

稲美中学校における食育の実践について

稲美町立稲美中学校
栄養教諭 清道 みどり

第1学年 総合的な学習指導案

日 時 平成26年6月3日(火曜) 5.6校時
6月5日(木曜) 5.6校時
学 級 稲美中学校 1年全クラス
指導者 清道 みどり

4. 本時の展開

学習活動	指導上の留意点	準備物
1. アンケートの結果から、本時の課題を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> アンケートの結果を知らせる。 よく飲む飲み物、一日に飲んでいいる量を知らせる。 よく飲む飲み物と体により飲み物の違いを予測させる。 	炭酸飲料 麦茶 乳酸飲料 スポーツドリンク オレンジジュース ミルクテイ
体により飲み物について考えよう		
2. 飲み物の糖度を調べる。	<ul style="list-style-type: none"> 糖度計の使い方を知らせる。 糖度から飲み物の糖分を計算させる。 栄養成分表示の見方を知らせる。 表示から飲み物の糖分を計算させる。 	ワークシート プリント 糖度計 スポイト・水 ティンシユ 電卓 皿
3. 糖分の摂りすぎによる症状を考える。	<ul style="list-style-type: none"> 糖分のとりすぎが、病気につながることを知らせる。 糖分は食事にも入っていることを確認させ、1日に摂取してもよい量を知らせる。 甘味料が食品添加物であると知らせ、食品添加物の怖さを考えさせる。 	症状のシート 砂糖 はかり 0カロリーの炭酸飲料 成分表示コビー
4. 体により飲み物、飲み方を考え、発表する。	<ul style="list-style-type: none"> 体により飲み物、飲み方についてわかったことを書かせる。 日常の水分補給とスポーツ時や熱中症対策時の水分補給に、違いがあることを理解させる。 	

1. 題材

体により飲み物について考えよう

2. 題材設定の理由

現在、生徒の身のまわりには、様々な飲み物であふれている。水、牛乳、お茶のほかにも炭酸飲料、スポーツ飲料、乳酸飲料、ジュース類などがあげられ、生徒はのどが潤いて、水分を欲しているときにこれらを好きだけ飲むことができ、またこれらの飲み物は、自動販売機やコンビニエンスストア、スーパーなどの店舗で簡単に手に入る。

先日実施した飲み物アンケートから、水やお茶を食事のときに飲んでいいる一方、帰宅時やおやつ時、風呂上り、気分転換、水分補給に炭酸飲料、スポーツ飲料、乳酸飲料、オレンジジュース、ミルクテイなど飲んでいいた。また飲み物や飲み方などを気にしている生徒は、学年全体で3割に満たない。

アンケートに挙げられた飲み物の中には、多量の糖分が含まれてものが多い。糖分を多く摂取しすぎると、虫歯や肥満、血流が悪い、疲れやすい、イライラするなど様々な問題が起こる。またそれらの飲み物の多くには、食品添加物が含まれている。食品添加物は食品衛生法で規定されているが、日本人の摂取量は1日平均10gとなっており、生徒の将来の体への影響が懸念される。

そこで6月に入り、暑さが本格的になるこの時期に、日ごろ口にしていいる飲み物の糖分量を知らせるとともに、水分補給の必要性や望ましい水分補給の仕方を考えさせたい。そして、生徒が自分自身で望ましい飲み物を選択し、これからの生活に生かしていけるようになつてほしいと願い、本題材を設定した。

3. 指導のねらい(本時の学習)

- 日常よく口にしていいる飲み物の糖分量を、糖度計・栄養成分表示から知る。
- 1日にとつてもよい糖分量を知る。
- 水分補給として望ましい飲み物、飲み方を知り、これからの生活に生かそうとする。
- 熱中症を予防するための飲み方を知る。

第1学年 家庭科学習指導案

日時 平成26年9月8日(月)11日(木)
 学級 稲美中学校 1学年4クラス
 指導者 T1家庭科教諭 福原 孝子
 T2栄養教諭 清道 みどり

- 単元
食生活と栄養・献立作りと食品の選択(自分でつくるお弁当)
- 単元設定の理由
 心身ともに健康な生活をおくるために、食習慣は大切なものである。最近では生活様式が多様化にともない、加工食品やファストフード、コンビニ食を利用する機会も増えてきた。成長著しい時期の中学生にとつて、自分の食生活に関心を持ち、食事のとりかたを考えることは、生涯にわたり健康的な生活を営むために重要である。今年から中学校で給食が実施され、昼食を整える機会が少なくなった。また生徒たちは食べることに関心があるが、実際に家で調理をする機会が少なく、保護者が調理したものを食べている。
 そこでこの単元では、中学生の食生活と栄養について基礎的・基本的な知識を身につけ、日常の食事について関心を持ち、食事を工夫していくことが、毎日の生活や成長、ひいては成人になってからの健康につながることを理解させたい。また、毎日の食事を作ってくれ保護者への感謝の気持ちを育てたい。
- 単元の観点別目標
 ①自分の食生活に関心を持ち、食事内容を見直そうとする。(関心・意欲・態度)
 ②中学生に必要な食事摂取基準を満たした献立を工夫することができる。(創意・工夫)
 ③栄養のパラメータがとれた献立を立てることができる。(生活の技能)
 ④食品の選択と簡単な食事の調理について、理解している。(知識・理解)
- 指導計画(4時間)
 第1次 お弁当の計画(献立の立て方).....1時間
 第2次 豚肉のしょうが焼き・温野菜サラダ(計画・調理実習)・2時間
 第3次 お弁当の日実施.....1時間
- 本時の学習(第1次1時分)
 (1)目標 お弁当をつくるときの条件を知り、主食・主菜・副菜のパラメータのとれた昼食(弁当)の献立を考える。

(2) 本時の展開

学習活動	指導上の留意点 (T1:□、T2:■)	準備物
1.本時の課題を確認する。	□課題を提示する 自分で作るお弁当を考えよう	
2.よいお弁当のイメージを発表する。	■よいお弁当のイメージを書かせる。 ・彩り ・栄養バランス ・味つけ など	ワークシート
3.よいお弁当の条件を知る。	■お弁当づくりの大切なことを知らせる。 ① 栄養バランス ・ 五彩を使ったお弁当の写真を見せる。 (白黒赤黄緑) ② 時間 ・ 短時間で簡単な調理方法を考えさせる。 ③ 費用 ④ 旬の食材...教科書 p.39 ⑤ 配分と容量 ・ 主食：主菜：副菜のパラメータのよい入れ方 ・ 食事摂取基準から自分に必要な量を確認 教科書 p.28 (主食は1日の1/3量) ・ お弁当の容量とエネルギーの関係 □⑥ 食中毒防止	お弁当の写真 食材写真 パラスシート 食材カード 教科書 お弁当の写真 パラスシート 教科書 お弁当箱 プリント
4.献立を考える。	□お弁当の計画書を書かせる。	ワークシート
5.次時の学習を知る。	□次時は調理実習の計画を立てることを知らせる。	

「自分で作るお弁当の日」を設定します。

- 設定の理由：①自分のお弁当を作ることで、自立する力をつける。
 (食材の買い物から調理、かたづけまで自分でする。)
 ②食事を整えることの大変さや食事をいつも作ってくれる人への感謝の気持ちを育てる。

日 時 : 10月6日(月)……3年生
 7日(火)……2年生
 8日(水)……1年生

手順

- ①計画…献立を決めて、必要な材料をリストアップする。家の人と相談したり、料理の本を見たりしてきめるとよい。調理時間がかかりすぎないようにする。
- ②準備…必要な材料を買いに行き、そろえる。
調理にかかる時間を考える。朝のあわただしい時なので、30～40分くらいでできるように。
- ③調理…自分で調理をする。
- ④詰める…お弁当箱に見ばえがよくなるように考えて詰める。
さましてから詰める。
- ⑤学校へ持ってくる…クラスで、班で、お互いに見せ合う。担任の先生にも見てもらう。
他の人のお弁当のよいところを探す。
- ⑥食べる…じっくりと味わう。
- ⑦自己評価表を書く…配布した用紙に書く。

お弁当づくりで大切なこと

- ①栄養のバランスを考える。→ 主食・主菜・副菜を必ず入れる。
 主食＝今回は、ごはんにする。※地産地消の観点から。
 主菜＝肉、魚、卵から選ぶ
 副菜＝小魚、海藻、野菜、豆類などから選ぶ
主食：主菜：副菜＝3：1：2 がベスト
- ②色どりをよくする。(赤・黄・緑・白・黒の食品を入れる)
 白：えのき、ちくわ、チーズ、えりんぎなど
 黒：黒豆、黒ごま、のり、昆布のつくだ煮など
- ③冷めてもおいしいもの。
- ④水気、汁気の少ないもの。
- ⑤食中毒にならないように生ものはさけ、加熱したものを入れる。
 生野菜等を入れた場合(夏)は、保冷剤などを弁当箱の外側から当て、低温に保つようにする。
- ⑥調理をするときは、手を洗い、清潔に気を配る。
- ⑦弁当箱に詰めるときは、はしを使って詰める。(素手で詰めないようにする。)
- ⑧弁当箱も、洗って乾燥させたものを使用する。
- ⑨冷凍食品をできるだけ使わないようにしましょう。(自分で作る事が大切)
- ⑩レタスやミニトマトなど、洗ってそのまま使うような食材は使ってもよい。

「自分で作るお弁当」計画表

()年()組 名前()

お弁当の名前：	
材料：	
作り方：	
完成予想図	工夫したこと・感想：

「自分で作るお弁当」

1. いいお弁当とはどんなお弁当だろう？

2. お弁当づくりの条件

① () がよい = () がよい
 五彩とは () () () () () ()

- ②
- ③
- ④

3. 分量

() : () : ()

※ 1日に必要な () の () を詰める

男子 (160 cm) ... () kcal

女子 (155 cm) ... () kcal

4. 衛生面で気をつけること

- ①
- ②
- ③

2月のきゆうしよくこんだてひよう

主食:食 主菜:主 副菜:副

◎ おはしは毎日持ってきましょう。
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

果物

稲美町学校給食運営委員会

2月に使う稲美町の野菜



土よう	火よう	水よう	木よう	金よう
<p>31 副 主 副</p> <p>今日、給食目標に合わせて、その日に使った食べ物を3つのなかまに分けて、その日の献立に合わせます。</p> <p>月よう</p> <p>9 副 主 副</p> <p>牛肉、豚肉、鶏肉などの肉類はあかのなかまです。あかの食品は、たんぱく質を多く含みます。</p> <p>16 副 主 副</p> <p>里いも、じゃがいも、さつまいもなどのいも類は、きょうのなかまです。体をうごかすエネルギーになります。</p>	<p>3 副 主 副</p> <p>節分メニエ... 節分豆は、大豆を炒ったものであかのなかまです。</p> <p>10 主 副 主 副</p> <p>10日の献立で登場した卵とじゅうんのは前をかえてうごかすエネルギーにしています。うごかすきょうのなかま。</p> <p>17 食 主 副</p> <p>たまごは、肉や魚や大豆と同じあかのなかまです。体の成長にたいせつです。</p>	<p>4 副 主 副</p> <p>パンは、きょうのなかまです。きょうのなかまは、体や脳をうごかすエネルギーになります。</p> <p>2月の給食費 稲美中</p> <p>1,2年生 15回 4350円 3年生 14回 4060円</p> <p>18 副 主 副</p> <p>チーズや牛乳やヨーグルトは、あかのなかまです。体の骨や筋肉や血をつくります。</p>	<p>5 主 副 主 副</p> <p>さば、たら、はたはた、いわしなど魚はすべてあかのなかまです。みんなの体を強くします。</p> <p>12 副 主 副</p> <p>大根や小ぶ菜などの野菜は、みじりのなかまです。体の調子をととのえてくれます。</p> <p>19 主 副 主 副</p> <p>〜ひょうごの日〜 米・押麦・ねぎ(稲美町)はたはた(豊岡市)・れんこん(播磨市)・そうめんばら(たつの市)</p> <p>26 副 主 副</p> <p>給食には、あか、きょう、みじりのなかまがバランスよく入っています。毎日、たしかめてみましょう。</p>	<p>6 副 主 副</p> <p>とうふや油あげ、厚揚げなど大豆からつくられる食品は大豆と同じ あかの なかまです。</p> <p>13 副 主 副</p> <p>のり、わかめ、ひじきなどの海藻はあかのなかまです。無機質をたくさん含みます。</p> <p>20 副 主 副</p> <p>しいたけ、しめじ、えのきたけなどのきのこ類は、みじりのなかまです。食物繊維が豊富です。</p> <p>27 副 主 副</p> <p>ごはんは、エネルギーのもとになるきょうのなかまです。毎日しっかりと食べてほしい食材です。</p>



何の味

はたはた
秋田県で産の鴨のつらつらに獲れるので、カミナリウオの別名もあり、漢字では鰯と書きます。全国で2番目の漁獲量です。

ほうれんそう
ほうれんは「ほうれん」と書き、昔のペレマ、今のイランのことです。そこから伝えられました。鉄分やビタミンA・C、カルシウムが豊富に含まれています。

いよかん
愛媛県で多く栽培されているので、愛媛の別名「伊予」から、「伊予みかん」「伊予かん」とよばれるようになった。ビタミンCが多く、かぜ予防に役立ちます。

たら
たらは、不食いな魚といわれ、おぼろいぼろい食べるといって、味のたらのつくづく食べる。「鱈食べると書きます。冬が旬の白身の魚です。」

給食レシピ集の配布

戸 新 聞

(第3種郵便物認可)

児童らに人気の2品

自慢の学校給食 家庭でどうぞ



自慢の学校給食を家庭の食卓で味わってもらおうと、稲美町教育委員会が人気の2品を紹介する「稲美の給食レシピ集」を初めて作成した。オリジナルメニューの中から、ゆで干し大根や

たこめしなど地元産品を使った料理を中心に掲載しており、町教委は「栄養バランスとおいしさが両立した品ばかり。親子で一緒に調理してみよう」とPRしている。(井上 駿)

地元産品使った料理中心に

同町の学校給食は自校方式で運営。本年度から中学校でもスタートした。中でも稲美中は県内で唯一、文部科学省のスーパー食育スクールに指定され、兵庫県(加古川市)や農家と連携しながら食育を推進している。

同町の学校給食は自校方式で運営。本年度から中学校でもスタートした。中でも稲美中は県内で唯一、文部科学省のスーパー食育スクールに指定され、兵庫県(加古川市)や農家と連携しながら食育を推進している。

献立は栄養教諭やPTA、調理員らでつくる「学校給食運営委員会」が考案。地元の農産物を活用し、郷土食を取り入れるなど工夫を凝らす。「地産地消給食」等メニューコンテストでは、7年連続で近畿農政局長賞に輝いている。

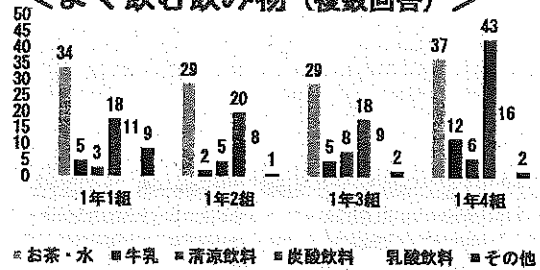
稲美町教委が「レシピ集」

レシピ集はB5判、26頁。主に同賞を受けた献立の中から、児童や生徒に人気のある2品を取り上げた。主食からは、豆ごはんやキムチチャーハン、夏野菜カレーなどの品。サケのマヨネーズ焼きや鶏肉のオレンジソース煮など肉や魚を使った主菜6品に加え、野菜や汁物など副菜14品を紹介している。写真やイラストを交え、材料や作り方、栄養成分を分かりやすく記した。3,000部発行。町内の幼稚園と小中学校に通う子どもたちの各家庭に配布する。今月中にも町のウェブサイトで公開し、町教委窓口で無料配布する。町教委 079・492・9149

学校給食の中から子どもたちに人気のある2品を紹介したレシピ集「稲美町園岡

体によい飲み物に
ついて考えよう

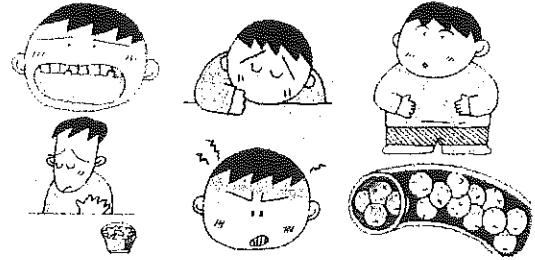
<よく飲む飲み物（複数回答）>



<飲むときに、気をつけていること>

- 飲みすぎないようにする。
- 糖分の多いものは、ひかえる。
- 炭酸系を一気に飲まない。
- 夜には甘いものを飲まない。

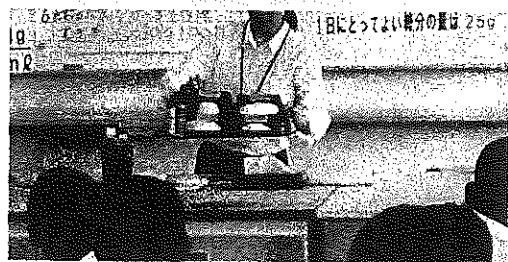
<糖分の過剰摂取による問題>



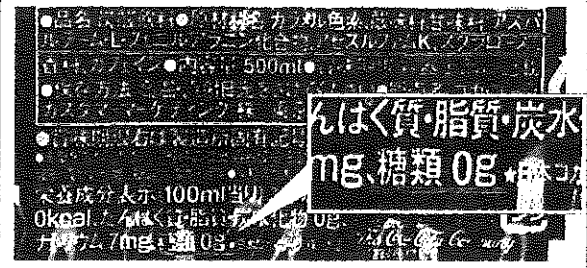
<飲み物の糖分の量>

飲み物	容量 (ml)	糖分量 (g)	糖濃度 (g/100ml)
コココーラ	500	11.3	56.5
Qオレンジ	470	11.2	52.6
ファンタグレープ	500	11.5	57.5
カルピス	500	11.1	55.5
アクエリアス	500	4.7	23.5
ミルクティ	470	6.8	32.0
麦茶	600	0	0

<糖分量を砂糖で確認>



<糖分0の飲み物の商品表示>

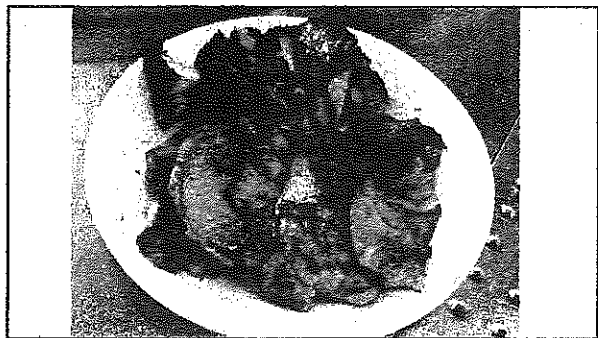
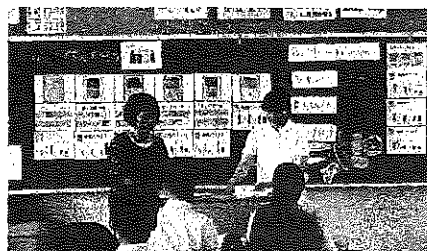


<授業後の生徒の感想>

- のどが潤いたときには、お茶や水を飲み、スポーツをしたときはスポーツドリンクを飲む。
- ジュースの栄養成分表示を確認して飲む。
- 糖分の少ないジュースを選ぶ。
- 1人で飲んでしまわず、家族で分け合う。
- ジュースを飲んだ後は、水かお茶を飲んで、むし歯を予防する。

自分で作るお弁当

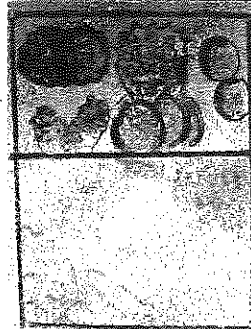
<それぞれの専門性を生かして>

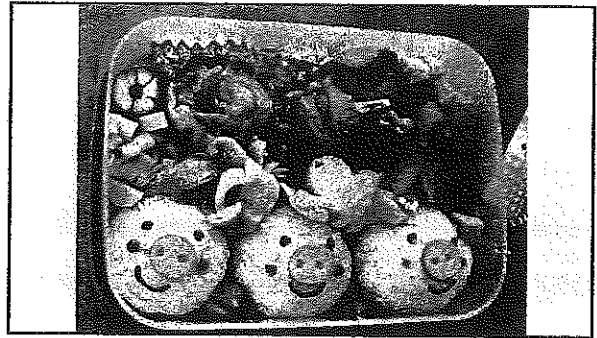
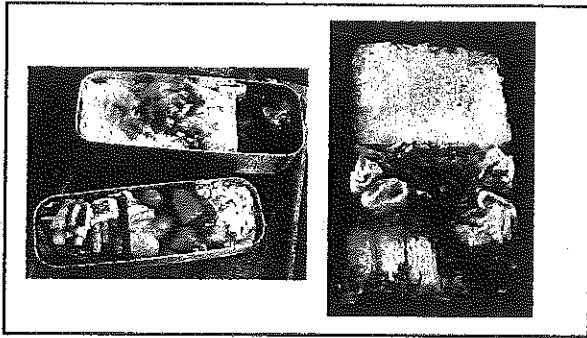


<計画表>

【自分で作るお弁当】計画表

日	時間	内容
1	10:00	お弁当の準備
2	10:30	お弁当の完成
3	11:00	お弁当の提供
4	11:30	お弁当の回収
5	12:00	お弁当の片付け






< 稲美の給食レシピ集 >

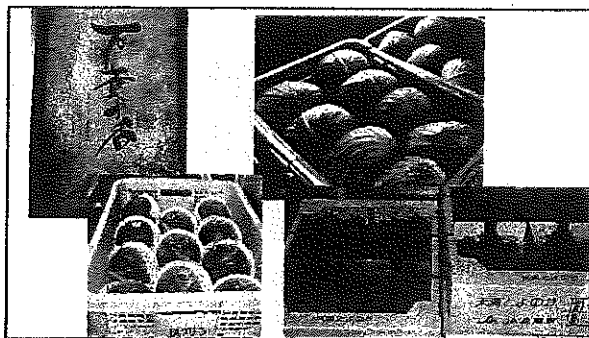
【給食の手配とごほうび】

お米	200g	調味料	適量
肉	100g	野菜	適量
卵	1個	調味料	適量
油	適量		
塩	適量		
醤油	適量		
味噌	適量		
砂糖	適量		
酒	適量		

お米を洗って炊く。肉を一口大に切る。野菜を一口大に切る。調味料を加えて煮込む。卵を割り入れて混ぜる。油をひいて揚げる。塩、醤油、味噌、砂糖、酒を加えて煮込む。完成。

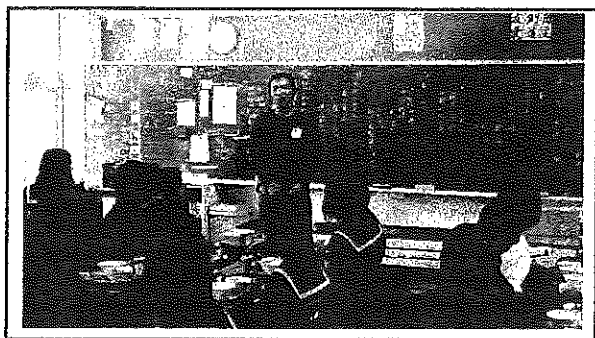


生産者との給食交流会



< 生産者の方からのメッセージ >

- 「食卓から笑顔を」がモットーに、安全でおいしい野菜を届けています。
- 農薬を減らした減農薬栽培をして、安全に気をつけています。
- 米ぬかやもみを使った有機農業です。
- 新鮮で安全安心な野菜を届けたい。



<生徒からの手紙>

- いろいろなお話ができて、とても楽しかった。
- なすのおいしい食べ方を教えてください。
- 給食のトマトはとてもおいしいので、これからもお元気で、おいしいトマトを作ってもらいたい。
- 毎日汗を流して、一生懸命にトマトや大根を育ててくださったので、こんなにもおいしい。
- 稲美町の野菜は信頼できる。

<職業講話>



<食育知っときタイム>

