

# 食でつなげる未来の元気な子どもたち

— 給食の時間を使った「ちょこっと食育」で望ましい食習慣の定着を！ —

## 学校における食育の必要性

近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などに伴い、子どもの食生活の乱れや健康に関して懸念される事項、例えば、偏った栄養の摂取や生活習慣病の低年齢化等が指摘され、望ましい食習慣の形成は、国民的な課題ともなっています。

現行の新学習指導要領の総則の中でも「食育の推進」が明記されました。また、改正学校給食法でも目的が「栄養改善」から「食育の推進」へと変わっています。

このようなことから、学校においても、児童生徒に、食に関する知識や実践的な態度を身に付けさせ、望ましい食習慣の形成を図る必要があるのです。



## 食に関する指導の目標

文部科学省では、下のような「食に関する指導の目標」を設定しています。

学校においては、これらの目標の達成に向け、学校給食を教材として活用しながら学校教育活動全体を通じて総合的に推進することが求められています。

- 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)
  - 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)
  - 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)
  - 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。(感謝の心)
  - 食事のマナーや食事に通じた人間関係形成能力を身に付ける。(社会性)
  - 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。(食文化)
- ※( )内は目的に沿った観点



## 給食の時間を使って、「ちょこっと食育」始めませんか？

「望ましい食習慣の形成」を目指すためには、学級経営、日常指導を基盤として、各教科等における食に関する指導と、給食時間における食に関する指導を関連させながら、繰り返し指導を行うことが必要です。

食に関する指導に当たっては、子どもたちが実際に食する学校給食を教材として積極的に活用することが重要です。毎日の給食は、食への関心を高める重要な時間です。給食の時間の指導の充実を図り、毎日少しずつ「ちょこっと食育」を進め、高知の元気な子どもを育てましょう。

## 「ちょこっと食育」のススメ

指導する時間：給食の時間

指導する内容：食に関する指導

- ▶教科書で取り上げられた食品や学習したことを給食を通して確認
- ▶献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴等を学習
- ▶給食指導（準備・食事・後片付け等）



## ちょこっと食育：食に関する指導

給食の時間の指導内容を工夫することで、児童生徒が「学ぶ-食べる」ことを実感を伴って理解することが可能となり、食に関する関心を高めることができます。



ちょこっと食育

よくかんで食べるとどんないいことがあるのかな？

給食で食べた栄養はどうなるの？

どうして毎日牛乳がついているのかな？

どんな栄養がはいっているのかな？

100人分作るのにいくらかかるのかな？

材料はどこから運ばれてくるのかな？

どうやって作るのかな？

残したものはどうなる？

学校農園で育てたピーマンが入ってる！

献立の名前の由来は？

今日の野菜はだれが作ったのかな？

## ちょこっと食育：食に関する指導の進め方（例）

食に関する指導内容

献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴等を学習させる。

指導計画

小学校 3学年

- 題材：春の山菜を味わおう
- ねらい：地域の旬の食材に関心を持たせ、季節感を感じさせる。
- 食育の視点
  - ・心身の健康 ◇好き嫌いせずに残さず食べようとする。
  - ・食文化 ◇季節や行事にちなんだ料理があることが分かる。
- 献立：麦ごはん、牛乳、鶏のから揚げ、野菜とじゃこの和えもの、山菜のいなか煮
- 関連教科等：社会科「私たちの住む街を探検しよう」

ちょこっと食育



指導の流れ

給食の時間	学級での指導の流れ ■支援	一斉指導
○食事前	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 山菜について知っていることを発表する。</li> <li>■ 地域の絵地図などを掲示する。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で山菜採りに行ったことがあるよ。</li> <li>・近くの川の土手で「いたどり」を見たよ。</li> <li>・食べたことがないな。</li> </ul> </li> <li>☆ 給食に入っている春の山菜を知る。</li> <li>■ 給食に入っている山菜と採れる場所を紹介する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★お昼の放送 給食委員会による献立放送</li> <li>★給食カレンダー 児童による紹介</li> <li>★配膳室での展示物 食品の実物などを展示</li> </ul>
○食事中	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 煮物に入っている山菜を確かめながら食べる。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちょっと苦いな、春の味かな。</li> </ul> </li> <li>■ 苦手な児童に少しでも食べてみるよう促す。</li> </ul>	



たけのこ



いたどり



わらび

# ちよこつと食育：給食指導内容及び指導方法

## 準備



髪の毛が出ていない帽子

短い爪

清潔なエプロン、きれいなたたみ方



マスク

清潔なハンカチ

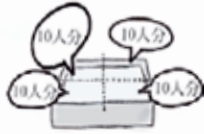


- 給食当番以外の児童生徒も教室の整備、楽しく食べる準備をするよう指導する。

- 担任もエプロン・マスクをして、給食当番の健康観察及び服装をチェックする。

- 献立内容を確認する。
- 個別的な配慮が必要な児童生徒を把握する。

## 準備・食事前



- 合理的な盛りつけ方を指導する。(具材が偏らない、個人に必要な量の配慮、盛り残しをしない等)

- 主食、主菜、副菜などを正しく並べる。

- 1食分の食事がそろっていることを確認する。
- 個別的な配慮が必要な児童生徒の食事がそろっていることを確認する。

## 食事



- 献立の説明発達の段階に応じて学級担任等の指導者が関心を持たせたり内容を深めたりするために説明を加える。

- 教師も一緒に食事をしながら児童生徒の状況を把握する。
- 個別的な指導が必要な児童生徒について指導を行う。

- 時間内に食事が終わるようにする。
- おかわりの仕方については量等に配慮する。

## 食事(食事のマナー)



- はしの持ち方や使い方については、家庭と連携を持って指導する。

- よい姿勢で食べる。
- 主食、おかずは交互によくかんで食べる。

- 食事にふさわしい会話をする。
- 楽しい雰囲気の中で食事をすすめる。

## 片付け



- 調理員さんや生産者、食べものの命に感謝する気持ちで後片付けができるように指導する。



- みんなで協力して、安全に能率的に行う。

# 「ちょこっと食育」の指導計画を作成しましょう！

全教職員で計画的・組織的に取り組むためには、各教科等を食の視点で見直し、給食の時間との関連、家庭地域との連携を図った計画が必要です。各学校で作成されている食に関する全体計画をもとに、「ちょこっと食育」の指導計画を作成してみましょう！その際、担任と栄養教諭等が協議しながら、学校給食を生かし、系統性や時期等に配慮した計画を工夫しましょう。

## ＜「ちょこっと食育」指導計画例：小学校 第4学年＞

		4月	5月	6月
給食の時間	食に関する指導	赤・黄・緑の3つのグループにわけられることを知ろう<健・選>	3つの食品について知り、給食を残さず食べよう<感・健>	丈夫な骨や歯を作る食べ物を考えよう<健・選>
	給食指導	楽しい給食にするために、約束を決めよう<社・選>	食事にふさわしい会話で食事をしよう<社>	身の回りの衛生に注意し、食品の衛生に関心を持とう<選>
献立作成の配慮	献立例	お赤飯、菜の花あえ、いちごゼリー、山菜のいなか煮	たけのご飯、えんどうご飯、鰹の角煮	するめあえ、いか足の竜田揚げ、梅の香ご飯
	旬の食材	菜の花、いちご、春キャベツ、山菜	えんどう、たけのご飯	ミニトマト、うめ、びわ
	地域の産物の利用	ほうれん草、小松菜、パセリ、キャベツ、水菜	小松菜、キャベツ、生しいたけ、ブロッコリー、やっこねぎ	小松菜、生しいたけ、にら、大根、きゅうり、ピーマン、じゃこ
	食文化の伝承	お祝い献立	端午の節句	

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>

児童生徒の実態等に応じて、指導内容や時期を考慮した計画を立てましょう。  
また、各教科等、給食の献立との関連及び家庭・地域との連携も考えましょう。

旬の食材や地域の産物を活用した、栄養バランスのとれた学校給食は、食に関する指導の目標を達成するための食の教科書です。  
献立を作成する栄養教諭・学校栄養職員は、献立作成の配慮をしましょう。

学校給食を生きた教材とし、食に関する指導に活用できるように、献立を作成する栄養教諭・学校栄養職員と指導を行う担任が話し合いながら、献立作成における配慮を考えましょう。

## 食に関する指導内容例

### ○教科等で取り上げられた食品や学習したことを学校給食を通して確認させる。

- ・食事のマナー
- ・はしの持ち方・使い方
- ・3つの食べ物のグループ
- ・郷土料理
- ・主食・主菜・副菜の組合せ
- ・和食と洋食
- ・サラダで元気（国語の教材）
- ・学校農園の食材
- ・味覚のお話

ちょこっと食育



など

### ○献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴を学習させる。

- ・生産者の方々のお話
- ・食材のパワーの秘密
- ・大豆の大変身
- ・かみかみ食材
- ・地元食材
- ・旬の食材
- ・牛乳の栄養
- ・カルシウムを多く含む食べ物
- ・食材の長い旅

ちょこっと食育



など

〈編集・発行〉 高知県教育委員会事務局 スポーツ健康教育課 平成27年3月  
〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7番52号  
TEL : 088-821-4928 FAX : 088-821-4849