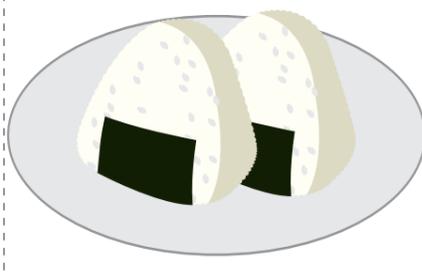


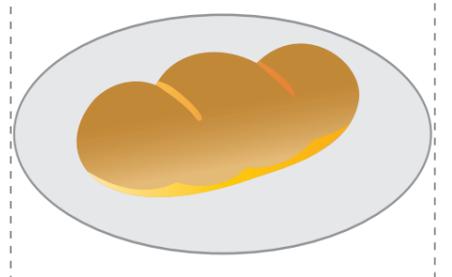
主食
グループ



ごはん



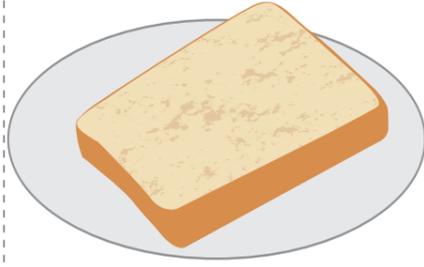
おにぎり



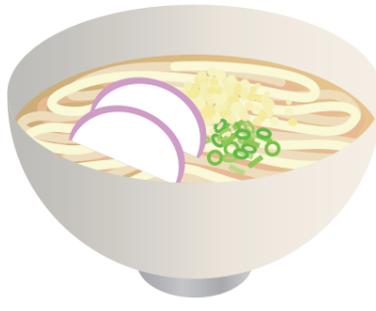
コッパン



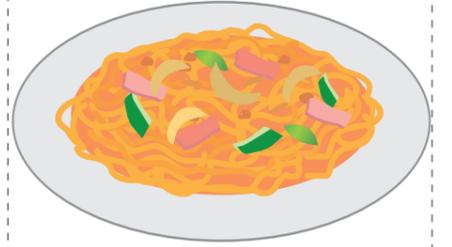
ラーメン



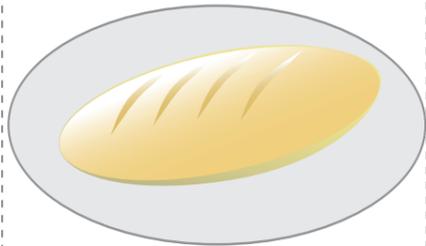
食パン



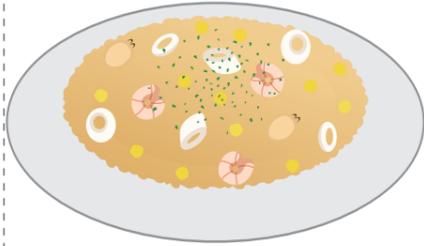
うどん



スパゲティ

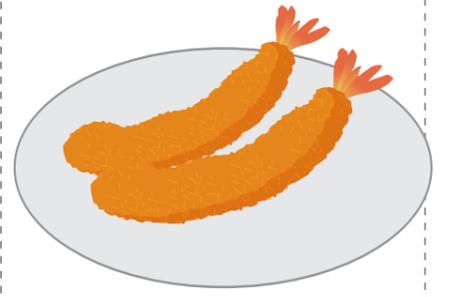


米粉パン

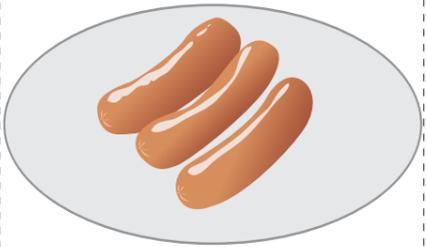


ピラフ

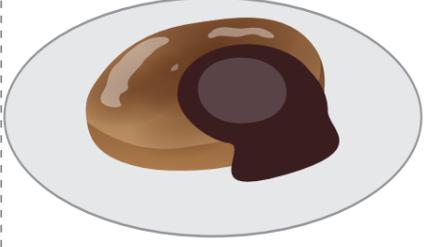
主菜
グループ



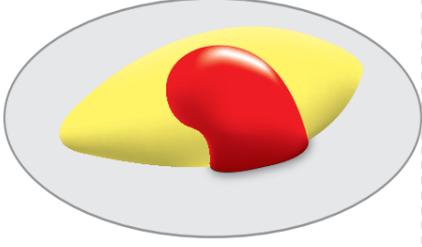
エビフライ



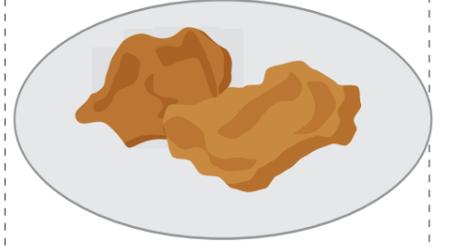
ウインナーソーセージ



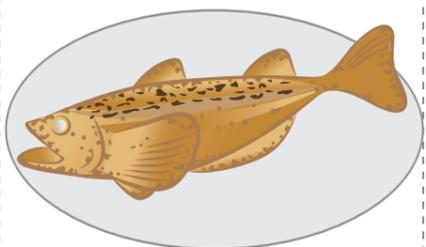
ハンバーグ



オムレツ



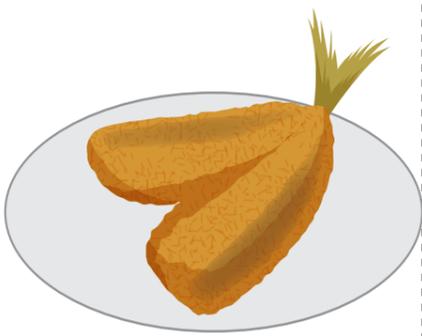
とりのからあげ



焼き魚 (ハタハタ)



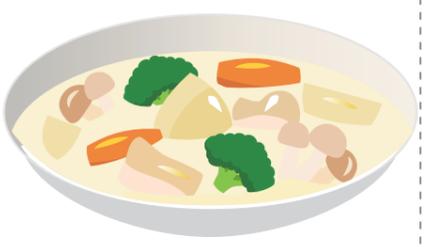
肉じゃが



魚フライ



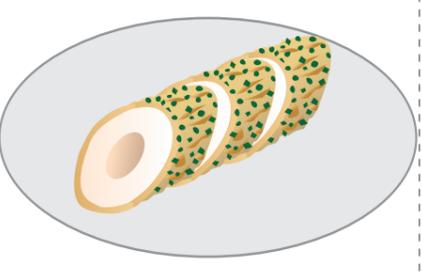
麻婆豆腐



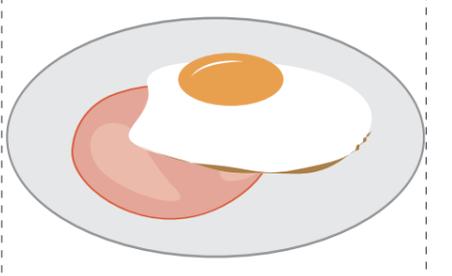
シチュー



カレー

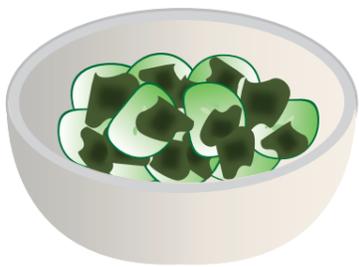


豆腐竹輪磯辺揚げ



ハムエッグ

副菜
グループ



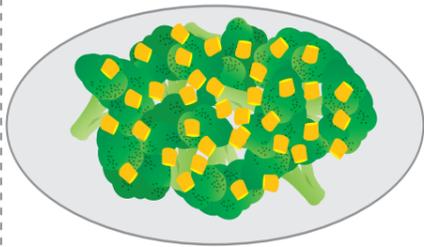
きゅうりの酢の物



野菜いため



ほうれんそうのおひたし



ブロッコリーとコーンのソテー



ひじき煮



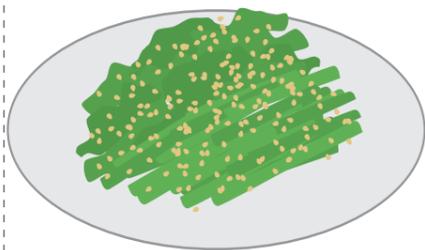
野菜サラダ



きのこ野菜のスープ



きのこのすまし汁



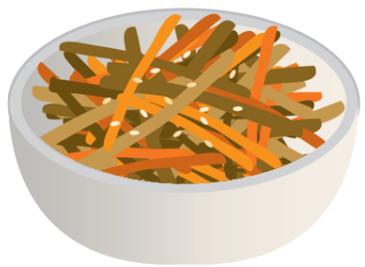
青菜のごまあえ



海藻サラダ

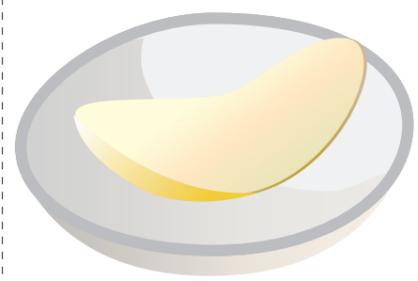


みそしる

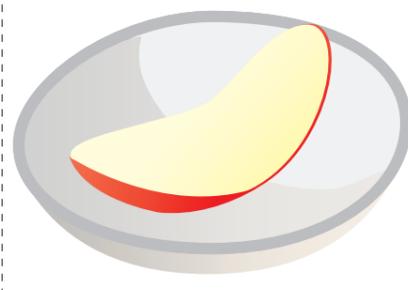


きんぴらごぼう

その他
グループ



梨



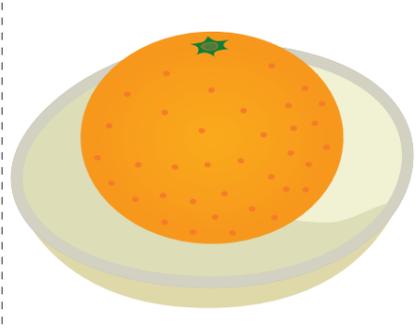
りんご



フルーツゼリー



ヨーグルト



みかん



果汁飲料



お茶



牛乳

バイキング給食にチャレンジ

学校給食の献立は、^{こんだて}主食、^{しるもの}主菜、副菜(汁物をふくむ)がそろっています。

3つをそろえると栄養のバランスがよくなります。

今日は楽しいバイキング給食です。自由に料理を選んで、1食分の給食を考えてみましょう。

副菜

野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整えるものになる食品)などを多く使ったおかず

主菜

肉や魚、たまごや大豆(おもに体をつくるものになる食品)などを多く使ったおかず

主食 ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもとになる食品)

主食グループ

ピラフ	ごはん	おにぎり	コッペパン	ラーメン
食パン	米粉パン	うどん	スパゲッティ	

主菜グループ

えびフライ	ウイナーソーセージ	ハンバーグ	オムレツ
とりのからあげ	焼き魚(ハタハタ)	肉じゃが	魚フライ
ハムエッグ	豆腐竹輪磯辺揚げ	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	シチュー
カレー			

副菜グループ

きゅうりの酢のもの	野菜いため	ほうれんそうのおひたし	ひじき煮
コーンとブロッコリーのソテー	野菜サラダ	きのこ野菜のスープ	きのこのすましじる
青菜のごまあえ	かいそう 海藻サラダ	みそ汁	きんぴらごぼう

その他グループ

りんご	なし	フルーツゼリー	ヨーグルト	みかん	果汁飲料	茶	ぎゅうにゅう 牛乳
-----	----	---------	-------	-----	------	---	-----------

主食、主菜、副菜(汁物をふくむ)、その他の4つのグループからメニューを選んで書いてみましょう。

選んだ理由

先生から

小学校第6学年 学級活動指導案

平成○年○月○日 (○)

指導学級 立 小学校 学年

指導者 T1：学級担任

T2：栄養教諭・学校栄養職員

1 題材名「バイキング給食にチャレンジ」

2 指導のねらい

- ・栄養バランスの良い食事の組み合わせを知ることにより、健康を考えた食事をしていこうという意欲を高め、自分の食生活に生かそうとする。

<食育の視点>

- ・主食・主菜・副菜がそろうことで栄養のバランスが良くなることが分かり、自分の健康を考えた食事をしていこうという意欲を持つ。(食事の重要性・心身の健康)

3 展開

過程	学習活動	○支援及び●指導上の留意点	資料
気付く	1 紙上バイキングをする。 2 選んだ料理を発表し、給食として適切かを話し合う。	○ ワークシートに載っている料理を自由に選ばせる。(T1) ● 普段の食事のように自由に選ばせることで、課題意識を持たせるようにする。(T1) ○ 児童が発表した料理を板書し、全体で確認できるようにする。(T1) ● バランスの悪い献立の例として T1 の選んだ献立を提示し、考えを深めさせる。(T2)	ワークシート 料理カード
栄養のバランスを考えたバイキング給食をしよう			
深める	3 栄養教諭の話を聞いて、献立を見直す。 ○ 主食・主菜・副菜について知り、料理の組み合わせによって栄養のバランスが良くなることを知る。 ○ 学校給食では、主食・主菜・副菜が組み合わせられ、栄養バランスの良い食事であることを確認する。	● 食事の基本形態(主食・主菜・副菜)と栄養バランスとの関係について、家庭科の学習内容と関連させて説明する。(T2) [・3つの食品のグループ ・五大栄養素] [・ご飯とみそ汁] ○ 料理カードやタペストリーを用いて説明することにより、実際の食事をイメージしやすくする。(T2) ○ 学校給食では、主食、主菜、副菜がそろっていることを知らせる。(T2) ● 毎日食べている給食の写真や献立表を用いて説明することで、学習内容を日常の食生活や給食で実践しようとする意欲につなげる。(T2)	主食・主菜・副菜カード タペストリー 料理カード 主食・主菜・副菜カード 給食献立表 給食の写真
まとめる	4 再度、紙上バイキングをし、改善点を発表する。	○ どのように改善したのか、具体的に発表させる。(T1) ○ 改善内容について、良い点を評価したり、実践につながるアドバイスをしたりする。(T2) ● 食物アレルギーや好き嫌いのある児童に対しては、個別に対応する。(T2)	食育教材 P.20
まとめる	5 これから実践したいことをワークシートに記入する。	○ 日頃の食生活をふり返り、これから実践したいことを具体的に自己決定させる。(T1) ○ 今日の給食時間から実践するよう意欲をもたせる。(T2)	ワークシート

4 評価

主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスが良くなることが分かり、自分の健康を考えた食事をしていこうとしている。(発言、ワークシート)

5 板書計画

バイキング給食にチャレンジ ㊦ 栄養のバランスを考えたバイキング給食をしよう

献立名 ※板書

- ・
- ・
- ・
- ・

※T1の見本

献立名 ※板書

- ・
- ・
- ・
- ・

野菜炒め

ハムエッグ

主菜

副菜

主食

ごはん

みそしる

給食の写真

主菜

副菜

主食

給食の献立名

- ・
- ・
- ・
- ・

6 他教科との関連

家庭科「いためてつくろう 朝食のおかず」「くふうしよう おいしい食事」
体育科保健領域「病気の予防」

7 家庭との連携

食育だより等で、学習した内容を家庭に知らせることで連携を図る。

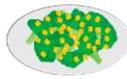
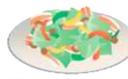


バイキング給食にチャレンジ



年 組 氏名 _____

★点線内から自由に料理を選んで、1食分の給食を考えてみましょう。
(5つ以内を選び、選んだ料理を○で囲みましょう。)

 ごはん	 おにぎり	 ピラフ	 ラーメン
 コッペパン	 食パン	 米粉パン	 うどん
 焼き魚 (ハタハタ)	 魚フライ	 えびフライ	 豆腐竹輪磯辺揚げ
 とりのからあげ	 ウインナーソーセージ	 ハンバーグ	 オムレツ
 まーぼー豆腐 麻婆豆腐	 シチュー	 カレー	 肉じゃが
 みそしる	 きのこのすましじる	 きのこと野菜のスープ	
 青菜のごまあえ	 ほうれんそうのおひたし	 きゅうりの酢 <small>す</small> もの	 ひじき煮
 コーンとブロッコリーのソテー	 かいそう 海藻サラダ	 野菜いため	 野菜サラダ
 なし	 みかん	 りんご	 フルーツゼリー
 ヨーグルト	 かじゅう 果汁飲料	 茶	 ぎゅうにゅう 牛乳

選んだ理由

これから気をつけたいこと、がんばりたいこと

小学校第6学年 家庭科学習指導案

平成〇年〇月〇日 (〇)

指導学級

指導者 T1：家庭科担当教諭

T2：栄養教諭・学校栄養職員

1 題材名 「くふうしよう おいしい食事」

2 題材の目標

○毎日の食事に関心を持ち、食事の役割を考えて食事を大切にしようとしている。

【家庭生活への関心・意欲・態度】

○栄養のバランスを考えて食品を組み合わせ、1食分の献立を工夫することができる。

【生活を創意工夫する能力】

○身近な食品を用いて調理計画を立て、簡単なおかずを作ることができる。

【生活の技能】

○栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方がわかる。

【家庭生活についての知識・理解】

3 指導計画 (全9時間)

次	時	主な学習活動
1	1 (本時)	栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方を知る。
	2	ご飯とみそ汁に合うおかずを考え、家族が喜ぶ1食分の献立を考える。
	3	自分の立てた献立を、栄養バランスや食品の組み合わせを考え見直す。
2	1	身近な食品であるじゃがいもの調理の留意点について知り、じゃがいもを使った簡単な調理をする。
	2	
	3	1食分の食事の調理計画を立てる。
	4 5	計画に沿って、調理実習を行う。
3	1	調理実習を振り返り、家庭で生かす工夫を考える。

4 本時の学習

(1) 本時の目標

栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方がわかる。

(2) 本時の展開

過程	学習活動	○支援及び●指導上の留意点	資料
気付く	1 本時の学習内容を知る。	○本時の学習内容を確認する。 (T 1)	教科書
	栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方を知ろう		
深める	2 献立作成のポイントを知る。	○学校給食を活用し、献立作成のポイントを説明する。(T 2) ・栄養のバランス ・色どり ・味のバランス ・好み ・季節(旬) ・費用 など ●児童の発言をもとにポイントを整理することで、関心が高まるようにする。(T 1) ●栄養素の働きによる食品分類表を使用し、主食・主菜・副菜・汁物がそろっていることが、栄養のバランスのとれた食事の目安であることに気付くようにする。(T 2)	給食の写真 教科書
	3 料理一覧をもとに、各班で1食分の献立を考える。	○発表用シートの書き方を説明する。(T 1) ●献立作成のポイントに留意して献立を考えるよう、机間指導する。(T 1・T 2) ●献立が出来た班から、発表用シートを記入させる。(T 1)	発表用シート 料理一覧 太字ペン
	4 考えた献立を発表する。	○発表用シートを黒板に掲示し、各班が考えた献立と、工夫した点を発表させる。(T 1) ●発表とあわせて、タペストリーに料理カードを貼り、考えた献立が視覚的にもわかりやすいよう配慮する。(T 2) ●栄養教諭が、各班の献立の良い点を紹介したり助言したりすることで、理解が深まるようにする。(T 2)	発表用シート タペストリー 料理カード
まとめる	5 本時の学習を振り返る。	○児童の発表をもとに学習のまとめをし、次時の学習に意欲を持たせる。(T 1)	

(3) 評価

栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方を理解している。

(ワークシート、発言、発表)

(4) 事後指導

給食時間の指導において、当日の給食をもとに学習の振り返りを行う。

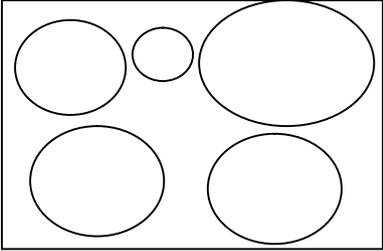
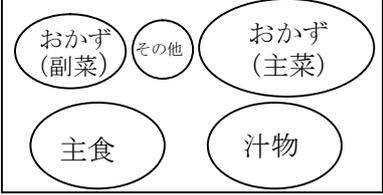
〈板書計画〉

栄養のバランスを考えた献立の立て方を知ろう

献立作成のポイント

- ・栄養のバランス
- ・色どり
- ・味のバランス
- ・好み
- ・季節（旬）

給食の写真

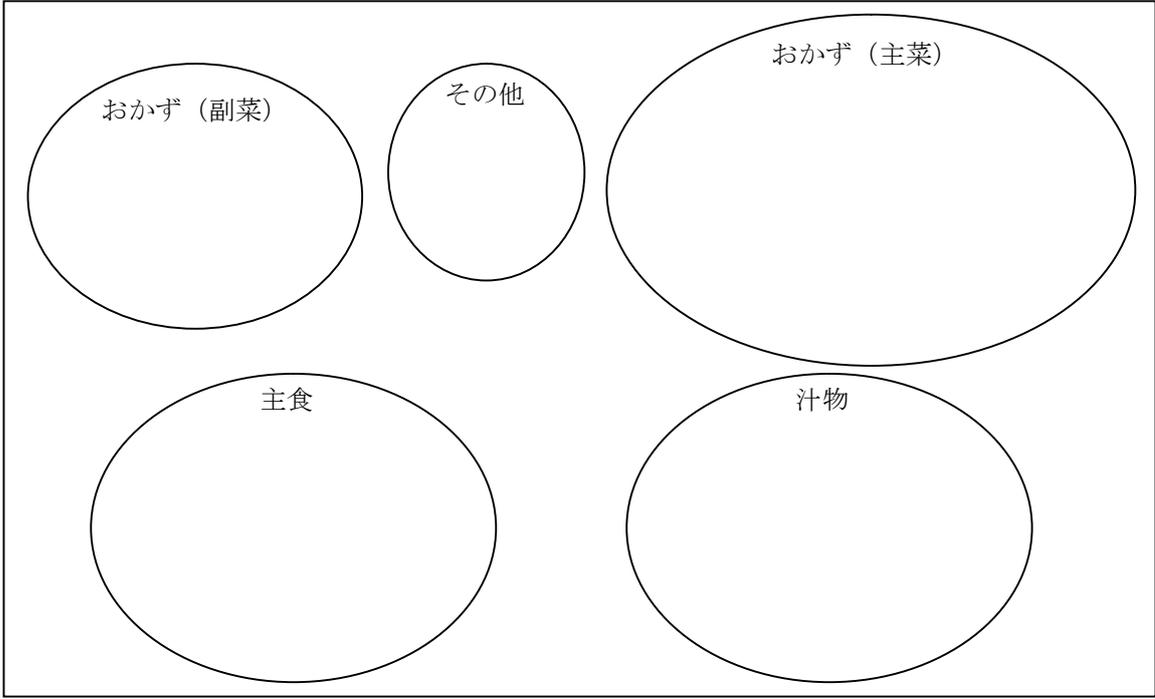


(タペストリー)

(各班の発表用シート)

〈各班発表用シート〉（献立名を発表用シートに記入する。）

___ 班



工夫したところ

中学校第○学年 技術・家庭（家庭分野）学習指導案

平成○年○月○日（○）

指導学級

指導者 T1：教科担任

T2：栄養教諭・学校栄養職員

1 題材名 「献立作りと食品の選択」

2 題材の目標

○日常食の献立と食品の選び方について関心を持って学習活動に取り組み、食生活をよりよくしようとしている。 【生活や技術への関心・意欲・態度】

○日常食の献立と食品の選び方について課題を見つけ、その解決を目指して工夫している。 【生活を工夫し創造する能力】

○食品の選び方に関する基礎的・基本的な技術を身に付けている。 【生活の技能】

○日常食の献立と食品の選び方について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。 【生活や技術についての知識・理解】

3 指導計画（全9時間）

時	主な学習活動
1	・身近な食品の栄養的な特徴を調べる。
2	・身近な食品を栄養的な特徴により6つの食品群に分類する。
3	・食品群別摂取量のめやすと1日に必要な食品の種類と概量を知る。
4（本時1）	・中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立を考える。
5（本時2）	
6	・生鮮食品と加工食品の特徴と品質の見分け方を知る。
7	・食品を選択する観点について知り、用途に応じた食品の選択について考える。
8	
9	・食品の保存と食中毒の防止について考える。

4 本時の学習

（1）本時1の目標

- ・中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立の立て方と栄養的なバランス以外の要素（嗜好、調理方法、季節、費用など）について理解できる。＜知識・理解＞

本時2の目標

- ・中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立を作成することができる。＜生活の技能＞

(2) 評価規準

観点	学習活動における具体的評価規準	努力を要する状況（C）と評価した生徒への手立て
生活や技術についての知識・理解	中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立の立て方と栄養的なバランス以外の要素について理解している。	普段栄養士が給食献立を作成する際に気をつけていることをヒントに考えさせる。
生活の技能	不足している食品群を補うような夕食の献立を作成している。	料理カードを用いて料理をイメージしながら、6つの食品群で不足しているところを補うように助言する。

(3) 本時の展開

過程	学習活動	指導上の留意点	資料	評価（評価方法）
気付く	1. 学習の目標を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・献立の条件と手順について学習することを知らせる。(T1) 		
	栄養バランスの良い献立を作成しよう			
深める	2. 献立を作るときに気をつけることを考え、まとめる。 <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランス ・季節感、旬 ・食べる人の好み ・調理時間 ・費用 ・調理法 ・郷土料理、行事など 3. 献立作りの手順を知る。 主菜→主食→副菜→汁物	<ul style="list-style-type: none"> ・6つの食品群を思い出させ、まんべんなく使うことが栄養のバランスのとれた献立になることを確認させる。(T1) ・学校給食の献立作成時に気をつけていることについて、説明する。(T2) ・ワークシートを使って主菜、主食、副菜、汁物の順でそろえると考えやすいことを押さえる。(T2) ・タペストリーと料理カードを使用し、主食、主菜、副菜にはそれぞれどんな料理があるかわかりやすくする。(T2) ※はっきり分けられない場合がある。量によって主菜になったり、副菜になったりする。	給食の写真 6つの食品群の表 ワークシート1 タペストリー 料理カード ワークシート1	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立の立て方と栄養的なバランス以外の要素（し好、調理方法、季節、費用など）について理解している。 【知識・理解】 (ワークシート1、2)

<p>深める</p>	<p>4. 献立を立てる。 ①給食の食品の分量を6つの食品群に分けて記入する。 ②1日に必要な食品の概量と各食品群の合計から、夕食の目標量を計算する。</p>	<p>・朝食と昼食の内容から不足している食品群を読み取れるようにする。(T1・T2)</p>	<p>ワークシート2</p>	
<p>深める</p>	<p>③夕食の献立を考える。</p>	<p>・前時に計算した目標量をもとに、不足している食品群を補うような夕食の献立を考えることを通して、栄養のバランスを考えた献立を立てられるようにする。(T1・T2) ・献立が考えにくい生徒には料理カードを用いて支援する。(T2) ・献立の条件を確認させる。(T1) ・不足しやすい食品群を取り入れるコツを、料理カードや食品カードを用いて具体的に紹介する。(T2)</p>	<p>ワークシート3 料理カード 食品カード</p>	<p>・不足している食品群を補うような夕食の献立を作成している。【技能】(ワークシート3)</p>
<p>まとめる</p>	<p>5. 献立を発表する。 6. 学習のまとめをし、自分の食生活を振り返る。</p>	<p>・数名の生徒に、作成した献立と工夫したところを発表させる。(T1) ・生徒の献立について助言する。(T2) ・献立作成を通して自分の食生活を振り返らせ、改善しようと思うところを書かせる。(T1)</p>	<p>タペストリー ワークシート3</p>	

(4) 事後指導

給食時間の指導において、当日の給食をもとに学習の振り返りを行う。

板書計画 本時 1

④ 栄養バランスの良い献立を作成しよう

献立作成のポイント

- ・ 栄養のバランス
- ・ 食べる人の好み
- ・ 調理時間
- ・ 郷土料理、行事
- ・ いろいろ
- ・ 中学生に必要な栄養素
- ・ 季節感、旬
- ・ 費用
- ・ 調理法

給食の写真

- ① 豚肉、豆腐
- ② 牛乳、わかめ
- ③ にんじん、ねぎ
- ④ 大根、たまねぎ、えのき
- ⑤ 米、砂糖
- ⑥ 油

給食の写真

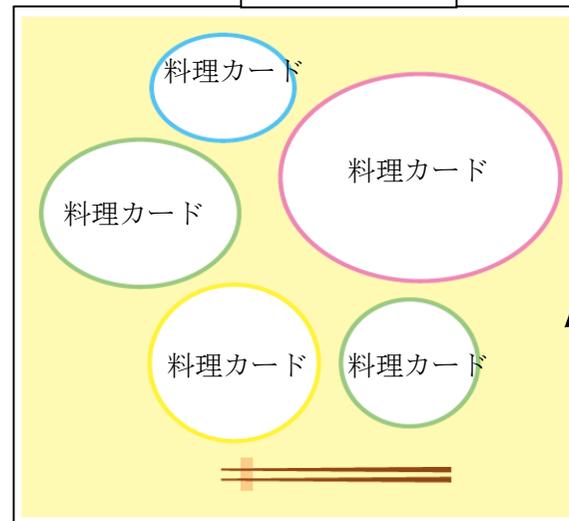
- ① ●個
- ② ●個
- ③ ●個
- ④ ●個
- ⑤ ●個
- ⑥ ●個

献立づくりの手順

ワークシートの表

6つの食品群の表

タペストリー



今までの学習を思い出させる。栄養士が紹介しても良い。
※いろいろ（小学6年時）
中学生に必要な栄養素など。

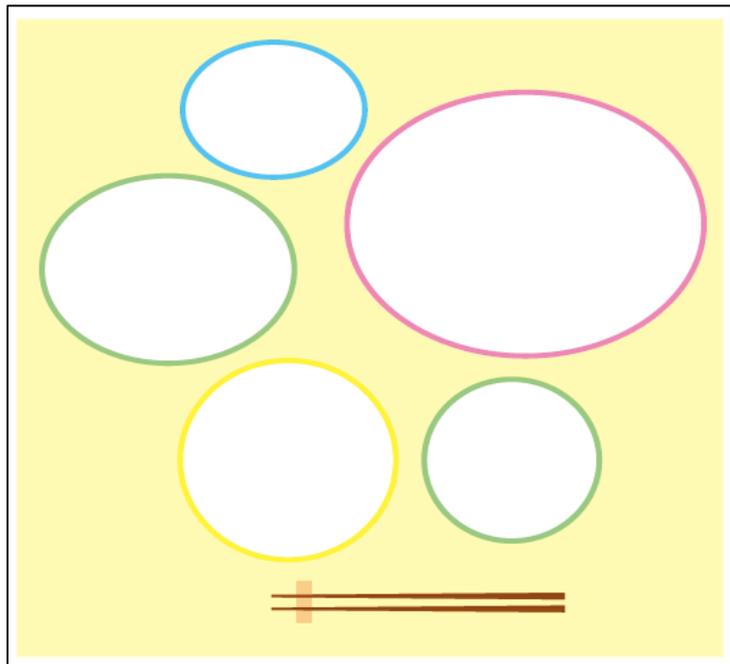
生徒の発表を板書する。

まんべんなく食品群がそろっていることを示す。
※時間がない場合は食品名ではなく個数を表す。

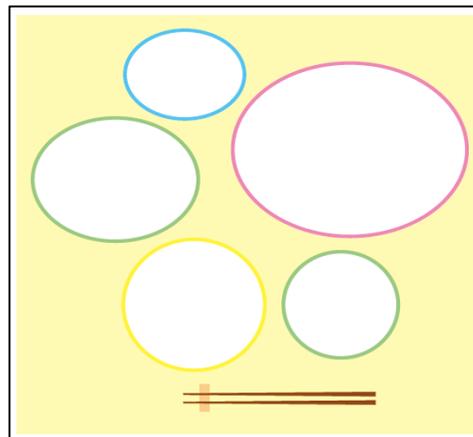
料理カードで示す。

板書計画 本時 2

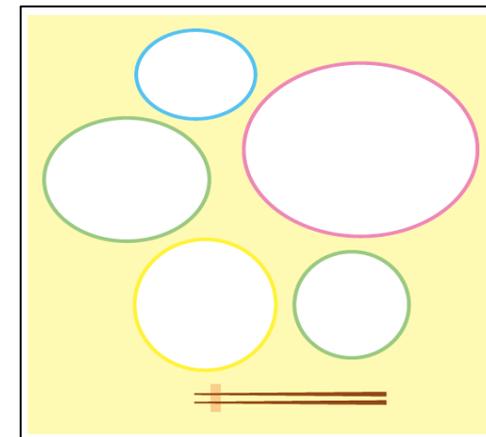
㊦ 栄養バランスの良い献立を作成しよう



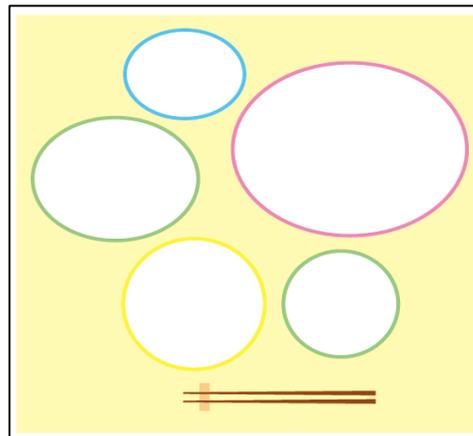
ふりかえりに使用。



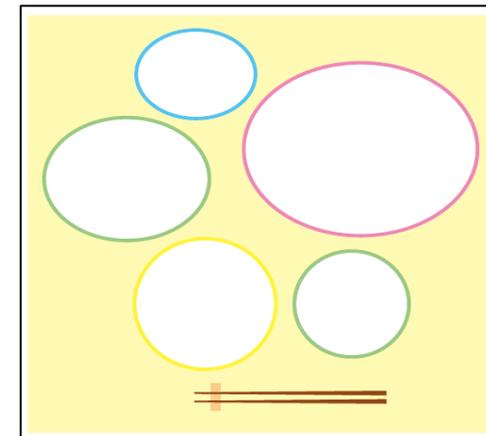
くふうしたところ



くふうしたところ



くふうしたところ



くふうしたところ

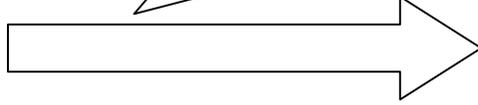
生徒の発表を掲示する。不足しやすい食品群を入れるコツを紹介する。

栄養バランスの良い献立を作成しよう

■手順にそって献立を考えよう

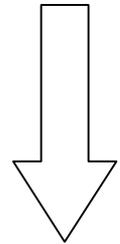
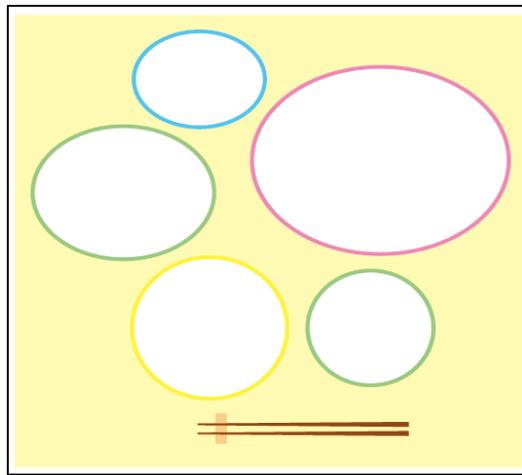
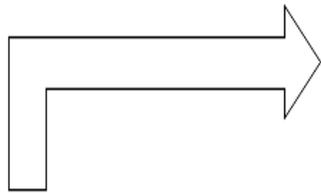
① () を決める	
料理名	

①と②はどちらが先でもいいよ

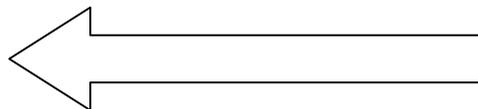


② () を決める	
料理名	

どんな献立ができるかな？



④ () を決める	
料理名	



③ () を決める	
料理名	

献立を立てるときに、気を付けることをまとめましょう。

ワークシート2

栄養バランスの良い献立を作成しよう

年 組 番 _____

①朝食の例を参考に、昼食(給食)の献立でとれる食品の分量(g)を、当てはまる食品群の欄に書き入れましょう。

	献立	材料(食品)	分量 (g)	1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・ 卵・豆・豆 製品	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・ いも類・ 砂糖	油脂
朝食	トースト	食パン2枚	120					120	
		バター	8						8
	目玉焼き	卵	50	50					
		油	2						2
	野菜サラダ	きゅうり	50				50		
		レタス	50				50		
		トマト	50			50			
		マヨネーズ	7						7
	牛乳	牛乳	200		200				
	昼食(その日の給食を記入する)	ご飯	米	90					
牛乳		牛乳	200						
豚肉の生姜焼き		豚肉	60						
		しょうが	5						
		油	4						
ほうれんそうのおひたし		ほうれんそう	25						
		もやし	30						
		にんじん	5						
じゃがいものみそ汁		じゃがいも	35						
		たまねぎ	20						
		ねぎ	10						
		油揚げ	5						
		乾燥ワカメ*	1						
		みそ	10						
りんご	りんご	50							

*乾燥わかめ1gは、牛乳の量に換算して記入する。

②上の表から、朝食と昼食でとれた食品の量の合計(B)と夕食の目標量(C)を計算しましょう。

	1群	2群	3群	4群	5群	6群
A 1日に必要な食品の概量	男 330g 女 300g	400g	100g	400g	男 500g 女 420g	男 25g 女 20g
B 朝食と昼食でとれた量(上の表を合計する)						
C 夕食の目標量(A-B)						

ワークシート3

③朝食と昼食で不足する食品群に注目して自分の夕食の献立を考え、表を完成させましょう。

	献立	材料(食品)	分量 (g)	1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・ 卵・豆・豆 製品	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・ いも類・ 砂糖	油脂
夕 食									

- ★献立づくりの条件がわかりましたか？ はい もう少し いいえ
- ★夕食の献立を工夫して作ることができましたか？ はい もう少し いいえ

自分の食生活をふり返り、改善しようと思うところを書きましょう。