



# いきいきあわっこだより

教職員用 No.8  
安房地方学校給食会  
学校栄養士部会

日頃より学校給食の運営にご理解とご協力いただきありがとうございます。平成23年度の学校栄養士部会の研修では、給食の時間を中心に食に関する指導を行い子どもたちの食に関する意識や実践力を高めようと、安房地区全体でとりくみました。そして、指導内容の統一を図り計画的な指導できるよう、共通の指導案や資料を作成し実践しました。



## ～給食の時間を有効に～ 食に関する指導の時間として活用を！



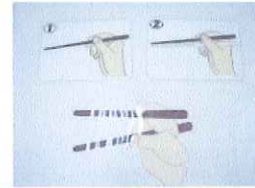
「食に関する指導の手引き」(文部科学省発行)を参考に6つの指導目標別、学年ごとの指導計画、指導案、指導資料を作成し、7つの指導を実践しました。(表1)

表1 平成23年度 給食の時間における食に関する指導計画(題材)

学年	食に関する指導目標	題材	実施時期
小学校	1年 感謝の心	〇あいさつをしよう	11月
	2年 社会性	〇はしの持ち方をおぼえよう	1月
	3年 心身の健康	〇すききらいなく食べよう	10月
	4年 心身の健康	〇よくかんで食べよう	6～7月
	5年 食文化	〇ひじきについて知ろう	9月
	6年 食品を選択する能力	〇しっかり洗って食中毒を予防しよう	2月
中学校	食事の重要性	〇朝食と学力・運動の関係を知ろう	12月

### 小学校2年 「はしの持ち方をおぼえよう」

過程	学習内容	指導上の留意点	資料等
導入 (1分)	1. 自分のはしの持ち方を確認する。	〇はしの持ち方を友達と確認しあう。	
展開 (3分)	2. 正しいはしの持ち方を知る。 ・鉛筆を持つように1本持つ。 ・もう1本を親指の付け根に置く。 ・下のはしを動かさずに上のはしを動かす。 ・上のはしを動かして、はし先を合わせる。	〇絵カード、はしの模型を提示して正しいはしの持ち方を伝える。	絵カード はしの模型
まとめ (1分)	3. はしの持ち方を意識しながら給食を食べる。	☆はしの持ち方を意識しながら給食を食べているか。	



**指導資料**  
正しい箸の持ち方の  
絵カードと模型

### 小学校4年 「よくかんで食べよう」



過程	学習内容	指導上の留意点	資料等
導入 (1分)	1. アンケートを実施する。	〇挙手制で実施し、教・児童の傾向を把握する。	
展開 (3分)	2. よくかんで食べると頭のはたらきがよくなることを知る。	〇かみごたえの違いで顔の温度に違いがあることを理解させる。 〇よくかむと血流がよくなり、脳への血流量も増えることから、頭のはたらきがよくなることを話す。 〇クイズ形式にしてもよい。	サーモグラフィ
まとめ (1分)	3. 今日の給食を一口食べて、実際に20回かんでみる。 4. かんだ感想を発表し、これからの食事で1日目20回かむ意欲を持つ。	〇主食を食べさせる。 〇給食時間など時間の制限があるので、1日目だけでもしっかりかむように促す。	



**指導資料**  
食品のかみごたえの違いと顔の温度の変化

### 小学校5年 「ひじきについて知ろう」

過程	学習内容	指導上の留意点	資料等
導入 (1分)	1. アンケートを実施する。	〇挙手制で実施し、教・児童の傾向を把握する。	
展開 (3分)	2. ひじきについて説明する。	〇ひじきが梅にあるときと、乾燥させたときの違いについて伝える。 〇料理に使うときには戻して使うことを伝える。	ひじきの写真 乾燥ひじき 戻したひじき
	3. 安房でひじきが取れる場所を知る。	〇安房の地図で説明する。 〇ひじきの日(9月15日)があることにも触れる。	安房の地図
まとめ (1分)	4. 給食に入っているひじきを確かめながら味わって食べる。	☆ひじきを味わって、残さずに食べようとしているか。	

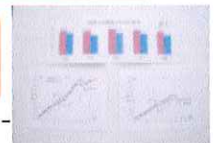


**指導資料**  
安房地区でひじきのとれる場所の地図、とれたてのひじきと乾燥したひじきの写真

### ～給食の時間の「5分」の指導を実践して～

〇指導計画表を作成し、共通の指導案による実践を行ったことで計画的な指導ができました。  
〇5分の指導をしたことにより、子どもたちの食に関する意識や実践力を高めることができました。  
●食に関する意識は高いが、行動が伴っていない子がいたので、継続して指導し習慣化していく必要があります。

### 食に関する指導の全体計画や 年間指導計画を立てる際に



★裏面をご覧ください。  
「給食の時間における食に関する指導年間計画」(表2)を作成しました。平成24年度の食育計画作成にお役立てください。

★給食の時間の食に関する指導にご活用ください。指導案、指導資料を作成中です。

表2 給食の時間における食に関する指導年間計画

月/学年	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
低学年	1年	○給食の準備と後片付けを覚えよう(社) ○なんでも食べてみよう(健)	○上手にはしが持てるかな(社) ○食器の置き方を知ろう(社)	よく噛んで食べよう(健)		給食の食べものの名前を知ろう(選)	手洗いの仕方を覚えよう(健)	あいさつをしよう(感)	給食を楽しく食べよう(社)	近くでとれた食べものを知ろう(文)	給食を楽しくおいしく食べよう(重)
	2年	○落ち着いて食べよう(社) ○協力して給食の準備・後片付けをしよう(社)	○食器の置き方ができるかな(社) ○よい姿勢で食べよう(健)		野菜の名前を知ろう(能)	季節の食べものを知ろう(文)	季節の食べものを知ろう(文)	命のボタン(感)			はしの使い方を見直そう(社)
中学年	3年		食事で生活リズムを整えよう(重)				かぜ予防の食事(選)	○好き嫌いをなく食べよう(感) ○給食センターで働く人々(感)	行事食とは(文)	行事食とは(文)	食事の大切さについて(健)
	4年	給食を食べることは(健)	○楽しく食べるために協力しよう(社) ○ごみの分別(社)	よく噛んで食べよう(健)				給食の食べ残しを考えよう(感)		地域の産物を知ろう(文)	給食のきまりを見直そう(選)
高学年	5年	分量を考え、きれいに盛りつけよう(社)	給食の衛生について知ろう(健)	よくかむことの大切さを知ろう(健)		ひじきについて知ろう(文)		給食ができる人々(感)	五大栄養素と3つの働きを確認しよう(健)		
	6年	給食の準備・後片付けを手早くするには(社)		食中毒を予防しよう(手洗い)(健)		○食事の役割とは(重) ○食事の組み合わせを考えよう(重)	一食分の献立を考えてみよう(重)	勤労感謝の日と給食(感)		給食の今と昔(感)	外国と日本の食文化の違いを知ろう(文)
中学	健康な体を作るために(健)	○五大栄養素について知ろう(選) ○給食のごみを少なくしよう(社)	身体の発達に必要な栄養(健)	中学生に必要な栄養(健)		食品の安全性について知ろう(消費期限)(選)		○世界の飢餓について考えよう(感) ○世界の共通語MOTTAINAI(感)	食事と学力の関係を知ろう(重)	○千葉県のお土産料理を知ろう(文) ○日本の食糧自給率について考えよう(文)	日本型食生活とは(文) 楽しい食事をするために(社)

食事の重要性=重、心身の健康=健、食品を選択する能力=選、感謝の心=感、社会性=社、食文化=文

安房地方学校給食会学校栄養士部会作成