



食に関する指導

令和元年度

指導目標と目指す生徒像

【指導目標】

- ① 食事マナーを身に付け、友達や家族と楽しく食事をする。
- ② 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とり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- ③ 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を身に付ける。
- ④ 食べ物を大切に、感謝の気持ちで食事をする。
- ⑤ 望ましい食生活が習慣化する。
- ⑥ 地域の産物や食文化を理解し、大切に作る。

【目指す生徒像】

1年

- 食に関する基礎的な知識や栄養バランスについて理解できる。
- バランスのよい食事について考え、食べることができる。
- 自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成することができる。

2年

- 学校給食で正しい食事のマナーを確認し、人間関係形成能力を身に付けることができる。
- 適量について考え、食べることができる。
- 食事が大切なコミュニケーションの場であることを理解し、よりよい人間関係を構築することができる。

3年

- 学校給食を通して、食文化や地産地消について理解を深めることができる。
- 食品ロスや食料自給率なども考え、適量を食することができる。
- 食料の生産等に関わる人々に感謝し、より地元や食文化に愛着をもつことができる。

主な取組

1年「もっと野菜を食べよう」

【7月に実施】

前半は、地元の愛知県が農業県であるにもかかわらず野菜の摂取量が少ないことや一日の野菜の必要量(350g)について学びました。その後、代表者が実物の野菜を用いて350gを測り、量の多さを目で見て感じる事ができました。後半では、その日の朝食について、野菜をどのくらい食べたか自己分析をして、今後の目標をそれぞれ立てました。



2年「清涼飲料水のとり方について考え、上手に取り入れよう」

【6月に実施】

前半は、清涼飲料水に驚くほどの砂糖が含まれていることを知り、少量ずつ分けて飲もうとアドバイスしました。また、熱中症を予防するために、のどがかわく前にこまめに水分補給をして、汗をかいたら、スポーツドリンクを飲んで塩分、糖分を速やかに補給することなど呼びかけました。後半では、熱中症や下痢などの水分補給に最適な「経口補水液」を代表者に作ってもらいました。



学校保健委員会(ミルク教室)

【11月に実施】

給食のセルフチェックカード

【5月、10月、2月に実施】

全学年と保護者を対象に、株式会社明治の講師をお迎えし、「牛乳」をテーマに開催しました。

最初に、保健委員会委員長が事前アンケートの結果を報告し、その後、栄養教諭が牛乳の飲み残しの現状を報告しました。

その後、講師から牛乳の栄養素や働き、骨の量や背が伸びるしくみをわかりやすくお話していただきました。生徒からは「給食で牛乳が毎日出る理由がよくわかった。栄養満点の牛乳が捨てられているのがショックだった」などの感想があり、牛乳についてじっくり考えるよい機会となりました。

毎日何気なく食べている給食を自分自身でチェックすることによって、客観的に自分がどのくらい給食を食べているのを知ることができ、より意識して給食をバランスよく食べようとする意欲を高めるために、セルフチェックカードを学期ごとに実施しました。

ただ給食の摂取状況をチェックするのではなく、現在の身長から理想のエネルギー必要量がわかる早見表を作成し、生徒が該当の数字を選べるようにしました。

ごはん・パンなどの主食、牛乳、食缶のおかず、大きいバットのおかず、小さいバットのおかず、デザートや個包装のもの種類ごとに分けられており、それぞれどのくらい食べることができたかについて、S・A・B・C・Dの5段階で一週間記録しました。実施後、保護者にお子さんへのコメントを書いていたいただきました。その後、学級担任がコメントを記入し、最後に養護教諭または栄養教諭がそれぞれ視点でコメントを書き、生徒に返却しました。この取組は1回目の上に2回目、3回目を貼り、生徒・学級担任・保護者・養護教諭・栄養教諭と関係する全ての人に変化がわかりやすい方法にしました。

給食のセルフチェックカード (第1回)

学年 1年 学期 1学期

あなたのエネルギー必要量(身長)と摂取したエネルギー(給食)のエネルギー差 (800 kcal)

目標値を記入しよう。

今日の給食をセルフチェックしてみましょう。

月日	ごはん・パン(%)	食缶	食缶	大きいバットのおかず	小さいバットのおかず	デザート
1月 20日(木)						
1月 21日(金)						
1月 22日(土)						
1月 23日(日)						
1月 24日(月)						

記入方法 単位は kcal

A: 100%
B: 50%
C: 0%
D: 0%

A/B/C/Dの取組に合わせた目標値を記入しよう。(例: 80%)

目標値に到達できたら、今後の取り組みを具体的に書きましょう。

お教室のから、ぜひセルフチェックカードを掲示しましょう。

※目標値から一歩

※目標値未到達は栄養教諭から

エネルギー必要量について

エネルギー必要量は身長によって決まります。次のエネルギー必要量表を参考に、身長に近い値を選んでください。

エネルギー必要量 (kcal) = 身長(m) × 100 × 1.2

エネルギー必要量 (kcal) = 身長(m) × 100 × 1.2

エネルギー必要量 (kcal) = 身長(m) × 100 × 1.2

身長(m)	必要エネルギー (kcal)	身長(m)	必要エネルギー (kcal)
1.20	144.0	1.50	180.0
1.30	162.0	1.60	192.0
1.40	180.0	1.70	204.0
1.50	198.0	1.80	216.0
1.60	216.0	1.90	228.0
1.70	234.0	2.00	240.0
1.80	252.0	2.10	252.0
1.90	270.0	2.20	264.0
2.00	288.0	2.30	276.0
2.10	306.0	2.40	288.0
2.20	324.0	2.50	300.0
2.30	342.0	2.60	312.0
2.40	360.0	2.70	324.0
2.50	378.0	2.80	336.0
2.60	396.0	2.90	348.0
2.70	414.0	3.00	360.0

※1 単位換算: 1kcal = 1.000000kcal

【注】
① 身長が1.50m未満の子は「1.50m」を、身長が2.00m以上の子は「2.00m」を選択してください。
② 身長が1.50m未満の子は「1.50m」を選択し、身長が2.00m以上の子は「2.00m」を選択してください。
③ 身長が1.50m未満の子は「1.50m」を選択し、身長が2.00m以上の子は「2.00m」を選択してください。

