

第5章 学校給食を活用した食に関する指導

1 学校給食の特質

学校給食を活用した食に関する指導は、給食の活動を通して行う指導と、給食の内容を教材とする指導に分けられる。

給食の時間は、準備から会食、後片付けまでの一連の指導を、実際の活動を通して、繰り返し行うことができるという特徴がある。年間の給食時間を通して計画的・継続的に指導を行うことにより、食事環境の整備や食事マナーの習得、豊かな人間関係を構築する力を身に付けさせていくことが可能である。また、献立を通して望ましい食事の在り方を知らせたり、地場産物の活用や行事食等から地域や伝統への理解と関心を深めさせたりする。さらには、各教科等での食に関連する指導の際に学校給食を教材として活用し、学習内容をより身近にとらえさせる等、高い教育的効果が期待できるものである。

学校給食を活用した食に関する指導

給食活動から



給食内容から



2 学校給食の活動を通じた食に関する指導

給食指導は、食に関する指導の目標を達成するために、毎日の給食の時間に、学級担任が行うものである。学級担任は、食育における給食指導の重要性を認識し、日々の指導を行っていくことが重要である。

給食の時間は、学級担任と児童生徒が共に食事をする時間であり、学校生活の中でほぼ毎日位置付けられている。この時間に繰り返し指導を行うことによって、望ましい食事のとり方の習慣化を図ることができる。

年間指導計画に基づき、すべての教職員が共通理解の下に行う

学校の実態に即した「学校給食指導の手引」を作成
(食育推進コーディネーター・栄養教諭・学校栄養職員)

年度当初の職員会議等で全職員へ周知

指導目標に合わせた指導資料の配布
(食育推進コーディネーター・栄養教諭・学校栄養職員)

給食指導の内容は、児童生徒の実態や発達段階をふまえて設定されるが、小学校学習指導要領解説特別活動編には、「楽しく食事をする事、給食時の清潔、食事環境の整備等」、同じく中学校においては、「食中毒の予防にかかわる衛生管理の在り方、奉仕や協力・協調の精神を養う等」が示されている。(第1編「学校給食の運営・栄養管理」編35ページ参照)

A 小学校の学校給食の活動を通じた食育の推進例

学校給食指導の手引

平成21年度

学校給食指導の手引き

- 1 給食の時間になったら
- 2 手の洗い方
- 3 給食当番の仕事
- 4 食事のマナー
- 5 食かたづけのしかた
- 6 備食、少食児への指導
- 7 残さず食べるためには

小学校

きれいに手を洗いましょう

① 手を濡らす
② 手のひら同士をこする
③ 手の背をこする
④ 手のひらをこする
⑤ 指をこする
⑥ 親指をこする
⑦ 手を乾かす

①②③④⑤⑥⑦の手順でしっかりと洗ってください。
①②③④⑤⑥⑦の手順でしっかりと洗ってください。

残さず食べるためには

食事の時間になったら、まずはお手洗いをし、机の上をきれいにします。

給食が始まったら、まずはお手洗いをし、机の上をきれいにします。

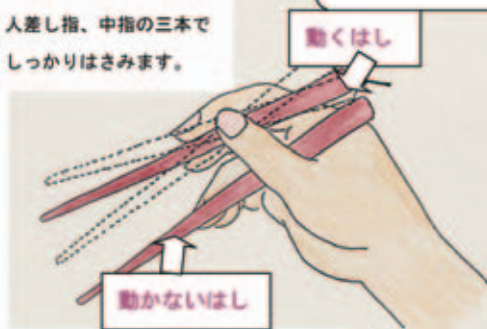
給食が始まったら、まずはお手洗いをし、机の上をきれいにします。

給食が始まったら、まずはお手洗いをし、机の上をきれいにします。

食事マナーの定着

マナーパネルの作成

鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指の三本でしっかりとさめます。



もとのほうを親指の付け根にはさみ、先の方は、薬指の横腹で固定します。

食事マナーのパネルを作成し各クラスに配布する。



会食の工夫

お花見給食実施案

1 目的

- ・友達や先生と一緒に桜の下で会食することにより、食事の楽しさを味わう。
- ・満開の桜の下で会食することにより、自然の恵み、美しさを感じる。

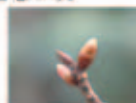
2 日時

4月19日(火)

開花状況によっては変更も有り

3 方法

- ・主食、おかずを弁当用バックにつめる。
- ・児童は、遠足用シートを持参し、クラスごと桜の下で会食する。



3 学校給食を活用した食に関する指導

学校給食は、子どもが毎日の学校生活の中で楽しみにしているものの一つであり、生活の営みの一部であることから、子どもの興味・関心を引き出し得る特性を有している。そのため、有効な教材として多面的な活用とその効果が期待できるものである。

平成19年3月文部科学省「食に関する指導の手引」（平成22年3月第1次改訂版発行）では、学校給食が食に関する指導の教材として活用されるための留意点を、「学校給食の献立の充実」として示している。

(1) 学校給食を活用した食に関する指導のねらい

① 望ましい食事の在り方を知らせる

栄養バランスのとれた食事内容を、見る、食べるという繰り返しの中で、日常に摂取する望ましい食事のモデルとして知らせていく。

② 学習内容の理解を深めさせる

各教科等で行う食に関連する指導の際に、学校給食を教材として活用することにより、学習内容をより身近にとらえさせ、学習内容の復習や確認を行うことで理解を深めさせていく。

③ 食に関する感謝の念を醸成させる

地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を提供したりすることを通じて、より身近に実感を持って地域の自然や環境、食文化等の理解を深め、食事に対する感謝の念を醸成させていく。

(2) 学校給食が指導教材となるための留意点

ア 「食に関する指導の手引」より

- 1) 栄養バランスのとれた魅力ある美味しい給食であること
- 2) 十分な衛生管理のもと安全・安心な給食であること
- 3) 教科等と関連した献立作成となること
- 4) 選択できる献立の工夫を行うこと
- 5) 個に応じた献立の工夫を行うこと
- 6) 地場産物や郷土食等を活用した献立の工夫を行うこと
- 7) 国際理解のための献立の工夫を行うこと



平成20年10月23日、文部科学省スポーツ・青少年局長より、「学校給食における食事内容について」が通知され、学校における食育の推進を図る観点から、「3 学校給食の食事内容の充実等について」が示されている。

イ 「学校給食における食事内容について」より

- (ア) 学校給食の食事内容については、学校における食育の推進を図る観点から、学級担任、栄養教諭等が給食時間はもとより各教科等における食に関する指導に学校給食を活用した指導が行えるよう配慮すること。



献立に使用する食品や献立のねらいを明確にした献立計画を示すこと。



各教科等の食に関する指導と意図的に関連させた献立作成とすること。



地場産物や郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童生徒等が郷土に関心を寄せる心をはぐくむとともに、地域の食文化の継承につながるよう配慮すること。



児童生徒等が学校給食を通して、日常又は将来の食事作りにつなげることができるよう、献立名や食品が明確な献立作成に努めること。



食物アレルギー等のある児童生徒等に対しては、校内において校長、学級担任、養護教諭、栄養教諭、学校医等による指導体制を整備し、保護者や主治医との連携を図りつつ、可能な限り、個々の児童生徒等の状況に応じた対応に努めること。

- (イ) 献立作成に当たっては、常に食品の組合せ、調理方法等の改善を図るとともに、児童生徒等の嗜好の偏りをなくすよう配慮すること。

魅力あるおいしい給食となるよう、調理技術の向上に努めること。



食事は調理後できるだけ短時間に適温で提供すること。調理に当たっては、衛生・安全に十分配慮すること。

家庭における日常の食生活の指標になるように配慮すること。



- (ウ) 食器具については、安全性が確保されたものであること。また、児童生徒等の望ましい食習慣の形成に資するため、料理形態に即した食器具の使用に配慮するとともに、食文化の継承や地元で生産される食器具の使用に配慮すること。

(エ) 喫食の場所については、食事にふさわしいものとなるよう改善工夫を行うこと。

(オ) 望ましい生活習慣を形成するため、適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠という生活習慣全体を視野に入れた指導に配慮すること。

A 小学校の学校給食を活用した食育の推進例

① 望ましい食事の在り方を知らせる

学校給食を教材として活用していくねらいを、食育全体計画作成時の実態把握から明確にしていく。

実態把握 Research

- 健康診断の結果
肥満傾向児の出現率が全国や県との比較において高い。
- アンケートによる実態調査
スナック菓子や甘い菓子のおやつを食べ、食事ではスパゲティやパンなどの頻度が高い傾向は肥満、非肥満群での差はなかった。
- 給食の残食傾向
洋風料理が好まれ、主食であるごはんや和え物、煮物等が多く残る。

学級担任、栄養教諭等が、共通理解のもと給食時間に学校給食を活用した指導が行えるよう、曜日ごとの献立のねらいを明確にした献立計画を示した。

計画 Plan

計画 Plan

月	・人気の高い献立をバランスよく
火	・ごはん・主菜・副菜・汁物の献立
水	・日本型食生活の献立（ごはん・魚・副菜・味噌汁）
木	・パンを主食としたときのバランスのよい献立
金	・ごはん・主菜・副菜・汁物の献立

地域の食材の活用

実行 Do

・人気の高い献立をバランスよく
児童生徒に好まれるクリーム煮やカレー丼物は、週明けの月曜日とし、それらを献立に出す頻度や組合せから、子どもたちが日常や将来の食事作りに生かせる「生きた教材」とした。




給食だより等で献立の意図を保護者へ伝える。


子どもたちの給食の様子

5月の給食で残量が多かったのは12日、少なかった日は24日でした。


12日(水)
ごはん 牛乳
さんまの梅煮
卵とじ わかめ汁



24日(月)
チキンライス
牛乳 かわり卵
春野菜のクリーム煮



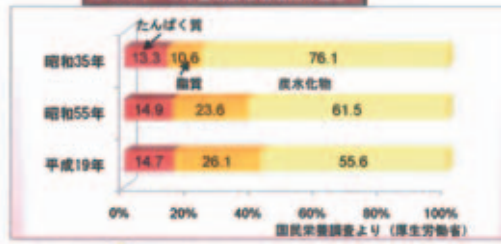
(学校給食の残量率)



学校	12日 (%)	24日 (%)
小学校	6.2	1.7
中学校	8.3	3.3

和食ばかりではなく、人気の高いクリーム煮やカレーも出していきますが、資質のとりすぎが健康問題を引き起こしているなか、それらを献立に出す頻度から、子どもたちが日常や将来の食事作りに生かしてもらいたいと考えています。

たんぱく質・脂質・炭水化物の割合



年	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	炭水化物 (%)
昭和35年	13.3	10.6	76.1
昭和55年	14.9	23.6	61.5
平成19年	14.7	26.1	55.6

0% 20% 40% 60% 80% 100%
国民栄養調査より(厚生労働省)

クリーム煮やカレーは月に1回程度、揚げものは5月には3回、6月も22回の給食のうち4回です。

洋風献立を続けたい、揚げものを毎日食べないなど、脂質を抑えたバランスのとれた食生活となる方法を身に付けてほしいと思います。

学校給食衛生管理基準の中で、主菜・副菜・汁物が揃えられるよう、作業工程や作業動線を見直す。長期的には、機器の導入等も計画的に推進する。

ごはん・主菜・副菜・汁物の献立

子どもたちが、素材が分かり、肉や魚の一食に必要な量も分かるよう、手作りの主菜作りに努める。また、栄養バランスが整えやすい、ごはん・主菜・副菜・汁物の献立を水曜日も含め、週3回実施する。

納入方法の工夫



魚や肉をアルミカップに入れて納品してもらい、一個一個を並べる、味付け等の時間を短縮し、焼きあげる。



ごはん 牛乳
鶏肉の野菜味噌焼き
アスパラのソテー
わかめ汁

調理方法の工夫



肉を釜でゆで、(焼く・揚げるより短時間)お湯を抜いて調味する。



ごはん 牛乳
鶏肉の胡麻だれ和え
切干大根炒め
ニラ卵汁

調理器具の工夫



鉄板にタネを広げて焼き、枠を使い、一人分ずつ切り分ける。



ごはん 牛乳
ミートローフ
野菜炒め
さつま汁

曜日を固定することによって、児童生徒には「日本型食生活」への理解の深まりが、教職員には喫食状況の把握等から、指導の工夫改善が期待できる。

・日本型食生活の献立

「日本型食生活」がどのような食事であるかを理解させる手立てとして、曜日を決めて実施。毎週水曜日をごはん、魚料理、野菜料理、味噌汁の献立とし、季節の食材を取り入れながら繰り返し提供する。



ごはん 牛乳
さんまの香味煮
おひたし
野菜汁



ごはん 牛乳
鮭の味噌チーズ
いんげんの胡麻和え
にらたま汁



ごはん 牛乳
さばの味噌煮
じゅうねん和え
なめこ汁 りんご



② 学習内容の理解を深めさせる

各教科等の食に関する指導と、意図的に関連させた献立を活用して指導する。

教科等との連携



社会科で、キュウリのビニールハウス見学と収穫体験。当日の給食に、見学先の作物を食材として活用し、地域産業への理解を深められるようにする。



学級活動で、「かむことの効果」を学習。当日の給食には、かみごたえのある食材を使用し、よくかんで食べることの大切さを確認。

③ 食に関する感謝の念を醸成させる

児童生徒等が、郷土に関心を寄せる心をはぐくむとともに、地域の食文化の継承につながるよう配慮し献立を作成する。

地場産物を学校給食に積極的に取り入れるため、農産物カレンダー等を活用する。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
アスパラガス												
芽から												
インゲン												
かぶ												
かぶの葉												
キャベツ												
きゅうり												
絹子豆腐												
ブロッコリー												
小豆												
大豆												
湯か豆類												
大根												
大根の葉												
トマト												
なす												
なすの皮												
にら												
にんじん												
白菜												
ブロッコリー												
ほうろん草												
ゆず												



使用した地場産物を展示し、地域への関心を高められるようにする。