

学校給食参考献立集

～ 生きた教材となる献立・指導案 ～

(第 33 集)

(令和元年度 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33集）の発刊に当たって

学校給食は、楽しい学校づくりには欠かせないものとなっており、子どもたちの学校生活の中でも楽しみな時間となっています。

教室でみんなといっしょに食べることで、会話をはずませ、体・心・知を育むことのできる学校給食は、まさに生きた教育の営みであり、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と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選定・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、県内栄養教諭10名の献立専門委員が、新「学校給食摂取基準」に対応した献立、テーマを社会的な課題・要請に対応した献立などを、本会取扱物資を中心に使用して作成するとともに、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33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。

令和2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
「『鉄』をしっかりと取り入れよう」	
◎豚キムチ丼 牛乳 ごまひじきサラダ 厚揚げ入りにらたまスープ	
くだもの（メロン）	2
学級活動（給食の時間）学習指導案	3
「自分にできる『食品ロス』の削減について考えよう」	
◎ごはん 手作りふりかけ 牛乳 がらえび入りかき揚げ せんべい汁	
くだもの（りんご）	6
学級活動（給食の時間）学習指導案	7
「見える塩分、見えない塩分を考えよう」	
◎ごはん 牛乳 揚げささみのレモンソースかけ ひじきのナッツ和え	
豆乳入りみそ汁	10
学級活動（給食の時間）学習指導案	11
「大根をまるごと味わおう」	
◎大根菜飯 牛乳 揚げ鶏のおろしかけ はりはり和え 大根とえのきたけのみそ汁	
くだもの（みかん）	14
学級活動（給食の時間）学習指導案	15
「大豆が変身した食べ物を見つけよう」	
◎ごはん 牛乳 豚肉とテンペのごまみそがらめ もやしのからし和え	
湯葉入りすまし汁	18
学級活動（給食の時間）学習指導案	19
「しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう」	
◎もち麦ごはん 牛乳 すずきのカラフル和え 花切大根の和え物 夏野菜のみそ汁	
くだもの（ピオーネ）	22
学級活動（給食の時間）学習指導案	23
「コツコツじょう夫なほねをつくろう」	
◎麦ごはん 牛乳 高野豆腐とひじきのチーズ焼き 小松菜のごまじゃこ和え	
花切大根の赤だし	26
学級活動（給食の時間）学習指導案	27

「はし名人になろう」

◎麦ごはん 牛乳 さけの黒酢焼き 五目煮豆 豚汁 くだもの(みかん) …… 30
 学級活動(給食の時間) 学習指導案 …… 31

「給食から成長期の食事を考えよう」

◎切り干しポーク丼 牛乳 野菜のカラフル和え くだもの(冷凍パイナップル) …… 34
 学級活動(給食の時間) 学習指導案 …… 35

「地域の産物『黄なら』『パクチー』を知ろう」

◎胚芽パン いちじくジャム 牛乳 若どりのから揚げねぎソースかけ
 黄ならドレッシングサラダ もち麦のスープ くだもの(いちご) …… 38
 学級活動(給食の時間) 学習指導案 …… 39

— 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
「鉄」をしっかり取り入れよう		全学年	夏		●				
自分にできる「食品ロス」の削減について考えよう		全学年	通年			●			
見える塩分、見えない塩分を考えよう		全学年	秋冬		●				
大根をまるごと味わおう	中学年		冬			●			
大豆が変身した食べ物を見つけよう	3学年		秋			●			
しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう		全学年	9月		●				
コツコツじょうふなほねをつくろう	4学年		秋冬		●				
はし名人になろう	3学年		秋					●	
給食から成長期の食事を考えよう		全学年	夏		●				
地域の産物「黄なら」「パクチー」を知ろう	4学年		冬				●		●

— 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】 豚キムチ丼 牛乳 ごまひじきサラダ 厚揚げ入りにらたまスープ くだもの(メロン)
(作成者：栄養教諭 宇野順子)

料理名	材料名	分量(1人分)
豚キムチ丼	学校給食用精白米(強化米0.3%)	110 g
	国産 SPF 豚肉スライス	40 g
	人参	10 g
	チンゲンサイ	15 g
	玉ねぎ	40 g
	もやし	15 g
	根深ねぎ	10 g
	たけのこ水煮(国産)	10 g
	岡山県産乾燥きくらげ	1 g
	白菜キムチ(1.5cmカット)	25 g
	岡山県産にんにく	0.3 g
	ごま油	1 g
	中味噌	3 g
	三温糖	0.5 g
こい口しょう油	2 g	
みりん	1 g	
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
ごまひじき サラダ	上乾ソフトちりめん(岡山県産)	2 g
	こまつな	20 g
	人参	5 g
	キャベツ	25 g
	国産コーンカーネル	8 g
	乾燥ひじき	1 g
	いりごま	2 g
	ごま油	1.2 g
	三温糖	1 g
	米酢	2 g
	こい口しょう油	2 g
食塩	0.05 g	
厚揚げ入り にらたまスープ	卵	25 g
	冷凍厚揚げ(国産大豆100%使用)	35 g
	青にら	10 g
	県学給岡山森林どりブイヨン	13 g
	こい口しょう油	3.5 g
	食塩	0.2 g
	コショウ	0.01 g
水	130 g	
くだもの	ペルルメロン	80 g



【作り方】

豚キムチ丼

- ① 米は洗って炊く。
- ② きくらげは水で戻し、細く切る。
- ③ にんじん、たけのこは短冊切り、チンゲンサイは1cm幅、たまねぎはくし切り、根深ねぎは5mm幅、にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋にごま油、にんにくを入れて香りを立て、豚肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげを入れて炒める。
- ⑤ もやし、チンゲンサイを入れて炒め、Aの調味料を加え、白菜キムチを入れて炒める。

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
846	35.2	22.8	440	129	5.3	4.3	359	1.15	0.73	46	6.6	2.4

※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

令和 年 月 日（ ） ○○中学校第○学年 指導者 ○○○○

1 題材名 「鉄」をしっかり取り入れよう

2 題材設定の理由

成長期には血液や筋肉量の増加に伴ない体内における鉄分の需要が増大する。平成30年3月の「学校給食摂取基準の策定について（報告）」によると、鉄の推定平均必要量が食事摂取基準に達していない生徒の割合が高く、不足しているのが現状である。また、中学生は部活動を活発に行なったり、女子は月経が始まったりと、運動や月経により鉄が失われやすい状態になりやすい。また、偏食やあやまったダイエットはそれを助長させてしまう傾向にある。

しかし、鉄は体内の血液の成分である赤血球をつくり、血液を通して体内の細部まで酸素を運ぶ大切な働きをし、栄養を充足させる。成長期のこの時期に意識して鉄を摂取することが、生涯にわたる体づくりにおいて重要である。

そこで、鉄の必要性を理解し、鉄を多く含む食品を積極的に取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 鉄を多く含む食品や働きを知り、積極的に取り入れようとする意欲をもつ。

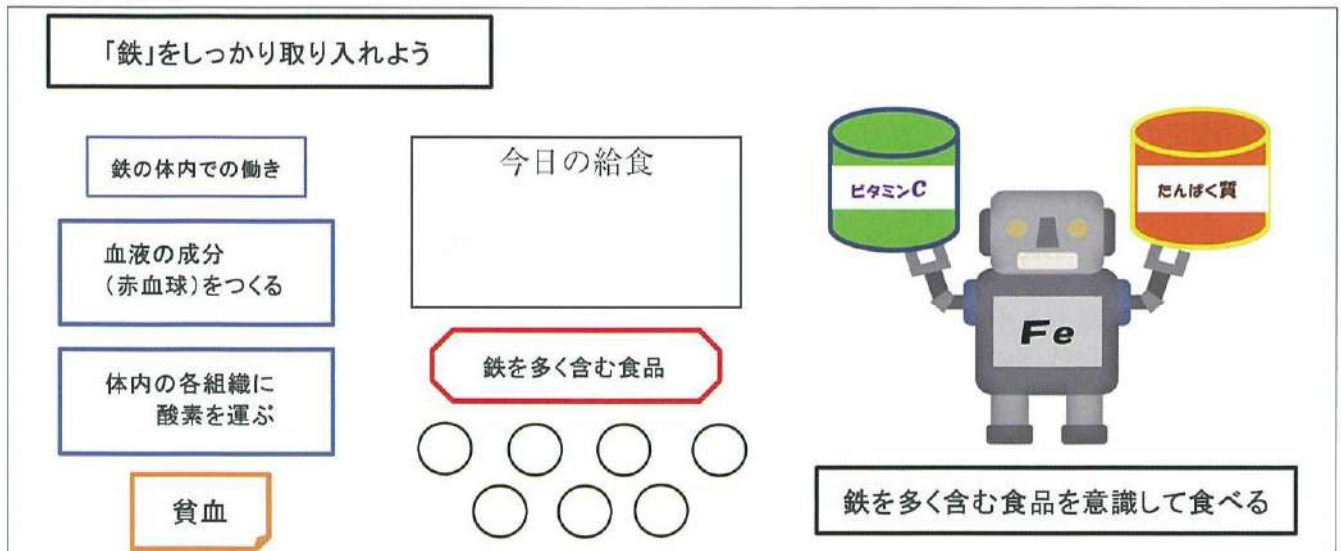
4 食育の視点 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
(心身の健康)

5 献立名 豚キムチ丼 牛乳 ごまひじきサラダ 厚揚げ入りにらたまスープ
くだもの(メロン)

6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	評価の観点
導 入	1 成長期には鉄が必要であることを知りめあてをつかむ。	○ 鉄を連想させるクイズをさせることで今日のめあてに注目できるようにする。 ○ 成長期には鉄が必要であるが不足しがちであることを知らせ、めあてにつなげる。	
「鉄」をしっかり取り入れよう			
展 開	2 体内での鉄の働きを知る。 3 鉄を多く含む食品を知る。	○ 鉄が体内でどのような働きをするのかを知らせる。 ・血液の成分(赤血球)をつくる。 ・体内の各組織に酸素を運ぶ。 ○ 成長期や運動時には特に多くの鉄が必要になることや鉄が不足すると貧血が起こることを理解させる。 ○ 鉄を多く含む食品を示し、今日の給食にも多く使われていることに気づかせる。 ○ ビタミンCやたんぱく質を多く含む食品と一緒に食べることで、鉄の吸収や働きがよくなることを知らせる。	○ 鉄の働きや鉄と貧血の関係を理解することができたか。 ＜知識・技能＞
終 末	4 鉄を多く含む食品を積極的に食べようとする意欲をもつ。	○ 生涯にわたる自分の健康のために、鉄を多く含む食品を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。 ＜思考力・判断力・表現力＞

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 突然ですが、クイズです。これから見せる3枚の写真に共通するものは何でしょう。
①フライパンの写真、②磁石の写真、③名前に「鉄」がつく有名人の写真
正解は「鉄」です。体の成長が著しいみなさんは、この鉄が特に必要なのです。給食時間の放送でも、鉄を多く含む食品を食べましょうと話しているのを聞いたことがありますよね。しかし、必要な量を摂取できずに不足している人が多いという調査結果があります。どうして鉄が必要なのでしょう。鉄を摂取していないと丈夫な体をつくることができないのでしょうか。みんなで考えていきたいと思います。
- 2 鉄は私たちの体内でどんな働きをしてくれるのでしょうか。鉄は血液の成分である赤血球をつくりまします。その赤血球は酸素を体内に運ぶ働きをしています。
みなさんのような成長期には、体が大きくなるのと同時に血液の量も増えるので、多くの鉄が必要になります。また、運動時の衝撃で鉄が壊れたり、汗からも鉄が失われたりするので、部活などで運動している人はさらに多くの鉄が必要になるのです。
みなさんの中でこんなことが起こる人はいませんか。体がだるくて、疲れやすい。めまいや立ちくらみがする。これは貧血といって、鉄が不足しているサインかもしれません。体内に酸素が不足しているからなのです。
- 3 鉄は体内でつくることができないので、食べ物から取り入れなければいけません。
では、どんな食品に鉄が多く含まれているのでしょうか。今日の給食で見てください。まず、キムチ丼の中に入っている、豚肉などの赤身の肉やきくらげに鉄が多く含まれています。サラダに入っているもので鉄が多く含まれている食品が何だか分かりますか？小松菜などの緑黄色野菜やひじきにはたくさんの鉄が含まれています。分かりづらいかもしれませんが、ごまにも鉄が含まれています。スープに入っているものでは、卵や厚揚げなどの大豆製品に鉄が多く含まれています。よく給食に登場してくるものばかりですね。その他にも、魚や貝類、大豆などにも鉄が多く含まれています。
しかし、ここで気を付けてほしいことがあります。鉄を多く含む食品だけを食べていても、鉄は食べた分だけ全てが体の中に取り込まれるわけではないのです。鉄が体の中に取り込まれるのを助けてくれる栄養素がビタミンCです。ビタミンCは野菜やくだものに多く含まれます。また、肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれているたんぱく質は鉄の働きをよくしてくれます。鉄の吸収や働きを良くするために、これらの食品と一緒に食べることが大切です。給食はいろいろな食品を組み合わせで献立を立てているので、鉄の吸収もバッチリです。
- 4 鉄は体の中でとても大切な働きをしています。成長期は急激に体が大きくなるので、それだけ多くの鉄が必要になります。丈夫で健康な体をつくるには鉄はなくてはならないものなのです。そして、鉄はどんな食品に多く含まれるか分かりましたね。成長期の今だからこそ、自分の成長や健康のことを考えて、鉄の多い食品を意識して食べるようにしましょう。

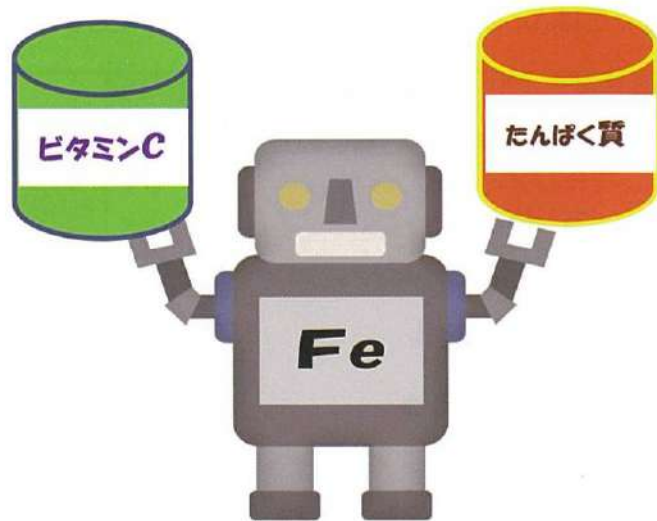
9 その他資料（イラスト例等）

血液の成分
(赤血球)をつくる

体内の各組織に
酸素を運ぶ

貧血

鉄を多く含む食品



赤身の肉



きくらげ



こまつな



ひじき



ごま



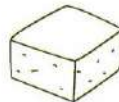
卵の黄身



厚揚げ



大豆



豆腐



魚



貝類

出典：「バクバク食育 イラスト CD-ROM&資料集」 東山書房

【事後指導用】

1日あたり 鉄の摂取基準	
男 12～14 歳	11.5mg
女 12～14 歳	14.0mg

学級活動（給食の時間）学習指導案

令和 年 月 日（ ） ○○中学校第○学年 指導者 ○○○○

1 題材名 自分にできる「食品ロス」の削減について考えよう

2 題材設定の理由

本校の給食の返却状況を見ると、主食のごはんの残菜が、提供量の20%以上になる日もあり、全体的に多い傾向にある。また、副食では献立により残菜にもばらつきがある。全体的に見て食事を残すことに抵抗感がない生徒も見受けられる。

しかし、自分の体に合った量の食事をとることは、心身を健全に発達させるためには非常に重要なことである。また食べ残しを減らすことは、近年世界的な社会問題となっている食品ロスを削減することにもつながる。

そこで、食品ロスについての現状を知らせ、自分の生活の中でできる食品ロスを削減する工夫について考えさせたいと思い、本題材を設定した。

3 ねらい 食品ロスについての現状を知り、食品ロスをできるだけ削減するための工夫について考える。

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)

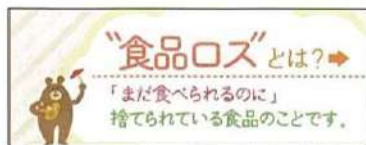
5 献立名 ごはん 手作りふりかけ 牛乳 がらえび入りかき揚げ せんべい汁
くだもの(りんご)

6 展開

	学習活動	教師の指導・支援	評価の観点
導 入	1 食品ロス削減の必要性について知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食品ロスについて前時で学習したことを振り返らせる。 ○ 食品ロス削減の必要性を理解させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・地球環境を守るため ・食品を無駄にしないため 	
自分にできる「食品ロス」の削減について考えよう			
展 開	2 自分にできる食品ロス削減について考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 給食時間にできる方法について考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・適量を盛りつける ・好き嫌いなく食べる ○ 家庭でできる方法について考えさせる。また給食での工夫についてもあわせて伝えることで、自分の生活でできる工夫を考えやすくする。 <ul style="list-style-type: none"> ・食材を使い切る。 →野菜や果物の皮、がらえびの殻、だし昆布の利用等、給食での工夫を例示 ・必要な量を買う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食品ロス削減の方法を理解できたか ＜知識・技能＞
終 末	3 食品ロス削減に向けての意欲をもつ。	<ul style="list-style-type: none"> ○ これからの自分の生活でできる食品ロス削減の工夫を考えさせ、自らすすんで取り組む意欲をもたせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食品ロス削減に取り組む意欲をもつことができたか ＜思考力・判断力・表現力等＞

7 板書計画

自分にできる「食品ロス」の削減について考えよう



日本国内における年間の食品廃棄量は、食料消費全体の3割にあたる約2,759万トン。うち、食品ロス量は約643万トンです。

これは日本人1人当たりが毎日お茶碗1杯分(約139g)の食品を捨てていることと同じです!

なぜ「食品ロス削減をしなければいけないのか

- ① 地球環境を守るため
- ② 食品を無駄にしないため

<給食時間>



適量を盛りつける



好き嫌いをなく食べる

<家庭>

食材を使い切る
必要な物を買う



8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 前時の学習で、食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと、ということ学習しました。

食品ロスは日本での食品ロスは1年間で643万トンで、これは、一人ひとりが毎日お茶碗1杯分以上のご飯を捨てる量に相当するということでした。

では、なぜ「食品ロス削減」をしなければいけないのでしょうか。

一つ目は、地球環境を守るためです。

じつは、食べ物を作るときにたくさんの水が使われ、地球温暖化の原因である二酸化炭素などを出すそうです。そのため、食べる量以上を作らないことが地球環境を守ることになるのです。

二つ目は、食品を無駄にしないためです。

食べ物を無駄にしないで食べきることで生き物の命や作ってくれた人への感謝の心物を大切にする気持ちを表すことができます。お金も無駄にしないですみます。

- 2 では、皆さんが給食時間にできることは、どんなことがあるのでしょうか。

一つ目は、適量を盛りつける、です。

成長期の皆さん栄養摂取基準に基づいて考えられた給食です。極端に多すぎたり少なすぎたりしないようにしましょう。

二つ目は好き嫌いをなく食べる、です。

いろいろな食品を食べることで多くの栄養素をとることができます。好き嫌いをなくし、まんべんなく食べるようにしましょう。

次に、家庭でできる方法について考えましょう

一つ目は、食材を使い切る、です。

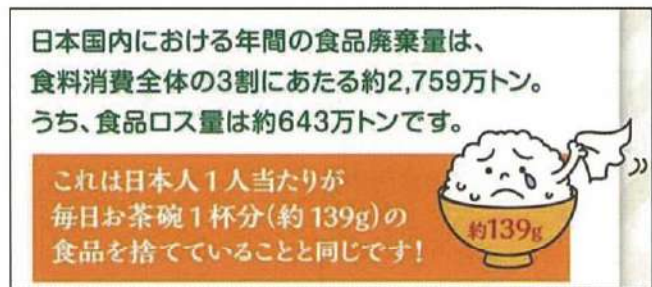
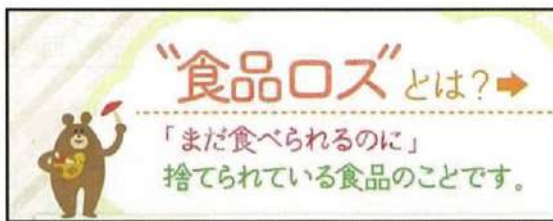
家庭では、消費期限等を見て、食材を捨てることなく食べきるようにしましょう。給食では、出しをとった後の昆布を捨てないで汁に入れたり、かぼちゃなどの皮をついたまま揚げる、などできるだけ食べられる皮の部分は捨てないようにしています。参考にしてください。

二つ目は必要な物を買う、です。

家にある食材をチェックして必要量を買うようにしましょう。また、作りすぎて食べないまま捨てることのないようにしましょう。

- 3 自分でできる方法で、少しずつみんなが食品ロス削減につとめることから始めましょう。

9 その他資料（イラスト例等）



出典：岡山県環境文化部循環型社会推進課パンフレット



出典：「食育早わかり図鑑第2巻」(株)群羊社



イラスト：少年写真新聞社 SeDoc



出典元：環境省 HP 7日でチャレンジ食品ロスダイアリー

【献立名】 ごはん 牛乳 揚げささみのレモンソースかけ ひじきのナッツ和え 豆乳入りみそ汁
 (作成者：栄養教諭 西嶋奈美)

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%)	110 g
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
揚げささみの レモンソース かけ	若鶏(ささみ)	50 g
	ぶどう酒(白)	1 g
	食塩	0.05 g
	コショウ	0.01 g
	でん粉	6 g
	大豆白絞油	4 g
	県学給 岡山県産レモン果汁 100%	1.2 g
	砂糖(上白)	2.5 g
	こい口しょう油	2.5 g
	水	1.2 g
ひじきの ナッツ和え	上乾ソフトちりめん(岡山県産)	2.5 g
	乾燥ひじき	1 g
	こまつな	25 g
	人参	7 g
	もやし(サリナス)	20 g
	アーモンド(ダイス)	3 g
	ごま油	1 g
	砂糖(上白)	1.2 g
	こい口しょう油	2.5 g
	食塩	0.05 g
豆乳入り みそ汁	冷凍豆腐(ダイスカット)岡山県産	25 g
	冷凍油揚げカット	7 g
	メークイン	20 g
	人参	15 g
	玉ねぎ	30 g
	千切大根	2 g
	きざみ青ねぎ IQF 3mmカット	5 g
	煮干(中羽)だし用	3 g
	豆乳	20 g
	中味噌	7 g
	白味噌	3.5 g
	水	100 g



【作り方】

揚げささみのレモンソースかけ

- ① ささみはAの調味料で下味をつけ、でん粉をまぶして揚げる。
- ② 鍋にBの調味料と水を入れ、火にかけ、最後にレモン果汁を加える。
- ③ ①に②をかける。

※ ちりめんじゃこやアーモンドは、炒ると香ばしさがでるので、減塩料理の工夫になる。

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
820	33.8	20.5	401	134	3.7	3.7	335	0.73	0.52	28	4.6	2.3

※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

令和 年 月 日（ ） ○○中学校第○学年 指導者 ○○○○

1 題材名 見える塩分、見えない塩分を考えよう

2 題材設定の理由

平成 29 年国民栄養・健康調査の結果をみると、日本人の食塩の摂取状況は平均値は 9.9 g で男性 10.8 g、女性 9.1 g であり、日本人の食事摂取基準の目標値を上回っている状態が続いている。学校給食でも中学生は味の濃いものを好む傾向があり、汁物や和え物などの味付けが薄いことを理由に残す傾向にある。

しかし、できるだけうす味に慣れ、食品本来の味を感じることができて、塩の閾値を低くしておくことは、生涯にわたりうす味で食事をするにつながり、健康的である。中学生のこの時期に、減塩の必要性を理解し塩分を摂りすぎないようにすることはとても大切なことである。

そこで、食事における塩の役割や加工食品の塩分量を知らせ、うす味でおいしく食べることができる食事を意識させたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい おいしさと塩分を意識し健康を考えながら食べ、自らの食事をふりかえる。

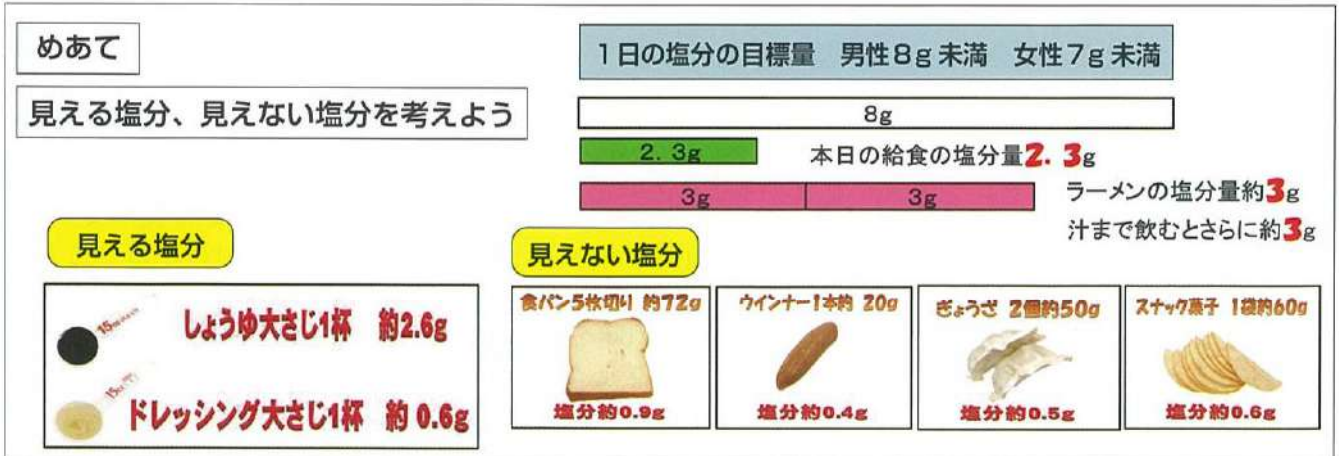
4 食育の視点 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。(心身の健康)

5 献立名 ごはん 牛乳 揚げささみのレモンソースかけ ひじきのナッツ和え
豆乳入りみそ汁

6 展開

	学習活動	教師の指導・支援	評価の観点
導入	1 日本人は普段の食事 で、塩分摂取量が多いこ とを知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">見える塩分、見えない塩分を考えよう</div>	○ 国民栄養・健康調査の結果から日本人の 塩分摂取量が目標値を上回っていることを 知らせ、めあてをつかみやすくさせる。 ○ 「見えない塩分」が何かを予想させ、 普段、食べている加工食品にも塩分が含 まれていることを知らせる。	
展開	2 塩分と健康の関係につ いて知る。	○ 「見える塩分」「見えない塩分」につい てクイズ形式で説明し、塩分の取り過ぎ になりやすいことを気づかせる。 ○ 人間にとって、塩分は身体を維持する のに必要だが、取り過ぎると健康に害を 及ぼすことを知らせる。	○ 塩分が体内でどのよ うな働きをするか理解 できたか <知識・技能>
終末	3 塩分を意識しながら食 べ、自分の食事をふりか える。	○ 見える塩分、見えない塩分に気づか せ、塩分は食事のおいしさに深く関わる ことを知らせる。 ○ おいしさと健康を意識して食べること ができるようにする。	○ おいしさと塩分を意 識し健康を考えながら食 べ、自らの食事をふりか えることができたか <思考力・判断力・表現力等>

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 みなさんに質問です。ラーメンを食べるとき、次の①～③のどのタイプですか？
①汁を全部飲む派、②汁を少し飲む派、③汁を全部残す派？

さて、食塩の1日の目標値は、男性で8g未満、女性で7g未満です。（テープで示す）そして、今日の給食の塩分量は2.3gで約1/3以下です。では、ラーメンは…？約3gです。

これは汁を飲まない人の塩分量です。汁まで飲む人は、さらに3g摂取することになり、合わせて6g、ほぼ1日の量に近づいてきていますね。国民栄養・健康調査では、毎年、日本人は塩分摂取量が基準を上回っているそうです。なぜでしょう…毎日、ラーメンを汁まで飲むような生活をしていたら、基準を超えてしまうだろうけど、なぜ、塩分とりすぎの毎日になるのか話をしていきます。今日のめあては、「見える塩分、見えない塩分を考えよう」です。

- 2 しょうゆやドレッシングをかけすぎないようにするなど、自分で気をつけることができますよね。これらは「目にみえる塩分」です。そして「目に見えない塩分」もあります。知らず知らずのうちに取り過ぎている塩分、それは、これらの加工食品です。（パン・ウインナー・ぎょうざ・スナック菓子…ここでは塩分表示を隠しておく）ちなみにしょうゆ大さじ1杯には塩分が約2.6g、ドレッシングには約0.6g含まれています。これらは、「見える塩分」なので自分でかけすぎないように気をつけることはできそうですが、味を濃くしたいなあとドボドボ入れると、もれなく塩分を摂取しすぎてしまいます。では、さきほどの「見えない塩分」で説明したのものには、どれくらいの塩分が入っているのでしょうか？（クイズにする）このように「見える塩分」「見えない塩分」の両方で1日の目標値を超えてしまっている人が多いのです。

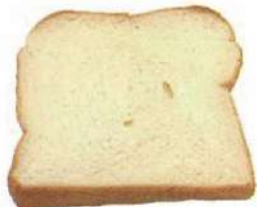
しかし、塩は悪者ではありません。細胞を正常に保ったり、筋肉や神経の働きを調整したりと生命に直結する大切な働きをしています。また、塩味は料理をおいしくし食欲も増進させます。一方、ついつい、味付けの濃い料理はおいしいあまり、たくさん食べてしまったり、その味の濃さが習慣化されたりして、塩分過剰摂取の食生活になると健康に害を及ぼします。基準内での適量の塩分は意識しないとオーバーしてしまいがちなのです。

- 3 さて、本日の給食で使用した塩分量は2.3gでだいたい1日の1/3の量です。おいしいと感じますか？薄いと感じますか？給食は塩分に気をつけながらおいしくみなさんが食べられるように、色々な工夫をしています。今日の給食をよ～く味わって食べてみてください。どんな工夫がされていると思いますか？レモンを効かせたりナッツで歯ごたえをだしたり、また、だしは、かつおや昆布、煮干しでおいしくとっています。塩分だけがおいしさではありません。食べ物本来のうまみや食感を感じてください。毎日の給食の味を参考に自分の食生活にも生かしてくださいね！

9 その他資料 (イラスト例等)

見えない塩分

食パン5枚切り 約72g



塩分0.9g

ウインナー1本約 20g



塩分約0.4g

ぎょうざ 2個約50g



塩分0.5g

スナック菓子 1袋約60g



塩分約0.6g

見える塩分



しょうゆ大さじ1杯 約2.6g



ドレッシング大さじ1杯 約0.6g

1日の塩分の目標量 男性8g未満 女性7g未満

8g

2.3g

本日の給食の塩分量**2.3g**

3g

3g

ラーメンの塩分量約**3g**

汁まで飲むとさらに約**3g**

【献立名】 大根菜飯 牛乳 揚げ鶏のおろしかけ はりはり和え 大根とえのきたけのみそ汁 くだもの (みかん)
 (作成者：栄養教諭 社 珠美)

料理名	材料名	分量(1人分)
大根菜飯	学校給食用精白米(強化米0.3%)	70 g
	国産葉大根 1cmカット	15 g
	洗いごま	1 g
	ちりめん	3 g
	利尻昆布(だし用)	0.5 g
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
揚げ鶏のおろしかけ	若鶏もも(皮付き)	50 g
	酒	1 g
	でん粉	5 g
	大豆白絞油	4 g
	冷凍大根おろし	20 g
	きざみ青ねぎ IQF3mmカット	3 g
	こい口しょう油	1.5 g
	みりん	2 g
はりはり和え	花切大根	3 g
	岡山県産人参	5 g
	こまつな	20 g
	しょうが	0.1 g
	砂糖(上白)	1.5 g
	こい口しょう油	2 g
大根とえのきたけのみそ汁	冷凍豆腐(ダイスカット)岡山県産	20 g
	だいこん	20 g
	えのきたけ	20 g
	乾燥カットわかめ	0.2 g
	白味噌	4 g
	中味噌	5 g
	煮干し(中羽)だし用	3 g
	水	110 g
	くだもの	日生産みかん



【作り方】

大根菜飯

- ① 精白米と昆布を一緒に炊く。
- ② 大根葉を茹でて、水気を絞る。
- ③ ちりめん、ごまを炒る。
- ④ ①に、②と③を入れて混ぜる。

揚げ鶏のおろしかけ

- ① 若鶏に酒をふりかける。
- ② ①にでん粉をまぶす。
- ③ 熱した油で②を揚げる。
- ④ 大根おろしは、解凍しておく。
- ⑤ ④に、調味料を入れて熱し、最後にねぎを入れる。
- ⑥ ③に⑤をかける。

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		
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
664	25.3	21.3	408	116	3.6	3.2	306	0.65	0.56	47	5.1	1.8

※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

令和 年 月 日（ ） ○○小学校 中学年 指導者 ○○○○

1 題材名 大根をまるごと味わおう

2 題材設定の理由

農林水産省「食糧需給表」を見ると、1人1年当たりの野菜の供給量は、減少傾向にある（平成5年104kg→平成28年89kg）。また、総務省「家計調査」を見ると、1人1年当たりのサラダ購入金額は増加傾向（平成10年921円→平成29年1,521円）で推移しており、野菜を使った料理の内容が変化していることが推測される。

しかし、野菜は調理法により、味や食感が変わり、調理法ごとのおいしさを感じることができ。さらに、旬の野菜は、味が良く、栄養価も高い。

そこで、給食で秋から冬にかけて使用する大根を取り上げ、様々な調理加工方法があることや食感の違いについて知らせ、食材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 大根の活用方法を知り、大根に興味をもち味わって食べる。

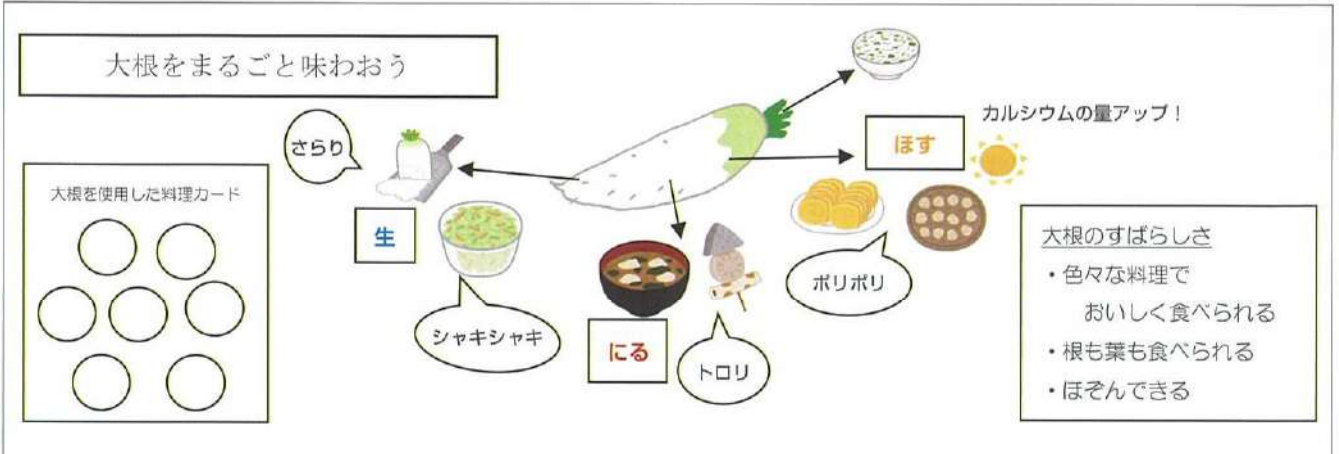
4 食育の視点 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。
(食品を選択する能力)

5 献立名 大根菜飯 牛乳 揚げ鶏のおろしかけ はりはり和え
大根とえのきたけのみそ汁 くだもの（みかん）

6 展開

	学習活動	教師の指導・支援	評価の観点
導入	1 複数の料理カードから、共通して使用している食材（大根）を探す。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の献立を確認し、献立名を参考にするよう助言し、発表しやすくする。 ○ 大根を使用した料理カードを貼り、料理に共通する大根を引き出し、ねらいをつかみやすくする。 	
展開	2 大根の調理や加工の違いを知る。	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">大根をまるごと味わおう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 文字カードを使い、調理加工方法ごとに分けて示す。 煮る・・・みそ汁・おでん 生・・・大根おろし・サラダ 干す・・・はりはり和え・たくあん ○ 調理法による食感の違いを、擬音語で表すことで、違いをとらえやすくする。 ○ 大根菜飯を示し、大根は葉まで食べることができることを知らせる。 	
終末	3 大根のよさを知り、味わって食べる。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 大根のよいところを確認させる。 ・色々な料理でおいしく食べられる。 ・葉も根も食べられる。 ・保存できる。 ○ 給食に出る大根料理を紹介することで、今後も味わって食べようとする意欲を持たせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 大根のよさを知り、味わって食べようとしたか。 <p><思考力・判断力・表現力></p>

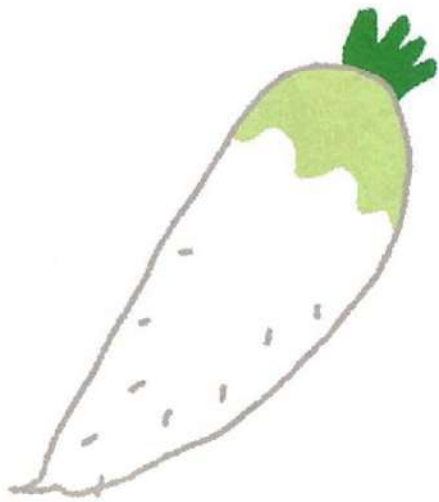
7 板書計画



8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- ここに給食に出てくる料理の写真があります。たくさんあります。さて、これらの料理に共通して使用されている食材は何でしょう？大根ですね。今日は、大根についてのお話をします。今日の給食にも大根がたくさん使われています。今日の献立は、大根菜飯、牛乳、揚げ鶏のおろしかけ、はりはり和え、大根とえのきたけのみそ汁、みかんです。はりはり和えには、干した大根を使っています。ごはんの中に入っている緑色の葉は、大根の葉です。大根は、根っこの部分だけでなく、葉も食べることができます。
- みそ汁やおでんは、大根を煮ています。サラダや大根おろしは生のままです。はりはり和えの中の大根は花切大根といって、大根を干して乾燥させています。たくあんも、干した大根を使って作ります。大根は干すと、骨をつくる材料になる、カルシウムが生の時と比べて多くなります。また、干すことで、長い期間保存することができます。煮た大根は、トロリとやわらかく、生のサラダはシャキシャキとしています。大根おろしにすると、さらりとしていますね。干した大根は、ポリポリと歯ごたえがあります。料理の仕方で、色々な食感を楽しむことができますね。また、大根は、今日の大根菜飯のように、葉っぱも食べることができます。葉から根っこのまで丸ごと食べることができ、捨てるところがありませんね。
- 大根のよいところを確認してみましょう。いろいろな料理でおいしく食べられます。葉も根も食べることができます。保存ができます。大根にはすばらしいところたくさんあります。これから、大根がおいしい季節になります。給食でも色々な料理に使われます。丸ごと食べることができる大根を、味わって食べてください

9 その他資料 (イラスト例等)



かわいいフリー素材集 いらすとや

【献立名】 ごはん 牛乳 豚肉とテンペのごまみそがらめ もやしのからし和え 湯葉入りすまし汁
 (作成者：栄養教諭 面手侑子)

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%)	80 g
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
豚肉と テンペの ごまみそがらめ	国産 SPF 豚肉角切	35 g
	食塩	0.2 g
	コショウ	0.01 g
	テンペカット(岡山県産大豆使用)	20 g
	岡山県産米粉	3 g
	大豆白絞油	3 g
	中味噌	2 g
	砂糖(上白)	1.5 g
	こい口しょう油	1 g
	みりん	2 g
	酒	1 g
水	2 g	
洗いごま	3 g	
もやしの からし和え	大豆もやし	30 g
	小松菜	20 g
	人参	5 g
	こい口しょう油	1.5 g
	米酢	1 g
	砂糖(上白)	0.5 g
	からし粉	0.1 g
湯葉入り すまし汁	冷凍豆腐(ダイスカット)岡山県産	20 g
	冷凍カット湯葉(2cm×3cm)	5 g
	人参	10 g
	玉ねぎ	20 g
	しいたけ	7 g
	きざみ青ねぎ IQF 3mm カット	5 g
	食塩	0.3 g
	うす口しょう油	3 g
	かつお削りぶし	3 g
	利尻昆布	0.5 g
	水	100 g



【作り方】

豚肉とテンペのごまみそがらめ

- ① 豚肉に食塩・コショウで下味をつける。
- ② 豚肉とテンペに米粉をまぶして揚げる。
- ③ ごまは炒る。
- ④ Aを混ぜ合わせて加熱する。
- ⑤ ②に③④をからめる。

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	28.0	20.6	361	130	3.0	3.5	247	0.91	0.53	18	5.2	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

令和 年 月 日（ ） ○○小学校第3学年 指導者 ○○○○

1 題材名 大豆が変身した食べ物を見つけよう

2 題材設定の理由

本校の給食の残菜量を見ると、大豆を使用した献立の日は残菜量が多くなるという実態がある。令和元年6月の残量調査では、豆を使用した献立の日の残菜量は4.4%と、その他の日の残菜量3.2%より多かった。

しかし、大豆は昔からさまざまな大豆製品に加工され食べられており、和食とは切り離せない食材である。また、大豆には体に必要な植物性たんぱく質や脂質が豊富に含まれており、成長期の児童には欠かすことのできない食材のひとつである。

そこで、国語科「すがたをかえる大豆」での大豆製品についての学びと結び付け、給食に使用される大豆製品を知ること、興味をもって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 いろいろな大豆製品を知り、大豆や大豆製品に興味をもって食べる。

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 ごはん 牛乳 豚肉とテンペのごまみそがらめ もやしのからし和え
湯葉入りすまし汁

6 展開

	学習活動	教師の指導・支援	評価の観点
導入	1 今日の給食に大豆製品が使われていることに気付く。	○ 今日の給食の食材を示し、使われている大豆製品を発表させることで、大豆製品への興味をもつことができるようにする。	
展開	大豆が変身した食べ物を見つけよう		
	2 大豆が変身した食品を知る。	○ 大豆の変身の図を使って、今日の給食に使われている大豆製品を確認できるようにする。 ・もやし ・豆腐 ・湯葉 ・しょうゆ ・みそ ○ 発酵について説明し、テンペも大豆からできた食品であることを知らせる。	○ 大豆が変身した食品を理解することができたか。 <知識・技能>
終末	3 大豆製品に興味をもって食べようとする意欲をもつ。	○ 今日の給食に使われている大豆製品はそれぞれ味や形が違うことや毎月の給食にも大豆製品がたくさん使われていることを伝え、興味をもって食べようとする意欲をもたせる。	○ 大豆製品に興味をもって食べようとする意欲をもつことができたか。 <思考力・判断力・表現力等>

7 関連教科 3年 国語科「すがたをかえる大豆」

8 板書計画

大豆がへんしんした食べ物を見つけよう

今日の給食
の食材

今月の献立表
(大豆製品に○をつけたもの)

9 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 みなさん、国語の授業で「すがたをかえる大豆」を習いましたね。
今、みなさんが食べている給食に使われている食べ物はこれですが、どれが大豆からできた食べ物か分かりますか。
(児童が答えた大豆製品に○をつける)

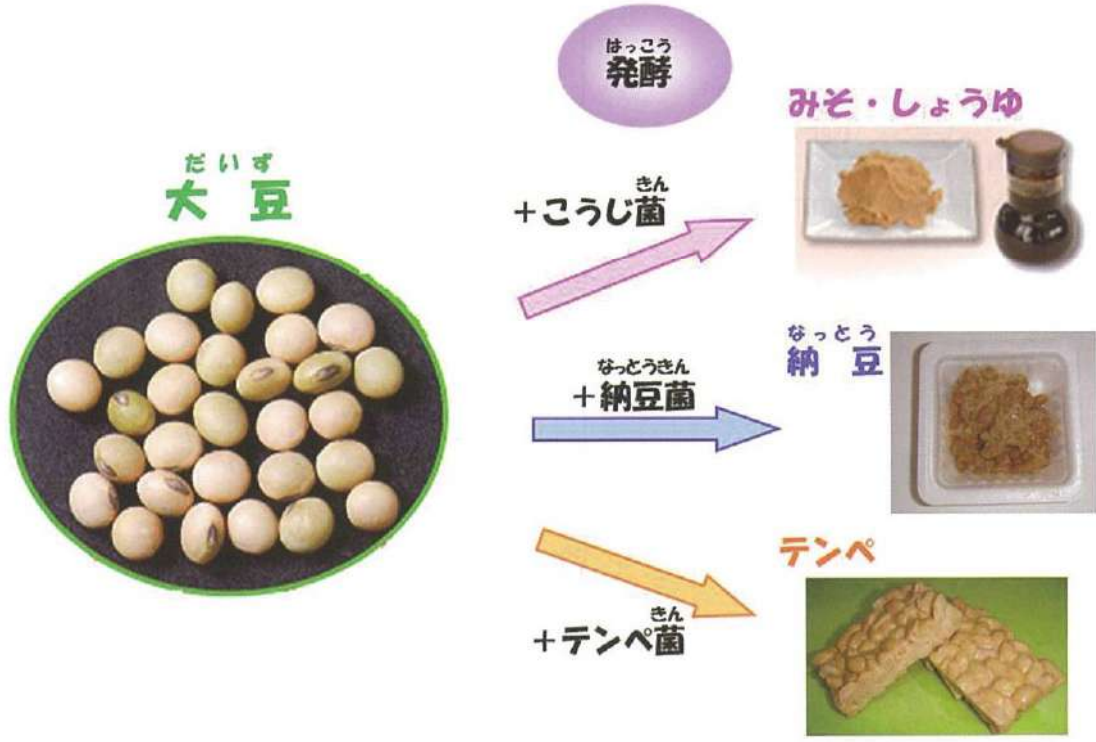
- 2 みなさん、国語の授業で習ったので、よく知っていますね。大豆はこの図のように、いろいろな食べ物に変身するのですでしたね。
今日の給食には、大豆から芽が出てできるもやしがからし和えに入っていますね。すまし汁には豆腐と湯葉が入っています。
そして、味をつけるために、ごまみそがらめにはみそ、からし和えとすまし汁にはしょうゆを使っています。みそやしょうゆはこうじ菌が働いて発酵することで作られます。発酵とはこうじ菌などの微生物が働いておいしくしたり、保存が長くできるようにしたりすることです。昔の人は食べ物を発酵させることで上手に食べ物を変身させていました。
これを見てください。みそやしょうゆはこうじ菌、納豆は納豆菌によって作られます。そして、今、みなさんが食べているテンペも実は大豆を発酵させたものです。テンペはテンペ菌によって作られます。

- 3 今日の給食には大豆から作られた食べ物がいろいろ入っていましたが、それぞれ味や形が違いますね。大豆が苦手な人でも、食べやすいものがあると思います。
これは今月の給食で大豆からできた食べ物が使われているものに○がついています。明日からの給食にも大豆からできた食べ物はたくさん入っています。いろいろ食べてみましょう。

10 その他資料 (イラスト例等)



出典:「スーパー資料ブック 食育西遊記&水戸黄門」(株)健学社



【献立名】 もち麦ごはん 牛乳 すずきのカラフル和え 花切大根の和え物 夏野菜のみそ汁 くだもの (ピオーネ)
 (作成者：栄養教諭 西 順子)

料理名	材料名	分量(1人分)	
もち麦ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	100 g	
	岡山県産もち麦	10 g	
牛乳	学校給食用牛乳	206 g	
すずきのカラフル和え	岡山県産スズキカット(下味・米粉付)	60 g	
	菜種白絞油(日清)	6 g	
	国産カラーピーマンカット(赤)	3 g	
	国産カラーピーマンカット(黄)	3 g	
	ピーマン	3 g	
	こいししょう油	3 g	
	みりん	1 g	
	砂糖(上白)	2 g	
花切大根の和え物	花切大根	5 g	
	きゅうり	20 g	
	ほしむきえび	2 g	
	砂糖(上白)	3 g	
	食塩	0.2 g	
	純米酢	3 g	
	うすししょうゆ	2.5 g	
	いりごま	1 g	
夏野菜のみそ汁	冷凍油揚げカット	6 g	
	人参	10 g	
	玉ねぎ	30 g	
	なす	30 g	
	国産かぼちゃダイスカット(1.5cm)	30 g	
	冷凍ぶなしめじ(IQF)	10 g	
	乾燥カットわかめ	0.3 g	
	きざみ青ねぎ IQF3mm カット	6 g	
	中味噌	8 g	
	煮干し(中羽)だし用	3 g	
	水	120 g	
	くだもの	ピオーネ	40 g



【作り方】

すずきのカラフル和え

- ① ピーマンは千切りにする。
- ② Aを合わせて砂糖を煮溶かす。
- ③ ②に野菜を加え一煮立ちさせる。
- ④ すずきを揚げる。
- ⑤ ④を③に入れ、混ぜ合わせる。

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
829	40.3	22.3	502	146	2.7	3.6	363	0.32	0.58	39	7.4	2.3

※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

令和 年 月 日（ ） ○○中学校第○学年 指導者 ○○○○

1 題材名 しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう

2 題材設定の理由

気象庁が1910年から2019年の間に観測した猛暑日の年間日数の経年変化を見ると、猛暑日の日数は増加しており、熱中症の危険が高くなる傾向にある。本校では、熱中症を防ぐための水分補給については、学校給食の時間の中で繰り返し指導しており、生徒の熱中症に対する危機意識は高い。

しかし、熱中症予防するためには十分な水分補給をすることに加え、栄養バランスのとれた食事や睡眠をしっかりとり、体調を整えておくことが重要である。

そこで、食事から十分な栄養素や水分をとることの重要性を知らせ、栄養のバランスの整った食事をしっかりとろ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 暑さに負けない体をつくるには栄養バランスの整った食事が必要であることを知り、しっかりと食べようとする意欲をもつ。

4 食育の視点 心身の健康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 もち麦ごはん 牛乳 すずきのカラフル和え 花切大根の和え物
夏野菜のみそ汁 くだもの（ピオーネ）

6 展開

	学習活動	教師の指導・支援	評価の観点
導 入	1 熱中症の症状や危険性を知り、熱中症を予防するために食事や睡眠が重要であることを知る。	○ 熱中症の症状や危険性を知らせる。 ○ 熱中症を防ぐには、十分な水分補給に加え、食事や睡眠をしっかりとり、体調を整えておく必要があることを知らせる。	
しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう			
展 開	2 食事から十分な栄養素や水分をとることの重要性を知る。	○ 栄養バランスの整った食事について知らせる。 ○ 食事は暑さに負けない体づくりだけでなく水分補給にも有効であることを知らせる。	○ 暑さに負けない体をつくるためには栄養バランスの整った食事をとることが大切であると理解できたか。 <知識・理解>
終 末	3 食事をしっかりとろうとする意欲をもつ。	○ 暑さに負けない体をつくるために食べようとする意欲をもたせる。	○ 暑さに負けない体をつくるには栄養バランスの整った食事をしっかりととろ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

しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう

暑さに負けない体をつくるために必要なもの

十分な睡眠

栄養バランスの整った食事

副菜 主菜

主食 汁物

お手本は、毎日の学校給食です。

水をとらないと熱中症になってしまう可能性が高い

8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- みなさんは熱中症という症状を知っていますか？熱中症とはいつも一定のパーセンテージに保たれている体内の水分量が減ることによって起こる症状です。例えば、暑い日にたくさん汗をかくと体の中の水分は外に出て行ってしまいます。ここで外に出て行ってしまった分の水分を体の中に取り入れないと私たちは熱中症にかかってしまうというわけです。熱中症にかかると体が痺れたりだるくなったりします。症状が進むと意識を失うこともあるそうです。
熱中症にならないためには、水分補給することももちろん大切ですが、まずは暑さに負けない体づくりをすることが大切です。それには十分な睡眠や栄養バランスの整った食事をとることが必要になってきます。
そこで今日は、しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう、というテーマで、主に栄養バランスの整った食事をとることの大切さについてお話をしていきます。
- 暑さに負けない体をつくるために、どんな食事をとるとよいと思いますか。ヒントは今、みなさんが食べている給食です。ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などを使った主菜、野菜や海そう、きのこなどを使った副菜をそろえると、栄養のバランスがとりやすくなります。それに今日のみそ汁のような汁物を加えると、食事から摂れる水分も多くなり、より理想的な食事になります。水分というと、飲み物を思いうかべる人も多いでしょうが、食事からも水分を摂ることができます。3食の食事を1食ぬいてしまうと、エネルギーや栄養素不足から体調不良になることもあります。朝食は必ず食べるようにしましょう。その時、給食を思い出して、主食・主菜・副菜をできるだけそろえられるといいですね。
- 熱中症にならないためには十分な水分補給ももちろん大切ですが、まずは体調管理を万全にし、暑さに負けない体をつくるのが大切です。そのためには、十分な睡眠をとり、毎日の給食をお手本に、栄養のバランスの整った食事を三食きちんと食べるようにしましょう。

9 その他資料（イラスト例等）

【献立名】 麦ごはん 牛乳 高野豆腐とひじきのチーズ焼き 小松菜のごまじゃこ和え 花切大根の赤だし
 (作成者：栄養教諭 田中知実)

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%)	75 g
	強化白麦	5 g
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
高野豆腐とひじきのチーズ焼き	ライトツナフレーク油漬(レトルト)	10 g
	北海道シュレッドチーズ	7 g
	普通牛乳	20 g
	高野豆腐サイコロ	7 g
	玉ねぎ	20 g
	国産コーンカーネル	10 g
	国産乾燥ひじき	0.3 g
	QP マヨネーズ	6 g
	コショウ	0.01 g
	乾燥パセリ	0.1 g
	カップ	1枚
小松菜のごまじゃこ和え	上乾ソフトちりめん(岡山県産)	1.5 g
	こまつな	20 g
	キャベツ	30 g
	人参	5 g
	もやし	10 g
	ごいちしょう油	1.2 g
	みりん風調味料	0.5 g
	すりごま	1 g
花切大根の赤だし	県学給黄ならとげたの瀬戸内だんご	20 g
	人参	8 g
	花切大根	3 g
	ささがきごぼう(国産)	10 g
	えのきたけ	10 g
	きざみ青ねぎ IQF 3mm カット	7 g
	赤味噌	7 g
	煮干(中羽)だし用	3 g
	水	115 g



【作り方】

高野豆腐とひじきのチーズ焼き

- ① 高野豆腐は、ぬるま湯でもどして絞りと、牛乳につける。
- ② ひじきは、もどして水気をきる。
- ③ たまねぎは、薄切りにする。
- ④ ①、②、③、ツナ、コーンをAと混ぜ合わせ、カップに入れて、チーズとパセリをふる。
- ⑤ 200℃のオーブンで、焦げ目がつくように焼き上げる。

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	27.7	21	484	101	3.2	3.4	281	0.60	0.54	30	5.1	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

令和 年 月 日（ ） ○○小学校第4学年 指導者 ○○○○

1 題材名 コッコツじょう夫なほねをつくろう

2 題材設定の理由

平成30年3月に発表された「学校給食摂取基準の策定について（報告）」によると、カルシウムの摂取量は、男女ともに「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の推定平均必要量に達していない割合が高く、不足している現状がある。

しかし、成長期は骨量が増大する大切な時期である。丈夫な骨をつくるためには、必要な栄養素をしっかりと食事からとり、適度な運動を継続することが重要である。

そこで、カルシウムを多く含む食品や成長期に必要な栄養素を知らせ、丈夫な骨をつくろうとする意欲を高めさせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい カルシウムの多い食品や成長期に必要な栄養素を知り、丈夫な骨をつくろ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 麦ごはん 牛乳 高野豆腐とひじきのチーズ焼き 小松菜のごまじゃこ和え
花切大根の赤だし

6 展開

	学習活動	教師の指導・支援	評価の観点
導入	1 骨について知り、めあてをつかむ。	○ 骨は主にカルシウムからできていることを伝え、大人（40歳女性）と子ども（4年女児）のカルシウムの推奨量をクイズで紹介し、成長期のカルシウムの重要性に気付かせる。	
	コッコツじょう夫なほねをつくろう		
展開	2 カルシウムを豊富に含む食品を知る。	○ 今日の給食を使って、カルシウムを豊富に含む食品を紹介し、身近に感じることができるようにする。また、組み合わせて食べることが大切であると知らせる。 ・牛乳・乳製品 ・小魚 ・大豆・大豆製品 ・海藻類 ・種実類 ・小松菜や花切大根等の野菜	
	3 丈夫な骨をつくるためのポイントを知る。	○ 丈夫な骨をつくるためには、食事と適度な運動が大切であることを説明する。	
終末	4 丈夫な骨をつくろうとする意欲をもつ。	○ 本時を振り返り、成長期は丈夫な骨をつくることのできるチャンスであることを伝え、毎日の食事から栄養をとり、運動を継続していくことが大切であることを確認し、丈夫な骨をつくろうとする意欲をもたせる。	○ 丈夫な骨をつくろうとする意欲がもてたか。 <学びに向かう力・人間性等>

7 関連教科 4年 体育科（保健領域）「育ちゆく体とわたし」

8 板書計画

コツコツ丈夫なほねをつくろう

じょう夫なほねをつくるポイント

子どもはたくさん必要

650mg




750mg




カルシウムの多い食品





育ちざかりに、特に大切な栄養

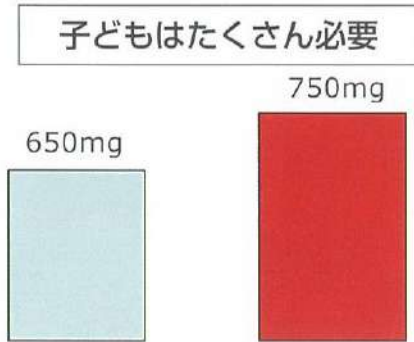
- ①たんぱく質
 
- ②カルシウム
 
- ③ビタミン
 

9 給食の時間における食に関する指導（細案）

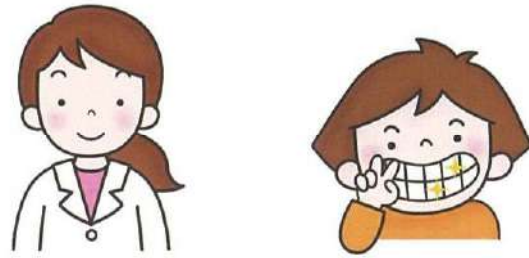
- 1 みなさんの体の中には骨がありますね。骨は、目には見えませんが、体の中でみなさんを支えています。
ところで、骨は何からできているか知っていますか？骨は、主にカルシウムからできています。
ここで、クイズを出したいと思います。1日にとりたいカルシウムの量は、大人と子どものどちらの方が多でしょうか？40歳の女性と、4年生の女の子で比べたいと思います。大人の方が多いと思う人は手を挙げましょう。子どもの方が多いと思う人は手を挙げましょう。正解は、子どもの方が多いです。大人は650mgですが、子どもは750mgです。＜資料1＞
体が小さい子どもの方が、大人よりカルシウムをたくさんとらないといけないなんて、不思議ですね。その理由は、成長期の子どもの時に、骨の中のカルシウムの量がぐんっと増えるからです。そこで、今日は「コツコツ丈夫な骨をつくろう」という学習をしたいと思います。
- 2 カルシウムはどんな食品にたくさん入っているか、今日の給食に使った食品から紹介したいと思います。＜資料2＞
何か1つだけでなく、組み合わせてとることができたらいいですね。給食では、いろいろな食品を使い、カルシウムをしっかりとれるようにしています。
- 3 丈夫な骨をつくるためのポイントを紹介します。それは、「食事」と「適度な運動」です。＜資料3＞
 - ①食事
しっかりカルシウムをとりましょう。実は、保健の教科書には、よりよく成長するために、カルシウムの他にあと2つの栄養素が紹介されていました。それは、たんぱく質とビタミンです。たんぱく質は、体をつくるもとになります。肉や魚、卵、大豆などに含まれます。ビタミンは、体の調子を整えます。野菜や果物などに含まれます。
 - ②適度な運動
運動をすると、骨に刺激が加わり、太く丈夫になります。
- 4 今日は、コツコツ丈夫な骨をつくろう、という学習をしました。成長期の今は、丈夫な骨をつくることのできる、とても大切な時期です。私たちの体は、食べた物からつくられるので、食事は大切です。そして、運動もコツコツ続け、強い骨をつくってください。

10 その他資料（イラスト例等）

<資料1>



出典：日本人の食事摂取基準 2015 年版



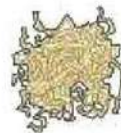
出典：「10分のできる食育わくわくグッズ」
たんぽぽ出版

<資料2>

カルシウムの多い食品



出典：「10分のできる 食育わくわくグッズ」たんぽぽ出版



出典：左「たよりになるね！食育ブック」
出典：右「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
4 基本の栄養素編」少年写真新聞社

<資料3>

じょうふなほねをつくるポイント



出典：「10分のできる 食育わくわくグッズ」
たんぽぽ出版

右 出典：「新・みんなのほけん3・4年」
学研教育みらい 平成27年度発行

育ちざかりに、特に大切な栄養

たんぱく質	
体を作るもとになる	
カルシウム	
ほねや歯を作るもとになる	
ビタミン	
体の調子を整える	

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さけの黒酢焼き 五目煮豆 豚汁 くだもの(みかん)

(作成者: 栄養教諭 菊池華子)

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%)	68 g
	強化白麦	8 g
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
さけの黒酢焼き	さけ切身	50 g
	黒酢	4 g
	こい口しょうゆ	1 g
	みりん風調味料	2 g
	清酒タイプ発酵調味料	1 g
五目煮豆	水煮大豆(国産)	15 g
	こんにゃく角 1/108	15 g
	人参	5 g
	国産カットいんげん	5 g
	たけのこ水煮(国産)	15 g
	乱切れんこん(国産)	15 g
	乾燥ひじき	0.5 g
	だし汁	30 g
	砂糖(上白)	0.3 g
	みりん風調味料	1.8 g
	清酒タイプ発酵調味料	1.5 g
豚汁	国産 SPF 豚肉スライス	15 g
	さつまいも	15 g
	人参	10 g
	国産小松菜 3cm カット (IQF)	10 g
	だいこん	15 g
	ささがきごぼう(国産)	10 g
	ごま油	0.5 g
	中味噌	7 g
	煮干(中羽) だし用	2 g
	水	130 g
	くだもの	みかん



【作り方】

五目煮豆

- ① こんにゃくは下ゆでし、ひじきは水で戻しておく。
- ② たけのこ、れんこん、にんじんは、1.5cmの角切りにする。
- ③ 鍋に、②、水煮大豆、こんにゃく、豚汁と ①の調味料と合わせただし汁、Aの調味料を入れ火にかける。
- ④ 食材に火が通ったら、いんげん、ひじきを入れる。
- ⑤ こいくちしょうゆを入れて、味をととのえる。

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
650	32.2	14.6	382	106	3.0	3.1	294	0.54	0.57	37	5.2	1.8

※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

令和 年 月 日（ ） ○○小学校第3学年 指導者 ○○○○

1 題材名 はし名人になろう

2 題材設定の理由

普段の給食時間の様子から、食事のマナーを守って気持ちよく食事をしようとする態度が見られる。一方で、普段の給食の様子を見ると、はしを使う給食の日にうまく使えない児童は持ち方だけでなく、食べることに苦慮している実態がある。

しかし、はしの正しい持ち方や使い方を身に付けることは、豊かな食生活を営む上で欠かせないものであり、食事のマナーや食文化の継承の観点からも重要である。

そこで正しいはしの持ち方を再確認させ、はしの様々な使い方を知らせることで、日常生活の中ではしの持ち方を意識し、正しくもつことを実践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 はしの正しい使い方やマナーについて知り、はし名人になろうとする意欲をもつ。

4 食育の視点 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。 (社会性)

5 献立名 麦ごはん 牛乳 さけの黒酢焼き 五目煮豆 豚汁 くだもの(みかん)

6 展開


	学習活動	教師の指導・支援	評価の観点
導入	1 めあてを知る。	○ はしの正しい持ち方の確認をする。	
展開	はし名人になろう		
	2 はしの様々な使い方を 知る。	○ はしの様々な使い方を説明する。 ・切る ・はさむ ・つまむ ・くるむ ・まぜる ○ 嫌いばしについて説明する。	○ はしの使い方について 知ることができたか。 <知識・技能>
終末	3 はしの様々な使い方を 意識して食べる。	○ 正しいはしの使い方は、一緒に食事をする人へのマナーであることを伝える。 ○ はしの使い方が上手にできると良いことがあることを伝える。 ・食事がしやすくなる ・食器に食べ物を残さず食べられる ・一緒に食べている人が気持ちよく食べられる	○ はしの様々な使い方 で食事をしようという 意欲をもつことができたか。 <思考力・判断力・表現力>

7 板書計画


はし名人になろう

いろいろなはしの使い方


正しいはしの持ち方




はさむ




切る




つまむ



くるむ



まぜる




きれいばし


➡

やってはいけないはしの使い方


にぎりばし




さしばし




わたしばし




さぐりばし




かきばし




① 正しいえんぴつの持ち方ではしを1本もつ。




② はしを「1の字」を書くようにたてにうごかす。



③ もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④ 上のはしだけを動かすように練習する。

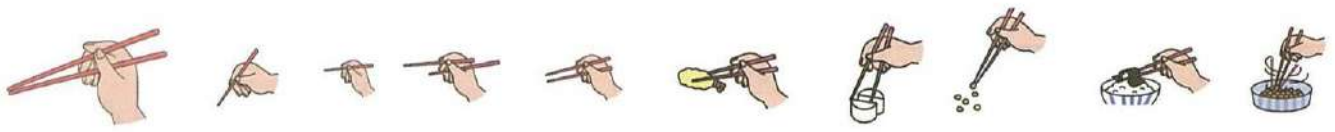


8 給食の時間における食に関する指導（細案）

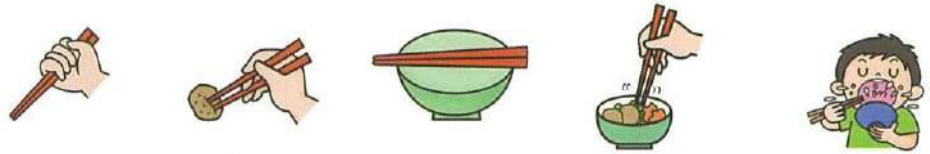
- 1 初めに、正しいはしの持ち方についておさらいします。このような持ち方でしたね。はしには、食事を美しく食べるためのいろいろな使い方があります。今日は、みなさんにその使い方をお話します。
- 2 はしには色々な使い方があります。まずは「はさむ」です。ごはんや、めんなど色々な食べものをはさむ時に使います。食事をする中で一番使うと思います。次に「切る」です。今日のさけの黒酢焼きや、ハンバーグなどの料理で、食べやすい大きさにするときに使いますね。次に「つまむ」です。今日の五目煮豆は、上手につまんで食べることができていますか？次に「くるむ」です。このイラストのように、味付けのりにごはんをくるんで食べるときに使うことが多いと思います。最後に「まぜる」です。みなさん、納豆は食べますか？納豆を食べるときに、はしを使って混ぜますね。混ぜる必要がある場合にだけ、この「混ぜる」を使いましょう。このようなはしの使い方ができるようになると、美しく食事ができるようになります。はしのマナーには「きれいばし」といって、やってはいけないはしの使い方もあります。「きれいばし」にも色々なものがあります。まずは「にぎりばし」です。このような持ち方で食べている人は…いませんね。この持ち方ではさっきの「はさむ」や「つまむ」ができませんね。次に「さしばし」です。みなさん、食材を突き刺して食べていませんか？その他にも、わたしばし、さぐりばし、かきばしなど、たくさんあります。
- 3 正しいはしの使い方ができる、食事がしやすくなり、食器に食べものを残さずに食べ終えることができます。食べた後のきれいな食器を見ると、給食を作っている調理員さんはとてもうれしい気持ちになります。また、一緒に食べている人も気持ちよく食べることができます。正しいはしの使い方をマスターして、はし名人を目指してください。

— 32 —

9 その他資料（イラスト例等）



「小学生用食育教材『たのしい食事つながる食育』（平成28年2月）」（文部科学省）を加工して作成



出典：「10分でできる食育わくわくグッズ」たんぽぽ出版

【献立名】 切り干しポーク丼 牛乳 野菜のカラフル和え くだもの (冷凍パイ)

(作成者：栄養教諭 濱田奈緒子)

料理名	材料名	分量(1人分)
切り干し ポーク丼	学校給食用精白米 (強化米0.3%)	90 g
	岡山県産もち麦	10 g
	国産SPF豚肉スライス	50 g
	ごま油	0.4 g
	清酒	1 g
	しょうが	0.5 g
	玉ねぎ	30 g
	人参	15 g
	千切大根	6 g
	岡山県産乾椎茸	1 g
	国産千切ごぼう	10 g
	冷凍豆腐 (ダイスカット) 岡山県産	35 g
	高野豆腐 (薄切)	10 g
	アスパラ	6 g
	こい口しょう油	6.5g
	みりん風調味料	3 g
	鶏ガラスープ (粉末)	1.5 g
	ごま油	1 g
水	65 g	
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
野菜の カラフル和え	キャベツ	30 g
	岡山県産乾燥きくらげスライス	0.6 g
	錦糸卵	10 g
	きゅうり	25 g
	国産カラーピーマン (赤)	10 g
	こい口しょう油	3 g
	米酢	3 g
	砂糖	1.5 g
くだもの	冷凍パイ	40 g



【作り方】

切り干しポーク丼

- ① 米ともち麦は洗って炊く。
- ② 切干しだいこんと乾しいたけは洗ってもどし、切っておく。
- ③ ごぼうはせん切り、たまねぎは5mmの薄切り、にんじんは3mmのいちよう切り、アスパラは2.5cmの長さ切る。
- ④ 鍋にごま油と豚肉、しょうが、酒を入れて炒める。火が通ったら、②とごぼう、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ⑤ 水を入れ、少し煮てから豆腐と高野豆腐を入れ煮込む。
- ⑥ アスパラを入れて少し煮て、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
820	29.2	20.7	407	117	3.3	3.5	221	0.71	0.62	45	7.0	1.9

※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

令和 年 月 日（ ） ○○中学校第○学年 指導者 ○○○○

1 題材名 給食から成長期の食事を考えよう

2 題材設定の理由

小学生から中学生になると成長とともに食事量も多くなるが、なかなかその量に対応できず、食事を残してしまったり、一度に食べられなかったりして間食で補うなど食事の量がまちまちになりがちである。

しかし、成長期に必要なバランスのとれた食事をとることは、生涯の健康を守ることにもつながりとても重要である。自分にとっての適量の食事や必要な栄養素が摂取できているかなど意識していくことが求められる。そのお手本として毎日の学校給食がある。

そこで、毎日の給食を参考に自分にとって適量の食事や必要な栄養素の摂取量について理解させ、料理を組み合わせる意欲をもたせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい 日々の学校給食の食事内容を理解し、料理を組み合わせる意欲をもつ。

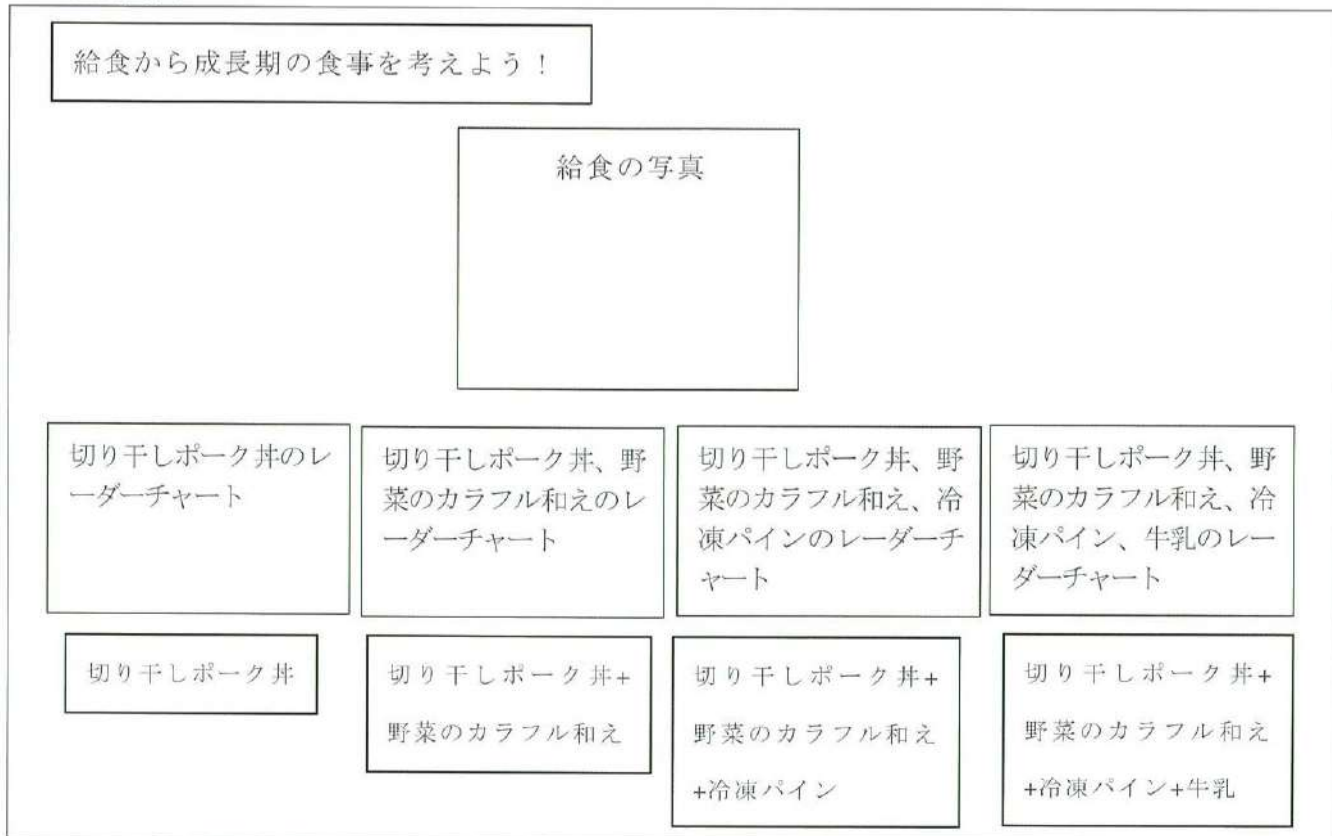
4 食育の視点 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
(心身の健康)

5 献立名 切り干しポーク丼 牛乳 野菜のカラフル和え くだもの(冷凍パイ)

6 展開

	学習活動	教師の指導・支援	評価の観点
導入	1 普段の食事を振り返る。	○ 普段食べている食事を思い出し、自分の食事内容に目を向けさせることで、めあてをつかみやすくする。	
給食から成長期の食事を考えよう			
展開	2 給食は料理を組み合わせることにより、栄養素を充足させていることを知る。	○ 切り干しポーク丼のみの栄養価のレーダーチャートを示し、主食と主菜だけでは不足している栄養素があることに気づかせる。 ○ 野菜のカラフル和え、冷凍パイ、牛乳を加えていくことで栄養素が充足していくことをレーダーチャートにより確認させる。	
終末	3 給食や家庭の食事の中で、料理を組み合わせる意欲をもつ。	○ 普段の食事で不足しているものについて考え、自分の食事内容を改善しようとする意欲をもたせる。 ○ 栄養バランスの整った給食をすすんで食べる。	○ 料理を組み合わせる意欲をもつことができたか。 <思考力・判断力>

7 板書計画



8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- みなさんは普段、どのようなことに気をつけて食事をしていますか？
牛丼、オムライス、ピラフなど、一品で食事をすませることはないでしょうか？今日は「給食から成長期の食事を考えよう！」をテーマに、食事のバランスについて少しお話ししたいと思います。
- 今日の給食は、切り干しポーク丼、野菜のカラフル和え、冷凍パイ、牛乳です。
このグラフを見てください。このグラフは切り干しポーク丼だけの栄養バランスのグラフです。グラフの中の赤い線が丸に近いほどバランスのよい食事ということになります。切り干しポーク丼だけのグラフは中の赤い線がでこぼこしていてバランスが悪いですね。これに野菜のカラフル和えをプラスしたグラフを見てみましょう。するとさっきの切り干しポーク丼だけのグラフより栄養バランスが少しよくなったのがわかりますね。さらに、冷凍パイ、牛乳とつけていったグラフをみると、赤い線がどんどん丸に近くなっていますね。このように料理を組み合わせることで、バランスのとれた食事となります。牛丼、オムライスのような一品料理では、ビタミン、無機質が不足しやすいので、野菜のおかずや乳製品などを一緒に食べるとよいですね。
- みなさんは今、成長期であり、体をつくる重要な時期です。この時期に、バランスのとれた食事をとることは、生涯にわたって健康に過ごすことにつながってきます。給食では、いつも栄養のバランスのとれた食事を提供しています。自分の体のことを考え、しっかり食べましょう。また家での食事でも、料理や食品を組み合わせるよう心がけ、少しでも栄養のバランスがよくなるよう気をつけましょう。

9 その他資料（イラスト例等）



【献立名】 胚芽パン いちじくジャム 牛乳 若どりのから揚げねぎソースかけ 黄にらドレッシングサラダ もち麦のスープ くだもの (いちご)
 (作成者：栄養教諭 花房千帆)

料理名	材料名	分量(1人分)
胚芽パン	学校給食用胚芽パン	50 g
いちじくジャム	県学給元気いちじくマンジャム	15 g
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
若どりのから揚げ ねぎソースかけ	若どりもも肉 (皮なし) パクチー 清酒タイプ発酵調味料 小麦粉 でん粉 大豆白絞油 きざみ青ねぎ IQF3mmカット 砂糖 (上白) 県学給岡山県産レモン果汁 100% こい口しょう油	60 g 2 g 1 g 2.5 g 2.5 g 4 g 5 g 0.3 g 1 g 0.5 g
黄にらドレッシング サラダ	みずな 人参 冷凍ぶなしめじ (IQF) キャベツ 黄にら 砂糖 (上白) 米酢 うす口しょう油 ごま油	20 g 7 g 8 g 30 g 3 g 0.3 g 1.5 g 0.8 g 0.5 g
もち麦のスープ	カットベーコン 岡山県産もち麦 メークイン 人参 玉ねぎ セロリ ほうれん草 県学給岡山森林どりブイヨン こい口しょう油 いそしお コショウ 岡山県産にんにく 水	2 g 12 g 15 g 15 g 25 g 3 g 25 g 10 g 2 g 0.3 g 0.04 g 0.1 g 100 g
くだもの	いちご	40 g



【作り方】

若どりのから揚げねぎソースかけ

- ① とり肉にパクチー・酒で作ったペーストで下味をつける。
- ② ①に小麦粉とでんぷんをあわせた粉をつけ、油で揚げる。
- ③ ねぎは、加熱し冷却する。
- ④ ③と砂糖・レモン果汁・こいくちしょうゆでねぎソースにする。
- ⑤ ②に④をかける。

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		
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
669	29.9	21.3	348	112	3.3	2.9	627	0.68	0.84	80	6.8	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

令和 年 月 日（ ） ○○特別支援学校小学部第4学年 指導者 ○○○○

1 題材名 地域の産物「黄にら」「パクチー」を知ろう

2 題材設定の理由

本校は全県を学区としており、肢体不自由を主とした児童生徒が在籍している。そのため屋外での活動に制限がある場合が多く、地域社会とふれあう機会も少なくなる傾向にある。

しかし、社会や自然とのふれあいは、豊かな人生を送る上で大切なことであり、毎日の給食は社会や自然とつながることができる場である。

そこで、地域で採れる「黄にら」や「パクチー」を通して地域社会や自然に興味関心をもって食べる態度や習慣をつけさせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい 地域の産物「黄にら」「パクチー」の栽培の様子や生産者の方々を知り、興味をもってすすんで食べる。

4 食育の視点 各地域の産物、食文化や食にまつわる歴史を理解し、尊重する心をもつ。(食文化)
食べ物を大切にし、食料の生産等に関わる人々への感謝する心をもつ。(感謝の心)

5 献立名 胚芽パン いちじくジャム 牛乳 若どりのから揚げねぎソースかけ
黄にらドレッシングサラダ もち麦のスープ くだもの(いちご)

6 展開

	学習活動	教師の指導・支援	評価の観点
導入	1 今日の給食に入っている黄にらとパクチーに気づく。	○ 献立表と給食を比較しながら、黄にらとパクチーがどこに使われているか気づくことができるようにする。	
	黄にらとパクチーを知ろう		
展開	2 実物を触ったり匂ったりして感じる。	○ 採れたての野菜から香りや色、手触りなどを感じたり、食べている給食と比較したりしながら、実物と給食がつながるようにする。	○ 黄にらやパクチーについて、興味関心をもつことができている。 <学びに向かう力・人間性等>
展開	3 栽培の様子を知る。	○ 同じ畑で黄にらとパクチーを交互に育てることで、品質のよいものになっていること、黄にらは緑色のにらと同じものだが、光を遮って育てると黄色く育つことなど生産者の人のメッセージとともに知らせる。	○ 積極的に実物を感じたり、栽培の写真を見たりしている。 <知識・技能>
終末	4 給食をすすんで食べる。	○ 実物を知ることで、関心もってすすんで食べることができるよう意識付ける。	○ 黄にらやパクチーをすすんで食べようとする意欲がもてたか。 <学びに向かう力・人間性等>

7 関連教科 5年 理科「植物の発芽と成長」

8 板書計画

<p>● 今日のおはなし</p> <p>1. 先生から</p> <p>2. 感じてみよう</p> <p>3. 生産者の方から</p>	黄にらとパクチーについて知ろう		
	生産者の方	写真①	写真②
	写真④	写真⑤	写真⑥

9 給食の時間における食に関する指導（細案）

- みなさんおいしく給食を食べていますか？これから今日の給食に使ってある、黄にらとパクチーについて紹介します。
黄にらとパクチーがどこに使われているかわかりますか？
黄にらはサラダに、パクチーはから揚げの衣に使っています。
- これが黄にらとパクチーです。（実物または写真、実態に合わせて）
黄色とみどり色がとても鮮やかですね。どちらも香りのある野菜なので、匂いも感じてみてください。実際の料理になっているものとも比べてみてくださいね。
- いかがでしたか？この黄にらとパクチーは学校の近所（牟佐地区）で作られています。この方が作ってくださっています。（写真：生産者の方）黄にらとパクチー作りについてお話を聞きました。
「黄にらとパクチーを同じ畑で交互に作ることで両方とも品質のよいものがとれます。黄にらの種はありません。みどり色のにらの種をまいて元気なみどり色のにらを育てます。（写真①）そして、根を抜かないで地面より約1～2cm上のところを刈り取ると（写真②）また新しいにらが伸びてくるのですが、シートをかぶせて光が当たらないようにすると、軟らかい黄にらが育ちます。（写真③）黄にらもパクチー（写真④）もきれいに洗ってから出荷します。（写真⑤⑥）
最後に、黄色い黄にらやみどり色のパクチーで少しでも元気に明るくなってほしい、笑顔になってほしいと思って栽培しています。」と話してくださいました。
- 一生懸命育ててくださった黄にらとパクチーから、きっと元気をいただけたと思います。しっかり味わって食べてください。

10 その他資料（イラスト例等）（上段左から：写真①～③、下段左から：写真④～⑥）



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	所 属 ・ 職 名	備 考
赤 木 寛 子	岡山市立岡山中央中学校 栄養教諭	委員長
西 崎 奈 美	岡山市立藤田中学校 栄養教諭	第二分科会幹事
宇 野 順 子	岡山市立富山中学校 栄養教諭	
仲 村 みゆき	岡山市立旭東中学校 栄養教諭	
社 珠 美	倉敷市立老松小学校 栄養教諭	
面 手 侑 子	倉敷市立粒江小学校 栄養教諭	
西 順 子	玉野市立日比小学校 栄養教諭 (玉野市立学校給食センター)	
田 中 知 実	井原市立美星小学校 栄養教諭 (井原市学校給食美星調理場)	
菊 池 華 子	新庄村立新庄小学校 栄養教諭	
濱 田 奈緒子	久米南町立久米南中学校 栄養教諭 (久米南町立学校給食センター)	
花 房 千 帆	岡山県立岡山支援学校 栄養教諭	

