

### 3 教材

#### (1) ビデオ

##### ① 給食指導ビデオ

登録番号	ビデオ名	所要時間	内容
101 (A～D)	みんなのきゅうしょく (低学年)	15分	栄養バランスのとれた食事の大切さ、給食当番の身支度、手洗い方法、給食のマナーを楽しく解説。
102 (A～C)	給食大好き —学校給食に学ぶ子供たち—	30分	家庭や地域と一体となって展開される様々な学校給食のあり方を紹介しながら、今日の学校給食の意義と役割について分かりやすく解説。
103	楽しい給食 (高学年)	20分	学級活動として給食の食べ残しをなくす方法について研究し、楽しい給食が食べ残しをなくす要素として取り入れられていく。
104	たのしい元気給食 —ダイエタリーファイバーの話—	20分	大麦中心に食物繊維を取り上げ、バランスのとれた食事、給食メニューの栄養価について考える。
105	食と健康シリーズV 子供の食生活と健康	26分	<静止画ビデオ>子供の生活サイクルと食生活の乱れ。これらが身体に及ぼす影響。
106	技術・家庭科シリーズ(4)  食物 心と体と食生活	23分	朝食抜きや間食の問題点、栄養の「過剰と不足」等が、心と体にどう影響するか。
107 (A～B)	健康な体をつくる食事 (高学年・中学校)	18分	食べ物の消化と吸収の様子や、各栄養素の働きと必要性がわかります。
108	ケンちゃんのけんこうパトロール (低学年)	15分	けんこうパトロール隊員が病弱な子の中へ入って、その原因を探る。アニメーション。
109 (A～C)	健康って何? —元気な体と食事— (高学年)	20分	小学校5年生の主人公が、学級新聞作成のため取材していくうちに、健康な体を作るために大切なこと等を学んでいく様子を描いている。
110 (A～C)	がんばれD組! —健康づくり大作戦— (中学生)	25分	中学2年生たちが自分達で健康問題を探り、思春期の健康作りの基礎知識を学ぶ。
111 (A～B)	みんなの健康づくり —としこ先輩の秘密— (中学生)		ある女子中学生の日常生活を見つめながら、中学生時代には、運動・食事・睡眠等をどのように工夫したら良いか、またその必要性を浮かび上がらせる。
112	行こう! 栄養の国へ		栄養の働きやそれらがどんな食品に含まれているか。栄養の基礎知識を、アニメで分かりやすく解説。
113	栄養探検隊 栄養の迷宮へようこそ!		3人の子供たちが栄養の国を探検するアニメーション。クイズ形式でいろいろな食品や栄養素について分かりやすく解説。
114 (A～B)	講義「食生活指針」 食&ユアフューチャー (中学生)	19分	教授は2人の患者を10年前にタイムスリップさせ、原因である食生活を探り、健康な体作りのための「食生活指針」を講義する。
115 (A～B)	わが家の食卓 くもりのち快晴 みんなの健康「食生活指針」から	18分	家族の「食生活診断テスト」を実施。予想以上に悪い点数から食生活改善計画が行われる。

登録番号	ビデオ名	所要時間	内容
116 (A~D)	がんばれ！シンちゃん —ヘルスマンの丈夫なからだづく りと牛乳— (低学年)	15分	偏食癖のあるシンちゃんが、ヘルスマンによって自分の偏食がなぜいけないのかを自覚するまでを説明。アニメーション。
117 (A~B)	ぱくぱくごっくん (低学年)	15分	牛乳への関心を深め、牛乳を飲むことが健康維持に役立つことを知らせる。
118 (A~B)	私たちの食事 (高学年)	20分	児童の食生活の現状から、牛乳も含む栄養素のバランスのとれた食品の摂取が体力作りに大切であることを知らせる。
119 (A~C)	食生活と健康 —カルシウムって何？—(中学生)	20分	保健委員会がカルシウム博士を訪問し、教わったことを全校に発表し、毎日の食事について真剣に考えてほしいと訴える。
120	カルシウムを食卓に 私たちの食生活と牛乳・乳製品	30分	牛乳の歴史、栄養価。また、日本人のカルシウム不足から、カルシウムを摂るために、牛乳・乳製品を使った料理を紹介。
121	ぼくらのビデオリポート 骨折の謎・大追跡！(中学生)	20分	ビデオ部の生徒たちが、学校内で続発している骨折の原因を追究し、ビデオ制作をとおして成長期には栄養に留意し、基礎体力を蓄えておくことの大切さを知らせる。
122 (A~B)	くらしと牛乳 (中学生)	20分	牛乳の人体に及ぼす働きを認識させ、生徒の積極的な牛乳の摂取を喚起する。
123 (A~C)	ぎゅうにゅうのふるさとたんけん (低学年)	15分	「毎日の給食になぜ牛乳ができるのだろうか。」みんなで発表会をすることになり、しんちゃんは家族とともに牧場に出かけ、牛乳ができるまでを調べていく。
124	ふれあい畜産シリーズNo.3 牛乳・乳製品のできるまで	30分	牛乳のできるまで。(牧場の仕事、乳牛のライフサイクル) チーズのできるまで。
125	～おいしくって健康～ 乳製品で豊かな食生活	25分	乳製品の中で、特にチーズを取り上げ、チーズを使った料理やチーズの歴史、作り方等を紹介。
126	からだの中から健康に ～食物繊維でいつも元気～	13分	食物繊維の働きを分かりやすく紹介。また、1日20～25g摂取するための食事のポイントなど実生活で役立つ内容。
127	野菜と健康シリーズⅠ 野菜を食べていますか	23分	<静止画ビデオ>思ったより少ない野菜摂取量の実態を明らかにしながら、誤解や錯覚をときほぐす。
128	野菜と健康シリーズⅡ 野菜はセンイ食だ	25分	<静止画ビデオ>野菜に含まれる栄養素の中の、特に食物繊維の効用について解説する。
130	やさいのはなし	13分	<静止画ビデオ>クイズで野菜の新しい世界を広げる。
131	私たちとパン	30分	給食のパンがどのように作られるかを分かりやすく解説。

登録番号	ビデオ名	所要時間	内容
132	米飯給食と子供の成長を考える① 成人病予防と子供の食事		日本大学医学部教授 大国真彦氏の講演
133	米飯給食と子供の成長を考える② 学校給食の意義と米飯給食		全国学校栄養士協議会名誉会長 田中 信氏の講演
134	米飯給食と子供の成長を考える③ 米飯学校給食最前線		各地の米飯給食実践例
135	ごはんのちょっといい話	14分	食生活指針10項目の内、ごはんをピックアップし、健康食であることを解説。
136	お米のなぜ?を考える	15分	お米についての「なぜ?」を一緒に考えながら、お米への親しみや興味を深めます。
137	さかなのはなし	15分	<静止画ビデオ>魚の生態から健康の結び付きを解説。
138	リッキーマリンのお魚パワーだ! 全開だ!	17分	食生活の歴史を振り返り、魚との関わり合いをアニメで解説。漁獲方法、流通過程も紹介。
139	テーブルマナー	24分	テーブルマナーの意義を探るとともに、一連の流れを解説。
140	家庭の食事マナー 美しい箸使い (付)和朝食の作り方	18分 11分	箸の持ち方、使い方を中心に普段の食事における最小限度のマナーを解説。
141	おはしのはなし	17分	<静止画ビデオ>箸や日本文化への理解を深め、正しい箸の使い方を解説。
142	正しい箸の使い方	20分	箸の正しい持ち方と使い方、脳の働きを活発にする。
143	楽しい会食 —ヘルシーサンドイッチづくり—	15分	サンドイッチづくりに取り組み、料理を工夫する楽しさや栄養の大切さを知らせる。
144	最新競技者のスポーツ栄養学 スポーツ選手のライフマネージメント	30分	技力の向上に必要な基礎体力とライフマネージメントの大切さについて解説。
145	給食大好き! ~スポーツヒロイン からビデオメッセージ~		オリンピックや世界選手権等で活躍している女性トップスポーツ選手の学校給食の思い出、食に関する話、メッセージ紹介。
146	郷土食を生かした学校給食 1 青森、岐阜、鳥取、香川、長崎、沖縄	35分	「郷土食を生かした学校給食」とおし、全国47都道府県の実際の指導面を理解する。
147	郷土食を生かした学校給食 2 北海道、愛知、和歌山、島根、広島、高知、大分	35分	
148	郷土食を生かした学校給食 3 岩手、茨城、長野、滋賀、奈良、鹿児島	35分	
149	郷土食を生かした学校給食 4 山形、富山、石川、福井、兵庫、岡山、熊本	35分	

登録番号	ビデオ名	所要時間	内容
150	郷土食を生かした学校給食5 宮城、栃木、千葉、山梨、京都、山口 宮崎	35分	「郷土食を生かした学校給食」をとおり、 全国47都道府県の実際の指導面を理解する。
151	郷土食を生かした学校給食6 秋田、埼玉、神奈川、新潟、三重、愛媛、佐賀	35分	
152	郷土食を生かした学校給食7 福島、群馬、東京、静岡、大阪、徳島 福岡	35分	
153	スプーンおばさんの料理教室 (高学年)	15分	家庭科クラブの子供たちが、おいしいカレーライス作りに挑戦。
154	楽しく作り祭りずし 第一巻 花シリーズ	30分	思わず感嘆の声を発してしまう「祭りずし」との出会い。初めは難しいと思っ ても、基本の技術さえマスターすれば誰にでも 簡単にできます。
155	楽しく作り祭りずし 第二巻 動物シリーズ	30分	
156	楽しく作り祭りずし 第三巻 文字シリーズ	30分	
157	台所から守る環境シリーズ1 台所ごみ どこが問題か？	25分	台所から出るごみを徹底追跡。日本のごみ 処理事情。ダイオキシンとは何だろう。 売り手・買い手が話し合う地域対策＝「高知 市のノートレイ運動」に学ぶ。
158	台所から守る環境シリーズ2 エコクッキングからはじめよう	26分	実験エコクッキング。無駄なく生かすコツ をプロが伝授。生ごみ地域内リサイクル「長 井市レインボープラン」を支える「台所」と 「畑」の信頼関係とは？
159	台所から守る環境シリーズ3 家庭でできる生ごみリサイクル	24分	生ごみ堆肥で家庭菜園、フラワーガーデン を楽しむ。ごみ焼却処理コストと環境汚染。 米ぬかの乳酸発酵効果を実験。生ごみ処理器 活用のコツ。
160	美味・安心・多彩 やっぱり冷凍食品(中学生・調理員)	22分	冷凍食品について、製造工程から基本的な 特性、調理法までを解説。
161	牛乳パックが変身したよ 学校給食用牛乳パックとリサイクル	15分	
162	「みんなで考えよう！子どもの食と 健康」第1巻 味覚のしつけは乳幼児から	20分	離乳期から幼児期まで、「だし」の味をし っかりと覚えさせ、よく噛んで唾液を出す穀 物中心の日本型食生活を具体的に提案。
163	「みんなで考えよう！子どもの食と 健康」第2巻 健康な体をつくる子どもの食	20分	主食(黄)、主菜(赤)、副菜(緑)、汁物 (白)の「四つ(四色)のお皿」を揃えるこ とで、無理なく出来る健康な食卓づくりの考 え方と知恵を紹介。
164	食べ物と健康 ～バランスのとれた食事	14分	生活習慣病の予防には食生活が大きなポ イント。食品のバランス・規則正しい食事・ よく噛んで食べること等、楽しくCGキャラ クターと共に考えるように構成。

登録番号	ビデオ名	所要時間	内容
165	朝ごはんたべてきた？ 元気の未来のために「食生活指針」	18分	俳優の稲川淳二さんがCGキャラクターたちとともに、健全な食生活を実現するための「食生活指針」について、分かりやすく解説。
166	もっと知りたい骨粗しょう症 あなたの骨は大丈夫？	23分	<静止画ビデオ>骨粗しょう症に関する疑問に質問形式で答える。若い世代に意外と多い予備軍の実態についても具体的に紹介。
167	もっと知りたい骨粗しょう症 骨の若さを保つには？	23分	<静止画ビデオ>カルシウムは摂るだけでなく、体から逃がさないことも大切。骨粗しょう症の予防法を考える。
168	もっと歯を大切にしようよ！ ①恐竜が語る歯とは何か	20分	動物の歯の進化の歴史をたどり、モンゴルからヨーロッパまで恐竜博物館や動物園などを巡って、ヒトの歯の機能や働きの素晴らしさを検証する。
169	もっと歯を大切にしようよ！ ②宇宙から見た口の環境汚染	20分	地球の酸性雨による環境汚染を例に、口の中の環境汚染(虫歯)を解説し、食生活の変化が口の中の病気をもたらしたことに気づかせる。ブラッシングの方法も紹介。
170	もっと歯を大切にしようよ！ ③口の中の未来予想図	20分	乳歯こそ永久歯を導く“親の歯”。乳歯のケアが、将来の永久歯にも大きな影響を与えることを事例もまじえながら紹介。
171	もっと歯を大切にしようよ！ ④噛むことと健康の科学	20分	病気を治すのは食べることであり、歯の第一の役割は食べ物の消化吸収を助けること。噛むことが体や心の健康にもたらす効果を解説。
172	もっと歯を大切にしようよ！ ⑤元気で長生き歯がいのち	20分	歯の存在が行動範囲までも左右。体の各機能と歯の密接な関係を紹介。年を重ねるほど歯の役割の重要さが増すことがわかる。
173	大切な牛乳とカルシウム ～私たちの成長と食事～ 小学校中学年向け	5分	毎日の給食になぜ牛乳が出てくるのかを、「成長」と「食事」の関係にからめながら分かりやすく解説。
174	スポーツいただきます	90分	知って得する野球の基本(前半)とスポーツのための食事法を分かりやすく解説。
175	ジュニア選手の食事と栄養	14分	児童生徒のスポーツのための栄養学を、1日の食事例を挙げながら説明する。保護者等初心者向け。
176	スポーツ選手の新ライフマネジメント	14分	144の改訂版。スポーツ栄養学を実績やデータに基づいて解説。中級者向け。
177	やさしい栄養学の基礎知識 ～正しいダイエット～ 医学映像教育センター	25分	太る原因と弊害・肥満解消の方法を、生活習慣病の症例や動物実験の映像を交えながら説明。
178 179	子どもと健康 生活編・食事編 NHKソフトウェア 178生活編・179食事編	各 20分	生活編で外遊び・睡眠・歯・目の大切さを、食事編でインスタント食品での食事の危機・栄養のバランス・朝食の大切さ等を解説。
180	1日のスタートは朝ごはんから (社)農山漁村文化協会	16分	赤・緑・黄の3つが揃った朝ごはんの献立の立て方から作り方まで説明。

登録番号	ビデオ名	所要時間	内容
181	どんな食べ方がいいのかな (社) 農山漁村文化協会	16分	食事(主食・主菜・副菜)の考え方から、適切なおやつ選び方まで紹介。
182	地域に伝わる料理を大切にしよう (社) 農山漁村文化協会	16分	地域の自然・気候・風土の中で食文化が育まれる。自分の体、地域の自然環境も考える。
183	食に関する個別指導 ～肥満傾向児童への対応～ (独) 日本スポーツ振興センター	30分	学校・家庭等との連携を図りながら、肥満傾向児童への指導の取り組みを解説。
185	水と健康 ～子どもの水分補給～ 健康と料理社	13分	子どもの上手な水分補給法と専門家の話しを、わかりやすく解説。スポーツ栄養学関連のビデオと共に観賞すると効果的。
187	朝食と生活リズムおもしろ実験	23分	朝食欠食者と摂食者の興味深い実験映像やCG。生活リズムの大切さに迫る内容。
188	食事バランスガイドって何？ ～基本編～	18分	食事バランスガイドを説明。世界のバランスガイド。小学校の取組なども紹介。
189	私たちの食事バランスガイド ～地域で実践編～	18分	日本人の食生活の変遷。望ましい日本型食生活。食事バランスガイドの活用場面。わが町わが家の食事バランスガイドづくり。
190	メタボリックシンドロームを防ぐ 食事バランスガイド ～大人の実践編～	18分	メタボリックシンドロームとは何か。食事バランスガイドを活用して、中高年の自分が改造される様子をコミカルに描く。
191	親子で使おう 食事バランスガイド DVD	23分	食事バランスガイドを分かり易く説明。世界のバランスガイド。小学校の取り組みなども紹介。
192	野菜のチカラ	15分	野菜嫌いの山田家の姉弟へ忍び寄る病気の影。野菜を食べることの大切さを訴えます。
193	食に関する個別指導 ～肥満傾向児童への対応～ (独) 日本スポーツ振興センター	33分	学校・家庭等との連携を図りながら、肥満傾向生徒への指導の取り組みを実例を交えながら解説。
195	講義 「細菌の食中毒の傾向と問題点」 共立薬科大学客員教授 中村明子	90分	平成17年食に関する指導の充実のための指導者の養成を目的とした研修の講義。ノロウイルス対策などが分かりやすく解説。
196	第1巻なぜ料理を体験させるの？ (提案編)	25分	坂本廣子氏が説く食育、その実践の意義、本物の食体験について料理実習の様子を紹介。
197	第2巻子どもが主役の料理の基本 (基礎編)	25分	子どもがのびのびと料理実習できるための準備、成功の秘訣を紹介します。
198	小学校体育・保健ビデオシリーズ 「6年生用 生活習慣病に注意」	14分	生活習慣病のメカニズムについて映像を交えながら分かりやすく説明します。
199	血液サラサラ健康生活 ～食生活・運動と生活習慣病の予防～	23分	わかりきった解説になりがちな「食と生活習慣病の予防」を視覚的に謎解きのプロセスで分かりやすく探っていきます。