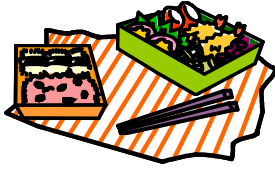


本校の指導重点



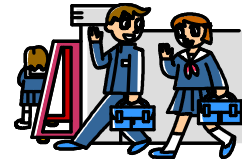
- 1 自ら学び自ら考える力を養う
- 2 確かな学力の定着と個性の伸長を図る
- 3 健康の増進を図り、豊かな人間性や社会性を培う

食に関する年間指導計画例（高等学校）

内容・月		4月	5月	6月	7月	9月	
特別活動	学校行事	生活実態調査	【全校集会】 朝食の重要性について講演				
	生徒会活動	保健委員会活動 (調査・分析)					
	学級活動	生活習慣調査 (食物アレルギー等について個人指導)				生活習慣調査 (食物アレルギー等について個人指導)	
	その他 ・保健室での指導	生活習慣とは (朝食を食べよう・栄養と体のバランス)	悩みと食欲 (やけ食い・食欲不振の起こり方)	菌の衛生習慣(8020運動) 食中毒予防週間	夏バテ防止 (体を冷やす食べ物・献立) 熱中症の予防(保健だより)	修学旅行に向けて (食物アレルギーとは)	
教科	保健	1	・健康のとらえ方 ・思春期の健康	・生活習慣病と日常の生活行動	・飲酒、薬物と健康	・感染症とその予防	・健康に関わる意思決定・行動選択
		2			加齢と健康		水質汚染と健康
	家庭科	家庭基礎	1 家族の生活と健康 (1)食生活の管理と健康 ア 家族の栄養と食事 ・栄養バランスのとれた食事 ・現代の食生活の問題点と食事の役割	イ 食品と調理 ・食品の栄養的特徴と調理性 ・調理の技術と食事の工夫 ・実習「日常食の調理」	ウ 食生活の安全と衛生 ・食品の安全と衛生 ・安全で衛生的な調理	・食生活に関するホームプロジェクトの実施	(2)衣生活の管理と健康 ・エプロンの製作 ・食生活を充実させるための食卓の小物作り
		家庭総合	1 生活の科学と文化 (1)食生活の科学と文化 ア 人間と食べ物 ・風土と食生活 ウ 食生活の変遷と現代の食生活	イ 栄養と食事 ・栄養素の機能と摂取の目安 ・家族の食事計画 ウ 食品と調理 ・栄養摂取基準と摂取量の目安	・日常食の調理 ・エコクッキング ・食事のマナーと工夫 エ 食生活の管理 ・食生活の変化と健康 ・食品の安全	(2)衣生活の科学と文化 ・エプロンの製作 ・食生活に関するホームプロジェクトの実施	・食生活を充実させるための食卓の小物作り (3)住生活の科学と文化 ・食生活を充実させるためのキッチンルームの設計
	フードデザイン	1. 食事の意義と役割 ・健康で豊かな食生活を営むための食事のあり方 2. フードデザインの構成要素 (ア)栄養 ・栄養素と水の代謝	・ライフステージ別栄養の特徴 ・乳幼児期～老年期の特殊栄養 ・各栄養素の所要量 ・献立作成と栄養プラン	(イ)食品 ・食品成分表中の食品 ・調理操作による成分と食味 ・加工食品の適切な選択 (ウ)調理 ・日常食、行事食、供应食の基本献立と調理実習	(エ)料理様式と献立 ・日本料理、西洋料理、中国料理 ・様式別食卓構成、食卓作法、供应に伴うマナー (オ)テーブルコーディネート ・食器の種類と特徴	・テーブルクロス等目的に応じた選択と取扱 3. フードデザインの実際 (ア)食事テーマの設定と献立作成 ・季節、行事、料理様式	
総合的な学習の時間			【進路ガイダンスⅠ】 調理師・栄養士希望生徒への講義・実習			【進路ガイダンスⅡ】 調理師・栄養士希望生徒への講義・実習	
家庭・地域との連携		【PTA総会】・朝食の重要性・家庭食事調査 【PTAの研修会】食事の重要性講演会 【料理講習会】親子で朝食作り 個人指導(必要に応じて) ・疾病や摂食障害などの生徒に対する食事や栄養・心身の健康に関する指導・家事をしている生徒への指導(調理方法やメニュー)					
生徒保健委員会活動例		生活実態調査の実施(睡眠、食事等)・実態にもとづく集計と分析・具体的活動計画実施の働きかけをする。 (例)朝食がとれない原因を探る。 (例)時間がない、親が作ってくれない、朝は食欲がない等の問題を解決し、朝食をとるための具体策を考える。 (例)学園祭等で発表する。(自分で作れる朝食レシピ、栄養食の紹介)					

食に関する指導目標

- 朝食を毎日食べよう
- 食生活を正しく理解し、自己にあった食生活を実践しよう



食に関する指導内容

□体の健康・心の育成・社会性の涵養・自己管理能力

内容・月		10月	11月	12月	1月	2月	3月	
特別活動	学校行事					【全校集会】 健康の重要性について講演		
	生徒会活動							
	学級活動	食物アレルギー (修学旅行事前指導)	食事の重要性 (強歩大会事前指導)		生活習慣調査			
	その他 ・保健室での指導	目の愛護デー (眼によい食べ物・ 眼で味わうとは)	夜食は必要か (消化の良い献立・ 上手なとり方)	かぜの予防 (抵抗力をつける食べ物)	かぜの予防 (体を温める食べ物・ 献立)	スキー教室 (バランスの良い献立と 食事のとり方)	自分で作る簡単朝食 (必要な栄養素とは)	
教科	保健	1						
		2 土壌汚染と健康	健康被害防止と環境対策	食品衛生活動・食品と環境と保健				
	家庭科	家庭基礎	(3)住生活の管理と健康 ・食生活を充実させるためのキッチンルームの設計	2 人の一生と家族・福祉 (1)生涯発達と家族・各ライフステージの特徴(家族の食生活)	(2)乳幼児の発達と保育・福祉 ・乳幼児の食生活	(3)高齢者の生活と福祉 ・高齢者の食生活	3 消費生活と環境 (1)家庭の経済と消費 ・食生活と消費者問題	(2)消費行動と環境 ・食生活と環境問題
		家庭総合	(4)生活文化の伝承と創造 ・地域の伝統的な食文化	2 人の一生と家族・家庭 ・生活設計(家族の食生活)	3 子どもの発達と保育・福祉 ・乳幼児の保育と食生活	4 高齢者の生活と福祉 ・高齢者の介護と食生活	5 消費生活と資源・環境 ・食生活と消費者問題	・食生活と環境問題
	フードデザイン	・対象別食事テーマの設定 ・栄養、嗜好、季節感、経済、調理時間等 ・目的に応じた献立作成と調理実習	(イ)食品の選択と調理 ・献立に適した食品の選択 ・食品の調理性を踏まえた適切な調理 ・農産物、水産物、畜産物の加工品の鑑別法	(ウ)テーブルコーディネートとサービスの実習 ・テーブルコーディネートの基本 ・食事のテーマと食卓配置	・周囲の環境づくりと食空間の演出 ・食べる人に配慮したサービスの方法とマナー ・テーブルサービスの実習	4. 自由献立課題研究発表 ・自由献立作成と調理実習 ・テーブルコーディネートとサービス ・課題研究発表		
総合的な学習の時間		【テーマ学習】 健康・栄養テーマ設定	実施計画の作成と調査活動	資料収集と実践活動	まとめ・考察・発表準備	発表会(プレゼンテーション)		

家庭クラブの活動例	<ul style="list-style-type: none"> ・学校家庭クラブ活動及びホームプロジェクト学習等において、高校生の食に関する実践活動を充実させる。 ・全国高校生料理コンクール等への参加により、食生活の改善の意識を高める。 (例)食生活に関する研究実践「私の栄養診断」「べんとうの質的向上をめざして」「食べると幸せ朝ご飯」
農業クラブの活動例	<ul style="list-style-type: none"> ・農業クラブ活動のプロジェクト学習と食育を関連させ、食材や食物を生産・供給する技術と態度を育成する。 (例)プロジェクト学習の実践「幼稚園との実践活動「いも掘り体験」」「楽しい野菜栽培」

高校家庭科・学校家庭クラブ活動における地域との連携を踏まえた実践例

作ろう！食べよう！ ～ 元気朝食レシピへの取り組み ～

I 題目設定の理由

本校がある甲州市は「塩山式手ばかり」を中心とした食育に取り組んでいる。昨年度は甲州市民の「食育に関する意識調査」が実施され、本校も回答に協力した。高校生の回答では、毎日朝食を食べている人が約80%という結果だった。そこで、もっと朝食の意義を知り、朝食の摂取率をあげるために、「朝食を食べよう」キャンペーンに学校家庭クラブ活動として取り組むことにした。ひとり一人の問題を学校の問題として捉え、全体で協力しながら改善していきたいと考えた。

II 実施計画

1 実態調査

- (1) アンケート調査
- (2) インタビュー



(写真)
市役所訪問の様子

2 実践活動

- (1) 研究・広報活動：朝食レシピの作成、野菜作り、菩嶺祭の展示、レシピの広報
- (2) 奉仕活動：学校と地域への奉仕活動
- (3) 交流活動：食育に関する講習会、交流会

3 まとめと今後の課題

III 実施状況

1 実態調査

- (1) アンケート調査（問題の状況把握：4月）

表1 アンケート調査結果「朝食を食べない理由」（単位：％）

朝食を食べない理由	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
a 食べる時間がない	21.1	42.1	29.7	22.6	51.5	59.1
b 食欲がない	52.6	42.1	32.4	41.9	30.3	27.3
c 食べると気持ちが悪くなる	5.3	5.3	13.5	12.9	6.1	4.6
d 朝食を食べる習慣がない	10.5	0.0	10.8	6.5	6.1	4.6
e 太りたくない	0.0	5.3	0.0	3.2	3.0	0.0
f 食事が用意されていない	10.5	5.3	8.1	6.5	0.0	4.6
g その他	0.0	0.0	5.4	6.5	3.0	0.0

・1, 2年生の男子には、「朝食を食べる習慣がない」とともに「食事が用意されていない」という理由で朝食を食べていない傾向があった。

・このことから、「自分で食事の用意ができる」ことで朝食の欠食が改善されると仮定し、活動をしていくことにした。

・朝食レシピの作成に加えて調理実習を実施し、“自分で作ること”を経験してもらうことにした。

- (2) 市役所訪問（食生活改善推進員さん、管理栄養士さんへのインタビュー：4月19日）

・食育活動、食生活改善推進員・行政栄養士の仕事のやりがいなどをうかがった。

*インタビューの内容は冊子にして、「塩山式手ばかり講習会」参加者に配布した。

2 実践活動

(1) 研究・広報活動→家庭クラブ委員

①野菜類の栽培（指導はPTA及び地域の方々）5月～

- 1) 校内の畑の一部を借りて、草取り、にんじん畑の種まき。
- 2) 苺、トマト、キュウリ、なす、オクラ、枝豆の苗の植え付け、畑の管理。にんじん、なす、オクラは朝食レシピの材料に使った。



②普嶺祭において活動報告（展示：6月27・28日）



- 1) 「栄養」と「めやす」をキーワードに8つのテーマの調べ学習を展示。（1年生家庭クラブ委員）
- 2) 校内アンケートの集計結果を報告。（2年生家庭クラブ委員）
- 3) 「塩山式手ばかり」の体験コーナー（模擬体験）を実施。（全学年家庭クラブ委員）

③朝食レシピの作成（2学期：家庭総合2年目の生徒7クラス）

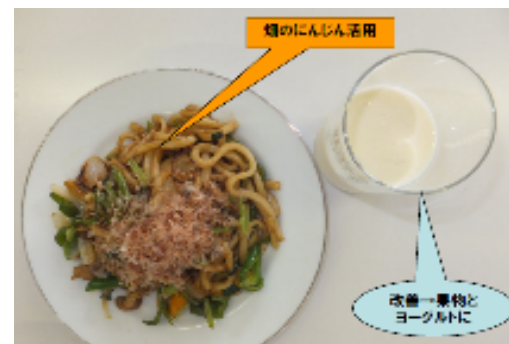
- 1) メニューを募集し、レシピの検討をした。（クラスごと）
- 2) 調理実習を行い、調理時間と調理方法について検証。（クラスごと）
- 3) 原価計算およびレシピの考察をした。（クラスごと）



- 以下は2) 3) の一部
- 2-1 「田舎の味」
 - ◇ 献立：おむすび、なすとオクラのかつお節炒め、温泉卵、ぶどう（材料費 252 円）
 - ・簡単に作れて忙しい朝にはうれしいメニュー。
 - ・肉や魚をプラスしたほうが良い。
 - ・乳製品や豆・豆製品、芋は他の食事で摂取して1日のトータルでカバー。

- 2-2 「うどんとジュースときどきイモ」
- ◇ 献立：具たくさん焼きうどん、ミックスジュース（材料費 223 円）

- ・焼きうどんは食欲のない朝でもおいしい。
- ・ミックスジュースに、いもや豆腐は入れない方がいい。
- ・[栄養士さんの意見] こってり+こってりなので、ミックスジュースをあっさりした果物とヨーグルトにすれば解決します。



- 3-8 「おしゃれな朝食」
- ◇ 献立：鶏肉のクリーム煮、バターロール（材料費 225 円）
- ・調理実習で一番人気の献立。案外簡単なので朝でも作れる。
- ・彩りが悪いので、野菜サラダを加えて、彩りも栄養価もアップさせる。

○ 3-7 「ザ・和食！」

◇ 献立：ご飯、大根と油揚げのみそ汁、卵焼き、
にんじんとこんにゃくの炒り煮
牛乳寒天（材料費 207 円）

- ・朝から必要な栄養がしっかりとれる献立。
- ・調理もやさしく時間がかからない。
- ・牛乳寒天は前日の夜につくって冷蔵庫で冷やしておく。



○ 3-6 「元気もりもり朝ご飯」

◇ 献立：ご飯、具たくさんコンソメスープ、
ハムとジャガイモのカレー炒め、フルー
ツヨーグルト（材料費 199 円）

- ・調理時間がどれも短くて簡単。
- ・199 円とお手軽で、しかも栄養のバランスがいい。
- ・みんなに作って食べてもらいたい献立。

④朝食レシピの広報

1) 朝食レシピを1枚の紙で8ページのミニブック用に印刷し、全校に配布。
(全クラス、10月)

2) 朝食レシピを校内に掲示する。(全クラス、10月)

クラス内で調理実習の感想を抽出し、メッセージとして全校に伝えるようにした。その中でメニューのタイトルを考え、広報の手立てとした。

(2) 奉仕活動

①甲州市役所健康増進課にて広報の折り込み作業(4月25日：家庭クラブ委員)

- ・広報の折り込みを12人で1万5千部を1時間で行った。まさに人海戦術だった。

②グランド脇の花壇にハーブの種まき(9月10日：家庭クラブ委員)

- ・ミント、ラベンダー、かすみ草の種をまいた。来春から花が咲き始める予定。

(3) 交流活動

①「塩山式手ばかり」講習会(講師：甲州市食生活改善推進員さんと管理栄養士さん)

(5月14日：生徒55名参加)

- ・「食育ってなんぞら？」から「一回の食事の食品のめやす」まで、

教えていただいた。



- ・靴サイズことに着席すると手の大きさが似ている同士が集まった。



- ②調理実習講習会（講師：甲州市食生活改善推進員さんと管理栄養士さん）（7月26日：生徒：16名参加）
 - ・身近にある野菜を使った簡単料理を6種類、教えていただいた。
- ③朝食レシピお披露目会（12月17日）
 - ・お世話になった畑の指導員、食生活改善推進員、管理栄養士の方々をお招きして、お礼とお披露目をした。

IV まとめと今後の課題

●まとめ

<11月の中間評価（アンケート調査）から>

- ・“朝食を家で食べますか？”→「毎日食べる」は、3年女子生徒で大幅にアップした。家庭科の授業で取り上げなかった1年生では、4月のアンケート調査の結果と変わらなかったのので、授業での取り組みが重要なことがわかった。
- ・“朝食を家で食べますか？”→「食べない日のほうが多い」生徒の理由で「食事が用意されていないから」の割合は、全体的に減少し、朝食レシピを実際に調理、試食した成果が見えた。

<活動の成果>

- ・家庭総合2年目の履修クラス7クラスで朝食レシピを作成し、全校に広報活動をした。
- ・放課後や夏休み中はなかなか集まれないため、家庭総合の授業内に活動することにした。活動の中心は家庭クラブ委員、活動はクラス全体で進んだため、家庭クラブ員の協力が得られた。
- ・朝食レシピの授業内に「食品群別摂取量のめやす」と「塩山式手ばかり」を同時に学習し、より正しい食事摂取について理解できた。
- ・地域の方々との交流により、食育推進に対する思いに触れることができた。
- ・甲州市以外から通学する生徒にも「塩山式手ばかり」を知ってもらうことができた。

<まとめ>

本校の家庭クラブのこの活動は始まったばかりだが、朝食レシピを大勢の生徒で考え、実践活動を行ったことは大きな成果である。実際に「朝ご飯食べた？」という会話が増え、確実に朝食への関心が高まった。また、本校の家庭クラブ委員会の活動も活性化した。

●今後の課題

- ・まだまだ、本校の生徒全員が朝食を摂取するところまではいかなかった。
 - この活動を継続していき、最終的には朝食摂取率100%を目指したい。
- ・レシピは多くの人の嗜好にあうものを提案する必要がある。
 - 今後も研究して、レシピを増やしていきたい。
- ・今年は畑の管理がうまくできなかった。
 - 畑の管理方法を改善し、収穫&レシピの連携も図りたい。
- ・この研究を通じて、新たな課題として、高校生の野菜不足が明らかになった。
 - 朝食摂取を進めると共に、簡単野菜料理なども盛り込んで、野菜不足解消に向けて取り組んでいきたい。

食に関する指導全体計画例（特別支援学校）

学校教育目標	学校の実態 児童生徒の実態 地域の実態 保護者の願い
健康で心豊かな人間を育成し、自己実現・社会的自立ができる力を養う。	

食に関する指導目標
1 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 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をもつ。 5 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。 6 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

各学部の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標			
幼稚部	小学部	中学部	高等部
食べ物に興味、関心をもたせる。 自分で食べられる。	食べる機能を高め、基本的食習慣の確立を図る。	望ましい食習慣を知り、その場にふさわしい行動ができる力を育てる。	望ましい食習慣を身に付け、様々な食品から選択できる力を育てる。

指導内容			
給食の時間	Ⅰ段階（介助が必要）	Ⅱ段階（補助や指示が必要）	Ⅲ段階（自分で行動できる）
	<ul style="list-style-type: none"> ・給食のきまりを覚えよう ・食べ物の名前を知ろう ・仲良く食べよう ・よく噛んで食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・今日の献立を知ろう ・食べ物の働きを知ろう ・食事を楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスを考えて食べよう ・清潔な準備や後片づけをしよう ・感謝して食べよう ・正しいマナーを身に付けよう

領域・教科の指導例	生活科	職業・家庭科	自立活動	生活単元学習
	<ul style="list-style-type: none"> ○基本的生活習慣 ・教師と一緒に手を洗う ・好き嫌いをしないで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ○作業学習 ・食品の加工と販売 ・野菜の栽培と販売 	<ul style="list-style-type: none"> ○摂食指導 ・よく噛んで食べる ・上手に食器を使って食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ○調理学習 ・収穫した野菜で調理する ・買物をして調理する ○食事のマナーと楽しさ ・レストランで食事
総合的な学習の時間	栄養・健康・食の楽しみなどに関する学習や体験を通して、自ら食事について、発見したり、考えたりする。		特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ○学校行事 ・地域食生活改善推進員との「ほうとう作り」など ○児童生徒会活動 ・給食集会

栄養教諭・栄養士との連携

- ・食に関わる指導への積極的参加
- ・計画の提示と取組の推進
- ・情報の提供
(献立表、給食だより、食材、食文化)

寄宿舎との連携

- ・日常生活の指導
- ・季節の行事食、郷土食
- ・寄宿舎献立表
- ・おやつ作りに関すること

家庭・地域との連携

- ・給食、保健だより
- ・アンケート調査
- ・給食試食会
- ・親子料理教室
- ・個別指導
- ・地場産物の活用

養護教諭との連携

- ・アレルギー調査 個別対応
- ・肥満、極度のやせ、偏食

医療・福祉機関との連携

- ・口腔ケア指導
- ・栄養、アレルギー指導
- ・「個別的教育支援計画」による情報共有

食に関する指導の年間指導計画例

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
給食の時間における食に関する指導	給食について知ろう(重・健) ・給食は、自分の体に合った1人分の食事であること	朝食の大切さを知ろう(重・健・選) ・朝食をとることが体に必要であること	よくかんで食べよう(重・健) ・よくかむことが脳や体に大切であること	夏の健康について考えよう(重・健・選) ・暑さに負けない食事と水分のとりかた	食事と運動について考えよう(重・健) ・しっかりと食べて運動すると体が丈夫になること		旬の食べ物について知ろう(重・健・文) ・季節にあった食べ物	郷土の味にふれよう(重・感・社・文) ・郷土料理 ・学校農園の野菜	食べ物と健康について知ろう(重・感・社・文) ・かぜの予防には、何でも食べるのが大切なこと	学校給食のはじまりを知ろう(感・重・文・社)	野菜をとろう(重・健・選) ・野菜は体の中で大切な働きをすること	食生活について考えよう(社・文) ・健康によい食べ方
給食指導	給食の準備について覚えよう(社) ・手を洗う ・給食の配膳の仕方 ・あいさつ ・エプロンの着用	食事のマナーを身に付けよう(社) ・姿勢 ・箸の持ち方	衛生に気をつけて食事をしよう(健) ・手洗いの励行 ・机、配膳台の清潔 ・食中毒の予防	食後の片付けをきちんとしよう(社) ・協力して片付けよう ・決められた時間内に片付けよう ・ゴミの分別をしよう	上手な盛り付け配膳をしよう(社・健) ・分量を考えてきれいに盛り付けよう ・夏休みの不規則な食生活を反省して、バランスの良い食事をしっかりとろう		和やかに会食しよう(社) ・仲良く食べよう ・楽しい話題	衛生に気をつけて食事をしよう(健) ・手洗いの励行 ・机、配膳台の清潔 ・食中毒の予防	寒さに負けないようにしっかりと食事をしよう(重・健) ・元気に運動し、おいしく食べよう ・手洗い、うがいの励行	感謝の気持ちで食事をしよう(感・重・文・社) ・あいさつ ・残さず食べよう	好き嫌いをしないで残さず食べよう(重・健・選) ・好き嫌いをなくそう ・嫌いなものも一口食べよう	1年間の食生活をふりかえろう(重) ・給食当番の仕事の振り返り ・食べられるものが増えたか
関連事項	給食委員会①	特別食説明会 給食試食会 (小1 毎年)	給食試食会(全学年 隔年)			給食施設見学	給食委員会②			給食週間1/24～30	給食委員会③	
給食委員会活動	オリエンテーション	ポスター作り	世界の料理クイズ 食品の糖分調べ等			給食アンケート		アンケート集計まとめ	給食感謝会準備	給食感謝会	食堂清掃	

※ 〈 〉内は、食に関する指導の内容を示す。 〈重〉食事の重要性 〈健〉心身の健康 〈選〉食品を選択する能力 〈感〉感謝の心 〈社〉社会性 〈文〉食文化

給食の時間における食の年間指導計画例

月	行事 (食育関係)	給食指導目標	献立計画				栄養に関する指導 (給食だより等)
			行事食	季節の食材	地域の食材活用	学部からの リクエストメニュー	
4	入学式	楽しい食事の時間にしよう	親しみやすい献立 春を感じる献立	たけのこ、キャベツ、いちご、 甘夏、カレイ、イカ、わかめ		中学部リクエストメ ニュー	学校給食について
5	こどもの日 運動会	準備や後片づけをしっかりとしよう	こどもの日(柏餅) 八十八夜(緑茶)	えんどう豆類、アスパラガス、 夏みかん、キス、アジ			規則正しい食事について (主に朝食)
6	食育月間 給食試食会 虫歯予防デー	衛生に気をつけよう	かみ応えのある献立、カル シウムが多い献立(切り干 し大根、豆料理)	玉葱、そら豆、メロン、びわ、 さくらんぼ、アジ、カジキマグロ	玉葱、大根		手洗い、食中毒について
7	七夕 土用の丑	暑さに負けない食事をしよう	七夕献立 夏野菜の献立	枝豆、オクラ、かぼちゃ、きゅう り、とうもろこし、トマト、なす、 ピーマン、すいか、メロン、 スズキ、カジキマグロ	とうもろこし いんげん きゅうり ジャガ芋		夏の食生活について
8	鼻の日		夏野菜の献立		きゅうり	小学部リクエスト メニュー	バランスのよい食事について
9	防災の日 お彼岸 十五夜	好き嫌いなく何でも食べよう	お彼岸の献立(おはぎ) お月見献立(月見団子)	なす、冬瓜、ピーマン、梨、 ぶどう、メロン、サンマ、イワシ	きゅうり 水菜		肥満について(糖分、脂質)
10	やまびこまつり 体力づくり月間 目の愛護デー	よくかんで食べよう	目によい献立(人参等)	さつま芋、人参、ごぼう、柿、 りんご、サケ、サバ、サンマ	ぶどう 大根 水菜		かむことの大切さについて
11	七五三 いい歯の日 勤労感謝の日	マナーを考えて食べよう	収穫の秋 秋の味覚を感じる献立	きのこ類、新豆、里芋、りんご、 サケ、サバ、メバチマグロ	大根 水菜 白菜 長葱		箸の持ち方、正しい姿勢について
12	冬至 クリスマス	寒さに負けない食事をしよう	クリスマス献立 かぼちゃ料理	ブロッコリー、ほうれん草、大根、 白菜、みかん、タラ、ホッケ	大根、りんご 白菜 長葱	風邪を予防する食事について (体を温める食事)	
1	元旦 給食記念日 全国学校給食週間	感謝して食べよう	給食週間特別献立 (県内産の食材を使用)	かぶ、小松菜、れんこん、 みかん、金柑、キウイフルーツ、 タラ、プリ	キウイフルーツ、水 菜 長葱 白菜	高等部リクエスト メニュー	食料自給率、食の環境について
2	生活習慣病予防週間 節分 バレンタインデー	栄養を考えて食べよう	節分にちなんだ大豆料理 高3生リクエスト献立	カリフラワー、春菊、水菜、 ゆず、いよかん、でこぼん、 ヒラメ、サワラ	長葱 大根 白菜		生活習慣病について
3	卒業式 ひな祭り 耳の日 お彼岸	食べ物を大切にしよう 1年間の食事を振り返ろう	卒業生お祝い献立 ひなまつり献立	菜の花、みつば、キャベツ、 ぼんかん、いちご、サワラ	水菜		学校給食のレシピ、思い出など

* 毎月19日は食育の日

特別支援学校で学ぶ子ども達の食育支援

1 特別支援学校における「摂食指導」について

「食べること」は、必要な栄養を摂取し、健全な発育を図るために必要不可欠なものである。しかし、障害のある子どもは、その多くに摂食・嚥下機能（食べて飲み込む機能）に課題を抱えている場合が認められる。このような摂食や嚥下にかかわる食べる機能は、学習することによって発達し、習得されていく。したがって、子どもの「食べる機能」の発達段階に合っていない食形態であったり、食環境が整っていないと、適切な発達を促すことは望めない。そればかりか、誤嚥性の肺炎や窒息の危険性など、生命に関わる場合がある。特別支援学校では、食べる機能を発達させ、安全に食事を摂るために、給食の時間における指導は「摂食指導」として大変重要な指導である。

(1) 食べる機能の発達段階に合った食形態について

摂食機能の発達段階と食形態との間には密接な関係がある。その時期や子どもの障害の状態に合った、食形態を用意する必要がある。

①初期：嚥下機能獲得期・捕食機能獲得期

この時期は、口唇を閉じて飲み込むことができることと口唇を意識的に閉じて食べ物を上唇でとり込むことができるようになることが課題。この時期は、ドロドロ状で、粒がなく適度に粘りのあるペースト状でそのまま飲み込める食形態が適している。



初期食

ドロドロペースト状、粘り（粘稠性^{ねんちゆうせい}）、
なめらかさ（粒なし）、水分が多い

②中期：捕食機能獲得期・押しつぶし嚥下練習期

この時期では、やわらかい形のある食物を上顎と舌で押しつぶして、しっかり口唇を閉じてゴクンと飲み込めるようになることが課題。この時期は舌の上下運動の時期なので、舌の先で上顎の前方に押しつけるようにしてつぶせる硬さが適している。つぶした食物がばらけないように、とろみのついたまとまりのある食形態にする。



中期食

舌で押しつぶせる程度の軟らかさ、粘り（粘稠性）、
形がある
例：プリン、卵豆腐など

③後期：すりつぶし機能獲得期・水分摂取機能獲得期

この時期では、歯ぐきで、少々硬い食物でもすりつぶして食べることができるようになることが課題。そのためには、前歯で食物を噛み切ることができ、舌の動きで食物を歯ぐきの上に運び、食物をすりつぶすことができる機能の獲得が必要。

また、スプーンやコップからの水分摂取ができることもこの時期の課題。液体は固形物より移動する速度が速いため、固形物の摂取より難しい。上下の口唇を協調させ、コップの縁、スプーンの下面は下唇に触れ、上唇が水面に触れた状態で、口腔内へ流し込むことができるようになることが必要となる。



後期食

前歯で噛みとり、奥歯でつぶせる程度の軟らかさ、大きさを配慮、適度の粘り
例：煮魚など

④完了期：自食準備期・手づかみ食べ機能獲得期・食器（食具）食べ機能獲得期

自食準備期

この時期になると、子どもは舌の側方運動や食物を歯ですりつぶす機能を獲得している。自食の準備として、正しい姿勢を保持できること、手指で物を握ったり離したりできること、手に持った物を口に運ぶことができることが必要となる。

手づかみ食べ機能獲得期

この時期までに子どもは、成人嚥下、捕食、咀嚼という基本的な摂食機能を獲得している。食物の形や硬さ、大きさ等に対する練習により、手を使う練習を重ね食べる機能を充実させていくことが大切である。そのためには大きめの食物を前歯でかじりとり、小さな食物では、指を口腔内に入れないで口に運ぶ等、手指と口の協調動作ができたり、頭を動かさずに、口の中央部から食物をとり込むことができることが必要である。

食器（食具）食べ機能獲得期

この時期までに子どもは、手づかみ機能が上手になっている。口と手の協調動作によって食器（食具）を用いて食べられるようになることが課題である。スプーンを口の中央から入れるようになることや口唇を上手に使って食物をとり込めるようになることが必要である。



普通食

歯で噛み砕きすりつぶせる大きさ、素材の形や味を生かした物

2 障害の特性に配慮した食べる機能を育てる支援

(1) 肢体不自由がある場合

肢体不自由のある子どもたちは、脳性まひ等に起因する運動障害により、次のような実態がある。

- ①体幹や手足に運動障害があり、姿勢の保持や手で食器を使うことが困難な場合が。
- ②喉や舌、口腔周辺に運動障害があり、咀嚼や嚥下が困難なことが多い。
- ③摂食機能よりも難しい食形態を食べていることが多く、むせたり、丸飲みになったりしやすい。

そのため、摂食機能に応じた食形態を用意すること、姿勢を保持しやすい椅子や机を用意すること、持ちやすい柄のついたスプーン等の食器・食具を工夫することが必要である。運動障害があると、様々な経験が制限されることが多く、食器の扱いなどが未学習なこともあるため、段階を追って学習させていきたい。

脳性まひ児の場合は、原始反射が残っているためスプーンを嘔み込んでしまったり、長年の食べ方から舌を出して飲み込む習慣がついてしまったりして、スムーズに食べるができない。そのため、間違った食べ方を抑制しながら、正しい食べ方を学習させる必要がある。また、視覚障害がある場合もあるので、視野の狭さなどにも配慮が必要である。



手がまだ上手く使えない児童生徒には、柄を太くしたスプーンや、縁が垂直に立ち上がった深い皿を使う。



座位がとれない児童生徒、緊張の強い児童生徒には、股関節、膝関節を曲げ、頭部をやや前屈させた姿勢をとらせる。

(2) 視覚障害がある場合

食事をする行為は、口に入れる前にまず食べ物を見て、大きさや形状等の多くの情報を得ることから始まり、口への入れ方や噛むなどの処理の仕方まで無意識に予想する。しかし視覚障害がある場合は、視覚による情報が少ないため、色や形、硬さ、味、温度等、指導者による説明や時には手で触り、感触等を確かめることによって、感じとることができるようにする。



視覚障害がある子どもには、自分の手で触って確かめてから、口に運ぶように促す。

(3) 知的障害がある場合

発達に遅れのある子どもにとって、食事指導はとても重要な学習である。将来的には自食が目標となるが、そのためには発達段階に応じた指導が不可欠となる。「食べるということ」は子どもの全体発達や言葉の発達とも深い関わりを持つからである。

口腔機能が未発達の場合は機能改善を促すと共に、その段階に適した食事を提供することが大切で

ある。それぞれの段階に合った食形態で十分練習し、次の段階に進んでいくことが重要になる。知的障害のある子どもの食事の特徴として次のことが挙げられる。

- ① 丸飲みをしやすい
- ② 噛むことはしても回数が極端に少ない
- ③ 一口量が自分で調節できず、口に入れすぎ傾向にある
- ④ 食べられる献立や調理方法、食材に限りがあったり、好みの範囲が著しく狭い

「食べられるからいい」ということはなく、「どこに課題があるか」という課題を見極め、それぞれの課題の改善に向けた指導が重要である。そのためには、摂食、嚥下について専門的な知識が求められることから、専門医の助言を受けたり、研修会への参加が不可欠である。教育委員会では、毎年、専門歯科医師の派遣による指導助言を受ける機会の設定、摂食指導研修会への教師の派遣を実施しており、専門性の向上に向け、積極的に活用していただきたい。

3 特別支援学校での食育取組例

(1) 食に関する指導

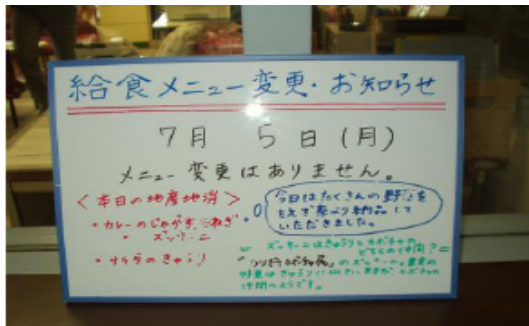
- ①各教科・総合的な学習の時間・特別活動等における指導
※p 「食に関する指導全体計画」参照

- ②給食の時間における指導

- ・校内放送の活用

世界の料理、日本の郷土食、行事食、リクエスト給食、学部で育てた野菜の活用、思い出の給食等、季節や行事に合わせた内容や、食に関するエピソードを紹介している。

- ・給食ボードの活用



メニュー変更や食材、産地、栄養素などについて給食ボードを活用し、情報提供している。

- ・一口メモの活用

その日の給食に関する情報を記載した一口メモを作成している。献立を介してコミュニケーションをとりながら楽しく食事ができるように、絵を用いるなどの工夫をしている。

- ・実物を用いた指導

給食時に野菜の葉等を用い、匂いや触感を感じてもらい、食べる意欲を高めるため実物を用いた指導を行う。どの料理に入っているかクイズ形式にする等工夫している。

- ③その他

- ・作業学習の中で高等部の農園班が畑でじゃが芋やレタス、トマトなど多くの野菜を育て、売り込み・納品・支払いまで授業の中で関わっている。それらの野菜を給食で使用する日には、生徒と一緒に野菜のセールスポイントや献立の工夫点などを校内放送で知らせる。
- ・食材や栄養素、食事マナー、衛生に関する内容の掲示物の作成し、情報提供している。
- ・県内のJA、児童生徒の卒業後の進路先でもある授産施設の野菜や果物を献立に取り入れ、給食に使われている食材について理解を深める。

(2) 個に応じた調理や献立の対応

①肥満傾向の児童生徒への対応

- ・給食の摂取量に関する指導・助言

食事量の普通食を基本にご飯茶碗を小さくし、主食量を調整する。

早食いを防止するため、主食や主菜を別の食器に小分けにして少しずつ食べるようにする。

- ・食事調査を実施し、食生活の傾向や特徴を把握する。

②食物アレルギーのある児童生徒への対応

- ・食物アレルギーを有する児童生徒の実態把握
- ・除去食、代替食など、食物アレルギーに対応した給食の提供

③自閉症の児童生徒への対応

自閉症の児童生徒は、極端なこだわりがあり、自分で「食べない」と決めたものには決して手をつけないことが多い。また、声かけの仕方によってパニック状態になる子どももいるので一人一人の特徴をつかんで接することが大切である。

(例) ア 繰り返し繰り返し根気よく声をかける。

イ 絵カード等で食べる順番を決めて指導する。

ウ ソース類は別に出し、ごはんとおかずを別に盛り付ける。

エ こだわりが強い野菜類は、切り方や味付けを工夫する。

(3) 給食週間でのイベント開催

毎年1月24日から30日の全国学校給食週間には給食について理解と関心を高めるため、いろいろなイベントを児童生徒と共に考えている。

①県内産食材を積極的に使用した献立の提供

②調理員が児童生徒と一緒に給食を食べる、児童生徒より日頃の感謝の気持ちをこめた手紙や手作りのプレゼントなど、調理員との交流

③「校長先生の思い出の給食」と題して校長先生の記憶に残る給食の再現とエピソードの放送

(4) 家庭・地域との連携

①給食試食会の開催

- ・給食への理解関心を持ってもらうことを目的とし、給食試食会兼給食室見学を行う。
- ・給食室での調理の様子やトラックで食缶が運搬されて行く様子、教室での配膳や給食時の様子を撮り編集したDVDを作成し上演する。
- ・保護者に試食をしてもらいながら、栄養士は献立のポイントや食材について説明をし、給食の味付けや家庭での様子などの意見交換を行う。

②児童生徒の間食摂取状況の把握と指導

- ・おやつアンケートの実施

おやつの摂り方などについてアンケート調査を実施し、実態把握を行った。

- ・指導用教材（掲示物）の作成

実際のスナック菓子やカップラーメン、ジュースなどの空き容器を使用し、塩分については、小さな袋に塩を1g入れ、その食べ物に含まれる塩分量を塩の入った袋の量で示した。

糖分については、お菓子は1袋3gのスティック砂糖、飲み物は1袋5gのスティック砂糖で含まれる糖分を示した。

小学部4年 生活単元学習指導事例

1 単元名 宿泊生活学習事前学習～カレー作り～

2 単元について

小学部4年生で毎年実施する宿泊生活学習では、「自分の身の回りことは自分でする」ことが大きなねらいの一つである。着替え、入浴、食事作り、布団敷き、荷物整理などを自分で行う経験を通して自立的な生活への基盤を培っていきたいと考える。特に食事作りは、児童が楽しみながら取り組むことができ、できあがった食事を食べる喜びや達成感を味わうことができる。そこで、児童になじみのあるカレーを取り上げ、様々な調理道具の使い方や調理の手順を学んだり、自分達が育てたじゃがいもやトマトなどを用いることで、食材への興味関心の幅を広げていきたい。

3 本時のねらい

- ・宿泊生活学習でカレーを作ることを知り、期待感を持つことができる。
- ・カレー作りに見通しを持って活動することができる。
- ・いろいろな調理用具を使って調理することができる。
- ・安全に気をつけたり、友だちと協力したりして活動することができる。
- ・調理を行う経験を通して、食べることや調理すること、食材に興味や関心を持つ。

4 展開 (2時限)

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	資 料
導 入	<p>エプロン、マスク、バンダナを着用する。</p> <p>1 はじめのあいさつ</p> <p>2 本時の活動を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・宿泊生活学習でカレーを作ること振り返る。 ・練習として、カレーを作ることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・宿泊生活学習の流れを見せ、カレー作りを確認する。 ・完成図を見せて、メニューの確認ができるようにする。 ・板書して意識付ける。 	<p>日程表</p> <p>写真カード</p>
展 開	<p>3 材料を知る。</p> <p>(1)畑で育てているものを思い出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも ・なす ・びーまん <p>(2)その他の材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんじん ・たまねぎ ・にく <p>4 作り方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イラストを見て確認をする。 <p>5 カレーを作る。</p> <p>(1)ご飯のスイッチを入れる。</p> <p>(2)材料や調理用具を用意する。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①野菜を洗う ②切る ③なべで野菜と肉を炒める ④水を入れる ⑤カレールーを入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・畑で何がとれたか質問しながら確認する。 ・畑で自分たちが育てていた野菜を使うことを意識させる。 ・材料の名称も覚えられるよう、写真を見せて質問する。 ・イラストと名称カードで確認をする。 <p>・イラストと文字で確認し、見通しがもてるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレー作りに見通しを持つことができるように、個別に対応する。 ・手順表で手順を確認しながら進め、流れを意識させる。 ・調理器具や調理法(煮る・炒める)も言葉で確認して意識付ける。 ・火や包丁などの安全に気をつける。 ・切る野菜などの担当を決めて行う。 ・包丁の扱いは、全員ができるようにする。 ・材料をなべに入れる体験ができるようにする。 ・お湯が沸いたら、全員で確認する。 	<p>写真カード</p> <p>イラスト</p> <p>名称カード</p> <p>手順表</p> <p>食材</p> <p>調理器具</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ま と め</p>	<p>(3)配膳し、楽しく食べる。</p> <p>6 おわりのあいさつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・配膳の際は熱いのでやけどに気をつける。 ・自分で食べる分は自分で盛り付け、達成感が感じられるようにする。 ・感想を言い合いながら食べ、達成感や人に食べてもらう喜びを感じられるようにする。 ・メニューや材料の名称を再確認する。 ・「ごちそうさま」もあわせて行う。 ・宿泊生活学習でカレーを作ることを再確認し、期待感を高めたり見通しをもたせたりする。 	
--	---	---	--

中学部 生活単元学習指導事例

1 単元名 お弁当をつくろう

2 単元について

食事は、日々私たちにとって欠かせない物である。中学部の生徒も食べること、食事に関して特に興味関心がある生徒が多くモチベーションも高いが、好き嫌いが多かったり、偏食気味の生徒も多かったりする。そこで、毎日の食事の中で栄養バランスについて意識させたいと思い、三色食品群を使ってお弁当作りに取り組む。学校では給食を食べている生徒達にとって、お弁当はあこがれの食事でもあり、様々な食材が入ることで栄養バランスなどがわかりやすい。また、作ったお弁当を外で友達や先生と一緒に食べる楽しみを味わったり、調理体験を通して毎日食事を作ってくれる人達に対して感謝の気持ちを持ったりすることができると思えばこの単元を設定した。

3 本時のねらい

- ・お弁当には、いろいろな料理や食材が入っていることで栄養がバランスよくとれることを知る。
- ・いろいろな料理や食材をそれぞれ3色食品群に分けることができる。

4 展開（1時限）

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	資 料
導 入	1 はじめのあいさつ 2 本時の活動を知る。 ・栄養バランスのよいお弁当について学習することを知る。	・前回のお弁当には何が入っていたのか問いかけ、前回の学習内容を思い出させて、本時の学習につなげる。	
展 開	3 お弁当にいろいろな物が入っているのはなぜか考える。 ・好きな物だけではいけない。 ・いろいろ食べないと病気になる。 4 食材のなかま分け、3色食品群について説明を聞く。 ・赤色のなかま ・黄色のなかま ・緑色のなかま 5 食材シールを3色食品群に分けてプリントに貼る。 6 料理シールを3色食品群に分けてプリントに貼る。 7 前回のお弁当のなかみを3色食品群に分けてプリントに貼る。	・卵焼きだけのお弁当の写真、ご飯だけの弁当の写真、いろいろ入っている弁当の写真を見せて、食材のバランスについて考えさせる。 ・3色食品群表を提示し、様々な食材が3つの食品群に分けられることを3つの色を手がかりに意識させる。 ・提示してある表を見ながら、食材や料理のシールを貼ることで、さらに3色食品群について意識させる。 ・主な食材がわかりやすい料理を取り上げる。 ・3色に分けた表を用意し、お弁当のなかみのバランスが視覚的にわかりやすくする。	お弁当の 写真 3色食品 群表 食材シー ル 料理シー ル 色模造紙
ま と め	8 まとめ ・お弁当には、3つの食品群の食材がバランスよく入っていた。 ・お母さんはバランスも考えてお弁当を作ってくれている。 9 おわりのあいさつ	・3つの食品群がバランスよく入っていたことを確認し、バランスの良いお弁当、食事を心がけるように再認識させる。 ・いろいろ考えてお弁当や食事を作ってくれている人達への感謝の気持ちや、残さず食べる大切さを意識させる。	

高等部 生活単元学習指導事例

1 単元名 よく噛んで食べよう

2 単元について

高等部の生徒は、心身ともに成長期にあり食事量も増えるが、一方で肥満傾向の生徒も目立ち始める時期である。日常の給食時における様子を観察していると、食べ方が早く、あまり噛まないで食べている生徒が多い実態が伺えた。そこで、よく噛んで食べることは、肥満予防、味覚の発達、言葉の発音の明瞭化、胃腸の働きの促進といった効果があることをわかりやすく伝え、噛むことの大切さを意識させたい。また、噛む回数をカウントする教材を活用して、学習前と学習後の噛む回数の比較をしたり、よく噛むことによる味の変化等を味わわせたりすることで、実感を伴いながら学習に取り組み、今後の生徒の日々の食べ方の改善につなげていきたい。

3 本時のねらい

- ・よく噛んで食べることの大切を理解する。
- ・よく噛むことを意識しながら食べることができる。

4 展開（1時限）

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	資 料
導 入	1 はじめのあいさつ 2 今日の学習内容を知る ・食事の時に気を付けていることを発表する。 ・よく噛むことでどんないいことがあるかしっかり学ぼう	・姿勢、食器や箸の持ち方、好き嫌い等、出た意見のポイントをわかりやすく伝える。	単語カード イラスト
展 開	3 実際に食べ物を食べてみる。 ・最初に「ご飯」、次に「おせんべい」を、いつもと同じように食べてみる。 ・それぞれ噛んだ回数を調べる。 4 噛んだ回数を確認する。 ・気づいたことを発表させる。 5 昔の食事と現代の食事の違いを考える。 ・食事時間の違い ・噛む回数の違い 大きな違いのあることを知る。	・かみかみセンサーを使って噛んだ回数を調べる。 ・友達同士で噛んだ回数を確認させる。 ・人によって、また、食べるものによって、噛む回数が違うことに気づかせる。 ・現代の食事と弥生時代の食事の写真を提示する。 ・食事時間と噛む回数を比較する。	かみかみセンサー 食材 写真カード
開	6 「ひみこの歯がいいぜ」の歌に合わせて噛むことの効果を知る。 7 今度はよく噛むことを意識して食べ、噛んだ回数を調べる。 ・1回目の回数と比べてみる。	・噛むことの8大効果がわかるよう、カードを提示しながら説明する。 ・かみかみセンサーを使って回数を調べる。 ・よく噛むことを意識しながら食べるよう促す。 ・意識して食べると、噛む回数が増えることに気づけるように棒グラフで示す。	単語カード 歌詞カード グラフ用紙

ま と め	8 学習のまとめをする。 ・プリントに、噛むことの効果、1回目、 2回目の噛んだ回数、感想を記入する。 9 おわりのあいさつ	・要点を確認しながら、記入するように促 す。	プリント
-------------	---	---------------------------	------