

はじめに

近年、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、偏った栄養摂取、朝食欠食などの食生活の乱れや、肥満傾向の増大などが見られ、児童生徒が将来にわたって健康に生活を送ることができるように、望ましい食習慣を身に付けることが極めて重要な課題となっています。

それらを踏まえ、文部科学省は、平成10年6月に「食に関する指導の充実について」（文部省体育局長通知）の中で、児童生徒の「生きる力」を育み、健康教育を推進する観点から、食に関する指導は重要な課題であるとし、その指導に当たっては、学校の教育活動全体を通して、望ましい食習慣の形成に結び付く実践的な態度を育成するように、発達段階に応じた指導や指導体制を創意工夫しながら効果的な指導を行うよう学校に求めています。

また、食に関する指導を推進していくための体制整備として平成17年4月に「栄養教諭制度」が施行され、同じ年の7月には「食育基本法」が施行されました。そのなかで改めて食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられており、今後も家庭、学校、保育所、地域等を中心に積極的に取り組んでいくことが求められております。

山口県においても平成16年度から、「食育」「遊び・スポーツ」「読書」の一体的な推進により、知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育み、子どもたちの心と体の元気創造をめざす「子ども元気創造の推進」に取り組んでいるところです。

しかしながら、食に起因する健康課題を改善し、児童生徒に望ましい食習慣の定着化を図るためには、すべての教職員が、生きた教材である学校給食を中核としながら、学校教育活動全体で取り組むとともに、家庭や地域社会とも連携を図りながら進めることが重要です。

このため、本手引は、食に関する指導にかかわる教職員及び地域のボランティアの方々が共通認識のもとに推進できるよう、食に関する指導の必要性や目標、基本的な指導事項および給食時間における具体的な指導方法について示しております。

なお、具体的な食に関する指導の実践事例につきましては、子ども元気創造の推進事業において、モデル校(8校)の実践事例集に取りまとめでありますので併せて御活用ください。

本手引が、各学校において教職員及び連携・協力を頂く地域の方々の共通理解を得て有効に活用され、食に関する指導の一層の充実が図られますことを期待しております。

最後に、本手引の作成に当たり多大な御協力いただきました皆様に心から感謝申し上げます。

平成18年3月

山口県教育庁保健体育課
課長 中村 旗四士

目次

I 食に関する指導

1	食に関する指導の必要性	1
2	食に関する指導の目標	3
3	学校における食に関する指導	4
	(1)食に関する指導の全体計画	5
	(2)各教科等における「食に関する指導」	8
	(3)個別的な相談指導	10
	(4)食生活学習教材の活用のすすめ	13
	(5)栄養教諭の役割について	14
4	学校・家庭・地域との連携	15

II 給食の時間における指導

1	教育活動における学校給食の位置付け	17
2	魅力ある学校給食	19
	(1)食事環境(望ましい食事環境)	19
	(2)食事内容	21
3	学校給食指導年間計画	23
4	給食時間の指導	24
	(1)指導内容	24
	(2)栄養指導事例	30
5	給食指導実践例	32
	(1)教科等との連携	32
	(2)給食週間実践例	33
6	給食における地産地消の取組み	34

参考資料

関連法(健康増進法、食育基本法)	37
中央教育審議会答申(平成16年1月20日)	37
中央教育審議会(平成17年7月27日)	38
体力テスト・生活調査(平成17年度実施)	40
衛生点検様式例	47
用語集	48
食育関連情報	50

1 食に関する指導の必要性

食生活を取り巻く社会環境が大きく変化し、食生活の多様化が進む中で、朝食をとらない、偏った栄養摂取、孤食等、子どもの食生活の乱れが問題となっています。このような中で、子どもが生涯にわたって健康に生活していけるよう、栄養や食事の取り方などについて、正しい知識に基づき、自ら判断し実践していく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を身に付けさせることが必要となっています。

① 朝食摂取状況から見た子どもたちの食生活

平成17年度に山口県教育委員会が実施した「山口県小・中学校生活調査」（参考資料参照）によると、一日のスタートとなる「朝食」を、毎日食べている子どもは小学生で87%、中学生で81%であり、学年が上がるにつれて朝食欠食率が増加傾向にありました。

朝食をとらない理由としては「食欲がないから」という回答が約半数を占め、就寝時刻との関係を見ると就寝時刻が遅くなるにつれて、朝食欠食者数が多くなっています。

この結果から、就寝時刻が遅いため朝起きられない、また、起きても食欲がわかず、朝食を食べることができないという実態がうかんできます。規則正しい生活リズムが習慣化されていないことが、朝食を食べることができない原因の一つと考えられます。朝食は一日の生活リズムを整え、脳と体を目覚めさせる重要な食事です。

子どもが集中して学習できるだけの心と体を備えて、学校に行くことが、学力の向上につながる一つの要因と考えられます。（図1）

平成9年国民栄養調査によれば、20～30歳代の朝食欠食者の半数以上は小・中・高校生までに朝食欠食が習慣化されていることが明らかになっています。（図2）朝食欠食の目標値0%に向けて、子どもの時からの食習慣の大切さを指導することが必要だと考えます。

図1 毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向

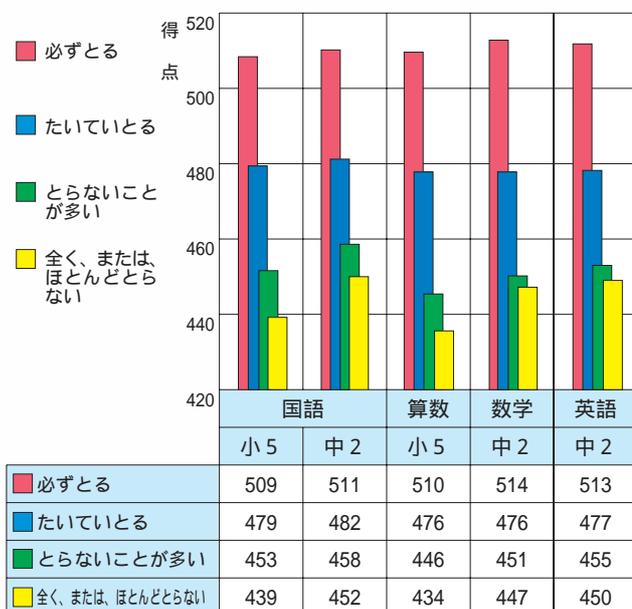
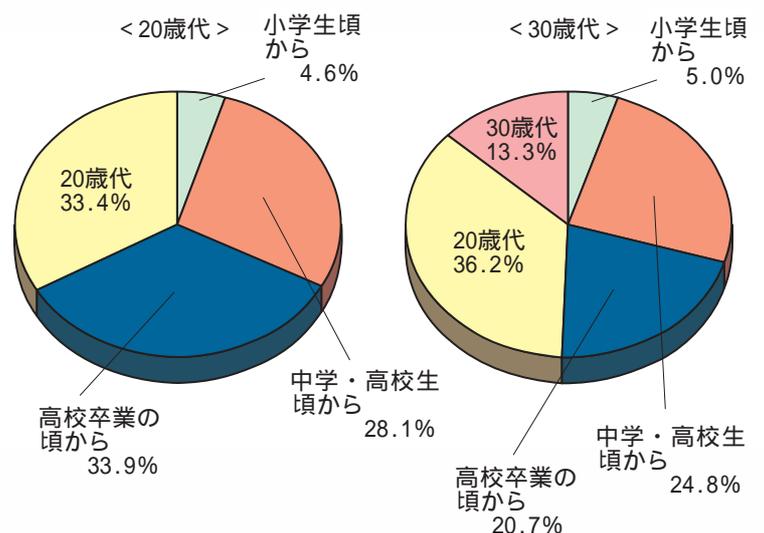


図2 朝食欠食の習慣化の時期



出典：国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」
 調査対象：小学生 約21万1千人（小学5・6年生各約10万人）
 中学生 約24万人（各学年約8万人）

② 子どもの体と健康

最近の子どもの体は、体位は向上しているものの、「生きる力」の基礎ともいえる体力については低下傾向が続いています。平成17年度に山口県教育委員会が実施した山口県小・中学校体力テストの結果を見ると、体力総合評価で全国平均を下回る子どもの割合が高く、小学校低学年の段階で既にこの傾向がみられます。(データは資料を参照)
また、肥満傾向者の割合が過去に比べ増加しています。
今後、食生活と運動を含めた生活習慣を改善していくことが必要です。

③ 生活習慣病の危険因子

現在、最も緊急で重要な健康課題の一つは、生活習慣病の予防です。
生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」(厚生労働省)と定義されています。そして、心臓病、脳血管疾患、高血圧症、糖尿病、肥満症などがこれに含まれます。生活習慣病の危険要因の一つと言われているコレステロールを多く含む動物性脂肪の摂取量は、依然として高い傾向にあります。生活習慣病につながる生活習慣の問題は、前述した動物性脂肪、糖分、塩分の摂りすぎ、運動不足などですが、今では大人だけではなく子どもたちの生活内容からもその低年齢化が危ぶまれています。

④ 食生活と心の健康

孤食、不規則な食事時間、食事の場での人とのふれあいの不足などが、子どもの心の発達に影響を与える可能性が指摘されています。食は、体の発達だけでなく、望ましい人間関係の形成や社会生活上のルールの習得などの社会性、社会的モラルなどの倫理観の育成にもかかわるものです。
また、幼い頃に食を通して得られた満足感や信頼感は、自尊感情や精神的安定感など心の発達に大きな影響を与えていると言われています。

⑤ 健康的な食習慣の形成

健康の問題は食習慣に起因することが多いことから、生涯の健康のためには、各人が正しい食習慣を身に付けることが必要です。特に児童期は基本的な食習慣が形成される重要な時期であり、子ども一人ひとりが望ましい食習慣の基礎を体得する必要があります。
このため、学校においては、家庭や地域との連携を図りつつ、食に関する指導を進めることが必要です。

2 食に関する指導の目標

食に関する指導の中心にあるのは学校給食です。

学校の給食時間は、友だちや先生と食べる楽しさ、おいしい食事と出会う喜びなどを体得できる場です。食を通して得た楽しさや喜びを契機として学習を進めることができます。

その内容は、健康だけにとどまることなく広がっていきます。

食に関する指導の目標は、次のとおりです。

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることをめざし、児童生徒一人ひとりが正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにすること。

また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を涵養すること。



基本的な食に関する指導内容

1 体の健康



・心身の発育・発達や健康の保持増進のためには、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠、適切な運動などが重要であることを理解する。

・食事と体の関連性について関心をもつこと。

・食品の種類や栄養学的な特徴を知ること。

2 心の育成



・学校生活はもちろん、家庭での楽しく団らんのある食事の場を通して、責任感、自主性、思いやりの気持ちなどを育むこと。

・食事を通して自分の周りの自然環境にも目を向けて、大切にしようとする心を育むこと。

3 社会性の涵養



・家族や友人と食事を共にすることを通して、人と豊かな心で接する社会的態度や社会性を養うこと。

・給食の準備や後片付けなどを通して、協調性や社会性を育てること。

・「生きた教材」である学校給食の献立から、食品の生産・流通や食の文化について学ぶこと。

4 自己管理能力の育成



・正しい食習慣を身に付けるとともに、自分の健康は自分で守るという「自己管理能力」を育成すること。

3 学校における食に関する指導

食に関する指導は給食の時間において、繰り返し、継続して指導することにより望ましい食事のとり方の習慣化が図られます。学校給食は特別活動の学級活動に位置付けられていますが、「生きた教材」として教科等と関連させて活用することにより、「見る」「味わう」という行為を通して児童生徒の興味・関心を引き出し、さらに教育効果を高めることができます。

例えば、献立に使った野菜や果物などの食品を教科等の時間に実際に見せたり、教材として栽培している野菜等を献立に取り入れたり、また、旬に合わせた四季折々の献立や郷土食、行事食を献立に生かすことにより、児童生徒が自然や食文化に対して関心を深めることができます。給食放送において、献立を主食・主菜・副菜別に説明することによって、家庭科において学習する調和のよい食事のとり方について関心を高めたり、栄養バランスチェックを行ったりすることもできます。

栄養教諭・学校栄養職員が食に関する年間指導計画に基づき、学級担任や教科担任等と連携を図りながら、献立を作成するとともに、栄養教諭・学校栄養職員の専門性を活用し、担当教諭等とチームを組んで食に関する指導に当たることが学習効果を一層高めることとなります。

共同調理場（給食センター）方式の学校でも、学校と共同調理場が連携・協力し、「食に関する指導」を行う体制を確立していくことが必要です。

学校教育活動全体での取組み

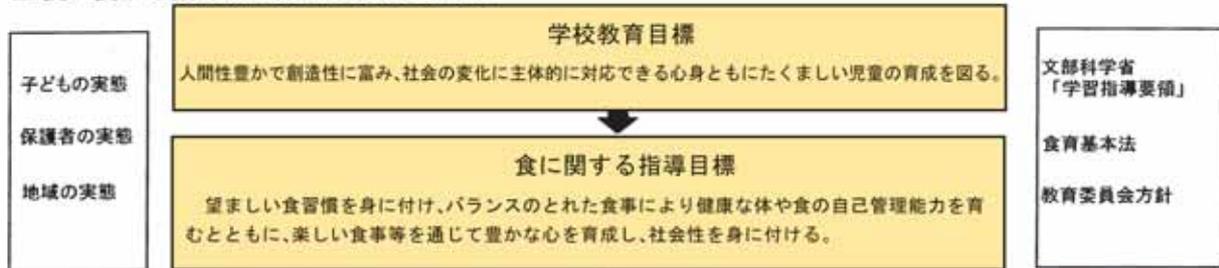


(1) 食に関する指導の全体計画

食に関する指導の全体計画では、各教科・領域で行っている食に関する指導を横断的・総合的に展開し、関連を構造化します。このことにより、それぞれの学習の有機的な関連を図り、より効果的な指導を進めることができます。



食に関する指導の全体計画例（小学校）



各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標

		小 学 校			中 学 校
		低 学 年	中 学 年	高 学 年	
幼稚園 保育所	幼稚園				中学校
	保育所				
		<ul style="list-style-type: none"> 食事マナーについて関心をもたせ、楽しい雰囲気でも何でも食べられるようにする。 自分で育てたりみんなで食べたりすることによって、食の楽しさを味わうことができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 望ましい食習慣について気付かせ、感謝の気持ちをもって食事ができるようにする。 地域の旬の食材を発見し、食することにより、ふるさとや自然のすばらしさに気付くことができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の食生活を振り返り、栄養のバランスを考えた豊かな食について理解できるようにする。 自然の恵みと勤労の大切さを知り、郷土の食材のすばらしさや、食にかかわる人々に感謝の気持ちをもつことができるようにする。 	

給食時間	栄 養(体の健康)		食 事 作 法(心の育成)		人 間 関 係(社会性の涵養)		評 価(自己管理能力の育成)	
	低学年	<ul style="list-style-type: none"> 給食には、多くの材料が使われていることを知る。 嫌いなものでも食べられるように努力する。 食後は、楽しく話すなどして静かに過ごす。 	<ul style="list-style-type: none"> 身支度をきちんとし、静かに並んで運搬する。 食器の正しい並べ方・持ち方を覚える。 交互食べをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 心をこめて、食前・食後のあいさつをする。 感謝して食べる。 話題に気を付け、楽しく話しながら食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 1年間の反省をし、次年度の目標を決める。 			
	中学年	<ul style="list-style-type: none"> 食品の3つの働きを知る。 偏食は体によくないことを知り、何でも食べられるようにする。 食後に休養すると消化によいことを知り、実行する。 	<ul style="list-style-type: none"> 手順よく、配膳をする。 よい姿勢で食べる。 時間内に食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 多くの人に感謝の気持ちをもつ。 感謝を表す方法を考え実行する。 食事中の動作や話の内容に気を付け、楽しく食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 1年間の反省をし、次年度の目標を決める。 			
	高学年	<ul style="list-style-type: none"> 食品の3つの働きや分類について理解する。 偏食の弊害について理解し、矯正に努める。 食事・休養と消化の関係を理解し、休養のもち方を工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> 能率的・衛生的に、準備や片付けを行う。 食事マナーに気を付ける。 適量を考えて食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 多くの人に感謝の気持ちをもつ。 感謝を表す方法を考え、進んで実行する。 食事にふさわしい話題を選び、楽しく食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 1年間の反省をし、次年度の目標を決める。 よりよい食生活をめざしていく。 			

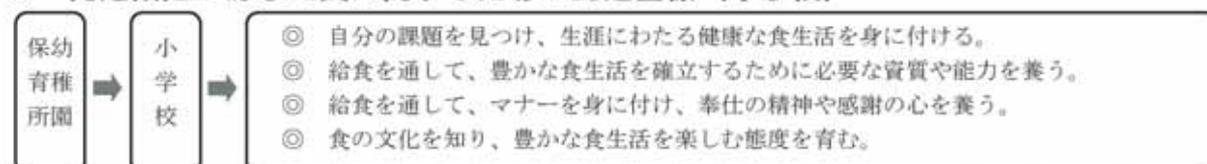
		マナーの日・はしの日・誕生日給食・行事給食・全校(ホールふれあい)給食・地産地消の推進(新鮮ふるさと食材の日)・世界各国の料理・日本各地の郷土料理(日本全国味めぐり)					
特別活動	学級活動	たのしい給食 食事と栄養(行事給食のメニューづくり) 給食週間(感謝)					
	学校行事	お花見給食 もち米作り くもみまき・田植え・稲刈り・稲こき・もちつき・輪飾り作り					
	児童会活動	保健委員会活動					
	クラブ活動	クリエイティブクラブ チャレンジクラブ					

		1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
教科 と 理 科 の 関 連	国 語	サラダで元気		すがたをかえる大豆	カレーの旅	インスタント食品とわたしたちの生活	
	社 会			わたしたちの町 みんなの町 人々の仕事と わたしたちのくらし	わたしたちの県 郷土に伝わる願い	わたしたちの生活と 食料生産 わたしたちの 国土と環境	米づくりの村から 古墳の国へ 日本とつながりの 深い国々
	理 科			植物の育ち方	季節と生き物	生命のつながり	からだのつくりとはたらき
	生 活	花・野菜を育てよう 種とりをしよう	野菜を育てよう 実や種と生き物の不思議				
	家 庭					わたしにできることを やってみよう 作っておいしく食べよう	生活を見直そう 楽しい食事を工夫しよう
	体 育			毎日の生活とけんこう	育ちゆく体とわたし	心の健康	心の健康
	道 徳	主として自分自身に関する事、他人とのかかわりに関する事、集団や社会とのかかわりに関する事、等					
総合的な学習 の時間			ふるさとのよさを見つけよう	ふるさとのよさを見つけよう	外国の料理を知ろう 外国の料理に挑戦 みんなに伝えよう	外国の料理を知ろう 外国の料理に挑戦 みんなに伝えよう	
家庭・地域との 連携	学校だより・学年だより・保健だより・給食だより・親子給食会・元気もりもり料理教室・学校保健委員会						

■ 食に関する指導の全体計画例（中学校）

◇子どもの実態	◇ 学校教育目標 ◇ 創造的な知性と適正な判断に基づく実践力を培い、心豊かで温かい人間性を陶冶し、自主自立の気魄に満ちた、たくましい生徒の育成を図る。								
◇保護者・地域	《 校 訓 》 ◎ 自 ら な せ ◎ 協 力 魄 を せ ◎ 気 魄 を せ よ て								
	□ 食に関する指導目標 自分の食習慣を改善する必要性に気付き、実践しようとする態度を養う。 <table border="1"> <tr> <td>(体の健康)</td> <td>健康の大切さを実感し、自己の健康に配慮した食生活を営む。</td> </tr> <tr> <td>(心の育成)</td> <td>楽しい食事を通して、心を豊かにし、好ましい人間関係を築く。</td> </tr> <tr> <td>(社会性の涵養)</td> <td>共同作業を通して奉仕や協力・協調性を養う。</td> </tr> <tr> <td>(自己管理の育成)</td> <td>正しい食習慣を身に付け、生涯を通じて積極的に健康管理をめざす態度を育てる。</td> </tr> </table>	(体の健康)	健康の大切さを実感し、自己の健康に配慮した食生活を営む。	(心の育成)	楽しい食事を通して、心を豊かにし、好ましい人間関係を築く。	(社会性の涵養)	共同作業を通して奉仕や協力・協調性を養う。	(自己管理の育成)	正しい食習慣を身に付け、生涯を通じて積極的に健康管理をめざす態度を育てる。
(体の健康)	健康の大切さを実感し、自己の健康に配慮した食生活を営む。								
(心の育成)	楽しい食事を通して、心を豊かにし、好ましい人間関係を築く。								
(社会性の涵養)	共同作業を通して奉仕や協力・協調性を養う。								
(自己管理の育成)	正しい食習慣を身に付け、生涯を通じて積極的に健康管理をめざす態度を育てる。								

※ 発達段階に応じた食に関する指導の到達目標（中学校）



		I期(把握4・5・6月)	II期(工夫7・8・9)	III期(発展10・11・12)	IV期(評価1・2・3)
特 別 活 動	学級活動	1年 ◎給食時間の過ごし方を考えよう① ◎朝食の大切さを見直そう	◎成長期の食事を知ろう	◎日本食を見直しその良さを知ろう	◎楽しい給食時間の過ごし方を考えよう(感謝)
	2年 ◎楽しい給食時間の過ごし方を考えよう ◎バランスのとれた食事を考えよう	◎運動と栄養の関係について考えよう	◎山口県の食材を使った料理を考えよう	◎楽しい給食時間の過ごし方を考えよう	
	3年 ◎楽しい給食時間の過ごし方を考えよう ◎三食の必要性を知ろう	◎一日の食事を見直そう	◎日本食を見直しその良さを知ろう	◎生涯の健康について考えよう	
	給食時間	◇給食時間の過ごし方を考えよう セレクト給食・ランチルーム	◇夏の食事について考えよう ・ランチルーム	◇日本食について知ろう ・ランチルーム	◇日本食と行事について知ろう ・ランチルーム
	学校行事	入学式、始業式 体位測定 旅行的行事	中体連、終業式 始業式、陸上大会 球技大会、運動会	文化祭 合唱コンクール 終業式	始業式 立志のつどい 卒業式、修了式
	生徒会活動	新入生歓迎会 生徒総会		新役員選出	卒業生を送る会
教 科 と の 関 連	技術・家庭 (家庭分野)	食にかかわる学習計画 1 わたしたちの食生活 わたしたちの食生活の実態 私たちに必要な栄養と食品 2 食品の選択と調理 食品と栄養のかかわり 食品の選び方 食材研究と調理 3 よりよい食生活をめざして 家族のための食事づくりの計画 家庭での食事づくり よりよい食生活をめざして			
	保健体育	健康な生活と病気予防(第3学年)	食生活と健康	生活習慣病とその予防	ともに健康に生きる社会
	理科	第2分野 動物の生活と種類 ・動物のからだのはたらき			
	社会	地理分野(資源や産業から見た地域的特色)			
道徳	◎望ましい生活習慣 ◎思いやり ◎畏敬の念 ◎家族愛 ◎郷土愛				
総合学習	◎福祉 ◎健康 ◎環境 ◎国際理解				
家庭・地域	◎学校だより ◎給食だより ◎保健だより ◎給食試食会 ◎家庭教育学級 ◎講演会等				

(2) 各教科等における「食に関する指導」

体育、保健体育

毎日を健康で過ごし、体をよりよく発育・発達させるためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活をする事、また、生活習慣病などのように生活行動が主な要因となって起こる病気の予防は栄養の偏りのない食事や口腔の衛生など、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることを学習します。



家庭、技術・家庭

家庭生活に関心をもって、家庭の仕事や家族とのふれあいや団らんができるような学習をします。

また、日常の食事に関心をもって、調和のとれた食事のとり方や、日常よく使われる食品を用いた調理を学習します。

日常とっている食事を見直し、健康を保持増進するためには、バランスよく食事をとることが大切であることを学習します。



社 会

食材として使用されている物資の交流、食の歴史などについて学習します。

そのことにより、自分たちの食生活が、歴史的・地理的に多くの人に支えられていることが分かります。



理 科

身近な食物を育てるという理科の学習経験が、食品への興味・関心につながっていくこととなります。

逆に、食品に使われている植物を知ることにより、根の長さや葉の厚さなどについても関心をもつようになります。



生 活

動物を飼ったり植物を育てたりする体験から、生き物（食べ物）への興味・大切に作る心が生まれてきます。

学校の施設の様子・働く人の話を聞くことで、学校給食にも関心をもつようになります。



総合的な学習の時間と「健康教育」

健康を保持増進することは、児童生徒自身の問題であり、また身近な生活の中で見つけやすい課題でもあります。学習指導要領において、学校における健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとされています。健康教育は体育、保健体育、家庭、技術・家庭、社会、理科、生活など多くの教科の内容を横断し、総合するような性格をもっています。

このように、健康に関する課題は、総合的な学習の時間の趣旨やねらいに沿ったものであると言えます。

道徳と「心の教育」

節度を守り、節制に心がけることや、コミュニケーションづくりの学びを、学校給食を通してより深く学習・実践することができます。

郷土や我が国の文化と伝統を大切にし、先人の努力を知り、郷土を愛する心をもつことができます。

特別活動

学級活動においては、学校で栽培した食物を活用したり、各教科等の学習内容と給食の献立を関連付けた学習をしたりすることで、楽しく食事をすることや健康によい食事のとり方等を学びます。

また、学校行事においては、一堂に会して食事をする等、集団への所属感が高まり、協力してよりよい学校生活を築いていこうとする態度が育ちます。

食をテーマにした学習の広がり

健康教育の中でも、とりわけ食は生活に密着したものであり、身近な生活における課題があふれています。さらに、学習を進める中で、食の内容は、学習指導要領に例示されている福祉・健康の分野だけでなく、環境問題や国際理解など他の多くの課題と関連付けて指導することが可能です。

例えば、食を学習課題として、食べ残しやゴミの問題、日本の食料自給率などを考えれば、環境問題とのかかわりや国際的なつながりなどに関連付けさせることが可能です。それらを情報ネットワークを使って調べることで、調査活動を効果的にすることもできます。

また、食材は、生産地の気候・風土にも深く関連しています。地場産業や学校給食で提供されている郷土食・行事食などに関連付けた学習を行うことによって、地域の実情に応じた展開が可能となります。

このように、食をテーマとした学習は、大きな広がりを持っています。食は、総合的な学習の時間に、児童生徒の興味・関心に基づく課題、地域や学校の特色に応じた課題、横断的・総合的な課題として実践しやすいテーマであると言えます。その際、必要に応じて、各教科、道徳、特別活動、学校給食などに関連して取り扱うことも有効です。

(3) 個別的な相談指導

児童生徒の健康の保持増進のためには、食に関する問題を有する児童生徒や保護者に対する専門的な相談指導が求められています。その際には、学級担任や養護教諭、栄養教諭・学校栄養職員、あるいは必要に応じて主治医や学校医と密接に連携を図ることが大切です。

個別指導の意義

肥満、^{そうしん}瘦身（やせ）、食物アレルギーや生活習慣病予備軍等の児童生徒に対して、その予防法や食事療法等を個々に教育することが個別指導の目的となります。

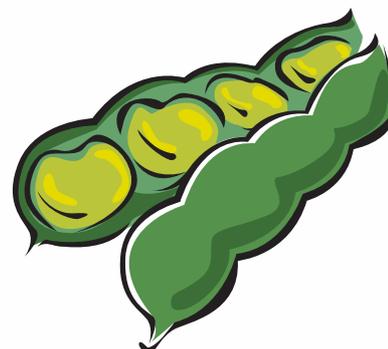
個別指導がなぜ必要か？

類似の症状を示す児童生徒であっても、また、同一地域内に暮らす児童生徒であっても個々の児童生徒が有している健康問題、栄養問題は異なります。したがって、個人を配慮した対応が望まれます。

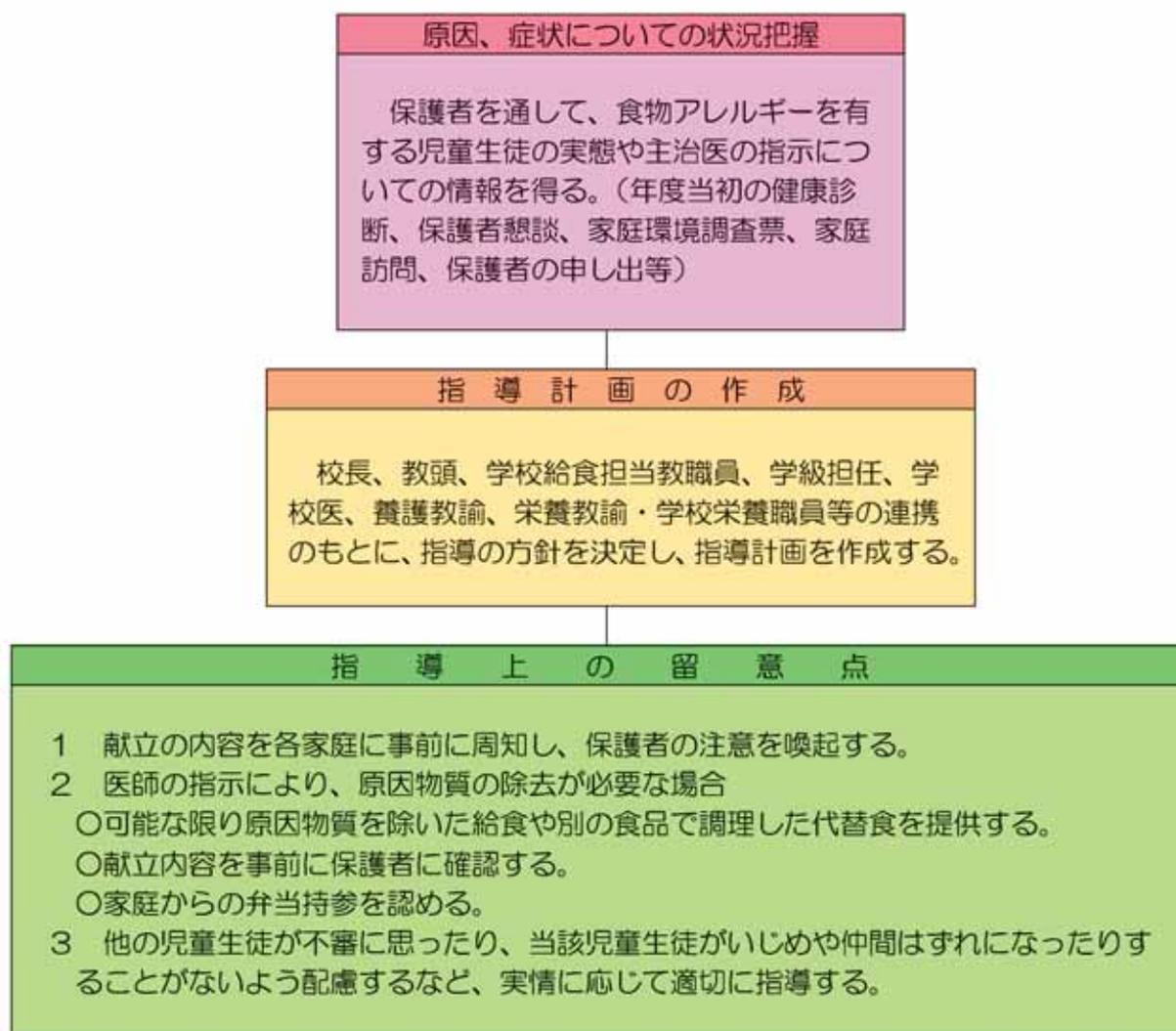
学校においては、以下の個別的な相談指導が想定されます。

- ① 食物アレルギーのある児童生徒に対し、原因物質を除いた給食実施の検討や不足する栄養素を補給する食品などについて指導を行う。
- ② 偏食傾向のある児童生徒に対して、偏食が及ぼす健康への影響について指導・助言する。
- ③ 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認識させ、肥満解消に向けた指導を行う。
- ④ 瘦身願望の強い児童生徒に対し、無理なダイエットが健康に及ぼす影響について指導を行う。
- ⑤ 疾病を持つ児童生徒に対し、病状に合わせた給食を提供し必要に応じて指導を行う。
- ⑥ 運動部活動などでスポーツをする児童生徒に対し、必要なエネルギーや栄養素の摂取等について指導を行う。

特に、食物アレルギーや摂食障害など医学的な対応を要するものについて、主治医や学校医とも連携を図りながら適切に対応することが求められます。



【食物アレルギーの指導事例】

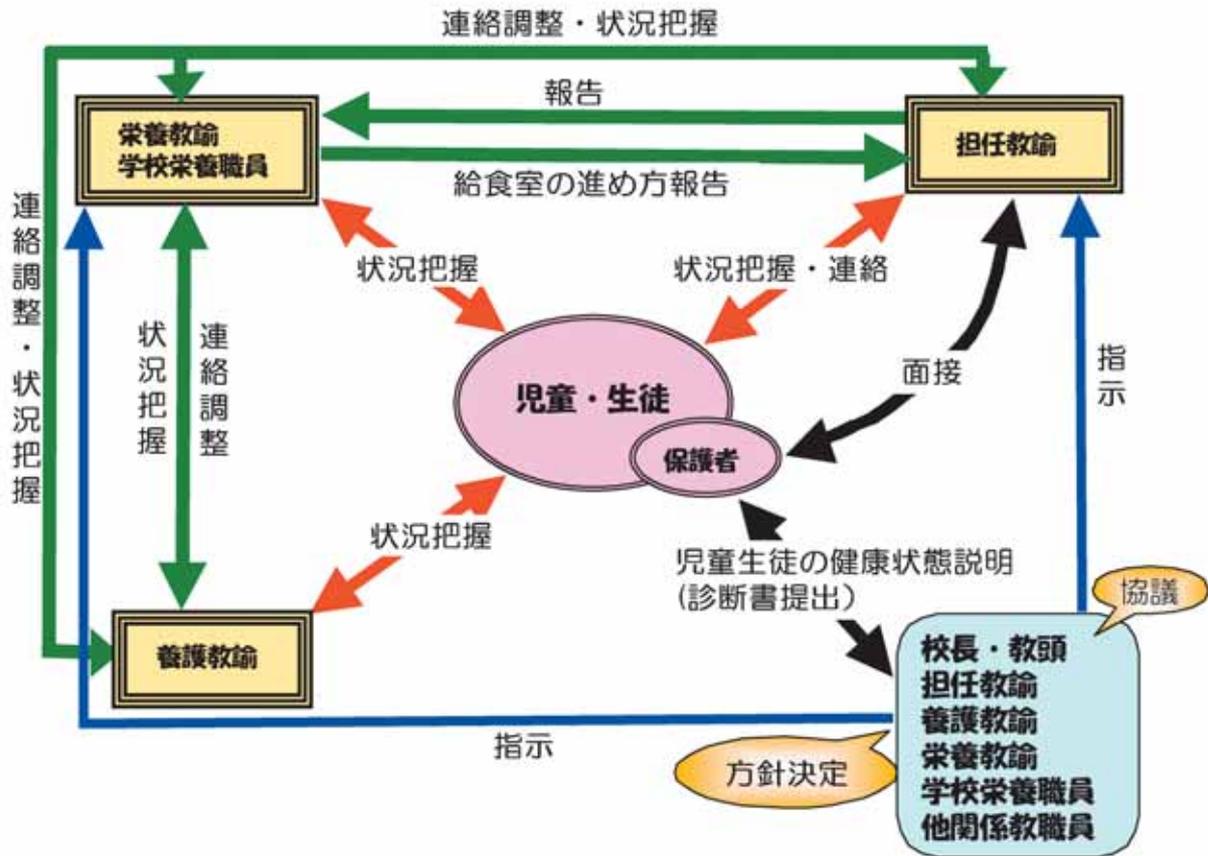


【表示が義務化または奨励されたアレルギー物質を含む食品】

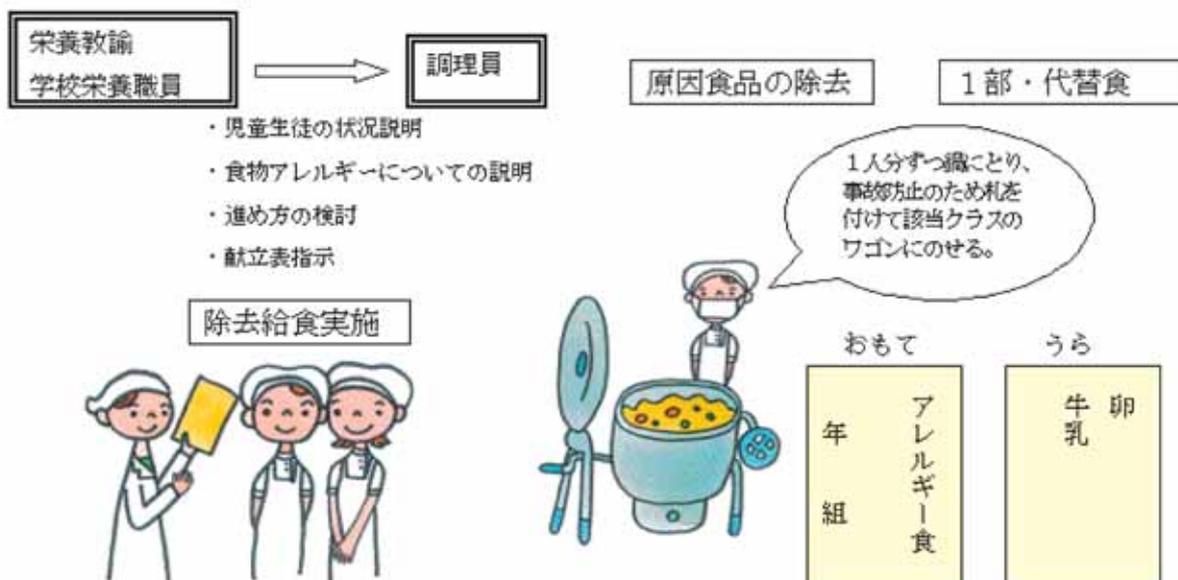
特定原材料（表示が義務化されたもの＝5品目）
小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
奨励品目（表示を推奨するとされたもの＝20品目）
あわび、いか、えび、いくら、かに、さけ、さば
牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン
大豆、くるみ、まつたけ、やまいも
オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご、バナナ

厚生労働省は食品衛生法の施行規則を改正し、「特定原材料」の5品目は微量の混入でも表示を義務化、「奨励品目」20品目については表示を奨励することとなっています。

【食物アレルギー給食実施までの流れ】



【アレルギー食の出し方】



(4) 食生活学習教材の活用のすすめ

食生活学習教材「食生活を考えよう」は、文部科学省により小学校用（低学年・高学年）、中学生用、指導者用が作成され、各学校へ配布されています。発達段階にあわせ、子どもたちが自己の食生活を振り返り、自分自身の食行動や食習慣を望ましいものへと改善していく契機となるような内容となっています。

主に学級活動、給食の時間、総合的な学習の時間等での活用が期待され、教師用指導書にはそれぞれの時間での活用方法が掲載されています。また、家庭、技術・家庭、体育、保健体育といった教科学習にも、活用できる内容となっています。資料として、生活習慣病やカルシウムをはじめ、多くのデータが掲載されているので、確かな根拠に基づいての指導を行うことができます。

学習のねらいや授業の流れについて、参考にされた上で、各学校の実態にあわせて展開されることが期待されています。



《低学年用》

- 1 たのしいきゅうしょくがはじまるぞう
- 2 きゅうしょくじまへようこそ
- 3 どんなたべかたがいいのかな
- 4 こめたろうのへんしん！



《高学年用》

- 1 一日のスタートは朝ごはんから
- 2 どんな食べ方がいいのかな
- 3 地域に伝わる料理を大切にしよう



《中学生用》

- 1 望ましい食習慣を身につけよう
- 2 食の自己管理能力を身につけよう
- 3 日本の食文化を知り、これを大切にしていこう

(5) 栄養教諭の役割について

栄養教諭は、子どもたちに対する「食に関する指導」と「学校給食の管理」を一体的に行います。

「食に関する指導」は大きく3つに分かれます。

① 食に関する指導の連携・調整

食に関する指導に係る学校全体の指導計画の作成など、学校全体での取組みに企画立案段階から中心的に携わり、他の教職員と連携・調整して食に関する指導を進めるとともに、学校給食だよりなどを活用した家庭への働きかけや、地域の生産者の方々等と連携して体験学習などを行います。

② 個別的な相談指導

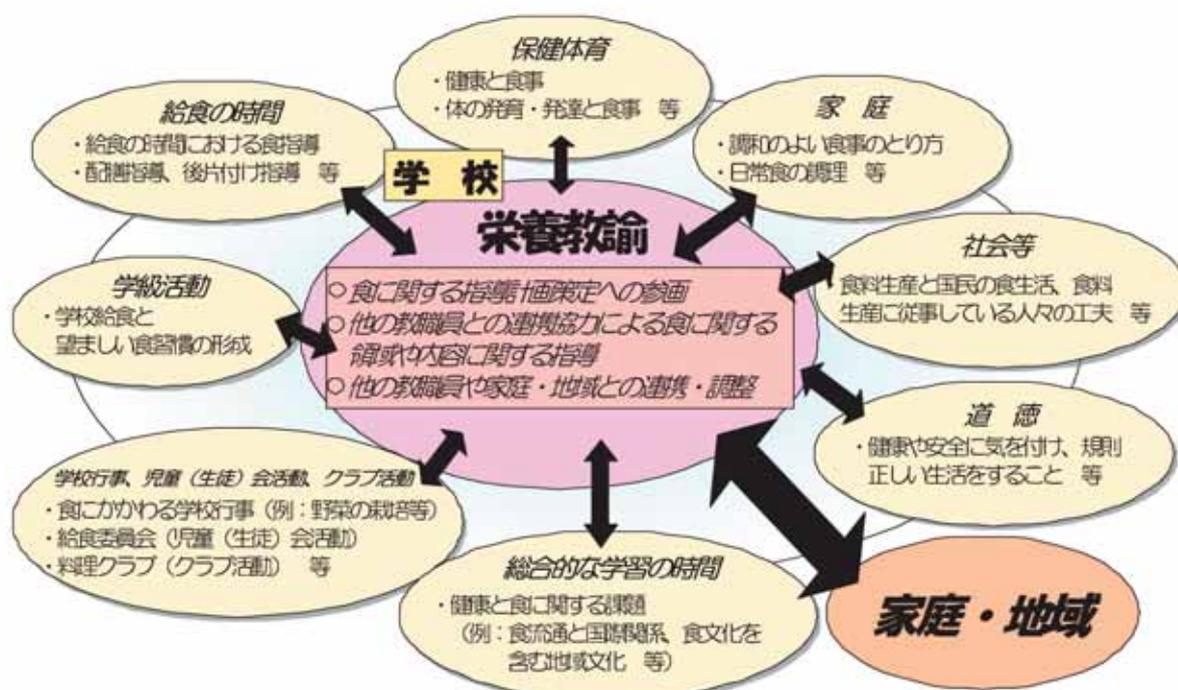
肥満傾向、過度の^{もつしん}痩身（やせ）、偏食傾向の児童生徒等や食物アレルギーをもつ児童生徒等への個別的な指導を行います。

③ 教科や特別活動における指導

給食の時間を中心として、家庭や保健体育などの関連教科や特別活動の時間などに、学校給食を生きた教材として活用しつつ、学級担任や教科担任と連携しながら、食に関する指導を行います。

また、上記の「食に関する指導」とともに「学校給食の管理」として、学校給食の献立の作成、衛生管理や物資管理等を行います。

栄養教諭としての役割



4 学校・家庭・地域との連携

食に関する指導は、学校給食を中心に実施されますが、給食の回数は年間180回程度で年間食事回数の約1/6しかありません。したがって家庭での食事が極めて大切です。児童生徒に望ましい食習慣を身に付けさせるためには、学校で学習したことを家庭で実践したり、児童生徒からの食の情報を食卓の話題にしたりするなどして、正しい食生活の実践に取り組むよう学級だよりや給食だよりなどを効果的に活用して家庭に働きかけることが大切です。

また、地域には、地域の環境に適応した生産物や郷土料理があります。これらを使用した学校給食は、児童生徒が地域の産業や文化に関心をもつためのよい教材になります。

学校における食

食に関する指導は、給食時間の級活動や学校行事をはじめ、学校栄養教諭、学校栄養職員、保健主を合わせて食に関する指導を行うこ



栄養教諭・学校栄養職員



幼稚園、保育所や一日入学において保護者を対象に食の大切さやマナー等

- ・学校だより、給食だより、学級だより、保健だより
- ・給食試食会、親子料理教室、学校給食委員会
- ・教育講演会、学校保健委員会
- ・就学前の指導、一日入学
- ・食の問題に対する個別的な相談・指導
- ・食のアンケートの実施、協力

家庭における食に関する指導

家庭は食に関する指導の実践の場であることから、家庭における食事を見直し児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を与えるとともに、家族と一緒に食事をとることの重要性を十分理解させることが大切です。

また、食事の機会を通して礼儀や基本的な食習慣を身に付けさせるとともに、生産などにかかわって働く人への感謝の心を育てることも必要です。



親子料理教室での栄養指導

保健所・市町カ

- ・健康フェア、健
- ・食育推進ポラン



に関する指導

指導だけではなく、特別活動の学習の教育活動全体で行われ、担任やPTA、体育主任、養護教諭などが力を合わせてより効果的です。



による食に関する指導

食のわくわく いきいき ときどき体験

～ みんなで楽しく 買い物とクッキング大作戦 ～



つなげていこう食育の輪、幼・保・小・中の連携

学校・地域の連携による体験学習

米作り・野菜作り・農作物の収穫・お弁当
模型作り・施設の見学・郷土料理作り等の場
の設定や、地域からの協力
・食育推進ボランティアの協力

地域における食に関する指導

地域の食に関する専門家の協力のもと、地域の環境に
適応した生産物や郷土食を教材として取り入れた食に関する指導
を行うことが大切です。



れんこんの収穫体験学習

<食育ボランティアについて>

食育のお手伝いをしていただける方を食育推進ボランティアとして登録しております。
現在、農業関係者の方や食育改善推進員、栄養士、教育関係者の方等が登録されております。
詳細は各市町教育委員会へお問い合わせください。

らの情報、
体験のサービス
表教室・親子料理教室
ボランティアの協力



Ⅱ 給食の時間における指導

1 教育活動における学校給食の位置付け

学校給食は、食事という「生きた教材」を通して、児童生徒が正しい食事の在り方や好ましい人間関係を体得し、食に関する自己管理能力を身に付けることができる教育活動であり、教育課程では、特別活動の「学級活動」に位置付けられています。

学校給食の目標

- 1 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい習慣を養うこと。
- 2 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。
- 3 食生活の合理化、栄養の改善及び健康の増進を図ること。
- 4 食糧の生産、配分及び消費について、正しい理解に導くこと。

〈学校給食法第2条〉

給食指導のねらい

- 1 楽しく会食すること (教科との連携)
(道徳・学級活動)
 - (1) 食事のマナーを身に付け、気持ちよく会食することができる。
 - (2) 様々な人々との会食を通して人間関係を深める。
- 2 健康によい食事のとり方 (家庭・保健・理科)
 - (1) 食品の種類や働きが分かり、栄養のバランスのとれた食事の仕方が分かる。
 - (2) 日常の食事の大切さが分かり、健康によい食事の仕方を身に付ける。
- 3 食事と安全・衛生 (保健・家庭・学級活動)
 - (1) 安全・衛生に留意して食事を取り、食事の準備や片付けもきちんとできる。
 - (2) 協力して運搬や配膳が安全にできる。
- 4 食事環境の整備 (家庭・道徳)
 - (1) 食事にふさわしい環境を整え、ゆとりある落ち着いた雰囲気での食事ができる。
 - (2) 適切な食器具を利用して、献立にふさわしい盛り付けができる。
- 5 食事と文化 (社会・生活・総合的な学習の時間)
 - (1) 日本人の伝統的な食生活の根幹である米飯を中心とする和食に関心をもち、食べ方を身に付けることや、地域で培われた食文化を体験し郷土への関心を深めることができる。
 - (2) 食糧の生産、流通、消費について理解する。
- 6 勤労と感謝 (社会・生活・総合的な学習の時間)
 - (1) 自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって食事ができる。
 - (2) みんなで協力して自主的に責任をもち、活動することができる。

〈「学校給食指導の手引き」より〉

○ 小学校学習指導要領 第4章 特別活動

「日常生活や学習への適応及び健康や安全に関すること。」の内容の一つに「心身ともに健康で安全な生活態度の形成、学校給食と望ましい食習慣の形成など。」として示されている。

楽しく食事をすること、健康によい食事のとり方、給食時の清潔、食事環境の整備など望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して好ましい人間関係の育成を図ることにかかわる内容である。

学校給食に関する内容については、昼の給食時間を中心に指導することになるが、学級活動の時間でも取り上げて計画的に指導することが大切である。

また、学校給食の特性を生かし、楽しい給食をめざした多様な指導方法の工夫が必要である。

○ 中学校学習指導要領 第4章 特別活動

「個人及び社会の一員としての在り方、健康や安全に関すること。」の内容の一つに「心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成、性的な発達への適応、学校給食と望ましい食習慣の形成など。」として示されている。

学校給食は、栄養の偏りのない食事の摂取と食中毒の予防にかかわる衛生管理などを直接体験し、楽しい食事を通して心を豊かにし、好ましい人間関係の育成を築いたり、同作業を通して奉仕や協力・協調の精神を養うことを学ぶなど、食に関する具体的な教材として活用することが大切である。

ここでは、そうした観点から、望ましい食習慣の形成、食事を通しての好ましい人間関係の育成などをねらいとして、日々の給食の時間における指導との関連を図りながら心身の健全な発達に資するよう指導することが大切である。

〈学習指導要領解説－特別活動編より抜粋〉

- 教育活動の中で食に関する指導を効果的に行うためには、給食指導を計画的に進めていくことはもとより、健康教育全体計画や食に関する指導の年間計画を踏まえ、関連教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間など教育活動全体を通して行うことが大切です。

従来の給食単独の計画ではなく、他領域との関連を図った計画を作成することが必要です。



2 魅力ある学校給食

(1) 食事環境（望ましい食事環境）

食事は、日々の活力を生み出し成長発育のための栄養を摂取するという面はもとより、食べることを楽しむ。また、豊かな人間関係の醸成の場となったりするなどの観点が必要視されてきています。児童生徒の食の教育の一つとして学校給食においても食事環境を整えることは大切です。また、学校給食は、みんなで楽しく食べる体験を通して、望ましい食習慣の形成や好ましい人間関係を育てる場でもあります。

よりよい学校給食をめざし、給食の時間を大切にするとともに、落ち着いた雰囲気の中で楽しくゆったりと食事ができるように、食事をする場としての教室の雰囲気づくり、食堂やランチルームの整備、食器具等の改善など食事環境の改善に関する努力はもとより、食事を通して様々な人々とふれあうことができるように、異学年や、他学級との交流、世代の異なる人々や地域の人々との交流を図るための会食等の工夫が重要です。

① 食事の場の形態

落ち着いた雰囲気、ゆっくり食事ができるために、教室の雰囲気作りや、食堂、ランチルームの整備が重要です。

ア 教室

学習の場である教室を、食事の場としてふさわしいものに整えるために、いろいろな工夫や努力をしています。

(ア) 机の並べ方

食卓づくりは、人間関係づくりにも大いに役に立つので、児童生徒の創意を生かしたグループを作ります。授業時間とは異なった机の並べ方をするだけでも楽しい雰囲気づくりになります。

(イ) 食卓づくり

食卓にテーブルクロスをかけて、食堂の雰囲気を出す。児童生徒の創意工夫により花などを飾ったり、かわいいゴミ入れの小箱や、ストロー立てなどを作って食卓に置いたりするといっそう楽しくなります。

(ウ) 黒板カーテン

黒板をかくし、学習の場から楽しい食事の場にします。カーテンは明るく、柔らかな色彩の物や刺繍、アップリケ、ペインティングによる染色などの工夫をする。児童生徒の手を加えて作成すると、さらによい物ができます。

(エ) ランチョンマット（ランチマット）

衛生面と楽しい雰囲気作りを考えて、個人ごとにランチョンマットを用意します。工夫のある手作りランチョンマットを敷いて食べると和やかな雰囲気になります。



イ 専用食堂・ランチルーム

食事のための環境としては、校内に専用食堂やランチルームが設置されていることが望ましいです。これらの設置は、準備、後片付けが機能的にでき、楽しい雰囲気がつくれます。

その際、照明器具、カーテンなどの室内装飾や床仕上げ、椅子、テーブルなどの家具についても、暖かみや潤いを感じられる形態、色調に配慮することが望ましいです。また、施設の条件、例えば全校規模の食堂から、一ないし複数の学級が使用できる小規模のもの、空き教室を改修するものなど、学校の実情に応じて整備することが望ましいです。



ウ 特別教室の利用

専用食堂やランチルームがない場合は、会議室、多目的ホール、和室等、学校施設全体の活用を図ることが望ましいです。

エ 野外給食

食事の場は、屋内に限らず、自然と親しみながら楽しく給食を行う方法として野外での給食が考えられます。



② 食器の改善

食器は、食文化や適切なマナーの体得、食事の雰囲気作りのために重要です。

食事内容の多様化(和、洋、中)や選択できる食事(バイキング給食方式等)に対する食器具の工夫や改善が望まれます。工夫や改善に当たっては、関係者が参画する「検討委員会」を設置し、以下の留意点を考慮し良質で適切な食器具を選定します。

食器選定の留意点

- ・食品衛生上安全であるもので洗浄しやすく、水切れのよいもの
- ・熱いものを入れても冷めにくく、持ちやすいもの
- ・割れ、変形、変色、傷がつきにくいもの
- ・料理の味や臭い、色のうつらないもの
- ・料理をひきたたせ食欲をそそるよい感じのもの、飽きのこない、広く活用できるもの

③ コミュニケーションの工夫

ア 交流給食

クラス単位の枠を超えて他のクラスや異学年との会食を通して好ましい人間関係を育成します。

イ 招待給食

お世話になっている人々を招待して学校給食と一緒に食べ、様々な人とふれあい、感謝の心を培います。



ウ 親子給食

学校給食を親子で一緒に食べることから、食についての理解や関心を高め、給食活動や食事のマナー等の実態を見ることにより、家庭におけるよりよい食生活やしつけの在り方に生かします。



③ 行事食

日本の各地域では、家庭の幸福や健康を願い、自然の恵みへの感謝の気持ちなどから季節ごとに様々な行事が催されてきました。地域や季節ごとに特色のある産物や料理方法を用いて食べられ続けてきたのが行事食や郷土食です。しかし、外食産業の拡大や調理済み食品の使用の増大等から、家庭での日常の食事においても調理することが減少し、これまで食べ継がれてきた郷土食や四季折々の行事食を食べる機会が少なくなってきました。地域の郷土料理や行事食にふれることは、食を通して今日に伝わる先人たちの知恵や偉大さを感じ、自分の生まれ育った地域の自然や歴史についても愛着がもてるようになるよい機会です。お節（せち）料理やお雑煮など、一連のお正月行事、節分、ひな祭り、端午の節句、七夕、年越しなどにかかわる味を通して、日本の食文化を伝えていくものです。

④ 世界の料理

世界各地の料理を給食に取り入れることは、食を通して世界各国の食文化を理解することにつながります。例えば姉妹都市の料理や、世界の食べ物の旅、世界の祭りにちなんだ行事食、ハンガーマップ等を活用し工夫しています。

今私たちが食べている食べ物・料理は、いろいろな国から伝わり、様々な産業に支えられています。食べ物を通して世界のつながりを感じる心、また地球人として共生する、共食する意識を育てることにもつながりたいと考えています。ひいては、平和な社会への第一歩となることを願っています。

ワールドハンガーマップ： WFP 国連世界食糧計画 <http://www.wfp.or.jp/>
緑色・・・十分に食料がある国 黄色・・・取り敢えず食料がある国 茶色・・・著しく食料が無い国
→詳細は国連世界食料計画のHPを <http://www.wfp.or.jp/activities/country.php>



- ・ WFP は世界最大の人道援助機関です。
- ・ WFP は毎年 6,100 万人の子どもを含むおよそ 9,000 万人の人々に食糧を支援しています。



飽食の時代といわれている日本ですが、戦争直後は食糧不足から飢餓を経験し、海外からの援助を受けました。

3 学校給食指導年間計画（小学校・中学校）例

学期	目標	指導内容	指導項目 (学年に応じた指導を行う)	月	給食だより 栄養指導	取り入れた食品	行事(食)	各地の 郷土料理	世界の料理	地場産給食	掲示資料	一コマ 給食目標	一コマ 栄養目標		
1学期	マナー・衛生	<ul style="list-style-type: none"> ・協力して準備・後片付けをする。 ・食事マナーを守って楽しい給食時間にする。 ・食中毒の知識を深め衛生に気を付ける。 ・食べ物を大切に作る。 ・食べ物を粗末にしない。 ・世界の食事情を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食当番は身支度を整える。 ・食器具類を大切に扱う。 ・清潔な身支度をする。(手洗い) 	4	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食の紹介表の裏方に給食の大切さ 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見 下関海岸祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・高崎県の郷土料理(切り干し大根の漬物)北海道産の郷土料理(支笏ラーメン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食の紹介表の裏方に給食の大切さ 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食の目標 	<ul style="list-style-type: none"> ・心こもった挨拶をしよう ・いただきます・ごちそうさまの意味 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養を丈夫にしよう ・カルシウム・たんぱく質を摂よう 	
				5	<ul style="list-style-type: none"> ・心こもったあいさつをする。 ・よい姿勢でほおぐ食べる。 ・箸の正しい持ち方、使い方を身に付ける。 ・楽しく食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒の予防(食中毒の発生原因、食中毒の症状、食中毒の予防法) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見 下関海岸祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・高崎県の郷土料理(切り干し大根の漬物)北海道産の郷土料理(支笏ラーメン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食の紹介表の裏方に給食の大切さ 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食の目標 	<ul style="list-style-type: none"> ・心こもった挨拶をしよう ・いただきます・ごちそうさまの意味 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養を丈夫にしよう ・カルシウム・たんぱく質を摂よう
				6	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい手洗いを身に付ける。 ・食中毒の知識を深め衛生に気を付ける。 ・食べ物を大切に作る。 ・食べ物を粗末にしない。 ・世界の食事情を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒の予防(食中毒の発生原因、食中毒の症状、食中毒の予防法) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見 下関海岸祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・高崎県の郷土料理(切り干し大根の漬物)北海道産の郷土料理(支笏ラーメン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食の紹介表の裏方に給食の大切さ 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食の目標 	<ul style="list-style-type: none"> ・心こもった挨拶をしよう ・いただきます・ごちそうさまの意味 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養を丈夫にしよう ・カルシウム・たんぱく質を摂よう
2学期	栄養・食文化	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の大切さを知る。 ・食文化や歴史を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の大切さを知る。 ・食文化や歴史を知る。 	7	<ul style="list-style-type: none"> ・夏の食生活について(暑い時期、夏の食べ物) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見 下関海岸祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・高崎県の郷土料理(切り干し大根の漬物)北海道産の郷土料理(支笏ラーメン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の食事情 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の食事情 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏の食生活について(暑い時期、夏の食べ物) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の大切さを知る。 ・食文化や歴史を知る。 		
				8	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の大切さを知る。 ・食文化や歴史を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の大切さを知る。 ・食文化や歴史を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見 下関海岸祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・高崎県の郷土料理(切り干し大根の漬物)北海道産の郷土料理(支笏ラーメン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の食事情 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の食事情 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の大切さを知る。 ・食文化や歴史を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の大切さを知る。 ・食文化や歴史を知る。
				9	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の大切さを知る。 ・食文化や歴史を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の大切さを知る。 ・食文化や歴史を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見 下関海岸祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・高崎県の郷土料理(切り干し大根の漬物)北海道産の郷土料理(支笏ラーメン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の食事情 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の食事情 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の大切さを知る。 ・食文化や歴史を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の大切さを知る。 ・食文化や歴史を知る。
3学期	感謝・健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・良い食習慣が身に付いたか、振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・良い食習慣が身に付いたか、振り返る。 	10	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見 下関海岸祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・高崎県の郷土料理(切り干し大根の漬物)北海道産の郷土料理(支笏ラーメン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 		
				11	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見 下関海岸祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・高崎県の郷土料理(切り干し大根の漬物)北海道産の郷土料理(支笏ラーメン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化)
				12	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見 下関海岸祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・高崎県の郷土料理(切り干し大根の漬物)北海道産の郷土料理(支笏ラーメン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化)
1	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見 下関海岸祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・高崎県の郷土料理(切り干し大根の漬物)北海道産の郷土料理(支笏ラーメン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 			
2	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見 下関海岸祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・高崎県の郷土料理(切り干し大根の漬物)北海道産の郷土料理(支笏ラーメン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 			
3	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見 下関海岸祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・高崎県の郷土料理(切り干し大根の漬物)北海道産の郷土料理(支笏ラーメン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国料理(ビビンバ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の料理(トッパルコチゴキムチ) ・インド料理(チキンカレー) ・イタリアン料理(パスタ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ち(食生活、食文化) 			

4 給食時間の指導

(1) 指導内容

給食時間の確保に努め、ゆとりをもって食事ができるよう配慮することが必要です。

① 準備

クラス全員が協力し、安全に衛生的に行う。

ア 給食当番

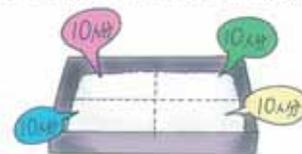
- ・ 帽子（三角巾）・エプロン・マスクを付ける。
- ・ 手洗いをきちんとする。
- ・ 安全・衛生に気を付けて給食を運ぶ。（重いものは二人で運ぶ。）
- ・ 床に直接、食器や食缶、パン箱、ごはん箱などを置かない。
- ・ 配膳は衛生的に盛り付ける。  **お世話になっている先生の給食は一番に！**
- ・ 決められた時間内に配膳できるように工夫する。
- ・ 配膳は一人分の量を把握する。（担当が、一人ひとりの児童生徒に合わせて量を加減することも大切である。）
- ・ 配膳はつぎ残しに気を付ける。（つぎ残しがそのまま残菜になることがある。）



★チェックポイント



今日のごはんの分け方を考えよう。



40人分なら四等分して1/4から10人分とる

☆健康状態の把握（学校給食衛生管理の基準より）

教師は、給食を介した感染症や食中毒の予防のために、給食当番の児童生徒について、次の項目を調べて、記録してください。



マナーに注意！

年 組 衛 生 点 検 表

点 検 項 目	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)
①下痢をしている者はいないか					
②発熱、腹痛、嘔吐している者はいないか					
③手指にけがをしていないか					
④衛生的な服装をしているか					
⑤手洗いは完全か(手指は確実に洗浄したか)					

*チェックリスト①、②、③に該当する児童生徒には、給食当番の仕事させない。

※様式はP47参照

イ 給食当番以外の児童生徒

空気の入れ換えや教室のゴミ拾い、グループづくりなどの環境を整えてから、用便をすませ、手を洗い、静かに待つ。(アレルギーのある児童への配慮として、ほこりをたてないようにすることが大切である。)



黒板カーテンがあると雰囲気よくなるね。

窓を開けて、
教室の空気を入れ換える



ゴミを拾って、
教室を清潔にする



グループをつくり、
机を台ふきんでふく



ウ 手の洗い方



30秒は洗おう！たとえばハッピーバースデーの歌は30秒だよ。

①水でぬらす



②石けん
をつける



③手のひらを
洗う



④手のこうを
洗う



⑤指のあいだ
を洗う



⑥指先を洗う



⑦手首を洗う



⑧水で洗い流す



給食用のきれいな
ハンカチでふく

エ 食器の置き方



日本の食文化の基本です！！

野菜を中心としたもので、おもに体の調子をととのえる

副菜

主菜

魚・肉・卵・大豆製品等、たんぱく質の多いもので、おもに体をつくるものになる

果物・デザート

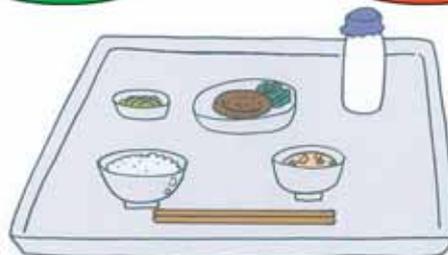
牛乳

ごはん・パン・めん類等、炭水化物の多いもので、おもにエネルギーのもとになる

主食

汁もの

カルシウム摂取のため、給食に毎日つく



② 食事

- ・一食分の給食がそろっていることを確認する。  **食べきれる量ですか？**
- ・食事をするときには帽子（三角巾）・エプロン・マスクをとる。
- ・「いただきます」をする前に、献立の説明をする。（献立名や献立のねらいなど）
- ・教員も児童生徒と一緒に給食を食べながら、会話を楽しむ。
（テレビ放送を行わないなどの配慮が必要である。）
- ・おかわりは食べ終わってからすることが望ましい。
（おかわり開始の時間を決めるのもよい。）



ア 食事への感謝



あいさつの意味を知る。

食べ物を大切に

いただきます

私たちは、他の生き物の命をいただき、自分の命を養っています。いつも感謝の気持ちをこめて、食事の前に「いただきます」のあいさつをします。



ごちそうさま

「ご馳走様」と書きます。この言葉には「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回ったりしてくださりまして、ありがとうございました。」という意味が含まれています。

食事の後は、感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」とあいさつをします。



感謝する気持ちと食べ物を大切にする心を育てましょう。

イ よい食べ方

- よい姿勢で食べる
 - ・背すじがまっすぐに伸びると、胃（お腹）も圧迫されず、食べ物の消化もよい。
- 主食とおかずは交互に食べる
 - ・主食とおかずは交互に食べるようにすることによって、主食とおかずのどちらもよりおいしく食べられる。また、それぞれのものを同時に食べ終えることで、栄養素をバランスよくとることができる。
 - ・日本の食文化である「口中調味」の食べ方を大切にする。
口中調味とは、ごはんとおかずを、かわるがわる均等に食べていく方法です。無意識のうちに、口の中で味や栄養分を調整しながら食べる、日本人特有の食べ方です。
 - ・デザートはなるべく最後に食べる。
- よくかんで食べる
 - ・消化吸収がよくなる。
 - ・あごの筋肉が発達して、歯並びがよくなる。
 - ・脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなる。
 - ・食べ過ぎを防ぐ効果がある。



ウ 食事マナー

マナーを守って食べると、みんなが気持ちよく、楽しくなります。



- 好き嫌いをしないで食べる
 - ・嫌いなものでも健康な体をつくるために、一口でも食べてみようとする。
 - ・みだりに友達同士で給食のやりとりをしない。



- 口に食べ物を入れて話さない
 - ・食べ物が飛び散るなどして周りの人に不快感を与えないよう、口の中の食べ物がなくなってから話をする。



- 食事にふさわしい会話をする
 - ・食事の時、きたない話、気持ちの悪くなる話などはさける。
 - ・大声を出すなど、人の迷惑にならないように気を付ける。



- 食べている途中で立ち歩かない
 - ・食事の時は、席を立って遊んだり友達とふざけたりしないようにする。
 - ・自分が食べ終わっても、静かに自分の席で待つ。

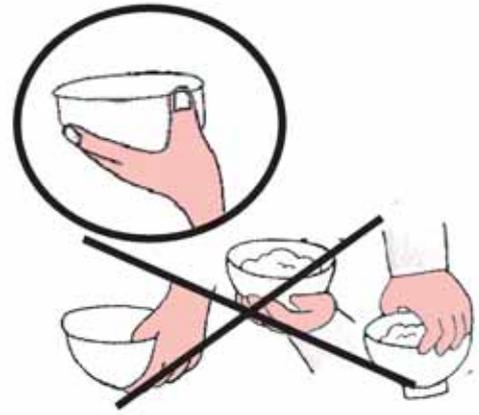


- 楽しい雰囲気の中で食事をする
 - ・楽しい気分で食事をすることは、食べ物の消化・吸収をよくする。



Ⅰ 食器の持ち方

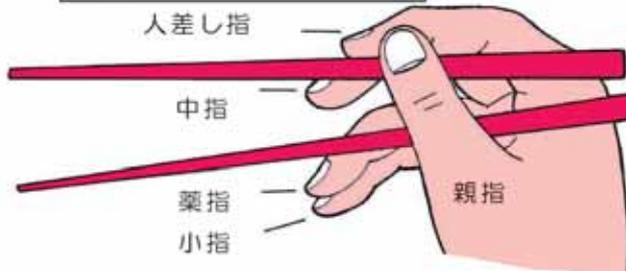
- 食器を正しく持って食べる
 - ・食器は手に持つか、手を添えて食べる。
 - ・指を食器の中に入れてたり、わしづかみにしたり、下側だけを持ったりしないようにする。
 - ・皿の場合は、手を軽く添える。



Ⅱ 箸の持ち方・使い方

箸は日本の食文化を伝える大切なもののひとつである。

箸の美しい持ち方



軽いこと・先端がすべりにくいことも大切です。

手に合った箸の選び方

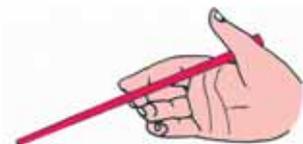


- 昔から伝わっている持ち方をすると・・・
- ・見た目が美しい。
 - ・食べこぼしが少ない。
 - ・動きにスピード感がある。
 - ・機能的で疲れない。

- ① 上側の箸を、少し曲げた中指の上にのせる。



- ② 人差し指を箸にそえ、箸を支えるようにする。



- ③ 親指を箸に軽くそえ、箸をおさえるようにする。



- ④ 下側の箸を、少し曲げた薬指にのせ、親指で上下の箸を支える。





こんな箸の使い方はやめようね。

さしぼし

箸でさして食べる。



ねぶりぼし

箸をなめる。



なみだぼし

遠くからはさんで汁をたらす。



よせぼし

箸で食器を寄せる。



まよいぼし

どれを食べようか、迷って箸を出す。



わたしぼし

食事の途中や食事が終わって茶わんに箸をおく。



ほじりぼし

おかずの中をほじくる。



③ 後片付け

クラス全員が協力し、安全に能率的に行う。

- ・後片付けは「ごちそうさま」をしてから行う。
- ・食器は、食器かごに種類別に重ねて入れる。
- ・箸やスプーンは、向きをそろえて入れる。
- ・食器の中には、食べたものの残りがついていないように気を付ける。
- ・こぼしたものを片付け、汚れた時はふき取る。
- ・配膳台をきれいにする。



ごはん粒がついていないように。



ゆっくりと静かに。



はしの向きをそろえて。



きれいな後片付けは感謝の表れ。

(2) 栄養指導事例

給食黑板の活用

- ・給食の献立に使ってある食品カードを、赤、緑、黄の3つのグループに分けて掲示し、それぞれの食品が体の中でどのような働きをするのか意識できるようにする。
- ・給食時間に食品名を読み上げながら、その食品を指し示すなどするとよい。

今日の献立

麦ごはん 豚汁 ひじきのかき揚げ
みかん 牛乳

(材料)

米、麦、豚肉、だいこん、にんじん
ごぼう、はくさい、さつまいも、ねぎ
油揚げ、みそ、ひじき、かえりいりこ
大豆、えだまめ、卵、ごま、小麦粉
砂糖、油、みかん、牛乳



- ・給食の放送で、各食品のグループ分けや特徴を知らせ、食べる意欲が高まるようにする。また、児童生徒の興味・関心を高めるために、クイズを活用するのも効果的である。

給食放送

ひじきは何色の食品でしょう。

そうです。牛乳と同じ赤色の食品です。

「ひじきマン」は、かいそうの仲間で、3つの『すばらしい魔法』をもっています。

ひじきマン



- 1つ、ぼくのカルシウムは、骨や歯を丈夫にして、イライラをおさえるよ。
- 2つ、ぼくの食物せんいは、おなかの中をきれいにそうじするよ。
- 3つ、「こんぶくん」や「ごまさん」よりも鉄が多いので、赤い血をたくさんつくるよ。

ひじきマンに油を加えると、カルシウムの吸収がパワーアップします。今日の「ひじきのかき揚げ」はみなさんの元気をパワーアップ!! ひじきマンをたっぷり食べて、元気になりましょう。

給食カードの活用

・毎月10日、20日、30日を「残食ゼロの日」、「食器スツ空カンデー」として、給食を完食しようと意識付ける日を設ける。

・献立の給食カードを全員に配布し、その日の給食時間までに、児童生徒自身が自分の食べる食品が体の中でどんな働きをするのか意識できるようにする。

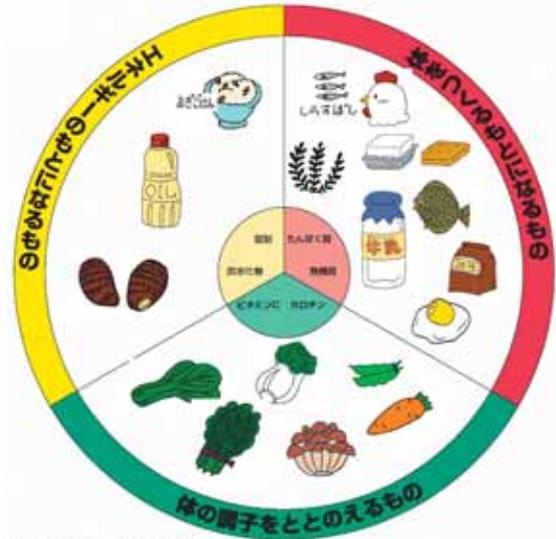
・給食カードに、その日に自分が食べる食品を3つのグループに分けて色を塗ったり、食べることができたものを丸で囲んだりすることで食への関心を高めるようにする。

・給食時間の放送で、献立のねらいや栄養士の思い、旬の食材等を知らせるとともに、各食品のグループ分けも確認する。



食べれば栄養に、残せばごみに。

・給食カードには、児童生徒の感想、保護者の感想を記入する欄を設け、家庭に子どもの給食の様子を知らせることで、保護者との連携を図るようにする。



給食カード
1～4年生用

5・6年生用は家庭科を学習するので、3つのグループ分けは、自分で考えて記入するよう、「あ」を空欄にするとよい。

今日の献立

平成17年12月20日(火)

のこ残さず食べられましたか。

あ - 主に体をつくるものになる食品

み - 主に体の調子を整えるものになる食品

き - 主にエネルギーのもとになる食品

※食品の働きを見て、色をぬりましょう。

※食べたものは○でかきましょう。

★ 豚ちりめんご飯

しらすぼしあ・あぶらあげあ

ひじきあ・にんじんみ

えだまめみ・こめき・むぎき

● あんこうの唐揚げ

あんこうあ・あぶらき

● 白和え

ささみあ・とうふあ・みそあ

はくさいみ・ほうれんそうみ

一口かんとろ

おうちの人からのメッセージ!

◎ かき節汁

たまごあ・こまつなみ

しめじみ・さといもき

年 組 番 なまえ

5 給食指導実践例

(1) 教科等との連携

給食指導は、各教科や他の教育活動との関連を図った指導が大切です。特に、給食の時間の活動には、各教科等で得た知識を実際に確かめ、これを実践的に体得するといった役割を期待することができます。

実践例① 6年家庭の学習を通して

- ・ 児童一人ひとりが、「おすすめの夕食献立」を作成。考えた献立の中から、主菜・副菜のいくつかを給食の献立に取り入れる。
- ・ 全校での縦割り班給食を実施し、その場で、自分が考えた「夕食献立」を発表。



< 授業風景 >



< 夕食献立の発表 >

実践例② 5年社会の学習を通して

- ・ 沖縄県・北海道など、学習した地域の郷土料理を給食に取り入れる。
- ・ 給食だより・放送・掲示などを通じて、地域の特色や食文化などにふれる。

< 給食放送 >

きょうの給食は、5年生が社会科で学習した沖縄県の料理です。沖縄県は、日本で一番南にある県です。沖縄県の人たちは、日本で一番長生きです。それは、沖縄の人たちの食事に関係あるそうです。沖縄の人たちは、豚肉・やさい・かいそう・とうふをたくさん食べます。

きょうの給食では、沖縄の人たちが食べている食べ物を紹介します。ラフテーは、豚のバラ肉の角煮です。・・・(略)

今から、沖縄県の民謡「谷茶前」をかけます。また、給食室横に、沖縄の資料がはってあるので見てください。



ごはん ラフテー ゴーヤチャン
ブルー もずくスープ
バインゼリー 牛乳



< 沖縄の紅型(びんがた)着物を着た教員による資料説明 >

実践例③ 生活科や総合的な学習の時間を通して

- ・ 全校児童が、はなっこりーを教材園で栽培。
- ・ 生産農家に、植え方や育て方を教えてもらう。
- ・ 収穫したはなっこりーは、給食でも活用。
- ・ お世話になった生産者を招待し、一緒に会食。



(2) 給食週間実践例

学校給食に対する感謝と給食の充実・発展を願い、1月24日から1月30日までの一週間を「全国学校給食週間」とし、いろいろな行事が全国で行われています。その実践例を次にあげます。

実践例① 学校での取組み

- PTA 試食会
- 招待給食（生産者）
- 全校集会活動

実践例② 委員会活動

- 給食カルタ
- 給食の紙芝居
- 昔の給食インタビュー
- 調理員さんとの交流
- 給食放送
- 児童生徒が考えた献立の実施

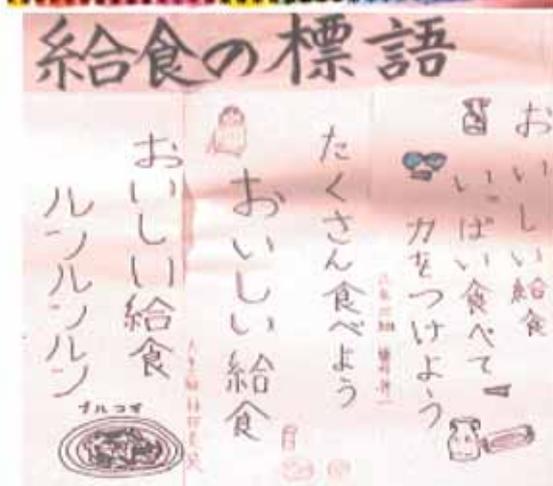
実践例③ 栄養教諭・栄養職員による活動

- 地場産物を利用した献立作成
- 郷土料理
- 給食ができるまでのビデオ作成
- 給食だよりでのPR

給食の歴史紙芝居



クラスからの寄せ書きなど



6 給食における地産地消の取組み

食の安全・安心の高まりを背景に「地域で生産されたものは地域で消費する」という地産地消の推進が図られています。地場産物を知ることが、地域を知ることや地域の文化にふれるよい機会になります。

これらのことから、県教育委員会では、郷土を知る日として、月に1回は地場産給食の日を設けるよう働きかけているところです。

このことを受け、学校給食において地場産物を活用した様々な取組みが行われています。



実践例 「はなっこりー」

料理名 : はなっこりーのおかかあえ

使用資料 : 放送・掲示物・実物

放送原稿

みなさん、給食はおいしいですか？今日の給食に使っているはなっこりーは中国野菜のサイシンを母親、ブロッコリーを父親にして、山口県で生まれました。茎、葉、つぼみをすべて食べることができるので、捨てるところがありません。どこも、やわらかく甘みがあり、和・洋・中華の料理に使うことができます。

はなっこりーは山口県で生まれたので、山口県内でしか栽培されていません。ブロッコリーの子どものなので栄養はたっぷりです。今日のはなっこりーは、美祢市伊佐町で栽培収穫されたものです。山口県の新しい野菜をしっかりと味わって食べてください。これで、今日の給食についてのお話を終わります。



はなっこりーの実物をさわってにおいをかいだり、大きさをくらべをする児童たち

実践例 「サラダほうれん草」

料理名 : サラダほうれん草のスパゲティ

使用資料 : 放送・掲示物

放送原稿

みなさん、給食はおいしいですか？今日のスパゲティに使っている旬の食べ物は、サラダほうれん草です。ほうれん草は、ビタミンA・C、鉄分、カルシウムを含む色の濃い野菜です。普通は加熱して食べる野菜です。

生で食べることのできるほうれん草を「サラダほうれん草」といいますが、於福町は、このサラダほうれん草の産地です。サラダほうれん草はあくが少ないため、生で食べることができるめずらしいほうれん草です。美祢市は、サラダほうれん草を山口県内で一番多く栽培している地域です。ビニールハウスの中で種をまくので、1年中栽培することができます。

今日のサラダほうれん草は砂地のAさんのお宅で収穫されたものです。

Aさんは、10棟のビニールハウスで、サラダほうれん草を1年中栽培されています。種まきや水まきは機械を使っていらっしゃるようですが、収穫や袋詰めはすべて人の手で、行っておられます。腰の痛くなる大変な作業です。

私たちの生活に身近なサラダほうれん草です。残さず、感謝していただきましょう。これで、今日の給食についてのお話を終わります。





菜心(サイジン)

11月の旬 はなっこりー



ブロッコリー

はなっこりーは、中国野菜の「サイジン」を母親、「ブロッコリー」を父親にして、山口県で生まれました。平成8年より栽培され始めた新しい野菜です。茎、つぼみ、葉のすべてを食べることができるので、捨てる場所がありません。どこも、やわらかく甘みがあり、和・洋・中華の料理に使うことができます。

はなっこりーは山口県で生まれたので、山口県内では栽培されていません。ブロッコリーの子どもの栄養はたっぷりです。11月5日のおかかあえにはなっこりーは伊佐町で栽培収穫されたものです。

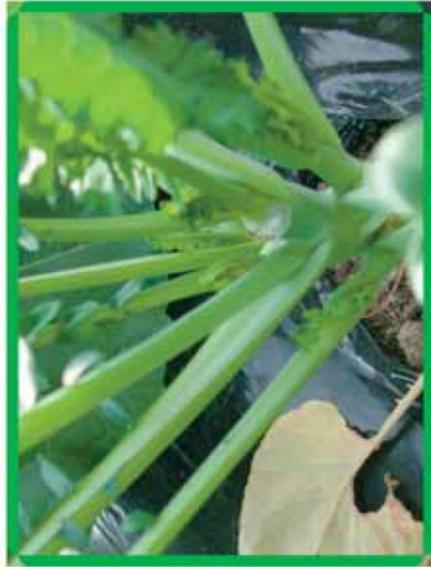
山口県の新しい野菜を味わってください。



ここを食べます。



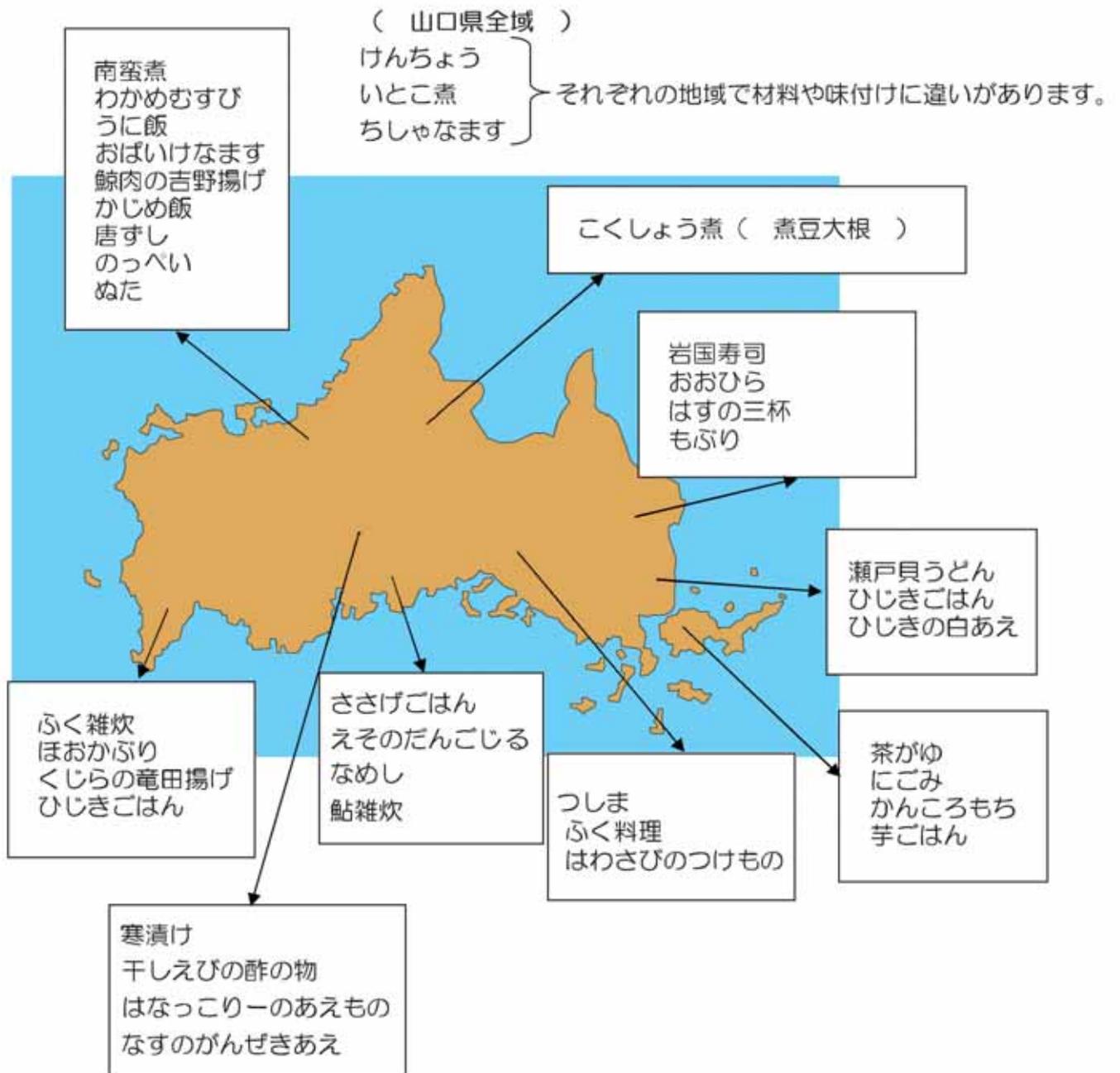
はなっこりーを栽培されている Fさん(右)
JA山口美祢の Fさん(左)



真ん中の成長する部分を折取って、
わき芽を大きくさせます。

郷土食は、その土地の産物を用い、歴史と風土の中で生まれ育てられた、いわゆる昔の人の生活の知恵の結晶です。郷土食は、その土地の文化を豊かで、潤いのあるものにしてくれます。この郷土食を子どもたちに教え、郷土を愛する心を育てたいものだと思います。

山口県は、三方を海に囲まれ、山あり海ありですから、当然「山の幸海の幸」に恵まれています。身のまわりでとれる産物をうまく生かして、いろいろな食べ物や料理を作って子孫に伝えてきました。このすばらしい郷土食をできるだけ多く給食に取り入れて、その料理のいわれとともに子どもたちに伝えたいと思います。



参 考 資 料

健康増進法（抜粋）

平成14年8月2日公布

（目的）

第一条 この法律は、我が国における急激な高齢化の進展及び疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が著しく増大していることにかんがみ、国民の健康の増進の総合的な推進に関し、基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図ることを目的とする。

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/kihon.html>

食に関する指導体制の整備について（中央教育審議会答申）（概要）

平成16年1月20日

1 食に関する指導の充実の必要性

近年、食生活の乱れが深刻になってきており、望ましい食習慣の形成は今や国民的課題となっている。子どもたちが将来にわたって健康に生活していけるようにするためには、子どもたちに対する食に関する指導を充実し、望ましい食習慣の形成を促すことが重要である。また、食に関する指導の充実は、「生きる力」の基礎となる健康と体力を育むほか、食文化の継承、社会性の涵養などの効果も期待できる。

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/04011502.htm

食育基本法（抄）

平成17年7月15日施行

社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全性の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保健所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に科されている課題である。

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/kihon.html>

中央教育審議会

初等中等教育分科会 教育課程部会（平成17年5月27日）議事録・配付資料より

< http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siryu/022/05071304/001/006.htm >

健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会（これまでの審議の状況）

－すべての子どもたちが身に付けているべきミニマムとは？－

－健やかな体を育む教育という観点から、今後、学校教育活動全体で取り組むべき課題について－

『食育について』

近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などに伴い、偏った栄養摂取、朝食欠食などの食生活の乱れや、肥満傾向の増大などが見られ、子どもたちが将来にわたって健康に生活を送ることができるように、望ましい食習慣を身に付けることが極めて重要となっている。また、食品の安全性に対する信頼が揺らいでいる中で、食品の品質や安全性について、正しい知識・情報に基づいて自ら判断できる能力が必要となっている。

さらに、食は、他の動物や植物の命を奪うことにより自らの命を維持し、心身を育むもの、勤労の成果によるものであり、自他の「命」の大切さや自ら節度ある生活を送ることの必要性を理解させる上で大きな意義を有するものと考えられる。

加えて、食は、それぞれの国や地域の風土や伝統に根ざした優れた文化的な営みであり、子どもたちに食文化の継承や地域の産物に対する理解を深めさせる必要があると考えられる。

このように食に関する指導の充実は、子どもたちの「生きる力」を育む上で重要な課題である。

しかし、これまでの学校教育において、食に関する指導の必要性の認識、食に関する指導の実施状況は必ずしも十分ではなかったのではないかと考えられることから、学校における指導体制の整備を図るために、平成17年4月から栄養教諭制度が開始されたところである。

このため、本専門部会では、今後、食に関する指導の充実を図る必要があるとの観点から、学習指導要領における食に関する指導の位置付け等について審議を行い、以下のような意見が出された。

① 学習指導要領における「食育」の推進についての明確化

現在の学習指導要領においては、体育、保健体育、学級活動等において、「健康に関する指導」の一環として、子どもたちの生涯を通じた健康な生活を送るための基礎を培うとの観点から、食に関する指導を行うこととされている。また、各教科において、各教科の目標を達成する観点から、食に関する領域や内容が取り扱われることとされ、食に関する指導を行うこととされている。

近年、食生活を取り巻く社会環境や国民の食生活の有り様が大きく変化する中で、食に関する指導は、子どもたちの健康の保持増進のみならず、様々な観点から必要とされているとともに、大きな効果をもたらすことが期待されている。

このため、今後、以下のようなものを総合的に育むという観点から食に関する指導を行うことを「食育」としてとらえ、学習指導要領の総則において、食育を推進することを明確にする必要があるのではないかと考えられる。

- ・「食の重要性」 … 食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解
- ・「心身の健康」 … 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力
- ・「食品を選ぶ力」 … 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力
- ・「感謝の心」 … 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心
- ・「社会性の涵養」 … 食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力
- ・「食文化」 … 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心

② それぞれの教科等における食に関する指導内容の明確化・体系化等

今後、食育を推進する観点から、給食の時間、学級活動、各教科や「総合的な学習の時間」などの学校教育活動全体の中で広く食に関する指導に取り組むことが必要である。併せて、各教科等における食に関する領域や内容等について整理・充実を図る必要がある。また、各教科等で取り扱う食に関する領域や内容等の体系化を図る必要があるのではないかと考えられる。

その際には、低学年より食に関する指導を積極的に行うために内容の充実を図る必要があるのではないかと考えられる。

③ 指導計画の作成等に当たっての留意点等について

現行の学習指導要領においては、体育・健康に関する指導について、一般論として、総則で「家庭や地域社会との連携」の必要性が明示されているが、今後、食育を推進するに当たっては、以下のような点についても、より明確にする必要があるのではないかと考えられる。

【具体例】

- ・学校での取組とともに、家庭、地域との連携を推進し、保護者や地域の理解を得、それらと連携した取組を行うことが重要であること
- ・給食の時間を食育の重要な機会の一つとして積極的に活用していくべきであること
- ・関係する教科等における食に関する指導において、学校給食をより積極的に教材として活用していくべきであること
- ・栄養教諭や学校栄養職員が、関係する教科等における食に関する指導において積極的にかかわっていくべきであること

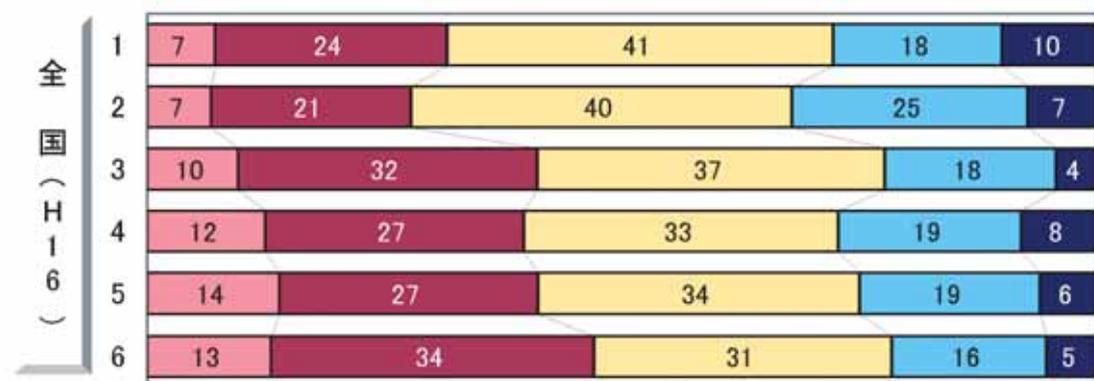
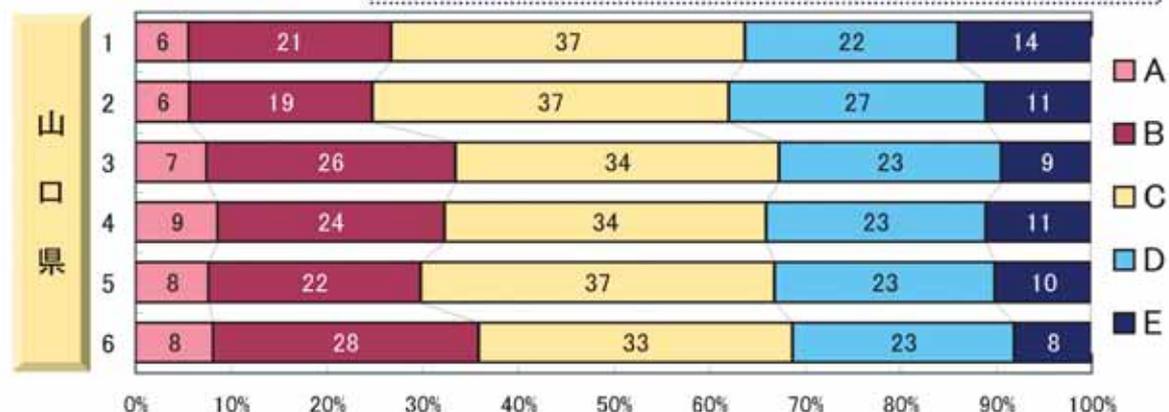
体力テスト総合評価の分布（全国との比較）

小学校

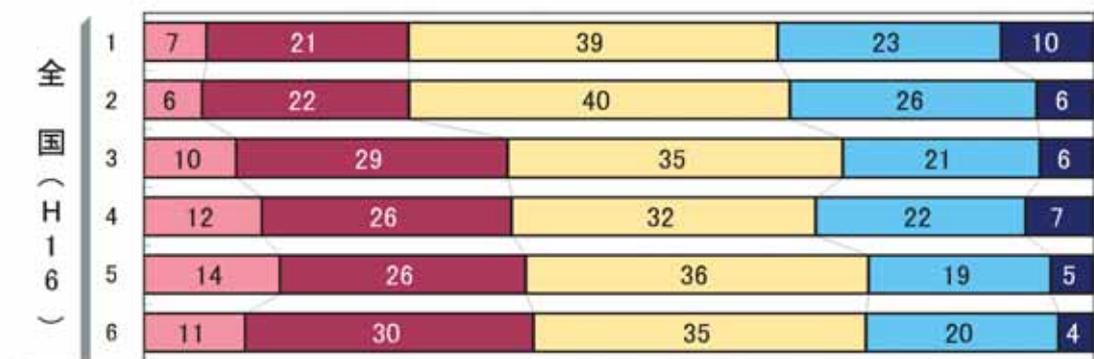
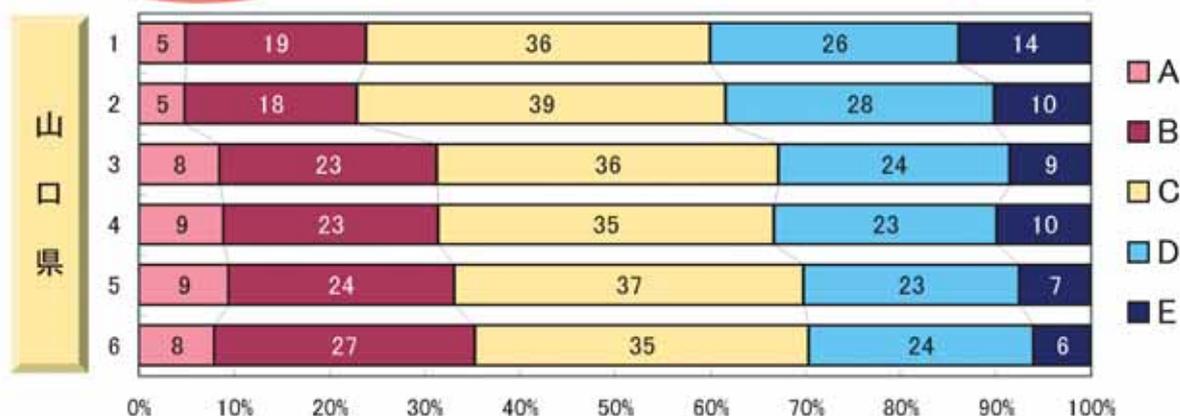
* 体力テストの測定値は、文部科学省の基準[各種目10点満点、最高80点(10点×8種目)]で得点化している。体力テスト総合評価とは、8つのテスト種目の得点を合計し、評価の最も高いAから順に5段階で表したものを示す。

男子

■ 全国の結果に比べ、男女ともD・Eの割合がどの学年でも高い。また、学年進行に伴うA・Bの増加の割合が全国に比べ低くなっている。



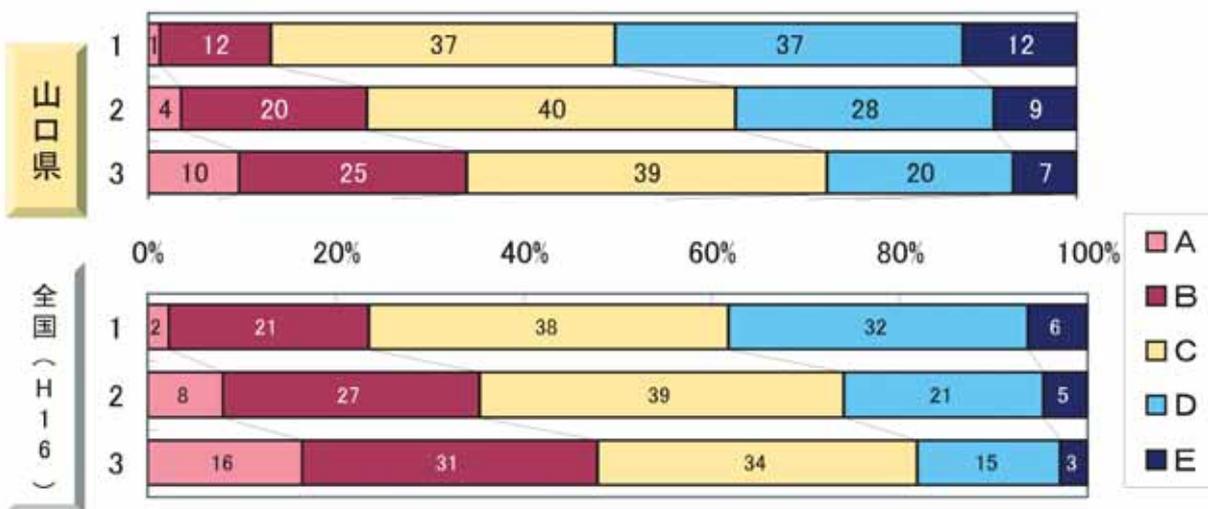
女子



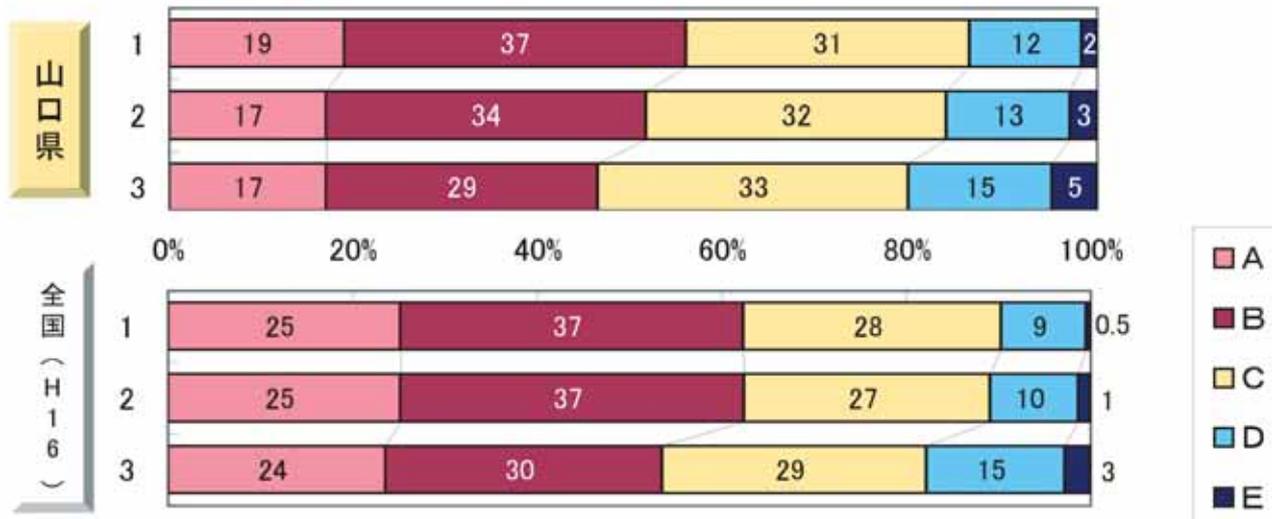
体力テスト総合評価 (全国との比較)

中学校

男子



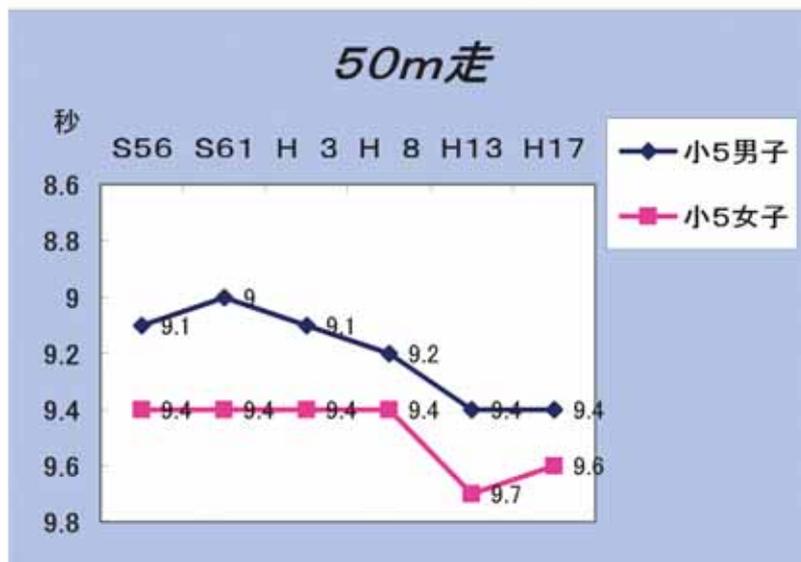
女子



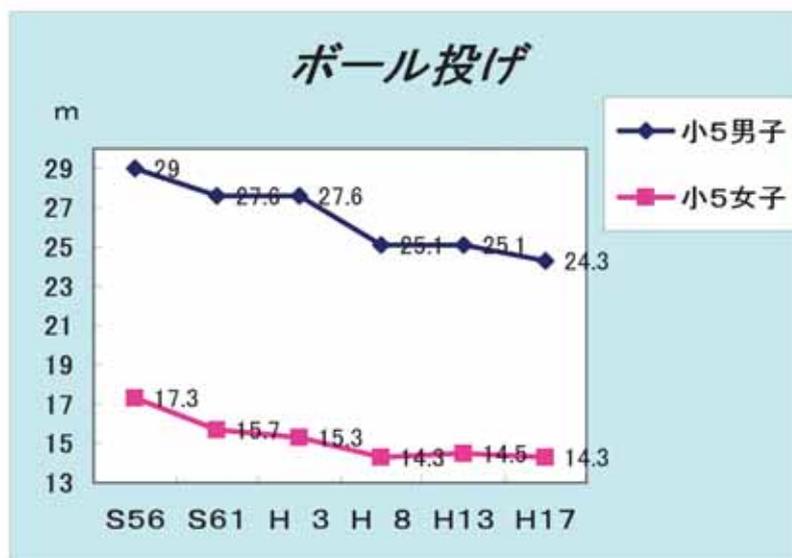
■山口県は全国に比べ男女ともD・Eの割合が高い。



■H17年度男子の値はH3年度女子の値にほぼ並ぶまでに低下している。男女差が縮まってきている。



■男子の値はH8年度女子の値と同じである。



■男女とも低下傾向のまま推移している。

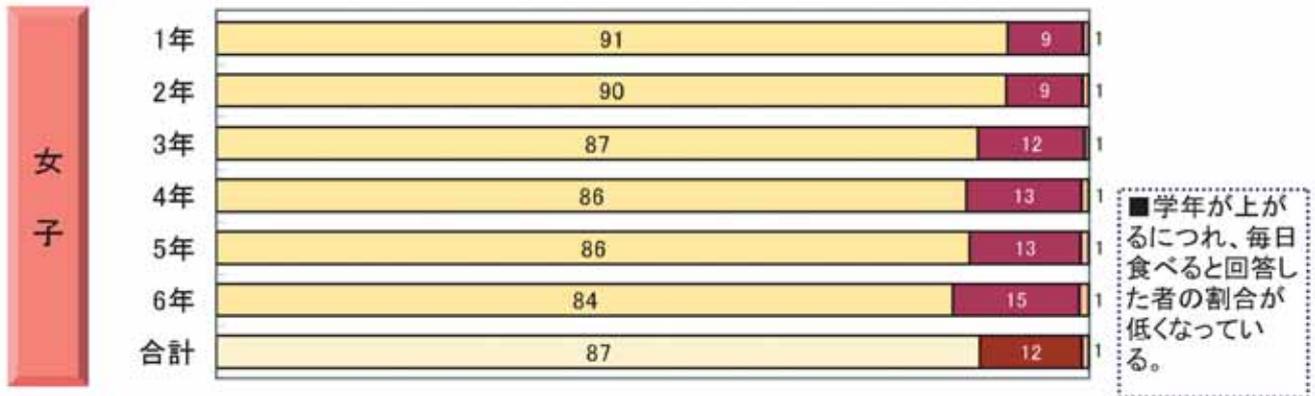
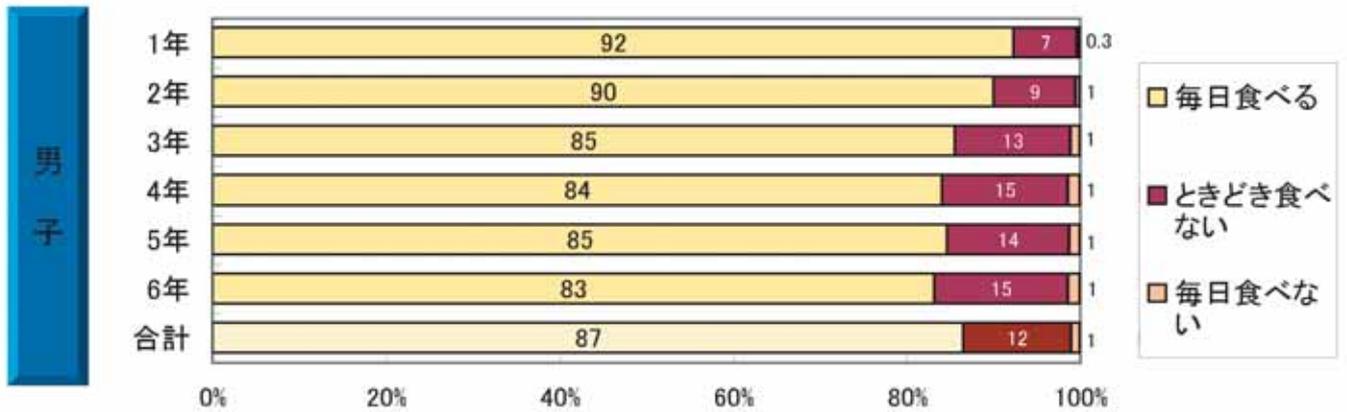
朝食は、毎日食べますか (小学校)

男子

	毎日食べる		ときどき食べない		毎日食べない		学年別 人数
	人数	%	人数	%	人数	%	
1年	4501	92	358	7	17	0.3	4876
2年	4488	90	472	9	26	1	4986
3年	4351	86	680	13	55	1	5086
4年	4283	84	738	14	71	1	5092
5年	4599	85	768	14	67	1	5434
6年	4445	83	825	15	74	1	5344
合計	26667	87	3841	12	310	1	30818

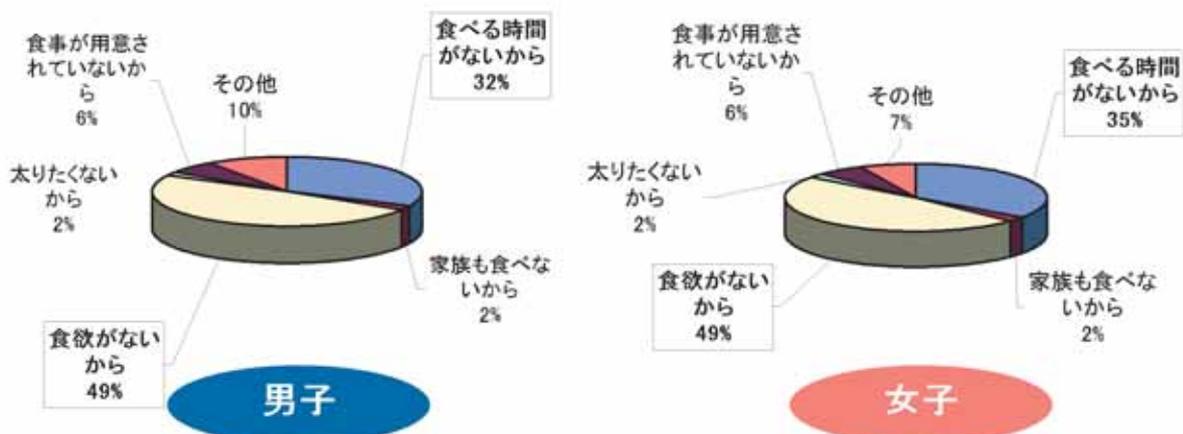
女子

	毎日食べる		ときどき食べない		毎日食べない		学年別 人数
	人数	%	人数	%	人数	%	
1年	4332	91	415	9	32	1	4779
2年	4304	90	418	9	36	1	4758
3年	4306	87	604	12	25	1	4935
4年	4073	86	624	13	43	1	4740
5年	4419	86	655	13	48	1	5122
6年	4374	84	755	15	57	1	5186
合計	25808	87	3471	12	241	1	29520



朝、食事をしない理由は何ですか (小学校)

*ときどき食べない、毎日食べない理由



■朝食を食べない理由として「食欲がないから」が49%を占め、男女とも一番高い。

朝食は、毎日食べますか (中学校)

男子

	毎日食べる		ときどき食べない		毎日食べない		学年別 人数
	人数	%	人数	%	人数	%	
1年	3178	82	606	16	79	2	3863
2年	3267	82	615	15	117	3	3999
3年	3061	80	620	16	140	4	3821
合計	9506	81	1841	16	336	3	11683

女子

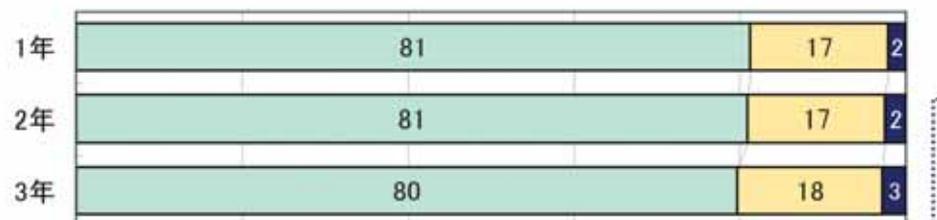
	毎日食べる		ときどき食べない		毎日食べない		学年別 人数
	人数	%	人数	%	人数	%	
1年	3045	81	627	17	78	2	3750
2年	2959	81	607	17	90	2	3656
3年	2801	80	617	18	97	3	3515
合計	8805	81	1851	17	265	2	10921

男子



□ 毎日食べる
□ ときどき食べない
■ 毎日食べない

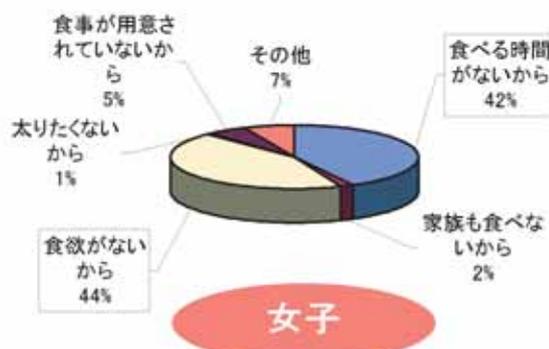
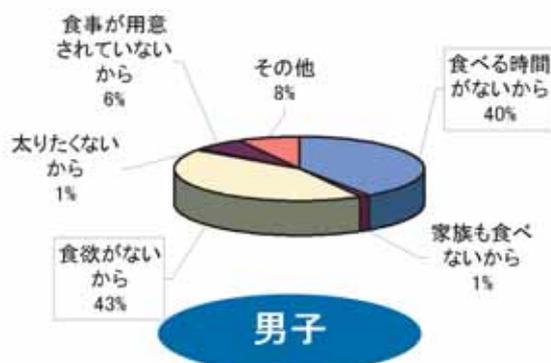
女子



■ 中学校3年生では毎日食べる習慣がないものが20%になる。

朝、食事をしない理由は何ですか (中学校)

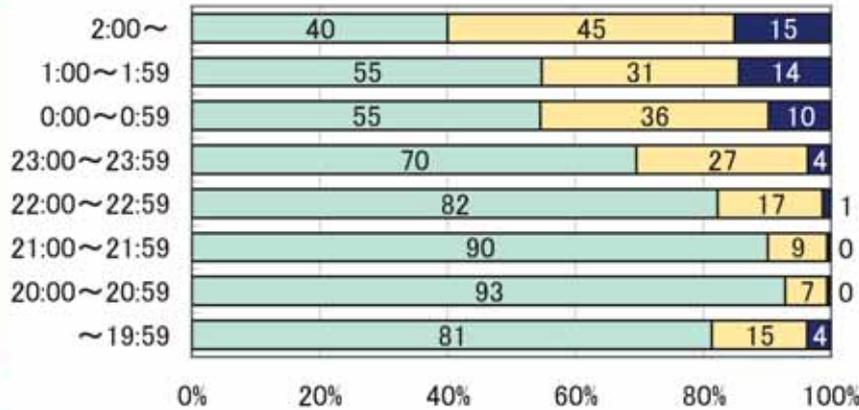
* ときどき食べない、毎日食べない理由



■ 朝食を食べない理由として「食欲がないから」と「食べる時間がないから」の2つの項目の割合が男女とも一番高く、合わせて8割を超えている。

就寝時刻と朝食摂取 (小学校)

男子



- 毎日食べる
- ときどき食べない
- 毎日、食べない

女子



■ 就寝時刻が遅くなるにつれて、朝食を「毎日食べる」と回答する者の割合が男女とも低くなっている。とくに男女とも夜11時以降になると80%を切っている。

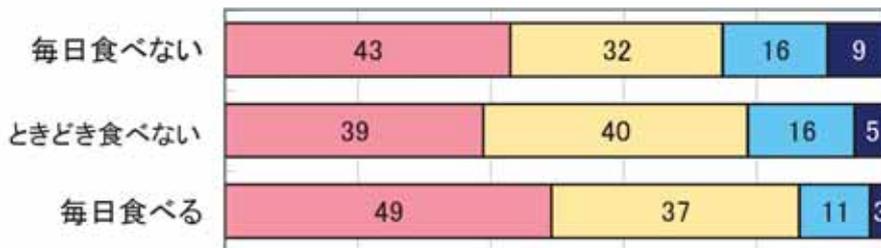
朝食の有無と学校での運動 (小学校)

男子



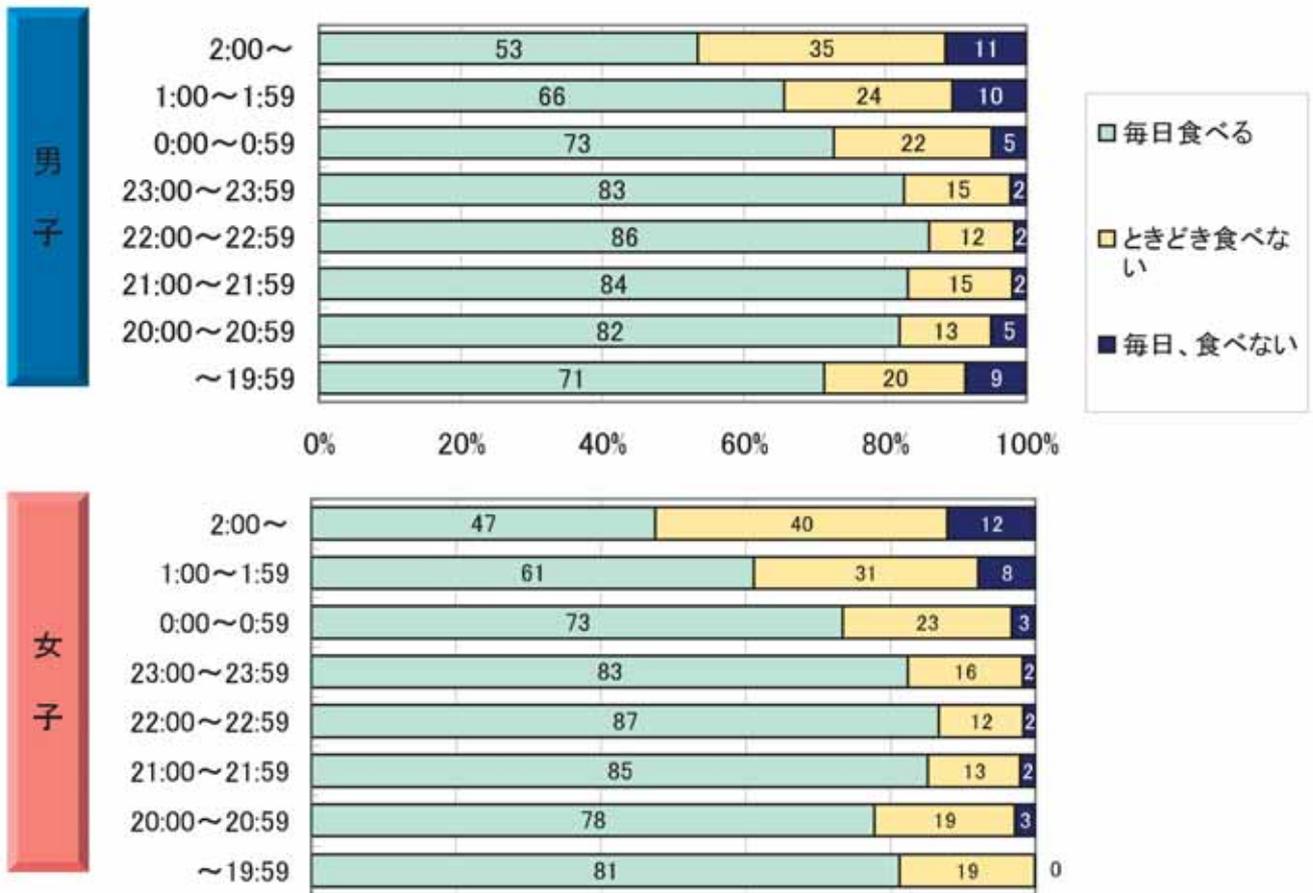
- よくする
- 時々する
- あまりしない
- ぜんぜんしない

女子



■ 小学校においては朝食摂取と学校での自由時間の運動頻度とに明らかな関係がみられる。毎日朝食を食べている方が、自由時間によく運動している。

就寝時刻と朝食摂取 (中学校)



■就寝時刻が遅くなるにつれて、朝食を「毎日食べる」と回答する者の割合が男女とも低くなっている。
とくに男女とも午前0時以降になると80%を切っている。

給食当番衛生点検表様式例

年 組 衛 生 点 検 表

点 検 項 目	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)
①下痢をしている者はいないか					
②発熱、腹痛、嘔吐している者はいないか					
③手指にけがをしていないか					
④衛生的な服装をしているか					
⑤手洗いは完全か(手指は確実に洗浄したか)					

*チェックリスト①, ②, ③に該当する児童生徒には、給食当番の仕事をさせない。

自己評価様式例

きゅうしょくの 4つのやくそくは きちんと まもれたかな

が ち に ち ~ が ち に ち

やくそく (がんばってみること)		げつ 月よう日	か 火よう日	すい 水よう日	もく 木よう日	きん 金よう日
やくそく ①	せっけんをつけて きちんと てをあらう					
	ハンカチで てをふく					
やくそく ②	じゅんばんをまもって あんぜんに はいぜんをする					
	きゅうしょくとうばん きょうりよくして はいぜんをする					
やくそく ③	みんなと たのしく きゅうしょくをたべる					
やくそく ④	じゅんばんを まもって きちんあとかたづけをする					
	きゅうしょくとうばん きょうりよくして あとかたづけをする					
やくそく						

よく できた もうすこし がんばれた *どちらかに いろを ぬりましょう

<用語集>

◆食育

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間性に資することを旨とした教育。具体的には、心身の健康、食の重要性、感謝の心、食文化、社会性、食品を選ぶ力などを育むことを目的とした教育。(正しい食生活を送るための教育)

◆食に関する指導

学校給食の時間はもとより教科や特別活動、道徳、総合的な学習の時間等、学校教育活動全体を通じて行う食育の手段。

◆食の自己管理能力

食事を通して自らの健康管理が実践できる能力。

◆食生活

生活の中で、特に食に関係した生活をさし、具体的には次のような事柄があげられる。

1日3度の食事、家族や仲間と一緒に食べる食事や雰囲気、食事のための諸活動として食品の選択と消費、料理やその種類・内容・量、食事のマナー、衛生、準備・後片付け、咀嚼、安全、感謝、食事と体の関係、食事と運動、睡眠との関係等。

◆食環境

食をめぐる環境。

例えば家庭の料理や食事時の家族の状態、「食」の安全性、海外への依存度、また「食」の情報の氾濫等。

◆食の安全性

人の健康に有害な微生物や化学物質から食品の安全性を確保すること。

食の安全性の問題として、BSE問題、輸入野菜の残留農薬問題や無登録農薬の使用等がある。

◆食文化

私たちを取り巻く自然や社会環境との関わりの中で育まれてきた食に関する文化。

ごはんを中心として伝統的な行事や作法と結びついた食文化。また、各地域の気候・風土に根ざした食糧生産と結びついた多様な料理を組み合わせた特色ある食文化がある。

◆孤食

朝食や夕食を子どもが一人だけで食べること。

◆個食

家族一人一人が自分の好きなものを食べること。

◆中食

「ナカシヨク」調理済みの惣菜などを家に持ち帰って食べること。

◆内食

「ナイシヨク」買ってきた食材を煮炊きして食べること。

◆習慣

学習によって後天的に得られる比較的恒常的な活動様式のことである。

また、習慣は、社会の習慣とも密接に結びついていると同時に、習慣化した行動様式は、それぞれの人格において現れてくる。第二の天性といわれるゆえんである。そのような習慣の中でも基本的な生活習慣は特に人間が生活を営み、これを発展させる上で、最も基本となるものである。

◆ 基本的な生活習慣

人間として最も基礎的かつ日常的な行動の在り方を、自然的、自動的に行うことである。

内容としては、一般的には、食事、睡眠、排泄などの生存に必要なもの・礼儀作法、規則の尊重など社会生活に必要な条件を満たすもの・日常生活を健康、安全で快適に過ごしたり、家族や友人など周囲の人々との望ましい人間関係を維持し発展させたりすることである。

◆ 望ましい習慣

社会にとっても望ましいものとして認められる行為あるいは行為の形であると同時に、個人にとって必要であり、一人一人の道徳的実践力に動機付けられたものになることをめざしている。

◆ 健康習慣

健康と生活習慣の関係については、プレスローの7つの健康習慣が代表的なものとしてあげられる。

プレスローは、健康習慣から次の7つを選び、実施している健康習慣の数の多い者ほど疾患の罹患が少なく、また、寿命も長かったことを明らかにした。

- | | |
|------------|--------------------|
| ①適切な睡眠時間 | ⑤定期的にかなり激しいスポーツをする |
| ②喫煙をしない | ⑥朝食を毎日食べる |
| ③適正体重を維持する | ⑦間食をしない |
| ④過度の飲酒をしない | |

◆ 健康教育

学校保健、学校安全、学校給食が独自の機能を担いつつ、相互に関係を図りながら、生涯にわたって健康で安全な生活を送る基礎を養うこと。

◆ ヘルスプロモーション

人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるように援助する営み。

◆ マナー

社会生活を円滑に作動させるためのルールであり、社会の秩序を維持するためのシステムである。

<引用文献>

- 「食生活に関する実践事業」－文部省体育局学校健康教育課－
- 「小学校における基本的な生活習慣の指導」語彙表(文部省：昭和60年)
- 「食育基本法」
- 「学校保健」NO. 260 (財)日本学校保健会
- 「子どもの食事」根岸宏邦 中公新書
- 「知っていますか子どもたちの食卓」足立己幸 日本放送協会

食育関連情報

	項 目	参考となる資料・アドレス等
健康・体カづくり事業財団	健康日本21	http://www.kenkounippon21.gr.jp/
山口県	山口県食の安心総合情報ホームページ	http://www.pref.yamaguchi.jp/gyosei/seikatsu/syoku/index.html
山口県	健康やまぐちサポートステーション	http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/
	ほねぶとネット	http://homepage2.nifty.com/shokuiku/index.htm
厚生労働省	生活習慣病	http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/index.html
厚生労働省	平成15年国民健康・栄養調査結果の概要	http://www.mhlw.go.jp/houdou/2005/04/h0421-1b.html
健康・体カづくり事業財団	健康ネット(健康・体カづくり事業財団)	http://www.health-net.or.jp/data/menu03/kyodoryori/k1050.html
農林水産省	中食	http://www.maff.go.jp/keikaku/20050325/20050325pan1.pdf
厚生労働省	厚生労働省統計 死因順位別死亡数・死亡率・構成割	http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei04/hyo6.html
IPA(情報処理推進機構)	食事(土器と食生活)【人々の一年のくらし:縄文時代】	http://www2.edu.ipa.go.jp/gz/r-lif/r-jom/r-jmf3/IPA-lif320.htm
厚生労働省	食生活指針	http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1203/h0323-1_11.html
農林水産省	食育の推進と食事バランスガイドについて	http://www.library.maff.go.jp/library/monthly/200508/feature17-4.html
文部科学省	食生活学習教材(文部科学省)	http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/14/05/020515.htm
JA全農山口	岩国れんこん	http://www.yc.zennoh.or.jp/web/shoku/0301_1.html#1
	岩国れんこん 村本三五郎	http://www.ysn21.jp/~eipos/data/02_WB/kaihatu_pro/h13/iwakunimonogatari/sangorou/muramoto0.htm
	美東ごぼう	http://www.yc.zennoh.or.jp/saibai/yasai/gobo.html
	はなっこりー	http://www.yc.zennoh.or.jp/hana/
	はなっこりー	http://www.yc.zennoh.or.jp/web/shoku/0402_1.html
周防大島町	みかん	http://masakazu-era.sakura.ne.jp/mikan_hakusyo.html
下関ふく連名	ふぐ	http://www.fuku.com/arekore.html
鯨ホータルサイト	くじら	http://www.e-kujira.or.jp/topic/coo/05/0522/
参考図書	～食に関する本の紹介～	<p>「たべものはみんな生きていた」 講談社 山下惣一著 「世界が100人の村だったら(食べ物編)」 池田香代子著 「世界の半分が飢えるのはなぜ?」 シグレール教授が我が子に語る飢餓の真実 合同出版 ジャン・シグレール著 「まんがで学ぶ開発教育 世界と地球の困った現実」 日本国際飢餓対策機構(編) 「やってみよう食べもの 家族で楽しむ科学のシリーズ」 東京書籍 ジャニス・ヴァンクリーフ著</p>

参考文献

学校教育活動全体で取り組む食に関する指導	文部科学省
学校給食指導の手引き	文部省
学校給食衛生管理の基準	文部科学省
よく分かる食物アレルギー	(財)日本学校保健会
パクパク食育イラストCD-ROM&資料集 フレーム04	東山書房
たべもの・栄養指導資料 しっかりモーくんがんばらにゃ～んこ こんだゆきこ著	東山書房
「給食ニュース縮刷・活用版 給食指導大百科第1集、第2集」	(株)少年写真新聞社
学校・家庭・地域が連携して行う食に関する指導 (教師用手引)	北海道教育委員会
学校給食指導の手引き	福島県教育委員会
季刊 栄養教諭 創刊号 (社)全国学校栄養士協議会	
栄養指導リーフレットCD 第46回全国学校栄養職員研究大会記念品 (社)全国学校栄養士協議会愛知県支部	

食に関する指導の手引き作成委員会及び専門委員会名簿

○作成委員会委員

	団 体 名	委員名	役 職
1	学識経験者 山口県地場産学校給食・食育推進協議会代表	神武 正信	元山口県立大学教授 山口県地場産学校給食・食育推進協議会会長
2	学識経験者 子ども元気創造推進委員会委員代表	森口 覚	山口県立大学教授
3	山口県食生活改善推進協議会	藏成智津子	会 長
4	山口県PTA連合会	吉田 文子	母親代表
5	山口県学校栄養士会代表	小泉眞里子	美祢市立麦川小学校栄養主任
6	教育関係者	石川 友一	宇部市立小野小学校 校長
7	〃	寶川 昌弘	下松市立下松中学校 教頭
8	〃	八木 令子	山口市立小鯖小学校 教諭
9	〃	玉谷 幸子	山口市立宮野小学校 養護教諭
10	〃	野村 京子	萩市立椿東小学校 栄養主任
11	環境生活部	田中 司	生活衛生課 主任
12	健康福祉部	稲田 杏子	健康増進課 栄養士
13	農林部	古賀 孝	農政課 主査
14	山口県教育委員会	平野 幸世	指導課 指導主事
15	〃	中村旗四士	保健体育課 課長
16	〃	水上 哲彦	保健体育課 学校健康教育班 調整監
17	〃	片山 一夫	保健体育課 学校健康教育班 主査
18	〃	宇野 孝一	保健体育課 体育・ｽﾍﾞｰﾂ班指導主事
19	〃	吉田 弘子	保健体育課 学校健康教育班 主任

○専門委員会委員（ワーキンググループ）

1	山口県学校栄養士会代表	小泉眞里子	美祢市立麦川小学校
2	子ども元気創造事業モデル校	野村 京子	萩市立椿東小学校
3	〃	岡田 典子	柳井市立遠崎小学校
4	小学校（単独校）	今井美佐枝	岩国市立川下小学校
5	〃	井上 睦恵	山口市立良城小学校
6	〃	長田香代子	山口市立大歳小学校
7	〃	尾上 隆子	宇部市立上宇部小学校
8	〃	来見田浩子	下関市立勝山小学校
9	共同調理場	高橋 ゆふ	周南市立德山西学校給食センター
10	〃	能見真由子	長門市立日置中学校