

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

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。年間の給食の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。

給食の時間に行われる指導は、下記の通り大きく2つに分けることができる。

給食の時間に行われる食に関する指導

給食指導



- 給食の準備から片付けまでの一連の指導の中で、正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、はしの使い方、食事のマナーなどを習得させる。

食に関する指導



- 教科等で取り上げられた食品や学習したことを学校給食を通して確認させる。
- 献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴等を学習させる。

2 給食指導の重要性

給食指導とは、給食の準備、会食、片付けなどの一連の指導を、実際の活動を通して、毎日繰り返し行う教育活動である。

食に関する指導の目標を達成するためには、毎日の給食の時間に、学級担任が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。

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「学校給食の指導の手引」を作成
(食育推進コーディネーター・栄養教諭等)

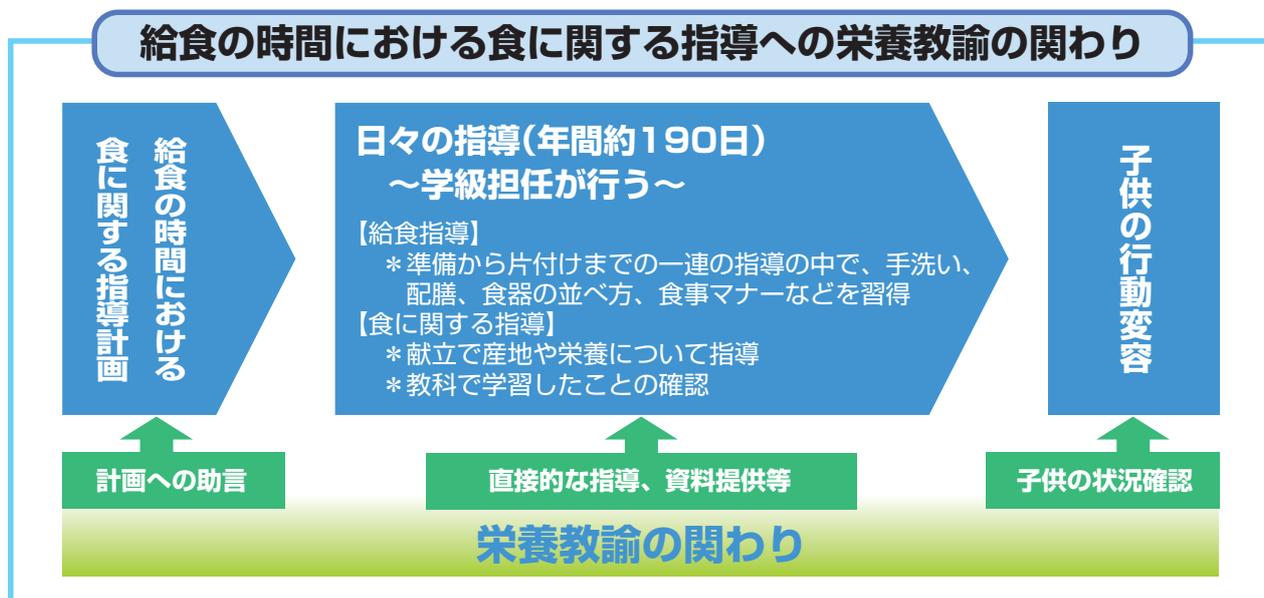
年度当初の職員会議等で全職員へ周知

指導目標に合わせた指導資料の配付
(食育推進コーディネーター・栄養教諭等)

共同作業を通して、責任感や連帯感を養うとともに、学校給食に携わる人々への感謝の気持ちなど豊かな心を育み、好ましい人間関係を育てる時間となる。また、給食の時間は学級担任等と児童生徒がともに食事をする時間であるが、献立を通じた具体的な指導場面も多いことから、栄養教諭等と連携をとって指導することが効果的であり、望ましい食事のとり方の習慣化を図ることができる。

3 給食の時間における食に関する指導

給食の時間における食に関する指導は、「食に関する指導」の中心的役割を担うものである。献立を通して食品の産地や栄養的な特徴を学ぶことができるほか、郷土食や行事食などの食文化を学校給食で学ぶことにもつながる。さらに、学校給食を活用して教科等で学習したことを確認させることもできる。



〈出典 「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」 文部科学省 平成20年3月 P10〉

【献立を教材とした給食の時間における指導】

(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して、より身近に実感をも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。

ア 「学校給食実施基準の一部改正」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、学級担任や教科担任と栄養教諭等とが連携しつつ、給食時間はもとより、各教科等において、学校給食を活用した食に関する指導を効果的に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。



「りっちゃんサラダ」

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。(小学校 東京書籍「サラダでげんき」角野栄子)



地場産物や郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童生徒が郷土に関心を寄せる心を育むとともに、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、献立名や食品名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に対しては、校内において校長、学級担任、栄養教諭等、養護教諭、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、個々の児童生徒の状況に応じた対応に努める。

- (イ) 献立作成に当たっては、食品の組合せ、調理方法の改善を図るとともに、児童生徒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。



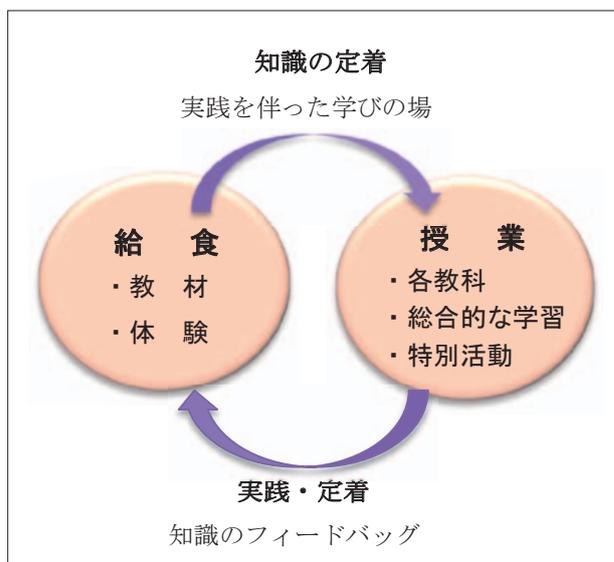
家庭における日常の食生活の指標となるように配慮すること。

- (ウ) 学校給食に使用する食品については、「食品衛生法（昭和22年 法律第233号）第11条第1項」に基づく食品中の放射性物質の規格基準に適合していること。
- (エ) 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。
- (オ) 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。
- (カ) 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。

4 給食を教材とした教科等における食に関する指導

教科や総合的な学習の時間等での指導に食育の視点を入れることにより、授業の導入をスムーズに行ったり、学習で得た知識を食事という体験を通して具体的に確認したり、振り返ったりすることができる。

献立のねらいを授業と関連付け、学校給食を教材として活用しやすくするため、献立のねらいを明確にした献立計画を提示する。



〈出典 「食に関する指導の手引 ー第二次改訂版ー」 文部科学省 平成31年3月 P226〉

学校給食を活用した食育の推進例（中学校）

R

実態把握 Research

- ・健康診断の結果
肥満・痩身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
毎日おやつを食べる、夕食に主食を食べない生徒に肥満と有意差がある。

P

計画 Plan

- 1 身体測定結果を基にした、食事摂取基準の設定（年3回）
- 2 学年の中央値による学校給食量の提供
- 3 配膳おける工夫
- 4 主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせた献立
- 5 給食試食会での保護者への啓発
- 6 教科との連携

D

実行 Do

1 身体測定の結果を基にした、学校給食摂取基準の設定（年3回）

年3回実施される身体測定の結果から、児童生徒一人一人の学校給食摂取基準を算出する。

1日あたりの推定エネルギー必要量（EER）

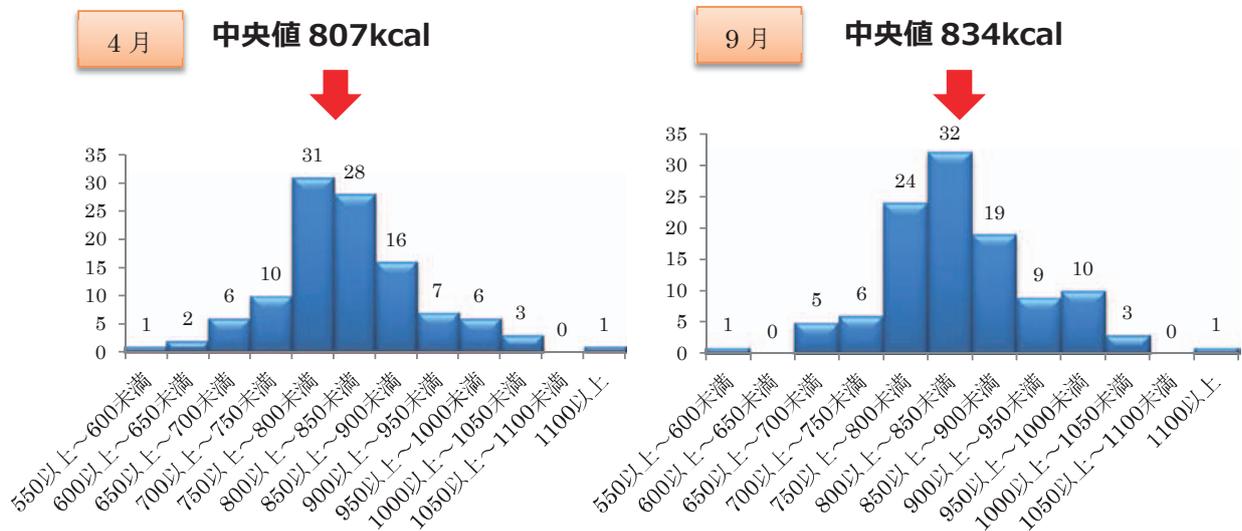
基礎代謝量（Kcal / 日）※ × 身体活動レベル（1.7） + エネルギー蓄積量（Kcal / 日）

※基礎代謝量 = 基礎代謝基準値 × 体重（標準体重）

2 学年の中央値による学校給食の提供

学年ごとに給与栄養量の中央値を算出し、米飯量の調整する。

提供される米飯を学級で均等に配食することで、中央値の栄養量が確保される。



4月から9月にかけて体格の変化により、学校給食摂取基準の中央値が増加している。その都度米飯量の調整を行う。

3 配膳における工夫

計量器を使った配膳指導

家庭用のデジタル秤などを使い、量を確認する機会を設定。

量ったものをそのまま食べるとはいかなくとも、目安量の理解につなげる。



4 主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせた献立

学校給食を一食分の基準目安量 (portion size) とする取組



ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物を揃えると、ほぼ栄養のバランスが整う。中学生として一食の目安量となるよう、主菜の肉や魚は70g、野菜は副菜と汁物を合わせて100～120g、汁物は250ccに仕上げる。

5 給食試食会での保護者への啓発

身体測定の結果から

| 9月身体測定 | | さん | | |
|---------|---------|-------|----|----------------|
| 身長 (cm) | 体重 (kg) | 肥満度 % | 判定 | 学校給食摂取基準値 Kcal |
| 150.1 | 39.5 | -13.9 | 普通 | 748 |

肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100%

| 判定 | やせ傾向 -20%以下 | | 普通 | 肥満傾向 20%以上 | | |
|-----|-------------|--------|-----------------|----------------|----------------|-------|
| | 高度やせ | 軽度やせ | | 軽度肥満 | 中等度肥満 | 高度肥満 |
| 肥満度 | -30%以下 | -20%以下 | -20%～ +20%未満 | 20%以上 30%未満 | 30%以上 50%未満 | 50%以上 |

学校給食摂取基準とは…
厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」を参考とし、児童生徒の健康の増進、及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。年齢・性別・身長・体重・身体活動レベル等個人データを基にそれぞれの身の丈にあった栄養量を示したものです。

1日では、 **2267** Kcal が必要です。

1回の食事では **202** gのごはんが必要です。

1日3回食事をとり、1回の食事に必要なカロリーの45%をごはん、残りの55%を、バランスのとれたおかずでとるのが理想です。



試食会に参加する保護者に子どもの学校給食摂取基準を算出し、計量器を用い実際の米飯の量を確認してもらう。

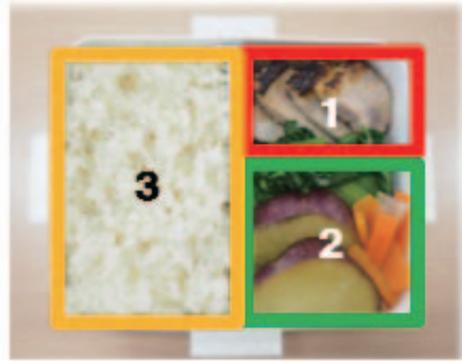
「3・1・2弁当箱法」

・主菜・副菜・汁物をそろえると
栄養のバランスがよくなります。

1食に何をどれだけ食べたらよいかについて誰もが理解し、
実行しやすいよう開発された料理の組み合わせものさし



給食をお弁当箱に
詰めると



エネルギーの摂取量に
合わせたお弁当箱を準備



技術・家庭科の
授業から



800ml ≒ 800Kcal

「3・1・2弁当箱法」で1食分の質（栄養バランス）
と量が確認できます。
お弁当箱に「**主食3**：**主菜1**：**副菜2**」の割合で
詰めると、お弁当の容積とお弁当のエネルギー量が
ほぼ同じになります。

生徒一人一人が、自分の身長、体重から1日の必要量を割り出し、その量にふさわしい量の弁当箱を準備して、自分にあった弁当づくりをする。その学習の成果を「ふくしまっ子ごはんコンテスト」に応募する。

C 評価 Check

学校給食摂取量調査

成果指標による評価（アウトカム）

料理ごとに含まれる栄養成分含量を算出します

| 料理名 | 分量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | カルシウム | 鉄 | 亜鉛 |
|----------------|--------|--------|-------|------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|------|-------|
| 鶏肉のキーマス（計） | 2114.0 | 1937.9 | 470.2 | 32.9 | 2571.4 | 29.9 | 10.01 | 13.22 | 41.49 | 5.97 | 53.9 | 21.22 |
| 鶏肉のキーマス（肉） | 2021.0 | 50.42 | 42.70 | 3.94 | 0 | 14.11 | 11.22 | 13.22 | 3.03 | 4.25 | 0 | 2.12 |
| 卵かけ飯 | 12.00 | 206.0 | 1.3 | 1.7 | 9.99 | 1.20 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 大豆湯 | 10.00 | 11.09 | 0.0 | 1.00 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| お粥 | 24.00 | 66.0 | 11.2 | 2.4 | 17.0 | 7.0 | 4.8 | 0.63 | 0.79 | 1.94 | 5.3 | 0.0 |
| 味噌汁 | 10.00 | 92.1 | 0.0 | 1.00 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| こいちしよ汁 | 20.00 | 142.0 | 1.54 | 0.0 | 20.2 | 5.0 | 3.4 | 0.7 | 2.55 | 0.0 | 0.0 | 2.00 |
| 豆腐湯 | 12.00 | 48.4 | 0.0 | 0.0 | 11.64 | 1.2 | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 野菜炒め | 40.00 | 10.0 | 0.4 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 生肉湯 | 40.00 | 45.0 | 0.4 | 0.0 | 71.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 全量計 | 2433.0 | 271.0 | 14.2 | 17.0 | 2.0 | 10.1 | 6.8 | 6.6 | 13.4 | 1.9 | 6.3 | 2.0 |
| 100gあたりの栄養成分含量 | 2179.3 | 46.68 | 6.98 | 2.02 | 62.14 | 7.0 | 10.9 | 27.14 | 13.92 | 3.61 | 4.62 | 2.02 |
| 男子 | 1509.0 | 20.01 | 1.94 | 0.68 | 48.47 | 0.10 | 10.77 | 11.89 | 2.40 | 22.32 | 2.04 | 0.0 |
| 女子 | 40.00 | 10.40 | 0.25 | 1.50 | 12.2 | 2.40 | 2.40 | 19.22 | 4.25 | 7.00 | 0.0 | 2.0 |
| 男子 | 17.00 | 12.00 | 2.0 | 0.2 | 10.1 | 9.45 | 9.4 | 11.0 | 1.00 | 6.0 | 0.1 | 0.6 |
| 男子 | 17.00 | 6.00 | 1.0 | 0.3 | 6.0 | 1.94 | 7.1 | 6.07 | 0.4 | 6.0 | 0.7 | 0.0 |

100gあたりの栄養成分含量 =
食品全重量に対する栄養成分含量 × 100
でき上がり量(g)

一人ひとりが摂取量を計ります



学校給食摂取記録表（9月20日（月））

| 献立名 | 1人1食 | | 摂取量(g) |
|---------|--------|--------|--------|
| | 献立量(g) | 摂取率(%) | |
| ごはん | | | |
| お粥 | 200 | | |
| 鶏肉のキーマス | | | |
| 豆腐湯 | | | |

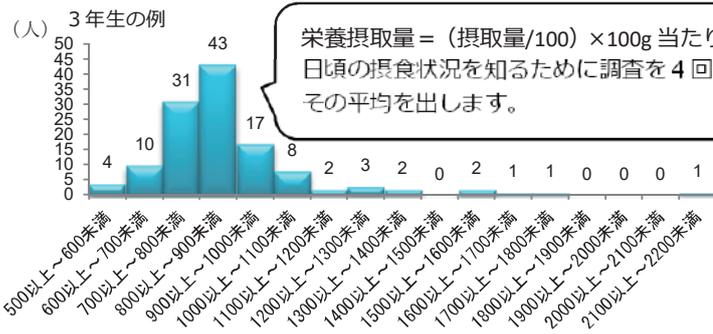
計量器で料理ごとに一人ひとり食べる量を計り記録します。



給食の時間に計量器を使って、生徒一人一人が食べた量を記録させ、生徒一人一人の摂取量、全ての栄養価を計算した。食事摂取基準で求めた個々の必要量の±10%を適切な範囲とした。



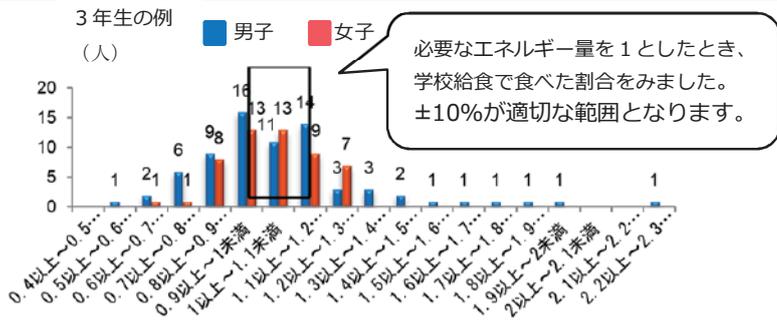
一人ひとりの栄養摂取量を計ります



| | | |
|--------|-----|-------|
| サンプルの数 | N | 125 |
| 平均 | X | 881 |
| 標準偏差 | SD | 230 |
| 分散 | s2 | 52731 |
| 最大値 | Max | 2140 |
| 最小値 | Min | 532 |
| 中央値 | Me | 832 |
| 四分位偏差 | Q | 80 |



必要なエネルギー量と実際に学校給食で摂取したエネルギー量の比較



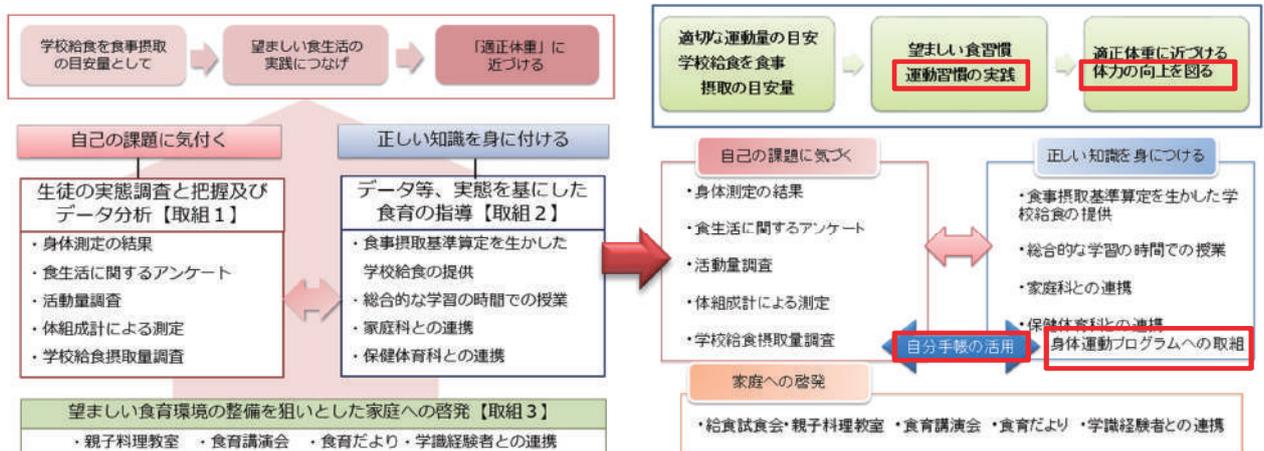
活動指標の評価項目（アウトプット）

| | | | | | |
|------|-----------------------------------|---|---|---|---|
| 栄養管理 | 「学校給食実施基準」を踏まえた給食が提供されているか。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | □「学校給食摂取基準」及び食品構成等に配慮した献立を作成できたか。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | □献立作成の趣旨を踏まえた配食ができたか。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | □食事状況調査、嗜好調査、残食量調査等が実施できたか。 | 1 | 2 | 3 | 4 |

〈出典 「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」 文部科学省 平成29年3月 P28 一部抜粋〉



改善 Act



* 赤で囲んだ部分が次年度への改善点