

学校給食参考献立集

～ 生きた教材となる献立・指導案 ～

(第 32 集)

(平成30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

学校給食参考献立集(第32集)の発刊に当たって

学校給食は、生きた教材であり、子どもたちの健康の保持増進に欠かせないものです。未来を担う子どもたちに、将来にわたって豊かな人間関係を構築し、健やかに生活していけるよう、望ましい食習慣や食に関する自己管理能力、実践力を身につけさせるため、学校給食を「生きた教材」とした学校における食に関する指導が大きな役割を担っています。

岡山県学校給食会では、県内の栄養教諭・学校栄養職員の方々に構成する献立専門委員会を設置し、学校給食にふさわしい物資の開発、給食会物資を使用した献立、学習指導案の作成など、学校給食の充実と多様化に資するための調査研究を行い、学校における食に関する指導を支援しています。

今年度は、栄養教諭10名の献立専門委員が、本会の取り扱い物資を中心に使用した献立を作成するとともに、その献立を「生きた教材」として活用した学習指導案を作成しました。特に、平素、学校給食献立を作成している、栄養教諭・学校栄養職員による給食の時間における食の指導として、指導案とあわせ、指導に当たっての板書計画、食に関する指導の細案も作成しました。

このたび、それら献立例、学習指導案をとりまとめ、「学校給食参考献立集(第32集)」として発刊いたします。

この献立集が、学校給食に携わる皆様の日々の業務において有効に活用され、学校における食に関する指導が一層推進することを願っています。

最後になりましたが、この献立集の発刊に当たり、ご指導いただいた岡山県教育委員会、本会田淵満子理事、そして作成に関わっていただきました献立専門委員の方々をはじめ、ご協力いただいた皆様に厚くお礼申し上げます、発刊のあいさつといたします。

平成31年 3月

公益財団法人 岡山県学校給食会
理事長 能登原 巧

目 次

— 生きた教材となる献立・指導案 —

頁

「野さいのはたらきについて知ろう」

◎岡山っ子こめこパン ももたろうの白桃ジャム 牛乳 若鶏と野菜のトマト煮 フレンチサラダ	2
学級活動（給食の時間）学習指導案	3

「大豆は何に変身できるのかを知ろう」

◎ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ 湯葉のみそ汁 納豆	6
学級活動（給食の時間）学習指導案	7

「食品ロスについて考えよう」

◎麦ごはん 牛乳 さわらの梅みそ焼き 五目きんぴら ちりめんとピーマンの炒り煮	10
学級活動（給食の時間）学習指導案	11

「さんま博士になろう」

◎ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 白菜のおひたし さつま汁 くだもの（みかん）	14
学級活動（給食の時間）学習指導案	15

「朝ごはんをたし算で考えよう」

◎ドッグサンド 牛乳 桃太郎トマトともち麦のスープ くだもの（マスカット）	18
学級活動（給食の時間）学習指導案	19

「学校給食の役割を知ろう」

◎五色ごはん 牛乳 焼きししゃも すいとん入りみそ汁 くだもの（みかん）	22
学級活動（給食の時間）学習指導案	23

「和食のよさを知ろう」

◎栗ごはん 牛乳 さんまのおろしかけ れんこんの梅肉和え すまし汁	26
学級活動（給食の時間）学習指導案	27

「自分にぴったりのご飯の量を知ろう」

◎麦ごはん 牛乳 げたの甘酢かけ 塩昆布和え すき焼き煮 くだもの(りんご) 30
 学級活動(給食の時間)学習指導案 31

「手洗いの大切さについて考えよう」

◎ジャンボおにぎり 牛乳 さわらのゆずみそがけ おかか和え だまこ汁 34
 学級活動(給食の時間)学習指導案 35

「備前市の郷土料理『ねこめし』について知ろう」

◎ねこめし 牛乳 いかなごのから揚げ ちぐさ和え 根菜みそ汁
 くだもの(日生みかん) 40
 学級活動(給食の時間)学習指導案 41

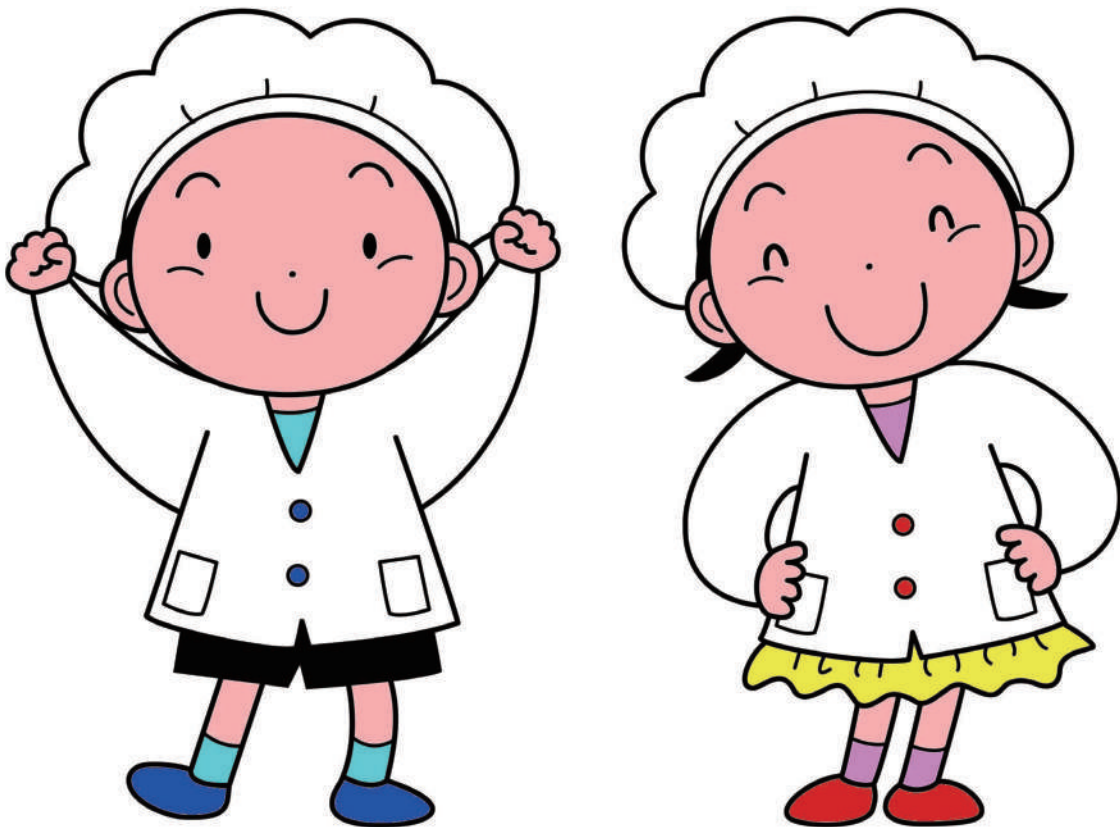
— 学習指導案について —

学級活動(給食の時間)学習指導案 テーマ	対象		時期	食育の視点					
	小学校	中学校		食事の 重要性	心身の 健康	食品を選択 する能力	感謝の 心	社会性	食文化
野さいのはたらきについて知ろう	2年生		7月		●				
大豆は何に変身できるのかを知ろう	3年生		秋			●			
食品ロスについて考えよう		全学年	通年			●			
さんま博士になろう	5年生		秋		●				
朝ごはんをたし算で考えよう	6年生		通年		●				
学校給食の役割を知ろう	6年生		冬	●					
和食のよさを知ろう	5年生		秋						●
自分にぴったりのご飯の量を知ろう		全学年	通年		●				
手洗いの大切さについて考えよう	3年生		冬		●				
備前市の郷土料理 「ねこめし」について知ろう		1年生	秋						●

— 生きた教材となる献立・指導案 —

注)

※ 献立に使っている材料名の太字は、公益財団法人岡山県学校給食会取扱物資名
(品名)で掲載しています。



【献立名】 岡山っ子こめこパン ももたろうの白桃ジャム 牛乳 若鶏と野菜のトマト煮 フレンチサラダ

料理名	材料名	分量(1人分)
岡山っ子こめこパン	学校給食用米粉パン	70 g
ももたろうの白桃ジャム	県学給ももたろうの白桃ジャム	15 g
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
若鶏と野菜のトマト煮	若鶏もも肉(皮付き)	30 g
	岡山県産丸じゃがいも	30 g
	かぼちゃ	30 g
	総社産人参	15 g
	トマト	10 g
	県学給桃太郎ピューレ(濃縮タイプ)	7 g
	藤田産たまねぎ	30 g
	なす	15 g
	ホワイトマッシュルーム(生)	5 g
	岡山県産にんにく	0.1 g
	サラダ油	1 g
	トマトケチャップ	6 g
	ウスターソース	2 g
砂糖(上白)	0.5 g	
食塩	0.1 g	
コショウ	0.01 g	
水	50 g	
フレンチサラダ	キャベツ	35 g
	きゅうり	10 g
	国産コーンカーネル(冷凍)	5 g
	サラダ油	1 g
	砂糖(上白)	1 g
	ワインビネガー	1.5 g
	食塩	0.1 g
	コショウ	0.01 g



【作り方】

若鶏と野菜のトマト煮

- ① トマトは湯むきして2cm角切りにする。
- ② じゃがいも、かぼちゃは2cm角切りにする。にんじん、なすは1cm厚さのいちょう切りにする。たまねぎは2cm角切りにする。マッシュルームは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油、にんにくを入れて香りを立て、若鶏を炒める。火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れて炒め、マッシュルーム、なすを入れてさらに炒める。
- ④ ③に水とじゃがいもを入れて煮込む。じゃがいもに半分火が通ったら、トマト、トマトピューレ、かぼちゃを加える。
- ⑤ かぼちゃに火が通ったら、調味料Aを加える。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2未満
657	24.6	18.1	316	84	1.4	2.7	249	0.67	0.71	69	5.5	2.0

※上段は学校給食摂取基準(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2学年 指導者 ○○○○

1 題材名 野さいのはたらきについて知ろう

2 題材設定の理由

児童は、好き嫌いがあり、なんでも食べることができなかったり、野菜が苦手だったりすることが多く、野菜の残菜量が多いのが現状である。

しかし、好き嫌いをせず、なんでも食べることは健康な体をつくる基本である。特に、苦手な野菜には皮膚の状態を整えたり、免疫力を高めたりする働きがあり、成長期の児童にとっては、欠かすことのできない食材のひとつである。

そこで、野菜の働きやよさを知らせ、すす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 野菜が体にとって大切な働きがあることを理解し、すすんで食べようとする意欲をもつ。

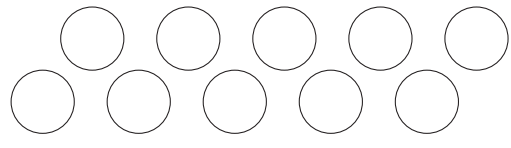
4 食育の視点 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)

5 献立名 岡山っ子こめこパン ももたろうの白桃ジャム 牛乳 若鶏と野菜のトマト煮 フレンチサラダ

6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 今日の給食に入っている野菜に気づく。	○ 今日の給食に使われている野菜の名前を発表させ、色々な種類の野菜が入っていることに気づかせるようにする。	
野さいのはたらきについて知ろう			
展 開	2 野菜の働きを知る。	○ 野菜には大切な働きがあることを知らせる。 ・はだがじょうぶになる ・病気になりにくい ・暗いところでも目がよく見える ・おなかですっきりする	○ 野菜の働きを理解することができたか。 ＜知識・理解＞
終 末	3 野菜をすすんで食べる。	○ 今までの話を振り返らせ、野菜のよさや働きを理解して食べるよう促す。	○ 野菜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

野さいのはたらきについて知ろう	9 その他の資料
今日のきゅう食につかわれている野さい	
	

8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 今日の給食は、「こめこパン、ももたろうの白桃ジャム、牛乳、若鶏と野菜のトマト煮、フレンチサラダ」です。さて、今日の給食に使われている野菜は何だと思いますか。
- 2 給食には、このように、色々な野菜が使われています。それは、野菜が体にとってよい働きをしてくれるからです。今日のめあては、「野菜の働きについて知ろう」です。では、野菜の働きを紹介します。
 - はだかじょうぶになる
野菜には、ひふを健康に保って、肌を丈夫にしてくれる働きがあります。今日の野菜の中では、たまねぎ、なす、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこしにこの働きがあります。
 - 病気になりにくい
かぜの菌は、口や鼻から体の中に入ってきます。野菜を食べていると、鼻や口の中の「粘膜」という膜が強くなるので、かぜの菌が体の中に入りにくくなります。野菜を食べていると、病気になりにくい強い体になります。今日の野菜の中では、かぼちゃ、にんじん、トマトにこの働きがあります。
 - くらいところでも目がよく見える
暗い部屋に入ると、最初は何も見えないけれど、時間が経つと、だんだんと目が見えるようになってきます。この時に、野菜が働いてくれています。もし、野菜を食べていなかったら、暗いところで目が見えにくくなります。今日の野菜の中では、かぼちゃ、にんじん、トマトにこの働きがあります。
 - おなかがすっきりする
野菜の中には「食物繊維」というほうきのような役割をする物が入っていて、おなかの調子を整えて、おなかの中をすっきりさせてくれます。すべての野菜にこの働きがあります。
- 3 みなさんにとって、野菜がとても大切な働きをしていますね。自分の体のために、しっかり野菜を食べるようにしましょう。

9 その他資料（イラスト例等）

はだがじょうぶになる



びょう気になりにくい



くらいところでも目がよく見える



おなかがすっきりする



イラスト：少年写真新聞社 SeDoc

【献立名】 ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ 湯葉のみそ汁 納豆

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
赤魚の薬味だれかけ	赤魚切身(冷凍)	50g
	酒	1g
	食塩	0.1g
	岡山県産米粉	6g
	大豆白絞油	4g
	葉ねぎ	2g
	しょうが	0.5g
	砂糖(上白)	0.5g
	こい口しょう油	1.5g
	米酢	1.5g
	水	2.5g
湯葉のみそ汁	冷凍カットゆば(2cm×3cm)	10g
	メークイン	20g
	にんじん	10g
	玉ねぎ	25g
	青にら	7g
	中味噌	10g
	煮干(中羽)だし用	2g
	水	100g
	納豆	国産大豆納豆



【作り方】

赤魚の薬味だれかけ

- ① 赤魚は、調味料Aで下味をつける。
- ② しょうがは、すりおろす。
- ③ ねぎは、小口切りにする。
- ④ 調味料Bと水を煮立て、②、③を加える。
- ⑤ ④に酢を加えて、たれを仕上げる。
- ⑥ 赤魚に米粉をつけて、揚げる。
- ⑦ ⑥に⑤をかける。

湯葉のみそ汁

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② ジャガイモ、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、青にらは1.5cmに切る。
- ③ 湯葉は解凍し、ほぐす。
- ④ ①を火にかけ、にんじん、たまねぎを加えて煮る。
- ⑤ ジャガイモを加えて煮る。
- ⑥ 湯葉を加え、みそで味付けし、青にらを加えて仕上げる。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2未満
667	29.3	18.9	292	104	2.4	3.1	189	0.54	0.54	13	3.9	2.3

※上段は学校給食摂取基準(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 大豆は何に変身できるのかを知ろう

2 題材設定の理由

大豆は、食の多様化などから家庭での「大豆離れ」が進んでいて、児童にとっては「食べにくい」食材となってきている。国内の食品用大豆の使用量は平成9年には101万9千トンであったが、平成26年には94万2千トン、平成28年97万4千トンで推移し、減少の傾向にある。

しかし、古くから日本人の食事ではたんぱく質の供給源として、大豆や大豆製品が使われ、日本の食文化を「米」とともに支えてきた。大豆、大豆製品は、植物性たんぱく質が豊富な優れた食材であり、さまざまな食品に加工されている。

そこで、大豆の加工食品に興味をもたせすすんで食べるようにさせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい 大豆の加工食品について知り、興味をもってすすんで食べることができる。

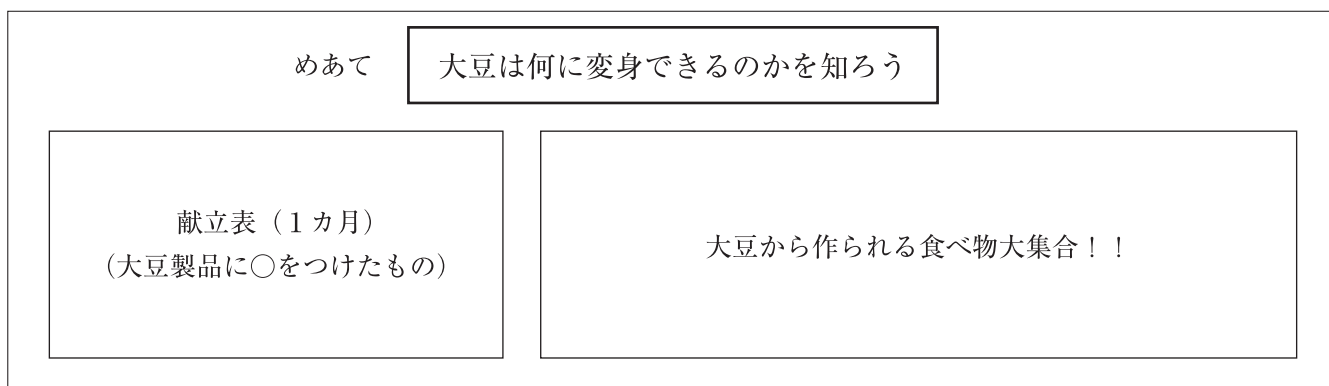
4 食育の視点 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
(食品を選択する能力)

5 献立名 ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ 湯葉のみそ汁 納豆

6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 献立表から大豆の加工食品が使われていることに気付く。	○ 1カ月の献立表を提示することにより、今日の給食に大豆の加工食品が使われていることや、1カ月分の給食に多くの大豆加工食品が使われていることに気付かせる。	
大豆は何に変身できるのかを知ろう			
展 開	2 大豆の加工食品を知る。	○ 大豆の変身の図を示して、大豆が加工方法によってどのような食品に変身するかを知らせる。 ○ 大豆の加工食品は、ほぼ毎日、給食に使用されていることに気付かせ、大豆が日常の食事と深く関わっていることを知らせる。	
終 末	3 大豆製品をすすんで食べる。	○ 大豆の変身に興味をもたせ、大豆製品をすすんで食べるように意欲づける。	○ 大豆が変身した食品について興味関心をもつことができたか。 ＜関心・意欲＞

7 板書計画

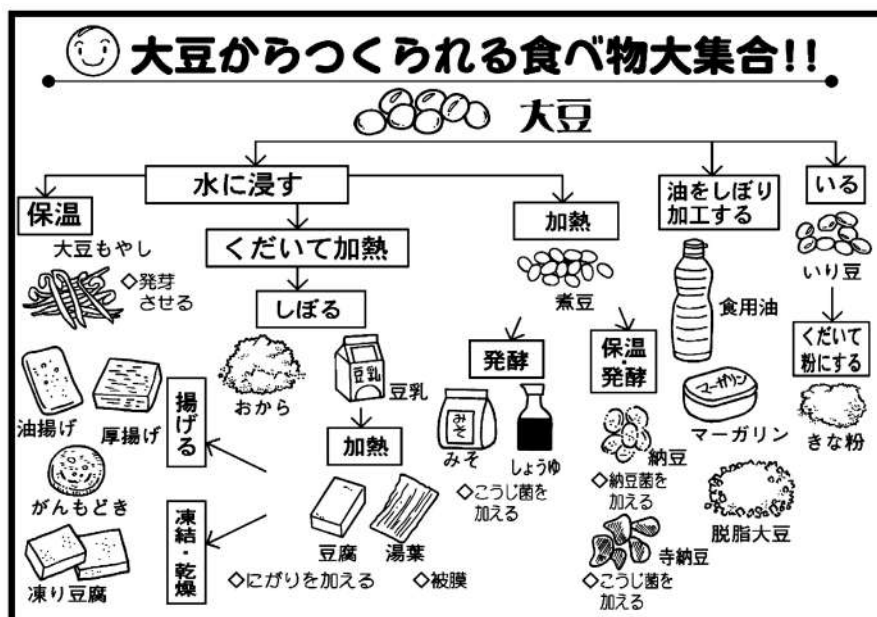


8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- これは1カ月分の献立表です。たくさん○がついていますね。これは、実は同じ食べ物から作られている食品に○がついています。それは何でしょう。答えは大豆です。給食では大豆からできている食べ物がこんなにたくさん使われています。大豆はいろいろな食べ物に変身します。今日は、大豆は何に変身できるのか、みなさんと一緒に見ていきましょう。
- これは、大豆から作られる食べ物が大集合した表です。大豆からは、豆腐・油あげ・みそなどができます。今日の給食に使われている、大豆からできている食べ物は、赤魚の薬味だれかけに使われているしょうゆ、みそ汁に入っている湯葉・みそ、それに納豆です。
 湯葉は、大豆を水に浸し、ください、火にかけて、汁をしぼります。その汁をもう一度火にかけると、うすい膜ができます。これをすくいあげたものが湯葉です。
 納豆は、大豆を水に浸したものを火にかけて、やわらかくします。それに納豆菌を加えて、あたたかいところで発酵させて作ります。
- 大豆はこのほかにもたくさんの食べ物に変身します。明日からも、給食やおうちで、大豆や大豆からできる食べ物を探してみてくださいね。

9 その他資料（イラスト例等）

「大豆から作られる食べ物大集合！！」



出典：「たよりになるね！食育ブック2 基本の食材編」少年写真新聞社刊

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さわらの梅みそ焼き 五目きんぴら ちりめんとピーマンの炒り煮

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%)	100 g
	切断無圧ペン精麦	7 g
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
さわらの梅みそ焼き	サワラ切身(冷凍)	60 g
	酒	1 g
	食塩	0.1 g
	ねり梅	3 g
	中味噌	2 g
	みりん	1.5 g
	酒	2 g
	サラダ油	1 g
五目きんぴら	国産SPF豚肉スライス	15 g
	学給無リン 真空平天	15 g
	メークイン	50 g
	岡山県産生芋突こんにゃく	20 g
	にんじん	25 g
	ささがきごぼう(国産)(冷凍)	25 g
	たけのこ水煮(国産)	10 g
	さやいんげん	5 g
	いりごま	2 g
	ごま油	1 g
	三温糖	2 g
	こい口しょう油	4 g
	みりん	1 g
	一味唐辛子	0.01 g
水	20 g	
ちりめんとピーマンの炒り煮	上乾ソフトちりめん(岡山県産)(冷凍)	3 g
	ピーマン	20 g
	しょうが	0.3 g
	三温糖	1 g
	こい口しょう油	0.5 g
	みりん	1 g



【作り方】

五目きんぴら

- ① にんじん、たけのこはせん切りにする。
- ② ジャがいもは、下ゆでをする。
- ③ さやいんげんは斜め切りにして、ゆでて冷ます。
- ④ 鍋にごま油を熱し、豚肉を入れて炒める。にんじん、たけのこ、ごぼうを入れて炒めて、②を入れる。
- ⑤ 水を加え、Aの調味料で味を付ける。
- ⑥ ごまを炒る。
- ⑦ ③、⑥、一味唐辛子を加えて仕上げる。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上	2.5未満
802	31.8	25.8	325	119	2.5	3.9	294	0.71	0.66	38	5.9	2.5

※上段は学校給食摂取基準

学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年 月 日() ○○中学校第○学年 指導者 ○○○○

1 題材名 食品ロスについて考えよう

2 題材設定の理由

本校の残菜量調査は、毎日ほぼ8%前後で推移している。食嗜好によって偏食をする生徒も多く、献立によっては、残菜量が5%未満から15%以上まで大きく変化し、給食を安易に残してもよいという意識がみられることもある。

しかし、食品を残さず食べることは、心身の健康につながるだけでなく、食品ロスの削減にもつながる。限られた食資源を大切にすることは、これからの生活に深く関わり、この時期の生徒に食を通して、考えさせたいものである。

そこで、できるだけ偏食をしないで、食事の適正な量を食べ、食品ロスを減らす工夫を考えさせたいと思い、本題材を設定した。

3 ねらい 食べ残しがないようにすることが食品ロスの削減の一助になることを知り、給食を残さず食べる。

4 食育の視点 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できる能力を身に付ける。(食品を選択する能力)

5 献立名 麦ごはん 牛乳 さわらの梅みそ焼き 五目きんぴら
ちりめんとピーマンの炒り煮

6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 「食品ロス」の意味を知る。	○ 日本の食品ロスの現状をクイズなどを活用し理解させ、食品ロスの意識を高め、めあてをつかみやすくする。	
食品ロスについて考えよう			
展 開	2 食品ロスが発生する場面と原因について考える。 3 給食のときにできる食品ロス削減について考える。	○ 食品ロスが発生する場面を想起させることにより、食品ロスの原因を考えられるようにする。 ・食品を買うとき(買い過ぎ) ・調理をするとき(食べられる部分を廃棄) ・食品を保存するとき(賞味期限切れ) ・食事をするとき(食べ残し) ○ 給食時間にできる食品ロス削減方法について考えさせる。 ・配膳の際は、盛りつけ残量に気を付ける。 ・食べ残しを減らす。	○ 食品ロスの原因を理解できたか。 ＜知識・理解＞
終 末	4 食品ロス削減の意識をもって、給食を食べる。	○ 適量の給食を食べることは、食品ロス削減と自分の健康を守ることにつながることを理解させ、残さず食べるよう促す。	○ 給食を残さず食べようとしているか。 ＜関心・意欲・態度＞

7 板書計画

食品ロスについて考えよう

食品ロスクイズ

日本人1人当たりの1日の食品ロスは何gでしょうか？

答え 約136g

食品ロスの原因

- ・食品を買うとき(買い過ぎ)
- ・調理をするとき(食べられる部分を廃棄)
- ・食品を保存するとき(賞味期限切れ)
- ・食事をするとき(食べ残し)

給食時間にできること

- ・配膳の際は、盛り残しに気を付ける。
- ・食べ残しを減らす。



8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- みなさん、「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか。食品ロスとは、まだ食べられるのに、捨てられている食べ物のことです。食品ロスは、とても「もったいない」ことです。今日は、身近な食品ロスについて一緒に考えていきましょう。
ここでクイズです。日本で一人一日平均の食品ロスはどのくらいでしょうか。答えは、約136gです。これほどたくさんの食品ロスが日々ゴミとして捨てられています。今日は、食品ロスについてみなさんと振り返りましょう。
- さて、食品ロスはどこで発生するのでしょうか？
 - ・食品を買うときに発生する「買い過ぎ」
 - ・調理をするときに発生する「食べられる部分を捨てる」
 - ・食品を保存するときに発生する「賞味期限切れ」
 - ・食事をするときに発生する「食べ残し」 等が考えられます。
- では、給食時間にできる食品ロスの削減方法について考えましょう。
 - ・配膳の際は、盛り残しに気を付ける。
 - ・食べ残しを減らす。 ことができますね。
- 適量の給食を食べることは、食品ロス削減と自分の健康を守ることにつながります。残さず食べるようにしていきましょう。

食品ロスについて考えよう

クイズ

日本人1人当たりの1日の
食品ロスは何gでしょうか？

答え 約136g

食品ロスの原因

- ・食品を買うとき（買い過ぎ）
- ・調理をするとき（食べられる部分を廃棄）
- ・食品を保存するとき（賞味期限切れ）
- ・食事をするとき（食べ残し）

給食時間にできること

- ・配膳の際は、盛り残しに
気を付ける。
- ・食べ残しを減らす。



*政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報「もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう」より引用

*岡山県学校栄養士会作成 すぐにつかえる指導集 イラストより引用

【献立名】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 白菜のおひたし さつま汁 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%)	70g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
さんまの塩焼き	さんま	50g
	食塩	0.1g
	こい口しょう油	0.8g
白菜のおひたし	白菜	40g
	小松菜	15g
	冷凍ぶなしめじ(IQF)	5g
	砂糖(上白)	0.2g
	こい口しょう油	3g
さつま汁	若鶏ももきざみ	5g
	さつまいも	30g
	大根	20g
	ごぼう	10g
	人参	12g
	岡山県生芋突きこんにゃく	5g
	油揚げ	5g
	葉ねぎ	5g
	中味噌	7g
	煮干し(中羽)だし用	2g
	水	100g
くだもの	みかん	70g



【作り方】

さつま汁

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② さつまいもは8mmのいちょう切り、ごぼうはさがきだいこん、にんじんは5mmのいちょう切り、油揚げはせん切りにする。
- ③ ①のだしに鶏肉、ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじんを入れ、火が通ったらさつまいも、油揚げを入れて煮る。
- ④ みそで味付けし、ねぎを加えて仕上げる。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2未満
658	24.4	22.5	350	90	2.7	2.8	294	0.56	0.60	46	4.2	1.9

※上段は学校給食摂取基準(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5学年 指導者 ○○○○

1 題材名 さんま博士になろう

2 題材設定の理由

心身共に健康な体をつくるためには、好き嫌いなく何でも食べることが大切である。日々の給食では特に魚の残量が多くみられる。全体でも選択給食時では、魚よりも肉を好む傾向にある。特に魚は骨があることやにおい、食感などから残量が多くなるのが現状である。

しかし魚には、成長期の児童の体をつくるために必要なたんぱく質が多く含まれるなど児童には欠かせない食べ物である。また、肉とは異なり魚の脂質には血液の流れを良くする働きもある。

そこで、魚の匂や栄養素など魚特有のよさを知らせ、魚を味わって食べさせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい さんまの匂や栄養素について知り、匂のさんまを味わって食べる。



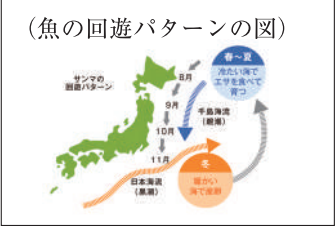

4 食育の視点 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
(心身の健康)

5 献立名 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 白菜のおひたし さつま汁
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 給食にさんまが使われていることを知りめあてをつかむ。	○ さんまの漢字や写真を見せることでさんまへの興味をもつことができるようにする。	
さんま博士になろう			
展 開	2 さんまの匂を知る。 3 さんまに含まれる栄養素を知る。	○ 社会科の学習とも関連づけ、さんまの回遊パターンを図を提示することでさんまの匂が秋であることを知らせる。 ○ 秋のさんまのおいしさを知らせる。 ○ 絵カードを用いて、さんまに含まれる栄養素について説明する。 ・身にはたんぱく質が多く含まれる。 ・脂にはEPA、DHAなどが含まれる。	
終 末	4 さんまを味わって食べる。	○ さんまに興味をもつことで味わって食べようとする意欲をもたせる。	○ さんまの匂や栄養素を知り、味わって食べようとしたか。 ＜関心・意欲・態度＞

7 板書計画

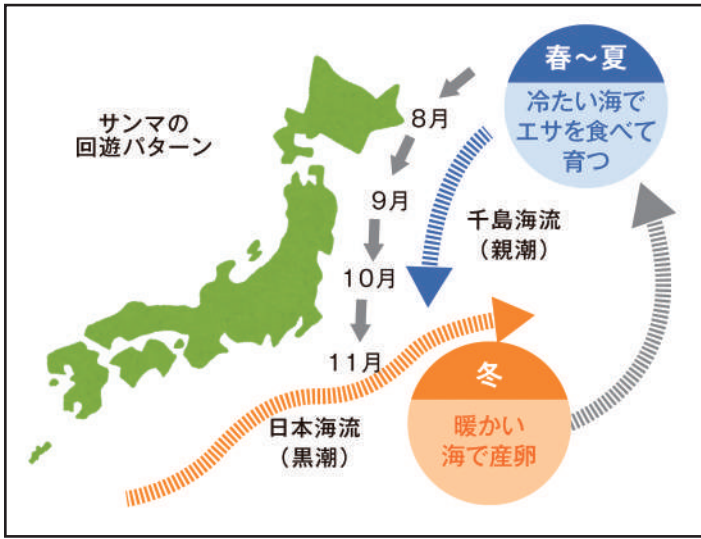
めあて さんま博士になろう	(さんまの栄養素)
秋刀魚	
さんまの写真	
(魚の回遊パターン)の図 	

8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 この漢字「秋刀魚」を見て、何の魚の名前か分かりますか。そうです、今日の給食に登場しているさんまです。さんまは名前のとおり1年でいちばんおいしいのが秋で、刀のように細い形をしたのが特徴の魚です。給食でも毎年秋になると登場しますね。そこで今日は「さんま博士になろう」というめあてで、2つの点についてお話をしたいと思います。
- 2 まず一つ目は生態についてです。みなさんは社会科で日本の水産業について学習しましたね。このようにさんまは春から夏に千島列島沖でたくさんえさを食べて太り、秋から冬になると暖かい海に南下してきます。そのため、秋にとれるさんまが「旬」だと言われています。旬のさんまはまるまると太って脂がのっているので、味がとてもおいしいと言われています。とれたての新鮮なものは、ピカピカに光っていて身がしまっているのが特徴なので、ぜひお店でも見てみてください。
- 3 二つ目はさんまの栄養素についてです。さんまには、他の魚と同じように体をつくる「たんぱく質」が多く含まれています。また、小さい骨まで食べると「カルシウム」をとることもできます。またさんまやさば、あじのように背の青い魚には「EPA（エイコサペンタエン酸）」や「DHA（ドコサヘキサエン酸）」といった脂が含まれています。この脂を含む魚を食べると、EPAは血液の流れをよくする効果があります。またDHAには、脳の神経の発達をよくしてくれ頭の働きをよくする効果があります。
- 4 このようにさんまには食べるとおいしいだけでなく、いろいろな栄養素を摂ることができるということが分かりました。今日は、さんまについてお話しました。毎回さんまが出ると骨があって食べにくいという声をよく耳にします。しかし、年々さんまは漁獲量も減り、他の国の人たちも多く食べるようになったことから、以前よりも高価になって手に入りにくくなっています。もしかしたら、今後はさんまを手軽に食べられなくなってしまうかもしれません。さんまのよさを知って、しっかり味わって食べてください。

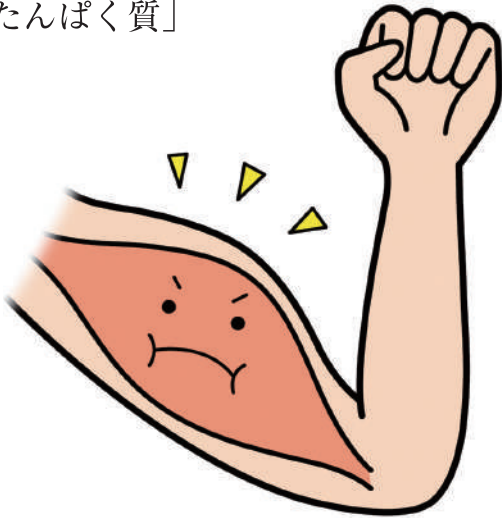
9 その他資料（イラスト例等）

秋刀魚	(さんま写真)
	

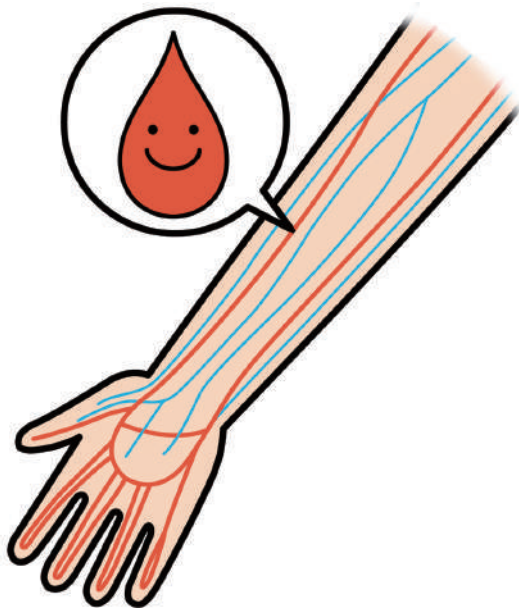


出典：「食育早わかり図鑑第2巻」(株)群羊社

「たんぱく質」



「EPA」



「DHA」



出典：「サッと使えて しっかり指導！ 食育サポート集1」 少年写真新聞社刊

【献立名】 ドッグサンド 牛乳 桃太郎トマトともち麦のスープ くだもの（マスカット）

料理名	材料名	分量(1人分)
ドッグサンド	岡山っ子米粉パン	60g
	荒びきウインナー	30g
	トマトケチャップ	2.5g
	ウスターソース	0.8g
	キャベツ	40g
	カレー粉	0.2g
	牛乳	学校給食用牛乳
桃太郎トマトともち麦のスープ	ベーコン(カット)	5g
	にんにく	0.2g
	エキストラバージンオリーブオイル	0.3g
	たまねぎ	30g
	人参	5g
	なす	10g
	かぼちゃ	10g
	岡山県産もち麦	7g
	県学給桃太郎ピューレ(濃縮タイプ)	15g
	パセリ	1g
	食塩	0.2g
	コショウ	0.02g
	県学給岡山森林どりブイヨン	10g
水	90g	
くだもの (マスカット)	マスカットオブ	30g
	アレキサンドリア	



【作り方】

桃太郎トマトともち麦のスープ

- ① にんにくとパセリはみじん切り、たまねぎ、にんじんはせん切りにする。かぼちゃは1cmの角切り、なすは半月切りにして水にさらす。
- ② もち麦は水につけて30分おき、ざるに上げて水気をきる。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて、ベーコンを炒め、たまねぎとにんじんを加えてさらに炒める。
- ④ ③になすとかぼちゃ、ブイヨンと水、②を加えて、塩、こしょうを入れてさらに煮る。
- ⑤ トマトピューレを加えてひと煮たちさせ、最後にパセリを加えて仕上げる。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2未満
662	23.8	22.8	314	83	2.1	2.8	160	0.70	0.68	25	4.8	2.5

※上段は学校給食摂取基準（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 朝ごはんをたし算で考えよう

2 題材設定の理由

平成28年度に実施した岡山県の「児童生徒の食生活、日常生活習慣等の調査」の結果、小学生の朝食内容を見てみると、主食・主菜・副菜・汁物や飲み物がそろった定食型の朝食を食べている児童は15.7%と少なく、軽食型や主食を中心に食べる児童が70%を越えており、栄養素の偏りがあると考えられる。

しかし、単品ではなくいろいろな食材を組み合わせた朝食をとることは成長期の児童にとって、重要なことである。主食に食材をプラスしていくことで手軽にバランスのとれた朝食をとりやすくする工夫もできる。

そこで、簡単に栄養バランスのとれた朝食を用意できることを給食の献立を例にして知らせ、自らバランスのよい朝食を準備して食べようという意欲をもたせたいと考え、この題材を設定した。

3 ねらい バランスの良いいろいろな食材を組み合わせた朝食を準備して食べるという意欲をもつ。

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栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。(心身の健康)

5 献立名 ドッグサンド 牛乳 桃太郎トマトともち麦のスープ
くだもの(マスカット)

6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 朝食でよく食べる食品に注目する。	○ 朝食でよく食べるものを問いかけ、朝食の内容に目を向けることができるようにし、めあてをつかみやすくする。	
朝ごはんをたし算で考えよう			
展 開	2 栄養バランスの良い朝食について知る。	○ パンのみ、パンと牛乳、当日の給食の栄養価のレーダーチャートを示し、栄養価を比較することで、食材を足すことで栄養バランスが良くなっていくことを実感できるようにする。	
終 末	3 バランスの良い朝食をとろうという意欲をもつ。	○ 簡単にプラスできる食材や料理を紹介することで、自分で朝食の内容を改善したり、準備しようとしたりする意欲をもたせる。	○ バランスの良い朝食を 実践しようという意欲を もつことができたか。 <関心・意欲・態度>

7 板書計画

めあて：朝ごはんをたし算で考えよう		
パンの栄養価 レーダー チャート	パンと牛乳の 栄養価 レーダー チャート	給食の栄養価 レーダー チャート
		納豆 みかん ヨーグルト トマト

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。今日の献立は「ドッグサンド 牛乳 桃太郎トマトともち麦のスープ マスカット」です。

今日は、朝ごはんのお話をしたいと思います。みなさんは朝ごはんではどんなものをよく食べますか？ごはん派の人、パン派の人、もしかしたら食べていないという人もいるかもしれません。

食べている人の中には、食欲がなかったり、食べる時間がなかったりして、パンだけとか、おむすびだけという人もいるかもしれません。

今日は、朝ごはんをしっかりと食べると良いことがありますので、そのことを伝えたいと思います。今日のめあては「朝ごはんをたし算で考えよう」です。
- さて、家庭科では、朝ごはんをとることで、活動に必要なエネルギーを得ることができ、また眠っている間に休んでいた脳や体を目覚めさせてくれることを学びましたね。

ただ、なんでもいいから食べるのではなく、朝ごはんにはいろいろな食品を組み合わせると栄養バランスが良くなります。

これを見てください。これはどんな栄養をとることができたかを示すグラフです。グラフの中の黄色の線が丸に近いほどいろいろな栄養素がとれていて、バランスの良い食事ということになります。

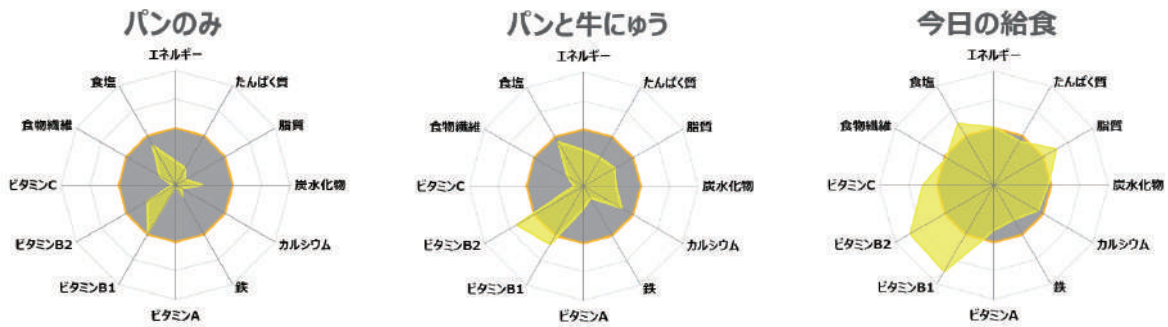
パンだけ食べたときはこのような形です。灰色の部分が多くてどの栄養素もほとんどとれていないことがわかります。

次に、パンと牛乳をとったときはどうでしょうか。パンだけ食べた時よりも栄養バランスが少し良くなっていますね。では今日の給食の栄養バランスはどうでしょうか。丸に近くなっていて栄養バランスが良いことがわかります。今日の給食のように、パンにウインナーや野菜をはさんだり、牛乳や果物を一緒に食べることで、栄養バランスが良くなります。
- たとえば、みなさんの家の冷蔵庫には、納豆やヨーグルト、みかんやトマトなどのようにそのまま食べることができるものが入っていませんか？

もし、今までパンだけとかおむすびだけの朝ごはんを食べている人がいたら、そういったすぐに用意できる食べ物を自分で探して、たして行って、栄養バランスの良い朝ごはんをとるようにできるといいですね。

9 その他資料（イラスト例等）

【レーダーチャート】



【食品カード】



なっとう



ヨーグルト



トマト



みかん

かわいいイラスト素材集 「いらすとや」

【献立名】 五色ごはん 牛乳 焼きししゃも すいとん入りみそ汁 くだもの (みかん)

料理名	材料名	分量(1人分)
五色ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	70g
	にわとり ひき肉	15g
	サラダ油	0.2g
	乾燥ひじき	0.5g
	こまつな	10g
	岡山県産乾椎茸スライス	1g
	人参	10g
	みりん	0.5g
	こい口しょう油	2g
	三温糖	1g
	ごま油	0.2g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
焼きししゃも	子持シシャモ(冷凍)	28g
	サラダ油	0.2g
すいとん入りみそ汁	すいとん(冷凍)	30g
	冷凍油揚げカット	5g
	国産里芋(乱切)(冷凍)	20g
	だいこん	10g
	ささがきごぼう(国産)(冷凍)	10g
	人参	5g
	岡山県産生芋突こんにゃく	5g
	きざみ青ねぎ1QF3mmカット	5g
	中味噌	9g
	煮干(中羽)だし用	3g
水	130g	
くだもの	みかん	70g



【作り方】

五色ごはん

- ① 米は洗って炊く。
- ② 乾燥ひじきと乾しいたけは洗って水でもどし、しっかり水気をきる。
- ③ こまつなの葉は3cm幅に切る。茎は1.5cm幅に切る。ゆでて、水気をきる。
- ④ にんじんはせん切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油とひき肉を入れて炒める。火が通ったら②と④を入れて、炒める。
- ⑥ 火が通ったら、Aの調味料で味を付ける。
- ⑦ ⑥に③を入れる。
- ⑧ ①と⑦を混ぜる。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2未満
656	25.5	17.0	437	104	2.4	4.2	322	0.55	0.57	33	4.7	2.0

※上段は学校給食摂取基準 (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 学校給食の役割を知ろう

2 題材設定の理由

飽食の時代にあつて、毎日何気なく食べている学校給食にも長い歴史がありその変遷について理解している児童は少ない。

しかし、学校給食の歴史を知ることは学校給食の役割や内容を理解することにつながる。また、学校給食の目標や教育の一環としての食事の意味を知り食べることは大切である。

そこで、学校給食の歴史を振り返り栄養バランスのとれた食事の見本という学校給食本来の役割を理解させたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい 学校給食の役割や栄養バランスのとれた食事の見本であることを知り、日常の食事の摂り方を考える。



4 食育の視点 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 (食事の重要性)

5 献立名 五色ごはん 牛乳 焼きししゃも すいとん入りみそ汁
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 今と昔の学校給食の比較をし、めあてをつかむ。	○ 明治時代の給食と現在の給食の写真を見せ、違いに気づかせることで、めあてをつかみやすくする。	
展 開	学校給食の役割を知ろう		
	2 学校給食の歴史を知る。 3 学校給食の役割を知る。	○ 学校給食年表を用いて、学校給食の歴史が視覚的にわかるようにし、その変遷に注目させる。 ○ 学校給食の役割は時代とともに変わってきたことがわかるようにする。 <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;">少しでもたくさんの エネルギーを摂取</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;">栄養バランス 食習慣の形成</div> ○ 学校給食が栄養バランスのとれた食事の見本であることを理解させる。	
終 末	4 日常の食事の摂り方を考える。	○ 学校給食には、望ましい食習慣を身につける役割があることを知らせ、これからの食事の摂り方を考えさせる。	○ 自分の健康のための給食の食べ方を考えることができたか。 ＜思考・判断・実践＞

7 板書計画

学校給食の役割を知ろう			
 現在の給食 の写真	 山形県 鶴岡市		
歴史年表			
役割	貧しい子どもを助ける	足りない栄養素を補う	望ましい食習慣を身につける

8 給食の時間における食に関する指導（細案）

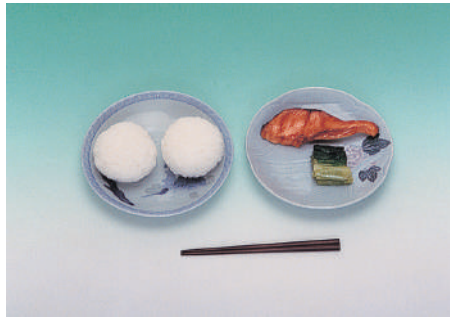
- この写真を見てください。これは明治時代の給食です。そして、これは今日の給食です。昔の給食と今日の給食を見比べてみて何か違いに気づくことはありますか。
今日（現代）の給食と、昔の給食は違いがありますね。実は、学校給食の歴史を知ると、この違いの理由が見えてきます。
そこで、今日は、「学校給食の役割を知ろう」というめあてでお話をします。
- 給食の歴史を知るために、今日は特別な巻物を持ってきました。これを見ると学校給食の歴史がよく分かります。では一緒に見てみましょう。
まず、一番始めに学校給食が始まったのはいつだと思いますか。学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡町にあった忠愛小学校というところで始まりました。この頃に出されていた給食が、おにぎりや鮭の塩焼き、菜の漬け物です。量が少ないと思うかもしれませんが、この頃の子どもたちは家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもが多かったです。貧しい子どもたちが勉強に集中できるようにという役割をもって学校給食が生まれました。
昭和に入ると歴史上でどのような出来事が起きましたか。戦争が激しくなって、すいとん汁だけの給食になったり、昭和17年頃には給食自体を中止するようになっていきました。
第2次世界大戦が終わるとGHQの支援を受けながら、給食が徐々に再開されていきます。GHQの支援を受けたので、給食はパンと脱脂粉乳（牛乳を粉にしたものをお湯で溶く）がメインでした。第2次世界大戦後から昭和52年までは、給食はほぼ毎日パンでした。おかずがおでんでも主食はパンです。
昭和52年になると、ごはんも学校給食に出るようになり、その後だんだんごはんの給食が多くなっていきます。
これが学校給食の歴史です。
- では、ここからは学校給食の役割についてお話をします。学校給食は時代とともに役割が変わってきました。学校給食が始まったばかりの明治時代の給食の役割は何でしたか。貧しい子どもたちが勉強に集中できるようにすることが学校給食の役割でした。その後は、家庭で足りない栄養素をとることが給食の役割になりました。そして、現在の給食は、「望ましい食習慣を身につける」ための見本となる役割があります。「望ましい食習慣を身につける」とは、これからみなさんが健康に元気に生きていくために必要な食事の仕方を知るという意味です。
- これからみなさんは、どんどん自分で食べるものを選ぶ機会が増えてきます。これからの給食時間は、何をどのように食べたら健康に過ごすことができるかを勉強する時間だと思って食べてください。今日の給食は、大正時代の給食である五色ごはんやすいとん入りみそ汁の給食を望ましい食習慣を身につけることができるようにアレンジしています。しっかり食べましょう。

9 その他資料（イラスト例等）

・地図



・昔の給食の写真(現代の給食は本時の給食の写真を使う。)



・巻物風の学校給食年表



山形県学校給食年表

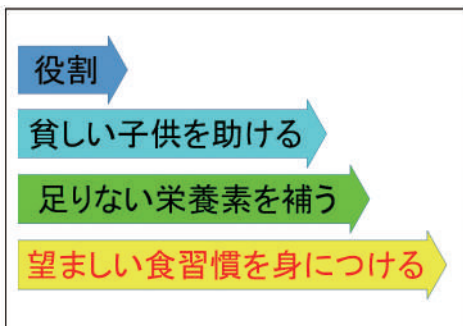
山形県学校給食年表

昭和29年	昭和30年
 献立写真: おにぎり、味噌汁、煮干し、わかめ	 献立写真: 五穀ごはん、味噌汁、わかめ
 献立写真: ごはん、煮干し、わかめ、わかめ、わかめ	 献立写真: たいじんめし汁
 献立写真: 五穀ごはん、味噌汁	 献立写真: 五穀ごはん、味噌汁

昭和35年	昭和36年
 献立写真: コッペパン、スライス肉、味噌汁、卵の醤油汁、コロッケ、おみそ汁、マーガリン	 献立写真: コッペパン、スライス肉、味噌汁、卵の醤油汁、おみそ汁、マーガリン
 献立写真: コッペパン、スライス肉、味噌汁、卵の醤油汁、おみそ汁、マーガリン	 献立写真: コッペパン、スライス肉、味噌汁、卵の醤油汁、おみそ汁、マーガリン
 献立写真: コッペパン、スライス肉、味噌汁、卵の醤油汁、おみそ汁、マーガリン	 献立写真: コッペパン、スライス肉、味噌汁、卵の醤油汁、おみそ汁、マーガリン

昭和41年	昭和42年
 献立写真: コッペパン、スライス肉、味噌汁、卵の醤油汁、おみそ汁、マーガリン	 献立写真: コッペパン、スライス肉、味噌汁、卵の醤油汁、おみそ汁、マーガリン
 献立写真: コッペパン、スライス肉、味噌汁、卵の醤油汁、おみそ汁、マーガリン	 献立写真: コッペパン、スライス肉、味噌汁、卵の醤油汁、おみそ汁、マーガリン
 献立写真: コッペパン、スライス肉、味噌汁、卵の醤油汁、おみそ汁、マーガリン	 献立写真: コッペパン、スライス肉、味噌汁、卵の醤油汁、おみそ汁、マーガリン

・役割



【献立名】 栗ごはん 牛乳 さんまのおろしかけ れんこんの梅肉和え すまし汁

料理名	材料名	分量(1人分)
栗ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	60g
	もち米	10g
	むき栗	20g
	黒いりごま	0.5g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
さんまのおろしかけ	さんま	50g
	冷凍大根おろし	20g
	きざみ青ねぎIQF3mmカット	1.5g
	うす口しょう油	1g
	みりん	0.8g
	三温糖	0.1g
	れんこんの梅肉和え	れんこん
米酢		1g
三温糖		0.1g
にんじん		3g
こまつな		20g
糸かつお		0.5g
ねり梅		2.5g
三温糖		0.5g
こい口しょう油		0.8g
みりん		1g
すまし汁	冷凍豆腐(ダイスカット)岡山県産	30g
	乾燥カットわかめ	0.3g
	生麩スライス(もみじ)	10g
	えのきたけ	8g
	藤田産玉ねぎ	20g
	にんじん	5g
	みつば	4g
	かつお削りぶし	3g
	利尻昆布	1g
	みりん	0.2g
	うす口しょう油	2g
	食塩	0.1g
	水	130g



【作り方】

れんこんの梅肉和え

- ① れんこんは2mmに薄切り、にんじんはせん切り、こまつなは1cmに切る。
- ② れんこんはゆでた後、冷ましてAの調味料で下味をつけておく。
- ③ にんじん、こまつなはゆでて冷ます。
- ④ 糸かつおは、炒って冷ます。
- ⑤ Bの調味料を加熱して、冷ます。
- ⑥ ②③④を合わせ、⑤で和える。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2未満
618	24.1	18.7	341	103	2.51	1.7	212	0.31	0.49	41	3.5	2.0

※上段は学校給食摂取基準(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5学年 指導者 ○○○○

1 題材名 和食のよさを知ろう

2 題材設定の理由

日頃の給食の残菜量を見ると、洋食や中国料理の日の平均に比べ、和食の日の残菜量が多いという実態がある。

しかし、和食は日本人が昔から食べてきた伝統的な食事である。米を主食として主食・主菜・副菜・汁物を合わせることで栄養バランスが整いやすい。健康面でもよさが見直されていることから、受け継いでいきたい食文化の一つである。

そこで、和食のよさを知らせ、先人の知恵や工夫が詰まった伝統的な和食を食べようという意欲をもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい 日本の伝統的な食文化である和食を知り、すすんで食べようとする意欲をもつ。

4 食育の視点 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。
(食文化)

5 献立名 栗ごはん 牛乳 さんまのおろしかけ れんこんの梅肉和え すまし汁

6 展開


	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 和食について考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 和食とは、どのような食事であるかをクイズ形式で質問することにより、興味をもたせる。 ○ 給食で和食の日は、残菜量が多いことを知らせる。 	
和食のよさを知ろう			
展 開	2 和食のよさを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 写真等を使用し、和食のよさを伝える。 <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスが整いやすい。 (一汁三菜) ・よくかむ食材を使う料理が多く、かむことであごを強くしたり、むし歯を予防したりする働きがある。 (ごぼう、こんにゃく、れんこんなど) ・だしをきかせることで、塩分を控えることができるため、健康的な食事になりやすい。(昆布、かつお節、煮干しなど) ・盛り付けや器で、自然の美しさを表現したり、旬の食材を使用することによって、季節を表現することができる。 (春：桜、夏：氷、秋：もみじ・いちょう、冬：雪など) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 和食のよさがわかったか。 <知識・理解>
終 末	3 本時のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 和食のよさを伝えることで、和食のよさを知り、積極的に和食を食べようという意欲をもたせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 和食をすすんで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

和食について知ろう

《和食クイズ！》どれが和食かな？

A



○月○日
ごはん 牛乳
筑前煮
はりはり漬け
おかかふりかけ

残量
18.7%


和食のよさ

①栄養のバランスが整いやすい


②よくかむ食材が多い


③だしのうまみ


④自然の美しさや季節を表現できる





一汁三菜



ごぼう




れんこん


こんにゃく


こんぶ



かつお節


にほし

秋を感じられる工夫


B



○月○日
チキンライス 牛乳
エビフライ
野菜サラダ
コーンポタージュ
いちご

残量
12.3%

C



○月○日
みそラーメン 牛乳
春巻き
中華あえ

残量
7.8%

8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 「和食」ってどんな食事のことをいうか知っていますか？（児童に聞く）「和食」は、日本人が昔から食べてきた食事です。では、どれが和食かあててもらいましょう。《和食クイズ》和食は、どれでしょう。Aだと思える人！Bだと思える人！Cだと思える人！ 答えはAです。Bは、洋食でCは中国料理です。洋食は、ヨーロッパなどから伝わった料理で、中国料理は中国から伝わってきた料理です。

では、質問を変えます。「一番好きな給食は、どれですか？」1つだけ選んで手をあげてくださいね。Aの献立が一番好きな人。Bの献立が一番好きな人。Cの献立が一番好きな人。（Aの和食が一番人数が少ない。）今、手が上がった人数を見てもわかるように、和食・洋食・中国料理の中では、和食を好きな人が一番少ないですね。実際に残量を見てみましょう。残念ですが、Aの和食の日の残量が一番多いですね。でも、和食にはよいところがたくさんあるので、和食のよさを知って、食べてほしいなと思います。

〈もし、和食に手を挙げる児童が多かった場合〉

和食が一番好きな人もたくさんいますね。ところが、残念ですが給食では和食の日の残菜が一番多いです。でも、和食にはよいところがたくさんあるので、和食のよさを知って、食べてほしいなと思います。

- 2 和食のよさは、たくさんありますが、その中から4つ紹介します。
- ①栄養のバランスが整いやすいことです。和食は、一汁三菜を基本としています。一汁三菜は、主食のごはんの他に、1つの汁と主菜1品、副菜2品で3品のおかずがあります。主食には炭水化物・主菜にはたんぱく質・副菜にはビタミン類が多く含まれているので、栄養のバランスが整いやすいのです。
 - ②よくかむ食材が多いことです。よくかんで食べることで、あごが強くなりますし、唾液がたくさん出ることで食べ物のカスを洗い流してくれるので、虫歯になりにくくなります。
 - ③だしのうまみです。煮物や汁ものは、昆布やかつお節、煮干しなどでだしをとっています。だしをとることで、うまみが出るのでみそやしょうゆなどの調味料を減らすことができます。
 - ④自然の美しさや季節を表現できることです。和食は、器を選んだり、花や葉を使って盛り付けたりすることで、自然の美しさを表現することができますし、旬の食材を使用することで、季節を感じることができます。今は、秋ですのでにんじんをもみじの形にして飾ったり、いちょうの葉っぱや栗などを盛り付けたりして秋らしくすることができますね。料理で季節感を出すことも和食のよさの1つです。

3 このように、和食には、たくさんのよさがあります。和食のよさを知って、これからもすすんで食べましょう。

9 その他資料（イラスト例等）



和食のよさ



①栄養のバランスが整いやすい

②よくかむ食材が多い

③だしのうまみ

④自然の美しさや季節を表現できる



【献立名】 麦ごはん 牛乳 げたの甘酢かけ 塩昆布和え すき焼き煮 くだもの(りんご)

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%)	90g
	切断無圧ぺん精麦	10g
牛乳	学校給食用牛乳	206g
げたの甘酢かけ	ゲタ切身(岡山県産)(冷凍)	40g
	岡山県産米粉	5g
	大豆白絞油(揚げ油)	4g
	米酢	4g
	うす口しょうゆ	2g
	砂糖	1g
	} A	
塩昆布和え	キャベツ	35g
	もやし	25g
	人参	8g
	きざみ塩ふき昆布	2g
	うす口しょうゆ	0.5g
	} A	
すき焼き煮	県産牛肉スライス(冷凍)	30g
	こめサラダ油	1.5g
	清酒タイプ発酵調味料	1g
	三温糖	4g
	こい口しょうゆ	3g
	岡山県産乾椎茸スライス	2g
	岡山県産生芋糸こんにゃく(約7cm)	20g
	ささがきごぼう(国産)(冷凍)	7g
	人参	13g
	はくさい	45g
	焼き豆腐	30g
	焼麩	3g
	根深ねぎ	18g
	こい口しょうゆ	4g
	みりん	2.5g
	水	35g
} B		
くだもの	りんご(1/4カット)	40g



【作り方】

げたの甘酢かけ

- ① Aの調味料を加熱し、甘酢をつくる。
- ② げたに米粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- ③ ②に①をかける。

すき焼き煮

- ① 乾しいたけをもどす。
- ② にんじんは半月切り、はくさいはそぎ切り、根深ねぎは斜め切りにする。
- ③ 焼き豆腐はさいの目に切る。
- ④ 焼麩はぬるま湯でもどす。
- ⑤ 鍋にサラダ油と牛肉を入れて炒め、Aの調味料を入れる。
- ⑥ こんにゃく、ごぼう、①、人参を入れて炒める。
- ⑦ 水を加えて煮る。
- ⑧ はくさいを入れて煮る。
- ⑨ ③、④、根深ねぎを入れて煮る。
- ⑩ Bの調味料で味をつける。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上	2.5未満
797	28.9	22.6	363	106	2.7	4.3	252	0.64	0.57	33	7.0	2.2

※上段は学校給食摂取基準

学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年 月 日() ○○中学校第○学年 指導者 ○○○○

1 題材名 自分にぴったりのご飯の量を知ろう

2 題材設定の理由

学校給食における残菜量は、小学生に比べ中学生の方が多傾向にある。中でもとりわけ、主食であるご飯の残菜量が多いことが目立っている。平成28年度に実施した岡山県「児童生徒の食生活・日常生活習慣等の調査」の結果によると、本校の生徒は県平均と比べ「量が多い」と感じている割合が高かった。これが、日々の残菜につながっていると考えられる。

しかし、主食であるご飯は給食のエネルギー量の50%以上を占め、生徒の成長にとって大変重要な働きがある。個人の体格等にあった適量のご飯を食べることで、おかずの食べ過ぎを防ぎ、適正なバランスで栄養素が摂取でき、健康的な生活を送ることができる。

そこで、ご飯の適正量とそれを食べることのよさを知らせ、すす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 自分にぴったり適量のご飯を食べることの大切さを知り、すすんで食べる。

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栄養や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)

5 献立名 麦ごはん 牛乳 げたの甘酢かけ 塩昆布和え すき焼き煮
くだもの(りんご)

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。	○ 給食の残菜量のうち、ご飯の残りが多いことを知らせる。	
自分にぴったりのご飯の量を知ろう			
展 開	2 自分にぴったりのご飯の量を知る。	○ 給食は1日の1/3のエネルギーが摂取できるように作られていること、そのうちの半分以上のエネルギーはご飯で摂取するとよいことを知らせる。 ○ 年齢、性別、身長(体格)によって適量が異なることを知らせ、目安となる量をポスターで示し、自分にぴったりのご飯の量を知らせる。	○ 自分にあったご飯の適量がわかったか。 <知識・理解>
	3 ご飯を適量食べることの大切さを知る。	○ ご飯を適量食べることのよさを、レーダーチャートを用いて知らせることで、適量のご飯を食べることの大切さに気づかせる。	○ ご飯を適量食べるよさを理解できたか。 <知識・理解>
終 末	4 適量のご飯を食べようとする意欲をもつ。	○ ご飯を中心にバランスよく食べることが適正な栄養素の摂取につながることを伝え、適量のご飯を食べようとする意欲をもたせる。	○ 適量のご飯を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

自分にぴったりのご飯の量を知ろう

残食の量 (割合)

自分に必要なご飯の量、食べていますか？



エネルギー産生栄養素




給食のエネルギー量 (主食の割合)


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。
毎日食べる給食ですが、どれくらいの量の残食があるか知っていますか？〇〇中学校の残食はご飯、おかずを合わせて1日平均〇キロで、そのうちのご飯の割合は〇%です。ご飯だけで見ると、もとの量の〇%が残食として調理場に返ってきています。この中で給食のご飯の量が多いなと感じている人はいませんか？
- 2 そこで今日はみなさんに、自分に必要なご飯の量についてお話したいと思います。みなさんは、給食1食のエネルギー量を知っていますか？給食は1日に必要なエネルギーのおよそ1/3である830kcalを摂取できるようにつくられています。そして、1食の約半分のエネルギーをご飯やパン、めん類などの主食からとれるように、量を決めています。
必要なエネルギーの量は、年齢や性別、身長や活動量により異なります。給食では、主食であるご飯の量でそれを調節してほしいと思います。ここに身長別、男女別にご飯の適量を示しました。例えば、身長が160cmの男子であれば必要なご飯の量は270g、155cmの女子であれば必要なご飯の量は250gです。これを目安にして、自分に必要なご飯の量を把握して、配食された量を調節して食べてほしいと思います。
- 3 では、ご飯を適量食べると栄養のバランスがどうなるかみていきましょう。
食事でとる栄養の中で、エネルギーを作り出すものは、炭水化物、たんぱく質、脂質の3つです。これらはエネルギー産生栄養素と言われ、摂取エネルギーに対して、たんぱく質を13~20%、脂質を20~30%、そして炭水化物を50~65%の割合でとるとよいとされています。給食はこの割合を目安に作っています。今日の給食は、ご飯を220g食べた場合、797kcalが摂取できるように作っています。目の前にあるご飯やおかずの量をとると、このようによいバランスで摂取することができます。
しかし、仮に食べるご飯の量を半分の110gに減らしてしまうと、摂取できるエネルギーは620kcalとなり、このようにエネルギー産生栄養素のバランスが崩れてしまいます。さらに、物足りなさからおかずを多く摂取してしまうことで、たんぱく質や脂質を取りすぎてしまうことも考えられます。
- 4 今日は自分にあったご飯の適量についてお話しました。
給食は、栄養のバランスを考えてつくっています。適量のご飯を中心に、主食、主菜、副菜、汁物をバランスよくとることで、成長期のみなさんに必要な栄養素をとることができ、体内でうまく作用しています。学校でも家庭でも自分の成長や健康のために、自分に必要な量のご飯をきちんと食べるようにしましょう。
今日説明に使ったご飯の目安量のポスターは教室に掲示しておきますので、またゆっくり確認してください。自分に必要なご飯の量を詳しく知りたい人は、個別に教えることもできますのでまた相談に来てください。

9 その他資料（イラスト例等）





自分に必要なご飯の量、食べていますか？




給食の茶碗に盛り付けています。

男子






身長150cmなら
220gが目安





身長160cmなら
270gが目安




身長170cmなら
310gが目安

女子






身長145cmなら
210gが目安



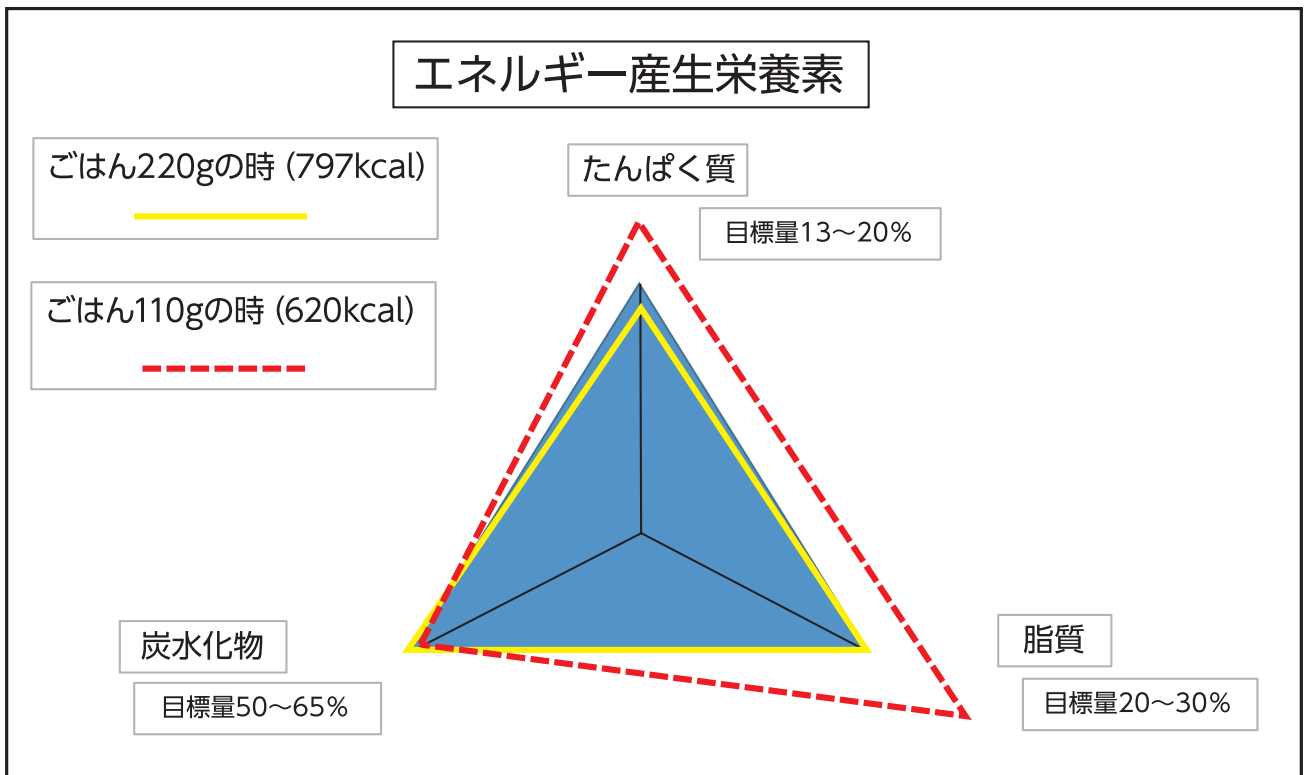
身長155cmなら
250gが目安



身長165cmなら
280gが目安

< 体格や活動量によって個人差があるので、目安として見てください。活動量が多ければ必要量はさらに増えます。 >

イラスト出典：「素材たっぷり！食育手帖 CD-ROM【イラスト・写真編】」（発行所：東山書房）



※指導後、資料を教室等に掲示しておき、生徒が確認できるようにする。

【献立名】 ジャンボおにぎり 牛乳 さわらのゆずみそがけ おかか和え だまこ汁

料理名	材料名	分量(1人分)	
ジャンボおにぎり	学校給食用精白米(強化米0.3%)	75g	
	強化白麦	5g	
	しそご飯の素(ゆかり)	1.2g	
	おむすびころんちよ	3g	
牛乳	学校給食用牛乳	206g	
さわらのゆずみそがけ	サワラ切身(冷凍)	50g	
	食塩	} A	0.05g
	酒		1g
	砂糖(上白)	} B	1.8g
	みりん		0.9g
	白味噌		4.5g
	高知ゆず果汁	0.9g	
おかか和え	キャベツ	35g	
	人参	3.5g	
	ほうれん草	20g	
	いりごま	1g	
	糸かつお	0.5g	
	こい口しょう油	2.2g	
	みりん	1.8g	
だまこ汁	だまこ餅	25g	
	若鶏むね肉(皮無)	5g	
	サラダ油	0.5g	
	ごぼう	10g	
	人参	10g	
	えのきたけ	10g	
	まいたけ	10g	
	岡山県産乾椎茸スライス	1g	
	きざみ青ねぎIQF3mmカット	5g	
	県学給岡山森林鶏ブイヨン	10g	
	こい口しょう油	4g	
	みりん	1g	
	食塩	0.15g	
	水	110g	



【作り方】

さわらのゆずみそがけ

- ① さわらはAの調味料で下味をつけ、焼く。
- ② 鍋にBの調味料を入れ、火にかける。最後にゆず果汁を加える。
- ③ ①に②をかける。

※だまこ

だまこは秋田県の郷土料理の1つ。粒が残る程度に半づきにした飯を丸めたもの。団子の形がお手玉に似ていることからだまこと名付けられた。だまこ汁は、鶏肉のだしと旬の野菜、だまこもちを煮た料理。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2未満
645	29.1	15.2	307	109	2.8	3.5	590	0.76	0.81	24	5.1	2.1

※上段は学校給食摂取基準(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 手洗いの大切さについて考えよう

2 題材設定の理由

児童にとって、手洗いはいろいろな場面で行う基本的な生活習慣の項目のひとつである。実際に児童の手洗いのタイミングをみると、土がついていたり汚れが目に見えていたりすれば、洗おうという意識が働くが、そうでなければ手洗いに対する意識は低い。

しかし、手洗いは、手の汚れをとるだけでなく、風邪や食中毒の予防にもつながる大切な生活習慣である。特に食事の前やトイレ後はよりていねいな手洗いが求められている。

そこで、手洗いの正しいタイミングを理解し、すすんで手を洗う態度や習慣を身につけさせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい 手洗いの正しいタイミングを理解し、すすんで手を洗うことができる。

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栄養や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)

5 献立名 ジャンボおにぎり 牛乳 さわらのゆずみそがけ おかか和え だまこ汁

6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	学 習 評 価
導 入	1 どんなときに手洗いをするのか確認し、めあてをつかむ。	○ どんなときに手を洗っているのか、自分の生活をふり返らせ、めあてをつかみやすくする。 ・食事の前 ・トイレの後 ・料理をする前 ・そうじの後 ・遊んだ後 ・外から帰った後 ・動物をさわった後 ・くしゃみやせきをした後	
手洗いの大切さについて考えよう			
展 開	2 汚れの正体に気づき、洗い方による汚れの落ち具合を理解する。	○ 汚れには目に見える土などの汚れだけではなく、目には見えないばい菌やウイルスもたくさんついていることに気づかせる。 ○ 「手を洗う前」「水洗いのみ」「せっけんでしっかり手洗い」の一般生菌の写真を提示し、ばい菌を減らすためには、「せっけんでしっかり手洗い」が大切であることを理解させる。	
	3 手洗いと健康について考える。	○ 手洗い不足が自分の体に及ぼす影響について考えさせる。 ・風邪 ・インフルエンザ ・食中毒 ・流行性胃腸炎 ・食中毒	

終末	<p>4 自分の健康を考え、すすんで手を洗おうとする意欲をもつ。</p>	<p>○ 正しいタイミングで、手を洗うように声かけをする。特に、食事の前やトイレの後によりていねいな手洗いをするように促す。</p>	<p>○ 手洗いの正しいタイミングを理解し、すすんで手を洗おうとする意欲がもてたか。 <知識・理解></p>
----	--------------------------------------	--	---

7 板書計画

手あらいの大切さについて考えよう

○手あらいのタイミング



○よごれの正体



○手のあらい方のちがい



8 給食の時間における食に関する指導（細案）

1 みなさんは、普段どんな時に手を洗っていますか。

- ・食事の前 ・トイレの後 ・料理をする前
- ・そうじの後 ・遊んだ後 ・外から帰った後
- ・動物をさわった後 ・くしゃみやせきをした後 ・給食当番の前

みなさんは、給食の前、きちんと手を洗いましたか。今日の給食は直接手を使わないといけない「ジャンボおにぎり」です。今日は、「手洗いの大切さ」について考えてみましょう。

2 自分の手を見てみましょう。目に見える土などの汚れがついていたら、みんなきちんと手を洗うと思います。今のみんなの手のように、目に見える汚れがついていなかったら、どうでしょうか。水だけでササッと洗う人もいるかもしれません。もしかしたら、洗わない人もいるかもしれません。実は、きれいに見える手でも、目に見えないばい菌やウイルスなどがたくさんついているのです。

この写真を見てください。この写真は、手の洗い方によるばい菌の違いです。「手を洗う前」の写真はばい菌がたくさんですね。「水洗い」でも、まだ、ばい菌がいますね。しかし、「石けんでしっかり手洗い」はばい菌がかなり減っていることがよくわかりますね。手についた目に見えないばい菌を減らすためには、石けんを使ってていねいに手を洗うことが大切です。

3 もし、こんなにたくさんのばい菌がついたまま、手を洗わずに食事や生活をするとうどうなるでしょう。夏は食中毒、冬は風邪やインフルエンザになってしまうかもしれません。このような病気は熱がでたり、お腹が痛くなったりと、とても、しんどいです。

4 こうならないためにも、正しいタイミングで、きちんと石けんを使って手を洗うようにしましょう。そして、きれいなハンカチも忘れないでくださいね。

9 その他資料（イラスト例等）

○手あらいのタイミング



食事の前



トイレの後



りょう理をする前



そうじの後



遊んだ後



外から帰った後



動物をさわった後



くしゃみ・せきの後



きゅう食当番の前

イラスト：少年写真新聞社 SeDoc

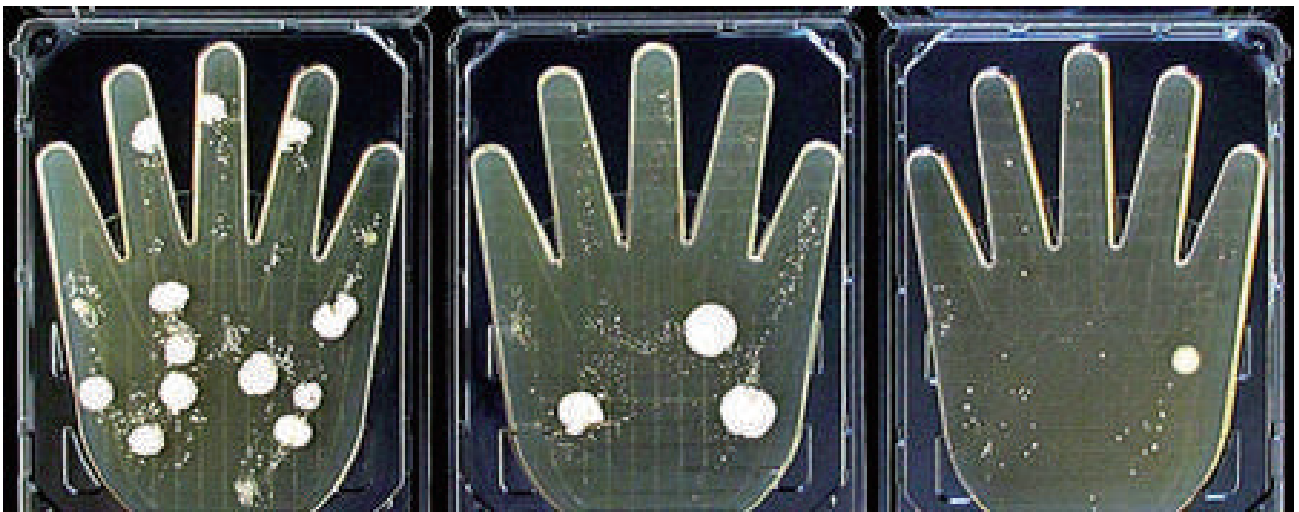
よごれの正体

○ばいきん



イラスト：少年写真新聞社 SeDoc

○手のあらい方のちがい



手をあろう前

水あらいのみ

石けんあらい

写真出典：北里大学獣医学部動物資源科学科 食品機能安全学研究室

【献立名】 ねこめし 牛乳 いかなごのから揚げ ちぐさやえ 根菜みそ汁 くだもの(日生みかん)

料理名	材料名	分量(1人分)
ねこめし	学校給食用精白米(強化米0.3%)	90g
	アジのほぐし身(真空)(冷凍)	30g
	おろししょうが	0.5g
	こい口しょう油	2.3g
	砂糖(上白)	0.7g
	学給無リン 冷凍ちくわ	5g
	岡山県産乾椎茸スライス	0.5g
	人参	5g
	ささがきごぼう(国産)(冷凍)	5g
	真備産たけのこレトルト	5g
	乾燥ひじき	1g
	こい口しょう油	1g
	みりん	0.5g
	食塩	0.3g
国産いんげん(冷凍)	5g	
牛乳	学校給食用牛乳	206g
いかなごのから揚げ	いかなご粉付(岡山県産)	20g
	大豆白絞油(揚げ油)	2g
ちぐさやえ	錦糸卵(冷凍)	5g
	国産はるさめ(9cmカット)	5g
	キャベツ	15g
	もやし	15g
	こまつな	15g
	いりごま	1g
	砂糖(上白)	1.2g
	こい口しょう油	3g
	米酢	2g
	根菜みそ汁	冷凍豆腐(ダイスカット)岡山県産
冷凍油揚げカット		7g
冷凍ぶなしめじ(IQF)		10g
だいこん		20g
さつまいも		30g
人参		10g
岡山県産生芋突こんにゃく		5g
きざみ青ねぎIQF3mmカット		5g
煮干(中羽)だし用		3g
中味噌		8g
水		140g
くだもの		日生みかん



【作り方】

ねこめし

- ① 乾しいたけとひじきは洗って、水でもどす。
- ② ちくわは縦半分に切って5mmの小口切り、にんじんは5mmのいちょう切り、たけのこは短冊切りにする。
- ③ いんげんは1cmの小口切りにし、ゆでて冷ます。
- ④ 精白米を洗って炊く。
- ⑤ あじはAの調味料で煮る。
- ⑥ ①と②はBの調味料で煮る。
- ⑦ ④に、③、⑤、⑥を混ぜる。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上	2.5未満
770	31.3	19.8	507	142	4.2	4.8	447	0.72	0.73	50	5.6	2.7

※上段は学校給食摂取基準

学級活動(給食の時間)学習指導案

平成 年 月 日() ○○特別支援学校中学部第1学年 指導者 ○○○○

1 題材名 備前市の郷土料理「ねこめし」について知ろう

2 題材設定の理由

備前市吉永町神根地区に昔から伝わる郷土料理として「ねこめし」がある。「ねこめし」は約90年ほど前の戦時中から作られており、お祭りや農繁期といった人々が多く集まるときに振る舞われていたが、最近では「ねこめし」の由来や作り方はもとより味を知る人も少なくなっている。

しかし、郷土料理は、その地域の祖先が四季折々の自然の恵みを大切にして、元気に生き抜くために知恵をしぼり工夫を重ねて生み出し、今日まで受け継がれてきた大切な食文化である。ぜひとも児童生徒に伝えていきたいものである。

そこで、「ねこめし」に興味関心をもたせ、郷土料理をすすんで食べようとする意欲をもてるように、本題材を設定した。

3 ねらい 備前市吉永町神根地区の郷土料理「ねこめし」について、名前の由来を知り、すすんで食べようとする意欲をもつ。

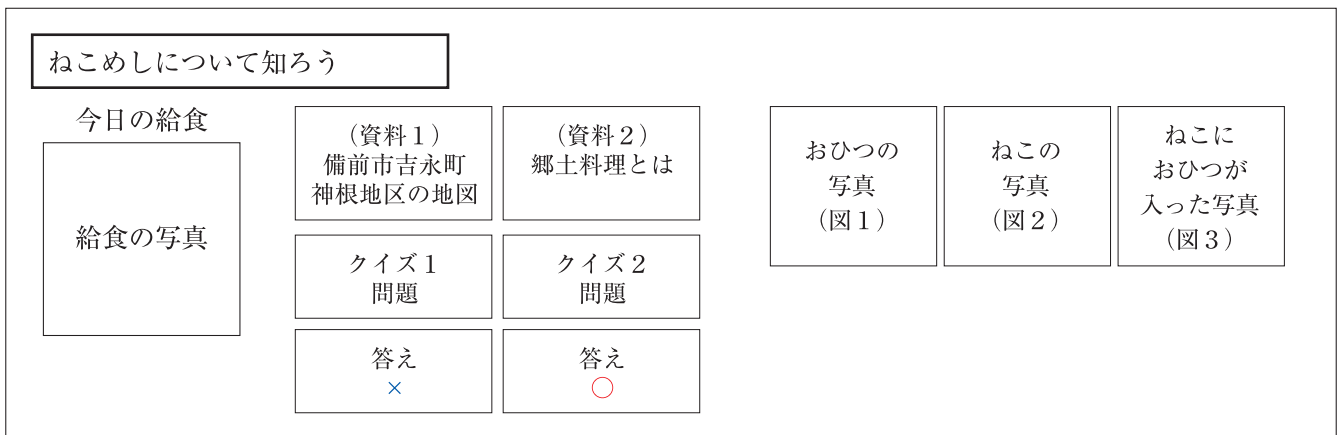
4 食育の視点 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。
(食文化)

5 献立名 ねこめし 牛乳 いかなごのから揚げ ちぐさ和え 根菜みそ汁
くだもの(日しみかん)

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。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の献立を確認させ、ねこめしは備前市の郷土料理の一つだということを知らせる。 ○ 郷土料理とは地域の産物を使って、昔からその地域で食べられてきた料理であることを説明する 	
ねこめしについて知ろう			
展 開	2 「ねこめし」について知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 簡単なクイズをすることで「ねこに入ってるご飯」のことを「ねこのめし」と言うようになり、現在は「ねこめし」と言われるようになった名前の由来を知らせる。 ○ 「ねこ」や「おひつ」について具体的に何かを知らせ、2つの違いを説明することで、「ねこ」を使う良さに気付くようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「ねこめし」の由来について興味関心をもつことができている。 ＜主体的に学習に取り組む態度＞ ○ 「ねこめし」に関するクイズについて考えて答えることができている。 ＜思考・判断・表現力＞
終 末	3 ねこめしを味わって食べる。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 給食の実物を見て、「ねこめし」は具だくさんの混ぜご飯で、給食はサバの代わりにアジを使った「給食用オリジナルねこめし」であることを知らせ、関心をもってすすんで食べることができるよう意識付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「ねこめし」をすすんで食べようとする意欲をもっている。 ＜主体的に学習に取り組む態度＞

7 板書計画



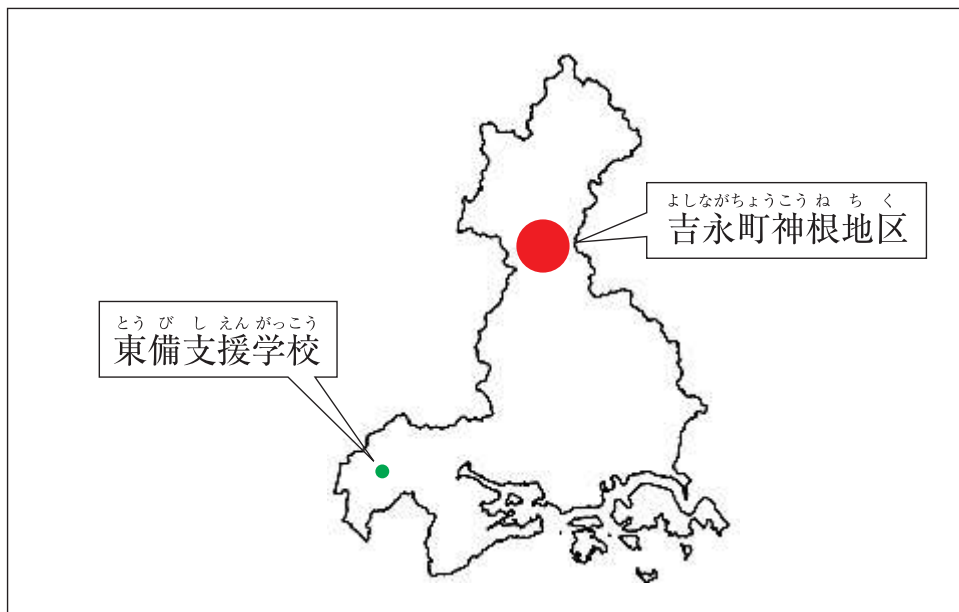
8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 今日の給食は、「ねこめし、牛乳、いかなごのから揚げ、ちぐさ和え、根菜みそ汁、日生みかん」です。その中で、今日は「ねこめし」の話をしたいと思います。
皆さんは備前市吉永町がどこかわかりますか。学校の場所と比較してみると、吉永町は備前市の北部にあたります。(資料1)「ねこめし」は吉永町の神根地区というところで昔から作られてきている地域の料理です。皆さんのおじいさん、おばあさんよりもっと前の時代からずっと作り方を受け継いで作られてきている地域の料理のことを「郷土料理」といいます。「郷土料理」は、毎日の生活の中で食べられたり、お正月・お盆・お祭りなどの行事や結婚式・葬式・記念日などの特別な日にごちそうとして食べられる料理です。(資料2)「ねこめし」も「郷土料理のひとつですが、これは、農作業で忙しいときやお祭りなどの行事で大勢の人があつまるときに、たくさん作ってみんなで食べていた料理です。この「ねこめし」のような「郷土料理」は、その地域の人が伝えていかないとなくなってしまうので、給食でも献立の中に入れて、伝えていきたいと考えています。
- では、皆さんに「ねこめしクイズ」を出します。
クイズ1「ねこめし」は、猫の大好きな魚が入ったご飯である。○か×か。
→正解は、×です。「ねこめし」は猫が大好きだから「ねこめし」という名前になったわけではありません。かつお節が上についていたりみそ汁をかけたご飯だからでもありません。「ねこめし」の「ねこ」は動物の猫ではなく、他の物の名前です。
クイズ2「ねこめし」の「ねこ」はご飯を入れる入れ物のことである。○か×か。
→正解は、○です。皆さんの家では、炊いたご飯を置いておくのに、炊飯器を使っているでしょう。炊飯器は、ご飯を温かいまま置いておくことができます。昔は、炊飯器がなかったので、「おひつ」という入れ物に入れていました。「おひつ」というのはこの写真(図1)のような木で作られたご飯を入れるものです。「おひつ」に入れたご飯は、時間が経つと冷めてしまいます。冷めたご飯はおいしくないので、昔の人は冷めない工夫をしました。ご飯が冷めないように使った魔法のアイテムが、この写真(図2)のようにわらで編んだかごです。このかごでおひつを包むようにすると(図3)、ご飯は温かいままで冷めなくなります。
備前市吉永町の神根地区では、このかごのことを「ねこ」と呼んでいたことから、「ねこに入っているご飯」のことを「ねこのめし」と言われるようになり、だんだん名前が短くなって、「ねこめし」と言うようになったということです。
昔の人はすごいですね。電気がない時代におひつが冷めないようにするために、自分たちで考えて「ねこ」にくるめばいいと発見したのですね。
- 「ねこめし」は甘辛く味を付けた鯖やその時に収穫できる野菜やきのこを入れた混ぜご飯です。給食では鯖の代わりに鰯を使い、日本で、また、岡山で作られた野菜を使った「給食オリジナルねこめし」を作りました。

「ねこめし」はご飯を美味しく食べよう、長く保存しようという昔の人の生活の知恵や思いが詰まっている、備前市の郷土料理のひとつです。そのことを皆さんに知ってほしいと思い、給食の献立に取り入れました。「ねこめし」の名前の由来はわかりましたか。今日の給食もしっかり食べてくださいね。

9 その他資料（イラスト例等）

資料1 備前市吉永町神根地区の地図



資料2 郷土料理とは



クイズ1

ねこめしは猫の大好きな

魚が入った

ご飯である。



×

クイズ2

ねこめしの「ねこ」はご飯を

入れる入れ物の

ことである。



○

図1 おひつ



図2 ねこ



図3 ねこに入れたおひつ



学校給食参考献立集作成委員名簿

指導・助言者 岡山県教育庁保健体育課 (公財)岡山県学校給食会理事 田淵 満子

氏 名	勤 務 地 (所 属) 職 名	備 考
光 畑 和 美	総社市立総社西学校給食共同調理場 栄養教諭 (総社市立総社中学校)	委員長
遠 藤 実 宮	玉野市立学校給食センター東児調理場 栄養教諭 (玉野市立胸上小学校)	第二分科会幹事
湯 浅 理 恵	岡山市立横井小学校 栄養教諭	
松 本 昌 代	岡山市立芳泉小学校 栄養教諭	
飯 田 寛 子	岡山市立富山中学校 栄養教諭	
木 村 佐知子	倉敷市立中島小学校 栄養教諭	
林 千 尋	倉敷市立船穂学校給食共同調理場 栄養教諭 (倉敷市立船穂小学校)	
皿 海 陽 子	笠岡市学校給食センター 栄養教諭 (笠岡市立大井小学校)	
尾久土 梨 加	美咲町柵原学校給食共同調理場 栄養教諭 (美咲町立柵原西小学校)	
吉 川 直 美	吉備中央町立竹荘学校給食共同調理場 栄養教諭 (吉備中央町立豊野小学校)	
石 原 さとみ	岡山県立東備支援学校 栄養教諭	