安感を事前の指導や資料提供の工夫でもう少し軽減できたのではないかと感じた。次年度は全国で行われている食育活動を参考に、ICTを活用したり、委員会活動や放送で児童・生徒にも情報の発信をしてもらったりするなど、周知方法を工夫して進めていきたい。

1 献立表と学級掲示用資料の配布

毎年全国学校給食週間に合わせて、全国各地のご当地料理を提供している。今年度は、3年計画の1年目として、北海道・東北・関東地方を特集した。

そこで、1月の献立表に「全国学校給食週間」の取組について紹介した文章を掲載した。また、学級掲示用資料として、その土地の地場産物や食習慣、料理が誕生したきっかけについて詳しく紹介したものを配布した。



子供たちが読む資料なので、小学校にはふりがなを付けたものを配布している。

○1月24日（火） 青森県「みそカレー牛乳ラーメン」について



24(火)

○みそカレー牛乳ラーメン（青森県）

1975年ごろ、中高生の間で裏メニューとして親しまれ、今では市民のソウルフードとして広く有名となりました。みそのコクとカレーの刺激に牛乳がマッチしたラーメンです。

○1月25日（水） 函館市「函館ブリたれカツ」について



25(水)

○函館ブリたれカツ（函館市）

ここ数年、漁獲量が急増し、全国トップクラスの「ブリ」の産地となった函館。温暖化により、北上するブリが増えたためです。しかし、北海道でブリの食文化は根づいていません。そこで、2020年にブリをもっと食べてもらおうと「ブリたれカツ」が誕生しました。

○1月26日（木） 群馬県「子供洋食」について



26(木)

○子供洋食（群馬県）

昭和初期、食べものが少なかった時代に、子供たちのおやつとして人気となった料理です。この料理は現在も引き継がれ、じゃがいも・桜エビ・長ねぎを炒め合わせ、ウスターソースと青のりで味つけして作ります。

○1月27日（金） 東京都「ちゃんこ鍋」について



27(金)

○ちゃんこ鍋（東京都）

ちゃんことは力士たちが食べる料理のことで、ちゃんこ鍋は一度に大量の食事を作れるため、力士たちの体を作る上で欠かせません。明治時代に始まったと伝わっており、日本の伝統文化と言われる相撲には、深い歴史があります。

○1月30日（月） 神奈川県「横須賀海軍カレー」について



30(月)

○横須賀海軍カレー（神奈川県）

日本の家庭料理の定番・カレーライスの始まりは、明治時代に白米中心の食事をとっていた日本海軍でビタミンが欠乏して起こる脚気が深刻な問題となっていたことでした。そこでイギリス海軍で食べていたカレーを食べ始めたところ、肉や野菜をたっぷり使ったカレーのおかげで、脚気患者数は激減し、その後日本全国へと広まったそうです。

○1月31日（火） 宮城県「ずんだ餅」について



31(火)

○ずんだ餅（宮城県）

米どころの宮城県では、正月・婚礼などの年中行事によくお餅を食べるそうです。ずんだ餅は、食欲が落ちやすい夏にとれる、大豆になる前の枝豆であんを作り、お餅からめて食べやすくしたのが始まりだそうです。

2 学校ホームページの活用

全国学校給食週間中、栄養教諭の勤務校及び毎日給食の写真を掲載していただいている学校のホームページで、全国学校給食週間の取組について給食の写真や作っている様子、児童生徒の感想などを紹介してもらった。

1月24日（火） 全国学校給食週間まりました！

全国学校給食週間は学校給食の意義や役割などについてみなさんによく知ってもらい、安全で豊かな内容にしていこうと目的として行われています。七飯町では、今年度より全国を3つの地域にわけ（今年は北海道・東北・関東）、3年計画でその地方のご当地料理を取り上げていきます。初日の今日は青森県の「みそカレー牛乳ラーメン」が登場しました！県民のソウルフードとして有名で、みそのコクとカレーの刺激に牛乳がマッチしたラーメンです。子どもたちも喜んで食べていましたよ！

本日の給食

献立は、ソフトフランスパン、洋風おでん、鮭のムニエル、子供洋食でした。「子供洋食」と聞いてイメージできる方はさほど多くないかもしれません。群馬県のご当地料理でジャガイモ、桜えび、ねぎをウスターソースと青のりで味付けしたものです。生徒たちは「たこ焼きの匂いがする」と言いながら食べていました。私も初めて食べたメニューでした。美味しかったです。



○ 目 的 児童生徒が給食に関心を高め、味わって食べる活動を通して、食育の充実を図る。

○ 対象者 児童生徒（小学校1校、中学校1校）

○ 活動概要

- 1 毎日の献立紹介
- 2 学校で育てた食材の活用
- 3 リクエスト献立
- 4 特別献立
- 5 教科と関連した献立や料理

○ 成果と課題

・ 成果

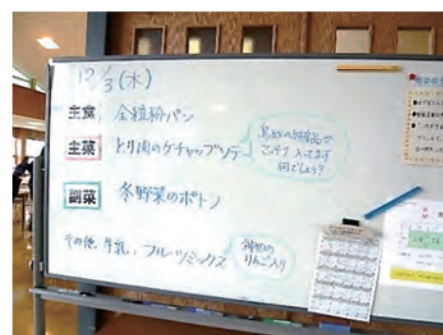
献立表を確認しながら給食を楽しみにしている児童生徒が多く、毎日の残食も少ないことから、給食への関心の高さを感じている。教職員の給食に対する理解や協力体制も高まり、生徒への指導の充実につながっている。

・ 課題

意図的に計画した献立を食育の教材として生かすため、掲示物や給食だより等の見える形で情報発信するよう努めている。掲示物の作成に手がまわらないことがあるのが現状だが、今後も見える形で情報発信していきたい。

1 毎日の献立紹介

- (1) 給食時間の放送の原稿は、食に関する三択クイズ形式で作成する。答えを考えることで知識が身に付くようにしている。
- (2) ホワイトボードへコメントを書き加える。ホワイトボードに関心を持ち、確認する習慣化につながるようにしている。



【ホワイトボードのメッセージ】

2 学校で育てた食材の活用

トマト、大根、さつまいも、ブロッコリー、とうもろこしなどを使い、掲示物や調理の様子動画で紹介する。



【当日の掲示】



【予告の掲示】

3 リクエスト献立

(1) セタリクエスト（中学校の委員会活動）

委員会では4つの部の候補料理を決め掲示を行い、投票は、料理名を書いた短冊を笹に飾る方法で行う。各料理の部から得票数1位の料理を8月と9月の献立に取り入れた。



【結果発表掲示】

(2) ダーツの旅給食（中学校の委員会活動）

委員会生徒が鳥取県地図に向かって矢を放ち、矢がささった地域をテーマとした献立を給食に取り入れる。1月の献立に2つの地域の献立を取り入れた。



【鳥取市岩美町をテーマとした献立】

麦ごはん、牛乳、ばばちゃんのから揚げ、まこもたけのかす汁、ジオパーク海鮮サラダ

(3) メニューコンテスト（小学校の委員会活動）

地場産物や郷土料理を取り入れながら工夫された優秀献立を選び、給食献立に取り入れる。1月と2月の献立に2つの献立を取り入れた。

【小学校5年生が考えた献立】

大山おこわ、牛乳、境港サーモンのにんじんソース焼き、チンゲン菜のみそ汁、千草和え



(4) 食べ納めリクエスト給食（中学校3年生）

卒業までに食べておきたいメニュー（好きなもの、郷土料理）のアンケートを行い、2月の給食に可能な限り多く取り入れる。中学校3年生が給食最終日となる日（卒業式前日）には、リクエストを取り入れたリザーブ給食を実施する。

4 特別献立

(1) 食育の日献立（毎月19日）

町内の公立保育園と学校給食とが連携し、毎月、ふるさとの食を伝える統一料理を実施する。

(2) とっとり県民の日献立（9月12日）

9月12日の「とっとり県民の日」に合わせ、県内産食材を豊富に使った献立を実施する。この取組は、鳥取県全ての学校給食で「梨」を統一食材として毎年実施している。



【とっとり県民の日献立の掲示】

(3) 全国学校給食週間（1月）

身近な特産品と郷土料理を取り入れた献立を実施する。中学校委員会活動の「ダーツの旅給食」、小学校委員会活動の「メニューコンテスト入賞献立」と続けて実施し、よりふるさとの食について理解を深まるようにする。



【全国学校給食週間の掲示】

(4) 目きらきら献立

毎月10日と中学校区で年3回行われる「目きらきらキャンペーン週間」には、目の健康保持に役立つ食品を取り入れた献立を実施する。

5 教科と関連した献立や料理

教科の学習時期に合わせて関連する食材や料理を取り入れた献立を実施する。

(1) 国語科

- ・ 10月：りっちゃんサラダ（小学校1年生）
- ・ 2月：大根づくし献立（小学校3年生）

(2) 社会科

- ・ 9月：アジア（中学校1年生）
- ・ 9月：ヨーロッパ（中学校1年生）
- ・ 10月：九州地方（中学校2年生）
- ・ 11月：中国・四国地方（中学校2年生）
- ・ 11月：近畿地方（中学校2年生）
- ・ 12月：アフリカ（中学校1年生）
- ・ 12月：中部地方（中学校2年生）
- ・ 12月：関東地方（中学校2年生）
- ・ 1月：東北地方（中学校2年生）
- ・ 1月：北海道（中学校2年生）
- ・ 2月：アメリカ（中学校1年生）



【東北地方をテーマとした献立】

青森県の郷土料理「せんべい汁」のほか、「さんま」、「わかめ」、「りんご」を関連付けた。

2 学校給食週間中の特別献立の実施と紹介

学校給食週間中（1月24日～30日）にそれぞれテーマのある献立を実施、放送で紹介した。

日にち		献立名	放送内容
24日 (火)		高菜飯 牛乳 豚肉とれんこんのサラダ だご汁	（熊本県の郷土料理） 熊本県（他県）の郷土料理、「高菜飯」と「だご汁」の献立紹介（料理の由来等）と郷土料理の大切さを伝えた。
25日 (水)		食パン・牛乳 ハンバーグの ケチャップソースかけ・粉ふき芋 野菜スープ 豆乳パンナコッタ	（お誕生献立） お誕生献立の日だけは、児童のリクエストにあがる献立を中心にメニューを作成するが、ふだんの給食献立の大切さを知らせた。
26日 (木)		セルフおにぎり 牛乳 鮭の塩焼き みそ汁 梅干し	（学校給食最初の献立） 学校給食開始から再開までの歴史を伝え、食事やそれに携わる人々への感謝の気持ちを持つことの大切さを伝えた。
27日 (金)		麦ご飯 牛乳 ビーフカレー ブロッコリーのサラダ さがみかんゼリー	（カレーの日にちなんだ献立） 1月22日の「全国一斉カレーの日」にちなんだ献立を実施し、「カレーの日」の由来を伝えた。
30日 (月)		ご飯 牛乳 アジの干物のから揚げ マカロニサラダ だぶ	（唐津市の郷土料理） 唐津市（浜玉町・七山）の郷土料理「だぶ」の紹介と地域の歴史や食文化が凝縮された郷土料理の大切さを伝えた。

3 給食委員会による学校給食週間についての放送

給食時間の放送で、給食委員会児童が学校給食の歴史や給食週間中の取組みについての紹介を行った。

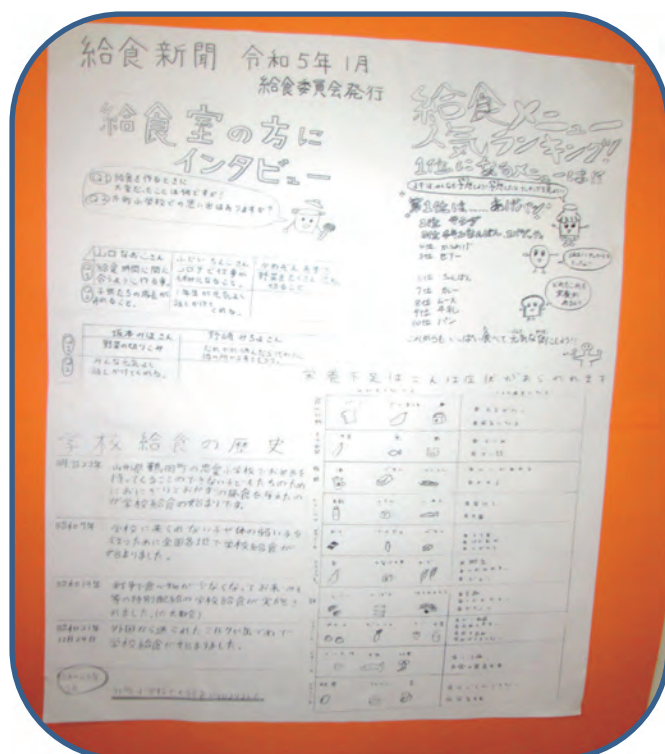
4 給食委員会による給食標語の募集と入賞者選定、表彰

給食委員会の児童が給食標語募集の様式を作り、4年生以上の各クラスに参加を募集し、入賞者の選定、表彰を行った。

（給食標語入賞作品紹介）

- ・のこさず食べて 元気もりもり ありがとう
- ・今日は何だ あげパンだ みんなを笑顔に変えるパン
- ・ごちそうさま 元気いっぱい 給食で
- ・給食は 栄養とれて おいしいな
- ・きゅうしょくは 栄養たくさん 赤 きいろ 緑





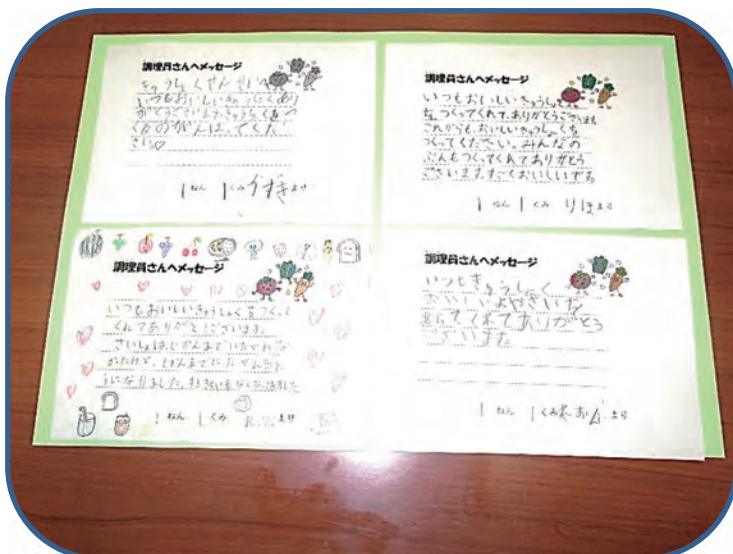
5 給食委員会による給食新聞の作成

給食委員会児童が給食室の職員にインタビューした内容（仕事で大変なことや児童へのメッセージ）や、給食メニュー人気ランキングを集計し作成。各クラスへ配布し、掲示をお願いした。

6 給食感謝動画の作成とクラスでの視聴

栄養教諭が給食ができるまでの動画を作成。

給食委員会の児童が給食時間の各クラスの様子を写真にとり、給食委員会活動の時間にタブレットで給食感謝動画を作成。栄養教諭作成の動画と給食委員会児童が作成した動画を校務用の共有フォルダに入れ、クラスでの視聴を呼び掛けた。



1 題材名 野菜の性質を活かした調理をしよう

2 生徒の実態と題材設定の理由

本校の1年生の生徒は、毎日の給食の残量はほとんど無く、しっかり食べている様子がみられる。自然豊かな地域であり、周辺で様々な農作物が栽培されており、野菜や米など地域間でやり取りすることが多い。しかし、本年度実施したアンケートの結果「食品の生産地や旬を普段から考えていますか」という質問に対し「いつも考える」「時々考える」と回答した生徒が33%「あまり考えない」「考えない」と回答した生徒が67%であった。このことから食材その物への興味は薄く、自ら調理する機会も少ないため産地や旬などの関心も低いことが分かった。そこで、野菜の特徴や性質を活かした調理方法を知り、食材への意識を高められれば、家庭でも実践できるようになると考え本題材を設定した。

3 目標

野菜には、それぞれ異なった性質があることを理解し、今後の調理に活かせるようにする。

4 食育の視点

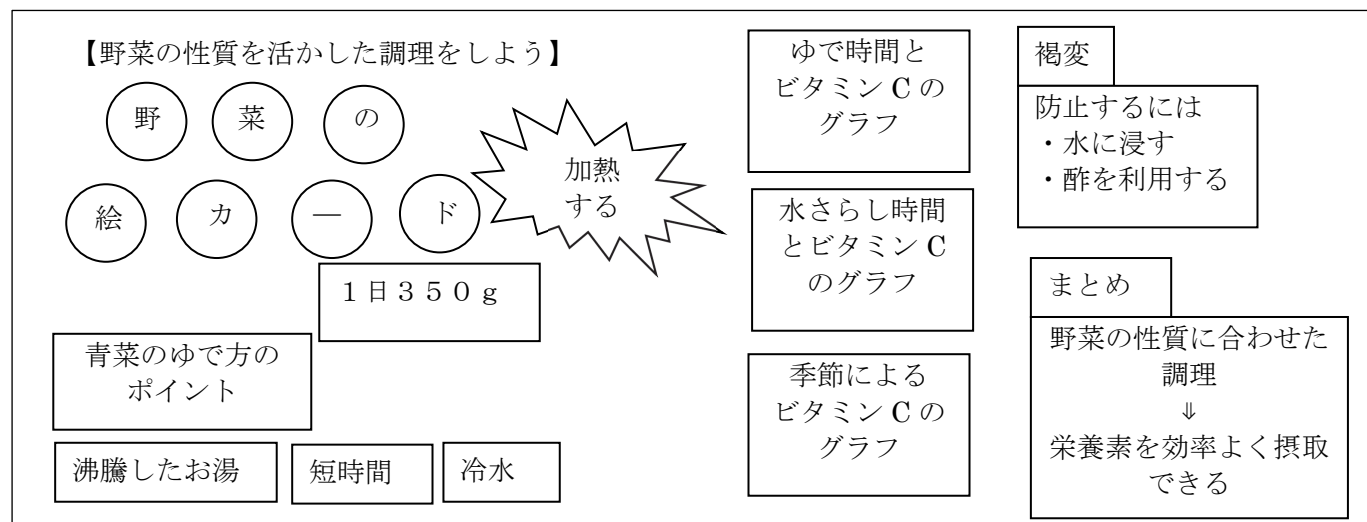
野菜の特徴を知り、性質に合わせて食材を選び的確な調理方法を身に付ける。(食品を選択する能力)

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	5	1 本日の給食で使用されている野菜をみて根菜や葉物、その他に分けてみる。	○ 野菜はたくさんあるが、根を食べる物、葉っぱを食べる物、茎や花を食べる物など様々であることを知らせる。	○ どの野菜がどの料理に使用されるか知らせる。	野菜の絵カード
	10	2 本時の学習内容を知る。	○ 本時の学習内容を板書する。		
調べる (深める)		野菜の性質を活かした調理をしよう。			
		3 1日に食べる野菜の目安である350gの野菜を生々の状態で実際に見る。350gの野菜を食べるにはどうしたら食べやすいか考える。 ＜予想される生徒の発言＞ ・料理して食べる。 ・茹でたり、炒めたりする。	○ 350gを食べることは大変なのでどのようにしたらよいか質問する。 ○ 加熱することで食べやすくなり味が良くなることを伝える。	○ 野菜の実物を見せる。 ○ 給食では食中毒防止の観点から野菜はすべて加熱していることを伝える。	野菜350g実物
	15	4 同量のほうれん草を加熱前と加熱後で比べる。 5 調理場での青菜のゆで方を動画でみる。 6 ほうれん草のビタミンC残存率のグラフから何が分かるか考える。	○ 意見を発表させる。	○ 実物のほうれん草をみせる。 ○ 動画をみながら青菜のゆで方の3つのポイントを知らせる。	ほうれん草実物 調理場の動画 グラフ

		<予想される生徒の発言> ・茹で時間が長いほどビタミンCが減る。 ・水にさらす時間が長いほどビタミンCが減る。 まとめ ①沸騰したお湯でゆでる。 ②短時間でゆでる。 ③冷水にさらす時間を短くする。	○ ほうれん草の栄養を効率よく摂取するにはどうしたらよいかまとめる。 ○ 意見を発表させる。	○ ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいことを知らせる。 ○ ほうれん草の旬は冬であり旬のものは栄養が豊富であることを伝える。 ○ 野菜の褐変について説明し、褐変防止の処理や褐変に注意が必要な野菜や果物を紹介する。 ○ 同じ野菜でも料理によって切り方を変えたり加熱時間を変えたりすることを伝える。	
	107	皮をむいて水に浸したじゃがいもそのまま放置したじゃがいもを比べる。 <予想される生徒の発言> ・放置したじゃがいもは黒ずんでいる。 ・放置したじゃがいもはピンクっぽくなっているところがある。			じゃがいも実物
まとめる	108	葉野菜の茹で方や野菜の褐変についてワークにまとめるとともに、野菜を調理する際にはどんなことに気をつければ良いかを考える。	○ 本授業で知った野菜の処理の仕方を家庭でも実践できるように促す。	○ 野菜の調理は手間も時間もかかるが健康を維持するために大切であることを知らせる。	ワーク

6 板書計画



7 評価

野菜の特徴や調理上の性質を理解し適切な調理方法を考えることができた。
(知識・理解)

8 献立名

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ ねぎこんコロケ
- ・ きんぴらごぼう
- ・ おっきりこみ



【動画 調理場の青菜の茹で方】



【同量のほうれん草の加熱前と加熱後の比較】



【実物 ジャガイモの褐変の様子】



【実物 350gの生野菜】



【実物 ほうれん草加熱前と後】



【ジャガイモの褐変の観察】



【ほうれん草のビタミンCに関するグラフ】

