



—スーパー食育スクール事業—

# 栄養教諭としての取組

稲美町立稲美中学校  
栄養教諭 大西徳子

平成27年度食に関する指導の全体計画

稲美町立稲美中学校

・1日に必要な食事量を理解していない生徒が多い。  
 ・朝食欠食の生徒がいる。  
 ・食事バランスや基本的な生活習慣に対する意識は高まったが、実践力が身につけていない。  
 ・睡眠時間が短い。

学校教育目標  
 ー豊かな心を持ち、自立する生徒の育成ー  
 「自主・創造・友愛」の校訓と「根の養い教育」の伝統を基盤に、生徒一人ひとりの個性を生かし、その能力を伸ばし、感性豊かで「知・徳・体」の調和のとれた生徒の育成に努める。

学習指導要領  
 食育基本法  
 食育推進基本方針  
 健康な体づくり  
 食生活の改善

- 食に関する指導の目標
- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
  - 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つける。
  - 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つける。
  - 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 食生活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。
  - ⑥ 稲美町の産物、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。

各学年の食に関する指導の目標		
1 年	2 年	3 年
○毎日規則正しく食事をとることができる。 ○成長期に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、献立を考えることができる。	○食環境と自分の食生活とのかかわりについて理解することができる。 ○一日分の献立をふまえ、簡単な日常食の調理ができる。 ○食品選択の知識を持ち、実践する態度を養う。	○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。 ○食文化や歴史、郷土の産物と自分の生活との関連を知り、食品の生産、流通、消費について理解する。

		1年	2年	3年
教科との関連	国語	「ダイコンは大きな根？」野菜の新しい魅力を発見する。	「印象に残る説明をしよう」プレゼンテーションをする 「盆土産」食感の擬音語	「握手」プレーンオムレツの作り方
	社会	【地理】アジアの農作物と食文化 ヨーロッパの農業 【歴史】弥生文化の成立 鎌倉時代の農業の進歩	【歴史】農業の発達と漁業 【地理】日本の地方のようす	【歴史】大正時代の食生活、戦時中の食糧事情 【公民】飢餓と食糧問題
	数学	文字を使った式 方程式	連立方程式 一次関数	相似な図形の面積比と体積比 標本調査
	理科	植物のくらしとなかま	生命を維持するはたらき 動物のなかまと生物の進化	細胞のつくりと体の成長 食材の酸アルカリとイオン 食物連鎖、発酵食品
	音楽	食事は歌うエネルギー（合唱） くいしんぼうのラップ	食事は歌うエネルギー（合唱） 魔法のフルーツバスケット	食事は歌うエネルギー（合唱） 帰れソレントへ
	美術		牛乳パック(メグミルク社製)を使ったパッケージデザインの制作	
	保健体育	体力の意義と運動の効果	健康と環境 水と健康	健康な食生活と病気の予防 食生活と健康
	技術家庭	わたしたちの食生活 自分でつくるお弁当 生物育成計画	食品の選択と調理 豊かな食生活 郷土料理 自分でつくるお弁当 生物育成とわたしたちのかかわり	幼児の食事 幼児とのふれあい 消費生活 自分でつくるお弁当
	英語	朝食に何を食べますか。～を食べましたか 国際フードフェスティバル（世界の料理と文化） 年始の食べ物（おぞうに） アジアの食べ物	日本(京都)と韓国の伝統的な料理 理想の朝食とは？ いろいろな国とその習慣(日本食と洋食)	レストランでの会話 回転寿司 英語でレシピ 英語で茶道
	道徳	阪神淡路大震災に学ぶ ピーマンきらい	私の未来設計図	こうのとりの郷、ふるさと
総合的な学習	職業講話	トライやる・ウィーク	修学旅行班別学習	
学校行事	野外活動	校外学習	修学旅行	
家庭・地域との連携	学校だより、学年通信、保健だより、献立表、給食だより、ひょうごの日だより 学校での食育の取り組みを家庭や地域に広く知らせることにより、生徒の家庭・地域での実践をより深めるようにする。また、家庭・地域と連携することにより、生徒の望ましい食習慣の形成を促す。			
個別指導の取組	保護者からの申し出、定期健康診断、日常の食生活の様子等から肥満傾向・やせ傾向の生徒など個別相談指導が必要な生徒を対象に実施する。その際、管理職・学級担任・養護教諭・栄養教諭との間で綿密な連携を図る。			

食に関する年間指導計画

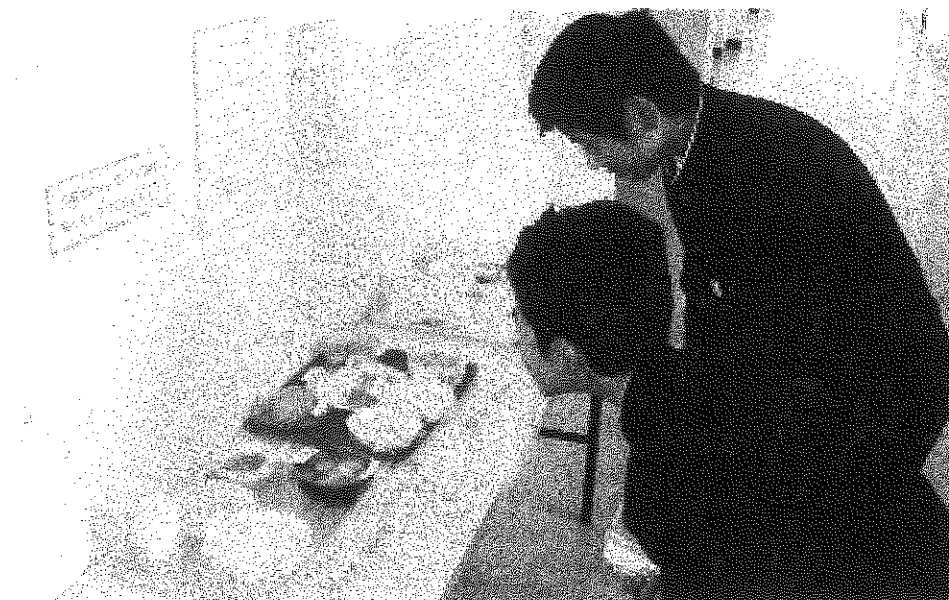
稲美町立稲美中学校

	給食指導目標	1年	2年	3年	個別学級
		教科・道徳・総合的な学習			
4月	協力して食事の準備をしよう⑤	(技)生物育成計画④	(英)日本と韓国の伝統的な料理⑥	(国)握手(プレーンオムレツの作り方)③ (理)細胞のつくりと体の成長②	栽培(トマト、きゅうり、なす)④⑤
5月	きれいに後片づけをしよう⑤	(国)ダイコンは大きな根?④ (家)わたしたちの食生活「食生活と栄養」①②③~6月 (保)体力の意義と運動の効果② (道)ピーマンきらい⑤		(歴)大正時代の食生活⑥ (理)食材の酸アルカリとイオン③ (英)レストランでの会話⑤ (保)健康な食生活と病気の予防、食生活と健康①② (総)修学旅行	栽培(さつまいも、枝豆)④⑤
6月	よくかんで食べよう②	(地)アジアの農作物と食文化①⑥ (理)植物のくらしとなかま(野菜)③	(保)健康と環境①② 水と健康② (総)トライやるウィーク	(歴)戦時中の食糧事情⑥ (英)英語でレシピ③⑥ (音)帰れソレントへ	④⑤収穫(トマト、きゅうり、なす)④⑤ 調理実習(ちぢみ)③
7月	正しい食べ方をしよう③⑤	(地)ヨーロッパの農業④ (英)朝食に何を食べますか①② 国際フードフェスティバル⑤ (数)文字を使った式③ (家)献立の作成①②③	(数)連立方程式③ (英)理想の朝食とは?②③ (音)魔法のフルーツバスケット		調理実習(カレー)③ 調理実習(夏休みにそうめん)③
9月	清潔にして食事をしよう②③	(歴)弥生文化の成立⑥ (音)合唱(食事は歌うエネルギー)①	(数)一次関数 (理)生命を維持するはたらき② (音)合唱(食事は歌うエネルギー)① (家)食品の選択②③~10月	(英)回転寿司⑥ (音)合唱(食事は歌うエネルギー)①	調理実習(プリンとゼリー)③ 調理実習(弁当)③
10月	決められた時間内に食べよう⑤	(数)方程式③ (家)自分で作るお弁当②③④ 調理実習①②	(国)印象に残る説明をしよう (社)農業の発達と漁業③④ (理)動物のなかまと生物の進化③ (美)牛乳パックのパッケージデザイン④ (家)自分で作るお弁当②③④ (総)校外学習②③④ (道)私の未来設計図④⑥	(英)英語で茶道⑥ (家)自分で作るお弁当②③④	栽培(大根、かぶ、ほうれん草、ブロッコリー)④⑤ 収穫(さつまいも、枝豆)④⑤ 調理実習(パンケーキ)③
11月	感謝して食べよう④	(歴)鎌倉時代の農業の進歩⑥ (音)くいしんぼうのラップ	(国)盆土産④ (体)水と健康②健康と環境② (家)調理実習①②	(道)コウノトリの郷④⑥ (道)ふるさと④⑥	収穫(ほうれん草)④⑤ 調理実習(さつまいもを使った春巻、ぎょうざ)③
12月	好き嫌いなく食べよう①②	(英)年始の訪問⑤⑥	(英)いろいろな国とその習慣⑤⑥ (家)調理実習①②	(家)幼児とのふれあい②	収穫(大根、かぶ、ブロッコリー)④⑤ 調理実習(炊飯器を使ったさつまいもケーキ、おでん)③
1月	食べ物を大切にしよう④⑥	(英)A New Year's Visit①⑤ (総)職業講話⑥ (道)阪神淡路大震災に学ぶ①⑥	(社)日本の地方のようす④ (家)豊かな食生活 郷土食①⑤⑥	(数)相似な図形の面積比と体積比③ (家)幼児の食事①②	調理実習(おもち、お好み焼)③
2月	食べ物の働きを知ろう②③		(技)生物育成とわたしたちのかわり③④	(公)飢餓と食糧問題①④ (数)標本調査③ (理)食物連鎖④、発酵食品③④ (家)消費生活③⑤⑥	調理実習(大根煮)③
3月	楽しく食べよう①⑤	(英)朝食に何を食べましたか①②、アジアの食べ物⑥			お別れパーティ(サンドウィッチ、ケーキ調理)③④⑤

( ): 教科名 ①~⑥: 「食に関する指導の目標より」 ( ): 詳細内容



## 食に関する掲示物・展示物



### ◇この実践の意義

食に関する情報は、栄養教諭が中心となり発信している。給食だよりなどもその一つであるが、そのほか給食の配膳室の前や廊下などに、様々な掲示物やフードモデルの展示などを行っている。生徒が様々な情報を目にする機会を増やすことで、食に関する意識の向上を図ることができ、食に関する理解を深めることができる。また、教職員も目にする事から、生徒とのコミュニケーションを図ることができる。

### ◇食育の目標

- ・成長期にある中学生期を健全に過ごしていくためには、いかに食生活が大切であるかに気付かせる。そのために、様々な情報を提供する。
- ・食に関する情報を何度も目にする事で、知識を定着させ、理解を深めることができる。そして、理解したことを行動へとつなげることが期待できる。

### ◇実践上の注意点

- ・階段の踊り場や掲示板など、生徒の目に留まりやすい箇所に掲示、展示する。
- ・掲示物や展示物については、定期的に変更する。

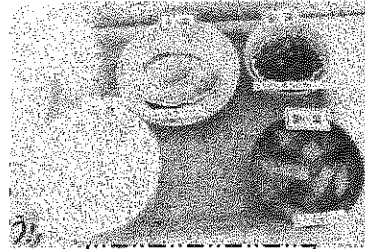
## ◇具体的な内容(一部)と実施時期

### 1. フードモデルの展示

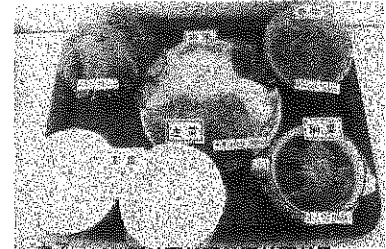
平成27年10月26日(月)～

中学2年生女子(文化部)・中学2年生男子(運動部)の1日の摂取エネルギーを数値だけでなく、実際の量を目でみてわかるように掲示。

例) 中学2年生 女子  
身長 155 cm・体重 48kg・文化部  
1日の摂取エネルギー  
2400kcal  
(給食は 820kcal)



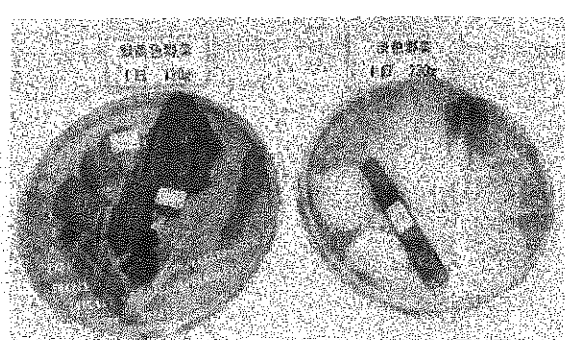
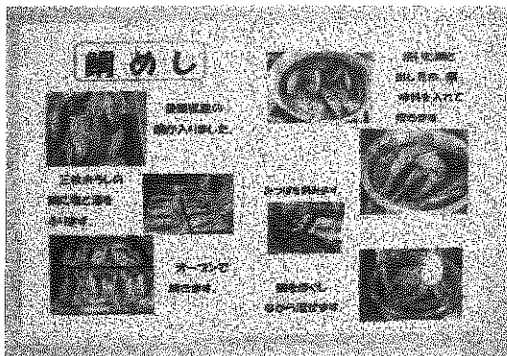
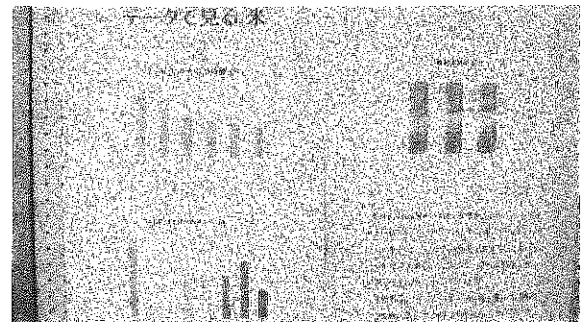
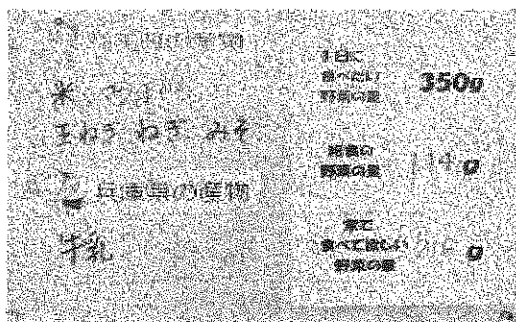
朝食 680kcal



夕食 900kcal

### 2. 給食に関する掲示物

常時、掲示。給食メニューや季節に応じて、内容を変更する。



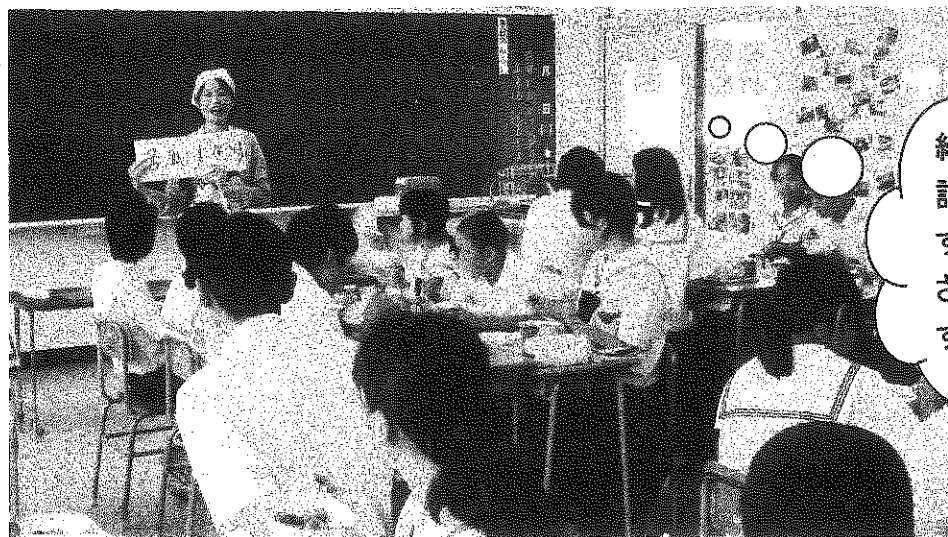
1日に食べたい野菜の量 350g

## ◇成果(生徒の声)

・今まで、「食」にあまり関心がなかったのですが、校内にある掲示物や展示物を見ているうちに勝手に頭に入ってきて、生活に活かせるようになりました。サンプルと一緒にカロリーが示されているのがとても分かりやすかったです。



## 栄養教諭による食育指導



給食の食材の話など、食に関する情報をみなさんに伝えます！

### ◇この実践の意義

食育基本法が成立して以来、学校でも食への関心が高まっている。栄養教諭は、稲美町の食育の推進において中心的な存在であり、重要な役割を担っている。学校給食が始まって2年目の中学校において、栄養教諭が中心となって、学校生活のさまざまな機会を利用した食育を実践している。教科指導以外においても、生徒は、食に関する知識を得ることができ、食に対する意識を高めることができる。さらに、他の教職員も、生徒と食に関する話題を共有することができ、学級経営、教科指導に活かすことができる。そして、自分自身の食生活・生活習慣を見直す機会にもつながる。

### ◇食育の目標

- ・食に関する知識を学ぶことで、興味・関心を高めることができる。
- ・食事が体に及ぼす影響について理解し、自分の生活を見直し、よりよくしていこうとすることができる。
- ・理解したことを実践することで、健康な体を作ることができる。
- ・学んだ内容を友人、家族に伝え、コミュニケーションを図ることができる。

## ◇実施時期と具体的な内容(一部)

### ◇実施内容

#### ①給食の時間における指導

日時:適宜

場所:各クラスを巡回

内容:今日の献立に使用されている食材や時期に応じた食に関する内容について指導する。時には、調理員にも巡回を呼びかけ、調理従事者と生徒が直接コミュニケーションを図る機会を設ける。

#### ②朝学活の時間における指導

《第2学年》

日時:平成27年7月7日(火)~10日(金)

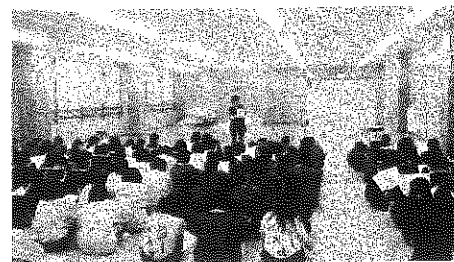
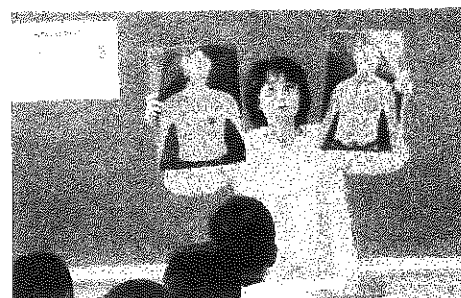
場所:第2学年の各クラス

《第1学年》

日時:平成27年10月26日(月)~31日(土)

場所:第1学年の各クラス

内容:「朝食の役割」「寝つきを良くするためには」等の内容について、10分程度の指導を行った。



#### ③部活動生に対する指導

日時:平成27年11月10日(火)16日(月)、

17日(火)の放課後(15分程度)

※部活動の種目により食事のポイントが異なるため、種目別に日程を分けて実施。

場所:武道場

内容:「体力を向上させるための食事内容について」

共通の内容:「体力や技術を高めるためのポイント」「身に付けたい食習慣」

「補食の役割」「貧血に注意」「サプリメントについて」

部活動の種目別(持久型スポーツ、筋力・瞬発力型スポーツ、混合型スポーツ):

「食事のポイント」「実践方法」「おすすめ食品」

## ◇成果(生徒の声)

・この食べ物を食べると、こういう効果があるなどのことが具体的に分かったので、よかったです。

・初めて耳にすることばかりで勉強になりました。実践してみようと思います。





## 給食試食会、保護者向け講演会



### ◇この実践の意義

中学校で給食が始まり今年で2年目になる。小学校時代よりも身体も大きくなり食事量が増えている生徒も多い。保護者にとっては、中学校での給食の量が十分であるのか、気になるところである。そこで、保護者が子どもと同じ給食を食べることで、給食の食事バランスについて理解し、家庭の食生活に活かすことができる。

また、栄養教諭の講義を聞くことで、家庭での食生活を見直し、自分の子どもに合った食事を提供することができる。さらに、講義内容について、家庭で話題に上げることで、家族のコミュニケーションの充実を図ることができる。

### ◇食育の目標

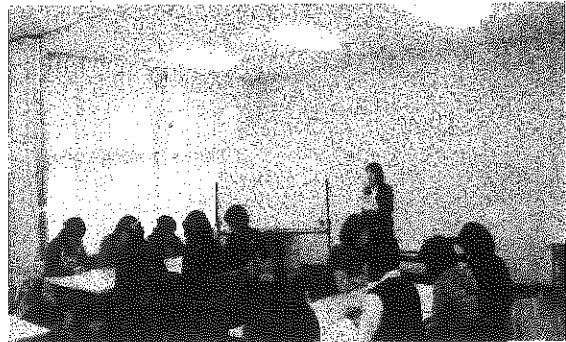
- ・生徒と同じ給食を食べることによって、食事バランス、量を確認することができる。
- ・家庭でも学校給食の話や普段の食事について生徒とコミュニケーションをとることができる。
- ・栄養教諭の講義を聞くことで、食生活に関する知識を得ることができ、家庭生活に活かすことができる。





### ◇実践上の注意点

- ・保護者向けの案内は、学校長より配布する。
- ・給食の運搬及び配膳等は保護者が行う。
- ・保護者には、エプロン、マスク、お箸、給食費の持参を依頼する。



### ◇実施時期と具体的な内容(一部)

第1回 日 時:平成27年7月15日(水) 12:30~13:40

参加者:稲美中学校の保護者15名

内 容:給食の試食 ごはん・牛乳・あじの南蛮漬け・  
アスパラとささみのごまあえ・青菜のみそ汁

栄養教諭による講話

「中学生に必要な栄養素と食事バランスについて」

第2回 日 時:平成27年10月16日(金) 12:30~13:40

参加者:稲美中学校の保護者13名

内 容:給食の試食 さんまのかば焼き丼・牛乳・たくあんのごまあえ  
じゃがいものみそ汁

栄養教諭による講話

「体力を向上させるための食事内容について」

第3回 日 時:平成27年12月10日(木) 12:30~13:40

参加者:稲美中学校の保護者15名

内 容:給食の試食 麦ごはん・牛乳・さばの竜田揚げ  
チンゲン菜のごまあえ・えのき茸入りすまし汁

栄養教諭による講話

「冬を健康に過ごすための食事と受験期の食事について」

### ◇成果(参加者の声)

- ・中学生の食べている量を体験できてよかったです。
- ・毎日夕飯時に子どもと給食の話をするのですが、材料や栄養のバランスを考えて作られている事を知りました。毎日おいしくいただける事に感謝します。
- ・各競技に合わせた食事のとり方も参考になりました。
- ・意識して一食を食することは大切だと思います。



# 生産者との交流会



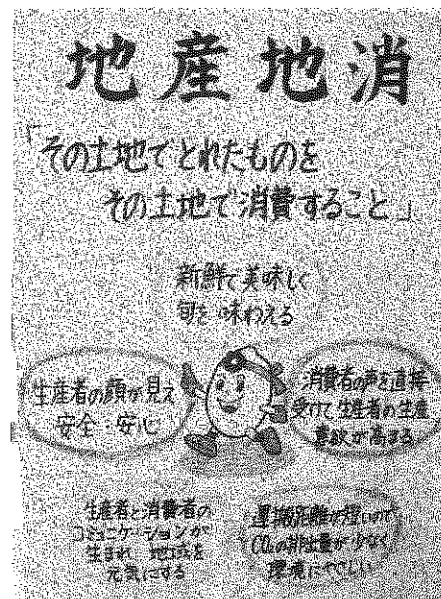
## ◇この実践の意義

稲美町では、地産地消を進め、学校給食に町内で採れた農産物を積極的に取り入れている。生徒が生産者の存在を身近に感じることは、生産者や食べ物に対する感謝の気持ちを育てることにつながる。給食を目の前にして、生産者の方から農作物を育てる喜びや苦労話などを直接聞くことによって、感謝の気持ちを持つことができる。また、残食を減らすことにも繋がると思われる。

また、稲美町の農業について学ぶことで、郷土愛を育てることができる。

## ◇食育の目標

- ・稲美町では、多くの農産物が栽培されていることを知り、それらが給食に使われていることを知る。
- ・自分たちが日頃食べている食事には、たくさんの生産者の方の苦労があることを知り、感謝の気持ちを持つ。
- ・稲美町の農業や農作物に興味・関心を持つことができる。



### ◇実践上の注意点

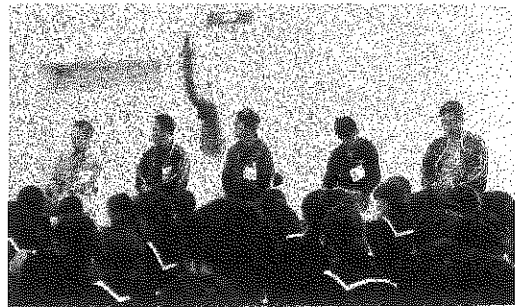
- ・話を聞いた後、一緒に給食を食べて交流する。
- ・各クラスで、生産者の方と交流できるようにする。(5名の参加)
- ・事前に生産者の方より、生産している物、生産への思いなどを聞いておき、生徒に質問内容を考えさせておく。

### ◇具体的な内容(一部)と実施時期

日時:平成27年11月5日(木)11:35~

場所:体育館

参加者:畠 房生さん(SSS 推進委員)、  
松井義輝さん、井上幸一さん、  
小山博嗣さん、石見大祐さん



内容:5人より以下のような内容について、1人10分程度、話を聞く

- ・生産している野菜について(育て方、工夫していること)
- ・農業への思い
- ・消費者へ伝えたいこと
- ・中学生へのメッセージ 等

その後、各クラスに、1名ずつの生産者を教室に招き、給食を一緒に食べて、交流した。全体の講演会では聞けなかった話もクラスでの交流で聞くことができた。

### 成果(生徒などの声)

・今日は、いろいろなことを教えていただき、ありがとうございました。ブロッコリーのつぶつぶは花のつぼみということや、鮮度を大切にしていることが分かり、とてもいい勉強になりました。400~500gの



ブロッコリーに対し、花のつぼみは6万~8万もついていることを知り、びっくりしました。肥料の加減や水遣りのタイミングなど、細かいことに気をつけてくださっていることが分かったので、これから野菜を食べる時に感謝しようと思いました。(生徒)

・米ぬかなどの有機物を土にまぜると、きゅうりが甘くなることが分かりました。(生徒)

・給食は、とても美味しく、しかも温かった。「こんなに美味しい給食を毎日食べられて、みんな幸せやなあ。」と言うと、みんな頷いていた。残食はゼロ。美味しく調理して頂き、残さず食べてもらい、生産者としても大変うれしく思った。これからもより安全でより美味しい野菜作りに努めなければ、との思いを強くした。(生産者)