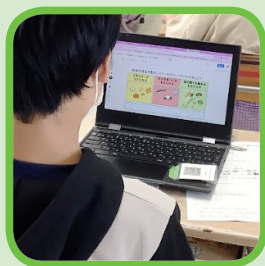


学校給食週間中の行事
—— 全国で行われている食育活動 ——

食育活動集 (第 9 編)

食育活動・学習指導案 (小学校・中学校)

令和 6 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 朝食をテーマとした給食献立コンテストの取組	秋田県 中学校……………	6
2 感謝の心を育む取組	山形県 小・中学校……………	9
3 地場産物や郷土料理を取り入れた学校給食	福島県 小学校……………	12
4 食育活動の取組	栃木県 中学校……………	15
5 地場産物を活用した全国学校給食週間の取組	千葉県 小・中学校……………	18
6 I C T（クラスルーム）を活用した食育活動	長野県 特別支援学校…	21
7 学校給食への興味・関心を高める食育活動	岐阜県 中学校……………	24
8 学校給食週間の取組	京都府 小学校……………	27
9 全国学校給食週間の紹介	大阪府 中学校……………	30
10 全国学校給食週間の取組～給食の歴史と地域の食材を知ろう～	兵庫県 小学校……………	33
11 幡多農業高校と連携した学校給食について	高知県 小・中学校……………	36
12 学校給食週間の取組	福岡県 特別支援学校…	39
13 全国学校給食週間を活用した食育の実践	佐賀県 特別支援学校 定時制高校……………	42
14 「だし」のパワーを学び、味わう取組	大分県 小・中学校……………	45
15 学校給食週間の取組	宮崎県 小学校……………	48
16 学校給食週間の取組	沖縄県 小学校……………	51

食に関する指導の連携・調整

1 学校給食をＳＮＳで毎日配信	青森県 小・中・高校…	54
2 学校給食を通した減塩の取組	宮城県 小・中学校……………	57
3 生産者とともに考える！ これからの食糧生産と私たちの食生活	茨城県 小学校……………	60
4 地元の歴史と関連した献立の実施	群馬県 小・中学校……………	63
5 全国学校給食週間と毎月のイベント給食の取組	東京都 小学校……………	66
6 学校給食週間の取組	神奈川県 小学校……………	69
7 学校給食週間の取組	富山県 特別支援学校…	72
8 地場産物への興味関心と感謝の心を育む	奈良県 小学校……………	75
9 学校給食週間の取組	和歌山県 小・中学校……………	78
10 食育活動の取組	岡山県 小学校……………	81
11 学校給食週間の取組～広島と福山の魅力いっぱい給食～	広島県 特別支援学校…	84
12 親子給食センター探検隊	徳島県 小学校……………	87
13 命の集会～給食委員会の３年間の発表のまとめ～	愛媛県 中学校……………	90

教科等における食に関する指導（学習指導案）

1	小学校	第3学年	学級活動	なんでも食べよう！	北海道	93
2	小学校	第4学年	特別活動	よくかんで食べよう	岩手県	96
3	小学校	第5学年	家庭科	どうすればバランスの良い食事になるだろう	埼玉県	99
4	小学校	第6学年	家庭科	まかせてね 今日の食事「〇〇小給食レベルアップ計画」	新潟県	102
5	小学校	第4学年	学級活動	カルシウムについて知り、自分の食生活を見直そう	石川県	105
6	小学校	第3学年	総合的な学習	打ち豆について、もっと知ろう	福井県	108
7	小学校	第2学年	学級活動	やさいのひみつ	山梨県	111
8	小学校	第2学年	学級活動	やさいパワーで元気いっぱいになるための さくせんを立てよう	静岡県	114
9	小学校	第4学年	学級活動	地域の食べ物を味わおう	愛知県	117
10	小学校	第3学年	国語科	大豆パワーのひみつを知ろう	三重県	120
11	小学校	第6学年	家庭科	こんだてを工夫して（1食分のこんだてを立てよう）	滋賀県	123
12	小学校	第4学年	体育科 （保健領域）	体のよりよい発育	鳥取県	126
13	小学校	第1学年	学級活動	食べ物のパワーを知って、おいしく食べよう！	島根県	129
14	小学校	第5学年	学級活動	下関市の郷土料理について調べ、紹介文を作ろう	山口県	132
15	中学校	第2学年	学級活動	わたしに必要な栄養と量を考えて食事	香川県	135
16	小学校	第5・6学年	特別活動	3色そろえた、3食食べて、元気に！	長崎県	138
17	小学校	第4学年	学級活動	朝ごはんパワーアップ作戦！	熊本県	141
18	小学校	第3・4学年	学級活動	食べ物の大切さを知ろう～「すてる」より「食べる」大切さを知る～	鹿児島県	144

○ 目 的

自分たちの暮らす地域では、どのような食材がとれるのか、どのような郷土料理があるのかについて理解を深め、地場産物や郷土料理をおいしく味わい、これからも大切にしていこうとする気持ちを育てる。

○ 対象者 全校児童

○ 活動概要

1 学校給食における地場産物の活用

相馬市でとれる食材を使った「そうま☺うまうま献立」を実施する。

2 小ガレイコンテストの実施

相馬市で食べられてきた小ガレイの骨をとりのぞきながらきれいに食べる「小ガレイコンテスト」を実施する。

3 学校給食週間における郷土料理の提供

会津地方、中通り、浜通りの郷土料理を取り入れた献立を実施する。

4 給食委員会による地場産物や郷土料理の紹介

お昼の放送において、給食委員会の児童が全校生にむけて地場産物や郷土料理の紹介をする。

5 掲示物による地場産物の紹介

イラストを使ったポスターにより、給食献立と地場産物を紹介する。また、その日の給食に使われている相馬市産食材を紹介する。

○ 成果と課題

・ 成果

相馬市でとれた食材を学校給食に取り入れたことで、「相馬市では海産物がたくさんとれることがわかった。」「たこが苦手だったが、給食でたこめしを食べて好きになった。」「相馬市では野菜もたくさん生産されていることがわかった。」という声を聞くことができた。

郷土料理については、「自分が住む地域の郷土料理やはじまりを知ることができた。」「福島県内のほかの地域にはこんな郷土料理があるのか!」「地場産物を使った郷土料理が多いことに気づいた。」など、理解が深まった様子を見ることができた。

・ 課題

地場産物や郷土料理を学校給食に取り入れることにより、実際に味わい、理解を深めることはできたが、これからも受け継いでいくには自分自身や家庭で調理して食べることも必要であると考えます。学校給食でも提供を続けていくとともに、食べるだけではなく歴史や文化も合わせて伝えていきたい。また、給食日よりなどにより、家庭へ調理方法についても伝えるなどの働きかけをしていく必要もあると考えた。

1 学校給食における地場産物の活用



相馬市産のあおさやちりめんじゃこを使った
かきあげ



相馬市産のたこを使ったたこめし



相馬市産のあじを使ったあじの竜田揚げ



相馬市産の小ガレイを使った小ガレイのから揚げ

2 小ガレイコンテストの実施



小ガレイを食べている様子



食べ終わった小ガレイ

3 学校給食週間における郷土料理の提供

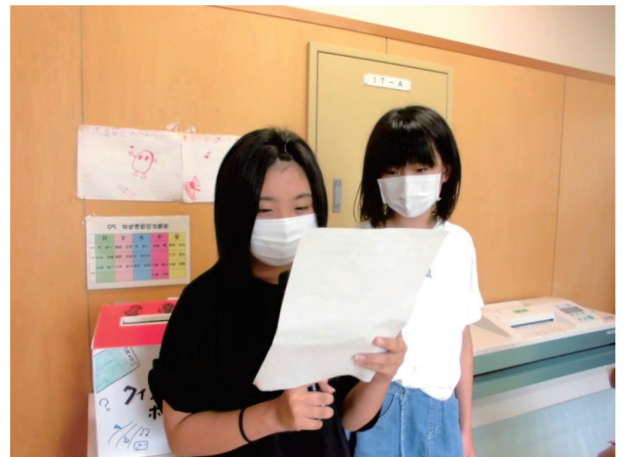


会津地方のソースカツ丼とこづゆ

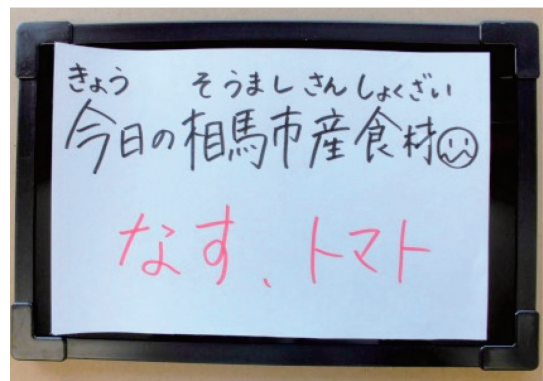


会津地方の打ち豆汁と中通りのひきなირ

4 給食委員会による地場産物や郷土料理の紹介



5 掲示物による地場産物の紹介



○ 目 的

- 1 本町の特色である米飯給食に欠かせない「だし」について、児童生徒の理解・関心を高める。
- 2 給食委員会の児童が、栄養教諭と一緒に動画を作り発信することで、委員会活動への意欲を高める。

○ 対象者 町内全小中学校の児童・生徒

○ 活動概要

- 1 小学5年生家庭科での「だし」の授業の実施
- 2 学校給食週間中の献立「今日は何のだし？」の実施
- 3 給食の時間の指導用動画の作成・提供

○ 成果と課題

・ 成果

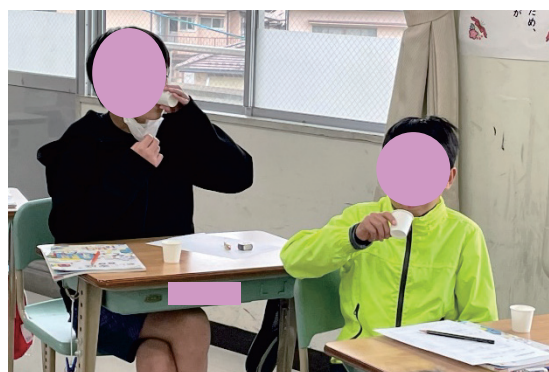
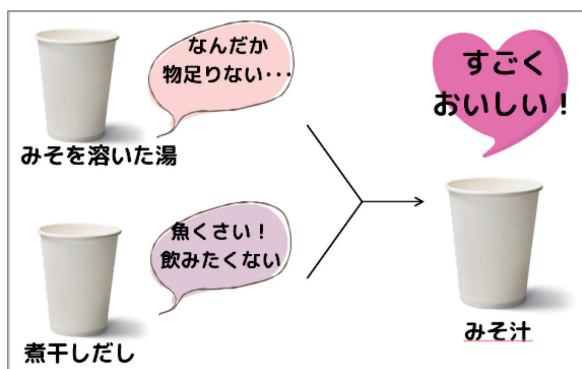
- ・ だしの種類や役割、どんな料理に使われているのか等、理解が深まった。
- ・ 給食週間中、動画を見ながら給食を楽しく味わって食べている様子が見られ、通常より残さいが少なかった。
- ・ 保健給食委員会の児童たちが意欲的に取り組むことができた。

・ 課題

- ・ 家庭科でだしの授業ができたのは2校だった。他校にも広がるよう働きかけていきたい。
- ・ 委員会の活動時間がじゅうぶんとれず、児童のアイデアをもとに動画の大部分は栄養教諭が作成した。早くから取りかかり児童たちが主体となる活動にしていきたい。

1 小学5年生家庭科での「だし」の授業の実施

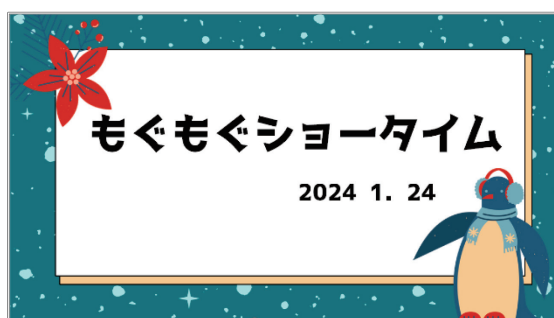
小学校5年生の家庭科の授業で、おいしいみそ汁にはだしが欠かせないことを体験させ、その後の調理実習につなげている。



2 学校給食週間中の献立「今日は何のだし？」の実施

日	献立名	ひとくちメモ
1月24日(水) 積雪による 臨時休校	・ごはん ・鯖の香味ソースがけ ・<u>にわとり汁</u> ・大分っこヨーグルト ・牛乳	今日から5日間は全国学校給食週間、今年のテーマは「今日は何のだし？」。今日のだしは <u>干ししいたけ</u> 。郷土料理のにわとり汁をおいしくしてくれます。 
1月25日(木) 	・ごはん ・秋刀魚のかぼすレモン煮 ・小松菜のじゃこ炒め ・<u>かきたま汁</u> ・牛乳	かきたま汁には、 <u>こんぶ</u> と <u>かつおぶし</u> の2つのだしを使います。この2つを合わせると、より深いうまみを感じられます。 
1月26日(金) 	・少なめごはん ・<u>五目うどん</u> ・切干とひじきの煮物 ・さつまポテト ・牛乳	うどんのだしは、 <u>こんぶ</u> 、 <u>かつおぶし</u> 、 <u>干ししいたけ</u> の3つです。どんな香りがするか、どんな味がするか、まわりの人と話してみましよう。
1月29日(月) 	・ごはん ・ビビンバ ・<u>みそ汁</u> ・牛乳	給食のみそ汁がおいしいのは、 <u>煮干し</u> をたっぷり使って、じっくりだしをとっているからです。 
1月30日(火) 	・ごはん ・豆腐バーグのあんかけ ・<u>とんこつ春雨</u> ・牛乳	今日のだしは <u>とんこつ</u> スープ。豚の骨をコトコト煮だしたものです。たくさんの野菜も、はるさめといっしょにもりもり食べられます。

3 給食時間の指導用動画の作成・提供

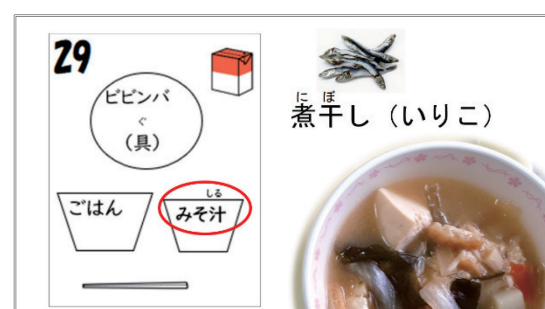
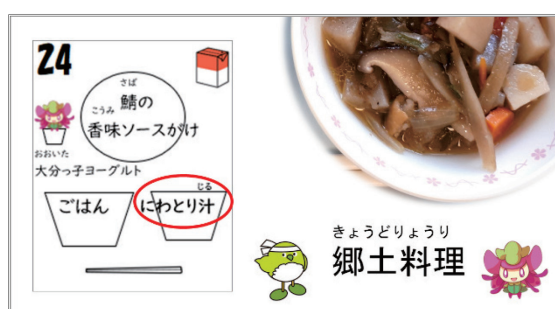


栄養教諭が定期的に食育動画を作成し、町内の小中学校に提供している。地場産物や郷土料理、栄養、マナー、よくかむことなど、その日の献立のねらいを伝えている。児童生徒は楽しく食べながら学んでいる。



今回は給食委員会の児童との共同製作。児童たちは家庭科の授業で学んだことを思い出しながらGoogle Jamboardを使い、動画のアイデアを出し合った。

クイズを交えながら、だしとは何か、どんな種類があるか、料理の紹介などを行った。



どの学級も、楽しく視聴しながら食べている様子が見られた。他校でも好評で「味わって食べていた」「いつもよりよく食べていた」という声をいただいた。

○ 目 的

本校は全体的に牛乳の残菜が多いことが課題である。今回の事業を通じて、真庭市が日本一のジャージー酪農地帯であることを広く理解するとともに、ジャージー牛や酪農に携わる人たちとふれあいを通じた食育活動を推進し、牛乳を残さず飲もうとする意識を高める。

○ 対象者 全校児童（主に5年生）、教職員

○ 活動概要

- 1 仔牛とのふれあい
- 2 ジャージー搾乳模型を使用した模擬搾乳体験
- 3 DVD視聴・質問タイム
- 4 ジャージー牛乳と普通牛乳の比較（ヨーグルト試食）
- 5 全校への啓発

○ 成果と課題

・ 成果

- ・実際に牛に触れ合うことで、牛乳を飲もうという意識が高まった。
- ・お昼の放送で、乳製品が出るときに繰り返し活動を振り返ることができた。
- ・活動の中心は5年生だったがお昼休みに他学年も牛と触れ合うことができたので事後指導が効果的にできた。

・ 課題

- ・今後もこの活動を続けていきたい。
- ・5年生だけでなく全校でこの取組ができる体制を作りたい。

【活動の様子】

1 仔牛とのふれあい

仔牛に触れ、体温や触感を確認したり、心音機を使い牛の心臓の音を聞いたりした。



2 ジャージー搾乳模型を使用した模擬搾乳体験

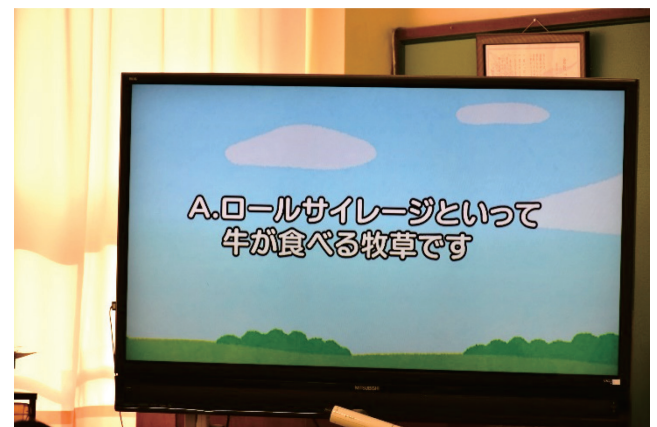
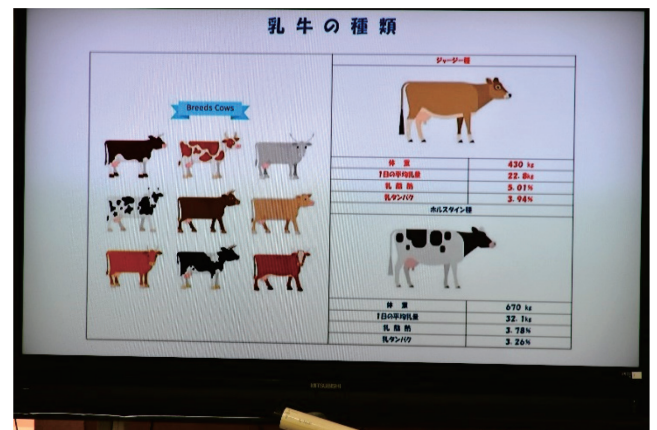
模擬搾乳機を使い、10秒間でどのくらい絞れるかを体験した。体験した児童は「想像以上に力がある作業だった」「牛乳は牛の血からできていることにびっくりした」という発言がみられた。



3 DVD視聴

動画や牛に関するクイズを通して蒜山でどのように牛を育てているのかについて学んだ。

蒜山では、牛の糞を肥料にして牧草を作っていること、ジャージー牛乳とホルスタイン牛の牛乳の成分の違いなどを知ることができた。



4 ジャージー牛乳と普通牛乳の比較（ヨーグルト試食）

ジャージー牛とホルスタイン牛の違いについて説明を聞いたあとジャージー牛乳から作られたヨーグルト試食した。ジャージー牛乳のヨーグルトはいつも給食で食べているヨーグルトにはない膜があり、βカロテンが多く含まれているとこの膜ができることを学んだ。



5 全校への啓発

学校へイッテミルクで学んだことを代表で5年生の給食委員会の児童がお昼の放送で発表した。また食育日よりでもお知らせした。



『がっこう 学校へイッテミルク』

11月29日遠征北小学校に耕山から牛が来ました。仔牛と触れ合ってみてどうでしたか？
重かったですね、牛は人間より体重が約2倍重いですよ。



5年生は、5・6時間目に牛乳について勉強しました。



心音機を使って牛の心臓の音を聞いたり、乳しぼり体験をしました。
教室では、DVDをみて耕山で牛を育てている様子や牛についてのクイズに答えながら勉強について勉強しましたね。

この活動きっかけに、遠征北小学校のみんなが牛乳について
もっと興味をもってもらえたならうれしいモ〜。
気温も低くなり牛乳の残りが増えてきると三宅先生に聞いたモ〜。
一気に飲むのではなくおかずと一緒に少しずつ飲むと飲みやすいモ〜♪
昼休みの間も牛乳や乳製品を積極的に食べるといいモ〜。
牛乳を飲んで元気いっぱいすごしてほしいモ〜!!



1 題材名 大豆パワーのひみつを知ろう

2 児童の実態及び地域の題材設定の理由

3年生では、国語科の単元「すがたを変える大豆」の勉強を行う。その単元では、大豆をどのように、大豆製品に加工するかの説明文を勉強する。そのため、単元を勉強する時期の11月の給食では、大豆・大豆製品を多く使用し、意識付けを行っている。

また、校区には豆腐製造業者とみそ・しょう油の醸造業者とがある。2年生では、地域探検として豆腐製造業者の見学を行い、3年生では、人権学習の一環で、出会い学習として醸造業者への見学や製造への思いを聞き取ることを行っている。この2業者は、鈴鹿市産大豆を使用し、赤みそ、豆腐の製造を行っている。

そこで、国語の一環として、大豆について勉強し説明文の理解を深めるとともに、校区にある豆腐製造業者の豆腐・油揚げ・おから、醸造業者の赤みそ・しょう油を給食でも使用していることを伝え、給食に関心を持ち、喫食を意識するため今回の題材を設定した。

3 目標（めあて・ねらい）

- ・大豆から作られる食べ物を知る。
- ・説明文をより理解できるようにする。
- ・鈴鹿市で作られた大豆および大豆製品が給食でも使われていることを知る。

4 食育の視点

- ・大豆の栄養について知る。
- ・大豆から作られる食べ物を知る。
- ・校区にある豆腐製造業者および醸造業者で製造された大豆製品が給食でも使われていることを知る。

（ 食品を選択する能力・食文化 ）

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	2	1 本時の題材の確認をする。	○ 国語で「すがたをかえる大豆」を勉強することを伝える。		
大豆パワーのひみつを知ろう					
調べる (深める)	38	2 大豆クイズをする。 3 大豆の栄養、働きについて知る。	○ クイズを4問出題する。 Q: 3つのグループのどれか Q: 何の肉と呼ばれているか Q: 大豆の花はどれか(写真提示) Q: 大豆の若い頃はどれか(写真提示)	○ 答えを掲示、説明する。 A: 赤のグループ A: 畑の肉 写真掲示 枝豆(写真掲示) ○ 大豆の栄養を知らせる。 ・体をつくる(たんぱく質)	クイズカード

調べる (深める)	38	4 知っている大豆から作られる食べ物を発表する。 5 出てきた食べ物を表に当てはめていく。 6 給食の中で大豆と大豆製品でできている食品を確認する。 7 校区の製造業者の大豆製品も給食で使用していることを知る。	○ 分からない場合は教科書を見るよう声掛けをする。	・骨や歯をつくる(カルシウム) ・お腹の調子を整える(食物繊維) ○ 出てこない食材については実物を見せる。 ○ 多くの大豆製品が給食で使われていることを確認し、大豆は鈴鹿市産を使用していることを伝える。 ○ 今日の給食に校区で製造している赤みそ、しょう油、おからを使用していることを伝える。	食品カード 献立表
	5	8 感想を書く。	○ 感想を共有する。		

6 板書計画

大豆パワーのひみつを知ろう

赤の食べ物グループ

たんぱく質

カルシウム

畑の肉

体をつくるイラスト

骨や歯になるイラスト

花の写真

枝豆の写真

食物繊維

お腹すっきりイラスト

大豆の変身の図

7 評価

- ・大豆の栄養について知ったか。
- ・大豆から作られる食べ物を知ったか。
- ・鈴鹿市で作られた大豆が給食でも使われていることを知ったか。

8 献立名

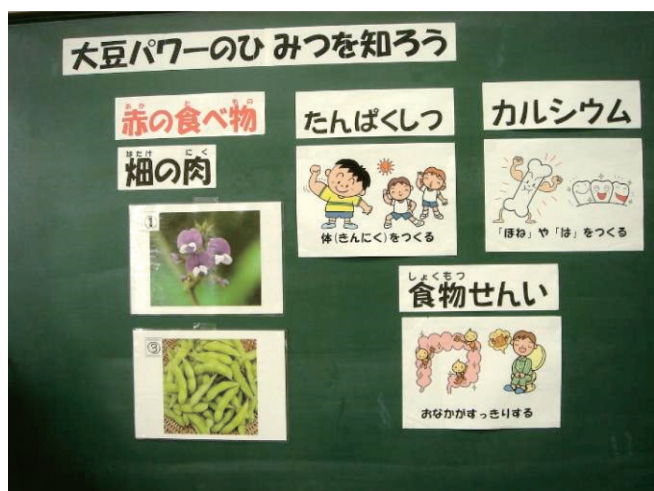
- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ ししゃものから揚げ
- ・ うの花炒め
- ・ じゃがいものみそ汁



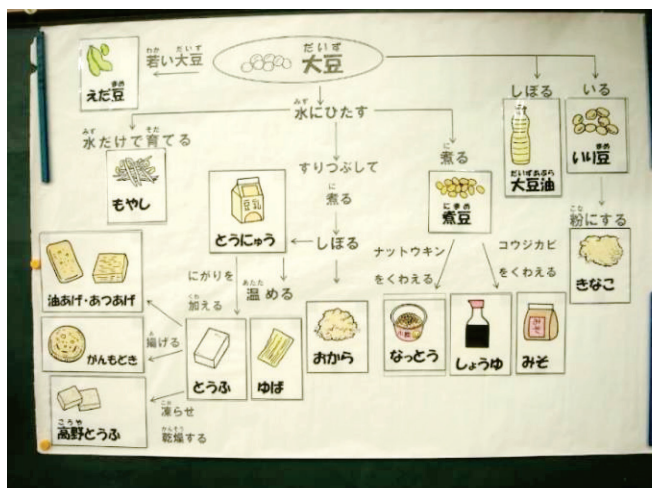
<板書 1>



<板書 2>



<板書 3>



＜ワークシート＞

だいたいパワ-のひみつを知ろう

3年 組 名前

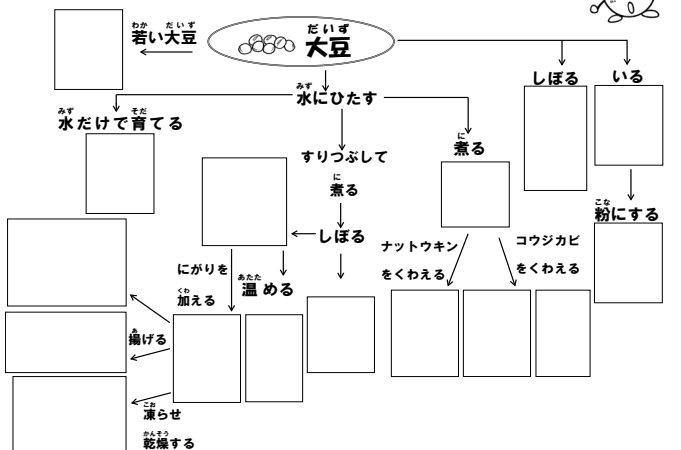
- ## 1. 食べるとすごい大豆のパワーってなんだろう？

たんぱくしつ・・・

カルシウム

しょくもつせんい・・

- ## 2. 大豆の変身を知ろう。



- ### 3. 今日のじゅぎょうでわかったこと、知ったことを書こう。

