

学校給食の目標 (学校給食法 第二条より)

学校給食は「昼食」としての役割のほかに、教育活動として実施されています。健全な身体や心を育むだけでなく、農業・環境・地域経済など社会と密接に関係しています。

子どもたちの健康

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

生涯の健康

2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い及び望ましい食習慣を養うこと。

豊かな人間性

3 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。

地域社会への理解

7 食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

伝統と郷土愛

6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



環境保全と感謝の心

4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

勤労と感謝の心

5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

学校給食の栄養

「日本人の食事摂取基準」を受けて、文部科学省の「学校給食実施基準」が5年毎に改定されます。学校では、児童の身長体重等の状況を踏まえた基準を策定し、献立に適用しています。

【〇〇小学校の学校給食実施基準：低学年(6～7歳)】〈1食あたり〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ナトリウム (食塩相当量)	食物繊維
[kcal]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[μgRAE]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]
530	17～27	12～18	290	40	2.0	160	0.3	0.4	20	1.5 未満	4.0 以上

☆栄養のほかに、次のポイントなども考えて献立を立てています。

- ・いろいろな食品を取り入れる ・季節(旬)を盛り込む ・よく噛むことを意識させる
- ・和食を多く取り入れる ・郷土料理や行事食を取り入れる ・調理方法や味の多様化
- ・児童の嗜好 ・作業工程(調理時間・食中毒防止) ・給食費など

〈出典：「学校給食実施基準の一部改正」 文部科学省 令和3年4月1日施行〉

食育ピクトグラム

食育ピクトグラムとは、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字です。

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p> 	<p>共食 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p> 	<p>朝食欠食の改善 朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。</p>
<p>3 バランスよく食べよう</p> 	<p>栄養バランスの良い食事 主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。</p>	<p>4 太りすぎないやせすぎない</p> 	<p>生活習慣病の予防 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。</p>
<p>5 よくかんで食べよう</p> 	<p>歯や口腔の健康 よくかんで食べるにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。</p>	<p>6 手を洗おう</p> 	<p>食の安全 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。</p>
<p>7 災害にそなえよう</p> 	<p>災害への備え いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p> 	<p>環境への配慮(調和) SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。</p>
<p>9 産地を応援しよう</p> 	<p>地産地消等の推進 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p> 	<p>農林漁業体験 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。</p>
<p>11 和食文化を伝えよう</p> 	<p>日本の食文化の継承 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。</p>	<p>12 食育を推進しよう</p> 	<p>食育の推進 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。</p>

〈引用:「食育ピクトグラム」農林水産省 令和3年10月〉

食事の挨拶をしていますか？



食事の挨拶は、食べ物への命や食事に関わる人々への感謝の気持ちが込められています。
「いただきます」、「ごちそうさまでした」を心を込めて言えるようにしましょう。



check

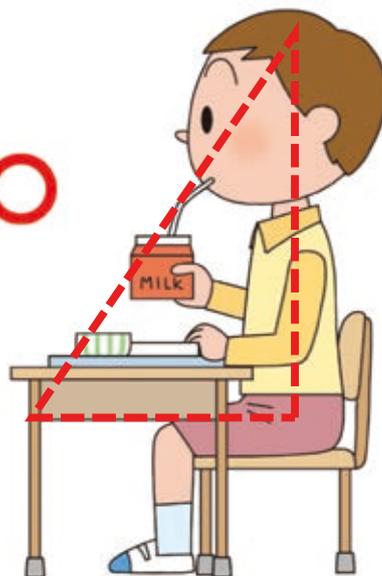
- できている
- できていない
- 分からない

食べる時の姿勢はよいですか？



食べる時の姿勢が悪いと、消化吸収に負担がかかります。
正しい姿勢で食事ができるようにしましょう。

ごはん茶碗を
持って食べる



ひじ、こし、ひざが
90度になるように
背筋をのばす

足は床につける

check

- できている
- できていない
- 分からない

〈出典:「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

はしを上手に使えますか？



はしを上手に使えると、食事をこぼしにくく、気持ちよく食べることができます。
ご家庭でも正しいはしの持ち方を練習しましょう。

正しいはしのもち方

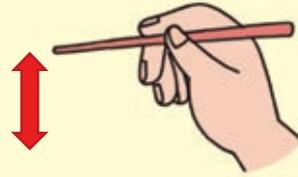
① 正しい鉛筆の持ち方で

はしを1本持つ。



② はしを「1の字」を書くように

縦に動かす。



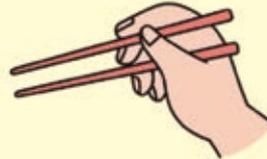
③ もう1本のはしを親指のつけね

から、中指と薬指の間に通す。



④ 上のはしだけを動かすように

練習する。



できている

できていない

分からない

やってはいけないはしの使い方



まよいはし



なみだばし



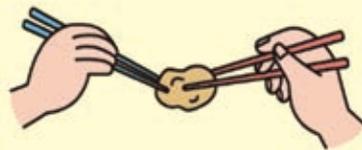
よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし(ひろいはし)

〈出典:「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

お子さんはどのような食べ方をしていますか？



マナーを守って食べることで、友達や先生と楽しい給食時間を過ごすことができます。



口に食べ物を
入れたまま話をする。

口の中の食べ物が
周りに飛んでしまい、
不衛生です。



食事に
下品な話をする。

周りの人が嫌な気持ち
になってしまいます。



食事に
立って歩く。

うろうろと立ち歩いて
いる人がいると、周りの
人が落ち着いて食事を
することができません。

【こんな食べ方にも要注意！】



- **早食い(速食い)**:食べるスピードが速い。
- **一度に口に入れる量が多い。**
→ 食べ過ぎにより、肥満の一因にもなります。
よくかんで食べる習慣をつけましょう。
- **ぱっかり食べ**(ごはんだけ、おかずだけという食べ方。)
→ 栄養の偏りが心配されます。
ごはんとおかずを交互に食べる食べ方は、
かむ回数が増え、肥満の予防にもなります。
- **ながら食べ**
→ 何かほかのことをしながら食べると、食事に集中できません。
食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。



〈出典:「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

極端な偏食はありませんか？

野菜や魚料理などに好き嫌いがあるお子さんは少なくありません。また、家庭で食べ慣れていない料理に挑戦しない「食わず嫌い」のお子さんも見られます。偏食は栄養バランスが偏りやすく、食の体験を狭めてしまいます。ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。ご家庭でも旬の食材や地域の食材を使い、様々な料理を食卓に並べ、楽しく食事をしましょう。



【好き嫌いを克服させるためには・・・】

- ◎ 野菜づくりや料理のお手伝いをさせる。
- ◎ 食材の切り方や料理の味付けを工夫する。
- ◎ 楽しい食事環境をととのえる。
- ◎ みんなで一緒に食べる。
- ◎ お腹をすかせてから食べさせる。 など。



あせらず
せかさず
根気よく

check

- できている
- できていない
- 分からない

食事のお手伝いをしていますか？

食事の準備に関わることで、食に対する興味・関心が高まります。学校でも給食当番が始まります。小さなことからでもお手伝いをさせましょう。



食器を並べる。
食器を運ぶ。



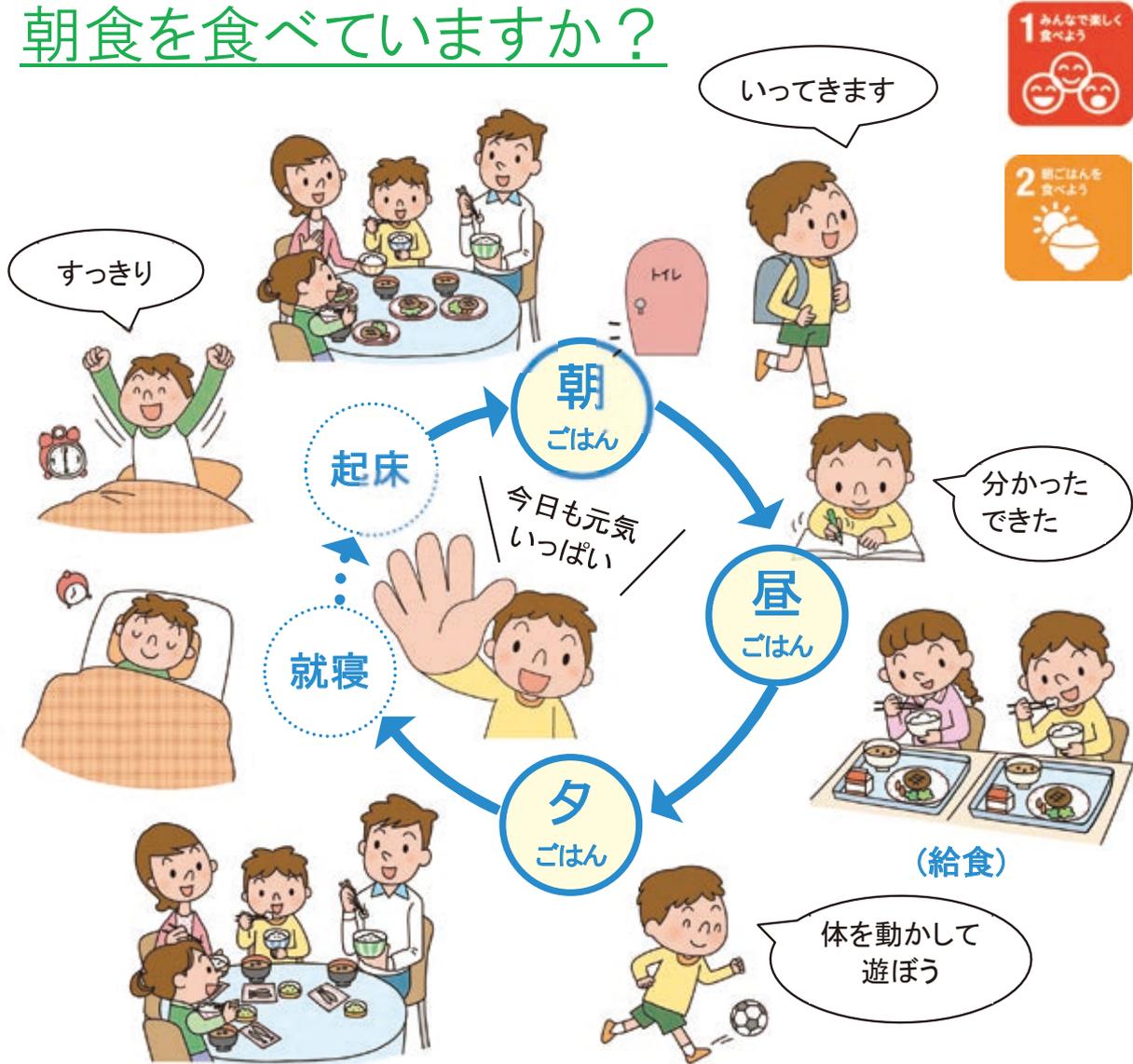
ごはんやおかずを
よそう。

check

- できている
- できていない
- 分からない

〈出典：「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成 28 年 2 月〉

朝食を食べていますか？



～朝食が生活リズムを整えます～

わたしたちは、朝起きてからねるまでの間、ほぼ決まった生活の仕方かできています。これを「生活リズム」といいます。
『早寝・早起き・朝食はバランスよく』を心がけ、小学校に合わせた「生活リズム」に整えましょう。

check

- できている
- できていない
- わからない



早起きして、ゆとりをもつ。



夕ごはんを夜おそくに食べない。



ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。

〈出典:「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成 28 年 2 月〉

おやつは食べる時間や量を考えて食べていますか？



おやつはだらだら食べると、大切な食事がきちんと食べられなくなります。

おやつは3回の食事を補う間食なので、時間や量をきめて食べましょう。

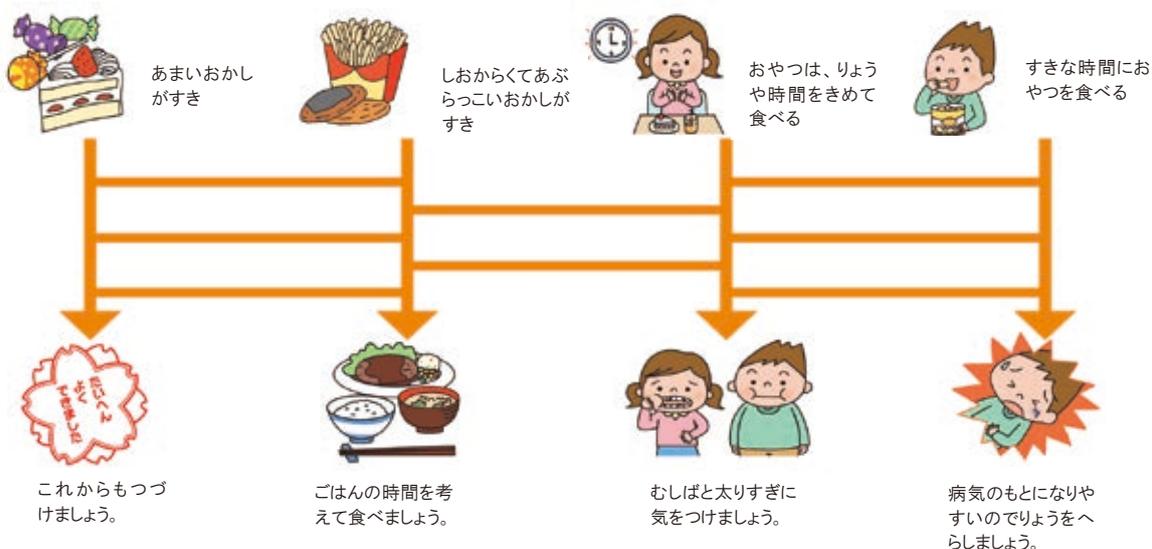
砂糖や油や塩分が多いお菓子ではなく、乳製品やいもやくだものがおすすめです。

おにぎりとくらべてみよう



エネルギーのりょうはほとんど同じ

あみだを使って、お子さんと確認しましょう。



〈出典:「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

本校における食育の取組

《教育目標》

自ら学び
心豊かで
たくましい子どもの育成



《食に関する指導の目標》

(知識・技能)

望ましい栄養や食事のとり方とともに健全な食生活に必要な技能を身に付けている。

(思考力・判断力・表現力)

健康な生活を実現するために何が必要か考え、正しい知識・情報に基づき適切に意思決定して行動できる。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に健康な食生活を実現しようとする態度を養う。

学校給食を「生きた教材」として、様々な取組を行っています。

◎ 地場産物を活用した給食

地場産物(地元でとれた食材)を活用して給食を作っています。また、郷土料理や行事食など特色ある給食提供に努めています。



地元で水揚げされた魚を使用した魚食給食



郷土料理の給食



給食指導の様子

今日は、地元でとれた〇〇を使った給食です。味わって食べましょう。



地元でとれた食材

◎ 地元料理人との交流給食

地元の和食料理人が考えた献立を和食器に盛り付けて提供しました。交流会では、魚の解体ショーの見学やかつお節削り体験を通して、和食への理解を深めることができました。



地元料理人発案の和食給食



かつお節削り体験の様子

◎ 地元高等学校と連携した給食

地元の水産高校や農業高校と連携し、高校生が実習で水揚げした魚や生産加工した食材を使用した給食を提供しました。将来のためのキャリア教育にもつながります。



地元水産高校が水揚げしたカジキを使った給食



地元農業高校が生産加工したトマトジュースを使った給食



◎ みそ作り

みそ作りを体験しました。大豆からみそになる過程を通して、食材への理解が深まりました。



総合的な学習

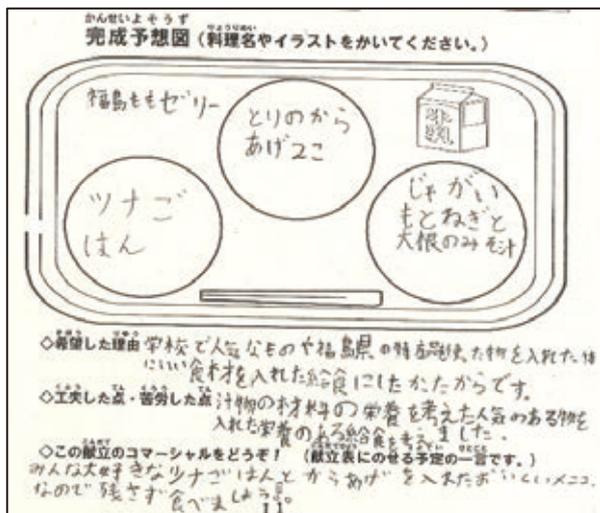
1月から10月にかけてみそ作り

家庭科調理実習

みそ汁作り

◎ リクエスト給食

児童から希望献立を募り、給食を提供しました。好きな料理だけでなく、栄養バランス、地場産物なども考えながら献立をたてていました。



リクエストをもとに実施した給食

◎ テーブルマナー給食

洋食器を使ってテーブルマナー給食を実施しました。食事のマナーを学ぶことができました。



◎ バイキング給食

6年生の卒業のお祝いに、バイキング給食を実施しました。食事を選択する大切さなどを楽しみながら学ぶことができました。



入学説明会資料



〇〇市立〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇 〇〇

【本日の内容】

- 1 学校給食の目標と栄養
- 2 身に付けたい食事のマナー
- 3 望ましい生活習慣
- 4 本校における食育の取組

1 学校給食の目標と栄養



学校給食の目標(学校給食法 第二条より)

子どもたちの健康

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

生涯の健康

- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を増い、及び望ましい食習慣を養うこと。

豊かな人間性

- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

地域社会への理解

- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



環境保全と感謝の心

- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

伝統と郷土愛

- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

教育活動としての給食

勤労と感謝の心

- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

学校給食の栄養

日本人の食事摂取基準を受けて、文部科学省の学校給食実施基準が5年毎に改定されます。学校では、児童の身長体重等の状況を踏まえた基準を策定し、献立に適用しています。

【〇〇小学校の学校給食実施基準：低学年(6~7歳)】(1食あたり)

エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]	マグネシウム [mg]	鉄 [mg]	ビタミンA [μgRAE]	ビタミンB1 [mg]	ビタミンB2 [mg]	ビタミンC [mg]	ナトリウム (食塩相当量) [g]	食物繊維 [g]
530	17~27	12~18	290	40	2.0	160	0.3	0.4	20	1.5 未満	4.0 以上

☆栄養のほかに、次のポイントなども考えて献立を立てています。

- ・いろいろな食品を取り入れる ・季節(旬)を盛り込む ・よく噛むことを意識させる
- ・和食を多く取り入れる ・郷土料理や行事食を取り入れる ・調理方法や味の多様化
- ・児童の嗜好 ・作業工程(調理時間・食中毒防止) ・給食費など

食育ピクトグラム

食育ピクトグラムとは、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字です。



2 身に付けたい食事のマナー



7

心を込めて食事の挨拶をする



「いただきます」



「ごちそうさまでした」



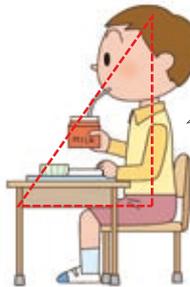
(参考)「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月

7

食べる時の姿勢をよくする



ごはん茶碗を持って食べる



ひじ、こし、ひざが90度になるように背筋をのばす

足は床につける

(参考)「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月

8

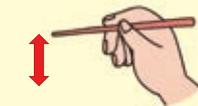
はしを上手に使えるようにする



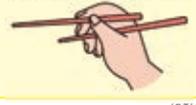
① 正しい鉛筆の持ち方ではしを1本持つ。



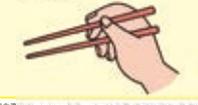
② はしを「1」の字を書くように縦に動かす。



③ もう1本のはしを親指のつけねから、中指と薬指の間に通す。



④ 上のはしだけを動かすように練習する。



(参考)「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月

9

やってはいけないはしの使い方



まよいはし



なみだばし



よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし(ひろいはし)

(参考)「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月

10

マナーを守って食べる



口に食べ物を入れたまま話をしない。



食事中に下品な話をしない。



食事中に立って歩かない。

(参考)「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月

12

【こんな食べ方に要注意！】

- **早食い(速食い)**: 食べるスピードが速い。
- **一度に口に入れる量が多い**。

食べ過ぎにより、肥満の一因にもなります。よくかんで食べる習慣をつけましょう。



- **ぼっかり食べ**(ごはんだけ、おかずだけという食べ方。)

栄養の偏りが心配されます。ごはんとおかずを交互に食べる三角食は、かむ回数が増え、肥満の予防にもなります。

- **ながら食べ**

何かほかのことをしながら食べると、食事に集中できません。食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。

13

偏食について



【好き嫌いを克服させるためには・・・】

- ◎ 野菜づくりや料理のお手伝いをさせる。
- ◎ 食材の切り方や料理の味付けを工夫する。
- ◎ 楽しい食事環境をととのえる。
- ◎ みんなで一緒に食べる。
- ◎ お腹をすかせてから食べさせる。 など。

あせらず
せかさず
根気よく

(参考「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月) 14

食事のお手伝いをする



食器を並べる。
食器を運ぶ。



ごはんやおかずを
よそう。

(参考「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月) 15

3 望ましい生活習慣



16

朝食を食べる



(参考「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月) 16

～朝食が生活リズムを整えます～

『早寝・早起き・朝食はバランスよく』を心がけ、小学校に合わせた「生活リズム」を整えましょう。



(参考「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月) 17

おやつは食べる時間や量を考える

おやつは3回の食事を補う間食なので、時間や量をきめて食べましょう。
砂糖や油や塩分が多いお菓子ではなく、乳製品やいもやくだものがおすすめです。

やきいも半分(100g) = おにぎり(100g) = フルーツヨーグルト(200g)
 チョコレート半分(35g) = ポテトチップス半分(30g) = スポーツドリンクペットボトル1本(500ml)

エネルギーのりようはほとんど同じ

(参考)小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育(文部科学省 平成28年2月)

4 本校における食育の取組

《教育目標》
自ら学び
心豊かで
たくましい子どもの育成

《食に関する指導の目標》

(知識・技能)
望ましい栄養や食事のとり方とともに健全な食生活に必要な技能を身に付けている。

(思考力・判断力・表現力)
健康な生活を実現するために何が必要か考え、正しい知識・情報に基づき適切に意思決定して行動できる。

(学びに向かう力・人間性等)
主体的に健康な食生活を実現しようとする態度を養う。

学校校給食を「生きた教材」として、
様々な取組を行っています。

◎ 地場産物を使用した給食

地場で水揚げされた魚を使用した魚食給食

給食指導の様子

今日は、地元でとれた〇〇を使った給食です。味わって食べましょう！

郷土料理の給食

地元でとれた食材

◎ 地元料理人との交流給食

地元料理人発案の和食給食

かつお節削り体験の様子

◎ 地元高等学校と連携した給食

地元水産高校が水揚げしたカジキを使った給食

地元農業高校が生産加工したトマトジュースを使った給食

◎ みそ作り



総合的な学習
1月から10月にかけてみそ作り
家庭料理実習
みそ汁作り

◎ リクエスト給食



リクエストをもとに実施した給食

◎ テーブルマナー給食



◎ バイキング給食



学校と家庭、地域が連携して
豊かな子どもを育てましょう。

