

平成 29 年度

地域の特色を生かした食育推進事業 食育推進校発表会・学校食育実践研究大会



丹波市立春日中学校

平成 30 年 1 月 23 日

目 次

1	はじめに	・・・ 1
2	研究内容	・・・ 2
	(1) 事業の趣旨	
	(2) 地域・生徒の実態	
	(3) 研究課題	
	(4) 取組の概要	
	(5) 推進体制・組織の工夫	
	(6) 取組の経過	
3	食に関する指導の全体計画	・・・ 5
4	食育に関する教科別年間計画	・・・ 6
	(1) 第1学年	
	(2) 第2学年	
	(3) 第3学年	
5	食育アンケート(結果と分析)	・・・ 12
6	「毎月の私のイキイキ度チェック」(結果と分析)	・・・ 20
7	その他食育の取組(春日中ホームページ「校長室の窓」より)	・・・ 22
8	「学校給食予定献立表」(平成30年1月 春日学校給食センター)	・・・ 34
9	「スクールランチ」(平成30年1月 丹波市教育委員会)	・・・ 35
10	「ランチタイム」(平成29年度 春日学校給食センター)	・・・ 36
11	全教科の指導案と授業記録	・・・ 37
12	成果と課題	・・・ 69

表紙写真

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ・給食風景(2年1組) | ・エンドウ豆のさや剥き |
| ・栄養教諭の食育指導
(1年2組給食時) | ・食育掲示
「清涼飲料水に含まれる糖分量」 |
| ・保健の授業(1年2組)
栄養教諭とのTT | ・美術作品(3年生)
「食品サンプルを作ろう」 |

1 はじめに

児童生徒が豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につける食育を推進するにあたって、学校での取組は大変重要になっています。そのため兵庫県では、平成17年度から各学校での食育の推進体制を整備する事業がすすめられてきました。その中の1つに食育推進校の指定があります。食育推進校は、学校の教育活動全体を通じて、地域の特色を生かし、学校・家庭・地域が連携して食育を推進していくための実践的研究を進めることとなっています。本校は、平成29年度の食育推進校に指定され、学校の教育活動全体を通じて行う食育について実践研究を行い、生徒の健康の維持増進をはじめとする食育の充実に取り組むこととなりました。

早速行った5月の校内研修会では、食育は環境教育や人権教育と同じ課題教育の1つであるのに3つの誤解があると教えていただきました。すなわち、「”食べさせたらいいんでしょ”という食育」「栄養教諭だけがする食育」「教え込むだけの食育」という3つの誤解です。これでは食育が「確かに学ぶ学習」にはならないということでした。また、食育実践推進に関する有識者会議からも、中学校における食育の推進については十分とは言えず未だ課題が大きいとの指摘を受けています。そんな中、「生徒の経験や関心を引き出す」「食育の範囲を広くとる」「栄養教諭の専門性を生かし一緒に行う」「担任でもできる」というように3つの誤解を乗り越えて、より良い授業を作ることが大切であると考えました。特に中学校における食育として『食べない食育』という視点から取組を進めました。教科の中に食育を成立させつつ教科の目標も達成する授業づくりです。具体的には、スーパー食育スクール事業に取り組まれた稲美町立稲美中学校の実践に学び、「ちょこっと食育」や「たっぷり食育」をすべての教科に取り入れることを中心に取り組みました。

本年度の取組を通して中学校での食育実践の1つの方向性を見いだせたのではないかと考えていますが、まだまだ実践は緒に就いたばかりです。家庭・地域と連携しつつ継続した取組を進めていかなければなりません。今年度の研究成果が問われるのは、むしろこれからだと思っております。

最後になりましたが、本研究の推進にあたりご助言とご指導いただきました兵庫県教育委員会、兵庫県体育協会、兵庫県学校給食・食育支援センター、武庫川女子大学藤本勇二専任講師に感謝申し上げます。

平成30年1月23日

丹波市立春日中学校長 足立 幸広

2 研究内容

(1) 事業の趣旨

食生活を取り巻く社会環境が大きく変化し、朝食欠食など不規則な食生活や孤食、偏った栄養摂取、肥満傾向の増加など、子どもたちの心身をめぐり諸問題が生じている。

食の安全安心と食育に関する条例及び食育推進計画(第3次)を踏まえ、学習指導要領に基づき、学校の教育活動全体を通じて、地域の特色を生かし、学校・家庭・地域が連携して食育を推進していく必要がある。

そこで、食育について研究する学校を食育推進校として指定し、学校の教育活動全体を通じて行う食育について実践研究を行い、子どもの健康の保持増進をはじめとする食育の充実に資する。

(2) 地域・生徒の実態

丹波市春日地域は兵庫県の東部、瀬戸内海と日本海のほぼ中間の山間部にある。山や田に囲まれた地域は、旧石器時代から平安時代にかけての遺跡として西日本最古である七日市遺跡や江戸幕府3代将軍徳川家光の乳母「春日の局」生誕の地として有名である。地域内には5小学校1中学校があり、在籍数は、小学校児童560名、中学校生徒289名である。近年は、児童生徒数が減少傾向にある。生徒は明るく素直であるが人間関係を構築する力に課題があり、年齢に応じた社会性やコミュニケーション能力の育成が課題である。三世代同居の家庭も多く、食生活での大きな問題は無いものの、食や農業に対する生徒の関心も高いとは言えず、朝食の欠食率も8%に達するなど課題がある。

(3) 研究課題

- ・ 食や農業に対する生徒の関心が低く、朝食を食べない生徒がいるなど食生活にも課題が多く、本校としても食育推進に関して組織的継続的な取組ができていないことから栄養教諭を中核として全校で組織的に食育に取り組むこととし、特に教科、特別活動を中心に全領域で計画的に実践し、教科や特活での食育推進のモデルを構築する。
- ・ 家庭、地域(生産者)等との連携により推進することにより、中学校における食育推進のモデル(在り方)を構築する。

(4) 取組の概要

研究課題に対して、春日中学校の生徒・保護者の「食育」に関する課題を明確にし、家庭・地域と連携してどう取り組むのか明確にする必要があると考えた。6月と12月とにアンケート調査を行い、生徒と保護者の実態を把握するとともに実践の成果を検証することとした。併せて毎月、「イキイキ度チェック」を実施し、食育実践が日常生活に及ぼす効果も測定した。

教育課程に食育を位置づけるため、「全体計画」と「教科別年間指導計画」を策定した。併せて全教科において食育を授業実践(ちょこっと食育、たっぷり食育)した。

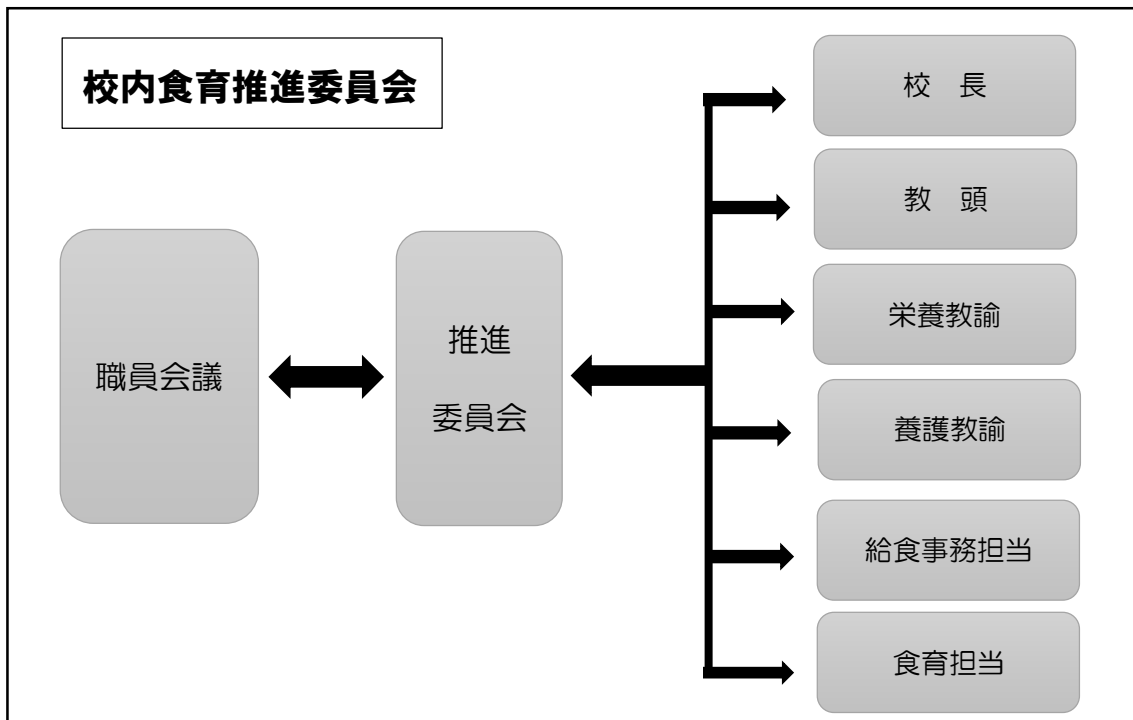
本校に配置されている栄養教諭を中核に据えた取組としては、保健体育や英語の授業におけるティームティーチングの実施、給食の時間における食育指導に取り組んだ。給食の時間における食育指導は、学期ごとに学年ごとのテーマに基づき全クラスで実施した。

従来から行っている「生産者による食育講演会」「いずみ会との調理実習」の他、「大学教授による食育講演会」「食材の準備(エンドウ豆のさや剥き)」「食育掲示」などを実施した。

(5) 推進体制・組織の工夫

校内委員会(食育推進委員会)の設置

- ・ 構成員・・・栄養教諭、養護教諭、給食事務担当教員(1名)、食育担当教員(各学年1名)、管理職(校長、教頭)の8名で構成した。
- ・ 取組内容・・・本年度の給食指導を含む食育推進について協議し職員会議に提案して全校的に共通実践できるようにした。主な協議内容は、食育の全体計画の原案作成、教科別年間指導計画を含む年間指導計画の作成、生徒・保護者アンケートの実施、「イキイキ度チェック」の実施、教員研修の計画と運営、生徒向け講演会の企画立案、栄養教諭とのティームティーチングの在り方検討、栄養教諭による給食時間の指導などについてである。



(6) 取組経過

各学期のはじめに会議を開催し、年間の取組内容と実施時期と当面の取組内容について協議した。

日付	内容
4月28日	第1回校内委員会
5月25日	校内教員研修会 講師:藤本勇二武庫川女子大学専任講師
5月25日	第2回校内委員会
5月30日	第1回アンケートの実施(生徒・保護者対象)
6月8日	1年生によるエンドウ豆のさや剥き
6月12日	栄養教諭による給食の時間の食育指導 (7月13日までの期間に全クラスで実施)
7月12日	食育講演会(全校生徒対象) 講師:永井成美兵庫県立大学教授
7月18日	第3回校内委員会
9月26日	給食交流会(2年生全クラスで実施)
10月16日	栄養教諭による給食の時間の食育指導 (12月5日までの期間に全クラスで実施)
11月14日	いずみ会との調理実習(11月17日までに2年生全クラスで実施)
12月1日	第2回アンケートの実施(生徒・保護者対象)
12月11日	第3回校内委員会
1月15日	第4回校内委員会
1月15日	栄養教諭による給食の時間の食育指導 (3月2日までの期間に全クラスで実施)

生徒の実態 ・朝食欠食の生徒がいる。 ・残さず食べようとする意識が高い反面、偏食を直せない生徒もいる。	学校教育目標 「未来を見つめ、夢を育む教育の創造」 心豊かで 自ら学び 夢や目標に向かって努力する生徒の育成	・学習指導要領 ・食育基本法 ・学校給食法 ・兵庫県教育委員会指導の重点 ・丹波市の教育

食に関する指導の目標

食に関する正しい知識を持ち、自己管理できる心豊かな生徒の育成

6 つ の 観 点	① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性) ② 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) ③ 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つける。(食品を選択する能力) ④ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。(感謝の心) ⑤ 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) ⑥ 丹波市の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。(食文化)
-----------------------	--

各学年の発達段階に応じた食に関する指導目標

第1学年	第2学年	第3学年
食の大切さを理解し、自らの健康を保持増進しようとする。	食に関する意識を深め、中学生の時期の栄養と健康について考えることができる。	食事が果たす役割について理解し、食生活について自己管理できる。

		第1学年	第2学年	第3学年
教科との 関連	国語	別紙 教科別年間計画参照		
	社会			
	数学			
	理科			
	音楽			
	美術			
	保健体育			
	技術・家庭 英語			
道徳	・明珍火箸(伝統・食文化) ・自然に抱かれてこそ (自然と人と関わり・自然の恵み) ・山に来る資格がない (節度ある生活・食生活)	・クリームパン(食が動かす心との関係) ・ネパールのビール (地域における食品の持つ価値)	・受験生あつこの日記 (生活習慣から考える食生活)	
総合的な学習の 時間	・人とつながる命の講演会 (地元生産者を招いた食育) ・スキー学校(課外授業での食)	・トライやる・ウィーク (地域に根付く食文化)	・修学旅行(テーブルマナー) ・受験期の食生活	
特別活動	・給食の準備、片付けについて ・食事が生活のリズムを作っていることが分かる。 ・思春期の食事が大切であることが分かる。 ・栄養教諭による食育 (1学期) 食事マナー (2学期) 骨づくりについて (3学期) 防災の日について	・健康を考えて食べることができる。 ・自分の食生活をふり返り、バランスよく食べることができる。 (1学期) 夏の食生活 (2学期) 丹波三宝について (3学期) 朝食について	・望ましい食習慣を身につける。 ・米飯給食を通して、わが国の食生活と食文化について理解する。 ・会食のマナーを身につけ、みんなと仲良く食事をする。 (1学期) スポーツと栄養 (2学期) 食品ロスについて (3学期) 食事マナー	
生徒会活動	1学期	2学期	3学期	
	・食事の挨拶をしっかりとしよう。おはし、マスク、牛乳パックチェック。残食をなくそう。 ・給食委員会によるお昼の放送(メニューや生産者等について)			
学校行事	入学式、身体測定、 2年トライやる・ウィーク、 3年修学旅行	体育祭 オープンスクール	1年スキー学校 卒業式	
個別指導	生徒の内面理解を深めながら、食物アレルギー対応など個に応じた指導や援助をすすめる			
家庭・地域との連携	給食だより、学級通信、学年通信、学校だより、保健だより 等 オープンスクール			

4 食育に関する教科別年間計画

平成29年度 食育に関する教科別年間計画(1年)

<食に関する指導の目標>

6 つ の 観 点	① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)
	② 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)
	③ 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つける。(食品を選択する能力)
	④ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。(感謝の心)
	⑤ 食事のマナーや食事を通した人間関係形成能力を身につける。(社会性)
	⑥ 丹波市の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。(食文化)

	国語	数学	社会	理科	英語
4月		数学の学習を始めるにあたってのオリエンテーション ① 学習できる環境づくりの根本にあるのは、規則正しい生活であり、食事を正しくとることで学習効果が上がること伝える。			ALTの自己紹介のプレゼンテーション ⑥ ALTの出身国の食べ物を知り、日本の食べ物について考えよう。(ちよこつと)
5月			世界各地の人々の生活と環境 ⑥ 世界各地の衣食住とその変化	生命編 3章 栄養分を作る仕組み ④ 植物が栄養分を作る仕組み	Hi, English! ⑥ 英語での食べ物の言い方を覚えよう。(ちよこつと)
6月			世界の諸地域～アジア、ヨーロッパ～ ⑥ 地域によって異なる食文化、農業	生命編 4章 植物の仲間分け ④ 植物の体のつくりと分類	Unit3 私の好きなこと ①② 私の好きな食べ物を英語で伝えよう。(ちよこつと)
7月	構成を考えて書こう「私」の説明文 ① 自分の好きな食べ物を紹介する。		世界の諸地域～アフリカ～ ⑥ 地域によって異なる食文化、農業		Unit4 ホーバーパーティー ③⑤⑥ パーティーに持って行く食べ物を買いに行こう。(ちよこつと)
8月					
9月	根拠を明確にして書こう 意見文 ②③⑥ 食べ物についての意見文を書こう。		世界の諸地域～北アメリカ、南アメリカ～ ⑥ 地域によって異なる食文化、農業		ALTの自己紹介のプレゼンテーション ⑥ ALTの出身国の食べ物を知り、日本の食べ物について考えよう。(ちよこつと)
10月			世界の諸地域～オセアニア～ ⑥ 地域によって異なる食文化、農業		Unit5 学校の文化祭 ②③ 英語で書かれたレシピを読み、カレー作りを手伝おう。世界の食文化を知ろう。(ちよこつと)
11月		食育アンケートをグラフに表し分析しよう ③ 食育アンケート集計結果をヒストグラムや円グラフに表し、自分たちの食事について自己分析する。			
12月			日本の諸地域～九州地方～ ⑥ 温暖な気候を活かした農業		Unit9 チャイナタウンに行こう ⑥ 1日の生活を英語で発表する。朝食や夕食について英語で話をしよう。(ちよこつと)
1月					
2月		「資料の活用」の学習を通して、食材に関して、正しい知識や情報を習得する。 ③ いろいろな食材の生産量や成分分析などのデータを整理していく中で、食品の品質及び安全性について正しい判断ができるようになる。	日本の諸地域～中部地方～ ⑥ 交通網が発達した東海の農業		Unit10 あこがれのボストン ②⑤ 「昨日何を食べた？」を英語で言おう。食事の準備をしよう。(ちよこつと)
3月	話し合いで理解を深めよう グループディスカッション ②③⑥ 好きな食べ物を選んで話し合いで理解を深めよう	1年間の振り返り ① 1年間の学習を振り返って、健康に過ごすことの重要性に気づき、正しく食事をとることを再認識させる。	日本の諸地域～関東地方～ ⑥ 大都市周辺の農業と山間部の過疎問題		Unit11 思い出の1年 ①④⑥ 日本のお正月の料理について考え英語で伝えよう。(ちよこつと)

平成29年度 食育に関する教科別年間計画(1年)

<食に関する指導の目標>

- 6つの観点**
- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)
 - ② 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)
 - ③ 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つける。(食品を選択する能力)
 - ④ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。(感謝の心)
 - ⑤ 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)
 - ⑥ 丹波市の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。(食文化)

	音楽	美術	技術	家庭科	保健体育
4月					
5月		色の世界 ① 色の持つ特性から「おいしそうな色」を考える			
6月					
7月			③	生物育成に関する技術	夏休みの課題の取り組み方と過ごし方について ② 長期休業中の1日の過ごし方について考えさせ、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伝える。
8月					
9月					
10月					③ 健康と食事
11月					
12月					
1月		パッケージデザイン ① 食製品のパッケージデザインを考え、おいしさと楽しさの関連性を考える		暮らしの中のマークを探してみよう 食品に付いているマークを調べよう ①② 色々なマークを調べる	
2月	鑑賞「日本の民謡」 ④ 食物への感謝の心を養う				
3月					

平成29年度 食育に関する教科別年間計画(2年)

<食に関する指導の目標>

6 つ の 観 点	① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)
	② 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)
	③ 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つける。(食品を選択する能力)
	④ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。(感謝の心)
	⑤ 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)
	⑥ 丹波市の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。(食文化)

	国語	数学	社会	理科	英語
4月		数学の学習を始めるにあたってのオリエンテーション	古代までの日本		Unit 1: A Friend in a Sister School
		① 学習できる環境づくりの根本にあるのは、規則正しい生活であり、食事を正しくとることで学習効果が上がることを伝える。	⑥ 稲作の広まりと弥生時代～先人に学ぶ食～		⑥ コラムを読んで、欧米の給食システムを知る。
5月					Unit 2: A Trip to the U.K.
					⑥ コラムを読んで、イギリスの食文化を知る。
6月			中世の日本		
			⑥ 鎌倉時代の人々の暮らし		
7月	穀節—世界に誇る伝統食	連立方程式の食塩濃度の問題を通し食塩の摂取量を考えさせる。		生命編 2章 生命を維持する働き	Unit 3: Career Day
	⑥ 日本の伝統食である穀節について知る。	② 食塩水の濃度の問題から食物に含まれる塩化ナトリウムの量に目をむけさせ、健康に過ごすための1日の摂取量を伝える		①② 唾液の働きを調べる、消化や吸収のしくみ	① want to ～を使い、自分が食べてみたいものを表現する
8月					
9月					Unit 4: Homestay in the United States
					⑤ 本文を読んで、欧米の食卓での会話について学ぶ。
10月			近世の日本		Unit 5: Universal Design
			⑥ つながれてゆく世界、秀吉の海外政策、産業の発達と都市		① becauseを使って自分の好きな食べ物とその理由を伝える。
11月			近代と日本の世界		Unit 6: Rakugo in English
			⑥ 殖産興業と富国強兵		⑥ 古典落語「まんじゅうこわい」の英語版を読み、まんじゅうが英語版では何に代わっているのかを知る。
12月					Daily Scene: 詩
					① 食べ物に関する詩を読む。
1月					Unit 7: The Movie Dolphine Tale
					② 比較級を使って、食品の栄養素について表現したり、1番好きな食べ物表現したりする。
2月			日本の諸地域～東北、北海道地方～		Presentation 3: 好きなこと・もの
			⑥ 寒い夏に対する稲作と畑作の努力 北海道の気候を活かした農業		① 自分の好きな食べ物について、理由なども述べながらまとまりのある文を書く。
3月		1年間の振り返り			Let's Read 3: Cooking with the Sun
		① 1年間の学習を振り返って、健康に過ごすことの重要性に気づき、正しく食事をとることを再認識させる。			⑥ 太陽光を利用した調理器具「ソーラークッカー」の紹介を通して、世界的な環境問題とその解決策について考える。

平成29年度 食育に関する教科別年間計画(2年)

<食に関する指導の目標>

6 つ の 観 点	① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性) ② 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) ③ 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つける。(食品を選択する能力) ④ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。(感謝の心) ⑤ 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) ⑥ 丹波市の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。(食文化)
----------------------------------	--

		音楽	美術	技術	家庭科	保健体育
4月					食生活と自立	
					①②⑤ 食事の役割について考える	
5月					生活習慣と食事	
					①②③ 中学生に必要な栄養 ② 環境への適応能力	
6月					栄養素の種類とはたらき	
					①②④ 五大栄養素を知り、成分を理解する	
7月				生物育成に関する技術	栄養素の種類とはたらき	
			③		①②④ 五大栄養素を知り、成分を理解する	
8月						
9月					中学生に必要な栄養	
					①②④ 具体的な数字や摂取量を理解する	
10月					献立の立て方	
					①②③⑤ バランスのよい献立を考える	
11月					いずみ会と調理実習①	
					①②③⑤⑥ 和食の良さやいずみ会の方と調理について学ぶ	② 水の役割と飲料水の条件
12月					調理実習②	
					①②③④⑤⑥ 肉料理を調理実習で学ぶ	
1月			パッケージデザイン		加工食品の表示	
			① 食製品のパッケージデザインを考え、おいしさと楽しさの関連性を考える		①②③ 加工食品の重要性や表示・種類	
2月		鑑賞「日本の郷土芸能」			食品添加物の意味と種類	
	④	食物の生産に関わる人々への感謝の心を養う			①②③ さまざまな食品表示を理解する	
3月					地域の食材と食文化	
					①②③⑥ 丹波地域の食文化を知り、理解する	

平成29年度 食育に関する教科別年間計画(3年)

＜食に関する指導の目標＞

6
つ
の
観
点

- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)
- ② 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)
- ③ 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つける。(食品を選択する能力)
- ④ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。(感謝の心)
- ⑤ 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)
- ⑥ 丹波市の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。(食文化)

	国語	数学	社会	理科	英語
4月		数学の学習を始めるにあたってのオリエンテーション ① 学習できる環境づくりの根本にあるのは、規則正しい生活であり、食事を正しくとることで学習効果が上がることを伝える。		生命編 2章 遺伝の規則性と遺伝子 ②④ 遺伝子組み換えを使った作物	Unit 1: Pop Culture Then and Now ⑥ 海外へ広まる日本文化の紹介で、日本の食文化を紹介する。
5月					Daily Scene 1: 食事の会話 ⑤ 食事の場面での会話を楽しむ。
6月	絶滅の意味 ① 食物連鎖の一部であることを自覚する。				Unit 3: Fair Trade Event ④ カカオ農園の現状とフェアトレードの意義について学ぶ。
7月					Presentation 2: 大自然から学ぶ ④ 自然や動物とのふれ合いを通じて、いのちの大切さや自然との共存について学ぶ。
8月					
9月	サハラ砂漠の茶会 ⑥ 茶の世界を日本の食文化としてとらえる。				ALTの自己紹介のプレゼンテーション ⑥ ALTの出身国の食べ物を知り、日本の食べ物について考えよう。(ちよこつと)
10月			私たちの生活と経済 ④ ものの流れとお金の流れ		Unit 5: Living with Robots - For or Against ① 食についてのディベートをし、自分の意見を述べる。
11月				環境編 1章 自然界のつながり ③④ 食物連鎖の中の人間、生物濃縮、自然と人間のかかわり	Unit 6: Striving for a Better World ⑥ 関係代名詞を使って、どんな食べ物なのか説明する。
12月					Presentation 3: 中学校生活 ①④⑤ 中学校生活を作文で振り返り、給食について書く。
1月			私たちと国際社会 ④ 現代の貧困と多様化する世界		Let's Read 3: An Artist in the Arctic ②④ アラスカでの動植物との共生生活を通して、命の大切さについて学ぶ。
2月					中学校生活の思い出 ALTとの会話、班活動を通して中学校生活の思い出について語り合う。(ちよこつと)
3月		1年間の振り返り ① 1年間の学習を振り返って、健康に過ごすことの重要性に気付き、正しく食事をとることを再認識させる。			

平成29年度 食育に関する教科別年間計画(3年)

<食に関する指導の目標>

6 つ の 観 点	① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性) ② 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) ③ 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つける。(食品を選択する能力) ④ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。(感謝の心) ⑤ 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) ⑥ 丹波市の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。(食文化)
----------------------------------	--

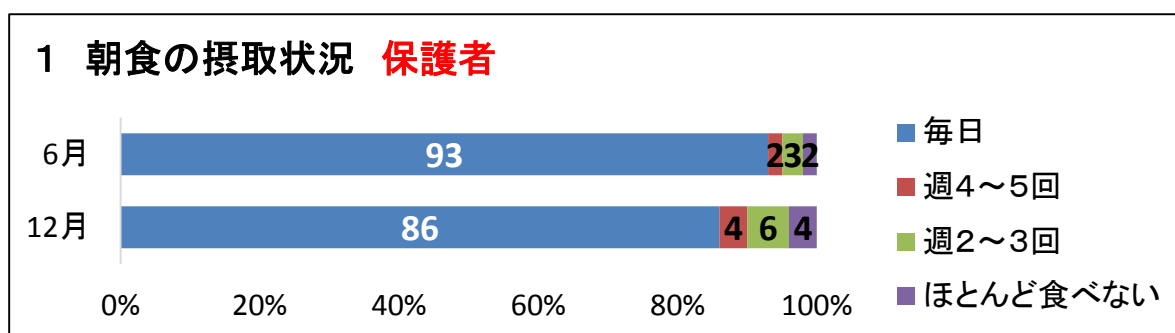
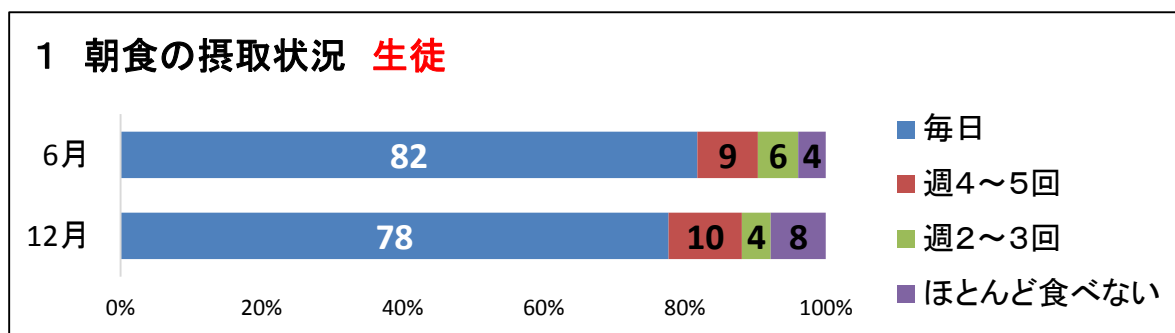
		音楽	美術	技術	家庭科	保健体育
4月						
5月						③ 健康と食事
6月						② 生活習慣病の予防
7月						
8月						
9月			食品サンプルづくり		調理実習①	
			① おいしく見える食品について考え、サンプルづくりの中で表現できる	③⑥	①②③ 肉料理を調理実習で学ぶ	
10月	合唱「いつまでも」		食品サンプルづくり		肉の性質や調理の楽しみを知る	
	⑥ 丹波市の食文化を理解し、尊重する心を養う。	①	おいしく見える食品について考え、サンプルづくりの中で表現できる	③⑥		
11月				③⑥		
12月				③⑥		
1月					保育分野で幼児のおやつ作り	
					①②③ 幼児にあわせたおやつを調理する	
2月						
3月						

生物育成に関する技術

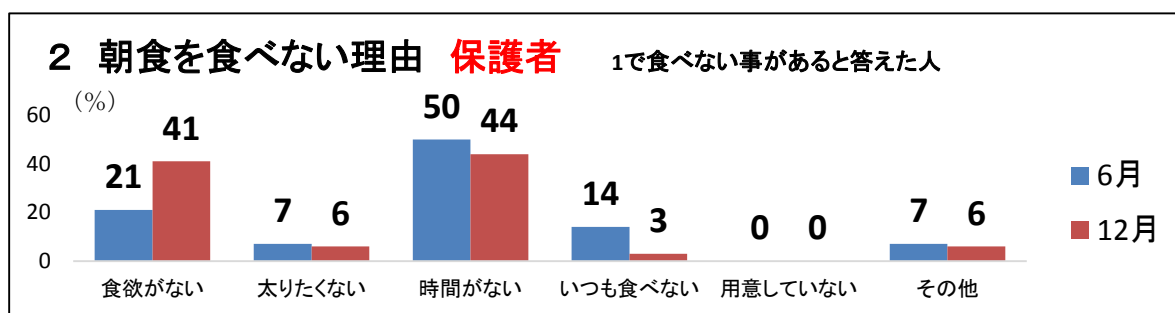
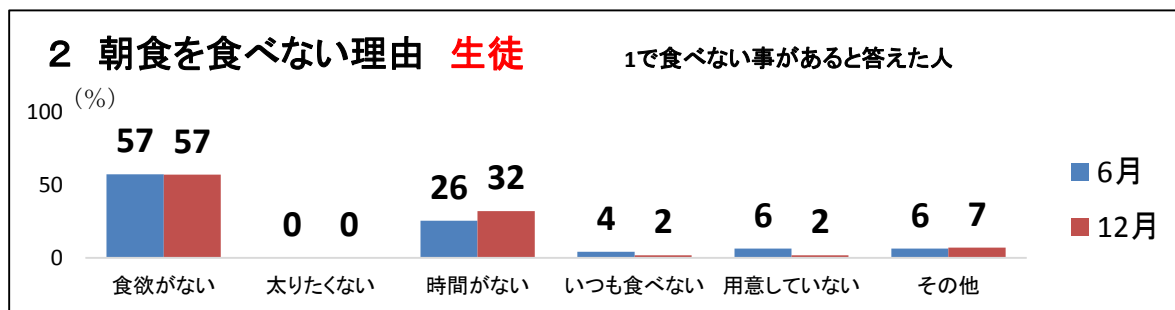


5 食育アンケート（結果と考察）

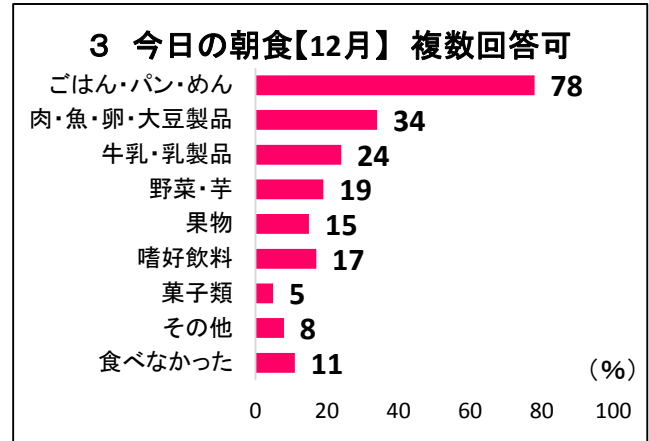
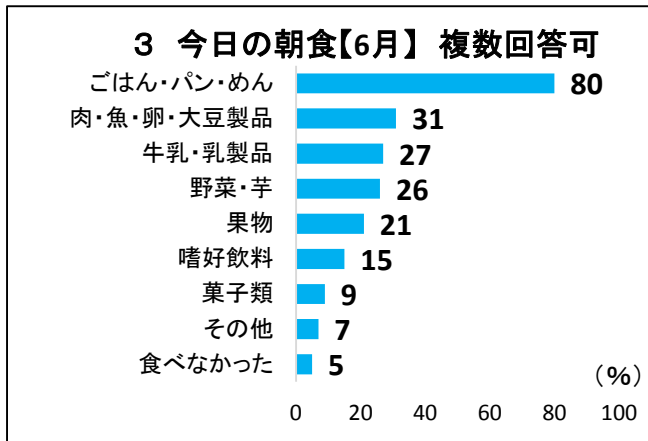
A 朝食について



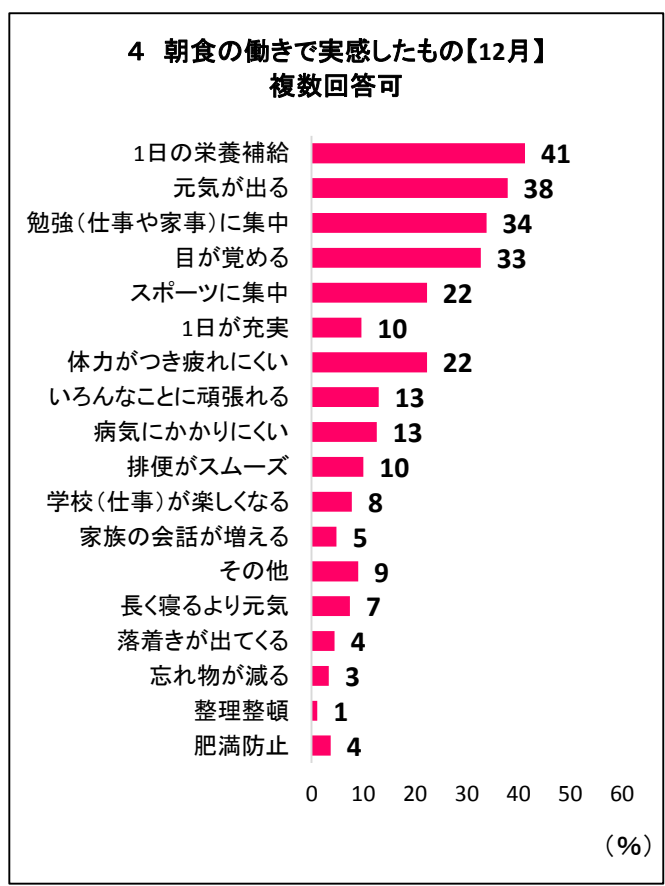
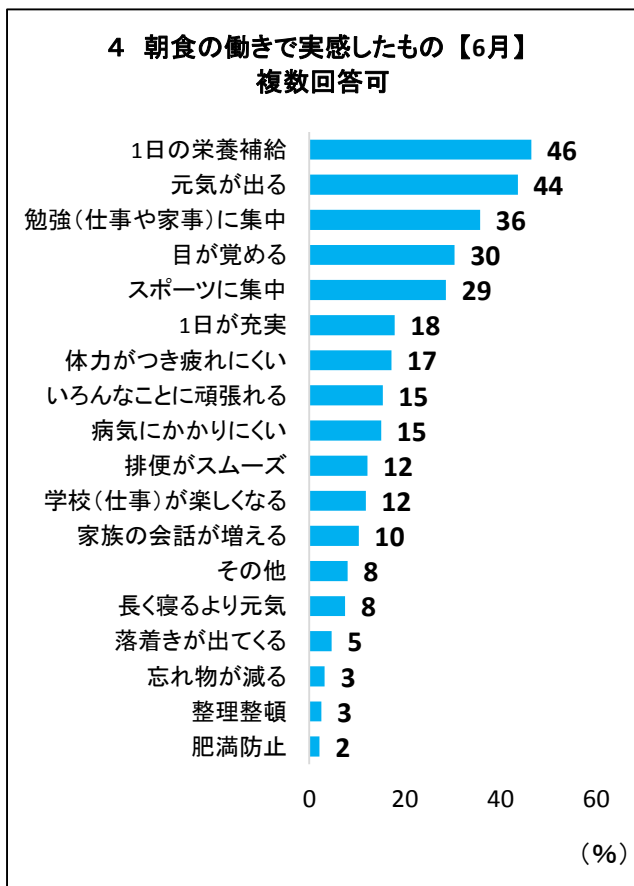
朝食の摂取状況では、毎日食べる生徒は6月が82%、12月が78%で減少している。学年別に見ると、1年生は変化が無かった（6月87%、12月87%）が、2、3年生で減少した。（2年：6月86%、12月82% 3年：6月74%、12月67%）保護者も減少傾向であった。（6月93%、12月86%）



朝食を食べない理由は、生徒では「食欲がない」が一番多く、次に「時間がない」が多い。12月調査で「時間がない」と答えた生徒が増えていた。一方保護者では、「時間がない」が一番多く、次に「食欲がない」が多かった。



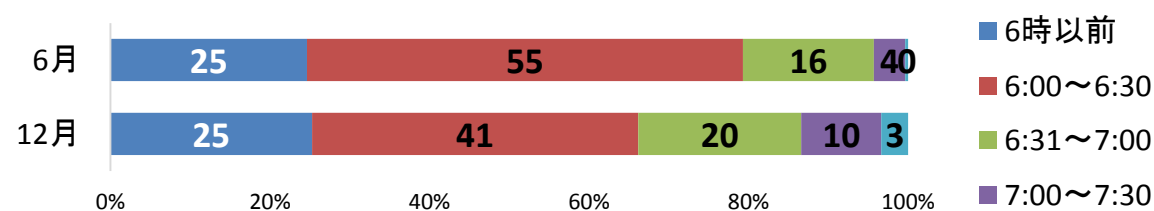
朝食の内容は、主食、主菜、牛乳・乳製品の順に多くなっている。主食は約 80%の生徒が食べているが、副菜は 20%前後の生徒しか食べていない。



朝食を食べると、「1日の栄養補給になる」「元気が出る」「勉強に集中できる」と実感している生徒が多い。

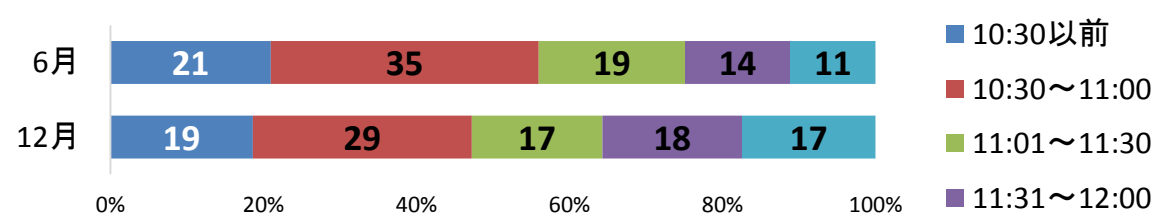
B 家での生活・家事全般について

5 起床時間



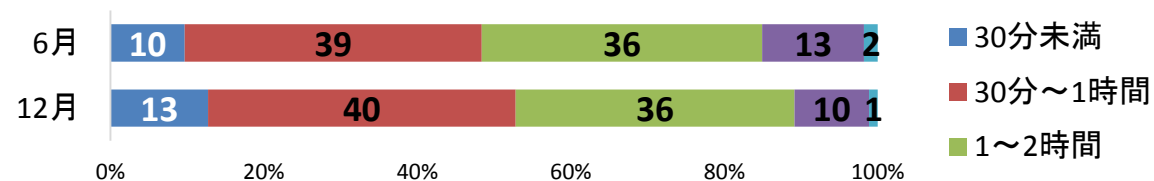
6月に比べ、12月では起床時間が遅くなっている。季節が関係していると考えられる。学年別に見ると、1年生は早くなる傾向にあり、2年生はほぼ変化が無く、3年生は遅くなる傾向だった。部活動を引退した3年生の起床時間の変化が全体の結果に影響していると考えられる。

6 就寝時間

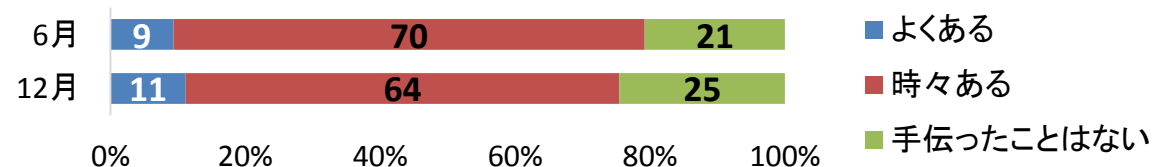


就寝時間も起床時間と同様、6月に比べ12月のほうが遅くなっている。3年生では塾通い等から、就寝時間遅くなっている生徒がいると考えられる。12月では、就寝時間や起床時間が遅くなり、生活リズムの乱れが朝食の摂取状況に影響している様子が見られる。

7 1日の家庭学習時間

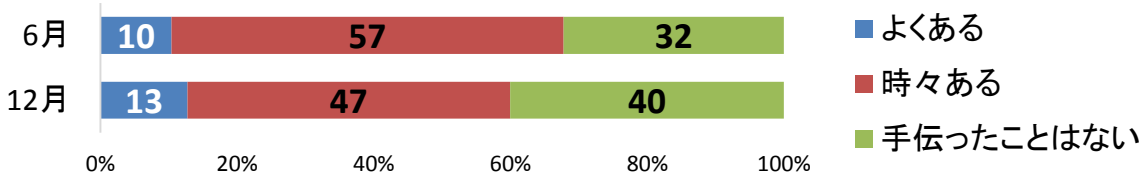


8 自分で料理を作る日(調理の手伝いを含む)

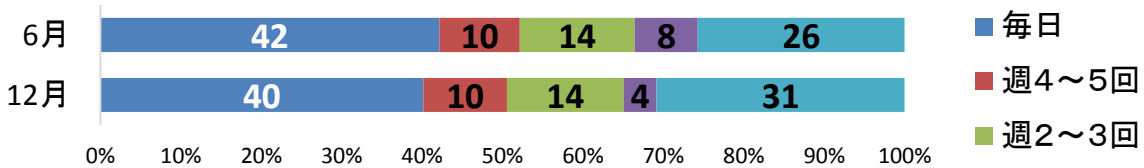


6月は79%、12月は75%の多くの生徒が自分で料理を作る日が「よくある」「時々ある」と答えている。学年別には、6月に比べて12月で、3年生で調理の手伝いをする生徒が増えている。

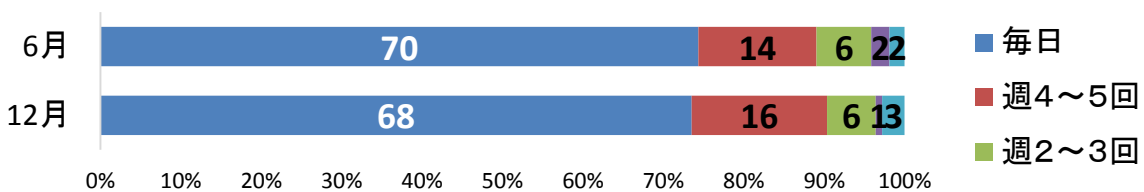
9 お米や野菜の収穫の手伝い



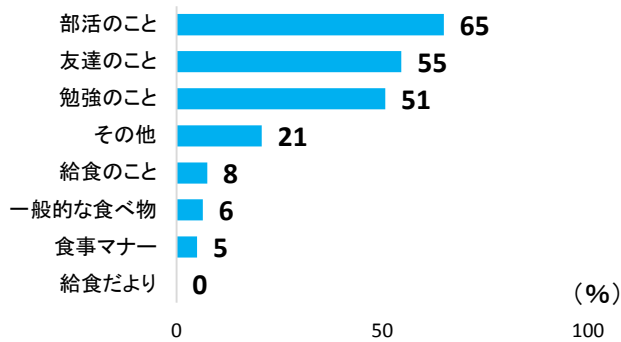
10 朝食を保護者と一緒に週に何回食べているか



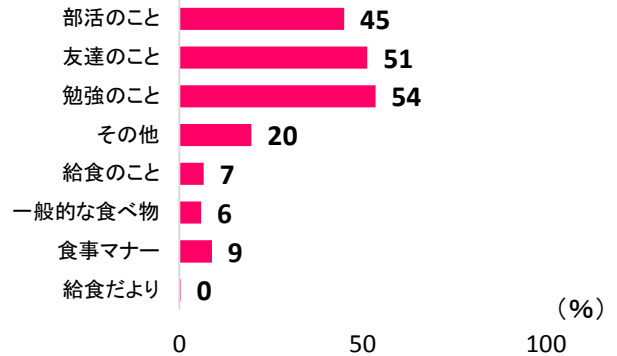
10 夕食を保護者と一緒に週に何回食べているか



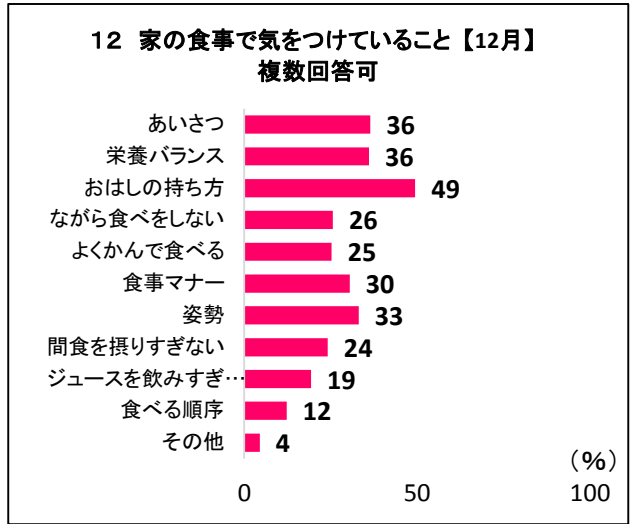
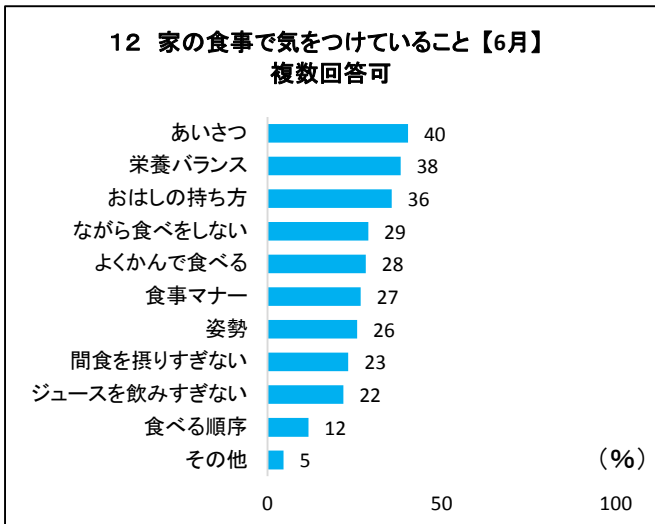
11 食事の時間の会話【6月】 複数回答可



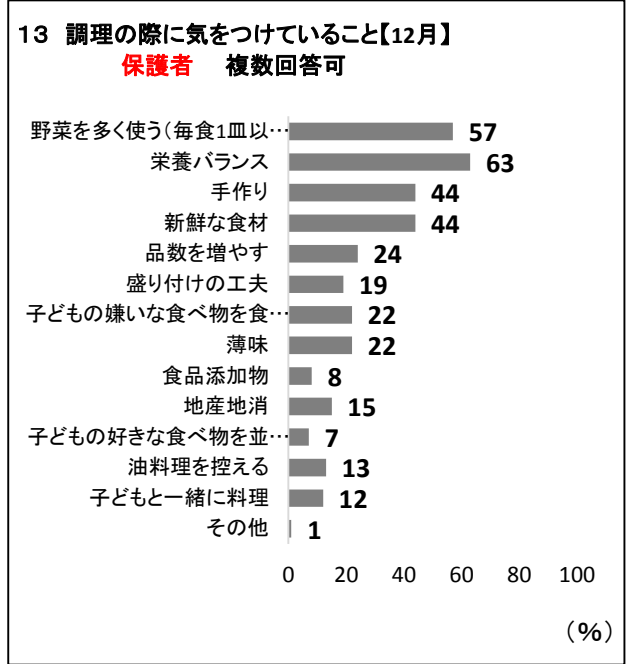
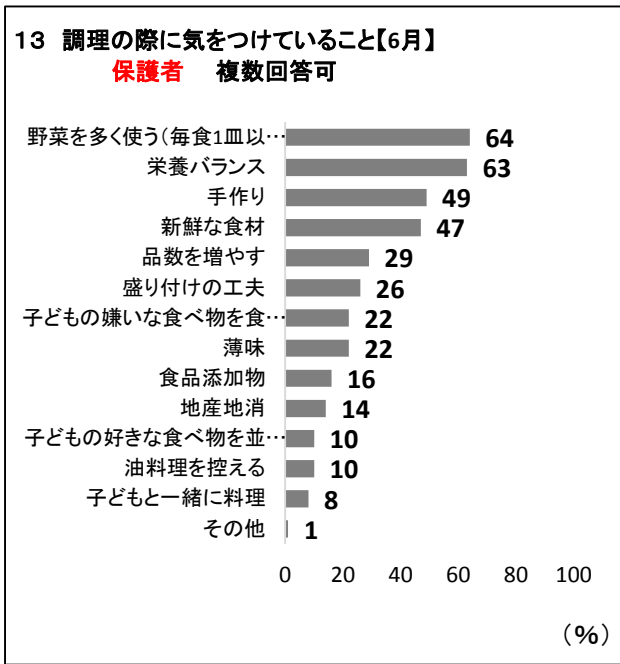
11 食事の時間の会話【12月】 複数回答可



共食の状況では、朝食では約40%、夕食では約70%の生徒が毎日保護者と一緒に食べている。そして、食事時間に、「友達、勉強、部活の事」を話している生徒が多い。12月で勉強のことを話している生徒は、2・3年生で増えている。食卓は、大切なコミュニケーションの場であることがうかがえる。

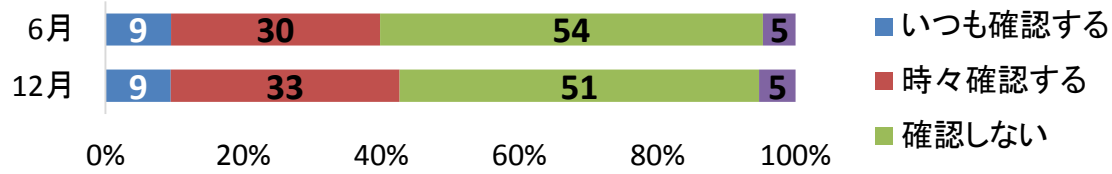


6月に比べて12月で増えている項目は、「おはしの持ち方」(36%⇒49%)、食事マナー(27%⇒30%)、姿勢(26%⇒33%)、間食を摂りすぎない(23%⇒24%)である。特にお箸の持ち方について気をつけている生徒が増えている。毎月のイキイキ度チェックでおはしの持ち方について振り返ることで、意識する生徒が増えたと考えられる。

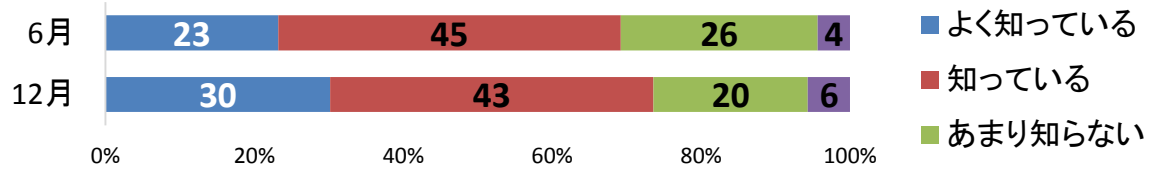


C 食べ物の知識について

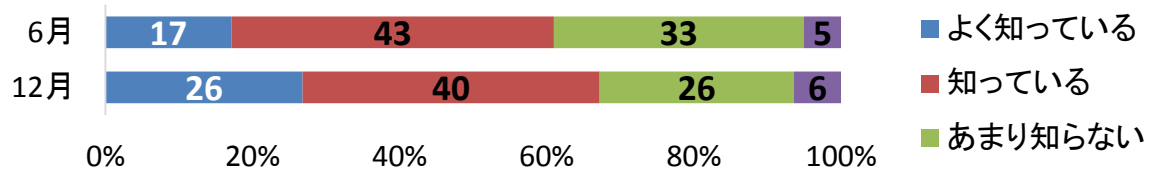
14 主食・主菜・副菜を確認して食べているか



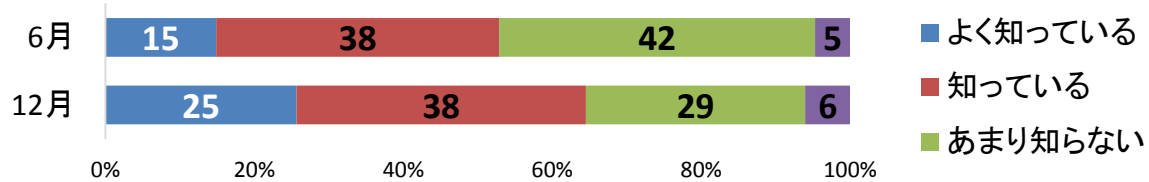
15 主食が何を示すか知っているか



16 主菜が何を示すか知っているか

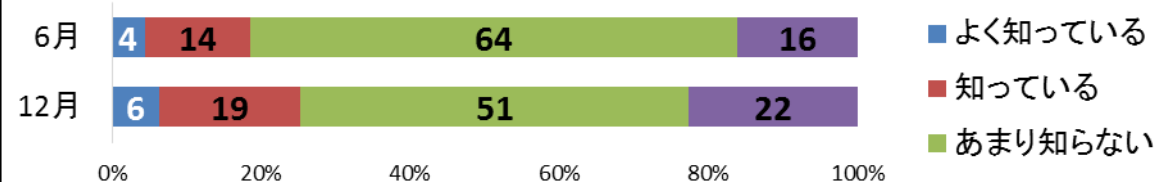


17 副菜が何を示すか知っているか

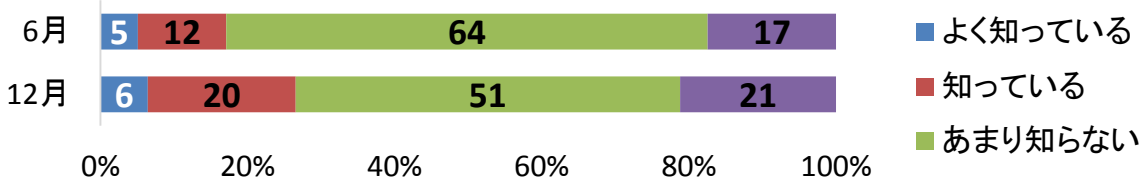


主食・主菜・副菜の意味について、6月に比べ12月で知っている生徒が増えた。この結果は、食育授業や給食だより、イキイキ度チェックの効果が反映された可能性がある。

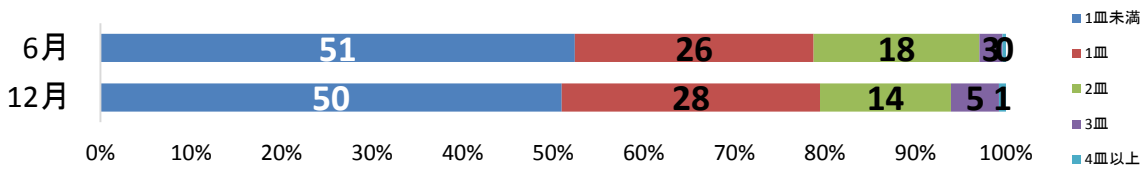
18 1日に必要な食事の量を知っているか



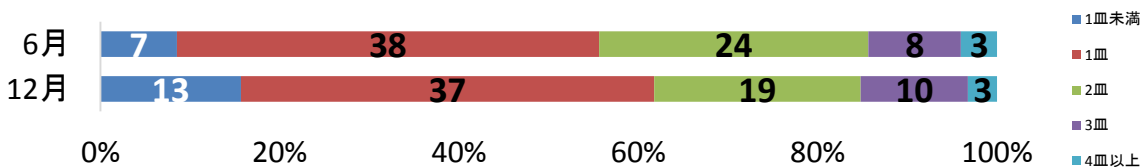
19 1日に必要な野菜の量を知っているか



20 朝食に野菜料理をどれくらい食べるか 1皿=小鉢1杯70g(卵より大きめ)

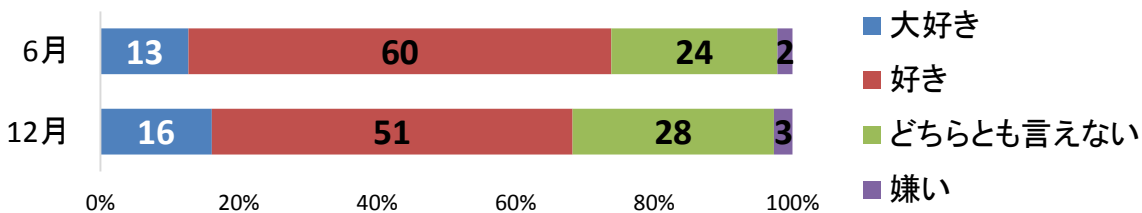


20 夕食に野菜料理をどれくらい食べるか

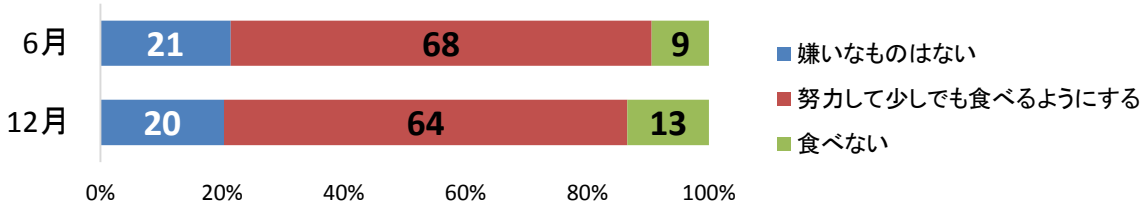


D 給食・給食だよりについて

21 学校給食が好きか

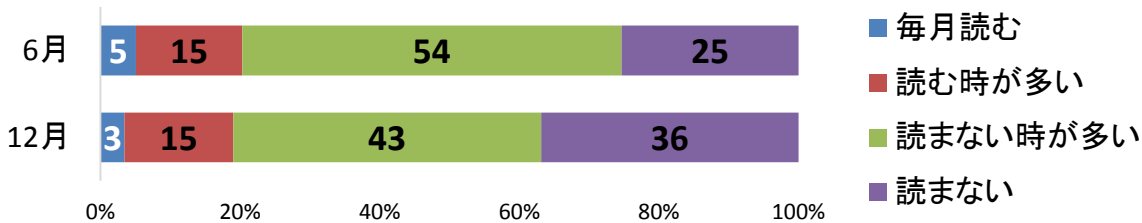


22 嫌いな食べ物が出た時どうするか(食物アレルギーを除く)

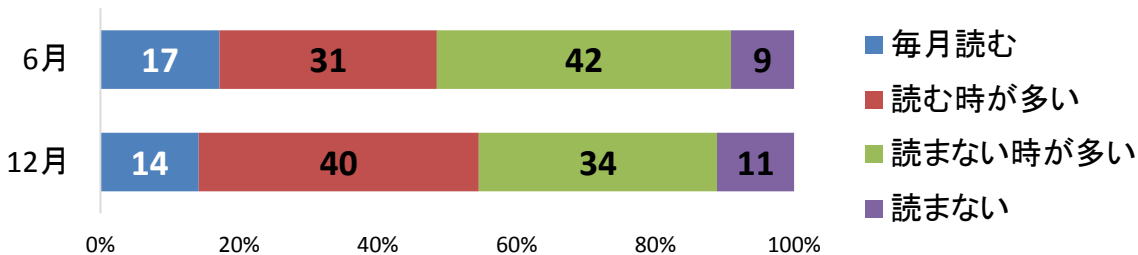


70%前後の生徒は学校給食が「大好き」「好き」と答えており、嫌いな食べ物が出た時でも努力して少しでも食べるようにしている生徒が多い。給食活動委員会の残食ゼロの取り組み等もあり、生徒の給食を残さず食べようとする意識は高い。6月に比べ12月に「食べない」が増加しているが、11月の給食にらっきょうや納豆等、チャレンジメニューが出た際、食べられなかった生徒がいたことが考えられる。

23 スクールランチ(献立表の裏面の給食だより)を読むか

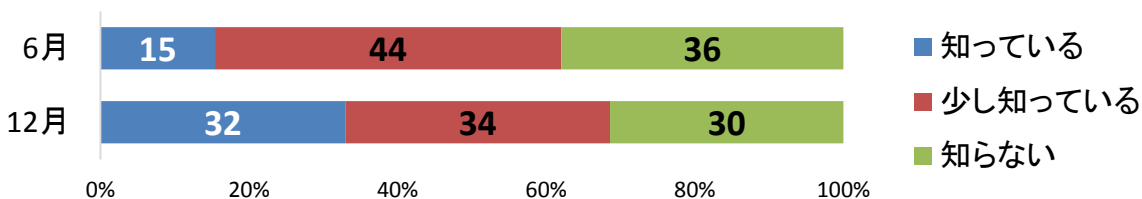


23 スクールランチ(献立表の裏面の給食だより)を読むか **保護者**



給食だよりは、保護者で約 50%、生徒で約 20%が「毎月読む」「読む時が多い」と答えている。給食だよりは、保護者や生徒へ啓発する一つの手段であるが、全員が読んではいないので、紙面の工夫や配布する際に読んでもらうための声掛け等の工夫も必要である。

24 丹波市(春日地域)の特産物を知っているか



丹波市(春日地域)の特産物は、6月に比べて12月で「知っている」「少し知っている」と答えた生徒が増えている。(59%⇒66%) 地元生産者による講演会、調理実習、給食だより等により、生徒の特産物に対する意識が高まったと考えられる。

全体を通して

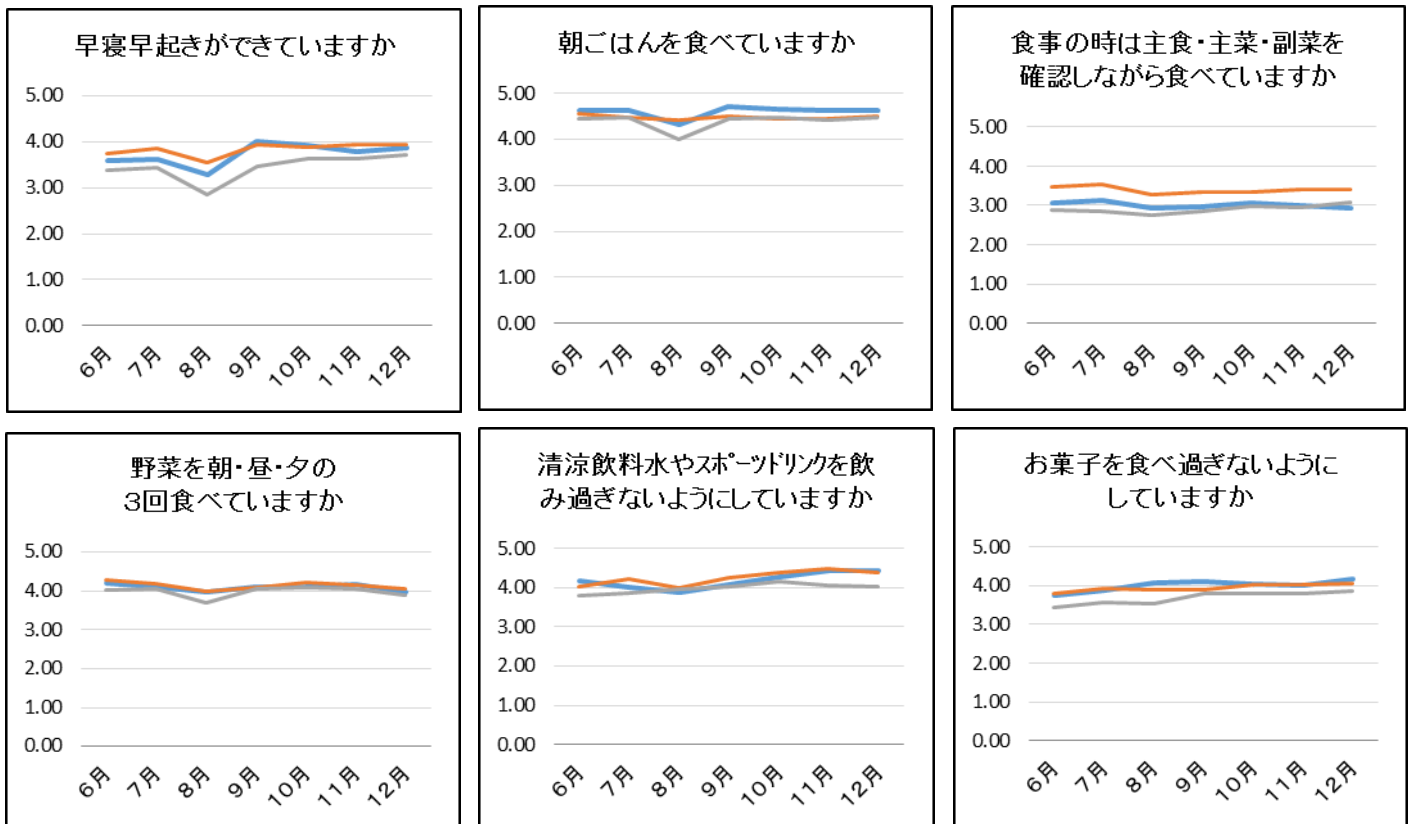
食育の効果として、知識が増えたり、意識が高まったりしたことはうかがえるが、食生活の改善には至っていない様子である。家での食事の改善には保護者の協力が不可欠であり、保護者と連携した取組が今後は必要である。

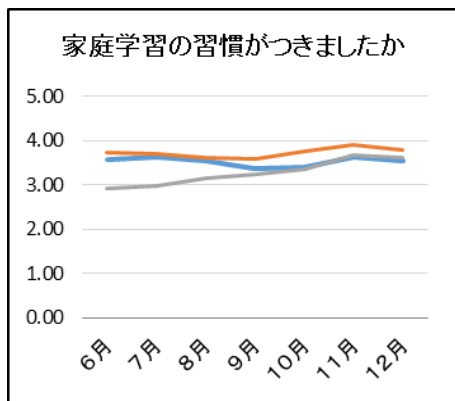
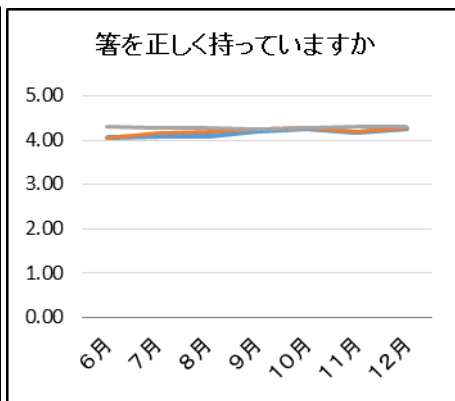
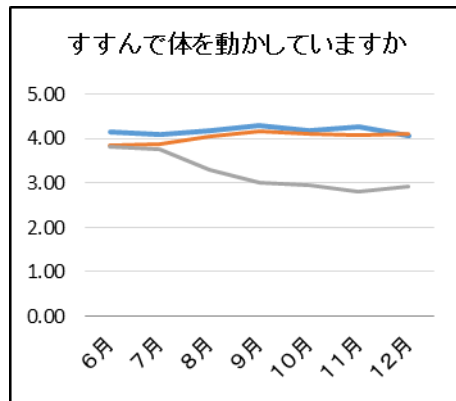
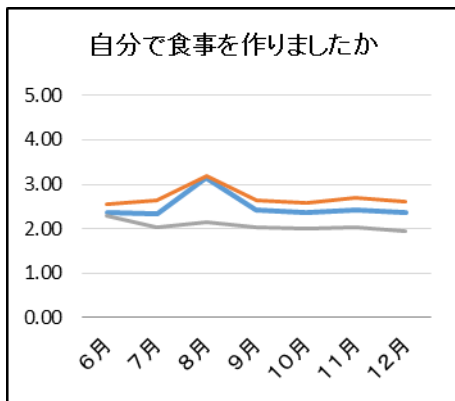
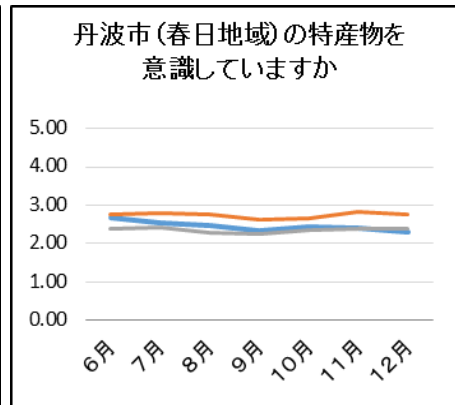
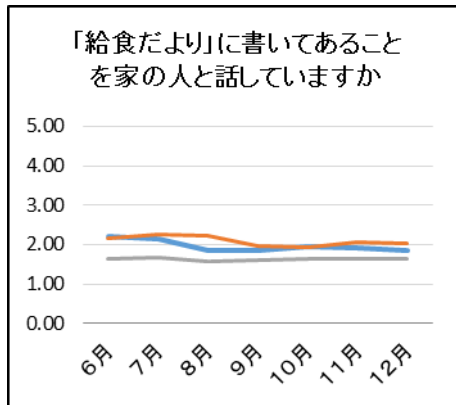
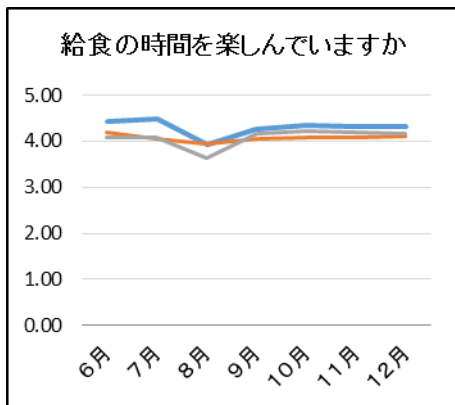
6 「毎月の私のイキイキ度チェック」結果と考察

イキイキ度チェック項目	
1	早寝早起きができていますか
2	朝ごはんを食べていますか
3	食事の時は主食・主菜・副菜を確認しながら食べていますか
4	野菜を朝・昼・夕の3回食べていますか
5	清涼飲料水やスポーツドリンクを飲み過ぎないようにしていますか
6	お菓子を食べ過ぎないようにしていますか
7	給食の時間を楽しんでいますか
8	「給食だより」に書いてあることを家の人と話していますか
9	丹波市（春日地域）の特産物を意識していますか
10	自分で食事を作りましたか
11	すすんで体を動かしていますか
12	箸を正しく持っていますか
13	家庭学習の習慣がつかえましたか

5点（とてもよくできている）
 4点（できている）
 3点（ときどきできている）
 2点（少しだけできている）
 1点（全くできていない）

1年生 ——— 2年生 ——— 3年生 ———





- ・全学年で6月に比べて12月は「早寝早起きができていますか」「清涼飲料水やスポーツドリンクを飲み過ぎないようにしていますか」「お菓子を食べ過ぎないようにしていますか」の3つの項目で、意識が高まっていることが分かった。
- ・1、2年生で8月に「自分で食事を作りましたか」の値が増えたのは家庭科の宿題で食事作りを行ったためだと考えられる。
- ・8月に「早寝早起きができていますか」や「朝ごはんを食べていますか」の値が下がっている。夏休みに生活リズムが崩れやすいことが考えられる。

- ・3年生では6月に比べて12月で「すすんで体を動かしていますか」の値が減り、「家庭学習の習慣がつかいましたか」の値が増えている。部活動を引退し、受験に向けて意識が高まっていると考えられる。
- ・自己評価が低い項目は、「給食だよりに書いてあることを家の人と話していますか」次に「丹波市の特産物を意識していますか」だった。給食だよりは、配付時に啓発する等工夫が必要である。丹波市の特産物は、丹波大納言小豆や黒大豆など知っていても日常の食事に取り入れにくかったのではないかと考えられる。

7 その他食育の取組(春日中ホームページ「校長室の窓」より)

食育の校内研修会を行いました。

平成 29 年 5 月 25 日

本年度春日中学校は、兵庫県教育委員会から「地域の特色を生かした食育推進事業(食育推進校指定)」の指定を受けています。早速、校内に推進委員会を設置し研究と実践に取り組んでいます。今日は武庫川女子大学の藤本勇二専任講師をお迎えして講演を聞きました。テーマは「学校における食育実践の進展をめざして―内容・方法・担い手の誤解を解くために―」でした。ちょこっと食育を実際にやったり、KJ法のワークショップをやったりしてあっという間の1時間30分でした。講演の中で印象に残っている点を少し紹介します。

- ・食育は課題教育の1つで環境教育やキャリア教育、人権教育のようなもの。しかし内容、方法、担い手に関して「食べさせたらいいんでしょという食育」「栄養教諭だけがする食育」「教え込むことしかしない食育」という3つの誤解がある。これでは「確かに学ぶ(生活更新)学習」にならない。
- ・「子どもたちの経験や関心を引き出す」「食育の範囲を広くとる」「栄養教諭の専門性を生かし一緒にやる」「担任でもできる」というように3つの誤解を乗り越えてより良い授業を作ることが大切。特に中学校では食べない食育が大事。
- ・ちょこっと食育を教科の中で実践することで食育として成立しつつ教科としても成立するようになる。例えば、食に関する指導目標の「⑥食文化」は授業化がしやすい。各教科や総合的な学習においてちょこっと食育とたっぷり食育とを目標レベル、内容レベル、方法レベルで検討する、つまり教科・領域と食育の親和性を検討すると授業は確実に良くなる。
- ・中学校の食育実践の方向として1つの案を示していただきました。①生徒の思いや願い、切実感に応じた指導、②生活の自立としての指導、③社会的・文化的な内容に対する指導、④食の担い手として指導、⑤共同する他者の広がりのある指導の6点です。
- ・食育の可能性を検討してみようということで3グループに分かれて授業でできそうな内容を付箋に書き込み分類するワークショップも行いました。
- ・食育の視点を取り入れた教材研究は、結局日常の授業の質を高めることになる。企業のマンパワーを使わない手はない。これから(現在)の食育は、朝ごはんの大切さや栄養について知ることから、食文化や食品ロスの問題へとシフトしている。本校ではこれまでからすでに取り組んでいることもあります。新たな知見も得られてとても参考になりました。何より食育に対する考えが整理でき、実践の意欲につながりました。



【藤本講師の講演】



【付箋に書き出します】



【教科の可能性を探る】



【付箋を分類します】



【様々な資料を見ました】

食育クイズとエンドウ豆のさや剥きをしました。

平成 29 年 6 月 8 日

トライやる・ウィークも明日までとなりました。一部の事業所では 11 日(日)まで実施のところもあります。今日(8日)の給食の時間には、春日学校給食センターでトライやる・ウィークに取り組んでいる 3 人の女子生徒が栄養教諭の藤井先生と一緒に 1 年生の各教室を回って食育クイズを行いました。「カリウムの王様と呼ばれているのは、ジャガイモ、トマト、玉ねぎのうちどれか?」、「ゴボウは皮をむいてから水洗いをするというのは○か×か?」、「玉ねぎの食べている部分は、根、茎、葉のどれか?」という 3 問で、各クラス 1 問出題しました。正解を当てた人は少なく、正解が発表されると「えー」という歓声があがっていました。答えの発表の後には解説がありました。最後にトライやるで生徒が作業をしている写真を見てもらいました。給食を食べながらでしたが、3 クラスとも 1 年生のみんなはよく聞いて反応もしていました。来週からは栄養教諭の先生に全クラスを回ってもらいます。



【問題を出しています】



【手を挙げて答えます】



【作業の様子の説明】

終わりの SHR 終了後の部活動に行くまでの時間(放課後ですが)を利用して 1 年生によるエンドウ豆のさや剥きを行いました。給食センターからエンドウ豆を教室まで持ってきていただき、1 年生全員がエプロン・マスクに身を包み作業をしました。家でもお手伝いで経験している生徒がいて手際よくさやを剥いていました。30 分ほどで予定していた分のさや剥きを終わめました。明日(9日)の給食のえんどうご飯になります。どんな味がするか楽しみです。



【ハート形のラッキーにんじん】



【施設長さんから説明】



【班ごとに作業します】



【熱心に作業しています】

食育指導(栄養教諭による訪問指導)がありました。

平成 29 年 6 月 12 日

春日中学校は、本年度県教育委員会から食育推進校に指定され「地域の特色を生かした食育推進事業」に取り組んでいるところです。その一環として、本校所属の藤井栄養教諭が今日(6月12日)から7月13日の間に3学年の全9クラスで給食の時間を利用して食育指導を行います。放送委員による「今日の給食」の放送の後、食に関する指導をしてもらいます。テーマは3年生が総体前ということもあって「スポーツと食事」、2年生が「夏場の食生活、水分補給について」、1年生が「給食マナー(正しい配膳と持ち方、美しい箸の持ちかた)」についてです。1回目の今日は3年1組で



【栄養教諭による食育指導】



【栄養バランスについて】

は控える、③なま物は食べない、④よく噛んで食べる、の4点を注意すると良いとのことでした。最後に質問コーナーで、試合と試合の間は何を食べればよいか、朝時間がないときはどうするかなどの質問が出されました。試合と試合の間は果物やおにぎりなどが良く水分補給も忘れずにとのことでした。時間がないときは、パンやおに



【4つの注意】



【朝時間がない時どうしたらいいですか】

ぎりなどを利用し、牛乳や果物をつけるとさらに良いとのことでした。一番ダメなのは朝何も食べないことですと強調されていました。みんな給食を食べながらですが真剣に聞いていました。明日は3年2組で、明後日は3年3組で行われます。



【真剣に聞いています】

食育に関する様々な取組を進めています。

平成 29 年 7 月 11 日

本校が県教育委員会から本年度の「地域の特色を生かした食育推進校」の指定を受けていることはこれまでにお伝えしているところです。今日の給食の時間も 1 年 2 組で栄養教諭による食育指導が行われました。

昨日の 1 年 1 組と同じく「給食のマナーについて」ということで、食器の持ちかたや配置の仕方、箸の持ちかたなどのお話がありました。



【質問に答えます】

また、10 日(月)から明日 12 日(水)までは、学期末の個人懇談会になっています。大勢の保護者の方が来られるので、せっかくの機会だからと食に関する掲

示・展示を行っています。1 階の昇降口を入ったところの廊下には、食育掲示として「丹波市の特産物を学校給食に!」と「丹波市の食材を学校給食に!」という題で写真や資料が掲示されています。「あざみ菜ご飯」「小豆ご飯」「茄子の煮物」「スイートコーン」など丹波市の特産物を使った給食献立の紹介や丹波市の食材、生産者の方の紹介をしています。生徒と保護者を対象に行ったアンケート調査でも、生徒の約 40%、保護者の約 27%は「地元の特産を知らない」と回答していました。展示としては、1 日に必要とされる野菜・果物の量 500 g が食品サンプルで展示してあります。緑黄色野菜は 100 g と、その他の野菜・果物 400 g に分けて展示してあります。保健室前の廊下には、生徒のみんながよく飲んでいる様々な清涼飲料水のボトルに、含まれている糖分を示す砂糖が入れられて並べてあります。1 本に思いのほかたくさん入っていることに驚かされます。



【正しく持っていますか】



【丹波市の特産物を給食に】



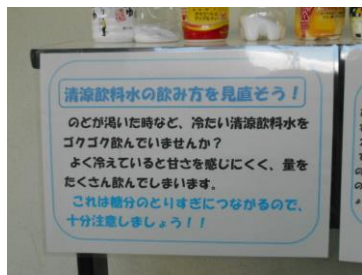
【丹波市の食材を給食に】



【野菜と果物 500 g】



【ジュースに含まれる糖分】



【ジュースの飲み方を見直そう】

食育講演会を行いました。

平成 29 年 7 月 12 日



本年度春日中学校が、兵庫県教育委員会から「地域の特色を生かした食育推進事業(食育推進校)」の指定を受けていることは、これまでに何度もお伝えしているところです。昨日の本欄に書きましたように、様々な取組を進めています。今日は、兵庫県立大学の永井成美教授を講師にお迎えして、全校生徒で講演を聞きました。テーマは「なぜ『早寝早起き朝ごはん』は体に良いのか—クイズと映像で楽しく学ぼう—」でした。パワーポイントを見ながら、ワークシートに記入しながらお話を聞きました。途中、クイズに答えたり動画を見たりしました。体育館はとても暑かったのですが、あっという間の1時間でした。少し高度な内容もあったのですが、みんな熱心に聞いていました。講演の中で印象に残っている点を少し紹介します。

- 朝ごはんを食べると血糖値と体温が上がり集中力が高まる。体を動かしやすくなってケガや事故を防ぐ。特に朝、糖質(ご飯やでんぷん)を食べておくと長時間の集中力が必要な作業に耐えられる。(試験や試合などの勝負の日の朝ごはんの参考にしよう)
- 朝ごはんが食べられない最大の理由は、食欲がないこと。遅寝遅起きになると朝になっても胃が活発に動かないことによる。
- 哺乳類が持っている2つの体内時計(中枢時計、末梢時計)はそれぞれ朝の光と朝食でスイッチが入るのに、朝食を食べないと片方のスイッチのタイミングがずれる。だから朝食を食べないと午前中に元気が出ない。また、1週間朝食を抜くと胃の働きは遅くなり、元通り食べ始めても胃の働きは遅いままである。胃の働きが回復するには、もう少し時間がかかる。例えば、夏休み中に遅寝遅起きをして朝食を食べないというようなことをすると元に戻るには2学期一杯ぐらいかかるのではないかと思う。
- ハーバード大学で行った実験がある。寝る前の読書をタブレットPCの「電子ブック」ですると眠りのホルモン(メラトニン)が出る時間が1時間遅くなった。この影響は、電子ブックを読まなかった翌日にも残った。(体内時計が遅れた)夜に、テレビやスマホ、パソコンでブルーライトを長時間見るとは避けた方がよい。特に、若い人は眼球が透き通っていて影響を受けやすい。
- 眠りの達人で長寿の人の職業とは何か?日本で記録が残っている700年~1911年の僧侶2294人について調べると、大名の平均寿命が48.3歳であったのに対して68.6歳と20年も長かったことがわかっている。また、禅宗など戒律の厳しい宗派ほど長い傾向にあった。早寝早起き朝ごはんて体内時計のスイッチをうまく入れることが病気の予防や長寿にも関係していることが最近の研究でわかってきている。また、高校生の40%が夜12時以降に寝るというデータがある。「シンデレラ睡眠」といって夜12時までに寝ることはとても大切。早く寝ることは、体の成長、記憶の定着、サーカルリズム(女子)、長寿命、認知症予防などに効果が期待される。
- 我々の体内にある破骨細胞は、ゴロゴロ寝転がっている時に活発に動き、骨を溶かす。昼間の光を浴びる、良く体を動かすことは骨の成長につながる。15歳の女子では、3日に1gの割合でカルシウムが骨に取り込まれる。同様に男子は17歳ごろがピークである。
- まとめ、①カルシウムはしっかり摂る。牛乳だけでなく和食の良さを取り入れる。食事抜きはNG。②運動量を増やす。効果が上がる時期があるので、普段の日の動きを増やす。③体内環境を整える。痩せすぎないこと。激しすぎる運動や激ヤセは避ける。規則正しい生活をする。特に質の良い睡眠をとることは大切。

食育で一生懸命、栄養やカルシウムやと言っても、正しい睡眠がとれないと食育の効果が期待できない、ということが印象的でした。規則正しい生活と日本型食生活の効果を再認識しました。



【朝ごはんはなぜ大切なのか】



【ワークシートに書きながら】



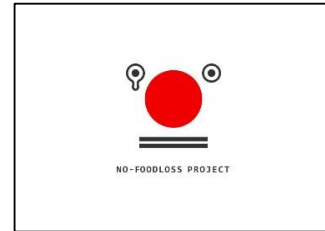
【質問に答えています】

食育指導(栄養教諭による訪問指導)がありました。

平成 29 年 10 月 16 日

本校所属の藤井栄養教諭が給食の時間を利用して食育指導を行いました。1学期に続いて2回目です。学年ごとにテーマを決めて全クラスを回ります。10月12日(木)から16日(月)は3年生で行われました。11月は1年生で、12月は2年生でそれぞれ行われる予定です。放送委員による「今日の給食」の放送の後、食に関する指導をしてもらいます。今回の3年生で行った際のテーマは、「食品ロスについて」でした。

最初に6府省庁(内閣府、消費者庁、文科省、農水省、経産省、環境省)が連携して展開している「食品ロス削減国民運動(NO-FOODLOSS プロジェクト)」のロゴマーク「ろすのん」を見せて、知っているか尋ねました。ほとんどみんな知らないようでした。「ろすのん」は食品ロスをなくすという意味から平成25年12月に命名されました。



【ろすのん】

真ん中の「●」は、お皿をイメージし食品ロス問題を訴えています。下の二本線

「=」は、お箸をイメージし、右目の涙は「もったいない」感情を表現しています。

日本国内で食べられるのに廃棄されている食品(食品ロス)は、年間500万トン~800万トンあり、これは世界全体の食糧援助の約2倍、日本のコメの年間収穫量にあたります。国民1人당に換算すると「おにぎり」1個~2個を毎日捨てている計算になります。



【知っていますか】

春日中学校の4月~9月の食べ残しを見てみると、例えば9月の1か月でご飯・パンが8.4kg、おかずが10.7kgの食べ残しがありました。給食が18日間あったので1日に平均すると1.1kg(約お茶碗5杯分)残っていたそうです。



【食品ロスについて考えます】

10月16日は「世界食糧デー」です。世界では、食

べ物がなくて空腹で困っている人が9人に1人いるそうです。みなさんは豊かな国に生まれて食べ物を捨てることに無意識になりがちではありませんか。一人ひとりの意識で変えることができます。自分にできることはないか、考えることから始めてほしいと締めくくられました。さすがにみんな給食を食べながらですが真剣に聞いていました。次は、1年生対象で11月2日、7日、8日の予定です。



【真剣に聞いています】

給食交流会が行われました。

平成 29 年 9 月 26 日

今日の給食の時間は、初めての試みとして給食交流会が行われました。春日学校給食センターの受配校の内、小学校ではすでに実施されています。本校としては初めてで2年生を対象に行いました。目的は、①給食調理員の仕事や願いを知らせ、学校給食に関する生徒の理解を深めることと②生徒と一緒に給食の準備、会食を行い、嗜好や関心意欲を知るとともに後片付けの様子を把握して今後の給食運営や調理業務に反映させることとなっています。今日参加いただいた調理員さんは3名でした。栄養教諭(藤井、宝子)とともに2人ペアになってクラスに入ってくださいました。3組だけは高見施設長とお二人で入ってくださいました。給食の準備を一緒にした後、食べる前に自己紹介がありました。つづいて栄養教諭から今日の業務についての説明や、調理員さんから調理の際に気をつけていることや生徒達に伝えたいことなどをお話いただきました。「2時間ほどかけて鶏肉の中から異物を取り除く作業した」「みんな残さず食べてください」等のお話がありました。その後、各班に分かれて生徒と一緒に給食を食べていただきました。みんな真剣に話を聞いていました。



【自己紹介(2-3)】



【自己紹介(2-2)】



【自己紹介(2-1)】



【一緒に食べます(2-1)】



【一緒に食べます(2-2)】



【一緒に食べます(2-3)】



【施設長さんも一緒に】

食育の授業(栄養教諭との TT)がありました。

平成 29 年 11 月 2 日

1 年生の保健体育の時間に食育の授業が行われました。文化祭前に 1 組で実施されており、今日(2日)は 5 校時に 2 組で、6 校時に 3 組でそれぞれ行われました。テーマは「1 日の食事バランスを考えよう」でした。導入では、体育の松田先生からメジャーリーグのドジャースで活躍している前田健太投手の 1 食分の写真を紹介してもらい、気づいたことを発表しました。量の多いことや種類の豊富なことに驚いていました。「野菜が多いことが意外だった」との感想もありいいところを見ていました。次に栄養教諭の藤井先生に交代して、A さんの食事としてインスタントラーメンの写真を見て、どうすれば栄養バランスのとれた食事になるか改善のアイデアを考えました。ゆで卵を乗せたりネギやもやしを乗せたりする。また、バナナやヨーグルトも加えると良くなるとのことでした。そして、藤井先生からは実際の給食の写真を見ながら、主菜・主食・副菜・乳製品・果物が揃えられバランスがとられているという説明を聞きました。続いて食事バランスガイド(コマ)の説明がありました。1 番多く摂らなければならないのは、ご飯やパンなどの主食です。次に多く摂るのは何でしょうという問いかけに、みんな主菜と答えていました。正解は副菜で主菜はその次の 3 番目です。その後、乳製品、果物と続きます。1 日の摂取カロリーが 2200Kcal±200Kcal の子どもの場合、主食は 5～7 つに対して主菜は 3～5 つで副菜は 5～6 つ必要です。ここの理解が重要だと感じました。それから事前に調べてきた 10 月 26 日の 1 日の自分の食事を基にそれぞれの点数を計算してみました。バランスよく食べている人が多くいて感心しました。中には主菜が極端に多くバランスの悪い生徒もいました。どうしても主菜を多く食べすぎているようです。隣の生徒と比較して感想を話し合ったり自分の食生活を振り返って改善点を考えたりしました。最後に松田先生から食べたらい食品として「まごわやさしい」の紹介がありました。インスタントラーメンだけの食事を改善したり、自分の食生活を振り返って改善点を考えたりするなど具体的な活動と栄養バランスの知識理解の両方の内容がうまく組み合わせられて良い実践ができました。



【前田投手の食事を見て】



【給食のバランスについて】



【食事バランスについて】



【自分の食事を振り返ります】



【友達と見比べます】



【まごわやさしい】

いずみ会の皆さんと調理実習を行いました。

平成 29 年 11 月 14 日

昨年に引き続き、いずみ会の皆さんをゲストティーチャーにお招きして和食の調理実習を行いました。今日は、2年3組で行いました。いずみ会の皆さんは8人の方にお世話になりました。お二人は担当の班がなくフリーで全体を見て回られていました。一昨年は青垣中でもお世話になり、昨年もお世話になりました。今年の様子を見ているとかなり下準備をさせていただいておりスムーズにできたようです。

メニューは小豆ごはん、ひじきと切り干し大根の煮物、季節野菜の味噌汁、サンマの蒲焼です。小豆はもとより野菜は地元春日産を使用したまさに地産地消です。

この取組は単に調理実習を一緒にするのではなく、栄養バランスの取れた日本型の食(和食)について知ること、身近な食材を見直し日常の食事に活用してより良い食生活を目指す資質能力を育てること、実習を通して先人の知恵や文化について話を聞き現代の食生活に生かされていることを知ること、試食を通していずみ会の皆さんとの交流を深めることなどが目的です。実習に先立って「和食」についてのミニ講話を聞きました。世界遺産になった「和食」は一汁三菜が基本であることや年中行事と結びついた行事食があること、丹波三宝の「粟、大豆、小豆」を活用していること、春日は丹波大納言小豆の産地であること、季節の野菜について手作りの紙芝居を使ったお話しでした。

予定通りに進み 12 時 20 分には、いただきますができました。どの班にも危なかった手つきの生徒がいれば、慣れた手つきの生徒もいました。担任、副担任の先生も呼んでいずみ会の皆さんと一緒にいただきました。私は給食の検食をした後でしたが、今年と一緒に試食させてもらいました。とてもおいしくできていました。次回は 11 月 16 日に 2 年 2 組、17 日に 2 年 1 組が実施する予定です。



【いずみ会の皆さん】



【紙芝居で和食の説明】



【今日の実習内容の説明】



【豆腐の切り方の見本】



【サンマのおろし方】



【上手くできるかな】



【6班の様子】



【5班の様子】



【4班の様子】



【3班の様子】



【2班の様子】



【1班の様子】



【ほぼ出来上がりました】



【丁寧を教えていただきました】



【丁寧に教えていただきました】



【完成しました】



【担任の先生も一緒に試食しました】



【副担任の先生もうれしそうです】



【おいしいです!】



【洗い物も協力して】



【1枚1枚きれいにします】

命を育む講演会を行いました。

平成 29 年 11 月 20 日

春日中学校では恒例になっている婦木農園の婦木克則さんを講師にお迎えした命を育む講演会を行いました。今日から 22 日(水)までオープンスクールになっている関係で保護者の方もお一人聞いていただきました。演題は「食を通して伝えたいこと～生産者の立場から～」で 1 時間たっぷりお話しいただきました。前半は、生産者としての給食へのかかわりや毎日食べている「米」について、農業とは?や我が国の食料自給率にまつわるお話しでした。後半は、野菜について写真を見ながら様々な問題を出して話を進められました。前半は少し難しい内容もありましたが、後半になると野菜の知らないことばかりで興味深く聞くことができましたようです。最後に各クラス 1、2 名の方が指名されて感想を言いました。しっかりと感想が言えました。お話しの中で印象に残った点をいくつか紹介します。

- ・ 農業とは、生命である食べ物を生産すること。つまり、生命を育む仕事。
- ・ 我が国の食料自給率は供給カロリーベースで 41%である。1960 年は 82%だったのが減少している。現在、アメリカは 128%、フランスは 122%、イギリスで 70%ある。このような状態だが食べ物が無いという実感はない。それは、多くの食料を輸入しているからである。そして、米を食べなくなり畜産物(肉)や油脂の消費利用が増えるなど食生活が変わったことが原因となっている。例えば、コメの消費量は 1965 年が 112 kgだったのが 2008 年には 59.5 kgに減少し、一方で畜産物は 58 kgから 137 kgに油脂は 6 kgから 15 kgに増加した。
- ・ 世界中には飢餓の国が多い。原因は、戦争や紛争、砂漠化や干ばつ、資金不足で輸入できないことなどである。最近では丹波市のこのあたりでも大雪や暴風、台風などの被害があった。身近なところで起こっているが食べ物が無くなってはいない。それはなぜなのか。
- ・ 野菜にまつわる問題から、様々な野菜の種の写真から作物を当てましたがほとんど外れました。「玉ねぎの可食部は何か」「トウモロコシの毛みみたいなものは何か」「ジャガイモはどうやって増やす」「ジャガイモの芽はどのような法則性があるか」など興味深い問題が出されました。
- ・ 「食べ物」=「生き物」である。命をいただいている。まわりの物に思いやりを持つこと。皆さんは毎日食べられるが、飢餓の子どももいて 5 秒に 1 人が死んでいること、災害のこと、生産者のことなど思っしてほしい。色々なことを知ることが大切。誰がどこでどんな思いで作っているのか、考えてほしい。「思いやり」が大切だ。何度も繰り返して強調されました。



【はじめの言葉】



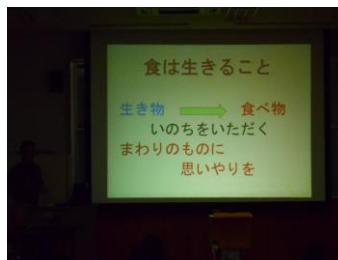
【パワーポイントを使って】



【講演の様子】



【玉ねぎはどこを食べているの?】



【食は生きること】



【感想を発表しました】

食育の授業(栄養教諭との TT)がありました。

平成 29 年 12 月 12 日

3 年生の学級指導の時間に食育の授業が行われました。1 校時の 1 組から順に 3 組まで行われました。テーマは「受験期に強化したい食事のポイントを知る」でした。主な内容としては、①脳の活動を最大限に発揮させる食事について学ぶ、②抵抗力・免疫力を整えるための食事を学ぶ、③ストレスに強くなる食事について学ぶ、の 3 点でした。

導入では、担任の松田先生から現在の生活の振り返りがありました。部活が終わって変化したことは何か、気持ちの変化はあるか、今朝は朝ごはんを食べてきたか等々について発表していきました。ここから交代して栄養教諭の藤井先生の出番です。受験期の食生活のポイントとして、脳の活動を最大限に発揮させる、抵抗力を高め体調を整える、ストレスに強くなる、の 3 点あることを押さえました。脳は体重の 2% しかないが消費するエネルギーは全体の 20% もある。受験期に勉強時間が増えると脳の消費エネルギーが増える。脳が使うことができるエネルギー源はブドウ糖しかない。したがってブドウ糖を効率よく摂取するための食事として朝ご飯が重要になる。松田先生に「今朝、朝ごはんを食べてこなかった人」と尋ねられた時 5～6 人が手を挙げていました。6 月にとったアンケートでも毎日食べる人は春日中の 3 年生では 75% しかなく、ほとんど食べないという人が 11% もいるというデータも紹介されました。朝ごはんの重要性や栄養バランスのとれた食事をするのが強調されました。ここまでで 30 分以上かかりました。続いて、抵抗力を高めるには 3 度の規則正しい食事に加えてビタミンとミネラルの摂取が重要とのことです。ビタミン・ミネラルが豊富な食品の紹介がありました。最後にイライラしないためにカルシウムやビタミン C が有効とのことでした。また、好きなものを食べることや誰かと一緒に楽しく食べることはストレスを軽減することになるとのことでした。まとめとして、食生活を振り返るチェックリストに答え目標と感想を書きました。

パワーポイントのスライドも多くなかなか盛りだくさんの内容でした。生徒達は真剣に聞いて自分の食生活を振り返っていました。



【変化したことは何ですか】



【受験期の食事について】



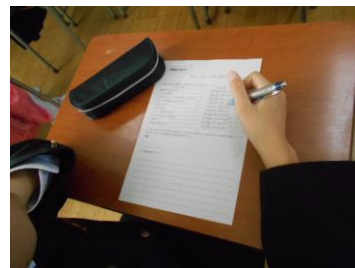
【栄養バランスについて】



【積極的に答えます】



【バランスの良い生活を】



【チェックリストで振り返り】

平成30年1月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 小学生 中学生	主な材料						
			体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			1群: 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂	
旬 みずな 小正月	9 (火) こめこ 米粉パン 牛乳 わかめスープ チキンカツ 水菜のサラダ	625 25.0	746 29.6	ベーコン とりこく	牛乳 わかめ	にんじん いら みずな	はくさい たまねぎ もやし コーン	こめこパン こむぎこ パンこ さとう	あぶら
お誕生日	10 (水) くろまめ 黒豆ごはん 牛乳 雑煮 アーモンド田作り 紅白なます	604 23.8	720 28.0	くらだいず とりこく	牛乳 かたくちいわし	にんじん	はくさい なまいたけ しろねぎ だいこん	こめ もち さといも さとう	ア・モン' ごま
お誕生日	11 (木) ごはん 牛乳 さつものみそ汁 豚肉の甘酢あん ほうれん草のおひたし	694 28.9	832 34.4	とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	牛乳	あおねぎ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ つちしようが しろねぎ キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら
お誕生日	12 (金) ごはん 牛乳 冬野菜のポタージュ お好みつくね 茎わかめサラダ	685 21.6	821 25.3	ぶたにく とりこく	牛乳 きわかめ	にんじん	だいこん カリフラワー えだまめ たまねぎ コーン キャベツ マツシユールーム きゅうり	こめ じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら パター
食育の日	15 (月) ごはん 牛乳 根菜汁 鮭の塩焼き 卵の花炒め	631 31.9	750 37.6	あぶらあげ みそ さけ とりこく ちくわ おから	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう しろねぎ こんにやく	こめ さとう さつまいも	あぶら
1・17防災献立	16 (火) 小型コッペパン 牛乳 スープパスタ ブロッコリーサラダ 果物(みかん) チョコ大豆クリーム	612 22.5	722 28.1	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ マツシユールーム コーン キャベツ みかん	コッペパン スパゲティ こむぎこ さとう	バター チョコだいず クリーム
おびすびの日	17 (水) ごはん 牛乳 豚汁 さばそぼろ 切干大根のはりはり漬け 焼きのり	600 25.4	714 29.9	ぶたにく あぶらあげ みそ さば	牛乳 あおのり やきのり	あおねぎ にんじん	こんにやく ごぼう つちしようが きゅうり きりしだいこん	こめ さとう さといも	
カムカム	18 (木) ごはん 牛乳 肉じゃが もやしといかの和え物 りんごゼリー	672 26.1	792 30.9	ぎゅうにく あつあげ いか	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	つちしようが たまねぎ しらたき もやし	こめ さとう じゃがいも りんごゼリー	あぶら ごまあぶら
丹波大納言小豆	19 (金) ごはん 牛乳 ばち汁 やきとり風 ゆかり和え	637 27.6	762 32.8	かまぼこ とりこく とりレバー	牛乳	にんじん あおねぎ あかじそ	えのきたけ たまねぎ つちしようが しろねぎ はくさい キャベツ	こめ さとう でんぶん そうめんのぼち	あぶら
丹波大納言小豆	22 (月) ごはん 牛乳 すまし汁 さばのみそだれ 野菜のごま酢和え	698 27.3	865 33.7	とうふ みそ かまぼこ さば	牛乳	にんじん みつば テンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ つちしようが だいこん もやし	こめ さとう しらたまふ	ごま
丹波大納言小豆	23 (火) 丸パン あんこ 牛乳 キャベツのスープ煮 ホキの甘酢あんかけ	723 29.8	869 35.6	ベーコン うずらたまご ほき	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ	まるパン つぶあん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
市島:通かす	24 (水) ひじきごはん 牛乳 チゲ鍋風煮 ごぼうサラダ	600 23.1	716 27.2	あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳 めひじき	にんじん いら	ほししいたけ にんにく つちしようが だいこん もやし ぶなしめじ はくさい きゅうり ごぼう コーン	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ
丹波:しし柿	25 (木) ごはん 牛乳 かす汁 さつまいものかき揚げ 大根のゆず漬	659 23.1	788 27.2	ぶたにく とうふ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	こんにやく はくさい れんこん たまねぎ だいこん きゅうり ゆず	こめ さとう でんぶん こむぎこ さつまいも	あぶら
丹波:しし柿	26 (金) もみじカレー(麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ 干し柿	675 21.8	830 27.2	しかにく チキンハム	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく つちしようが たまねぎ えだまめ キャベツ コーン ほしがき	こめ おおむぎ じゃがいも さとう くるさとう	あぶら
丹波:しし柿	29 (月) ごはん 牛乳 ぼたん汁 白身魚のフライ れんこんのきんぴら	674 26.4	803 31.0	ししにく とうふ みそ ほき ちくわ	牛乳 くきわかめ	にんじん	はくさい ごぼう れんこん しろねぎ こんにやく	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
旬	30 (火) 黒糖パン 牛乳 豆腐のカレー煮 ハムときのこのサラダ	650 26.8	777 31.8	ぎゅうにく やきとうふ チキンハム	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ レモン	こくとうパン	あぶら
旬	31 (水) ごはん 牛乳 鶏肉と里いもの五目煮 春雨の酢の物 果物(ぼんかん)	635 24.8	749 29.1	とりこく ちくわ チキンハム	牛乳	にんじん こまつな	つちしようが だいこん こんにやく ごぼう ぼんかん えだまめ もやし	こめ さといも はるさめ さとう	あぶら
学校給食摂取基準		640 18~22	820 25~40						

* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。
* 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。

1月24日~30日は、「全国学校給食週間」です。
丹波市や兵庫県の特産物を取り入れています。お楽しみに♪

今月の
地場野菜



☆給食交流会

2学期から、給食調理員が各学校の給食時間に訪問しています。子ども達に給食の感想を聞いたり、調理の際に気をつけている事を伝えています。



(鴨庄小学校 4年生)



(吉見小学校 4年生)



(市島中学校 1年生)



(氷上特別支援学校 高等部)

スクールランチ

平成30年1月 丹波市教育委員会

丹波市の学校給食では、地元生産者の方にお世話になり、丹波市内で収穫された食材を給食で使用することをすすめています。丹波市食育推進計画においても、農に親しみ、食への感謝のこころを育むことで、「食」への興味、関心を持ち、家族や仲間とたのしい食事（共食）ができることを取組みの柱としています。

地産地消について知ろう ～地元の食材に目を向けよう～

地産地消とは、地域で生産された産物をその地域で消費する（食べる）という取組みのこと。地産地消のよいところを紹介します。

- | | |
|-----------|---------------------------------------|
| ① 栄養・おいしさ | 地元の食材は新鮮なので、おいしく栄養価が高い。 |
| ② 地元への理解 | 自然のめぐみや食文化を知ることで、地元への愛着や感謝につながる。 |
| ③ 自然を守る | 田畑が活用されることにより、生き物の住みかが増え、空気や水がきれいになる。 |
| ④ 環境 | 食材を運ぶための燃料が少なくてすむので、環境にやさしい。 |
| ⑤ 食料自給率 | 地元の食材を食べることで、食料自給率アップにつながる。 |

～地元生産者の方にインタビューしました～

掲載は一部になります。

柏原・氷上・山南・青垣地域の生産者さん

・学校給食以外で出荷するより、地元の子もたちに野菜を届けたいです。子どもたちの成長に少しでも力になればという気持ちで給食の野菜を作っています。

【稲次つる代さん】⇨



・子ども達に、地元で作ったものを食べてほしいという思いがあります。その思いをこめて、生産者のみんなが一生命野菜づくりをしています。給食に使う野菜は、出来るだけ農薬を使わないように安全・安心な野菜づくりを心がけています。子ども達に作った野菜を食べてもらうことがやりがいになっています。

⇩【二森英彦さん】



【古川美義さん】↑

・青垣学校給食センターに野菜を納品して5～6年になります。田んぼにいと子どもが『古川さん』と声をかけてくれることがうれしいです。子ども達には、おいしい野菜を食べてほしいです。春には、玉ねぎ・じゃがいも、冬には、大根・白菜など給食に使う野菜を作ることが元気の源です。



春日・市島地域の生産者さん

・「子ども達が食べるので、安全なものを作りたい」という思いで、土づくりを大切に農業をしています。里いも・黒豆・青ねぎ・ほうれん草・小松菜など多くの野菜を給食に提供しています。私はおいしい野菜づくりを頑張りますので、皆さんも勉強にがんばってください。【和田豊さん】⇨



⇩【木寺正さん】

・みなさんには、何よりも食べる事を大切にしてほしいです。それはみなさんの体は食べ物から作られているからです。「苗半作（なえはんさく）」という言葉がありますが、植物は苗を育て上げるまでが大変重要です。人間にも同じことが言えて子ども達に食べたものがいかに大切か、私は長年の百姓の経験からそう実感しています。

学校給食は、たくさんの地元生産者の方に支えられています。感謝の気持ちで、給食時間を過ごしましょう！

ランチタイム

	こんだてめい も つ かた 献立名・盛り付け方	きゅうしょく 給食ひとくちメモ
1 月 15 日 (月)	<p>ごはん 牛乳 根菜汁 鮭の塩焼き 卵の花炒め</p>	<p>食育の日 献立</p> <p>毎月19日は「食育の日」です。丹波市の給食でもこれに合わせて、19日前後にごはんを中心とした和食の献立を取り入れています。和食は、主食であるごはんと魚・海藻・大豆・野菜などのおかずを組み合わせることで栄養バランスがとりやすくなります。また、2012年3月、和食はユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。日本の食文化を受け継ぎ、大事にしていきたいですね。☆だいこんとにんじんと白ねぎは市島地域のあいたん倶楽部の皆さんが、青ねぎは氷上地域の赤井正蔵さんが作られました。感謝していただきます。</p>
1 月 16 日 (火)	<p>小型コッペパン 牛乳 スープパスタ ブロッコリーサラダ 果物(みかん) チョコ大豆クリーム</p>	<p>ビタミンA</p> <p>寒いが続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか？なぜをひきやすいこの季節にぜひとってほしいのが「ビタミンA」です。ビタミンAは、骨や歯の発育を助けたり、肌をきれいにする他に、鼻やのどの粘膜を強くする働きがあるので、かぜの予防に効果があります。ビタミンAは、にんじんやブロッコリーなど、色の濃い野菜に多く含まれています。ビタミンAをしっかりとして、かぜを予防しましょう。☆にんじんは市島地域のあいたん倶楽部の皆さんが作られました。感謝していただきます。</p>
1 月 17 日 (水)	<p>ごはん 牛乳 豚汁 さばそぼろ 切干大根のはりはり漬け 焼きのり</p>	<p>防災の日(おむすびの日) 献立</p> <p>23年前の1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。食べ物もなく、不安な被災者の方は、ボランティアによる炊き出しのおむすびに、助けられました。これをきっかけに、お米の大切さや食について一人一人が考える事の重要性を伝えるため、兵庫県では「ご飯を食べよう県民運動」が始まり、1月17日が「おむすびの日」となりました。当たり前だと思ってる今の生活についても一度考え、いざという時のために防災意識を持っておきたいですね。今日の給食は、焼きのりにご飯と鯖そぼろをのせ、おむすびにして食べましょう。☆さといもは春日地域の和田豊さんが、にんじんは市島地域のあいたん倶楽部の皆さんが、青ねぎは氷上地域の梅垣譲さんが作られました。感謝していただきます。</p>
1 月 18 日 (木)	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが もやしといかの和え物 りんごゼリー</p>	<p>よく噛んで食べよう</p> <p>みなさんは、しっかりよく噛んで食事をしていますか？よく噛んで食べると、①脳の働きをよくする②消化がよくなる③食べ過ぎを防ぐなど、良いことがあります。朝、頭がボーッとしがちな人には、特に、朝ごはんをよく噛んで食べることをおすすめします。脳の血流を増やすので学習能力が高まります。また、テレビや本や携帯を見ながらの食事ではなく、落ち着いた雰囲気の中で食べることも大切です。毎日の食事でもよく噛むことを意識して、食べるようにしましょう。☆にんじんは市島地域のあいたん倶楽部の皆さんが作られました。感謝していただきます。</p>
1 月 19 日 (金)	<p>ごはん 牛乳 ばち汁 焼きとり風 ゆかりあえ</p>	<p>今日の給食の主食・主菜は何かなあ？</p> <p>今日の給食の中で主食は何でしょうか？主食とはおもに体の中でエネルギーになるものです。答えは「ごはん」です。他にもパンやめん類も主食になります。次に主菜は何でしょうか？肉・魚などのたんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。答えは「やきとり風」です。「主食」「主菜」という言葉覚え、毎日の食事で、何が主食・主菜が考えたり、その言葉を使うようにしましょう。☆にんじんと白ねぎは市島地域のあいたん倶楽部の皆さんが、青ねぎは氷上地域の梅垣譲さんが作られました。感謝していただきます。</p>

1 1 全教科の指導案(自立活動含む)と生徒の感想

国語科・食育 学習指導案

指導者 辻 優里菜

1 日時 2017年7月6日(木) 4校時

2 学級 2年1組 32名

3 教材 「鰹節—世界に誇る伝統食」(小泉武夫著)

-新しい国語2 東京書籍より-

4 本時の目標

- ①説明文を読み、鰹節の特徴について知る。
- ②鰹節という日本食の根幹を成す食材に触れ、その素晴らしさを実感する。

5 準備物 鰹節(削る前のもの)、かな

6 本時の展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	1 漢字の書き取り練習をする。 2 教科書を音読する。 重要だと思ふ語句に線をひく。	<ul style="list-style-type: none"> ・間違いなく丁寧に書き取りをしているか。 ・読み間違いをせずはっきりとして声で読めているか。
展 開	3 鰹節の特徴についてまとめる。 ①個人(ノートに表をつくる) ②グループ(ホワイトボードにまとめる) ③発表 4 実際に鰹節を手にとってみる。 ①触らせる ②におわせる	<ul style="list-style-type: none"> ・自ら選んだ重要語句から必要な情報を引き出せているか。 ・ノートに表としてまとめられているか。 ・役割分担をして話し合いができているか。 ・鰹節の特徴を過不足なくまとめられているか。 ・発表の仕方に工夫が見られるか。 ・同じ内容の事柄を発表するときに生まれる違いに注意させる。 ・鰹節と削り節の違いについて確認させる。 ・カビや脂の有無を確認させる。 ・どんなにおいがするか確認させる。

展 開	③叩かせる ④実際に削らせる ⑤食べさせる	<ul style="list-style-type: none"> ・どんな音がするか確認させる。 ・どんな感触か確認させる。 ・どんな味がするか確認させる。 ・生の状態と比べていかに硬いかということを実感させたい。 ・ただ乾燥させただけでは成し得ない、カビを使った乾燥術の凄みを実感させたい。
ま と め	5 感想を書く。 6 発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・今日の授業の感想を書かせる。 ・三文～五文ほどでまとめられているか。 ・視線を上げて聞く人の目を見て自らの感想を述べているか。

生徒の感想

- ・実際に鰹節を手にとってみて、こんなにも硬いのかと驚きました。自分が普段食べているものは、削ったあとの削り節で、削る前の形を見たのも初めてだったので、貴重な経験になりました。かつおのたたきのように柔らかい食べ物が、乾燥するだけであれだけ硬くなるのかと信じられない気分です。文章を読むだけでは感じなかったことを感じられたので良かったです。
- ・教科書を読んで、鰹節について頭では理解していると思っていましたが、実際に触ってみて、削ってみたからこそ分かることがあると思いました。硬さもそうですが、完成するまでの工程を学んだあとだったので、身の周りの食べ物が時間をかけて人々のもとに届けられていることが分かり、とてもいい機会になりました。
- ・説明文をただ読むだけでなく、実際に触れられて楽しかったです。家でも鰹節はよく食べますが、削りたての鰹節はうまみがあって、格別でした。日本食に欠かせないダシを生み出すことに貢献している鰹節を、日本人として大切にしたいなと思いました。
- ・鰹節のダシには脂が浮かないと教科書に書いてありました。理由は、鰹節菌が油脂分解酵素を出して、鰹節に含まれる油脂成分を分解しているからだそうです。実際に触ってみると、確かにスベスベしていて、脂っぽさが無くなるほどと思いました。実際に手に取ってみることがいかに重要かということに気付いて良かったです。

数学科・食育 学習指導案

指導者 小谷 晃生

- 1 日時 2017年11月30日(木) 4校時
- 2 学級 1年1組 30名
- 3 教材 資料の活用「食育アンケートをグラフに表し、分析しよう」
- 4 本時の目標
 - ① 食育アンケート集計結果(一部抜粋)をヒストグラム(柱状グラフ)や円グラフに表すことができるようになる。
 - ② 集計結果をグラフにしてみても、自分たちの食事のことについて、あらためて自己分析をして、改善方法はないか考察させる。
- 5 本時のめあて

食育アンケートをもとに、毎日の食事について考えていこう。
- 6 準備物 「食育アンケート」集計結果、ワークシート
- 7 本時の展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	1 1学期にとった「食育アンケート」のことをおもい出す。 <ul style="list-style-type: none"> ・どんな質問項目があったか。 ・食育アンケートの重要性 2 小学校で学んだ「円グラフ」「折れ線グラフ」「棒グラフ」のことをおもい出す。 <ul style="list-style-type: none"> ・資料を整理する必要性 ・資料の特徴によって、各種グラフの表し方を変えていること。 	○1学期の「食育アンケート」から、かなり時間が経過しているので、おおまかな意見を発表させる。 ○普段から目にする、新聞や雑誌などに、いろいろなグラフ(資料の整理の仕方)が使われていることを知らせる。 ○中学校での学習では、小学校で学んだグラフをさらに詳しく分析するために、より専門的な知識を身につけていくことを伝える。
展 開	3 「朝食や夕食を保護者の誰かと一緒に、週何回食べていますか」のアンケート結果をグラフにまとめ、その結果を考察する。 <ul style="list-style-type: none"> ・朝食と夕食にそれぞれ分けて、資料をヒストグラムにまとめていく。 	○1学期「食育アンケート」の集計結果(一部抜粋)の資料を配り、本時、どんな内容の資料を活用するのかを伝える。 ○ヒストグラムのつくり方をグラフ黒板で提示してから、グラフをつくらせる。

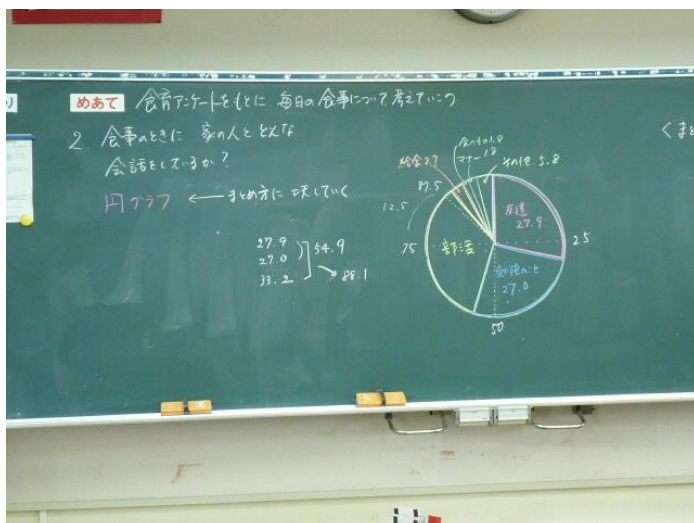
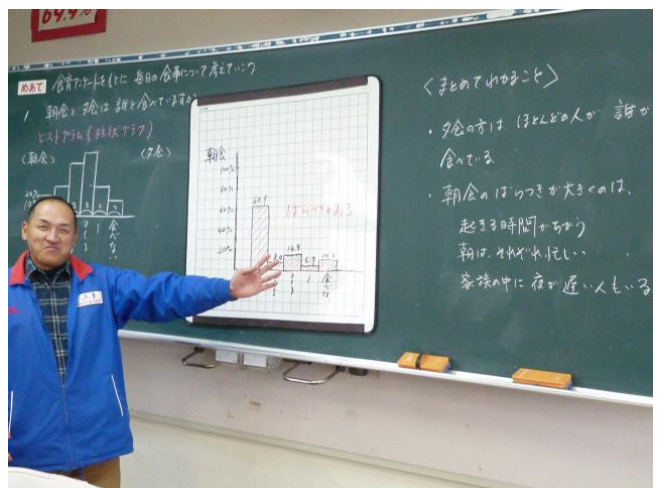
<p>展 開</p>	<p>・それぞれのヒストグラムをみて、どんなことがわかってくるかをまとめさせる。</p> <p>4 「食事時間で保護者とどんな会話をしていますか」のアンケート結果をグラフにまとめ、その結果を考察する。</p> <p>・資料を円グラフにまとめていく。</p> <p>・円グラフをみて、どんなことがわかってくるかをまとめさせる。</p> <p>5 「家での食事で気をつけていることは何ですか」のアンケート結果をグラフにまとめ、その結果を考察する。</p> <p>・資料をヒストグラムにまとめていく。</p> <p>・ヒストグラムをみて、どんなことがわかってくるかをまとめさせる。</p>	<p>○夕食の時より、朝食の時の方が、一緒に食べる割合が少し低くなっているのは、なぜか考えさせる。</p> <p>○円グラフの特徴として、おうぎ形の面積が多いほど、その項目の割合が高いため、①の資料より、項目の割合が分散している場合は、円グラフを用いた方がより資料が見やすくなることを理解させる。</p> <p>○食事中に「友達のこと」「部活動のこと」「勉強のこと」が主な会話内容であるが、食事の内容(栄養源)のことや誰が食事をつくっているのかということを考えることも大切であることを押さえておく。</p> <p>○グラフの種類は①と同じでヒストグラムであるが、割合の高い項目順に並び替えてヒストグラムをつくるように伝える。</p> <p>○割合が高い項目順に並び替えることで、食事をとることに何を重要視しているのかを意識させるようにさせる。</p>
<p>まとめ</p>	<p>6 資料のまとめる方法は、その資料の特徴によって、変えていくことを知る。</p> <p>7 毎日食事をとることが、日々の活力に影響を与えていることを知る。</p>	<p>○ワークシートでまとめたことを、班になって交流しあい、さらに楽しく食事をとるために何が大切であるかを考えさせる。</p>

生徒の意見

- ①「朝食や夕食を保護者の誰かと一緒に、週何回食べていますか」
 - ・朝はそれぞれ忙しいので、朝食のばらつきが大きい。
 - ・家族の中には、夜が遅い人もいる。
 - ・朝は起きる時間が違う。
- ②「食事時間で保護者とどんな会話をしていますか。」
 - ・食事は、話をしながら食べる方が美味しい。
 - ・食事中に、あまり食べ物の話をしていない。
 - ・つくっている人の気持ちを考えて、「おいしい」「ありがとう」と言うようにしたい。
- ③「家での食事で気をつけていることは何ですか」
 - ・食事のあいさつが、形式的になってしまっている。
 - ・食事のマナーについて、細かく言われることがいやになることもある。

授業者の感想

食育アンケートをもとに、資料の整理の仕方には、いろんな方法があることを理解させることができ、普段の生活からグラフや表などに目を向けてくれることが期待できる。アンケート集計結果では、一部の資料でしか分析できなかったのが、今後の課題になってくる。



社会科・食育 学習指導案

指導者 藪下 正文

1 日時 2017年5月10日(水) 3校時

2 学級 1年2組 29名

3 教材 世界各地の衣食住とその変化

4 本時の目標

- ①世界各地の衣食住の特徴を、自然環境とのつながりでどのような違いがあるか理解する。
- ②日本の伝統的な衣食住との違いに触れ、現在の日本の衣食住の生活様式が外国とつながっていることを知る。

5 準備物 プロジェクター、書画カメラ、ワークシート

6 本時の展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	<p>1 前時までの復習をする。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①世界各地の気候の違い ②気候の違いが見られる理由 ③各地の生活様式の違い 	<ul style="list-style-type: none"> ・書画カメラで資料を写し復習をする。 ・自分の言葉で説明する。
展 開	<p>2 世界の自然環境と主食作物・住居・衣服とのつながりについて知る。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①主食作物 <ul style="list-style-type: none"> ・米…日本や中国南部、東南アジアなどの雨の多い地域 ・小麦…米に比べ雨が比較的少ない地域 ・とうもろこし…中米やアフリカの一部 ・いも類…太平洋の島々、南米、アフリカの一部など ②住居 <ul style="list-style-type: none"> ・木や草素材の住居…森林、草が広がる地域 ・土や石素材の住居…日ざしの強い地域など ③衣服 <ul style="list-style-type: none"> ・吸湿性の木綿、麻…熱い地域 ・保温性の良い動物の毛皮…寒い地域など 	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書の地図を見ながらそれぞれの特徴を調べる。 ・自分の言葉で説明できるようにする。 ・個人で整理する。 <p>・発表させながら全体で確認する。</p>

展 開	5 伝統的な生活様式とその変化について知る。	・日本を例に出し、変わっているものと変わらないものの違いについて考えさせる。
ま と め	6 主食作物、住居、衣服の写真からどのような自然環境の地域であるか振り返る。 7 感想を書く。	

生徒の感想等

- ・世界には様々な主食作物があるとわかってよかった。
- ・自然環境で食べ物の違いにつながるとは思っていなかったので、わかってよかった。
- ・日本は四季があり、様々な食べ物に恵まれていることがわかった。
- ・気候に合わせた住居を知ることができて、日本の家とは違う家に住んでみたいと思った。
- ・日本では四季に応じて服を変えるけど、寒い地域は1年中毛皮の服を着ているところがあると知って、その違いに驚いた。
- ・日本で普通に食べられている食べ物も、世界の国々の影響を受けていることを知って、もっと世界の国々について知りたいと思った。

理科・食育 学習指導案

指導者 開田 苗

1 日時 2017年11月13日(月) 3校時

2 学級 3年1組 29名

3 教材 “分解者”のはたらきを知ろう

4 本時の目標

- ① 落ち葉や土の中でも、落ち葉を出発点とする食物連鎖があることを理解する。
- ② 実験「微生物のはたらき」を通じて土の中の微生物が落ち葉や生物の遺骸や排泄物を分解して命のリレーがつながっていることを理解する。

5 本時のめあて

実験を通じて分解者のはたらきを知り、同時に食物連鎖が、「命のリレーである」ことを理解する。

6 実験準備

7 本時の展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	1 「なぜ、森林は落ち葉や生物の遺骸でおおいつくされないか」を考える。	・分解者の存在を知らせる。
展 開	2 実験の目的・方法等の指示を聞く。 3 実験を行う。 ① 実験準備・実験を行う。 ② 実験結果をもとに、微生物のはたらきが何であるかを考える。	・実験の操作を指示する。
ま と め	1 分解者の定義を知る。 2 分解者である微生物のはたらきを理解する。 3 先生の話聞く。 ・食物連鎖が「命のリレー」であることを知り、自分たちの食事についても考える。	・分解者とは、土の中の小さな生物と微生物のことであることを理解する。 ・食物連鎖とは「食う・食われる」の関係であり、植物の遺骸・動物たちの遺骸や排泄物も有用な有機物であり、有機物を無機物にしていくのが分解者のはたらきととらえる。しかし、「食う・食われる」の関係は『命のリレー』で「他者の命をいただいている」という考えを理解させ、無駄にしない意識をそだてる。

生徒の感想

- ・毎日の食事として出されたものは、残さずきれいに食べることが「命をくれた生物」を大事にすることである。
- ・食べる分だけ取るのがよい。
- ・食べるという行為は、栄養を取るということでもあるが、「命のリレー」でバトンを受け取りひきつぐこと考えると『感謝して、他者の命をいただく』行為として今後は食事したい。

英語科・食育 学習指導案

指導者 山口 勝代

- 1 日時 2016年12月12日(月) 6校時
- 2 学級 3年1組 29名
- 3 教材 **“Let’s think about school lunch !”**
- 4 本時の目標
 - ①既習の表現方法(比較・SVOO型・SVOC型)を使っての英語表現を復習させる。
 - ②アメリカ、スーダンの給食について知り、健康な体をつくる給食の大切さ、ありがたさを知る。
- 5 本時のめあて
食べ物や給食についての自分の考えや思いを、英語で伝えることができる。
- 6 準備物 PC、プロジェクター、ホワイトマグネット、辞書
- 7 本時の展開


	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	1 英語であいさつをする。 2 ペアでスモールトークをする。 ① Did you eat breakfast this morning ? 今朝、朝ごはんを食べたか? ② Yes.の人には、What did you eat? 何を食べたか? No.の人には Why didn't you eat it ? なぜ食べなかったか? ③ Do you like school lunch ? 給食は好きか? ④ What is your favorite menu ? 好きなメニューは何か?	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな声で元気に挨拶をしているか。 ・自分のペアで4つの質問について自分の思いを伝えられているか。 ・難しいメニューについては、日本語で言ってもよい。 ・相手の思いをプリントに書いているか。 ・ペアで会話した後に、数人にみんなの前で発表させる。
展 開	3 クラス全体に、給食に関する質問に答える。 ① Which do you like better, Japanese food or Western-style food ? 「和食」と「洋食」のどちらが好きか	<ul style="list-style-type: none"> ・2年生で既習の比較表現を確認する。 「うどん」と「スパゲティ」 「お好み焼き」と「ピザ」

<p>展 開</p>	<p>② 春日中学校の「給食Best5」を知る。</p> <p>4 アメリカの給食について ①Where do the US students eat their school lunch? Which school lunch looks healthier, American lunch or Japanese lunch ?</p> <p>②アメリカの食習慣や肥満の問題について知る。 ・肥満問題 ・オバマ氏の改革 ・オリバー氏の学校給食改革</p> <p>5 南スーダンの給食のムービーを見る。 「1日1食の食事は学校給食」など、南スーダンの状況を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・予想しながら発表させる。 ・楽しい雰囲気で作る。 ・英語の苦手な生徒も参加できるよう、日本語の補足を入れながら行う。 ・ビュッフェ形式で好きなものが食べられるが、食事に偏りが生じることを知らせる。 ・食改革に取り組む人たちの活躍を紹介する。 ・子どもたちの命を支えている学校給食と日本の支援に感謝し、「給食のおかげでぼくたちは勉強をすることができます」と語る生徒の笑顔に注目させる。 ・世界の食糧支援と、日本の食料廃棄量を知り、残食などもったいないことをしない心を持たせたい。
<p>ま と め</p>	<p>6 栄養教諭から給食についての話を聞く。 ・安全で、子供たちの体のこと（カロリーなど）を考えた給食 ・地域の食材の使用 ・調理員さんなど多くの方々の心のこもった給食の調理</p> <p>7 『食』が自分たちに与えるもの」を英文にする。 School lunch gives me / us <input type="text"/> (SVOO 型) School lunch makes me / us <input type="text"/> (SVOC 型)</p> <p>8 日本語で、今日の授業について感想を書く。</p> <p>9 英語であいさつをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の給食が多くの方々のおかげで、安全で栄養がある給食を口にできることを知るとともに、感謝の気持ちを持たせたい。 ・既習の文（SVOO 型・SVOC 型）を使って食（給食）が自分たちに与えてくれるものについて考え、英文を作る。 ・最後に日本語で、「今日の授業の感想」を書かせる。 ・大きな声で元気に挨拶をしているか。

Let's enjoy talking !



3年()組()番 氏名()

	友達の名前→	例：山口					
1	Did you eat breakfast this morning ?	Yes.					
2	<u>Yes.</u> の人に What did you eat ? <u>No.</u> の人に Why not ?	Rice and miso soup (ご飯みそ汁)					
3	Do you like school lunch ?	Yes.					
4	What is your favorite school lunch menu ? 	スパゲティ					

* 英語でメニューを言うのが難しい場合は、日本語でもよい。



Let's talk about school lunch

3年()組()番 名前()

Food is very important for life.

School lunch gives us _____ .

School lunch gives us _____ .

School lunch makes us _____ .

School lunch makes us _____ .

こめられた意味

☆Today's Topics (Let's talk about school lunch) の感想☆

生徒の英作文

School lunch gives us power.
School lunch gives us good health.
School lunch gives us smile.
School lunch gives us life.
School lunch makes us energetic.
School lunch makes us happy.
School lunch makes us cheerful.

生徒の感想

- ・スーダンの給食。食生活の事情を知りました。私たちは、毎日当たり前のようにおいしい給食や食事を食べることができています。感謝して食べたいとあらためて思いました。
- ・春日中学校の大好きな給食 BEST 5 を聞きました。大好きなメニュー、行事メニュー、お誕生日メニューなど考えて献立を作ってもらって嬉しいです。
- ・地域の食材、旬の食材、また、季節によって私たちが食べやすいように献立を考えてもらっていることが分かりました。いつも私たちの体のことを考えてくださって、ありがとうございます。
- ・アメリカの食生活が引き起こす病気のことを聞き、驚きました。和食はヘルシーで、体によいことが分かりました。「食」についてこれからもしっかり考えていきたいと思いました。



音楽科・食育 学習指導案

指導者 中谷 太一

- 1 日時 平成29年10月18日(水) 5校時
- 2 学級 3年1組 35名
- 3 教材 「いつまでも」(若松勲 作詞・作曲)
- 4 本時の目標
表現活動を通して、地域の食文化に愛着を持ち大切にしようとする心を育てる。
- 5 準備物 CDデッキ、パート練習用CD、ワークシート
- 6 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点
導 入	1 発声練習 ・体ほぐし ・「アー」でのばす 「ハ」でスタッカー	○姿勢・口の開け方・表情など発声の仕方に注意しながら歌うように助言する。
	2 本時の学習内容と目標の確認	○本時の目標達成への意欲を持たせるために、板書して確認する。
展 開	3 給食の献立で地域食材について知っているものをあげる。	○積極的に考え発表しているか。
	4 なぜ地域の食材が給食に多く入っているか、グループで話し合い発表する。	○積極的に話し合いをしているか。 ○地域食材には、地域の方の思いや苦勞が詰まっていることに気づかせる。
	5 歌詞の「故郷よ」の部分をどのように歌うか考え、グループで話し合い発表する。	○自分の表現したい思いをもち、その実現に向けて表現を工夫しようとしているか。
	6 全体合唱	○地域への愛着を持ち歌詞に思いこめて歌唱しているか。 ○自分なりに考え表現を工夫しようとしているか。
ま と め	7 反省・感想を書く。 ワークシートに反省を記入する。	○本時の目標が達成できたか自己評価させ、本時の学習をふり返らせる。 ○本時で改善された点は称賛し、改善が必要な点は次回改善されるよう声をかける。

美術科・食育 学習指導案

指導者 村井 隆宏

1 日時 2017年10月23日(火) 5校時

2 学級 3年1組 35名

3 教材 “食品サンプルをつくろう！”

4 本時の目標

- ①食品サンプルがよりおいしく見えるための演出を構想する。
- ②食品の形や色などの特徴をしっかりと観察し、作品に表す。

5 準備物 樹脂粘土、粘土ペラ、のばし棒、クリアシート、ラップ、雑巾

6 本時の展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	<p>1 前時の活動を振り返る。 ・粘土の特徴を思い出す。</p> <p>2 作りたい食品の制作プランを立てる。</p>	<p>○樹脂粘土の特徴について質問をする。 ・どんな粘土だったか。</p> <p>・乾くとどうなるか。</p>
展 開	<p>3 樹脂粘土による制作を始める。</p> <p>・心材を使う場合は先に制作する。 ・着色は、練りこみですか、上から塗るか考える。 ・作りたい形に合わせて、道具の用途を工夫する。</p> <p>4 片付けをする。 ・制作で出てきたゴミはきれいに捨てる ・制作途中の粘土は、ラップやビニール袋に密閉して保管する。</p>	<p>○DVD や実物の見本などを提示しつつ、ポイントを伝える。 ・どんな大きさでつくるか ・色の作り方、塗り方 ・表面の処理の仕方 ・形の整え方 ・器や包装などへの盛り方 ・心材の作り方</p> <p>○制作途中の作品保管場所を確保し、そのしまい方の注意をする。 ・乾く途中で形が崩れないように、支えを用意したり、乾かないように密閉したりする。</p>
ま と め	<p>5 本時の振り返りをする。 ・本時に制作できたところを確認し、次回までに用意しなければならないことを決めておく。</p>	<p>○本時のなかで、各自が挑戦してできたことを紹介し、達成感を感じさせる。 ○次回までに用意すべきものを伝える。</p>



技術科・食育 学習指導案

指導者 西田 和弘

1 日時 平成29年11月15日(水) 5校時

2 学級 3年3組 35名

3 教材 作物の栽培

4 本時の目標

生物育成に関する技術が、社会や環境に果たしている役割と影響について理解し、生物育成に関する技術の適切な評価と活用について考えさせる。

5 本時のめあて

安全性、経済性等の視点から生物育成について評価することができる。

6 本時の展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	<p>1 本時の学習課題を確認する。</p> <p>2 生物育成に関わる様々な立場、経済性や安全性について知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・農家の思いや苦勞、消費者が商品を購入する要因をより具体的に提示し、立場のちがいを明確に認識させる。
展 開	<p>3 自分の重要視する価値とその理由や根拠を考え、まとめる。</p> <p>4 個の考えをグループ内で意見交換し、多様な考えに触れる。</p> <p>5 課題の解決に向けてできることをグループで考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・農家の立場を考慮しながら、消費者としてどんなことを大事にするのかを考えさせる。 ○購入する際の価格に注目させ、安い商品であれば購入するのか言葉を補う。 ・「未来に向けて」「地元にとって」というテーマを与えて、生徒の考えに深まりをもたせるようにする。 ・解決できそうな課題は何であるかに着目させるように、机間指導の中で言葉を補う。
ま と め	<p>6 個別に本時の振り返りをする。</p> <p>7 次時の課題を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○これから生物育成技術を有効に活用していく視点に絞って、えさせる。

家庭科・食育 食育指導案

指導者 武田 清子

- 1 日時 2018年1月12日(金) 2校時
- 2 学級 2年1組 32名
- 3 教材 大豆の加工食品について
- 4 本時の目標
加工食品の成り立ちに興味をもち、大豆からできる加工食品を理解する。
- 5 本時のめあて
大豆からできる加工食品が理解でき、加工する目的を知ることができる。
- 6 準備物 書画カメラ、プロジェクター、ホワイトマグネット
- 7 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点
導 入	<ol style="list-style-type: none"> 1 大豆を知り、大豆からできる加工食品を確認する。 2 加工する意味や理由はなぜか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・知っている加工食品を考えているか。 ・発言するために挙手をしているか。
展 開	<ol style="list-style-type: none"> 3 本時のプリントを配布する。各自で考える。 4 加工方法の違いにも気づかせる。 5 知っているまたは、食べたことがあるか発問しながら考えさせる。 6 ペアで各自のプリントを確認したり相談する。 7 書画カメラで正解を記入する。 (説明をしながら、加工のしくみを理解させる。) 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の活動を明確にするために、プリントを書画カメラで提示する。 ・それぞれの食品の特徴に注目させる。 ・お互いの意見を交流する。 ・ペアで話し合うことで、自分の考えをしっかりと話すこと、相手の話をしっかりと聞くことを体験させる。 ・各自挙手をして発言する。 ・それぞれの確認のため、自分のプリントに正解なら○をつけ、間違いに気付かせる。
ま と め	<ol style="list-style-type: none"> 8 大豆からできる加工食品を理解する。加工の目的を知る。 9 本時の学習を各自プリントにまとめて振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の意見をまとめて書かせる。

保健体育・食育 指導案

指導者 松田 慎吾 (T1)
藤井 晃子 (T2)

- 1 日時 2017年11月2日(木) 5校時
- 2 学級 1年2組 5校時
- 3 教材 **食生活と健康** ～1日の食事バランスについて考えよう～
- 4 本時の目標
 - ①栄養バランスのとれた食事について理解する。
 - ②自分の食生活をふりかえり、栄養バランスのとれた食事をしっかりとろうとする態度を養う。
- 5 本時のめあて
丈夫な体を作るために食事の重要性を知り、自分の食生活を改善することを意識する。
【食事の重要性・心身の健康】
- 6 準備物 1日分の食事調査(平日：昼食は給食)
- 7 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点
導 入	1 本時の学習内容を確認する。	
	2 スポーツ選手の1食分の食事の写真を見て、気づいたことを発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの食事と比べて、量や品数、野菜の多さに着目させる。(T1) ・一流の選手もバランスの良い食事をとっていることを気付かせる。(T1)
	3 1食分のAさんの食事を見て改善点を考え、栄養バランスがそろった食事について確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・数名に聞く。(T1) ・給食の献立を例に、主菜・主食・副菜・牛乳製品・果物をそろえると、栄養バランスが良くなることを伝える。(T2) ・必要な食事量(エネルギー)は運動量や性別により違うことを確認する。(T2)

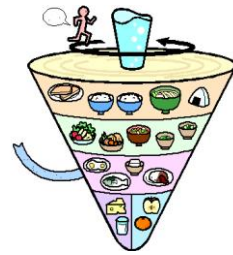
		1日分の食事バランスを考えよう
展開	<p>4 1日分の自分の食事の栄養バランスを確認する。</p> <p>①1日分の栄養バランスについて知る。</p> <p>②自分の食事をワークシートに記入する。</p> <p>③食生活をふりかえった感想や、自分のできる改善点を班ごとに交流する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスガイドを使って、1日に「何を」「どれだけ」とれば栄養バランスが整うかを伝える。(T2) ・「つ」の数え方を説明する。(T2) ※例えばビビンバなら「主食2」なので「2つ」というように数える。 ・給食の献立を例として、記入の仕方を説明する。(T2) ・コマに色を塗り、不足しているところやたくさんとりすぎているところを確認させる。(T1) ・朝食の内容を確認するなど、改善点を具体的に記入できるように支援する。(T2) ・他の人の意見を聞くことで、自分の改善点を考えさせる。(T1)
まとめ	5 活動の振り返りを行い、本時のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスガイドのイラストから、運動習慣の重要性についても触れ、健康的な生活習慣の大切さを伝える。(T1、T2)

生徒の感想

- ・自分のコマを見て、バランスが悪すぎるので、これからちゃんと変えていきたいです。
- ・明日からできそうなので、今日学んだことを生かして生活していきたいです。
- ・ぼくは副菜が少なかったなので、これからは朝ごはんとかに食べたいと思いました。3時間目ぐらいでお腹がすくので、朝ごはんをもっと食べたいです。
- ・あまりごはんについて考えていなかったけど、バランスがよく取れているからお母さんや給食センターの人に感謝したいです。あと自分でも考えたいです。
- ・朝はバランスよく食べれていて、昼も食べれているけど、夜はあまりよくなかったと思った。
- ・運動などをした後に食べる事も大切だと知れました。バランスを大切にしたいです。



1日の食事バランスを考えよう



1 食事調べチェック表

自分が食べたメニューを料理名に書いて、「つ」を数えて書いてみましょう。

朝食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物

昼食 (例)

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
ピビンバ	2	1	2		
春雨スープ		1			
牛乳				2	

夕食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物

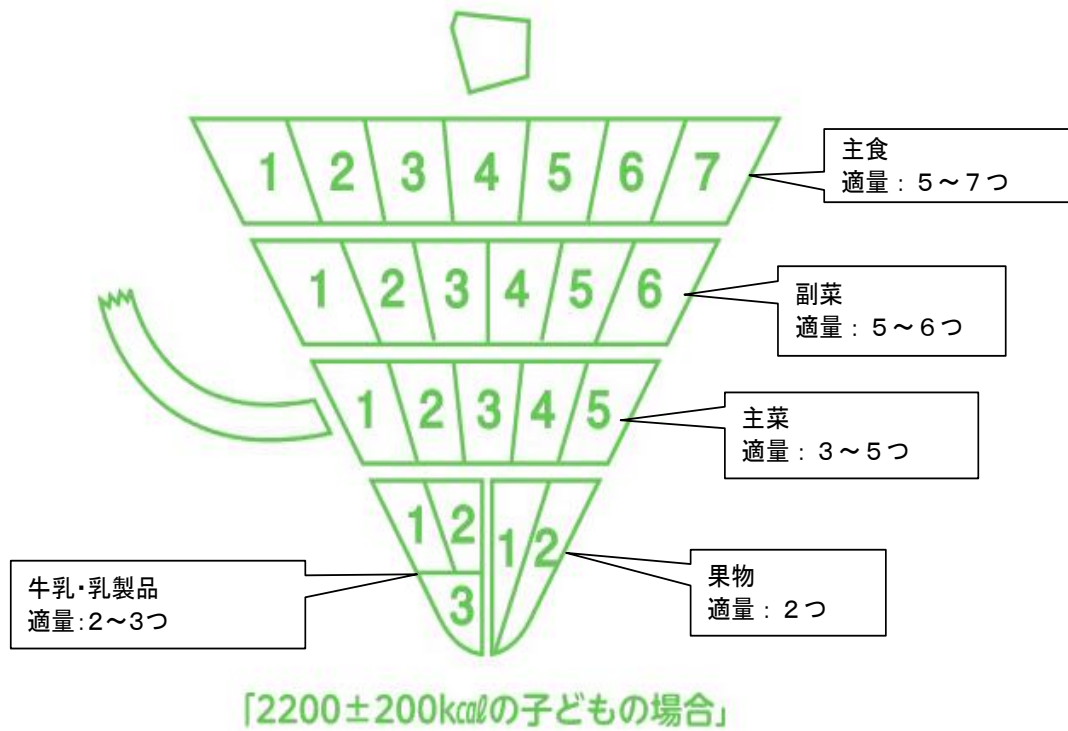
間食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物

合計	主食	副菜	主菜	牛乳	果物

適量	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
	5~7	5~6	3~5	2~3	2

2 自分が食べた数の分だけコマをぬってみましょう。



3 自分の食事を調べて、気づいたことを書きましょう。

4 自分で出来る改善点を考えましょう。

主食(ごはん・パン・めん類)

料理名	数(つ)	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
ごはん (小盛り1杯)		1				
おにぎり1個 (コンビニ)		1				
ごはん 給食		2				
親子どんぶり		2	1	2		
チャーハン		2	1	2		
チキンライス		2	1	1		
カレーライス 給食		2	2	1		
にぎりずし		2		2		
くりごはん 給食		2	0.5			
さつまいもごは ん 給食		2	0.5			
えんどうごは ん 給食		2	0.5			
食パン		1				
ロールパン		1				
もち2個		1				

料理名	数(つ)	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
調理パン		1				
ピザトースト		1		0.5	1	
ミックスサンド		1	1	1	1	
コッペパン 給食		2				
かけうどん		2				
天ぷらうどん		2		1		
ラーメン		2				
チャーシューメン		2	1	1		
焼きそば		1	2	1		
スパゲティーナ ポリタン		2	1			
お好み焼き		1	1	3		
たこ焼き		1		1		
マカロニグラタン		1			2	
肉まん1個		1	0.5	0.5		

副菜(野菜・いも・きのこ・海藻料理)

料理名	数(つ)	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
煮豆 	1					
枝豆 	1					
冷やしトマト 	1					
ポテトサラダ 	1					
野菜サラダ 	1					
ゆでブロッコリー 	1					
フライドポテト 	1					
もやしに炒め 	1					
野菜の天ぷら 	1					
ほうれん草のおひたし 	1					
きんぴらごぼう 	1					
切り干し大根煮 	1					
きゅうりとわかめの酢の物 	1					
かぼちゃの煮物 	1					

料理名	数(つ)	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
きのこソテー 	1					
なます 	1					
ひじきの煮物 	1					
ふかしいも 	1					
とろろ 	1					
コーンスープ 	1					
具だくさんみそ汁  給食	1					
豚汁  給食	1			1		
肉野菜炒め 	1			1		
コロッケ 	2					
キャベツの炒め物 	2					
じゃがいもの煮物 	2					
野菜ジュース(200ml) 	1					

主菜(肉・魚・卵・大豆料理)

料理名	数(つ)				
	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
ウインナー 2本 <small>給食</small>			1		
茶わん蒸し			1		
目玉焼き			1		
納豆(1パック)			1		
冷ややっこ (1/3丁)			1		
ロールキャベツ		3	1		
肉じゃが <small>給食</small>		3	1		
オムレツ(卵2 個)			2		
煮魚			2		
魚の塩焼き <small>給食</small>			2		
さしみ (4~5切れ)			2		
魚の干物			2		
ぎょうざ		1	2		
焼きとり2本			2		

料理名	数(つ)				
	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
マーボー豆腐			2		
クリーム シチュー		3	2	1	
ハンバーグ <small>給食</small>			2		
とり肉のからあげ(4~5個)			3		
とんかつ			3		
豚肉のしょうが 焼き(150g)			3		
かつおのたたき			3		
すきやき		2	4		
ししゃも3尾			1		
高野豆腐の煮物 <small>給食</small>		2	2		

牛乳・乳製品

料理名		数(つ)				
		主食	副菜	主菜	牛乳	果物
ヨーグルト 1パック					1	
チーズ 1個					1	
牛乳(200ml) 給食					2	

果物

料理名		数(つ)				
		主食	副菜	主菜	牛乳	果物
みかん1個						1
バナナ1本						1
りんご (1/2個)						1
なし(1/2個)						1
ぶどう(半房)						1
100%ジュース (200ml)						1

自立活動・食育 学習指導案

指導者 友井 眞由美

- 1 日時 2017年12月21日(木) 2・3校時
- 2 学級 さくら学級 5名
- 3 教材 “自分でお弁当を作ろう！”
- 4 本時の目標
 - ①既習の食や栄養の学習を振り返る。春日町で生産されている食材について知り、栄養バランスを考えて献立を考えさせる。
 - ②普段作っているお弁当のおかずメニューを各自調理し、お互いに紹介しあって今後の食生活に生かしていく力をつける。
- 5 本時のめあて
春日町で生産された食材を使い、各自が考えたお弁当メニューを実際に調理する。お互いに紹介しあって、今後のお弁当作りのイメージを膨らませる。
- 6 準備物 献立プリント・実習材料
- 7 本時の展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	1 前時の振り返りをし、今日の流れを全員で確認する。 春日町で生産されている食材について知る。 2 各自、本日作るお弁当のおかずメニューを発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・全員が正しく理解できているか、復唱することにより確認する。 ・具体的に、どこで生産されたものかを確認しながら説明する。 ・大きな声で発表させる。
展 開	3 各自、自分の献立に基づいて調理実習をする。 4 調理が完成したら、お互いに紹介しあい、試食する。 5 栄養バランスや調理方法について説明し合う。 地産地消について知る。 各自の感想を発表し、今後のお弁当作りのイメージを膨らませる。	<ul style="list-style-type: none"> ・アレルギー対応として、調理台の配置を考えて配慮する。 ・各調理台を回り、個別に声かけや支援をする。 ・早く完成している生徒は、時間がかかる調理の方に支援に行くことを指示する。 ・時間に余裕があれば、実際にお弁当箱におかずを詰める作業をしてもよい。
ま と め	6 お互いに協力しながら、後片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・洗う、拭く、元の位置に戻す等の流れにそって行えるように支援をする。

生徒の感想

- ・今日、調理に使った野菜が春日町で作られている食材だと思うと、大切に扱わなければいけないと感じた。
- ・最初は難しいと思ったけど、やってみると楽しくできて良かった。
- ・やっぱり自信がなくて、前夜に家で練習をしてみた。上手にできてうれしい。
- ・みんなで協力して出来たので、手早く作業ができた。
- ・普段は作らないおかずがあり、とても勉強になった。ぜひ、今度は自分も作ってみたいと思った。
- ・家族にも試食してもらった。「とてもおいしい」と褒めてもらって満足した。

1 2 成果と課題

成 果

- ・ 校内食育推進委員会を中心にして、組織的計画的に食育実践を進めることができた。
- ・ 食育アンケートを生徒と保護者を対象に2回(6月、12月)実施し、実態把握ができた。2回実施したことで変化が明らかになり、食育実践を評価検証することができ、課題が明確になった。
- ・ 毎月「生活イキイキ度チェック」を実施することができ、食育実践が毎日の生活にどのように影響しているのか、生徒が振り返って評価することができた。
- ・ 「食に関する指導の全体計画」を教育課程の全領域に位置付けて、新たに策定することができた。
- ・ 中学校の全教科(自立活動を含む)において、授業の中に食育を取り入れた実践を行い、指導案集を作成することができた。
- ・ 栄養教諭を中核に据えた実践として、給食の時間における食育指導を学期ごとに全クラスで計画的に実施できた。
- ・ 生徒の栄養をはじめ食に関する知識理解が深まった。
- ・ 従前から実施していた取組に加えて、新たに様々な取組(食育講演会、エンドウ豆のさや剥き、給食交流会、食育掲示等)を実施できた。

課 題

- ・ 生徒の知識理解は一定すすんだが、朝食の欠食率が6月調査より12月調査で増加するなど実践力の向上に至っていない。
- ・ アンケート調査の結果がなぜそうなっているのかという背景や原因の分析ができていない。単に数値を示すだけでなく、なぜその数値なのか(なぜ低いのか等)について原因を探る分析を行ったうえで、対策を立てて実践する必要がある。
- ・ 栄養や食に関する知識はもとより学校での取組など様々な情報をどのように家庭に伝えていくのか再検討する。十分に情報を伝えられていない。
- ・ 今後の指導の在り方として、知識や技術の伝達だけでなく、日常生活での実践力を向上させるための指導が併せて必要になる。
- ・ 来年以降も継続して組織的で計画的な食育実践を行う。