

令和3年度 岡山県・津山市共同事業

食育に係る取組実証研究事業



岡山県教育委員会
津山市教育委員会

目 次

I	令和3年度 食育に係る取組実証研究事業概要	1
II	津山市の取組	4
	1 津山市の概要	
	2 現状と課題	
	3 学校給食・食育推進に向けた取組について	
	4 事業実施後の状況	
III	弥生小学校の取組	9
	1 学校の概要	
	2 食育の推進について	
	3 学校における取組	
	4 栄養教諭と学校の連携	
	5 まとめ	
	6 成果と課題	
	7 食に関する指導の全体計画	
	8 学習指導案・指導資料	
IV	中道中学校の取組	22
	1 学校の概要	
	2 食育の推進について	
	3 学校における取組	
	4 栄養教諭と学校の連携	
	5 まとめ	
	6 成果と課題	
	7 食に関する指導の全体計画	
	8 学習指導案・指導資料	



津山市食育推進キャラクター
しよくたん

令和3年度 食育に係る取組実証研究事業概要

1 背景・課題

近年、子どもたちの食生活の乱れや健康に関しては、偏った栄養摂取、肥満や過度のやせ、アレルギー疾患等が見受けられ、増加しつつある生活習慣病と食生活の関係を指摘されており、児童生徒の望ましい食習慣の形成に努める必要がある。

岡山県教育委員会では、学校における食育の推進と、児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることを目的に、平成 29 年度から令和元年度の 3 年間、県学校栄養士会と連携し、教科や学級活動等で活用できる指導案・指導資料を作成（食育スタンダード普及推進事業）した。今後はその成果物を県内の各学校で活用し、更なる食育の推進を図る必要がある。

2 目指す児童生徒の姿

- ・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。
- ・自分の食生活を見つめ直して、主体的によりよい食習慣を形成しようと努力する態度を養う。

3 取組概要

(1) 県事業

岡山県教育委員会は、津山市教育委員会と連携し、次の 3 点について取り組み、実証研究を進めた。

① 食育スタンダードの普及・促進

食育スタンダード普及推進事業で作成した指導案・指導資料を活用した授業を実施することで、学校における食育を推進し、児童生徒が望ましい食習慣の定着を目指す。

② 栄養教諭の指導力向上

児童生徒の食に関する資質・能力を育成するための効果的な指導方法等について研究し、栄養教諭の指導力の向上する。

③ 家庭への効果的な啓発

朝食摂取など児童生徒の望ましい食習慣の定着のため、家庭の協力を得る。

(2) 津山市事業

津山市教育委員会は、弥生小学校、中道中学校の 2 校をモデル校として選定し、県事業に加え、次の 2 点について取り組み、実証研究を進めた。

① 適切な食事量の理解に向けての指導

学校給食で適切な量を喫食し、栄養量を確保することで、心身の成長や健康の保持増進を促進する。

② 効果的な給食指導の実施

給食の準備、会食、片付けなど一連の給食指導の在り方を見直し、喫食時間や配膳方法等について、学校全体で系統立てた指導を行う。

4 事業に関する打合せ会・実践委員会の開催

(1) 事業に関する打合せ会

事業に関する打合せ会を開催し、実践校、津山市教育委員会、津山市学校食育センター、岡山県教育庁の関係者が協議し、事業内容やスケジュール等について決定した。

【出席者】

中道中学校	校長、食育担当教諭
弥生小学校	校長、食育担当教諭
津山市教育委員会	保健給食課 課長、参事、主幹 学校教育課 主任
戸島学校食育センター	所長、栄養教諭、学校栄養職員
草加部学校食育センター	所長、栄養教諭
岡山県教育庁保健体育課	健康・安全教育班 総括副参事、指導主事（主幹）

【協議内容】

1. 事業計画・事業内容について
2. 実践校における食育等の現状について
3. 各学校の実践委員会について

(2) 実践委員会

各実践校において2回の実践委員会を開催し、事業内容やスケジュール等の共通理解を図るとともに、進捗状況の報告等を行った。

【出席者】

中道中学校	校長、主幹教諭、食育担当教諭
弥生小学校	校長、食育担当教諭、5年生担任教諭、家庭科担当教諭、 給食支援員
津山市教育委員会	保健給食課 課長、参事、主幹 学校教育課 主任
戸島学校食育センター	所長、栄養教諭、学校栄養職員
草加部学校食育センター	所長、栄養教諭、主任栄養士
岡山県教育庁保健体育課	健康・安全教育班 総括副参事、指導主事（主幹）

【1回目協議内容】

1. 食に関する指導の実践について
 - (1) 適切な食事量についての理解
 - (2) 効果的な給食指導の実施
 - (3) 食育スタンダードの指導案の活用
2. 家庭への効果的な啓発について

【2回目協議内容】

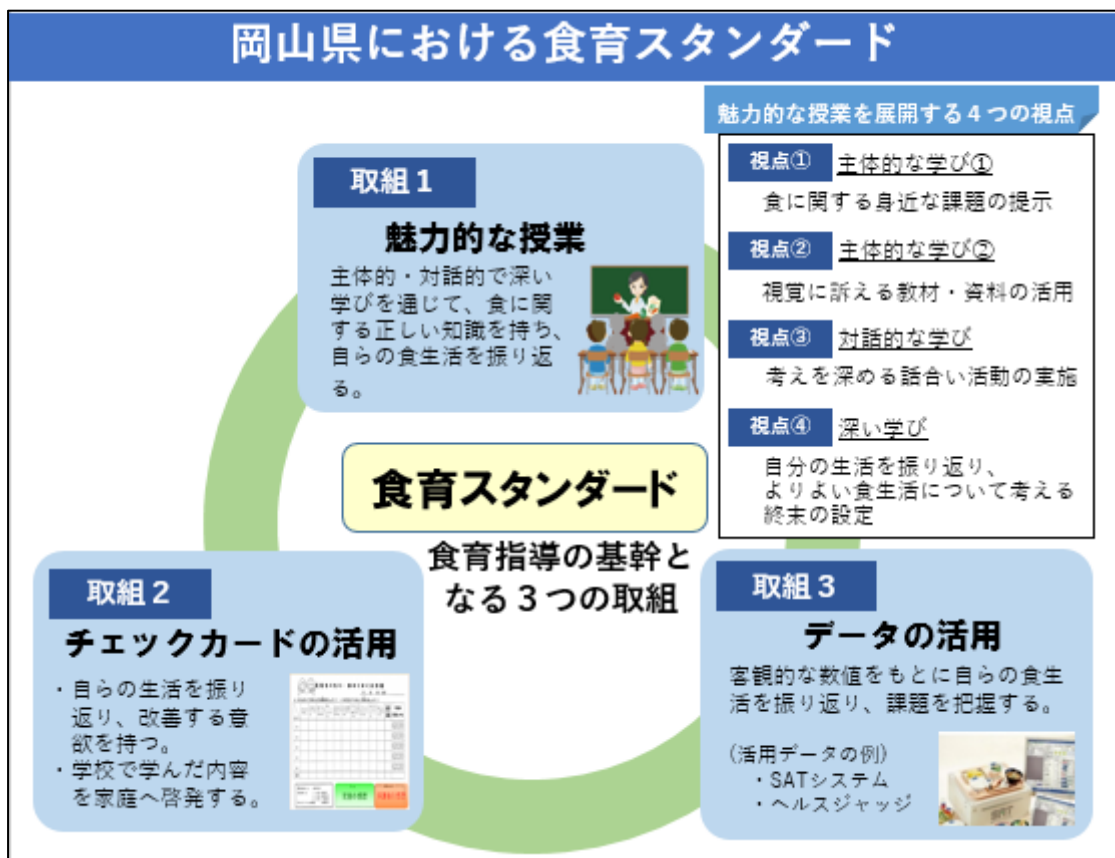
1. これまでの取組について
2. 今後の予定について
 - (1) 食育スタンダード指導案を活用した授業の実施
 - (2) 食に関する意識調査
3. 事業のまとめに向けて

5 栄養教諭研修会

県教育庁保健体育課が主催し、夏季休業中に津山市学校食育センターの栄養教諭・学校栄養職員を対象とした研修会を実施した。新型コロナウイルス感染症の流行拡大期であったため、ZOOMによる遠隔研修とした。少人数の研修会であったが、指導案作成や授業の進め方など、県保健体育課総括副参事及び指導主事と栄養教諭が率直な意見交換をしながら公開授業の指導案の検討を行うなど、有意義な会となった。

【研修会内容】

1. 講義 「授業設計と学習指導」
岡山県教育庁保健体育課健康・安全教育班 総括副参事
2. 弥生小学校・中道中学校 公開授業指導案検討



【津山市の取組】

1 津山市の概要

津山市は、岡山県北東部に位置し、北は中国山地を境に鳥取県と接している。市内中心部には岡山県三大河川の1つである吉井川が東西に貫流して津山盆地を形成し、四季折々の豊かな自然を有している。

また、古くから出雲街道の要衝として栄え、現在も、桜の名所として知られる津山城（鶴山公園）や、昔ながらの町並み等の歴史名所が数多く残っている城下町である。市の主要な農作物は水稲であるが、ピオーネや新高梨等の果樹や、ショウガ・アスパラガス・ジャンボピーマン・黒豆等の栽培にも力を入れている。



- ・【人口】 98,811人〔令和4年1月1日現在〕
- ・【面積】 506.33km²
- ・【学校数】 35校（小学校27校、中学校8校）
- ・【児童生徒数】 7,767人（児童5,128人、生徒2,639人）〔令和3年5月1日〕
- ・【栄養士配置状況】 県費栄養教諭・学校栄養職員5名、市費栄養士2名
- ・【調理場】 共同調理場方式2カ所（戸島学校食育センター、草加部学校食育センター）
- ・【取組実践校】

	津山市立弥生小学校	津山市立中道中学校
児童生徒数	474名	338名
調理形態	共同調理場方式 (戸島学校食育センター)	共同調理場方式 (草加部学校食育センター)
調理員数	42名(民間委託)	41名(民間委託)

2 現状と課題

① 朝食について

令和2年度の市内小中学生の朝食摂取率は、小学校(5年生)で77.5%、中学校(2年生)で73.3%であった。取組実践校において事業取組前の6月に行った『児童生徒の食生活、日常生活習慣等の調査』では、下記のとおり結果となった。

◎「朝食を食べることは大切だと思うか？」との問いに対する回答

	弥生小学校【5年生】		中道中学校【1年生】	
	回答数(96)	割合(%)	回答数(103)	割合(%)
思う	85	88.5	90	87.4
どちらかといえば思う	10	10.4	10	9.7
あまり思わない	1	1.0	3	2.9
思わない	0	0.0	0	0.0

◎「朝食は週何回食べますか？」との問いに対する回答

	弥生小学校【5年生】		中道中学校【1年生】	
	回答数(96)	割合(%)	回答数(103)	割合(%)
毎日(7日)	78	81.3	80	77.7
週5～6日	17	17.7	15	14.6
週3～4日	1	1.0	1	1.0
週1～2日	0	0.0	5	4.9
食べない	0	0.0	2	1.9

② 学校給食の残食率(津山市公表値)

	令和2年度実績値		目標値	
	小学生	中学生	小学生	中学生
給食の残食率	4.7%	15.7%	4.0%	12.0%
牛乳の残量率	2.9%	21.1%	1.0%	15.0%

※給食の残食率は市内小中学校全学年の年間の数値。牛乳の残量調査は市内の小学校6年生及び中学校2年生を対象に令和2年11月に実施したもの。

3 学校給食・食育推進に向けた取組について

① ごちそうさまの前にもう一口!「もぐもぐ木曜日」

市内小中学校では、児童生徒に栄養バランスのとれた給食をしっかり食べて元気に学校生活を送ってもらうこと、給食を残さず食べてもらうことを目的に、毎週木曜日に「もぐもぐ木曜日」という、キャンペーンを行っている。

のぼりや掲示物、校内放送等で児童生徒に、「ごちそうさまの前に“もう一口食べてみよう”と働きかけるもので、令和2年の2学期から取り組んでいる。



② リクエスト給食

食べることの大切さはもちろん、残食の多さに気づき、給食の食べ方について振り返ってもらうために、「残食ゼロ大作戦でリクエスト給食に投票しよう!」を実施している。



学級ごとに任意参加できる企画で、連続した5日間を設定してもらい、期間中に残食ゼロを達成した学級には食育センターから賞状を授与。完食の達成・未達成に関わらず、参加した学級につき1献立だけ、リクエスト給食に投票できる。

カレー、揚げパン、ラーメン等の人気献立のリクエストが多い。

③ セレクト給食

給食に興味関心を持ち、残さず食べるためのきっかけにしてもらおうと、「もう一口食べようキャンペーンでセレクト給食に応募しよう！」を実施した。リクエスト給食と同様、学級ごとに任意参加できる企画（学校単位での参加も可）で、連続した5日間を設定してもらい、参加した学級で、もう一口食べることを意識して給食を食べることができたら応募が可能。

令和3年度は、取り組みに成功した学級が、クレープの味を選択できるようにした。

10月には実施したもう一口食べようキャンペーンの結果発表です。セレクト給食に感謝していただき、ありがとうございました。それぞれのクラスが様々な工夫を凝らし、みんなで「1日でも多く食べて、健康を高めよう」という気持ちで取り組んでくれたことがとても嬉しいです！5日間だけでも、これからの給食で頑張るべく、もっともっと頑張ります！

「もう一口食べようキャンペーン」に参加したクラス : 89クラス
クラス全員でもう一口食べることでできたクラス : 85クラス

1月24日(月) セレクト給食の結果

- いちご味 89クラス
 - 甘いから・おいしいから
 - クレープにあうから
 - みんないちご好きだから
- ヨーグルト風味 3クラス
 - ヨーグルトがすきだから
 - おいしいから
 - いちごは好きだから

たくさんのお菓子が、あがりとう！
今日の給食をお楽しみに♪



《いちご味とヨーグルト風味から選択》



④ レッツチャレンジクッキング

生涯にわたって健康であるために重要な「食」について、選ぶ力・作る力・食べる力を身につけると同時に、料理を作る楽しさや、料理を作ってくれる人等への感謝の気持ちをもつきっかけとなるよう、継続して実施している取り組み。

市内小学校5・6年生及び中学生を対象として、毎年テーマを変え、夏休み期間中にレシピを募集している。第14回となる今年度のテーマは「ごはんやパンを使って～作ろうオリジナル朝ごはん～」で、応募のあった全てのレシピについて、津山市地域交流センターに展示した。



また、応募者の感想やレシピを抜粋した資料を作成し、児童生徒に配付して各家庭に持ち帰ってもらい、家族みんなで「食」の大切さについて意識してもらえるよう、啓発にも取り組んでいる。

オリジナル朝ごはんレシピの紹介

※朝ごはんの大切さを伝えるために、児童生徒の感想やレシピを抜粋して紹介します。ぜひおうちでも挑戦してみてください！

■ たっぴりキャベツのポトサンド

材料 (1人分) 合算のり

キャベツ 1個
ポト 100g
パン 1枚
マヨネーズ 大さじ1
塩 少々

【作った感想】
キャベツが柔らかくておいしいです。ポトもおいしいです。おうちで挑戦してみたいです。

■ ごはんやパンを使って～作ろうオリジナル朝ごはん～

材料 (1人分) 合算のり

ごはん 1杯
パン 1枚
キャベツ 1/2
ポト 100g
マヨネーズ 大さじ1
塩 少々

【作った感想】
ごはんがおいしいです。パンもおいしいです。おうちで挑戦してみたいです。

オリジナル朝ごはんレシピの紹介

※朝ごはんの大切さを伝えるために、児童生徒の感想やレシピを抜粋して紹介します。ぜひおうちでも挑戦してみてください！

■ たっぴりキャベツのポトサンド

材料 (1人分) 合算のり

キャベツ 1個
ポト 100g
パン 1枚
マヨネーズ 大さじ1
塩 少々

【作った感想】
キャベツが柔らかくておいしいです。ポトもおいしいです。おうちで挑戦してみたいです。

■ ごはんやパンを使って～作ろうオリジナル朝ごはん～

材料 (1人分) 合算のり

ごはん 1杯
パン 1枚
キャベツ 1/2
ポト 100g
マヨネーズ 大さじ1
塩 少々

【作った感想】
ごはんがおいしいです。パンもおいしいです。おうちで挑戦してみたいです。

⑤ おうち de 簡単クッキング♪

例年、市内の小学生を対象に「夏休み親子料理教室」を開催していたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年度からは開催できない状況が続いている。代わりに、夏休み中にご家庭で親子一緒に料理に取り組んでいただけるよう「おうち de 簡単クッキング♪レシピ」を児童生徒に配付するとともに、市ウェブサイトへ掲載した。

コロナ禍において食育事業が思うように実施できない状況にあるが、クッキング動画等を作成し市公式サイトで情報発信を行っている。

- おうちでつくろう！給食レシピシリーズ
- かんたん！おいしい！おうちで作れるかんたんクッキング♪シリーズ ほか



4 事業実施後の状況

朝食について

取組実践校において事業取組後の11月に行った『児童生徒の食生活、日常生活習慣等の調査』では、下記のとおり結果となった。

◎「朝食を食べることは大切だと思うか？」との問いに対する回答

	弥生小学校【5年生】		中道中学校【1年生】	
	回答数 (85)	割合 (%)	回答数 (98)	割合 (%)
思う	79	92.9	81	82.7
どちらかといえば思う	4	4.7	15	15.3
あまり思わない	1	1.2	2	2.0
思わない	1	1.2	0	0.0
無回答	1	1.2	0	0.0

弥生小学校については事業実施前に比べ「大切だと思う」と回答した児童の割合が4.4%増加した。中道中学校では4.7%の減となったが「あまり思わない」と回答した生徒の割合は0.9%減少している。

◎「朝食は週何回食べますか？」との問いに対する回答

	弥生小学校【5年生】		中道中学校【1年生】	
	回答数(86)	割合(%)	回答数(98)	割合(%)
毎日(7日)	73	84.9	73	74.5
週5～6日	9	10.5	16	16.3
週3～4日	0	0.0	6	6.1
週1～2日	2	2.3	2	2.0
食べない	2	2.3	1	1.0

弥生小学校については事業実施前に比べ「朝食を毎日食べる」と回答した児童の割合が3.6%増加した。中道中学校では3.2%の減となったが、「食べない」と回答した生徒の割合は0.9%減少している。

《参考》令和3年度 学校給食の残食率

給食の残食率	1学期		2学期		平均	
	小学生	中学生	小学生	中学生	小学生	中学生
	5.0%	14.4%	4.0%	16.3%	4.5%	15.4%
牛乳の残量率	供給量(本)		残量(本)		残量率	
	小学生	中学生	小学生	中学生	小学生	中学生
	4,225	3,959	63	789	1.5%	19.9%

※給食の残食率は市内小中学校全学年の数値。牛乳の残量調査は市内の小学校6年生及び中学校2年生を対象に令和3年11月に実施したもの。

【弥生小学校の取組】

1 学校の概要

岡山県の北部の中心地である津山市街地の北に位置し、本校の歴史とほぼ同時期に発展した新興住宅街が学区の中心である。近隣には美作大学や津山高専、市立弥生の里文化財センター、グリーンヒルズ津山などの文化的な施設を数多く有している。

昭和 56 年に開校し、今年度創立 41 周年を迎えた。全校児童数は、現在 474 名である。

学校教育目標「輝く笑顔 弥生っ子の育成」を掲げ、「やさしく助け合う子(徳育)・よく学びよく考える子(知育)・いきいき活動する子(体育)」をめざす子ども像として知・徳・体のバランスのとれた子どもたちの育成に取り組んでいる。PTA や地域の方々は、学校教育に対して関心が高く、学習支援や環境整備、登下校の見守り活動など協力的な地域でもある。



2 食育の推進について

①児童の実態

児童の実態として学校生活アンケートによると、朝ごはんを毎日食べる児童は 82% である。また、発育測定による調査では肥満傾向の児童は 8% となっている。

本校の課題として、給食の残食が挙げられる。津山市内の小学校の中でも残食が多い傾向である。その要因として、食が細いこともあるが、好き嫌いがあることも課題である。



②これまでの取組と課題

給食委員会の児童の取組として、定期的に各クラスの残食の量を調べ、学期ごとに校内でコンテストを行い、残食の少なかったクラスに表彰状を渡し、残さず食べる意欲をもたせるようにしてきた。また、毎日給食のメニューや食材について紹介する放送をするとともに、児童が自分たちの食べている食材に関心をもつために、その日のメニューにちなんだクイズを児童自身が考えて放送してきた。

令和 2 年度は、1 年生学級活動「食べ物のはたらき」(たべもののひみつ)、6 年生家庭科「バランスのよい食事」(一食分の給食の献立を考えよう)、給食時間の指導「牛乳をし



っかり飲もう」を戸島学校食育センターの栄養教諭と学級担任がティームティーチングで食に関する学習を行った。

給食時間における学級担任の指導として、野菜をなかなか食べられない児童に対し、好き嫌いを減らすことや残食を減らすことを年間通して全学級で指導した。

残食を減らすため、児童が時間に余裕をもって給食を食べられるように、食育担当教員や専科教員が給食の準備・配膳の手伝いに入り、喫食時間の確保に努めた。

③今年度の目標と取組

令和2年度末の給食の残食率が10.3%であり、今年度は給食の残食率の目標値を9.0%に設定した。残食を減少させるため、教職員間で残食の少ない学級の取組を共有することや、給食委員会児童の活動で、食に興味関心をもつことにつながる取組を実施することとした。昨年度に引き続き、喫食時間を確保するため、食育担当教員や専科教員が給食の準備・配膳の手伝いに入ることにした。

また、学校と食育センターが連携し、学年の実態に合わせて給食時間の指導及び教科等における食に関する指導を実施することとした。

3 学校における取組

【残食量減少に向けた取組】

(1)児童への指導

①5年生学級活動

○課題設定と取組の方向性

5年生は、昨年度の4年生時に残食率が校内で最も高く、エネルギーや栄養素の摂取不足が懸念された。成長期に入り、身体の成長が著しく、また活動量も増加してくるこの時期に、成長や活動に必要なエネルギーを摂取できるよう、学級活動での授業を計画した。

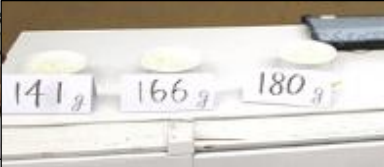
○取組の実際

学級担任と栄養教諭でのティームティーチングによる授業を実施した。まず、4年生時に体育科（保健領域）で学習した内容を復習し、今の時期は成長期に入っていることを、グラフを用いて説明した。その後、給食時に食べている量のごはんを実際に盛り、目安量と比較する活動を通して、自分の体に必要な量を視覚的に把握できるように工夫した。授業の後半では、グループに分かれて、給食で必要量をとるためにできることを話し合い、新たな気づきや自分の食生活をよりよくする意欲を高められるようにした。

一年間でどのくらい身長がのびているかな？



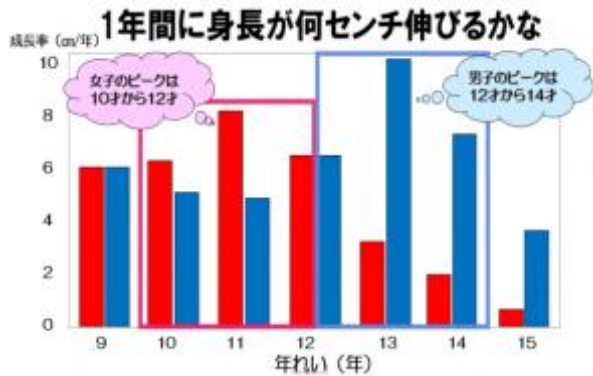
実際にごはんを盛り、
目安量と比較



グループでの話し合い



パワーポイント資料 ※抜粋



成長期のエネルギーの使われ方



身長毎に必要なごはん量

女子		男子	
140cmまで	160 g	135cmまで	160 g
141~145cm	180 g	136~140cm	180 g
146cm以上	200 g	141cm以上	200 g

実際に食べている量



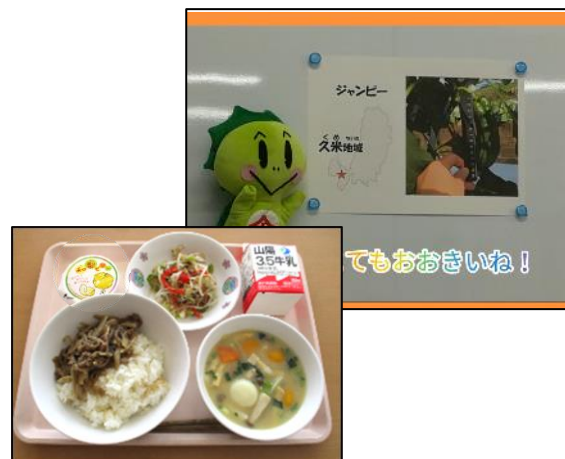
児童の考えたこれからの給食の目標

- ・しゃべらずに、できるだけたくさん食べる。
- ・苦手なものでも一口は食べる。
- ・好き嫌いをせずに、なるべく残さずに食べる。
- ・ごはんを160g毎日食べられるようにがんばる。
- ・いつもより多くごはんや野菜などをバランスよく食べるようにする。

②給食時間の指導

9月27日(月)の「津山の恵み献立」に合わせ、給食時間に津山市食育推進キャラクターの「しょくたん」が、地場産物を活用した給食を紹介する動画を放送した。この動画は、津山市内の食育センターが作成したものであり、献立に登場する「ジャンピーの梅おかかあえ」、「摘み菜汁」について紹介した。身近なキャラクターが地場産物を紹介することで、児童が地場産物に興味をもち、地域の食材を大切に食べようとする気持ちを育むことを目指した。

児童からは「ピーマンは苦手だけどジャンピーは甘くておいしい。」「津山市にはたくさんの食材がある事がわかった。」などの感想が聞かれた。



(2)教職員研修

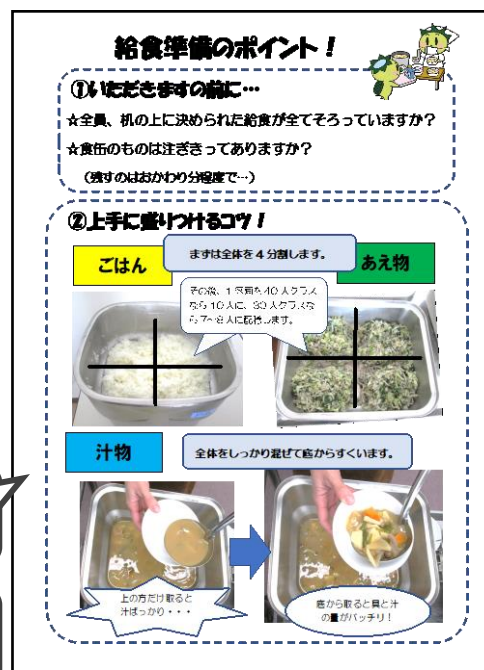
戸島食育センターの栄養教諭を講師とし、年度初めに校内研修を実施した。担任教諭等が給食時の配膳のコツや給食時間の確保について、認識を深めることができた。その後も、職員間で、給食のつぎ分けのポイントや給食の準備を早くする工夫などの共通理解や研修を重ねた。

また、給食委員会ではポスター作りや野菜の気持ちの劇をするなど、児童発信型の取組を行った。



校内研修資料

校内研修



給食委員会 野菜の気持ちの劇 児童の言葉より

『私たち給食委員会は、弥生小学校の残食が少しでも少なくなるようにこの取組を考えました。一人ひとりが残食を減らすことで、学校全体ではずいぶんと少なくなります。食べれば栄養、残せばゴミ。みなさんしっかり食べましょう。』

【朝食に関する意識の向上に向けた取組】

(1) 児童への指導

① 2年生学級活動

岡山県の食育スタンダード推進普及事業で作成された指導案・指導資料等を活用し、2年生学級活動「朝から元気になれる『朝ごはんパワー』」で学級担任と栄養教諭でのティームティーチングによる授業を実施した。

朝食を食べるとどんなよいことがあるかを考えることで、朝食の大切さについて理解し、いろいろな食品を好き嫌いなく食べようとするのをねらいとした。どのような組み合わせで食べるとよいかを班で考える際、給食を例に挙げて全員で考えやすくした。また、班活動でタブレットを活用することで話し合いや全体への共有がスムーズにできるようにした。

朝食については家庭の協力が必要不可欠であるため、授業後には家庭にも啓発資料を配布した。



給食を例に提示



指導資料 ※抜粋

班での話し合い



大切な3つのなかま



2. なにをたすといいのかな？たろうくんにおしえてあげよう。
(れいの中からえらぼう。)

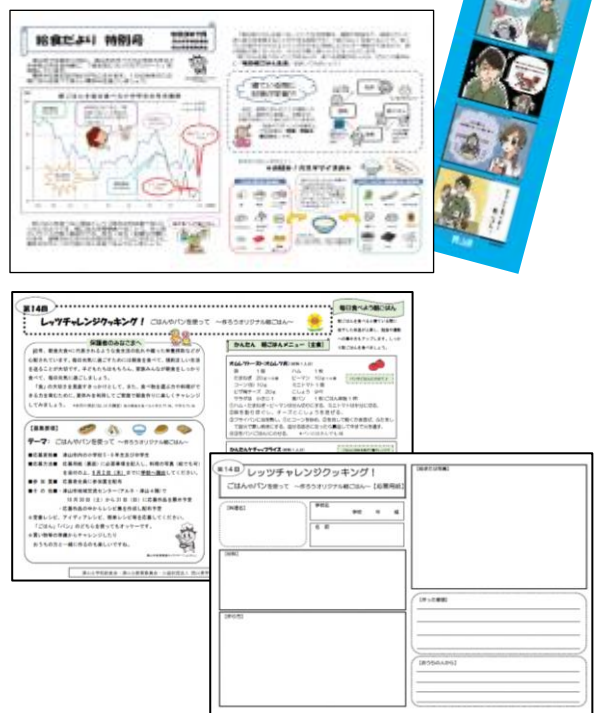


(2) 家庭との連携

【朝食に関する意識の向上に向けた取組】

1 学期末の個人懇談で、津山市で毎年実施している「食生活に関する調査」の朝食結果をまとめた「給食だより 特別編」と朝食に関するリーフレット（岡山県作成）学校での取組と合わせて手渡し、朝食摂取の重要性を啓発した。担任教諭から保護者に直接手渡すことで、配布資料に目を通してもらう機会の増加をねらった。

また、夏休みの任意の課題としてチャレンジクッキングに取り組んだ。オムレツや煮物の調理に取り組んだ児童もいた。



4 栄養教諭と学校の連携

授業の打ち合わせは、栄養教諭が給食指導に来校したときに、授業の打ち合わせや指導案のやり取りを行った。また、授業の年間計画は給食主任が調整し、授業日が決まれば担当学年の教諭と繋ぎ、食育センターと担当学年の教諭が直接連絡を取って打ち合わせを行った。

栄養教諭との連携などに係わる課題として、打ち合わせ時間の調整が難しいことがあった。栄養教諭に昼と放課後の2度来校を依頼することもあった。(担任教諭)

受配校が多く、今までは一律に全校全クラスで指導を実施していたが、今年度は本事業に専念するため、他校の指導については学年を絞って実施した。そうすることで弥生小に関わる時間を捻出することができ、より充実した研究を進めることができた。(栄養教諭)

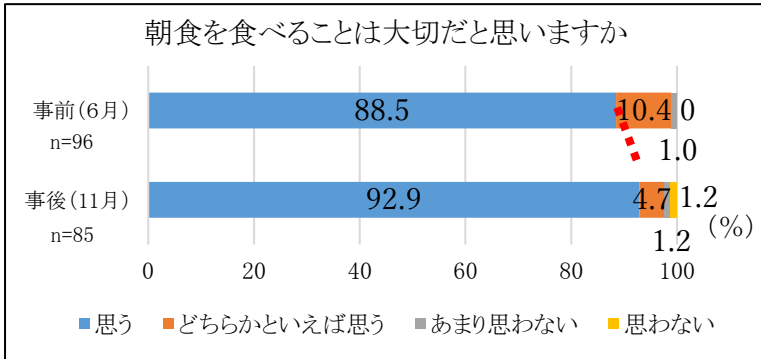
5 まとめ

本事業をきっかけとして、学校と食育センターと連携し、学年や発達段階に応じた食に関する指導を共に考えることができた。例えば、低・中学年には給食を作ったり、作物を作ったりしている人の思いに触れることで情操教育にも繋げることができた。高学年では、成長期に必要なエネルギーを提示したり、グループで話し合いを持ったりすることで食の大切さを児童が主体的に考えることができた。

給食時間には、必要なエネルギー量が話題に上がったり、完食を目標にして取り組んだり大変前向きな姿勢が見られた。また、給食時間に栄養教諭が教室を訪問した時に、児童が完食したお皿を誇らしげに栄養教諭に見せる姿が印象的だった。(食育担当教諭)

6 成果と課題

①朝食に関する意識の変化



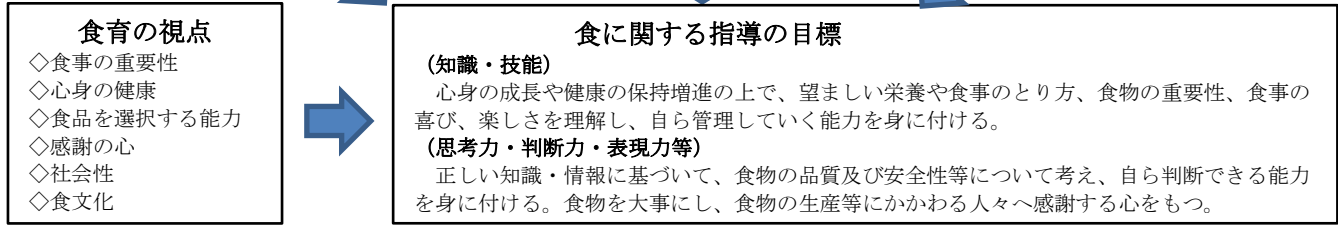
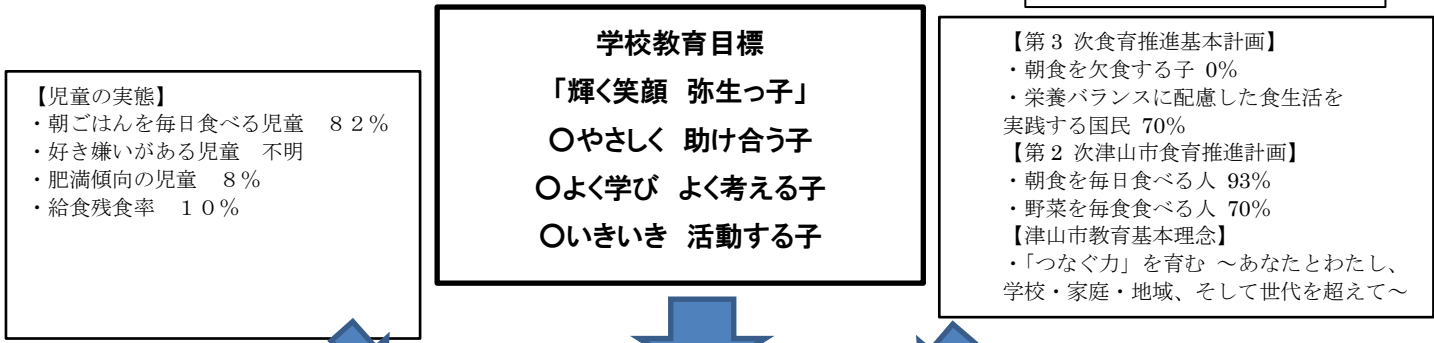
朝食に関する意識や朝食を毎日食べる児童の摂取率は 81.3%→84.9%と高まっている。栄養教諭が給食時間等に教室を訪問し児童の実態把握に努めたことや、担任と十分なコミュニケーションをとった授業実践を行ったことも、児童の意識の向上につながった要因と考えられる。しかし、一斉指導では、家庭環境や食事環境など一人一人の実態にあった指導は難しいところもある。児童の発達段階に応じた内容や系統性を考え継続的に指導を行うほか、家庭への働きかけも粘り強く行う必要がある。

②残食率の低下

	令和3年4月～7月平均値	令和3年9月～12月平均値
ごはん	5.6%	3.8%
副食	11.8%	7.4%

1学期に比べ2学期の残食率は、ごはん・副食ともに減少した。身体の発育に伴い必要量が増加したことで、喫食率が上昇したことも一因と考えられるが、自分に必要なごはん量を学習することで児童自ら主食をきちんと食べようとする態度がみられたことや、校内研修をとおして残食が少ないクラスの工夫を聞いたり、給食指導での悩みを相談したりする機会をもったことで、教職員一人一人の意識が高まり、残食率の減少につながったと考えられる。実際は、苦手な物は食べられない児童もいるので継続的な指導や個に応じた指導を行うことが重要であると考えます。

また、栄養教諭が行う取組として、児童の喫食状況や児童や教職員から寄せられる感想等を反映させながら、献立内容について、食品の組み合わせや調理方法などを検討していきたい。よりおいしく魅力的な給食の提供に努め、子どもたちの心身の健康を支えていきたい。



幼稚園・保育所 幼保連携型認定 こども園	各学年の食に関する指導の目標			中学校
	1、2年	3、4年	5、6年	
みんなで食べる おいしいね 健やかに 楽しく食べよう	食べ物に興味を持ち食品の名前が分かる。 みんなと気持ちよく食べることができる。	食べ物のはたらきによって、3つのグループに分けられることがわかり、好き嫌いをなく食べることができる。	日常の食事に関心を持ち、バランスの取れた食事の大切さを理解できる。食事を通して豊かな心と好ましい人間関係を育てることができる。	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できるようにする。 ・食文化や食品の生産・流通について理解を深め、食事を通して豊かな心と望ましい人間関係を構築できるようにする。

食育推進組織 (保健安全委員会)

委員長：校長 (副委員長：教頭)

委員：栄養教諭、主幹教諭、教務主任、保健主事、養護教諭、学年主任、給食 (食育) 主任、体育主任、学級担任

※必要に応じて、保護者代表、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の参加

食に関する指導

教科等における食に関する指導：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導
社会、理科、生活、家庭、体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動 等

給食の時間における食に関する指導：食に関する指導：献立を通して学習、教科等で学習したことを確認
給食指導：準備から片付けまでの一連の指導の中で習得

個別的な相談指導：肥満・やせ傾向、食物アレルギー・疾患、偏食、スポーツ

地場産物の活用

活動内容：校内放送やひとくちメモ等掲示資料を使用した給食時指導の充実、教科等の学習や体験活動と関連を図る、津山市学校給食会とJA (地元生産者)、栄養教諭等が連携し、年間生産の調整を図る、

献立作成委員会：年3回、構成委員 (小中学校長代表、PTA、小中学校教諭、栄養教諭・学校栄養職員、給食支援員、食育センター所長)

物資選定委員会：年1回、構成委員 (PTA会長代表、小中学校長代表、食育センター所長、栄養教諭・学校栄養職員・教育委員会給食担当)

家庭・地域との連携

積極的な情報発信、関係者評価の実施、地域ネットワーク (人材バンク) 等の活用

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、学校保健委員会、講演会、料理教室、自治体広報紙、ホームページ、公民館活動、食生活推進委員・生産者団体・地域食育推進委員会、学校運営協議会、地域学校協働本部

食育推進の評価

活動指標：食に関する指導、学校給食の管理、連携・調整

成果指標：児童の実態、保護者・地域の実態

令和3年度 食に関する指導の全体計画②

津山市立弥生小学校

		4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
教科等 学校行事等	入学式		海の学習			運動会	修学旅行・社会見学・運動会	学習発表会				卒業式	
	推進体制	計画策定	計画策定						評価実施	評価結果の分析	計画案作成		
教科・道徳等 総合的な学習の時間	社会	県の様子【4年】、世界の日本の様子【5年】	私たちの生活を支える飲料水【4年】、動物にむくむく【5年】	地味にかられる原産品の仕事【3年】、おのこ【4年】、日本の食糧生産の特色【5年】、沖縄、豊後や瀬川の暮らし【6年】	我が国の農業における食糧生産【5年】	地味にかられる原産品の仕事【3年】、(農業)【3年】、我が国の水産物における食糧生産【5年】	秋のくらし【2年】、さつまいもを収穫しよう【1年】	食べて元気！ごはんのみそ汁【5年】	水汲波の性質とはたらき【6年】	市の様子の移り変わり【3年】、長く続いた戦争と人々のくらし【6年】	日本とつながりの深い国々【6年】		
	理科	植物のからだのつくりと運動【4年】、植物の発芽と成長【5年】、動物のからだのつくり【6年】	植物のからだのつくりと運動【4年】、植物の発芽と成長【5年】、動物のからだのつくり【6年】	植物のからだのつくりと運動【4年】、植物の発芽と成長【5年】、動物のからだのつくり【6年】	生き物のくらしと環境【6年】	動物のからだのつくりと運動【4年】、植物の発芽と成長【5年】、動物のからだのつくり【6年】	動物のからだのつくりと運動【4年】、植物の発芽と成長【5年】、動物のからだのつくり【6年】	動物のからだのつくりと運動【4年】、植物の発芽と成長【5年】、動物のからだのつくり【6年】	動物のからだのつくりと運動【4年】、植物の発芽と成長【5年】、動物のからだのつくり【6年】	動物のからだのつくりと運動【4年】、植物の発芽と成長【5年】、動物のからだのつくり【6年】	動物のからだのつくりと運動【4年】、植物の発芽と成長【5年】、動物のからだのつくり【6年】	動物のからだのつくりと運動【4年】、植物の発芽と成長【5年】、動物のからだのつくり【6年】	
	生活	がっこうだすき【1年】、やさいを育てよう【2年】	たねをまこう【1年】、やさしい調理のたね【5年】	秋から健康な1日の生活を【6年】	秋のくらし【2年】、さつまいもを収穫しよう【1年】	秋のくらし【2年】、さつまいもを収穫しよう【1年】	秋のくらし【2年】、さつまいもを収穫しよう【1年】	秋のくらし【2年】、さつまいもを収穫しよう【1年】	秋のくらし【2年】、さつまいもを収穫しよう【1年】	秋のくらし【2年】、さつまいもを収穫しよう【1年】	秋のくらし【2年】、さつまいもを収穫しよう【1年】	秋のくらし【2年】、さつまいもを収穫しよう【1年】	
	家庭	おいしい楽しい調理のたね【5年】	おいしい楽しい調理のたね【5年】	おいしい楽しい調理のたね【5年】	おいしい楽しい調理のたね【5年】	おいしい楽しい調理のたね【5年】	おいしい楽しい調理のたね【5年】	おいしい楽しい調理のたね【5年】	おいしい楽しい調理のたね【5年】	おいしい楽しい調理のたね【5年】	おいしい楽しい調理のたね【5年】	おいしい楽しい調理のたね【5年】	
	体育												
	他教科等												
	道徳	藤ちゃん【4年】、ピキガエルとトビ【4年】	つばめ【1年】、美しい夢【5年】、おかしな話【6年】	つばめ【1年】、美しい夢【5年】、おかしな話【6年】	つばめ【1年】、美しい夢【5年】、おかしな話【6年】	つばめ【1年】、美しい夢【5年】、おかしな話【6年】	つばめ【1年】、美しい夢【5年】、おかしな話【6年】	つばめ【1年】、美しい夢【5年】、おかしな話【6年】	つばめ【1年】、美しい夢【5年】、おかしな話【6年】	つばめ【1年】、美しい夢【5年】、おかしな話【6年】	つばめ【1年】、美しい夢【5年】、おかしな話【6年】	つばめ【1年】、美しい夢【5年】、おかしな話【6年】	
	総合的な学習の時間	好き嫌いをなくしよう	朝ごはんのはたらき	おやつのとりのり	食べ物のはたらき	食べ物のはたらき	食べ物のはたらき	食べ物のはたらき	食べ物のはたらき	食べ物のはたらき	食べ物のはたらき	食べ物のはたらき	
	学級活動	実践教育教材活用											
	特別活動	児童会活動	マスク調べ・残菜調べ・片付け点検	身支度呼びかけ(通年)	給食クイズ								
学校行事		健康診断	遠足										
給食指導	給食指導	1・2学期 ①楽しい給食の仕方を考える。(配膳指導・食事作法指導・給食時の雰囲気づくり)②栄養を考え、できるだけ好き嫌いをなく何でも食べる。(栄養指導)③学期①給食についてしよう。(給食週間の取組)											
	給食指導	①給食を気持ちよく食べよう②食事のマナーを身に付けよう③食べ物のべ物と健康について知ろう											
学校給食の関連事項	月目標	給食の準備をきちんとしよう	きれいなエプロンを着けよう	よくかんで食べよう	楽しく食事しよう	正しく配膳しよう	後片付けをきちんとしよう	食事のあいさつをきちんとしよう	きれいに手を洗おう	給食について考えよう	食事マナーを考えよう	1年間の給食をふりかえろう	
	食文化の伝承	春の餅(木の芽、山菜)	八十八夜(新茶)	代満(寿司)	七夕(そうめん汁)	十五夜(だんご)	秋祭り(寿司)	収穫祭(ゆず)	冬至(かぼちゃ)	正月(おせち、七草)	節分(いわし、大豆)	桃の節句(菱餅)	
	行事食	花見献立	端午の節句献立	代満献立	七夕献立	秋の彼岸献立	秋の彼岸献立	いい歯の日献立	クリスマス献立	正月献立	節分献立	春の彼岸献立	
	その他	入学・進級祝い	山菜料理	地産地消週間	夏野菜料理	沖繩献立	目の愛護料理	地産地消週間	児童生徒が考えた献立	学校給食週間	児童生徒が考えた献立	卒業祝い	
	旬の食材	木の芽、新たまねぎ、春キャベツ、わらび、うど	アスパラガス、スナップエンドウ、たけのこ	キャベツ、グリーンピーナス、じゃがいも、にら、レタス、あじ	おくら、きゅうり、とうがし、ピーマン、トマト、なす、ピーマン、メロン	えだまめ、かぼちゃ、さといも、にんじん、ピーマン、新高梨	きのこと、さつまいも、だんご、にんじん、さんま、米、新高梨	はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう、ゆず、鮭、りんご、みかん	かぶ、ごぼう、こまつな、れんこん、みかん、ぶり、ほうれんそう	しゅんぎく、ねぎ、はくさい、たら	こまつな、はくさい、わかさぎ、ほんかん、いよかん	こまつな、はくさい、わかさぎ、ほんかん、いよかん	なばな、わけぎ、わかめ、はくさい、きよみ
	旬の食材	キャベツ、こまつな、ねぎ	アスパラガス、キャベツ、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、こまつな、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず
	旬の食材	キャベツ、こまつな、ねぎ	アスパラガス、キャベツ、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、こまつな、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず
	旬の食材	キャベツ、こまつな、ねぎ	アスパラガス、キャベツ、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、こまつな、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず	キャベツ、こまつな、だんご、ゆず、ねぎ、ゆず
	個別相談指導	個人懇談	個人懇談	個人懇談	個人懇談	個人懇談	個人懇談	個人懇談	個人懇談	個人懇談	個人懇談	個人懇談	個人懇談
	家庭・地域との連携	学校だより、保健だより、給食試食会、PTA保健給食部						給食試食会					

1 題材 「よりよく成長するための食事を知ろう」

2 児童の実態と題材について

(1) 児童の実態

本学級の児童は 32 名であり、元気で明るい子どもたちが多い学級である。給食時間を楽しみにしている児童が多い反面、残食量が多いのが課題である。事前アンケートの結果から、児童の多くが給食は栄養バランスを考えて作られていることを知識としては知っているが、実際の給食時には、ごはんを小盛りにしたたり、嫌いな物は食べずに残したりする様子が見られる。また、「給食は残さず食べていますか」の問いには「いつも全部食べる」が 10 名、「ときどき残すことがある」が 21 名、「いつも残す」が 1 名と答えている。残す理由としては、「時間が足りない」が一番多く、次に「きれいなものが入っている」である。

(2) 題材設定の理由

児童はこれまでに食べ物には 3 つの働きがある事や好き嫌いせず食べることの重要性など、食べることの大切さについて学んできており、元気に成長するためには好き嫌いせず食べることが大切であることは理解していると思われる。その一方で特にごはんやあえ物の残食が多く、意識して食べられている児童は少ないと考えられる。

そこで、本題材では 5 年生は成長期入る時期であることを知らせ、この時期の食事はどのようにするのがよいかを考えられるようにする。さらに自分の体に必要な目安量を把握し、必要量と体への影響を視覚的に結び付けて学習することで、自分の体に必要な食事を考えて食べようとする意欲を高めたい。そして、改善するべきところに気づかせ、目標をもって行動できるようにしたい。

3 食育の視点

- ・学校給食の食事内容に関心をもち、しっかり食べることの大切さがわかる。(食事の重要性)
- ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。(心身の健康)

4 評価基準

集団活動や生活についての知識・理解	集団や社会の一員としての思考・判断・実践	集団活動や生活への主体的に学習に取り組む態度
・学校給食の食事内容に関心をもち、しっかり食べることの大切さについて理解している。	・クラスの給食時間における問題点を知り、課題方法について考えることができる。	・学校給食と健康的な生活の関係について関心をもっている。

5 事前の指導計画

日時	児童の活動	教師の指導・支援	学習評価
5 月	・自分の生活アンケートに答える。	・児童の生活リズムについて事前に関心をもちさせる。	・自分の生活リズムについて振り返ることができたか。 【関心・意欲・態度】
10 月	・味覚の発達について知る。	・小学生は味覚が形成させる大切な時期であることを伝える。	・今は味覚形成のピークであることが理解できたか。 【知識・理解】

6 本時のねらい

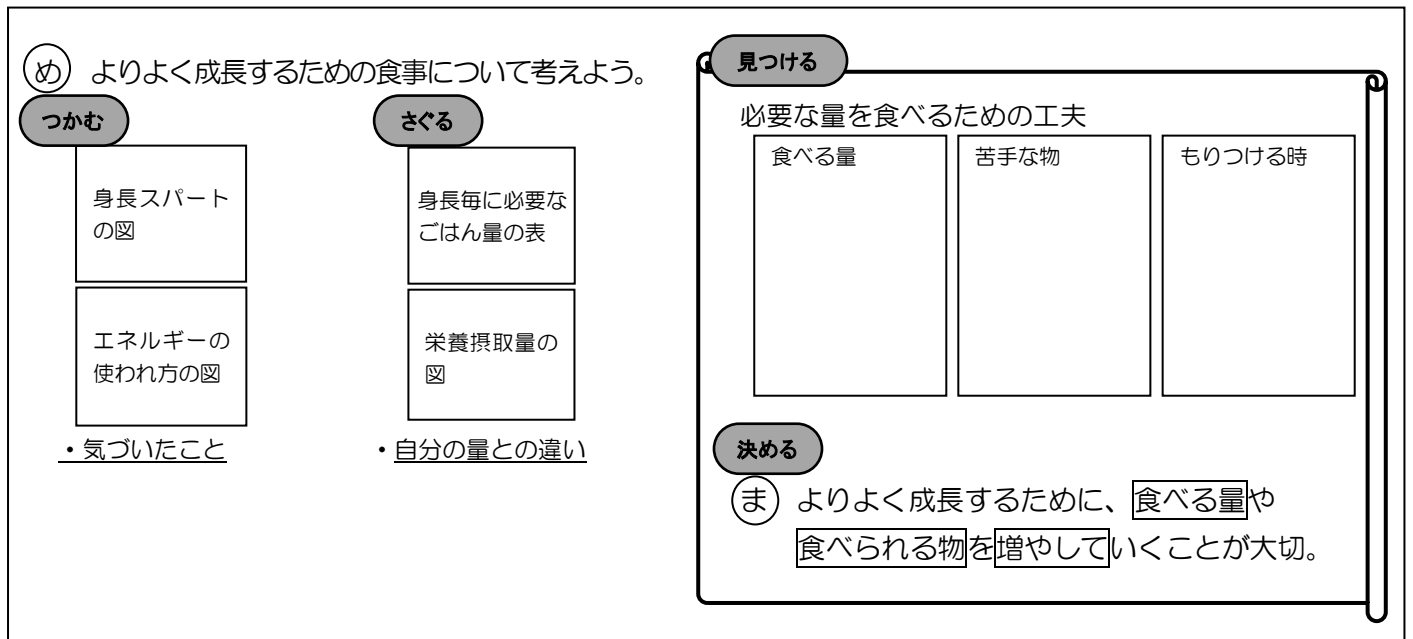
- ・しっかり食べることは自分の体のために重要であることを理解し、自分にとって必要な量の給食をバランスよく食べようとする意欲をもつことができる。

学習活動	指導上の留意点と工夫 ○T1 ●T2	■教材・資料 ◎目指す児童の姿 【評価】(方法)
(導入) 1 成長期について知る。	○4年生の保健体育で学習したことを振り返らせる。 ●5年生は成長期に入る時期であることを伝え、成長スパートについて説明する。 ●成長に必要な栄養について図を使って説明する。 ○気づいたことを発表させる。	■プロジェクター ■成長スパートの図 ■成長期のエネルギーの使われ方の図
《めあて》 よりよく成長するための食事について考えよう。		
(展開) 2 自分がいつも食べている量と実際に必要な量を確認する。 3 クラスの実態を知り、自分にできることを考える。	●自分がいつも食べているごはん量と給食のごはん量を比較する活動を通して、量の差を認識できるようにする。 ○いつも自分が食べているごはん量と給食のごはん量を比べて違いを考えさせる。 ●自分に必要なごはん量を確認させる。 ●体格や生活活動強度の違いで、必要なごはん量は違うことを補足する。 ●クラスの残食量から実際に摂れている栄養摂取量を図にして示す。 ○自分に必要な量をとるためにできることを話し合い、ワークシートに記入するよう指示する。 ●献立作成時の栄養教諭の思い伝えることによって、まとめにつなげる。	■ごはん ■茶碗、秤 ■ワークシート ■身長毎に必要なごはん量の表 ■栄養摂取量の図 ■ワークシート
《まとめ》 よりよく成長するために、 <u>食べる量</u> や <u>食べられる物</u> を <u>増やして</u> いくことが大切。		
(まとめ) 4 自分の食事内容を振り返り、これからの目標を考える。	○今日の学習でわかったことや気づいたことを、ワークシートに記入し、発表するよう指示する。 ○これからの給食ではどのようなことに気を付けるか、実践するための目標を考え、ワークシートに記入させる。 ○自分の立てた目標をこれからの給食で実践し、5日間記録することを伝える。	■ワークシート ◎自分の体のために食べることの重要性がわかり、必要な量をとるための目標を持つことができる。 【思考・判断・表現】 (ワークシート・発表)

8 事後の指導

日時	児童の活動	教師の指導・支援	学習評価
10月14日(木) ～	<ul style="list-style-type: none"> 自分の決めた目標に5日間実践する。 実践したことについて話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 量について考えながら食べることができたか振り返らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己決定したことを実践している。 【主体的態度】

<板書計画>



<スクリーンに示すもの>

- ・成長スパートの図
- ・エネルギーの使われ方の図
- ・実際に食べているごはん量と給食のごはん量
- ・身長によるごはん必要量の表
- ・クラスの実際に食べている量の図

めあて よりよく成長するための食事について考えよう

5年 1組 名前 _____

①自分がいつも食べている量と比べてどうですか。

- ・少ない
- ・同じくらい
- ・多い

②自分に必要なごはん量

身長 { cm } ➡ 自分に必要なごはん量 g

③自分に必要な量を食べるためにできることを考えよう。

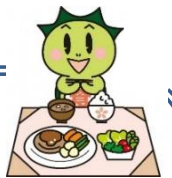
・時間内に食べる量を増やすために 	・苦手な物がでたときは 	・給食をもりつける時は
----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

まとめ よりよく成長するために、 や を いくことが大切。

④これからの給食での目標を決めましょう。

{

♪ 給食チャレンジカード ♪



☆自分で決めた目標に一週間チャレンジしてみよう。

	10/14 (木)	10/15 (金)	10/18 (月)	10/19 (火)	10/20 (水)
がんばり度					

➡ よくがんばれた ◎ 、がんばれた ○ 、あと少し △

☆チャレンジした感想や気づいたことを書きましょう。

{

【中道中学校の取組】

1 学校の概要

本校は、隣接する津山東中学校、北陵中学校が大規模化し、それぞれの学区を割り、昭和 61 年 4 月に開校し、創立 36 年になる。校区の 5 つの小学校から進学し、近年、生徒数は減少傾向にあるものの、現在 328 人が在籍する中規模校である。

本校は、津山市の中央部東寄りにあり、おおむね北部は農村地域、中・南部は商業・住宅地域である。また、校区内には美作の永い歴史の歩みを刻む弥生住居跡や、情緒豊かな江戸期の城下町の街並みが残っている。



2 食育の推進について

①生徒の実態

市内の中学校の中でも本校は、給食の残食率が高く、昨年度の残食率は 20.3%であった。また、牛乳の残量率も高く、特に冬場になると多くの飲み残しがある。給食時間の生徒の様子は、おかわりをしてしっかり給食を食べる生徒もいるが、一方で、好き嫌いが多く残したり、ほとんど手をつけずに返してしまう生徒もいくらか見られる。

また、昨年、生徒会の保健委員会が実施した朝食に関するアンケート調査では、多くの生徒が何らかの朝食を摂ってきているが、各学年とも何人かは朝食抜きで登校している生徒もおり、食についての正しい知識を科学的に伝えることの必要性を感じている。

②これまでの取組と課題

本校では、家庭科・保健体育科と連携して、調理実習に関する単元や、食に関する単元の中で食に関する指導を行ってきた。また、給食時には担任からの声かけによる指導に加え、栄養教諭や栄養士に来校してもらい、牛乳飲用の大切さを指導したり、配膳の仕方の掲示物を各教室に準備し食の大切さを啓発してきた。

ただ、給食時間という短時間での指導にならざるをえず、また、新型コロナウイルスの感染防止のため昨年度からは給食は黙食としており、なかなか指導が難しい。そのため給食時間中の生徒の様子も暗く、残食量の減少も難しい状況が続いている。

③今年度の目標と取組

年度当初、「楽しく給食を食べる」「残さず給食を食べる」「牛乳を残さない」生徒を増やそうという目標を立て、今年度の食育指導をスタートした。「食育に係る取組実証研究事業のモデル校」への指定もあり、岡山県教育委員会、津山市教育委員会の助言をいただき、食育センター、栄養教諭と連携し、コロナ禍でも可能な様々な取組を計画した。なかでも、食の大切さを意識づけるために、中学校 1 年生を対象として、保健体育科の授業の中で「主食の大切さ」を伝える指導を保健体育科の教員と栄養教諭のティームティーチングで指導する実践を行うこととした。この授業がすぐさま、残食等への改善に結び付くことは難しいが、引き続き丁寧に指導をしていく必要があると感じている。

3 学校における取組

① 残食量減少や食生活の改善に対する意識の向上に向けた取組

○課題設定と取組の方向性

本校は市内の中学校の中でも給食の残食率が高く、特に主食（ごはん）の残量が多いことから、エネルギーや栄養素の摂取不足が考えられた。身体が発育し、部活動などで活動量が増える中学生の時期に、エネルギー源となる主食を適正量摂取することができるよう、『自分に必要な主食量を知る』ことに焦点を当て、1年生保健体育科『食生活と健康』の単元で授業計画を行った。健康な食生活についての理解や自他の課題の発見といった単元目標の達成には、主食量だけではなく、生徒が食生活全般を見直すことが必要になるため、単元を2回に分けて授業を計画し、規則正しい生活の重要性や食事とエネルギーとの関係についておさえた後、自分に必要な主食量を知り、食生活の課題や解決方法を考える構成とした。

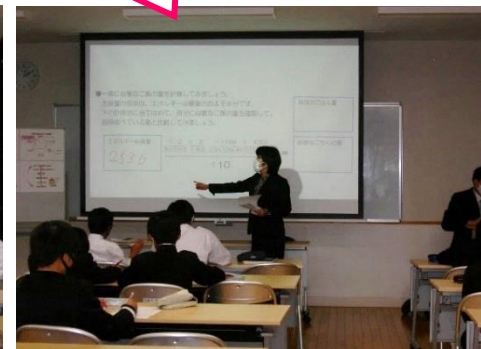
○取組の実際

授業は、教科担当教諭と栄養教諭でのチームティーチングにより実施した。主食・主菜・副菜がそろった給食でも、減らすなどの偏った食べ方をしてしまうと、栄養素のバランスが崩れてしまうことをグラフで示し、中でも主食を減らすことで、必要なエネルギーが確保できないため、発育や体調に影響が出ること栄養教諭から説明した。また、実際にどれくらいの量を食べればよいかについて、身長からごはんの目安量を計算させ、食器に配膳した実物のごはんを提示することで、給食での目安量を視覚的に把握できるように工夫した。授業の後半では、小グループに分かれ、食生活の課題に対する解決策を共有し、新たな気づきや自分の食生活をよりよくしようとする意識の高揚を図った。授業実施後は、身長別ごはん量の掲示資料を提供すると共に、給食時間に訪問し、生徒の配膳や喫食時の様子などを観察した。

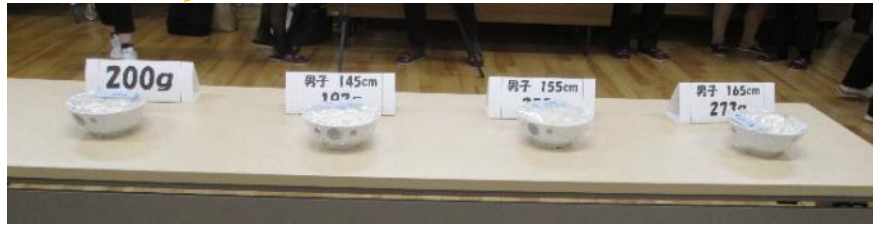
給食の食べ方と
栄養素のバランスの関係は…？

主食を減らしてしまうとどうなる？

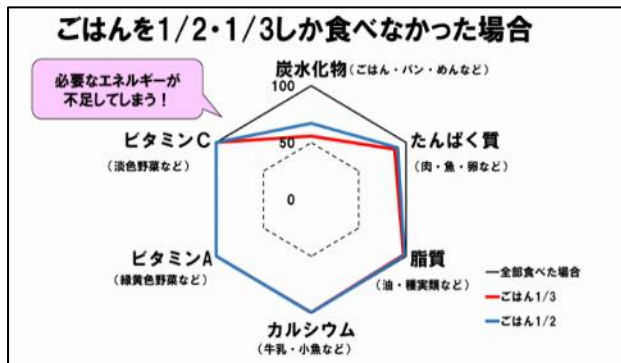
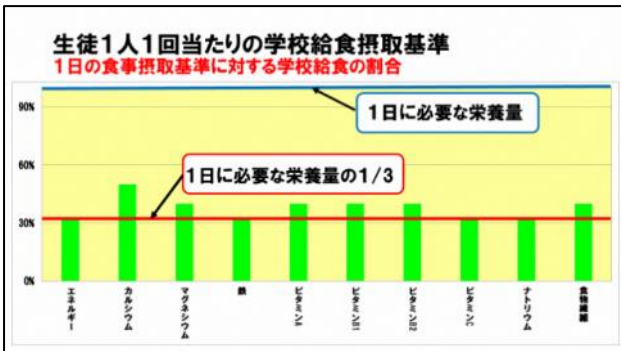
ごはんの目安量を計算してみよう



目安量の実物を提示



パワーポイント資料 ※抜粋



●一食に必要なご飯の量を計算してみましょう。
主食量の目安は、エネルギー必要量のおよそ半分です。
下の計算式に当てはめて、自分に必要なご飯の量を確認して、普段食べている量と比較してみましょう。

エネルギー必要量

÷ 2 ÷ 3 ÷ (168 ÷ 100)

必要なごはんの量

=

÷ 10

- ～生徒の考えた食生活の改善策（授業ワークシートより）～
- ・必要なごはんの量が食べられていなかったなので、食べるようにしたい。
 - ・必要なごはんの量が思ったより多かったなので、気にしてみようと思った。
 - ・野菜しか食べていなかったなので、炭水化物もしっかりとるようにしたい。
 - ・家での食事では、野菜がとれていないので、自分で工夫してバランスよく食べられるようにする。
 - ・野菜もしっかり給食以外でも食べるようにする。
 - ・家でもおかずを残さず食べられるようにしたいなと思った。

自分に必要なご飯の量、食べていますか?

性別	身長	目安量
男子	身長150cmなら	220gが目安
	身長160cmなら	270gが目安
	身長170cmなら	310gが目安
女子	身長145cmなら	210gが目安
	身長155cmなら	250gが目安
	身長165cmなら	280gが目安

授業後、教室に掲示するポスターを作成。

②部活動における取組

部活動では、保健体育で授業をしたことが契機となり、栄養教諭が女子バレー部に対し運動と食事についての食育講話を実施した。食事は体づくりに重要な役割を果たしているため、給食はもちろん、1日3食しっかり食べることが必要であることを説明した。また、オリンピック選手の食事例を提示したり、コンディションを整えるための食品の組み合わせや食べ方の工夫についても紹介した。加えて運動する女子に多い健康課題である『貧血』についても取り上げ、講話と併せて簡易貧血測定器での測定を行うことで、生徒に自身の体の状態について意識を高めるきっかけとした。



パワーポイント資料（スポーツと食事）※抜粋

どんな自分になりたい？

持久力をつけたい

背をのびたい

けがをしにくい体をつくりたい

運動練習	筋肉の破壊 体力の消耗
栄養食事	修復する材料を 補給
休養睡眠	筋肉の修復 体力の回復

運動時のエネルギー摂取の考え方

運動しない場合

運動する場合

摂取するエネルギーが不足した場合

発育・発達に支障を来す。

発育・発達のためのエネルギー

運動で使うエネルギー

生きるため・生活のためのエネルギー

食事の大切さ～其ノ壱～

運動や活動に必要なエネルギーを確保するため

食事の大切さ～其ノ四～

けがをしにくい体づくりのため

体は常に作りかえられる

60% 約16日

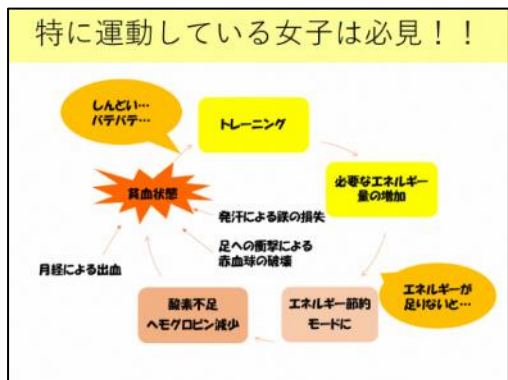
40% 約100日

で作りかえられる。

筋肉

骨

1～3年で作りかえられる。



食べることもトレーニングのひとつ

・毎食、基本の食事の形を意識する。
・継続して取り組む。

毎食が100点満点の食事でもなく、基本の形に近づけるように、日々食事と向き合っていくことが大切。

- ～生徒の振り返りより～
- ・食事とは日々向き合って1日3食しっかり食べることが大切ということが分かりました。
 - ・朝食をたまに食べないことがありますが、どれくらい大切かを知れたので、明日からでも少しでも食べて学校に行こうと思います。
 - ・食事のとり方を改善して、バレーを一生懸命できるようにしたいです。

③朝食に関する意識の向上に向けた取組

昨年度、生徒会の保健委員会が春と秋の2回、朝食の実態調査と啓発を行った。全校生徒の95%が朝食をとっており、この数字は比較的高いと思われる。

今年度は、毎朝のホームルーム時の健康観察の際、健康観察カードには、当日計測した体温、体調の様子などの他に朝食を摂ったかどうかをチェックする欄を設け、生徒への啓発を行っている。養護教諭が毎日、全校生徒の様子を確認し、気になる生徒には保健室の来室時や、教室の巡回時に声をかけ、家庭の様子など聞き取りをしている。



夏季休業前には、夏季休業中の「チャレンジクッキング」を全校生徒に呼びかけ、家庭での食事作りを啓発するとともに、提出した作品を津山中心部のデパートに展示し、市民にも紹介している。

④家庭との連携についての取組

夏休み前の懇談の機会を利用して学校に朝食に関するリーフレット（岡山県作成）を配布し、食生活についての関心を家庭でも高めてもらうきっかけとした。また、津山市では毎年食生活に関する調査（小学5年生・中学2年生対象）を実施しているため、その結果をまとめた給食だより特別号を保健給食課と協力し作成、家庭へ配布した。

給食だより特別号

4 栄養教諭と学校の連携

◎授業の打合せの工夫

こまめに連絡を取り合い、栄養教諭と担当教諭で都合が良い日に学校で打ち合わせを行った。都合が合わないときは、指導案検討等メールでやり取りを行い、授業準備を進めた。

◎学校と共同調理場の連携体制

教材や掲示物作成などについては打ち合わせの際に内容や掲示した際の見やすさなどを確認した。また、研究授業を行うにあたり事前に栄養教諭が生徒の様子や給食時間の様子を参観し、実態把握に努めた。

5 まとめ

取組を終えての感想

- 栄養教諭の方と協力をして授業を行うということで、生徒の実態や授業の雰囲気など大変困られることもあったと思うが、何回も学校に足を運んでくださり、給食中の様子や保健の授業の様子などを見て、本番では生徒の関心を引き出す授業をしていただけた。今回の事業に関わらせてもらったことで、自分自身の授業の改善点が見つかった。今後、食に関する授業を行うときに、今回の経験を活かしていきたい。また、今回授業を行った1年生では、今までおかわりをしなかった生徒がおかわりをするなど少しずつではあるが、変化が見られるようになってきた。これをきっかけに今後も担任を中心に声かけを行っていきたい。(担当教諭)
- 今回の共同事業をきっかけに、部活動における指導など、これまで取組のなかった場面で指導を行うことで、学校教育活動の様々な場面で食育を行うための基盤作りができた。また、授業や給食時間の訪問を重ねるにつれて、教職員や生徒とのコミュニケーションもよくとれるようになってきたが、複数の受配校を担当しているため、各校と関わる時間の確保が課題であると同時に、栄養教諭が直接指導できない場合でも、学校で指導ができるような仕組みが必要であると感じた。(栄養教諭)

6 成果と課題

①成果

- 今回、食育の事業に携わることができたおかげで、1年生は食に興味をもつことができたのではないと思う。特に、栄養教諭の専門性を活かした授業は、生徒に対する説得力があり、また、学校だけではできない準備をしていただいたおかげで、生徒の関心も高めることができた。しかし、1年生だけでは、残食の変化はわずかしかなく、改善が難しいと思われる。そのため2・3年生に対しても何らかアプローチしていく必要があると思う。ただ、こうして何か新たな取組をすることで生徒自身の意識が変わるということがわかったので、食育担当や栄養教諭と連携して、引き続き食に関する取り組みを行っていきたい。

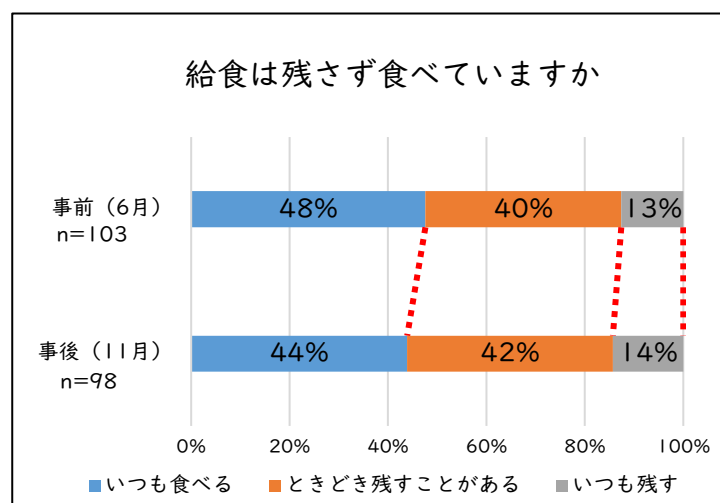
また、生徒からの意見としてでてきた、黙食ゆえ「咀嚼音が気になるので音楽をかけてほしい」という意見を生徒会本部役員がとりあげ、今のところ週1日ではあるが、本部役員がアンケートをとり、音楽をかける取組を始めている。生徒の声を大切にした主体的な取組を応援したいと考えている。(担当教諭)

- 授業や部活動での指導を通して、生徒の感想から『必要なごはんの量を気にしてみようと思った』や、『1日3食きちんととることの大切さが分かった』など、自分の食生活に対して前向きな言葉が見られた。また、今回連携した教諭からは『最初は負担を感じていたが、栄養教諭と連携して楽しく進めることができた。実施して良かったと思う。』という意見があり、食育に対するイメージをプラスに変えることができた。(栄養教諭)

②課題

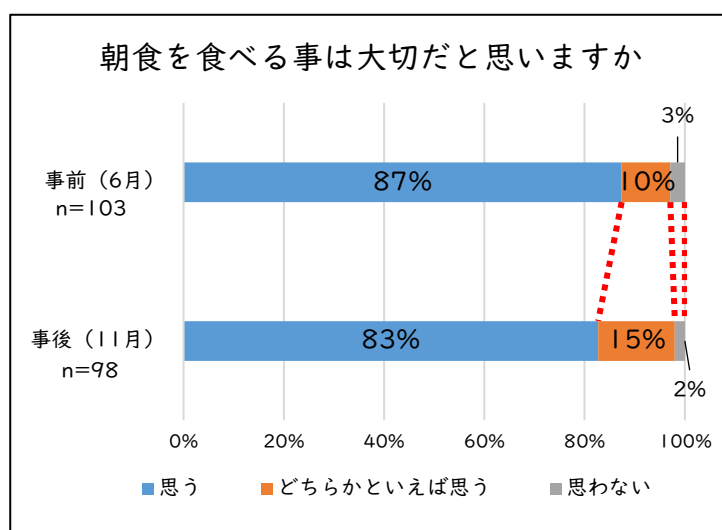
<給食に対する意識・行動の変容について>

授業前後でアンケート調査を行ったが、『給食は栄養バランスを考えられて作られていることを知っていますか』、『給食は残さず食べていますか』の項目で割合が改善しなかった。授業の感想では前向きな言葉が見られたが、実際の喫食行動と結びついていないことが課題であると考えられる。また、給食を残す理由について『時間が足りない』の割合が前後共に4割を占めていたことから、給食時間を十分に確保できるよう、配膳準備を速やかに行う等の工夫が必要である。授業では教科担当と連携したが、給食時間に関わるのは主に学級担任であるため、今回の資料や情報提供をきっかけとし、連携を図っていきたい。



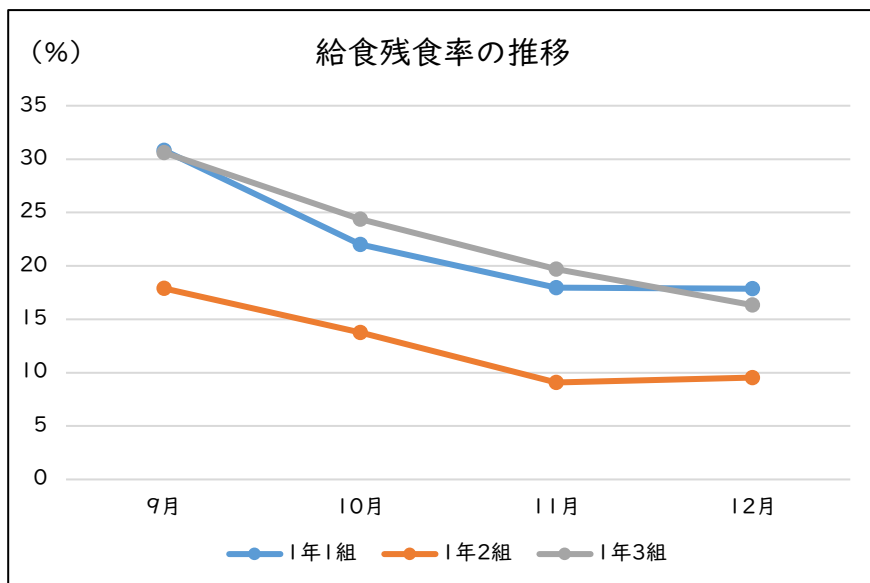
<朝食摂取に対する意識・行動の変容について>

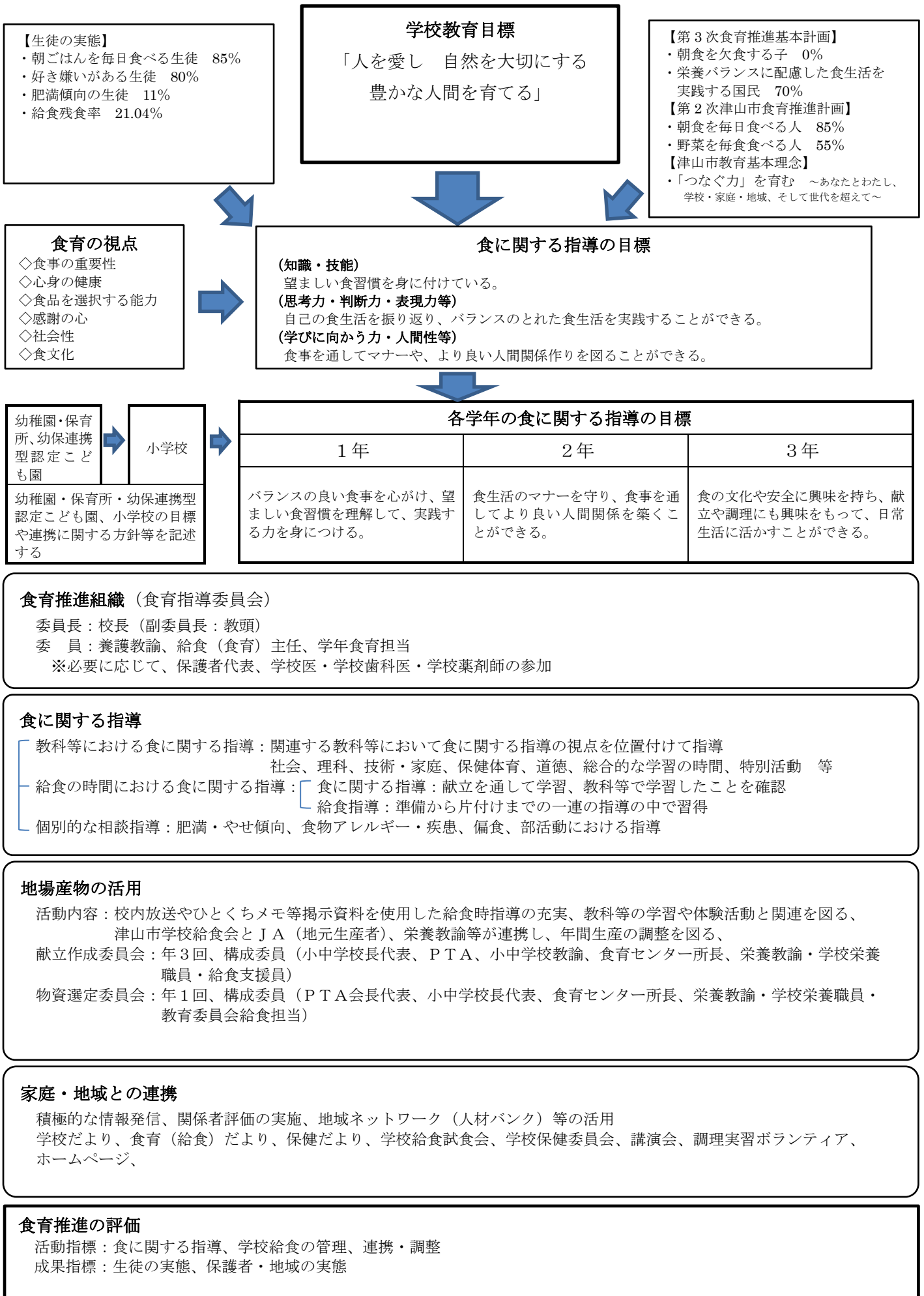
朝食摂取については、毎日食べると答えた生徒の割合は改善しなかった。朝食摂取に関する意識についても、食べることが大切だと思う割合は低くなっていた。朝食を食べない理由については、食べる習慣がない、休みの日は食べないという回答もあったが、一方で朝食を週5~6日食べる生徒も多くみられたため、生活習慣が改善されることで、朝食の摂取率を上げることができるのではないかと考える。休日の過ごし方など栄養教諭が朝食摂取にむけて、学校だけでなく、家庭とも連携しながらもう一步を後押しできるように継続して指導したい。



＜残食率の推移について＞

残食率の推移については、保健体育科で授業を実施した1年生全クラスで2学期において減少傾向が見られた。この要因として、夏から秋にかけて気候の変化により食べやすい環境になったことや、調査時の献立内容などが考えられる。また、食数が多いセンターで学期ごとに細かく配缶量を変更できていないため、身体の発育に伴い必要量が増加したことで喫食率が上昇したことも一因と考えられる。授業の成果とは言い切れないが、今後も残食率の推移を確認しながら、提供量が適切であるかどうかを検証していくことが必要である。





令和3年度 食に関する指導の全体計画②

津山市立中道中学校

教科等		4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
学校行事等	入学式			1年生校外学習		体育会・職場体験		修学旅行				卒業式	
	進行管理		委員会		委員会		委員会		委員会		委員会		
推進体制	計画策定								評価実施	評価結果の分析	計画案作成		
	社会		世界各地の人々の生活と環境[1年]	世界の様々な地域[1年] 日本の諸地域[2年]	私たちの生活と政治[3年]		身近な地域の調査[2年]						
理科	身近な生物の観察[1年]	植物の種類[1年]	植物の分類[1年]	動物の種類[1年]	生物の体と細胞[2年]	植物のつくりと働き[2年]	動物のつくりと働き[2年]					日本の天気[2年]	
	技術・家庭	食事の役割と中学生の栄養の知識[2年]	食品に含まれる栄養素[2年]	バランスの良い献立作成[2年]	調理の基本・実践演習[2年]	調理実習[2年]	食品の選択と購入[2年]	調理実習[2年]	調理実習[2年]	日本の食文化と和食の調理[2年]			
保健体育	食生活と環境[1年]	飲料水の衛生的管理[3年]	飲料水の衛生的管理[3年]	飲料水の衛生的管理[3年]	体の発育・発達[1年]	生活習慣病の予防[2年]	生活習慣病の予防[2年]						
	他教科等	Food Travels around the World[2年]	社会参画、公共の精神[2年]	社会参画、公共の精神[2年]	100年後の水を守る[2年]	Homestay in the United States[2年]	A glass of milk[2年]						
道徳													
	総合的な学習の時間												
学級活動 *食育教材活用	規則正しい生活をしよう(朝ご飯・給食をしっかりと食べよう)												
	献立表を活用しよう(栄養バランスや地産地消、行事食などを学ぼう)												
生徒会活動													
	手洗い指導 (保健委員会)												
学校行事	健康診断		健康診断										
	給食指導 準備・片付け指導												
給食 の時間													
	牛乳を飲む												
特別活動													
学校給食の関連事項	月目標	学校給食について知る[1年]	食事のマナーについて知る[1年]	地産地産物について知る[1年]	夏休みの食事と生活について考える[1年]	朝食の大切さについて考える[1年]	食べ物の大切さについて知る[1年]	かむことの大切さについて知る[1年]	冬休みの食事と生活について考える[1年]	学校給食週間について知る[1年]	郷土食や伝統的な食事について知る[1年]	1年間の食生活の反省をしよう[1年]	
	食文化の伝承	春の訪れ(木の芽、山菜)	八十八夜(新茶)	代満(寿司)	七夕(そらめん汁)	十五夜(だんご)	秋祭り(寿司)	秋祭り(寿司)	収穫祭(ゆず)	冬至(かぼちゃ)	正月(おせち、七草)	節分(いわし、大豆)	桃の節句(菱餅)
行事食	花見献立	端午の節句献立	山菜料理	代満献立	七夕献立	秋の彼岸献立	祭り献立	秋の彼岸献立	いい歯の日献立	クリスマス献立	正月献立	節分献立	春の彼岸献立
	入学・進級祝い	山菜料理	地産地産週間	地産地産週間	夏野菜料理	沖繩献立	目の愛護料理	目の愛護料理	地産地産週間	児童生徒が考えた献立	児童生徒が考えた献立	児童生徒が考えた献立	児童生徒が考えた献立
旬の食材	木の芽、新たまねぎ	春キャベツ、わらび、うど	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ
	地産地産物	通年:米、しょうが、米粉、小麦(フコイ丹、中華麺)	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、じゃがいも、じゃんぼりマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ
個別的な相談指導													
	給食だより												
家庭・地域との連携	保健だより												

単元名

食生活と健康

内容のまとめり

第1学年 健康な生活と病気の予防

1 単元の目標

- (1) 個人生活における健康な食生活について理解するとともに、実践するための基本的な知識を身につけるようにする。 (知識・技能)
- (2) 健康な食生活についての自他の課題を発見し、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 (思考・判断・表現)
- (3) 生涯を通じて健康な食生活を送れることを目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 (主体的に学習に取り組む態度)

2 生徒の実態と題材について

(1) 生徒の実態

本学級34名（内2名は自閉情緒学級に在籍）の生徒は、体育の授業に対する意欲は高く、積極的に活動や発言する生徒が男女ともに数人いる。話すことが好きな生徒が多く、グループ活動も活発である。その反面、授業中に私語が増えてしまう場面や静かに個人作業をするときに集中してできないこともしばしば見られる。また思ったことをすぐに発言してしまう傾向もあるため、自分の中でゆっくりと考えた上で発言させることが課題である。本時は前時の続きの時間となるため、前時の授業を振り返りながら学習の定着を図りたい。

(2) 題材設定の理由

健康に過ごしていくためには、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切である。1日3度の食事を決まった時間にとることで生活のリズムが整い、学校での活動に力を発揮することにつながる。中学生の時期に食事を中心とした望ましい生活習慣を確立しておくことは、生活習慣病を予防し将来にわたって健康な生活を送るために大切なことである。前時では、成長期において規則正しい生活を送ることや年齢や運動量に応じたエネルギーを食事からとることの大切さなどについて学習した。本題材では、前時での学習を踏まえた上で、自分の食生活を振り返らせるとともに、給食の主食に焦点をあて、自分に必要な量を把握できるようにする。そうすることで、まずは普段の給食から、自分に必要な量をきちんと食べようとする意識を高めたい。さらに、自分の食生活を振り返って改善すべき点をグループで話し合い、改善策を考えさせることで、一人ひとりの食生活をより良くしていくための行動につなげていきたい。

3 単元の評価基準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があることや、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて運動を続けることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることや、健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をする、年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であることや、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があること。長時間の運動、学習、作業などは、疲労をもたらす、その徴候は心身の状態の変化として現れること。また、これらは運動や学習などの量と質によって、また環境条件や個人によって現れ方に違いがあることについて取り上げ、適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>なお、必要に応じて、コンピュータや情報ネットワークなどを長時間使用することによる疲労の現れ方や休憩の取り方など健康との関わりについても取り上げることに配慮するものとする。</p> <p>④心身の健康は生活習慣と深く関わっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見し、課題解決に取り組み、健康を保持増進する方法を選択している。</p> <p>②健康の成り立ちと疾病の発生要因や、生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活に適用し、課題解決に取り組み、法を見いだしている。</p>	<p>①健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

4 食育の視点

○様々な食品の栄養的な特徴や栄養のバランスのとれた食事の必要性など、心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。〈心身の健康〉

5 指導と評価の計画（6時間）

	主な学習活動	知	思	態	評価方法
1	健康の成り立ち ○私たちの健康は、主体と環境が相互に関わって成り立っていることを理解する。 ○健康を左右する要因について、主体と環境について分けて考える。	①			
2	運動と健康 ○身体を動かすことが私たちの健康に及ぼす得教について理解する。 ○生活の中で、身体を動かすことをどのように取り入れることができるか考える。	①	①		

3・4 (本時)	食生活と健康 ○毎日の食生活が私たちの健康におよぼす影響について理解する。 ○健康的な食生活を送るためにはどのようにすればよいか考える。		②	①	
5	休養・睡眠と健康 ○休養や睡眠が私たちの健康におよぼす影響について理解する。 ○日常生活のなかで、休養や睡眠をどのようにとればよいか考える。		③		
6	調和のとれた生活 ○現代社会における調和のとれた生活の必要性について理解する。 ○調和のとれた生活を送るためにはどのようにすればよいか考える。		④	▼	

6 本時の指導案 (4/5時)

段階	学習内容	学習形態	教師の指導・支援 (評価基準)
導入 5分	1 前時を振り返り、本時のめあてをつかむ。	一斉指導	○前時の振り返りをし、健康の保持増進のためには、規則正しい食生活や栄養素をバランスよくとることが大切だということを振り返る。(T1)
めあて 健康に発育・発達するために、どんな食生活を送ればよいか考えよう			
展開 35分	2 普段の給食時間の様子から、個人の課題について考え、給食をもとに、1食分として必要なエネルギーや栄養素の量について確認する。(10分)	一斉指導	○普段の給食時間の様子や食べ方(偏り、量など)で気になることを発表させる。(T1) ○給食の写真と栄養価のグラフを提示し、給食では1日の3分の1のエネルギーと栄養素を摂取できるよう、献立作成をしていることを知らせる。(T2) ○給食を残した場合に栄養バランスがくずれれることをグラフを用いて視覚的に示す。 ○主食を必要量摂取できていないと、エネルギーが不足し、筋肉が分解されてしまうなどの負のサイクルが起こってしまうことを知らせる。(T2)
	3 自分に必要なエネルギー量を計算し、1食分として必要な主食の量を確認する。(10分)	個別指導	○ワークシートを用い、自分に必要なエネルギー量と1食分として必要なごはんの量を求めさせる。 ○身長・性別及び身体活動レベル別に計量した実物のごはんを示すことにより、普段の摂取量と比較しやすくする。(T2)
	4 これまでの食生活(量・内容・時間)を振り返り、自他の課題と改善方法を話し合う。(15分)	一斉指導	○本時の学習内容全体を振り返り、話し合いが進められるよう支援する。(T1、T2)

まとめ 10分	5 本時の学習をもとに、自分の食生活を振り返り、考えたことを発表する。	個別活動 ↓ 一斉指導	○話し合った内容をもとに、自分の食生活の改善点をワークシートに書き出させ、友達の発表や教師の説明を聞きながら確かめさせる。 (T1) *専門的な立場から、発表の内容に助言する。 (T2)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>まとめ 栄養素のバランスを考え、自分に必要な主食量を意識してとることが大切。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆〈思考・判断・表現〉 健康を保持増進するための食事のとり方や、栄養素のバランスや食事の量などに配慮することについて、自分の生活を振り返り、具体的な手立てを書いたり言ったりしている。 【観察・ワークシート】</p> </div>		

7 事後指導

○身長及び身体活動レベル別に計量したごはんの掲示資料を作成し、給食時間に確認しながら配膳できるようにする。

8 板書計画

健康に発育・発達するために、どんな食生活を送ればよいか考えよう

普段の様子

- ・たくさん残している
- ・苦手なものを食べない
- ・手つかずで残す人が多い

話し合いでの課題と解決方法

- ・

主食を残したとき

牛乳を残したとき

副菜を残したとき

負のサイクル

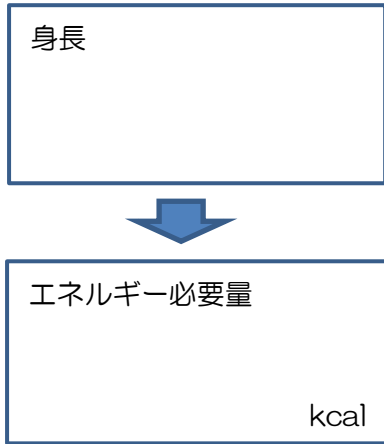
まとめ 栄養素のバランスを考え、自分に必要な主食量を意識してとることが大切。

スクリーン
(パワーポイント投影)

めあて：健康に発育・発達するために、どんな食生活を送ればよいか考えよう

年 組 名前 _____

- 自分の身長では、一日にどのくらいのエネルギーをとらなければならないのでしょうか。下の表で確認してみましょう。



＜一日に必要なエネルギー量＞
中学生（13～15歳）の平均値
一日の推定エネルギー必要量（kcal）

身長 (cm)	男	女
145	1,926	2,056
150	2,129	2,201
155	2,332	2,345
160	2,536	2,491
165	2,739	2,636
170	2,942	2,781
175	3,145	2,925

- 一食に必要なご飯の量を計算してみましょう。
主食量の目安は、エネルギー必要量のおよそ半分です。
下の計算式に当てはめて、自分に必要なご飯の量を確認して、
普段食べている量と比較してみましょう。

普段のごはん量

$$\boxed{\text{エネルギー必要量}} \times \underbrace{\left(\frac{\div 2}{\text{およそ半分}} \times \frac{\div 3}{\text{一食分}} \times \frac{\div (168 \div 100)}{\text{ごはん 100g あたりのエネルギー量}} \right)}_{\div 10} = \boxed{\text{必要なごはんの量}}$$

- 自分の食生活での改善策を考えて書きましょう。

- 他の人の改善策をメモしましょう。

令和3年度 岡山県・津山市共同事業
「食育に係る取組実証研究事業」実践協力者

【実践校・学校食育センター】

津山市立弥生小学校	校長 教諭 教諭 教諭 教諭	土居 勇人 山下 純一 山田 賢 藤田 徹也 宗森 彩香
津山市立中道中学校	校長 主幹教諭 講師	北山 浩二 清水 久美 安田 大輔
津山市立戸島学校食育センター	所長 栄養教諭 栄養教諭 学校栄養職員	本澤 玲子 山本 紀子 内田 茜 大森 杏奈
津山市立草加部学校食育センター	所長 栄養教諭 栄養教諭	湯浅 貴恵 春名 泉 後藤 眞依

【事務局】

津山市教育委員会 保健体育課	課長 参事(兼)保健給食係長 主幹	金田 真由美 森田 佳子 深田 規子
学校教育課	主任(兼)指導主事	近藤 広理
岡山県教育庁 保健体育課	課長 副課長 総括副参事 指導主事(主幹)	山本 圭司 滝澤 幸隆 片岡 敏行 鈴木 美穂



津山市食育推進キャラクター
しよくたん