

第4 学校における食に関する指導事例

1 給食時間における食に関する指導

学校における食育は、給食時間の指導を中心に行われます。

実際の給食を、見る、食べるという体験を通して、児童生徒にとって食を身近なものとしてとらえさせることができます。

児童生徒が食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けることができるよう、年間指導計画に基づいた計画的・継続的な給食指導が大切です。

(1) 給食の時間における食に関する年間指導計画作成の留意点

- ア 食に関する指導の年間指導計画や献立計画との関連を図りましょう。
- イ 学校や家庭、地域の実情を考慮しましょう。
- ウ 行事給食や交流給食など、献立や食事環境に変化を持たせ、児童生徒間や地域との交流を図る等の工夫をしましょう。

(2) 給食の時間における指導内容

楽しい会食	・ 食事のマナー ・ 好ましい人間関係
健康によい食事のとり方	・ 食品の種類や働き、栄養のバランスのとれた食事 ・ 食事の大切さ、健康によい食事のとり方
食事と安全・衛生	・ 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ・ 協力した運搬と配膳
食事環境の整備	・ 食事にふさわしい環境 ・ 適切な食器具、献立に合った盛りつけ方
食事と文化	・ 郷土食、行事食 地場産物についての関心 ・ 食料の生産、流通、消費についての理解
勤労と感謝	・ 協力と自主性 ・ 感謝の気持ちで食事

はしや食器の持ち方等

手洗い

健康状態の把握

食事の挨拶



栄養教諭等による給食時間の指導

学級担任と連携した指導を行います。

学校給食センターの献立計画と関連した小中学校給食年間指導計画例

月	重点目標	学 年 別 指 導 内 容 (給食時)			
		小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中 学 校
4月	・給食の準備や後片付けを協力して行おう。	・身支度や準備片付けが安全にできる。	・衛生に気をつけ、協力して準備や片付けができる。	・衛生に気をつけた準備片付けが進んでできる。	・安全や衛生、環境や資源に配慮し、協力して準備や片付け等適切な実践ができる。
5月	・食事の大切さを理解し楽しい食事をしよう。	・朝食の大切さがわかる。 ・給食の食べ方を知り、友達と仲良く楽しく食べることができる。	・3食規則正しく食事をとることの大切さがわかる。 ・会話を楽しみながら食べることができる。	・朝食をとることの大切さを理解し習慣化する。 ・会話を楽しみながら楽しく会食ができる。	・毎日規則正しく食事をとることができる。 ・会食について関心をもち楽しい食事を通して、人間関係をよりよくしていこうとする。
6月	・衛生に気をつけよう。 ・骨や歯を丈夫にしよう。 ・郷土の食べ物を知ろう。	・富士宮の魚や野菜が給食に使われていることが分かる。 ・よくかんで食べる。	・郷土の食べ物を知り味わって食べることができる。 ・歯の働きやかおことの大切さが分かる。	・郷土の食べ物が分かり、地場産物を使用することの大切さが分かる。	・地場産物を活用することの大切さと「身土不二」を考えたとり方ができる。
7月	・夏を元気に過ごす食事をしよう。	・朝、昼、夕きちんと食べる。 ・身近な夏の野菜が分かる。	・朝、昼、夕きちんと食べる。 ・夏の野菜を知り、関心をもって食べられる。	・夏の食生活の大切さに気づき、朝、昼、夕きちんと食べることができる。 ・水分やおやつのとりに気をつける。	・自分の生活（部活動等）を意識し、健康を考えたとり方を実践できる。 ・水分のとりに気をつける。
9月	・食事のマナーを身につけよう。 ・規則正しい食事をしよう。	・姿勢や食べ方に気をつけながら、行儀よく食べることができる。 ・早寝早起き朝ごはん。	・はしや食器の扱い方に気をつけて食べることができる。 ・早寝早起き三色そろった朝ごはん。	・姿勢や食べ方に気をつけ、みんなが気持ちよく食事ができる。 ・早寝早起き三色そろった朝ごはん。	・楽しく会食するための基本的な食事のマナーが身についている。 ・食事と運動、休養、睡眠の関連について理解する。
10月	・バランスよく食事をしよう。(好き嫌いしないで食べよう。) ・きれいに手を洗おう。	・食べ物に興味関心を持つ。 ・嫌いな食べ物も親しみをもち食べてみようとする。	・食べ物の3つの働きを知り、好き嫌いしないで食べることの大切さに気づき、食べようとする。	・食品の3つの働きが分かり、自分の健康を考え、好き嫌いせず食べることができる。	・食品に含まれる栄養素の種類と働きが分かり、自分の健康を考えたとり方を考える。
11月	・季節の食べ物について知ろう。(地産地消)	・地元でとれる食べ物について知り、興味や関心をもって食事をする。	・地元で収穫される食べ物や食べ物の旬を知り、おいしさを味わって食べる。	・旬の食べ物や地産地消について理解し、味わって食べることができる。	・旬の食材と栄養、地産地消について正しく理解し、食べることができる。
12月	・寒さに負けない食事をしよう。	・風邪の予防には、体の調子を整える働きをする野菜を食べることの大切さが分かる。	・風邪の予防のために体の調子を整える野菜の働きが分かり、残さず食べようとする。	・体の調子を整える栄養素と食品が分かり、積極的に食べる。	・朝食の重要性。 ・体を温める食事や風邪を予防する栄養素の働きが分かり、健康を考えたとり方ができる。
1月	・感謝して食べよう。(給食について考えよう) (郷土料理や世界の料理)	・食事を作ってくれた人に感謝する。 ・いただきますとごちそうさまの意味が分かり、心をこめた挨拶ができる。	・自然の恵みや生産者に感謝して食べることができる。 ・外国の料理と食文化を知る。	・生産者や自然の恵みに感謝して残さず食べようとする。 ・日本と外国の食文化のちがいを知り、日本食のよさに気付く。	・食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。
2月	・健康を考えたとり方をしよう。	・楽しく食べることができる。 ・好き嫌いなく食べようとする。	・栄養のバランスを考えたとり方を心がけることができる。	・生活習慣病の予防に良い食品について知り、食べることができる。	・生活習慣病と食事の関係を理解し、自分の健康を考えたとり方ができる。
3月	・自分の食生活をふりかえろう。	・仲良く楽しく食べたか。 ・苦手なものも食べようとしたか。	・健康に過ごすことを意識しているか。 ・いろいろな食べ物を食べようとしたか。	・健康に良い食事のとり方が分り、栄養のバランスを考えて食べようとしたか。	・中学生の時期の栄養について理解して食べることができたか。

小中学校給食年間計画と関連した学校給食センター献立計画例

月	給食指導 重点目標	給 食 の 内 容		地場産物(太字) (JAふじのみや) 旬の食べ物	給食だより 食育だより
		行事食など	献立作成のポイント		
4月	・給食の準備や後片付けを協力して行おう	入学・進級祝い 赤飯	・新入生の給食活動に配慮 ・全体量を配慮する ・春を感じる献立の工夫	ニジマス 富士宮産の米 こかぶ(9～4月) キャベツ	規則正しい食事の とり方(朝食) 学校給食の紹介
5月	・食事の大切さを理解し 楽しい食事をしよう。	子どもの日 地場産物	・食事摂取基準と6群の食 品をバランスよくとる。 ・成長期に必要な食品を増 やす。	キャベツ なす(5～10月) きゅうり ジャがいも	栄養バランスの良い 食事のとり方 行事食
6月	・衛生に気をつけよう ・骨や歯を丈夫にしよう ・郷土の食べ物を知ろう	ふるさと給食週間 食育月間 虫歯予防 なみかみ献立 朝食調べ	・食中毒防止。食品の選択 と調理の工夫 ・歯や骨を丈夫にし、あご の発達を促す食品を取り 入れる。 ・地場産物活用献立	キャベツ はねぎ(6～3月) じゃがいも きゅうり トマト さくらんぼ	カルシウムの働き 噛むことの大切さ 衛生について 食育月間
7月	・夏を元気にすごす食事を しよう	七夕 土用の丑の日 うなどん	・食中毒防止。食品の選択 と調理の工夫 ・食欲をそそる献立の工夫 ・夏野菜を取り入れた献立	はねぎ きゅうり なす トマト さやいんげん とうもろこし	夏野菜 夏休みの食事 おやつ・水分
9月	・食事のマナーを身につ けよう ・規則正しい食事をしよ う	十五夜 お月見献立 運動会	・食中毒防止。食品の選択 と調理の工夫 ・食欲をそそる工夫 (味付け、口当たり)	はねぎ なす こかぶ ジャがいも	夏バテ回復 運動と食事の関連
10月	・バランスよく食事をし よう (好き嫌いをしないで食 べよう)	おむすび給食 目の愛護デー	・食欲の秋、スポーツの秋、 賞・量とも充実した食事 の工夫 ・秋を感じさせる工夫	新米 ほうれん草(10～3月) 小松菜(10～3月) さつまいも さといも みかん 柿	おむすび給食 米
11月	・季節の食べ物について 知ろう (地産地消)	おむすび給食	・秋を感じさせる工夫 ・収穫の秋、実りの秋、感 謝の気持ちを育てる食事 の工夫をする。	キャベツ(10～3月) ごぼう(11～2月) 白菜 ねぶか(11～2月) さつまいも さといも	収穫の秋 感謝して食べる
12月	・寒さに負けない食事を しよう	おむすび給食 クリスマス 冬至 センター職員訪問	・風邪を予防する食事の工 夫 ・体を温める食事の工夫 ・冬の野菜を多くとりれる。	れんこん 大根 さといも ねぶか ブロッコリー(11～3月) カリフラワー(11～2月) ほうれん草 小松菜 みかん	風邪の予防 冬休みの食事
1月	・感謝して食べよう (給食について考えよ う) (郷土料理や 世界の料理)	七草 七種雑煮 学校給食週間 センター職員訪問	・地場産物活用 ・郷土料理 ・日本や世界の食事 ・体を温める食事の工夫 (鍋物・煮込み)	白菜 キャベツ 大根 ねぶか はねぎ ほうれん草 小松菜 せり みかん	給食週間 食文化
2月	・健康を考えた食事を しよう	節分 福豆	・豆類、野菜、海藻、イモ 類など食物繊維を多くと る工夫 ・体を温める食事の工夫	白菜 大根 はねぎ キャベツ ほうれん草 小松菜	節分 (大豆) 食物せんい
3月	・自分の食生活を ふりかえろう	ひなまつり てまきずし 卒業・修了祝い 赤飯	・春らしい色取りの良い献 立の工夫 ・よい思い出になるような 献立の工夫	春キャベツ はねぎ こかぶ	ひな祭り 1年間のまとめ

(3) 地場産物の活用

学校給食で地場産物を活用することは、地域の自然、食文化、産業等についての理解を深め、郷土愛や感謝の心をはぐくむなど、様々な教育的効果が期待できます。

ア 地場産物の活用事例と給食時間における指導事例

★地場産物を活用した献立例

宮の日給食

⇒地場産物を多く取り入れた献立の日

<例>セルフおむすび ニジマスの一夜干し

小松菜の炒め煮 宮汁 牛乳



イ 地場産物活用献立の指導事例

(ア) 栄養教諭、学校栄養職員による

教室訪問や指導資料の提供

地場産食材の実物を持参すると、より効果的です



放送、一口メモ

今年、はじめての新米が届きました。富士宮でとれたお米です。1回のおむすび給食で使うお米の量は、市内小中学校全体で約1トンです。

私たちは、毎日、お米をあたりまえのように食べているので、お米の大切さを忘れそうになります。

春のはじめの田植えから、秋の稲刈りまで、お米を作るために農家の方たちはたくさんのご苦労をされています。また、富士宮でお米の栽培をするために、昔の人たちは大変な苦労と工夫を重ねてきました。

今日のおむすびは、お米と農家の方に感謝の気持ちをこめて、むすびましょう。

ピカピカのご飯を味わってください。

(イ) 生産者の紹介

生産者の方々の学校訪問や子どもたちとの会食、ビデオや手紙での紹介は、生産者の方達の努力をより身近に理解することにつながります。



「給食の野菜はおいしいです。」

(ウ) 委員会活動



ポスター等を作成し、
全校生徒の理解を図り
ます。

(I) 地場産物マップを掲示



地域の自然や産業、生産
物に対する興味関心を高め
ることができます。

(オ) 家庭・地域との連携

献立表、給食だより等で情報発信

地域の方と子どもたちが栽培した
野菜等を給食に取り入れる。

家庭から地場産物の献立を募集し
学校給食に取り入れる。

(カ) 教科等との関連

小学校 生活科

小学校 社会科「農業のさかんな地域をたずねて」

中学校 社会科「日本の食料」

中学校 技術家庭科「豊かに楽しく食べる」

小中学校 総合的な学習の時間「地域理解」など

中学2年生 技術家庭科「地域の食材を活用した調理実習」



地場産「魚」の
トマトソースかけ▼

給食のメニューに
取り入れます。

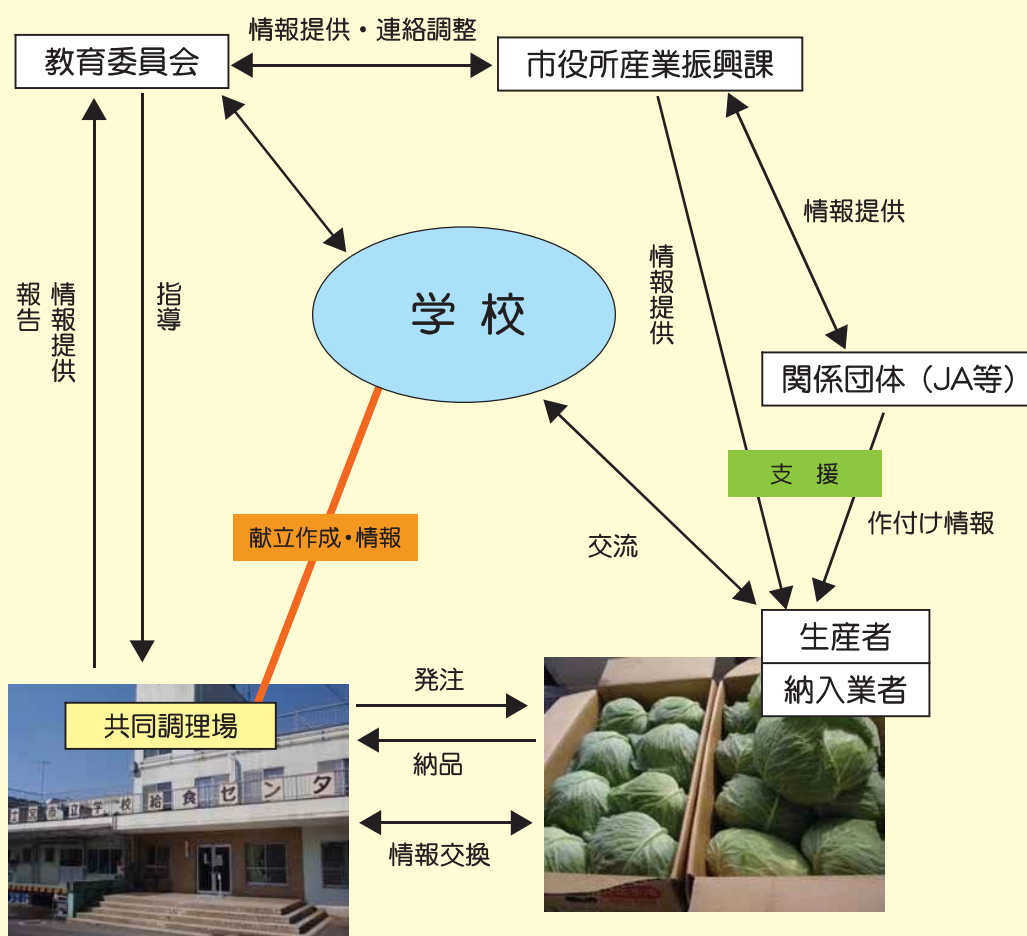


◀地場産「魚」のホイル焼き

ウ 地場産物を献立に活用する際の留意点

- (ア) 地場産物を活用した季節の献立や地域の行事食などを計画的に取り入れて、子どもたちの興味関心を引き出す献立内容にします。
- (イ) 地域の実情（規格、価格、量等）に合わせて、献立年間計画に地場産物の活用時期や旬の食材を盛り込んで計画的に取り組むようにします。
- (ウ) 生産者、流通業者、地域住民や学校給食関連機関等の協力体制による組織化を図ることで、計画的・継続的な地場産物の活用ができます。

【連携組織例】



(4) 献立を「生きた教材」として活用する際の留意点

学校給食の献立は様々な教育的配慮がなされています。(下記【参考】参照)

【参考】(文部科学省「食に関する指導の手引」より)

学校給食を食に関する指導の生きた教材として活用するためには、次の事項に留意し、児童生徒が美味しく、安心して食べることができるとともに、教育的な配慮のされた献立とすることが必要です。

- ①栄養バランスのとれた魅力ある美味しい給食であること。
- ②十分な衛生管理のもと安全・安心な給食であること。
- ③教科等と関連した献立作成となること。
- ④選択できる献立の工夫を行うこと。
- ⑤個に応じた献立の工夫を行うこと。
- ⑥地場産物や郷土食等を活用した献立の工夫を行うこと。
- ⑦国際理解のための献立の工夫を行うこと。

学級においては、毎日の給食を活用することで、下記のような様々な観点から食に関する指導を行うことができます。特に、教科等と関連させた指導は児童生徒にとって有意義です。また、これらの指導を計画的・継続的に行うことがより効果的です。

給食時に献立を使ってできる指導の観点の例

配膳・準備 	・衛生的な手洗い ・きちんとした身支度 ・上手な配膳 ・給食当番への協力 (能率の良い配膳の工夫) ・責任をもった当番活動	「こくごで、いろいろなまめをならったから、きょうのきゅうしょくにはいっていただきが『だいず』だったわかったよ。」(小1年)
会食 	・「いただきます」の挨拶 ・正しい姿勢 ・食事のマナー ・楽しい会食 ・残さず食べる ・「食」への感謝の気持ち	・地産地消 ・流通 ・郷土料理 ・食品を覚える ・料理を知る ・栄養を学ぶ→健康な食生活 教科と関連させた指導
片付け 	・「ごちそうさま」の挨拶 ・きれいに食べる ・上手な片付け ・エコロジーを学ぶ ・能率的な共同作業 ・配膳台等の衛生的な管理	牛乳パックのリサイクル ゴミの分別 残食をなくす 等

(5) 年間計画に基づいた給食時間のワンポイント指導事例

給食指導を効果的に行うには給食年間指導計画等に基づき、献立と給食指導の関連について教職員の共通理解のもと計画的に行うことが大切です。

(例) 重点目標の掲示



(参考) 年間指導計画例の抜粋 (P22)

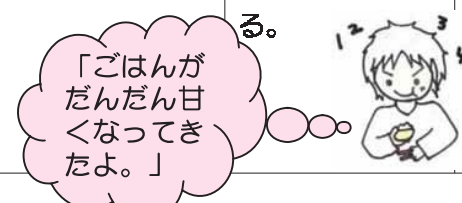
学校給食センターの献立計画と関連した小中学校給食年間指導計画例

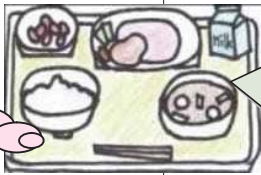
月	重点目標	学年別指導内容(給食時)			
		小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学
4月	・給食の準備や後片付けを協力して行おう。	・身支度や準備片付けが安全にできる。	・衛生に気をつけ、協力して準備や片付けができる。	・衛生に気をつけた準備片付けが進んでできる。	・安全や衛生や資源に配慮して準備付け等適切ができる。

「給食一口メモ」や「給食放送」等を活用しましょう。

ワンポイント指導事例

() 内は給食時間における指導内容 (P21参照)

日	重点目標	今日のねらい	献立	指導内容(例)
4月〇日	給食の準備や後片付けを協力して行おう 	小学校中学年 衛生に気をつけた給食の準備をする。		(食事と安全・衛生) ・給食前の手洗いができているか班の中であたがいに確認する。 ・給食当番の仕事は、他の人の食事を安全に衛生的に準備する責任があることを認識する。
6月〇日	骨や歯を丈夫にしよう 	小学校低学年 よくかんで食べる。	焼きししゃも	(健康によい食事のとり方) ・一口何回かんでいるか予想し、その後実際に数えてみる。 ・しっかり噛まないといくらでも食べられない「ししゃも」を、意識しながら噛むことに挑戦する。
6月〇日	郷土の食べ物を知ろう ふるさと給食週間	小学校高学年 地元の産物を知る。	虹鱈のフライ ボイルドキャベツ	(食事と文化) ・給食に出ている地元の産物をクイズ形式で当てる。 ・キャベツ栽培している畑を知っていたら畑の様子を発表する。 ⇒教科との関連も持たせる。

日	重点目標	今日のねらい	献立例	指導内容（例）
9月〇日	食事のマナーを身につけよう	小学校中学年 正しいはしの使い方を知る。	大豆のポリ ポリ揚げ	（楽しい会食） ・はしの使い方チャレンジ週間を設け、意識できるようにする。 
10月〇日	バランス良く食事をしよう	小学校中学年 食べ物の3つの働きを知る。	牛乳 鶏肉の照焼き	（健康によい食事のとり方） ・クイズ形式で、使われている食材を働きごと色わけをする。  担任「今日の給食に使われている赤のグループの食べ物を探しましょう。」 児童「はい、牛乳です。」 「鶏肉も赤のグループです。」 小学5・6年、中学では、家庭科や保健体育科等の授業内容に関連づけると効果的です。
12月〇日	寒さに負けない食事をしよう	中学校 朝食の必要性を理解する。		（健康によい食事のとり方） ・中学1年生は『朝ごはん食べていますか?』（リーフレット）を使った指導と関連させ、今朝、朝食をとってきたかどうかを問いかけ、継続した朝食摂取を呼びかける。
1月〇日	感謝して食べよう 学校給食週間	・郷土料理を通じて、食文化に触れる。	つみれ汁	（食事と文化） ・給食ができるまでに多くの人のお世話になっていることや作る人の思いを知る。  （つみれ汁の由来） 材料をつまんで汁に入れることから「つみいれ」といい、それが略されて「つみれ」と呼ばれるようになった。つみれは、練り製品のひとつ。静岡県では、イワシ、サバ、アジ等が昔から多くとれたが、これらの魚は腐りやすいので、保存の意味もあり、つみれが作られるようになった。つみれとほぼ同じ材料で作られているのが黒はんぺんである。