

# 文京区立小・中学校食育推進計画



平成24年3月

文京区教育委員会

## 目 次

1 計画策定の背景	2
2 児童・生徒の課題と実態	2
3 食育推進の基本的な考え方	3
4 食育の目標	3
5 具体的な取り組み	4
(1) 指導計画の策定	4
(2) 校内体制の整備	4
(3) 学校及び教育委員会での取り組み	4
(4) 家庭、地域との連携	6
資料編	9
食育推進のための組織図（例）	10
食育推進チームの構成図（例）	11
個別指導体制図（例）	12
食に関する指導の全体計画（例）	13
食に関する指導の年間計画記入例（学年別）	15
給食の時間における食に関する年間指導計画（例）	23
各学年の食に関する指導の目標	25
特色のある食育事例	26
各教科及び学級活動時間における学習指導案	28
給食だより（例）	49
給食献立表（例）	54
文京区立小・中学校食育推進計画策定委員会設置要綱	60
文京区立小・中学校食育推進計画策定委員会 開催状況	61
文京区立小・中学校食育推進計画策定委員会 委員名簿	62
参考資料	63

## 1 計画策定の背景

平成17年6月、現代社会における食をめぐる危機的な状況の解決に向け国民運動として食育に取り組むため「食育基本法」が制定されました。また、平成18年3月には、「食育基本法」を踏まえ、国において「食育推進基本計画」が策定され、東京都においても、同年9月、東京の食育を推進するための基本的な考え方と具体的な施策を示した「東京都食育推進計画」が策定されました。

一方、文京区では、平成19年度、近年の岩井学園の入園児数減少や施設の老朽化の進行を背景として、「文京区立岩井学園検討委員会」を設置し、今後の健康教育のあり方として、区外施設での健康教育の見直しが示されました。続いて、平成20年度には「文京区健康教育推進委員会」を設置し、岩井学園を閉園し、区内で健康教育を推進していくとの方針が示されました。その後、平成21年度、「文京区健康推進事業検討委員会」を設置し、区内における健康教育の具体的な方法を検討し、その検討結果のなかで、食育を積極的に推進していくため、学校における食育推進計画を策定することが掲げられました。

これらのことを背景として、「文京区立小・中学校食育推進計画」を策定することにしました。

## 2 児童・生徒の課題と実態

小学生から中学生までの学齢期は、知識や技術を学びながら保護者に依存した食生活から徐々に自立し、食事の選択、判断など自分で食生活を選択することが増えるに従って、食に関する興味や関心を高めていくことが可能となる時期です。しかし一方で、依然として保護者のしつけの下での食事が必要な時期ですが、現状では不規則な食生活や孤食、偏食が問題となっています。そのためこの時期には、食を大切にすることを養い、望ましい食習慣や知識を習得する食に関する自己管理能力を育成することが必要とされます。

また、生産者とふれあう機会が少ない児童・生徒たちが食の大切さを実感し、健全な食生活の実践力を身に付けていくためには、食材がどうやってできるのか、どこで、誰によって作られているのかなどについて生産体験や学校給食の食材を通じた生産者などとの交流体験から学ぶ機会が欠かせなくなっています。

こうした学齢期にある文京区の児童・生徒については、平成22年度の「食に関する指導の全体計画」※1から、次のような特徴がみられます。

※1 毎年度、各小・中学校で作成している食育に関する計画。

- ほとんどの児童・生徒が朝食を食べているが、その栄養バランスは十分とは言えない。
- 野菜嫌いの偏食傾向の児童・生徒がいる。
- 習い事や塾通いで不規則な食生活になっている児童・生徒がいる。
- 準備、片付け、食事のマナーを守れない児童・生徒がいる。

### 3 食育推進の基本的な考え方

楽しい食生活を通じて、子どもたち一人ひとりの健康な心と体を育むとともに、豊かな人間性を養い、食を支える自然や社会に感謝する気持ちを育むため、文京区の児童・生徒の実態を踏まえ、以下の6点を食育推進の基本的な考え方とします。

- (1) 食事の重要性や喜び、楽しさへの理解を深める。
- (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、自己管理していく能力を身に付けさせる。
- (3) 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性について自ら判断できる能力を身に付けさせる。
- (4) 食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付けさせる。
- (5) 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝の心を育む。
- (6) 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心を育む。

### 4 食育の目標

国の「食育推進基本計画」や東京都の「東京都食育推進計画」との整合性を図りながら、文京区の「文京区立小・中学校食育推進計画」の目標を以下のとおりとします。

- (1) 毎日、栄養バランスの取れた朝食を摂る習慣を定着させる。  
平成22年度、文京区の小学5年生で朝食を食べている割合は94.2%、中学2年生では90.2%となっていますが、各学校で行っている実態調査から、栄養バランスに課題があることが判明しています。朝食の摂取割合を更に増やすとともに、栄養バランスのとれた朝食が摂れるようにしていきます。
- (2) 適切な食事バランス（栄養・量）に気を配ることのできる児童・生徒を育成する。  
各学校で行っている実態調査から、野菜嫌いの偏食傾向の児童・生徒の存在が明らかになっています。食べ物のはたらきやおいしさを知ること、好き嫌いをなくし、食事バランスに気を付ける児童・生徒を育成します。
- (3) 家庭で楽しく食事のできる児童・生徒を増やす。  
平成22年度、文京区の小学5年生で塾に行っている割合は66.3%、中学2年生では58.2%となっています。このようななかで、夕食を家族と摂っている割合は89.1%と84.1%となっています。家族で食事をとることの楽しさや、大切さを学ばせることにより、夕食を家族といっしょに摂る児童・生徒の割合を増やします。

(4) 好ましい食習慣を身に付けさせる。

各学校で行っている実態調査から、準備、片付け、食事のマナーを守れない児童・生徒がいることが明らかになっています。家庭や学校の集団の中で楽しく食事をすることや、マナーについて話し合うことで正しい食習慣を身に付けさせます。

## 5 具体的な取り組み

### (1) 指導計画の策定

教育活動全体の中で計画的・体系的に食育指導を行うため、指導計画を策定します。

- ・食育を教育課程に位置付け、食に関する指導の充実を図ります。
- ・教育課程の中で行われている教科の指導（家庭科、保健体育、理科、生活科等）や給食指導、保健指導などを関連づけ、食育を進めます。
- ・毎年「食に関する指導の全体計画」を作成し、食育実施の評価や児童・生徒の実態調査を行うとともに、改善・見直しを行っていきます。

### (2) 校内体制の整備

食育に関する校内体制を整備し、食育の目標や具体的な取り組みについて共通理解を図り、食育の推進を組織的に推進します。

#### ① 食育推進チームの編成

学校長のリーダーシップの下で、校内に食に関する指導の推進体制を整備します。食育リーダーを中心として、主幹、給食主任、栄養教諭、栄養職員、家庭科専科、保健主任、養護教諭などから構成する食育推進チームを編成し、学校における食に関する指導計画の推進や肥満・痩身などの個別指導、家庭への情報発信、地域との連携を図っていきます。

#### ② 研修体制の充実

食育リーダーや食育推進チームが中心となって校内研修を行い、食育に関する教職員の意識啓発を行うとともに、各学校の取り組み状況や実践例などを共有します。

文京区では平成21年度より食育リーダー研修、23年度から食育推進研修を年5回実施していますが、今後は、その年度の重点目標を定め、研修の充実を図ります。また、全教職員が食育研修を受ける機会を作り、食に関する意識を高めていきます。

### (3) 学校及び教育委員会での取り組み

文京区では、都心に立地していることなどから、生産体験や地産地消<sup>\*2</sup>の取り組みを行うことが難しい状況にあります。そのようななか、都内で生産された食材の使用や、生産者との交流をとおして、文京区の実態を踏まえた食育を進めます。

※2 地域で生産された農産物をその地域で消費すること。

① 学校での取り組み

○ 授業や給食を通しての食育

教科等で学習したことや取り上げられた食品について、給食の食材を通して再度確認させます。また、給食の献立を通して、食品の産地や栄養成分とその働き等を学習させます。

給食の時間を中心に、学級活動の場においても食品についての話題を取り上げ、栄養や食事の適切なとり方を学ばせるとともに、食事を大切にする気持ちや友達と楽しく食事することを学習させます。

○ 食事マナーの習得

給食の準備から片付けまでの一連の指導の中で、正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、はしの使い方、食事のマナーなどを習得させます。

○ 体験学習の実施

各学校での食材の栽培や、校外施設での体験などを通して、自然の恵みに感謝する気持ちを培います。

例 山菜やブルーベリー収穫、飯盒炊飯、乳搾りやバター作り、芋掘り、地引網体験など

○ 生産者との交流

生産者から直接、食材の育て方や調理方法などの話を聞くことで、生産者や食べ物に対する感謝の心を育みます。

○ 個別指導の推進

肥満、痩身、偏食、アレルギーの児童・生徒には、校内において指導体制を整備し、全教職員の共通理解のもと保護者と連携して相談・指導を行い、それらの改善を図ります。

具体的には、健康教室、健康指導、健康相談<sup>※3</sup>等の実施や、「文京区立小・中学校におけるアレルギー疾患への対応のてびき」<sup>※4</sup>に基づいた取り組みを進めます。

※3 岩井学園の健康教育の成果を活かした学校、児童、生徒、保護者に対して行う地域の医療・保健関係者と協力した健康増進や疾病予防への取り組み。

※4 文部科学省による「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」に基づき、文京区で作成した手引き。

○ 保・幼・小・中の連携

保育園、幼稚園、小学校、中学校の年齢に合わせた食育を継続的に進めるため、給食や食に関することを題材にした交流会を実施します。

② 教育委員会での取り組み

- 地産地消の促進  
東京産の食材利用校を拡大するため、教育委員会が中心となり、食材の市場調査を実施します。また、地場産食材の安定供給を目指し、新たな購入ルートの開拓を行い、各学校での地産地消を促進するとともに、学校と生産者との交流を図ります。
- 食育月間又は食育の日の設定  
文京区食育月間又は食育の日を定め、全校での食育推進を図ります。また、共通献立に旬の食材や郷土料理などをとり入れ、全校共通献立の実施を図ります。

#### (4) 家庭、地域との連携

望ましい食習慣や生活習慣は、家庭や地域とのかかわりの中で形づくられ、身に付きます。学校における取り組みと合わせ、家庭や地域が食の役割に対する認識を深め、互いに連携し取り組んでいくことが、児童・生徒の健康づくりのために必要とされます。啓発活動などを通して家庭や地域との連携を図り、食育を進めていきます。

##### ① 家庭との連携

食育基本法では、教育関係者の役割として「積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組む」ことが定められています。また、保護者の役割として「家庭が食育において重要な役割を有していることを認識する」ことがあげられています。この役割に基づき、学校における食育の取り組みを家庭につなげていくことや、家庭で行っている食育の取り組み例を他の児童・生徒の参考になるよう紹介するなど、学校と家庭の連携を進めていくことが必要とされます。

- 試食会の実施  
保護者に食育の一環としての学校給食への理解を深めてもらうための取り組みとして、給食の試食会を実施します。
- 「給食だより」や「献立表」の発行  
学校で実践する食育の内容やそれに対する子どもたちの反応などを伝えるほか、給食のメニューやレシピ、そこに盛り込まれた栄養バランスの考え方など家庭での食育に役立つ情報を発信します。
- 親子クッキング教室の実施  
区内の学校で協力して、あしたばケーキなど地産の食材を使用し、夏休み期間に親子クッキング教室など、親子参加型事業を実施します。
- 講演会の開催

講演会等を活用して、食と健康について、保護者への啓発を行います。

② 地域との連携

○ ふれあい給食

地域の方を学校給食に招待し、給食を通じた交流により、豊かな人間関係をつくり、食事が与えてくれる喜びを共有します。

○ 生産体験や料理教室

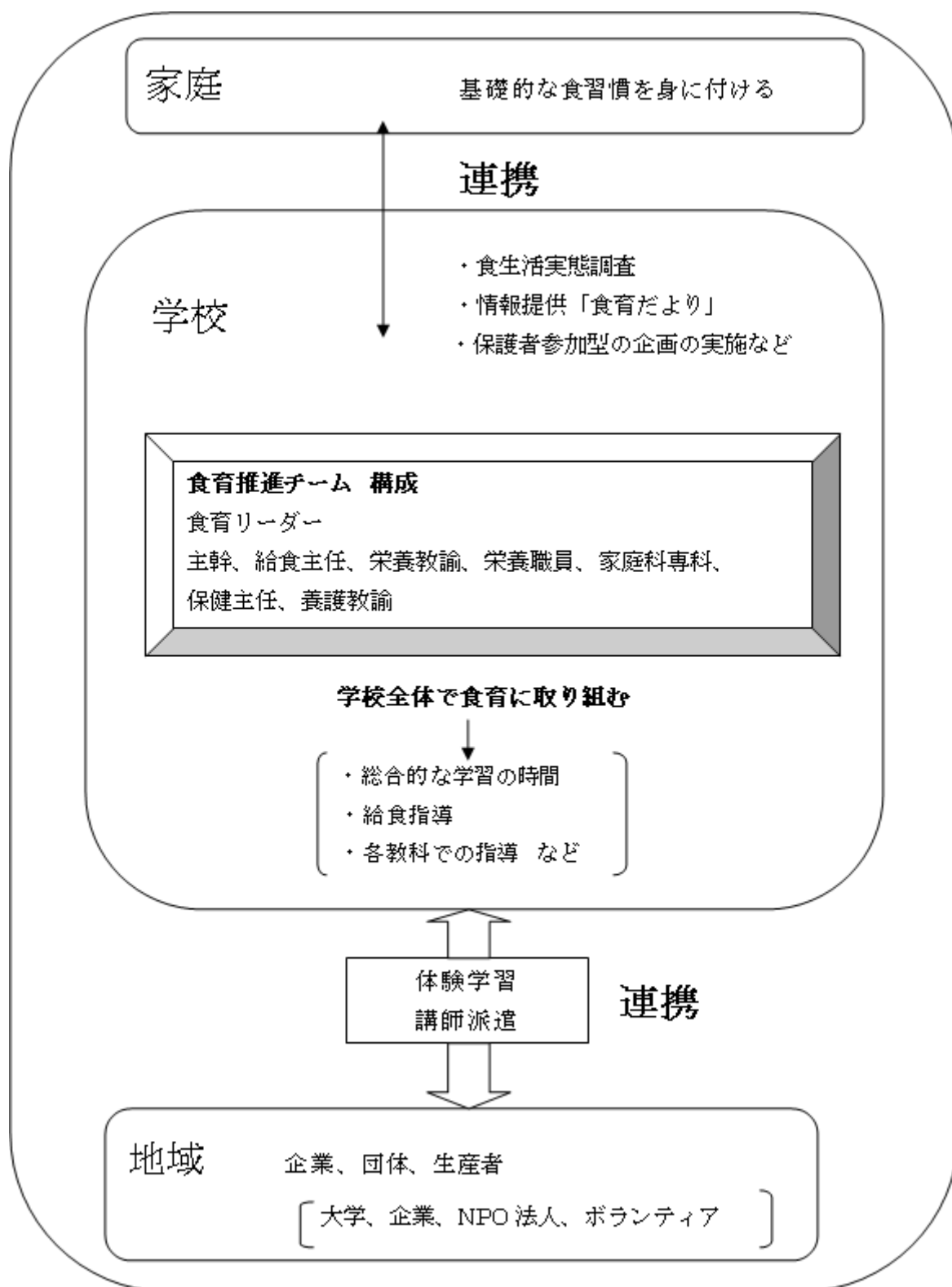
青少年対策地区委員会等と協力して、食に関するイベントを実施していきます。



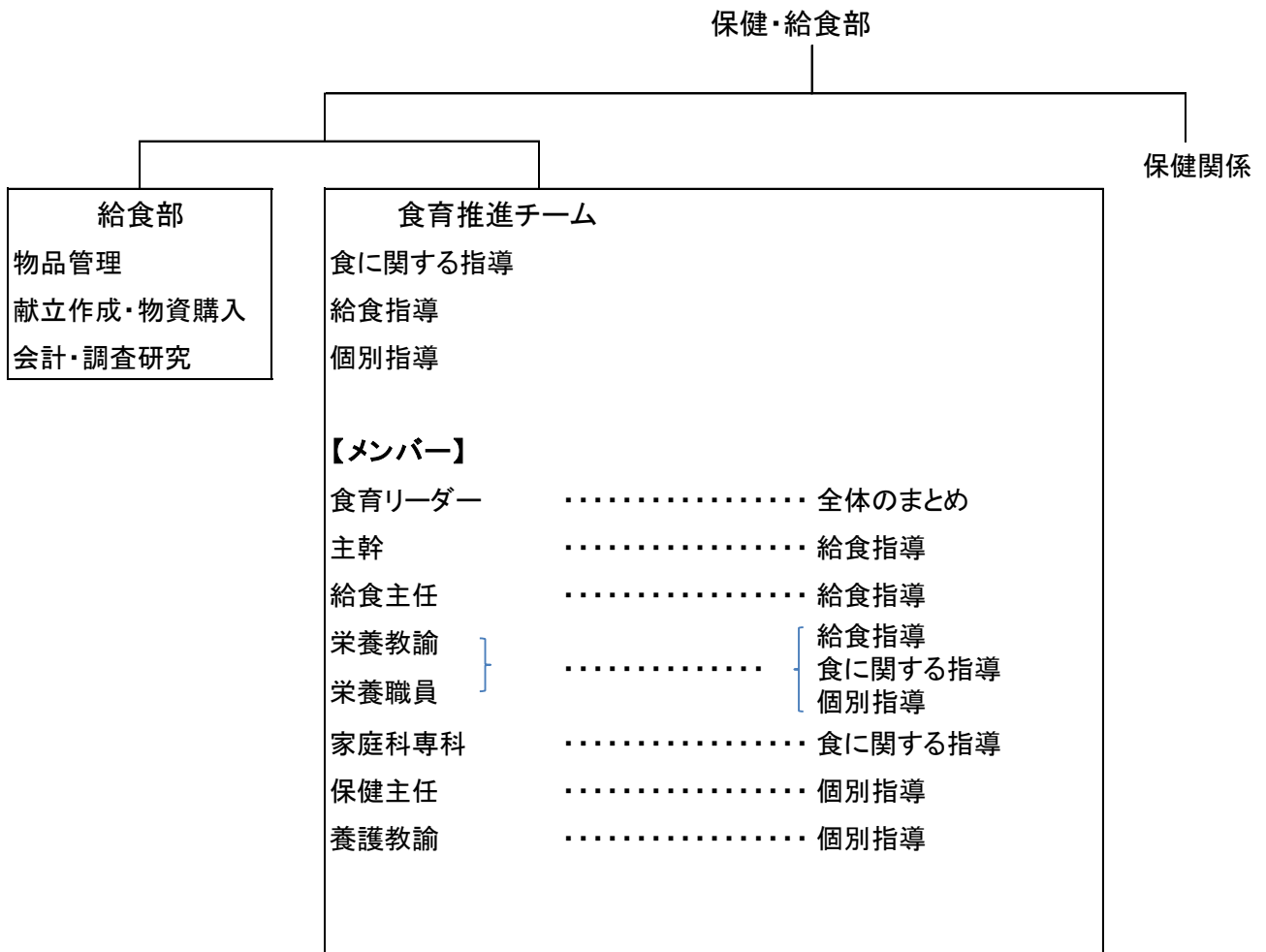


# 資料編

### 食育推進のための組織図（例）



食育推進チームの構成図（例）



**食育推進チーム**

給食指導

- ・教室での給食指導のルール、マナーの徹底を図る。

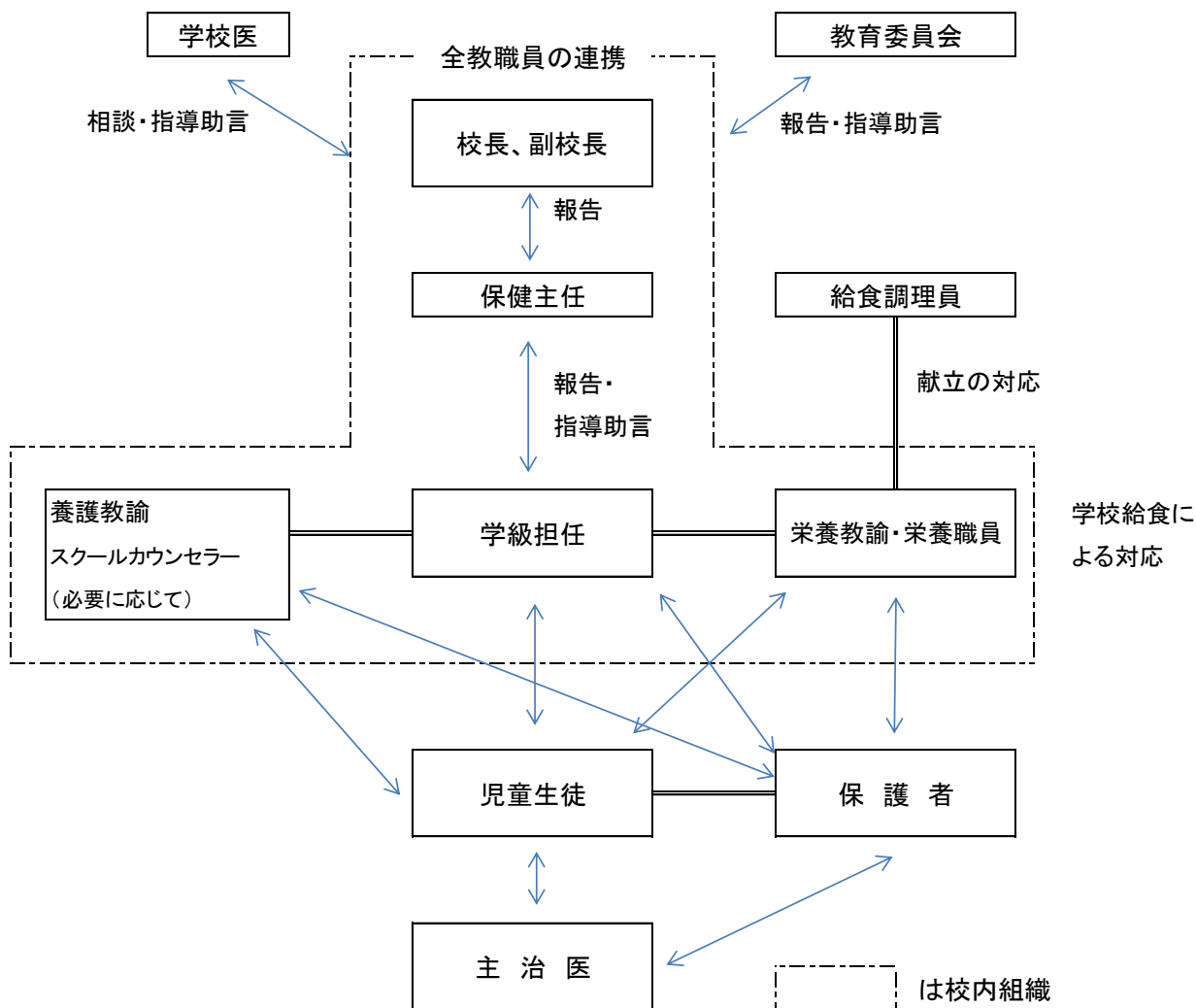
食に関する指導

- ・年間計画にそって、食に関する指導計画の作成、実施。

個別指導

- ・食物アレルギー、偏食、肥満、痩せ等必要に応じて行う。

個別指導体制図（例）



● 食に関する指導の全体計画（小学校）例

・児童の実態 ・保護者・地域 の実態 等を記述する。	<b>学校 教育 目標</b>	学習指導要領 食育基本法 食育推進基本計画 食育推進時間 教育委員会の方針
-------------------------------------	-----------------	---

<b>食に関する指導の目標</b>
① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をするや、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 ② 心身の成長や健康の保持増進のうえで望ましい栄養や食生活について自ら判断できる能力を身に付ける ③ 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等に関する心をはぐくむ ④ 食事を大いに、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心をはぐくむ ⑤ 食事をマナーや、食を通じた人間関係形成能力を身に付ける ⑥ 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
(など)

幼稚園 保育所	<b>各学年の食に関する指導の目標</b>			中学校
	低 学 年	中 学 年	高 学 年	
幼稚園・と 保育所との 連携に関する方 針等を記述する。	○食べ物に興味関心をもつ ○好き嫌いをせずに食べようとする。 ○いろいろな食べ物の名前が分かる。(など)	○楽しく食事することが心身の健康に大切なことが分かる。 ○健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。 ○衛生的に給食の準備や食事、後片付けができる。(など)	○楽しく食事することが人と人とのつながりを深める食生活につながる事が分かる。 ○食事に伴う挨拶や食生活をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し、食分の食事を考えられる。 ○食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる。(など)	中学校との 連携に 関する方 針等を 記述する。

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特 別 活 動	学級活動 ○ 及び 給食の時間	低学年 ○給食の約束、留を大切に ◎給食を知ろう ●仲良く食べよう	〇夏休みの健康 ◎食べ物の名前を知ろう ●楽しく食べよう	〇健康な生活習慣 ◎食べ物に関心をもとう ●食べ物を大切にしよう	〇風邪の予防、成長を振り返ろう ◎食べ物について考えよう ●給食の反省をしよう								
	◎食に関する指導 ●給食指導	中学年 ○給食の約束、留を大切に ◎食品について知ろう ●給食のきまりを覚えよう	〇夏休みの健康、運動と健康 ◎食べ物の働きを知ろう ●食事の環境について考えよう	〇健康な生活習慣 ◎食べ物と健康の3つの働きを知ろう ●食べ物を大切にしよう	〇風邪の予防、成長を振り返ろう ◎食生活を見直そう ●給食の反省をしよう								
	◎安全に気を付けた給食準備を大切に ◎食べ物の働きについて知ろう ●給食の環境について知ろう	〇夏休みの健康、運動と健康 ◎季節の食べ物について知ろう ●食事の環境について考えよう	〇健康な生活習慣 ◎食べ物と健康について知ろう ◎感謝して食べよう	〇風邪の予防、成長を振り返ろう ◎食生活について考えよう ●1年間の給食を振り返ろう									
	全 校 指 導 等 ◎ふれあい交流ランチ(はぐ(わら)) ◎じょうぶな歯をつくろう ●予約給食	◎ふれあい交流ランチ (楽しく食べよう)	◎ふれあい交流ランチ (健康の工夫しよう) ◎主食の大切さを考えよう ●予約給食	◎ふれあい交流ランチ (感謝の気持ちけしめよう) ◎季節を味わおう ●リクエスト給食・予約給食									
学校行事	・発育測定 ・遠足 ・運動会 ・食育月間 ・通学合宿	・修学旅行 ・個人懇談 ・夏休み	・学習発表会 ・個人懇談 ・冬休み	・学校給食週間 ・スキー学習									
児童会活動	・ふれあいスタートの会			・ふれあい当番活動		・児童フェスティバル		・ふれあい感謝の会					

		1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	
関 連 する 教 科	社 会			・私の町みんなの町 ・見直そう私たちのくらし ・調べよう物を作る仕事	・私たちのくらしと土地の様子 ・健康なくらしとまちづくり ・昔のくらしとまちづくり	・食料生産を支える人々 ・住みよいくらしと環境	・大昔の人々の暮らし ・戦争から平和への歩み ・日本とつながりの深い国々	
	理 科			・植物の体のつくりや育ち方 ・こん虫の食べものやすみかをしらべよう	・季節と生き物 ・人の体のつくりと運動	・種子の発芽・成長・結実 ・動物の誕生	・インゲンマメやジャガイモを育てよう ・人の体のつくりと働き ・植物とでんぷん ・生物と環境	
	生 活	・みんなだいすき ・やさしいそだてよう	・できるようになったよ ・おもしろいやさくなあれ ・はっけん!わたしの町					
	家 庭					・なぜ食べるのだろう ・野菜の調理 ・ごはんを炊く	・生活を計画的に ・楽しい食事を工夫しよう	
	体 育 (保健活動)			・毎日の生活と健康	・育ちゆく体と私		・病気の予防	

道 徳	1 主として自分自身に関すること (低)(中)(高) (1) 2 主として他の人とかかわりに関すること (低)(中) (1)(4) (高) (1)(5) 3 主として自然や崇高なものとかかわりに関すること (低)(中)(高) (1)(2) 4 主として集団や社会とかかわりに関すること (低)(2)(3)(5) (中)(2)(3)(5)(6) (高)(1)(4)(5)(7)(8) (学校として設定した主題名等を明記する)
総合的学習の時間	・むかしの食事 ・ふるさとを食べよう ・豆大作戦 ・ホリデーランチを作ろう

家庭・地域との連携の取り組み方	学校だより、食育(給食)だより、保健だより、学校給食試食会、家庭教育学級、講演会、公民館活動 学校を中心として、どのような子どもを育てたいのか、そのために保護者・地域とどのような連携の取組を計画しているのかを記述する。
地場産物活用の方針	地場産物活用の教育的な意義、活用方針等を記述する。

個別相談指導の方針及び取り組み方	保護者からの申し出、定期健康診断の結果、日常の食生活の様子等から個別相談指導が必要な児童を対象に実施する等、個別指導の方針等を記述する。 関係職員との連携、校内の指導体制等についても記述する。
------------------	---

● 食に関する指導の全体計画（中学校）例

・生徒の実態 ・保護者・地域 の実態 等を記述する。	<b>学校教育目標</b>	学習指導要領 食育基本法 食育推進基本計画 教育委員会の方針
-------------------------------------	---------------	---

<b>食に関する指導の目標</b>
① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする 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付ける ③ 正しい知識・情報に基づいて、食物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 ④ 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心をはぐくむ 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付ける ⑥ 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 (など)

幼稚園 保育所	小学校	<b>各学年の食に関する指導の目標</b>		
		1 年	2 年	3 年
幼稚園・保育所、小学校 との連携における基 本方針等を記述する。		○毎日規則正しく食事をとることができる。 ○自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。(など)	○食環境と自分の食生活とのかかわりに理解することができる。 ○身体の発達に伴う必要な栄養や食品に含まれる栄養素の種類と働きを知り、中学年の時期の栄養について理解する。(など)	○生活の中で食事が果たす役割や健康とのかかわりを理解する。 ○1日分の献立をよまえ、簡単な日常食の調理ができる。 ○食品の安全で衛生的な取り扱いができる。(など)

(月、学期、教育期等で区切る) (学校として設定した題材名、活動名、行事名、時数等を明記する 以下例示)					
特 及 び 別 活 動	学級活動 ○ 給食の時間 ●給食指導	1: ◎朝食の大切さを見直そう ●給食時間の過ごし方 年: ・準備・後片づけ・手洗い・身支度 2: ◎成長期の食事を知ろう ●給食時間の過ごし方 年: ・準備・後片づけ・手洗い・身支度 3: ◎行事食の由来を知ろう ●給食時間の過ごし方 年: ・準備・後片づけ・手洗い・身支度	◎夏の健康と食事について考えよう ●食事、会食の仕方 ◎夏の健康と食事について考えよう ●食事、会食の仕方 ◎旬の食材について知ろう ●食事、会食の仕方	◎日本食を見直し良さを知ろう ●準備・後片づけの協力 ◎地産産物の食材を使った料理を考えよう ●衛生的な食事 ◎抵抗力を高める食事について考えよう ●衛生的な食事	
	全校指導等	○給食時間の過ごし方を考えよう ○健康な苗や青をつくらう	○会食の仕方を考えよう ●予約給食(セルフサービス)	○感謝して食べよう ○正しい食事マナーを身に付けよう ●リクエスト給食 選択給食	
	学校行事	身体計測、歯科健診、旅行的行事、食育月間	授業参観、学校保健委員会、体育祭	授業参観、学校保健委員会	学校給食週間
	生徒会活動	組織作り、年間活動計画作成、たより作成	牛乳と他の飲み物の栄養比較調査	スナック菓子の塩分・脂肪分調査、リクエスト献立募集	牛乳の残量調査、今年度の活動の反省
関 連 す る 理 科 保 健 体 育 技 術 家 庭 道 徳 給 食 的 学 習 時 間 家 庭・地 域と の 連 携 の 取 組 み 方 地 場 産 物 活 用 の 方 針 個 別 相 談 指 導 の 方 針 及 び 取 組 み 方	1 年				
		2 年		3 年	
関 連 す る 理 科	[地理的分野] (1)世界の様々な地域 イ ウ エ (2)日本の様々な地域 イ(7)(9) ウ(7)(1)(9)(2)(4) エ [歴史的分野] (1)歴史のとらえ方 アイウ (2)古代までの日本 アイ (3)中世の日本 イ(4)近世の日本 ウ (5)近代の日本と世界 イエカ (6)現代の日本と世界 イ [公民的分野] (1)私たちと現代社会 アイ (2)私たちと経済 ア (3)私たちと国際社会の諸課題 アイ				
保 健 体 育 [保 健 分 野]	[第2分野] (1)植物の生活と種類 ア(7) イ(7)(1) ウ(7)(1) (3)動物の生活と生物の変遷 イ(7) ウ(7)(1) (5)生命の連続性 ア(1) イ(7) (7)自然と人間 ア(7)(1) イ(7) ウ(7)				
技 術 家 庭 [家 庭 分 野]	B 食生活と自立 (1)中学生の食生活と栄養 アイ (2)日常食の献立と食品の選び方 アイウ (3)日常食の調理と地域の食文化 アイウ [ A 家族・家庭と子どもの成長 D 身近な消費生活と環境 ]				
道 徳	1 主として自分自身に関すること (1) 2 主として他の人とのかかわりに関すること (1) (6) 3 主として自然や崇高なものとのかかわりに関すること (1) (2) 4 主として集団や社会とのかかわりに関すること (5) (6) (8) (9) (10)				
給 食 的 学 習 時 間	和文化的の美を追究しよう		エコ・エコクッキング		
家 庭・地 域と の 連 携 の 取 組 み 方	その食、安心?				
家 庭・地 域と の 連 携 の 取 組 み 方	学校だより、食育(給食)だより、保健だより、学校給食試食会、家庭教育学級、講演会、公民館活動 学校を中心として、どのような子どもを育てたいのか、そのために保護者・地域とどのような連携の取組を計画しているのかを記述する。				
地 場 産 物 活 用 の 方 針	地場産物活用の教育的な意義、活用方針等を記述する。				
個 別 相 談 指 導 の 方 針 及 び 取 組 み 方	保護者からの申し出、定期健康診断の結果、日常の食生活の様子等から個別相談指導が必要な生徒を対象に実施する等、個別指導の方針等を記述する。 関係職員との連携、校内の指導体制等についても記述する。				







●「食に関する指導」の年間指導計画（小学校第3学年）記入別

年度教育目標	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
食育の目標	生活にわたる心身の健康の発達を図り、基本的生活習慣を身に付け、健康的な生活を築けることを目指すこと、食育を通して食生活を豊かにし、食の大切さを身に付ける。											
食育の日	毎月食育の日を設け、食育の大切さを身に付ける。											
教科	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。
学習目標	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。
学習活動	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。
学年行事等	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。
食育指導	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。
教材	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。	食育の大切さを身に付ける。

※（ ）内は、食に関する指導の内容を示す。







●「食に関する指導」の年間指導計画（中学校 社会科学 理科 保健体育科）記入例

目標教育目標		1期 (4月・5月・6月)		2期 (7月・8月・9月)		3期 (10月・11月・12月)		4期 (1月・2月・3月)	
食育の目標		生活にわたり健康的な生活が送れるよう、健康・安全に関する実践力を育成する。 ・自分の生活や将来の課題を見つめ、解決を必ずするなど、画ましい食習慣を涵養して、実践する力を身に付ける。 ・食文化や食品の生産・流通について理解を深め、食糧を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。 ・食糧の生産や消費について理解し、健全・健康にも関心をもち、日常生活に活かしていくことができる。							
地理的分野		第1学年	世界の国々や地域の食文化を調べよう (国・文) 世界の食文化の多様性を理解し、食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	日本の各地はどのような食文化を持っているのか。各地域の食文化の特色を調べ、日本各地に共通する食文化の特色を調べる。	第1学年	身近な地域の食文化を調べよう (文) 生活している地域の食文化に関する課題を見つめ、調べよう (文・図) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	身近な地域の食文化を調べよう (文) 生活している地域の食文化に関する課題を見つめ、調べよう (文・図) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。
社会科学		第2学年	世界の食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第2学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。
歴史的分野		第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。
公民的分野		第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。
理科		第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。
保健体育科		第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。	第1学年	食文化の発展を促す (国・文) 食文化の発展を促す。 食文化や食品の生産・流通を通して豊かな心と画ましい人間関係を涵養できる。

※ ( ) 内は、食に関する指導の内容を示す。(国) 食育の重要性 (理) 食育の重要性 (健) 食育の重要性 (社) 食育の重要性 (文) 食文化



給食の時間における食に関する年間指導計画(小学校)(例)

月	月目標	指導内容	取組目標	進	学校訪問・口コミ	関連教科等	行事等の取組	取り入れたい食品	給食委員会活動		
4	● 給食の準備をきちんとしよう	・安全な運搬や配膳 ・準備や後片付け	旬の食べ物	2	今月の目標について 給食の準備と片付けについて	学級活動「きょうしよくのやくそく」今年度生活科「きょうしよくしたけん」1年	お入花見祝立	原の正 春キャベツ 餅 たけのこ	・委員会結成づくり ・年間計画づくり ・委員会の仕事の分担		
	● 朝食を食べよう	・朝食の役割 ・朝食をおいしく食べる工夫		3	安全な運搬について 給食時間の過ごし方について			新たなまね			
	● きれいなエプロンを身に付けよう	・正しい手洗い ・清潔な身支度 ・配膳台、テーブルの清潔		4	朝食の大切さについて 今日の目標について ちまきや和餅について	学級活動「お楽しみで発表アップ!」5年 生活科「お楽しみをしよう」2年		端午の節句祝立		グリーンピース ちまき 餅 新じゃが	学生いっしょに月間お楽しみ会
				1	手洗について 清潔な身支度について						給食自習の身支度チェック
5	● 行事食について知ろう	・惣菜料理とその由来 ・郷土食と行事食	地域の食料を知る	2	給食自習の歴史 地域に伝わる料理について	家庭科「給食に合うおかずを作る」6年	カミカミ祝立	小松菜 アスパラガス トマト			
	● よくかんで食べよう	・かむことの大切さ		3	ごみゼロ運動について						
				4	今月の目標について むし歯予防について	家庭科「簡単な調理」5年		お入花見祝立	小麦 大豆	集会「むし歯予防」	
				1	乳・乳製品について	学級活動「牛乳を飲もう」2年 生活科「どうもごしのかわむこう」1年					
2	かむことの意識について	家庭科「おなかを元気にしよう」3年 生活科「おなかを元気にしよう」3年									
6	● 宿を丈夫にする食べ物について考えよう	・宿とカルシウム ・カルシウムを多く含む食品	カルシウム強化	3	カルシウムを多く含む食品について	家庭科「おなかを元気にしよう」3年 生活科「おなかを元気にしよう」3年	カミカミ祝立	小麦 大豆			
	● 楽しく食事をしよう	・食事環境の工夫 ・会食の場にも楽しい会話 ・上手な水分補給 ・上手なおやつ選び		4	今月の目標について 夏野菜について 食事環境づくり			七夕祝立	おくら もろみ にがり ミニトマト もろみ 豚肉 なす かぼちゃ ピーマン	おやつにふくまれる砂糖の量調べと糖分量資料作成	
				1	七つの由緒とそうめん汁について 雑分のとりすぎについて	学級活動「おやつ大好き!」3年					
				2	夏/伊予巻する献立について	夏休み中の食生活(委員会)					
7	● 楽しく食事をしよう	・食事環境の工夫 ・会食の場にも楽しい会話 ・上手な水分補給 ・上手なおやつ選び	食教推進	3	夏/伊予巻する献立について	夏休み中の食生活(委員会)	七夕祝立	おくら もろみ にがり ミニトマト もろみ 豚肉 なす かぼちゃ ピーマン	おやつにふくまれる砂糖の量調べと糖分量資料作成		
	● 夏の食事について考えよう	・食器の並べ方 ・セルフサービスについて		1	今月の目標について 正しい食器の並べ方について			お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認	
				2	十五夜献立について						
				3	献立表から秋をさがそう	家庭科「おやつをさがそう」1年					
8	● 季節の食べ物について知ろう	・秋においしい食べ物について ・産地・産地について	旬の食べ物	4	セルフサービスへの協力について	家庭科「ごはんとお汁」5年	お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認		
	● 後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方		1	今月の目標について 食器、食後の返し方			お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認	
				2	生活習慣病について 牛乳パックのリサイクルについて	保健「歯の予防」5・6年					
				3	魚と肉の「あぶり」 戻し湯の拭き方	家庭科「おやつをさがそう」1年					
9	● バランスよく食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス	生活習慣病予防	4	食べ物のピラミッドについて	家庭科「ごはんとお汁」5年	お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認		
	● 食事のあいさつをきちんとしよう	・食前食後のあいさつ ・産地・産地について		1	今月の目標について 挨拶、食後の返し方			お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認	
				2	生活習慣病について 牛乳パックのリサイクルについて	保健「歯の予防」5・6年					
				3	魚と肉の「あぶり」 戻し湯の拭き方	家庭科「おやつをさがそう」1年					
10	● バランスよく食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス	生活習慣病予防	4	食べ物のピラミッドについて	家庭科「ごはんとお汁」5年	お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認		
	● 食事のあいさつをきちんとしよう	・食前食後のあいさつ ・産地・産地について		1	今月の目標について 挨拶、食後の返し方			お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認	
				2	生活習慣病について 牛乳パックのリサイクルについて	保健「歯の予防」5・6年					
				3	魚と肉の「あぶり」 戻し湯の拭き方	家庭科「おやつをさがそう」1年					
11	● バランスよく食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス	生活習慣病予防	4	食べ物のピラミッドについて	家庭科「ごはんとお汁」5年	お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認		
	● 食事のあいさつをきちんとしよう	・食前食後のあいさつ ・産地・産地について		1	今月の目標について 挨拶、食後の返し方			お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認	
				2	生活習慣病について 牛乳パックのリサイクルについて	保健「歯の予防」5・6年					
				3	魚と肉の「あぶり」 戻し湯の拭き方	家庭科「おやつをさがそう」1年					
12	● 食事に負けない食事をしよう	・食前食後のあいさつ ・産地・産地について	地域産物活用	4	食事のあいさつ	家庭科「おやつをさがそう」1年	お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認		
	● きれいに手を洗おう	・正しい手洗い ・給食自習の健康観察		1	今月の目標について 挨拶、食後の返し方			お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認	
				2	生活習慣病について 牛乳パックのリサイクルについて	保健「歯の予防」5・6年					
				3	魚と肉の「あぶり」 戻し湯の拭き方	家庭科「おやつをさがそう」1年					
1	● 給食について考えよう	・学校給食の仕組み ・給食にかかわる人々の仕事	給食のあゆみ	4	食事のあいさつ	家庭科「おやつをさがそう」1年	お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認		
	● 日本の料理と外国の料理について知ろう	・伝統食と郷土料理 ・世界の料理		1	今月の目標について 挨拶、食後の返し方			お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認	
				2	給食自習の仕組みについて						
				3	学校給食週間について	学級活動「給食ありがとう」今年度					
2	● 食事マナーを覚えて食事をしよう	・正しい姿勢の持ち方 ・食器の持ち方 ・食事の姿勢	植物性たんぱく質強化	4	食事のあいさつ	家庭科「おやつをさがそう」1年	お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認		
	● 食べ物と健康について考えよう	・生活習慣病の予防 ・植物性たんぱく質		1	今月の目標について 大豆から作られる食品			お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認	
				2	正しい姿勢の持ち方 食器の持ち方						
				3	植物性たんぱく質について	学級活動「おいしいバイキング給食しよう」6年					
3	● 1年間の給食をふりかえろう	・楽しい会食 ・食事マナー ・健康に良い食事のとり方 ・感謝の心	栄養バランス	4	1年間(6年間)の給食を振り返って		お月見祝立	なす ぶどう 梨	今年度の活動のまとめと来年度の計画		
	● 食事マナーを覚えて食事をしよう	・正しい姿勢の持ち方 ・食器の持ち方 ・食事の姿勢		1	今月の目標について 挨拶、食後の返し方			お月見祝立	なす ぶどう 梨	給食自習の仕様の再確認	
				2	給食自習の仕組みについて						
				3	学校給食週間について	学級活動「給食ありがとう」今年度					

※食生活指導資料活用



給食の時間における食に関する年間指導計画(中学校)(例)

月	月目標	指導内容	献立 日誌	週	学校訪問・口コミ	関連教科等	行事食 旬の献立	取り入れたい 食品	給食委員活動	
4	● 協力して給食の準備をしよう	・安全な選別や配膳 ・庫裏や後片付け	旬の食べ物	2	今月の目標について 給食の準備後片付けについて 給食自習の仕事について 給食時間の過ごし方について	学校活動「食育の大切さ」2年	お入 交 学 見 視 献 立	原の花 春キャベツ 餅 たけのこ	・委員候補づくり ・年間計画づくり ・委員会の仕事の確認	
	● 朝食をしっかりと食べよう	・朝食の種類 ・朝食をおいしく食べる工夫		4	朝食の大切さについて 生活リズムについて			餅たまねぎ		
	● 食事の衛生について気を付けよう	・手洗いの必要回数と正しい手洗い ・清潔な身支度 ・配膳台、テーブルの清潔		1	今月の目標について 給食の準備後片付けについて			グリーンピース ちまき 餅たまねぎ		手洗い強化月間ポ スター作成
	● 行事食の由来について知ろう	・餅の由来とその由来 ・郷土食と行事食		2	手洗いや手拭いについて 清潔な身支度について			餅 餅たまねぎ 餅		給食自習の身支度 チェック
5	● よくかんで食べよう	・咀嚼の効果	カルシウム強化	1	今月の目標について むし歯予防について	学校活動「成長期の 体と食生活」1年	カ ミ カ ミ 献 立	小豆 豆腐 新ごぼう ひじき 豆腐 ひじき わかめ とうもろこし	かみごたえのある食 品の提供資料作成	
	● 成長期の栄養について考えよう	・カルシウムの働き ・骨とカルシウム		2	乳・乳製品について			豆腐 餅たまねぎ 餅		手洗い強化月間ポ スター作成
	● 夏しく会食をしよう	・会食環境の工夫 ・会食の場にもさわしい会話		3	味噌について			小豆 豆腐 新ごぼう ひじき わかめ とうもろこし		給食自習の身支度 チェック
	● 夏の健康と食事について考えよう	・適切な水分補給 ・スポーツと栄養		4	カルシウムを多く含む食品について			小豆 豆腐 新ごぼう ひじき わかめ とうもろこし		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査
6	● 楽しく会食をしよう	・食事環境の工夫 ・会食の場にもさわしい会話	食 欲 増 進	1	今月の目標について 夏野菜について 食事環境づくり	学校活動「スポーツ と栄養」3年	七 夕 献 立	小豆 豆腐 新ごぼう ひじき わかめ とうもろこし	牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査 結果報告	
	● 夏の健康と食事について考えよう	・適切な水分補給 ・スポーツと栄養		2	ジュースの飲み過ぎについて			豆腐 餅たまねぎ 餅		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査
	● 夏しく会食をしよう	・会食環境の工夫 ・会食の場にもさわしい会話		3	夏バテを予防する献立について			豆腐 餅たまねぎ 餅		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査 結果報告
	● 夏の健康と食事について考えよう	・適切な水分補給 ・スポーツと栄養		4	カルシウムを多く含む食品について			豆腐 餅たまねぎ 餅		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査
7	● 楽しく会食をしよう	・食事環境の工夫 ・会食の場にもさわしい会話	旬の食べ物	1	今月の目標について 夏野菜について 食事環境づくり	学校活動「スポーツ と栄養」3年	七 夕 献 立	小豆 豆腐 新ごぼう ひじき わかめ とうもろこし	牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査 結果報告	
	● 夏の健康と食事について考えよう	・適切な水分補給 ・スポーツと栄養		2	ジュースの飲み過ぎについて			豆腐 餅たまねぎ 餅		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査
	● 夏しく会食をしよう	・会食環境の工夫 ・会食の場にもさわしい会話		3	夏バテを予防する献立について			豆腐 餅たまねぎ 餅		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査 結果報告
	● 夏の健康と食事について考えよう	・適切な水分補給 ・スポーツと栄養		4	カルシウムを多く含む食品について			豆腐 餅たまねぎ 餅		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査
8	● 楽しく会食をしよう	・食事環境の工夫 ・会食の場にもさわしい会話	旬の食べ物	1	今月の目標について 夏野菜について 食事環境づくり	学校活動「スポーツ と栄養」3年	七 夕 献 立	小豆 豆腐 新ごぼう ひじき わかめ とうもろこし	牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査 結果報告	
	● 夏の健康と食事について考えよう	・適切な水分補給 ・スポーツと栄養		2	ジュースの飲み過ぎについて			豆腐 餅たまねぎ 餅		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査
	● 夏しく会食をしよう	・会食環境の工夫 ・会食の場にもさわしい会話		3	夏バテを予防する献立について			豆腐 餅たまねぎ 餅		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査 結果報告
	● 夏の健康と食事について考えよう	・適切な水分補給 ・スポーツと栄養		4	カルシウムを多く含む食品について			豆腐 餅たまねぎ 餅		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査
9	● 楽しく会食をしよう	・食事環境の工夫 ・会食の場にもさわしい会話	旬の食べ物	1	今月の目標について 夏野菜について 食事環境づくり	学校活動「スポーツ と栄養」3年	七 夕 献 立	小豆 豆腐 新ごぼう ひじき わかめ とうもろこし	牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査 結果報告	
	● 夏の健康と食事について考えよう	・適切な水分補給 ・スポーツと栄養		2	ジュースの飲み過ぎについて			豆腐 餅たまねぎ 餅		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査
	● 夏しく会食をしよう	・会食環境の工夫 ・会食の場にもさわしい会話		3	夏バテを予防する献立について			豆腐 餅たまねぎ 餅		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査 結果報告
	● 夏の健康と食事について考えよう	・適切な水分補給 ・スポーツと栄養		4	カルシウムを多く含む食品について			豆腐 餅たまねぎ 餅		牛乳と他の飲み物の 栄養の比較調査
10	● 協力して後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方	生活習慣病予防	1	今月の目標について 食器、食巾の返却の仕方について 生活習慣病について 牛乳パックのリサイクルについて	家庭科「健康と食生活」	日 本 製 食 事 を 取 り 入 れ た 献 立	豆腐 餅たまねぎ 餅	牛乳パックの返却 点検	
	● 栄養バランスがとれた食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス		2	油と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
	● 協力して後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方		3	食と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
	● 栄養バランスがとれた食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス		4	食と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
11	● 協力して後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方	生活習慣病予防	1	今月の目標について 食器、食巾の返却の仕方について 生活習慣病について 牛乳パックのリサイクルについて	家庭科「健康と食生活」	日 本 製 食 事 を 取 り 入 れ た 献 立	豆腐 餅たまねぎ 餅	牛乳パックの返却 点検	
	● 栄養バランスがとれた食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス		2	油と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
	● 協力して後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方		3	食と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
	● 栄養バランスがとれた食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス		4	食と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
12	● 協力して後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方	生活習慣病予防	1	今月の目標について 食器、食巾の返却の仕方について 生活習慣病について 牛乳パックのリサイクルについて	家庭科「健康と食生活」	日 本 製 食 事 を 取 り 入 れ た 献 立	豆腐 餅たまねぎ 餅	牛乳パックの返却 点検	
	● 栄養バランスがとれた食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス		2	油と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
	● 協力して後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方		3	食と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
	● 栄養バランスがとれた食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス		4	食と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
1	● 協力して後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方	生活習慣病予防	1	今月の目標について 食器、食巾の返却の仕方について 生活習慣病について 牛乳パックのリサイクルについて	家庭科「健康と食生活」	日 本 製 食 事 を 取 り 入 れ た 献 立	豆腐 餅たまねぎ 餅	牛乳パックの返却 点検	
	● 栄養バランスがとれた食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス		2	油と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
	● 協力して後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方		3	食と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
	● 栄養バランスがとれた食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス		4	食と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
2	● 協力して後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方	生活習慣病予防	1	今月の目標について 食器、食巾の返却の仕方について 生活習慣病について 牛乳パックのリサイクルについて	家庭科「健康と食生活」	日 本 製 食 事 を 取 り 入 れ た 献 立	豆腐 餅たまねぎ 餅	牛乳パックの返却 点検	
	● 栄養バランスがとれた食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス		2	油と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
	● 協力して後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方		3	食と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
	● 栄養バランスがとれた食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス		4	食と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
3	● 協力して後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方	生活習慣病予防	1	今月の目標について 食器、食巾の返却の仕方について 生活習慣病について 牛乳パックのリサイクルについて	家庭科「健康と食生活」	日 本 製 食 事 を 取 り 入 れ た 献 立	豆腐 餅たまねぎ 餅	牛乳パックの返却 点検	
	● 栄養バランスがとれた食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス		2	油と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
	● 協力して後片付けをきちんとしよう	・協力した後片付け ・牛乳パックの返し方		3	食と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ
	● 栄養バランスがとれた食事をしよう	・生活習慣病の予防 ・食品の組み合わせと栄養バランス		4	食と糖について			豆腐 餅たまねぎ 餅		スナック菓子等の糖 分・脂肪分調べ

京京生食育推進計画

各学年の食に関する指導の目標 例

学年	①食事の重要性	②心身の健康	③食品を選択する能力	④感謝の心	⑤社会性	⑥食文化	
小 学 校	1年	◇食べ物に興味・関心をもつ。 ◇楽しく食事することができる。 ◇朝食の大切さが分かる。	◇嫌いなき食べ物でも楽しんで食べることができる。 ◇正しい手洗いができる。	◇食べ物の名前が分かる。	◇食事を作ってくれた人に感謝する。だきまますさふさふさの気持ちがあいづつすることができる。	◇友だちと仲良く食べる。 ◇正しい箸の使い方が分かる。 ◇正しい食器の並べ方が分かる。 ◇給食の準備や後片付けができる。	◇自分の住んでいる身近な土地でとれた食べ物を知る。
	2年	◇食べ物に興味・関心をもつ。 ◇食べ物には命があることが分かる。	◇好き嫌いせずに食べようとする。 ◇よく噛んで食べる大切さが分かる。 ◇よい姿勢で、落ち着いた姿勢で食べるができる。	◇いろいろな食べ物の名前が分かる。	◇食事を作ってくれた人の努力を知る。 ◇心を込めて、だきまますさふさふさの気持ちがあることができる。	◇みんなと協力して給食の準備や後片付けができる。 ◇正しい箸の使い方を知ることができる。 ◇食器を正しく並べて、正しく持って食べるができる。	◇季節や行事にちなんだ料理があることを知る。
	3年	◇3食規則正しく食事をとり、生活リズムを整える事の大切さがわかる。	◇好き嫌いせずに残さず食べようとする。 ◇よく噛んで食べる大切さが分かる。 ◇健康に過ごすための食事が大切ということが分かる。	◇いろいろな料理の名前が分かる。 ◇食品を安全で衛生的に扱うことは大切ということが分かる。	◇食事は多くの人々の努力がもたらされ感謝の気持ちを伝えることができる。	◇食事のマナーを考えて楽しく食事ができる。 ◇楽しく給食を食べるためにみんなと協力できる。	◇季節や行事にちなんだ料理があることが分かる。
	4年	◇楽しく食事をすることが心身の健康に大切なことが分かる。	◇健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。	◇衛生的に給食の準備や食事後、後片付けができる。	◇自然の恵みに感謝して食べるができる。	◇会話を工夫しながら楽しく食事ができる。 ◇協力して食事の準備や後片付けを分担して取り組むことができる。	◇地域の産物に興味をもち、日常的な食事に活かすことができる。
	5年	◇日常の食事に興味・関心をもつ。 ◇朝食をとることの大切さを理解し習慣化している。	◇栄養のバランスのとれた食事の大切さが分かる。 ◇五大栄養素と食品の三つの働きが分かり、好き嫌いせずに食べることが出来る。	◇食品の安全・衛生について考えることができる。	◇生産者や自然の恵みに感謝して食べることができる。	◇協力して食事の準備や後片付けを進んで実践する。	◇特産物を理解し、日常の食事に活かすことができる。
	6年	◇楽しく食事をすることが、人と人とのつながりを探る機会となること、豊かな食生活につながる事が分かる。	◇食事が体に及ぼす影響や食品の栄養成分を組み合わせる大切さを理解し、一食分の献立を考えることができる。	◇食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる。 ◇衛生的に食事の準備や後片付けをすることができる。	◇食事にかかわる多くの人々の恵みや自然の恵みに感謝し、だきまますさふさふさの気持ちがあることができる。	◇楽しい食事を通じて、相手の気持ちもつとめることができる。 ◇食事の準備や後片付けをよりよく実践しようとする。	◇食文化や食品の生産・流通・消費について理解を深める。 ◇外国の食文化を通して、外国とのつながりや考えを学ぶことができる。
中 学 校	1年	◇毎日規則正しく食事をとることができる。	◇自分の生活や将来の課題をみつめ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自ら健康を保持増進しようとする。	◇食品の安全・衛生について判断し、適切な取り扱いができる。	◇生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理することができる。	◇食文化や歴史と自分の食生活との関連を学ぶことができる。	
	3年	◇食環境と自分の食生活との関わりを理解する。 ◇生活の中で食事が果たす役割や自ら調理できることの重要性、健康と食事との関わりを理解する。	◇身体の発達に伴って必要な栄養素や食品の働きを知り、生活の時期や栄養素について理解する。 ◇自分の献立をたて、簡単な調理をすることができる。	◇食品に含まれている栄養素や食品の価格を見分け、適切な選択ができる。	◇食文化や歴史と自分の食生活との関連を学ぶことができる。	◇食文化や歴史と自分の食生活との関連を学ぶことができる。 ◇食品の生産、流通、消費について正しく理解する。	

【調査結果】その2

(1) 平成20年度以降(今年度は予定も含む)の特色ある食育事例

<小学校事例紹介>

1年	生活科	グリーンピース、とうもろこし、そらまめのさや(皮)むき体験 ハーゲンダッツ出前授業、給食室探検	
	学級活動	虫歯になる原因を知りはみがきの大切さを知る(特別支援) 給食の準備、食べ方、片付け方、残食をなくそう、箸の持ち方	
	図工	箸の絵を描こう	
2年	生活科	野菜を育てよう、とうもろこしの皮むき体験、さつまいもパーティ 食べ物の旬について、いつ植えれば芽が出るのか(栄養士が授業) 枝豆、そらまめのさやとり、夏野菜でピザを作ろう、野菜の大切さ	
	図工	わたしのお弁当箱～木の実、花、草を箱にお弁当のように並べる	
	道徳	かむかむメニュー(栄養士からそしゃくの話)	
3年	総合	そらまめ、グリーンピースのさやむき、働く人(栄養士)	
	保健	健康な生活、朝食の大切さ、毎日の生活と健康(リズムある生活)	
	学活	味覚について	
	理科	オクラを育て、育ったオクラを食べる	
4年	学級活動	世界にひとつ、元気になるマイおにぎりを作ろう、食缶ゼロ作戦	
	学級活動	給食室見学(外から)～給食について考える	
	総合	とうもろこしの皮むき、お箸の持ち方、鯨から学ぶ(出前授業)	
	保健	すくすく育てわたしの体	
	理科	ゴーヤの栽培、ゴーヤでカレーを作ろう、人体の骨格、ツルレイシ	
5年	社会	産地の紹介、地産地消、自給率、残菜まで簡単に話す、食料生産 米を育てて炊いて食べる、魚には骨がある 食べ物はどこから来るのか(栄養士による授業)	
		小石川後楽園での田植え、稲の収穫、もちつき大会 インド人講師を招いて本格的なカレー作り スナックエンドウ、モロッコエンドウについて カルピスナックスクールの出前授業、茶の湯体験	
	学活	休日の朝ごはんを作ろう	
	道徳	食べ物を大切にす	
	家庭	おいしいお茶を入れよう、味噌・鰹節について、オリジナル味噌汁 米をローラーでひき、だんごを作って食べた	
	6年	総合	旬の食材調べ。箸を掘り出し、箸ごはんを調理して食す グリーンピースのさやむき
		家庭	一食分の食事について考えよう、生活を見直そう→朝食スープ作り
		2・3・5	総合
	全校		箸の皮の展示、モーモースクール
	全校		お誕生日給食、交流給食、兄弟給食
給食委員会		バランスよくたべよう、重さ当てクイズ、残菜クイズ、劇	

【調査結果】その3

(1) 平成20年度以降（今年度は予定も含む）の特色ある食育事例

<中学校事例紹介>

1年	国語	食と生活習慣病、よりよい朝食メニューを考えよう
	総合	バランスのとれた食事
		風邪に負けない丈夫な体をつくる食事
家庭	理想的なお弁当を考える	
2年	総合	よりよい朝食メニューを考えよう
		朝食をとりましょう
		マナーを守って楽しく食べましょう
3年	総合	健康づくりと食事
		世界の料理（お米編）
給食委員会		毎月19日の日に食の食べ物や生徒の興味・関心のあることを調べ給食の時間に発表する

【調査結果】その4


(2) 文科省の食生活学習教材（小1・3・5、中1）を用いた指導

<小学校実践紹介>

1年	学級活動で春の導入期の給食指導で使用。今後も継続して使用予定
	給食の約束を守る。食品に関心をもたせる
	「たのしい給食」（独立行政法人農畜業振興機構）からも配布されたのでそれらを主に使用した。似たような資料なので、2冊も必要ないと思った
	給食についての本を使い指導を行った (本についているシールがすぐにはがれてしまうという話があった)
3年	(保健)「毎日の生活と健康」これからのパンフレットも用いて指導予定 T1:養護教諭 T2:担任
	朝ごはんの大切さ、バランスのよい食事
	ランチルームでの食育で活用
4年	中学年「わが家のおにぎりを作ってみましょう」を若干アレンジ
	学級で日課として当日の給食を3色に色分けし、ホワイトボードに掲示
5年	(家庭科)部分的に活用する予定
	保健の学習と関連させて使用する予定
6年	保健・家庭科・体育の体づくりと複合して、食について考える
	高学年用を家庭科の授業で活用
1・3・5	教材に従って作業ページをやったり、一緒に確認を行った(生活科、学活) (子どもは楽しく取り組める教材だと感じた)

## 第1学年 生活科指導案

- 1 単元名 給食のお手伝いをしよう～グリーンピースをむいてみよう～  
 2 目標 ○給食のお手伝いをすることで給食を作る人への感謝の気持ちをもつ  
 ○野菜に触れることで野菜への関心を深める  
 3 準備物 新聞紙 ごみ袋 ざる グリンピース 絹さやえんどう 空豆  
 4 展開

学習活動	指導上の留意点 (◎評価)
<p>1 本時の学習内容を知る。</p> <p>2 豆の野菜について知る。                      ○豆の種類についてどんなものを知っているか話し合う。                      ・ スナップえんどう                      ・ さやえんどう                      ・ グリンピース                      ・ 空豆                      ○ 食べる部位について話し合う。                      ・ さやの部位                      ・ 豆の部位                      ・ 両方の部位</p> <p>3 給食を作るためにどんなことをしているのかを知る。                      ・ さやに入っている豆の数を数える。                      ・ 重さを感じる。                      ・ におってみる</p> <p>5 感想を発表する。                      ○ワークシートに今日の授業の感想を書き、発表する。</p>	<p>○今日の授業の内容について説明する (T1)</p> <p>○野菜の実物を提示することで興味・関心を高める。  </p> <p>◎種類によって食べる部分が違うことが分かる。(観察)</p> <p>○手洗いができているか確認する。                      ○給食で使う物なので衛生に気を付けることを説明する。                      ・ 口に入れない</p> <p>○グリンピースのむき方について説明する (T2)</p> <p>○いつもは給食を作っている人が行っていることを気付かせる。                      ◎野菜に親しみ、興味をもって活動する。(観察)</p>

児童の感想より

- ・ さいしょはグリンピースが6こはあったよ。こんなかたいかわをむいたりするなんてきゅうしょくをつくるせんせいたちってたいへんだとおもいました
- ・ グリンピースをむいたらはやくたべたくなりました。
- ・ このあとのきゅうしょくたのしみです。
- ・ まめだいすきです。グリンピースのかわはかたかったです。
- ・ まめをむいたとき7つもはっていました。



体育保健領域(食育) 指導略案

1. 小単元名 すくすく育て わたしの体  
 -すくすく育つためには、どんなことに気をつけたらいいのかな-
2. 本時のねらい  
 体をよりよく発育・発達させるには、バランスのとれた食事・運動・睡眠が必要であることがわかり、自分の食生活を見直し、改善しようとする気持ちをもつことができる。
3. 本時の展開

	学習活動・内容	・支援 □評価	資料
つ か か む	<p>○すくすく育つとはどういうことか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・背が高くなる・元気である</li> <li>・病気をしない</li> </ul> <p>○すくすく育つためにはどうしたらよいか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養をとる・食べる</li> <li>・運動をする・寝る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの成長の絵や骨の模型を見せて、成長を意識させる。</li> <li>□隣同士で話し合い、自分の考えをもったり、人の意見を聞いたリして考えることができる。</li> </ul>	子どもの絵 骨の模型 フラッシュ カード ワークシ ート
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                         すくすく育つためには、どんなことに気をつけたらいいのかな？                     </div>			
ふ か め る	<p>○栄養教諭の話とビー玉が入ったペットボトルの骨の模型を見て、骨はたんぱく質とカルシウムからできていることを知る。</p> <p>○骨量のグラフを見て成長期の今、カルシウムをたくさんとって、骨に貯金しておくことが大切であることに気づく。</p> <p>○きょうの給食の献立から、使われている食材を確認する。その食材を栄養三色にわけて、黒板に貼る。成長に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンが含まれていることに気づく。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成長期の特徴である身長伸びから骨について注目させる。</li> <li>・骨はカルシウム、たんぱく質からできていて、毎日少しずつ作り替えられていること、栄養が骨になるにはビタミンが必要なことを知らせる。</li> <li>・成長期にカルシウムを骨にためることが骨粗鬆症の予防になることを骨の模型、写真を使って説明する。</li> <li>□多くの種類の食品をとることで栄養素がバランスよくとれることに気づかいたか。</li> </ul>	がい骨の絵 ペットボ トルで作 った骨の 模型 骨量グラ フ 骨粗鬆症 の写真 フラッシュ カード  献立表 食材カ ード

<p>ま と め る</p>	<p>○ペットボトルの骨の模型を降ると中のビー玉が詰まって、上に隙間ができることを見て、骨をじょうぶにするには運動も大切であることに気づく。</p> <p>○大きくなるための成長ホルモンは夜寝ているときに出ることを知り自分の睡眠時間を振り返る。</p> <p>○すくすく育つたねビンゴカードを授業を振り返り埋める。</p> <p>○すくすく育つため今日から自分ができるようなことを書き、発表する。</p> <p>○友だちの発表を聞き、よいところに気づき、さらに自分の考えを深める。</p> <p>○ワークシートを家庭へ持ち帰り、コメントをもらうことで、自分の成長が家族の喜びであることに気づく。</p>	<p>・骨の模型と同じように、人間の骨も運動しないと強くならないことに気づかせる</p> <p>・成長ホルモンが、夜寝ているときに出る絵、グラフを見せて、今の生活を振り返らせる。</p> <p>・ビンゴカードにしたことで楽しく授業を振り返らせる。 ヒントは黒板に書いてあることを伝え、全員ができるように支援する。(机間指導)</p> <p>□すくすく成長させるためには毎日の生活が大事なことに気づき、自分の生活を振り返ることができたか。</p> <p>□友だちの考えを聞くことにより、友だちのよさに気づき、さらによりよい生活を送ろうとする気持ちをもったか。 (自己評価・相互評価)</p> <p>・ワークシートは家庭へ持ち帰らせ、成長についての支援は家庭と学校で協力することの大切さを知らせることで、連携を図る</p>	<p>ペットボトルで作った骨の模型 骨粗鬆症の写真</p> <p>成長ホルモンの出ている絵 グラフ ワークシート</p>
----------------------------	---	---	--

## 第2学年 生活科 学習指導案

### 1 単元名 やさいをそだてよう (2)

—ふゆやさいをそだててたべよう—

### 2. 単元の目標

植物の栽培に関心を持ち、世話の仕方を調べたり人に聞いたりして世話をする活動を通して、成長の様子や植物にも生命があることに気づき、愛着をもって継続的に育てようとすることができるようにする。

### 3 単元の評価規準

主題	学習過程	生活への関心・意欲・態度	活動や体験についての思考・表現	身近な環境や自分についての気づき
身近な環境から学び	種まき	<ul style="list-style-type: none"> <li>冬野菜を育てることに意欲を持ち、育てたい野菜を決めている。</li> <li>野菜のどの部分を食べるのか興味をもって調べている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分なりの考えをもって野菜の仲間分けをすることができる。</li> <li>自分で調べたことを基に植えることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の食べる部分には「根」「くき」「葉」「実」「花」があることに気付く。</li> <li>自分が育てる野菜の苗の植え方や種のまき方について気付くことができる。</li> </ul>
経験を基に考え	世話・観察	<ul style="list-style-type: none"> <li>進んで野菜の世話をしたり、野菜の先生に自分からかかわろうとしたりする。</li> <li>野菜に愛着をもって継続的に世話をしようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の世話の仕方をコマツナ先生に聞いたり、さまざまな方法で調べたりして、種類や成長に合わせて世話することができる。</li> <li>世話で困ったときにはどうすればよいのか考えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分が育てている野菜とコマツナの先生のを比べ成長の違いや野菜の世話の仕方について気付くことができる。</li> <li>野菜の成長や収穫の喜びや上手に世話ができるようになった自分のよさに気付いている。</li> </ul>
共に知を更新する	収穫	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の成長を喜びながら、友だちと協力して収穫しようとしている。</li> <li>収穫を喜びながら、成長の様子や世話の仕方について振り返ろうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>収穫したものの食べ方を調べたり考えたりしている。</li> <li>友だちと話し合いながら野菜の世話や、成長の様子を振り返って言葉、絵動作など自分なりの方法で表現することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の成長の様子や世話の仕方を振り返り、成長に合わせて適切な世話の仕方があることや、収穫の喜びに気付いている。</li> <li>友だちと協力して野菜の世話をしてきた中で発表会をすることによって友だちのよさに気付いている。</li> </ul>

本時の評価



#### 4 単元について

栽培活動は2学年にわたって取り扱う継続単元である。1年生のときは朝顔、チューリップを鉢で栽培した。今年度より学級園が整備されたこともあり継続的な栽培活動を行うように計画を立てた。

2年生では、春に苗を植え、夏野菜のトマトやナス、キュウリ、ピーマンを栽培した。ラッカセイは種から育てた。特にトマトは一人一鉢栽培も行い、児童は「たくさん収穫できたら給食で食べよう」という願いをもった。そこで、毎日の水やりの大切さに気づき、梅雨時は雨に当たらないよう栽培場所の移動、葉が黄色くなれば追肥をするなど工夫をして育ててきた。順調に育ち、花が咲き、実が付いてきて期待が大きくなったところで、尻腐れ病になったり、完熟するのに時間がかかったりと栽培がむずかしいことに気づき、給食の食材にはできなかった。夏休みに入る頃、やっと色づき始めたので、自宅へ持ち帰り、さらに栽培、観察を続け、収穫し家庭で食べるように計画を変更した。学級園の夏野菜は豊作となり、収穫し大事に家庭へ持ち帰り、家庭で食べるようにした。学級園のトマトはジャムを作り夏休みの「学習支援」で登校したときに2年生皆で食べることができた。

2学期の栽培計画は、秋に植えて冬食べられる野菜を育てることとした。1年を通して、栽培活動を続けることにより、四季の自然に気づいてもらいたい。キャベツ、ブロッコリーは苗を植えるが、ダイコンとコマツナは種から植えることとした。

##### 自然とのかかわり

- ・種から育てることで、発芽の喜びを感じとっている。
- ・自分たちの野菜を育てるための畑を自分たちの手で用意することで、植物栽培への期待を高めている。
- ・複数の野菜を栽培することで、野菜の種類や成長に合わせた世話の仕方を工夫しようとする。
- ・植物も生命をもっていることのすばらしさに気付く。

##### 人とかかわり

- ・畑での栽培なので友だちと協力し合って世話をする。
- ・野菜の成長や収穫の喜びを友だちと共感する。
- ・野菜の世話の仕方をコマツナ先生に進んで聞くなどして継続的に世話をし続けようとする。
- ・友だちと話し合い、野菜の成長を発表するための準備をする。

##### 地場産物とかかわり

本校では3年前より、地産地消に取り組み、コマツナは足立区の農園から毎回届き、給食時には栄養教諭の教室訪問や、担任の「ひとこと食育」などで、コマツナには親しみをもっている。

文京区には農地がなく、農業を身近に感じるができないが、児童はコマツナが文京区に近い足立区の農園で栽培されていることを知っている。そこで、栽培する冬野菜のうちコマツナは、農園から種をいただき、給食食材と同じものを栽培することで、東京の特産物であるコマツナに関心をもつことができるのではないかと考えた。

また、鴨下農園の方に質問をお手紙にしたり、直接アドバイスをもらったり、生産者の人と関わりをもち、給食と同じコマツナ栽培することで、生産者の苦勞に気づき、野菜や給食に関心を

持ち給食を残さず食べようとする気持ちを育てることができる。さらに、学級園での栽培なので世話は当番活動とし、友だちと協力して栽培することで、コマツナの成長に期待をもちながら、栽培活動ができるのではないかと考えた。また、一人一畝（10株）を自分の場所と決め、責任をもって栽培することで、愛着を持つことができる。

### 家庭との連携

収穫後は、保護者の協力を得て、お正月の行事食としてコマツナを使ったお雑煮と一緒に作り味わうことを計画した。コマツナは東京のお雑煮に欠かせない食材である。東京のお雑煮だけでなく、家庭のお雑煮や、地方のお雑煮を知ることで、日本の伝統的な行事食に興味をたせ、食文化を伝える授業とすることで、家庭との連携も図ることができる。

### 3年理科へつなげる

さらに、すべてを収穫せずにそのまま栽培を継続すると花が咲くのか、実がなるのか、どのような虫がくるのかを観察することにより、3年の理科、「身近な自然の観察」につなげていきたいと考える。

## 5. 児童の実態

明るく元気なクラスである。食への関心が高い児童が多い。食生活アンケートでは、野菜が苦手と答えた児童は19%で他学年より少ない（全校では24.9%）。しかし、ゆで野菜サラダは食べても和食の和え物が残ることが多い。これは家庭の食事では洋食が増え、サラダを食べることは多くても、和食の野菜料理を食べる機会が減っているからではないかと考えられる。給食で初めて食べる野菜料理も多い。食べる体験だけでなく、自分たちで野菜を育てる体験は、野菜に愛着をもち、苦手な野菜にもチャレンジしようという気持ちを育てることができた。

1年生のときは、苦手な物は食べられない、食に意欲的でない児童もいたが、担任の毎日の給食指導でだいぶ食べられるようになってきている。最後まで食べようとする意欲も見られ、おかわりする子も増えている。

この単元の学習が進むことで、栽培活動の経験が深まり、野菜について食べるところや、育ち方に気づいている。コマツナもマイコマツナとして種植えをしたことにより、積極的に世話をしたり、観察したりしている児童も多いが、まだ、十分興味をもてない児童もいる。

## 6. 食育の視点

- ・野菜を栽培するには、水やりや、肥料、害虫退治などの世話が大事なことや、成長するには天候に左右されることに気づき、生産者へ苦勞や努力に気づき、感謝の気持ちをもつ。【感謝の心】
- ・苦手な野菜も自分で育てることで愛着が生まれ、食べようとする意識をもつ。【食事の重要性】
- ・地産地消を理解し、地場産物のコマツナの歴史を知る。お正月のお雑煮が地方により違うこと、東京のお雑煮はコマツナを入れることが分かる。【食文化に関する理解】

7. 指導計画（総時数13時間）

過程	時間	学習活動・学習内容	・主な支援 □評価
種 ま き  身 近 な 環 境 か ら 学 び	第一次		
	ねらい：そだてたいやさいをきめよう。		
	1	○自分の知っている野菜について話し合い、育ててみたい野菜を発表する。	・意欲をもたせるためにできるだけたくさんの野菜をあげられるようにする。
	2	○育てたい野菜を決定する。	・一学期に育てた野菜を参考にする。 □野菜は、種類によって栽培に適した場所や時期が異なることに気付いている。
	3	○野菜は実、花、根、茎、葉などの部分を食べていることを知る。	・どんな部分を食べているかを知ることによって、世話をしたり、観察したりしようという意欲をもたせる。 □野菜のどんな部分を食べているかに興味をもち意欲をもって野菜を育てようとしている。 (関心・意欲・態度)
	4	○種のまき方や苗の植え方、育て方などを調べる。	・種のまき方や植え方については、1学年での栽培活動や1学期の活動を想起させて、考えるきっかけにする。
5	○土づくりなど、野菜を植える準備をする。	・土づくりは、できるだけ子どもたちにも参加させ、「自分が育てている」という参画意識を高める。	
6	○種をまいたり苗を植えたりする。	・苗を痛めない植え方を、教師などから十分に指導しておく。 □自分で育てる野菜の種の蒔き方や苗の植え方、世話の仕方、土づくりの仕方などが分かっている。 (気付き)	
世 話 ・ 観 察  経 験 を 基	7	○水やりと観察を継続し、その様子を記録し、気付いたことを話し合う。	・成長の様子を記録するときは、前回記録したときとの違いや、新たに発見したことなどを中心に記録させる。 □野菜の成長の様子や状態に合わせて世話をしたり、そのことを表現したりすることができる。 (思考・表現)

に 考 え	8	○コマツナの育て方についてコマツナ先生に聞く。 (本時)	・足立区の <u>コマツナ栽培農家の方</u> をゲストティーチャーに迎え、コマツナのことをくわしく知る。上手なコマツナの栽培方法を知る。 □今までの体験やコマツナ先生の話から、コマツナに愛着をもち、さらに世話をしようとしている (関心・意欲・態度)
収	9	第三次 ねらい：コマツナをしゅうかくしよう ○コマツナを食べるための調理方法を調べる	・お雑煮の作り方を調べ、保護者の方といっしょに作り、コマツナ先生たちを招待して味わって食べる。 □コマツナの成長や世話のことを振り返ったり、調理の仕方などを考えたりすることができる。 (思考・表現)
穫	10	○コマツナを収穫する。 第四次 ねらい：やさいができたよろこびをつたえあおう。	・コマツナの収穫時期を予想させたり、収穫後の野菜をどうするかなどについて考えさせたりしながら、野菜の取り入れへの期待をもたせる。
共 に 知 を 更 新 す る	11 12 13	○できた野菜を大切に取 入れる。 ○収穫の様子やよろこび、こ れまでの世話などについ て振り返り、新聞やカード などに表すし、記録する。 第五次 ねらい：やさいのまとめをしよう ○野菜を育ててきて、分か ったことやよかったことを クイズやかるたなどにし てまとめる。	・収穫時期を予想させたり、収穫後の野菜をどうするかなどについて考えさせたりしながら、野菜の取り入れへの期待をもたせる ・収穫の仕方や調理方法などを調べさせたり、後片付けの仕方を考えたりする。 □野菜の成長の様子や世話の仕方を振り返り、成長に合わせ適切な世話の仕方があることや、収穫のよろこびに気付いている。(気付き) ・収穫後の野菜をどうするかなどについて考えさせたりしながら、野菜の取り入れへの期待をもたせる。 ・今までの活動での様子などの写真などを用意する。 □春から育ててきた野菜と、秋から育てる野菜の違いなどに気付いている。(気付き)

気づきの質を高める構想図

			見つける(A)	比べる(B)	たとえる(C)
身近な自然から学び	種まきをしよう	育てたい野菜をみよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分たちがいつも食べている野菜をたくさんあげることで、これから育てて見たい野菜を見つけようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまでの経験から、食べたときの、味の違いを比べながら考えている。</li> </ul>	
		種まきをしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>一学期に育てた夏野菜は、すべて「み」の部分を食べている。</li> <li>これから育てていく冬野菜は「はっぱ」の部分を食べる野菜が多い。</li> <li>「ねっこ」を食べる野菜は土のなかにできる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コマツナとホウレンソウはよく似ているから同じ仲間だ。根っこの色が違う。ホウレンソウの根っこは赤い。</li> <li>他のグループの発表を聞いて自分たちの分け方と同じところ、ちがうところを考えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラガスはくきのように見える。</li> <li>ブロッコリーやカリフラワーは本当に花が開いているみたいだ。</li> </ul>
	種まきをしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>種まきには、土づくりが大切なことを、見つけている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肥料を混ぜた土と、混ぜない土との違いから、これからの成長を考えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コマツナの種は小さくてごま粒みたいだ。</li> <li>コマツナの種をまくために小さな穴を開けた畑はマスのノートみたいだ。</li> </ul>	
経験を基に考え	育てよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>水やりをすると、こんなに大きく育つことを見つけている。</li> <li>わからないことや困っていることをコマツナ先生に聞くことで、上手な世話の仕方を見つける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>葉の大きさを、芽が出た頃と比べながら、育てている。</li> <li>自分たちが育てているコマツナとコマツナ先生のものとは比べて成長のちがいや世話の仕方に気付く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コマツナの葉っぱはホウレンソウみたいだ。</li> </ul>	
共に知を更新する	収穫しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>小さな種や苗が、こんなに大きく育っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>葉の大きさや、堅さなどを比べながら収穫している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きな葉っぱは、うちわみたいだ。</li> <li>ほうれん草みたいだね。</li> </ul>	

8. 本時について

(1) めあて

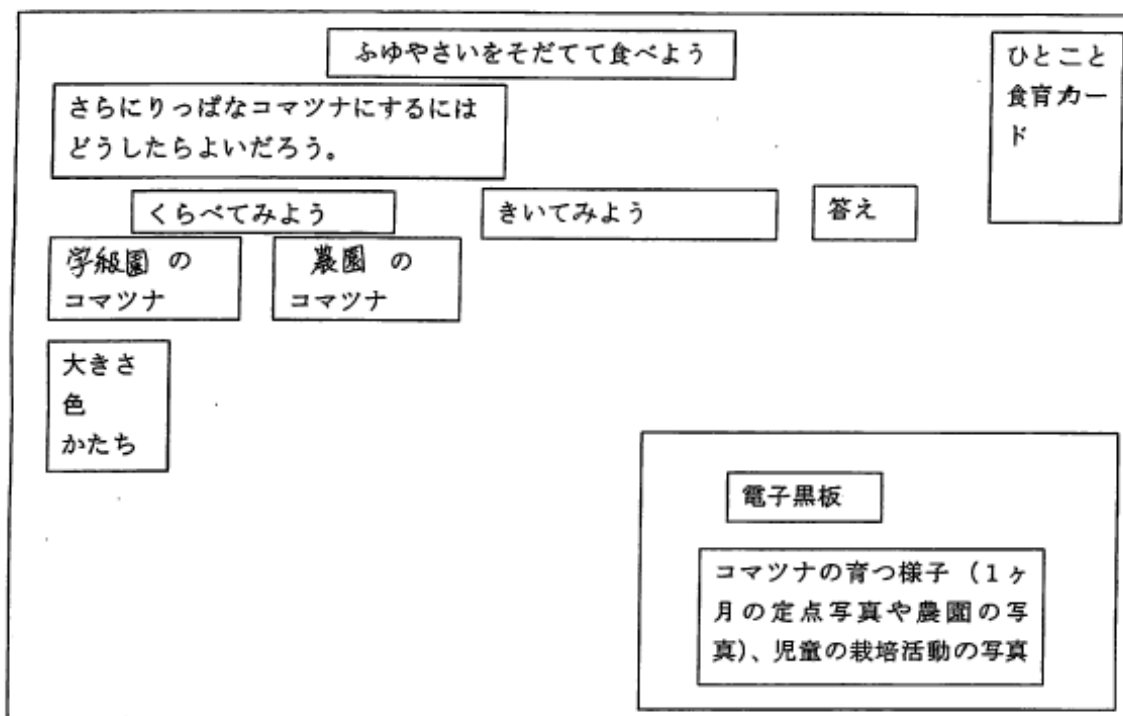
- ・さらにりっぱなコマツナになるにはどうしたらよいか、農園の方に質問したり、お話を聞いたりして、意欲をもって世話を続けようとする。
- ・売るためのコマツナを育てる工夫や苦勞に気付く。

(2) 展開

	学習内容・学習活動	▼支援 □ 評価	資料等
	(お昼休みに学級園のコマツナを観察し一人一株抜いておく。)	▼学級園で自分のコマツナを抜くよう声がけをする。T1T2	
聞く・読む (5)分	○学級園に植えたコマツナの1ヶ月の様子を見て、コマツナが育った経過を確認する。  ○本時の活動内容を知る。	▼毎日の定点観測を写真に撮り、スライドショーにして、短時間で成長の様子を見せる。T1	パワーポイント 電子黒板 観察カード
	さらにりっぱなコマツナにするにはどうしたらよいだらう。		
考える (25)分	○学級園の自分のコマツナと農園のコマツナを比べる。ワークシートにコマツナの絵とちがいをかく。 ・大きさは？ 20cmぐらいだな。 ・色は？ 緑色と濃い緑色だ。 ・形は？ はっぱの形は同じだ。  ○ <u>農園の方</u> が、学校給食専門にコマツナを育てていること、野菜ソムリエという野菜のことをよく知っているコマツナ先生であることを知る。  ○学級園のコマツナが順調に育っているか、 <u>農園の方</u> の判断を聞く。	▼色や、大きさを比べ、絵をかくことでちがっているところ、同じところに気付かせ、これからの栽培活動への気持ちを高めさせる。となりの児童と相談させる。T1  ▼コマツナは授業後、家庭へ持たせる。  ▼ <u>農園の方</u> を紹介する。T1 昨年1年間で農園のコマツナを一人1kgとたくさん食べていることを実物と写真で伝え、 <u>農園の方</u> のお話に興味を持たせる。  ▼順調でない場合は、栽培方法の工夫を教えていただく。	小松菜実物 ワークシート  農園の写真 小松菜1kgの実物(2束)
	どうしたら <u>農園の方</u> が育てたようなコマツナになるのだからう。		
	○ <u>農園の方</u> へ質問をする。 ・芽がでなかったのはなぜですか？ ・なぜ、水をあげなくてもいいのですか？	▼事前に <u>農園の方</u> へ質問を送っておき、答えを準備しておく。T1  ▼答えを板書する。T2	質問カード

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ どういうところでよく育つのですか？</li> <li>・ どんな料理がありますか？</li> <li>・ これからどうしたらよいですか？</li> </ul> <p>○友だちの質問や、<b>農園の方</b>の答えを聞いて、自分の考えをもつ。</p>	<p>▼さらに質問されたことにも答えるようにする。</p> <p>□<b>農園の方</b>の話聞いて、コマツナを育てるにどうしたらよいかを考えている。 (気付き)</p>	
<p>書く・話す (15)分</p>	<p>○本時の学習で初めて気づいたことや驚いたこと、コマツナへの思いをワークシートに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>農園の方</b>のコマツナがりっぱですごいな。</li> <li>・ 2人で全部栽培しているのが大変だな。</li> <li>・ よく観察しよう。</li> </ul> <p>○発表する。</p> <p>○友だちの発表を聞いて、共に自分の気付きにする。</p> <p>○次時の活動についての内容を聞き、期待をもつ。</p>	<p>▼コマツナを比べたり、コマツナ先生の話聞いたりして、気づいたことを書かせ、となりの友だちと見せ合う。友だちの考え方を共有させる。</p> <p>▼発表することを伝え、書けない児童には、どんなことでも気付いたことでよいことを伝える。T1 T2</p> <p>▼様々な気付きを発表させる T2</p> <p>□コマツナが育つまでの工夫や苦労に気付いたか (気付き) 【感謝の心】</p> <p>□これからも、りっぱなコマツナを育てようと考えている。 (関心・意欲・態度)</p> <p>▼収穫をして、<b>農園の方</b>からいただいたレシピの、東京のお雑煮を作って食べることを伝える。それまでコマツナを立派に育てる意欲をもたせる。T1</p>	<p>ワークシート</p>

9. 板書計画





家庭科学習指導案

- 1 単元名 生活を見直そう～朝食に合うおかずを作ろう～
- 2 本時のねらい おいしくできるゆで方を知ろう
- 3 本時の展開

	学 習 活 動	☆支 援 ・ □評 価 等
導 入	<p>1 身支度をする。(エプロン・三角きん・マスク等)</p> <p>・材料用具を前に取りに来る。・ワークシートを配る。</p> <p>2 本時のゆで方の説明を聞く。</p> <p>T 食品をゆでると、ゆでる前と比べてどう変わるといいますか。ワークシートに記入してみましょう。</p> <p>C 小松菜は色が濃くなると思う。C 香りがよくなると思う。C 柔らかくなると思う。C かさが減ると思う。C 卵は硬くなると思う。</p> <p>T ゆでる前の小松菜の様子をワークシートに記入しておきましょう。</p>	<p>☆1 小松菜のゆで方、卵のゆで方を拡大図で示し、説明に生かすようにする。</p> <p>☆1 小松菜の説明をT2がする。(給食で食べられている足立区の小松菜)</p> <p>☆1 包丁の安全な使い方の指導をする。</p>
展 開	<p>3 役割分担の説明をする。</p> <p>・卵をゆでる</p> <p>・小松菜をゆでる</p> <p>・切る</p> <p>・時間を計る(ストップウォッチなし)2人</p> <p>4 身支度をする。(エプロン・三角きん・マスク等)</p> <p>・材料用具を前に取りに来る。</p> <p>5 卵と小松菜をゆでる。</p> <p>・卵、小松菜は水に取り冷やす。</p> <p>・ゆでた時の食品の変化を観察する。</p> <p>・ワークシートに時間ごとの変化を記入していく。</p> <p>・使い終わったお皿は手のあいてる児童が進んで洗うように指導しておく。</p> <p>6 試食する。</p>	<p>☆卵の観察する担当を3人に分け、①4分②8分③12分で分担をする。</p> <p>☆卵に番号をふっておく。</p> <p>☆3 机間指導してグループで安全に調理しているか確認したり、声かけをする。</p> <p>☆4 卵のゆで時間を間違えないように声をかけて回っていく。</p> <p>☆4 フォークで黄身の様子を見る。</p> <p>☆4 20分以上ゆでた卵をT2が用意し、自分たちでゆでた卵と比較させる</p>
ま と め	<p>・気付いたことをワークシートに記入する。</p> <p>7 気付いたことをワークシートに記入して発表をする。</p> <p>C ゆでるとかさが減るので生の時と比べてたくさんの量が食べられるようになる。C ゆで時間によって色々な卵の種類が増やせて便利だと思えます。</p> <p>8 後片付け、習替え等</p>	<p>□食品のゆで方が分かり、ゆでることができる。(知・技)</p> <p>☆5 ワークシートに記入できない児童には、ゆでた後の「歯ごたえ」「大きさ」「かたさ」「香りの変化」等ヒントを与える。</p> <p>□ゆでる調理の良さが分かる(知)</p>

## 1 年学級活動指導案（食育指導）

1. 題材名：好ききらいなく何でも食べよう

2. 題材について：

本題材は特別活動の活動内容（2）力：心身ともに健康で安全な生活態度の育成、キ：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を受けて設定したものである。

1年生は、2学期になって学校生活にも慣れ、給食も食べるようになってきているが、全体的に食が細い。また、嫌いなものを残す傾向がある。毎日の給食を通して、健康のためには好き嫌いなく食べることが大切であることを知らせたい。食べものはそれぞれの働きによって3つに分けられることを知らせたい。赤・黄・緑の3つの基礎食品群を知らせ、給食で食べた食品を3つに分けさせ、食べなかったものはないか、確認させたい。

※赤色の食品は血や肉や骨をつくる。黄色の食品は熱や力のもとになる。緑色の食品は体の調子をととのえる。

3. 食育の視点

（1）食べ物に興味・関心を持ち、楽しく食べることができる。

＜食事の重要性＞

（2）いろいろな食べ物に親しみをもつ。 <心身の健康＞

（3）いろいろな食べ物の名前が分かる。 <食品を選択する能力＞

4. 指導目標

（1）好き嫌いなく何でも食べることの大切さを知る。

（2）赤・黄・緑の基礎食品群の働きと食べ物を知る。

（3）嫌いなものでも食べようとする意欲を育てる。

5. 準備・資料

赤・黄・緑の基礎食品群、ワークシート

学習展開

過程	主な学習内容・学習活動	指導上の留意点・支援	資料
気づく	○食べ物にはいろいろな種類があることに気づく。 にんじん、牛乳等	○きょうの給食には何が入っていたらう。	給食の食材のイラスト
深める	○食べ物のそれぞれの働きを知る  ○不足するとどうなるかを知る ○きょうの給食の食べた物を3つに分ける ○何種類かの食品を3つに分ける	○赤・黄・緑の働きを知らせる。赤色の食品は血や肉や骨をつくる。魚、肉、牛乳、海藻等 黄色の食品は熱や力のもとになる。ごはん、パン、うどん、油等 緑色の食品は体の調子をととのえる。にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、みかん等  ○グループに分かれて3つに分ける	3食食品群表 赤・黄・緑の働きのイラスト  イラスト わかめ 米 いんげん豆 豚肉 豆腐 卵 米 そ ぎとう 魚 野菜 パン粉 牛乳 とうもろこ し 小麦粉 油 えのきだけ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ほうろく ごま油 食品カード
まとめ	○給食のように3つのグループの食べ物がバランスよく含まれる食事になるように、心がける。	○給食を好き嫌いなく食べられるようにする。	ワークシート

評価

- (1) 好き嫌いなく何でも食べることの大切さを理解できたか。
- (2) 赤・黄・緑の基礎食品群の働きと食べ物を理解できたか。
- (3) 嫌いなものでも食べようとする意欲を持つことができたか。

## 1 年学級活動

## 食育指導案

1 題材名 寒さに負けない体をつくろう  
— やさいはかせになろう —

## 2 題材について

1月は寒い時期で、かぜをひきやすくなり、例年インフルエンザが流行る頃でもある。低学年では、かぜや病気に負けない体をつくるためには、まず好き嫌いをせずに、何でも食べることが大切である、ということに気付かせたい。

昨年5月の食生活調査では、野菜が苦手と答えた児童は27.7%で、給食の時間に栄養教諭が学級訪問をすると、食体験の少ない児童が多く、初めは野菜料理を残す児童が多いことに気付いた。これまで児童が食べたことのない食材や、料理等について、積極的に声かけをしたり、本物の食材を見せたりすることにより児童も関心をもち少しずつ食べるようになってきている。担任の給食時の地場野菜の「ひとこと食育」や、個別指導などで苦手な物にもチャレンジしようとする意欲が高まっている。

1年生は1学期に学級菜園でさやいんげんや、ししとうを栽培してきた。7月には、地場産物の練馬区のとうもろこしの皮をむき体験をし、給食で味わった。また、他学年が栽培している野菜の育つ様子も見ること、野菜に興味をもっている児童も多い。そこで、さらに、野菜に興味をもたせたいと考え、実物の野菜を使った本題材を設定した。

## 3 ねらい

- ・ 食べることの大切さに気づき、何でも食べようとする意欲をもつ。
- ・ 野菜の名前を知り、色、形やにおいなどに興味、関心をもつ。

## 4 評価

- ・ 食べ物には3つの働きがあることを理解している。
- ・ 野菜に興味をもち、苦手な野菜も食べようとする意欲をもっている。

5 本時の展開

	学習活動・内容	・支援 ◇評価	資料
つかむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物には3つの働きがあることを知り、いろいろな食べ物を食べることの大切さに気付く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物の3つの働きを説明する(T1)</li> <li>① おもに体をつくる</li> <li>② おもにエネルギーになる</li> <li>③ おもに体の調子を整える</li> </ul> <p>◇好き嫌いをしないで何でも食べることの大切さに気づいたか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日の給食の写真</li> <li>・食べ物カード</li> <li>・ライオン</li> <li>・リス</li> <li>・コアラの絵</li> </ul>
とりくむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クイズラリーの説明を聞く</li> <li>・各コーナーをまわり、クイズに答えて、ワークシートに記入する。</li> <li>① 野菜のなまえを書く ごぼう にんじん いんげん ししとう</li> <li>② 似ている野菜を比べる キャベツとレタス ブロッコリーとカリフラワー セロリとチンゲンサイ ほうれんそうとコマツナ</li> <li>③ 重たい野菜を持ち上げ、重さを実感する。 大根・白菜・かぼちゃ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループごとに時間を決めて、クイズコーナーを回る。</li> <li>・野菜の見方のヒントを出す。(色を見てね かたさは？ 葉っぱのかたちや茎の様子においをかいでね 等)</li> <li>・さわったり、においをかいだり、よく見るように声がけする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・各コーナーの準備を生活科室に用意しておく</li> <li>・ヒントカード</li> </ul>
たしかめる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・答えあわせをして、野菜に愛着をもつ。</li> <li>・「やさいはかせ」になってわかったことや、これから自分でできることを発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・間違っているけど、今日わかったことで「やさいはかせ」になることができることを伝える。</li> <li>・実際の重さを量って、はかり針の動きを見せる。</li> <li>・やさいはかせになったことで自信をもたせる。</li> </ul> <p>◇野菜の特徴を知り、興味を持ったか。</p> <p>◇これからは、何でも食べようという意欲がもてたか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・拡大ワークシート</li> <li>・はかり</li> <li>・博士帽</li> </ul>

## 学級活動（給食時）指導案 2年

ランチルーム給食時

配食（配食済み）時間を利用して

1. 題材名 栄養の名前とはたらきを知ろう 食べ物には大切な働きがある
2. 本時の活動

(1) ねらい

食事の大切さを知り、苦手な物をも食べようとする意欲をもつことができる

(2) 展開 15分

学習活動	支援	資料
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1年</li> <li>・ 食べ物には三つの働きがあることを知る。</li> <li>ライオン</li> <li>リス</li> <li>コアラ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ エプロンシアターを使い視覚でわかりやすく、楽しく説明する。</li> <li>・ 肉</li> <li>・ どんぐりなど木の实</li> <li>・ ユーカリ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドラえもん</li> <li>エプロン</li> <li>動物のカード</li> <li>栄養三色の働きのカード</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     みんなの食べるものはどんなものでしょう                 </div>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ドラえもんエプロンのポケットから出てくる食べ物を三つの働きの分け</li> </ul>	<p>指導内容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 食べ物の3つの働きからだをつくる 熱や力のもとになる からだの調子を整える (病気を防ぐ)</li> <li>② いろいろな物が食べられると楽しい。</li> <li>③ いろいろな食品を食べることが丈夫なからだをつくる。</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 苦手な物も食べられるようになると応援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物カード</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>4. 今日の給食にはいついた食品を3つの働きのわけ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食には3つの働きの食べ物が必ず入っていることに気づかせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食に使われている食材カード</li> </ul>

(評価)

- ・ 食べ物には三つの大切な働きがあることがわかったか。
- ・ 苦手な物も食べてみようという意欲がもてたか。

### 学級活動（給食時）指導案 4年

ランチルーム給食時

配食（配食済み）時間を利用して

1. 題材名 じょうぶな骨や歯を作ろう カルシウムやたんぱく質の働き

2. 本時の活動

(1) ねらい

じょうぶな骨や歯を作るには、カルシウムを含んだ食べ物を食べるのが大切であることに気付く。

(2) 展開 15分

学習活動	支援	資料
<ul style="list-style-type: none"> <li>骨や歯はカルシウム、たんぱく質からできていることを知る。</li> <li>カルシウムの働きに注目する</li> <li>カルシウムが足りないと起こる状態を知る。</li> <li>今、カルシウムを取ることの大切さに気付く。</li> <li>何をどのくらいとったらよいかを知る。牛乳が毎日給食に出る意味を知る。</li> </ul> <p>すききらいをしないで何でも食べる事、運動も大切なことに気付く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨や歯がカルシウム、たんぱく質からできていて、毎日少しずつ作り替えられていることを知らせる。</li> <li>カルシウムの働きを子どもの絵を使って説明する。足りないときの状態をポスターで説明する。</li> <li>成長期にカルシウムを骨にためることが骨粗鬆症の予防になることを骨の模型を使って説明する。</li> <li>食べ物に含まれるカルシウムの量を骨の形を単位とした巻物を活用して牛乳のカルシウムが多いことに気付かせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がいこつの絵</li> <li>子どもの絵</li> <li>ポスター</li> <li>骨の模型</li> <li>骨量グラフ</li> <li>カルシウム巻物</li> </ul>

(評価)

- 好き嫌いをしないで何でも食べようとする。
- カルシウムの働きを知り、丈夫な骨や歯を作ろとする。

## 第2学年「総合的な時間」学習指導案

学 校 名

日 時

場 所

授 業 者

### 1 題材名 給食を残さず食べよう

### 2 題材の目標

- (1) 成長期である今の生活の中で、栄養バランスのとれた給食の大切さを確認する。
- (2) 給食を残さず食べるために一人ひとりが出来る事を考え、実践への一歩とする。

### 3 食育の視点

- (1) 食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解する。〈心身の健康〉
- (2) 食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝することができる。  
〈感謝の心〉

### 4 指導観

#### (1) 題材設定の理由

いろいろな食べ物が豊富に出まわっているこの頃、私達をとりまく食生活はどんどん変化している。食べ物が豊富になったゆえに、自分の嗜好にあったものだけを選んで食べるが多くなり、偏食による生活習慣病の低年齢化など様々な弊害を起こす結果となっている。

そこで、一食分の給食をきちんと食べた時の栄養グラフと食べ残した場合の栄養グラフを比較させ、栄養のバランスのとれた給食の良さを見直す。それと同時に、給食の残量調査の結果を見せ実態を知り、残量を減らすためにどのような工夫や心がけが必要か、身近な所から実践的意欲・態度に発展させるため本題材を設定した。

#### (2) 生徒の実態

給食残量の比較的少ない学年である。男女共に活発な生徒が多い。

#### (3) 教材について

栄養グラフを用いることにより、給食を残す事によって栄養バランスが崩れることを視覚的に理解させると共に、栄養素の不足により起こりうる症状についても説明する。また、給食の残菜量の実態を見せ、それを理解した上で給食を残さず食べるための工夫や対策を考えさせることにより、実践へと繋げる。

### 5 指導計画 50分

残さず食べよう 本時 (50分)



6 展開

		学習活動	指導上の留意点	資料
導入 8分		1、本日のねらいを知る。 2、体調チェックを行う。	○体調チェックの結果から、自分が栄養バランスの良い食生活を送れているか確認させる。	ワークシート NO.1
展開 30分	担任  栄養職員	3、一食分の給食をきちんと食べた時の栄養グラフを見る。	○一食分の給食はバランスがとれていることを理解させる。	給食の栄養グラフ
		4、野菜を残した場合、牛乳を飲み残した場合の栄養グラフを見て、気づいたことを発表する。	○栄養価の違いに気づかせる。 ・野菜を残した場合 食物繊維、ビタミンA ビタミンCが減少 ・牛乳を飲み残した場合 カルシウム、ビタミンB2が減少	食べ残した場合の栄養グラフ  減少した栄養素と体の関係について具体例（イラスト）
		5、残量調査の結果を知る。	○栄養バランスの良い給食は、残さず食べるように伝える。 ○二年生の残した副菜と牛乳の調査結果より、自分の学年の残量について関心を持たせる。	副菜残量グラフ 牛乳残量グラフ
		6、給食を残さず食べるために出来る事を考え、発表する。 ・給食時間の確保 ・好き嫌いの克服など	○給食の準備を早く行う、苦手なものでも食べる、給食当番は自覚を持って望むこと等を理解させる。	
まとめ 12分		7、まとめをする。	○今日の授業でわかったこと、気づいたことをまとめさせる。	ワークシート NO.2

7 評価

- (1) 栄養素の働きや食生活の大切さを理解できたか。
- (2) 残さず食べる事に自らできる工夫を見つけ、実践へ結びつける姿勢ができたか。

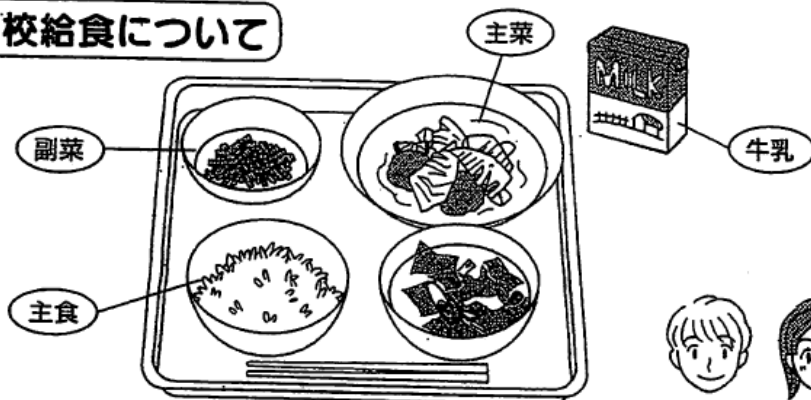
# 4月給食だより

新年度の給食がスタートして一週間が経ちました。1年生の皆さん、中学校での給食に少しは慣れましたか？2、3年生の皆さんは好き嫌いせず食べていますか？給食室では今年度も、美味しく安全な給食作りをし、皆さんの給食時間がより豊かになる様に頑張りますので、よろしくお願いします。

## 新学期…給食が始まりました！

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を生徒に提供することにより、生徒の健康の保持増進、体位の向上を図っています。また、栄養補給だけでなく、「生きた教材」として給食時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間において活用され、食育を推進していく上での中心的な役割を担っています。

### 学校給食について



**主食** ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。

**主菜** 魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、おもに体をつくるもとになります。

**副菜** 野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、おもに体の調子をととのえます。

**牛乳** 給食にいつもつきまします。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。

●献立の作成に当たっては、生徒の嗜好の偏りをなくすよう配慮し、魅力あるおいしい給食となるよう努めています。

### 生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

・エネルギー(Kcal)	850
・たんぱく質(g)	28
範囲 ※1	19~35
・脂質(g)	23.6~28.3
・ナトリウム	
(食塩相当量)(g)	3未満
・カルシウム(mg)	420
目標値 ※2	470
・鉄(mg)	4
・ビタミンA(μgRE)	210
範囲 ※1	210~630
・ビタミンB1(mg)	0.6
・ビタミンB2(mg)	0.6
・ビタミンC(mg)	33
・食物繊維(g)	7.5

※1 範囲:示した値の内に納めることが望ましい範囲  
 ※2 目標値:摂取することがより望ましい値



# きょうしはぐはより 朝朝

新学期がスタートして約1カ月が過ぎました。そろそろ新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか。4月は天候が落ち着かない日が続き、体調を崩している人も多いようです。ゴールデンウィークも始まり、生活リズムが乱れがちになります。お休みの日も

はやおき はやね あさ  
早起き・早寝・朝ごはん！！

を心がけ元気に過ごしましょう！

## あさごはんを食べよう

朝ごはんは元気に気持ちよく過ごしたり、毎日の生活リズムをととのえたりするのに、とても大切な役割をしてくれます。決まった時間に朝食を食べるように心がけましょう。

### ☆ 朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入ります。☆

脳のスイッチ	ごはん、パン、めんなどは体の中でブドウ糖に分解されます。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。朝ごはんをしっかりと食べて脳にエネルギーを届けましょう。
体のスイッチ	寝ている人間の体温は起きているときより少し低くなっています。朝ごはんを食べることで体温が上がります。寒気に活動するための準備ができるのです。
排便のスイッチ	ごはんを食べることで胃や腸が動き出し排便(うんち)をうながします。朝ごはんを食べた後にトイレに行く習慣をつけましょう。

### いつもの朝食にプラス1品

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。子どもたちが元気に充実した学校生活を過ごすために朝ごはんをしっかりと食べてください。朝ごはんは、栄養が豊富で、米、麦、豆、乳製品、野菜、果物などから構成されています。朝食は、脳の働きを活性化させ、集中力を高め、学習意欲を高めます。朝食を食べない子どもは、学習意欲が低下し、集中力が持続しにくくなります。朝食を食べることで、脳の働きが活性化し、集中力が持続しやすくなります。

### 親子給食会についてのお知らせ

毎年、親子給食会に多くの保護者の皆様のご参加を頂きありがとうございます。給食部一同厚く御礼申し上げます。実際に給食を食べることで、学校給食への理解を深めて頂くこと、また、親子のコミュニケーションを深めることをめあてとして取り組んでまいりました。1人でも多くの保護者の皆様に参加して頂くように、平成19～21年度は学校公開日又は授業公開日に開催してまいりました。今年度は、土曜日に公開日(給食無し)と、これにより、親子給食会を全クラス公開日に実施することが出来なくなりました。保護者の皆様には、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力の程よろしくお願ひ致します。

### 4年生 親子給食会のお知らせ

5月18日(火)は、4年生の親子給食会です。献立は、グリーンピースご飯・魚の照り焼き・干草お浸し・みそ汁・牛乳です。たくさんのお保護者の皆様のご参加をお待ちしています。

### 食品の注意

## グリーンピース

グリーンピースはエンドウマメが完熟する前の未熟な豆です。食水化物をはじめ、カリウム、鉄、亜鉛、ビタミンB1、B2などが豊富に含まれています。冷凍食品や缶詰などに加工されているため、1年中手に入りますが、この時期が旬でおいしく、新鮮です。ぜひいろいろな料理で味わってみてください。

### ☆給食の献立紹介 5月18日の献立より☆

☆グリーンピースご飯☆ (4人分)	【作り方】
米 280g(約2合)	グリーンピースをさやからとり、
生グリーンピース 32g	米にのせ、塩と酒を加えて炊く。
(さやをむいて)	【ポイント】
塩 2g	米にもち米を少量混ぜると
酒 約小さじ1	より美味しく炊けます。

### 給食室から

給食室の前に『今日の献立』を紹介する看板があります。子供たちは毎朝教室へ入る前や休み時間に献立をチェックしています。わからない料理について質問をしてくれる子、大盛りにしてと声を掛けてくれる子もいます。給食室と子供たちのコミュニケーションになっていきます。子供たちの小さななかかわりを大切にしていきたいと思えます。

給食部一応

# 6月＊給食だより



6月になりました。5月は気候が安定せず、体調を崩してしまった児童も多かったようです。今年はずっと暑い日が続いていますが、このまま梅雨に入ってしまうと、梅雨は暑気が多く、細菌が繁殖しやすいため、食中毒が起りやすい季節です。ご家庭でも、調理や調理後の食品の取り扱いに注意しましょう。

今月の給食目標は『衛生に気を付けて食事をしましょう』『丈夫な歯を作りましょう』です。給食では、衛生管理に細心の注意を払っています。食事は作る人だけでなく、食べる人の衛生管理もとても大切です。きちんと手を洗って食べましょう。

## 食中毒を防ぐには？

### ① 基本は「手洗い」

手は必ず「石けん」で洗うようにしましょう。水でぬらすだけではかえって細菌が増えます。食器のときは、手で持って食べるものもあります。特に、指先や爪は細菌がたっさん付いているので、しっかりと洗いましょ。

### ② 新鮮な食材の購入

野菜や肉、魚などは新鮮なものを購入しましょう。また、消費期限にも気を付けて、冷蔵・冷凍が必須なものは、すぐに冷凍庫にしまいましょう。

### ③ 「調理」に注意

1 調理器具や食器は清潔なものを使いましょう。  
2 野菜や肉は流水でよく洗いましょ。  
3 まな板や包丁は肉や魚、野菜を切るたびに洗いましょ。  
4 加熱する料理は十分に加熱しましょ。  
(特に弱い菌が多い)

### ④ 調理後の取り扱い

1 調理した食べ物は、できるだけ早めに食べるようにしましょう。  
2 残りは常温がもともとも増えやすいので、保存するときには冷蔵庫へしまいましょう。冷めてしまったものはしっかりと再加熱しましょ。

# 6月は虫歯予防!

6月は、『歯の衛生運動』があります。最近では、虫歯になる人が増えているようです。その原因は、食べ物や生活時間の変化にあるようです。虫歯の予防には歯磨きをする・間食を控える・よく噛んで食べるのが有効です。

虫歯を放っておくと、歯肉炎さらには歯肉腫瘍になってしまいます。歯肉腫瘍になると、歯を支える骨が弱くなって、歯がもろくなったり、抜けやすくなったりしてしまいます。しっかりと歯磨きをして、虫歯を予防しましょう。

# 6月は食育月間です!

平成17年に「食育基本法」が制定されてから、私たちの生活の中で「食育」という言葉をよく耳にするようになりました。



## では、「食育」って何でしょう？

- ① 食文化を含む望ましい食習慣や知識の習得する。
- ② 栄養バランスのとれた「日本型食生活」を実践する。
- ③ 早寝早起きの習慣をつけ朝食をとる。
- ④ 食べ物を大切にすることを育てる。
- ⑤ 食品の安全性に関する意識と関心を高める。



(平成21年度 内閣府「食育月間」実施要綱にはこのように書かれています。)

## できることから始めましょう!

1つずつ「できること」を増やしていきましょう。たとえば、

いつもより10分早く寝て、その分、早く起きる。そして朝ごはんをしっかり食べよう。

食事のマナーに気を付ける。食器の並べ方、箸の持ち方、食事中の会話や内服はどうかかな?

よくかんで食べることを心がけよう。

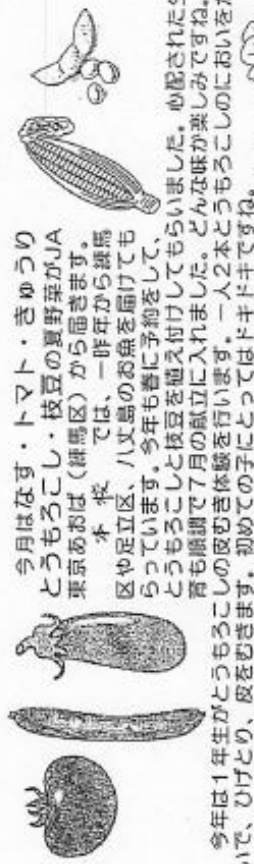
買い物をする時、「食品表示」を確認して「へん」や「△」が入っているもの、いろいろは角見があるよ。

食事の準備や片付け、自分のできることを手伝おう。高学年の人は休日に食事を作ってみよう。

# 今年も東京産の夏野菜がやっ来てます

日本の食糧自給率は41%では東京は???

（カロリーベース）  
 全国で最下位の47位で1%です。  
 （農水省 平成20年度）



今月はなす・トマト・きゅうりとうもろこし・枝豆の夏野菜がJA東京あおば（練馬区）から届きます。本 校 では、一昨年からは練馬区や足立区、八丈島のお魚を届けてもらっています。今年も善に予約をして、

今年1年生がとうもろこしの皮むき体験を行いました。一人2本とうもろこしのおいしさをいいで、ひげとり、皮をむきます。初めての子どもにとってはドキドキです。また、東京の特産品の「小松菜」は足立区の 常 岡 村 から1年中届いて使っています。伊豆諸島の「あしたば」も使い始めました。練馬区の農家の人の説明によると農薬はあまり使っていないそうです。きゅうりは曲がっていたり、トマトやなすは大小あって、調理師さんも大変ですが、新鮮でおいしい東京産の野菜を食べてもらいます。

家庭では東京産の農産物は市販ではなかなか手に入りませんが、できるだけ産のものを使って、食料自給率アップを図りたいですね。次回、練馬区の冬野菜は11～12月になってまいります。東京の海でとれた魚、小松菜は随時取り入れる予定です。

いっしょにけんめい作りました。野菜を大好きになってほしいです。新鮮です。

7月の地産地消は

2日	ゆで枝豆の枝豆	練馬区	14日	煮びたしの小松菜	足立区
6日	麻婆汁の△△△	練馬区	15日	五目汁のあしたばとうもろこし	伊豆諸島
12日	野菜の△△△	練馬区	16日	わかめサラダのきゅうり	練馬区
13日	野菜の△△△	練馬区		スパゲティラタトゥイユ	
				のトマト・なす	
				コールスローのきゅうり	練馬区

7月の給食予定

なごよし給食	2日(金) 6年3組	国産給食	15日(木)
	5日(月) 2年1組	リザーブ給食	16日(金)
	6日(火) 2年2組	すいか または アップルゼリー	
	9日(金) 2年3組	のどちからかを選んで予約します。	

# ちくちく

給食日より

梅雨が明けると夏の太陽が照りつける季節になります。今年の夏は暑くなるのではと予想されています。急に暑くなると体の機能が追いつかず体調をくずしやすくなります。それでも子どもたちは夏が大好き、荷が軽い夏休みももちろんです。夏の暑さは、農作物にとってもなくてはならないものです。太陽に感謝して、元気に夏を過ごしましょう。

# 早寝・早起き・朝ごはん

続けていますか？

本校児童の食生活調査結果(第ページ参照)を見ると就寝時間は6年で1.2時過ぎと答えた児童が1.3%もありました。起床時間は6時から7時と答えた児童が60%で早起きしていることが分かりました。児童の睡眠時間は10時間必要といわれています。1.2時過ぎに学習しても集中力も記憶力も高まりません。就寝時間が遅いと食欲が落ちない児童も多いようです。朝食は1日のスタートの大切な食事です。成長期は特に早寝・早起き・朝ごはんが重要です。

# 子どもの睡眠時間は10時間必要です

8時間は大人の睡眠時間です。大人の生活に子どもを巻き合わせないようにしましょう。



どこかで悪循環を切るようにがんばりましょう。

# 7月 給食だより



あつらいの間に7月になってしまいました。まだ少しジジメした気候が続いています。今年の梅雨は湿度だけでなく温度も高いので、体に熱がこもりやすく体調を崩す人も多いのではないのでしょうか。このまま暑くなると、夏バテになりやすくなってしまいます。バランス良くしっかりと食べて、楽しい夏を過ごしましょう。

今月の給食目標は『正しい姿勢で食べましょう』『暑さに負けない食事をしましょう』です。給食時間中にクラスをまわっている時、顔や後ろを向いて食べている人や背もたれに寄りかかって椅子ごとのけぞっている人を見かけます。食べると姿勢が悪いと、近くに座っている友達にも迷惑をかけてしまいますし、胃や腸を圧迫するので健康にも良くないです。美しい食べ姿を心がけましょう。



## 夏を元気で過ごす食生活の3つのポイント

### 食欲をそそる工夫

- 調味料を使ってさっぱり味**  
レモン汁の活用：レモン汁の活用、冷たいスープ、お酢など、暑い時期に馴染みやすい、白だし、ごま油、ごま油など
- 熱くして**  
スープや汁をゆやしたり、湯やした料理を加えるのもよいでしょう。
- 香りアクセントをつける**  
暑りの料理を加えて味にアクセントを付けます（しょうが、みょうが、しそ、青とろけらなど）。

### 魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる

夏バテしないためには、良質なたんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食、食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。



### 野菜を毎日たっぷり

トマト、ピーマン、いんげん、オクラなどの野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。なお、カロチンの吸収をよくして、たくさんの野菜を食べるには、漬物類のドレッシングでサラダにしたり、いためるなどするとよいです。



# 食事の 食べやすい 疲れにくい 姿勢ウォッチング

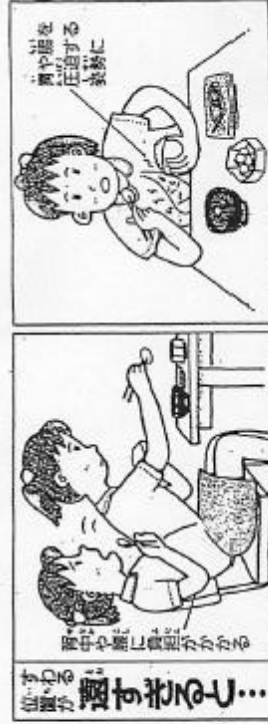
食事中の、食べやすい疲れにくい姿勢を、視認してすわる位置を覚えて観察してみました。その結果、すわる位置が近くても遠くても、食べづらく疲れやすい姿勢になることが分かりました。腕を動かさず、疲れにくい姿勢になるようにすわる位置を工夫しましょう。



肘にひじがあたって、うでを動かさずらい、はしを上手に使えません。



うでをスムーズに動かすことができます。肩も腕も疲れにくい姿勢になります。



背中や腕に負担がかかり、疲れやすくなります。肩や腕も疲れにくい姿勢になります。



# 4月 給食献立表

日	献立名	食品名	体中の血や肉になる	体の元気を養える	体の熱や力になる	熱量	ラップ
6	緑ご飯 魚のあづま煮 和風サラダ カルピスゼリー 牛乳	人参 ホールコーン キヤベツ きゅうり 小松菜 みかん缶	たまご 魚 豆腐 梅干し 牛乳	人参 ホールコーン キヤベツ きゅうり 小松菜 みかん缶	菜 もち米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 しょう油	637	
7	みそラーメン とり肉の塩焼 切干大根のごま酢和え 牛乳	もやし きゅうり 長ねぎ 人参 切干大根 しょうが 玉葱 にんにく 人参 キヤベツ 玉葱 さやいんげん 白菜 アセロラジュース	とり肉 かつお 油揚げ ハトみそ 豚肉 みそ 牛乳	もやし きゅうり 長ねぎ 人参 切干大根 しょうが 玉葱 にんにく 人参 キヤベツ 玉葱 さやいんげん 白菜 アセロラジュース	鶏 中濃醤油 片栗粉 砂糖 ごま油 梅干し	687	
8	ホットドッグ ひよこ豆入りスープ ポテトフライ アセロラゼリー 牛乳	人参 キヤベツ 玉葱 ほうろこ フランス牛乳	ひよこ豆 フランス牛乳	人参 キヤベツ 玉葱 ほうろこ フランス牛乳	パン じゃが芋 砂糖 油	678	
11	ふりかけご飯 たけのこのうま煮 五自みそ汁 牛乳	たけのこ 人参 さやえんどう 長ねぎ 大根 ごぼう 人参 玉葱 セロリ アスパラガス キヤベツ にんにく しょうが 人参 キヤベツ キヤベツ	もりめんじやこ とり肉 油揚げ 豆腐 梅干し みそ 牛乳	たけのこ 人参 さやえんどう 長ねぎ 大根 ごぼう 人参 玉葱 セロリ アスパラガス キヤベツ にんにく しょうが	米 こんにやく じゃが芋 砂糖 昆布 ごま	610	
12	スパゲティミートソース 7スライス アパルゼリー 牛乳	人参 玉葱 セロリ アスパラガス キヤベツ にんにく しょうが	豚ひき肉 かつお 牛乳	人参 玉葱 セロリ アスパラガス キヤベツ にんにく しょうが	スパゲティ 粉チーズ 油	666	
13	二色サンド マカロニグラタン グリーンサラダ 牛乳	人参 玉葱 キヤベツ アスパラガス フレンチパプリカ 人参 キヤベツ 玉葱	とり肉 小麦胚芽 粉チーズ 牛乳	人参 玉葱 キヤベツ アスパラガス フレンチパプリカ 人参 キヤベツ 玉葱	食パン 卵白 油 パルメザン 砂糖	674	
14	麻婆丼 中華サラダ 蕪風コーンスープ 牛乳	列島産 人参 もやし きゅうり たけのこのおぎょうが にんにく キヤベツ 人参 キヤベツ	豚ひき肉 豆腐 片栗粉 砂糖 たまご 牛乳	列島産 人参 もやし きゅうり たけのこのおぎょうが にんにく キヤベツ 人参 キヤベツ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 醤油	694	
15	コーンピラフ あじフライ 野菜ソテー 牛乳	ピーマン 玉葱 キヤベツ アスパラ もやし 人参 小松菜 人参	あじ たらこ 牛乳	ピーマン 玉葱 キヤベツ アスパラ もやし 人参 小松菜 人参	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 油	678	
18	カレーライス 巻キヤベツのサラダ 牛乳	人参 にんにく しょうが グリンピース キヤベツ 玉葱 きゅうり	豚肉 ガラスープ 牛乳	人参 にんにく しょうが グリンピース キヤベツ 玉葱 きゅうり	米 菜 パター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	648	
19	ご飯 魚のみそ焼 き草お浸し けんちん汁 牛乳	人参 しょうが 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ 人参 キヤベツ	魚 みそ 油揚げ たまご 豆腐 牛乳	人参 しょうが 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ 人参 キヤベツ	米 砂糖 ごま 赤こんにやく 油 こんにやく 里芋	648	
20	ソース焼きそば 若仁ポンチ 天婦ときゅうりの蕪風漬け 牛乳	玉葱 キヤベツ きゅうり 人参 大根 もやし レモン みかん缶 パプリカ 蕪漬	豚肉 いか せんじ 牛乳	玉葱 キヤベツ きゅうり 人参 大根 もやし レモン みかん缶 パプリカ 蕪漬	鶏 中華醤油 ごま油	632	
21	たけのこご飯 節焼き ごまおひたし みそ汁 牛乳	人参 小松菜 大根 長ねぎ たけのこ 人参 キヤベツ	油揚げ 豆腐 とりひき肉 みそ たまご 牛乳 うずら豆	人参 小松菜 大根 長ねぎ たけのこ 人参 キヤベツ	菜 もち米 砂糖 油 ごま じゃがいも	633	
22	チーズトースト くだもの 鶏肉のトマトソース煮 牛乳	人参 しょうが 玉葱 人参 キヤベツ	とり肉 牛乳 スライスチーズ ガラスープ	人参 しょうが 玉葱 人参 キヤベツ	パン じゃが芋 砂糖 油	626	
25	ご飯 家畜草 牛乳	人参 にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 人参 キヤベツ 玉葱 きゅうり 大根	豚肉 みそ 八丁みそ 油揚げ 牛乳	人参 にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 人参 キヤベツ 玉葱 きゅうり 大根	米 さとう 片栗粉 ごま 油 ごま油	621	

※1 欄目...同じ欄の内に掲げることがあります  
※2 日曜日...掲げることがありません

日	献立名	食品名	体の血や肉になる	体の元気を養える	体の熱や力になる	熱量
26	あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ 目辛団子 牛乳	人参 小松菜 玉葱 もやし 長ねぎ	豚肉 かまぼこ ちくわ たまご 牛乳	人参 小松菜 玉葱 もやし 長ねぎ	冷凍うどん 油 片栗粉 小麦粉 白玉粉 砂糖	667
27	パン ヘルシーハンバーグ パイン入りサラダ オオアース 牛乳	人参 玉葱 セロリ 鶏レバー 人参 キヤベツ	豚ひき肉 たまご 豆腐 牛乳 ガラスープ	人参 玉葱 セロリ 鶏レバー 人参 キヤベツ	パン 小麦粉 砂糖 油	668
28	水 ひじきご飯 ぎせい豆腐 おかか湯浸し みそ汁 牛乳	人参 長ねぎ 小松菜 キヤベツ もやし 大根 たけのこ	油揚げ 豆腐 とりひき肉 牛乳 かつお節 みそ	人参 長ねぎ 小松菜 キヤベツ もやし 大根 たけのこ	米 麦 砂糖 じゃが芋 油	664
木						30.0

※食材材料の都合などにより献立が変わることがありますので、ご了承ください。  
ランチルームは、5月から使用を開始します。

## 学校給食の7つの目標

- ① 食生活の健康維持に努めること。
- ② 食生活の健康維持に努めること。
- ③ 食生活の健康維持に努めること。
- ④ 食生活の健康維持に努めること。
- ⑤ 食生活の健康維持に努めること。
- ⑥ 食生活の健康維持に努めること。
- ⑦ 食生活の健康維持に努めること。

○文京区の児童1人1回当りの学校給食摂取基準(平成21年4月より国の基準に準ずる)

区分	摂取量		
	低学年 (1~2年)	中学年 (3~4年)	高学年 (5~6年)
エネルギー(kcal)	500	600	700
たんぱく質(g)	16	20	25
脂質(g)	10~25	13~28	17~30
食塩相当量(g)	2g未満	2.5g未満	3g未満
カルシウム(mg)	300	300	400
鉄(mg)	3	3	4
ビタミンB1(mg)	1.30	1.40	1.70
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	20	24
食物繊維(g)	0.5	0.5	0.5

日本の食事で不足しがちなカルシウムは、1日当りの目標量の約1/3程度しか摂取できていないとされています。また、ナトリウム(食塩相当量)は、食生活の改善を求め、摂取量を減らすことで生活習慣病予防に効果的です。



予定献立表(12回)

今月の給食目標：すききらいをしないうで食べましょう。

(曜日)	献立名	体の中でのたはらきによる食品の分け方(3色食品群)			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
		熱や力になる食品 (黄)	からだをつくるもとになる食品 (赤)	からだの調子をととのえる食品 (緑)	
1(金)	たことコーンのピラフ サイコロパンパキン 冬瓜のスープ 牛乳	米 むぎ クラニュー糖 さつ まいも 油 バター	たこ ベーコン 鶏肉 牛乳	ホールトマト ビーマン 赤ビーマン かぼ ちや にんじん にんにく セロリ 玉ねぎ ホールコーン しょうが 冬瓜 えのきだけ	627 kcal 20.5 g
2(土) 土曜授業公開・道徳公開講座(4時間授業、12時下校予定です。給食はありません。)					
4(月)	麦ごはん 豚肉と生揚げのみそ炒め ジャコ入り大根サラダ 牛乳	米 むぎ さとう でんぶ 油 ごま油	豚肉 生揚げ うずら卵 牛乳 わかめ しらすばし	にんじん ビーマン 赤ビーマン しょうが に んにく たけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ 大根 きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	618 25.9
5(火)	シナモントースト ポテトのクリーム煮 トマトとツナサラダ 牛乳	食パン さとう 小麦粉 ジャ が芋 バター 油	鶏肉 ツナ 牛乳 生クリーム	にんじん トマト しょうが 玉ねぎ レタス ホールコーン きゅうり	667 23.6
6(水)	チャーハン 青のりビーンズポテト コーンと卵のスープ 牛乳	米 むぎ でんぶ じゃがい も 油 ごま油	豚肉 大豆 鶏肉 卵 牛乳 青のり	にんじん いんげん しょうが ねぎ 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	623 23.8
7(木)	あなごちらしずし すまし汁 ゆであもろこし 牛乳	米 さとう あしたばうどん	あなご 油揚げ 鶏肉 牛乳 きざみのり	にんじん きやえんどう 小松菜 干し椎茸 れんこん ねぎ どうもろこし	565 19.7
8(金)	麦ごはん ぶりの照り焼き のりこふさいも 千草おひたし 牛乳	米 むぎ じゃがいも 糸こんに やく さとう ごま 油	ぶり 油揚げ 牛乳 青のり	にんじん 小松菜 しょうが	624 25.3
11(月)	麦ごはん 豚肉の香味ソース ゆで野菜辛子あえ けんちん汁 牛乳	米 むぎ でんぶ さとう こ んにやく じゃがいも 油	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	小松菜 にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ えのきだけ 大根 ごぼう	582 25.7
12(火)	ごはん さわらの西京焼き 揚げじゃが入りキンピラ うずら豆煮 みそ汁 牛乳	米 さとう じゃが芋 糸こんに やく 油 ごま	さわか うずら豆 豆腐 牛乳	にんじん ごぼう ねぎ なめこ	618 25.5
13(水)	チーズフランス ジャーマンポテト ミネストローネ 牛乳	ソフトフランスパン ジャが芋 マカロニ 油	ベーコン 豚肉 牛乳 ピザ チーズ	パセリ にんじん トマト 玉ねぎ ホールコー ン しょうが セロリ にんにく キャベツ	579 23.5
14(木)	ドライカレーライス せん切りポテトサラダ 果物(スイカ) 牛乳	米 むぎ 小麦粉 さとう ジャ が芋 油	豚肉 ベーコン 牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン ホールマ ト しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり りんご すいか	666 23.7
15(金)	スパゲティミートソース 糸寒天サラダ オレンジゼリー 牛乳	スパゲティ 小麦粉 さとう オ リーブ油 油 ごま ごま油	豚肉 牛乳 粉チーズ 糸寒 天 粉寒天	にんじん ホールトマト パセリ 玉ねぎ しょう が にんにく セロリ マッシュルーム なす もやし きゅうり キャベツ オレンジジュース みかん缶	611 24.3
18(月) 海の日					
19(火)	栄めし 豚肉とじゃが芋のみそ煮 大豆とジャコのカリカリ揚げ 牛乳	米 じゃがいも こんにやく さ とう でんぶ さつまいも 油 ごま	豚肉 大豆 牛乳 かえり堂干 し	小松菜 にんじん きやいんげん 玉ねぎ ご ぼう たけのこ	660 24.8
20(水) 1学期終業式(給食はありません。)					

- ★ エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価で表示しています。(低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍になります。)
- ★ 果物は旬の出盛りのものを使用します。
- ★ 使用予定食材料の供給状況等の影響で、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。



今月の平均  
エネルギー 620 kcal  
たんぱく質 23.9g

◆連絡事項

7月1日に学納金の引き落としのできなかったご家庭には未納通知をお出します。  
通知の届いたご家庭は、7月15日(金)の再引き落とし日に間に合うように入金をお願いいたします。  
ご協力よろしくお願いいたします。

次回の給食費引き落とし日は、**9月1日(木)**です。  
(8月1日には、PTA会費および(学年によって)教材費の引き落としがあります。学年だより等でご確認ください。)

♪栄養たっぷり♪夏が旬の野菜や果物

<p>ヨーロッパには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります</p> <p><b>トマト</b></p>	<p>たっぷりの水分が利尿作用を發揮し、むくみを解消。ほてった体を冷やしてくれます</p> <p><b>きゅうり</b></p>	<p>清涼感のある甘い水菓子は夏の風物詩。カリウムやシトルリンなどの利尿成分を豊富に含みます。</p> <p><b>すいか</b></p>	<p>カロテンやビタミンCが豊富。大部分の品種はクセのない味に改良されて、とても食べやすくなりました</p> <p><b>ピーマン</b></p>	<p>「なす紺」といわれる美しい色が特徴です。野菜の色には大事なはたらきがあることが、近年、注目されるようになりました</p> <p><b>なす</b></p>
---	--	---	---	--





# 10月の献立予定表

日	献立名	おもに体をつくる赤の食品		おもにエネルギーになる黄色の食品		おもに体の調子を整える緑の食品		栄養価
		たんぱく質	ミネラル	野菜	油脂類	カロテン	ビタミンC・食物繊維	
3月	キムチチャーハン	豚肩肉		精白米 糖漬	米サラダ油 白ごま	にんじん ピーマン	キムチ	エネルギー たんぱく質 脂肪 食物繊維 634 kcal 21.4 g 19 g 2.5 g
	生乳 わかめスープ	豆腐	生乳 わかめ		白ごま ごま油		長ねぎ	
	フルーツみつ豆		粉糖天	砂糖 黒砂糖			レモン 糖漬缶 みかん缶 パイン缶	
4火	さのこご飯	油揚げ		精白米 もち米 砂糖			しめじ えのきたけ エリンギ	エネルギー たんぱく質 脂肪 食物繊維 586 kcal 25.6 g 17.7 g 2 g
	牛乳 豚肉と豆腐のみそ煮こみ	豚もも肉 豆腐	牛乳	さといも 砂糖	米サラダ油 砂糖	にんじん	ごぼう ごんにゃく 長ねぎ きゅうり	
	ピリカラきゅうり			砂糖	ごま油			
5水	ミルクパン			ミルクパン				エネルギー たんぱく質 脂肪 食物繊維 642 kcal 24.4 g 29.1 g 2.4 g
	牛乳 パンネミートグラタン	豚ひき肉	牛乳 調製用牛乳 生クリーム 粉チーズ	砂糖 パンネ 小麦粉 パン粉	米サラダ油 バター	トマト パセリ	にんにく 玉葱 マッシュルーム	
	ゆで野菜サラダみかん入り			砂糖	米サラダ油		キャベツ もやし きゅうり みかん缶 玉葱	
6木	さつまいもご飯			精白米 さつまいも				エネルギー たんぱく質 脂肪 食物繊維 590 kcal 26.7 g 17.5 g 2.6 g
	生乳 めだいのみそ揚げ 大豆と切り干し大根の さめ煮	めだい 油揚げ 大豆	牛乳	砂糖	米サラダ油	にんじん	しょうが 長ねぎ 糸こんにゃく 切り 干し大根 干し椎茸	
	すまし汁わかめ	豆腐	わかめ	砂糖				
7金	豚骨うどん	豚もも肉 いか むぎえび うずら卵		生中華麺 でんぶ	米サラダ油	にんじん	干し椎茸 だけのご 長ねぎ 玉葱 さくら げ もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂肪 食物繊維 665 kcal 27.6 g 28.4 g 2.9 g
	牛乳 大根ときゅうりの南蛮煮 干載米小のカステラ	卵	調製用牛乳	小麦粉 さらめ はちみつ	ごま油 米サラダ油 バター		だいこん きゅうり	
11火	ビーンズキーマカレー	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひよこまめ レンズまめ	粉チーズ	精白米 糖漬 小麦粉	米サラダ油 バター	にんじん	にんにく しょうが セロリー 玉葱 マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂肪 食物繊維 725 kcal 24.7 g 22.3 g 1.7 g
	生乳 ゆでコーン野菜サラダ		牛乳	砂糖	米サラダ油	にんじん	キャベツ もやし コーン 玉葱	
	アップルゼリー		粉糖天	砂糖			りんごソース りんご缶	
12水	ゆかりとじゃこのご飯		ちりめんじゃこ	精白米 糖漬		ゆかり		エネルギー たんぱく質 脂肪 食物繊維 583 kcal 30.8 g 12.9 g 1.7 g
	牛乳 さけのじせだれ焼き 中華揚げ	生鮭	牛乳	砂糖	白ごま ごま油		しょうが きゅうり セロリー	
	金時豆の甘露煮	金時豆		砂糖				
13木	胚芽メープルハニー トースト			胚芽食パン メープルシロップ はちみつ	バター			エネルギー たんぱく質 脂肪 食物繊維 680 kcal 26.1 g 23.2 g 2.5 g
	牛乳 白身魚のクリームシチュー	メルルーサ	調製用牛乳	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 なじ	
	なし							
14金	ご飯 のりの佃煮		焼きのり	精白米 砂糖				エネルギー たんぱく質 脂肪 食物繊維 602 kcal 28.4 g 18.2 g 2.8 g
	生乳 さばのみそだれかけ 野菜の佃煮	さば	牛乳	三豆粉 でんぶ			しょうが キャベツ きゅうり しょうが	
	あかだま汁	卵	めかぶ	でんぶ		にんじん	長ねぎ	
17月	菜ごぼん 生乳 肉豆腐	豚もも肉 豆腐	牛乳	精白米 糖漬	米サラダ油	にんじん	糸こんにゃく 玉葱 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂肪 食物繊維 702 kcal 32.5 g 22.8 g 1.6 g
	大豆と小魚と芋のいり煮	大豆	かえり煮干し 調製用牛乳	砂糖 でんぶ さつまいも	米サラダ油 白ごま			
※ 献立は、学校行事、食材料購入の都合により、変更することがあります。 野菜はすべて加熱してあります。 栄養価は中学年です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍になります。 太字の食材は東京産です。								10月 平均 エネルギー たんぱく質 脂肪 食物繊維 654 kcal 26.9 g 22.0 g 2.4 g

**NO.2**

日	献立名	おもに体をつくる赤の食品		おもにエネルギーになる黄色の食品		おもに体の調子を整える緑の食品		栄養価
		たんぱく質	ミネラル	糖質	油脂類	カロテン	ビタミンC・食物繊維	
18 火	シーフードピラフ	むきえび いか ぼたて		精白米	バター 米サラダ油	ピーマン	マッシュルーム缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 761 kcal 29 g 27.7 g 2.4 g
	牛乳		牛乳					
	じゃがツナのマヨネーズ焼	ツナ缶	調理用牛乳 粉チーズ	じゃがいも	米サラダ油		レモン 玉葱	
	クリームスープ	鶏胸肉	調理用牛乳	コーンスターチ	米サラダ油	にんじん パセリ	しめじ	
	みかん						みかん	
19 水	ひじきご飯	鶏胸肉 油揚げ	芽ひじき	精白米 精麦 きび上白糖	米サラダ油	にんじん	茶ごんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 567 kcal 32.6 g 15.9 g 2.8 g
	牛乳		牛乳					
	あじの照り焼き	あじ		きび上白糖			しょうが	
	漬物し白飯	糸けすりぶし				ほうれんそう	はくさい	
	なめこ汁	豆腐				切りみつば	なめこ	
20 木	和風きのこスパゲッティ	鶏胸肉 無添加 ベーコン	のり	スパゲッティ	米サラダ油 バター		にんにく 玉葱 マッ ッシュルーム缶 しめ じ エリンギ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 672 kcal 23.7 g 25.9 g 2.2 g
	牛乳		牛乳					
	ゆで豆腐サラダ			砂糖	米サラダ油		はくさい もやし きゅうり	
	わかめマフィン	卵	わかめ 調理用牛乳	小麦粉 きび上白糖	米サラダ油 バター			
21 金	カレーポテトサンド	無添加ベーコン	ピザ用チーズ	コッペパン じゃがいも	米サラダ油		玉葱 コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 670 kcal 26.5 g 28.6 g 2.9 g
	牛乳		牛乳					
	豆入ミネストローネスープ	豚肩肉 大豆 ひよこまめ		マカロニ		にんじん トマト ピーマン	玉葱	
	大根輪切サラダ			砂糖			キャベツ きゅうり だいごん	
24 月	わかめとじゃこのご飯		わかめ ちりめ んじゃこ	精白米 精麦	白ごま			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 671 kcal 28.3 g 16.7 g 2.6 g
	牛乳		牛乳					
	肉じゃが	豚もも肉 豚野豆蔵		じゃがいも 砂糖	米サラダ油	にんじん	茶ごんにゃく 玉葱	
	ピーナッツ煎返し			砂糖	ピーナッツ	にんじん	もやし はくさい	
25 火	チーズトースト		チーズ	食パン				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 700 kcal 29 g 29.6 g 3.3 g
	牛乳		牛乳					
	ポークポルシチ	豚もも肉		じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム缶	
	コールスロースラダ			砂糖	米サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 玉葱	
26 水	カツ丼	豚もも肉 卵		精白米 小麦粉 生パン粉 砂糖	米サラダ油		玉葱 グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 745 kcal 31.9 g 25.6 g 2.4 g
	牛乳		牛乳					
	わかめごまドレサラダ		わかめ		ごま油 米サラ ダ油 白ごま	にんじん	きゅうり もやし コーン	
	りんご						りんご	
27 木	ほうとう風うどん	豚肩肉 油揚げ		冷凍うどん		にんじん かぼちゃ	干し椎茸 だいごん ごんにゃく ごぼう 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 552 kcal 20.9 g 15.4 g 2.5 g
	牛乳		牛乳					
	野菜の御座食						キャベツ きゅうり しょうが	
	あしたば餃子	きな粉		白玉粉 米の粉 砂糖		あしたば		
28 金	煮ご飯			精白米 精麦				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 624 kcal 26.5 g 20.6 g 1.7 g
	牛乳		牛乳					
	家常豆腐	豚もも肉 生揚げ		砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン ツァイ	にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ キャベツ 長ねぎ	
	野菜の甘酢煮				ごま油		だいごん きゅうり	
31 月	ツナのカレーピラフ	ツナ缶		精白米 精麦	バター 米サラダ油	にんじん ピーマン	玉葱 マッシュル ーム コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 712 kcal 22.4 g 23.7 g 2.1 g
	牛乳		牛乳					
	ピーマン入りトムヤンクン	むきえび		ピーマン		チンゲン ツァイ	玉葱 しめじ だけの こ しょうが レモン	
	パンプキンマフィン	卵	調理用牛乳 生クリーム	小麦粉 砂糖		かぼちゃ		

今月の旬の食材  
 さといも・さつまいも・しょうが・きのこ・チンゲンツァイ・セロリー・かぼちゃ・ごぼう・りんご・みかん  
 今月の行事食  
 6日 ふれあい給食(祖父母や地域の高齢者の方との交流給食)「まごは(わ)やさしい」食材  
 まめ ごま わかめ(海藻) やさい しいたけ(きのこ)を入れた献立  
 7日 長崎くんちお祭り(7. 8. 9日)にちなんだ長崎県の郷土料理  
 19日 食育の日 国産給食デー 99%国産  
 31日 ハロウィンにちなんだパンプキンマフィン  
 今月の東京産食材 小松菜(足立区の 農園) さつまいも・大根(八王子 とうきょう元気農場)  
 あしたば粉・めだい(八丈島産)

## 1月分給食献立表

日・曜	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	
11 火	ごはん 松風焼 白玉雑煮 フルーツきんとん	 鶏肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 干し椎茸 だいこん りんご 缶 バイン缶 レモン	米 パン粉 砂糖 白玉粉 さつまいも	ごま	879 35.3
12 水	わかめごはん おみくじクロック もやしソテー 味噌汁	 豚肉 たまご うすら卵 たこ ウィンナー 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉葱 もやし だいこん	米 ジャがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま 油	886 29.3
13 木	カレーうどん 肉団子のもち米蒸し 竹輪の磯辺揚げ 果物	 鶏肉 豚肉 たまご 竹輪	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	玉葱 ねぎ しょうが 干し椎茸 みかん	冷凍うどん でん粉 もち米 小麦粉	ごま油 油	775 32.3
14 金	ごはん ぶりの照焼 野菜の旨煮 白玉ぜんざい	 ぶり さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう れんこん 干し椎茸 だいこん	米 こんにゃく 砂糖 白玉粉	油	885 35
17 月	ごはん 照焼ハンバーグ 野菜の海苔和え 豚汁	 鶏肉 豆腐 たまご 豚肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	玉葱 れんこん もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 パン粉 砂糖 でん粉 さといも こんにゃく	油	792 36
18 火	セサミトースト 白菜のクリーム煮 果物	 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉葱 はくさい ネーブルオレンジ	食パン はちみつ ジャがいも 小麦粉	マーガリン 練りごま ごま油 バター	803 28.1
19 水	あんかけチャーハン ワカメスープ 乳ない豆腐	 たまご 豚肉 えび いか 豆腐	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん チンゲン菜	しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 だけのこ はくさい みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン	米 でん粉 砂糖	油 ごま	810 32.4
20 木	茶めし おでん 野菜の胡麻和え	 がんもどき うすら卵 竹輪 さつま揚げ つみれ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん もやし ホールコーン	米 こんにゃく 竹輪 ジャがいも 砂糖	ごま	755 29.4
21 金	ミートソース・スパゲティ イタリアンチーズサラダ	 豚肉 牛肉 レンズまめ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油	851 37.3
24 月	深川めし 鶏肉ガーリック風味揚げ 浅漬 田舎汁	 油揚げ あさり 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう にんにく しょうが はくさい ゆず だいこん ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく さといも	油 ごま	776 35.9
25 火	五目うどん 野菜の南蛮和え スイートポテト	 鶏肉 油揚げ かまぼこ たまご	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん こまつな	干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり もやし	冷凍うどん 砂糖 さつまいも	ごま油 バター	765 26.4
26 水	ごぼうごはん ひじき入り卵焼き さつま芋天ぷら 三平汁	 たまご 鮭	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 玉葱 だいこん はくさい ほんしめじ えのきたけ ねぎ	米 もち米 砂糖 さつまいも 小麦粉 さといも こんにゃく	ごま油 ごま 油	795 28.8
27 木	ホットドッグ 肉団子入り白菜スープ オレンジ寒天	 ウィンナー 鶏肉 たまご	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲン菜	キャベツ しょうが 玉葱 だけのこ はくさい ねぎ オレンジジュース みかん缶	マーガリンパン でん粉 はるさめ 砂糖	ごま油	751 29.3
28 金	麦入りごはん 家常豆腐 根菜ナッツ	 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ だけのこ 干し椎茸 キャベツ ごぼう れんこん	米 米粒麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油 トナリ ビナグ くるみ	818 30.3
31 月	ごはん わかさぎの南蛮漬 いかのかりん揚げ 大根と生揚げの煮物 果物	 いか 生揚げ	牛乳 わかさぎ 干しえび	にんじん	ねぎ しょうが だいこん くだもの	米 小麦粉 でん粉 砂糖 さといも	油	780 33.2

\* 学校行事、食材料納入等により献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。

\* 27日(木)は飲み物セレクト給食があります。給食委員が事前に希望調査を行いますので、2つのうちから1つを選んでください。



2月の献立予定表

日	曜	パン・ごはん めん	牛乳	おかず	デザート	エネルギー ポイント	おもに体をつくる 源の食品	おもにエネルギーになる 黄色の食品	おもに体の調子を整える 緑の食品	きゅうしよくメモ
1	火	かやくごはん		シューマイ大根の変わり漬け 中華ソーススープ		698 32.1	油揚げ/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	大きなシューマイを折ります。肉肉とえびの目がおいしいシューマイです。大きいシューマイの皮を揚げた生地を揚げます。
2	水	ハニーゼミ トースト		シーフードのクリーム煮	ネーブル	684 29.2	魚介類/牛乳/ 卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	これは進化系のお惣菜「コウリガナン」を自分で作ります。こまめいり、さらさらにするコツがポイントです。
3	木	いわしの かばやしき丼		大豆切りの干し大根の香め煮 すまし汁		677 28.5	いわし/大豆/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。いわしの頭とひいらぎの皮を皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
4	金	菜の花ごはん		餅の西京焼き きんぴら	ゼゼリー	634 26.5	餅/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
7	月	ごはん		豚肉のしょうが焼き 鶏ふささいも 野菜ソテー	りんご	668 26	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
8	火	かきつねうどん		焼きししゃも 小籠湯のたまごたれ煮		614 26.8	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
9	水	ハヤシライス		ゆで白菜サラダ	フルーツ ヨーグルト	735 24	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
10	木	ドライカレー サンド		チキンクリームスープ	キャラット ゼリー	679 31.6	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
14	月	メキシカン ピラフ		ジュリアンスープ	ブラウニー	761 20.1	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
15	火	ゆかりごはん		豆腐ハンバーグ 野菜の アーモンドソース		622 29.5	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
16	水	五目あんかけ 焼きそば		鶏わかめ中華サラダ	清見 オレンジ	641 29.1	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
17	木	フレンチ トースト		鶏肉と豆のトマトソース煮	りんご	682 24.9	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
18	金	麦ごはん		魚の照り焼き 切り干し大根の香 め煮 あしたばとうん入り五目汁		608 30.6	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
21	月	スワグッティ ツナソース		ゆでコールスロー	キウイ フルーツ	637 24.4	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
22	火	さつまいも ごはん		さつまいも 白菜の煮浸し	ネーブル	607 27.3	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
23	水	サーモンフィッシュ ジュバーガー		オニオンスープ ゆで白菜サラダ		649 29.2	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
24	木	麦ごはん		筑前煮 白菜の即席煮		601 22.5	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
25	金	きびわかめ ごはん		松風焼き 野菜の中華あえ みそ汁		623 29.6	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。
28	月	ひしこごはん		じゃがいももち 野菜の即席煮 かきたま汁		652 22.5	豚肉/牛乳/ 豆腐/卵/キャベツ/ 人参/玉ねぎ	鶏白身/豆腐/卵/ キャベツ/人参/玉ねぎ	こんにゃく/豆腐/ 人参/玉ねぎ/キャベツ/ こんにゃく	今日は豆腐です。おにぎりに使いますが、餅の上でも使うことができます。豆腐の皮を剥いて、豆腐を豆腐で、1年の味を折ります。いわしはおいしいですが、冷凍ではなく生のいわしです。

※ 献立は、学校行事、食材料購入の都合により、変更することがあります。野菜はすべて加熱してあります。米量は約0.9倍、高学年は約1.1倍になります。太字の食材は東京産です。

## 文京区立小・中学校食育推進計画策定委員会設置要綱

23文教教学第243号平成23年6月30日教育長決定

(設置)

第1条 文京区健康教育推進事業検討会の検討結果に基づき、文京区立小・中学校食育推進計画を策定するために、文京区立小・中学校食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、区立小・中学校における食育推進計画の策定に関する事項を審議する。

(組織)

第3条 委員会は、次に掲げる者のうちから教育長が委嘱し、又は任命する委員11人以内をもって構成する。

- |                           |      |
|---------------------------|------|
| (1) 区立小・中学校に在籍する児童・生徒の保護者 | 2人以内 |
| (2) 区立小・中学校教育職員           | 4人以内 |
| (3) 区立学校栄養教諭              | 1人   |
| (4) 教育局職員                 | 4人以内 |

2 前項第1号に規定する委員は、区内関係団体等の推薦による者とする。

3 第1項第4号に規定する委員は、教育推進部長、教育推進部学務課長及び教育推進部教育指導課長の職にある者とする。

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、委嘱又は任命をした日から文京区食育推進計画に関する審議が終了したときまでとする。

(座長及び副座長の設置)

第5条 委員会に座長及び副座長各1人を置く。

2 座長は、教育推進部長の職にある者とし、委員会を総括する。

3 副座長は、教育推進部学務課長の職にある者とし、座長を補佐し、座長に事故があるときはその職務を代理する。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、教育推進部学務課において行う。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は座長が定める。

付 則

この要綱は、平成23年6月30日から施行する。

文京区立小・中学校食育推進計画策定委員会 開催状況

年	月	食育推進計画策定委員会
平成23年	7月	第1回（7/27） ◎委嘱状交付 ◎委員・事務局紹介 ◎食育推進計画策定委員会設置の経緯についての説明 ◎文京区立小・中学校食育推進計画策定の骨子(案)提示 ◎食育基本法についての説明 ◎国の食育推進基本計画についての説明 ◎国の第二次食育推進基本計画についての説明 ◎東京都の食育推進計画についての説明
	8月	第2回（8/25） ◎文京区立小・中学校食育推進計画（案）の説明 ◎文京区立小・中学校食育推進計画（案）の検討
	11月	第3回（11/14） ◎文京区立小・中学校食育推進計画（案）の検討

文京区立小・中学校食育推進計画策定委員会 委員名簿

役職	区分	職名	氏名
座長	教育局職員	教育推進部長	藤田 恵子
副座長	教育局職員	教育推進部学務課長	加藤 裕一
委員	教育局職員	教育推進部教育指導課長	伊藤 浩介
委員	小学校給食部代表	小日向台町小学校長	小川 深雪
委員	小学校給食部代表	昭和小学校栄養職員	岡田 恵津子
委員	中学校給食部代表	第一中学校副校長	櫻井 章司
委員	中学校給食部代表	第三中学校栄養職員	山田 久美子
委員	栄養教諭	千駄木小学校兼務教育指導課栄養教諭	堀江 紀子
委員	小学校保護者代表	小学校PTA連合会副会長	伊東 佳代子
委員	中学校保護者代表	中学校PTA連合会副会長	武智 弘英

事務局	学務課給食担当主査	清水 和子
事務局	学務課学校保健担当主査	兼子 静
事務局	学務課給食担当	長嶋 智子
事務局	学務課給食担当	山口 絵子

## 参考資料

- 食育基本法の概要
- 食育基本法  
(平成17年6月17日 法律第63号)
- 食育推進基本計画の概要
- 食育推進基本計画  
(平成18年3月 食育推進会議決定)
- 第2次食育推進基本計画  
(平成23年3月 食育推進会議決定)
- 東京都食育推進計画(概要)
- 東京都食育推進計画  
健康的な心身と豊かな人間性を育むために  
(平成18年9月)



## 文京区立小・中学校食育推進計画

発 行 平成 24 年 3 月

編 集 文京区立小・中学校食育推進計画策定委員会

事務局 文京区教育委員会学務課

〒112-8555 文京区春日 1-16-21

TEL 03(5803)1299