

食育指導に関する研究

～ 発達段階に応じた食育に関する指導計画の作成 ～

足利市立教育研究所

1 趣 旨

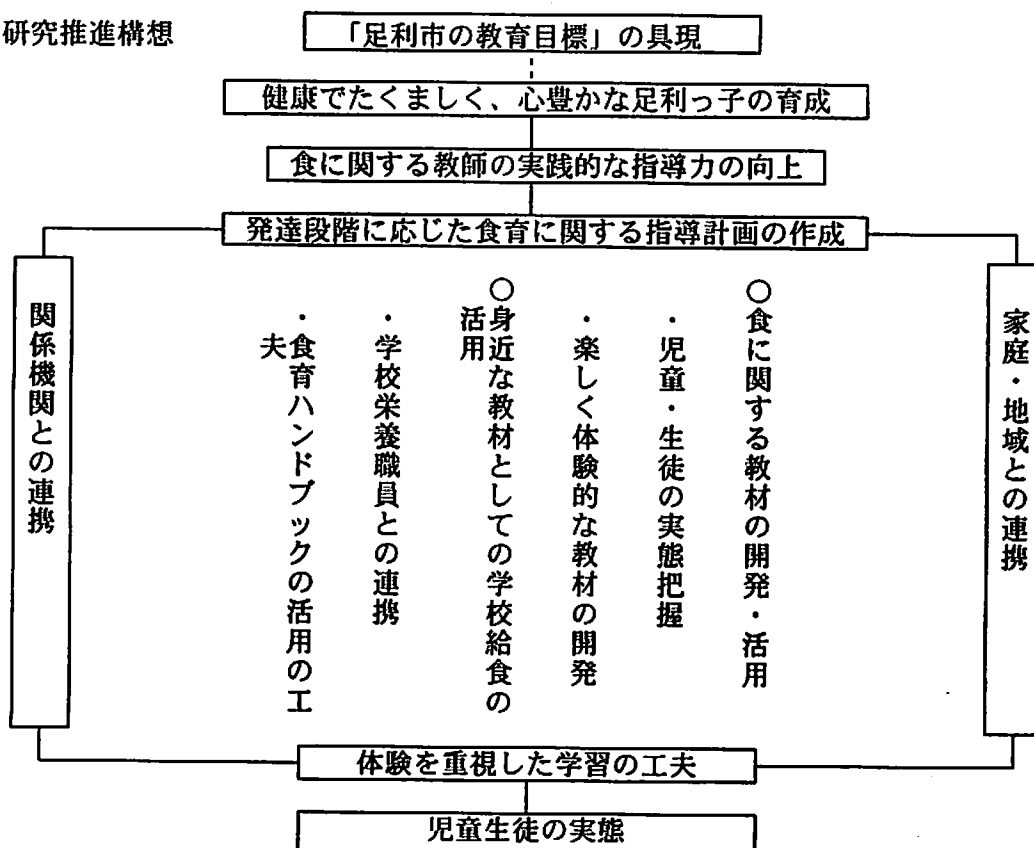
現在、子供の健康をめぐる諸問題が深刻化し、特に食に関しては、子供の偏った栄養摂取などによる生活習慣病の若年化や、孤食の増加など様々な問題が生じている。そして、それらの問題を解決するため、食育の重要性が高まってきた。

食育は、本来、年齢や性別を問わず、国民一人一人が「食」についての意識を高め、健全な食生活を実践できるようにする啓発活動を指し、具体的には、バランスのとれた食事、規則正しい食生活、食の安全・安心、地域の食文化に対する意識の向上、食に関する生産者と消費者の信頼関係の醸成など、幅広い内容に及んでいる。しかし、大人になってからの食に関する意識の変化や食習慣の改善は難しいことから、子供に対する食育の有効性や可能性が取り上げられ、学校に対する食育の期待が高まっている。

本市においては、「足利市の教育目標」の具現を目指し、健康でたくましく、心豊かな児童生徒の育成を図るため、早寝早起きなど基本的な生活習慣を身に付けさせたり、食事の仕方を身に付け、好き嫌いしないで食事をするなど食事に関する指導をしたり、「食育ハンドブック」の作成など、様々な施策を展開しているところである。今後は、「食育基本法」及び「食に関する指導の手引き」をもとに、様々な食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる児童生徒を育成する食育をさらに推進していかなければならない。

そこで、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践させるため、食に関する教材の開発や活用、身近な教材としての学校給食の活用など、系統的、計画的に子供の発達段階に応じた食に関する指導計画を作成していく必要がある。

2 研究推進構想



3 研究の内容

- (1) 子供の発達段階に応じた食育について理論研究を行うとともに、本市の児童・生徒の食の実態についても調査する。
- (2) 関係諸機関から参考資料を収集するとともに、学校栄養職員との連携を図りながら指導計画を作成したり教材の開発をしたりする。
- (3) 作成された教材を使って研究授業等の実践を行う。
- (4) 実施後、指導計画の評価と改善を行う。

4 研究計画

<平成 19 年度>

<平成 20 年度>

- | | |
|---|---|
| (1) 第 1 回研究会 6/25 (月) 16:00~17:00
生涯学習センター 201 号室 | (1) 第 1 回研究会 6/17 (火) 16:00~17:00
生涯学習センター 2F 学習指導センター |
| <input type="radio"/> 研究構想・内容、研究計画の検討 | <input type="radio"/> 平成 20 年度の活動について |
| <input type="radio"/> 研究協議 | <input type="radio"/> 研究協議 |
| <input type="radio"/> その他 | <input type="radio"/> その他 |
| (2) 第 2 回研究会 10/18 (木) 16:00~17:00
生涯学習センター 201 号室 | (2) 第 2 回研究会 8/7 (木) 9:00~12:00
生涯学習センター 302 号室 |
| <input type="radio"/> 教材の作成 | <input type="radio"/> 学習指導研修会 3 に参加 |
| <input type="radio"/> 指導計画の作成 | ・実践発表 1・2 |
| <input type="radio"/> その他 | ・分科会の司会を担当 |
| (3) 第 3 回研究会 1/31 (木) 16:00~17:00
生涯学習センター 201 号室 | (3) 第 3 回研究会 11/11 (火) 16:00~17:00
生涯学習センター 201 号室 |
| <input type="radio"/> 平成 19 年度の活動のまとめ | <input type="radio"/> 活動のまとめについて |
| <input type="radio"/> 平成 20 年度の活動について | <input type="radio"/> 研究協議 |
| <input type="radio"/> その他 | <input type="radio"/> その他 |

5 実践例

- | | | |
|----------------------|-------|----------|
| (1) 学校保健委員会の活動 | | (毛野小学校) |
| (2) 小学校第 3 学年学級活動 | | (葉鹿小学校) |
| (3) 小学校第 4 学年学級活動 | | (矢場川小学校) |
| (4) 小学校第 5・6 年学年給食①② | | (大月小学校) |
| (5) 小学校第 6 学年家庭科 | | (毛野南小学校) |
| (6) 中学校第 1 学年学級活動 | | (第一中学校) |
| (7) 中学校第 1 学年家庭科 | | (北中学校) |
| (8) 中学校第 1 学年学級活動 | | (毛野中学校) |
| (9) 中学校第 3 学年技術・家庭科 | | (毛野中学校) |

5 実践例

学校保健委員会の活動

足利市立毛野小学校

1 活動例 「学校保健委員会～食に関する指導について～」

2 目 標

- ・ 児童会保健委員の発表により、本校での食に関する指導の実際について知らせる。
- ・ 「食生活についての実態調査の結果」の報告により、本校児童の実態を知らせ、課題を明らかにする。
- ・ 児童が食事を通して自らの健康管理ができるよう、望ましい食習慣を身につけるにはどうしたらよいか協議する。

3 食育の視点

- ・ 学校保健委員会の活動を通して、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら判断できる能力を育てる。

4 活動計画

事 前	<ul style="list-style-type: none">○教頭・教務主任・養護教諭・学校保健委員会開催日の決定<ul style="list-style-type: none">・ テーマの決定・児童役割分担・ 開催通知の作成・ 開催通知の発送（学校医等・学校評議委員・保護者）・ 開催の連絡・出欠確認・ 発表原稿・資料等の作成・ 当日の資料の発送・ 学校保健委員会運営分担決定・ 会場の設営○児童会保健委員<ul style="list-style-type: none">・ 発表原稿の作成と役割分担（発表者・コンピュータ操作）
事 後	<ul style="list-style-type: none">○ 養護教諭<ul style="list-style-type: none">・ 記録の整理と報告・啓発活動（学校保健委員会を特集した保健だより臨時号の発行）

5 内容

○実施日時 平成20年 2月14日(木) 午後1:30~2:40

出席者

- ・学校医 ・学校歯科医 ・学校評議員 ・保護者
- ・校長 ・教頭 ・教務主任 ・安全教育担当 ・保健主事(養護教諭)
- ・児童会保健委員

議事の流れ	活動内容・主な発言
○ 司会進行	教務主任
1 開会	
2 校長挨拶	校長
3 児童会保健委員 会発表「展示活動 について」	<ul style="list-style-type: none"> ・ 展示活動のテーマ「朝ごはんを食べよう」 ・ ねらい ・ 4つのコーナーの設置(目覚ましレストラン・朝食レシピ・ ペープサート・感覚クイズ) ・ 目覚ましレストランについて ・ 朝食レシピについて ・ ペープサートについて ・ 感覚クイズについて ・ 展示活動を見に来てくれた人の感想
4 指導助言	学校医・学校歯科医・学校評議委員・保護者 (児童退席)
5 報告・提案 「食事に関する実態 調査の結果につい て」	養護教諭 <ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもたちの食生活の現状 ・ 食育基本法の制定 ・ 本校の食に関する指導の問題点 ・ 食生活に関する実態調査の結果 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 朝食摂取状況・おやつの摂取状況・よく食べるおやつ・食 事のあいさつ・食事の状況・食事で注意すること・食事で 楽しいと感じる時・好きな料理・嫌いな料理・考察と課題 </div>
6 指導・助言	学校医・学校歯科医・学校評議委員・保護者
7 謝辞	
8 閉会	校長

食生活に関する調査

() 年

この調査は、お子さんの食生活（食事の様子・好き嫌い・食への関心など）について調査するものです。下の質問にお答えください。

質問1 お子さんは、毎日朝食を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 必ず毎日食べる
- 2 1週間に2～3日食べないことがある
- 3 1週間に4～5日食べないことがある
- 4 ほとんど食べない

質問2 質問1で2、3、4に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 食欲がない
- 2 食べる時間がない
- 3 いつも食べない
- 4 その他 ()

質問3 お子さんは、学校から帰って夕食までの間におやつを食べますか。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 1週間に4～5日食べる
- 3 1週間に2～3日食べる
- 4 ほとんど食べない

質問4 質問3で1、2、3に○をつけた方にお聞きします。お子さんがよく食べるおやつを3つまで選んで○をつけてください。

スナック菓子	チョコレート	あめ	せんべい	ビスケット・クッキー
ガム	くだもの	アイスクリーム	プリン・ゼリー	お茶・麦茶
炭酸飲料	菓子パン	ヨーグルト	牛乳	コーヒー・ココア・紅茶
その他 ()				

質問5 お子さんは、家で食事をする時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 いつもあいさつをする
- 2 時々しないことがある
- 3 いつもしない

質問6 お子さんは、いつもどのように食事をしていますか。1つ選んでください。朝食、夕食についてお答えください。

<朝食について>

- 1 家族そろって食べる 2 大人の家族のどれかと食べる
3 子どもだけで食べる 4 ひとりで食べる 5 その他 ()

<夕食について>

- 1 家族そろって食べる 2 大人の家族のどれかと食べる
3 子どもだけで食べる 4 ひとりで食べる 5 その他 ()

質問7 家で食事をする時に、お子さんに注意することは何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

食事前の手洗い	食事のあいさつ	はしのもちかた	食器のもちかた
食べる時の姿勢	食べるはやさ	よくかむこと	食事中に席を離れること
大きな声で話すこと	テーブルにひじをついて食べること		
口にものをいれたまま話す	テレビを見ながら食べる	好き嫌いなく食べる	
その他 ()			

質問8 お子さんが食事楽しいと感じるのは、どのような時ですか。3つまで選んで○をつけてください。

好きなものを食べる時	朝食の時	給食の時	夕食の時	外食する時
家族そろって食べる時	ひとりで食べる時	バーベキューなどの屋外で食べる時		
自分が作ったり手伝ったものを食べる時 その他 ()				

質問9 お子さんの好きな料理、嫌いな料理をそれぞれ3つまで選んで○をつけてください。

好きな料理	嫌いな料理
すし カレーライス ステーキ	レバー料理 サラダ 酢豚
ラーメン ピザ オムライス	うなぎ あえもの 野菜炒め
さしみ ハンバーグ 焼肉	つけもの 煮魚 焼き魚 さしみ
プリン・ゼリー スパゲッティ	野菜の煮物 フライ 鍋物
チャーハン・ピラフ グラタン	おでん もち(雑煮・いそべもち)
丼物 お好み焼 からあげ	麻婆豆腐
ぎょうざ・しゅうまい フライ	
うどん・そば	

食生活に関する調査の結果

平成19年12月12月13日～18日

調査対象 毛野小学校全児童

調査人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計(人)
	91	89	89	79	73	85	506

(在籍に対して)

84%

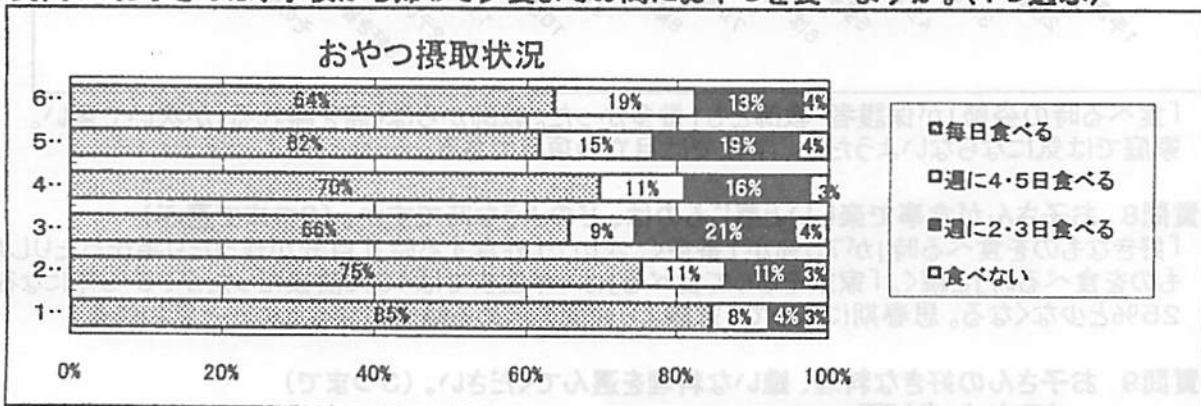
質問1 お子さんは、毎朝朝食を食べますか。(1つ選ぶ)

「必ず食べる」と答えた児童が2年・3年5年で95%を超えていた。とてもよい結果だった。

質問2 朝食を食べない理由は何ですか。

全体としては「時間がない」が多く、1・6年は「食欲がない」が多かった。

質問3 お子さんは、学校から帰って夕食までの間におやつを食べますか。(1つ選ぶ)

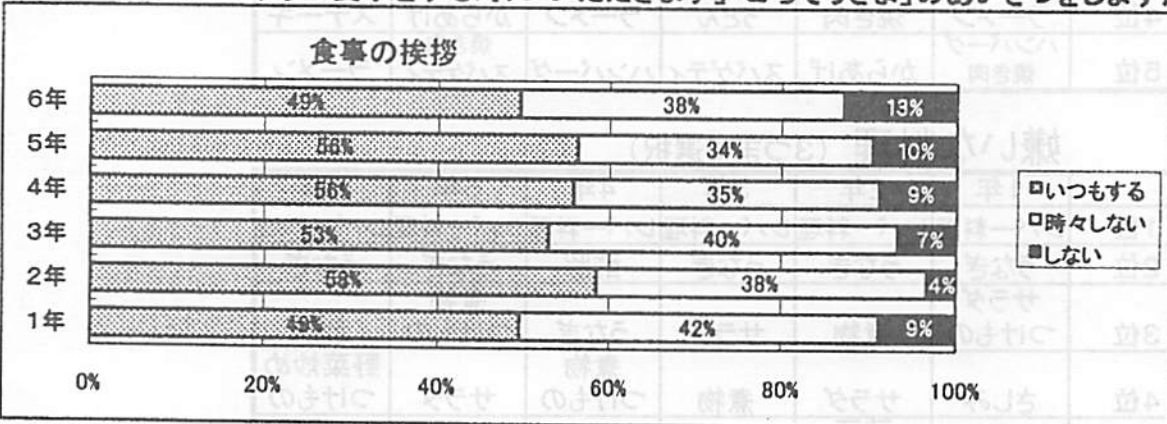


60%以上の児童が「毎日おやつを食べている」と答えている。
全国の「毎日食べる」22.4%と比較すると、3倍である。

質問4 お子さんがよく食べるおやつを選んでください。(3つまで選ぶ)

1位 スナック菓子(59%) 2位 せんべい(34%) 3位 チョコレート(24%)
カロリーの高いものを好む。おやつの量と質が問題である。

質問5 お子さんは、家で食事をする時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。

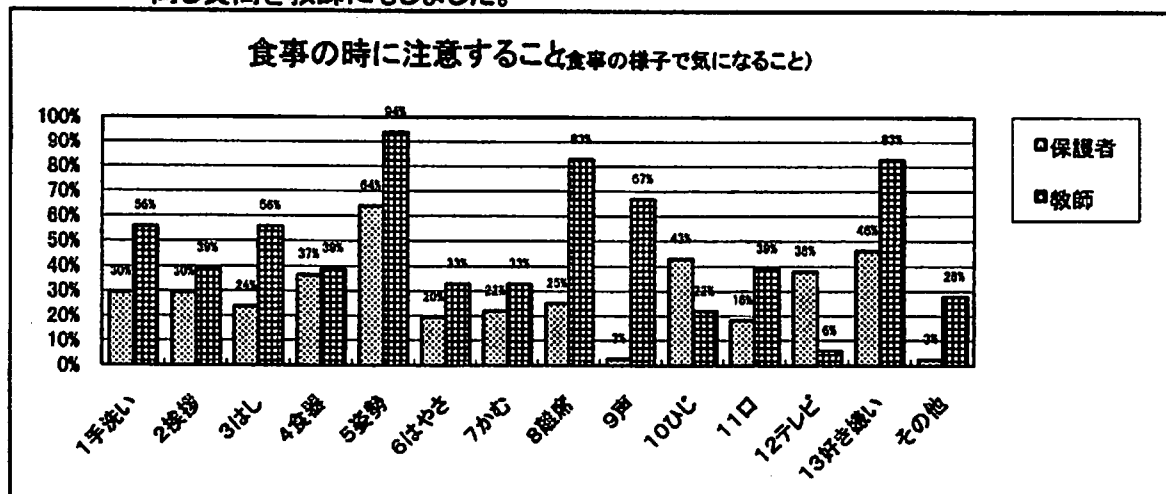


「いつもあいさつをする」児童は、50%前後で学年が上がるほど少なくなっている。
全国平均の「いつもする」が63.4%だったが、比較すると「いつもする」児童が少ない。
1人で食事する孤食化や保護者の躰に関する意識の問題かと思われる。

質問6 お子さんはどのように食事をしていますか。

朝食は「家族そろって」あるいは「大人の家族のだけか」と食べる児童は、70%を超えていた。
夕食は「家族そろって」あるいは「大人の家族のだけか」と食べる児童はどの学年も95%以上で
「ひとりで食べる」児童はいなかった。朝食・夕食ともよい傾向にある。

質問7 家で食事をする時、お子さんに注意することは何ですか。(あてはまるものすべてに○) 同じ質問を教師にもしました。



「食べる時の姿勢」が保護者・教師とも1番多かった。教師からは「席を離れる」が次いで多い。家庭では気にならないようだが、学校では目立つ項目である。

質問8 お子さんが食事を楽しむと感じるのは、どのような時ですか。(3つまで選ぶ)

「好きなものを食べる時」が75%が1番多く、次いで「外食する時」「自分が作ったり手伝ったりしたものを食べる時」と続く。「家族そろって食べる」は4年生までは40%前後だったが、5・6年になると25%と少なくなる。思春期に入って、家族より仲間を求める傾向になるためかと思われる。

質問9 お子さんの好きな料理、嫌いな料理を選んでください。(3つまで)

好きな料理 (3つまで選択)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1位	すし	すし	すし	すし	すし	すし
2位	カレーライス	ラーメン	カレーライス	焼き肉	ラーメン	焼き肉
3位	からあげ	カレーライス グラタン	ラーメン	カレーライス からあげ	カレーライス	カレーライス からあげ
4位	ラーメン	焼き肉	ハンバーグ からあげ うどん	ラーメン	からあげ	ステーキ
5位	ハンバーグ 焼き肉	からあげ	スパゲティ	ハンバーグ	焼き肉 スパゲティ	ラーメン

嫌いな料理 (3つまで選択)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1位	レバー料理	レバー料理	レバー料理	レバー料理	レバー料理	レバー料理
2位	うなぎ	うなぎ	うなぎ	酢豚	うなぎ	うなぎ
3位	サラダ	煮物	サラダ	うなぎ	煮物	酢豚
4位	つけもの	煮物	煮物	煮物	つけもの	野菜炒め
5位	さしみ	サラダ	酢豚	つけもの	サラダ	つけもの
5位	酢豚	あえもの	酢豚	あえもの	あえもの	煮物

好きな料理・嫌いな料理とも1位は同じ。
今回の調査では、好きな料理と嫌いな料理を調査用紙に分けたため、このような結果となったが、分けずに調査した場合には、違う結果が得られたのではないかと。

きらきら

特集
学校保健委員会

平成20年
2月20日発行

2月14日(木)に学校保健委員会が開かれました。児童会保健委員と養護教諭の発表と参会の先生方からのご意見をまとめました。

発表のテーマ

- ・ 展示活動について(児童会保健委員)
- ・ 食事に関する実態調査の結果について(養護教諭)

参加者

鵜田 正彦先生(学校医)
 勅使川原繁先生(学校歯科医)
 前田 洋子様(学校評議委員)
 古川 克美様(")
 島田 葉子様(保護者)
 児童会保健委員 18名
 職員 4名
 計 27名

「目覚ましレストラン」の栄養バランスチェックで、主食ばかりでなく、たんぱく質や乳製品など栄養のバランスよくとることの大切さがわかったと思う。

鵜田先生



保健委員のみなさんのがんばりに感心しました。みなさんも朝食を作るなど「食」に参加しては?

前田様

児童会保健委員の発表内容「展示活動について」

- ・ 展示活動のテーマ「朝ごはんを食べよう」
- ・ 平成19年12月10日~14日 昼休み実施
- ・ ねらい: 展示・体験コーナーを通じて、毛野小のみんなに朝ごはんの大切さを知らせる。
- ・ 4つのコーナーを設置(目覚ましレストラン・朝食レシピ・感覚クイズ・ペープサート)

食べ物は五感が大切。感覚クイズは、参加者に食についての興味をもたせることができたのではないかと思う。

勅使川原先生

子どもが「展示活動楽しかった」と言っていた。今日の発表で展示活動のことがよくわかった。 島田様



食卓に並ぶ料理の材料がいろいろな地域から来ているというのを考えると楽しいし、夢がもてると思う。 古川様

おやつは3食にプラスするものなので、量は少量でよい。せんべいやスナック菓子はカロリーが高い。1袋が1食分のカロリーになるものもある。おやつは食事との栄養バランスを考えてほしい。 鵜田先生

毛野小ではスナック菓子のような「歯にくっつくもの」を食べている児童が多い。おやつは時間を決めて食べる。お茶や水といっしょにとるようにする。おやつ後は歯みがきをする。 勅使川原先生

勅使川原先生

養護教諭の発表内容

「食事に関する実態調査の結果について」

- ・ 子どもたちの食生活の現状
- ・ 「食育基本法」の制定
- ・ 毛野小の食に関する指導の問題点
- ・ 食生活に関する実態調査の結果
- ・ 課題(身につけてほしいこと)

- ・ 食事の重要性を理解する。
- ・ 栄養バランスを考えて、好き嫌いを克服して食事をすることができる。
- ・ 食事のマナー(はしの使い方・食器の並べ方・話題の選び方等)を身につける。
- ・ 間食の栄養バランスや食べ方について知り、望ましい食品がわかる。
- ・ 食事のあいさつができる。

食に関する指導について。子どもたちが野菜などを栽培し、収穫して調理し、生活科や総合的な学習の時間との関連を図ることはどうか。 前田様



育成会活動などで、子どもたちは、自分で買い物して、料理した時には残さずきれいに食べている。実態調査の「楽しいと感じる時」の3位は「自分で作ったものを食べる」である。子どもたちに料理させたい。

古川様

実態調査の結果で、「食事で注意すること」の項目が、親と職員の気になる項目が違っていて、おもしろいと思った。

島田様

- ・ 保健委員の発表したスライドは、保健室の廊下に掲示してあります。
- ・ 「食に関する実態調査の結果」は裏面に印刷してありますので、お読みください。お忙しい中、アンケート調査にご協力いただきましてありがとうございます。おかげさまで、毛野小児童や保護者の方々の食に関する意識について知ることができました。今後の健康教育活動に生かしていきたいと思っております。

第3学年 学級活動指導案

足利市立葉鹿小学校

平成19年10月30日(火)3校時

3年1組37名 指導者 T1,T2

1、題材名 感謝して食べよう

2、目標 調理場では、たくさんの人が給食作りに携わっていることを知ることができる。好き嫌いせずに食べることが、作ってくださった方へ感謝の気持ちを表すことにつながることに気づかせる。

3、食育の視点

毎日食べている給食。でも、それがどのように作られているのか子どもたちは知らない。食事の様子をみても、好きなものはおかわりをして食べるが、そうでないものは安易に残そうとする子が多い。そこで、給食を作っている様子をビデオで観たり、栄養職員の方の話を聞いたりすることで、心を込めて給食を作ってくださっている人の存在に気づかせ、感謝の気持ちで食事をしようという意識を持たせたいと考える。

4、展開

学習活動	時間	役割	指導・支援・評価	教材・資料
1 給食についてふりかえる	5	T1	<p>○アンケート調査の結果をもとに、クラスの給食に関する実態について知らせ、話し合う。</p> <p>・給食が好きかどうかの質問では、好きな児童が33名、嫌いな児童が4名であった。 好きな理由は、おいしいから、調理場の人が一生懸命作ってくれるからで、嫌いな理由は、嫌いなものがあるからや、家の食事の方がおいしいからであることを説明する。</p> <p>・給食をどれくらい食べているかでは、毎日残さず食べている児童が2名、時々残す児童が25名、毎日残す児童が10名という結果であることを知らせる。</p> <p>○給食を残すことが多いことに気づかせ、給食ができるまでについて学習することを知らせる。</p>	アンケート結果のグラフ
2 調理場の様子	15	T2	<p>○調理場のスライドをみせながら、給食ができるまでを知らせる。</p> <p>・たくさんの人が給食作りに関わっていることに気づかせる。</p>	パソコン プロジェクター
3 献立の決め方	15	T2	<p>○献立のたてかたについて、栄養職員さんから工夫を知らせる。</p> <p>・健康を考えて、栄養のバランスの良い食事になっていることに気づかせる。</p>	献立図 食品カード
4 まとめ	10	T1	<p>○今日の学習で、わかったことや感想を書き、発表させる。</p> <p>・給食を作る方の努力に気づかせ、感謝の気持ちを持って、嫌いなものでも少しずつ食べようとする意識を持たせる。</p>	ワークシート

5、児童及び保護者の反応（作業用紙の記述より）

《児童》

- ・給食を作ってくれている人は、こんなにわたしたちのことを考えてくれながら作ってくれているのだから、作ってくれてありがとうと感謝して食べようと思いました。
- ・もっと給食のときに感謝をしなければならんだなと思いました。みんなのためにいろいろな人たちが工夫して作ったから、あまり残さないようにしようと思いました。嫌いな食べ物でも、少し食べないといけないと思いました。1年に1回感謝する（感謝集会）ではなくて、毎日感謝をしようと思いました。
- ・約3000人の給食を、たった15人で作っているのだから、すごいとぼくは感じました。だから、おいしそうに食べた方が作った人も嬉しいだろうと思いました。いっぱい食べた方が、いいと思いました。嫌いなものを好きになったほうがいいと思いました。
- ・今までわからなかったけど、いろいろなところでたくさんの人がみんなの給食を一生懸命作っていることがわかりました。これからは、ありがとうの気持ちをこめて食べようと思いました。
- ・感謝する人がいっぱいいるんだな。ちゃんと栄養を考えてくれているんだな。感謝して食べなくてはいけない。
- ・毎日少しずつ食べられる量を多くして、4年生になるまでに全部食べられるようにしたい。給食はおいしいから、3年の3学期までには、全部食べられるようになるかもしれない。やっぱり給食は、おいしいし、楽しい。

《保護者》

- ・給食は、栄養のバランスをよく考えてあるご飯です。たくさんの人の手をかけてみんなのところへ運ばれてくることがわかりましたね。一口一口感謝の気持ちを忘れずに食べてください。
- ・お米一粒も残さず、すべてのことに感謝して食べようね。
- ・みんなの給食を作ってくれる人たちの大変さや、もののありがたさ大切さを勉強できて良かったねと話しました。是非、好き嫌いをなくしてほしいです。
- ・嫌いなものでも食べてみようと思ったこと、エライと思いました。好き嫌いのない元気な子になってほしいと思います。いつまでも感謝の気持ちを忘れずに。
- ・野菜、肉、魚なんでもおいしく安全に食べられるように、毎日朝早くから作ってくれている調理員さんに「ありがとう。いただきます。」と感謝の気持ちをもって給食を食べると、もっとおいしく感じると思います。いっぱい食べて、大きくなると調理員さんも嬉しいよ。
- ・調理員さんの仕事の大変さがわかってよかったね。給食を食べるときは、このことを思い出して、感謝して食べようね。
- ・食べ物に対するありがたみと感謝の気持ちを、今日だけでなく毎日理解して食べてください。そして、丈夫な子になってください。
- ・いつも子どもたちのために、おいしくて栄養のある給食を作ってくださいありがとうございます。とても大変なお仕事だと思いますが、これからも宜しく願います。
- ・好き嫌いの多い子ですが、今日の給食は全部食べたと話してくれました。ものを残さず食べること、感謝して食べなくてはいけないことを知ったようです。これからも努力して食べてほしいと思います。

6、考察

- ・導入にアンケート結果を使ったので、本時の学習に興味を持たせることができた。また、給食を「毎日全部食べている」が少ないことに驚き、問題意識が高まった。
- ・スライドを見せる前に厚紙で作った大きな円を見せ、それが調理場の鍋の直径であることを知らせたことで、実物の鍋が大きいことを実感させることができた。
- ・児童が知りたかった給食ができるまでをスライドで見せたことで、作業工程を理解させることができた。また、たくさんの方が関わっていることにも気づかせることができ、その後の、感謝の気持ちをもって食事をしなければという学習に自然な流れでつなげることができた。
- ・今日の献立を例に、どのような食品を使っているかを考えさせた。そして、たくさんの食品を使う理由は、体に入るとそれらが違った働きをするからということの説明し、今後の栄養の学習につながるようにしたことがよかった。
- ・私たちみんな、食べ物によって生きている。つまり、動植物の命をもらって食事をしているということ話し、自分と他の生き物とのつながりという広い視野で給食をとらえるきっかけになった。
- ・授業のまとめで作業用紙に感想を書いた。自分たちの体のことを考えて、たくさんの方が朝早くから一生懸命作ってくださっているのだから、好き嫌いせずに食べようと思ったという内容のものが多数見られ、本時の内容は児童の発達段階に合ったものであったと感じた。
- ・感想を書いた作業用紙を家庭に持ち帰らせ、保護者から児童に向けてメッセージを書いていただいた。どの保護者からも肯定的な内容の返信をいただいた。食育は、学校だけでなく、家庭での食生活の見直し改善にもつなげたい学習なので、家庭との連携にもなったと感じた。

7、今後の課題

- ・授業後、感謝の気持ちを持って、残さないようにということを意識して給食を食べ、完食する児童も増えた。しかし、日を追うごとに意識が薄れ、残菜が増えてきたので、自分で自分の食を確認できるように、給食頑張りカードを持たせた。これをきっかけに、意識が高まり、残菜が減った。これからも、給食作りにはたくさんの方が関わっていることや、他の生き物の命をいただいていることなどを時々助言していきたい。
- ・食べるということは、自分の健康と密接な関係があるということを理解することが食生活の改善につながる。よって、食に関する授業を意図的・定期的に行う必要があると考える。

きゅう食についてのアンケート



ねん 年 くみ 組 なまえ 名まえ

① きゅう食は、好きですか。

() はい () いいえ

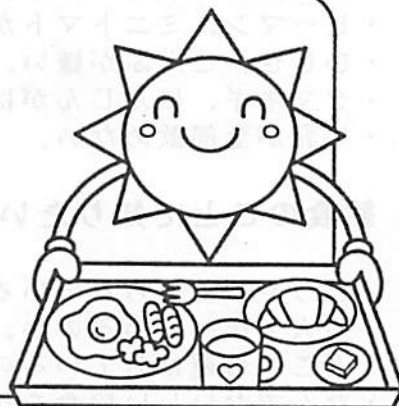
* りゆうを、書いてみましょう。

② きゅう食を、どれくらい食べていますか。

() 毎日ぜんぶ食べている () ときどきのこす () 毎日のこす

* りゆうを、書いてみましょう。

③ きゅう食のことで、しりたいことはありますか。



アンケート結果

1、給食は好きですか。

はい・・・・・・・・ 33名
いいえ・・・・ 4名

*好きな理由

- ・おいしいから。
- ・好きな物がいっぱいであるから。
- ・一生懸命作ってくれたものだから。
- ・みんなで食べて、楽しいから。
- ・お腹がすいていて、食べると回復するから。
- ・調理場のひとが、栄養のバランスを考えて作っているから。
- ・自分の体が丈夫になるから。
- ・毎日いろんなメニューがあるから。

*好きでない理由

- ・味が合わないものがあるから。
- ・パンやご飯の量が多いから。
- ・あまり好きな物がないから。

2、給食をどれくらい食べていますか。

毎日全部食べている・・・・ 2名
ときどき残す・・・・・・・・ 25名
毎日残す・・・・・・・・ 10名

*毎日全部食べる理由

- ・毎日おいしいから。
- ・みんなで食べられるし、みんなで食べるとおいしいから。

*残す理由

- ・野菜が好きでないから。
- ・魚や肉がでるから。
- ・煮物が好きでないから。
- ・ピーマン、ミニトマトがにがて。
- ・ひじき、こんぶが嫌い。
- ・タマネギ、にんじんがはいっているから。
- ・牛乳が全部飲めない。

3、給食のことで知りたいことはありますか。

- ・どうやって作られているのだろう。
- ・何人で作っているのか。
- ・どこから運ばれているのだろう。
- ・なんでおいしい給食を作れるのか知りたいです。
- ・何時間くらいかけて作っているんだろう。
- ・献立をどうやって考えていますか。

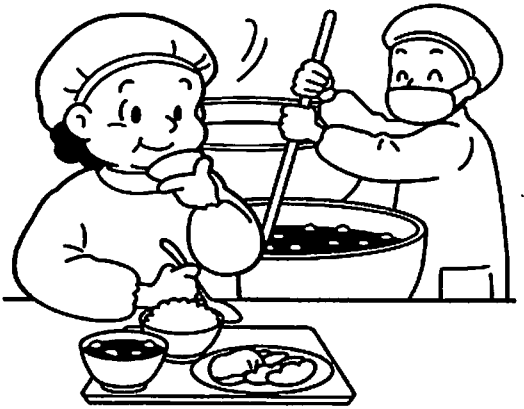
かんしゃして食べよう

3年()組 名前()

1、きょうの話は、わかりましたか。



よくわかった わかった よくわからなかった



2、きょうの勉強をして、思ったことを書いてみましょう。

3、おうちのかたに、きょうの勉強をつたえましょう。

おうちのかたからのメッセージ



第4学年 学級活動指導案

足利市立矢場川小学校

平成19年10月2日(火)4校時

4年1組40名 指導者 T1,T2

1 題材名 好ききらいしないで何でも食べよう

2 目標

- 給食を作っている様子を知り、給食にたずさわっている人々の苦労や努力を知る。
- 給食を作っている様子を知ることにより、好ききらいせず、しっかり食べようとする意識を持つ。

3 食育の視点

- 食べ物を大切にし、食べ物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。

4 展開

学習活動	時間	指導・支援	教材・資料
1 給食の残菜を考える。 ・何が残るか ・なぜ残すのか	7分	給食の残菜を思い出させ、なぜ、残すのか発表させる。(T1)	残菜の写真
2 学校給食のできるまで		調理場の様子をスライドでみることにより、給食ができるまでを知らせる。(T2)	食育ハンドブック スライドショー 大きなへら・ひしゃく フラフープ(釜の大きさ)
3 健康な体を作る食事とは	30分	今日の給食に出る食品を3つのグループに分けて、赤の食品、緑の食品、黄色の食品がそろっていることを確認させる。 人間はなぜ食べたり、飲んだりするのかを考えさせる。 ・大きくなる ・食べたいから ・食べないと病気になる ・食べないと死ぬ ・おなかがすく など。 食べ物の働きを知り、自分たちの食生活について振りかえさせる。 友だちと話し合い、好ききらいするとどうなるか考える。 3つのグループの食品を組み合わせて食べることによって、健康を保つことができるということに気づかせる。	献立図 食品カード
4 学んだことを発表する。	8分	今日の学習で、わかったこと・感じたことを書き、発表させる。(T1)	ワークシート

5 評価

食べ物の大切さを理解し、好ききらいせず、しっかり食べようとする意識がもてたか。

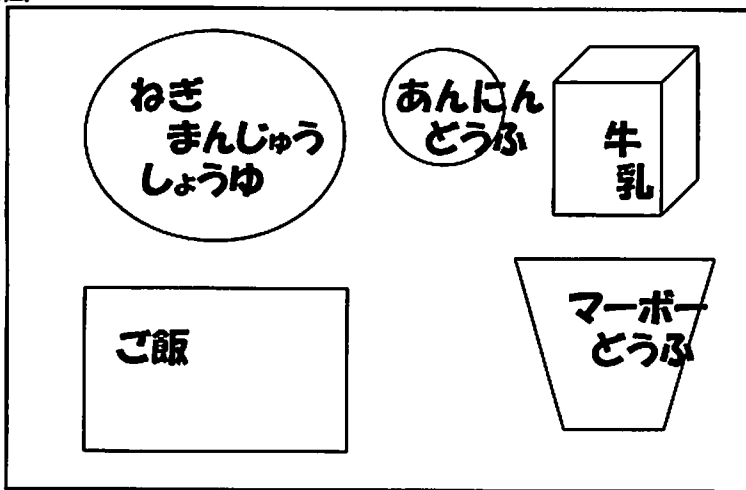
授業の流れ

- 1 あいさつ 担任 3年生の時、なるべく好き嫌いしないと約束したことは？
自己紹介 小倉 調理場でみんなの給食を作っています。

- 2 スライドショー (プロジェクター スクリーン)
 ・ 残菜の写真
 ・ 調理場の写真 (給食ができるまで)
 (大きなへら・ひしゃく・フラフープ)

9/26の残菜
 パン 7.5kg
 うどん 8kg
 かきあげ 5kg
 フルーツ 5kg
 9/27の残菜
 さば 6.5kg
 里芋 9kg
 お浸し 6.5kg

- 3 今日の給食は？
 ・ 献立図



- ・ 食品カード
- あか ④ 牛乳・ぶた肉・とうふ・みそ
 みどり ⑧ にんじん・しいたけ・たけのこ・ねぎ・グリーンピース
 パイン・みかん・もも
 きいろ ⑦ ご飯・麦・小麦粉・でん粉・砂糖・油・あんじん寒天

- 4 健康な体とは？
 ・ バランスのよい食事をすると元気になる
 ・ 好き嫌いしないでなんでも食べる

- 5 まとめ
 ・ なんでも食べることが大切だということがわかったか
 ・ ワークシートの書き込み・発表



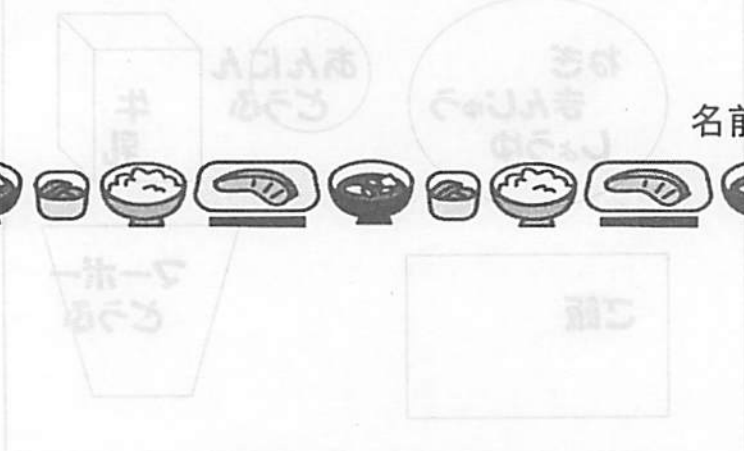
☆☆好ききらいしないで何でも食べよう☆☆

今日の学習で、わかったこと・感じたことを書きましょう。

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4年 組

名前 _____



☆☆好ききらいしないで何でも食べよう☆☆

今日の学習で、わかったこと・感じたことを書きましょう。

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4年 組

名前 _____



第5・6学年 給食時指導案①

足利市立大月小学校

平成20年10月30日(木)

1 題材 食べ物のすききらいをなくそう

「さつまいものパワーを知ろう」

2 目標

今日の給食に使われているさつまいもについて知り、のこさず食べようとする意欲を持つ。

3 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栄養や食事のとり方を身に付ける。
- ・正しい知識情報に基づいて、食物の品質及び安全性などのついて自ら判断できる能力を身に付ける。

4 展開

学習活動	時間	指導・支援	教材・資料
今日の給食に注目する。	1分	今日の給食は何か発表させる。 今日の給食で苦手な食品がないか確認させ、苦手な食品を食べなくてもいいか考えさせる。	
さつまいものパワーについて知る。	3分	今日の給食の相性汁の中にはたくさんの材料が使われていることを知らせ、中でも旬の食品について確認させる。 ある食品の花の写真を見せて、何の花か考えさせる。 今日の相性汁に使われているさつまいもの産地を知らせると共に身近でも救っているか考えさせる。 さつまいもの持つ栄養素やその働きなどを知らせる。 野菜にも劣らないビタミンCが含まれていることを知らせる。 ・ビタミンCの働き かぜなどの病気を防ぐ 肌がつるつるになる ケガを治りやすくする。 ・食物せんい おなかを掃除して食べもののカスやバイキンなどを体の外に出してくれる。 旬の食べものは栄養が他の時期よりより栄養が含まれていることを知らせる。	さつまいもの花の写真 さつまいもの箱 食品100g中のビタミン含有量の表
ビタミンCや食物せんいの大切さに気づき、さつまいもや野菜を残さず食べる意欲を持つ。	1分	野菜にもさつまいものような栄養素が含まれていることを知らせ、野菜も残さず食べられるよう励ます。	

5 評価

さつまいものことがわかったか。

ビタミンC食物せんいについて理解し、給食を残さず食べようという意欲が持てたか。

第5・6学年 給食時指導案②

足利市立大月小学校

平成 20 年 11 月 26 日(水)

1 題材 米について知ろう

2 目標

- ・米の栄養や農家の人の苦労などを知り、残さず食べようとする意欲を持つ。
- ・米は日本の食文化の中心にあり、いろいろな食品に加工され利用されている頃を知る。

3 食育の視点

- ・食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- ・各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史などを理解し、尊重する心をもつ。

4 展開

学習活動	時間	指導・支援	教材・資料
給食のご飯について考える。	30秒	毎日食べている給食のご飯はおいしいかどうか聞く。 給食のご飯は「こしひかり」という種類の米でこしひかりは粘りがあって噛めば噛むほど甘く感じることから日本人に最も好まれる米だということを知らせる。	「こしひかり」米
日本人とお米の関係について考える。	1分	日本では昔から米が作られていて日本食の中心になっていたこと、日本の田植えの時期に雨が多く降り、夏暑い気候が米作りにとってもあっていたことを知らせる。雨や太陽などの自然の力でおいしい米ができることを知らせる。	田んぼの写真
お米に合うおかずについて考える。	1分	日本で米が多く作られていたもう一つの理由は、お米自体はあまり味がなくどんなおかずにもよくあうことから、米を使った献立が、バランスのよい食事につながることを知らせる。	ご飯に合うおかずの図
ご飯の栄養について知る。	20秒	ご飯は熱やエネルギーになるきいろの食品の仲間、ご飯を食べると元気が出るほか、脳の栄養にもなって、考える力になることを知らせる。	元気な男の子の図
お米を使った食べものについて知る。	1分	お米製品クイズで、米から作られる食品について知らせる。	お米クイズ
米を味わって食べる意欲を持つ。	10秒	ご飯がみんなの口に入るにはいろいろな人がかかわっている。日本の食料自給率は40%と大変低い。これからも日本に昔からある米を大切に味わって食べ、日本から田んぼが無くならないようにみんなで守っていきましょう。 そしてご飯中心としたバランスの良い日本食を食べて毎日元気に過ごしましょう。	

5 評価

米について理解できたか。

味わって食べようという意欲が持てたか。

平成20年度 大月小学校給食時指導計画

1目的

給食や日々の食事を通して食材や栄養に関心を持つことによって、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送るための正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につける。

2内容

月	主題	目標	指導内容		
			1・2年	3・4年	5・6年
9	どんな食べ方がいいのかな？ (食品を選択する能力)	食品は働きによって3つのグループに分けられることを確認し、3つのグループを組合わせて食べると栄養のバランスが取れた食事ができることを知る。	・3つのグループの働きを確認する。 ・献立表を見て、給食には3つのグループがそろっていることを知らせる。	・3つのグループの働きを確認する。 ・献立表を見て、給食には3つのグループがそろっていることを知らせ、望ましい食事のあり方に気付かせる。	・3つのグループの働きを確認する。 ・献立表を見て、給食には3つのグループがそろっていることを知らせ、望ましい食事のあり方に気付かせる。
10	食べもののすききらいをなくそう。 (心身の健康)	給食でも残菜の多い野菜の栄養やその働きについて知り、残さず食べようとする意欲を持つ。	・苦手な野菜を確認し、食べないと健康や成長によくないことに気付かせる。 ・少しでも苦手な野菜が食べられるよう励ます。	・苦手な野菜を確認し、その栄養価や働きを知らせ、食べないと健康や成長によくないことに気付かせる。 ・少しでも苦手な野菜が食べられるよう励ます。	・苦手な野菜を確認し、その栄養価や働きを知らせ、食べないと健康や成長によくないことに気付かせる。 ・少しでも苦手な野菜が食べられるよう励ます。
11	お米について知ろう。(食文化)	昔から日本の主食であったお米を知るとともに、農家の人たちが命をいただいていることへの感謝の気持ちを持つ。	・米は、調理によっていろいろな食品に変身し、食べると体の中でエネルギーになることを知らせる。 ・感謝の気持ちを持ち、残さず食べようとする意欲を持たせる。	・米は、調理によっていろいろな食品に変身し、食べると体の中でエネルギーになることを知らせる。 ・感謝の気持ちを持ち、残さず食べようとする意欲を持たせる。	・米は日本の食文化の中心にあり、行事食としても利用されてきたことを知らせる。 ・また米の栄養や農家の人の苦労などを知り、残さず食べようとする意欲を持たせる。
12	寒さに負けない食生活を考えよう(心身の健康)	規則正しい生活や栄養のバランスのとれた食事は、丈夫な体を作り、風邪を予防してくれることを知る。	・すききらいなく何でも食べることによって、丈夫なからだを作り、風をひきにくくすることを知らせる。 ・体を温めてくれる食品を知らせる。	・すききらいなく何でも食べることによって、丈夫なからだを作り、風をひきにくくすることを知らせる。 ・旬の野菜や体を温めてくれる食品を知らせる。	・すききらいなく何でも食べることによって、丈夫なからだを作り、風をひきにくくすることを知らせる。 ・旬の野菜や体を温めてくれる食品を知らせる。
1	学校給食週間と栃木県の産物(食文化)	学校給食週間についてや給食で利用される栃木県の地場産物について知り、給食や地産地消について関心を持つ。	・学校給食週間について知らせる。 ・給食で使われている足利産農産物について知らせる。	・学校給食週間について知らせる。 ・給食で使われている栃木県産農産物について知らせる。	・学校給食週間について知らせる。 ・地産地消について知らせ、安心安全な食材について感心を持たせる。
2	健康によい食事を知ろう(心身の健康)	健康によい食事とはどんなものかを知り、生活習慣行にならないためにどうしたらよいかを知る。	・おやつを食べすぎや運動不足など、よくない生活習慣が病気につながることを知らせる。	・おやつを食べすぎや運動不足など、よくない生活習慣が病気につながることを知らせる。	・生活習慣病には、どんなものがあるかを知らせ、子どもの頃から規則正しい生活、栄養のバランスのとれた食事が生活習慣病の予防になることを知らせる。
3	1年間を振り返ろう(社会性・心身の健康)	給食について1年間を振り返り、考えて食べることが大切だということを確認させる。	・給食ふり回りカードを使い、給食の準備や後片付け、残さず食べることができたかなを確認させ、できていないことがあれば、できるように励ます。	・給食ふり回りカードを使い、給食の準備や後片付け、残さず食べることができたかなを確認させ、できていないことがあれば、できるように励ます。	・給食ふり回りカードを使い、給食の準備や後片付け、残さず食べることができたかなを確認させ、できていないことがあれば、できるように励ます。

3訪問方法

- (1)訪問日 前月に学校と連絡調整する。
 (2)期間 3日間(低中高学年各1日)
 (3)時間 給食時間中 約5分程度

第6学年 家庭科学学習指導案

足利市立毛野南小学校
平成20年3月4日（火）第5校時
6年1組 25名 指導者 T1, T2

1. 題材名 楽しい食事をくふうしよう

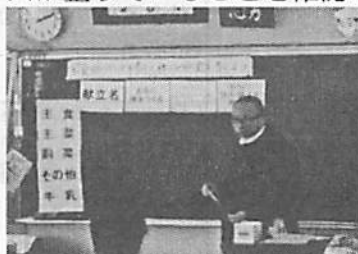
2. 目標 1食分の食事を見直し栄養的なバランスを考させ、1食分の計画を立てることができるようになる。

3. 食育の視点

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解することができる。
- 望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自らの健康管理をしようとするすることができる。
- 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断することができる。

4. 展開

学習活動	時間	指導・支援・※評価	教材・資料
1 休日の昼食を発表する。	2	・自分が休日に食べたものを振り返らせ、感想を聞き、食事に興味を持たせる。(T1)	
2 本時のめあてを知る。 休日の昼食を考えよう。	3	・5年生までの学習で、食品の「3つのグループ」と、1食分の食事の組み合わせ方を確認させる。 ・家の人と一緒に作ってもよいことを知らせる。(T1)	教科書 P100～ 101
3 給食調べをする。	10	・今日の給食を主食・主菜・副菜に分けて記録させ、栄養のバランスが整っていることを確認させる。(T2)	献立表 掲示資料
4 学校栄養職員の話聞き、献立を立てるポイントを知る。	5	・献立を立てる時に気をつけるポイントを確認する。 ・給食は、多くの食品を偏りなく組み合わせられて作られていることを知る。 ・給食を例にして、栄養のバランスを考えて、昼食の献立を考える必要があることに気づく。(T2)	献立を立てる ポイントカード ワークシート



5 休日の昼食の献立を考える。

- 1 5
- ・主食・主菜・副菜に分けて栄養のバランスのとれた献立を考えさせる。
 - ・献立を食品に分け、栄養的なバランスがとれているか食品の「3つのグループ」に記入させる。
- ※栄養のバランスを考えて、献立を考えることができたか。(T1・T2)



食生活学習教材
P12~13
ワークシート

6 作成した献立はポイントを押さえていたかを確認する。

- 7
- ・5つのポイントに気をつけて献立が立てられたか、ワークシートのチェック欄に印を付けて確認させる。さらに、大切なことを教えていただく。(T2)



ワークシート

7 授業の感想を書いて発表する。

- 3
- ・献立をたてるときに、どんなことに気が付いたらよいか、分かったことや感じたことを書き発表する。(T1)

ワークシート

楽しい食事をくふうしよう

6年〔 〕組 名前 _____

1. 学習のめあて

栄養のバランスを考えて、休日の昼食を考えよう。

2. 献立を立てて、食品を3つのグループに分けてみよう。

	献立名	おもに体をつくる	おもにエネルギーの もとになる	おもに体の調子を 整える
主食				
主菜				
副菜				
その他				
牛乳				

3. 献立を立てる時に、気をつけること

チェック

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

4. 感想・分かったこと

楽しい食事をくふうしよう

6年〔 〕組 名前 _____

1. 学習のめあて

栄養のバランスを考えて、休日の昼食を考えよう。

2. 献立を立てて、食品を3つのグループに分けてみよう。

	献立名	おもに体をつくる	おもにエネルギーの もとになる	おもに体の調子を 整える
主食	ごはん		米	
主菜	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ しらす れんこん
副菜	ひじき煮	ひじき 大豆	油	人参 こんにゃく
その他	ヨーグルト	ヨーグルト		
牛乳	牛乳	牛乳		

	献立名	おもに体をつくる	おもにエネルギーの もとになる	おもに体の調子を 整える
主食	わかめ ごはん	わかめ	ごはん	
主菜	シチュー	とり肉	じゃがいも	にんじん ブロッコリー
副菜	"ツナサラダ" ゆでたまご	"ツナ たまご"	"ドレッシング"	レタス トマト
その他				
牛乳	牛乳			

3. 献立を立てる時に、気をつけること

チェック

主食・主菜・副食をそろえる	<input type="radio"/>
3つのグループを全部そろえる	<input type="radio"/>
3つのグループの食品数を 同じぐらいにする	<input type="radio"/>
食べられるだけの量にする	<input type="radio"/>
調理方法が重ならない ようにする	<input type="radio"/>

4. 感想・分かったこと

給食は栄養士さんのおかげでバランスよく作られて、健康でおいしい
んだなと思いました。これからは栄養士さんかいてくれてこそ
給食があって、愛情のこもった料理が食べられていいですね。

えいようさんが、自分たちのために、考えて作ってくれてる。?
というのが、嬉しかった。
休日も、バランスよく、昼食 を考えて、食べられれば、
いいなと思います。

3つのグループや 主食、主菜、副菜の事が
よく分かりました。今度の休日の昼食は、栄
養に気をつけたいです!!

中学校第1学年 学級活動指導案

足利市立第一中学校

平成20年3月3日(月) 第5校時

第1学年 1・2組

1. 題材名 しっかり食べよう朝ごはん
2. 目標 朝食の必要性を知らせると共に、朝食はただ食べればよいというのではなく、栄養バランスが整っていることが重要だということに気づかせ、栄養バランスのとれた朝食を摂る意欲を持たせる。
3. 食育の視点
 - ・心身の発育・発達や健康の保持増進のための食事の重要性
 - ・正しい食習慣を実行するための「自己管理能力」の育成

展開

学習活動	時間	指導・支援・評価	教材・資料
アンケートの結果から朝食や生活習慣について考える。	5分	朝食欠食の有無、朝食を食べない理由、朝食の内容、間食、睡眠時間、排便などアンケート結果より、朝食欠食と生活習慣の関係について考えさせる。 ・ 朝食はなぜ必要か？ ・ どんなものを食べたらいいか？ ・ しっかり朝食をとるにはどんな生活をすればいいか？	パワーポイント ・アンケート結果
朝食の必要性を考えてみよう。			
・なぜ朝食を食べるのか考える。 ・朝食を食べることの大切さを考える。	5分	日常生活から朝食を食べる理由を考えさせる。 ・ 朝食摂取の有無と体温の変化のグラフを見て、食べたときと食べないときの違いについて気がついたことを発表させる。→朝食は体のスイッチ ・ 目覚ましご飯のすすめ・・・朝食欠食により、脳がエネルギー不足になり集中力がなくなってしまう→朝食は頭のスイッチ。 ・ 1日の食事回数が少ないと太りやすい体質になってしまうことを知らせる。	・食生活学習教材《資料7》図8 目覚ましご飯
どんなものを食べればいいのか考えてみよう。			
ただ食べればそれでいいのか考えてみる。	10分	中学生は、体も心も一番成長する時期なので、特に栄養のバランスに気をつけなければいけないことを知らせる。そのためには主食・主菜・副菜がそろった食事が大切だということに気づかせる。また、おいしく朝食を食べるには、規則正しい生活習慣が大切ということを知らせる。	・6つの基礎食品の表(学習指導教材9P)
朝食メニューを考えてみよう。			
朝食の献立を考えてみる。	20分	プリント「あなたの家の台所」にある材料を使って朝食メニューを考えさせる。栄養バランスチェック表を活用し、主食・主菜・副菜がそろった組み合わせに気をつけ、栄養バランスが整った献立ができるように配慮する。	・「あなたの家の台所」朝食材料表 ・栄養バランスチェックシート
分かったことを書いてみよう。			
まとめ	10分	朝食について分かったことや、感じたことを書いてみる。 主食・主菜・副菜がそろった組み合わせが栄養バランスがよいことを知り、毎日の朝食で心がけられるよう励ます。	・ワークシート「朝食をしっかり食べよう」

評価

- ・ 朝食の大切さを理解し、毎朝栄養バランスの整った朝食を食べようという意欲が持てたか。

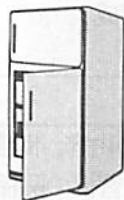


あなたの家の台所



ちよっぴり忙しい平日の朝だけど、ちゃんと朝ごはんを食べて学校へ行きましょう！あなたならどんな朝食を作りますか？あなたの家の台所にこんな材料があります。朝食の献立を考えてバランスシートに記入しましょう。さあ、元気になれる朝ごはんにチャレンジ！！

冷蔵庫の中には・・・



ぶた肉 とり肉
ハム ベーコン
ウィンナーソーセージ

たまご 牛乳 ヨーグルト チーズ

鮭の切り身 ししやも かまぼこ

なっとう わかめ とうふ 油揚げ

キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
レタス きゅうり ほうれんそう
ブロッコリー だいこん ピーマン
ミニトマト もやし しいたけ
うめぼし きゅうりのつけ物

オレンジジュース

じゃがいも
うどん
バター マーガリン ジャム
マヨネーズ

食品戸棚には・・・

食パン バターロール もち
コーンフレーク スパゲティ
ココアの素

のり 味のり かつおぶし ツナ缶

コーン缶 くだもの缶詰 ふりかけ

炊飯器には・・・

ご飯



果物かごには・・・

バナナ オレンジ
いちご キウイ

調味料入れには・・・

さとう みそ サラダ油 ごま油
(塩、しょうゆ、酒など)



昨夜のあまりの・・・ 肉じゃが

献立のヒント



主食をきめて、主食に合う主菜、副菜を決めよう。

主食は？

ご飯、パン、めん、もちなど
おにぎりもいいよね。

主菜は？

たまごやき、ハムエッグ、焼き魚、納豆、ウィンナー
とりの照り焼き、ぶた肉のソテーなど

副菜は？

サラダ、ソテー、おひたし、煮物、つけ物
くだものなど

みそ汁のやスープの具(副菜)は？

わかめ、とうふ、油揚げ、じゃがいも
だいこん、ねぎ、ほうれんそうなど

飲み物 牛乳 (麦茶)など



中学校第1学年 家庭科学習指導案

足利市立北中学校

1 題材名 スポーツと食事について考えよう

2 目標

スポーツをする時に必要な食事の内容について理解させる。

さらに、今後の食生活を改善しようとする意欲を養う。

3 食育の視点

心身ともに成長期である生徒達が、興味を持ちやすいスポーツと食事という題材を通して、栄養のバランスがとれた食事の大切さを理解させ、給食の時間も含めた食生活の改善ができるよう意欲づける。

4 活動計画

区	主な学習内容と活動	指導上の留意点
導入	・事前調査の結果を知る。	・事前調査の結果を提示し、本時の課題の確認をする。
展開	<ul style="list-style-type: none"> ・AとBの一日の食事内容を見て気づくことを話し合う。 ・班から出された意見を全体で確認する。 ・なぜ、牛乳が給食についてくるのか話し合う。 ・一日に必要なカルシウムの量を計算してみよう ・一日の食事のAは男子ジュニア選手の食事であることを知る。 ・事前調査の結果と選手との違いを比べ話し合う。 ・スポーツをする時の食事には、どんな気配りが大切か話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・班で話し合いをし、多様な意見を出させる。 ・栄養摂取量充足率の表を見てバランスのとれた食事であることを確認する。 ・食事の時にしっかり食べないとほらもちが悪いのですぐおなかへり、間食が増える事にもふれる。 ・成長期には多くのカルシウムが必要であり、牛乳が最適な飲み物であることを確認する。 ・一日の食事が同世代の選手の食事であることを知らせる。
終末	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツをする時の食事について大切なことを小椋久美子選手のお気に入りメニューについての話を聞く。 ・本時間を振り返り、学習シートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本はバランスのとれた食事であることを確認する。 ・自分の日頃の食事を振り返り、今後の食事について改善したいことを考えさせる。

5 評価

- ・意欲的に話し合いに参加することができたか [話し合い時：観察]
- ・スポーツをする時の食事について大切な事が理解できたか [振り返り時：学習シート]

資料 1日の食事の記録

	A		B	
朝食	ごはん	どんぶり1杯強	ごはん	どんぶり1杯
	みそ汁	1杯	わかめスープ	1杯
	納豆	1パック	生卵	1個
	生卵	1個	ふりかけ	1袋
	野菜の炒め物	1人前		
	牛乳	1杯		
	果物 (オレンジ	1/2個)		
昼食	おにぎり	3個	おにぎり	3個
	魚の照り焼き	1人前	スポーツドリンク	500ml
	レバーのしぐれ煮	少々		
	ひじきの煮付け	少々		
	野菜サラダ	少々		
	ヨーグルト	1個		
	果物 (バナナ	1本)		
			間食 ショートケーキ 1個 ポテトチップス 大1袋 炭酸飲料 350ml	
夕食	ごはん	どんぶり1杯	ごはん	どんぶり1杯
	みそ汁	1杯	みそ汁	1杯
	ヒレカツ	3切	ヒレカツ	大1枚
	付け合わせの野菜	1人前	付け合わせ野菜	少々
	ポテトサラダ	1人前	マカロニサラダ	少々
	冷や奴	1人前		
	ほうれん草のお浸し	小鉢1杯		
	牛乳	1杯		
	果物 (リンゴ	1/2個)		

事前調査

スポーツで強くなるために普段の生活で心がけていること、または大切だと思うことを記入しましょう。(トレーニング・食事など何でもいいです)

スポーツと食事について考えよう

年 組 () 氏名

1 AとBの1日の食事の内容を見て気づくことは何だろう？ できるだけたくさん書いてみよう。



2 一日に必要なカルシウムを組み合わせてみよう。

- ① 下の表をみて、食べたい食品を選んで○をつけよう。
 ② ○をつけた食品のカルシウム量を合計してみよう。（2個食べるときは2倍）
 1日に必要なカルシウム量の目標 男子 1000mg 女子 850mg

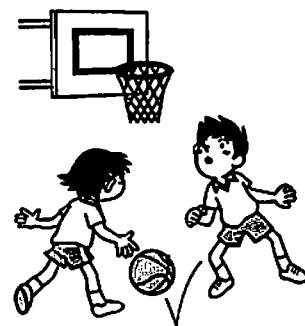
食品に含まれるカルシウムの量 (単位 mg)

牛乳 200ml	227	卵	28
スポーツドリンク	8	ヨーグルト	108
オレンジジュース	10	しらす	52
ピーナッツ	30	ひじき	52
豆腐1/4丁	120	ほうれんそう	49
牛肉	3	納豆	27
あじ	33	スライスチーズ	126

カルシウム合計

mg

3 日頃の食事を振り返り、今後の食事で改善したいことは、どんなことですか？



スポーツと食事について考えよう<資料>

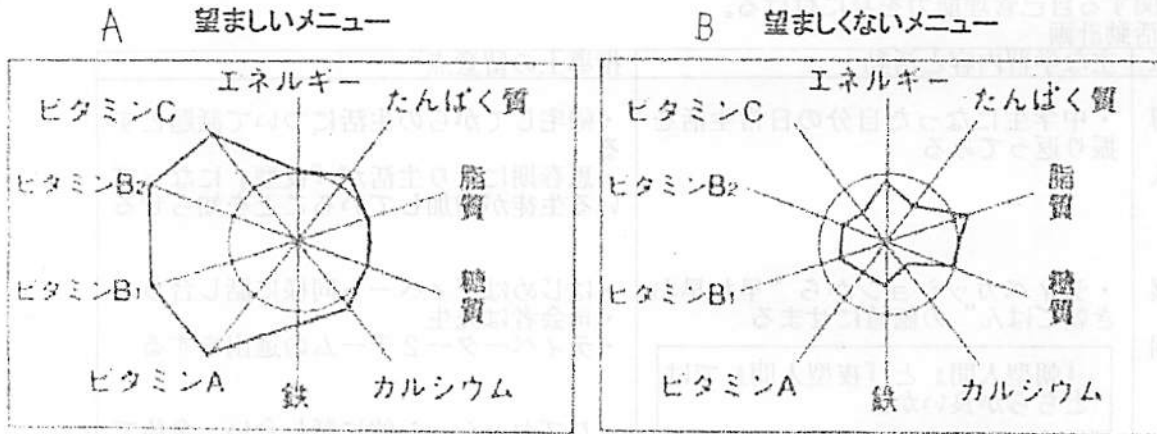
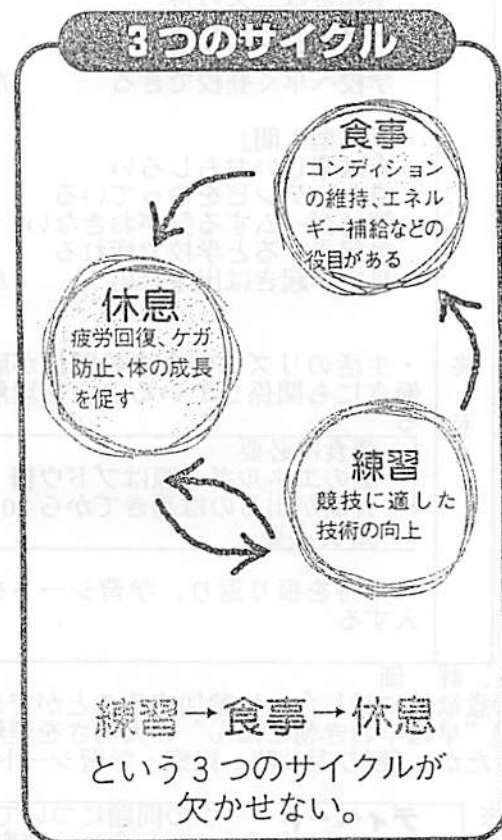


図1 2つの食事での栄養摂取量充足率

※望ましいメニューのビタミンAとビタミンB1は200%を超えていましたが、200%として表した。



第1学年 学級活動指導案

足利市立毛野中学校

1. 題材名 “早ね早おき朝ごはん”について考える
2. ねらい
成長期における適切な生活リズムの重要性について理解させる。
また自分の成長や運動量に応じた栄養のバランスのとれた望ましい食事をとることができるようにする。
3. 食育の視点
心身の成長や健康の保持増進と望ましい栄養や食事の摂取との関係を理解し、健康に関する自己管理能力を身に付ける。
4. 活動計画

区	主な学習内容と活動	指導上の留意点
導 入	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生になった自分の日常生活を振り返ってみる 	<ul style="list-style-type: none"> ・帰宅してからの生活について話題とする ・思春期になり生活が『夜型』になっている生徒が増加していることを知らせる
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ・ディベカッションから“早ね早おき朝ごはん”の価値にせまる <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">『朝型人間』と『夜型人間』ではどちらが良いか。</div> <p style="text-align: center;">について話し合う</p> <p>【予想意見】</p> <p>『朝型人間』</p> <ul style="list-style-type: none"> 早起きは良いこと 早起きは三文の得 ご飯がおいしい 一日が長く使える 学校へ早く登校できる <p style="text-align: right;">など</p> <p>『夜型人間』</p> <ul style="list-style-type: none"> 夜は楽しいおもしろい 見たいテレビをやっている 朝はゲームする気がおきない 早起きすると学校で疲れる 早寝早起きは出来ない <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめはディベート同様に話し合う ・司会者は先生 ・ディベーター2チームの選出をする <p>・バズセッション的に話し合い、全体でどちらが適切な生活リズムかをまとめていくこともよい</p>
終 末	<ul style="list-style-type: none"> ・生活のリズムと食事の関係が脳の働きにも関係していることを理解する <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食は必要 ・脳のエネルギー源はブドウ糖 ・食欲が出るのは起きてから20～30分必要 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・本時を振り返り、学習シートを記入する 	<ul style="list-style-type: none"> ・話し合いの終結は“早ね早おき朝ごはん”が大切であることを、要点を絞って伝えていく ・必要に応じて栄養教諭に支援していただき、まとめていくのもよい <p>・記入から本時変容が見られたり、考えが深まった生徒の声を全体に伝える</p>

5. 評価
 - 意欲的に話し合いに参加することができたか。〔話し合い時：観察〕
 - “早ね早おき朝ごはん”の大切さを理解し、自分の生活にとり入れようと考えることができたか。〔振り返り時：観察・学習シート〕

※ **ディベート**…一つの問題について「賛成か、反対か」など対立した立場で一定のルールに基づいて話し合い、聴衆や審判団を説得しようとする方法。
バズセッション…小グループで話し合い、その後各グループの代表者が全体発表をする。その後全体で話し合う方法。



「目覚・早起き・朝ごはん」について考えよう

年 組()名前

1 中学生になった、今の自分の生活を振り返ってみよう。

2 話し合いをしながら、考えをまとめていこう。

～「朝型人間」について意見をあげよう～

・「朝型人間」ってどんな人



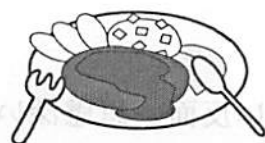
・「朝型人間」のよいところを出せるだけたくさんあげてみよう

☆話し合いをして…

の意見が有 矛盾だと、自分は思いました。

3 参考の話。

4 授業を通して、思ったことや考えたことを書きましょう。



中学校3年 技術・家庭科学習指導案

足利市立毛野中学校

平成〇〇年〇月〇日 (〇) 第〇校時

第〇学年〇組〇名 (男子〇〇名、女子〇〇名)

指導者 家庭：〇〇〇〇 (T1) 技術：〇〇〇〇 (T2)

教室 家庭科室 (調理室・〇〇室)

1、単元名「楽しく豊かに食べる」

2、単元について

(1) 目標

- 自分の食生活に関心をもつことができる。 (関心・意欲・態度)
- 日常食や地域の食材を生かした調理の工夫ができる。 (工夫・創造)
- 会食について課題をもち、計画を立て・実践できる。
(関心・意欲・態度) (知識・理解) (技能) (工夫・創造)
- 実習では調理器具を正しく安全に衛生的に取り扱うことができる。(技能)

(2) 単元観

単元を通し、内容は家庭分野を用い展開していくとともに、情報の収集や学習のまとめとして、技術分野の指導内容を活用している。

家庭分野としては、本単元はA(5)イを取り上げた内容であるが、既習のA(5)アを受けて地域の食材を考慮し調理の工夫をしたり、会食会を計画し実践することなどを通して、食生活をよりよく豊かにしようとする態度を育てることをねらいとしたい。

会食については、中学生が主体的に献立や会場の計画を立てられるようにし、食事の作法だけでなく、気配りなどをふくむ会食のマナーまで学習の内容に入れ指導していきたい。

豊かな食材に恵まれつつも、食をめぐる環境や安全性に不安が高まる中で、生徒一人ひとりが食生活に関心をもち個の課題解決のために学習できるように指導していきたい。

また技術分野に関わることがらとしては、キューブ Next のプレゼンテーションソフトであるキューブプレゼンを利用し、「会食」の実習レポートの作成と発表をさせる。その過程を通して、情報の信頼性や著作権などにも触れ、生徒の一人ひとりが生活に役立つ情報発信者となることを願い指導していきたい。

3、生徒の実態

明るく活発なクラスである。素直に話が聞ける生徒が多い反面、思慮深い行動に欠ける等、生活面では改善の余地もある。本単元は調理実習に関連する内容の

ため、No1 オリエンテーションから「会食を早くやってみたい」という感想を書く生徒が多かった。前日が週休日で事前準備が学校では出来ないにもかかわらず、材料の購入や下準備を集まって行ってこようとする意欲的に計画する様子が見られた。また PC を活用した、カラフルで動きのあるプレゼン制作に対しても、参考作品を視聴後から「もっと良いものを作ってみたい」などの関心が高まった感想が多く見られた。

4、指導計画と評価計画 (別紙)

5、本時の指導

(1) 題目 会食を楽しもう ～会食を実践する～

「三年生に関係する先生方を招待し、感謝を込めて会食をする」

(2) 目標

- 会食の実践に意欲的に取り組み、安全と衛生に留意して実践することができる。 (関心・意欲・態度)
- 地域の食材などを使用して調理することができる。 (技能)
- 食品や調理器具を正しく扱うことができる。 (技能)
- 食品や調理器具の安全と衛生に留意した取り扱い方がわかる。 (知識・理解)
- 会食のマナーについてわかる。 (知識・理解)

(3) 人権教育の視点

会食をする中で“楽しく”食事ができるように、食べ方のマナーやその場に合った会話ができるように支援していきたい。

(4) 準備

調理実習に関する道具全般
会食の会場に関するもの全般
放送機材
デジタルカメラ

(5) 展開 (別紙)

(6) その他

(ねらい) 食生活の課題と調理の応用について、学習する。

□ 自分の食生活に関心を持ち、日常食や地域の食材を生かした調理の工夫ができること。

□ 会食について課題を持ち、計画を立て・実践できること。

◇ PCを利用したマルチメディアの活用として“マルチメディアの特徴と利用法を知り、表現や発信”ができること。

NO	学習内容	観点別評価規準				「努力を要する」状況と判断される生徒への手だて
		関心・意欲・態度	工夫し創造する	技能	知識・理解	
1 □◇	・オリエンテーション ・学習の進め方を知る (会食・まとめ方について)	○会食やまとめ方に関心を持つことができる。	○参考作品を視聴し、自分なりにまとめを想像することができる。		○会食の流れや、プレゼンソフトについてわかる。	プレゼン参考作品を視聴させ意欲を持たせる。
2 □	・会食の流れを理解する 各料理の様式を理解する	○会食の流れや種類に対して、関心を持つことができる。		○様式別の食器の使用ができる。	○会食をするときの方法や、西洋・日本・中国料理の基礎的なことがわかる。	各作法などが理解しやすいように、食器などを用い具体的に説明する。
3 □	・会食の計画をする ・料理の“種類や献立の担当”決定	○会食の献立づくりに、意欲を持って取り組むことができる。		○会食について説明を聞き、学習シートを用いて計画を組み立てることができる。	○献立作成に必要な基礎的なことがわかる。	教科書P52や資料を提示し、献立の立て方を想起させる。
4 □	・課題「献立の原案」の調べ学習 ・既習事項を生かし、地域の食材の活用をはかる	○日常食や地域の食材を生かした調理の計画や実習に意欲的に取り組み、学んだ知識と技術を活用している。	○出盛り期や地域で生産されている食材を想起し、活用した献立を想像することができる。	○献立をたてるため資料を活用することができる。		給食を想起させたり、参考資料を提示し考えを広げさせる。
5 □	・課題「献立の原案」の調べ学習 ・班員と原案の話し合いをし、決定をする	○献立の原案立てに対し、意欲的に取り組むことができる。	○食品の選択や調理について、学んだ知識と技術を活用して自分なりの方法を考えている。[材料の扱い、切り方、調理、もりつけ]	○食品を用途に応じて選択できる。[目的、栄養、価格、調理の能率、環境への影響など]		”
6 □	・一食分の献立検討する ・学級全体で、献立の栄養バランスを考える	○会食の献立をよりよくしようとす態度がみられる。	○献立の点検から栄養のバランスについて、自分なりに考えている。	○バランスのとれた献立になるように、材料の変更をすることができる。	○バランスのとれた献立を考えることができる。	六つの基礎食品群を教科書P31で確認させ、栄養の大切さを想起させる。

7 □	・予算について検討会 ・班や学級全体の材料費を考える	○予算検討会に意欲的に取り組むことができる。		○材料の価格の問 題点に対して、改 善案出すことがで きる。	○食品の品質の見 分け方がわかる。 ○加工食品の表示 の意味が分かる。	時前に食材の価格や販売の様子を、商店で調べてくるように言葉がけをしておく。
8 □	・実習の準備ができる ・実習の材料の手配や手順を確認する ・招待者に対しての手配をする	○会食の計画を意欲的に取り組むことができる。	○会食の目的に 応じ、計画や実践を工夫している。	○会食の計画を立て実践することができる。		会食は楽しいという意識を持たせ、準備をさせたい
9 10 □	・会食を実践する	○会食の実践に意欲的に取り組み、安全・衛生的に実践することができる。		○地域の食材などを使用し調理ができる。食品や調理器具を正しく扱うことができる。〔食品の保存、ふきん、まな板、包丁などの調理道具の扱い、調理用具熱源〕	○会食のマナーについてわかる。 ○食品や調理器具の安全と衛生に留意した取り扱い方がわかる。	会食の目的を想起させ、意欲を更に持たせる。 マナーの大切さを、言葉がけをし気づかせる。
11 ◇ /	・まとめ（ハイパーキューブソフトのプロジェクト機能で「ストーリー」としてまとめる）	○作業に集中して取り組み、良い作品にしようという態度が見られる。	○各画面の文字や背景などが統一された工夫が見やすい。分かりやすい。		○パソコンソフトを用いたプレゼンテーションのやり方がわかる。	情報教育指導員との連携を図り、PC技術について個別に対応する。
12 ◇	"	"	"		"	"
13 ◇	"	"	"	○ソフトの操作やデジカメ画像の処理ができる。	"	"
14 ◇	"	"	"	"	"	"
15 ◇	班ごとに班員同士で発表をおこない、相互評価する	○発表しようとする態度が積極的である。	○発表する声の大きさや速さが適切である。	○パソコンソフトを効果的に用いて発表ができる。	"	"
16 □◇	・各班代表の発表を聞く ・会食会やマルチメディア学習についてのまとめをする	○代表生徒の発表を真剣に聞くことができる。	○代表生徒の発表の良い点が見つけられる。	"	○自分の発表の改善点が見える。 "	机間指導などで声かけする。

(5) 展 開

◎人権教育上の配慮 ★努力を要すると判断される配慮生徒の配慮

学習過程	学習活動	教師の支援	評価規準 (方法)
<p>1 はじめに</p> <p>2 担当献立の調理</p> <p>3 画像記録</p>	<p>・本時の目標を確認する</p> <div data-bbox="517 221 909 324" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 三年生に關係する先生方を招待し、感謝を込めて会食をする </div> <p>・下準備がしてある食材を調理する</p> <p>・盛りつけた料理を、デジタルカメラを利用し画像の記録をする</p>	<p>・エプロン三角巾の必要性や目的を再確認し、実習への意識付けをしたい (T1)</p> <p>★調理へ興味のわからない生徒には、今回の“会食の目的”を想起させ意欲をわかさせたい (T1・T2)</p> <p>・事後のまとめに活用するため、保存に誤りがないか十分配慮し支援していきたい (T2)</p>	<p>○会食の実践に意欲的に取り組み、安全で衛生的に実践することができる (関心・意欲・態度＝観察)</p> <p>・食品や調理器具を正しく扱うことができる (技能＝観察)</p> <p>・食品や調理器具の安全と衛生的に留意した取り扱い方がわかる (知識・理解＝観察)</p> <p>○デジタルカメラを利用し、画像データをメディアに保存することが出来る (技能＝観察)</p>
<p>4 会食</p> <div data-bbox="181 874 439 945" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> →会食途中より 研究授業開始 </div> <p>5 片づけ</p> <p>6 学習の振り返り</p> <p>7 学習のまとめ</p> <p>8 おわりに</p>	<p>・会食の司会進行係にしたがい、会を進める</p> <div data-bbox="517 868 815 1007" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 会の進行について 招待者の案内 会食 招待者から言葉 </div> <p>・会場や調理に関する道具や設備の片づけをする</p> <p>・振り返りシートを記入する</p> <p>・学習のまとめを聞く</p>	<p>◎級友と和やかな雰囲気ではじめられるように、言葉掛けをしたい (T1・T2)</p> <p>★マナーにそぐわない行動をとっている生徒へは、その行為がこの場にふさわしいか言葉かけし、気付かせたい (T1・T2)</p> <p>・生ゴミや不燃ゴミに分け、環境を意識しながら片づけをさせたい</p> <p>・包丁やまな板を、安全や衛生に配慮した方法で班ごとに片づけをさせたい</p> <p>・本時の学習を振り返らせ、事前の準備や調理、感想などを記入させたい (T1)</p> <p>・掲示物や資料集を用い、食事のマナーについて深めさせたい (T1)</p> <p>・次時PCを利用し、“まとめやプレゼンテーション”を確認する (T2)</p>	<p>○会食の実践に意欲的に取り組み、安全で衛生的に実践することができる (関心・意欲・態度＝観察)</p> <p>○会食のマナーについてわかる (知識・理解＝観察)</p>

※ このプリントをまとめ（PCで）の打ち込み資料にしましょう。

会食を楽しもう 当日振り返り学習シート

〈班の献立名： _____〉 3年 組（ ）名前 _____

忘れ物は？ ない・あった（ _____ ）

予算は？ 私達の班の予算は _____ 円で、実際 _____ 円かかった。

20分の時間で？ 出来た・超過した（およそ _____ 分超過）

味つけは？ 招待者が、満足できる・満足出来ない（どのように _____ ）

いろどりは？ 食事としての配色が、良かった・悪かった（どんなところ _____ ）

栄養のバランスは？ 良かった・悪かった（どのように _____ ）

会食での自分のマナーは？ 良かった・悪かった（何が _____ ）

招待者へのマナーは？ 良かった・配慮が足りなかった
（どんなことが _____ ）

自分の班で熱心に働いてくれた人は？ （だれ _____ ）
（どんなこと _____ ）

この実習を通して、勉強になったことは？

タイムスケジュールと司会の進め方^{50分授業}【研究授業特別バージョン】

13:20 出席確認と諸注意 → 他クラスは

清掃・帰りの会・昼休み

13:25 調理開始

14:50 盛りつけ完了→使い捨て皿なので鍋を被服室へ持って盛りつけしましょう

13:55 デジカメ画像取り込み完了

14:00 会食会開始 → 出来るだけ早めに時間を進めて下さい

研究授業5時間目は2:10～

司会進行係 ※料理の準備を見計らい、招待者の先生を迎えに行く

これから、『 』のための会食会を始めます。

『先生の名前』の先生方、今日は会食会においていただき、ありがとうございます。技術・家庭科の学習で、会食会を計画することになりました。

これまでいろいろとお世話になりました。短い時間ですが、先生方と楽しく会食していただければうれしいです。

食事はバイキング形式です。『 組』は、『西・日・中？料理』がテーマです。

今日の献立は、主食『 』・主食『 』・副菜『 』 と 『 』

汁物『 』・デザート『 』です。

招待者の先生方に、おもてなしの気持ちを大切に、マナーを考えて会食をしてください。

※ 招待の先生へ、料理の取り分けをしてあげてください。(言葉がけ)

時間になりました席に着いてください。

終わりに、先生方に感想をお聞きしたいと思います。『 先生お願いします。』

『ありがとうございました。』『みなさん拍手で先生をお送り下さい。』

退場したら、『〇〇先生からの連絡』。

14:35 会食会終了 → 片付け

14:47 学習振り返りシート記入

14:55 学習のまとめ

15:00 学習終了

(ねらい) 食生活の課題と調理の応用について、学習する。

- 自分の食生活に関心を持ち、日常食や地域の食材を生かした調理の工夫ができること。
- 会食について課題を持ち、計画を立て・実践できること。
- PCを利用したマルチメディアの活用として“マルチメディアの特徴と利用法を知り、表現や発表”ができること。

(自己評価) → 毎時間のはじめに基準を示します。それに対してABCを自己評価しましょう。

A: 本時の学習内容が十分良く出来た B: 本時の学習内容がほぼ良く出来た C: 改善点がやや多い

3年 組() 名前

NO	準備	学習内容	自己評価	授業に対して思ったこと・感じたこと
日付	○×		A B C	
1	教科書 資料集 □◇ ノート ファイル / ()	・オリエンテーション ・学習の進め方 ・会食や、まとめ方について	A B C	
2	教科書 資料集 □ ノート ファイル / ()	・会食の流れを理解する 各料理の様式を理解する	A B C	
3	教科書 資料集 □ ノート ファイル / ()	・会食の計画 ・料理の“種類や献立の担当”決定	A B C	
4	教科書 資料集 □ ノート ファイル / ()	・課題の調べ学習 内容	A B C	
5	教科書 資料集 □ ノート ファイル / ()	・課題の調べ学習 内容	A B C	
6	教科書 資料集 □ ノート ファイル / ()	・一食分の献立検討会 ・学級全体の栄養バランスを考えられる	A B C	
7	教科書 資料集 □ ノート ファイル / ()	・予算について検討会 ・班や学級全体の材料費を考慮することができる	A B C	
8	教科書 資料集 □ ノート ファイル / ()	・実習の準備ができる	A B C	
9	教科書 資料集 □ ノート ファイル / ()	・会食会	A B C	
10	教科書 資料集 □ ノート ファイル / ()		A B C	

1 1 ◇ /	教科書 資料集 ノート ファイル ()	・まとめ（ハイパーキューブソフトの プロジェクト機能で「ストーリー」と してまとめる）	A B C	
1 2 ◇ /	教科書 資料集 ノート ファイル ()		A B C	
1 3 ◇ /	教科書 資料集 ノート ファイル ()		A B C	
1 4 ◇ /	教科書 資料集 ノート ファイル ()		A B C	
1 5 ◇ /	教科書 資料集 ノート ファイル ()		A B C	
1 6 □◇ /	教科書 資料集 ノート ファイル ()	・相互評価 (班、学級全体でプレゼンテーション) ・会食会やマルチメディアの活用につ いてのまとめをする	A B C	【学習の振り返り】 ～友達の商品・まとめ方を見て～ ～自分のまとめ方～ ～この単元を振り返って～

楽しく豊かに食べる 会食を楽しもう 3年 組 番・名前

計画 (調べ学習) 私たち 組は『 料理 』が課題です。
私たち『 班』は、『 の献立』が担当です。
献立の原案提出のために、条件にあった“料理名・材料・作り方”を調べましょう。

【条件】

材料は“地域の食材”や旬のもの → 1学期の学習や1年生の学習を思い出そう。
20分以内でできるもの → 授業の目的は“会食”。家での下ごしらえはOK。
高価な材料が不要なもの → クラスで1500円
学校にある調理器具でできるもの → 先生と時間短縮と簡便さを検討してください。
約40人分が簡単にできるもの → とにかく工夫をしましょう。

【案1】 献立名：

材料（多く使うものから書き出してください。調味料も書きましょう。）

作り方

【案2】 献立名：

材料（多く使うものから書き出してください。調味料も書きましょう。）

作り方

6 研究のまとめ

(1) 研究の成果

- ・ 食育指導について、本市の児童生徒にあった具体的な資料を作成することができ、各学校における指導の在り方について提案することができた。
- ・ 教職員研修において、実践発表を行うことを通して、本研究の重要性について、各学校の先生方の意識を向上させることができた。

(2) 今後の課題

- ・ 本研究の成果を、教職員研修会や現職教育を通して周知する機会を設ける。
- ・ 本研究を日常の指導に役立てる。

平成19年度研究員

川島和代（毛野小学校）
小堀昭子（毛野南小学校）
大澤裕子（山辺小学校）
永田典子（葉鹿小学校）
大竹玲子（東部学校給食共同調理場）
小倉八千代（南部第三学校給食共同調理場）
江田充恵（毛野中学校）
根岸克子（北中学校）

主担当指導主事

石井萬壽夫（現郷小学校教頭） 鈴木一弘

平成20年度研究員

川島和代（毛野小学校）
高畑真利子（毛野南小学校）
田辺紀子（山辺小学校）
永田典子（葉鹿小学校）
大竹玲子（東部学校給食共同調理場）
小倉八千代（南部第三学校給食共同調理場）
中村保子（毛野中学校）
根岸克子（北中学校）

主担当指導主事

長竹岳志