

令和6年8月22日

令和6年度 第74次印旛地区教育研究集会

学校給食研究部 提案資料

研究主題

「食」を大切にし、自らの食生活を
よりよくしていこうとする子どもの育成
～印西市食育ミニマム・ICTの活用を通して～



第三部会学校給食研究部

提案者 印西市立高花小学校 神明 真由美
印西市立印西中学校 矢野 孝子

1 研究主題

「食」を大切にし、自らの食生活を

よりよくしていこうとする子どもの育成

～印西市食育ミニマム・ICTの活用を通して～

1 印西市の紹介

印西市は、千葉県北西部に位置し、東京都心から約 40 km、千葉市から約 20 km、成田国際空港から約 15 kmの距離にある。印旛沼や手賀沼、利根川に囲まれ、下総台地といわれる平坦な大地と、沼及び河川周辺の低地により構成されている。

平成 22 年 3 月 23 日に印西市・印旛村・本埜村が合併し、新しい印西市となった。

総人口は、千葉県全体と比較しても、高い伸び率で増加している。また、子育て世帯の転入増加により、児童生徒数が年々増えている。このため、令和 6 年度より、高花給食センターが新設された。

市内には、小学校 18 校、中学校 9 校を有し、4 施設（5 調理場）の給食センターで給食の提供を行っている。食数は、牧の原学校給食センター約 2680 食、印旛学校給食センター約 1670 食、中央学校給食センター第一調理場約 2530 食、第二調理場約 2720 食、高花学校給食センター約 2430 食の調理を行っている。

「健康は自分自身で積極的につくるもの」という考えを基本に、みんなが健康で躍動感あふれる都市「いんざい」となることを目指し、平成 16 年に「印西健康都市宣言」を行っている。

2 主題設定の理由

(1) 社会の情勢から

近年、私たちの食をとりまく環境は大きく変化し、食に関する価値観や暮らしの在り方の多様化、栄養バランスの乱れや不規則な食生活、増加しつつある生活習慣病など、様々な課題を抱えている。

こうした中、生涯にわたり健康で心豊かな生活を送るためには、子どものうちからよりよい食生活の形成に努めることが大切である。

国においては、令和 3 年度に農林水産省により第 4 次食育推進基本計画が作成された。

基本計画では、朝食欠食や、学校給食における地場産物、栄養バランスなどに関する目標値が設定されている。

また、印西市では健康づくりや食育などの取り組みを総合的・計画的に推進するために、平成 26 年度から「第 2 次健康いんざい 21～印西市健康増進・食育推進計画～」において、健康寿命の延伸を目指し、市民・地域・行政が一体となり一人ひとりの主体的な健康づくりに取り組んできた。

平成 30 年度に、これまでの計画の進捗状況及び目標数値を検証し、印西市の実情に応じた施策を推進するため、平成 31 年度から 5 年間の計画期間とする「第 2 次健康いんざい 21～印西市健康増進・食育推進計画～（改定版）」を策定し、目標値が設定された。これらの目標値を目指し、児童生徒のよりよい食生活への理解を深めるよう、食育を推進していきたい。また、第 4 次食育推進基本計画の重点項目のひとつに、「デジタル化に対応した食育の推進」とあることから、ICT を効果的に活用し、食への関心を高めていきたい。

（2）印西市の教育から

【基本理念】

だれもが輝き ともにばたく いんざいの学び

【基本方針】

- 1 学校・家庭・地域が連携強化し、未来を拓く子どもを育む教育の推進
- 2 市民が学びあい・活かしあい、地域に誇りと愛着が持てる学びの推進
- 3 すべての市民の健やかな心と体を育む学びの推進

【基本目標】

- 1 知・徳・体の調和のとれた教育を推進し、生きる力を持ち未来を拓く子どもを育む
方向性：変化の激しい社会を生き抜くために必要な生きる力の育成に向け、学ぶ力・豊かな心・健やかな体をバランスよく育むとともに、自らの能力を引き出し、習得したことを活用して、様々な課題に対し主体的に解決できる児童生徒の育成に努めます。
- 2 子どもたちが安全で安心できる生活を送り健やかに成長できるよう、教育環境を充実させる
- 3 市民が様々な文化や芸術に触れることができるとともに、先人の残した文化遺産の価値や意義を次世代に適切に継承する
- 4 市民が生涯を通して学ぶことができるとともに、地域で子どもたちを守りそだてる

印西市教育委員会では、第 2 期印西市教育振興基本計画（令和 4 年度～令和 7 年度）を策定し、「だれもが輝き ともにばたく いんざいの学び」を教育理念に掲げている。基本理念を踏まえて施策を実施していくにあたり 3 つの基本方針と、4 つの基本目標を設定し、さまざまな施策に取り組んでいる。基本目標の 1 つめに「生きる力を持ち未来を拓く子どもを育む」とある。「生きる力」を「自らの食習慣をよりよくしようとしていこうとする子ども」と考えた。また、その方向性の中にある「豊かな心」は、「食への理解を深め、感謝の気持ちを持ち、食を大切にする心」と考え、この主題を設定した。

(3) 児童生徒の実態から

① 給食の残菜率

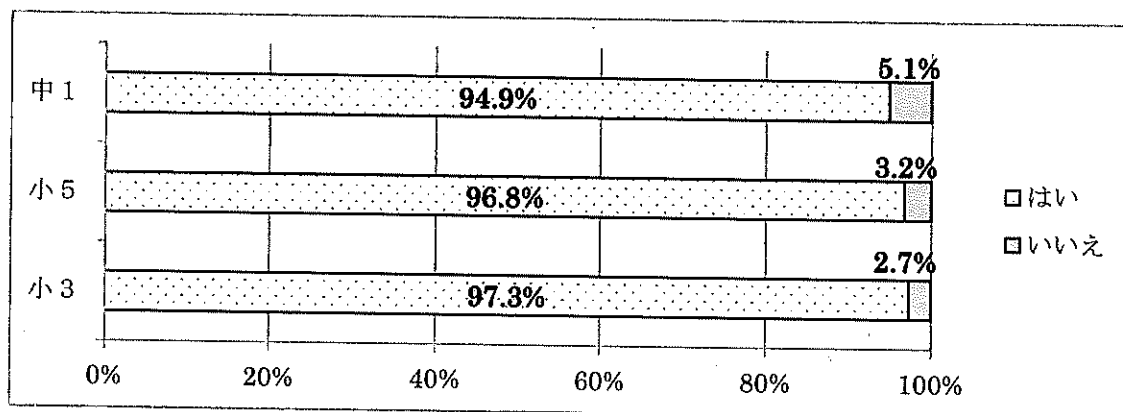
令和5年度の学校毎の平均残菜率は、0.5～16.8%（令和5年度市内小中学校平均残菜率11.2%）と開きがあり、学校間で差があることがうかがえる。

前述した第2期印西市教育振興基本計画の基本方針の中にある「健やかな心と体の育成」には、給食も大きな役割があると言える。毎日食べる給食を通して、「自分の健康づくりを意識できる児童生徒、作ってくれる人への感謝する心を育成したい」という思いから、この主題を設定した。

② 食生活アンケートの結果

（令和4年11月 小3：1081人 小5：994人 中1：882人 実施）

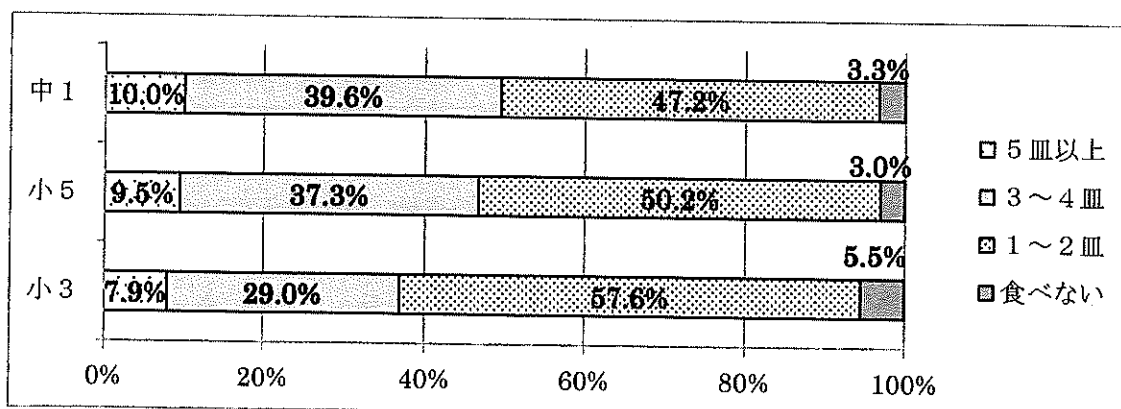
質問 今日朝ごはんを食べてきましたか。



朝ごはんを食べてきた児童生徒 小3：97.3% 小5：96.8% 中1：94.9%

第2次健康いんざい21の目標値 朝食を毎日食べる児童生徒を100%に近づける。

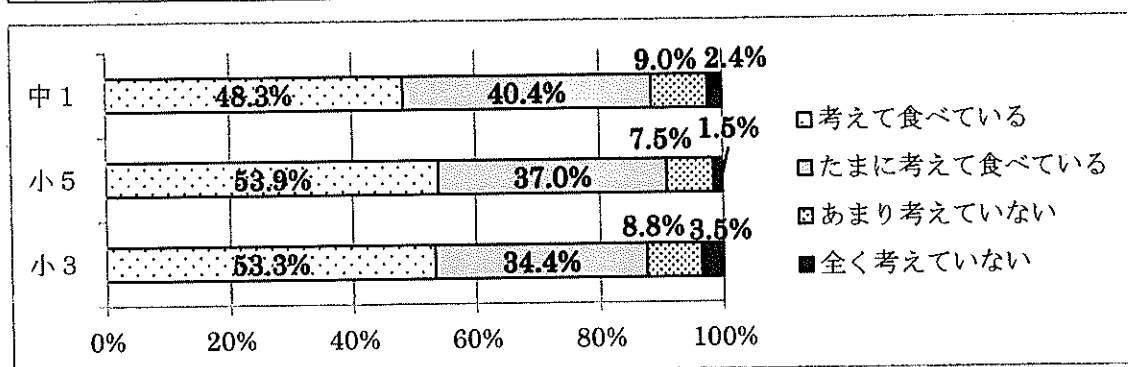
質問 野菜のおかずはいつも（1日で）どのくらい食べていますか。



1日で5皿以上食べている児童生徒 小3：7.9% 小5：9.5% 中1：10.0%

第2次健康いんざい21の目標値 1日に食べる野菜料理数5皿以上（70g×5）食べている児童生徒20%以上。

質問 作った人や食べ物へ感謝して食べていますか。



考えて食べている・たまに考えて食べている児童生徒

小3：87.7% 小5：90.9% 中1：88.7%

第2次健康いんざい21の目標値 食事をのこしたときに、もったいないと感じる児童生徒100%に近づける。

3 仮説

(1) 生きた教材となる学校給食を充実させ、食に関する情報を発信することで、食への関心を高め、感謝の気持ちや食を大切にする心を育むことができるであろう。

【手立て】

- ・献立表や給食時の放送原稿、ホームページなどを通じ、食に関する情報を発信する。
- ・感想カードやアンケートで実態を把握し、学校、家庭と連携しながら食育を進める。

(2) 食そして健康への理解を深めれば、自らの食生活について課題を持って見つめることができ、食生活をよりよくしていこうとする子どもを育むことができるであろう。

【手立て】

- ・「印西市食育ミニマム」を活用し、発達段階に合った食に関する指導の充実を図る。

4 実践

(1) 学校給食を生かした取り組みの工夫

① 学校給食の充実

学校給食を「生きた教材」とするために、献立年間計画に基づいて献立を作成した。

給食時間に使用した食材や献立について紹介したり、便りや放送原稿を作成したりすることで、食への理解を深められるようにした。

ア 旬の食材、地場産物の活用

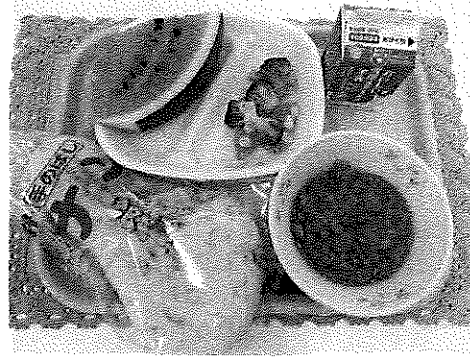
地産地消を推進するために、印西市や近隣市町村の米や野菜、果物を給食に活用し、地域で収穫できる農産物への理解を深めるよう取り組んだ。

(印西市産の果物：パパイヤメロン、メロン、すいか、梨、キウイフルーツ)

5月 印西産パイヤメロン



6月 印西産すいか



イ 放送原稿の配付

毎日の給食の献立内容や食材、地場産物について紹介した放送原稿を作成し、給食時間に活用したり、教室に掲示したりしてもらえるよう働きかけ、栄養士の思いを伝えた。

② 感想シートの活用

ア 中央学校給食センター第一調理場、第二調理場

学期に1回、各校に「給食感想シート」を配付した。2学期からは、Google Formsを活用して実施した。

記載してあった感想や意見は、献立表で紹介し、年度末に教職員へまとめたものを配付した。

給食感想シート【第二センター】

給食感想シート【第二センター】

学年 1年 2年 3年 4年 5年 6年

クラス

氏名

感想

1. 元気サラダに健康的なものが入っていたので、元気になりました。

2. またおいしい給食を作って、みんなを笑顔にしてください。

3. 1年生の時はおかわりしていなかったけど、今（2年生）はいつもおかわりしています。

4. 栄養もとれるし、おいしいので、毎日給食の時間を楽しみにしています。

給食感想シート

学年 1年 2年 3年 4年 5年 6年

クラス

氏名

感想

1. 元気サラダに健康的なものが入っていたので、元気になりました。

2. またおいしい給食を作って、みんなを笑顔にしてください。

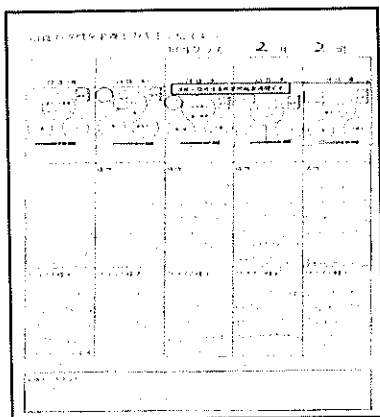
3. 1年生の時はおかわりしていなかったけど、今（2年生）はいつもおかわりしています。

4. 栄養もとれるし、おいしいので、毎日給食の時間を楽しみにしています。

- ・元気サラダに健康的なものが入っていたので、元気になりました。
- ・またおいしい給食を作って、みんなを笑顔にしてください。
- ・1年生の時はおかわりしていなかったけど、今（2年生）はいつもおかわりしています。
- ・栄養もとれるし、おいしいので、毎日給食の時間を楽しみにしています。

イ 牧の原学校給食センター

希望校で感想シートを実施。生徒が味付けや量についての感想や、クラスの様子などを記入してくれた。生徒からの感想をきくよい機会であり、献立の参考になった。調理員にも閲覧した。



- ・みんなほぼ完食していた。
- ・スープの春雨がおたまだとすくいにくかった。
- ・ナポリタンの味が薄かった。
- ・クレープが人気だった。
- ・即席漬けの塩味がちょうどよかった。など

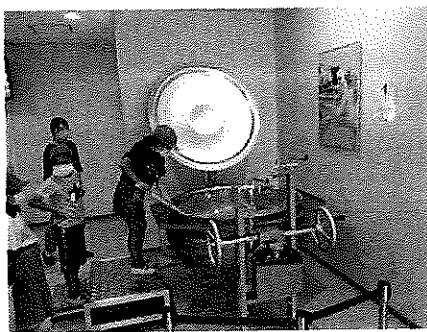
ウ 印旛学校給食センター

学期に1回程度、栄養士の所属校で「感食カード」をタブレット端末を活用して実施した。感想はクラス内で共有することで、他者の感想を見られるようにしたり、各学校内で掲示や放送で紹介したりした。

③ 給食センターの見学

各給食センターでは、2階から調理作業を見学することができる。また、中央学校給食センターでは、実物の釜による調理員体験を行うことができる。

令和5年度は、いには野小2年生、六合小3・4年生、内野小、原小の3年生が見学を行った。

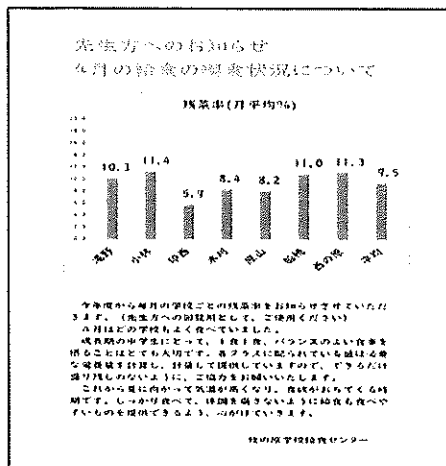


見学に合わせて「給食クイズ」を Google Forms で実施した。

(2) 教職員との連携

① 残菜率のお知らせ

毎月の残菜率と食の情報をのせた資料を教職員へ配付することで、教職員も意識して、給食の配膳や声掛けを行ってもらえるよう働きかけた。



先生方から

- ・職員室で回覧しています。
 - ・この調子で頑張ります。
 - ・学校だよりにのせました。
 - ・うちのクラスはいつも完食です。
- といった声が聞けました。

② 教職員アンケートの実施

市内全教職員対象に「印西市食育ミニマム」の活用状況や、学校給食・食育についてのアンケートを実施した。実施にあたっては、Google Formsを使用した。

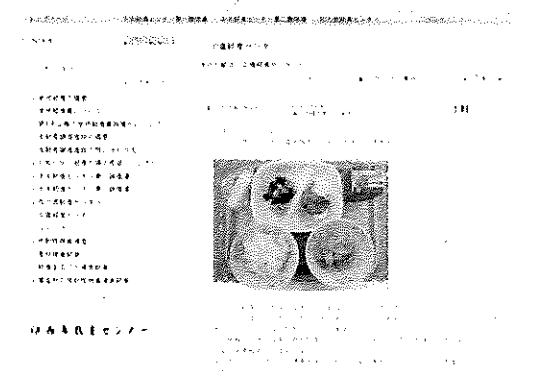
アンケート結果と質問の回答は、各校に配付し、給食や食育に関する理解を深められるよう努めた。

(3) 家庭・地域への情報発信

① ホームページの活用

献立表や、第三部会学校給食研究部で発行している食育便りで、家庭へ食に関する情報を発信した。

また、献立表や、毎日の献立の写真とともに食材や献立に関することなどを、給食センターのホームページに掲載した。このホームページは、各校のホームページにリンクを貼っており、保護者がアクセスしやすくなっている。



② 食生活アンケート結果の配付

Google Forms を活用し、令和4年度から、市内全校の抽出学年（令和5年度 小4・小6・中2）を対象に食生活アンケートを実施している。結果を保護者へ周知し、子どもの食生活について、理解を深め、家庭でも意識してもらえるよう働きかけた。

③ 家庭教育学級

給食の概要説明（施設、機械類、給食内容等）、生活習慣病や印西市の食育推進計画に関わる事項、子どもの食生活、味覚の成長などをテーマに講話し、正しい食習慣の大切さを伝えた。

（4）食に関する指導

「印西市食育ミニマム」を活用し、発達段階に合った指導の充実を図った。

「印西市食育ミニマム」とは

学年ごとに最低限身につけるべき項目を「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の6領域に分けて取り組みを具現化した、食育計画である。

計画的・継続的に、一貫した食育を9年間（小・中）実施できるようにしている。

*印西市食育ミニマム（資料）に沿った指導

学年		主な内容	
小学校	1年生	栄養教室	給食について知ろう
	2年生	食育の授業	元気になる食べ方を知ろう
	3年生	栄養教室	野菜パワーのひみつを知ろう
	4年生	食育の授業	元気が出る朝ごはんを考えよう
	5年生	生活習慣病予防検診事後指導	生活習慣病を予防しよう
	6年生	食育の授業または家庭科	栄養を考えた朝食にしよう おすすめの給食献立を考えよう
中学校	1年生	10分間食指導	中学生の栄養について
		生活習慣病予防検診事後指導	生活習慣病を予防しよう(朝食)
	2年生	10分間食指導（2回）	中学生に必要なカルシウムについて 朝ごはん スポーツ栄養
		家庭科	給食の献立を考えよう
	3年生	10分間食指導	受験期の食事について

※栄養教室、生活習慣病予防検診事後指導…印西市共通で全校実施

食育の授業…印西市共通で希望校実施

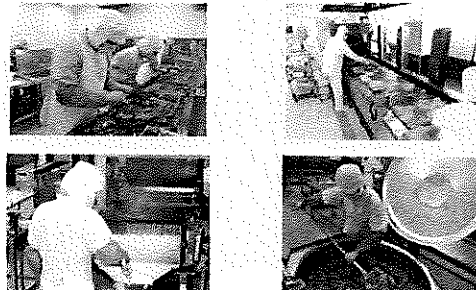
小学校実践例

① 1年生 栄養教室 「給食について知ろう」

毎日食べている給食が、給食センターでどのように作られているかを写真や動画などで紹介したり、「音クイズ」を実施した。また、食事の衛生やマナーについて確認した。



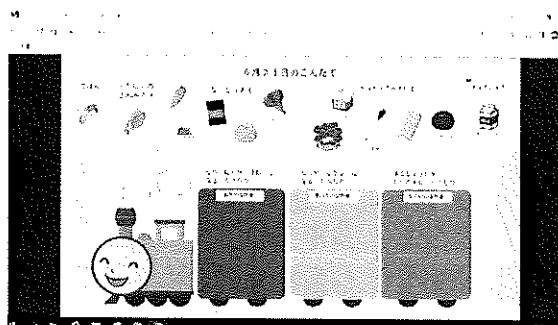
【きゅうしよくクイズ②】どのしゃしんのおとかな？



② 2年生 食育の授業 「元気になる食べ方を知ろう」

「元気列車」を活用して、食べ物の3つの仲間について授業を行った。

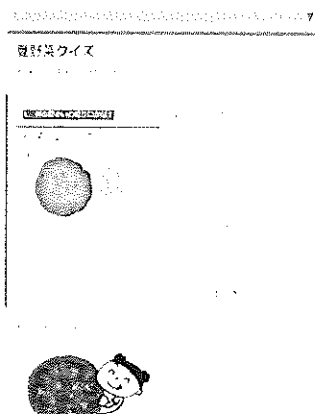
タブレット端末で、給食の食材を3つの仲間に分け、元気な体を作るためには、残さず食べるとよいということについて学習した。



③ 3年生 栄養教室 「野菜パワーのひみつを知ろう」

野菜の働きや、望ましい摂取量について授業を行った。

授業前に「夏野菜クイズ」を、授業後に冬野菜クイズを Google Forms で実施し、野菜についての関心を高め、実践の継続を図るよう取り組んだ。同時にアンケートも実施し、苦手な野菜の喫食状況等を調査した。

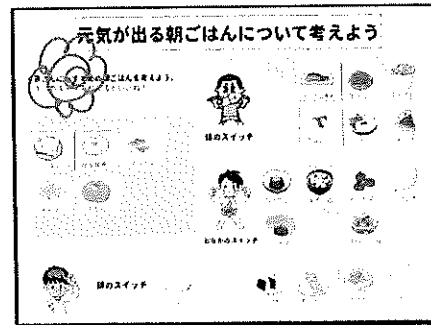
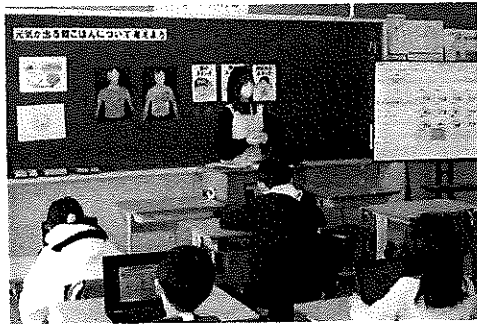


④ 4年生 食育の授業 「元気になる朝ごはんを考えよう」

朝食の役割（3つのスイッチ）や、望ましい朝食の内容について授業を行った。

タブレット端末を活用して、3つのスイッチを入れる朝ごはんを考えた。

また、夜更かし・朝寝坊をしていないか、自分自身の生活をふり返らせ、生活の改善点を考えさせた。



⑤ 5年生 生活習慣病予防検診事後指導 「生活習慣病を予防しよう」

養護教諭とT.T.で、生活習慣病を予防する食生活について授業を行った。

事前に「ライフスタイルチェック表」で各クラスの食生活の現状を把握し、指導に生かした。そして、主食・主菜・副菜について学び、千葉県食育動画「グーパー食生活」を視聴した。

指導後の給食配膳時には、はかりでご飯の量を測定して、実際に必要な量を確認した。



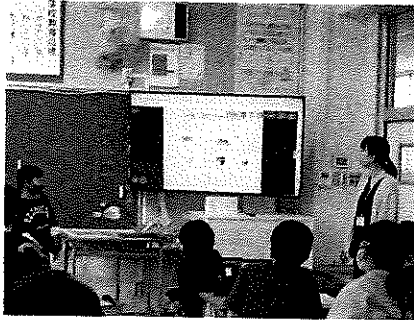
⑥ 6年生 食育の授業または家庭科 「栄養を考えた朝食にしよう」

朝食の役割と朝食を考えるポイントを確認し、よりよい朝食の献立を作成した。

栄養バランスのよい朝食を手早く調えるには、ゆでたり炒めたりして作るおかず（主菜・副菜）を組み合わせるとよいことを知らせ、調理実習との関連を図った。

タブレット端末で、朝食の料理カードを活用し、朝食を考えるポイントを考えながら朝ごはんの献立を作成した。

事後活動として、家で朝ごはんを作り、その画像をロイロノートに投稿させ、実際の食生活に生かすことができるよう働きかけた。そして、授業2ヶ月後には、朝ごはんクイズをGoogle Formsで実施し、実践の継続を図るよう取り組んだ。



朝食を作ってみよう！

朝食のメニュー

- ・牛乳
- ・チーズのセパン
- ・サラダ
- ・ソーセージ
- ・トマト

写真

献立の工夫したポイント
栄養バランスだけでなく色合いも考えた。

⑦ 6年生 家庭科 「おすすめの給食献立を考えよう」

給食を題材に献立作成のポイントを確認し、おすすめの給食献立を作成した。



おすすめ献立 内野小 6年 組

4人 メンバー

主食

ごはん

副食

肉の唐揚げ

デザート

チーズと人参のサラダ

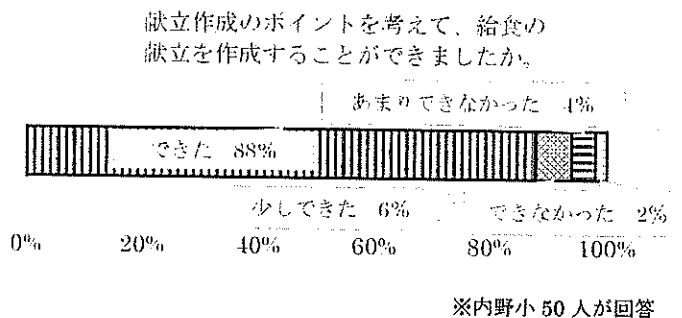
汁物

おすすめポイント

今、健康や野菜の摂取が注目されています。お弁当でもおタレが売っているのでも、おタレを食ひ、他にいろいろな栄養バランスを考えて作りました。あと、同じような献立にならないようにするなどの工夫をしました。

タブレット端末を利用し、班学習を行った。友達と意見を出し合いながら、班で1つの献立を作成し、理解を深めていった。

授業終了時には、振り返りのアンケートを実施した。



《感想》

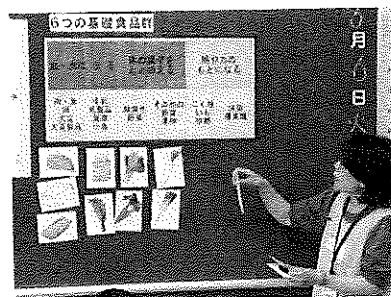
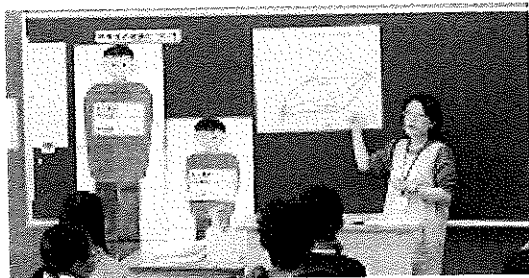
- ・栄養や彩りを考えながら献立を作った。
- ・班のみんなと協力して献立が作れて、楽しかったです。
- ・これからは、家庭でも献立を考えてみたいと思います。
- ・自炊するときとかに生かしていきたい。

中学校実践例

① 10 分間食指導

中学校では朝読書・朝の学活や帰りの学活、給食時間で 10 分間食指導を行った。

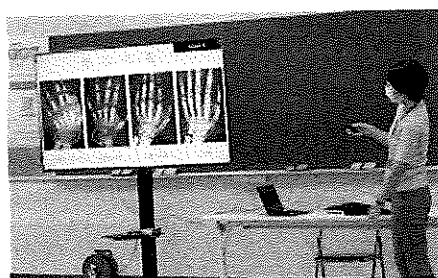
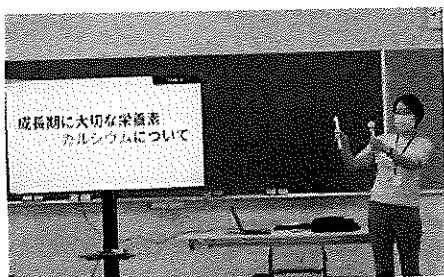
ア 1 年生「中学生の栄養」



小学校から中学校卒業までの 9 年間で体が大きく成長すること、それに合わせて給食の量も増えていることを知らせた。

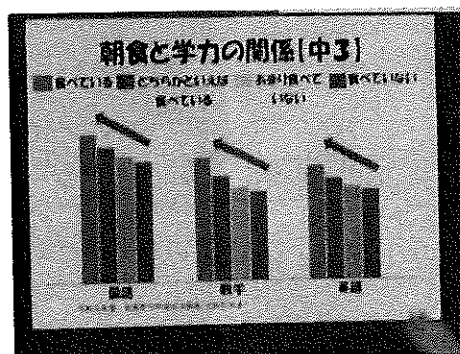
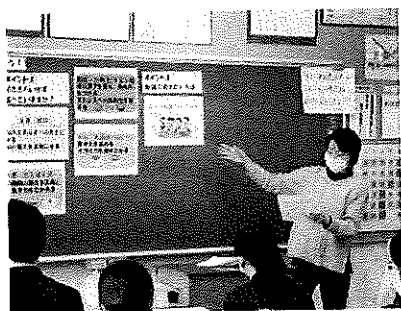
また、給食がバランスよく作られていること、栄養計算して計量して出していることを伝え、好き嫌いせず食べること、盛り残しがないように分けることが大切だということを話した。

イ 2 年生「朝ごはん」「スポーツ栄養」「中学生に必要なカルシウムについて」



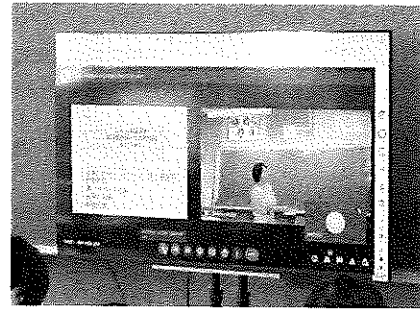
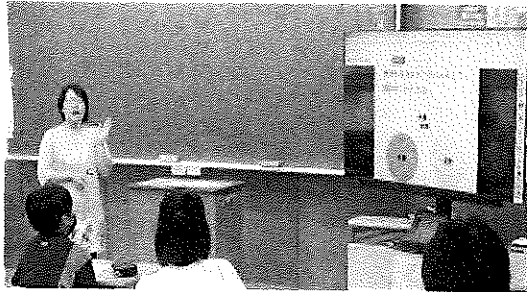
子どもから大人にかけて骨が成長することを模型や写真を見て確認した。
中学生が 1 日に必要なカルシウム量をもとに、給食でとれる量、牛乳 1 本の量を確認し、給食を残さず食べる大切さを伝えた。

ウ 3 年生「受験期の食事について」



朝ごはんはと学力の関係や、バランスのよい食事とよい生活リズムが受験生にとって大切だということを伝えた。また、卒業後もバランスのよい食事を意識してほしいことを伝えた。

② 1年生 生活習慣病予防検診事後指導 「生活習慣病を予防しよう(朝食について)」

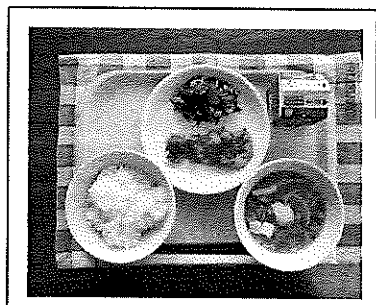


生活習慣病を予防する食生活について授業を行った。

自分の今日食べてきた朝食について確認し、朝食をステップアップする方法を確認した。学級数の多い学校は感染対策のため、タブレット端末を活用し、リモートで授業を実施した。

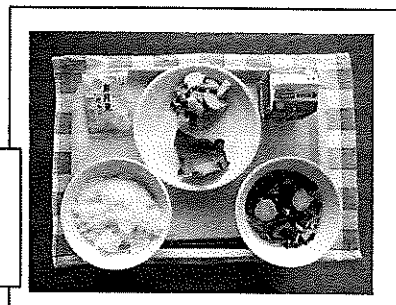
③ 2年生 家庭科 「給食献立をかんがえよう」

栄養士から献立をたてる順番や献立の作成ポイント(栄養価・価格・衛生・旬等)を意識して献立を考えるよう話した後に、生徒たちが献立作成に取り組んだ。



ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き
海藻サラダ 田舎汁

ご飯 牛乳 赤魚の照焼き
里芋のそぼろ煮 すまし汁
月見団子



給食献立を考えよう

ステップ1 主食をかんがえよう (ご飯・パン・麺)

ステップ2 主菜をかんがえよう (肉・魚・卵・大豆製品)

ステップ3 副菜をかんがえよう (野菜・海藻・豆腐・豆類)

ステップ4 汁物をかんがえよう (味噌汁・スープ・おでん)

ステップ5 献立のチェックポイント (栄養・価格・衛生・旬)

献立作成シート

献立	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
主食																				
主菜																				
副菜																				
汁物																				

献立作成のポイント

1. 栄養価をかんがえよう (たんぱく質・脂質・糖質・塩分・ビタミン・ミネラル)

2. 価格をかんがえよう (旬の食材・地元産品)

3. 衛生をかんがえよう (新鮮な食材・適切な調理方法)

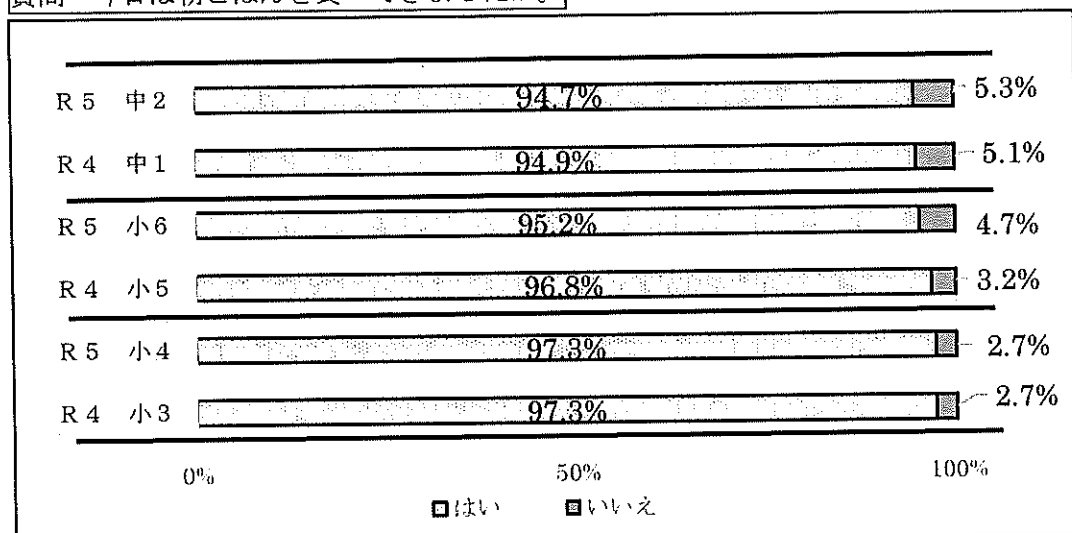
4. 旬をかんがえよう (季節の食材・伝統的な料理)

5 食生活アンケート結果

(令和6年1月 小4：1012人 小6：913人 中2：855人 実施)

令和5年度は、対象を小学校3年生・5年生・中学校1年生とし、食生活アンケートを実施した。令和5年度は小学校4年生・6年生・中学校2年生を対象にし、1年間の変容を観察した。

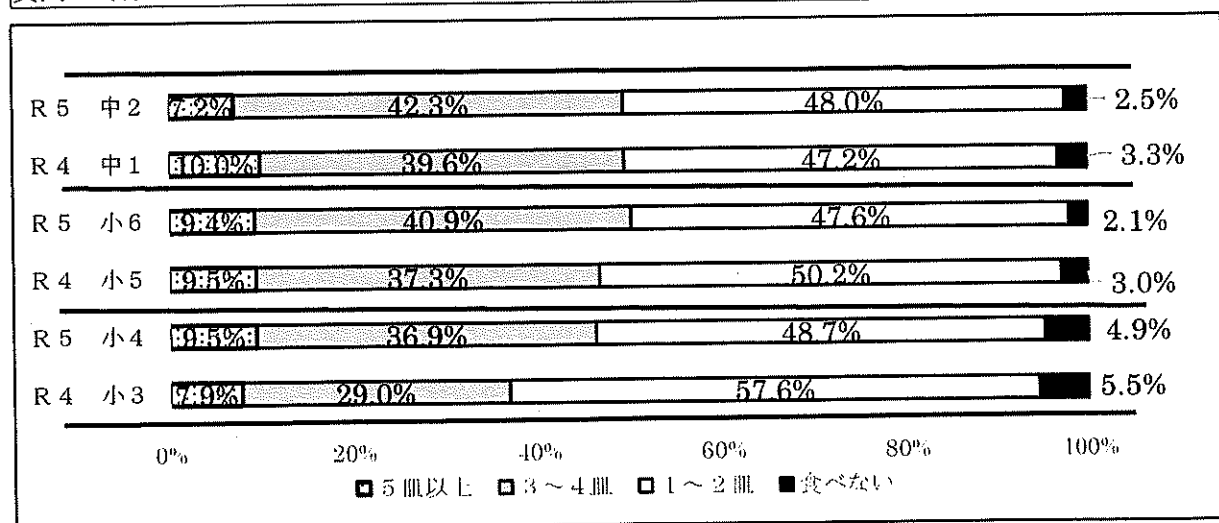
質問 今日朝ごはんを食べてきましたか。



人数(人)	R4 小3	R5 小4	R4 小5	R5 小6	R4 中1	R5 中2
はい	1052	985	962	870	837	810
いいえ	29	27	32	43	45	45
合計	1081	1012	994	913	882	855

どの学年も、大きな変容は見られなかった。

質問 野菜のおかずはいつも(1日)どのくらい食べていますか。

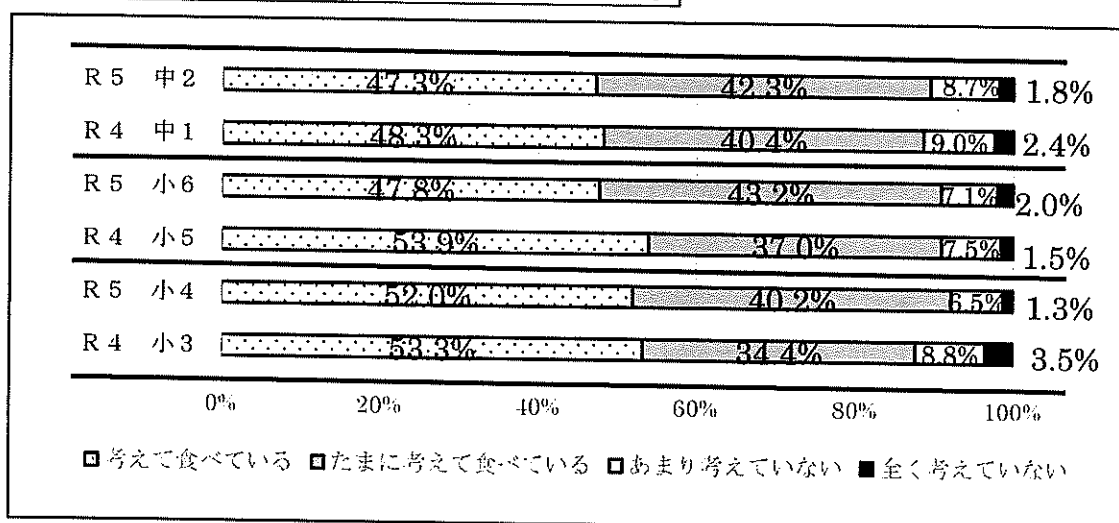


人数(人)	R4 小3	R5 小4	R4 小5	R5 小6	R4 中1	R5 中2
5皿以上	85	94	94	82	88	58
3～4皿	314	363	371	356	349	343
1～2皿	623	480	499	414	416	389
食べない	59	48	30	18	29	20
合計	1081	985	994	870	882	810

「5皿以上」と回答した小4では増加した。

「食べない」と回答した児童生徒は、どの学年でも減少した。特に小学4年生では、「食べない」「1～2皿」と回答した児童が、大幅に減少した。

質問 作った人や食べ物へ感謝して食べていますか。



人数(人)	R4 小3	R5 小4	R4 小5	R5 小6	R4 中1	R5 中2
考えて食べている	576	526	536	436	426	404
たまに考えて食べている	372	407	368	394	356	362
あまり考えていない	95	66	75	65	79	74
全く考えていない	38	13	15	18	21	15
合計	1081	1012	994	913	882	855

「考えて食べている」「たまに考えて食べている」と回答した小4の割合が増加した。

「全く考えていない」と回答した小4、中2の割合が若干減少した。

6 成果と課題（成果○課題●）

仮説（１）生きた教材となる学校給食を充実させ、食に関する情報を発信することで、食への関心を高め、感謝の気持ちや食を大切にすることを育むことができるであろう。

○感想シートを活用することで、児童生徒の感想やクラスの様子を知ることができた。さらに、児童生徒と栄養士の考えをやりとりすることで、栄養士をより身近に感じてもらうことができた。

○家庭科の授業で給食献立を考えることで、献立を考える大変さや調理する大変さを学ぶことができ、給食への理解を深め、感謝の気持ちを育むことへつながった。

○食生活アンケート結果より、「作った人や食べ物へ感謝して食べていますか」という質問に対し、「考えている」「たまに考えて食べている」と回答した小４の割合が増加した。

仮説（２）食そして健康への理解を深めれば、自らの食生活について課題を持って見つめることができ、食生活をよりよくしていこうとする子どもを育むことができるであろう。

○「印西市食育ミニマム」を活用することで、小中９年間で発達段階に合った継続した指導を行うことができた。

○授業が、自分の食生活や生活習慣を見直し改善するきっかけとなった。

○食生活アンケート結果より、野菜のおかずを１日で「食べない」と回答した児童生徒が、どの学年でも若干減少した。

●食生活アンケート結果より、朝食を食べていない児童生徒がやや増加してしまった。朝食喫食率を上げるには、家庭の協力も必要になるので、今後は家庭への啓発方法も検討していく必要がある。

7 まとめ、今後の目標

・ICTを活用してアンケートを実施することで、児童生徒や教職員の多くの意見を把握することができた。

・教職員アンケート結果より、「食育の充実には家庭への啓発が必要」と回答があった。今後は、保護者へ給食や食指導へのアンケートの実施方法を検討し、給食センター・学校・家庭の連携を図りながら取り組んでいきたい。

・今後も「印西市食育ミニマム」を活用し、継続した指導を行っていきたい。

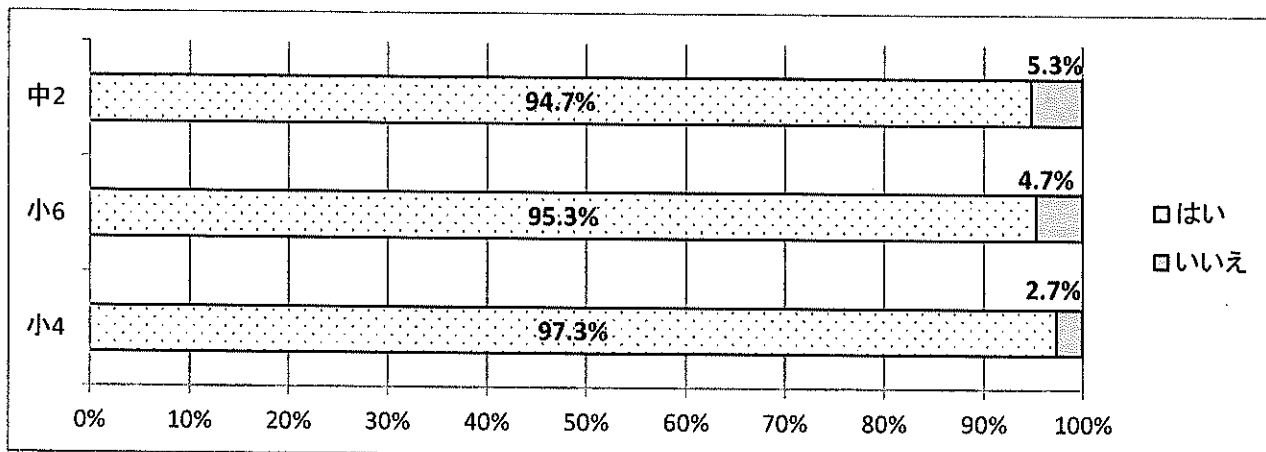
令和5年度食生活アンケート (R6.1.22~R6.1.31) 別紙2

印西市学校栄養士会では、食に関する指導の効果や児童生徒の実態を把握するためにアンケートを実施させていただきました。アンケート結果をご報告させていただきます。

実施人数	小4	1012	小6	913	中2	855
------	----	------	----	-----	----	-----

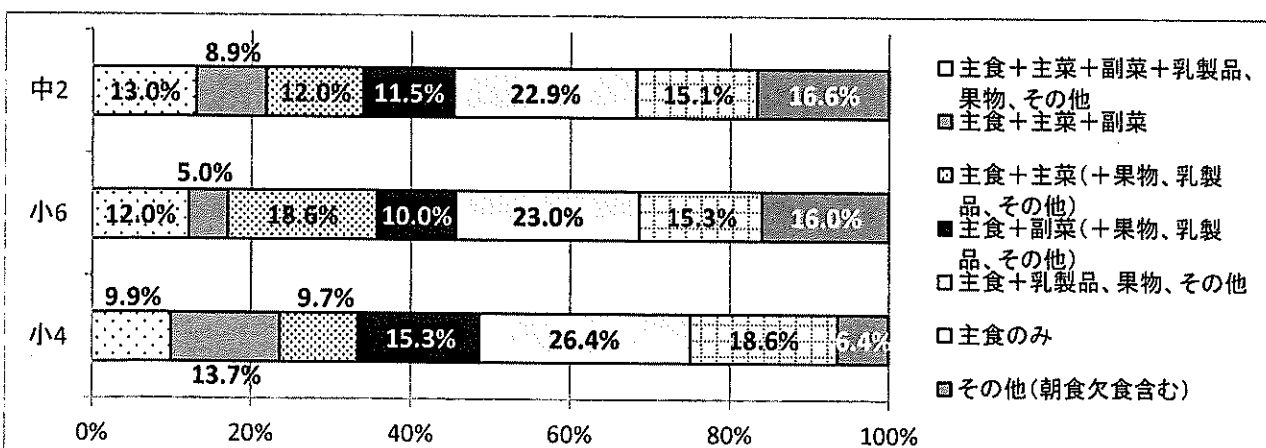
質問1-1 今日は、朝ごはんを食べてきましたか。

	小4		小6		中2	
	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)
はい	97.3%	985	95.3%	870	94.7%	810
いいえ	2.7%	27	4.7%	43	5.3%	45



質問1-2 今日の朝ごはん食べてきたものは、なんですか。

	小4		小6		中2	
	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)
主食+主菜+副菜+乳製品、果物、その他	9.9%	100	12.0%	110	13.0%	111
主食+主菜+副菜	13.7%	139	5.0%	46	8.9%	57
主食+主菜(+果物、乳製品、その他)	9.7%	98	18.6%	170	12.0%	103
主食+副菜(+果物、乳製品、その他)	15.3%	155	10.0%	91	11.5%	93
主食+乳製品、果物、その他	26.4%	267	23.0%	210	22.9%	196
主食のみ	18.6%	188	15.3%	140	15.1%	129
その他(朝食欠食含む)	6.4%	65	16.0%	146	16.6%	142

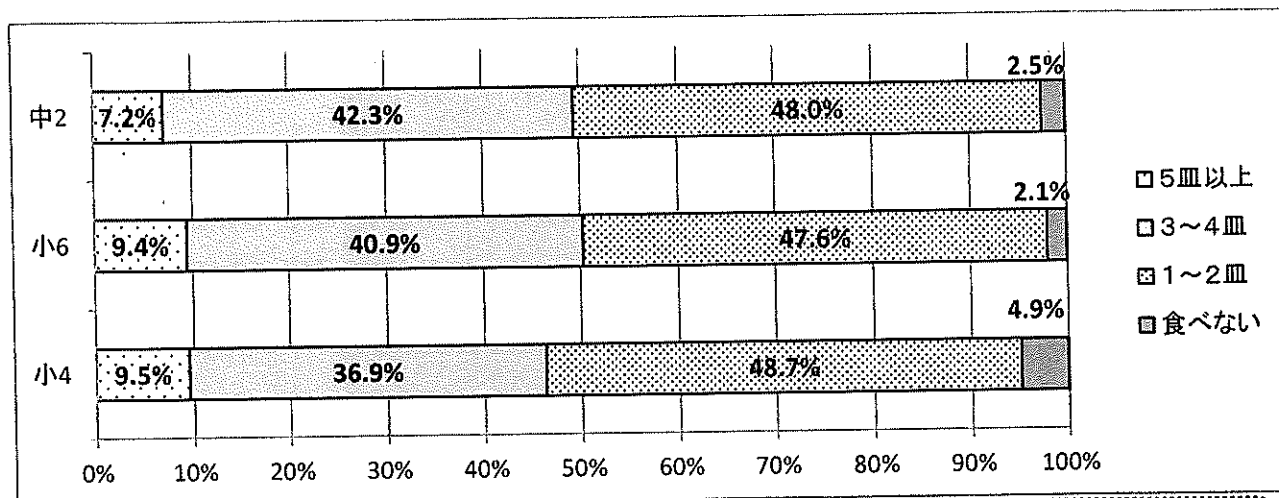


朝食を食べないで学校にいくと、授業に集中できなかったり、体調が悪いなどの影響が出てきます。また、朝食欠食や食べる量が少ないと、成長するために必要な1日の栄養量を満たすことが難しくなってしまいます。

千葉県や印西市では、毎日朝ごはんを食べる児童生徒の割合を100%にすることを目指しています。印西市学校栄養士会では、小4・小5・小6・中1・中2で朝食に関する指導を行っております。ぜひご家庭でもご協力いただきますようお願いいたします。

質問2 野菜のおかずは、いつも(一日で)どのくらい食べていますか。

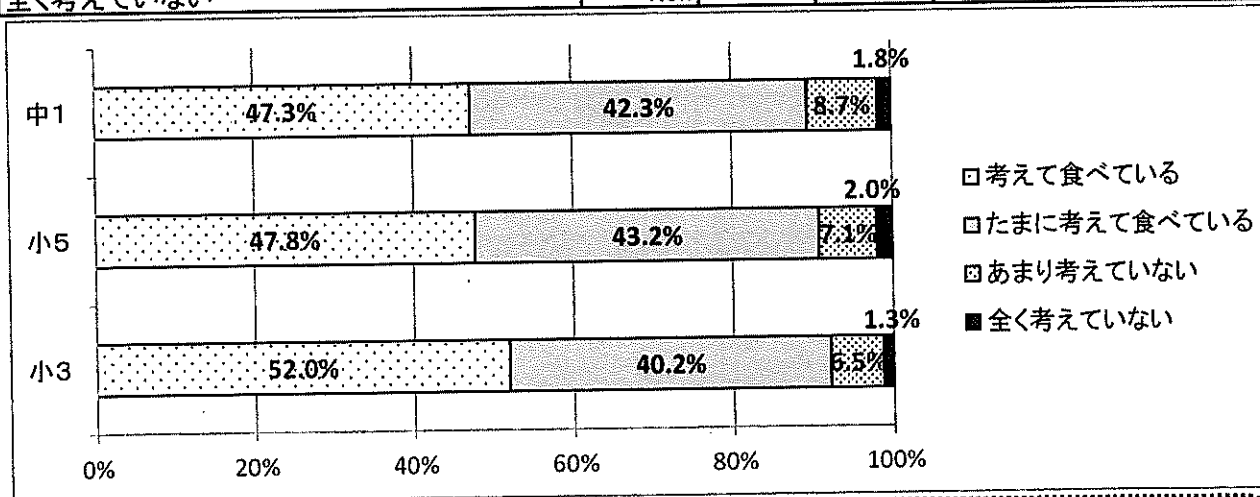
	小4		小6		中2	
	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)
5皿以上	9.5%	94	9.4%	82	7.2%	58
3～4皿	36.9%	363	40.9%	356	42.3%	343
1～2皿	48.7%	480	47.6%	414	48.0%	389
食べない	4.9%	48	2.1%	18	2.5%	20



「1～2皿」という回答がどの学年でも一番多い結果でした。印西市では、健康維持や生活習慣病の予防のため、1日「5皿以上」の野菜のおかずを食べることを目標としています。給食では2皿分は出ていますので、朝食で1皿・夕食で2皿食べることをおすすめします。

質問3 作った人や食べ物に感謝して食べていますか。

	小3		小5		中1	
	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)
考えて食べている	52.0%	526	47.8%	436	47.3%	404
たまに考えて食べている	40.2%	407	43.2%	394	42.3%	362
あまり考えていない	6.5%	66	7.1%	65	8.7%	74
全く考えていない	1.3%	13	2.0%	18	1.8%	15

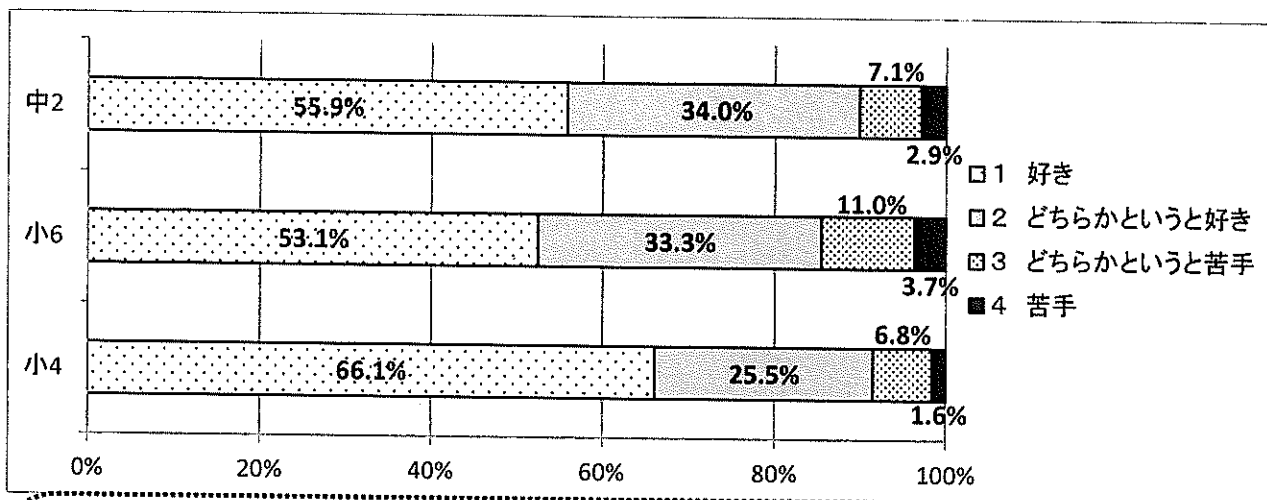


9割以上の児童生徒が、感謝の気持ちを持って食べていますが、学年が上がるにつれ「あまり考えていない」「全く考えていない」割合が若干増加しています。

児童・生徒の「感謝する心」を育ていけるよう、授業時間や給食時間における食に関する指導を充実させていきたいと思ひます。

質問4-1 給食は好きですか。

	小4		小6		中2	
	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)
1 好き	66.1%	669	53.1%	485	55.9%	478
2 どちらかという好き	25.5%	258	33.3%	304	34.0%	291
3 どちらかという苦手	6.8%	69	11.0%	100	7.1%	61
4 苦手	1.6%	16	3.7%	34	2.9%	25



8割以上の児童生徒が給食を「好き」または「どちらかという好き」と回答していました。

【質問4-2の回答より：好きな理由、苦手な理由】

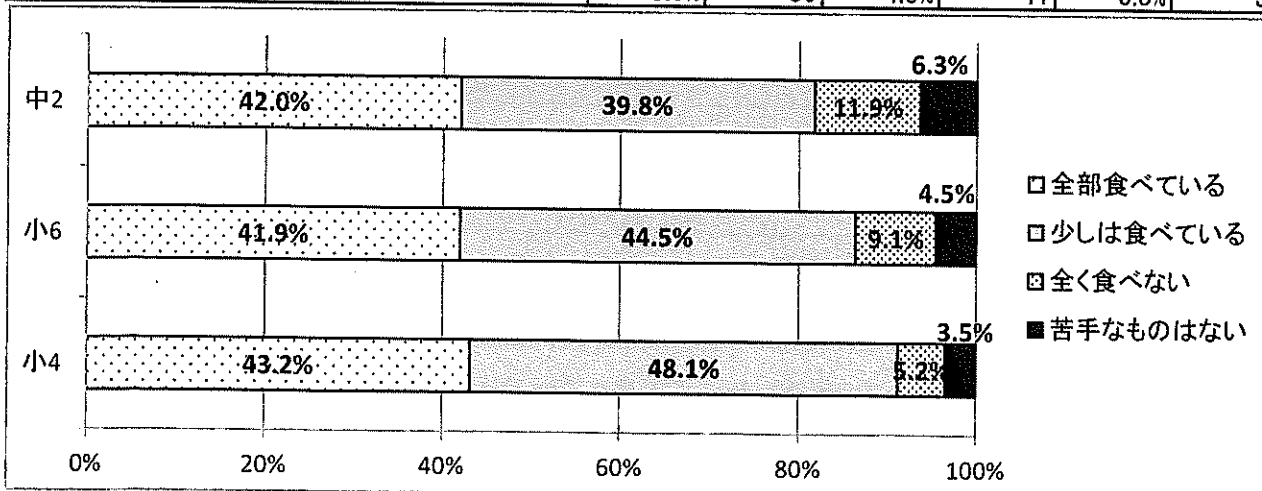
好きな理由：味がおいしい、色々な料理を食べられる、みんなと一緒に食べられる、栄養がとれるからという意見が多くありました。

苦手な理由：苦手な食べ物がある、食べる時間が短い、量が多い、家の料理が好きだからという意見が多くありました。

アンケート結果を参考に、今後も児童生徒が安心しておいしく食べられる給食作りを意識していきたいと思います。

質問4-3 あなたは苦手な給食が出たとき、どうしていますか。

	小4		小6		中2	
	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)
全部食べている	43.2%	437	41.9%	383	42.0%	359
少しは食べている	48.1%	487	44.5%	406	39.8%	340
全く食べない	5.2%	53	9.1%	83	11.9%	102
苦手なものはない	3.5%	35	4.5%	41	6.3%	54



学年が上がるにつれ、「苦手なものはない」の割合が増加しています。成長とともに味覚が発達し、苦手な食べ物を克服できている結果と考えられます。「全く食べない」と回答した児童生徒にも、苦手なものにチャレンジする気持ちをもってもらえるよう、声をかけていきたいと思っています。

印西市食育ミニマム2024

★1～8は貸出用教材があります。(別紙参照)

教材の貸出については、各給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。

中四市食育ミーヤム2024									
★1～8は貸出用教材があります。(別紙参照)									
教材の貸出については、各給食センターまたは食育センターまでお問い合わせください。									
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
① 食 事 の 重 要 性	○ 楽しく食事をすることが出来る。(月・学活・栄養教室)	○ 朝食の大切さがわかる。	○ 1日3食食べる大切さを知り、進んで食べることが出来る。	○ 朝食の役割と望ましい朝食の内容がわかる。(月・学活・食育の授業)	○ 毎日の食事や使われている食品に興味関心を持つことができる。	○ 朝食の重要性がわかり、栄養バランスのよい朝食を考えることができる。(月・家庭科・食育の授業)	○ 毎日規則正しく食事をとることの重要性がわかる。	○ 生活の中で食事が果たす役割や健康と食事の関わりがわかる。	
② 心 身 の 健 康	○ いろいろな食べ物を食べること、健康が保たれていることがわかる。 ○ 好き嫌いせずに食べようとする。 ○ よくかんで食べることが出来る。	○ 3つのグループ(赤・黄・緑)に分けることが出来る。(月・学活・食育の授業) ★1	○ 3つのグループ(赤・黄・緑)の働きがわかる。	○ 自分の成長を知ることにより、栄養バランスを考え、食事を心がけることができる。 ○ たんぱく質、カルシウム、ビタミンの大切さがわかる。 ★2 ○ よくかんで食べることの効果を知る。	○ 5大栄養素の働きがわかる。 ○ 主食・主菜・副菜がそろった栄養のバランスがよくなること、食生活・生活習慣病予防格診事後指導 ★5 ★6	○ 1食分の献立を考えることができる。 ○ 食事と生活習慣病の関係がわかり、健康について考えることができる。(1年 月・学活・生活習慣病予防格診事後指導) ★5 ★6	○ 中学生に必要な栄養素がわかり、自分の健康について考えることができる。 ○ 生活習慣病を予防することがわかる。		
③ 食 品 の 名 前 や 形 が わ かる。	○ 食品の名前や形がわかる。	○ 料理の名前がわかる。	○ 野菜の働きを知り、進んで食べることが出来る。(月・学活・栄養教室) ★7	○ 魚への興味関心を持つことが出来る。 ★7	○ 調理の安全や衛生について考えることができる。 ○ おやつを食べ方がわかる。 ★4	○ 食品の衛生に気を付けて、簡単な調理ができる。 ○ 衛生的に食事の準備や後片付けができる。	○ 食品の栄養素や働きがわかり、適切な選択ができる。 ○ 1日分の献立をふまえ、簡単な調理をすることができる。		
④ 感 謝 の 心	○ 「いただきます」「ごちそうさま」を言うことが出来る。 ○ 調理員に感謝の気持ちをもち、食事を作った人に感謝の気持ちをもち、進んで食べることが出来る。	○ 食べ物に感謝の気持ちをもち、食事を作った人に感謝の気持ちをもち、進んで食べることが出来る。	○ 食べ物への感謝の気持ちをもち、環境に配慮した食生活がわかる。 ○ 生産者や自然の恵みに感謝の気持ちをもち、環境に配慮した食生活がわかる。	○ 生産者や自然の恵みに感謝の気持ちをもち、環境に配慮した食生活がわかる。 ○ 食事のマナー(正しい姿勢など)を確認し、実践することが出来る。	○ 生産者や自然の恵みに感謝の気持ちをもち、環境に配慮した食生活がわかる。 ○ 食事のマナー(正しい姿勢など)を確認し、実践することが出来る。	○ 生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく調理をすることができる。			
⑤ 社 会 性	○ 正しく食器を並べることが出来る。 ○ 身支度(手洗い、白衣、マスク)を整えることが出来る。 ○ 給食の約束がわかる。 ○ 正しい使いの持ち方がわかる。 ★3	○ 協力して準備や後片付けができる。 ○ 正しい使いの持ち方が出来る。 ★3	○ 環境に配慮した食生活がわかる。 ○ 食事のマナー(正しい姿勢など)を確認し、実践することが出来る。	○ 食事のマナー(正しい姿勢など)を確認し、実践することが出来る。 ○ 会食を通して相手や気持ちを持つことが出来る。	○ 食事のマナー(正しい姿勢など)を確認し、実践することが出来る。 ○ 会食を通して相手や気持ちを持つことが出来る。	○ 食事のマナー(正しい姿勢など)を確認し、実践することが出来る。 ○ 会食を通して相手や気持ちを持つことが出来る。	○ 食事のマナー(正しい姿勢など)を確認し、実践することが出来る。 ○ 会食を通して相手や気持ちを持つことが出来る。		
⑥ 食 文 化	○ 郷土料理や行事食があることがわかる。 ○ 季節の行事食について知る。	○ 身近な畑の野菜について知る。 ○ 市の農産物について知る。 ○ 県の農産物について知る。	○ 米、味噌汁について知る。 ○ だしについて知る。 ★7 ★8	○ 食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。 ○ 日本の食文化について知り、他の国の食文化を尊重できる。	○ 食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。 ○ 日本の食文化について知り、他の国の食文化を尊重できる。	○ 食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。 ○ 日本の食文化について知り、他の国の食文化を尊重できる。	○ 食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。 ○ 日本の食文化について知り、他の国の食文化を尊重できる。		

※栄養教室・生活習慣病予防格診事後指導は印西市共通で全校実施です。

1 題材名 「元気になる食事の献立を考えよう」 B(3)イ 1食分の献立

2 題材設定の理由

近年、食を取り巻く社会環境は大きく変化し、食に関する価値観の多様化が進んでいる。このような中、偏食などによる栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるよう食習慣の乱れ、肥満や生活習慣病などの問題が指摘されている。成長期にある子どもにとって健全な食生活への理解を深めることは、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものである。

この題材は、「B 衣食住の生活」の(1)「食事の役割」のア、イと(2)「調理の基礎」のア、イ、(3)「栄養を考えた食事」のア、イとの関連を図っている。これまでの学習の中で、栄養素の働きや食品の分類について理解している。この題材ではこれまでの学習を生かし、栄養のバランスを考えた1食分の献立を作成したい。

指導にあたっては、児童が学校で食べている給食を題材に、食の専門家である栄養教諭が1食分の献立作成方法を説明することで、児童の関心を高められると考えた。

まず、献立を作成する際のポイントについて確認する。次に、タブレット端末のロイロノートを利用しながら、個人で献立を作成する。その後、グループ学習を取り入れて、友達と意見を交換しながら、自分の考えを深めるようにしたい。

1食分の食事を考える中で、栄養のバランスだけでなく、旬や地域の農産物、食に関わる人々などについて関心を高めていきたい。そして、健康で豊かな食生活について考えさせ、今後の生活に生かす力を育みたい。

3 題材の目標

- ・調理計画に基づいて、食事を整えることができる。 【知識及び技能】
- ・食品の栄養的な特徴を理解し、1食分の献立を考えることができる。 【思考力、判断力、表現力等】
- ・毎日の食事に関心を持ち、楽しく食事をするための工夫をすることができる。 【学びに向かう力、人間性等】

4 食育の視点

- ・望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理する能力を身に付ける。 <心身の健康>
- ・食品に含まれる栄養素やその働きなどのバランスを考え、1食分の献立を工夫することができる。 <食品を選択する能力>

5 本時の指導

(1) 小題材 おすすめの給食献立を考えよう

(2) 目標

- ・献立作成のポイントを理解し、友達と意見を交換しながら給食の献立を考えることができる。

【知識・技能】【思考・判断・表現等】【主体的に学習に取り組む態度等】

(3) 展開 (2時間)

時配	学習内容と学習活動	指導・支援 ○評価	資料・道具
4	1 これまでの学習をふり返し、本時の活動内容を確認する。 2 給食の写真を見て、献立を立てる時に気をつけていることは何か考え、発表する。	・食物や5大栄養素についての学習をふり返し、本時は献立について考えることを知らせる。(T1) ・給食の写真を見て、献立作成のポイントについて気付くようにする。(T2)	給食写真
おすすめの給食献立を考えよう			
9	3 献立作成時のポイントを知る。 ①栄養バランス 主食・主菜・副菜・汁物をそろえ、栄養のバランスが整いやすい。 ②旬のものを取り入れる 旬→おいしい・安い・栄養が豊富 ③地場産物を取り入れる 地産地消(千産千消) →新鮮・安心・環境に優しい ④彩り →食欲が増す(目でも味わう) ⑤味のバランス →味付けが偏らないように	・献立作成のポイントを説明する。(T2) ・給食は主食・主菜・副菜・汁物がそろい、栄養のバランスが整っていることに気づかせる ・旬のものや地場産物のよさにふれる。 給食で使用している旬の食材や、地場産物について知らせる。 ・おいしそうに見えるポイントは同じ色に偏らないことだと知らせる。 ・味付けや調理方法が偏らないようにすると良い。 ・和洋中を統一できると良い。 ・給食の写真を提示し、献立作成時に考えていることが分かるようにする。	献立のポイント 説明資料
22	4 おすすめ給食の献立を考える。 ・ロイロノートで、献立を作成する。 ・食材に赤・黄・緑でマーカーをし、栄養バランスをチェックする。 ・「おすすめポイント」を書き、提出する。	・ロイロノートでワークシートを配布し、作成方法を説明する。(T2) ・よりよい献立を作成するには、どのようにしたらよいのか、助言する。(T1)(T2) ○献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解している。 【知識・技能】(ワークシート)	大型テレビ ロイロノート
10	5 班になり、考えた献立を発表し合う。 ・友人の献立やおすすめ点を聞き、自分の献立を修正したい児童は修正する。	・班の中で、献立を発表させる。(T2) 発表に仕方(献立名、おすすめポイント)を確認する。 ・修正はしてもしなくてもよい。修正した場合は、再度提出する。 ○友達の献立を参考に、よりよい献立を工夫しようとしている。 【思考・判断・表現】(行動観察)	ロイロノート

25	6 班で1つの献立を考える。 ・司会者、発表者、記録者を決めて、班活動を行う。 ・前時で作成した班員の献立を参考に、班で献立を1つ考える。	・役割を決めて、話し合いを行うことを伝える。(T2) ・新しい献立を作成するのではなく、班の誰かの献立を基にしたり、組み合わせたりして作成するとよいことを伝える。(T2) ・友達と意見を出し合いながら、よりよい献立をたてるようにする。(T1)(T2) ・献立をよりよくするための方法を助言する。(T1)(T2) - 栄養のバランスは整っているか。 - 調理方法や味に偏りはなにか。 - 旬や季節を考えているか。 ※なかなか決まらない班は、主食と主菜を先に決めると良いことを助言する。 ・早く終わったら、栄養のバランスをチェックするよう伝える。(T1)(T2) ○1食分の献立について課題をもち、料理や食品の組み合わせについて工夫している。 【思考・判断・表現】(行動観察) ○友達と意見を交換しながら、よりよい献立を考えようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】(行動観察)	大型テレビ ロイロノート
13	7 考えた献立を発表する。 ・記録者1名のみが教師に献立をロイロノートで提出する。 ・発表者は、献立名とこの献立にした理由やおすすめポイントを発表する。	・班ごとに献立を発表する場を設ける。(T1) ・栄養バランスや、おすすめポイントなど、良かった点を伝える。(T2)	大型テレビ ロイロノート
7	8 学習のまとめをする。 ・献立を作成して気が付いたことや分かったこと、今後に生かしたいことなどを記入する。	・家庭でも、献立の考え方は一緒であることを伝え、日常の食生活に生かせるとよいことを伝える。(T2) ・本時の学習をふり返らせ、献立作成について理解できたか、確認する。(T1) ・2～3名に発表させる。(T1)	ロイロノート アンケート

第3学年 食に関する指導(10 分間)略案

1 題材名 受験期の食事について

2 ねらい 受験生にとって、生活リズムやバランスのよい食事が大切だということを知る。

3 展開

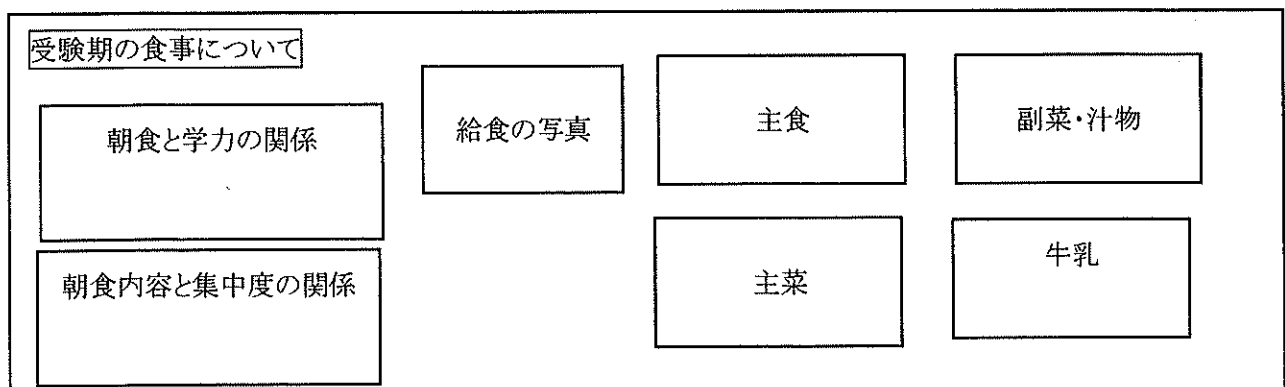
時 配	活動の内容	指導上の留意点	資料
開 始 1 分	受験期をのりきるためには、基本的な生活習慣を整えることが大切だということを知る	○食事の面から、ポイントを2つ話すことを伝える。	
展 開 8 分	受験期の食事について ポイント1 早寝・早起き・朝ごはん ポイント2 バランスの良い食事を1日3食好き嫌いせず食べる	○「朝食の摂食状況とテストの成績」を見せ、毎日朝食を食べている生徒の方が、どの教科でもテストの成績が良いことを伝える。(朝ごはんを食べるだけで、成績が上がるということではないが、朝ごはんを食べている＝早寝早起きの生活リズムが整っている＝授業に集中できるということを伝える。) ○朝食の内容が、テスト時間の集中力とも関係が深いことを伝える。(水だけしか飲まなかったグループと主食だけしか食べなかったグループは、テスト時間集中力がもたないが、バランスのよい朝食を食べたグループは、集中力がテスト終了後まで継続している。) ○落ち着いて、バランスのよい朝食を食べるためには、早寝・早起きを心がけることが大切だと伝える。 ○朝食の内容と集中力の関係から、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事が受験期にもよいことを伝える。 ・主食は脳を働かせるために大切な糖質が入っている。糖質が不足すると、脳の作業効率が低下し、イライラしやすくなる。朝しっかり主食を食べて、昼も給食でご飯やパンをしっかり食べるようにする。 ・主菜は脳を活性化させ、集中力を高める働きがある。また、バランスがくずれると、イライ	朝食と成績のグラフ 朝食の内容と集中度の関係 主食・主菜・副菜(汁物)・牛乳 カード

		ラしたり、気持ちが落ち込みやすくなったりするので、肉・魚・卵も食べるようにする。 ・副菜や汁物などには、野菜がおおく使われていて、ビタミン類が豊富に含まれている。ストレスから体を守ってくれる働きがある他、免疫力を高めてくれるので、寒く風邪が流行りやすい今からの時期は特に意識して摂りたい栄養素。 ・最後に、毎日給食に出てくる牛乳に多く含まれているカルシウムは、脳の神経を落ち着かせ、気持ちを安定させる働きがある。 寒くなると牛乳が飲みづらくなるが、できるだけ飲むように心がけることを伝える。	
まとめ 1分	5 受験生にとっての食事の役割を理解する。	○受験生にとっての食事は、栄養面や生活リズムを整え、気持ちを安定させる役割がある。試験当日からではなく、今から実践することが大切だと伝える。 ・おいしい食事は気分転換にもなる。 ・朝昼晩の食事の区切りをつけることで、メリハリのついたスケジュールを過ごすことができる。	

4 食育の視点(印西市食育ミニマムより)

- ・食事の重要性
- ・心身の健康

5 板書計画



6 参考資料 印西市食育ミニマム2024(中学校)

印西市食育ミニマム2024(中学校)

	中1	中2	中3
① 食事の重要性	○ 毎日規則正しく食事をとることの重要性がわかる。		○ 生活の中で食事が果たす役割や健康と食事の関わりがわかる。
② 心身の健康	○ 中学生に必要な栄養素がわかり、自分の健康について考えることができる。 ○ 食事と生活習慣病の関係がわかり、健康について考えることができる。(1年 月・学活・生活習慣病予防検診事後指導) ★5 ★6		○ 生活習慣病を予防する食事がわかる。
③ 食品を選択する能力	○ 食品の栄養素や働きがわかり、適切な選択ができる。 ○ 1日分の献立をふまえ、簡単な調理をすることができる。		
④ 感謝の心	○ 生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく調理をすることができる。		
⑤ 社会性	○ 会食について関心をもち、望ましい人間関係をよりよく構築しようと思えることができる。		○ 食事にふさわしい話題を選び、望ましい人間関係をつくろうとすることができる。
⑥ 食文化	○ 食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。	○ 食料について考え、自分の食生活に生かそうとすることができる。	○ 日本の食文化について知り、他の国の食文化を尊重できる。

本時
受験期の食事について

※印西市食育ミニマムの中学校の部分を抜粋したものです。□

