

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10編)

食育活動・学習指導案 (小学校・中学校)

令和7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 学校給食週間の取組	宮城県	小学校……………	6
2 さつまいも作りを通しての取組	秋田県	小学校……………	9
3 学校給食週間における給食時間の食に関する指導	山形県	小・中学校……………	12
4 校内における学校給食週間の取組	茨城県	小学校……………	15
5 学校給食週間の取組	栃木県	特別支援学校…	18
6 全国学校給食週間中の食に関する取組	埼玉県	小学校……………	21
7 委員会活動を通じた全国学校給食週間の取組	神奈川県	小学校……………	24
8 学校給食週間の取組	富山県	小・中学校……………	27
9 学校給食と食育活動の充実に向けた取組	石川県	中学校……………	30
10 学校給食週間の取組	山梨県	小学校……………	33
11 全国学校給食週間を活用した食育の実践	岐阜県	小・中学校……………	36
12 学校給食週間での取組	静岡県	小学校……………	39
13 全国学校給食週間の紹介	大阪府	小学校……………	42
14 動画でつながる葛城市食育の日	奈良県	小・中学校……………	45
15 災害に備えよう～様々な給食の取組を通して	愛媛県	小・中学校……………	48
16 感謝の気持ちを育む食に関する指導の取組	福岡県	小学校……………	51
17 全国学校給食週間の取組	佐賀県	小学校……………	54
18 ICTを活用した食育の取組	長崎県	小学校……………	57
19 学校給食週間の取組	鹿児島県	小学校……………	60

食に関する指導の連携・調整

1 学校給食における地場産物の活用と食育の取組	青森県	小学校……………	63
2 共同調理場における魚食給食を通じた取組	福島県	小・中学校……………	66
3 地域の関連機関との連携による学校給食の提供及び指導の実践	千葉県	小・中学校……………	69
4 探究活動Laboratoryの学びと給食時間	東京都	小学校……………	72
5 食事をおいしくする魔法の言葉とおいしい顔大作戦！！	福井県	小学校……………	75
6 自分で選択し、自分で作る力を身につけるために	三重県	小学校……………	78
7 中学生への減塩意識を高める指導	滋賀県	中学校……………	81

8	給食週間を活用した食育の実践	京都府	小学校……………	84
9	給食への興味関心を高める取組	和歌山県	小学校……………	87
10	給食から考えるお弁当の日	鳥根県	中学校……………	90
11	地場産物を活用した学校給食で郷土愛の育成	岡山県	小中学校地域…	93
12	給食委員会×東小150周年記念行事 コラボ企画	広島県	小学校……………	96
13	食事のあいさつに込められた意味を知る	山口県	小学校……………	99
14	チーム・学校で取り組む食育活動	徳島県	中学校……………	102
15	土佐清水の誇り100年フード宗田節	高知県	小・中学校………	105
16	学校・家庭で育む生徒の食の自立力を高める取組	大分県	中学校……………	108

教科等における食に関する指導（学習指導案）

1	小学校 第4学年 学級活動	野菜は必要だろうか	北海道 ……	111
2	中学校 第3学年 家庭分野	栄養バランスのよい弁当を考えよう	岩手県 ……	114
3	小学校 第3学年 学級活動	食事のマナーについて知ろう	群馬県 ……	117
4	小学校 第5学年 社会科	未来を支える食料生産「これからの食料生産」	新潟県 ……	120
5	中学校 第3学年 特別活動	自分に合った食事の量を考えよう	長野県 ……	123
6	特別支援学校 小学部 総合的な学習	あじのはかせになろう	愛知県 ……	126
7	小学校 第4学年 社会科	コウノトリも住める町～豊岡市～ 兵庫県の特色ある地域に住む人々	兵庫県 ……	129
8	小学校 第3学年 学級活動	パワーいっぱい朝ごはん	鳥取県 ……	132
9	小学校 第6学年 家庭科	こんだてを工夫して 栄養バランスのよい給食こんだてを考えよう	香川県 ……	135
10	小学校 第1学年 学級活動	マナーを守って気持ちの良い雰囲気ですら食事しよう	熊本県 ……	138
11	小学校 第5学年 学級活動	「食」への感謝	宮崎県 ……	141
12	小学校 第4学年 保健体育	よりよく発達するための食生活	沖縄県 ……	144

○ 目的

- ・ 学校給食週間中の給食を通して、砺波市の伝統や文化に触れ、地域のよさを知る。
- ・ 地場産物を活用した献立や会食会を通して、生産者や食に携わる人たちへの感謝の心を育てる。

○ 対象者 市内児童生徒・教職員

○ 活動概要

- 1 特別献立の実施
- 2 掲示資料と放送原稿の作成
- 3 栄養教諭による給食の時間における食に関する指導
- 4 生産者や調理員等との会食会の実施

○ 成果と課題

・ 成果

子供たちの身近な「祭り」をテーマにしたことで、給食や地域への関心を高めることができた。また、総合的な学習の時間等で学習したことを振り返り、学びを深めるよい機会となった。

会食会を実施したことで、給食や野菜ができるまでの苦労や思いを直接聞くことができた。生産者や給食センターの職員は給食を喜んで食べる児童生徒の様子をみて、今後もより良いものを作っていこうという意欲をもつことができた。


・ 課題

特別な期間だけでなく、日々の給食を通して食に関心をもち、感謝の心をもって食事ができるよう、働きかけていく必要がある。

掲示資料や放送資料の他に、給食センターの調理員や生産者の作業中の動画等も、ICTを活用して紹介できるように工夫していきたい。

1 特別献立の実施

新市誕生20周年を迎えた記念に、給食を通して地域の魅力を知らせたいと考え「食で奏でるとなみの祭り」と題して特別献立を実施した。祭りの雰囲気を感じることができるよう、食材や料理の組み合わせを工夫した。

出町子供歌舞伎曳山	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 定式幕あえ おでん
	<p>【献立の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 歌舞伎の舞台で使われている「定式幕」の三色（黒・緑・柿色）をのり佃煮、小松菜、にんじんで表した。 ・ 梅は病気を追い払う花、長寿を願う縁起の良い花と言われていることから、梅の入った「イワシの梅煮」を使用した。 <p>【地場産物】米、にんじん、小松菜</p>

<p>となみチューリップフェア</p>	<p>彩りごはん 牛乳 地場産じゃがいもコロケ たまねぎドレッシングサラダ となみたっぷり豚汁</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 咲き誇るチューリップのようにカラフルな「彩りごはん」にした。 ・ J Aと連携し、規格に合わず出荷できなかった「じゃがいも」と「雪たまねぎ」をコロケに加工した。 ・ 砺波ブランドの「雪たまねぎ」を使った「たまねぎドレッシング」をサラダに使用した。 <p>【地場産物】米、にんじん、じゃがいも、雪たまねぎ、さつまいも</p>
<p>厄払い鯉の放流</p>	<p>ごはん 牛乳 マスの厄払いソース こんぶあえ 七福汁</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鯉にお神酒を飲ませ、厄払いをする様子を表現するため、マスに「甘酒」を使ったソースをかけた。 ・ 祭りで「開運七福鍋」がふるまわれることから、砺波産の「ゆず」をはじめ、7種類の食材を入れた「七福汁」にした。 ・ 縁起の良い食材とされている「こんぶ」を使った和え物には、砺波産の小松菜を使用した。 <p>【地場産物】米、にんじん、小松菜、ねぎ、ゆず</p>
<p>獅子舞</p>	<p>獅子バーガー (丸パン・わらじハンバーグのケチャップソース) 牛乳 マカロニサラダ 獅子とりの雪化粧シチュー キウイフルーツ (中学校のみ)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「獅子に頭を噛まれると厄払いになり、無病息災に過ごせる」という言い伝えを、「獅子バーガー」で表現した。 ・ シチューには冬野菜を使用し、彩りで化粧をした獅子とりの姿を表した。 <p>【地場産物】にんじん、白菜、キウイフルーツ</p> 
<p>となみ夜高まつり・庄川観光祭</p>	<p>ごはん 牛乳 ちくわのあんどん揚げ 納豆あえ とっぺの夜明かり汁</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「あんどん揚げ」は、祭りのときに突き合わせをする大行灯を表した。大行灯の赤い明かりを表現するために、衣に砺波産の「にんじん」をすりおろして使った。 ・ 「とっぺの夜明かり汁」は祭りの夜を灯す「とっぺ行燈」を表現した。「とっぺ」は富山弁で「豆腐」を意味し、汁に使用した。 ・ 「納豆あえ」は納豆のような粘り強さで祭りを盛り上げる若者の姿を表した。 <p>【地場産物】米、にんじん、さといも、小松菜</p>

2 掲示資料と放送原稿の作成

(1) 掲示資料



(2) 放送原稿

1月21日(火) <となみチューリップフェア>

今日の祭りは「となみチューリップフェア」です。毎年チューリップ公園をメイン会場に、300万本の色鮮やかなチューリップが咲き誇ります。全国や海外から多くの観光客が訪れます。

地場産じゃがいもコロケは砺波市産のじゃがいもとたまねぎを使って作ったコロケです。今日は咲き誇るチューリップを思い浮かべて、見た目も楽しんで食べましょう。



「厄払い鯉の放流はどんな祭りかな。総合の時間に、地域の出町子供曳山の先生から三味線を教えてもらったよ。」

3 栄養教諭による給食の時間における食に関する指導

給食時間に、栄養教諭が電子黒板を使い、特別献立を紹介した。

「チューリップの色みたいにきれいだね」や「家族でチューリップ公園に行ったよ」と給食に使われている食材や祭りに興味をもち、楽しんで食べる様子がみられた。



4 生産者や調理員等との会食会の実施

学校やJAと連携し、希望する学校で会食会を実施した。会食会では給食委員会が中心となって生産者にインタビューしたり、感謝の手紙を渡したりした。

(1) 生産者との会食会



【生産者の声】

- ・ 今年猛暑で水やりや雑草取りが大変だった。野菜づくりは天候に左右されることが多い。
- ・ 大根が曲がらないように、肥料のまき方を工夫している。

【児童の感想より】

- ・ 野菜を育てる苦勞を聞くと、野菜たっぷりの七福汁が、よりおいしく感じられた。
- ・ 給食の食材に興味をもつことができた。
- ・ これからも、おいしい野菜を作り続けてほしい。

(2) 調理員との会食会



【感謝の手紙より (一部抜粋)】

- ・ いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。衛生面に気を付けて作っていると初めて知りました。
- ・ みんなが病気にならないように、目で確認してくれてありがとうございます。これからも、残さずに食べたいです。

○ 目的

- 動画教材を作成し活用することで、食に関する興味関心を高める。
- 給食センターからの情報発信を効率的に行う。

○ 対象者 市内全児童、教職員（小学校15校）

○ 活動概要

- 1 学校給食週間中の指導資料作成
- 2 全学校への動画配信
- 3 食に関する指導における動画とGoogle Meetの活用

○ 成果と課題

• 成果

栄養教諭、学校栄養職員が直接指導を行うには時間が限られるため、動画を活用することで多くの学級に指導することができた。

動画やGoogle Meetによる生中継を行うことで、給食センターと学校が交流できる体制を整えることができた。また、給食センターと学校が繋がることで、普段見ることができない調理の様子を同時進行で知ることができた。

保護者の試食会の時に、給食ができるまでの動画や学校との生中継の様子、場内の作業の様子を見せることで、保護者へ情報発信を行うことができ、理解を深めることができた。

委託業者からも給食の調理の様子を発信することができる機会となり、お互いの理解を深め合うことができた。

• 課題

給食センターとの中継を今年度は1年生のみ実施したため、全学年が中継を見られるような手立てを考えていきたい。

発達段階に合わせた指導を行っていくためには、各学年に応じた指導のテーマを決め、学年ごとの動画作成を行う必要がある。

給食センターでの配信設備をそろえるだけでなく、学校側と連携して機器等の充実を図る必要がある。

1 学校給食週間中の指導資料作成

(1) 学校給食週間中の献立について

学校給食週間中に登場する長崎県や大村市の郷土料理、地場産物を使用した献立について動画を作成し、各学級で視聴することで全児童に紹介することができた。

郷土料理 1

ちゃんぽん

長崎市の郷土料理

全国でも有名な長崎のちゃんぽん。その歴史は、1899年から始まったと言われています。

★★★★★



くじら料理

くじらの三色いため

大村市にもなじみが深い大村市とくじらのゆかりは、歴史が古く、深沢義太夫勝清はくじら漁で財を成し、野岳湖を作りました。

★★★★★




大村の食材を知る

オール大村産給食

大村産の食材だけで作った給食一つ一つの食材をよく見てください。みんなが住む大村で作られたものがたくさんあります。感謝していただきたいですね。

★★★★★



郷土料理 2

にごみ

大村市の郷土料理

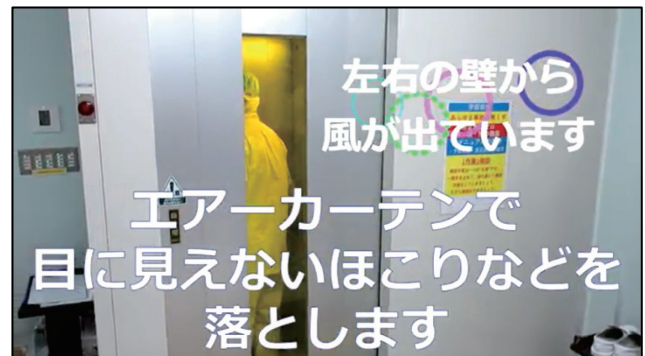
具材を1.5cm角に切りそろえ、ピーナッツが入っているのが特徴です。

★★★★★




(2) 給食センターの衛生管理について

子どもたちの衛生管理に対する意識の向上を目的として、給食センターで行っている衛生管理の一部について紹介する動画を作成し、指導に活用した。



(3) 給食センターの昼からの洗浄作業について

午後からの給食センターの作業を知ることで、食器や食缶の片付け方について考えさせるきっかけとした。



2 全学校への動画配信

給食の歴史や、給食週間中の献立について紹介したランチニュースを作成し、市内全学校へ配布した。前述した献立紹介の動画のQRコードを掲載することで、すぐに動画にアクセスすることができ、学級での視聴が効率的になった。各学校や学級での全国学校給食週間の理解を深める指導に使用した。

- **目的** 体内での塩（ナトリウム）の働きやとり過ぎによる影響を知り、減塩や、適切な塩分量で食事をする事の大切さを知るとともに、給食の調理の工夫や、味付けについて理解できるようにする。
- **対象者** 彦根市内中学生
- **活動概要**
6月の食育月間に合わせて、栄養教諭が「食塩のとり方について考えよう」の動画資料を作成し、市内の給食主任会で修正、確認した指導資料をもとに各校、各学級で食に関する指導を行った。
- **成果と課題**
 - ・ **成果**
学校生活や給食と関連させたテーマにすることで、生徒も関心を持つことができた。朝の活動の時間で指導することが多いため、短時間での指導が求められる中、5分程度にまとめたことで指導がスムーズに行えた。生徒のみならず教員への健康意識を高める良い機会となった。また、指導後に各校の生徒の感想を載せた「食育だより」を発信することで、保護者への啓発の機会にもなった。
 - ・ **課題**
年に一回の指導であるため、継続した指導が必要となる。「食育の日」で指導した内容を毎日の給食時間の指導に活かしたり、定期的に学んだ内容についての「食育だより」を発信したりするなど、学校生活を通じた横断的な学びとする必要がある。

1 指導内容

(1) 題材：『食塩のとり方について考えよう』

(2) 題材設定の理由：塩（ナトリウム）は人間に必須の栄養素であるが、それと同時に取り過ぎは健康に深刻な影響を及ぼす。令和元年国民健康調査によると、日本人は一日約10g摂取しており、日本人の食事摂取基準の目標値である男性7.5g、女性6.5gより依然摂取過多となっている。そのため、子どもから『適塩』『減塩』を意識した食生活を送ることが大切である。

学校給食は、食事摂取基準にのっとった栄養価や味付けにしているが、家庭や外食と比較し「味が薄い」という生徒もいる。また、中学生では、保健体育で生活習慣病について学習し、技術・家庭科（家庭分野）で食事の役割と中学生の栄養の特徴について学習するが、食塩摂取量自体についての学習項目はない。そのため、食塩摂取量が、健康に影響を及ぼすことを知らせ、毎日の給食が『適塩』の味であることを体験させることを通じて、よりよい食生活を送るきっかけを作るため、本題材を設定した。

(3) 指導資料

突然ですが・・・

給食の味、
なんかうすいなー
と感じている人
いませんか？

体の中の食塩の働き

カリウムとともに、
体の中の水分バラ
ランスを整える

神経の情報伝達や
筋肉の収縮にかかわる

でも...とりすぎると

高血圧

血管内に強い力がかかる
→血管をいため、血管が硬くなったり、
狭くなったりし、様々な病気をひきおこす

人が生きていくために
1日に必要とされる
食塩の量

日本人が1日にとっ
ている食塩の量

約7倍!

1.5g/日

約10g/日



まとめ

- ①食塩のとりすぎは
大きな病気につながる
- ②給食の味付けは適塩で
食べられる工夫をしている
- ③毎日少しずつ、**地道に減らす**ことで
将来の健康につながる

2 指導の様子



朝の活動時間を活用
し、学級担任より指導
を行う。

動画視聴→振り返り

3 提供資料

食育月間 食育だより

令和6年(2024年)6月26日
彦根市立彦根中学校

〈6月は食育月間です！〉
食育推進計画により、毎年6月が食育月間、毎月19日を食育の日とされています。
食育月間には、全国で様々な取組が行われています。今年度は、「食塩のとり方について考えよう」をテーマに、市内共通の実践に取り組みました。

今月の食育テーマ『食塩のとり方について考えよう』

食塩とは？

食塩は、さまざまな食べ物の中に含まれている物質です。食べ物を保存するために使用したり、おいしく食べるために使用したりと、生活に欠かせません。また、私たちの体の中では水分バランスを整え、神経情報伝達や筋肉の収縮にかかわっています。しかし、とりすぎは、血管を傷つけ、様々な病気を引き起こすため、注意が必要です。

体の中の食塩の働き

カリウムとともに、
体の中の水分バラ
ランスを整える

神経の情報伝達や
筋肉の収縮にかかわる

一日にどれくらいとればよい？

	男性	女性
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

※「目標量」とは「現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量」であり、本来ならもっと少ない数値が設定されることを、現在の日本人の摂取量や、食文化を考慮し決定されていると考えられます。

食塩をとりすぎないために

- 「栄養成分表示」を確認しよう
- 調味料を使いすぎないようにしよう
- ラーメンやうどんなどの汁は残すようにしよう
- インスタント食品やレトルト食品など、食塩の多い食品は食べる回数をなるべく減らそう
- 加工食品の食べすぎに気を付けよう
- おやつは量を決めて食べ過ぎないようにしよう

作ってみよう！(6月の献立から)

★だしをしっかりとと、少しの調味料でおいしくいただけます。

〈作り方〉※前日に分量の水と、だし昆布を鍋に入れ、冷蔵庫で一晩つけておく。

- ①豆腐はさいの目切り、玉ねぎは半分を切り、薄くスライスする。干しいたけは、水で戻し千切りにする。みつばは食べやすい大きさに切っておく。
- ② ※を、弱火にかける。(ふたはしない)ふつと煮立ったら昆布を取り出し、かつお節を一度に加える。鍋の周囲がふつと煮始めたら、すぐに火を消し、そのまま1分程度おいて、ざるなどでとす。
- ③ ②に干しいたけ、玉ねぎ、豆腐の順に入れ、調味する。火が通ったら水でいた片栗粉を入れる。溶き卵をゆっくゆまわし入れ、みつばを加えて完成です！

食育の日(6月19日)に行った学習の感想です。

食塩を取りすぎないように毎日少しずつ意識していこうと思います。例えば、しょうゆの量を減らしたり、食塩ではなく他のもので味付けしたりするなどの工夫をしていきたいです。[1年生]

食塩には体にいいこともあるけど、取りすぎると高血圧になることがわかりました。給食は工夫されていると感じました。ちょっと取り組むことで食塩は減らせるので、がんばりたいです。[2年生]

日常的に食塩を取りすぎ、濃い味に慣れてしまっているの、これからは少しずつ、食塩を減らし、薄い味に慣れていこうと思った。[2年生]

今まで気にせずに食塩を食べていたけれど、将来高血圧につながる、つながらないかは自分の行動次第なので、食べるときに塩分が0%か見せるくせを付けたり、食塩を多くとらなくてもおいしく食べられるレシピを調べていきたいです。[3年生]

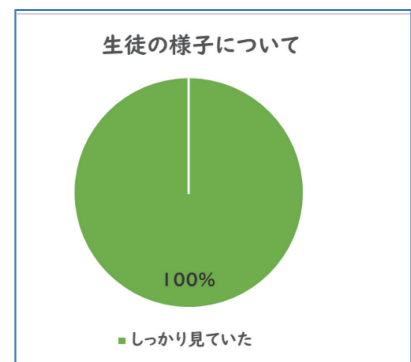
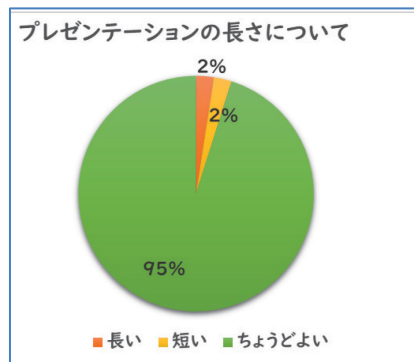
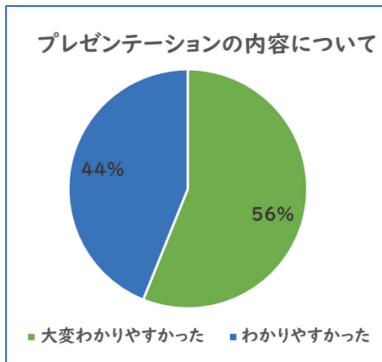
給食の味付けは、私たちの将来のことを考えて付けられていると知って、しっかり残さず食べて栄養を取っていきたいと思いました。料理に入った食塩は、目で見えるのは嬉しいので、調理の際は、目安をしっかりと確認してからおいしくいただきたいです。[3年生]

家でごはんを食べるときも、将来のために食塩の量を考えて食べていきたいと思った。[3年生]

4 生徒の感想

- ・食塩を取りすぎないように毎日少しずつ意識していこうと思います。例えば、しょうゆの量を減らしたり、食塩ではなく他のもので味付けしたりするなどの工夫をしていきたいです。【1年生】
- ・食塩には体にいいこともあるけど、とりすぎると高血圧になることがわかりました。給食は工夫されていてすごいと感じました。ちょっと取り組むことで食塩は減らせるので、がんばりたいです。【2年生】
- ・給食の味付けは、私たちの将来のことを考えて付けられていると知って、しっかり残さず食べて栄養を取っていきたくと思いました。料理に入った食塩は、目で見るのは難しいので、調理の際は、目安をしっかりと確認してからおいしくいただきたいです。【3年生】
- ・食塩のとりすぎは良くないと思っていても気づかずにとりすぎてしまうことが多いと思います。自分で食事のことを管理するようになって、食塩量を見て調整しようと思います。【1年生】
- ・日常的に食塩をとりすぎ、濃い味に慣れてしまっているので、これからは少しずつ、食塩を減らし、薄い味に慣れていこうと思った。【2年生】
- ・今まで気にせず食塩を食べていたけれど、将来高血圧につながるか、つながらないかは自分の行動次第なので、食べるときに塩分が何%か見るくせを付けたり、食塩を多くとらなくてもおいしく食べられるレシピを調べていきたいです。【3年生】
- ・家でごはんを食べるときも、将来のために食塩の量を考えて食べていきたいと思った。【3年生】

5 教職員対象事後アンケート結果



【ご意見】

- ・自分が中学生の時に知っておきたかったと思える内容でした。大変だと思いますが、次回も楽しみにしています。
- ・給食が薄味であると感じている生徒は多いので、その理由が分かるきっかけとなりよかったです。併せて、教員の健康維持に向けた注意喚起にもつながったと思います。
- ・ワークシートに「食塩という言葉を入れて」と指示がされていたおかげで、しっかり振り返りができていたように思います。給食センターの様子が新鮮だったようで、感想の中にも栄養教諭さんや調理員さんへの感謝の言葉が多数ありました。わかりやすくまとめていただき、ありがとうございました。
- ・普段自分がどれだけ塩分を摂取しているかを考える大変良い機会になったと思います。
- ・継続的に子どもたちに語りかけることで、家庭でも子どもから発信してもらえるようになるのではないかと思います。
- ・多くの生徒が、食に関心を持つことができた。食育の学習は、大切だと改めて感じました。

1 題材名 「栄養バランスのよい弁当を考えよう」

2 生徒の実態と題材設定の理由

給食時間を見ると、ご飯やおかずを減らす生徒や、生徒同士でおかずのやりとりをしている様子が見られ、個人の食べる量や、好き嫌いなどの課題があると感じている。また、高校でも運動部に所属したいと考える生徒の中には、栄養バランスよりも、食べる量や特定の栄養素を重視する傾向が見られる。高校に進学すると弁当が必要となる生徒が大半であるため、適量かつ栄養バランスの整った弁当の大切さを伝えたい。また弁当は、栄養バランスや分量、献立の組み合わせなど、多面的に考える必要があるため、今までの学習から得た基礎的な知識や、家庭生活と関連付けて考えることで、自分の食生活を見直し、よりよい食生活を実践しようとする意欲を高めることをねらいとし、本題材を設定した。

3 目標（めあて・ねらい）

- ・6つの基礎食品群を組み合わせ、栄養バランスのとれた弁当の献立を考えることができる。
- ・自分の食生活に関心を持ち、食事内容を見直そうとする。

4 食育の視点

- ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。（心身の健康）
- ・毎日の食生活は、家族や周りの人たちに支えられていることに気づき、その大切さが分かる。（感謝の心）

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（教科担任）	T 2（栄養教諭等）	
導入	5	1 弁当の栄養バランスを考える。	○ 弁当の栄養バランスを考えさせる。		・弁当例
		2 本時の課題を確認する。			
栄養バランスのよい弁当を考えよう					
調べる (深める)	40	3 栄養バランスのよい弁当のポイントをつかむ。	○ 普段の弁当を思い起させ、ポイントとの違いを確認する。	○ 栄養バランスのよい弁当のポイントを知らせる。 ○ 給食と関連付けながら説明する。	・紙板書 ・ワークシート ・スライド
		4 弁当の内容を考える。			
			○ 弁当を考えさせる。	○ 机間指導し支援する。	
			○ 机間指導し支援する。		

	5	よりよい弁当にするため、グループになり、考える。	○ グループで意見交換させる。		
	6	考えた弁当を発表する。	○ 机間指導し支援する。 ○ グループでの話し合いを共有させる。	○ 机間指導し支援する。	
まとめる	5	6 学習をふり返る。	○ 授業をふり返り、自分の考えをまとめさせる。 ○ 発表させる。		・ワークシート

6 板書計画

課 題															
弁当例	<table border="1"> <tr><td>さ</td><td>冷ましてからつめる</td></tr> <tr><td>あ</td><td>朝、短時間で作れる内容</td></tr> <tr><td>お</td><td>大きさ ぴったり</td></tr> <tr><td>い</td><td>彩り (= 6つの基礎食品群)</td></tr> <tr><td>し</td><td>主食3・主菜1・副菜2</td></tr> <tr><td>そ</td><td>それぞれちがった料理法</td></tr> <tr><td>う</td><td>動かないようにつめる</td></tr> </table>	さ	冷ましてからつめる	あ	朝、短時間で作れる内容	お	大きさ ぴったり	い	彩り (= 6つの基礎食品群)	し	主食3・主菜1・副菜2	そ	それぞれちがった料理法	う	動かないようにつめる
さ	冷ましてからつめる														
あ	朝、短時間で作れる内容														
お	大きさ ぴったり														
い	彩り (= 6つの基礎食品群)														
し	主食3・主菜1・副菜2														
そ	それぞれちがった料理法														
う	動かないようにつめる														

7 評価

- ・ 各食品群の食品を組み合わせ、栄養バランスのとれた弁当の献立を考えたことができたか。
- ・ 自分の食生活に関心を持ち、食事内容を見直すことができたか。

8 献立名

- ・ ご飯
- ・ 牛乳
- ・ とり肉のからあげ
- ・ 切干し大根のカレー煮
- ・ 野菜と生あげのみそ汁
- ・ お米のムース
(リクエスト献立)



※ 授業で使用した資料等

[ワークシート]

栄養バランスのよい弁当を考えよう

中学校 3年 組 番名 前

1. 栄養バランスのよい弁当のポイント

ポイント1 **さ** _____ つめる (衛生管理面での鉄則！)

ポイント2 **あ** _____ 作れる内容 (手軽に作るための工夫)

ポイント3 **お** _____ ぴったり (弁当のエネルギー量の目安)

【目安】男子：900ml 女子：800ml

食事摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	無機質		ビタミン				食塩相当量	
				カルシウム	鉄	A	B1	B2	C		
12~14歳	男	2,600	60.0	20%以下	1,000	10.0	800	1.40	1.60	100	7.0未満
	女	2,400	55.0	30%以下	800	12.0	700	1.30	1.40	100	6.5未満
15~17歳	男	2,800	65.0	20%以下	800	10.0	900	1.50	1.70	100	7.5未満
	女	2,300	50.0	30%以下	650	10.5	650	1.20	1.40	100	6.5未満

※厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」(2020年版)1人1日あたり、身体活動レベルが「ぶつ」の場合

ポイント4 **い** _____ (=6つの基礎食品群) (様々な食品)

ポイント5 **し** 主食：主菜：副菜 = _____ : _____ : _____ (栄養バランス面での鉄則！)

主食 3
主菜 1
副菜 2

この割合で
つめると...

容量 (mL)
= kcal

普段使っている弁当箱の容量を確認してみよう！

ポイント6 **そ** それぞれ違う (いろいろな調理法 → 内容や味のバランス)

ポイント7 **う** _____ つめる (弁当は持ち運ぶのが前提)

2. 栄養のバランスのよい弁当を考えよう！

※弁当の完成図

【工夫した点など】

☆6つの基礎食品群がそろっているか、確認してみよう。

献立	1群 魚・肉・卵・豆・豆腐	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂
例) ごはん					ごはん	
主食						
主菜						
副菜						
菜						

3. 授業を振り返って、考えたことをまとめてみよう。

[スライド]

栄養バランスのよい弁当 ポイント1

さ 冷ましてからつめる

細菌が増える条件

水分
栄養
温度

栄養バランスのよい弁当 ポイント2

あ 朝、短時間で作れる内容

- 冷ます時間
- 前日の下準備
- 便利な冷凍食品など

栄養バランスのよい弁当 ポイント3

お 大ききぴったり

容量 (mL) = kcal

ただし！ 主食・主菜・副菜のつめ方に決まりががあります(ポイント5)

栄養バランスのよい弁当 ポイント4

い 彩り = 6つの基礎食品群

1群 魚、肉、卵、豆・豆腐	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜
たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	ビタミンを多く含む食品
4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂
ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品

栄養バランスのよい弁当 ポイント4

い 彩り = 6つの基礎食品群

弁当も大切な1食

栄養バランスのよい弁当 ポイント5

し 主食：主菜：副菜

容量 (mL) = エネルギー量 (kcal) となるのは？

主菜 1 副菜 2 主食 3 698kcal	主菜 2 副菜 1 主食 3 771kcal	主菜 3 副菜 2 主食 1 817kcal
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

栄養バランスのよい弁当 ポイント5

し 主食3：主菜1：副菜2

栄養バランスのよい弁当 ポイント6

そ それぞれ違う調理法

焼く、炒める、煮る、揚げる、蒸す、和える、ゆでる

油を使った調理法の重なりに注意

栄養バランスのよい弁当 ポイント7

う 動かないようにつめる

持ち運んでも崩れない
見た目に美しい(食欲)
容量とエネルギー量が合う