

目 次

I	はじめに	1
II	提案	
1	研究の趣旨	1
2	研究校と協力校の概要	1
3	実態の把握	2
4	実践	4
5	結果	11
III	成果と課題	12
資料		
・	食に関する指導全体計画	13
・	食に関する指導年間指導計画	14
・	食生活アンケート用紙	16
・	小5学級活動指導案	19
・	小6家庭科指導案	20

「健康的な食生活を実践できる児童生徒の育成」 ～基本的な食習慣の定着を目指して～

提案者 栃教協教研推進委員会 栄養教職員部

小山市立羽川小学校 栄養教諭 猪瀬 由美子
小山市立桑中学校 主 任 岡本 真由美

I はじめに

食は、人間が生きていく上で基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るために健全な食生活は欠かせないものである。しかしながら、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、偏った栄養摂取、朝食欠食などの子供の食生活の乱れ、肥満傾向の増加、過度の痩身などが見られ、増加しつつある生活習慣病と食生活の関係が指摘されている。

子供のころの食習慣が成長してからの心身に与える影響は大きく、子供たちが生涯にわたって健康に生活していくことができるようになるために、食に関する指導の充実を図り、正しい食習慣を身に付けさせることが必要である。

学校給食は、児童及び生徒の心身の健全な発達のために、正しい知識に基づき、自ら判断し実践していく「食の自己管理能力」や、「望ましい食習慣」を養うために重要なものであり、学校教育の中で果たす役割は大きい。そのためには、食に関する指導を食の専門家である栄養教諭・学校栄養職員が中心となって行うとともに、学校と家庭・地域さらに小学校と中学校が連携し、系統的かつ計画的に取り組む必要がある。

今回、栄養教職員部では「健康的な食生活を実践できる児童生徒の育成」というテーマのもと、平成27年度から3年計画で進めてきた取組について提案したい。

II 提 案

1 研究の趣旨

児童生徒に自分の食生活を見つめさせ、体によい食事についての知識と実践力を身に付けさせるためには、児童生徒の食生活の実態を把握することが必要である。

そこで、研究校において食生活アンケートを実施したところ、朝食欠食や朝食の内容、好き嫌いについての課題が明らかになった。

このような課題の解決に向けて、研究を進めていくことにした。

2 研究校と協力校の概要

研究校の小山市立羽川小学校は、小山市の北部に位置し、児童数615名、22学級（平成29年5月1日現在）を有する大規模校である。

明治7年に開校した歴史と伝統のある学校で、学校から歩いて10分のところに大沼があり、子供たちは、生活科や理科の学習・クラブ活動などで利用し、自然に親しめるよい環境である。

本校の特色ある教育活動の一つに健康教育への取組があり、平成22年度には、栃木県教育委員会より学校給食優良校表彰を受けるなど給食指導と健康教育を両立した教育活動を展開してきた。

健康と体力の育成・向上に力を入れ、基本的な生活習慣の見直しや食育の推進に学校全体で取り組んでいる。また、人権教育についても研究を進めている。

給食は、受配校1校をもつ親子方式であり（平成29年4月より単独校）、自校炊飯も実施している。米飯は週に4回実施し、月2～3回は小山市産の米（あさひの夢）を使用した米パンを提供している。

栄養教職員は、給食管理・衛生管理、食育の推進に努めているほか、家庭科・学級活動の時間に積極的に関わり、食に関する指導にあたっている。

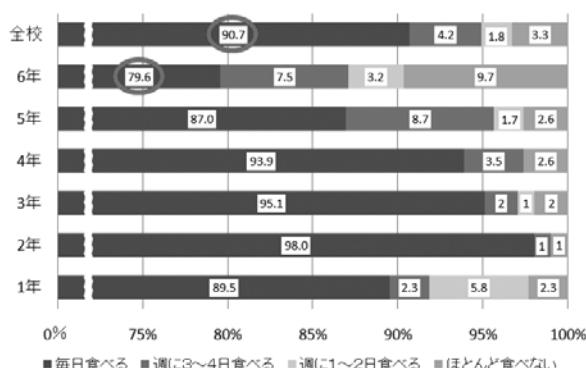
協力校の小山市立桑中学校は、羽川小学校の他、羽川西小学校、萱橋小学校の3校の進学先であり、生徒数490名17学級（平成29年5月1日現在）を有する中規模校である。今年度、創立70周年になる歴史と伝統のある学校で、周りは畠と住宅に囲まれているのどかな学校である。

3 実態の把握：取組前の食生活アンケート調査と結果分析

（平成27年4月羽川小で実施）

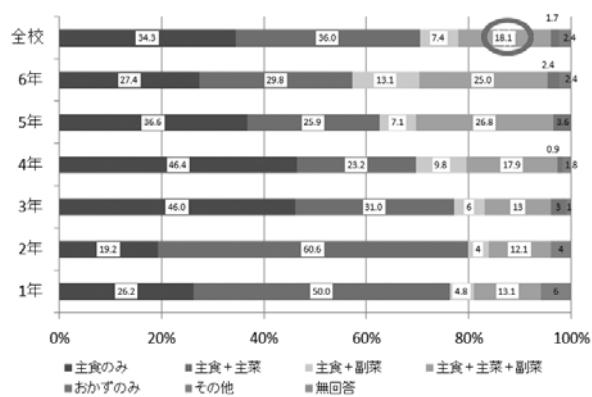
① 食生活アンケート結果

○ 朝ごはんを食べてきているか

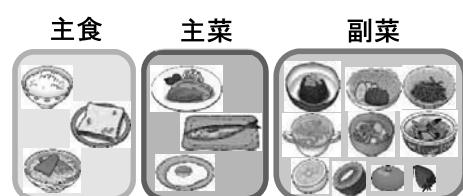


「毎日食べる」が全校で約9割であるが、学年ごとに見ると6年生が他学年に比べて低い。

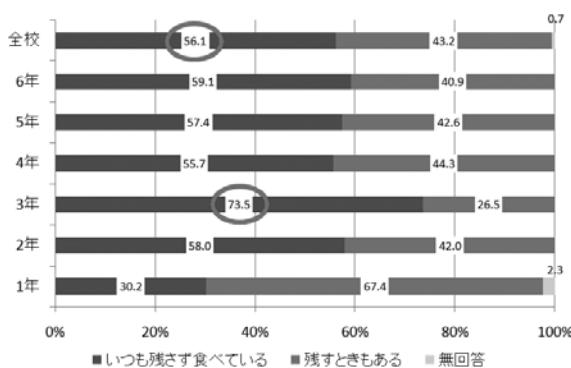
○ 朝ごはんにどんなものを食べているか



「主食+主菜+副菜」のそろった朝食をとっている児童は、高学年の方が多いが、全体的にみると2割に達していない。



○ 給食は残さず食べているか

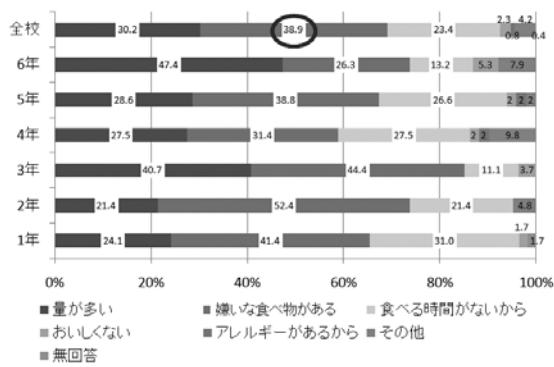


「給食をいつも残さず食べている」

児童は、全体の6割である。

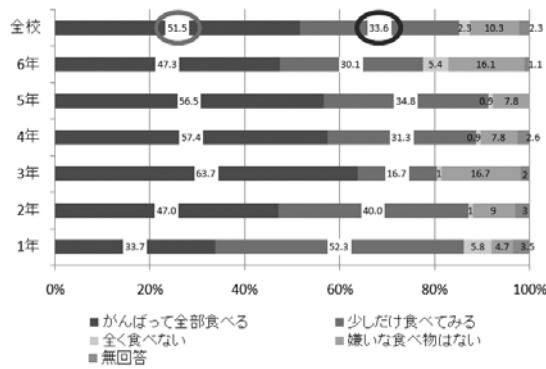
学年ごとに見ると、3年生は7割以上の児童がいつも残さず食べている。

○ 給食を残す理由について



「嫌いな食べ物がある」と答えた児童が多い。

○ 嫌いな食べ物が出たときどうするか



ほとんどの児童が「がんばって全部食べる」「少しだけ食べてみる」と答えた。

② 食生活アンケート結果より

朝食については、「毎日食べる」児童の割合は全校で約9割であるが、高学年が他学年に比べて低かった。内容を見ると「主食+主菜+副菜」のそろった朝食をとっている児童は、全校で2割程度であった。

また、嫌いなものでも食べてみようとする児童は多いが、給食をいつも残さず食べている児童は6割程度である。

これらの結果から朝食摂取と朝食内容、好き嫌いについて、改善に向けた取組が必要だと考える。

4 実 践

① 連携・体制づくり

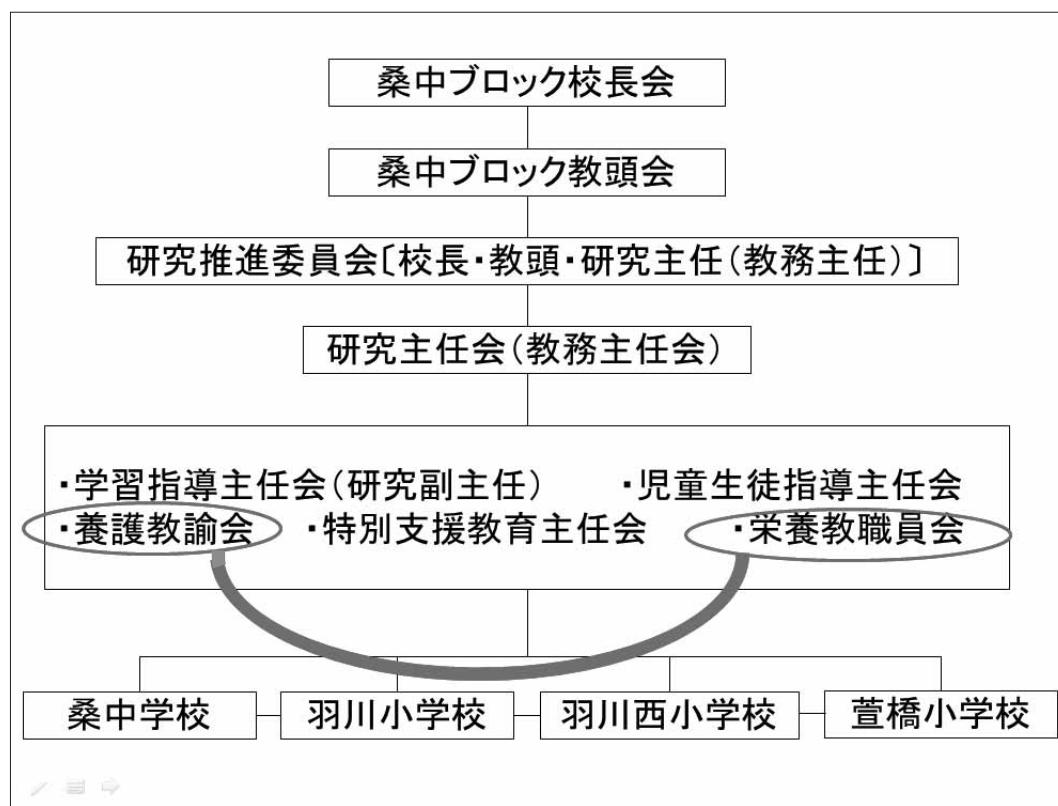
○ 全職員の共通理解と体制づくり

4月に実施したアンケート結果をもとに、本校の実態について職員会議で報告した。アンケート結果と普段の給食の様子からみられる本校の食生活上の問題点を挙げ、今年度の食に関する指導方針を提案した。

また、学童期の食習慣は生涯の健康を左右するため、子供たちの食生活の乱れを改善することが重要であることを伝え、全校体制で指導が図れるようにした。

○ 中学校区の連携

継続的な指導が重要であると考え、地区内の栄養教職員と連携し、より効果的な指導ができるよう情報を共有しながら、さまざまな健康教育に取り組んでいる。2年目以降は養護教諭部会とも連携し、合同研修会を実施している。



② 食に関する指導

食生活アンケートの結果、朝食欠食や朝食の内容、好き嫌いについて、高学年に課題が多くみられたため、4・5・6年生を中心に指導を行うことにした。

○ 学級活動

- ・ 1年「やさいとなかよくなろう」
- ・ 2年「かむことの大切さを知ろう」
- ・ 3年「すききらいしないで食べよう」
- ・ 4年「どんな食べ方がいいのかな（バイキングのとりかたを考えよう）」
「郷土食について知ろう」
「体によい食べ方を考えよう」
- ・ 5年「どんな食べ方がいいのかな（バイキングのとりかたを考えよう）」
「1日のスタートは朝食から」

栄養教職員と学級担任が朝食調査の結果をもとに、朝食の大切さを知り、自分自身の朝食内容を振り返り、改善につながるように指導した。



一日のスタートは朝食から					
5年 2組 名前					
1 朝食を食べると、どんなよいところがあるでしょう。					
Ⓐ 風のやさしさスイッチ	<input checked="" type="checkbox"/>	→ ご飯、パン、めん類			
Ⓑ 体のおどけしスイッチ	<input checked="" type="checkbox"/>	→ トマト、人参、大根のほか			
Ⓒ うららかなおこりスイッチ	<input checked="" type="checkbox"/>	→ 肴系、海老、うに類			
2 自分の朝食のどちらを採点してみましょう。					
	給食	自家製	両方	自分の朝食	両点
主食	ご飯	2	2	ご飯反	2
主菜 肉・魚・大豆せいろん	やまとりんご	2	2	魚やインナー	2
副菜 胡瓜・青とう・いも類	にらのひたまけ	2	2	野菜	2
牛乳・ヨーグルト・チーズ	牛乳	1	1	牛乳 good!	1
果物		1			
みりかげ・ジャム・漬物など	ブルーベリーゼリー	0			
主食・主菜・副菜がそろっている		2	2		2
合計		10	9		9

いい!

3 今日の字幕でわかったことや、明日からの生活に活かしたいことを書きましょう。

玉ねぎと玉ねぎと副菜をそろえることで、生活につかつてのものを作ることをしたのでこれからしそのステップをそろえていきたいと思います。

4 保護者の皆様へ

今日は学級活動で一日のスタートは朝食からという授業をしました。日々のご家庭での食事でも子どもに気付いていてほしいとおもいますので、ぜひご家庭でもご家族ご協力をお願いいたします。

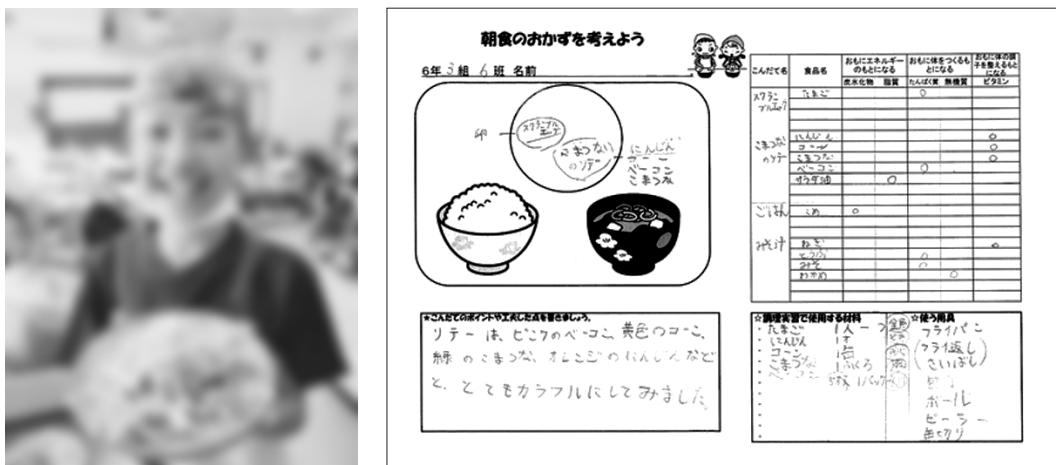
どんな朝食がいいか、朝ごはんはきちんととることにいかがでいいか、これから元気よく活動するか、しっかり朝ごはんを食べます。

○ 家庭科

- ・5年「バランスよく食べよう」
 - ・6年「楽しい食事を工夫しよう」

「朝食に合うおかずをつくろう」

栄養教職員がT2として授業に参画し、朝食の大切さやバランスのとれた朝食について話をした。児童は、栄養バランスのほか、調理時間・費用・彩り・調理方法・味付けなど、個々に工夫をこらしながらメニューを考え、調理実習を行った。さらに、授業を通して学んだことを家庭でも実践できるよう働きかけた。

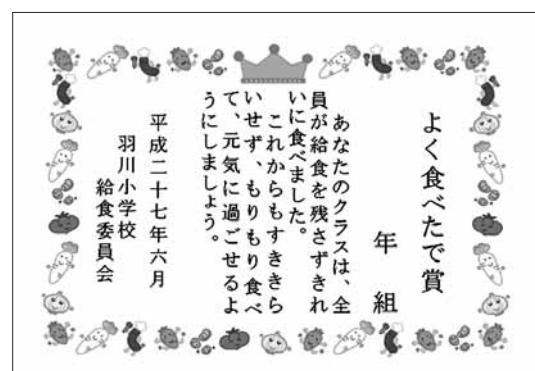


○ 給食時間における指導

「よく食べたで賞」

自分の適量を知り、好き嫌いせず残さず食べることを意識付けるために、「よく食べたで賞」を実施した。

完食できた児童には「完食シール」、残してしまった児童には「がんばりシール」を渡し、さらに、完食の人数が多かったクラスを給食委員会が表彰し、クラス全体でも残さず食べようとする意欲が高まるようにした。



完食シール
がんばりシール

「地場産物を活用した給食」

小山市では、様々な地場農畜産物が生産されており、給食でもこれらの食材を使用した献立を「おやまわ食の日」、「地場産物の日」を中心に提供している。

【給食で提供している地場農畜産物】

- ・米粉（ル・マロニエ）
- ・はとむぎ
- ・納豆
- ・ふゆみずたんぼ米
- ・ホンモロコ
- ・おとん(小山産豚)
- ・しいたけ

・おやまわ食の日

毎月8日を「わ食の日」とし、3つのわ食（和食・輪食・環食）を推進している。ごはんを中心とした栄養バランスに優れた「日本型食生活」の良さを伝えている。



わ食の日の献立

- ふゆみずたんぼ米のご飯
- はと麦茶
- 小山和牛のすき焼き
- にら玉汁
- パリパリサラダ

●●● 毎月8日は「わ食の日」●●●

3つの「わ食」を実践しよう！



和食

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。（2013年12月）

輪食

食卓を囲む家族の団らん

食事を通してコミュニケーションをとることで家族の絆が深まり、健康状態など相手の変化にも気付きやすくなります。また、食事のマナーを身につけたり、協調性や社会性を養うことができます。



栄養バランスのとれた米飯中心の日本型食生活

「日本型食生活」は、ごはんを中心に、野菜や畜産物、水産物など多様なおかずがあり、栄養バランスに優れています。また、地場産や旬の食材を使った「和食」は食料自給率の向上や食文化の伝承にもつながります。



環食

環境に配慮した地産地消の食生活

地場産の食材を使うことは、輸送にかかる環境負荷の軽減につながります。また、必要以上の食材を買わない、無駄なく調理する、食べ物や料理を作ってくれた人に感謝して残さず食べるなど、食べ物を大切にし、食生活の面からも環境に配慮しましょう。



① 小山市

・地場産物の日

月1回、「おやま地産地消推進の日」（毎月18日）に合わせ、18日前後に「地場産物の日」を設けている。



地場産物の日の献立

ふゆみずたんぼ米のご飯
ホンモロコのごまがらめ
れんこんのきんぴら
豆腐とわかめの味噌汁

「おやま弁当の日」バランスのとれたお弁当

本市では「おやま弁当の日」を設け、小学1年生から中学3年生まで発達段階に応じた弁当作りを進めている。

児童生徒が弁当作りを通して、食事に興味を持ち、栄養バランスのとれた食事ができるよう取り組んでいる。



「食育かるた」

本市では、毎年6月の食育月間に催される「おやま地産地消食育フェア」で小学4年生による「おやま食育かるた」取り大会が行われている。

このかるたは、地場産物や郷土料理など食に関する内容を楽しく理解できるように、市内の小中学生に募集し作成したものである。



③ 家庭への啓発

○ 中学校区共通献立の日

「桑中学校区共通献立の日」を年間3回設け、小中学校で同じ日に同じ献立を実施することで、家庭での話題にしてもらうことを目的としている。

○ 學校保健給食委員會

児童、保護者代表、学校医、学校薬剤師、教員、中学校区の栄養教職員、養護教諭が参加し、食生活アンケートの結果をもとに、望ましい生活習慣を身に付けるための話し合いを実施している。後日、保健だよりや P T A だよりを通して各家庭へ話し合いの内容を伝え、協力を呼びかけている。



7が→はんたよい

第一回 学校保健給食委員会をおこないました！

みんなの様子から 5つの『こまつちやん』が発見されました！

平成27年7月3日(金)

おぞ窓・おぞ起きの『こまつちやん』

おぞ窓をキレイに保つやうやく、机の上に置くことをやめました。机の上に置くことをやめました。

朝にはんぬきの『こまつちやん』

朝、ゲームをやるのを止めて、お手洗いをするやうになりました。机の上に置くことをやめました。

うんちがでない『こまつちやん』

お手洗いに行くと、黙って立っているやうになりました。机の上に置くことをやめました。

「こまつちやんは どうしたらしいかな…」

話し合いました！

「こまつちやん」にできること

- はしゃぎは学校から帰ったすぐにはやる。
- 下痢が、お腹痛があるときのみ。
- ランビサルームで休んで、帰ってきて。
- 学校で体調が悪くなる時に、休むといいです。
- ストレスをためない。

「こまつちやん」にできること

- はしゃぎはお手洗いをする。
- 番号、タオル、おらしきを貰くすぐせる。
- 学校で体育やみやげ物に、休み? 2回もあかす。
- お手洗いに食べ物を食べない。
- 生田にリズムを作れる。

「こまつちやん」にできること

- きき直し生活をする。
- おはなしをして、朝ごはんを食べて、トイレに行く。
- お手洗いにいそいそして、野菜をたくさん食べる。
- ランビサルームで休むといいです。
- 運動して体を使うこと。

専門家からのアドバイス

[小児科 鶴巣先生から]
うんちを出さないには

- たくさん食べること
- 健康正しい生活を送ること
- 口からうつておりから出るまでの時間が決まるといい。

うんちは前歯のハロメーターとも大切。

[歯科医 田代先生から]
-5~6年のむし歯の本数が多い。
-虫歯予防の習慣がある。
-正しい歯磨き。
-よくかみこむによって、歯が弱る。
-たんさんいることがむし歯予防につながる。

[歯科医 吉田先生から]
-お手洗いでゆくお手洗につかることで、又各所と歯科連携の取り組みができるようになる。

[歯科医 吉田先生から]
-歯のねらい方は是非他の連携がある。
-お手洗いでゆくお手洗につかることで、又各所と歯科連携の取り組みができるようになる。

歯みがきをしない『こまつちやん』

お手洗いが好きで、毎日お手洗いをしないでいるやうになりました。お手洗いが好きでいません。

テレビ・ゲーム大好き『こまつちやん』

お手洗いが好きで、毎日お手洗いをしないでいるやうになりました。お手洗いが好きでいません。

できることが やってみよう！！

○ 1年生保護者試食会

1年生の保護者を対象に試食会を行い、親子で会食し、給食時の様子や食べる量・時間などを知らせていく。

この機会を活用し、朝食の大切さ、共に食べることの大
切さなどの講話を行い、家庭への啓発をしている。



○ チャレンジ！けんこう週間

より良い生活習慣の定着のために、年3回実施している。

自己の生活習慣（朝食、給食、睡眠、テレビ・ゲーム等）について一週間を振り返り、生活の実態を把握した上で、「チャレンジ！けんこう週間」として「早寝早起き朝ごはん+ノーメディア」に取り組んでいる。

以前は養護教諭が実施していたが、栄養教職員でも同様な内容のアンケートに取り組んでいたため、養護教諭部会と連携し、平成28年度からは合同で実施している。



④ 地域との連携

○ 田んぼの学校（5年生 総合的な学習の時間）

平成28年度から羽川エコクラブの協力のもと、田植えから収穫まで行っている。

収穫したもち米は赤飯として給食で提供した。

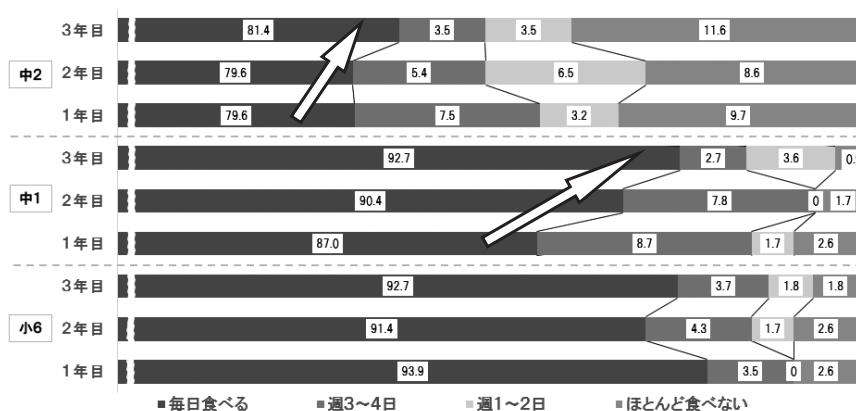
○ 高校生との交流給食（桑中学校1年生）

小山北桜高校の育てた野菜を給食で使用し、高校生を招いて交流給食を実施した。(10~12月)

提供野菜：大根、白菜、ねぎ、ブロッコリー

5 結果：食生活アンケート（平成29年5月羽川小、桑中で実施）

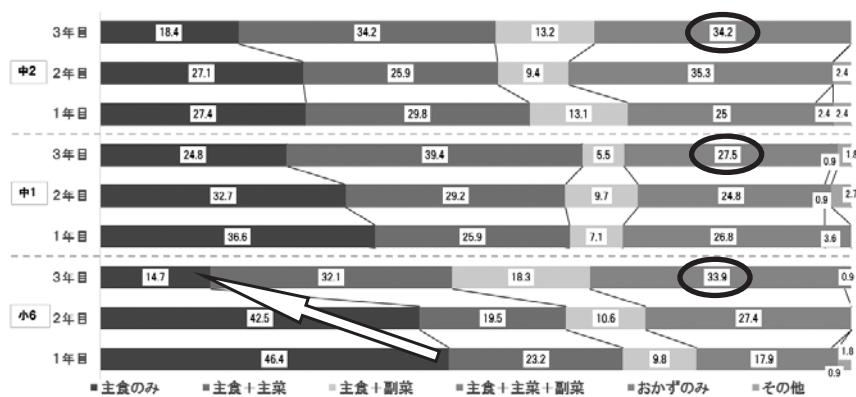
○ 朝ごはんを食べてきているか



全体的に朝食摂取率の低下を防ぐことができた。

特に現中1と中2において「朝ごはんを毎日食べる」と答えた生徒を増加させることができた。

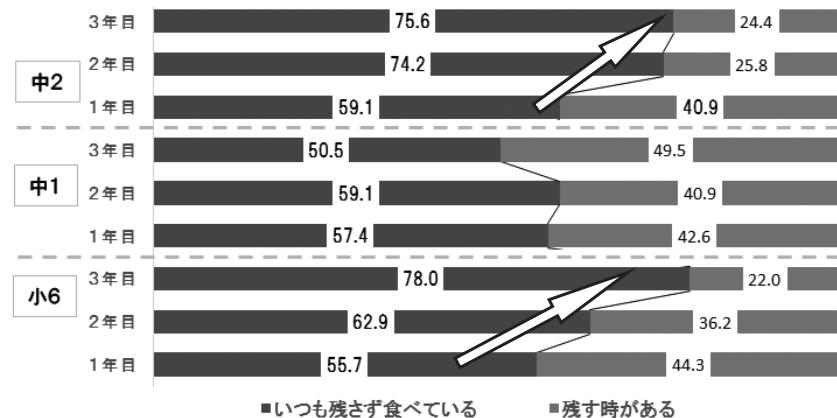
○ 朝ごはんにどんなものを食べているか



「主食のみ」の児童生徒の割合が減少し、「主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べている」の児童生徒の割合が増加した。

特に、朝食の指導に力を入れていた現小6は、朝食内容の改善に大きな成果が見られた。

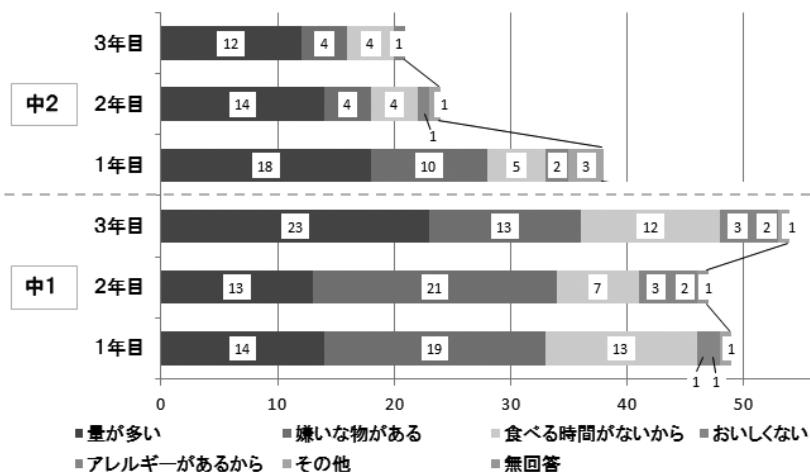
○ 給食を残さず食べているか



「いつも残さず食べている」児童生徒の割合が増加傾向にある。

現中1の「残す時がある」生徒の割合が増加したのは、中学校に入学してすぐの調査のため、給食の量の増加や小学校より給食時間が短くなったためと考えられる。

○ 給食を残す理由について



理由としては、「量が多い」が最も多かった。

取組前より「嫌いな食べ物がある」と回答した生徒が5%減少した。

III 成果と課題

〈成 果〉

- ・食生活アンケートで実態把握と、指導内容の明確化ができた。
- ・各種連携体制を整えたことにより、職員の意識向上と継続的、効果的な指導の実践ができた。
- ・様々な家庭への啓発活動により、食への関心が高まった。
- ・児童生徒の朝食の欠食率低下と内容の改善ができた。
- ・小中の連携した指導により、児童生徒の健康的な食生活の維持ができた。
- ・養護教諭等との連携・協力が図れ、平成28年栃木県健康推進学校最優秀賞を受賞し、全国でも入賞できた。

〈今後の課題〉

- ・小中連携した食に関する指導の充実を図るため、食に関する指導全体計画と年間指導計画の見直しを図っていきたい。
- ・発達段階を考慮した指導をさらに進めていきたい。
- ・学校、家庭、地域が連携した継続的な指導に取り組んでいきたい。

12 食に関する指導全体計画

小山市立羽川小学校

児童・地域の実態		教育目標		日本国憲法 学習指導要領 食生活指針			教育基本法 食育基本法 学校給食法													
				食に関する指導の目標（文部科学省）																
				生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身につけ、食事を通じて自らの健康管理ができるようすること。また楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し、社会性を涵養すること																
食に関する指導の内容																				
① 食事の重要性（食事の重要性、食の喜び、楽しさを理解する。） ② 心身の健康（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取り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。） ③ 食品を選択する能力（正しい知識・情報を基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。） ④ 感謝の心（食物を大切にし、食物の生産等に関わる人へ感謝する心をもつ。） ⑤ 社会性（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る。） ⑥ 食文化（各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。）																				
幼稚園保育所	低・中・高学年の努力点 ◎は重点項目						中学校													
小学校給食の基本を知らせるなどで、無理なく学校給食に入れるよう連携を図る。	低学年	中 学 年	高 学 年	年計を相互に提供し合い、望ましい食習慣が身に付くよう連携を図る。																
	○給食の献立を知り、いろいろな食品が使用されていることを知る。 ○友だちと仲良く給食を食べることができる。 ○協力して給食の準備や後かたづけなどができる。																			
特別活動		各教科			道徳	総合的な学習の時間	栄養職員との連携													
給食の時間	学活・児童会・行事	社会科	食文化、食材の流通、消費を通して自分たちの食生活が、多くの人に支えられていることを知る。			食に関する生命尊重、節度節制、礼儀、責任感、勤労生産、郷土愛、国際理解などの内容について、心情を培い豊かな心を育む。	健康・福祉、環境、国際理解、情報などに関する課題についての学習活動を通して、食に関する考え方や、生き方を考える。													
・給食を通して望ましい食習慣や、好ましい人間関係を身につける。 ・栄養のバランスと健康 ・偏食指導 ・準備や片付け ・衛生指導 ・楽しい会食 ・食事のマナー ・献立や食材についての紹介 ・わ食の日 ・セレクト給食 ・ラッキー人参 ・リクエスト給食	・望ましい食習慣の形成、食事を通じて好ましい人間関係を身につける。 ・児童会活動等 ・児童会、委員会等を通して、食生活の充実と向上のため話し合い、協力してその解決を図る。 ・学校行事 ・学校行事を通して心身の健全な発達や健康の保持増進についての関心を高めたり、農作物の栽培や収穫などの活動を通して食に関する意識を高める。		理 科	身近な植物を育て観察することを通して食材への興味関心を高め、生物のつながりや人の栄養吸収のしくみなどを理解する。	毎日を健康で過ごし、体をよりよく発達・発育させるためには、食事・運動・休養の調和のとれた生活をすることが大切であることを理解する。	・感謝の気持ち ・生命の大切さ ・思いやりの心 ・規則正しい生活	地域や学校の特色に応じた課題についての学習活動や、体験活動を通して、身近な食文化などの関心を高める。	・栄養職員からの情報提供 ・献立予定表 ・給食だより ・食材について ・栄養について ・郷土食 ・行事食 ・教室訪問 ・T Tによる授業												
		家庭科	日常の食事を見直し、健康を保持増進するためには、栄養のバランスのとれた食事が大切であることを理解する。 食事によく使用される食品を使った簡単な調理をし、日常生活で活用できるようにする。				家庭や地域、中学校との連携													
			生活科	動植物を飼育する活動を通して、生命あるものにとって食や栄養が大切なことに気づく。 食に関連する学習内容について、食を通してのイメージをふくらませることにより心豊かな感性を育むことができる。			・各種たより ・献立表 ・給食委員会 ・各種調査 ・学校保健給食委員会 ・個人面談 ・試食会 ・小中一貫栄養教職員会													
		その他 の教科				個別指導			・学級担任・養護教諭との連携により、食物アレルギーや健康相談についての対応 ・相談・指導											

12(1) 食に関する指導 年間指導計画

小山市立羽川小学校

		4月	5月	6月	7月	9月							
給食の時間	主題	力をあわせて準備しよう	楽しい給食にしよう	衛生に気をつけよう	好き嫌いしないで食べよう	食後を上手に過ごそう							
	目標	能率的で安全に準備ができるようにする	基本的な食事のマナーを身につける(実践と習慣化を図る)	食事の衛生管理を理解し、衛生的態度を身につける	自分の体のことを考え、何でも食べようとする	食事の過ごし方を工夫する							
	指導の内容	低 ・正しい配膳の順序 ・食器の運び方、片づけ方	中 ・能率よい食事の準備 ・衛生に気をつける	高 ・手際の良い配膳の工夫 (給食開始の時間を守る)	・正しい置き方 ・席についての食事 ・よい姿勢	・手洗いの必要な理由 ・身のまわりの衛生管理	・清潔な身じたく ・配膳台の衛生管理	色々なものを食べるこ とが大切であることを知 る	色んなものも栄養を考 えて食べようとする	自分の健康と食事	食事の時間と食後の過 ごし方を守る	食事の時間と食後の過 ごし方の工夫	消化について知る 食後の過ごし方の工夫
	関連	入学祝い	端午の節句 わ食の日	端午の節句 わ食の日	歯の衛生週間 (カミカミメニュー) わ食の日	七夕 わ食の日	七夕 わ食の日	トマト・小松菜・ なす・梨	トマト・小松菜・ なす・梨	十五夜 わ食の日	十五夜 わ食の日		
	地産地消	たけのこ	さやえんどう レタス	さやえんどう レタス	じやがいも たまねぎ アスパラ	きゅうり・トマト・ピーマン・ なす・かぼちゃ、オクラ・ いんげん・とうもろこし	きゅうり・トマト・ピーマン・ なす・かぼちゃ、オクラ・ いんげん・とうもろこし	トマト・小松菜・ なす・梨	トマト・小松菜・ なす・梨	トマト・小松菜・ なす・梨	トマト・小松菜・ なす・梨		
	教科	3年 種をまこう【理科】 5年 米作りのさかんな 庄内平野【社会】 5年 自分ができる仕事を増やそう【家庭】 6年 カレーライス【国語】	2年 やさいをそだてよう【生活】 3年 チョウを育てよう【理科】 3年 健康な生活【保健】 5年 水産業のさかんな 枕崎市【社会】 5年 簡単な調理をしよう【家庭】 6年 朝食に合うおかずを作ろう★【家庭】	1年 花を育てよう【生活】 3年 植物のつくりと育ち【理科】 ◎4年 育ちゆく体とわたし【保健】 5年 これからからの食料生産とわたしたち【社会】 5年 これからの日本の農業について考えよう【社会】 6年 ヒトや動物の体【理科】 6年 病気の予防①【保健】	1年 生き物を飼おう【生活】 3年 昆虫を探そう【理科】 ◎4年 これからの日本の農業について考えよう【社会】 5年 生物と環境【理科】	1年 生き物を飼おう【生活】 3年 What food do you like?【英語】	2年 生き物を飼おう【生活】 3年 昆虫を探そう【理科】 4年 What food do you like?【英語】						
	道徳		1年 かぼちゃのつる 2年 ひろったビスケット	6年 食べ残されたえびになみだ	3年 大きなテーブル	2年 きつねとぶどう 4年 日本のお弁当							
	特別活動		◎1年 やさいとなかよくなろう★	◎2年 かむことの大切さを知ろう★	◎3年 すききらいしないで食べよう★	4年 どんな食べ方がいいのかな(バイキングのとり方を考えよう)★							
	児童会活動		1年生を迎える会	食育月間									
	学校行事	授業参観	内科・歯科検診 遠足(1~2年) 3年社会科見学 4年社会科見学	県民の日 修学旅行		運動会							
総合的な学習の時間			5年 米作り活動										
家庭地域との連携		授業参観 家庭訪問	1年生保護者試食会		授業参観 個人面談								

◎重点項目

★は栄養職員が関わるところ

		10月	11月	12月	1月	2月	3月
給食の時間	主題	正しい食事の仕方を身につけよう	楽しい給食にしよう	じょうぶな体をつくろう	感謝して食べよう	後片付けをきちんとしよう	給食の反省をしよう
	目標	正しい食事の仕方を通して、健康な食生活を考える	楽しい食事ができるような食事環境をつくる	食べ物の体内での3つの主な働きについて知る	食べ物や、作る人たちに感謝し、食べ物の大切さを知る	みんなで協力し合い、能率的に後片付けができるようにする	1年間をふり返り、マナーを守った楽しい給食ができたか反省する
	指導の内容	低 中 高	バランスよく食べることの大切さ 運動と食事 生活習慣病について	上手な食べ方(交互に食べる) 楽しい話題作り ・グループの食卓作り ・楽しい雰囲気作り	食べ物を3つの働きに分ける 食べ物の3つの働きを知り、分けることができる 体に必要な栄養素とその働きを知る	給食を作る調理員さんへの感謝の気持ち 食事のあいさつの意味を知る 給食に関わる人への感謝の気持ち(生産者など)	・片付け方のきまり ・正しい片付け方 ・正しい片付け方 ・能率的な片付け方 ・正しい片付け方 ・能率的な片付け方
	関連	目の愛護デー わ食の日		クリスマス わ食の日	正月料理 給食週間 わ食の日	節分 初午 わ食の日	桃の節句 卒業祝い わ食の日
	地産地消	さつまいも きのこ	大根・ごぼう・きのこ・白菜・さといも にんじん・さつまいも・れんこん	大根 春菊 白菜	ほうれん草 長ねぎ 白菜		かぶ うど
	教科	1年 球根を育てよう【生活】 3年 植物の一生【理科】 6年 病気の予防②【保健】 ◎6年 楽しい食事を工夫しよう★【家庭】	2年 さつまいもを食べよう 3年 すぐたをかえる大豆【国語】 5年 バランス良く食べよう★【家庭】 5年 作っておいしく食べよう【家庭】 5年 けがの予防【保健】 ◎6年 楽しい食事を工夫しよう★【家庭】	1年 食べ物【英語】 5年 どんなもの食べているの【家庭】	1年 ものの名まえ【国語】	1年 ぐだもの【英語】 6年 日本と関係の深い国々【社会】 6年 行きたい国はどこ?【英語】	→ → →
	道徳	6年 ゆず	1年 しまのおさるたち 2年 サバンナの子ども		2年 七つのほし 3年 すりばち村のだんだんばたけ 4年 日本一の料理人	2年 みかんの木の寺	
特別活動	学級活動	◎5年 どんな食べ方がいいのかな(バイキングのとり方を考えよう)★		2・3年 給食ありがとう	1年 すききらいしないでたべよう 4・5・6年 感謝して食べよう	4年郷土料理について知ろう★	
	児童会活動	どちぎ食育月間 お米ウィーク			給食週間 給食集会	6年生を送る会	
	学校行事	5年宿泊学習 4年宿泊学習 徒歩遠足 羽小フェスタ	4年社会科見学 5年社会科見学 6年社会科見学				
総合的な学習の時間		6年日本文化					
家庭地域との連携		就学時健診	授業参観(心を育てる日)		一日入学	授業参観	

◎重点項目

★は栄養職員が関わるところ

食生活アンケート

5月7日(木)提出

それぞれの質問について、あてはまるものを選んで、答えのらんにその番号(数字)を記入してください。

羽川小学校 年 組 番

		質問	答え
1		<p>あなたは学校に来るとき朝ごはんを食べていますか？1つ選んでください。</p> <p>① 毎日食べる ② 週に3~4日食べる ③ 週に1~2日食べる ④ ほとんど食べない</p>	
2		<p>あなたは休みの日に朝ごはんを食べていますか？1つ選んでください。</p> <p>① 食べる ② 食べないときもある</p>	
3		<p>質問1で①・②・③を選んだ人にきます。朝ごはんはごはんが多いですか？パンが多いですか？1つ選んでください。</p> <p>① ごはんが多い ② パンが多い ③ その他()</p>	
4		<p>質問1で①・②・③を選んだ人にきます。朝ごはんはどんなものを食べることが多いですか？1つ選んでください。</p> <p>① 主食のみ(ごはん、パン、めんなど) ② 主食+主菜(おもに肉・魚・たまご・だいすなど) 例: ウィンナー、焼き魚、目玉焼きなど ③ 主食+副菜(野菜をたくさんつかったおかず) 例: サラダ、みそしる、スープ、おひたしなど ④ 主食+主菜+副菜 ⑤ おかずのみ ⑥ その他()</p>      	
5		<p>質問1で ②・③・④を選んだ聞きます。食べない理由を1つ選んでください。</p> <p>① 食欲がないから ② 太りたくないから ③ 食べる時間がないから ④ いつも食べないから ⑤ 用意されていないから ⑥ その他()</p>	
6		<p>朝ごはんは、誰と食べることが多いですか？1つ選んでください。</p> <p>① 家族全員で食べる ② 家族の誰かと食べる(大人がいる) ③ 家族の誰かと食べる(子どもだけ) ④ ひとりで食べる ⑤ その他()</p>	
7		<p>夕ごはんは、誰と食べることが多いですか？1つ選んでください。</p> <p>① 家族全員で食べる ② 家族の誰かと食べる(大人がいる) ③ 家族の誰かと食べる(子どもだけ) ④ ひとりで食べる ⑤ その他()</p>	

	質問	答え
8	給食は残さず食べていますか？1つ選んでください。 ①いつも残さず食べている ②残す時もある	
9	質問8で②を選んだ人に聞きます。残す理由は何ですか？ 1つ選んでください。 ①量が多い ②きらいなものがある ③食べる時間がない ④おいしくない ⑤アレルギーがあるから ⑥その他()	
10	きらいな食べものが出ていた場合、どうしていますか？1つ選んでください。 ①がんばって全部食べる ②少しだけ食べてみる ③まったく食べない ④きらいな食べものはない	
11	あなたは、家で食事をするとき、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしますか？1つ選んでください。 ①いつもあいさつする ②ときどきしないことがある ③いつもしない	
12	学校に来るとき、いつも朝何時頃起きますか？1つ選んでください。 ①6時より前 ②6時～6時30分の間 ③6時30分～7時の間 ④7時過ぎ	
13	いつも夜何時頃寝ますか？1つ選んでください。 ①9時より前 ②9時～10時の間 ③10時～11時の間 ④11時～12時の間 ⑤12時過ぎ	
14	排便はしていますか？1つ選んでください。 ①毎日している ②1日おきにしている ③3日に1回している ④1週間に1回くらいしている ⑤その他()	
15	外で遊んだり、運動することは好きですか？1つ選んでください。 ①好き ②きらい	

1・2年生のみなさんは、これでおわりです。
3年生以上の人には、裏面の質問にも答えてください。

★3・4・5・6年生に聞きます。

	しつもん	こたえ																					
16	<p>あなたが、食事をするとき気をつけていることは、次のうちどれですか？ あてはまるところすべてに○をつけてください。</p> <p>① 朝・昼・夕の三食をかならず食べる ② 食事はゆっくりとよくかんで食べる ③ すききらいをしない ④ 野菜を食べる ⑤ 牛乳を家でも飲む ⑥ 清涼飲料水(ジュース)などを飲みすぎない ⑦ お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない ⑧ はしの使い方など、食事のマナーに気をつけて食べる</p> 	<table border="1"> <tr><td>①</td><td></td></tr> <tr><td>②</td><td></td></tr> <tr><td>③</td><td></td></tr> <tr><td>④</td><td></td></tr> <tr><td>⑤</td><td></td></tr> <tr><td>⑥</td><td></td></tr> <tr><td>⑦</td><td></td></tr> <tr><td>⑧</td><td></td></tr> </table>	①		②		③		④		⑤		⑥		⑦		⑧						
①																							
②																							
③																							
④																							
⑤																							
⑥																							
⑦																							
⑧																							
17	<p>あなたの体の調子について聞きます。次のようなことを感じことがありますか？ ①～⑤の項目について、あてはまるところに○をつけてください。</p> <p>① 疲れる ② 頭が痛い ③ やる気が起こらない ④ イライラする ⑤ 授業に集中できない</p>	<table border="1"> <tr><td>い</td><td>ときどき</td><td>ほとんどない</td></tr> <tr><td>つも</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>①</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>②</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>③</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>④</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>⑤</td><td></td><td></td></tr> </table>	い	ときどき	ほとんどない	つも			①			②			③			④			⑤		
い	ときどき	ほとんどない																					
つも																							
①																							
②																							
③																							
④																							
⑤																							

☆これで終わりです。ご協力ありがとうございました。☆

担任の先生に提出してください。

第5学年 学級活動指導案

1 題材名 1日のスタートは朝食から

2 題材の目標

- (1) 自分の食生活に关心を持ち、毎日朝食を食べることの大切さを理解する。
- (2) 自分の体のために、しっかり朝ごはんを食べようという意欲を持たせる。

3 展開

	学習活動	指導・支援・評価	教材・資料
導入 5分	1 朝食の実態を知る。 ・9月の朝食調査結果を提示する。(T1) ・グラフを見て、気付いたことを発表する。(T1)	○自分たちの食生活に興味が持てるように助言する。	朝食調査のグラフ
展開 3分	2 朝食のよいところを考える。 (T1) ・「朝食を食べるとどんなよいことがあるか」班で話し合い発表する。 3 朝食の大切さについて考える (T2)	○朝食を食べるとどんなよいことがあるか」「食べないできた時はどんなだったか」自分の体験をもとに考えさせる。 (あらかじめ考えてくる) ○朝食の3つの働きをクイズを通して考えさせる。	食生活教材 2ページ ホワイトボード
	①脳へタイミングよく栄養を補給し、頭の動きをよくする(脳の目覚ましスイッチ)		
【主食】	Q1 脳が働くためのエネルギー源は一つだけである。	○イラストを使い、体の中に入ったご飯がぶどう糖に変わり、脳に行くことを図示する。 ○昼は12時間分持たない理由を考えさせる。 昼間は、寝ている時より脳が活発に動いているためエネルギーをたくさん消費している。	スイッチカード イラスト
	②体温を上昇させ、やる気を出す。(体の目覚ましスイッチ)		
【主菜】	Q2朝食を食べると体温が上がる。 ・サーモグラフィーを見て、朝食を食べる前に比べて食べた後は体の表面温度が上がり温かくなっていることを知る。	○朝食を食べた後は体の表面温度が上がっていることに気付かせ、眠っていた体が目覚め、しっかり活動できる状況になっていることを知らせる。 ○寒い時と、あたたかい時ではどちらが体を動かしやすいか、身近な例を上げて思い浮かべさせる。	サーモグラフィー 図 スイッチカード
	③体のリズムを整える。(うんちができるクリーンスイッチ)		
【副菜】	Q3朝食を食べると「出せる」大切な物は何でしょう。 ・食べることで体が目覚めそのことで排便が促されることを知る。 4 望ましい朝食内容について考える。(T2) ・給食を見本に栄養バランスをよくするポイントを知る。 ・自分の今日の朝食の内容を振り返り問題点を見つけ改善する。 ・ペアで見せ合い、お互いの良いところを見つける。 ・発表する。 5 簡単な朝食メニューについて知る。(T2)	○食べることで体の中で消化活動が始まり、体が目覚めることを理解させる。また、食物繊維の多い野菜がより消化活動を活発にすることを伝え、食べことにより排便が促されることも理解させる。 ○給食を例に、栄養バランスのよい朝食の基本（主食、主菜、副菜をそろえる）を説明し、ワークシートの表を使って点数化させる。 ○自分の朝食を探点し、自分の朝食の問題点に気づかせ、何を増やすと栄養バランスのよい朝食になるか考えさせる。 ○分類しにくい料理例（カレー、サンドイッチ、ジャム、バター）をあげ、どこに書くか知らせる。また副菜に入る汁と牛乳・汁ものに入る汁の違いについても知らせる。 ○迷っている児童には机間指導する。 ○今よりも少しでもアップさせることができることを知らせる。 ○簡単な野菜料理の作り方を教え自分で作るように促す。	ワークシート 副菜の料理例
まとめ 5分	6 今日の学習をふりかえる。(T1) ・家族とも話し合い、協力して、毎日給食を食べようという気持ちを持つ。	○次回、臨海学習事前指導でバランスの良い食事について学習することを予告する。	

第6学年 家庭科指導案

小山市立羽川小学校 6年3組
平成27年5月12日 5校時
T1 学級担任 T2 栄養職員

- 1 題材名 栄養を考えた朝食にしよう
 2 目標 朝食の役割を理解し、バランスのよい朝食の献立を考えることができる。
 3 展開

児童の活動	時間	指導上の留意点 ◇具体的評価基準	資料
1 学習課題を確認する。「栄養を考えた朝食にしよう」	2	・本時の学習課題について確認する。(T1)	
2 朝食の役割について知る。	10	・朝食には「脳の目覚ましスイッチ」「体の目覚ましスイッチ」「体の調子を整えるスイッチ」の3つのスイッチをONにするはたらきがあることを知らせる。(T2)	掲示物
3 たろうくんの朝食をみて、気がついたことを発表する。	20 (5)	・ごはんだけの朝食を提示し、気がついたことを発表させる。(T2) ・野菜がない・栄養バランスが悪いなど	
4 朝食のポイントを知る。	(7)	・朝食を考える基本形態と栄養のバランスとの関係を知らせる。(T2) ・主食(おもに熱や力のもとになる。) ・主菜(おもに体をつくるものとなる。) ・副菜(おもに体の調子を整える。)	主食・主菜・副菜の資料 栄養黒板
5 たろうくんの朝食を考える。	(5)	・ごはんだけの朝食も、工夫次第でバランスよくなることを知らせる。(T2) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">◇主食・主菜・副菜をとりいれた献立を考えている。</div>	
6 朝食に合うおかず作りのポイントを知る。	(3)	・朝食のおかず作りのポイントを知らせる。(T2) ①卵を使った料理 ②炒めて作る料理 ③使う材料の量 ④栄養バランス ⑤彩り、調理時間、費用など	ポイントの掲示物
7 班ごとに自分たちの作る料理を考え、調理実習のための計画を立てる。	10	・朝食といって思い浮かぶメニューを発表させ、参考にさせる。(T1) 料理名、分量、調理手順、道具、切り方なども考えさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">◇朝食のおかず作りのポイントを考慮したメニューになっている。(ワークシート)</div>	料理カード ワークシート
8 準備するものなどの確認をする。	3	・次の時間に調理実習できるように準備してくるよう話をする。(T1)	