

【栄養教諭・学校栄養職員部会】

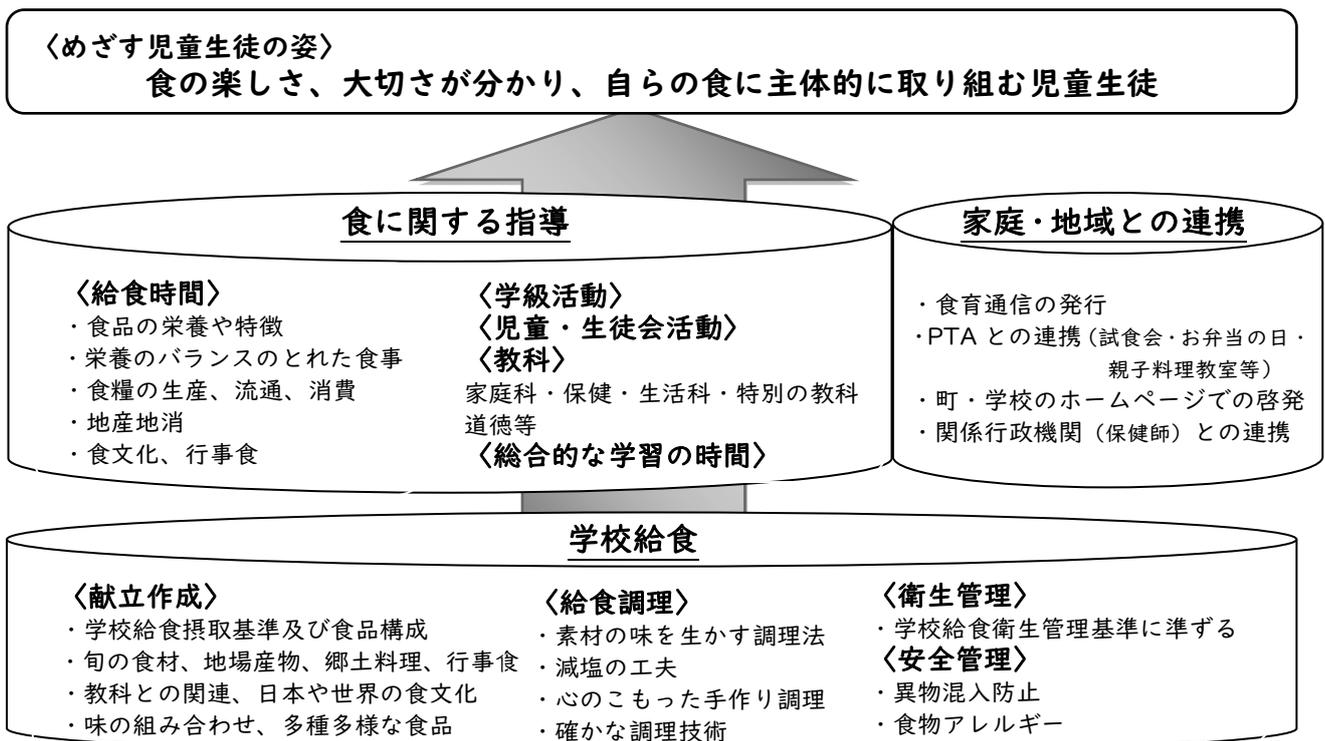
生涯にわたって自ら健康なからだと豊かな心を育む食生活を
実践することができる児童生徒の育成をめざして
～学校給食を通して、学校教育活動全体で取り組む食育の在り方～

1. はじめに

「食」は人が生きていく上で命を繋ぐ大切な営みであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かすことができない。そして、「食」は人の心や人そのものの形成に大きな影響力をもっており、私たちは食べ物をおいしく食べることで喜びや幸福を感じ、心豊かに過ごすことができる。特に成長期にある児童生徒にとって、健全な食生活を送ることは、健康な心身を育むために欠かせないものであり、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものである。そのため、学校における食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培う重要な役割がある。新学習指導要領の総則には、学校における食育の推進が位置付けられており、現在の栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する生活習慣病の健康問題や食品ロス等の食環境に関わる課題に対し、児童生徒の発達段階を考慮して、学校給食の教育的効果を引き出し、学校教育活動全体として効果的に取り組むことを強調している。

羽島郡の児童生徒の実態は、給食摂取状況調査では、残食率が主食で約5%、副食で約4～7%で、米飯や魚や野菜が多く、和食料理が残る傾向にある。給食時間の様子では、苦手なものには手を付けず残す姿が見られ、食への感謝が希薄で、自らの食生活について自分ごととして考え行動する力が弱い。また、食生活に関するアンケート結果から、朝食は約95%の児童生徒が食べているが、内容は主食のみ、おかずのみの単品摂取の児童生徒の割合が約30%あり、野菜の摂取量が少なく、栄養バランスのよい食事を摂取している割合が低い。そこで、本部会では、めざす児童生徒の姿を「食の楽しさ、大切さが分かり、自らの食に主体的に取り組む児童生徒」と設定し、「生きた教材」となる安全でおいしい学校給食の適切な給食管理を礎に、学校給食を活用した食に関する指導を給食時間、学級活動、教科等において学校教育全体で取り組む食育の実践について研究を重ねることとした。

2. 研究構想



3. 研究仮説

学校給食を「生きた教材」として活用し、食の楽しさや大切さを学ぶ食に関する指導を給食時間および学級活動、教科等において横断的に学校教育活動全体で取り組み、家庭へ繋げていくことで、食への興味・関心が高まり、自らの食生活を楽しんだり、大切に考えたりして、よりよい食行動ができる児童生徒が育つ。

4. 研究内容

- (1) 「生きた教材」となる魅力ある学校給食の管理
- (2) 給食時間、学級活動、教科等における食に関する指導の実践
- (3) 家庭や地域への啓発

5. 実践内容

(1) 「生きた教材」となる魅力ある学校給食の管理

学校給食を「生きた教材」として活用するためには、学校給食の献立が教育的配慮のあるもので、児童生徒にとって安心しておいしく食べられる魅力あるものでなければならない。おいしく味わい楽しく食べる体験こそ食に対する興味・関心を高めると考え、献立作成、調理、衛生管理等の給食管理について研究を重ねた。

① 学校給食献立の充実

児童生徒の一人一回当たりの学校給食摂取基準及び学校給食の標準食品構成表に基づき、成長期に必要な栄養量の摂取と、学校における食に関する指導の全体計画及び年間指導計画(資料①)に沿った意図的な献立作成を行う。

令和3年度 食に関する全体計画 ②		※緑は栄養教諭が参画・資料提供等				
教科等	4月	5月	6月	7・8月	8・9月	
学校行事	入学式			学校保健・食育委員会	宿泊研修・運動会	
推進体制	進行管理 計画決定					
1年	【道徳】 春の空(文) 【国語】 春の空(文) 【社会】 春の空(文) 【理科】 春の空(文)	【生活】 たねをまこう(感) 【道徳】 花の様子を伝えよう(感) 【道徳】 みんないきてる(心) 【道徳】 えんぴつとなかよし(心)	【生活】 校庭で草花や虫をさがそう(感) 【道徳】 どうしてこうなるのかな(心)	【道徳】 ありがとうがいっぱい(感) 【道徳】 夏休みのくらし(心) 【国語】 おむすびころりん(文) 【道徳】 大きなかぶ(文)	【道徳】 あさがお(感) 【国語】 夕やけの空(文) 【道徳】 夕やけの空(文) 【道徳】 夕やけの空(文)	【道徳】 あさがお(感) 【国語】 夕やけの空(文) 【道徳】 夕やけの空(文) 【道徳】 夕やけの空(文)
	【国語】 ふきのとう(文) 【道徳】 一年生になって(心) 【学活】 学級の約束や係を決めよう(心)	【生活】 野菜を育てよう(道徳) 【道徳】 観察名人になろう(道徳) 【道徳】 がんばれアスラー(道徳)	【道徳】 ほくのサッカーシューズ(感) 【道徳】 ありがとうの手紙(感) 【国語】 スイミー(文) 【学活】 まちをたんけんしよう(文)	【生活】 野菜を収穫しよう(道徳) 【道徳】 ありがとう(文) 【国語】 スイミー(文) 【学活】 夏休みのくらし(心) 【学活】 野菜の働き(道徳)	【道徳】 あいさつが嫌いな王さま(感)	
	【道徳】 よるしほ(文) 【国語】 きつきの神楽(文) 【学活】 配膳の仕方と食べ方(文) 【理科】 春の自然とび出そう(文) 【社会】 学校のまわり(文)	【社会】 市の様子(文) 【道徳】 大豆を育てよう(感)	【理科】 どれくらい育ったかな(文) 【道徳】 とくじーのおまじない(感) 【国語】 俳句をしよう(文)	【社会】 農家の仕事(感文) 【道徳】 夏(文) 【学活】 夏休みのくらし(心)	【社会】 店で働く人(道徳) 【道徳】 夏(文) 【学活】 夏休みのくらし(心)	【道徳】 夏(文) 【学活】 夏休みのくらし(心)
	【社会】 農の広がりを(文) 【理科】 あたたく(文) 【学活】 学級の約束や係を決めよう(文) 【国語】 春のうた(文)	【理科】 動物のからだのつくりと運動(道徳) 【道徳】 生きているし(感)	【社会】 水はどこから(感) 【道徳】 自覚まし時計(心) 【国語】 一つの花(感文) 短歌俳句に親しもう(文)	【社会】 ごみしりとり利用(道徳) 【理科】 暑くなると(感) 夏の星(文) 【道徳】 いのちをつなぐ絆(感) 【国語】 夏の楽しみ(文) 【学活】 夏休みのくらし(心)	【理科】 月や星の見え方(文) 【道徳】 持っている水のすがた(感)	
	【社会】 世界の中の国土(文) 【学活】 学級組織を決めよう(文) 【国語】 春の空(文) 【道徳】 私は朝陽(文)	【理科】 植物の発芽と成長(道徳) 【社会】 国土の気候の特色(文) 【道徳】 あたたく(文) 【理科】 魚の誕生(道徳) 【国語】 古典の世界(文) 【道徳】 あいさつ(文)	【社会】 国土の気候の特色(文) 【道徳】 あたたく(文) 【理科】 魚の誕生(道徳) 【国語】 古典の世界(文) 【道徳】 あいさつ(文)	【社会】 くらしを支える食糧生産(文) 【道徳】 夏(文) 【学活】 夏休みのくらし(心) 【道徳】 一ふみ十年(文) 【道徳】 見えたもの(文)	【社会】 水産物の盛んな地域(文) 【理科】 花から実へ(文) 【道徳】 ケンタウロスの役割(文)	
	【学活】 学級組織を決めよう(文) 【国語】 春の空(文)	【家庭科】 「ゆでる」と「いためる」は、どうちがうのだから、 「いためる」は、 「ゆでる」は、 【理科】 動物のからだのつくりと運動(道徳) 【道徳】 生きているし(感)	【社会】 博文の村から古墳の国へ(文) 【理科】 植物のからだのつくりと運動(道徳) 【道徳】 子ども会のキャンプ(道徳) 【英語】 世界の有名な食べ物について(文) 【道徳】 生活習慣病の予防(心)	【社会】 天風中心の国づくり(文) 【理科】 生き物のくらしと環境(道徳) 【道徳】 子ども会のキャンプ(道徳) 【家庭科】 食育マイスターになろう(心) 【国語】 夏のさかき(文) 【道徳】 海のゆりかご(文) 【道徳】 海のゆりかご(文)	【社会】 貴族のくらし(文) 【道徳】 武士の世の中へ(文) 【学活】 夏休みのくらし(心) 【道徳】 太陽と月の形(文) 【家庭科】 食育マイスターになろう(心) 【国語】 夏のさかき(文) 【道徳】 海のゆりかご(文) 【道徳】 海のゆりかご(文)	【社会】 貴族のくらし(文) 【道徳】 武士の世の中へ(文) 【学活】 夏休みのくらし(心) 【道徳】 太陽と月の形(文) 【家庭科】 食育マイスターになろう(心) 【国語】 夏のさかき(文) 【道徳】 海のゆりかご(文) 【道徳】 海のゆりかご(文)
学校行事	発達測定	食生活アンケート	残量調査	夏生活と健康について考えよう(道徳)	発達測定	
給食時間	食に関する指導 給食指導	食のマナーを知ろう(文) ・正しい食器の位置と持ち方 ・食卓のマナー	健康な食生活について考えよう(道徳) ・よく噛むことの大切さ ・歯に良い食べ物	夏の食生活と健康について考えよう(道徳) ・夏のおやつとり方	発達測定 生活リズムを整えよう(心) ・生活リズムの整え方 ・朝食の大切さ	
月目標	給食のまじり方を身につけよう ・春の旬の食べ物に親しむ ・給食の決まりを身に付けよう	正しい食卓のマナーを身につけよう ・正しい食器の置き場所、持ち方	健康な食生活をつくらう ・よく噛んで食べる ・歯磨き	暑さに負けない体をつくらう ・夏の旬の食べ物に親しむ ・暑さに負けない食生活のとり方について知る	規則正しい食生活をしよう ・夏バテ回復の食生活のとり方について知る ・初秋の旬の食べ物に親しむ	
ねらい						
司の食材	新米、新小麦、新とうもろこし	新米、新小麦、新とうもろこし	新米、新小麦、新とうもろこし	新米、新小麦、新とうもろこし	新米、新小麦、新とうもろこし	
地場産物	きゅうり、ほうれん草、大根	たんじん、きゅうり、きゅうり、トマト、大根	たんじん、玉ねぎ、ねぎ	なす、ほうれん草、たんじん、ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、トマト	とうもろこし、きゅうり、ほうれん草、きゅうり	
食文化の伝承	お花見献立	端午の節句	七夕献立、土用の丑	おにぎり給食献立	おにぎり給食献立	
行事食	入学式献立	入学式献立	入学式献立	入学式献立	入学式献立	
その他教科等関連						
個別対応						
家庭・地域との連携	学校だより	学校だより	学校だより	学校だより	学校だより	
学校公開日	学校給食試食会	学校給食試食会	学校給食試食会	学校給食試食会	学校給食試食会	

資料①

各学年の教科等の食に関する指導に係る題材

給食時間の指導内容

給食内容(旬の食材・地場産物・行事食・家庭地域との連携)等

給食の月目標とねらい

【献立作成の留意点】

- 栄養のバランス・・・食事摂取基準・食品構成
- 主食+主菜+副菜（汁物）・・・健康的な食事のとり方
- 多種多様な食材と味・・・豊かな食体験・味覚の発達
- 四季の料理・旬の食材・・・食材のおいしさ・季節を味わう豊かな心
- 年間行事食・・・歴史・日本の伝統的な食文化・年中行事
- 地産地消・・・ふるさと地域理解・環境・安全・安心
- 郷土料理・・・ふるさと歴史・地域理解
- 食文化・・・日本の伝統・歴史・国際理解
- 教科（学習内容）との関連・・・教育的相乗効果
- 学校行事・学校内組織との連携・・・学校教育活動全体の相乗効果
（図書・保健・児童生徒委員会活動・PTA等）

〔実践例1〕 旬の食材・季節の料理



〔実践例2〕 行事食



〔実践例3〕 教科との関連



〔実践例4〕 世界の料理



〔実践例5〕 名作おはなし給食



小学校では、図書委員長による本の紹介や関連した本の展示があり、本の貸し出し数が増えた。中学校では星座の本を紹介するなど、各学校に応じて特色ある取組が行われた。



【児童の感想】
 ・ねずこの大好物の金平糖を初めて食べて、こんなに美味しいと思わなかった。炭治郎のおもいやり給食はとってもおいしかった。（2年生）
 ・鬼滅の刃のおはなし給食はとってもおいしかった。鬼滅の刃に出てくる人物の誰の好物が想像しながら食べた。おはなし給食をワクワクしながら待っていたのでとてもうれしかったです。（6年生）

図書委員会の図書館祭りとコラボレーションで実施し、不登校の児童が学校に来るきっかけになった。



あじわいカードは、食べて感じたことを表現したり、感想やメッセージを書いたりすることができるものとした。

【Aさんの感想】(あじわいカードより)
(給食を味わった感想)
 かぼちゃのシチューのにんじんとたまねぎがやわらかくておいしかったよ。ロックケーキのチョコがおいしかったし、サクサクでおいしかった。
(調理員さんへのメッセージ)
 ロックケーキを手作りで作るなんてすごい。いつもおいしい給食をありがとう。

野菜が苦手な偏食気味のAさんが、大好きなハリーポッターの本から養護教諭と一緒に考えたおはなし給食。給食センターでは、夢のロックケーキ実現のために調理員と栄養教諭が「2000食だからできないのではなく、できる方法を考えよう。」を合言葉に何度も試行を重ね出来上がった。

[実践例6] 広島復興リモート研修コラボ給食



【3年生の生徒の感想】
 先日は素晴らしい給食をありがとうございました。広島復興リモート研修で戦争の悲惨さや当時の状況について学びました。その上で広島給食を食べることで、現在普通に給食を食べられる幸せや、平和な日本で暮らすことのできる幸せを感じました。また、私たちは広島に行くことができなかったけれど、この給食で少しは広島を身近に感じることができました。広島給食の中でも、広島焼きは時間ギリギリまで丁寧に作ってくださったと聞きました。私たちがのために、時間をかけて考え、作ってくださりありがとうございました。残り3ヶ月間ですがよろしくお願ひします。

広島復興の証である広島焼きを食べ郷土料理を味わうことで、広島復興リモート研修の学びを深めるものとなった。また、コロナ禍で現地へ行くことができなかった生徒たちの思い出の給食となった。広島焼きは、焼きそば、お好み焼きの具、卵焼を重ねていくという手間のかかる作業のため、他の料理の組み合わせを考えた献立作成と作業能率を考えた調理工程を組んだ。

②安全でおいしい学校給食の提供のための衛生管理と調理技術の向上

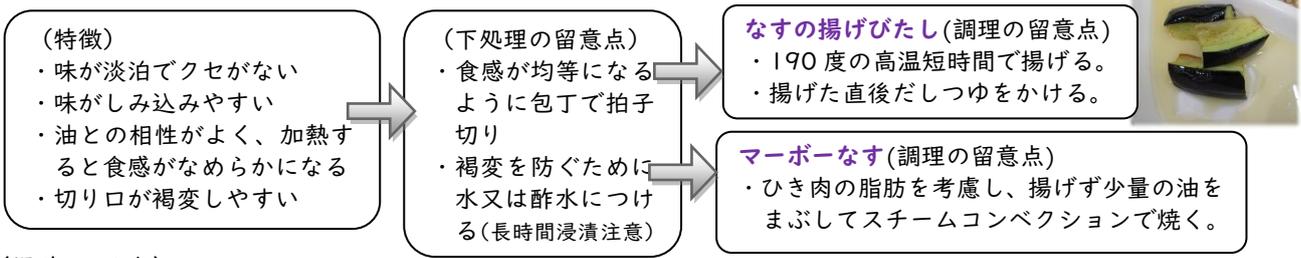
- 調理上の留意点**
- ・学校給食衛生管理基準に基づいた衛生管理・・・安全・安心・命を守る
 - ・苦手な食材の調理の工夫・・・偏食克服・食体験
 - ・食品の素材のおいしさや食感等を生かした丁寧な調理・・・味覚の発達・減塩・食体験
 - ・天然のだしや食品の素材の味を活かす・・・味覚の発達・減塩
 - ・心のこもった手作り料理の大量調理での工夫・・・摂取食品数増加・安心・豊かな心

[実践例] なす料理

〈児童生徒の実態と教材観〉

苦手な野菜についてアンケートをすると、なすはピーマンに次いであげられる。その理由は、味が無い、見た目・食感が苦手などである。古くから日本で食べられている夏の代表的な野菜であり、岐阜県の地場産物でもあることから、旬のなすのおいしさを知らせ、なすの栄養、歴史、地産地消等の指導の教材となるようにする。

〈なすの特徴と調理法〉



〈児童の反応〉

配食時は少な目にした児童が「食べてみたらおいしかった」「肉と一緒に食べられた」とおかわりをした。

(2) 給食時間、学級活動、教科等における食に関する指導の実践

学校における食育は、給食時間、学級活動、各教科等の様々な教育の内容に密接にかかわっており、児童生徒の望ましい食習慣の形成のためには、単発的な食に関する知識の伝達にとどまらず、実際に経験させつつ習慣化を促すための継続的な指導が必要である。このため、学校教育活動全体の中で、それぞれの指導内容や方法を生かし、発達段階に応じて計画的に行う必要がある。

また、食生活習慣の善し悪しがすぐに影響して体に表れてくるわけではないことや、食糧が豊かにある現代の我が国の環境から、児童生徒の食に対する意識は低い。そのため、児童生徒が主体的に自らの食を自分ごととして考え行動できるような指導内容や方法、家庭での実践、興味・関心を高める資料の工夫が大切であると考え、実践を重ねた。

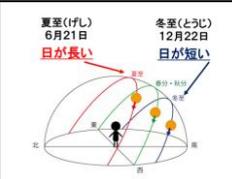
① 給食時間の食に関する指導

学校給食の献立を通じて、栄養教諭が児童生徒に、食品の産地や栄養的な特徴、郷土食や行事食などの食文化、また、教科等で取り上げられた食品や学習内容などについて、直接的な指導ができる場である。コロナ禍により黙食で給食時間を過ごしているため、全校児童生徒を対象にテレビ放送で効果的に指導を行った。

〔実践例1〕 行事食「6月の行事食について」(中学校)

(献立名)
 ・たこと枝豆のごはん・牛乳・オレンジ
 ・鶏肉の照り焼き・かぼちゃのみそ汁

夏至と半夏生の由来や歴史を知り、日本各地でどのような行事食を食べるのかクイズ形式で問い、特色ある食べものや食文化について理解し、興味・関心をもって食べることができるようにした。

				
---	---	---	--	---

〔実践例2〕 食品の栄養的な特徴や健康「夏野菜と夏休みの食生活について」(小学校)

(献立名)
 ・夏野菜カレーライス
 ・ゆでとうもろこし・牛乳
 ・フルーツゼリーポンチ

生活科(2年生)の生活科でのミニトマトの栽培に触れ、夏野菜の花や野菜の特徴、5年生理科「花から実へ」の学習内容に関連したクイズを行い、夏野菜に興味・関心をもち、楽しんで食べられるようにした。また、夏休みに向けて、夏野菜の栄養を知り、バランスのよい食事するために進んで食べることができるよう啓発した。

② 学級活動

特別活動の特徴

特別活動の目標には、資質・能力を育成するために、「様々な集団活動に自主的、実践的に取り組み、互いのよさや可能性を発揮しながら集団や自己の生活上の課題を解決することを通して」という学習の過程が示されている。

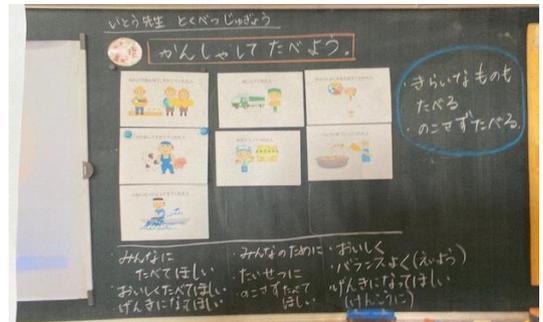
実践例 1年生「かんしゃしてたべよう」

学級活動の内容	エ食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成
本時のねらい	・食べ物や自分の食事に関わっている人がたくさんいることやその人たちの気持ちを知ることで、感謝の気持ちを持ち、残さず食べようとする意欲をもつ
食育の視点	・食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力によって支えられていることを理解できるようにする。〈感謝の心〉 ・食前・食後のあいさつで、食に関しての感謝の気持ちを表現しようとする態度を養う。〈感謝の心〉
栄養教諭の関わり方	・紙芝居「なかまはずれにしないで」（きれいなにんじんをゴミ箱にすてた主人公が、夢の中で、捨てられたにんじんと出会い、これからは好き嫌いしないで食べようとする）のお話を通して、自分のことをふり返られるように支援する。 ・給食が届くまでにどんな人が関わっているのか児童に考えさせ、関わっている人を紹介する。 ・給食センターでの調理の様子や調理員さんの話をVTRで見せ、どんな気持ちで仕事をしているのか考え、これから自分でできることを決められるよう支援する。
学校給食の活用法	・給食を作っている様子や、調理員のメッセージ（給食を作っていて大変なこと、思っていること、願い）を映像で見る。

＜児童の感想＞

（今日の勉強で思ったこと・これから頑張ろうと思うこと）

- ・給食センターだけでなく、いろいろな人が手伝っているんだなあ勉強になりました。これから残さず食べたいです。
- ・調理員さんが作っている姿を見て「ありがとう」という気持ちになりました。時々残しているけど最近は頑張っているよ。
- ・今日の勉強をして、給食を残さず食べようと思いました。



児童は、紙芝居で嫌いな物をゴミ箱に捨ててしまう主人公に「あ～だめだよ～」と言いながら、食べ物を簡単に捨てることはよくないことだと感じ、自分のことをふり返る機会となった。また、給食が自分のところに届くまでには、調理員さん以外にもたくさんの方が働いてくれているおかげであることが分かり、それぞれの人の気持ちを考えることができた。そして、給食を作っている様子や調理員のインタビューを見ることで、給食を作る大変さが分かり、「おいしく食べてほしい」「元気になってほしい」という願いがこめられていることを知ることができ、これから自分でできることを決心することができた。

③ 教科等における食に関する指導

各教科の目標や内容、教材や題材、学習活動など、様々な面で食に関する指導と関連付け、各教科等の目標や内容を身に付けて目標が達成されることを第一に考えつつ、その実現の過程に「食育の視点」を設け意図的に指導できるよう工夫した。新学習指導要領に示された「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の三つの柱を踏まえ「何ができるようになったのか」を大切にしたい。

ア.家庭科

家庭科（小）特徴

- ・一人一人が自分を生かすことのできるように、題材構成や使用する教材を個に応じて工夫したり、問題解決的な学習により個に応じた課題を選択し追究するなど、弾力的な学習ができるようにし、生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住に関する実践的・体験的な活動を通して、生活をよりよくしようとする資質・能力を育成する。
- ・食生活を家庭生活の中で総合的にとらえる特質を生かし、家庭や地域との連携を図りながら健康で安全な食生活を実践するための基礎を培う。
- ・中学校での系統性を図り、食事の役割、調理の基礎、栄養を考えた食事などの基礎的・基本的な知識及び技能を確実に習得して、生活の基盤となる食育の一層の推進をする。

〔実践例1〕 5年生「みそしるをつくってみよう」

家庭科の内容	B 衣食住の生活（2）調理の基礎 （オ）伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方を理解し、適切にできること。
本時のねらい	だしをとったみそ汁とだしをとらずに作ったみそ汁を比較し、だしの役割を話し合う活動を通して、だしの必要性や良さに気づき、煮干しのだしのとり方、みそや実の取り扱い方を理解し、おいしいみそ汁作りの実践につなげることができる。【知識・技能】
食育の視点	・ 日常の食事であるごはんのみそ汁に興味・関心をもつ。〈食事の重要性〉 ・ 日本の伝統食であるごはんのみそ汁について理解し、日常の食事と関連付けて考えることができる。〈食文化〉
栄養教諭の関わり方	・ 給食の料理ごとにだしの種類（煮干し・昆布・かつお節・干し椎茸）が違ったり日本のだしの種類と特徴を紹介する。 ・ 給食のみそ汁は旬の野菜を使うこと、実によってみその種類を工夫していることを知らせ、みそ汁について興味・関心を高められるようにする。 ・ 児童が家庭で実践できるように、煮干しの下処理、実の切り方、みその取り扱い等について実演指導し、家庭での実践意欲をもたせる。
学校給食の活用法	・ 給食のみそ汁（だしやみその種類、四季によって違うみそ汁の実、定番の実、切り方等）

〈児童の様子〉



だしが有・無の2種類のみそ汁を飲み比べることによって、だしの味・香り・おいしさに気づき、だしの役割を体験から理解することができた。いつも食べている給食のみそ汁を教材として使うことで、家庭では顆粒だしを使っていることが多く、だしをとることについて馴染みがない児童にも分かりやすく、実の種類や切り方についても食体験から一人ひとりが理解しやすいものとなった。

コロナ禍で調理実習ができず、家庭での実践を試みることとなり、栄養教諭がだしのとり方、材料の切り方、加熱順について実演を交えて指導した。児童は4人分の煮干しの下処理を行い、家庭に持ち帰り家族のためにみそ汁を作り、タブレットに記録を残すなどして次の授業で交流することができた。その後、ある保護者が「娘が『みそ汁のだしをとるのは私がやる。お父さんにも食べさせたい。』と言って、また、煮干しを買った。」と話してくれた。家庭との連携を図り、児童は、調理の基礎的な知識及び技能を習得して、一人一人の実生活に生かすことができた。

〔実践例2〕 6年生「目指そう わが家の食育マイスター！」

家庭科の内容	B 衣食住の生活（1）食事の役割 （イ）楽しく食べるために日常の食事の仕方を考え、工夫すること。
本時のねらい	食育マスターに任命される意義を理解し、マイスターの任務（役目）を決定する。本時を通して、家庭での食育を自分が広めることを自覚し、進んで自己決定したことを継続して実践しようとする意欲をもつことができる。【思考力・判断力・表現力等】
食育の視点	・ 栄養のバランスや食事のとり方について、正しい知識をもとに自ら判断し、簡単な食事や調理を考えることができる。〈心身の健康〉 ・ 相手を思いやることや、楽しい食事につながるために必要なことを考えることができる。〈社会性〉

栄養教諭の 関わり方	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が各家庭の食育マイスターを目指すために、任務（実施内容）について具体例を挙げ、各自の決定を支援する。 ・給食メニューコンテストへの応募を価値づけ、食育マイスターとしての家庭での実践へと促す。
学校給食の 活用法	<ul style="list-style-type: none"> ・給食メニューコンテストへの応募取組

<児童の様子>

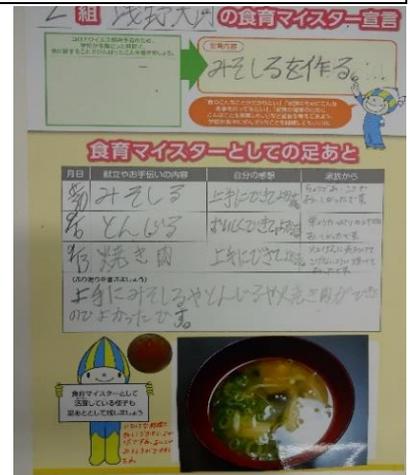
児童は、栄養教諭から食育マイスターの任務や内容について詳しく聞き、給食メニューコンクールへのアドバイスをもらったことで、夏休みにチャレンジしてみようと前向きに取り組むことができた。

(児童の食育マイスター宣言より)

- ・岐阜県産の食材を使ってごはんを作りたい！
- ・夜、家族にみそ汁をつくる！
- ・栄養のあるおかずを作る！

(児童の食育マイスターのふりかえりより)

- ・毎日同じメニューにならないように考えなくてはならないので、料理を作るのは大変だと分かった。これからもたくさん手伝いたい。



イ.体育 保健領域

体育（小）特徴

- ・保健領域では、保健の見方・考え方を働かせ、健康・安全についての基礎的・基本的な内容を、グループ活動や実習などを取り入れながら、実践的に理解することを通して、自らの生活行動や身近な生活環境における課題を把握し、改善できる資質や能力を培うことが重要である。
- ・体育科における食に関する指導については、健康に関わる食に関する基礎的な内容について実践的に理解させるとともに、健康的な生活習慣の形成に結び付くように配慮することが大切である。

〔実践例〕 4年生「体がよりよく育つためには、どんな食事がよいのだろう」

保健の内容	G 保健 (2) 体の発育・発達 (ア)体の発育・発達について理解すること (ウ)体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること。
本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・よりよく発育・発達させるためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が必要であることを理解する。【知識】 ・学習したことに関連づけて、自分の朝ごはんを振り返り、体をよりよく発育・発達させるための手立てを考えることができる。【思考力・判断力・表現力等】
食育の視点	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活を見つめ直して、主体的によりよい食習慣を形成しようと努力する態度を養う。〈心身の健康〉
栄養教諭の 関わり方	<ul style="list-style-type: none"> ・骨の成長の変化を示す写真から、成長期に必要な栄養素（カルシウム、ビタミン、たんぱく質）の役割を説明する。 ・給食の写真と使われている食品のカードを示し、給食は、成長に大切な栄養がとれるようバランスよく考えていることに気づかせる。 ・生活リズムチェックの朝食調べで、赤黄緑そろった栄養バランスのよい食事を毎日とっていない児童の割合が約40%以上あることに気づかせる。 ・ワークシートでバランスのよい朝ごはんを考える際の支援をする。
学校給食の活 用法	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食の献立で、栄養バランスや成長期に必要な栄養素を確認する。

<児童の様子>

よりよく成長するためには、「バランスのよい食事をする」「運動をして体を動かすこと」「十分な睡眠をとること」が大切であると確認した後、朝食調べの結果より課題となっていた「バランスのよい食事をする」について指導を焦点化した。児童が具体的に行動できることを目指し、成長期に必要な栄養素やそれを多く含む食品を知り、バランスのよい食事について指導した。資料として示した骨の成長のレントゲン写真は、児童の興味をひき、成長期に必要な栄養素とその役割を理解するために有効であった。成長期の栄養を給食の献立で確認したことで、給食を残さず食べることの大切

