

# 学校給食参考献立集

～ 生きた教材となる献立・指導案 ～

(第34集)

(令和2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34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であり、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。

しかし、今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、楽しいはずの給食の時間は、会話も無く、みんな同じ方向を向いて食べるという状況となっています。少しでも早く元のように、顔を見合わせ、会話を弾ませながら食べる楽しい給食時間に戻ることを願ってやみません。

さて、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学習指導を支援しています。

今年度も、献立専門委員会第二分科会10名の県内栄養教諭が、新「学校給食摂取基準」に対応した献立を、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や栄養教諭・学校栄養職員による給食の時間における食の指導に当たっての板書計画、食に関する指導の細案を作成しました。

このたび、それら献立例、学習指導案等を取りまとめた「学校給食参考献立集（第34集）」を作成しました。

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や本会理事 田淵満子様、そして作成に関わっていただきました献立専門委員会第二分科会の方々をはじめ、ご協力いただいた皆様に厚くお礼申し上げ、発刊のあいさつといたします。

令和3年3月

公益財団法人 岡山県学校給食会

理事長 向井重明

# 目 次

## — 生きた教材となる献立・指導案 —

頁

### 「冬野菜の良さを知ろう」

◎ごはん 牛乳 赤魚のおろしあんかけ ほうれんそうのアーモンド和え 打ち豆汁 .....	2
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	3

### 「地元の郷土料理について知ろう」

◎ふなめし 牛乳 テンペ入りかき揚げ はりはり漬け くだもの（きんかん）…	6
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	7

### 「朝食をグレードアップさせよう」

◎ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き おかか和え 切干大根のみそ汁 納豆 …	10
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	11

### 「たましまのきゅうりのひみつをしろう」

◎パン 白桃ジャム 牛乳 夏野菜のチキンビーンズ キャベツときゅうりのレモン酢サラダ .....	14
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	15

### 「『だし』に注目してみよう」

◎ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ ほうれん草のおひたし もみじふのすまし汁 .....	18
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	19

### 「日本の食料自給率を上げるための対策を考えよう」

◎玄米入りごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ揚げ 小松菜とれんこんのおかか和え 豆腐のみそ汁 市内産味付けのり .....	24
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	25

### 「さつまいもを味わって食べよう」

◎さつまいもごはん 牛乳 さばのおろしかけ 瀬戸内じゃことこまつなの甘酢和え 豆腐となめこのみそ汁 くだもの（みかん） .....	28
学級活動（給食の時間）学習指導案 .....	29

### 「ぎゅうにゅうをしっかりとろう」

◎カレーミートサンド 牛乳 鮭のレモンペッパー焼き 野菜スープ  
 くだもの（冷凍みかん） ..... 32  
 学級活動（給食の時間）学習指導案 ..... 33

### 「鉄を多く含む食品を知ろう」

◎ドライカレー 牛乳 ほうれんそうサラダ くだもの（かき） ..... 36  
 学級活動（給食の時間）学習指導案 ..... 37

### 「円城キムチについて知ろう」

◎キムチチャーハン 牛乳 ナムル トックスープ ..... 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
冬野菜の良さを知ろう	6 学年		冬			●			
地元の郷土料理について知ろう		全 学年	冬						●
朝食をグレードアップさせよう		全 学年	通 年		●				
たましまのきゅうりのひみつを しろう	2 学年		夏						●
「だし」に注目してみよう		2 学年	秋 冬		●				
日本の食料自給率を上げるための 対策を考えよう		2 学年	秋			●			
さつまいもを味わって食べよう	2 学年		秋	●					
ぎゅうにゅうをしっかりとろう	全 学年		夏		●				
鉄を多く含む食品を知ろう		1 学年	秋 冬		●				
円城キムチについて知ろう	5 学年		冬				●		

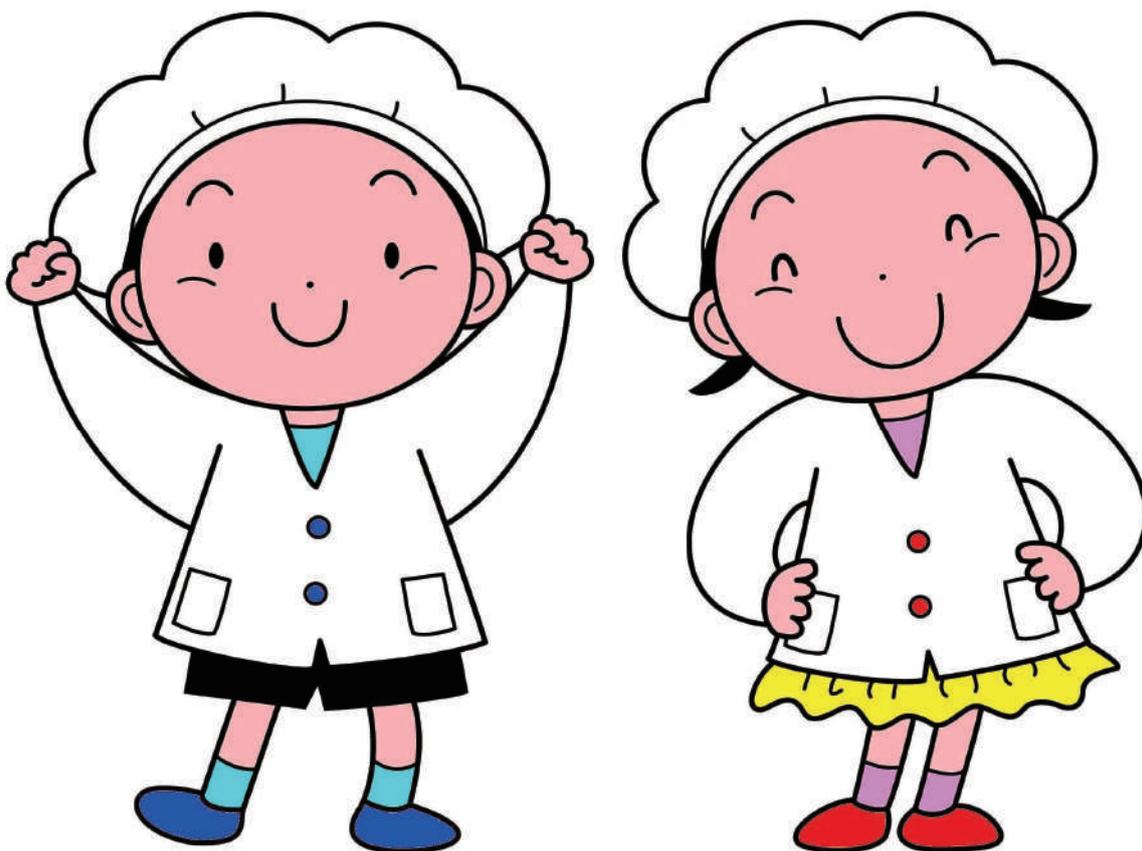


— 生きた教材となる献立・指導案 —



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】 ごはん 牛乳 赤魚のおろしあんかけ ほうれんそうのアーモンド和え 打ち豆汁

(作成者：栄養教諭 對中浩恵)

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
赤魚のおろし あんかけ	赤魚切身(冷凍)	60 g
	酒	1 g
	食塩	0.1 g
	でん粉	6 g
	大豆白絞油	3 g
	冷凍大根おろし	15 g
	きざみ青ねぎ IQF 3mmカット	2 g
	砂糖(上白)	1 g
	こい口しょう油	1.5 g
	でん粉	0.4 g
ほうれんそうの アーモンド和え	国産ほうれん草(冷凍)	35 g
	キャベツ	15 g
	国産コーンカーネル	5 g
	ローストアーモンド(粉末)	3 g
	砂糖(上白)	0.5 g
打ち豆汁 (塩分濃度0.6%)	こい口しょう油	1.5 g
	打ち豆	5 g
	冷凍油揚げカット	7 g
	国産里芋(丸型)(冷凍)	20 g
	人参	10 g
	玉ねぎ	15 g
	はくさい	30 g
	しゅんぎく	5 g
	中味噌	7 g
	赤味噌	3 g
	煮干(中羽)だし用	2 g
水	110 g	



【作り方】

赤魚のおろしあんかけ

- ① 赤魚に酒、食塩で下味をつける。
- 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、調味料を熱し、最後にねぎを入れる。
- ⑥ ③に⑤をかける。

打ち豆汁

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 煮干しでだしをとり、具材を煮る。
- ③ 打ち豆は、サッと洗い、②に入れる。
- ④ 打ち豆を少し煮たら、みそを入れる。
- ⑤ 最後にしゅんぎくを入れる。

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 活性当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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
674	28.9	18.7	338	133	2.8	3.3	320	0.65	0.50	30	5.3	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6学年 指導者 ○○○○

1 題材名 冬野菜の良さを知ろう

## 2 題材設定の理由

平成28年度児童生徒の食生活日常生活習慣等の調査では、副菜を取り入れた食事をしている児童は、朝食で15.7%、夕食で48.9%と毎回の食事に野菜を中心とした副菜を取り入れている児童は少ない。また、平成25年農林水産省の野菜の消費をめぐる状況調査では、年々、冬野菜の消費量が減少してきていることがわかる。

しかし、成長期の児童にとって野菜は、体の調子をととのえる食品として欠かせない。ビタミンを多く含み、抵抗力を高めるためにも毎食野菜の摂取は大切である。

そこで、冬野菜の良さを知らせ、すすんで食事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 冬野菜の良さを知り、すすんで食事に取り入れようとする意欲をもつ。

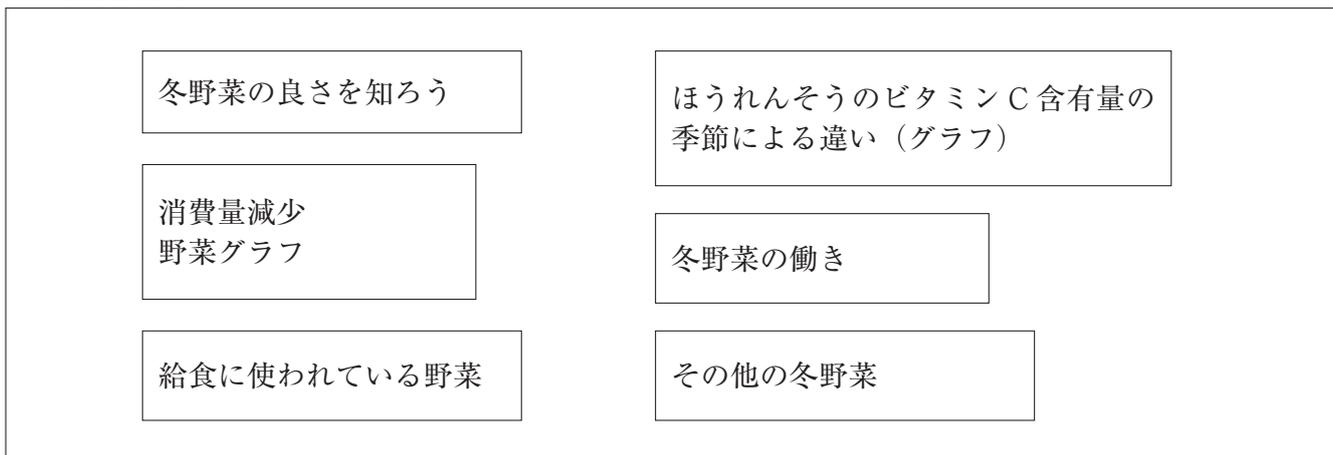
4 食育の視点 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。  
(食品を選択する能力)

5 献立名 ごはん 牛乳 赤魚のおろしあんかけ ほうれんそうのアーモンド和え 打ち豆汁

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	評価の観点
導 入	1 グラフをみて、目当てをつかむ。	○ グラフから冬野菜の消費量が減っていることに気づかせることでめあてをつかみやすくする。	
	冬野菜の良さを知ろう		
展 開	2 冬野菜の栄養価や冬野菜の働きについて知り、冬野菜の良さに気づく。	○ グラフを使い、冬野菜（ほうれんそう）の季節による栄養価の違いを示すことで、冬野菜のよさに気づかせる。  ○ 冬野菜の働きを知らせる。 ・抵抗力を高める。 ・おなかの調子をととのえる。  ○ 今日の給食に使われている冬野菜がほかにもあることを伝える。	○ 冬野菜の良さを理解することができたか。 〈知識・技能〉
終 末	3 冬野菜をすすんで食事に取り入れようとする意欲をもつ。	○ 給食にいろいろな冬野菜が使われていることを確認し、自分の食事にも冬野菜をすすんで取り入れようとする意欲をもたせる。	○ 冬野菜をすすんで食事に取り入れようとする意欲がもてたか。 〈思考力・判断力・表現力等〉

## 7 板書計画



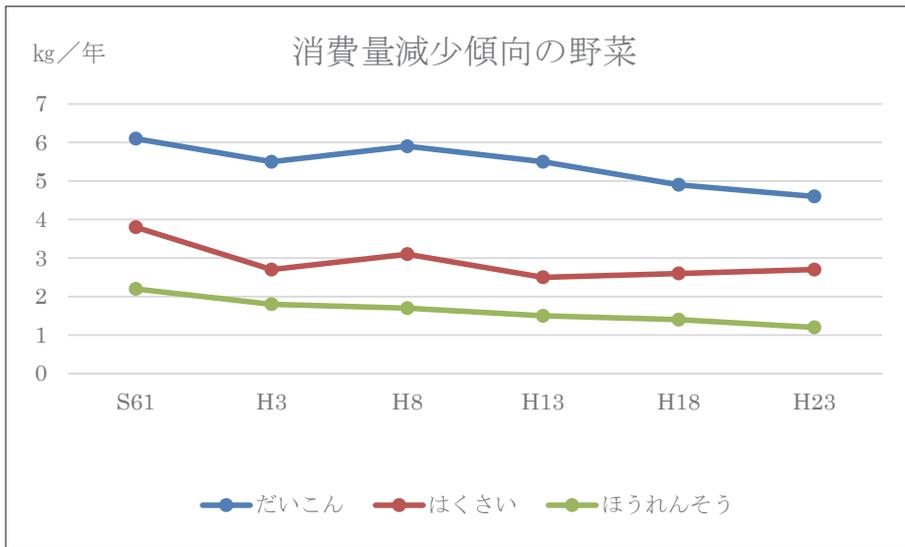
## 8 給食の時間における食に関する指導(細案)

- 1 皆さんこのグラフと表を見てください。年々消費量が減っている野菜の表と今日の給食に使われている野菜の表です。これを見て気づくことがありますか？そうですね。消費量が減っている野菜のだいこん、はくさい、ほうれんそうは、今日の給食に使われていますね。この3つの野菜は冬野菜といって冬を代表する野菜です。最近では昔に比べて消費量が減っていますね。今日はこの冬野菜の良さについてお話します。
- 2 では冬野菜の良さについて紹介します。  
今日の副菜に使われている冬野菜「ほうれんそう」はどんな良さがあるか見てみましょう。これはほうれんそうのビタミンC含有量の季節による違いのグラフです。夏と冬では、どうでしょう。同じほうれんそうの量でも、ビタミンCの含有量が3倍違うのがわかりますか？冬野菜にはこのビタミンCを多く含むものが多いです。ですから、冬野菜を摂ると粘膜が丈夫になり、病気やストレスへの抵抗力を高めてくれます。それから、冬野菜は、根っこの部分を食べるものが多く、食物繊維がたくさん含まれているのでおなかの調子をととのえる働きがあります。
- 3 今日の給食の中に他にも冬野菜があります。わかりますか？だいこんやはくさい、ほうれんそうはさっき見つけましたね。ほかにも、しゅんぎく、キャベツがあります。今日は使っていない冬野菜には、れんこんやブロッコリー、水菜、ごぼう、かぶなどがあり、給食では冬の献立によく使い、皆さんが冬に元気に過ごせるように毎日献立を考えています。おうちの食事でも、冬野菜を上手に取り入れて元気に過ごしましょう。

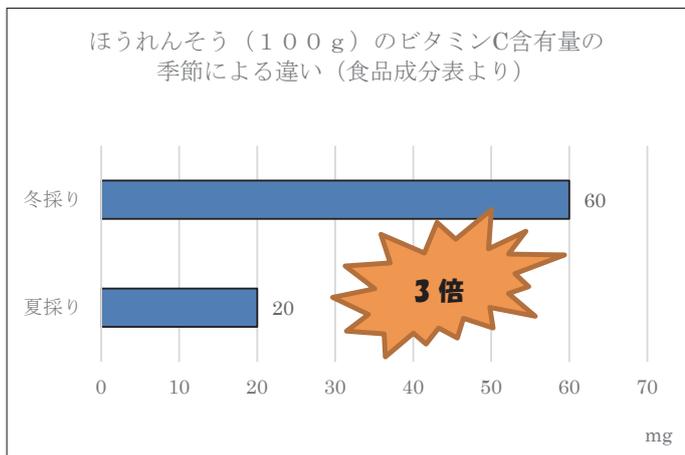
## 9 その他資料(イラスト例等)

### 今日の給食に使われている野菜

だいこん・葉ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし  
にんじん・玉ねぎ・はくさい・しゅんぎく



「野菜の消費をめぐる状況について」平成 25 年 1 月（農林水産省）をもとに作成



#### 冬野菜の働き

#### 抵抗力を高める



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）

#### おなかの調子をととのえる



イラスト出典：「10分のできる食育わくわくグッズ」  
CD-ROM 付（発行所 たんぽぽ出版）

#### 給食に使われる冬野菜



だいこん



はくさい



ほうれんそう



かぶ



しゅんぎく



キャベツ



ブロッコリー



ごぼう



れんこん

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）

【献立名】 ふなめし 牛乳 テンペ入りかき揚げ はりはり漬け くだもの(きんかん)

(作成者：栄養教諭 松井穂奈実)

料理名	材料名	分量(1人分)
ふなめし	学校給食用精白米(強化米0.3%)	110 g
	ふなミンチ	20 g
	若どり(ミンチ)	20 g
	学給無リン冷凍ちくわ	10 g
	冷凍油揚げカット	5 g
	里芋	25 g
	金時人参	15 g
	大根	35 g
	ささがきごぼう(国産)	15 g
	岡山県産乾燥椎茸	0.5 g
	きざみ青ねぎ IQF 3mmカット	5 g
	しょうが	1 g
	煮干し(中羽)だし用	2 g
	サラダ油	1.5 g
	ごま油	0.7 g
	清酒タイプ発酵調味料	1 g
	三温糖	0.5 g
	こい口しょう油	6 g
	みりん風調味料	2 g
	食塩	0.2 g
でん粉	0.5 g	
水	100 g	
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
テンペ入り かき揚げ	ムラサキイカ短冊切	10 g
	テンペ(岡山県産大豆使用)	10 g
	かぼちゃ	10 g
	人参	5 g
	玉ねぎ	15 g
	乾燥ひじき	1 g
	卵	2 g
	小麦粉	5 g
	岡山県産米粉	2 g
	でん粉	1.5 g
	食塩	0.3 g
	大豆白絞油	4 g
	はりはり漬け	千切大根
みつば		3 g
いりごま		1.5 g
砂糖(上白)		2 g
米酢		2 g
こい口しょう油		2 g
食塩		0.1 g
くだもの	きんかん	20 g



【作り方】

ふなめし

- ① 米は洗って炊く。
- ② 乾燥椎茸を戻し、戻し汁はこしておく。
- ③ 煮干しでだしをとる。
- ④ 里芋は1cmいちょう切り、人参と大根は5mmいちょう切り、ちくわは半月の5mm、乾燥椎茸はせん切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ⑤ サラダ油でふなミンチを炒め、しょうが、酒、食塩、若どりミンチ、ごぼう、人参を入れてよく炒める。
- ⑥ だし汁、椎茸の戻し汁を入れ、アクを取る。
- ⑦ 椎茸、大根、里芋、油揚げ、ちくわを入れ、火が通ったら、三温糖、しょうゆ、みりん、ごま油を入れ、青ねぎと水溶き片栗粉を加えて仕上げる。

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 活性当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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
856	30.1	21.1	389	133	3.6	4.0	273	0.80	0.75	27	8.0	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 地元の郷土料理について知ろう

## 2 題材設定の理由

本校の学区では、平成14年から毎年「ふなめし祭」が行われており、生徒もボランティア活動として参加しているが、参加人数は年々減少傾向にある。また、年度初めに行った食に関する意識調査では、郷土料理や行事食を学ぶことが大切であると思うと答えた生徒が全体の19.3%、どちらかと言えば思うと答えた生徒が49.3%、あまり思わない・思わないと答えた生徒が31.4%という結果であった。

しかし、地域の特性を生かした郷土料理は、先人によって培われてきた大切な食文化である。それを理解し、ふるさとを愛する心を育むこともとても大切で、伝えていく必要がある。

そこで、地元の郷土料理であるふなめしを題材にして、郷土料理への理解を深め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 地元の郷土料理を知り、郷土料理への理解を深め味わって食べる。

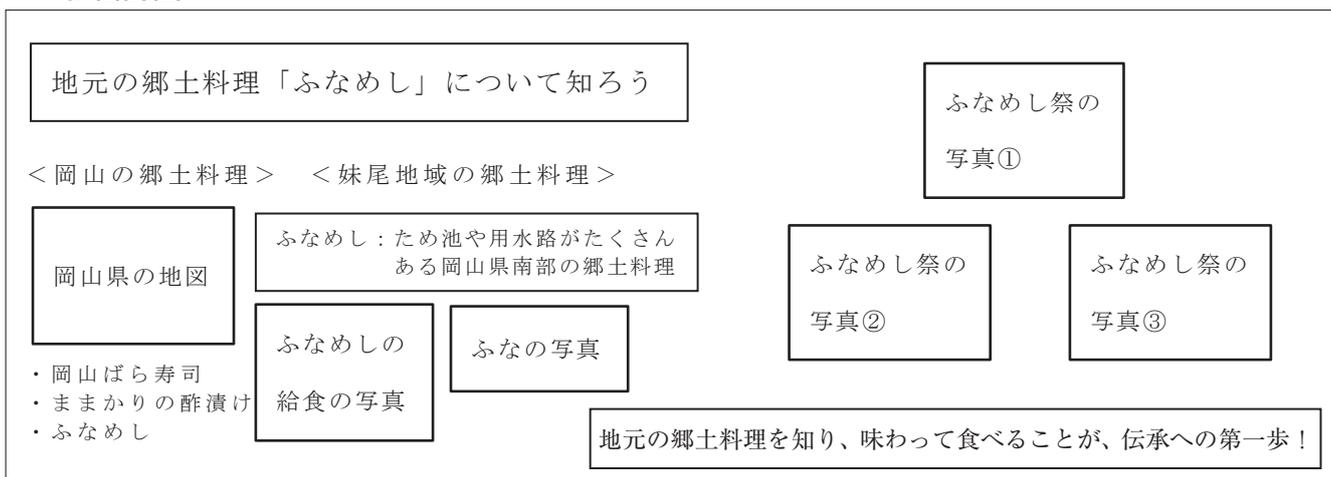
4 食育の視点 地元の郷土料理にまつわる歴史を理解し、尊重する心をもつ。 (食文化)

5 献立名 ふなめし 牛乳 テンペ入りかき揚げ はりはり漬け くだもの(きんかん)

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	評価の観点
導 入	1 岡山の郷土料理について知る。	○ 岡山県の郷土料理を地図を提示して紹介する。  ○ 岡山県の南部の郷土料理としてふなめしを紹介する。	
地元の郷土料理「ふなめし」について知ろう			
展 開	2 地元の郷土料理であるふなめしを知る。	○ 毎年妹尾公民館で行われる「ふなめし祭」の様子を紹介する。  ○ ふなめしの作り方と歴史を写真を用いて伝える。	○ 郷土料理の歴史を理解できたか。 〈知識・技能〉
終 末	3 ふなめしを味わって食べ郷土の味を伝承しようとする。	○ ふなめしを味わって食べさせ郷土を愛する心もち、郷土料理を受け継いでいくことの大切さを理解させる。	○ 郷土料理を受け継ぐ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



## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- みなさんが住む岡山県の郷土料理にはどんなものがあるか知っていますか。  
有名なものは、岡山ばら寿司やままかりの酢漬けなどですが、他にもたくさんあります。その中で、特に岡山県の南部で昔から食べられている冬の郷土料理といえば、「ふなめし」です。今日は、そんな「ふなめし」についての話をします。
- 「ふなめし」はミンチ状にしたふなを、野菜と一緒に炒め煮して作ります。脂ののった寒鰯と根菜がたっぷり入ったコクのある汁を、熱いご飯にたっぷりかけて、いただきます。岡山県の南部には、昔からため池や用水路がたくさんあったため、フナがたくさん採れていました。今でも用水路でフナを釣ったことがある人がいるかもしれませんね。みなさんが住むこの地域でも、昔から冬には「ふなめし」が食べられていて、毎年1月に公民館で「ふなめし祭」が行われています。（ふなめし祭の写真①②）去年も、中学校の生徒がボランティアで参加をしていました。（ふなめし祭の写真③）
- 昔は、さばいたフナを包丁で骨ごとミンチにするので骨の食感が少し残っていましたが、最近の給食では機械で骨ごと細かくミンチにされたふなを使用しているので骨の食感が気にならず、カルシウムを豊富に摂取することができます。冬になると、ふなミンチを売っているお店もあります。今月の給食だよりに、ふなめしの作り方を載せているのでぜひ家でも作ってみてください。
- 郷土料理は、昔から地元で伝わる食文化で、みなさんがそれを受け継いでいくことが大切です。地元の郷土料理を知り、味わって食べることも郷土料理を受け継ぐ第一歩です。ぜひこれを機会に地元の食材や料理に目を向けてみてください。そして、生まれ育ったふるさとをいつまでも愛してくださいね。

## 9 その他資料（イラスト例等）左から写真①②③





【献立名】 ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き おかか和え 切干大根のみそ汁 納豆  
 (作成者：栄養教諭 加藤明美)

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
さけの塩こうじ焼き	さけ切身 しょうが 岡山県産塩こうじ 清酒タイプ発酵調味料 みりん風調味料 サラダ油	70 g 1 g 7 g 1 g 1 g 1 g
おかか和え	こまつな 人参 キャベツ かつお削りぶし 砂糖(上白) こい口しょうゆ みりん風調味料 食塩	20 g 5 g 30 g 2 g 0.5 g 1 g 0.5 g 0.05 g
切干大根のみそ汁 (塩分濃度0.6%)	冷凍豆腐(ダイスカット)岡山県産 冷凍油揚げカット メイクイン 人参 玉ねぎ 千切大根 きざみ青ねぎ 1QF3mmカット 煮干(中羽)だし用 中味噌 赤味噌 水	25 g 7 g 20 g 15 g 25 g 3 g 5 g 2 g 7 g 5 g 100 g
納豆	国産大豆納豆	30 g



【作り方】

切干大根のみそ汁

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② ジャガイモ、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りに切る。
- ③ 切干大根はぬるま湯で戻したあと、水気を絞っておく。
- ④ ①を火にかけて、人参、玉ねぎを入れて煮る。
- ⑤ ジャガイモを加えて煮る。
- ⑥ 切干大根、豆腐、油揚げを加える。
- ⑦ 火が通ったらみそで味付けをし、青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 活性当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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
832	41.3	19.6	380	153	4.3	4.3	302	0.82	0.76	36	6.1	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 朝食をグレードアップさせよう

### 2 題材設定の理由

令和元年11月に本校で実施した朝食調査の結果では、毎日朝食を食べている生徒は77.1%であった。さらに朝食の内容を見てみると、主食・主菜・副菜を揃えて食べている生徒は13.9%で、ほとんどの生徒が主食のみ、副食のみ、主食と主菜か副菜のみという組み合わせであった。

しかし、成長期にある中学生の時期は、健康な体をつくるために1日3食の食事をとることが大切であり、特に朝食は1日の活動源となるため、バランスよくとることが必要である。

そこで、給食の献立を参考にさせ、朝食の内容をより良くする方法を考え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 主食・主菜・副菜をそろえた食事をとることの大切さを知り、朝食内容をより良くする方法を考えて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 ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き おかか和え 切干大根のみそ汁 納豆

### 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	評価の観点
導 入	1 朝食アンケートの結果を知る。	○ 朝食アンケートの結果を示し、朝食喫食率や朝食内容の傾向を知らせる。	
朝食をグレードアップさせよう			
展 開	2 望ましい朝食内容について気づく。	○ 給食の献立を確認し、給食は主食・主菜・副菜が揃った献立であることに気づかせる。	○ 望ましい朝食の内容について理解できたか。 〈知識・技能〉
	3 朝食を簡単にグレードアップさせるための方法を知る。	○ 給食の献立を参考に、朝食内容を向上させる方法を知らせる。 ・納豆を加える。 ・みそ汁に切干大根を入れる。 ・和え物にかつおぶしを入れる。 ・鮭を塩こうじに漬ける。	
終 末	4 普段の朝食を振り返って、食事の内容を考えて食べる意欲をもつ。	○ 普段の自分の朝食内容で何が不足しているのかを考えて、朝食内容をより良くしようとする意欲をもたせる。	○ 自分の朝食で不足しているものに気づき、朝食内容を考え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 板書計画

めあて：朝食をグレードアップさせよう			
朝食調査結果グラフ	今日の給食	グレードアップする方法	
	ごはん	主食	・納豆を加える。
	さけの塩こうじ焼き	主菜	・みそ汁に切り干し大根を入れる
	切干大根のみそ汁	副菜	・和え物にかつおぶしを入れる。
	おかか和え	副菜	・鮭を塩こうじに漬ける。
	納豆	主食	

## 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。みなさんは朝食を毎日食べていますか？今日は朝食についての話をします。昨年度に実施した朝食調査の結果を見てみましょう。まずは朝食を一週間にどれくらい食べているかという質問です。朝食を毎日食べている人は全体の〇〇%でした。朝食を食べない日がある人は〇〇%、朝食を食べない日が多い人は〇〇%でした。中には朝食を全く食べない人もいました。つぎに、どのような朝食を食べてきたかという質問です。主食・主菜・副菜が揃った定食型と言われる朝食を食べている人は〇〇%でした。次に、主食と主菜または副菜を組み合わせた軽食型と言われる朝食を食べている人は〇〇%でした。おかずのみの朝食を食べている人は〇〇%で、菓子類のみの朝食を食べている人は〇〇%でした。この中で一番多かった回答が主食のみの朝食を食べていた人で〇〇%でした。さて、この中でバランスの良い朝食といえどどの型の朝食だと思いますか？主食・主菜・副菜が揃った定食型の朝食ですね。
- みなさんは小学校6年生の家庭科で朝食の働きについて学習してきましたね。1日のスタートを気持ちよくさせる朝食の働きは、主食・主菜・副菜をそろえて食べることです。では、今日の給食の献立を見てみましょう。今日の献立は、「ごはん、牛乳、さけの塩こうじ焼き、おかか和え、切干大根のみそ汁、納豆」です。給食の献立は、主食・主菜・副菜が揃っていますね。
- この給食の献立には朝食を簡単にグレードアップさせるヒントがいくつか隠されています。いっしょにみてみましょう。
  - 1つ目は納豆を使うことです。納豆を買って冷蔵庫に入れておけば、朝すぐに1品のおかずとして用意できます。
  - 2つ目はみそ汁に切干大根を入れることです。切干大根は包丁で切る必要がなく、水で戻すだけで手軽にみそ汁の具として使えます。
  - 3つ目は和え物にかつおぶしを入れることです。かつおぶしをかけるだけで一味違った和え物に変身させることができます。
  - 4つ目は鮭を塩こうじに漬けることです。前日の晩に魚を塩こうじに漬けて冷蔵庫に入れておけば、朝は焼くだけでできあがります。
 このように朝に手間をかけなくても今日の献立のような朝食をつくることができます。
- みなさんはこれからどんな朝食を食べたらよいかわかりましたね。主食・主菜・副菜が揃っていることでしたね。給食の献立を参考にして、朝食の内容をグレードアップできるといいですね。まずはできることから実践してみましょう。

## 9 その他資料（イラスト例等）

【献立名】 パン 白桃ジャム 牛乳 夏野菜のチキンビーンズ キャベツときゅうりのレモン酢サラダ  
 (作成者：栄養教諭 今井幸子)

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	60 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
夏野菜の チキンビーンズ	若鶏肉ももきざみ	20 g
	サラダ油	0.5 g
	岡山県産大豆	15 g
	玉ねぎ	30 g
	メイクイン	30 g
	かぼちゃ	30 g
	なす	15 g
	トマト	10 g
	ピーマン	5 g
	スープストック (ノンアレルギー)	0.2 g
	県学給桃太郎トマトピューレ (濃縮タイプ)	6 g
	トマトケチャップ	6 g
	特級ウスターソース	2 g
	いそしお	0.1 g
	コショウ	0.02 g
	ワインタイプ発酵調味料 (白)	0.5 g
水	10 g	
キャベツと きゅうりの レモン酢サラダ	キャベツ	30 g
	きゅうり	20 g
	国産コーンカーネル	5 g
	こい口しょう油	0.4 g
	砂糖 (上白)	0.4 g
	米酢	1 g
	県学給岡山県産レモン果汁 100%	0.5 g
	サラダ油	0.4 g
	いそしお	0.2 g



【作り方】

キャベツときゅうりのレモン酢サラダ

- ① キャベツはざく切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 野菜をそれぞれ茹でて冷却し、水分を切る。
- ③ 調味料を加熱し、冷ます。
- ④ ②を③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 活性当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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
651	26.6	17.8	333	113	2.5	2.9	210	0.72	0.68	81	8.2	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（ ） ○○小学校第2学年 指導者 ○○○○

1 題材名 たましまのきゅうりのひみつをしろう

## 2 題材設定の理由

本校の学区はきゅうりの栽培がさかんである。年間を通してビニールハウスで栽培され、岡山県下でも玉島地区の生産量が多い。また2年生は生活科で、きゅうりを各自育てる体験をし、きゅうりは身近な野菜と感じているが、令和2年3月に本校で実施した食べものアンケートの苦手な食べもの調べでは、野菜を苦手と回答する児童が24.7%と他の食品より多い傾向にある。

しかし、野菜には、皮膚の状態を整えたり、免疫力を高めたりするなど大切な働きがあり、成長期の児童に欠かせない食べものの一つである。きゅうりは淡色野菜の仲間であり、病気から体を守るビタミンCや食物繊維も豊富に含んでいる。

そこで、玉島のきゅうりに関心をもたせ、きゅうりのひみつやきゅうりの料理を知らせ、すすんで食べさせたいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい 玉島のきゅうりのひみつやきゅうりの料理を知り、関心をもってすすんで食べる。

4 食育の視点 地域の産物に興味をもち、日常の食事と関連付けて考えることができる。  
(食文化)

5 献立名 パン 白桃ジャム 牛乳 夏野菜のチキンビーンズ  
キャベツときゅうりのレモン酢サラダ

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	評価の観点
導 入	1 クイズにチャレンジしてきゅうりに興味をもつ。	○ ヒントの写真を用いたクイズを行い、今日の給食のきゅうりに関心をもたせる。 ・ビニールハウスの様子 ・きゅうりの断面 ・きゅうりの花	
	たましまのきゅうりのひみつをしろう		
展 開	2 きゅうりのひみつを知る。  3 きゅうりを使った料理を知る。	○ 自分たちで、育てている野菜（きゅうり）はどのように育てているかを振り返り、恵みを得るためには世話をすることが大切で、農家の人も同じであることに気付かせる。  ○ 給食のメニューから料理を写真で提示することで、給食の料理に使用されていることを知らせる。	
終 末	4 きゅうりに関心をもちすすんで食べる。	○ 今後の給食や家庭でもきゅうりを使った料理を見つけさせ、きゅうりにより関心をもたせ、すすんで食べようと意欲付ける。  ○ 給食できゅうりをみつけられた児童を称揚する。	○ きゅうりに関心をもちすすんで食べようとする意欲がもてたか。 (思考力・判断力・表現力等)

## 7 板書計画

たましまのきゅうりのひみつをしろ！			きゅうりの さいばいについて ・土づくり ・水やり ・草とり	きゅうりを 使った給食 メニュー 写真
写真①  	写真② 	写真③ 		
			こたえ 	

## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 これから野菜クイズをします。さて何という野菜でしょうか？ヒントに写真を出します。いっしょに考えてみましょう。①ビニールハウスで作られていますね。②この野菜の切り口です。③この野菜の花です。正解は？きゅうりです。みなさん大正解ですね。

そのきゅうりですが今日の給食に入っています。みつけられたかな？今日のきゅうりは玉島地区のきゅうりです。岡山県はきゅうりの栽培が盛んです。そして、岡山県産きゅうりの多くは玉島地区で栽培されています。今日のめあては、「たましまのきゅうりのひみつをしろ」です。

- 2 みなさんも学校園できゅうりを栽培しています。何が大変でしたか？農家の人も同じです。土づくり、水やり、草取りなど大変な苦勞をして育ててくださっています。農家の方は、みなさんにおいしいきゅうりを食べて欲しいという願いがあり、丹精込めて作ってくださっています。また、一年中きゅうりが食べることができるように冬の間はビニールハウスであたたかくして収かくできるような工夫もしています。

きゅうりは水が大好きな野菜なので、水をきらさないように農家の人たちはいつもしっかり見守っていましたよ。

- 3 次に給食メニューの中で、きゅうりを使ったおかずを紹介します。写真を見てみましょう。①寒天サラダ、②きゅうりとたこの酢の物などに入っています。

- 4 今日はきゅうりのひみつを知りました。これから給食できゅうりを使った料理をみつけてみてくださいね。そして、おうちの料理でもきゅうりをみつけてみましょう。酢豚や冷や汁などにもきゅうりを入れます。玉島の新鮮でおいしいきゅうりをすすんでいただきましょう。

9 その他資料（イラスト例等）

**たましまのきゅうりのひみつをしろう！**

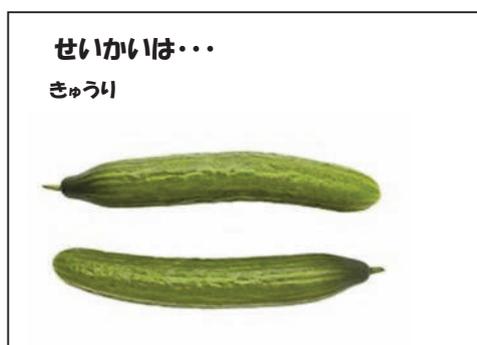
①



②



③



【献立名】 ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ ほうれん草のおひたし もみじふのすまし汁  
 (作成者：栄養教諭 武井綾)

料理名	材料名	分量(1人分)
玄米入り ごはん	アルファー化玄米 学校給食用精白米(強化米0.3%)	14 g 100 g
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
さばの ゆずみそかけ	さば切身 食塩 砂糖(上白) 白味噌 ゆず(生) みりん風調味料 水	70 g 0.1 g 2 g 4 g 3 g 1 g 1 g
ほうれん草の おひたし	国産ほうれん草(冷凍) はくさい(生) 人参 糸かつお こい口しょう油 みりん風調味料	40 g 30 g 5 g 1 g 3 g 1 g
もみじふの すまし汁 (塩分濃度0.6%)	人参 玉ねぎ 冷凍豆腐(ダイスカット)岡山県産 冷凍カットえのき茸(IQF) 生麩スライス(もみじ) みつば うす口しょう油 食塩 かつお削りぶし(だし) 利尻昆布 水	10 g 20 g 25 g 20 g 8 g 3 g 3 g 0.2 g 4 g 1 g 110 g



【作り方】

さばのゆずみそかけ

- ① さばに食塩をふって下味をつけ、スチコンで焼く。
- ② 上白糖、白みそ、みりん、水を混ぜて加熱する。温度をとる直前にゆずの果汁をしぼったものを入れて、たれをつくる。
- ③ ①に②をかける。

- ★おひたしの和え衣にすまし汁のだしを少し入れる。
- ★すまし汁の仕上げに、ゆずみそかけのゆずの皮を千切りにしたものを入れる。

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 活性当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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
808	35.0	22.4	381	122	3.2	4.4	420	0.89	0.69	25	4.7	2.0

※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 「だし」に注目してみよう

## 2 題材設定の理由

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食が注目されているが、和食の基本とも言える「だし」について、その言葉は知っていても、具体的なだしの種類や特徴についてあまり知らない生徒も多い。また、粉末だしやだし入りみその普及により、素材からとれる様々なだしを味わう機会も乏しくなっている。

しかし、甘味・酸味・塩味・苦味とともに基本味の1つである「うま味」成分を抽出できる「だし」について、理解を深めたり実際に味わったりすることは、日本の食文化の継承に繋がる。

そこで、かつお節等様々な食材からだしがとれることやだしの効果について知らせ、だしを使った和食をすすんで取り入れてほしいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい だしの種類やだしのよさを知り、だしを使った和食をすすんで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 ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ ほうれん草のおひたし もみじふのすまし汁

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	評価の観点
導 入	1 すまし汁やみそ汁の味は何からできているか考える。	○ すまし汁やみそ汁の味は調味料だけでなく何からできているか尋ねることで、めあてをつかみやすくする。	
	「だし」に注目してみよう		
展 開	2 だしについて知る。	○ だしについて紹介する。 ・うま味について ・だしの種類 ・だしの特徴  ○ インスタントのすまし汁と粉末の顆粒だしで作ったすまし汁と給食のすまし汁の塩分濃度を比較することで、インスタントは塩分が高いことがわかるようにする。  ○ だしを使うことで塩分が少なくてもうまみでおいしく感じられることが分かるようにする。	
終 末	3 食生活にだしを使った和食をすすんで取り入れる意欲をもつ。	○ 健康的な食生活のために、だしを使った和食をすすんで食べたり、家庭での食事でだしを積極的に取り入れたりする意欲をもたせる。また、それがだしの文化を残していくことにもつながることが理解できるようにする。	○ だしについて知識を深めることができたか。 〈知識・技能〉

## 7 板書計画

### 「だし」に注目してみよう

すまし汁の味は...  
しょうゆや塩だけ？

みそ汁の味は...みそだけ？

こたえは  
だし

だし(出汁)とは

食品から「うま味」成分を取り出した液体のこと

うま味ってなに？

うま味

甘味 味覚 酸味

塩味 苦味

和食でよく使われるだし

煮だし かつお節 昆布 干しいたけ

正解は...かつお節と昆布

だしの特徴

●別の「うま味」を掛け合わせることで、相乗効果でさらにうま味が強くなる。

1 + 1 = 2

だしの特徴

●だしを使うことで、味付けを控えめにしても満足できる味にすることができる。(減塩)

よための

だしは「うま味」をたくさん含んでいる。

和食には塩分や糖分、油を少なめに使われているので、健康に良いとされています。

だしを使うことで、減塩や動物性脂肪の取り過ぎを防ぐことができます。

## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 今日の給食の汁はすまし汁です。このすまし汁の味は何かからできているのでしょうか。しょうゆや塩だけでしょうか。具と一緒に煮た水（湯）にしょうゆと塩を入れても今日のすまし汁の味にはなりません。
- 2 給食のみそ汁の味は…みそだけでしょうか？みそ汁も、具を入れて炊いた水（湯）にみそを入ただけではおいしい味になりません。小学生の時に調理実習でみそ汁を作った時のことを思い出してみてください。水に何かを入れて沸かしましたね。黄色の□に入る言葉がわかりましたか？（生徒に聞く）
- 3 答えはだしでした。だしという言葉は知っているけど、何かと聞かれたらわからないという人も多いのではないかと思います。ということで今日はだしについてお話したいと思います。
- 4 だしという漢字は出した汁と書きますが、何から出した汁なのでしょう。だしとは、煮干しなど食品からうま味成分を取り出した液体のことです。
- 5 食べ物のおいしさを決める要素は、食感や温度など様々ですが、特に重要なのが、舌で物の味を感じる「味覚」です。普段の食事で何気なく舌で感じている味覚は5種類あります。甘味、塩味、酸味、苦味、そして、うま味です。このうま味がだしにはたくさん含まれているのです。
- 6 和食でよく使われるだしの素材を4つ紹介します。1つ目は、煮干しです。地域によって色々な種類の魚を、煮干しのだしとして使っています。2つめは、かつお節です。かつおから作られ、香りが強いのが特徴です。3つ目は、昆布です。昆布は、海でとれる海藻のひとつで、色々な種類の昆布があります。4つめは、干しいたけです。給食では親子煮など煮物を作る時に干しいたけのだしを使うことがあります。これらの他にも、干し海老、干し貝柱、はまぐりなどからだしを取ることもできます。目には見えないですが、だしはいろんな和食料理に使われています。
- 7 では、ここでまたクイズです。今日のすまし汁に使っているだしは、どれでしょう。正解は…
- 8 かつお節と昆布でした。なぜ2種類使っていると思いますか？
- 9 だしは、違ううま味のだしを合わせることで、おいしさが倍以上にアップします。これがだしの特徴で、先ほどのかつお節と昆布を合わせると1 + 1でうま味は2倍と思いきや、実際は7～8倍ものうま味になるといわれています。
- 10 また、だしを使うことで、味付けを控えめにしても満足できる味にすることができる、つまり減塩でもおいしく食べることができます。塩分の取り過ぎが高血圧、脳卒中や心不全、腎臓病などの病気に

つながることは皆さん知っていると思います。インスタントみそ汁の塩分濃度は1.4%です。市販のだしの素でだしをとってみそ汁を作った場合の塩分濃度は1.1%、かつお節と昆布からだしをとってみそ汁を作った場合の塩分濃度は0.8%です。だしを使うことでこんなにも塩分を減らすことができるんですね。インスタントみそ汁に比べてかつお昆布だしのみそ汁は塩でいうと1g少ないです。中学生が1日にとっていい塩分は7g未満。1g減らせるのは大きいですね。実際に今日のすまし汁の塩分濃度を塩分濃度計で測定してみましょう。0.6%ですね。0.6%でも昆布とかつお節のだしがよくきいていて、そんなに薄いとは感じませんよね。人間は体液の塩分濃度：0.9%と同じくらいの濃度のものを「おいしい」と感じます。だしを使っておいしく減塩に繋がりたいですね。また、肉類などの動物性油脂がなくても満足感を得ることができ、カロリーを抑えた食事ができます。だしは日本人の長寿や肥満防止に役立っているのです。

- 11 まとめ。だしは味覚の1つである「うま味」をたくさん含んでいるため、料理にだしを使うことで減塩や動物性油脂の取り過ぎ防止につながります。健康的な食生活のために、和食を進んで食べたり、家庭での食事のだしを積極的に取り入れたりしてほしいと思います。それはだしの文化を残していくことにもつながります。だしのとりかたのプリントを配りますので、おうちでだしをとる時に参考に見てください。

## 9 その他資料（イラスト例等）

配布プリント（おいしいだしをとってみよう！）

参考：農林水産省ホームページ

### おいしいだしをとってみよう！

#### 煮干しだし

【材料】  
煮干し 30g  
水 1リットル



##### 【作り方】

1. 煮干しは頭とはらわたを手で取り除き、3～4つにちぎる。
2. 鍋に水と煮干しを入れて30分以上つけておく。
3. 鍋を中火にかけ、沸騰したら弱火にして5分煮て、煮干しをこす。

##### ☆ポイント☆

- 煮干しの頭とはらわたは、苦みやえぐみがあるので、取り除くとすっきりとした、おいしいだしがとれます。
- 煮干しだしを沸騰した状態で煮すぎると苦みが出るので注意しましょう。

#### 昆布・かつおの合わせだし

【材料】  
昆布 20g  
かつおの削りぶし 30g  
水 1リットル



##### 【作り方】

1. 鍋に水と昆布を入れて1晩（1時間でもよい）つけておく。
2. 鍋を中火にかけ、昆布の周りに泡が立つくらいのところで火を弱め、10分ほどしたら昆布を取り出す。
3. 2の鍋の火を強め、沸騰直前になったら水を少々加え、削りぶしを入れてすぐ火を止める。
4. そのまま放置して、削りぶしが底に沈むのを待つ。（はしでかき混ぜたりしない。）
5. ザルと布巾（ネットンペーパーが手紙）を使って静かにこす。

##### ☆ポイント☆

- 昆布の表面についている白い粉は「うま味」なので、洗わずに使います。汚れが気になるときは、きれいな布巾でふき取りましょう。
- こした削りぶしをギュッともしぼると苦みが出てしまうので注意しましょう。

すまし汁の味は...  
しょうゆや塩だけ？ 



みそ汁の味は...みそだけ？ 



だし(出汁)とは

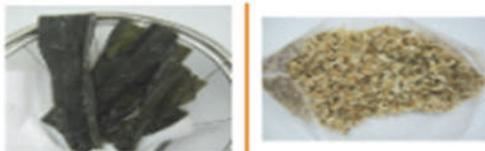
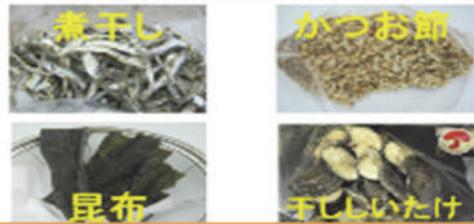
食品から「うま味」成分を取り出した  
液体のこと



うま味ってなに？



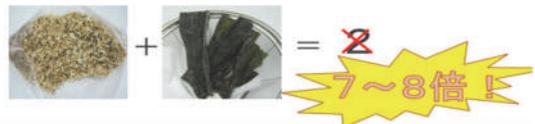
和食でよく使われるだし



正解は...かつお節と昆布

だしの特徴

●別の「うま味」を掛け合わせるこ  
によって、**相乗効果**でさらにうま味  
が強くなる。



だしの特徴

●だしを使うことで、味付けを控えめ  
にしても満足できる味にすることが  
できる。(減塩)



まとめ



だしは「うま味」をたく  
さん含んでいる。



和食には昆布やかつ  
お、煮干しなど様々な  
種類のだしが使われ  
ている。



だしを使うことで減塩  
や動物性油脂の取り  
過ぎ防止につながる。



【献立名】 玄米入りごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ揚げ 小松菜とれんこんのおかか和え 豆腐のみそ汁 市内産味付けのり  
 (作成者：栄養教諭 板野啓子)

料理名	材料名	分量(1人分)
玄米入り ごはん	アルファー化玄米	14 g
	学校給食用精白米 (強化米0.3%)	100 g
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
若鶏の 塩こうじ揚げ	若鶏肉もも カツ用	60 g
	岡山県産塩こうじ	6 g
	岡山県産米粉	6 g
	大豆白絞油	6 g
小松菜と れんこんの おかか和え	こまつな	20 g
	れんこん	40 g
	砂糖 (上白)	0.4 g
	こい口しょう油	2 g
	糸かつお	1 g
豆腐のみそ汁 (塩分濃度0.6%)	玉ねぎ	20 g
	金時人参	10 g
	冷凍豆腐 (ダイスカット) 岡山県産	40 g
	冷凍カットえのき茸 (IQF)	10 g
	下津井産乾燥わかめ	0.5 g
	きざみ青ねぎ IQF 3mmカット	7 g
	煮干し (中羽) だし用	4 g
	中味噌	6 g
	赤味噌	4 g
	水	110 g
市内産 味付けのり	市内産味付けのり	2 g



【作り方】

若鶏の塩こうじ揚げ

- ① 若鶏肉に塩こうじをよく揉みこみ、少しおく。
- ② 米粉をつけて170℃に熱した油で約7分揚げる。

小松菜とれんこんのおかか和え

- ① 小松菜は2cmの長さに切る。れんこんは2mmのいちょう切りにする。
- ② 糸かつおを炒り、冷却する。
- ③ 調味料を加熱し、冷却する。
- ④ ①を茹でて、冷却し、水分を切る。
- ⑤ ②③④を和える。

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 活性当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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
849	31.9	26.0	345	155	3.5	4.6	262	0.82	0.59	40	4.8	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2学年 指導者 ○○○○

1 題材名 日本の食料自給率を上げるための対策を考えよう

## 2 題材設定の理由

多くの食材が一年中手に入るようになり、食材の旬や自分たちの住んでいる地域の食材を知る機会が少なくなっている状況にある。農林水産省の2019年の試算では、日本の食料自給率は、カロリーベースで38%となっており、多くの食材を海外からの輸入に頼っている。

しかし、世界の人口増加や社会情勢の変化により、今後日本の食料自給率を上げていくことは必至である。

そこで、日本の食料自給率の現状を理解させ、その対策を自分の食生活にも生かそ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 日本の食料自給率の現状を知り、その対策を自分の食生活にも生かそうとする意欲をもつ。

4 食育の視点 日本の食料自給率を理解し、地域や日本の食文化を尊重しようとする態度を養う。  
(食品を選択する能力)

5 献立名 玄米入りごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ揚げ 小松菜とれんこんのおかか和え  
豆腐のみそ汁 市内産味付けのり

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	評価の観点
導 入	1 めあてをつかむ。	○ 既習の社会科の学習「日本の農業の課題を資料から読み取り、その対策を考える」を想起させ、めあてをつかみやすくする。	
	日本の食料自給率を上げるための対策を考えよう		
展 開	2 今日の献立は食料自給率が高いことに気づく。	○ 2つの献立を提示し、本日の献立は地産地消の献立であることを知らせることで、地産地消給食は食料自給率が高くなることに気づかせる。  ○ 食料自給率を上げるために行われている給食での日頃の工夫について伝え理解させる。	
終 末	3 食料自給率を上げるための対策を自分の食生活にも生かそうとする意欲をもつ。	○ 演習として献立をひとつ提示し、給食での工夫を参考にしながら、食料自給率が上がる献立に変える方法を考えさせる。	○ 給食と農業の課題との関わりについて意欲的に追及している。 (思考力・判断力・表現力等)

## 7 板書計画

め **日本の食料自給率を上げるための対策を考えよう**

地産地消給食  
地場産使用率 %

先日の献立  
  
  
  
  
%

今日の献立  
  
  
  
  
%

演習献立

### 先進国における食料自給率の比較

(出典：農林水産省「世界の食料自給率」より作成)

## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 先日の社会の授業では「日本の食料自給率は現在 38%で、諸外国に比べても低い水準である。しかし、世界の人口増加や社会情勢の変化により、日本の食料自給率を上げていくことが大切だ」ということを学習しました。

今日のめあては「日本の食料自給率を上げるための対策を考えよう」です。

- 2 これは先日食べた献立と今日の献立とその献立に使われている主な食材を示していますが、2つの献立の違いは何ですか。

- ・洋食と和食
- ・洋食は輸入された食材を多く使っている
- ・今日の給食は地域でとれたものを使っている

先日の給食は国産使用食材の割合は %です。

今日の給食の国産使用食材の割合は %です。

今日の献立はできるだけ地域のものを使ってつくった「地産地消給食」です。地場産物利用率は %です。

給食では

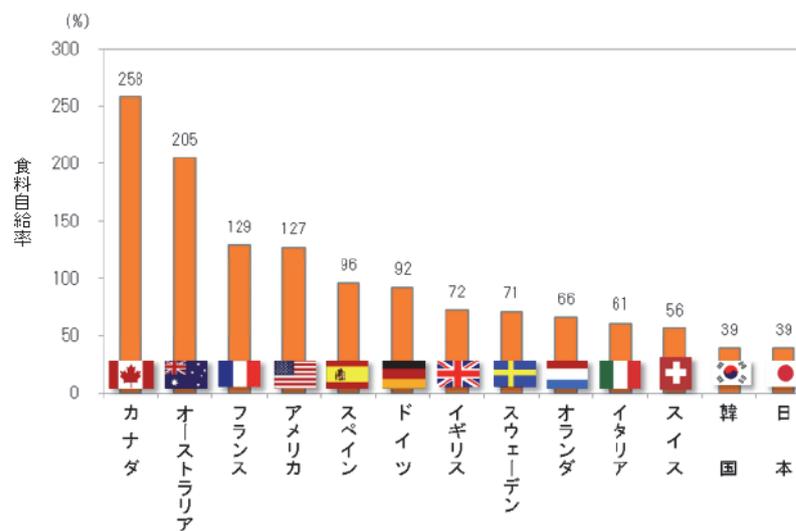
- その土地のことを知ってその土地でとれるものを旬の時期に使う。(さつまいも、れんこん、金時人参)
  - 地産地消給食をする。地域でとれたものに変更する。(オレンジ→みかん、グリーンピース→ねぎやパセリ)
  - 地産地消給食の日には輸入食材をできるだけ使わない。(パンやめん→ごはん、オリーブ油→国内産オリーブ油、煮物→スープ)
- などの方法で、普段からも工夫をしています。

- 3 ではここで少しみなさんと一緒に演習をしましょう。  
この献立を食料自給率を上げる献立に変えてみましょう。

- ・パンをごはんに代える。
- ・バナナをみかんに代える。
- ・グリーンピースをパセリに代える。
- ・地元のさつまいもを使う。

みなさんも買い物などに行ったときには表示を意識して見て、選んで買い物ができ、少しでも食料自給率が上げられるような生活をしていきましょう。

## 先進国における食料自給率の比較



(出典：農林水産省「世界の食料自給率」より作成)

【献立名】 さつまいもごはん 牛乳 さばのおろしかけ 瀬戸内じゃことこまつなの甘酢和え 豆腐となめこのみそ汁 くだもの(みかん)  
 (作成者：栄養教諭 藤原雅子)

料理名	材料名	分量(1人分)
さつまいも ごはん	学校給食用精白米(強化米0.3%)	65 g
	さつまいも	20 g
	食塩	0.4 g
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
さばの おろしかけ	さば切身(冷凍)	50 g
	清酒タイプ発酵調味料	1 g
	冷凍大根おろし	12 g
	砂糖(上白)	0.2 g
	こい口しょう油	1 g
	みりん風調味料	0.8 g
	瀬戸内じゃこと こまつなの 甘酢和え	国産小松菜 3cmカット (IQF)
	キャベツ	30 g
	太白ちりめん(牛窓産)	1.5 g
	人参	8 g
	砂糖(上白)	2 g
	こい口しょう油	0.8 g
	米酢	3 g
豆腐となめこの みそ汁 (塩分濃度0.6%)	人参	8 g
	玉ねぎ	25 g
	冷凍豆腐(ダイスカット) 岡山県産	20 g
	はくさい	25 g
	なめこ水煮(国産)	8 g
	根深ねぎ	8 g
	煮干(中羽) だし用	2 g
	中味噌	9 g
	水	110 g
くだもの	日生産みかん	70 g



【作り方】

さばのおろしかけ

- ① さばに酒をふり、しばらくおく。
- ② ①を200℃のオーブンで20分焼く。
- ③ 大根おろしは解凍し、水分を切る。
- ④ 鍋に③と調味料を入れ加熱し、おろしあんを作る。
- 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 活性当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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
683	26.6	23.8	412	106	3.1	2.1	409	0.55	0.45	61	4.8	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

令和 年 月 日（ ） ○○小学校第2学年 指導者 ○○○○

1 題材名 さつまいもを味わって食べよう

## 2 題材設定の理由

秋はさつまいもがおいしくなる時期である。農林水産省の食料需給表によると、さつまいもの国民1人1日当たりの供給純食料量は、昭和35年度には40.3gであったが、平成30年度には10.5gと約1/4にまで減少している。

しかし、さつまいもはエネルギー源となるほか、食物繊維が豊富に含まれ、腸の動きを活発にして整腸作用を促す働きがある。また、ビタミンCを多く含み、肌を丈夫にする働きがあるため積極的に摂取したい食品の一つである。

そこで、さつまいものよさや働きについて知らせ、さつまいもに親しみをもって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 さつまいもの働きやよさについて知り、親しみをもって味わって食べる。

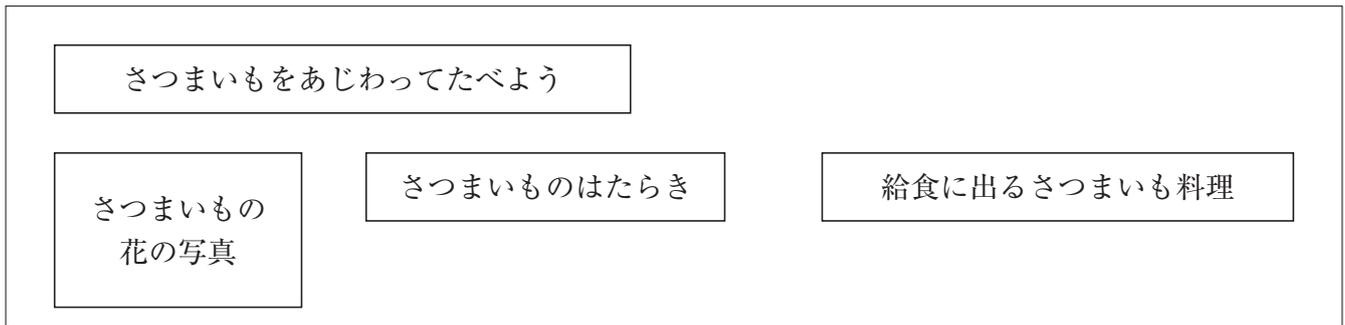
4 食育の視点 食べ物に興味・関心をもち、楽しく食事ができる。 (食事の重要性)

5 献立名 さつまいもごはん 牛乳 さばのおろしかけ 瀬戸内じゃことこまつなの甘酢和え 豆腐となめこのみそ汁 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 めあてをつかむ。	○ さつまいもの栽培についてクイズ形式で振り返り、さつまいもに着目することができるようにする。	
	さつまいもを味わって食べよう		
展 開	2 さつまいもの働きについて知る。	○ さつまいもの働きについて知らせる。 ・エネルギーのもとになる ・肌が丈夫になる ・おなかのちょうしがよくなる	
	3 給食に出るさつまいも料理について知る。	○ 給食に出るさつまいも料理を知らせることで、興味をもたせる。	
終 末	4 さつまいもの働きを振り返り親しみをもって味わって食べる。	○ 本時の振り返りをし、さつまいもを積極的に味わって食べようとする意欲をもたせる。	○ さつまいもに興味をもち、味わって食べようとしたか。 (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 今から「私はだれでしょう」のクイズをします。この私というのは、次の3つの特徴がある食べ物のことです。よく聞いて考えてみてください。

- ① 写真のような花を咲かせます。
- ② 今の時期（秋から冬にかけて）が旬の食べ物です。
- ③ 今日の給食に使われています。

分かりましたか。正解は、さつまいもです。今日の給食の「さつまいもごはん」に使われています。

写真の花は、さつまいもの花ですが、見覚えはありませんか。

さつまいもは、生活科の時間に育てましたね。あさがおにもよく似た花を咲かせますが、さつまいも自体は、土の中で育ち、今のような秋から冬にかけてが旬の食べ物です。

2 今日はさつまいもを味わって食べようという話をします。

まずは、さつまいもの働きについてです。さつまいもは、おもにエネルギーのもとになる食べ物で、皆さんが勉強や運動をがんばるためにも欠かせません。

それに、肌が丈夫になったり、おなかのちょうしがよくなったりします。

このように、さつまいもを食べるとさまざまなよいことがあります。

3 さつまいもは、いろいろな料理として給食にもよく出ます。例えば、みそ汁に入れたり、煮物に入れたりします。また、さつまいもを揚げて甘いタレをからめた大学いもやスイートポテト、ふかしいもなどいろいろな料理に使われます。

4 皆さんは、さつまいもの栽培・収穫を通して、その育て方を学びました。さらに今日は、さつまいもの働きと給食に出るさつまいも料理について学びました。

今後も給食にさつまいもを使った料理がよく出ます。さつまいものよさを知って、しっかり味わって食べましょう。

## 9 その他資料（イラスト例等）

（さつまいもの花の写真）



出典：「給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑 旬の野菜」(株)群羊社

（さつまいものはたらき）



エネルギーのもとになる



はだがじょうぶになる



おなかのちょうしがよくなる

出典：左・中「食育パワーアップ掲示板(3)人の巻」(株)健学社  
出典：右「食育クイズ&ワークシート集」 全国学校給食協会

（給食に出るさつまいも料理）

みそしる



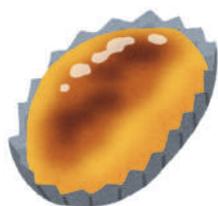
にもの



だいがくいも



スイートポテト



ふかしいも



かわいいフリー素材集 いらすとや

【献立名】 カレーミートサンド 牛乳 鮭のレモンペッパー焼き 野菜スープ くだもの（冷凍みかん）  
 （作成者：栄養教諭 内田美穂）

料理名	材料名	分量(1人分)
カレー ミートサンド	学校給食用米粉パン（※背割り）	60 g
	県産牛肉ミンチ	30 g
	サラダ油	0.3 g
	おろししょうが	0.2 g
	おろしにんにく	0.2 g
	コショウ	0.01 g
	カレーパウダー	0.15 g
	玉ねぎ	30 g
	なす	10 g
	ピーマン	5 g
	冷凍むき枝豆	5 g
	県学給カレールウ（フレーク）	1.5 g
	特級ウスターソース	0.8 g
パン粉	0.5 g	
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
鮭のレモン ペッパー焼き	さけ切身（冷凍）	50 g
	おろしにんにく	0.1 g
	黒コショウ	0.02 g
	こい口しょう油	0.8 g
	県学給 岡山県産レモン果汁 100%	5 g
	エキストラバージンオリーブオイル	0.5 g
野菜スープ （塩分濃度 0.6%）	キャベツ	30 g
	玉ねぎ	20 g
	人参	4 g
	ぶなしめじ	10 g
	こまつな	15 g
	パセリ	0.4 g
	チキンブイヨン	1.5 g
	うす口しょう油	2.5 g
	いそしお	0.1 g
	コショウ	0.01 g
水	100 g	
くだもの	冷凍みかん	80 g



【作り方】

カレーミートサンド

- ① 玉ねぎ、なす、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、牛肉、Aを加え炒める。
- ③ 牛肉に火が通ったら、①を入れ、炒める。
- ④ ③にBを加え、味をととのえる。
- ⑤ むき枝豆、パン粉を加え、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 活性当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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
647	33.2	20.8	394	84	2.0	3.4	194	0.65	0.71	50	4.1	2.2

※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○学年 指導者 ○○○○

1 題材名 りゅうにゅうをしっかりとる

## 2 題材設定の理由

本校の牛乳の残量調査は、平均してみると2.4%前後である。同じ市内の小学校の平均は0.7%であり、市内の平均と比較しても多い現状がある。また、毎日同じ児童が残している傾向にある。牛乳を残す理由としては、体の調子が悪いという理由が40.2%で一番多く、続いて、量が多すぎる、嫌いな食品であるという理由が挙げられている。

しかし、児童にとって牛乳は成長期に欠かせない大切なカルシウム源である。成長期にカルシウムをしっかりと摂ることで、大人になっても丈夫な骨を維持することができる。

そこで、牛乳のよさを知らせ、牛乳をすすんで飲む習慣をつけてほしいと考え、本題材を設定した。

3 ねらい 牛乳に含まれるカルシウムについて知り、すすんで牛乳を飲む。

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 カレーミートサンド 牛乳 鮭のレモンペッパー焼き 野菜スープ  
くだもの(冷凍みかん)

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	評価の観点
導 入	1 牛乳が毎日の給食にできていることを確認する。	○ 給食に毎日できているものクイズをし、牛乳が毎日給食できていることに気づくようにする。	
	りゅうにゅうをしっかりとる		
展 開	2 牛乳に含まれるカルシウムのはたらきを知る。  3 牛乳は成長期に欠かせない食品であることを理解する。	○ 牛乳に含まれるカルシウムの働きを伝えたり、大人とこどもの骨を比較したりすることで、骨が成長するにはカルシウムが必要であることを知らせる。  ○ 他の食品とカルシウムの量を比較し、カルシウムをとるには牛乳が一番とりやすいことに気づかせる。  ○ 1日に必要なカルシウムの量を提示し、成長期にはカルシウム摂取が大切であることを理解させる。  ※牛乳アレルギーの児童への配慮として牛乳以外のカルシウムの多い食品を知らせる。	
終 末	4 牛乳をすすんで飲む意欲をもつ。	○ 牛乳やカルシウムの多い食品をすすんでとる意欲をもたせる。	○ すすんで牛乳を飲む意欲がもてたか。 (思考力・判断力・表現力等)

※牛乳アレルギーの児童がいる場合の配慮

## 7 板書計画

<p>ぎゅうにゅうをしっかりとろう</p>			<p>1にちにとりたいカルちゃんは…</p>
<p>給食の写真</p>		<p>227カルちゃん</p>	<p>600カルちゃん</p>
<p>カルシウム</p>		<p>4カルちゃん</p>	<p>カルシウムのおおいたべもの</p>
	<p>ほねやはをつくるざいりょう</p>		
<p>大人 子供</p>			<p>2カルちゃん</p>

## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- みなさんにクイズです。給食に毎日でているものがあります。さて何でしょう？  
そうですね。牛乳です。  
牛乳はなぜ給食に毎日でているかわかりますか？  
  
今日は「ぎゅうにゅうをしっかりとろう」というお話をします。
- 牛乳にはカルシウムという栄養がたくさん入っています。このカルシウムのカルちゃんはみんなの体の中で、骨や歯をつくる材料となってくれます。みんなの骨は今このくらいの大きさですが、大人になると、成長して今より長く太い骨になります。  
このように大人の骨に成長するためには、カルちゃんをしっかりと摂らないといけません。
- 牛乳にはどのくらいカルちゃんが入っているでしょう？少し見てみましょう。  
牛乳には226カルちゃんも入っています。  
他の飲み物を見てみましょう。まず、よく飲んでいるお茶には4カルちゃん入っています。  
そして、みなさんが大好きなりんごジュースには2カルちゃんしか入っていません。  
  
では、みなさんの骨が成長するために1日にとるべきカルちゃんの量はどのくらいでしょう？なんと600カルちゃんです。  
飲み物にお茶やジュースを飲んだだけでは、全然足りません。  
牛乳には1番カルちゃんがたくさん入っているので、みなさんの骨をつくるカルちゃんがとりやすいですね。  
  
カルシウムはみなさんの骨をつくるのに大切な栄養です。  
でも、カルシウムがたくさんとれるのは牛乳だけではありません。ほうれん草や小松菜などの色の濃い野菜、海藻や小魚、大豆や豆腐などにもカルシウムがたくさん入っています。牛乳はアレルギーで飲めない子や苦手な子はこのような食べ物も意識して食べるようにしてみてください。
- みなさんの体はこれからどんどん大きくなります。牛乳やカルシウムの多い野菜や小魚などを食べて、丈夫な骨をつくりましょう。

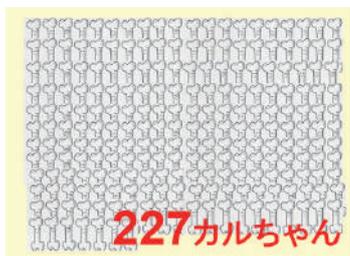
9 その他資料（イラスト例等）



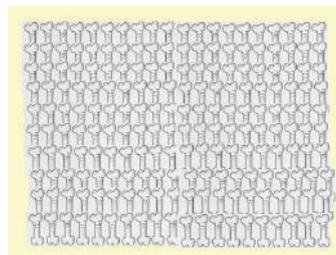
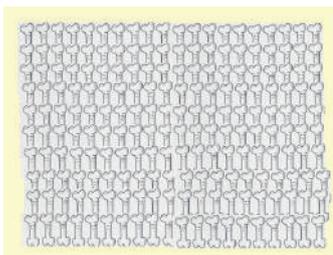
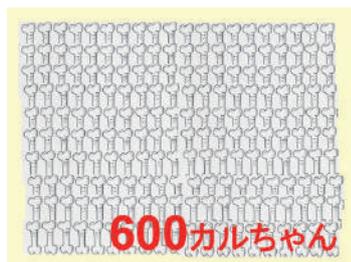
ほねやはを  
つくるざいりょう



左 イラスト出典：岡山県酪農乳業協会  
右 写真骨模型「上腕骨部」出典：雪印メグミルクホームページより引用  
(子供のは小学校2～3年生くらいの年代)



写真りんごジュース出典：  
森永乳業株式会社ホームページより引用



カルちゃんイラスト出典：岡山県酪農乳業協会



写真：実物大そのまま食材カード(株)群羊社

【献立名】 ドライカレー 牛乳 ほうれんそうサラダ くだもの (かき)

(作成者：栄養教諭 高木ひかる)

料理名	材料名	分量(1人分)
ドライカレー	学校給食用精白米 (強化米0.3%)	100 g
	豚レバーチップ	12 g
	県産牛肉ミンチ	30 g
	国産 SPF 豚肉ミンチ	20 g
	サラダ油	0.5 g
	にんにく	0.6 g
	しょうが	0.6 g
	玉ねぎ	85 g
	人参	25 g
	エリンギ	12 g
	北海道ミックスビーンズ	12 g
	トマト缶ダイスカット	12 g
	県学給カレールウ (フレーク)	16 g
	トマトケチャップ	4 g
	特級ウスターソース	1.5 g
	コンソメ有塩 (ノンアレルギー)	0.2 g
	カレーパウダー	0.4 g
	クッキングワイン (赤)	1.2 g
	コショウ	0.02 g
	県学給岡山森林どりブイヨン	12 g
水	36 g	
牛乳	学校給食用牛乳	206 g
ほうれんそう サラダ	ほうれんそう	30 g
	キャベツ	20 g
	乾燥ひじき	2 g
	ちりめん	5 g
	ノン・ドリップ・ツナ	15 g
	国産コーンカーネル	8 g
	QP エッグケア (卵不使用)	4 g
	うす口しょう油	2 g
	すりごま	1 g
	砂糖 (上白)	0.2 g
	くだもの	かき



【作り方】

ドライカレー

- ① にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギをみじん切りにする。
- ② 鍋に油とにんにく、しょうがを入れ炒め、香りを出す。
- ③ 牛肉、豚肉、豚レバーチップ、赤ワインを加え炒める。
- ④ 玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト缶、ミックスビーンズを順に加え、さらに炒める。
- ⑤ 調味料を加え、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 活性当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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
890	37.3	25.3	457	143	6.2	6.3	1966	0.65	1.05	68	11.5	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1学年 指導者 ○○○○

1 題材名 鉄を多く含む食品を知ろう

## 2 題材設定の理由

日本人の食事摂取基準（2020年版）では鉄の推奨量は15～17歳男子は10mg、女子では12mgである。また、中学生は部活動を活発に行ったり、女子は月経が始まったりし、鉄が失われやすいため、鉄を多く含む食品を積極的に摂取する必要がある。国民健康・栄養調査結果（H29）によると鉄の摂取量は15～19歳男子では8.1mg、女子では6.7mgとなっており、推奨量を下回っている。

しかし、鉄は血液の材料となり、体内の組織に酸素を運んだり、筋肉に酸素を貯える働きをしたり、筋肉量の増える成長期には欠かせない栄養素である。

そこで、体の中での鉄の働きと鉄を多く含む食品を知らせ、積極的に鉄を摂取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 鉄の体内での働きを知り、鉄を多く含む食品を積極的に摂取しようとする意欲をもつ。

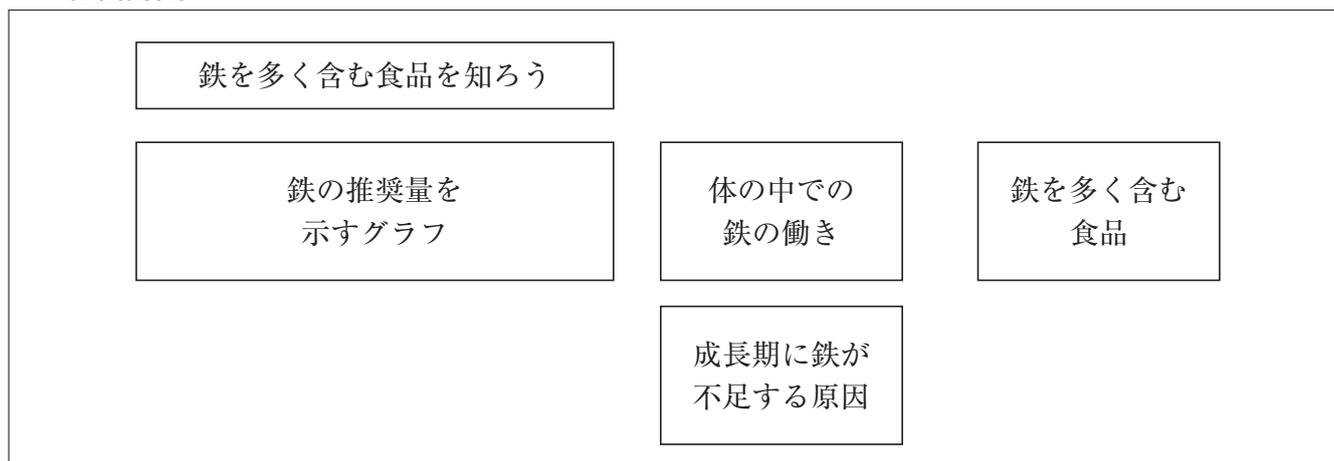
4 食育の視点 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。  
(心身の健康)

5 献立名 ドライカレー 牛乳 ほうれんそうサラダ くだもの（かき）

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	評価の観点
導 入	1 成長期は成人よりも鉄の推奨量が多いことに気づく。	○ 成長期と成人の鉄の推奨量を示し、成長期には不足しやすいことを知らせ、めあてにつなげる。	
	鉄を多く含む食品を知ろう		
展 開	2 体の中での鉄の働きを知る。  3 運動と鉄の働きを知ることを知る。	○ 体の中で鉄がどのような働きをしているのか知らせる。 ・血液の材料になる。 ・体内の各組織に酸素を運ぶ。 ・筋肉に酸素を貯える。  ○ 成長期には貧血になりやすいことに加え、運動によって鉄が消費されるため、食事によって積極的に鉄を摂取する必要があることを知らせる。  ○ 鉄を多く含む食品を示し、給食でも多く使われていることを知らせる。	○ 体の中での鉄の働きや鉄を多く含む食品について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摂取しようとする意欲をもつ。	○ 自分の健康のために、積極的に鉄を多く含む食品を摂取し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摂取し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〉

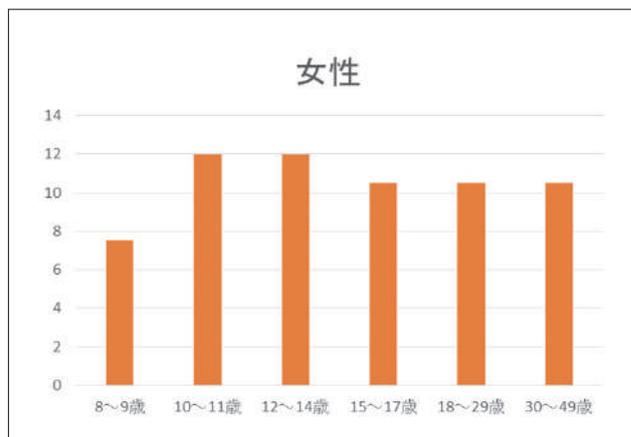
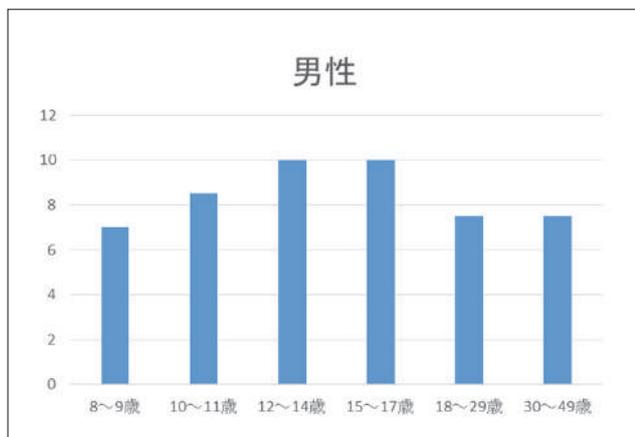
## 7 板書計画



## 8 給食の時間における食に関する指導（細案）

- 1 このグラフはある栄養素の摂取すべき推奨量を年齢別に示したものです。このグラフの特徴は年齢とともに増えていくのではなく、成長期が1番多くなっているということです。なぜかというところの栄養素は成長期に不足しやすく、食事から積極的に摂取する必要があるためです。このグラフが示すものは「鉄」の摂取推奨量です。そこで、今日は「鉄を多く含む食品を知ろう」というめあてで話をします。
- 2 鉄が血液に含まれていることは知っている人もいます。その中でも赤血球の中のヘモグロビンに含まれています。鉄は酸素と結合し、血液が体内を循環することで体のすみずみまで酸素を運ぶことができます。
- 3 成長期には体がグッと大きくなり、血液の量、赤血球の数も増えるために鉄が不足しやすくなります。鉄の不足は、体内の酸素が不足することにもつながり、めまいや立ちくらみ、体がだるくなる、集中力が低下するなどの症状が現れます。また、運動時には体内で酸素が消費されるので、鉄は日常生活をしているとき以上に多くの酸素を全身に運んでいます。しかし、運動の衝撃によって鉄がこわれたり、汗からも鉄が失われたりすることで不足しやすくなります。
- 4 このような貧血の状態を解決するには鉄を多く含む食品を食事に取り入れることが大切です。特に体に吸収されやすい食品は、レバー、赤身の多い肉や魚、貝類などです。これらの食材は動物性の食材なので特に体に吸収されやすいです。ほかにも大豆・大豆製品、こまつな、ほうれんそう、海藻類などにも鉄は多く含まれています。給食でも鉄分を多く含む食品をしっかりと使っています。今日の給食では大豆、ほうれんそうがありますね。それだけでなく、実はドライカレーにはレバーが入っています。レバーは少し食べにくい食材ですが、細かくし、スパイスのきいたカレーに入れるなどの工夫によって食べやすくしています。
- 5 今日の話で、成人よりも成長期には鉄が多く必要であることがわかったと思います。鉄はみなさんにとって「いつか」必要になるわけではなく、「今」必要です。部活動や勉強で結果を出すためにもまずは健康な体づくりをしましょう。

## 9 その他資料（イラスト例等）



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：「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

【献立名】 キムチチャーハン 牛乳 ナムル トックスープ

(作成者：栄養教諭 岩井明日美)

料理名	材料名	分量(1人分)
キムチ チャーハン	学校給食用精白米(強化米0.3%)	70 g
	切断無圧ぺん精麦	7 g
	焼豚(パラパラカット)	15 g
	豚モモ小間肉	20 g
	ごま油	1.5 g
	玉ねぎ	25 g
	人参	10 g
	白菜キムチ 1.5cmカット	10 g
	食塩	0.1 g
	コショウ	0.02 g
	こい口しょう油	1.5 g
	オイスターソース無添加	0.5 g
	牛乳	学校給食用牛乳
ナムル	岡山県産乾燥きくらげ	1 g
	国産ほうれん草 3cmカット	20 g
	赤ピーマン	5 g
	りょくとうもやし	30 g
	いりごま	3 g
	根深ねぎ	3 g
	にんにく	0.2 g
	ごま油	2 g
	砂糖(上白)	0.5 g
	こい口しょう油	2 g
	米酢	0.5 g
コショウ	0.02 g	
トックスープ (塩分濃度0.6%)	トック	20 g
	たけのこ水煮(国産)	10 g
	岡山県産乾椎茸スライス	1 g
	国産チンゲン菜 2cmカット(IQF)	10 g
	人参	5 g
	玉ねぎ	20 g
	きざみ青ねぎ IQF 3mmカット	5 g
	こい口しょう油	2.5 g
	食塩	0.15 g
	コショウ	0.02 g
	地養鳥ブイヨン	10 g
水	85 g	



【作り方】

キムチチャーハン

- ① 玉ねぎは1cmの角切り、人参は3mmの色紙切りにする。
- ② 鍋にごま油と豚肉、焼き豚を入れて炒め、①を加えてさらに炒める。
- ③ ②に白菜キムチを加えて炒め、調味料で味をととのえる。
- ④ 麦ごはん③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 活性当量 μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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
622	25.4	16.7	334	65	2.6	1.7	274	0.79	0.56	34	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

令和 年 月 日（ ） ○○小学校第5学年 指導者 ○○○○

1 題材名 円城キムチについて知ろう

## 2 題材設定の理由

吉備中央町では、80年以上前から白菜の栽培が盛んであり、特産品として知られている。また、本校の5年児童は毎年白菜の栽培を行っており、生産者から栽培方法や苦勞などを直接学ぶ機会もある。

しかし、やわらかく、甘みが強くておいしい円城白菜は、そのまま食べるだけでなく、地元の工場でキムチに加工されており、学校給食にも使用している。児童にとってもなじみ深い食品のひとつである。

そこで、さらに白菜についての学びを深めるために、白菜の加工品であるキムチについて知らせ、残さず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 地産地消の良さを知り、地域の特産品を味わい、感謝して食べることができる。

4 食育の視点 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 キムチチャーハン 牛乳 ナムル トックスープ

## 6 展開

	学 習 活 動	教師の指導・支援	評価の観点
導 入	1 チャーハンに使われているキムチは、地元で作られたものであることに気づく。	○ 給食のチャーハンに注目させることで、キムチチャーハンに使用されているキムチが地元の工場で作られていることを知らせる。	
円城キムチについて知ろう			
展 開	2 キムチの製造工程や生産者の工夫を知る。	○ キムチの製造工程の写真を提示し、キムチができる工程を知らせるとともに、生産者の声を伝えることで、キムチの生産にかかる工夫や苦勞を知ることができるようにする。	
	3 給食では、色々な料理でキムチを使っていることを知る。	○ 給食では円城の白菜で作られた円城キムチを積極的に取り入れていることを伝える。	
終 末	4 感謝の気持ちをもってキムチを味わって食べる。	○ 給食に登場する円城キムチを使用した料理を紹介し、感謝の気持ちをもって味わって食べようとする意欲をもたせる。	○ 地域の特産物である白菜から作られたキムチを味わい、感謝して食べることができたか。 〈思考力・判断力・表現力等〉

## 7 板書計画

めあて：円城キムチについて知ろう	
キムチの製造工程（写真）	給食で出したキムチを使った献立の写真

## 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。楽しく給食をいただいていますか？  
今日の献立は「キムチチャーハン 牛乳 ナムル トックスープ」です。今日の給食には、円城の特産品を使っています。何かわかりますか？  
答えは、キムチチャーハンに入っているキムチです。このキムチは、円城にある、まるみやという会社で作られています。この会社では、11月～3月の、円城の白菜が旬の時期には、円城の白菜を使ってキムチを作っています。
- それでは、白菜からどのようにしてキムチがつくられているのか、見てみましょう。  
まず、白菜の根元に塩を入れていきます。どのくらいの量の塩を入れていくか、また、どのくらいの力加減で作業するかというのが、キムチの出来上がりに関わってくるそうです。その後、樽に入れて一日塩漬けにします。そして、白菜の葉を一枚一枚めくって、根本まで唐辛子や塩、にんにくなど色々な食材や調味料を混ぜ合わせたたれを塗り込んでいきます。これもひとつずつ、手作業でされているそうです。その後、樽に入れて一日漬けてキムチが出来上がります。やわらかくて、甘みのある円城の白菜で作ると、とてもおいしいキムチができるそうです。
- 今日の献立では、キムチチャーハンにキムチを使っていますが、給食では、キムチ鍋やキムチラーメン、キムチスープなど、他にもキムチを使った料理がたくさん登場しています。
- では、キムチチャーハンに使われているキムチは、円城産の白菜を使って、地元の工場で作られたということがわかりましたね。  
それから、これから給食でキムチを使った料理が出た時には、これは円城の特産品を使った料理だということに気がついてほしいと思います。ふるさとの味 円城の白菜キムチ ずっと伝えていきたいですね。

## 9 その他資料（イラスト例等）



①白菜の根元に塩を入れる



②樽に入れて一日塩漬けにする。



③葉を一枚一枚めくり、根元までたれ（唐辛子や塩、にんにくなどを混ぜ合わせたもの）を塗り込む。



④樽に入れ一日漬けて出来上がり。

出典：まるみやホームページ「サラダカラダ」



## 学校給食参考献立集作成委員名簿

氏 名	所 属 ・ 職 名 (勤務地)	備 考
赤 木 寛 子	岡山市立岡山中央中学校 栄養教諭	委員長
對 中 浩 恵	岡山市立陵南小学校 栄養教諭	第二分科会幹事
松 井 穂奈実	岡山市立妹尾中学校 栄養教諭	
加 藤 明 美	岡山市立芳泉中学校 栄養教諭	
今 井 幸 子	倉敷市立玉島南小学校 栄養教諭	
武 井 綾	倉敷市立南中学校 栄養教諭 (倉敷市立倉敷中央学校給食共同調理場)	
板 野 啓 子	倉敷市立玉島北中学校 栄養教諭	
藤 原 雅 子	備前市立西鶴山小学校 栄養教諭 (備前市立西鶴山共同調理場)	
内 田 美 穂	真庭市立久世中学校 栄養教諭 (真庭市立久世学校給食共同調理場)	
高 木 ひかる	浅口市立鴨方中学校 栄養教諭 (浅口市学校給食センター)	
岩 井 明日美	吉備中央町立円城小学校 栄養教諭	

### 指導・助言者

氏 名	所 属 ・ 職 名	備 考
鈴 木 美 穂	岡山県教育庁保健体育課 指導主事 (主幹)	
田 淵 満 子	公益財団法人岡山県学校給食会 理事 (元くらしき作陽大学食文化学部 准教授)	