



令和3・4年度
食育に関する調査研究会
報告書

みんなで取り組む

ふくしまっ子 食育 サポートブック

～幼稚園・小・中・義務教育学校・特別支援学校及び
高等学校における食育の推進～



まえがき



公益財団法人福島県学校給食会
会長 佐藤 俊市郎

皆様方には、日頃より本会の事業運営に対し格段のご理解とご支援を賜り誠にありがとうございます。

本会では、学校給食を取り巻く様々な問題や課題について、その実態の把握や対応策、指導方法などについて、平成18年4月より学校給食関係教職員を委員とする「食育に関する調査研究会」を設置し、これまで、学校給食や食育に関連する報告書、「学校給食の食育の在り方」「大規模災害と学校給食」「学校給食と食物アレルギー」「食文化の伝承と地場産物」「行事食と食文化の伝承」等、様々なテーマを設定し調査研究をしてまいりました。

文部科学省におきましては、平成31年3月「食に関する指導の手引（第二次改訂版）」が示され、学校における食育の必要性、食に関する指導の目標の明示、全体計画作成の必要性、栄養教諭の役割及び食育推進に対する評価等の新たな視点を加味し、指導の目標達成が求められております。

さて、本調査研究会では、令和3、4年度の2年に亘り、幼稚園から小・中・義務教育学校・特別支援学校及び高等学校の子どもたちが望ましい食習慣を身に付けることを目的に栄養教諭等が取り組む様々な食育指導の実践に活用できる、効率的、効果的かつ具体的で分かりやすい研究報告書の作成をテーマとし研究を進めてまいりました。

この報告書は、関係者の皆様が行う様々な食育指導内容により、所属する現在の職場や学校環境に変えて資料を作成することができるように工夫いたしました。

是非、食育の一層の推進のためご活用いただけますようお願いしております。

最後に、作成に当たり各委員の皆様には大変お忙しい中、調査、研究及び編纂作業に従事いただき深く感謝申し上げます。また、福島県教育庁健康教育課様には多大なるご指導を賜り心から御礼を申し上げます。

みんなで取り組む！



「ふくしまっ子」食育サポートブック 全体構想



※ 主なテーマのみを載せています。詳しい内容は、各章の行動目標を参照にしてください。

幼稚園

小学校(低学年)

小学校(中学年)

小学校(高学年)

中学校

高校

食
べ
る
力

第2章 2 給食試食会(p94~105)

第4章 2 弁当レシピ(p187~196)

第5章 1 一口指導資料(p219~233)

第3章 1 入学説明会(p119~135)

第3章 3 卒業に向けて(p146~160)

食事のリズムを持つ

第2章 1 朝ごはん(p69~93)

体のことを考えて食べる

第1章 1 栄養のバランス(p7~37)

第1章 2 すききらい(p38~64)

第5章 2 スポーツと栄養(p234~258)

一緒に楽しく食べる

自ら進んで食事作りをする

第4章 2 弁当の日(p165~186)

第5章 3 調理実習(p259~275)

食を通した健康づくりに主体的にかかわる

第2章 3 家庭での食生活(p106~113)

感
謝
の
心

食に関わる人々へ感謝する

第3章 2 給食ができるまで(p136~145)

食材や器などを大切にする

自然の恵みに対する感謝の心を持ち、命を大切にする

食に関する活動をとおして、主体的に人々とかわる

郷
土
愛

家庭の味を知る

日本型食生活のよさを理解する

第4章 3 日本の食文化「和食」(p197~204)

地域の郷土食や行事食を知り、受け継ぐ

第4章 4 地産地消(p205~214)

浜通り・中通り・会津の三地方それぞれの豊かな食材と季節感あふれる食を知り、味わう

◇	表紙	
◇	まえがき	
I	研究の趣旨	1
II	研究の内容	1
III	研究の方法	1
IV	研究の活用方法	2
V	研究の成果	3

第1章 ○バランスのとれた食事 ○好き嫌いをなくそう

行動指標	4
資料活用例	5

1 バランスのとれた食事

(1) 幼稚園

- ① えいようバランスよく食べて元気になろう（給食あり） 7
- ② 元気になるお弁当は（給食なし） 9
- ③ 栄養のバランスを考えた食事作りを（保護者） 11

(2) 小学校

- ① 何をどのように食べたらいいのだろう（下学年） 13
- ② 何をどのように食べたらいいのだろう（上学年） 15
- ③ パワーポイント「栄養バランスのとれた食事」 17

(3) 中学校

- ① 何をどのように食べたらいいのだろう 19
- ② パワーポイント「栄養バランスのとれた食事」 21

(4) 高等学校

- ① 何をどのくらい食べればいいのか 23
- ② パワーポイント「栄養のバランスを考えて食べよう」 25
- ③ パワーポイント「これから一人暮らしをするあなたへ」 31

2 好き嫌いをなくそう

(1) 幼稚園（保護者）

- ① 好きな食べ物、嫌いな食べ物ってどんな食べ物かな（給食あり） 38
- ② 好きな食べ物、嫌いな食べ物ってどんな食べ物かな（給食なし） 40

(2) 小学校

- ① すききらいをしないで食べよう（下学年） 42
- ② パワーポイント「すききらいをしないで食べよう」（下学年） 44
- ③ 好き嫌いをしないで食べよう（上学年） 45
- ④ パワーポイント「好き嫌いしないで食べよう」（上学年） 47

(3) 中学校

- ① 好き嫌いをしないで食べよう 49
- ② パワーポイント「好き嫌いをしないで食べよう」 51

(4) 高等学校

- ① 好きな食べ物を好きな時間に食べていませんか 56
- ② 好き嫌いなく食べよう 58
- ③ パワーポイント「好き嫌いなく食べよう」 60

第2章 ○朝ごはん ○試食会 ○家庭での食生活

行動指標	66
資料活用例	67

1 朝ごはん

(1) 幼稚園（保護者）・小学校・中学校・高等学校共通	
1日3回の食事のリズム	69
(2) 幼稚園（保護者）	
献立の基本	70
(3) 小学校	
① スマホ・テレビ・ゲームは時間厳守	71
② パワーポイント「大切な朝ごはん」	72
(4) 中学校	
① 朝食と学力の関係	77
② 脳に効く朝食メニュー	78
③ 朝食と体力・運動能力の関係	79
④ スポーツ選手の朝食のとり方	80
⑤ パワーポイント「生活リズムと朝食」	81
(5) 高等学校	
① 手軽に朝食をとる工夫	86
② コンビニを活用した朝食の選び方	87
③ コンビニ料理組み合わせシート	88
④ パワーポイント「朝食の役割とコンビニを活用した朝食の選び方」	89

2 給食試食会

(1) 幼稚園（保護者）・小学校（保護者）・中学校（保護者）共通	
① 学校給食試食会へようこそ	94
② 給食試食会要項	96
③ かむことは健康への第一歩	97
④ 「ベジ・ファースト」で健康に	98
⑤ 「共食」の大切さ	99
(2) 小学校（保護者）	
パワーポイント「小学校試食会」	100

3 家庭での食生活

(1) 幼稚園（保護者）・小学校（保護者）・中学校（保護者）共通	
① 常備菜で朝ごはん	106
② 減塩について	108
③ 野菜の摂取について	110
④ もしもの時の備蓄食	112

第3章 ○入学説明会 ○給食ができるまで ○卒業に向けて

行動指標	116
------	-----

資料活用例	117
-------	-----

1 入学説明会

(1) 小学校（保護者）

① 学校給食の目標	119
② 食育ピクトグラム	120
③ 食事のマナー等・挨拶・姿勢・箸の持ち方、使い方・食べ方・偏食 ・お手伝い・朝食・おやつ	121
④ 本校における食育の取組	127
⑤ パワーポイント「入学説明会資料」	131

2 給食ができるまで

(1) 幼稚園・小学校共通

生さん者のど力や想い	136
------------	-----

(2) 幼稚園（保護者）

地産地消の良さ	137
---------	-----

(3) 小学校

① きゅう食にかかわる人々	138
② ご飯とみそしる	139
③ 和食の基本～だしのとり方	140
④ パワーポイント「給食ができるまで」	141

(4) 中学校

給食から学ぶことのできる SDGs	145
-------------------	-----

3 卒業に向けて

(1) 小学校

① なぜ食べなければならないのでしょうか	146
② パワーポイント「卒業に向けて」	148

(2) 中学校

① なぜ食べなければならないのでしょうか	151
② パワーポイント「卒業に向けて」	153

(3) 高等学校

パワーポイント「卒業に向けて」	156
-----------------	-----

第4章

○弁当の日 ○弁当レシピ ○食文化 ○地産地消

行動指標	162
------	-----

資料活用例	163
-------	-----

1 弁当の日

(1) 幼稚園（保護者）

① 「自分で作る弁当の日」に参加しよう	165
② 適量の弁当を作るポイント	166

(2) 小学校

① 「自分で作る弁当の日」に参加しよう	167
② 適量の弁当を作るポイント	168
③ コースを選んでチャレンジしよう！「あ・い・う・え・おコース」	169
④ パワーポイント「弁当の日に向けて」	170
⑤ 「自分で作る弁当の日」について（保護者）	176

(3) 中学校

「自分で作る弁当の日」に参加しよう	178
-------------------	-----

(4) 中学校・高等学校共通

パワーポイント「弁当の日に向けて」	180
-------------------	-----

(5) 高等学校

「自分で弁当を作ろう！」	185
--------------	-----

2 弁当レシピ

(1) 幼稚園（保護者）

簡単弁当レシピ集	187
----------	-----

(2) 小学校

簡単弁当レシピ集	189
----------	-----

(3) 中学校

簡単弁当レシピ集	191
----------	-----

(4) 中学校・高等学校共通

パワーポイント「簡単！弁当レシピ」	193
-------------------	-----

(5) 高等学校

簡単弁当レシピ集	195
----------	-----

3 食文化

(1) 小学校高学年・中学校・高等学校共通

日本の食文化「和食」をもっと知ろう	197
-------------------	-----

(2) 小学校（高学年）

パワーポイント「日本の食文化について知ろう（和食）」	199
----------------------------	-----

(3) 中学校・高等学校共通

パワーポイント「日本の食文化（和食）」	202
---------------------	-----

4 地産地消

(1) 小学校

① 地産地消について知ろう	205
② パワーポイント「ふくしまの地産地消」	207

(2) 中学校・高等学校共通

① 地産地消について知ろう	210
② パワーポイント「ふくしまの地産地消」	212

第5章

○一口指導資料 ○スポーツと栄養 ○調理実習

行動指標	216
------	-----

資料活用例	217
-------	-----

1 一口指導資料

(1) 幼稚園・小学校低学年共通

① 苦手な食べ物を食べる工夫	219
----------------	-----

② かむことの大切さ	220
------------	-----

(2) 幼稚園・小学校共通

① 正しい手洗い	222
----------	-----

② 給食食材「にんじん」	224
--------------	-----

③ 給食食材「じゃがいも」	225
---------------	-----

④ 給食食材「キャベツ」	226
--------------	-----

⑤ 給食食材「トマト」	227
-------------	-----

(3) 小学校

① 食事のマナー「正しい姿勢・食器の持ち方」	228
------------------------	-----

② 食事のマナー「はしの正しい持ち方・使い方」	229
-------------------------	-----

③ 苦手な食べ物を食べる工夫（中学年・高学年）	230
-------------------------	-----

④ かむことの大切さ（中学年・高学年）	231
---------------------	-----

⑤ 食事のバランスと量（中学年・高学年）	233
----------------------	-----

2 スポーツと栄養

(1) 小学校

① スポーツをする人の食事	234
---------------	-----

② 補食とは（高学年）	236
-------------	-----

(2) 中学校

① スポーツ栄養基礎知識	238
--------------	-----

② 目的別スポーツ栄養	240
-------------	-----

③ パワーポイント「食生活を見直して体力アップ」	242
--------------------------	-----

(3) 高等学校

① 試合前の食事	246
----------	-----

② 試合当日（試合前）の食事	247
----------------	-----

③ 試合後の食事	248
----------	-----

④ 水分補給の目的	249
-----------	-----

⑤ パワーポイント「高校生のためのスポーツ栄養学」	251
---------------------------	-----

3 調理実習

(1) 小学校

① 調理をはじめる前に	259
-------------	-----

② パワーポイント「調理実習のポイント」	261
----------------------	-----

(2) 中学校

調理実習の安全と衛生	264
------------	-----

(3) 高等学校

① 一人暮らしのための調理	266
---------------	-----

② パワーポイント「一人暮らしのための調理実習」	270
--------------------------	-----

第6章 参考資料

1	学校における食育の推進について	278
2	幼児期における食育の推進について	283
3	食に関する指導におけるパワーポイントの作成について	288
4	効率的・効果的な食育指導	290
5	食育基本法（抄）	295
6	第4次食育推進基本計画（抄）	297
7	学校給食法（抄）	303
8	学習指導要領（抄）	305
9	ふくしまっ子健康・体力「自分手帳」	308
10	ふくしまの食育	311
11	学校給食実施基準の一部改正について（抄）	312
12	公益財団法人福島県学校給食会	314
VI 研究を終えて		321
◇	参考文献など	323
◇	食育に関する調査研究会設置要項	325
◇	食育に関する調査研究委員等名	326
○	あとがき	