

3 学校給食・学校昼食の充実

(1) 学校給食の献立内容の充実

食教育においては、学校給食を活用することによって、児童生徒が栄養バランスのとれた食事内容や食についての衛生管理など体験を通して学びます。また、見る・食べるといった行為を通じて楽しみながら興味・関心を引き出すなど、多様で高い教育的効果が得られます。

学校給食では地場産物を活用したり、地域にちなんだ料理や行事食を提供したりすることにより、児童生徒が地域の特性や文化・伝統に対する理解を深め、関心を高めることができます。

学校給食を食に関する指導の生きた教材として活用するため、基準献立作成にあたり次の事項に留意しています。

【基準献立作成の留意点】

- ・ 食を通して育てたい横浜の子ども像を、「命を大切にし、生涯にわたり自ら健康的な生活をおくることができる子ども」とし、生きた教材となる献立を作成しています。献立には月別・日々のねらいがあり、それらを毎日積み重ねることにより、子ども像に近づくよう計画しました。具体的な内容については基準献立年間計画としてまとめました(P33)。またその月のねらいの中で重点をおいている献立をアピール献立として設定しました。特別支援学校においても同様な参考献立年間計画を作成しています。(P30~31)
- ・ 給食献立は栄養バランスがとれ、児童生徒が季節に合わせた豊かな食体験を経験できるように工夫しました。
- ・ 児童生徒の健康を考え、安全安心な給食献立にしました。可能な限り、横浜市内産(はま菜ちゃん)、神奈川県産をとり入れました。
- ・ 特に日本型食生活を重視し、主食・主菜・副菜を組み合わせました。これは厚生労働省・農林水産省が策定した食事バランスガイドの考え方を取り入れたものです。普段目にする料理の形で、家庭の食事のモデルとなるよう意図しました。

今後は、食事バランスガイドの考え方を一層具体的にとり入れた献立作りが望まれます。



平成20年度 特別支援学校 参考献立 年間計画

	4月	5月	6月	7月	9月
テーマ	春を感じる食べ物	初夏を感じる食べ物	夏を感じる食べ物	暑さに負けない食事	健康（長寿）を考える食事
行事食	a入学式、始業式 aさくらごはん、牛乳 さわらの野菜あんかけ かきたま汁、晩柑	a八十八夜 b子供の日 cアイスクリームの日 a茶飯、お茶、 かつおのみそ炒め スナッペンどう かきたま汁	a食育月間 b開港記念日 c歯の衛生週間 c胚芽ごはん、牛乳 牛肉と切干しだいこんの煮物 きゅうりの梅肉あえ みそ汁	a七夕 b北京オリンピック（8月） a五日寿司、牛乳 かぼちゃのふくめ煮 七夕そうめん	a重陽の節句 b十五夜 c敬老の日 a胚芽ごはん牛乳菊花あえみそ汁 bひじきごはん、牛乳、鯖の塩焼き、 さといもの煮物、みそ汁/cこんぶごはん 牛乳、ラフィ、ゴーヤソテー、黒糖ムス
*食育の日（19日）	① 主食・主菜・副菜・汁物 ④地場産物 キャベツ ⑤牛乳 じゃごごはん、牛乳 生揚げと野菜のそぼろ煮 磯香あえ、みそ汁	① 主食・主菜・副菜・汁物 ③伝統的な食材・料理 ④地場産物 わかめ、さやいんげん ⑤ 牛乳 麦ごはん、牛乳 煮魚、さつき汁 おひたし	① 主食・主菜・副菜・汁物 ③ 伝統的な食材・料理 大豆、うめ 切干しだいこん ⑤牛乳 梅ごはん、牛乳 大豆と鶏肉のうま煮 みそ汁、からししょうゆあえ	① 主食・主菜・副菜・汁物 ② 季節の食品 モロヘイヤ ⑤牛乳 胚芽ごはん、牛乳 さんまのかば焼き ごま酢あえ、かきたま汁	① 主食・主菜・副菜・汁物 ③伝統的な食材・料理 魚、ひじき ⑤牛乳 えだまめごはん、牛乳 煮魚、甘酢あえ すまし汁
国際理解	チャブチェ （韓国） たけのこ 胚芽ごはん・牛乳 チャブチェ・即席漬 もやしスープ	回鍋肉 （中国） キャベツ 胚芽ごはん・牛乳 回鍋肉・中華あえ もやしスープ	ラタトゥイユ （フランス南プロバンス） ズッキーニ・なす・ピーマン ソトワッサン・牛乳 ますのグリル・ラタトゥイユ レタススープ	チンジャオロースー 杏仁豆腐 （中国・北京） ピーマン 麦ごはん・牛乳 チンジャオロースー 春雨スープ・杏仁豆腐	焼肉・ナムル （韓国） 胚芽ごはん・牛乳 焼肉・ナムル とうがんスープ
季節の食品・はま菜ちゃん	さわら・ちりめんじゃこ めばら・あさり・キャベツ たけのこ・G・P・わかめ さやえんどう・芽ひじき 晩柑 だいこん かぶ ほうれんそう 甘酢あえ・青大豆のサラダ あさりのチャウダー たけのこごはん グリーンピースごはん	かつお・あさり・たけのこ 新茶・スナッペンどう さやえんどう・G・P さやいんげん・メロン じゃがいも・レタス キャベツ・たまねぎ だいこん かぶ 若竹の煮物・茶飯 かつおのみそ炒め グリルビーコンのミルク煮 あさり入り五目豆	いわし・あじ・かじまぐろ カレイ・そら豆・アスパラガス レタス・なす・ピーマン・ニラ ズッキーニ・小玉すいか メロン・ひわ さやいんげん キャベツ・トマト・梅 きゅうり・たまねぎ じゃがいも(キタアカリ) 梅肉あえ・梅ごはん レタススープ	すずき・さくらえび・みょうが ズッキーニ・ピーマン モロヘイヤ・おくら・冬瓜 かぼちゃ・にら・アセロラ ブラム・すいか きゅうり・さやいんげん なす・えだまめ トマト・じゃがいも とうもろこし・たまねぎ 夏野菜のカレー すずきのチリソース かぼちゃの含め煮 とうがんのすまし汁	さんま・かつお ピン長まぐろ・さば ゴーヤ・ぶどう もも・なし 梨 なす さつまいも かつおのしょうが焼き ゴーヤチャンプル さばの塩焼き なすの中華炒め
栄養素の確保	①鉄*あさり あさりのチャウダー ②食物繊維*胚芽米 胚芽ごはん	①鉄*レバー・ひじき レバーのしょうが煮 ひじきサラダ ②食物繊維 *大豆：切干だいこん汁 *切干しだいこん：甘酢あえ	①鉄*ひじき・凍り豆腐 ひじきのつくだ煮 凍り豆腐の炒り煮 ②食物繊維*麦 麦ごはん	①鉄*えだまめ ②食物繊維*えだまめ えだまめ	①鉄*ブルー ブルーの甘煮 ②食物繊維*糸昆布 昆布ごはん
教科連等の種まき	米種まき じゃがいも	田植え （総合、生活、自活）	じゃがいも収穫 （総合、生活、自活）	とうもろこし収穫 夏野菜 （総合、生活、自活）	
種	米種まき じゃがいも		●収穫	●収穫	だいこん種まき
収		さつまいも植え付け トウモロコシ種まき		●収穫	

*食育の日の献立のねらい ①**主食・主菜・副菜・汁物**をそろえる ②**季節の食品**を取り入れる

年間テーマ 日本型の食事の良さを伝える～季節を感じる献立～

横浜市立特別支援学校

10月	11月	12月	1月	2月	3月
秋を感じる食べ物	自然の恵みを味わう	冬を健康に過ごす食事	伝統的な食事	食物繊維の多い食べ物	思い出に残る給食
a収穫祭	a地産地消月間 b文化の日 c勤労感謝の日	a冬至	a正月 b給食週間	a節分 bおこと始め	aひな祭り b卒業式
aさつまいもごはん、牛乳 まぐろの角煮 おひたし すまし汁	b菊花ごはん、牛乳、 煮魚、ごまじょうゆあえ、 呉汁	aごはん、牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ つみれ汁、納豆	a麦ごはん、牛乳、筑前煮 なます、のりの佃煮 b麦ごはん、牛乳、梅干しのり 生揚げのそぼろ煮、すいとん	b麦ごはん、牛乳 めかじきのしょうが焼き さといもの磯煮 おこと汁	a五日寿司、牛乳 さわらの照り焼き、のっぺい汁 b赤飯、牛乳、筑前煮 すまし汁、すだちゼリー
①主食・主菜・副菜・汁物 ②季節の食品 さけ ③伝統的な食材・料理 豆 ⑤牛乳	①主食・主菜・副菜・汁物 ②季節の食品 きのこ ④地場産物 こまつな、だいこん ⑤牛乳	①主食・主菜・副菜・汁物 ②季節の食品 ぶり ③伝統的な食材 大豆 ④地場産物 さといも ⑤牛乳	①主食・主菜・副菜・汁物 ③伝統的な食材 牛肉・金時豆 ④地場産物 みすな ⑤牛乳	①主食・主菜・副菜・汁物 ②季節の食品 いよかん ③伝統的な食材 大豆 ⑤牛乳	①主食・主菜・副菜・汁物 ③伝統的な食材魚、大豆 ⑤牛乳
さけごはん、牛乳 五目豆、のっぺい汁 おひたし	夕焼けごはん、牛乳 さんまの塩焼き だいこんおろし いも煮汁	胚芽ごはん、牛乳 ぶりの照り焼き けんちん汁 ぶどう豆	ごはん、牛乳 すきやき風煮 すまし汁、煮豆	豆茶飯、牛乳 肉じゃが、おひたし いよかん	胚芽ごはん、牛乳 煮魚、呉汁 からしじょうゆあえ
フェジョアード (ブラジル)	肉まん・五目中華そば (上海)	ボルシチ (ロシア) ビーツ	麻婆豆腐 (中国・四川)	チリコンカン (アメリカ・テキサス)	ハンバーグトマトソース (ドイツ)
アロイス(Arroz)・牛乳 フェジョアード コーンサラダ パインゼリー	肉まん・牛乳 五目中華そば マンゴープリン	黒パン・牛乳 ボルシチ・だいこんの甘酢あえ ブルーンの甘煮	ごはん・牛乳・ 麻婆豆腐・コーンスープ ・杏仁ゼリー	ターメリックライス・牛乳 チリコンカン コールスロー	胚芽パン・牛乳 ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト やさいスープ
さば・鮭・さんま きのこ類・さといも 栗・みかん・りんご	さば・鮭・さんま・パセリ はくさい・にんじん 新米・ごま・食用菊 きのこ類・キャベツ みかん・りんご	かわはぎ・ほたて ぶり・ビーツ・れんこん キャベツ・ゆず・りんご	わかさぎ・ほたて ぶり・新豆 いよかん・いちご	いか・いよかん キウイフルーツ・いちご	さわら・めばる・みつば なばな・菜の花 いよかん・晩柑 芽ひじき
こまつな・ほうれん草 かぶ・さつまいも ごぼう キャベツ	こまつな・だいこん・ねぎ はくさい・にんじん キャベツ・さといも・かぶ みすな・さつまいも・柿 ごぼう・ほうれん草・にんじん	こまつな・だいこん・ほうれん草 みかん・フロッコリー・カリフラワー かぶ・はくさい・さといも ごぼう・ねぎ・みすな・にんじん	こまつな・しゅんぎく・かぶ みかん・みすな・だいこん にんじん・フロッコリー はくさい・ねぎ・ほうれん草	こまつな・みすな フロッコリー・ねぎ かぶ・はくさい にんじん・ほうれん草	こまつな かぶ・ほうれん草 ねぎ・うど
鮭ごはん・栗ごはん さんまの塩焼き きのこスパゲティ さといものすんだあえ	鮭のクリーム煮 きのこうどん・野菜スープ さつまいもとリンゴの甘煮 さばのごまみそかけ	だいこんサラダ さといもごはん 豚肉とだいこんの煮物	煮野菜のサラダ 春菊のおひたし ほたてごはん わかさぎのいそべ揚げ	にんじんグラッセ にんじんポタージュ ほうれん草の Pasta ポイルドフロッコリー	五目すし・さわらの照焼き たまごとし(みつば) ひじきサラダ
①鉄*納豆・レバー 納豆・レバーのごままぶし ②食物繊維*五穀米 五穀ごはん ③ビタミンA*ほうれん草 ほうれん草とコーンのソテー	①鉄*豆腐 麻婆豆腐 ②食物繊維*きのこ きのこうどん	①鉄*生揚げ 生揚げのそぼろ煮 ②食物繊維*ごま ごまあえ	①鉄*あずき 白玉ぜんざい ②食物繊維*割り干しだいこん 割り干しだいこんの甘酢あえ	①鉄*こまつな ②食物繊維*手亡豆・金時豆 ビーンズサラダ	①鉄*大豆 ぶどう豆 ②食物繊維*大豆 ぶどう豆
秋収穫祭 さつまいも (総合、生活、自活)	さつまいも収穫 冬野菜 (総合、生活、自活)	だいこん収穫 (総合、生活、自活)			
→●収穫					じゃがいも植え付け日→
	→●収穫				
→●収穫					

③伝統的な食材・料理を取り入れる ④地場産物を取り入れる ⑤牛乳を組み合わせる



平成20年度基準献立年間計画																	
横浜市の食教育の目標 ◎学校での活動を通じて、食の大切さを知り、食の自己管理ができる子どもを育て、子ども一人ひとりに必要な支援を行う。 ◎子どもを通して、あるいは直接働きかけて、豊かな食体験を提供できるよう家庭・地域との連携を図る。																	
基準献立の考え方 ○栄養量の確保とともに、児童の嗜好、横浜らしさ、日本の食文化・伝統食等を取り入れる。 ○季節感が感じられるよう、旬の食品の使用に努める。 ○食と健康を関連づけることができるようにする。 ○日本型食生活を推進し、脂肪の摂取量を抑え、食物繊維が確保できるよう、魚・野菜・きのこ・豆類・海藻などの使用に配慮する。 ○全市統一、平均的な献立内容・作業量・一食単価により市全体の水準を維持する。						※アピール献立について A 生きた教材となる献立 B 季節の食材を使用した献立 C 調整献立（年1回・味のバリエーション・各月との調整）						※献立のねらいの番号とアピール献立カレンダーの番号はリンクしています。					
	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月						
行事	入学式・進級式 みどりの日 身体測定	端午の節句 八十八夜 全校遠足 給食試食会	開港記念日 歯の衛生週間 梅雨	七夕 土用(丑の日) 夏休み	敬老の日(招待給食) 重陽の節供 運動会 十五夜	学年遠足 収穫祭・十五夜	文化の日 七五三 勤労感謝の日	人権週間 冬至 大晦日	元旦 七草・鏡開き 学校給食週間	節分 建国記念日 生活習慣病予防週間	ひな祭り 卒業式 春分の日						
ねらい	①入学・進級を祝う ②春を感じる ③給食に親しみ楽しく食べる ④配膳・後片付けが手際よくできる	①横浜にゆかりの食べ物を食べる(アイスクリーム) 横浜開港150周年にちなんだ献立(くら) ②初夏の味覚を味わう ③上手な食べ方を知る(主食・主菜・副菜)	①国際都市横浜にちなんだ献立に親しむ(友好都市・中華街) ②よくかんで食べる ③強い歯をつくる食べ物を食べる ④食育月間	①七夕にちなんだ献立を知る ②食欲がわく献立(味付けの変化と組み合わせの工夫) ③夏休み中の参考になる屋敷を知る ④夏野菜を知る	①体力の回復を図る(食べやすい献立) ②季節の野菜を知る ③主食の大切さを意識する ④十五夜にちなんだ献立を知る	①秋の味覚を味わう(旬の魚・きのこ・野菜類) ②緑黄色野菜の献立を知る	①麺が主食の献立を知る ②食物繊維が多い食品を知る(豆・根菜類) ③はま菜ちゃんメニューの紹介 ④地場産野菜の活用	①冬至にちなんだ献立を知る ②体が温まる献立を知る(根菜類の使用) ③くだもの・淡色野菜の活用	①日本の伝統食(正月料理)を知る ②学校給食のあゆみ ③神奈川・横浜の産物を知る ④開港150周年を祝う(上海料理)	①大豆を使った料理に親しむ ②バランスの良い食事の手本としての給食を知る ③冬においしい食材を知る ④寒い国の食事を知る ⑤開港150周年を祝う	①卒業を祝う ②ひな祭りの献立を味わう ③主食・主菜・副菜のそろった献立例を知る ④思い出に残る献立を味わう						
給食指導	楽しい給食にしよう	食事のマナーを身につけよう	清潔に心がけて食事をしよう	暑さに負けない食事をしよう	協力して楽しい食事の場を作ろう	上手な過ごし方を工夫しよう	係や当番に進んで協力しよう	環境を整えてなごやかに食事をしよう	感謝の気持ちを持って食事をしよう	寒さに負けない食事をしよう	楽しく食食しよう						
ねらい	給食準備や後片付けを手際よくし、楽しく食べることができる	食事のマナーの大切さを知り、身につけることができる	給食時の衛生に気をつけることができる	好き嫌いなく、いろいろな食品を食べることができる	進んで楽しい食事の場をつくること	食事の前後の過ごし方を工夫できる	楽しい給食の時間にするために進んで仕事ができる	食会にふさわしい雰囲気づくりをして楽しく食べる	自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事ができる	いろいろな国の食事について関心を持ち、季節に合った食品の取り方ができる	これまでの給食の実践を生かし、なごやかに食食することが						
栄養指導	食べ物とからだ	食べ物の働き	歯や骨を丈夫にする食事	夏の食事とおやつ	元気の出る食べ物(黄の食べ物)	丈夫なからだ(赤の食べ物・運動)	食べ物の好き嫌い	かぜに負けない食べ物(緑の食べ物)	日本の伝統的な食べ物	自分の体にあった食事の量(自分の量・家族の量)	バランスの良い食事						
ねらい	食べ物とからだのかかわりを知り食べ物に関心を持つ	食べ物のからだの中での働きを知る	骨や歯を丈夫にする食べ物を知る かむことの大切さを知る	暑さに負けない食事のとり方を知る	体温やからだを動かすもとなる食べ物について知る	丈夫なからだを作る食べ物と運動の大切さを知る	好き嫌いなくいろいろな食品を食べることが体に大切なことを知る	かぜに負けない体をつくる食べ物を知る	日本には伝統的なすくれた食べ物や食べ方があることを知る	自分の体にあった食事の量を知る	いろいろな食べ物を組み合わせることで健康な体をつくることを知る						
低学年	給食にはいろいろな食べ物が使われていることを知る	パンやごはん、牛乳、おかずはからだの中でそれぞれちがう働きをすることを知る	丈夫な歯をつくる食べ物を知る(牛乳・小魚・海藻) 良くかむことの大切さを知る	朝ごはんの大切さを知る 冷たい飲み物や食べ物のとり過ぎがからだに良くないことに気づく	元気の出る食べ物を知る(パン・ごはん・めん・いも・油・砂糖)	からだを作る食べ物を知る(肉・魚・卵・牛乳・卵)	好き嫌いなく食べることが体によいことを知る	かぜに負けない体をつくる食べ物を知る(野菜・くだもの)	伝統的な食べ物にはどんな物があるかを知る(米・魚・豆・海藻類)	給食の量に関心を持つ 食べ過ぎや残すことについて考える	いろいろな食べ物を組み合わせることで体に良いことを知る						
中学年	食べ物によって体が作られていることを知る	食べ物を体内での働きにより赤・黄・緑のグループに分けることができる	丈夫な歯をつくる食べ物がかかる(牛乳・小魚・海藻) 良くかんで食べることを知る	3食きちんと食べることがからだに良いことを知る おやつとり方わかる	体温やからだを動かすもとなる食べ物を知る(穀類・いも類・油脂・砂糖)	からだを作る食べ物がかかる(肉・魚・卵・牛乳・卵)	食べ物の3つの働きが分かり、いろいろな食品を食べることの大切さが分かる	体の調子を整え、かぜに負けない体をつくる食べ物を知る(淡色野菜・くだもの働き)	伝統的な食べ物のすくれているところを知る	給食の基準量をもとに自分の適量を知り、考えて食べることができる	いろいろな食べ物を組み合わせることで、栄養のバランスが良いことがわかる						
高学年	食べ物に含まれている栄養素はそれぞれ違う働きがあることを知る	3つのグループの食品と含まれる栄養的特徴がわかる	丈夫な歯や骨を作る食品やその取り方がわかる(カルシウム)	夏の暑さに負けない食事のとり方を考え、3食きちんと食べることができる	体温やからだを動かすもとなる栄養素や食品のとり方がわかる(炭水化物・脂肪)	からだを作る食品とそのとり方がわかる(たんぱく質) 食べ物と運動の関わりがわかる	3つのグループの食品を組み合わせることで健康に良いことが分かり、実践することができる	かぜに負けない体をつくる食事のとり方が分かる	伝統的な食生活のすくれているところを知る 主食・主菜・副菜	給食の量をもとに一日の適量が分かる 年齢・体格・職業などにより、必要な栄養量に違いがあることを知る	栄養のバランスの良い食事をすることが健康に良いことを理解し、進んで実践できる						
魚	サワラ・アサリ・アジ	アジ・アサリ・カツオ	イワシ・メカジキ・サバ・きびなご	イワシ・アジ・(ウナギ)	サンマ・カツオ・サバ・カワハ	サバ・サンマ・サケ	サケ・イワシ・サバ・マグロ・シシャモ	イワシ・タラ	サバ・ブリ・ワカサギ・タラ	ワカサギ・カワハギ・サケ	サワラ						
野菜	たけのこ・みつば・こまつな・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・ブロッコリー・キャベツ・あさき・セロリ	さやえんどう・アスパラガス・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん・ごぼう	アスパラガス・なす・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・こまつな・じゃがいも・たまねぎ・トマト・おくら(パセリ) ピーマン	枝豆・とうもろこし・アスパラガス・なす・トマト・とうがんとさやいんげん・キャベツ・きゅうり・こまつな・じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・パセリ・おくら	なす・こまつな・おくら・ピーマン・きゅうり・トマト・(枝豆)	じめじ・えのきたけ・さつまいも・栗・ピーナッツ・キャベツ・こまつな だいこん・ねぎ・ほうれんそう・ブロッコリー・さといも・ごぼう にんじん・れんこん・しょうが しいたけ・まいたけ・エリンギ えのきたけ	さつまいも・ごぼう・しめじ・えのきたけ・ピーナッツ・キャベツ・白菜・かぶ・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・ねぎ・キャベツ・さつまいも・にんじん・こまつな・パセリ	にんじん・だいこん・ごぼう・さといも・こまつな・白菜・ブロッコリー・ほうれんそう・ねぎ・キャベツ・さつまいも	だいこん・れんこん・ごぼう・はくさい・こまつな・かぶ・春菊・にんじん・ねぎ・ブロッコリー・ほうれんそう・ゆず	にんじん・ブロッコリー・かぶ・こまつな・ねぎ・白菜・ほうれんそう・だいこん・パセリ	菜花・ブロッコリー・キャベツ・ねぎ・かぶ・こまつな・ほうれんそう						
果物	あまなつみかん・晩柑・いちごヨーグルト	メロン	メロン	すいか	なし・ぶどう	りんご・みかん	柿・りんご・みかん	みかん・りんご	みかん・りんご・はっさく	はっさく・いよかん・キウイフルーツ	はっさく・いよかん・キウイフルーツ(いちご)						
A教材	サイクルメニュー③④	アイスクリーム① すきやき風魚① くじらのごまみそあえ① 五目ごはんの具(行事)	きびなご料理②③ じゃこの料理②③ “まごはやさしい”にちなんだ献立④	五目寿司+すましそうめん① いわしのかばやき②	沖縄長寿料理(敬老の日) ビビンバ③	にんじんポターージュ② おひたし①②	きのこうどん①② はま菜料理(はま菜チャンプル)③ チャンボン①	かほちゃ料理①(かほちゃのそぼろあんかけ・ほうとう) はま菜いっぱい和風カレー②	すいとん・セルフおにぎり② 白玉雑煮・なます・筑前煮② ぜんざい① すきやき風魚③ 五目やきそば・中華料理④	きつねうどん① いわしの煮魚(節分) おでん③ ホルシチ④	赤飯① 酢飯・ちらし寿司(さくらえび・卵そぼろ)② ビーフカレー・あげパン・ソース焼きそば・麻婆豆腐・スパゲティミートソースあえ④						
B季節の食材	たけのこごはんの具② さわらのあんかけ② かつおの角煮②	五月汁② かつおのあんかけ② アスパラガスのソテー② あさりのスパゲティ② お茶② キャベツサラダ(旬のキャベツ使用)② メロン②	なすの中華いため① 夏野菜のスパゲティ 卵とトマトのスープ 梅肉あえ(きゅうり)② アスパラガスのソテー いわし料理③ メロン	夏野菜のカレー④ あじのたつたあげ② とうがんとすまし汁④ ゆでとうもろこし④ 枝豆④ 梅肉あえ(きゅうり)②④ 卵とトマトのスープ④ スパゲティトマトソースあえ④ すいか④	さんまのかばやき② かつおのごまみそあえ② なすの中華炒め② なし・ぶどう・枝豆(冷凍) フルーツ白玉④	さんま料理(煮魚)① さば料理① 鮭料理① さつまいも料理① きのこスパゲティ① ひじきハンバーグきのこソース① けんちん汁① ふくめ煮① みかん・りんご・ピーナッツ	さばのみそ煮 おひたし(はくさい) 石狩汁 つみれ汁 芋煮汁 さつまいも料理②(大学いも) きのこクリームスパゲティ② ピーナッツ料理(中華あえ) みかん・りんご・柿	豚肉とだいこんの煮魚③ 炒めなます・ごぼうサラダ② ホワイトシチュー(タラ入り)② ポイルドブロッコリー ゆずを使った料理(ゆずだいこん) 肉団子と白菜のスープ②③	ぶりだいこん おひたし(はくさい) 肉団子と白菜のスープ(ブロッコリー) わかさぎのから揚げ ゆず	わかさぎ③ かぶ・ブロッコリー・ごぼうの料理③ はっさく・いよかん・キウイフルーツ	酢飯・ちらし寿司② さわらのあんかけ なばなの料理(からししょうゆあえ・ちらし寿司) いよかん・キウイフルーツ・いちごヨーグルト						
C調整	あじフィレフライ こいわしのからあげ	二色そぼろ・ホットマリネ・あじの南蛮漬け・塩やきそば・こいわし	ハンバーグ(レバー入り)			牛肉とシャキシャキ野菜のトマト煮	酢豚 まぐろのごまみそあえ	いためなます 黒糖かん 五目煮 みそおでん メンチカツ(レバー入り)	とんかつ	カシューナッツの炒め物 煮豚(麺料理との組み合わせ) ワンタンスープ							
と独自の例	深川めし(あさりごはんの具) さわらの香味焼きすまし汁(みつば) からししょうゆあえ(菜の花) 桜餅	五目すし(こどもの日) かつおの甘酢あんかけ 五月汁	さくらんぼ・豆あじの南蛮漬	鶏肉と野菜のトマト煮(はま菜) イタリアンサラダ	栗おこわ さばのあんかけ フルーツ白玉 おさつパン ゴーヤチャンプルー ラフテー	きのこごはん きのこのおひたし	さけのあんかけ(けんちん汁) はま菜ちゃんメニュー	冬至にちなんだ食品を使った献立	アイスクリーム(横浜に関わりの深い献立)	ピロシキ ポルシチ	五目ちらしすし はまぐりの潮汁 さわらの照り焼き ひなあられ						
基準献立作成の留意点	1年生に配慮したサイクルメニュー(カレー) ※親しみやすい、配りやすい、食べやすい、アレルギー食材の制限 ドレッシング別配食	ゴールデンウィーク連休明けの物資制限(使用できる物資の確認) 運動会代休日(4・5週の月曜日)の物資制限 ドレッシング別配食	衛生面の配慮:ドレッシング別配食、鶏卵・鶏肉・豆腐等大量使用不可 枝豆・とうもろこしの冷凍品使用不可⇒9月入	衛生面の配慮:ドレッシング別配食、鶏卵・鶏肉・豆腐等大量使用不可	衛生面の配慮:ドレッシング別配食、鶏卵・鶏肉・豆腐等大量使用不可	衛生面の配慮:ドレッシング別配食、鶏卵・鶏肉・豆腐等大量使用不可	(ブロッコリーの使用は青み程度に)	前半は正月料理。給食週間には、横浜に関わりの深い献立が組めるようにする。	節分の行事と関連づけ煮魚(いわし)	卒業・進級を祝う献立を取り入れる							
国際理解	南アメリカ地方料理(チリコンカーン) ドイツ料理(ハンバーグ ジャーマンポテト) アメリカ料理(あさりのチャウダー)	四川料理(麻婆豆腐)	ドイツ料理(ハンバーグトソース) 中華料理(回鍋肉・なすの中華炒め)	韓国料理(ビビンバ)・中国料理(チンジャオロース)・南アメリカ地方の料理(チリコンカーン)	韓国料理(ビビンバ)	中華料理(酢豚・麻婆豆腐)		中華料理(豆腐のチリソース煮・五目やきそば)	ロシア料理(ボルシチ):寒い国の料理の工夫(ビート使用) カナダ、バンクーバー料理⑤	イタリア料理(ミートソース) 中華料理(麻婆豆腐) ドイツ料理(ブラットザルティナー・マッシュポテト)							

(2)「生きた教材」としての学習への活用

特別活動や各教科、総合的な学習の時間などに、その日に食べる学校給食や前日に食べた給食を教材として授業に組み入れると、児童生徒の興味・関心が高まり効果的な指導を展開することができます。そのため基準献立年間計画と教科の学習内容を相互に関連づけて意図的に計画することが大切です。

給食の体験が教科の学習に生かされ、教科等で得た知識を給食にフィードバックさせる体験を通して実践の定着化を図ることができます。

給食を通しての食教育は、計画的、継続的に進めることが重要です。そのため全教職員が食教育全体計画や基準献立年間計画を共通理解し、家庭や地域と連携することが効果的な指導につながります。

次ページ以降に活用例を紹介します。

【指導の効果を高めるための工夫点】

- ・ねらいを明確にした指導を行う。

教科のねらいと食教育のねらいを関連させ、担任と栄養教諭・学校栄養職員が同じ考えのもと、両者の役割を明確にすることで、食教育のねらいを効果的に達成することができます。

- ・児童生徒の関心や意欲を喚起する。

教科等における食教育と学校給食を関連付け、教科等で得た知識を給食の時間に振り返る機会をもつようにすると、児童生徒の関心や意欲が高まります。

- ・家庭や地域との連携を図る。

学校教育活動全体を通して進められる食教育の計画について、保護者の理解を深め、家庭や地域と連携して指導を進めることが大切です。

食教育の指導の様子を「学級通信」等で家庭に知らせたり、家庭の取り組みを学校にフィードバックさせたりすることによって指導の効果を高められます。また地域の方々の協力を得て地域の特産物、食文化、伝統行事などを学ぶことも必要です。



[生きた教材]一覧

	活動時間	活 動 内 容	食教育の 目 標
給食指導	給食時間	<ul style="list-style-type: none"> 平成 20 年度基準献立を活かした指導を実践する。 (資料 1) 4 月 ごはん・かつおのごまみそあえ・きんぴら かきたま汁・牛乳 6 月 ごはん・肉じゃが・磯香あえ・あめ煮 牛乳 10 月 ごはん・ふくめ煮・おひたし・のりの つくだ煮・牛乳 3 月 赤飯・ごま塩・鶏肉の甘辛煮・即席漬 かきたま汁・ヨーグルト <ul style="list-style-type: none"> 独自献立に「アジの開き」を取り入れ、魚の食べ方やマナーを指導する。高学年では「秋刀魚」を使う。 (資料 2) 給食で使用している本物の食材を展示したり、教室へ持って行き、見せたり、触らせたりする。その際には透明なシートにつつんでおく。 (資料 3) 旬のものは、クラスに本物の食材を巡回して、食材と名前がわかるようにしてもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤社会性 ⑥食文化 ②心身の健康 ④感謝の心 ⑥食文化 ⑥食文化 ⑤社会性 ⑥食文化 ③食品を選択する能力
学級活動	学級活動	<ul style="list-style-type: none"> 給食入門編。給食開始までに 1 年生に対して行う給食指導。(資料 4) 15 分間×3 回 	<ul style="list-style-type: none"> ②心身の健康 ④感謝の心 ⑤社会性
児童会活動	学校保健委員会	<ul style="list-style-type: none"> 1 年間のテーマを「骨をじょうぶにしよう」とし、各クラスでの目標を決める。毎月、目標が達成されているのか委員会の児童がチェックをし、達成されていると「骨コツシール」を渡し、励みにしてもらう。学年末には児童、保護者にアンケートをとり、振り返りを行う。(資料 5) 	<ul style="list-style-type: none"> ①食事の重要性 ②心身の健康
	給食週間集会	<ul style="list-style-type: none"> 児童委員会で計画した「給食ビンゴ」を行う。給食で好きな献立ベスト 9 を選び、9 位から発表し、答えと共に食材の栄養など知らせる。(資料 6) 	<ul style="list-style-type: none"> ③食品を選択する能力
	委員会常時活動	<ul style="list-style-type: none"> 児童がその日の給食の献立やごみの後始末の仕方を給食時間に放送で知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤社会性 ⑥食文化

4 月	
<p>献立名</p> <p>主 食 ごはん 主 菜 かつおのごまみそあえ 副 菜 きんぴら 汁 物 かきたま汁 その他 牛乳</p>	<p style="text-align: right;">指導の流れ 低学年</p> <ol style="list-style-type: none"> いつものごはんの食べ方をして、友達同士よく見て、よいところを発表させる。 どのような食べ方が良いか考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 食器は、手で持って食べると良いことを知らせる。 ○ ごはんはおかずと交互に食べると、美味しいことを知らせる。
<p>献立作成のねらい</p> <p>・給食（主食）の食べ方を知る。</p>	
<p>配食図</p>	
<p>食教育の目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑤ 社会性 ⑥ 食文化 	

6 月	
<p>献立名</p> <p>主 食 ごはん 主 菜 肉じゃが 副 菜 磯香あえ 副 菜 あめ煮 その他 牛乳</p>	<p style="text-align: right;">指導の流れ 低学年</p> <ol style="list-style-type: none"> ごはんを一口食べ、いつも何回かんでいるか数えさせる。 ごはんを一口食べ、30回以上かませる。 気づいたことを発表させる。 <ul style="list-style-type: none"> ○ かむと、甘みがでることに気づかせる。 ○ よくかむと、身体に良いことを知らせる。
<p>献立作成のねらい</p> <p>・よくかむことの大切さを知る。</p>	
<p>配食図</p>	
<p>食教育の目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ② 心身の健康 	

10月

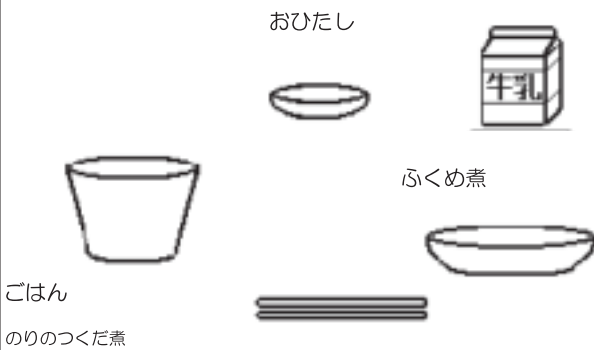
献立名

主 食 ごはん
 主 菜 ふくめ煮(栗)
 副 菜 おひたし(えのきたけ)
 副 菜 のりのつくだ煮
 その他 牛乳

献立作成のねらい

・旬の食品(栗)について知る。

配食図



指導の流れ

中学年

- 1 秋に美味しい食べ物を、今日の給食の中からさがさせ、発表させる。
 ○ 栗・きのこが秋の食べ物であることを知らせる。
- 2 他に、秋に美味しい食べ物を発表させる。
- 3 秋は木の実をはじめ、くだものなどが実る季節であることに気づかせる。
 ○ 自然の恵みに感謝する心を育てる。

食教育の目標

- ④ 感謝の心
- ⑥ 食文化

3月

献立名

主 食 赤飯 ごま塩
 主 菜 鶏肉の甘辛煮
 副 菜 即席漬
 汁 物 かきたま汁
 その他 ヨーグルト

献立作成のねらい

・日本の伝統的なお祝いの献立(赤飯)について知る。(卒業祝い)

配食図



指導の流れ

中学年

- 1 お祝いの時に食べる料理に気づかせる。
 ○ 今日のお祝いの料理は赤飯であることを知らせる。
- 2 赤飯がお祝いに食べられている理由を知らせる。
 ○ 赤飯の赤は昔から厄よけ・魔よけの色と考えられているため、ささげや小豆などの赤い豆で色をつけることを知らせる。

食教育の目標

- ⑥ 食文化

〈資料2〉

魚の食べ方と食事のマナー(5年生)

4年生

基準献立のいわしやさんまの「煮魚」
を上手に食べよう

箸の正しい
使い方も教
わったよ。

魚の旬の話を知
っているよ

5年

5年生では「あじのひらき」を上手に
食べてみよう

箸はこうやって
持つんだよね。

正しい姿勢だと、
魚も上手に食べ
られるみたい！



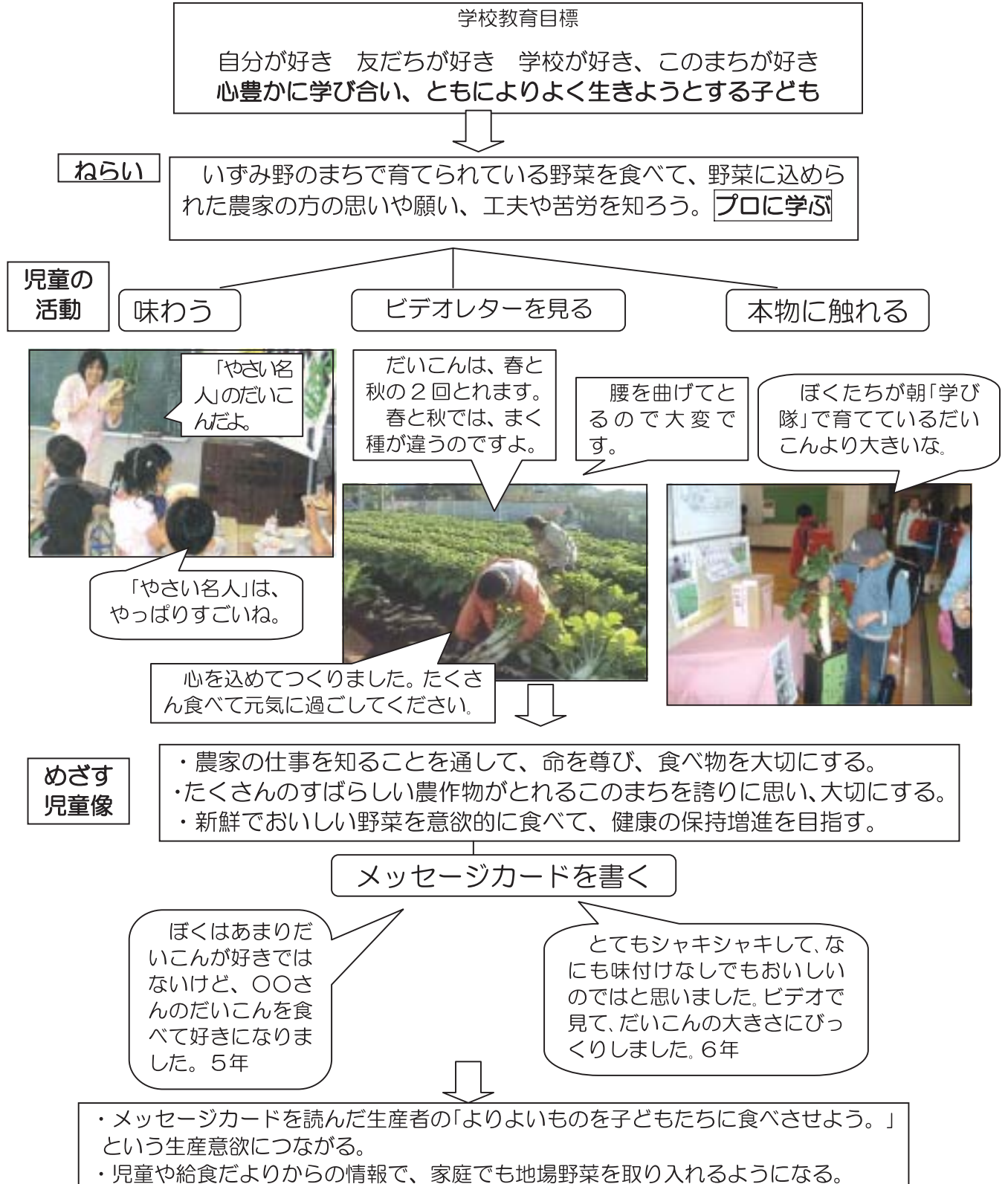
じょうずに食べ
られたよ！



6年生

6年生になったら、「さんまの1本焼
き」に挑戦だ！

テーマ 心と心をつなげよう～いずみ野だいこんデー～（全校）



特別活動指導案

- 1 学年・組 第1学年1組 児童数 33名
- 2 題材名 手をきれいに洗って食べよう（15分）
- 3 ねらい 給食に対する興味・関心をもつとともに、清潔に心がけて食事ができる。
- 4 資料名 「たのしい きゅうしょく」
- 5 本時目標 手洗いの必要性に気づき、上手な手あらいの仕方を知る。

学 習 活 動	教師の支援
<p>1 本時のめあてを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> じょうすな てあらいを みにつけよう </div> <p>2 給食の前に、手洗いをするわけをきく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなものをさわっているからだよ。 ・休み時間に、砂場で遊んだりするから。 ・体育で、ボールでなげっこしたりしているから。 <p>3 よごれが目に見えない手は、きれいなのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・②は、よごれがないのできれいだと思います。 ・②は、よごれは見えないけど、いろいろさわっていると思うからきたないと思います。 ・①みたいにきたなくないけど、やっぱりきたないんじゃないかな。 ・わ～びっくり。ちょっときれいかなと思った手にもよごれがいっぱいなんだね。 ・だから、手をしっかり洗うんだ。 <p>4 上手な手洗いの仕方を知り、手を洗う練習をする。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 手に、水をつけてから 石けんをつける。 ② てのひら、手の甲、指の間の 順序であらう。 ③ 指先や手首をあらう。 ④ せっけんがとれるまで よく洗い流す。 ⑤ きれいなハンカチでふく。 <p>5 手洗い名人になるための自分なりのめあてを聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日、きれいなハンカチを持ってくる。 ・手洗いの仕方を見なくてもできる。 ・手を洗うときは、きちんと並んで待つ。 ・つめは、伸びたら切っておく。 ・洗った手を汚さないように気をつける。 <p>6 日常指導での定着化を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日の給食前にめあての確認をし、めあてを意識して手洗いできるようにする。 ・ピカピカタイム等という名前をつけて、友だちと取組を評価し合う時間を設ける。（例：帰りの会など） 	<ul style="list-style-type: none"> ・めあてを書いたカードを用意しておき、黒板に掲示することで今日の学習のねらいがつかめるようにする。（後に、これを壁などに掲示し、振り返りなどに使っていく。） ・手洗いをするわけを発表し合うことで、給食までに手がよごれる場面がいっぱいあることを再確認できるようにする。 ・2枚の写真（①砂とかをいじってよごれがはっきり目でわかる薄汚れた手・②よごれが目ではわからない手）を用意することで手の汚れについて関心をもてるようにする。 ・手洗いチェッカーで、きれいに見える手のよごれを確かめることで、進んで手を洗おうとする気持ちをもてるようにする。 ・「たのしいきゅうしょく」（学研）P3の手洗いの順序をもとに手洗いの練習をしてから実際に洗うことで、正しい手洗いの仕方を習得できるようにする。 ・流しには、手あらいの順序をパウチしたものを「手洗い名人」と名付けて掲示することで、今後、上手な手洗いをしようとする意識をもてるようにする。 ・最初に張り出したカードの下に「めざせ 手洗い名人」と書き、児童から出た言葉を加えていくことで、手洗いを日常化していこうとする気持ちをもてるようにする。 ・自分のめあてが立てられない児童には、例示のカードを示し、この中からどれにするなどの具体的な助言をする。

- 1 学年・組 第1学年1組 児童数 33名
 2 題材名 上手な食べ方をしよう（15分）
 3 ねらい 行儀よく食べるための食事のマナーを身につけることができる。
 4 資料名 「たのしい きゅうしょく」
 5 本時目標 行儀よく食べるための食事のマナーを知り、身につけていこうとする態度を養う。

学 習 活 動	教師の支援
<p>1 本時のめあてを知る。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">きゅうしょくちゅうのマナーを みにつけよう</p> <p>2 給食中、どんな様子かビデオを見て、気づいたことを話す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぼくたちは姿勢がいい人と悪い人がいるけど、6年生は、みんないい姿勢で食べていました。 ・待っているときにウロウロしていたり、食事中にも立ち歩いていたたりする人がいませんでした。 ・口の中に物が入っているときに、手で隠すように話したのはいいなと思いました。 <p>3 ロールプレイをしながら、どうしてそのマナーがいいのか考える。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">給食を待っているとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・座って待つ → ほこりが立たないため 当番に迷惑をかけないため <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">食事中</p> <ul style="list-style-type: none"> ・背筋はピン → 消化にいい ・食べ物を口に入れたまま話さない → 口の中のものがとんで、まわりの人に迷惑がかかる。 <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">食べ終わった時</p> <ul style="list-style-type: none"> ・座って待つ → まだ食べている人がいる。 ・「ごちそうさま」のあいさつをしっかり言うことも大切だね。 <p>4 マナー名人に向けて、自分なりにがんばることを書き、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぼくは、すぐ立ち歩いてしまうので、座って待てるようにがんばります。 ・私は、「背筋をピン」を合い言葉にがんばります。 ・心をこめたあいさつを私はがんばります。 <p>5 日常指導での定着化を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6年生にグループ人ずつ1週間来てもらい、「マナー名人」の称号がもらえる活動を行う。 ・6年生と一緒に給食を食べる会を開き、「マナー名人」になった姿を見てもらう。 ・保護者（給食サポーター）との給食会を行い、マナー名人になったことをほめてもらう活動を取り入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・めあてを書いたカードを用意しておき、黒板に掲示することで今日の学習のねらいがつかめるようにする。 ・6年生の望ましい姿の給食ビデオを見せることで、給食のマナーについて意識をもてるようにする。 (あとで、このクラスの6年生と交流していく。6年生との交流が無理な場合は、自分たちの給食中のビデオで振り返っていく。) ・①給食を待っているとき②食事中 ③食べ終わったときに分けて板書することで、考えをまとめやすくする。 ・マナーをまとめていく時に、よいマナーを絵で提示することで、視覚的に意識化できるようにする。 ・マナー名人のカードに自分の目標を記入することで、進んで取り組んでいこうとする気持ちをもてるようにする。 ・児童の目標を共感的に受け止め褒めることで、実践していこうとする気持ちを高めるようにする。 ・日常化の中で、食べ方のマナーも加えていく。 <p>(例)</p> <p>パン→一口ずつちぎって食べる。 ご飯→ 良くかんで食べる。 おかず→順番にいろいろ食べる。 牛乳の飲み方→一口ずつかむようにのむ。</p>

- 1 学年・組 第1学年1組 児童数 33名
- 2 題材名 じょうずなあとかたづけ（15分）
（※いつもより15分早めの給食、15分早めのごちそうさま。その後、授業）
- 3 ねらい 食器やゴミの後かたづけが分かり、グループで協力しながら、じょうずな片づけができるようにする。
- 4 本時目標 じょうずな片づけ方が分かり、グループで実践しようとする態度を養う。

学 習 活 動	教師の支援
<p>○めあてを知る。 かたづけ グループじょうずに なるう</p> <p>○給食後のかたづけや最近の片づけ方の感想を出し合う。 ・食器とかの片づけはじょうずになったけど、なれてきて、ちょっと下手になっている。例えば、かごに入れるときに、そっと置いてなくて音がすごい。 ・この頃、「ごちそうさま」もなかなかできない。 ・おはしの向きもそろってないときがあるよ。</p> <p>○片づけグループ名人を目指して、1週間取り組む。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・めあてを書いたカードを用意しておく、黒板に掲示する。（後に、これを壁などに掲示し、振り返りなどに使っていく。） ・給食後の落ちていたストローの袋などを集めておく。 ・片づけのできていないところを発表させることで、片づけ方を振り返ろうとする気持ちをもてるようにする。 ・どんな風に片づけたら「片づけグループ名人」になれるか、グループで考えることで、1週間給食の片づけをする意欲をもてるようにする。
<p>1 本時のめあてを知る。 かたづけ グループめいじんに なるう</p> <p>2 自分たちが考えた「かたづけグループ名人」の方法で、実際の片づけを行い、グループの工夫について発表する。 ・ぼくたちはじゃんけんで決めていたけど、順番にお皿とかカップとかやるようにしました。 ・私たちは、時間を守るようにがんばってきました。 ・私たちは「いただきます」の前に、片づけの仕事をみんなで決めています。</p> <p>3 どうして上手に片づけないといけないのか考える。 ・給食室に時間内に片づけられて、調理員さんも喜ぶと思う。 ・ストローのごみは、ちゃんと集めて返すとリサイクルできる。 ・パンの袋を落とさないようにすると、教室のゴミもへって、掃除にもいいと思います。</p> <p>4 もっと上手な片づけ方はないか考える。 ・ストローが人数分あるか、しっかり確かめるね。 ・パンの袋は、一つの袋の中に他のふくろを入れるのも工夫かな。 ・「給食おいしかった。ありがとう。」という気持ちで返すと食器もやさしく返すと思います。 ・食器に残った少しの汁とかは、廊下にたれるとよごれるので、食缶に入れるようにします。</p> <p>5 明日からのグループでの片づけ方を決める。 ・ぼくたちは、時間も守って片づけができるようにがんばります。 ・私たちは、ストローの袋をよく落としていたので、人数分あるか確かめます。 ・「給食おいしかった。ありがとう。」という気持ちを声に出して、食器をやさしく返します。 ・食器に残った少しの汁とかは、廊下にたれるとよごれるので、はじめに、グループのみんなの汁を集めて、それを食缶に入れるようにします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちが考えた、片づけグループ名人の方法で、実際に給食の片づけをすることで、工夫について再確認できるようにする。 ・出てきた工夫は、自分たちでそれぞれよく考えたことを認め、誉めることで、継続的に取り組んでいこうとする気持ちをもてるようにする。 ・給食後の様子を具体的に考えさせることで、じょうずな片づけ方は、自分たちだけでなく、他の人にとってもいいことに気づくようにする。 ・出てきた更なる工夫は「片づけグループ名人」のグループ決定の参考にできることを伝える。 ・グループで協力しながら片づけグループ名人を目指していくように意欲をもたせ日常化を図る。 <p><例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・片づけ前にめあてを確認することで意識してできるようにする。 ・帰りの会などに報告する時間を設け活動を振り返られるようにする。 ・「給食の片づけ名人の木」に、めあてを達成したら、折り紙で折った花を貼ることで意欲を高めるようにする。

〈資料5〉学校保健委員会の取組

4月

今年のテーマは何がいいかな？

昨年度は「しょうぶな体
をつくろう」だったね

5月

今年度は「骨」に焦点をあててみよう。
理由は、ふだん骨のことを気にかけて生活することは少ないから。

テーマ決定：「めざせ！骨太けんこうはかせ」

家庭でもこの取組みを進めてほしいという願いから必要に応じて「げんきだより」を発行。

学校保健委員会に
向けての取組み

家庭ではどんなカルシウムを多く含む食品をよく
食べるかというアンケートをクラスで行う。

6月 第1回学校保健委員会・・・①骨をしょうぶにするためには

食事・運動・睡眠

提案 養護教諭

②給食でとれるカルシウム量について
カルシウムの多い食べ物について

提案 給食部

学校栄養職員

めあてを達成
するために

各クラスで、「骨太けんこうはかせ」
になるために、目標を考えよう

目標を決定した後、クラスごとに「骨コツ貯金」を開始。
クラスで考えた目標の達成に応じて、委員会児童から毎月
骨コツシールをあげて、励みにしてもらおう。

日光に当たり運動を
することは、しょうぶな
骨をつくる上でとても
重要です。外で遊ぶこと
によって健康な体をつ
くるきっかけにしま
う！

11月 スポーツ週間・・・「しょうぶな骨をつくろう！」

12月 第2回学校保健委員会・・・運動と骨との関係について

提案 体育部

2月 第3回学校保健委員会・・・まとめ

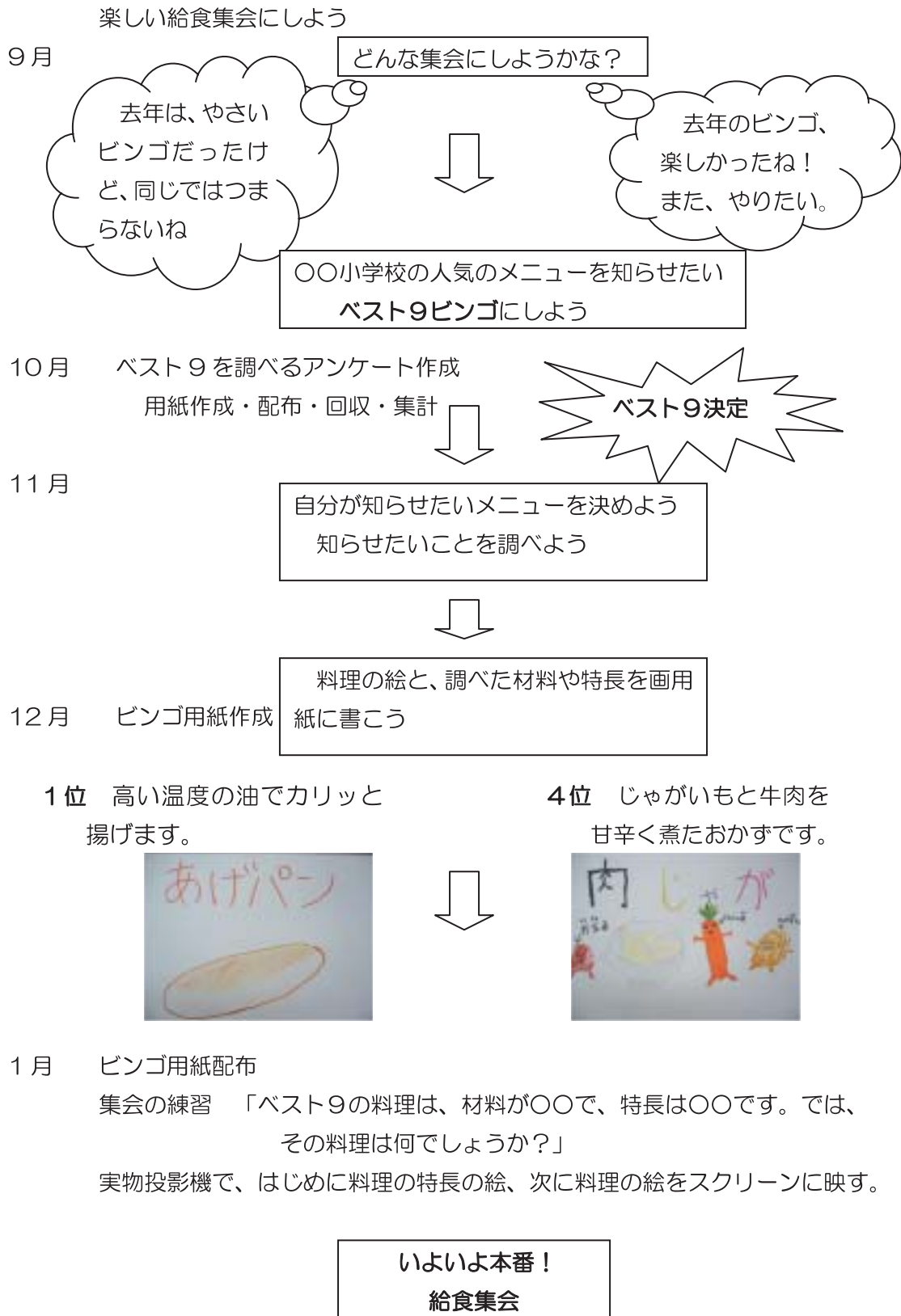
- ・ 骨の働きや種類、骨をしょうぶにする方法などをわかりやすく
紙芝居にしたものをビデオにまとめ上映（児童委員会作成）
- ・ 内科校医の先生からのお話

1年間をふり
返ってみよう

児童および家庭へアンケートを実施

☆ クラス目標は6年生を除き70～90%の児童が
達成できたという結果でした。

〈資料6〉 ランチ委員会による給食週間の集会での取組



(3) 個に応じた対応の仕方

児童生徒の体格や活動量、健康状態はさまざまであり、学校給食・学校昼食の指導は、集団を基本にしながら一人ひとりの児童生徒の特性を考慮し、その指導が画一的なものにならないよう配慮する必要があります。例えば、食事の量、食べる速度、嗜好などについて個別に把握し、保護者の理解と協力を求め、学校長の指導のもと、学級担任・栄養教諭・学校栄養職員・養護教諭が連携協力を図りながら、指導の必要がある場合には少しずつ根気強く改善にむけた対応や指導を行うことが必要です。

特に、食物アレルギー、肥満傾向、痩身、疾病等による食事制限など、専門的立場から個別的な指導を必要とする場合には、学級担任・栄養教諭・学校栄養職員・養護教諭・学校医・担当医・保護者などの連携のもと、一人ひとりの食生活の実態を把握した上で個に応じた対応や指導を行うことが大切です。

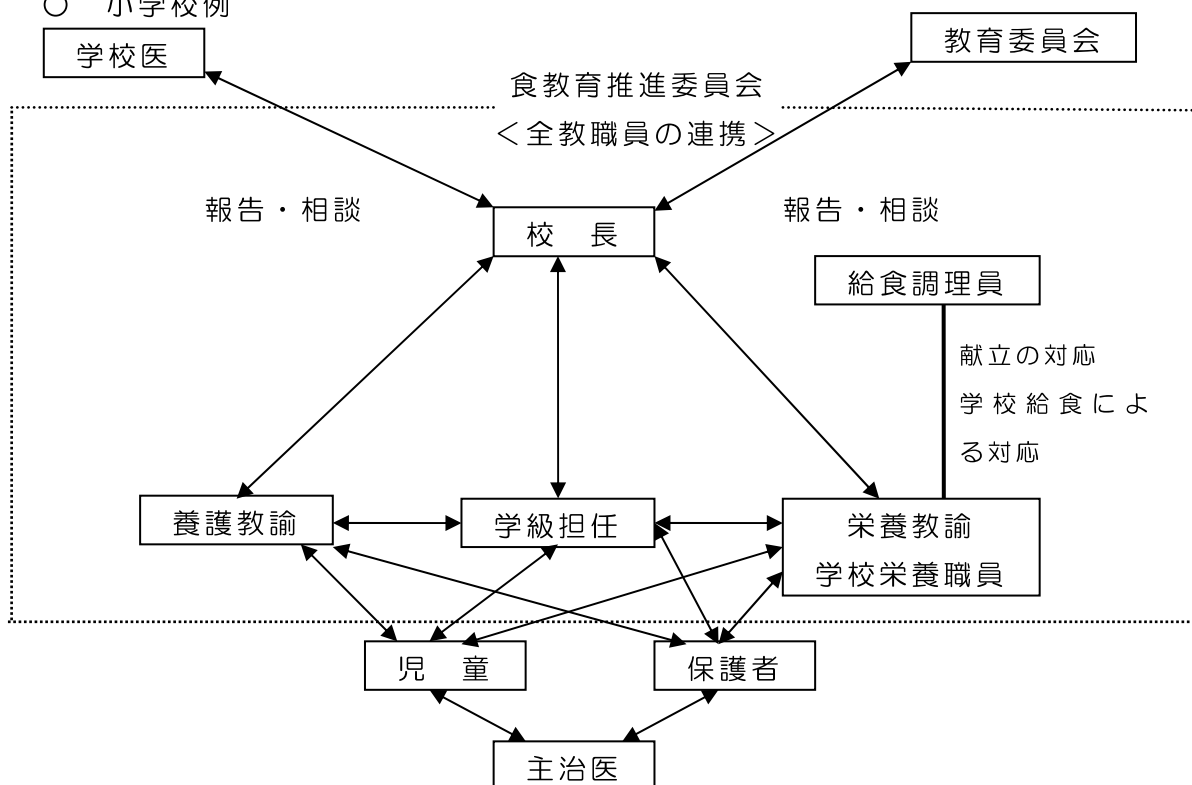
ア 個に応じた対応の基本的な考え方

学校給食や学校昼食においての個に応じた対応は、対象となる個人の身体状況、栄養状態や食生活などを総合的に評価・判定し、家庭や地域の背景、児童生徒の食に関する知識・理解度などを考慮し、児童生徒に適した指導に当たることが大切です。

イ 校内体制

学校内においては、食教育推進組織の中で情報を共有し、理解認識のもとに、保護者や学校医等と連携をはかり適切な対応が推進され、児童生徒自身が自らの健康管理ができるように、さらには、児童生徒自身が望ましい食習慣が身につけられるように校内での体制を整えていくことが大切です。

○ 小学校例



ウ 想定される個に応じた対応例

- (ア) 食物アレルギーや疾病により食事の制限のある児童生徒に対し、原因物質を除いた学校給食の提供や不足する栄養素を補給する食品についての助言を行います。
- (イ) 肥満傾向のある児童生徒に対し、適度の運動とバランスのとれた栄養摂取の必要性について理解を図り、肥満解消にむけた指導を行います。
- (ウ) 痩身願望の強い児童生徒に対し、やせることでの健康への影響を理解させ、無理な痩身をしないよう指導を行います。
- (エ) 社会体育などスポーツをする児童や部活動を行う生徒に対し、必要なエネルギーや栄養素の摂取等について助言を行います。

エ 具体的な対応例

- (ア) 食物アレルギーに対する対応

○ 食物アレルギーに対する学校給食での対応

(「学校給食における食物アレルギー対応の手引き 平成19年1月 横浜市教育委員会」および平成19年9月28日付教健第1049号通知より作成)

①	就学時検診時等に保護者の申し出あり	新規に発症した児童について保護者の申し出あり	保健調査票に記入あり (必要に応じて確認)
②	保護者に依頼票を配布する。「医師の診断書」又は「食事指示書」又は「食物アレルギーに関する主治医意見書」の提出依頼 書類名：「食物アレルギー対応依頼票」(様式2) ほかのアレルギーもある場合は、「アレルギーに関する疾病調査」(養護教諭実務事例集11-5参照)の記入も依頼する。		
③	保護者との面談実施(養護教諭、学校栄養職員、学級担任の3者ほか校長、副校長、給食主任等) 書類名：「食物アレルギー個人カルテ 面談記録票」(様式3)		
④	「食物アレルギー対応委員会」を開催、検討 (校長、副校長、学級担任、給食主任、養護教諭、学校医、学校栄養職員、調理員代表等)		
⑤	校長が対応を決定		
⑥	対応児童一覧表を作成 書類名：「食物アレルギー対応児童一覧表」(様式4)	⑦	保護者へ、対応を通知 書類名：「食物アレルギー依頼票」(様式2)
⑧	教職員への周知徹底		
⑨	給食での対応を開始		
⑩	年に1回の見直し、改めて「食物アレルギーに関する主治医意見書」又は診断書等の提出を保護者に依頼する。		
⑪	決定後、変更が生じた場合の対応		

※③ 保護者は意見書・診断書等を面談日の前日又は当日に学校へ提出する。

○ 食物アレルギーに対する学校行事や調理を伴う教科での対応

(学校給食における 食物アレルギー対応の手引き 平成19年1月 横浜市教育委員会 より抜粋)

1 学校行事での注意

(1) 校外学習での注意

ア 弁当や菓子類の友達同士でのやりとり等には注意します。

イ 本人には保護者が、まわりと友だちには教職員が、事前に気をつけることを伝えておきます。

(2) 体験学習や宿泊を伴う行事での注意

ア 宿泊先や昼食場所等での食事内容について、担当職員は事前に確認します。
(除去食対応が可能な場合もあります)

イ 必要に応じて、食事内容について学級担任は保護者と相談をします。

ウ 旅行者・宿泊施設に対して

(ア) 行程と共に、食事メニューと成分表は早めに提出してもらい確認します。
(保護者連絡用)

(イ) おやつや飲み物について確認します。

(ウ) 自由行動での食事内容に注意します。

(エ) 保護者からのメニュー対応を伝え、除去食、代替食の確認をします。

(オ) そばアレルギーのある子供の部屋の枕は“そばがら”でないものを用意してもらいます。

(カ) 周辺の医療機関をリストアップしてもらいます。

イ 保護者に対して

(ア) 学校行事のスケジュールや内容等で、注意が必要な対応の有無を学級担任へ連絡をするように依頼します。

* 注意が必要な行程について

* 昼食、ホテルなどの宿泊先での食事メニューなどについて

(イ) 症状が出たときの対応、使用する薬、使い方などについて主治医の先生に確認しておくように伝えます。

(ウ) 薬は本人が持参します。

* 原則として、本人が自分で使用できるように事前に十分説明しておいてもらいます。

ウ 学校では

(ア) 旅行者や保護者からの情報をもとに、どの場面でどのような対応・配慮を行うかを整理し、まとめておきます。

(イ) 緊急時の連絡体制、対応、搬送先などについて保護者と確認し、教職員間で共通理解を図っておきます。

(ウ) 必要に応じて、学校医の助言を受けます。

2 調理を伴う教科等での注意

(1) 学級担任は調理実習の材料を保護者に伝え、保護者はアレルギーとなる食品が含まれていないかを確認します。

(2) 保護者や学級担任で連絡をとりあい、確認します。

- (イ) 肥満傾向児童への対応例
- 肥満傾向の児童の保護者への集団指導例
 - ・ 実施時間…平日の午前中
 - ・ 参加者…健康診断により、肥満傾向と診断された児童のうち、希望のあった保護者・学校医・養護教諭・栄養教諭・学校栄養職員
 - ・ 内容…保護者間での情報交換
給食サンプル、1日の食事の目安量、食事のポイントなどの栄養指導
 - 児童への指導例
日常活動の中で、給食の時間などに担任がゆっくり食べるように指導したり、おかわりの量を調節したり、配慮をしています。
- (ウ) 痩身願望の強い生徒への対応例
- 個別に適正体重を示すとともに、調和のとれた食事を取る必要性、無理に減食した場合の弊害について指導します。
 - 学級担任は、昼食の様子を観察し、適切に援助します。
 - 保護者と共通理解を図り、協力を得ます。
 - 摂食障害等医学的な対応が必要な場合は、校医や専門医と連携をとりながら、適切に対応します。
- (エ) 運動部（部活動）に所属している生徒への対応例
- 部活動の保護者会における集団指導例
 - ・ スポーツ栄養の基本：栄養素のはたらきとして「エネルギー」「身体の材料」「コンディションを整える」の3つがあり、この3つの働きを糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素が担っていることを伝えます。
 - ・ 食事の自己管理能力の育成：3食、5つの栄養素をバランス良く、運動量に見合ったエネルギーを考慮して摂取できる能力を養います。
 - ・ スポーツ医学：筋肉の回復、鉄欠乏性貧血、骨密度などの説明を行います。
 - 生徒への指導例
生徒へは常日頃から、機会を見つけては「栄養・トレーニング・休養」を関連づけて、運動量の増加と特にトレーニングに必要な栄養素を説明し、食生活における自己管理能力の育成に努めます。
- (オ) タンパク質・塩分摂取の制限がある腎臓疾患の児童への対応例
- 献立表（栄養価のわかるもの）のコピーを渡し、主治医にチェックをしてもらいます。
 - 給食について日々の食事のしかたの指示書を主治医からもらってきてもらい、担任が教室で対応をします。
 - 給食室では、塩分量を増やさないように気をつけます。
 - 保護者との連絡を密にしています。
- (カ) クロウン病児童への除去食・代替食の対応例
- 学校給食での対応
食べられる献立の確認 牛乳・乳製品などの代替食を対応 油の除去
 - 学級での対応
本人・保護者に了解を得て、クラスの他の児童へ病気を治すための食事であることを説明し、理解してもらおう。

(キ) 特別支援学校での配慮が必要な幼児児童生徒への対応例

- 障害のある子どもたちの中には、ものに対するこだわりが見られたりするなどの理由から、同年齢の子どもたちと比べて生活体験が少なく、家庭で食べなれているもの以外は食べなかったり、刺激性の強いものは避けたりする傾向もあります。そこで、学校給食では、子どもたちの食体験にそったものを提供するなどの配慮を行うと同時に、食経験を広げることも大切ですので、無理をせず少しずついろいろな食事になれるような指導をしていきます。
- 食べる機能の面で配慮が必要な子どもたちには、特別食を提供します。

【情緒面で配慮が必要な幼児児童生徒への対応例】

主食は、食べなれている白飯なら食べる。	パンの時は白飯に替える。 混ぜごはんの時には、白飯と具材を別の食器に配食する。
飲み物は、飲みなれている牛乳なら飲む。	はっこう乳やジュース、お茶の時は、牛乳を提供する。
味覚が過敏なため、通常の味つけでは食べない。	砂糖や塩、酢、香辛料を減らしたり、除いたりする。
使い慣れた食器具で、食事をする。	家庭から食器具を持参する。

【体調や薬からの影響があり配慮が必要な幼児児童生徒への対応例】

人工肛門のため、繊維の多い食品には配慮が必要である。	食物繊維が多く含まれる食品(きのこ・海藻・豆・ごぼう・もやしなど)を取り除いて提供する。
薬の作用に影響するので、納豆(心疾患系)やグレープフルーツ(てんかん発作など)が食べられない。	除去することで、栄養価的に問題となる場合は、他の食品で調整する。

【食べる機能の面で配慮が必要な幼児児童生徒への対応例】

食品をひと口大にかみ切ることができない。	調理バサミで切る。 ※調理バサミを教室で使用する際は、安全に十分注意する。
十分にそしゃくすることができないが、飲み込みはできる。	小さく切った食品を圧力鍋で軟らかく煮る。
十分にそしゃくすることができず、パサパサしたものや水分の多いものが飲み込めない。	圧力鍋で軟らかく煮たものをフードカッターなどを使用し、細かくする。 増粘剤(とろみ剤)を使って適度な粘度をつけ、飲み込みやすくする。
そしゃくすることができず、ザラつきのあるものが飲み込みにくい。	圧力鍋で軟らかく煮たものをブレンダーやミキサーにかけ、ザラつきがない滑らかなペーストにする。 増粘剤(とろみ剤)を使って適度な粘度をつけ、飲み込みやすくする。
口からは食べられない。(経管栄養)	家庭から持参した栄養剤等を使用する。

◎特別支援学校での対応については、ひとりひとりの幼児児童生徒に合わせて、校内体制例にある関係機関と連携し、調整して実施します。

(4) 中学校・高等学校での昼食の充実

中・高校生は、栄養バランスの重要性などを小学校の時に学び、知識としてもっていますが、実際の行動に結びついていないのが現状です。小学校では、給食が実施されていたため、自分自身で栄養バランスを考えて昼食を選択することはありませんでしたが、中学生となってからは、昼食の選択を行う機会も増えてきます。中学校・高等学校の昼食は、家庭での手作り弁当が基本になりますが、弁当を持参することができない生徒や自ら弁当を購入しようとする生徒がいるからです。このような現状を考えると、弁当作りを家族に任せるだけでなく生徒本人が調理技術を身に付けることや、購入する際の選択する力を身に付けることが大切です。部活動など非常に忙しい日々を送る中・高校生にとっては、家庭の協力があって健康な体作りができるわけですから、保護者への啓発活動も必要になります。

また、学校の昼食時間が楽しく充実した時間であるように配慮することも大切です。そのためには全教職員が食教育に関心を持ち、生徒と食事を一緒にとり、食事の時間を確保することなど、生徒の健康と安全に配慮した昼食指導をすることが大切であると考えられます。

ア 昼食時間を充分とり、楽しい雰囲気食べる

中学校の昼食時間は、多くの学校が15分という短い時間で設定されています。小学校でよくかんで食べることが習慣になった中学1年生にとっては大変短い時間です。昼食時間と昼休みをうまく組み合わせて学年で時間をかえてみるなどの工夫が必要です。

高等学校では、昼休みの時間内で昼食をとるになっています。時間は40分から45分くらいあります。また、昼食場所は食堂やホームルーム教室や天気の良い日は屋外のベンチなどで、自由に食べることができるので気分転換になります。高等学校では教員の昼食指導はありませんが、時々是一緒になって話をしながら食べると生徒とのコミュニケーションが深まり、生徒理解の一助にもなります。

イ 弁当作りの調理技術を身につける

中学校・高等学校の家庭科では食生活に関する内容が多く含まれています。自分に必要な栄養素や食品のもつ栄養素、食品を選ぶときの安全性など食教育の内容がぎっしり詰まった学習です。実践力を高めるため、調理実習を積極的に行うことが必要です。簡単にできて栄養バランスのとれた弁当作りなどは効果的です。調理技術が未熟な中学生は加工食品を上手に使うことや、一品で食品数の多い献立を作ること、簡単にバランスのよい弁当ができることがわかるはずです。また、夏休みの課題として弁当作りや家族のために食事を作ることを通して、調理技術や食に対する関心を高める方法もあります。

ウ 生徒が弁当を持参できないときのために

中学校ではパンや業者弁当を販売する方法をとっています。生徒にとって魅力ある献立とバランスの良い献立とは必ずしも一致していません。販売する中身を教育的立場からよく吟味すること、生徒の食に対する関心を高め、自分の好き嫌いだけで選択しない力を養うことが大切です。そのためには日ごろの食教育が重要になってきます。

教育委員会では、学校で販売する弁当について、栄養バランスの配慮、改善といった質の充実及び地域特性を踏まえ地域資源の活用なども含めた提供手法の拡充を検討し実施し

ていこうと考えています。

また、高等学校では学校食堂があり、自由に選べるメニューですが、学校食堂業者に全面的に任せるだけでなく、校内で学校食堂委員会などの組織を作り、生徒の健康と安全を維持増進する目的からメニューや価格など話し合う場を設けることも必要です。

エ 購入した弁当を持ってくる生徒への指導

中・高校生が弁当やおにぎりなどを買ってくる昼食は生徒自身の好み为主となり、必ずしも良い内容であるとは言えません。昼食を選ぶときの注意は家庭で行うことが大切ですが、学校でも教科指導や学級指導を通して、食べることの大切さを多方面から学ぶことが必要です。栄養バランスのこと、食品を作る生産者のこと、食品のルーツ、外国から輸入される食品のこと、安全性、病気と健康との関連、食事のもつ文化など、総合的に学習することで消費者として適切な行動がとれるようになります。学校全体で様々な機会をとらえて取り組んでいくことが大切です。

オ 個に応じた食事の指導

成長期にある中・高校生の成長は著しく、特に運動部で活動する生徒は今までにない長時間に及ぶ運動が始まります。また、体型を気にして痩身願望の強い生徒もいます。長時間過ごす学校生活の中で昼食は大変重要な役割を果たします。この年齢の生徒の食事はまず、自分の体と活動を把握することから始まり、成長を考えた適切な食事摂取が必要です。極端な過食や小食にならないように、自分が必要とする食事の量や内容を把握することが大切です。

日常の食事管理を行う保護者に対して、PTA活動などを通して「健康な食事作り」など食事指導を行う機会を設けるのも効果的です。そのような場に教員も一緒に参加し、共同で生徒の健康管理をサポートする体制作りが必要です。また、担任と養護教諭が連携をとりながら個々の生徒の生活実態に配慮した指導をすることが大切です。