

# 学校給食参考献立集

～ 生きた教材となる献立・指導案 ～

(第 31 集)

(平成29年度 岡山県学校給食会献立専門委員作成)



公益財団法人 岡山県学校給食会

【献立名】 ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ 甘酢和え 黄にらのすまし汁 くだもの(みかん)

料理名	材料名	分量(1人分)
ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	80g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
さわらのねぎみそかけ	サワラ切身(冷凍)	50g
	清酒	1g
	こい口しょう油	1g
	食塩	0.1g
	サラダ油	0.5g
	根深ねぎ	3g
	砂糖(上白)	1g
	岡山県産麦みそ	1.5g
	白味噌	2g
みりん	2g	
甘酢和え	太白ちりめん(牛窓産)	3g
	キャベツ	25g
	りよくともやし	30g
	乾燥カットわかめ	0.3g
	砂糖(上白)	1.5g
	穀物酢	2g
	こい口しょう油	0.5g
	食塩	0.2g
黄にらのすまし汁	冷凍豆腐(ダイスカット)岡山県産	25g
	メークイン	20g
	藤田産たまねぎ	20g
	人参	10g
	えのきたけ	5g
	岡山県産乾椎茸スライス	1g
	黄にら	7g
	かつお削りぶし(だし用)	2g
	利尻昆布(だし用)	1g
	こい口しょう油	2g
	うす口しょう油	2g
	食塩	0.1g
	水	120g
くだもの	みかん	60g



【作り方】

黄にらのすまし汁

- ① かつお節と昆布でだしをとる。
- ② ジャがいも、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、えのきたけは石づきを落として、半分に切り、ほぐす。
- ③ 乾しいたけは水でもどす。
- ④ 黄にらは1.5cmに切る。
- ⑤ ①を火にかけ、にんじん、たまねぎ、しいたけを加える。
- ⑥ ジャがいもとえのきたけを入れてさらに煮る。
- ⑦ 豆腐を加え火が通ったら、Aの調味料を入れて味付けし、黄にらを加えて仕上げる。

【献立の意図】

岡山市の牧石地区は黄にらの産地である。栽培方法や生産者の苦勞を知らせ、感謝の気持ちを持ちながら、味わって食べさせたいと考え、この献立を作成した。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
								レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
640	24.0	19.2	984未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
633	26.6	15.0	787	291	101	1.7	2.9	222	0.64	0.62	45	3.7	2.0

※上段は学校給食実施基準(小学校は児童8歳~9歳の場合)

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年 月 日( ) ○○小学校第4学年 指導者 ○○○○

## 1 題材名 黄にらについて知ろう

## 2 題材設定の理由

岡山県は黄にらの栽培面積が広く、全国の約7割を生産している。黄にらとは、にらの芽が出る前の根株に覆いをかぶせて光を制限することで軟白化させた黄色いにらのことである。にら特有の臭みがなく、より柔らかく甘味がある高級食材である。中でも、岡山市牧石小学校区では、昔から黄にらの栽培が盛んであり、特産品として知られている。

そこで、全国的に有名である岡山市牧石小学校区の黄にらを給食に取り入れることで、黄にらの栽培方法や生産者の苦労や思いを知らせ、感謝の気持ちをもちながら、味わって食べさせたいと思い、本題材を設定した。

- 3 ねらい
- ・黄にらについて興味・関心をもつことができる。
  - ・地域食材を味わい、感謝して食べることができる。

- 4 食育の視点
- 自分たちが住んでいる地域の地場産物を知り、興味・関心をもつ。(食文化)  
 自然の恵みや生産者に感謝し、残さず食べようとする事ができる。(感謝の心)

- 5 献立名
- ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ 甘酢和え 黄にらのすまし汁  
 くだもの(みかん)

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 今日の給食に岡山市の地場産物が使われていることを知り、めあてをつかむ。	○ 今日の給食には、岡山県が全国の約7割を生産している黄にらが使われていることを知らせ、中でも岡山市は品質のよい黄にらが作られていることに興味をもつことができるようにする。	
黄にらについて知ろう			
展 開	2 どのようにして黄にらを育てているのかを予想する。  3 黄にらの栽培方法について、栄養教諭の話を聞いて確かめる。	○ いつも給食で食べている青にらと今日の給食に入っている黄にらの実物を提示し、違いを比べ、栽培方法に関心をもつことができるようにする。  ○ 黄にらを育てるためには、3つの条件が必要であることを、写真を見せながら伝え、自分たちが思っていた以上に、大変な作業がたくさんあることを知らせる。 ・日光を当てないこと ・水はけのよい土であること ・球根に栄養をためること	○ 黄にらの栽培方法に興味関心をもつことができたか。 <知識・理解>
終 末	4 感謝の気持ちをもち、味わって食べる。	○ 生産者の工夫や苦労を知らせることで、味わって食べようとする意欲をもたせる。	○ 生産者の方々の思いを知り、感謝して食べようとする意欲をもつことができたか。 <関心・意欲・態度>

## 7 板書計画

めあて：黄にらについて知ろう	今日の献立	＜黄にらができるまで＞ 写真	*黄にら作りに大切なこと ①日光を当てないこと ②水はけのよい土 ③根に栄養をためること
黄にらの写真			

## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- みなさんこんにちは。おいしく給食を食べていますか？  
今日の献立は「ごはん、牛乳、さわらのねぎみそかけ、甘酢和え、黄にらのすまし汁、みかん」です。  
今日の給食にも岡山でとれたものをたくさん使っています。  
その中でも今日は、すまし汁に入っているめずらしい野菜に注目してもらいたいと思います。その野菜というのは「黄にら」です。黄にらは、岡山県が全国の約7割を生産していて、岡山市の牧石小学校区というところでたくさん栽培されています。「黄にら」は岡山を代表する野菜のひとつです。そこで今日のめあてです。一緒に読んでください。「黄にらについて知ろう」
- 給食では「黄にら」ではなく、「青にら」を使用することが多いです。ここでクイズです。『黄にらと青にらは、同じ種からできている○か×か？』  
こたえは、○です。黄にらと青にらは、同じ種からできていて、育て方でどちらかに分かります。
- では、黄にらができるまでの様子を見ていきましょう。  
はじめに種を植えます。まず1年半かけて太陽の光を当てて、青にらを育てます。その間、根にしっかりと栄養をためさせます。そして青にらとして収穫せず、枯れさせて一度刈り取ります。しっかりと栄養をためた根に黒いビニールをかけて黄にらとして育てます。  
太陽の光に当てて育てると「青にら」、太陽の光を当てずに育てると「黄にら」になります。  
いよいよ収穫です。手作業で刈り取っていきます。手間をかけていねいに、作業をします。機械化できない細やかな作業です。刈り取った黄にらは傷みやすいので、また手作業でいねいに洗います。その後干して乾かします。  
乾いた黄にらは箱詰めし、約8度の冷蔵庫に保管して出荷されます。  
おいしい黄にらを育てるためには、大切なことが3つあります。  
1つ目。『日光を当てないこと』です。少しでも太陽の光に当たると、すぐ緑になってしまうため、何重にもビニールをかけて育てます。  
2つ目。『水はけのよい土』です。黄にらはさらさらして水がよく通る、水はけがよい土を使って育てます。  
3つ目。『根にしっかりと栄養をためること』です。黄にらは日光を当てずに育てますが、本来植物は日光を浴びて光合成ができないと育ちません。そこで、黄にらを育てるためには、まずしっかりと強い青にらを育てます。先ほど説明しましたが、ここまでに1年半かかります。そして、収穫せず枯れさせて、刈り取ります。  
栄養をしっかりとためた根に黒いビニールをかければ、太陽の光を浴びなくても、根の養分だけで大きく、そして緑にならず、黄色く育っていきます。  
『日光を当てないこと』、『水はけのよい土』、『根にしっかりと栄養をためること』、この3つがとても大切です。
- このように、おいしい黄にらを育てるために、生産者の方々は長い年月と手間暇をかけ、心をこめて、一生懸命黄にらを育てています。

黄にらを育てていて大変なことを生産者の方に伺ったところ、『天気や気候に影響されやすいこと』と『たくさん作ることが難しいこと』とおっしゃっていました。天気や気候に影響されて、1年半かけた苦労がだめになることがあったり、手作業が多く、たくさん作ったりできませんが、品質のよいものをみんなに届けたいという思いで作っているそうです。

黄にらの多くは関西など他の県に出荷されています。黄にらが岡山県の特産物であることを知ってもらいたい、岡山県の人にもっと黄にらを食べてほしいと思い、今日の給食に出しています。今日勉強した黄にらのことについて、ぜひおうちの方にも教えてあげてほしいと思います。

今日はすまし汁の中の黄にらに注目して、味わって残さず食べましょう。

## 9 その他資料（イラスト例等）



### <黄にらができるまで>



①種を植える



②青にらを育てる



※1年半かけてしっかり栄養を  
ためた根（右）  
通常の青にらの根（左）



③青にらを刈り取って覆いをする



④黄にらを育てる



⑤手作業で収穫



⑥手作業でていねいに洗う



⑦干して乾かす



⑧箱詰めして出荷する

【献立名】 ごはん のり佃煮 牛乳 ままかりの三杯酢 いり煮

料理名	材料名	分量(1人分)	
ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	110g	
のり佃煮	県学給のり佃煮(岡山県産のり)	7g	
牛乳	学校給食用牛乳	206g	
ままかりの三杯酢	ままかり(冷凍)	20g	
	清酒	} A 0.5g	
	食塩		
	岡山県産米粉	3g	
	大豆白絞油(揚げ油)	3g	
	三温糖	} B 1g	
	穀物酢		2g
	こい口しょう油		2g
いり煮	若鶏もも肉(皮付き)	20g	
	学給無リン 丸平天	20g	
	生揚げ	15g	
	メークイン	35g	
	岡山県産生芋こんにゃく(玉こんにゃく)	20g	
	人参	25g	
	れんこん	20g	
	ごぼう	15g	
	たけのこ水煮(国産)	15g	
	岡山県産乾椎茸	1g	
	国産いんげん(冷凍)	7g	
	サラダ油	1g	
	清酒	1g	
	三温糖	} A 2g	
	こい口しょう油		5g
みりん	1g		
食塩	0.1g		
水	20g		



【作り方】

ままかりの三杯酢

- ① ままかりにAで下味をつける。
- ② 鍋にBを入れて加熱し、三杯酢を作る。
- ③ ①の水気を切って、米粉を付け、中温の油で揚げる。
- ④ 揚がった③を②の三杯酢に漬け込む。

いり煮

- ① 生揚げは油抜きをして、一口大に切る。
- ② 乾しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ③ こんにゃくは下ゆでする。
- ④ ジャガイモ、にんじん、れんこん、たけのこはいちょう切り、ごぼうは輪切りにする。
- ⑤ さやいんげんは1.5cm程度に切り、ゆでて冷ます。
- ⑥ 若鶏もも肉は小さ目の一口大に切る。
- ⑦ 鍋に油を熱し、⑥を炒め清酒を振り入れる。
- ⑧ ②③④を入れて炒める。その後、丸平天と①を入れる。
- ⑨ 水を加え、Aで味付ける。
- ⑩ ⑤を加える。

【献立の意図】

ごはんと相性のよい献立を作成し、新米を味わって食べさせたいと考え、この献立を作成した。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
								レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
820	30.0	24.6	1181未満	450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満
805	29.0	16.1	795	357	101	2.4	3.6	300	0.69	0.54	29	8.7	2.0

※上段は学校給食実施基準(小学校は児童8歳~9歳の場合)

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年12月 日( ) ○○中学校第2学年 指導者 ○○○○

1 題材名 新米を味わって食べよう

## 2 題材設定の理由

本校は郊外に位置し、学区には田園風景がほとんど見られない。知識として新米が出回る季節は知っているが、意識している生徒は少ない。

そこで、給食で新米に切り替わる時期に、稲作について知らせ、新米を味わって食べようとする意識をもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい  
 ・稲作について知る。  
 ・新米を味わって食べようとする。

4 食育の視点 稲作について知る。 (感謝の心)  
 新米を味わって食べる。 (食文化)

5 献立名 ごはん のり佃煮 牛乳 ままかりの三杯酢 いり煮

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 給食のご飯が新米に切り替わっていることを知る。	○ 12月から給食に使用している米が新米に切り替わったことを知らせる。	
	新米を味わって食べよう		
展 開	2 新米が給食のご飯として届くまでの過程を知る。	○ 「稲の生育からご飯のできるまで」リーフレットを示し稲作について知らせる。 ・給食では地元で栽培されている米を使っている。 ・栽培過程でいろいろな苦労がある。 ・収穫後も様々な過程を経て給食として届く。	
	3 新米について知る。	○ 新米について知らせることで新米の良さについて気付かせる。	
終 末	4 感謝しながら新米を味わって食べる。	○ 新米を味わって残さず食べるように伝える。	○ 稲作についての知識が深まったか。 〈知識・理解〉 ○ 新米を味わって食べようとする意欲が高まったか。 〈関心・意欲・態度〉

## 7 板書計画

稲の生育について	精米について	新米のよさ
----------	--------	-------

## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

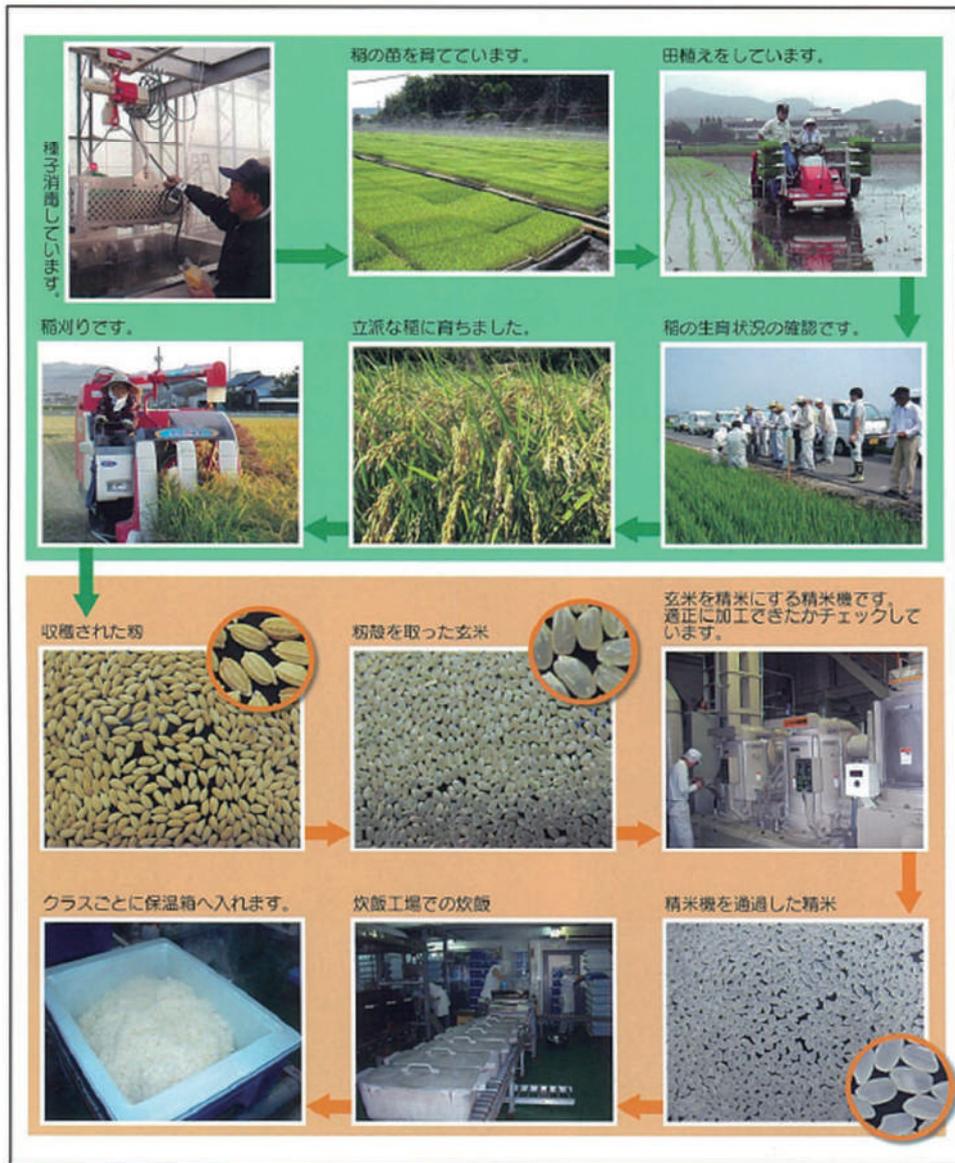
- 1 いつも食べている給食ですが、【12】月から何かが変わりました。何が変わったか分かりますか？  
（生徒の反応を見て）正解はお米が新米に切り替わりました。  
味が変わったな、と思っていた人もいるかもしれませんね。
- 2 では、まず、給食に使われているお米はどこで作られたものだと思いますか。給食では地元で作られたお米を使っています。今、皆さんが食べているお米は市内で栽培された【ヒノヒカリ】というお米です。  
（リーフレットを拡大したものを張り付けて説明）  
米作りについて簡単に説明します。  
まず、5月ごろに種子をまいて稲の苗を育てます。  
苗が育つと6月ごろに田植えをします。  
田植え後、農家の方は毎日のように田んぼに行き、順調に育っているか、水は十分にあるか、虫はついていないか、台風などで稲が倒れていないかなど見守ります。  
何回か病害虫の予防をしたり、雑草を抜いたり、あぜの草刈りなど暑い時期にはとても大変な作業が続きます。  
そうして育った稲を10月～11月ごろに刈り取ります。  
  
収穫された稲は脱穀されて粃（もみ）になり、乾燥後、もみ殻を取ります。  
もみ殻を取った状態が玄米です。  
玄米を精米して、みなさんがいつも食べている白米になります。
- 3 こうしてみなさんの元へ届けられた新米ですが、新米はどのような点がよいのでしょうか。  
（新米のよさを掲示する）
  - ・香りがよい
  - ・やわらかく粘りがある
  - ・ツヤツヤしている
  - ・初物である
- 4 新米に切り替わったご飯を、収穫に感謝し味わって食べてくださいね。

※【 】部分は地域によって違いがあります。指導前にご確認ください。

## 9 その他資料（イラスト例等）

- ・岡山県学校給食会リーフレット 「稲の生育からご飯のできるまで」
- ・新米のよさ

# 稲の生育からご飯のできるまで



## 新米のよさ

香りがよい

やわらかく粘りがある

ツヤツヤしている

初物

イラスト：平成25年度 岡山県学校栄養士会配布CD 指導研究部配布資料「イラスト集」

【献立名】 ごはん 牛乳 鮭のあられ揚げあんかけ かみかみ和え 根菜のみそ汁 くだもの(ピオーネ)

料理名	材料名	分量(1人分)
ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	70g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
鮭のあられ揚げあんかけ	鮭切身(冷凍)	50g
	食塩	0.08g
	清酒タイプ発酵調味料	1g
	岡山県産米粉	2.5g
	岡山県産冷凍液卵	5g
	おかき(あられ)	10g
	大豆白絞油(揚げ油)	3g
	こまつな	6g
	だいこん	10g
	人参	4g
	かつお削りぶし(だし用)	1g
	水	40g
	食塩	0.25g
	こい口しょう油	1.5g
	本みりん	0.8g
	清酒タイプ発酵調味料	0.8g
	でん粉	0.4g
かみかみ和え	さきいか	2.5g
	清酒タイプ発酵調味料	2g
	水煮大豆(国産)	8g
	きゅうり	15g
	キャベツ	15g
	国産コーンカーネル	6.5g
	細切りアーモンド	2.5g
	こい口しょう油	2.5g
	米酢	2g
	サラダ油	1.5g
砂糖(上白)	0.65g	
根菜のみそ汁	さつまいも	25g
	れんこん	8g
	ごぼう	8g
	冷凍ぶなしめじ(IQF)	8g
	根深ねぎ(白ねぎ)	5.5g
	煮干し(中羽)だし用	3g
	真昆布(だし昆布)	1g
	中味噌	10g
	水	120g
くだもの	ピオーネ	45g



【作り方】

かみかみ和え

- ① きゅうりは5mmのいちょう切り、キャベツは6mmのせん切りにする。
- ② さきいかは、長さ2.5cmに切り、ほぐす。
- ③ ②のさきいかを酒で蒸して、冷ます。
- ④ ①の野菜、大豆、コーンをゆでて、冷ます。
- ⑤ 細切りアーモンドをフライパンで炒り、冷ます。
- ⑥ Aの調味料を煮立てて、冷ます。
- ⑦ ③④⑤を合わせ、⑥で和える。

\* さきいかは適度にほぐし、和えやすくする。

【献立の意図】

肥満を改善するためには、かむことが大切であることを理解し、よくかむことを意識しながら食べさせたいと考え、この献立を作成した。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
								レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
640	24.0	19.2	984未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
659	29.0	18.3	1090	303	93	2.6	4.1	169	0.48	0.41	21	4.0	2.6

※上段は学校給食実施基準(小学校は児童8歳~9歳の場合)

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年 月 日( ) ○○特別支援学校小学部第6学年 指導者 ○○○○

1 題材名 肥満を改善する食べ方をしよう

2 題材設定の理由

小学部2年生から肥満判定を受けており、自立活動等の時間に、肥満を改善するための食べ方の指導を繰り返し行ってきた。しかし、行動に移すことが難しく、日常生活に生かすことができていない。そこで、自立活動の時間で学習した内容を毎日の給食で実践することにより、日常生活に定着させたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい

- ・よくかんでゆっくり食べることができる。
- ・意識して、野菜から食べることができる。

4 食育の視点 かむことの大切さを知り、よくかんで食べることができる。(心身の健康)  
野菜などの低カロリーでかさばるものを先に選んで食べることができる。  
(食品を選択する能力)

5 献立名 ごはん 牛乳 鮭のあられ揚げあんかけ かみかみ和え 根菜のみそ汁  
くだもの(ピオーネ)

6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 特別活動で学習した肥満を改善する食べ方を振り返る。	○ 自立活動の学習を振り返り、本時の活動内容とめあて「肥満を改善する食べ方をしよう」を伝える。予定表を提示し、流れを分かりやすくする。	
	肥満を改善する食べ方をしよう		
展 開	2 一食分の食事を二皿ずつに分ける。	○ ゆっくり食べることができるよう、一食分の食事を二皿ずつに分けて準備をするよう伝える。	○ 二皿に分けることの意味を理解し、自分で分けることができたか。 〈知識・理解〉
	3 食事の時間設定をする。	○ 一皿目の食事、二皿目の食事を何時までに食べるのかを考えやすいよう、自分で時計に目印をつける。	○ ゆっくり食べるために、自分で時間設定をすることができたか。 〈関心・意識・技能〉
	4 「いただきます」のあいさつをする。	○ 意識的に野菜から食べることができるようあいさつの前に確認をする。	○ 野菜から食べることができたか。 〈技能〉
	5 よくかんで食べる。	○ よく噛んで食べることを意識できるよう一口20回噛むことを数値化する。	○ 一口20回かんで食べることができたか。〈技能〉 ○ 設定した時間に合わせて食べることができたか。 〈技能〉
	終 末	6 「ごちそうさま」のあいさつをする。	○ 翌日の給食時にも肥満を改善する食べ方ができるよう確認をする。

## 7 板書計画

1 「いただきます」のあいさつをする

2 肥満を改善するたべかたについてふりかえる

3 時間を設定する

4 「ごちそうさま」のあいさつをする

ひまん かいぜん た かた  
肥満を改善する食べ方をしよう。

・ ゆっくりたべる

・ やさいからたべる

・ 20回かんでたべる

○ かみかみあえ

○ こんさいのみそしる

## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 前回、自立活動で学習した肥満改善の食べ方を給食で実践してみようと思います。  
手順表の説明
- 2 肥満改善の食べ方を思い出してみる。   を白抜きにして生徒に答えてもらう。
  - ・ ゆっくり たべる。
  - ・ やさい からたべる。
  - ・ 20回 かんでたべる。
- 3 一皿目の食事、二皿目の食事を何時までに食べるか時間を決めてもらいます。  
自分でこの時間までならできるところを教えてください。
- 4 「いただきます」のあいさつの後で、野菜から食べるのだけど、今日の給食で野菜はどれですか？
  - ・ かみかみあえ
  - ・ こんさいのみそしる
- 5 よくかんでるね。時間通りに食べることができたね。
- 6 今日の給食で実践した食べ方を家庭でもできることをめざしましょう。そのためには、まずは毎日の給食で頑張りましょう。

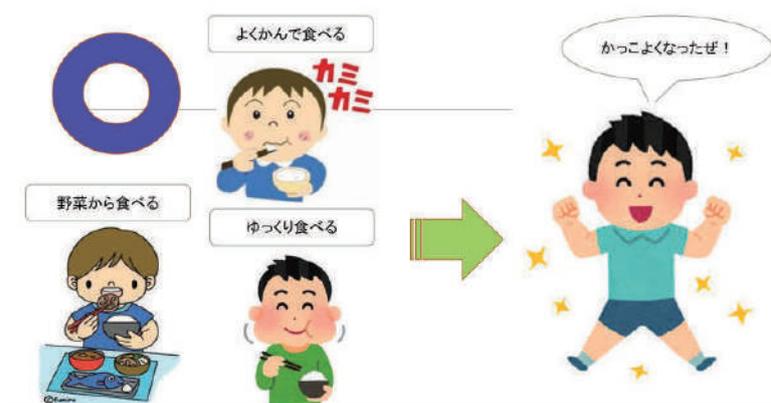
## 9 その他資料（イラスト例等）

1 「いただきます」のあいさつをする

2 肥満を改善するたべかたについてふりかえる

3 時間を設定する

4 「ごちそうさま」のあいさつをする



# 知的・小学部 特別活動学習指導案

平成 年 月 日 ( ) 特別支援学校小学部第6学年 指導者 ○○○○

1 題材名 肥満を改善する食べ方について考えよう。

## 2 題材設定の理由

小学部2年生から肥満の判定を受けており、本生徒は痩せたいという思いはあるが、継続的な運動に取り組めなかったり、家庭の食事をたくさん食べてしまったりするなど日常生活での自己管理が難しい。最近の肥満状態は横ばいが続いており、改善しているとはいえない状況である。

昨年度の自立活動では、食育教材である食育SATシステムを活用し、自分に適切な量を学習した。将来にわたって自己管理能力をのばしていくために、正しい知識を習得し、今年度は健康状態の維持、改善に向けての意識を高め、自ら肥満を改善しようという意欲につなげたいと考えている。

授業には積極的に取り組むが、実際の生活に生かすことが難しく、なかなか行動に移すことができない。本時の学習では、日々の食生活の改善につなげることをねらいとして、食べ方に注目し、実践を通してふり返りができる内容とした。

指導にあたっては、生徒が活動内容やめあてをイメージしやすいように授業の最初に学習の流れや目標などを提示して、見通しをもって活動できるようにする。

ポイントを3つにしぼり、実際の生活に取り入れやすい内容とした。また、興味を持って授業に臨めるよう食べる活動を取り入れ、意欲につなげたい。

## 3 題材の目標

- 自分の食べ方について振り返り、自己理解を深める。
- 肥満を改善するための望ましい食べ方に関する正しい知識を知る。
- 学習したことを生活の中に取り入れ、肥満を改善しようとする意欲を高める。

## 4 食育の視点

- かむことの大切さを知り、よくかんで食べることができる。(心身の健康)
- 野菜などの低カロリーでかさばるものを先に選んで食べることができる。  
(食品を選択する能力)

## 5 実態及び自立活動の個別の指導計画と単元の目標

生徒	実態（題材に関連する事柄）	個別の指導計画の関連する目標	題材の目標
A男6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭からバスで通学している。肥満度は、32%からほぼ横ばいである。</li> <li>・学校で毎日体重測定し、生活ノートに記入している。給食のおかわりはしない。とにかく食べるのが早いなどの課題がある。</li> <li>・家庭では、かくれておやつを食べることがあり、保護者の言うことに対して反抗的な態度である。</li> <li>・長期休みには、1日中ゲームをしており、動くことはほとんどない。</li> <li>・痩せたいという思いはあるが、実生活での取り組みとなると消極的で、努力を要することや我慢することからは逃げようとすることが多い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体重が増えすぎないように体重管理を意識化することができる。</li> <li>・給食では一口の量を意識して、よくかんで食べることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の食べ方について振り返り、課題となる点に気づく。</li> </ul>

## 6 本時案

個別目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満を改善する食べ方について知り、実践しようとする意欲を持つ。</li> <li>・自分の食べ方について振り返り、よい点や課題となる点に気づく。</li> </ul>
------	---

学 習 活 動	教 師 お よ び 配 慮 事 項	準 備 物 等
1 本時の活動内容 とめあてを知る	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時の活動内容とめあてを伝える。授業の流れを分かりやすくするため、予定表を提示する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">肥満を改善する食べ方について考えよう</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 授業の流れの予定表</li> <li>○ ホワイトボード</li> </ul>
2 肥満を改善する 食べ方についての ○×クイズに答え、 内容を理解する	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ イメージできるように食べ方についてのイラストを使用し、○×に分ける。</li> <li>○ どうして○の食べ方が良いのかをイラストを使って説明する。肥満を改善する食べ方によってスリムな自分に近づくことができることを伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ イラスト6枚</li> </ul>

<p>3 かみかみセンサーを使用し、フランスパンを20回かんでみる。</p>	<p>○ フランスパンを20回かんで、口の中はどのような感じがするのかをカードを使用し、考えられるようにする。</p>	<p>○ かみかみセンサー ○ カード</p>
<p>4 自分の食べ方をふり返り、ワークシートに記入する。</p>	<p>○ ワークシートに良い点と改善点の両方を記入するように伝える。 ・ 考えやすくするため、ポイントを整理して伝える。</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ よくかんで食べる。</li> <li>・ ゆっくり時間をかけて食べる。</li> <li>・ 野菜から食べる。</li> </ul> </div>	<p>○ ワークシート</p>
<p>5 まとめをする。</p>	<p>○ 学習した内容を普段の生活の中で生かすよう、本時の学習のねらいを確認する。 ・ 保護者宛のおたよりを配布し、一緒に読むよう伝える。</p>	<p>○ おたより</p>

評価の視点

- ・ 肥満改善する食べ方を理解することができたか。
- ・ 自分の食べ方の良い点や課題になる点に気づき、ワークシートに記入することができたか。

ふりかえりシート

氏名 ( )

- ① じぶん た かた 自分の食べ方のよいところ

- じぶん た かた かだい 自分の食べ方の課題

- ② きょう じゅぎょう ないよう 今日の授業の内容は？ (○をつけて)

- A し 知らないことがいろいろわかった。  
B し おお 知っていたことが多かったが、知らなかったこともあった。  
C し 知っていることばかりだった。

- ③ こんご せいかつ なか 今後の生活の中で「こんなふうにしてみよう」「こんなことにき気をつけよう」と  
おも 思うことを書いてください。

【献立名】 ごはん 牛乳 焼きししゃも たこの酢の物 かぼちゃのそぼろ煮

料理名	材料名	分量(1人分)
ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	80g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
焼きししゃも	子持シシャモL(冷凍)	28g
たこの酢の物	真たこカット(冷凍)	15g
	清酒	1g
	キャベツ	10g
	きゅうり	25g
	鳴門産生わかめ	1.5g
	砂糖(上白)	0.5g
	米酢	2g
	こい口しょう油	1.5g
	洗いごま	1g
かぼちゃの そぼろ煮	牛ももひき肉	5g
	豚ももひき肉	5g
	サラダ油	0.5g
	清酒	0.5g
	かぼちゃ	40g
	人参	10g
	玉ねぎ	40g
	メークイン	35g
	さやいんげん生	7g
	三温糖	2g
	こい口しょう油	4.5g
	みりん	1g
	水	5g



【作り方】

たこの酢の物

- ① キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①をゆでて、水気をきって冷ます。
- ③ たこは清酒を入れてゆで、水気をきって冷ます。
- ④ わかめは塩抜きして食べやすい大きさに切る。
- ⑤ Aの調味料を加熱して冷ます。
- ⑥ ごまを炒って冷ます。
- ⑦ ②～④を⑤と⑥で和える。

【献立の意図】

料理にたこを取り入れることにより、半夏生の行事に込められた願いを理解させたいと考え、この献立を作成した。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
								レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
640	24.0	19.2	984未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
624	24.6	13.2	529	370	96	2.3	3.5	308	0.61	0.51	44	3.8	1.5

※上段は学校給食実施基準（小学校は児童8歳～9歳の場合）

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年 月 日( ) ○○小学校第6学年 指導者 ○○○○

1 題材名 「半夏生」の行事について知ろう

## 2 題材設定の理由

地域には古くから伝わるさまざまな伝統行事があり、それに伴った行事食がその地域で作られてきた。行事食は、自然の恵みへの感謝や家族の健康や幸福の願いなどが込められている。しかし、最近では核家族化が進み、伝統行事や行事食にふれる機会の少ない家庭が増え、関心が薄れつつある。

そこで、昔から伝わる「半夏生」の行事食を献立に取り入れ、行事の意味や込められた思いを知らせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい 昔から伝わる「半夏生」の行事や行事に込められた願いを知る。

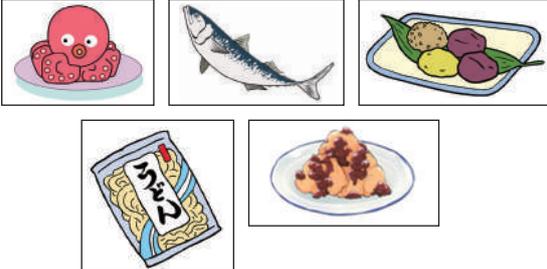
4 食育の視点 たこに含まれる栄養素の働きがわかる。 (心身の健康)  
昔から伝わる行事や行事食があることを知る。 (食文化)

5 献立名 ごはん 牛乳 焼きししゃも たこの酢の物 かぼちゃのそぼろ煮

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 今日の給食は行事食であることを知る。	○ 今日の給食は「半夏生」の行事食であることを知らせる。	
展 開	半夏生の行事について知り味わって食べよう		
	2 「半夏生」について知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「半夏生」の由来を知らせる。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏至から数えて11日目である。</li> <li>・半夏生という多年草が花を咲かせる時期であること。</li> <li>・この時期までに田植えを終える。</li> </ul> </li> <li>○ 「半夏生」ではたこを食べる風習があることを知らせる。</li> <li>○ 夏場にたこを食べることは、疲労回復にも繋がり、先人によって培われた食文化であることを知らせる。</li> <li>○ 「半夏生」に食べられるものは、地域によっても異なることを知らせる。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・福井県 (大野町) さば</li> <li>・奈良県 麦で作った餅</li> <li>・香川県 新しい小麦粉で作った半夏だんご</li> <li>・香川県 (さぬき地方) うどん</li> </ul> </li> </ul>	
終 末	3 まとめをする。	○ 行事食には行事の願いが込められており、その意味を意識して食べることができるようにする。	○ 自然の恵みに感謝し、残さず食べようとしているか。 <関心・意欲・態度>

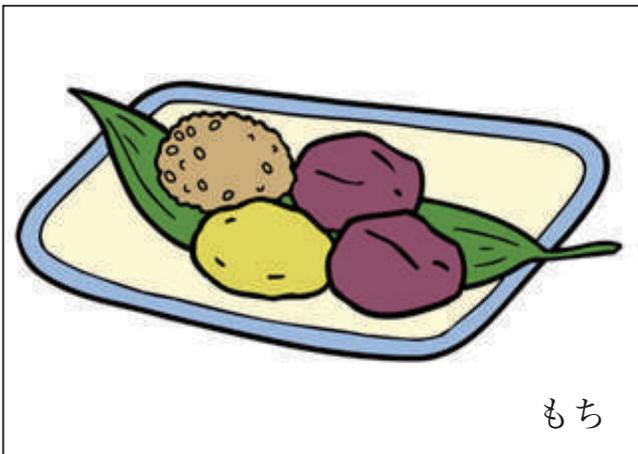
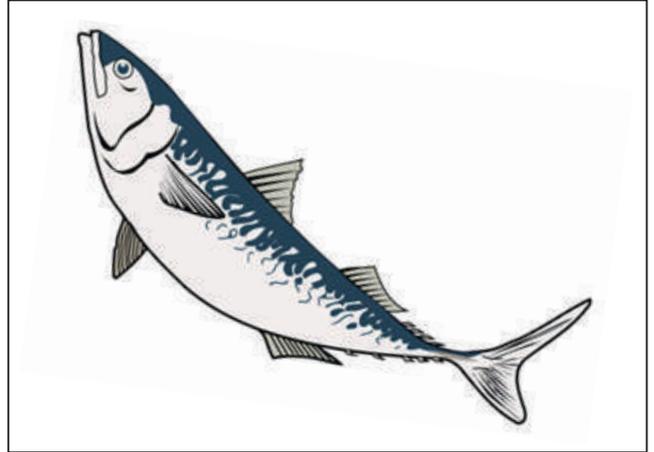
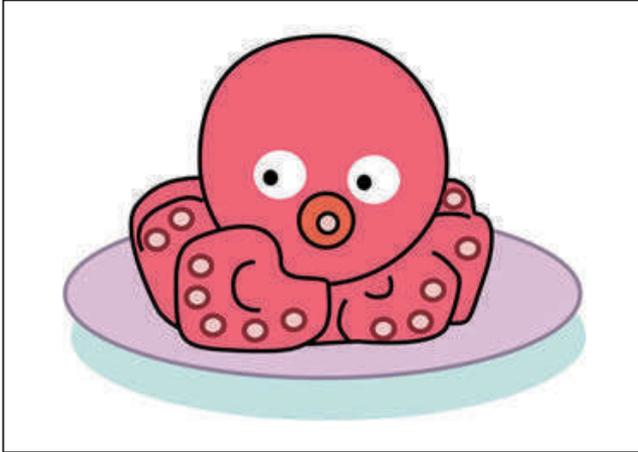
## 7 板書計画

半夏生の行事について知り味わって食べよう	半夏生で食べられているもの
	
たこの栄養素についての説明	

## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 今日給食は「半夏生（はんげしょう）」という行事食にちなんだ献立です。
- 2 「半夏生」という言葉はあまり聞き慣れませんが、稲作が中心だったかつての日本においてはとても重要で大切な日でした。  
「半夏生」は、「夏至」から数えて11日目とされていましたが、現在は毎年7月2日頃です。農家の人々は「半夏生」になるまでには田植えを終わらせる目安にしていました。  
「半夏生」という名前の由来は、「半夏生」という多年草の花を咲かせる時期であることからついたという説もあります。  
  
「半夏生」にはたこを食べる習慣があるようです。なぜ、「半夏生」にたこを食べるのでしょうか。それは、稲の根がたこの足のようになりしっかりと張って豊作になりますようにという願いが込められているようです。  
  
たこには、疲労回復効果のある「タウリン」が豊富に含まれているので、蒸し暑さが強まり、疲れが増してくるこの時期にたこを食べるのは理にかなっていると言えます。  
  
「半夏生」に食べられているものは、各地によって収穫できる地場の食材です。関西地方では「たこ」、福井県では「さば」、奈良県では「麦で作ったもち」、香川県では「うどん」「新しい小麦粉で作った半夏だんご」
- 3 このように、農家の方にとって「半夏生」はとても意味のある日だったということです。  
日本ではいろいろな行事を通して、意味や願いに込められた行事食を作り食べられています。給食の献立にも日本の行事食を取り入れ、みなさんに知ってほしいと思っています。今日の給食も願いが込められていることを知って、味わっていただきたいと思います。

9 その他資料（イラスト例等）



もち



中学校 骨づくり、体づくり～カルシウムをしっかりとって骨コツ貯金をしよう～

【献立名】 ひじきごはん 牛乳 黒豆とれんこんのごまがらめ 花切大根と小松菜のみそ汁 くだもの(みかん)

料理名	材料名	分量(1人分)
ひじきごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	90g
	若鶏もも肉(皮付き)きざみ	15g
	油揚げ	10g
	サラダ油	0.2g
	人参	5g
	乾燥ひじき	2g
	冷凍むぎ枝豆	5g
	砂糖(上白)	2g
	みりん	2g
	こい口しょう油	5g
水	2g	
牛乳	学校給食用牛乳	206g
黒豆とれんこん のごまがらめ	岡山県産黒まめ	10g
	れんこん	40g
	岡山県産米粉	4g
	かえり	5g
	大豆白絞油(揚げ油)	5g
	砂糖(上白)	1g
	こい口しょう油	1g
	みりん	1g
洗いごま	1g	
花切大根と小 松菜のみそ汁	花切大根	3g
	人参	10g
	玉ねぎ	25g
	メークイン	20g
	えのきたけ	10g
	小松菜	20g
	白味噌	5g
	中味噌	7g
	煮干し(中羽)だし用	4g
	水	110g
くだもの	みかん	70g



【作り方】

ひじきごはん

- ① 米は洗って炊く。
- ② ひじきは洗って水でもどし、しっかり水気を切る。
- ③ にんじんは0.5mmのいちょう切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れてしっかり炒める。②、③を順に入れて炒め、Aを加えて煮含める。ゆでた枝豆を加えて火を止める。
- ⑤ 炊き上がったごはんに④を混ぜる。

黒豆とれんこんのごまがらめ

- ① 黒豆は洗って、歯ごたえが残るくらいにゆでる。
- ② れんこんは皮をむいて1cmの角切りにして、水にさらす。
- ③ ①、②は水気をよく切って米粉をつけて、170℃の油で揚げる。かえりは素揚げにする。
- ④ ごまは炒っておく。
- ⑤ Aを煮たてて、③にからめ、④をふる。

【献立の意図】

中学生の時期は成長が著しく、特に、骨の形成は10代でほぼ完成するため、この時期にカルシウムをしっかりと摂取し、骨量を増やしておくことが大切である。そこで、成長期に必要な栄養素(カルシウム)についての知識を深め、カルシウムの多い食品をすすんで取り入れようとする意欲をもたせたいと考え、この献立を作成した。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
								レチノール 相当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
820	30.0	24.6	1181未満	450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満
817	29.7	23.2	998	544	155	5.0	4.1	311	0.85	0.56	62	8.4	2.4

※上段は学校給食実施基準(小学校は児童8歳～9歳の場合)

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年 月 日( ) ○○中学校第1学年 指導者 ○○○○

1 題材名 骨づくり、体づくり～カルシウムをしっかりとって骨コツ貯金をしよう～

2 題材設定の理由

中学生の時期は成長が著しく、骨量も急激に増えるため、カルシウムをしっかりとって摂取して、蓄えておくことが大切である。しかし、国民栄養調査の結果によると、カルシウムは慢性的に不足している栄養素となっている。また、給食のない日は給食のある日に比べて、カルシウムの摂取が少ないのが現状である。

そこで、成長期の今、カルシウムの必要性を理解し、日々の食事にカルシウムの多い食品を積極的にとり入れようとする意欲をもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい

- ・成長期の骨作りや生涯の健康維持のために必要な栄養素(カルシウム)のはたらきを知る。
- ・カルシウムを多く含む食品を知り、進んで取り入れることができる。

4 食育の視点

カルシウムのはたらきを知り、骨作りや健康維持のために積極的に取り入れることができる。(心身の健康)

カルシウムの多い食品を組み合わせて食べることができる。(食品を選択する能力)

5 献立名

ひじきごはん 牛乳 黒豆とれんこんのごまがらめ  
花切大根と小松菜のみそ汁 くだもの(みかん)

6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 今日の献立の特徴を知る。	○ 今日の献立を示して、家庭科で学んだことを思い出しながら、カルシウムの多い食品が使われていることに気づかせる。豆や野菜にも多いことを知らせる。	
展 開	カルシウムをしっかりとって骨コツ貯金をしよう		
	2 クイズに答えながら、なぜカルシウムが必要なのか考える。	○ カルシウムの必要性について、クイズや図などを用いて説明し、理解しやすいよう工夫する。 <クイズ1> 体内中のカルシウムのグラフを示し、生命維持のために血液中には常に一定量含まれているので、カルシウムが不足すると、骨のカルシウムが溶け出してしまうことを知らせる。 <クイズ2> 骨量の変化のグラフ示し、10代の時期に骨量を増やすことが生涯の健康につながることに気づかせる。 <クイズ3> 年代別カルシウム推奨量を示し、中学生の時期が一番多く必要であることに気づかせる。	○ クイズに積極的に答えようとしているか。 <関心・意欲・態度>
	3 給食でとれるカルシウム量を知る。	○ 今日の給食で摂取できるカルシウム量を示して、給食では1日の推奨量の約半分量を摂取することができることに気づかせる。	
終 末	4 自分の健康を考えながら、給食をしっかりと食べる。	○ 自分の健康を考えながら、給食を食べるように声かけをする。	○ 給食を積極的に食べようとしているか。 <関心・意欲・態度>

## 7 板書計画

カルシウムをしっかりとり骨コツ貯金をしよう

**<クイズ1>**  
体内のカルシウムは100%骨や歯にある。○か×か？

**<答え>**  
×です

**体の中のカルシウム**

- 骨や歯をつくる 98%
- 心臓の働きを保つ
- 筋肉を動かす
- 血液凝固などに関与
- 神経細胞の働きに関与
- 骨の中
- 血液や細胞の中

**<クイズ2>**  
A、Bどちらが健康な骨？

**A** **B**

健康な骨 骨粗鬆症の骨

**<答え>**  
Aです

10代で現在の骨量を高める！

**<クイズ3>**  
中学生の時期は、大人よりもカルシウムの摂取が多く必要である。○か×か？

**<答え>**  
○です

## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 今日の給食は、「ひじきごはん 牛乳 黒大豆とれんこんのごまがらめ 花切大根と小松菜のみそ汁 みかん」です。さて、今日の給食でカルシウムが多い食品は何だと思いませんか？家庭科の授業でも学びましたが・・・「牛乳」、「ひじき」、「小魚」ですね。実はこの他にも「油揚げ」、「黒大豆」、「花切大根」、「小松菜」など、豆や野菜にも多く含まれています。このように、今日の給食はカルシウムの多く含まれる食品をたくさん取り入れています。では、なぜカルシウムをとらなければいけないのでしょうか？これから、クイズに答えてもらいながら考えていきましょう。
- クイズ1 体内のカルシウムは100%骨や歯に存在するのでしょうか？○か×か？  
答えは×です。体内のカルシウムは約99%が骨や歯の中にあり、骨や歯を作る材料となります。残りの1%は血液や細胞の中にあり、心臓の働きを保つ、筋肉を動かす、血液凝固に関与、神経細胞の働きに関与しています。血液中のカルシウム濃度は常に一定に保たれているので、血液中のカルシウムの量が低下すると、骨のカルシウムが溶け出し、骨がもろくなってしまいます。

クイズ2 AとBどちらが健康な骨の写真でしょうか？

答えはAが健康な骨です。2枚の写真を比べてみると、Bの写真は網目が荒くてスカスカの状態になっています。これはカルシウムが不足しておこる病気で「骨粗鬆症（こつそしょうしょう）」といえます。このような状態になると骨折しやすくなります。年齢による骨量の変化のグラフを見てみましょう。10代から20歳くらいまでの間はどんどん骨が成長し、骨量も増やすことができます。20歳から30歳でピークになった後は、年とともに緩やかに減少していきます。ですから、10代の今の時期に、しっかりカルシウムをとって、骨量のピークを高くすることが将来の骨の健康につながるのです。

クイズ3 中学生の時期は大人よりもカルシウムの摂取が多く必要でしょうか？○か×か？

答えは○です。年代別カルシウムの推奨量のグラフのとおり、12歳から14歳の時期が最も多くカルシウムが必要で、男子で1,000mg、女子で800mgです。

クイズ1～3でみてきたように今の時期にしっかりカルシウムをとって骨量を増やしておくことが、将来の骨の健康にとっても大切だということをしっかり覚えておいてほしいと思います。

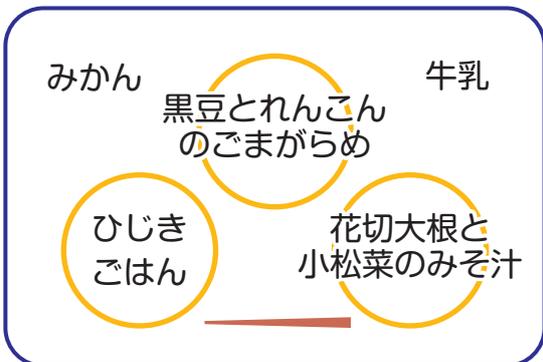
- では、今日の給食を食べるとどれくらいのカルシウムをとることができるのでしょうか。牛乳には227mg、ひじきごはんには63mg、黒豆とれんこんのごまがらめには169mg、花切大根と小松菜のみそ汁には70mg、みかんには15mgのカルシウムが含まれていて、全体で544mgとることができます。このように、給食では一日の推奨量の約半分のカルシウムをとることができます。
- 骨の健康を保ち、骨粗鬆症にならないためにも、今日からカルシウムの多い食品を組み合わせる食べ方をしましょう。そして、骨に骨コツとカルシウムを貯金をして骨量アップをしていきましょう。

カルシウムをしっかりにとって骨コツ貯金をしよう

カルシウムを多く含む食品



今日の給食

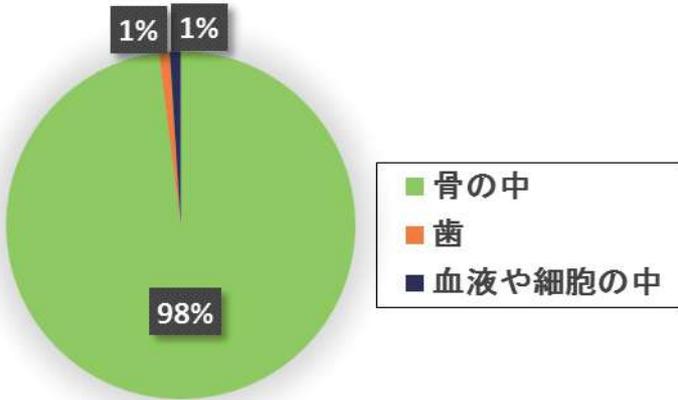


今日の給食のカルシウム量

ひじきごはん 63mg	牛乳 227mg
黒豆とれんこん のごまがらめ 169mg	花切大根と 小松菜のみそ汁 70mg
みかん 15mg	

クイズ1

体の中のカルシウム



骨や歯をつくる

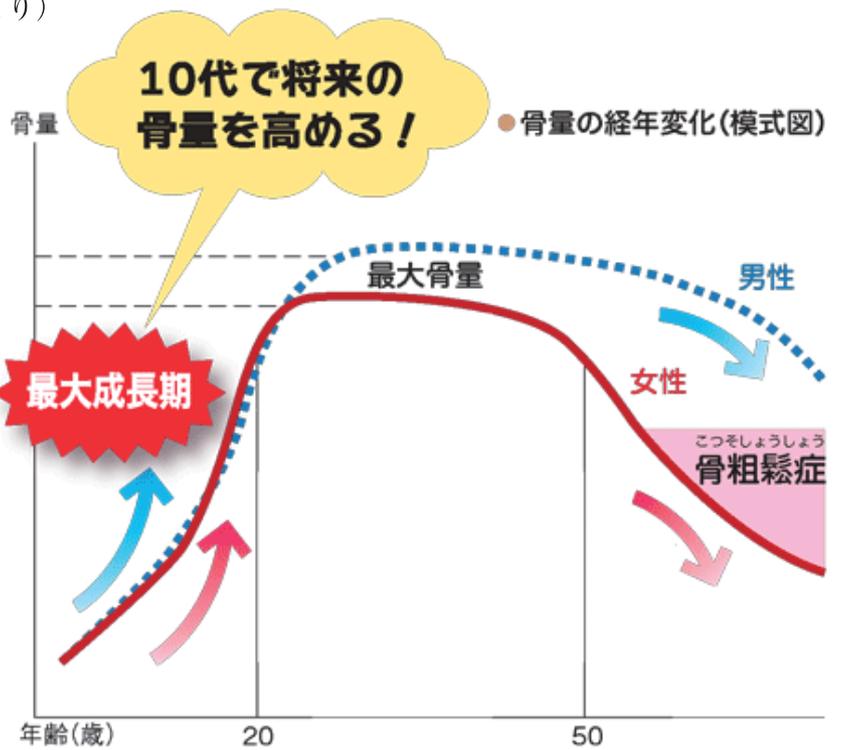
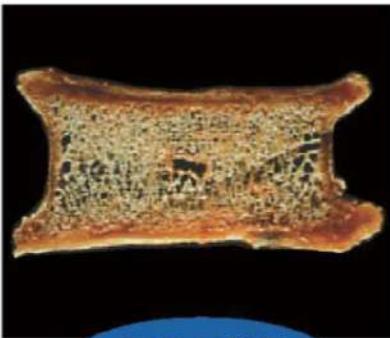
心臓の動きを保つ

筋肉を動かす

血液凝固などに関与

神経細胞の働きに関与

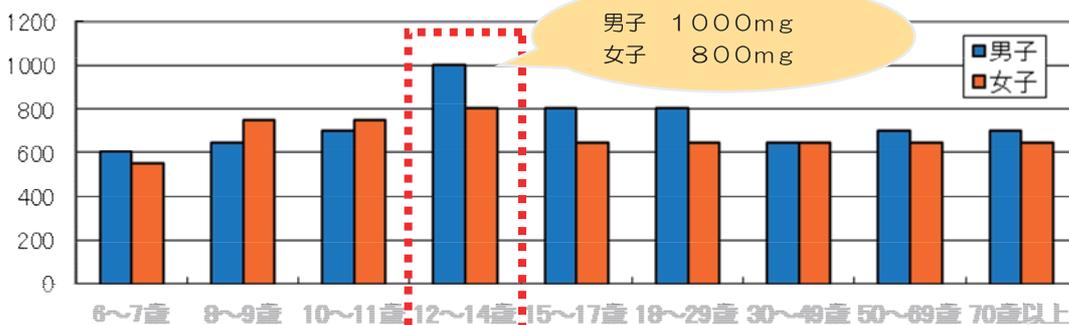
クイズ2 (Jミルクホームページより)



クイズ3

【カルシウム推奨量(日本人の食事摂取基準2015年版より)】

(カルシウムmg)



【献立名】 ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢かけ 小松菜のごま和え ひじきのかき玉汁 くだもの(みかん)

料理名	材料名	分量(1人分)
ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	90g
	切断無圧ぺん精麦	7g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
肉だんごの甘酢かけ	レバー入り肉団子	65g
	大豆白絞油(揚げ油)	3g
	玉ねぎ	20g
	人参	5g
	米酢	4.5g
	砂糖(上白)	1.5g
	こい口しょう油	1.5g
	トマトケチャップ	3g
	清酒タイプ発酵調味料	1.5g
	水	12g
小松菜のごま和え	こまつな	40g
	キャベツ	40g
ひじきのかき玉汁	すりごま	1.5g
	こい口しょう油	2.5g
	乾燥ひじき	1.5g
	花切大根	4g
くだもの	ほうれんそう	20g
	岡山県産冷凍液卵	25g
	岡山県産米粉	0.6g
	煮干し(中羽)だし用	4g
	水	170g
	うす口しょう油	6.5g
	食塩	0.15g
	みかん	60g



【作り方】

肉だんごの甘酢かけ

- ① たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ② レバー入り肉だんごを油で揚げる。
- ③ Aで、たまねぎとにんじんを煮る。
- ④ ③に酢を加え、水溶き米粉でとろみをつける。
- ⑤ ②と④を混ぜ合わせる。

【献立の意図】

成長期に必要な鉄の働きについて知らせ、鉄を多く含む食品を食事に取り入れさせたいと考え、この献立を作成した。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
								レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
820	30.0	24.6	1181未満	450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満
823	27.2	27.8	1081	437	123	5.3	3.5	840	0.72	0.71	60	5.8	2.8

※上段は学校給食実施基準(小学校は児童8歳～9歳の場合)

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年 月 日( ) ○○中学校第1学年 指導者 ○○○○

1 題材名 成長期に必要な栄養素について考えよう～鉄の働き～

2 題材設定の理由

成長期には、体内の血液循環量が急増するため、鉄やたんぱく質などの造血に関わる栄養素がより多く必要となる。また、運動時には十分な酸素の供給が必要になるため、これらの栄養素の必要量が高まる。

そこで、鉄を多く含む食品とその働きを知らせ、積極的に食事に取り入れさせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい 鉄を多く含む食品とその働きを知り、積極的に食事に取り入れようとする意欲をもつことができる。

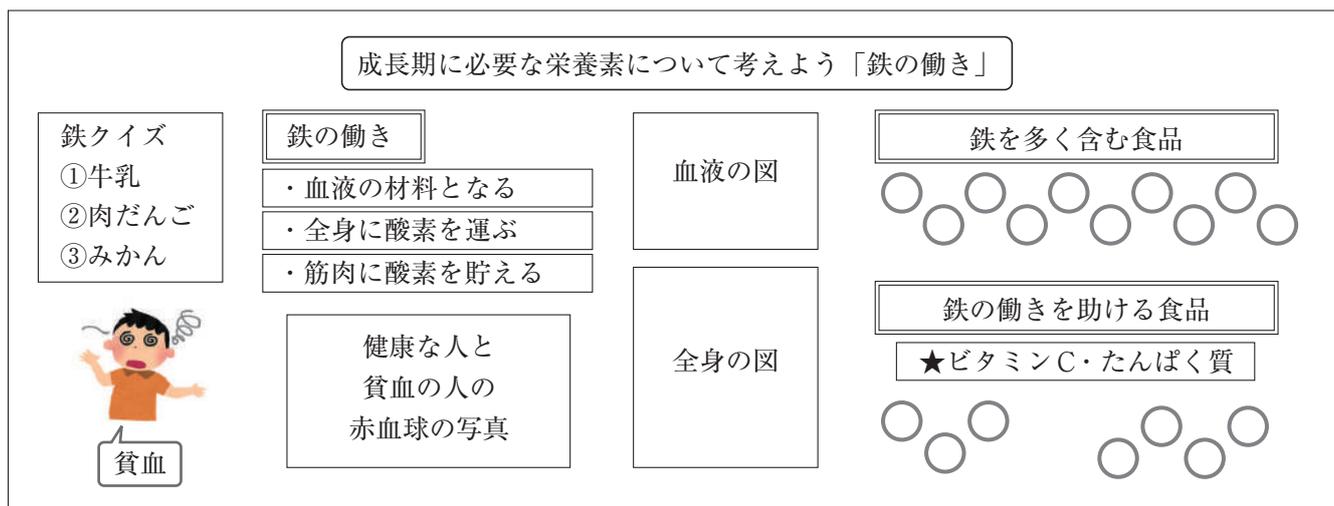
4 食育の視点 鉄を多く含む食品を選ぶことができる。 (食品を選択する能力)  
鉄の働きを知り、成長や健康のために積極的に取り入れることができる。  
(心身の健康)

5 献立名 ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢かけ 小松菜のごま和え ひじきのかき玉汁  
くだもの(みかん)

6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 「鉄クイズ」に答える。	○ 今日の給食に使われている食材の中で、鉄を多く含む食品あてクイズをし、興味をもてるようにする。	
	2 本時のめあてを確認する。	○ 今日の献立を確認し、鉄を意識した献立であることを知らせる。	
成長期に必要な栄養素について考えよう～鉄の働き～			
展 開	3 鉄の働きを知る。	○ 血液の図や全身図を見せながら、鉄の働きを示す。 ・血液の材料となる。 ・体内の各組織に酸素を運ぶ。 ・筋肉に酸素を貯える。	○ 鉄の働きや、鉄が成長期に必要な栄養素であることが理解できたか。 <知識・理解>
	4 鉄を多く含む食品を知る。	○ 鉄を多く含む食品を絵カードで示し、今日の給食にも多く使っていることに気づかせる。 ○ たんぱく質やビタミンCを多く含む食品と組み合わせて食べることで、鉄の吸収がよくなることを知らせる。	
終 末	5 自分の食生活を振り返り、成長と健康を考えて食べようとする意欲をもつ。	○ 鉄の働きをまとめ、自分の食事にも積極的に取り入れようとする意欲をもたせる。	○ 鉄を多く含む食品を積極的に食べようとする意欲がもてたか。 <関心・意欲・態度>

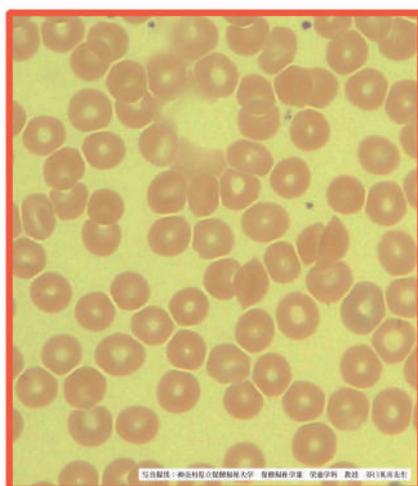
## 7 板書計画



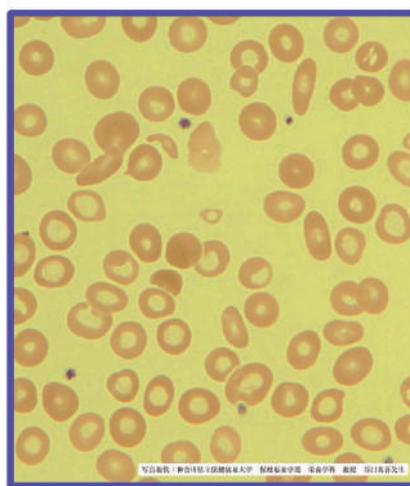
## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 みなさん、こんにちは。今日は始めにクイズをします。今日の給食に使っている食品で、鉄を多く含むものは次の3つのうちどれでしょう。①牛乳、②肉だんご、③みかん。正解は、②の肉だんごです。実は、今日の給食の肉だんごには、鉄の多いレバーが入っています。
- 2 今日の献立は、レバー入り肉だんごの甘酢かけや、小松菜のごま和え、ひじきのかき玉汁など、鉄がたくさんとれるようにしています。今日は、成長期に必要な栄養素「鉄の働き」について考えてみましょう。
- 3 この図を見てください。これは血液の図です。血液の成分としては、赤血球や白血球、血小板などがありますね。その赤血球の中にはヘモグロビンがあり、ヘモグロビンは鉄とたんぱく質からできています。つまり、鉄は血液の材料となります。また、ヘモグロビンは酸素と結合する性質があります。酸素と結合するので、全身のすみずみまで酸素を運んでいきます。そして、筋肉にも鉄が貯えられていて、血液から運ばれてきた酸素を受け取り、筋肉の収縮にも関わります。みなさんは成長期なので、血液の量も増えるので、多くの鉄が必要です。また、運動時には、呼吸数が増え、酸素もたくさん取り込んだり、運動の衝撃で鉄が壊れたり、汗からも鉄が失われたりするため、より多くの鉄が必要となります。  
これは、健康な人と貧血の人の赤血球の写真です。健康な人と比べると、貧血の人は赤血球が少ないのがわかりますね。このように、鉄が不足して貧血になると、体の酸素が足りない状態になるので、めまいや立ちくらみがします。また、体がだるく、疲れやすかったり、集中力が低下したりします。このような状態では、勉強に運動に実力が発揮できませんね。
- 4 では、どんな食品に鉄が多く含まれているのでしょうか。鉄を多く含む食品には、レバーの他にも、赤身の肉や魚、煮干し、貝類、ひじき、卵の黄身、大豆や大豆製品、ほうれん草や小松菜、切干大根などがあります。今日の給食にもたくさん使っていますね。また、ビタミンCの多い柑橘類や野菜は、鉄の吸収をよくし、たんぱく質の多い肉や魚、卵、大豆製品は鉄の働きをよくするため、これらの食品と組み合わせて食べることが大切です。
- 5 成長期のみなさんにとって、鉄がとても重要な働きをしていることがわかったでしょうか。給食では一日に必要な量の1/3以上がとれるように献立を考えています。残りは家庭でとらないといけません。みなさんの家庭での食事はどうでしょうか。自分の成長や健康を考えて、鉄の多い食品を家庭でも意識して取り入れていきましょう。

9 その他資料（イラスト例等）



▶ 健康な人の赤血球



▶ 貧血の人の赤血球

写真：済生会横浜市東部病院周術期支援センター長 谷口英喜先生  
『食育わくわくアイデア集』少年写真新聞社刊

【献立名】 麦ごはん 味付けのり 牛乳 いかなごの南蛮漬け 切干しのこうこ和え 大根ときのこのみそ汁

料理名	材料名	分量(1人分)
麦ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	75g
	切断無圧ぺん精麦	7.5g
味付けのり	岡山県産味付けのり	1.9g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
いかなごの南蛮漬け	いかなご粉付(岡山県産)	45g
	大豆白絞油(揚げ油)	5g
	玉ねぎ	18g
	人参	4.5g
	砂糖(上白)	1.5g
	米酢	2.5g
	こい口しょう油	3g
	水	5g
切干しのこうこ和え	キャベツ	25g
	国産小松菜3cmカット(IQF)	15g
	人参	4g
	千切大根	3g
	千切たくあん	7g
	砂糖(上白)	0.2g
	こい口しょう油	2.5g
いりごま	1g	
大根ときのこのみそ汁	冷凍豆腐(ダイスカット)岡山県産	15g
	だいこん	30g
	しめじ	7g
	なめこ水煮(国産)	7g
	葉ねぎ	5g
	中味噌	10g
	煮干し(中羽)だし用	2g
	水	120g



【作り方】

いかなごの南蛮漬け

- ① たまねぎは3mmの薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ② ①をAの調味料で煮る。
- ③ いかなご(でん粉付)は油でからっと揚げる。
- ④ ②と③を合わせる。

【献立の意図】

山や川を守る取組が、海の生き物の成長を助け、豊かな瀬戸内の海の幸を守ることにもつながっていることを学校給食を通して伝えたいと考え、この献立を作成した。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
								レチノール当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
640	24.0	19.2	984未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
641	23.4	17.5	1215	525	102	3.4	5.1	333	0.58	0.77	30	4.2	2.8

※上段は学校給食実施基準(小学校は児童8歳~9歳の場合)

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年 月 日( ) ○○小学校第4学年 指導者 ○○○○

1 題材名 真庭市と関係のある食べ物を知ろう

## 2 題材設定の理由

真庭市は、循環型社会への転換を図る取組を盛んに行うバイオスタウンである。

4年生は、真庭地域で古くから林業を担ってきた歴史と、これからも森を守っていく学習をしている。また、6月には、学校の近くを流れる備中川でホタルが飛び交い、総合的な学習の時間などでは、ホタルの学習を通して川をきれいにする活動も行われている。これらの取組が及ぼす影響は、山間の北房地域だけに留まるものではない。海の生き物の成長を助け、豊かな瀬戸内の海の幸を守ることにもつながっていることを学校給食を通して示したいと考え、この題材を設定した。

3 ねらい

- ・ホタルの住みよい環境づくりのための清掃活動が、海の生き物を守ることにつながっていることを知る。
- ・自然環境を守る生活について考える。

4 食育の視点 自分たちの取組と海の生き物の関係を知ることができる。 (感謝の心)  
環境や資源に配慮した生活について考えることができる。 (社会性)

5 献立名 麦ごはん 味付けのり 牛乳 いかなごの南蛮漬け  
切干しのこうこ和え 大根ときのこのみそ汁

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 めあてをつかむ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 給食に使われている食材に気づくことができるようにする。</li> <li>○ 真庭市と関係のある食材について考えられるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・身の周りにある食材</li> <li>・関係がありそうな食材</li> </ul> </li> </ul>	
真庭市と関係のある食べ物を知ろう			
展 開	2 環境改善の取組を思い出す。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 真庭市で行われているバイオマスの取組(間伐材利用等)やホタル学習の活動を振り返り、何に関係するか考えられるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・山の環境を良くする</li> <li>・川の環境を良くする</li> </ul> </li> </ul>	
	3 山と川と海の関係を知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 山や川の環境改善は、海の生き物の成長を助けていることに気づくことができるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・のりの色付き</li> <li>・微生物の生育</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分たちの活動と海の生き物の関係を知ることができたか。</li> </ul> <知識・理解>
終 末	4 学習のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時を振り返り、山や川の環境を守るために自分たちができていることを考えて発表できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自然環境を守る生活について考えることができたか。</li> </ul> <関心・意欲・態度>

## 7 板書計画

真庭市とかん係のある食べ物を知ろう		バイオマス ・山のかんきょうをよくする	山や海のかんきょうを守るために自分ができること。
給食で使われている食べ物	真庭市とかん係のある食べ物	ホタル学習 ・川のかんきょうをよくする	・川をきれいにする ・ごみをすてない ・山をきれいにする
食材カード	食材カード	イラスト (山→川→海)	

## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 今日の給食は、麦ごはん、味付けのり、牛乳、いかなごの南蛮漬け、切干しのこうこ和え、大根ときのこのみそ汁です。どんな食べ物が使われているかわかりますか。

たくさんの食べ物が使われていますね。では、この中で、真庭市と関係のある食べ物はどれだと思いますか。

それもこれも真庭産の野菜です。でも、実はこれら以外にもあるんです。
- （かぶりものをかぶる）じゃーん、どうも！「山マン」です。今日は、「真庭市と関係のある食べ物を知ろう」について勉強しましょう。

みなさんは、4年生になって、社会科見学でどこへ行きましたか。

間伐材を利用しているバイオマスを見学しましたね。

総合的な学習の時間では、ホタルについて学習していますね。ホタルを守るために必要なことはなんですか。

そう、川をきれいにすることです。
- 間伐材を利用することは、山の環境をよくすることにつながります。ホタルの学習を通して、備中川はホタルが住めるほどきれいな川ということがわかりました。

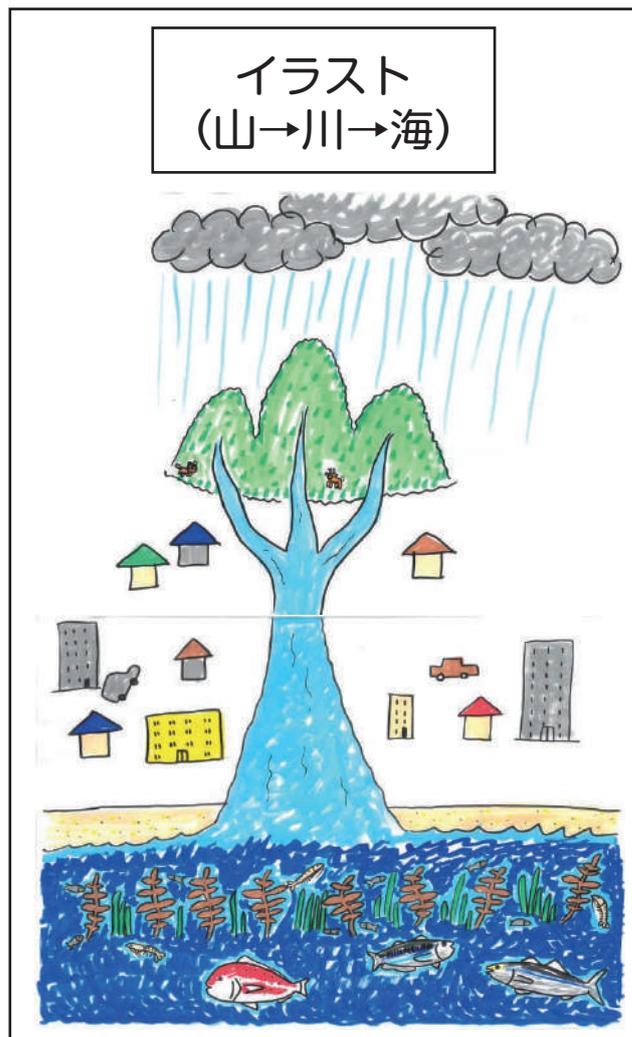
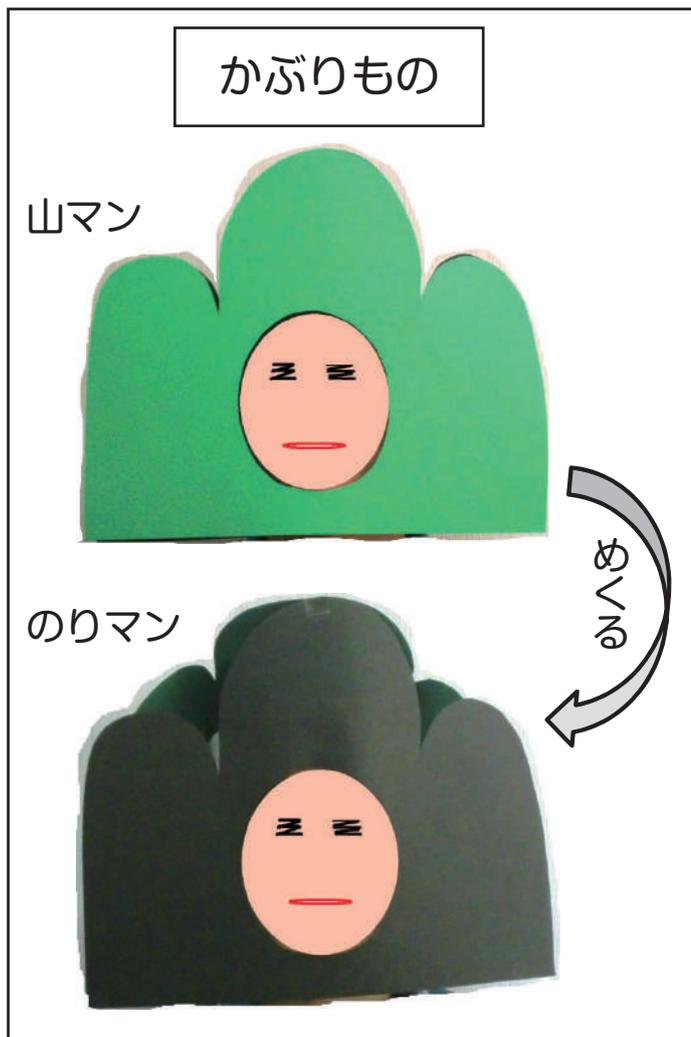
この絵を見てください。山に降った雨は、川の流れとなり、海へ注ぎます。豊かな山から流れ出た栄養たっぷりの水は、海へ注ぎ、海の生き物の成長を助けています。

では、もう一度給食を見てください。先ほど言ってくれたものの他に、真庭市と関係のある食べ物はありますか。

そうです。きびなごとのりです。あ、何か頭の山が・・・じゃーん（かぶりものをめくる）、どうも！「のりマン」です。のりがこのように黒く色づくのは、山から流れてくる栄養が必要です。のりのような海藻が元気に育つことで、小さな生き物が成長でき、それを食べる生き物たちも成長できます。北房から海は見えませんが、私たちの取組が海の生き物を守っているんです。
- 今日は、このように、真庭市と関係のある食べ物について勉強しました。身の回りにある食べ物だけではなかったですね。では、これからも海の生き物を守っていくために、私たちができることって、どんなことがありますか。

真庭市の取組にも興味をもって、これからもきれいな山と川にしていきたいと思います。

今日の給食もしっかり食べてくださいね。



【献立名】 青大豆入りしそごはん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ たこときゅうりの酢の物 ばち汁 くだもの(冷凍みかん)

料理名	材料名	分量(1人分)
青大豆入り しそごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	65g
	強化白麦	5g
	青大豆(国産)	10g
	しそご飯の素(国産赤しそ)	1.5g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
いしもちじゃこ のから揚げ	イシモチジャコ米粉付	40g
	こめクッキングオイル	4g
たこときゅうり の酢の物	真たこカット	10g
	清酒	1g
	きゅうり	30g
	キャベツ	20g
	乾燥カットわかめ	0.5g
	砂糖(上白)	1.5g
	純米酢	3g
	うす口しょう油	1.5g
ばち汁	すりごま	1g
	手延べそうめんバチ	6g
	学給無リン 真空焼かまぼこ	10g
	冷凍油揚げカット	5g
	人参	5g
	藤田産たまねぎ	20g
	だいこん	20g
	えのきたけ	5g
	葉ねぎ	5g
	こい口しょう油	2g
	清酒	0.5g
	みりん	0.5g
	食塩	0.1g
	かつお削りぶし(だし用)	3g
	利尻昆布(だし用)	0.5g
水	120g	
くだもの	冷凍みかんS	80g



【作り方】

ばち汁

- ① かつお節と昆布でだしをとる。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、だいこんは短冊切り、えのきたけは3~4cm長さに切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ 焼きかまぼこは縦半分になり、薄切りにする。
- ④ だし汁に、にんじん、たまねぎ、だいこんを入れて煮る。
- ⑤ にんじんに火が通ったら、えのきたけ、かまぼこ、油揚げを入れて煮る。
- ⑥ 調味料Aで味付けし、そうめんバチを入れて煮る。
- ⑦ ねぎを加えて仕上げる。

【献立の意図】

浅口市の郷土料理である「ばち汁」の由来や特徴について知らせ、関心をもたせたいと考え、この献立を作成した。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
								レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
640	24.0	19.2	984未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
648	28.6	17.4	844	352	100	2.5	2.1	262	0.66	0.57	44	5.8	2.1

※上段は学校給食実施基準(小学校は児童8歳~9歳の場合)

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年 月 日( ) ○○小学校第3学年 指導者 ○○○○

1 題材名 ばち汁について知ろう

2 題材設定の理由

浅口市には「ばち汁」が郷土料理として伝わっている。しかし、近年家庭で郷土料理を味わう機会が減ってきている。

そこで、ばち汁を給食に取り入れ、ばち汁が地域の特徴や昔の人の知恵により生まれたことを理解させることで、郷土に伝わる食文化を大切にしようとする意欲をもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい 浅口市の郷土料理「ばち汁」について、地域の人々の知恵を知り、すすんで食べようとする意欲をもつことができる。

4 食育の視点 ばち汁について知る。 (食文化)  
地域の人々の知恵を知り、味わって食べることができる。 (感謝の心)

5 献立名 青大豆入りしそごはん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ  
たこときゅうりの酢の物 ばち汁 くだもの(冷凍みかん)

6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 郷土料理について知る。	○ 郷土料理は地域の産物を使って、昔から食べられてきた料理であることを説明する。 ○ 浅口市の郷土料理の一つにばち汁があることを知らせる。	
ばち汁について知ろう			
展 開	2 ばち汁について知る。	○ ばちはそうめんの切れ端で、三味線のバチの形に似ていることから「ばち」と呼ばれるようになったことを知らせる。 ○ 手延べそうめん作りは大変な作業であることを知らせる。 ○ ばちは手延べそうめん作りの過程においてできること、そうめんとして出荷できないので普通は捨ててしまうことを知らせる。 ○ ばち汁は資源を有効に活用しようとする先人の知恵が生かされた料理であることを知らせる。	○ ばちがそうめんからできていることについて知ることができたか。 <知識・理解>
終 末	3 ばち汁を味わって食べる。	○ ばち汁に関心をもって、すすんで食べることができるよう意欲づける。	○ ばち汁をすすんで食べようとする意欲がもてたか。 <関心・意欲・態度>

## 7 板書計画

ばち汁について知ろう

きょうの給食



ばち汁

あさ口市の  
きょう土料理

ばちとは

つくっているようす

そうめんばち

シャミセンのバチ

写真

手のべそうめんづくり

写真

そうめんすだれ

写真

ばち

写真

ばちは昔の人の知恵が活かされているよ！

## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 今日給食は青大豆入りしそごはん、牛乳、いしもちじゃこのから揚げ、たこときゅうりの酢の物、ばち汁、冷凍みかんです。今日の給食には郷土料理があります。郷土料理とは地域の特産物を使って、昔から食べられてきた料理です。  
  
今日の給食の郷土料理は何だと思いますか。  
ばち汁です。今日は浅口市の郷土料理「ばち汁について知ろう」ということでお話したいと思います。
  
- 2 ばちはどれか分かりますか。汁に入っていますね。  
ばちはそうめんの切れ端で、先が三角になっています。そうめんは細長い形で先が三角になっていないですね。この道具は三味線をひくバチといいます。この形に似ていることから、ばちと呼ばれるようになりました。  
  
ばちがどのようにできるかをお話したいと思います。浅口市は手延べそうめんが有名です。これはそうめんをつくっている写真です。そうめんは小麦粉、水、塩をこね合わせてつくり、細長くのばして、2本の棒に掛けていきます。それをのばして、そうめんをつくります。これは浅口市の冬になると見られる「そうめんすだれ」の写真です。そうめんをのばした後、すだれのようにかけて、乾燥させていきます。手延べそうめん作りは大変な作業です。手延べそうめんができるまでには約30時間かかりその間は休むことができません。そうめんは天気や気温によって、塩の加減やそうめんを置いておく熟成時間などを変える必要があります、「めん生地は生き物」と言われ難しい大変な作業が続きます。  
浅口市の手延べそうめんは、恵まれた自然環境と地域の人の知恵や工夫によってつくられています。  
  
ばちはそうめんをつくる時にできる上と下の棒に巻いているところです。細長くて、まっすぐなところがそうめんとして売られます。ばちはそうめんの切れ端で、そうめんとして売れないので、本当は捨ててしまうところですが、昔の人たちはもったいないと思い、捨てずに汁等にして食べました。ばちは一生懸命つくったものを大切にした昔の人の知恵が活かされています。
  
- 3 ばち汁はものを大切にする昔の人の思いが詰まっているので、味わって食べましょう。

9 その他資料（イラスト例等）

そうめんばち



しゃみせんのバチ



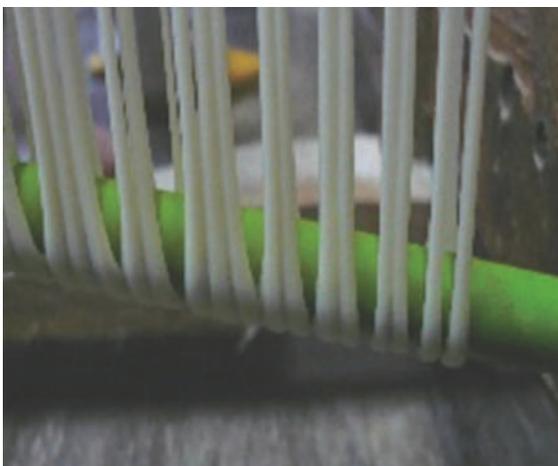
手のべそうめんづくり



そうめんすだれ



ばち



【献立名】 岡山県産黒豆ちらし寿司 牛乳 ごま昆布和え 吉野汁 くだもの(みかん)

料理名	材料名	分量(1人分)	
岡山県産黒豆 ちらし寿司	学校給食用精白米(強化米0.3%)	100g	
	利尻昆布(だし用)	0.2g	
	岡山県産氷温純米酢	} A 16.5g	
	砂糖(上白)		13g
	食塩		1.5g
	岡山県産黒まめ		9.5g
	冷凍油揚げカット	7g	
	人参	12g	
	ごぼう	11g	
	岡山県産乾椎茸スライス	2g	
	こい口しょう油	1g	
	三温糖	1g	
	錦糸卵(冷凍)	12g	
国産いんげん(冷凍)	9.5g		
牛乳	学校給食用牛乳	206g	
ごま昆布和え	海からサラダシュレッド(カニ蒲鉾)真空	6g	
	こまつな	24g	
	キャベツ	30g	
	もやし	18g	
	きざみ塩ふき昆布	2.5g	
	すりごま	2.5g	
吉野汁	鶏ももこまぎれ肉(皮付き)	25g	
	国産里芋(冷凍)	25g	
	冷凍ぶなしめじ(IQF)	12g	
	人参	6g	
	れんこん	12g	
	葉ねぎ	6g	
	でん粉	1.2g	
	うす口しょう油	6g	
	かつお削りぶし(だし用)	4g	
	水	140g	
くだもの	日生産みかん	70g	



【作り方】

岡山県産黒豆ちらし寿司

- ① 黒豆は洗って、弱火で炒る。
- ② 精白米を洗い、昆布と、炒った黒豆を上に乗せて炊く。
- ③ Aで合わせ酢を作る。
- ④ 乾しいたけは水で戻しておく。
- ⑤ にんじんはいちょう切り、ごぼうはさががきにし、油揚げは熱湯を通す。④を合わせ、調味料を加えて煮る。
- ⑥ 錦糸卵はほぐしてから、蒸して冷ます。
- ⑦ いんげんは小口切りにし、蒸して冷ます。
- ⑧ ②のごはんが炊きあがったら、昆布をとりだし、③と⑤を加えて混ぜ合わせる。
- ⑨ 最後に⑥と⑦のをせて仕上げる。

※黒豆は、皮がさけるまで丁寧に炒ることで、香ばしさと歯ごたえが楽しめる。(スチームコンベクションの場合、180度で10分程度焼く。)

【献立の意図】

食生活には科学の原理が用いられていることに気づかせ、知恵と工夫によって豊かに発展してきた日本の食文化に興味をもたせたいと考え、この献立を作成した。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
								レチノール 相当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
820	30.0	24.6	1181未満	450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満
810	29.3	19.3	1415	416	117	3.8	4.1	387	0.49	0.62	62	7.6	3.6

※上段は学校給食実施基準(小学校は児童8歳~9歳の場合)

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年12月 日( ) ○○中学校第3学年 指導者 ○○○○

1 題材名 黒豆寿司の科学～酸性で色が変わる性質を利用して～

## 2 題材設定の理由

各教科等で得た知識と関連づけて、給食の時間に実際に見たり食べたりすることは、生徒の関心や意欲を高めることにつながる。

そこで、岡山県の名産品の1つである黒豆を使用し、酸性で色が変わる性質を利用した料理に注目させることで、教科で学習したことが生活に活かされていることに気づかせたい。また、調理を科学の視点で捉えることにより、食文化への理解を深めさせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい

- ・給食の調理技術を、理科で学習する「酸」と関連づけることで、様々な調理の工夫があることを知る。
- ・科学の原理を利用した料理に触れ、食文化への興味関心を高める。

4 食育の視点 料理には科学の原理が用いられていることを知り、食文化に興味関心をもつことができる。(食文化)

5 献立名 岡山県産黒豆ちらし寿司 牛乳 ごま昆布和え 吉野汁 くだもの(みかん)

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 黒豆が岡山県の名産品であることを知る。	○ 今日の食材で、岡山県が全国シェア30%を占める食材を予想させる。  ○ 黒豆は岡山県の名産品の1つで、今日の給食に使っている黒豆も岡山県産であることを知らせる。	
「黒豆寿司の科学」に注目しよう			
展 開	2 黒豆寿司の色の変化について考える。  3 調理には科学の原理が用いられていることに気づく。	○ 黒豆寿司が鮮やかな紫色をしている理由を、3択クイズで考えさせる。  ○ 黒豆の煮汁と、それに酢を加えたものの、色の違いを確認させ、酸性で赤くなる性質があることを確認させる。  ○ 紫キャベツや赤じそなども、同じ性質があることを伝える。	○ 給食の調理技術を、理科で学習する「酸」と関連づけることで、様々な工夫があることについて知ることができたか。 <知識・理解>
終 末	4 本時のまとめをする。	○ 日本の食文化は、先人の知恵と工夫によりつくられてきたもので、季節の食材を使用し、見た目をたのしむことも特徴の1つであることをおさえる。	○ 科学の原理を利用した料理に触れ、食文化への興味関心を高めることができたか。 <関心・意欲・態度>

## 7 板書計画

「黒豆寿司の科学」に注目しよう

岡山県の名産品  
(全国シェア30%)

黒豆

黒豆の汁を鮮やかにするには・・・  
①酢を加える ②塩を加える ③加熱する

絵① 写真A  
絵② 写真B  
絵③

酸性 紫キャベツの葉の汁の色の変化写真

・地域でとれる季節の食材を使用。  
・見た目の美しさをたのしむ。  
・知恵と工夫でおいしく。

日本の食文化

## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 今日のちらし寿司は、色がとても鮮やかな黒豆ちらし寿司です。この寿司の中に、岡山県が全国シェア30%を占める食材がありますが、何か分かりますか？正解は黒豆です。黒豆は岡山県の名産品の1つで、栽培面積は全国第2位を誇ります。

黒豆の色って・・・黒い色です。では、黒豆寿司の鮮やかな色は何の色でしょう？これも、黒豆の色です。黒い黒豆の色は、何かをすることによってこのような鮮やかな色に変化します。

今日は岡山県産の黒豆寿司について、科学の視点で考えてみましょう。

- 2 ここで3択クイズです。黒豆の色を鮮やかな紫色にするにはどうしたら良いでしょうか？「①酢を加える②塩を入れる③加熱する」

ではまず、③加熱した場合の色を見てください。これは黒豆に水を加えて煮た汁です。残念ながら黒っぽい色です。

次に②の塩を加えるをやってみましょう。黒豆の煮汁に、塩を入れると・・・変化はありませんね。

最後に①の酢を加えるをやってみましょう。どうですか？鮮やかな赤紫色に変化しました。なぜこのようになるか分かりますか。酢を加えたと言うことは、酸性とアルカリ性どちらに傾いたのでしょうか。

- 3 黒豆の色はアントシアニンという色素で、酸性になると赤くなる性質があります。3年生の理科の教科書には「紫キャベツの葉の汁の色の変化」ということで、このような写真が載っています。

紫キャベツも、黒豆と同じ色素が含まれますが、酸性が強まると赤い色に変化します。この変化は、赤じそも同様です。梅干しの赤じそ漬けも赤じその紫色が、梅のクエン酸で鮮やかな赤い色に変化することを利用したものです。

- 4 日本では、地域でとれる季節の食材を使うこと、見た目の美しさをたのしむことも食文化の特徴の1つです。

昔の人は、知恵と工夫により食生活を豊かにしてきました。科学の原理は、私たちの食生活にも生き続けているのですね。

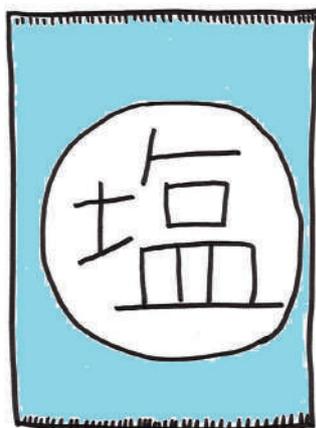
9 その他資料（イラスト例等）

準備物：黒豆煮汁、酢、塩、ガラスコップ

絵①



絵②



絵③



写真A



写真B



ムラサキキャベツ液



pH1 赤



pH3 赤紫



pH7 紫



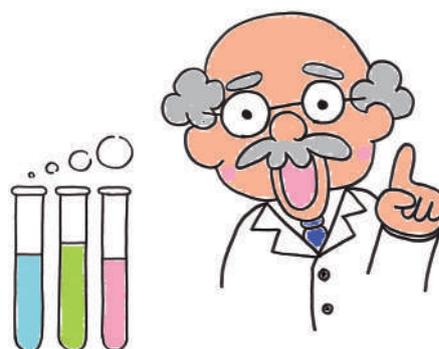
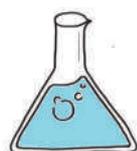
pH11 青



pH12 緑



pH13 黄



【献立名】 麦ごはん 牛乳 豚肉と大豆のみそがらめ はりはり漬け 連島ごぼうのすまし汁 くだもの(すもも)

料理名	材料名	分量(1人分)
麦ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	73g
	切断無圧ペン精麦	3g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
豚肉と大豆のみそがらめ	国産SPF豚肉角切(もも)(冷凍)	40g
	こい口しょう油	0.5g
	清酒タイプ発酵調味料	0.4g
	しょうが	1g
	岡山県産大豆	10g
	でん粉	4g
	大豆白絞油(揚げ油)	3g
	砂糖(上白)	2g
	こい口しょう油	0.6g
	中味噌	4.5g
	水	6g
	岡山県産にんにく	0.1g
はりはり漬け	千切大根	5g
	国産葉大根 1cmカット	10g
	人参	6g
	いりごま	1g
	砂糖(上白)	1.5g
	米酢	2.8g
	こい口しょう油	2.4g
連島ごぼうのすまし汁	学給無リン 真空焼かまぼこ	10g
	真備産たけのこレトルト	10g
	玉ねぎ	20g
	ごぼう(連島産)	10g
	人参	10g
	葉ねぎ	8g
	しょうが	1g
	うす口しょう油	3g
	食塩	0.2g
	かつお削りぶし(だし用)	2g
水	130g	
くだもの	すもも	50g



【作り方】

豚肉と大豆のみそがらめ

- ① 大豆は水で戻しておく。
- ② 豚肉にAの調味料とすりおろしたしょうがで下味をつける。
- ③ Bの調味料と、すりおろしたにんにくを鍋に入れて火にかけ、みそだれを作る。
- ④ ①と②に薄く片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ ④に③のみそだれをからめる。

【献立の意図】

大豆、豚肉、切干し大根、ごぼう、たけのこなどのかみごたえのある食材を使い、かむことを意識できる献立とした。よくかんで食べることの効果について学ぶ指導に活用し、よくかんで食べようという意欲につなげたいと考え、この献立を作成した。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
								レチノール 当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
640	24.0	19.2	984未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
689	26.0	20.9	848	338	107	3.0	4.0	258	0.91	0.51	16	6.3	2.2

※上段は学校給食実施基準(小学校は児童8歳~9歳の場合)

# 学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年6月 日( ) ○○小学校第3学年 指導者 ○○○○

1 題材名 めざせ!カミカミマスター

## 2 題材設定の理由

児童はふだん給食時間や家庭において、「よくかんで食べましょう」という言葉をよく耳にしており、ほとんどの児童がよくかんで食べることが体によいと知っている。しかし給食の様子を見ると、特に麺類や丼、カレーなどの日は早食いをしてよくかむことができていない児童が多い。そこで、よくかんで食べると体にとってどのようなよいことがあるのかを具体的に知らせることにより、日頃からよくかんで食べようとする意欲をもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい よくかんで食べるとどのようなよいことがあるのかを知り、よくかんで食べようという意識をもって食べることができる。

4 食育の視点 よくかんで食べるとどのようなよいことがあるかを知り、よくかんで食べようとする  
(食事の重要性) (心身の健康)

5 献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉と大豆のみそがらめ はりはり漬け  
連島ごぼうのすまし汁 くだもの(すもも)

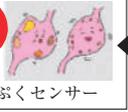
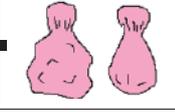
## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 今日の献立のねらいを知り、めあてをもつ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 今日の給食が、「○○○○献立」であることを知らせ、○に入る言葉を考えさせる(カミカミ献立)。</li> <li>○ よくかんで食べることが体にとってよいと思うか尋ねる。なぜ体によいかを知っているか問いかける。</li> <li>○ よくかんで食べるとどうして体によいのかを知り、「カミカミマスター」を目指そうと呼びかける。</li> </ul>	
めざせ!カミカミマスター			
展 開	2 かむことの良さを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ カミカミはかせとして登場し、4問の○×クイズを出題する。</li> <li>○ 答えを発表し、その理由も伝える。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>①よくかむと、おなかにやさしい。(正解:○)</li> <li>②よくかむと、食べすぎをふせぐ。(正解:○)</li> <li>③よくかむと、むし菌をふせぐ。(正解:○)</li> <li>④よくかむと、集中力がアップする。(正解:○)</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ かむことのよさを理解することができたか。</li> </ul> <知識・理解>
終 末	3 よくかんで食べるための方法を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ よくかんで食べるには、どのようなことに気をつければよいか問いかける。</li> <li>○ よくかんで食べるための作戦の例を挙げる。自分に合う方法を考え、意識して食べようと呼びかける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ よくかんで食べるための方法について考えることができたか。</li> </ul> <関心・意欲・態度>

## 7 板書計画

### めざせ！カミカミマスター

よくかんで食べると…

<p>①おなかにやさしい</p>   <p>まんぷくセンサー</p>	<p>※胃の模型</p> 	<p>③むし歯をふせぐ</p>  	<p>だえきのりょう</p> <p>【ふだん】</p> <p>【かんでいるとき】</p> 
<p>②食べすぎをふせぐ</p>  	<p>まんぷくセンサー</p> 	<p>④しゅうちゅう力がアップする</p>  	<p>※脳への血流量が増えた様子の写真</p>

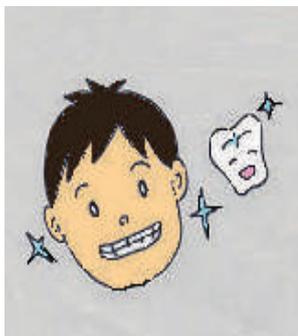
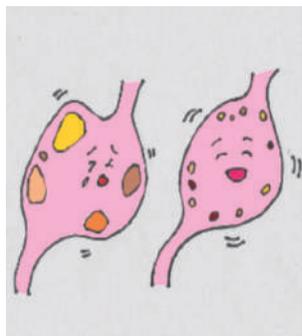
## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 さて、今日の給食は○○○○献立です。そう、カミカミ献立です。みなさんは、先生やおうちの方から「よくかんで食べなさい」と言われたことがありますか。食べ物は、よくかむ方が体によいということは、みんなよく知っていますね。では、どうしてよくかむと体によいのでしょうか。今日はカミカミ博士として、みなさんにそれを伝えたいと思います。みなさんは、よくかむことがどうして体によいのか、その理由を知って、家に帰っておうちの方に教えてあげられる、『カミカミマスター』になってほしいと思います。
- 2 では、これから○×クイズを4問出します。
  - ① **よくかむと、おなかにやさしい。** ○か×か。正解は、○です。さて、食べ物を飲み込むと、おなかの中に入りますね。どこに入りますか。そう、胃というところに入ります。袋のような形をしているので、胃袋ともいいます。これは、よくかんで食べた人の胃です。こっちは、あまりかまわずに食べた人の胃です。何がちがいますか。こちらの胃の中の食べ物は、小さくなっているけれど、こちらの胃の中の食べ物は大きいままで。では、おなかにやさしいのは、どちらの食べ方でしょう。そうだね。よくかんだ方が食べ物の塊が小さくなるので、おなかにやさしいです。大きいままだと、おなかが痛くなってしまうこともあります。
  - ② **よくかむと、食べすぎをふせぐ。** ○か×か。正解は、○です。私たちは、食べ物を食べるとだんだんとおなかがいっぱいになってきます。実は、それを感じる『まんぷくセンサー』は、頭の脳の中にあります。しっかりかむと、まんぷくセンサーがきちんとはたらいておなかがいっぱいと感じることができます。あまりかまない人、早食いの人は、センサーがはたらく前にたくさん食べてしまっ、食べすぎてしまいやすいのです。
  - ③ **よくかむと、むし歯をふせぐ。** ○か×か。正解は、○です。どうしてかわかりますか。食べ物をかんでいるとき、口の中から、あるものが出ます。唾液です。つばとも言います。食べ物をかんでいるときは、ふだんと比べてずっと多くの唾液が出ます。よくかんで食べると、この唾液が食べ物のカスを洗い流してくれるので、むし歯になりにくくなります。
  - ④ **よくかむと、集中力がアップする。** ○か×か。正解は、○です。よくかむと、この写真のように、脳に流れる血液の量が増えます。では、みんなでやってみましょう。両手で耳と目のあたりに触れて、カミカミしてみましよう。カミカミ…。触れているところが動いているのがわかりましたか。こうして、脳に流れる血液の量が増えると、集中力がアップすると言われています。

3 さて、4問中、何問正解しましたか。よくかむと体によいことがたくさんあることがわかりましたね。おうちでも、給食でも、しっかりかんで食べましょう。かむのが苦手な人は、どうすればよくかんで食べられるか、作戦を考えてみましょう。カミカミ博士も、ひとつ考えました。それは、『ごっくんしてから次の一口作戦』です。まだ口の中に食べ物がたくさん入っているのに、次々に口に入れて飲み込んでいる人がいますが、ぜひこの作戦を試してみてください。ほかにも、よい作戦を思いついた人は後で教えてくださいね。

今日は、よくかむとたくさん体によいことがあることがわかったと思います。これから、『カミカミマスター』をめざして、よくかんで食べましょう。

## 9 その他資料（イラスト例等）



### ※胃の模型の作り方

布製の袋を二つ用意し、一つにはブロック、もう一つには小豆などの小さな物を入れ、それぞれにフェルトで表情をつける。

★袋は市販の氷嚢で代用するか、市販のゴム手袋を袋状に縫って作成することができる。

★給食時間後も掲示しておき、実際に触ることができるとよい。

