

第3章 学校給食の教材化

第1節 学校給食を生きた教材として活用した食育の推進

学校給食を生きた教材として活用するための工夫

1 基本的な考え方

学校給食は、学校教育活動の中で行う食に関する指導の中心となるものです。毎日繰り返し指導を行うことで、栄養のバランスがとれた食事内容や、食べ物に関する内容、食事の前の手洗いや食事に適した環境整備等衛生に関する内容、食事の際のマナーなど身に付けることができます。

また、見る・食べるという体験活動も伴うことで、興味・関心を持ちながら知識だけでなく心で感じ自発的に行動しようとする態度が養えることが期待できます。

そのためには、地域の産物を活用し創意工夫を行い、各教科と関連付けながら学校給食の献立に取り入れることが必要です。

2 学校給食の献立の充実

学校給食を教材として活用するためには、安全でおいしく教育的配慮がされた魅力的な献立であることが大切です。

(1) 栄養のバランスのとれた魅力あるおいしい給食であること

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」(「学校給食実施基準」平成21年文部科学省告示第61号)により定められています。家庭で不足しがちな栄養素を補いながら、生涯にわたり健康な生活を送ることができるような、栄養のバランスがとれた食事のモデルとなり、家庭での食事に生かせることが大切です。そのためにも、繰り返し食べたいと思えるようなおいしく魅力的な献立となるように、日頃から調理の工夫や献立内容の工夫を行い、嗜好調査の実施や給食時間の様子等を把握し、実情に沿った給食を提供するなど、食事に対する興味・関心を高めることが必要です。

(2) 十分な衛生管理のもと、安全・安心な給食であること

学校給食が、安全・安心であるとは重要なことです。「学校給食衛生管理基準」に沿った衛生的な調理作業を行わなければなりません。したがって、献立作成については、施設・設備や作業能力に配慮し、安全な調理ができるよう考慮することが必要です。

また、使用する食材については、物資選定委員会等により良質な食品の確保に努めることや、納入時の検収や保管を確実にすることが大切です。食中毒防止は当然のことながら、異物混入を防止するための調理場内でのマニュアルを作成するなど、作業工程や作業動線に沿った作業を職員間で共通理解を図り、確実な作業を行うことが必要です。

年間指導計画に基づいた献立の作成

学校給食を「生きた教材」として活用するために、献立の作成に当たっては、教科等で学習する内容や時期により定めた食育指導年間計画と整合性を図りながら、年間献立計画に反映させることが必要です。

教科等での指導と給食時間の指導を関連づけることで、横断的・継続的な学習が可能になりより高い効果が期待できます。食育年間計画に沿った指導内容や学校行儀などが年間献立計画に反映するように作成し、意図的に各教科等の指導内容と関連した献立作成を行います。

また、献立のねらいを学級担任等に知らせ、教科等において学校給食を教材として活用しやすいように配慮し、連携を図りながら指導に活かしていくことが大切です。

年間献立計画には、季節感が感じられるように旬の食材を使用したり、地域の産物や郷土食、地域の行事と関連させた献立を取り入れることで、より学校給食を、家庭の食事に反映できるような創意工夫を行うことも大切です。

【文部科学省 食に関する指導の手引き 第一次改訂版 P 2 2 6 参照】

第2節 郷土料理、地場産物を活用した給食

学校給食で郷土料理や地場産物を活用することは、児童生徒がより身近に、実感をもって地域の自然、食文化、産業等についての理解を深めることができるなど大きな教育的意義をもっています。

食をとおして地域の、気候・風土・歴史・祖先の知恵を知ることによって“郷土愛”や“食への感謝の心”の育成が図られます。

意 義

- 1 学校給食に生産者の顔が見える食材を活用することで、食材に愛着をもたせ大事に食べようとする心を育みます。
- 2 郷土の風土と合わせ、その地域の特産物を理解させることができます。
- 3 児童生徒や地域の人々が忘れかけている伝統的な料理を発掘し、伝承とともに家庭への啓発につなげることができます。
(近年、各家庭で、郷土料理はあまり受け継がれていない現状がある。)
- 4 地域で生産された、より新鮮で安心・安全な食材を使用することができます。
- 5 地域の産物を使用することで、輸送に要するエネルギーを削減することができます。環境保護に貢献することができます。

留 意 点

- 1 地域の特産物を活かした料理の工夫や、地域の食生活・産業に関し、日頃の理解を深めておきます。
- 2 郷土料理を取り入れた献立の多様化に努め、地域に根付いた学校給食の推進を図ります。
- 3 季節の材料を使うことで、食材の旬を教えながら、栄養的に優れた食材を取り入れ、その良さや大切さを児童生徒に指導します。

献 立 活 用 例

献立：きびごはん 牛乳 ヒカド
煮なます マファール

指導例：ヒカドは、ポルトガル語で「細かく刻む」という意味です。江戸時代に長崎に伝わった南蛮料理で、大根やにんじんなど小さく切り、さつまいもでとろみをつけた料理です。長崎には、南蛮料理や中華料理からできた独特の料理があります。



行事食、郷土料理、地場産物を活用した料理例

市町村	特産物	行事食、郷土料理、地場産物を活用した料理例	
長崎市	長崎市	びわ、いちご、いわし、あじ、あまだい	ちゃんぼん、浦上そばろ、いわしの梅煮、あじの南蛮漬、長崎天ぷら
	香焼町	さつまいも、ひじき、みな	みな入りひじきごはん、いもだんご
	伊王島町	さざえ、あわび、ひじき、くろ貝	ヒカド、ボントー（饅頭）
	高島町	たかしまトマト、ぶり	煮魚
	野母崎町	さつまいも、煮干し、いわし、えび	いも寄せ、あつやき、ちよく焼き
	三和町	びわ、さつまいも、魚（こそ）、えび	芋団子、おぼら汁
	琴海町	みかん、魚すりみ、茎わかめ	すりみ汁
佐世保市	佐世保市	みかん、高菜漬、あまだい、いりこ、メロン	高菜ごはん、いりこのかりんとう、長崎天ぷら
	宇久町	さつまいも、ひじき、わかめ、福原オレンジ	いもごはん、ひじきごはん、福原オレンジ
	江迎町	米、いぎす	もろふたずし、歯がため、しし汁
	鹿町町	肉用牛、いわし	いわしのすきやき風みそ炊き、のっぺい汁
	小佐々町	いりこ、あじ	あじの南蛮漬
	吉井町	米、にら、いちご、メロン	にらずうし、押しずし（もろふたずし）、お煮しめ、歯がため
	世知原町	米、大根、お茶	歯がため、大根の煮物
島原市	島原市	鶏卵、乾麺、凍豆腐、いわし、わかめ	具雑煮、仲良しうどん、いわしのかば焼き、わかめ入り混ぜごはん
	有明町	にんじん、凍豆腐、のり	ろくべえ、どんたえ、チョロキン、具雑煮
諫早市	諫早市	米、いわしかまぼこ、たまねぎ	ぬっぺ、鶏めし
	多良見町	みかん	ぬっぺ、鼻はじき
	森山町	米、れんこん	石垣だご
	飯盛町	じゃがいも	じんごだご
	高来町	米、茹で干し大根、にら	鶏めし、おあえ、にらのたまごとじ
	小長井町	米、豚、かぼちゃ、グリーンアスパラガス	うのはなの炒り煮、グリーンアスパラガスとベーコン炒め
大村市	米、落花生、にんじん、みかん、いちご、なし	大村ずし、にごみ、オレンジゼリー	
平戸市	平戸市	米、肉用牛、大根、大豆、すぼかまぼこ	歯がため大根、呉汁、酢あえ
	大島村	米、さつまいも、ひじき、ミニトマト	かんころ飯、ひじきごはん
	生月町	米、魚すりみ	すりみ汁、もろふたずし
	田平町	米、かじめ、白菜、大根、ごぼう	もろふたずし、混ぜごはん
松浦市	松浦市	米、肉用牛、煮干し、ぶどう	変わり揚げ煮、おつぼ、しそめし
	福島町	米、いりこ（出し用、佃煮用）、車えび	とりごぼう汁
	鷹島町	うに、さざえ、鯛、鷹島かまぼこ、メロン	おつぼ、角ずし、のっぺり、けんちゃん
対馬市	厳原町	鶏、そば、黒だい、さといも、ひじき	かけならちゃ、かんころ飯、つつ雑煮、煮込みそば、いりやき
	美津島町	米	かけならちゃ
	豊玉町	米、さつまいも	ろくべえ、かけならちゃ
	峰町	米、ひじき	かずのこ汁、ひじきのいり煮、かけならちゃ
	上県町	大根、しいたけ	きのこごはん、とりのいりやき、紅白なます
	上対馬町	さつまいも、いか	かけならちゃ、するめ、いかの酢の物
壱岐市	米、メロン、グリーンアスパラガス、大豆、壱岐牛、ひじき、いか	ひきとおし、かぼちゃよごし、みそよごし	
五島市	五島市	肉用牛、五島三菜、五島うどん、あじすりみ	五島三菜ごはん、五島三菜の煮物、五島うどん、すりみ揚げ
	富江町	豚、米、きびなご、ひじき	角ずし、きびなごの素揚げ、ひじきの白あえ
	玉之浦町	米、乾燥つわ	混ぜめし、つわの煮つけ
	三井楽町	肉用牛、さつまいも、かまぼこ	かんころ飯
	岐宿町	米、あじ、潮豆腐（木綿）、五島三菜	三葉ごはん、つみれ汁、豆腐ボール
	奈留町	じゃがいも、いわし	いわしの南蛮漬

市町村	特産物	行事食、郷土食、地場産物を活用した料理例	
西海市	西彼町	みかん	くずかけ
	西海町	豚、みかん、さつまいも、茹で干し大根	かんころ飯、茹で干し大根サラダ
	大島町	トマト、干し芋	かんころ飯
	崎戸町	さつまいも、かまぼこ	押しずし、本郷かまぼこ
	大瀬戸町	肉用牛、鶏、さつまいも、たこ	鶏めし、そうめん汁、こさづけ
	外海町	肉用牛、ド・ロ様そうめん	ド・ロ様そうめん、ド・ロ様ふしめんのグラタン
雲仙市	国見町	ちくわ、いちご、八斗木ねぎ	こんぶ入り具雑煮、ちくわのいそべ揚げ、ばたばた、どんだへ
	瑞穂町	肉用牛	かんころだご
	吾妻町	米、じゃがいも、しゃこ、えび	しゃこの天ぷら、えび飯
	愛野町	じゃがいも	じゃがいもときのこのサラダ
	千々石町	じゃがいも、きぎめ	きぎめのそうめん汁
	小浜町	じゃがいも、イギリス草	イギリス、具雑煮
	南串山町	じゃがいも、イギリス草	イギリス、具雑煮
南島原市	加津佐町	じゃがいも、イギリス草	イギリス、だご汁
	口之津町	じゃがいも、さつまいも、あおさ	冷や汁、いきなりだご、あおさ汁
	南有馬町	じゃがいも、原城トマト	わかめごはん、ろくべえ、イギリス、具雑煮
	北有馬町	手延べそうめん、いちご	にゅうめん、冷や汁、さといもずうし
	西有家町	手延べそうめん、いちご、みかん、葉ごぼう	にゅうめん、じゃがいも、イギリス、にぎりだご、冷や汁
	有家町	手延べそうめん、みかん、梨、ぶどう	そうめん汁、だご汁
	布津町	白菜、いちご、メロン、すいか、イギリス	草だーし、ろくべえ、イギリス
深江町	メロン、ミニトマト、ピーマン	芋ずーし、魚めし、煮なます	
長与町	みかん、ぶどう	だご汁	
時津町	みかん	茹で干し大根入り白あえ	
東彼杵町	お茶、鯨、落花生、いちご	鯨のだご汁、にごみ、苺入りクリームあえ	
川棚町	みかん、さつまいも、たまねぎ、グリーンアスパラガス	栗つぼ、つき揚げ、さばのおろし煮	
波佐見町	米、お茶、グリーンアスパラガス	冷や汁、石垣だご、たらと昆布の煮しめ	
小値賀町	米、めのは、つわ、まつばがい	かたきやめし、めかぶとろろ、うにめし	
佐々町	米、メロン、いちご、鮎、鴨	もろふたずし、あゆの塩焼き	
新上五島町	ぶり、かんころもち、ふしめん、じゃがいも	ぶりの味噌焼き、かんころせんべい、ふしめんのグラタン	
	うどん、あご、きびなご、つわの味噌漬	うどんの地獄炊き、きびなごのいりやき、はこぶぐの味噌焼き	
	さつまいも、いか、鯨、手延べうどん	ふしめん汁、鯨のごまみそあえ、げそ風味揚げ	

第3節 行事や季節にちなんだ給食

学校給食で行事食等を実施することは、児童生徒が多様な食事とおして様々な体験ができ食文化の継承の上からも大切です。

日本には四季を通じていろいろな行事があり、地域に根ざした行事や学校にちなんだ行事等もあります。学校行事は、全校または学年という大きな集団で活動し、学校生活に秩序と変化を与え、集団への所属感を深め、学校生活の充実と発展に資する体験的な活動であるところに特質があります。学校給食も体験的な活動であり、ねらいや食事の形態等により学校行事として実施することが可能です。その場合、学校行事の年間指導計画の中に明確に組み入れて進めることが大切です。

意 義

- 1 学校行事とおして心の触れ合いを育て、かかわりを持つことで連帯感を深めることができます。
- 2 昔からの行事を知り、その言い伝え及び由来を理解し、食事についてより深い関心をもつことができます。
- 3 行事を自主的に楽しく実施するために、日常における集団で規律やマナーの必要性を学ぶことができます。
- 4 行事食を通して食事に対する感謝の気持ちを育むことができます。

[学校行事]

1 目標

学校行事を通して、望ましい人間関係を形成し、集団への所属感や連帯感を深め、公共の精神を養い、協力してよりよい学校生活を築こうとする自主的、実践的な態度を育てる。

2 内容

全校又は学年を単位として、学校生活に秩序と変化を与え、学校生活の充実と発展に資する体験的な活動を行うこと。

(3) 健康安全・体育的行事

心身の健全な発達や健康の保持増進などについての関心を高め、安全な行動や規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の涵養、体力の向上などに資するような活動を行うこと。

留 意 点

- 1 児童生徒の、創意や工夫を引き出す配慮が必要となります。
- 2 行事にちなんだ準備のための時間確保や各委員会活動の協調性を図ることが大切です。
- 3 給食委員を主軸とする活動を推進し、児童生徒の自主的、実践的態度の育成に努めます。
- 4 共同調理場においては、各学校の年間計画と照らし、給食の計画を立てるなど、各学校と情報を共有しながら連携を図ります。
- 5 長い歴史に育まれてきた行事を大切にするとともに、指導に生かすことのできる献立作成を行います。
- 6 行事を通して、家庭、地域との結びつきを図ることができるように工夫します。

献 立 活 用 例

献立： 青菜しらすご飯 牛乳 にごみ
酢みそ和え 松原おこし

指導例：「にごみ」は、特産物である落花生が入った大村市の郷土料理です。家庭によって入る具材が違いますが、昔からお祝い事やお祭り・法事などの時によく作られてきました。今日の給食の「にごみ」も大村でとれた落花生を使って作っています。その他、とり肉・じゃがいもなど10種類の材料が使われています。



行 事	献 立	献立のねらい
4月 入学祝い	赤飯、牛乳、すまし汁、鶏肉の香味焼き、おひたし、デザート	昔からお祝いの食事には赤飯を取り入れている食文化を知らせる。
5月 こどもの日	たけのこごはん、牛乳、かきたま汁、いかのてんぷら、ごまあえ、オレンジ	竹の子のように力強く元気に育つようにという料理に込められた思いを知らせる。
6月 虫歯予防デー	玄米ごはん、牛乳、しいたけのみそ汁、焼きししゃも、酢の物、りんご	意識して噛む献立を食することで、歯の大切さや、歯に良い食べ物を知らせる。
7月 平和集会	麦ごはん、だご汁、めざし、漬け物	煮干しでとっただし汁に小麦粉でこねただごとかぼちゃだけの質素な戦時中の料理を再現し食への感謝の心を育てる。

10月 収穫祭	さつまいもごはん、牛乳、すまし汁、 あつやきたまご、野菜炒め、なし	教科等で栽培した食物と関連させ、自然の恩恵に感謝する心を育てる。
2月 豆まき集会	豆ごはん、牛乳、みそ汁、 丸干しいわし、酢の物	いわしを使った行事食を取り入れ、いわれや先人の知恵を伝える。
3月 ひなまつり	ちらしずし、牛乳、潮汁、とり肉の照 り焼き、菜の花あえ、ひなあられ	春らしいちらしずしを取り入れ行事のいわれや料理に込められた思いを伝える。
3月 卒業祝い	赤飯、牛乳、すまし汁、鯖の西京焼 き、ごまあえ、デザート	卒業前にお祝い献立を実施し、学校生活の振り返りや思いを巡らせる。

第4節 国際食

社会や経済のグローバル化が進展し、異なる文化の共存や発展に向けて国際協力が求められています。小学校の学習指導要領においても外国語活動が導入されました。

また、外国の都市と姉妹都市を結ぶ市町も見られるようになり、教育交流なども行われています。

そのような中で、児童生徒に国際感覚を身に付けさせ、外国の都市のことなど地域ぐるみで学んで理解を深めることは、友好的心情を育てる大きな手立てと考えられます。

また、外国の料理を積極的に学校給食に取り入れ、その国の文化を知ることは、国際性豊かな人間性の育成を図り、比較して我が国の文化についての理解を深めることにつながります。

意 義

- 1 将来、国際人としての食事マナーや食文化の知識を身に付けるために、諸外国の料理を学校給食に取り入れることで国際感覚を養うことができます。
- 2 外国の料理を取り入れることで、食事内容の多様化を図ることができます。
- 3 国際姉妹都市や、外国語指導助手（ALT）の国、国際的なスポーツや文化イベントへの参加国の料理を生かした学校給食を実施することで、料理をとおしてその国の文化などの理解につなげることができます。

留 意 点

- 1 国際姉妹都市の料理を理解し、食事を通して外国の伝承、文化、教育、産業、生活習慣等への理解を深めることができるように工夫します。
- 2 世界各国の代表的な料理を学校給食に取り入れることで、食に限らず気候風土や文化の理解につなげます。
- 3 日本の郷土料理と同じように、外国の郷土料理も気候風土や歴史の中から生まれたものであることを知らせます。

第5節 選択できる給食

自己の健康の保持、増進を図るため、自主的に栄養管理に努める態度や、能力を効果的に育てる観点から、適度な食事を自主的に選択することができるようになる弾力的な指導方法の工夫が必要です。

児童生徒がいつも健康で明るく活動でき、生涯にわたって幸せに過ごせるようにするためには、児童生徒一人一人が、自分の健康は自分で守ることができる能力を身につけることが大切です。

そのためには、例えば、小学校では「栄養素の種類とはたらき」中学校では「一食に必要な食品の種類と概量」といった家庭科等で学習したことを体験する場として児童生徒が食べ物を自主的に選択できる場を提供することが効果的です。

栄養のバランスについて自分で考え、料理を選び、食する体験を積み重ねることにより食の自己管理能力を身につけることに期待できます。

そこで、給食においても、食事の量や、献立の種類をできるだけ個人の選択によって決定できるような方法を、積極的に取り入れることが求められています。

選択給食のねらい

選択方式による給食を実施する場合は、単に個人の嗜好や体調だけで自分の食事を決定することがないように、事前に栄養のバランスのとれた食事の大切さについて、きめ細かい配慮のもとに実施することが大切です。

- (1) 体調や栄養バランスを考慮し、自らの健康を考えた選択ができるよう指導します。
- (2) 自分が食べられる量を考え、取った料理は、残さず食べようとする意識を育てます。
- (3) みんなが楽しく食べるための食事のマナーや、他人への思いやりの心を育てます。
- (4) 児童生徒の嗜好を反映させることで、料理に対する興味関心を持たせることができます。
- (5) いつもと違う形式の給食時間の中で、時間配分を考えながら配膳を効率的に行えるように指導します。

選択できる献立の工夫

給食時において、食事の量や、献立の種類をできるだけ個人の選択によって決定できるような方法として、各種の料理をオードブル皿に盛り自由に取るバイキング方式、カフェテリア方式、リザーブ方式、セレクト方式、リクエスト献立など工夫された給食が行われています。

複数献立など選択できる献立を導入する場合、日々の給食で学んだことをより一層充実させ自己の健康管理能力を育てるために、事前、事後の指導を十分に行

うことが大切です。

また、基本となる献立内容がおろそかにならないように配慮する必要があります。例えば、果物が多くなり野菜が少ないなど、食品構成等に偏りがないように注意することが必要です。

選択給食の種類と方法

1 バイキング給食

バイキング給食は、健康を考えながら自ら食事を選択する自己管理能力の育成することや、食事を選択する楽しさ、食事に対する興味関心を育てること、友達への思いやり、食事マナーの必要性などに気づかせる絶好の場であるといえます。

(1) テーブルバイキング給食の実施例

各テーブルの配置人員をあらかじめ決めておき、主食・主菜・副菜・デザート等人数分を盛りつける方式

(例) テーブルバイキング給食実施(案)

小学校

1 目的

- (1) 明るく楽しい雰囲気の中で、友達や先生方と楽しく食事をする。
- (2) いろいろな料理の中から、自分の健康を考えて選ぶことができる。
- (3) 自ら料理を選択することで、興味関心をもつことができる。

2 ランチルームを使ったバイキング給食指導のねらい

- (1) 児童に学習の場を離れて、くつろいだ雰囲気の中で食事をとらせる。
- (2) 食事内容の幅を広げ、食事の楽しみを味わわせる。
- (3) 食べる量や種類を自分で選択する機会を作り、自己管理能力を育てる。
- (4) 各グループ内で分配の仕方を通して思いやりの心を育てる。
- (5) 集団の中での正しい食事マナーを体得させる。
- (6) 食品の栄養について関心をもたせる。

3 対象学年

3年～6年 費用は、社会科見学など学校行事で給食を実施できなかった分をあてる。

4 日時等

- (1) 日 時 年間計画に沿って実施
- (2) 場 所 ランチルーム
- (3) 時 程
 - 12:10～12:15 教室からランチルームへ移動
 - 12:15～12:20 今日の献立について説明(栄養教諭・学校栄養職員)
 - 12:20～12:45 会食
 - 12:45～12:50 後片付け

- (4) 献立については、通常の献立をアレンジする。

5 事前指導について(プリントを事前に配布)

- (1) 各テーブルの配置人員をクラスで決めておく。
- (2) 後片付けについて
 - ・各テーブルごとに食器、はしをまとめ、食器かごに入れて給食室に返す。

- ・牛乳パックは、きちんとおりたたんで、ビニール袋に入れる。
- (3) 約束ごと
- ・チャイムがなったら、すぐランチルームへ行く。
 - ・皿にとった料理は残さないで食べる。
 - ・友達への思いやりを大切にする。
- (4) バイキング給食終了後、アンケートに記入する。

【 配膳の参考例 】



各テーブルに、あらかじめ、主食、主菜、副菜、デザートを人数分、盛りつけておきます。

準備について（会場設営など）

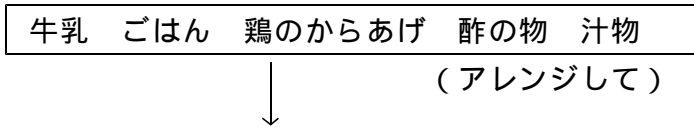
該当クラスの保護者の方を中心にお願いすることもあります。

保護者の協力依頼については、校長名で文書を出し、お礼状も同様に行います。

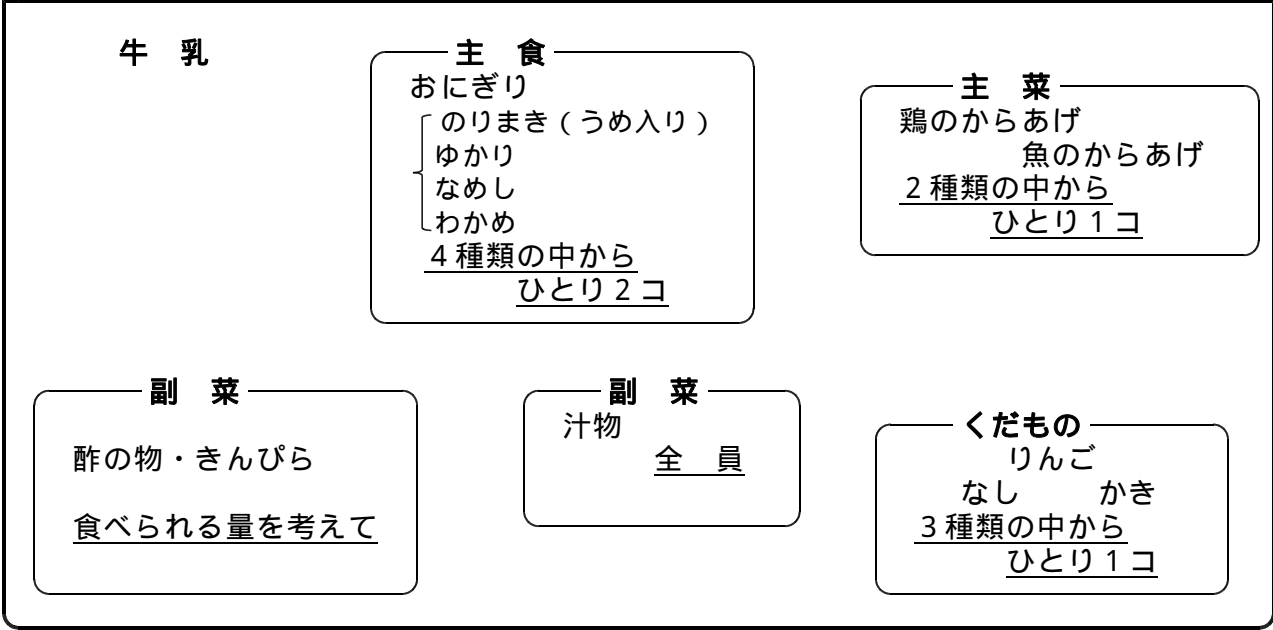
希望があれば、一緒に会食することも、保護者の方の学校給食の理解につながります。

ただし、保護者に協力を依頼する場合は、衛生面に十分配慮することが必要です。

【通常の献立のアレンジ例】



バイキング給食では



(2) 料理テーブル別のバイキング

各種の料理を赤・黄・緑のテーブル別に盛り付けておき、順番に並んでとっていく。

(例) 卒業お祝いバイキング実施計画(案)

小学校

1 目的

自ら料理を選び、量を加減してとることにより、食事に対する関心を高め、自己管理能力を育てる。

みんなで料理を分け合うことにより、思いやりの気持ち、社交性、食事作法を身につける。

小学校生活における給食活動の在り方を振り返り、心に残る楽しい思い出の一つとする。

2 対象 6年生+職員

3 日時 3月18日(木)の4校時(準備)・給食時間

4 場所 体育館

5 費用 給食3日分(卒業後の給食分を当てる)

6 事前準備

- (1) 栄養教諭・学校栄養職員は、献立を知らせ料理の取る時の注意事項を指導する。
- (2) 料理を取る順番(2列に分かれるなど)や約束ごとを決めておく。

7 当日の流れ

- (1) 4校時になったら、6年生は手を洗い静かに体育館に移動。
- (2) 準備
- (3) 整列し、校長先生のお話
- (4) 栄養教諭・学校栄養職員からの注意事項(手短かに)
- (5) 会食
- (6) 後片付け

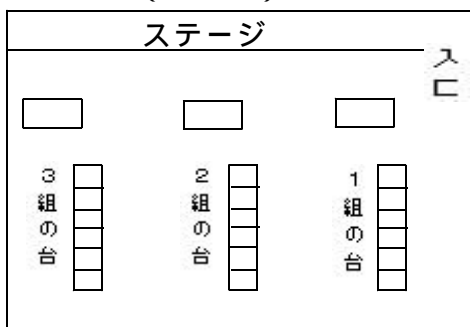
8 当日準備

4校時から体育館の準備を6年生全員でする。

- (1) 長机を並べる(左図・下図参照)
(1学級7台×3組=21台)
- (2) 長机のうち4台に赤(1台)・黄(1台)・緑(2台)の色模造紙を貼る。
- (3) 給食室に料理を取りに行く。
- (4) 長机に料理を並べる。
- (5) 花を飾る・料理のラップをとる。

最初にとった分を食べてから、おかわりをする

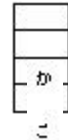
(体育館)



9 後片付け

- (1) 長机に食器かごを置き、食器を種類別にまとめて返す。
そのテーブルにビニール袋をつけておき、スープ以外の
残菜、燃えないごみを分けて入れる。スープは食缶に返す。
- (2) 牛乳パックは、グループでまとめて返す。
- (3) 食器類の返却は、全員で行う。
- (4) 体育館のシートを拭く。長机など動かしたものは元に戻す。

ビニール袋



10 台の配置・取り方 お盆・皿に料理を取り、最後にすまし汁・飲み物を取る



主食 主菜 副菜 デザート 汁物 飲み物
 (2つ選ぶ) (3つ選ぶ) (たくさん食べましょう) (自由だけど考えて) (全員) (1つ選ぶ)



2 リザーブ給食（予約献立）

いつもの給食に少し変化を持たせ、いくつかの組み合わせられた献立（多くの場合は2つ）から、事前にどちらか一つの献立を児童生徒が選んで予約しておき、当日は、自分の選んだ献立で給食を食べます。

（1） 献立の作り方

実施例

A 献立・・・主食・主菜・副菜＋Aデザート

B 献立・・・主食・主菜・副菜＋Bデザート

* Aがみかん、Bがりんごのように、デザートのみを変える。

少し変化をつけた例

A 献立・・・主食＋A主菜＋副菜・デザート

B 献立・・・主食＋B主菜＋副菜・デザート

* おかずを同じにして、主食を変えてもよい。

変化を付けた実施例

A 献立・B 献立の料理を変えて組み合わせる。

（2） 予約法の例

A・Bの献立を、ポスターやプリントで児童に知らせる。

各クラスで担任が予約をとる。

児童生徒の注文数に応じて注文する。

配膳しやすいように準備する。例えば、2学級の場合には、A献立は1組で、B献立は2組で配食する。

3 セレクト給食

数品目の料理の中から1品または2品の中からどちらかを選ぶ方式です。

（1） 目的

料理を選ぶことにより、食事に対する興味、関心、意欲をもたせる。

（2） 事前指導

各学年に応じた栄養量とセレクト献立を提示する。献立内容を把握させるため、料理を写真等で表した資料を提供する場合もある。

（3） 事後指導

児童生徒の選択した料理についてアドバイスを加えて個人に返し、保護者にも一言メッセージを添えるとよい。

（4） 献立例・・・チキンカツまたは鶏の照り焼き

半分ずつよりも少し多めに準備しておき、残りは小さく分けておかわり用にする。

4 リクエスト献立

児童生徒に「食」について関心をもたせ、健康で豊かな食生活を送るための手法を身につけさせるために、児童生徒自身が献立を考え、食事をするこの意味を改めて考えさせる。

(1) 目的

児童生徒に自分に必要な食べ物の種類と量を選ぶ力をつけさせる。
健康を考え栄養のバランスがとれた献立を考える力をつけさせる。

(2) 方法

リクエスト給食を行う目的を事前に知らせておく。
事前に他教科で学習した内容、例えば食物の栄養素のことなどについて調べておく。
教科等の学習の中で作成された献立を活用することも、興味関心を一層高めることにつながる。
食べた後の評価（味、量、彩り、食べた後の満足感等について）をする。

リクエストこんだて

年 組 名前

もう一度食べたい給食や、あったらいいなと思う給食を書いてください。
(できるだけくわしく書いてください。)

こんだて名

使われている食材

バイキング給食栄養カルテ(中学校例)

() 年 () 組 () 番 名前 ()

献立表	1人当たり消費量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミンA I.U	ビタミンC mg	実際に食べた量(個)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミンA I.U	ビタミンC mg
ロールパン	1個	30g	108	3.0	2.7	13.2	0.21	1	0							
クロワッサン	1個	35g	157	2.8	9.4	7.4	0.2	4	0							
ゆかりおにぎり	1個	60g	95	1.9	0.7	6	0.3	4	0							
わかめおにぎり	1個	60g	94	1.9	0.7	9	0.3	2	0							
牛乳	1本	206g	138	6.8	7.8	227	0	80	2							
肉団子中華煮	1個	30g	63	5.1	3.0	2	0.2	3	Tr							
卵焼き	1切	30g	42	2.3	2.8	40	1	34	Tr							
魚フライ	1個	40g	79	4.9	5.7	6	0.2	5	0							
鶏肉唐揚げ	1個	30g	87	4.9	7.2	2	0.1	12	1							
野菜のじゃこ炒め	適量	30g	14	0.7	0.6	21	0.2	30	7							
ごまあえ	適量	25g	10	0.8	0.3	13	0.2	35	4							
キーウイ	1切	30g	16	0.3	Tr	10	0.1	3	21							
パイナップル	1切	25g	13	0.2	Tr	3	0.1	1	7							
りんご	1切	40g	22	0.1	Tr	1	Tr	1	2							
オレンジ	1切	30g	14	0.3	Tr	7	0.1	7	18							
ムース	1個	50g	86	1.6	4.6	56	Tr	16.5	1							
ぶどうゼリー	1個	40g	33	Tr	Tr	2	3.2	0	0							
本日の給食で摂取した栄養価の合計(A)																
1食あたり食事摂取基準(男子)(B)										730 ~ 830	15 ~ 20	6 ~ 10	270 ~ 330	2.6 ~ 3.7	180 ~ 250	28 ~ 33
1食あたり食事摂取基準(女子)(B)										670 ~ 750	15 ~ 18	6 ~ 8	220 ~ 270	2.3 ~ 3.3	170 ~ 230	28 ~ 33
あなたの摂取栄養量と食事摂取基準との比較(A ÷ B)																