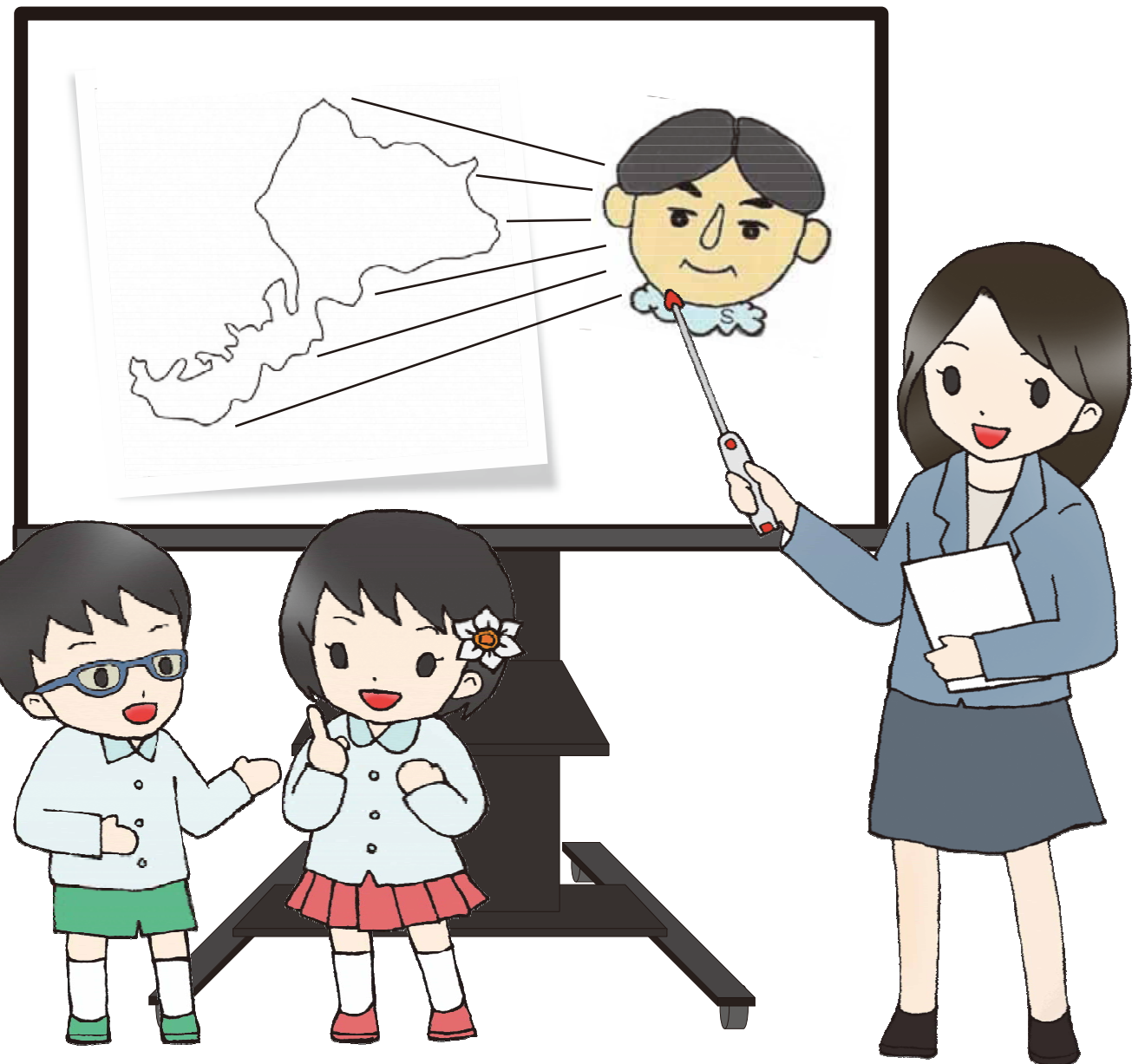




石塚左玄に学ぶ食育教材

ふくいこども食育チャレンジ

- 第一次改訂版 -



令和3年3月
福井県教育委員会

石塚左玄に学ぶ食育教材

ふくいこども食育チャレンジ

第一次改訂版



石塚左玄に学ぶ食育教材

ふくいこども食育チャレンジ

- 第一次改訂版 -

まえがき

福井県教育委員会では、学校における食に関する学習をより一層促進するとともに学習の定着を図るため、食育の祖である石塚左玄の訓えを基にした県独自の食育教材「ふくいこども食育チャレンジ」を平成28年3月に作成しました。学校においては、これまで、本教材を特別活動や各教科等の学習における食に関する指導資料としてご活用いただくとともに、家庭や地域との連携を図りながら、児童生徒の心身の健康と正しい生活習慣の育成にご尽力いただいておりますことに感謝申し上げます。



さて、この度、学習指導要領の改訂や、食に関する指導の手引の改訂（第二次改訂版 平成31年3月文部科学省）を踏まえ、本教材の第一次改訂版を作成しました。食に関する指導の目標を各教科等の目標と同様、「知識及び技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の3つの柱に整理し、評価の観点については、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点に整理しました。また、今まで食に関する指導の目標と示してきた6つの目標（「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」）は、「食育の視点」として示しています。

また、県教育委員会では、令和2年3月に「第3期福井県教育振興基本計画（令和2～6年度）」を策定しました。「一人一人の個性が輝く、ふくいの未来を担う人づくり～子どもたちの「夢と希望」「ふくい愛」を育む教育の推進～」という基本理念のもと、目指す人間像の実現に向け、基本的な方針に沿って施策を進めています。特に、子どもの主体性を大切にし「個性を引き出す」教育、子どもが知的好奇心や探究心を持ち「学びを楽しむ」教育、地域に貢献しようとする心を育む「ふるさと教育」等を重点的に推進しています。このことを踏まえ、本教材の改訂では小中学生共通問題、食に関して探究する発展問題を新たに作成しました。各学校や家庭、地域において、本教材を継続してご活用いただき、食を探究する子どもが一人でも多く増えることを期待しております。

最後に、本教材作成に当たり、御協力を頂いた関係者の皆様に対し、心から感謝の意を表します。

令和3年3月
福井県教育委員会

もくじ

チャレンジ問題と答え・解説の見方				1							
小 学 校 ・ 低 学 年				4	小 学 校 ・ 中 学 年				46		
4級		テ ー マ	関連教科			3級		テ ー マ	関連教科		
食べる力	①	朝ご飯の働き		5	食べる力	①	朝ご飯の働き	3・4年	体育 保健	47	
	②	食べ物の名前		7		②	食べ物のグループ	3・4年	体育 保健	49	
	③	牛乳の働き		9		③	骨や歯をつくる食べ物	3・4年	体育 保健	51	
	④	おやつを食べ方		11		④	おやつのおいしい食べ方	3・4年	体育 保健	53	
	⑤	正しい手の洗い方 		13		⑤	正しいはしの動かし方 			55	
	⑥	食器の並べ方、はしの持ち方		15		⑥	正しいはしの使い方			57	
	⑦	食事をする時の正しい姿勢		17		⑦	食事をする時の姿勢			59	
	⑧	食べ物の味		19		⑧	おいしさの感じ方			61	
	⑨	食べ物に関する本	1・2年 国語	21		⑨	身のまわりにある食べ物の味			63	
	⑩	食に関する英語	3年 外国語活動	23		⑩	五感を使って表現			65	
作る力	⑪	牛乳パックのたたみ方		25	作る力	⑪	食に関する英単語	3・4年 外国語活動		67	
	⑫	姿を変える食品	3年 国語	27		⑫	手指を使って調理			69	
	⑬	食事のお手伝い		29		⑬	姿を変える食品	3年 国語社会		71	
	⑭	野菜の花	2年 生活	31		⑭	どこを食べる野菜？	3年 理科		73	
	⑮	野菜の観察	2年 生活	33		⑮	感謝する心	3年 社会		75	
	⑯	魚の名前		35		⑯	「旬」の野菜	2年 生活		77	
	⑰	感謝する心		37		⑰	身近な魚の名前	5年 社会		79	
ふるさととふくいの食を知る力	⑱	石塚左玄の訓え		39	ふるさととふくいの食を知る力	⑱	石塚左玄に学ぶ			81	
	⑲	福井の食品		41		⑲	福井の食べ物を使った料理	4年 社会		83	
	⑳	ふるさと料理		43		⑳	ふるさと福井の食(雑煮)	4年 社会		85	

小 学 校 ・ 高 学 年				88	中 学 校				130
2級		テ ー マ	関連教科		1級		テ ー マ	関連教科	
食べる力	①	朝ご飯の献立作り	6年 家庭	89	食べる力	①	成長期の食事(食習慣)		131
	②	主食・主菜・副菜のメニュー	5年 家庭	91		②	成長期の食事(脳の働き)		133
	③	カルシウムが多く含まれる食べ物	4年 体育 保健	93		③	成長期の食事(鉄)	技術・家庭 保健体育	135
	④	ちょうどよいはしの長さ	5年 算数	95		④	水分補給	技術・家庭 保健体育	137
	⑤	美しいはし使い 	5年 家庭	97		⑤	大事な日の前日の食事		139
	⑥	正しいマナーでの食事		99		⑥	和食の食べ方 	技術・家庭	141
	⑦	だしをとる食品	5年 家庭	101		⑦	バイキング料理のとり方		143
	⑧	味を表現		103		⑧	英単語で表現	2年 英語	145
	⑨	環境にやさしい食べ方	5年 社会	105		⑨	五感を使って表現	技術・家庭	147
作る力	⑩	だしのとり方(こんぶ) 	5年 家庭	107	作る力	⑩	共食をする食生活のよさ	技術・家庭	149
	⑪	料理の上手な盛りつけ方		109		⑪	だしのとり方 	技術・家庭	151
	⑫	ご飯の炊き方	5年 家庭	111		⑫	新鮮な魚の見分け方	技術・家庭	153
	⑬	身近な魚の名前と旬	5年 社会	113		⑬	衛生的な調理	技術・家庭	155
	⑭	ゴミや無駄をなくす	4年 社会 5・6年 家庭	115		⑭	魚の正しい盛りつけ方	技術・家庭	157
	⑮	旬の野菜を使った料理		117		⑮	食料自給率	社会 技術・家庭	159
	⑯	作り育てる漁業	5年 社会	119		⑯	災害への備え	技術・家庭	161
	⑰	調理に関する英単語	5・6年 家庭 外国語	121		⑰	いちほまれの特徴	技術・家庭	163
ふるさとふくい の食を知る力	⑱	石塚左玄の訓え	5・6年 家庭	123	ふるさとふくい の食を知る力	⑱	おすすめメニュー 英語で表現	英語	165
	⑲	福井の行事食	4年 社会	125		⑲	福井の偉人 石塚左玄		167
	⑳	食文化の発信	4年 社会	127		⑳	ふるさと福井の食文化	技術・家庭	169
						㉑	健康長寿 福井の食生活の特徴		171
						㉒	福井の行事食		173
				㉓	福井の食材を紹介(英語)	英語	175		

共通問題





178

発展問題

198

		テーマ	関連教科				テーマ	関連教科	
食べる力	①	望ましい食習慣(小)	体育(保健)	179	食を探究する人	①	スポーツの特性に合った食事	家庭技術・家庭保健体育	199
	②	食生活の振り返りとよりよい食習慣の形成(中)	保健体育	181		②	アントシアンについて	理科家庭技術・家庭	201
	③	食物アレルギーについて(小)		183		③	ふるさと福井の野菜について	4年社会技術・家庭	203
	④	食物アレルギーについて(中)	保健体育技術・家庭	185					
作る力	⑤-1	食品表示に関わるマーク(小・低)	生活	187	参考文献・資料				205
	⑤-2	食品表示に関わるマーク(小・高)	家庭	189	「ふくいこども食育チャレンジ」作成委員名簿				206
	⑥	食品表示に関わるマーク(中)	技術・家庭	191					
ふるさとふくいの食を知る力	⑦	おにぎりの紹介(小)	家庭	193					
	⑧	福井の食材を使った朝食(中)	技術・家庭	195					

チャレンジ問題と答え・解説の見方

チャレンジ 1	食べる力・元気な体を作る力	あさごはんのはたらき
3つの力・評価の視点を示しています。	問題の内容（テーマ）を示しています。	    動画あり

設問が示されています。







問題の形式は

- (1)正しいと思うものに○をつける
- (2)合っているものどうしを線で結ぶ
- (3)食品の名前を記入する
- (4)枠内に示されたものの中から正しいと思うものを選ぶ
- (5)自分の思いを表現する
- (6)グループ毎の話し合い活動を通して、自分の食行動を見直したり、食に関する課題を解決する

など、さまざまな形式があります。
給食の時間での取組や委員会活動での資料に限らず、各教科等での学習の振り返りや、宿題等で使うこともできます。



この問題に取り組む場面や場所を示しています。

-  特活や集会など
学校で取り組む
-  家での宿題で取り組む
-  給食の時間で取り組む
-  参考動画がある場合に示しています
動画あり

いろいろな取組方法のご紹介

Q1 学習場面ではどんなときにするの？

A1 担任や栄養教諭が行う、食に関する指導での導入や振り返りはもちろん、他の関連する教科の学習でもお使いください。

Q2 委員会活動だったら？

A2 給食週間・食育月間に、給食委員が集会やお昼の放送でチャレンジ問題をクイズで出したり、大休み時間を利用して、校内に設置した問題用紙に記入し投函させたりする方法があります。

Q3 ○級合格の基準は？認定書は？

A3 それぞれの級で、20問全て合格したときに「○級認定証」を発行します。チャレンジ問題用紙を個人毎にファイリングし、栄養教諭に提出して認定書をもらうという形がとれると良いですね。

むずかしいことをやさしく、
 やさしいことをふかく、ふかいことをおもしろく、
 おもしろいことをまじめに、まじめなことをゆかいに、
 ゆかいなことはあくまでもゆかいに。
 (作家 井上ひさしのことば)
 これが食育チャレンジのモットーだよ！



答えのあるものは「答え&解説」、答えのないものは「解説」と示しています。



答え

答えを記入しています。はっきりとした答えのないものは、具体例や、合格の基準を示しています。

評価の観点を具体的に示しています。



評価の観点 「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」

解答のよりどころとなる考え方や、データを示しています。

解説

設問の内容を扱っている「食に関する指導資料・教材」を示しています。参考にした主な資料・教材は次のとおりです。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- 食に関する指導の手引—第二次改訂版—(文部科学省)
- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)
- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)
- ※国語教科書、社会科教科書
理科教科書、生活科教科書
英語教科書
家庭科教科書、技術・家庭科教科書
体育科教科書、保健体育科教科書
- ★その他参考資料

「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」に示されている、「6つの食育の視点」の中から、設問に合ったものを示しています。

- ①食事の重要性 ②心身の健康 ③食品を選択する能力 ④感謝の心 ⑤社会性 ⑥食文化

【食育の視点】



石塚左玄先生

《左玄's ミッション》

《左玄's ミッション》

石塚左玄の6つの訓え(NPO法人フードヘルス石塚左玄塾)を、子どもたちにわかりやすいように、栄養教諭がアレンジしたものです。

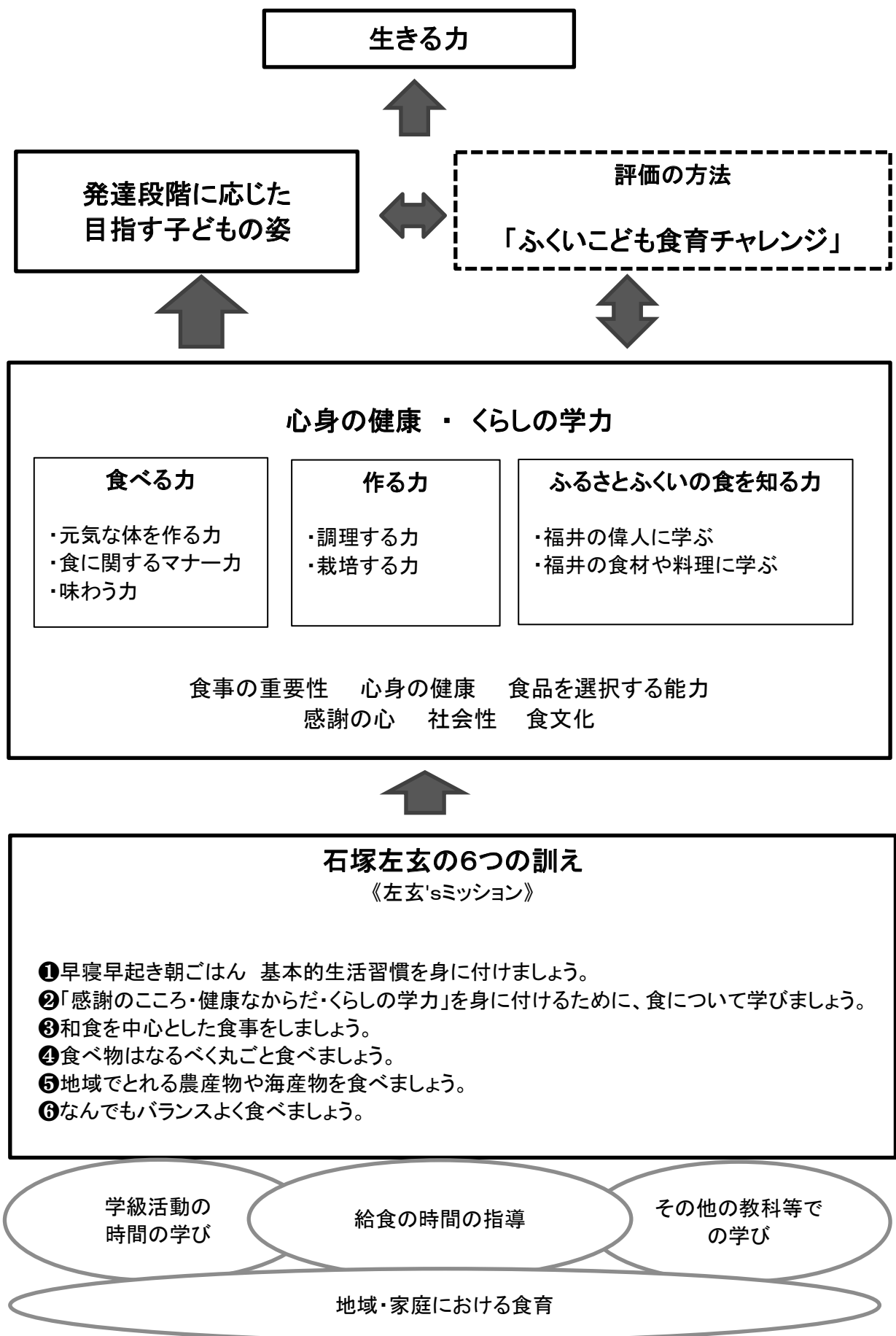
- ①早寝早起き朝ごはん 基本的な生活習慣を身に付けましょう。
- ②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。
- ③和食を中心とした食事をしましょう。
- ④食べ物はなるべく丸ごと食べましょう。
- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。
- ⑥なんでもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ
- ♠ どこで
- ◆ だれが
- ♣ どんなふうに

評価の観点や規準、食育チャレンジをさせる場面、評価者、具体的な使用方法を示しています。

◆石塚左玄に学ぶ食育教材「ふくいこども食育チャレンジ」



小学校・低学年

小学校
低学年

4 級



しあわせ元気なふくいっ子は「食べる力」「作る力」「ふるさとふくいの食を知る力」を身に付けます。

- ・「食べる力」 食べものに興味・関心を持ち、「食べること」を楽しむことができる。
- ・「作る力」 給食によく出る食べものの栽培や調理について興味・関心を持ち、楽しんで取り組むことができる。
- ・「ふるさとふくいの食を知る力」 給食に興味・関心を持ち、毎日の給食を楽しみに思うことができる。

食育チャレンジ4級・低学年めざす姿

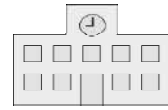
食べる力	① 朝ごはんの働きを知っている	② 給食によく出る食べ物の名前を知っている
	③ 牛乳の働きを知っている	④ おやつのよい食べ方が分かる
	⑤ 手の正しい洗い方が分かり実践できる	⑥ 正しい食器の並べ方、はしの持ち方を知っている
	⑦ 食事をするときの正しい姿勢を知っている	⑧ 食べ物の味が分かる
	⑨ 食べ物には命があることが分かる	⑩ 食に関する英語を知っている
作る力	⑪ 牛乳パックを上手に折りたたんで片付けることができる	⑫ 身近な食品「米」「牛乳」の加工品を知っている
	⑬ 家で食事の手伝いに進んで取り組む	⑭ 野菜の花を知っている
	⑮ 野菜の栽培に取り組む、観察することができる	⑯ 魚の名前を知っている
食を知る力	⑰ 食料の生産などに関わる人々に感謝する心をもつ	
	⑱ 福井の偉人 石塚左玄を知っている	⑲ 給食に使われる福井の特産品を知っている
	⑳ 給食に出る福井の郷土料理を知っている	

チャレンジ 1

食べる力・元気な体を作る力

あさごはんのはたらき

あさごはんをたべると、からだによいとおもうことに、いくつでも○をつけましょう。



① ウンチがでる



② ねむくなる



③ あたまがすっきりする



④ げんきがでる



⑤ おこりっぽくなる



かにリュウくんからヒント

あさごはんをたべると、1日げんきよく
すごすことができるよ。





答え

- ①ウンチがでる
- ②げんきがでる
- ③あたまがすっきりする



評価の観点 知識・技能

朝ごはんは1日の活動源であったり、生活のリズムを作り出すために必要なものであったりすることを知っているかどうかをみます。

解説

小学校低学年は、生活習慣の基礎を形成する時期です。望ましい食習慣は、朝食をきちんととることから始まります。

朝食を食べると、

- ・ 頭がすっきりする
 - ・ からだが元気に動く
 - ・ 排便ができて、おなかがすっきりする
- という3つの「身体に良いこと」があります。

また、学力・体力との関係についても、毎日朝食を食べる子どもの方が、成績が良いことが明らかになっています。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・ 朝ごはんを毎日食べることが重要なことを知る。
- ②心身の健康
 - ・ 1日3回の食事を規則正しくとることが大切なことを知る。

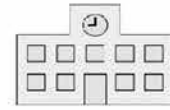
《左玄's ミッション》

- ①早寝早起き朝ごはん 基本的な生活習慣を身に付けましょう。

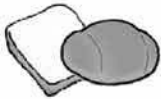
評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♻️ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

たべものの えと なまえを せんでむすびましょう。



①



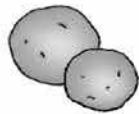
・ごはん



・パン



・じゃがいも



・うどん

②



・わかめ



・ぎゅう
にゅう



・さかな

③



トマト



きゅうり



にんじん

いつも、きゅうしょくでたべている
たべもののなまえを、していたい
ですね。





食べ物の絵と名前を、自分で線を引きながら楽しく確認していきましょう。



評価の観点 知識・技能

食べ物の名前を知っているかどうかをみます。

解説

栄養を考える基盤として、食事に対して関心があり、食品の名前を理解していることが重要です。そこで、「食べ物の名前」と「食べ物の絵」を線で結びながら、食品の名前を確認します。

食品は黄・赤・緑の3つの食品群に分けられます。その食品群は、

「おもにエネルギーのもとになる食品」

「おもに体をつくるもとになる食品」

「おもに体の調子を整えるもとになる食品」の3つですが、低学年では分類などを完全に理解することはまだ難しいので、ここでは働きについては触れないでおきます。

◎参考資料

◆食育授業実践事例集（福井県教育委員会）



【食育の視点】

②心身の健康

・食べ物に興味・関心を持つ。

③食品を選択する能力

・食べ物の名前が分かる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

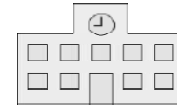
チャレンジ

3

食べる力・元気な体を作る力

ぎゅうにゅうのはたらき

ぎゅうにゅうをのむと、からだによいことがあります。
下の えのなかからえらんで、○をつけましょう。



① ほねをつくる



② めをよくする



③ はだをすべすべにする



④ からだをあたたかくする



⑤ はをつくる



かにリュウくんからヒント

ぎゅうにゅうは、「ちやにくや ほねになるしょくひん」
のグループのたべものだよ。





答え

①ほねをつくる

⑤はをつくる



評価の観点 知識・技能

牛乳が骨や歯を丈夫にする食品であることを知っているかをみます。

解説

牛乳が毎日給食に出てくる理由を考えさせ、牛乳に関心をもたせます。

「日本の小中学生の食事状況調査」(東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野 佐々木敏ら 平成27年度)によると、給食のある日とない日を比較したところ、給食のない日は明らかにカルシウム不足が見られることがわかりました。そこで、牛乳にたくさん含まれるカルシウムが骨や歯を作り、体を丈夫にすることを知らせ、給食で毎日飲むことの必要性を理解させ、進んで牛乳を飲むような態度を身に付けさせることが大切です。

◎参考資料

- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)
- ◇乳牛のタペストリー



【食育の視点】

②心身の健康

・牛乳は骨や歯をつくり、体を丈夫にすることが分かる。

③食品を選択する能力

・カルシウムが多く含まれる牛乳を進んで飲むことができる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

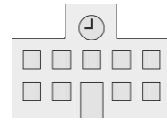
- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♻️ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 4

食べる力・元気な体を作る力

おやつのだべかた

おやつのだべかたの〇×クイズです。
正しいとおもうものに〇、まちがっているとおもうものに×をつけましょう。



① ねるまえにおやつを食べる



② 大きなふくろの-snackがしを ぜんぶ食べる



③ おやつは りょうをかんがえて おさらにとりわけて食べる



④ おにぎりとおちゃをおやつにする



⑤ あめ、チョコレート、アイスクリームなどのあまいものばかりのおやつにする



かにリュウくんからヒント

おやつはしょくじをおぎなうものです。
たべるじかんやりょう、くみあわせをかん
がえましょう。





答え

① × ② × ③ ○ ④ ○ ⑤ ×



評価の観点 思考・判断・表現

おやつの内容やとり過ぎが体に及ぼす影響を理解し、時間や量を考えた望ましいおやつを選択ができるかをみます。

解説

おやつは、小学校入学後の児童にとっては、毎日必ず食べなければいけないものではありません。きちんとした食事をするために、不規則な時間に食べることや過度の摂取は避けたいものです。嗜好性の高いものであるため、砂糖や脂肪、食塩等を過剰にとり過ぎないように注意しながら、児童に自らの食生活を振り返らせることが大切です。

◎参考資料

▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)



【食育の視点】

①食事の重要性

・望ましいおやつのとり方を知り、実践しようとする意欲を持つことができる。

②心身の健康

・おやつの内容やとり過ぎが体に及ぼす影響を理解することにより、望ましいおやつを選択することができる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 長期休業前
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む

チャレンジ

5

食べる力・元気な体を作る力

正しい手のあらいかた

下のえのじゅんばんで正しい手のあらいかたを れんしゅうしましょう。
おぼえたら きゅうしょくのまえやあとの 手あらいにチャレンジしましょう。



★水でぬらした手に せっけんをよくあわだてて あるいはじめましょう

① 手のひらを
よくこする



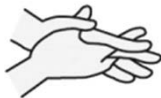
② 手のこうも
よくこする



③ ゆび先・つめの
あいだをこする



④ ゆびのあいだを
あらう



⑤ おやゆびのつけね
をねじってあらう



⑥ 手くびもわすれず
にあらう



★水でせっけんをあらいながしたら

しあげは せいけつなハンカチやタオルで ふきましょう。

◎ 正しい手あらいができたら ○ をつけましょう。

チャレンジ

月	日	月	日	月	日	月	日	月	日

かにリュウくんからのアドバイス

手をあらうときは せっけんをつかい
30びょうかけてあらいましょう。

手をあらったら じぶんのハンカチで
ふきましょう。 おともだちと ハンカチの
かしかりは しないよ！！





一週間、すべて〇がいたら合格とします。



評価の観点 知識・技能

正しい手の洗い方ができているかをみます。

解説

手洗いは日常的に行うものなので、無意識のうちに自己流の洗い方になっていたり、おろそかになっていたりしがちです。手には目に見える汚れの他にも、目に見えない細菌やウイルスなどが付着しています。それが感染症や食中毒などの原因になることもあります。子どもは大人に比べて抵抗力が弱く、感染症や食中毒にかかりやすいため、衛生の基本であるきちんとした手洗いを子どもの頃から身に付けることが大切です。

手は、30秒程度かけて、石けんを使って丁寧に洗います。特に、指の間や手首、指先と爪など洗い残しが多いところは注意して洗うようにさせます。

また、洗った後は清潔なハンカチやタオルなどでふき、共用はしないように指導します。

◎参考資料

▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)

●給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

②心身の健康

・正しい手洗いができる。

《左玄's ミッション》

①早寝早起き朝ごはん 基本的な生活習慣を身に付けましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 給食の時間に取り組む

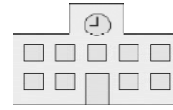
チャレンジ

6

食べるカ・食に関するマナーカ

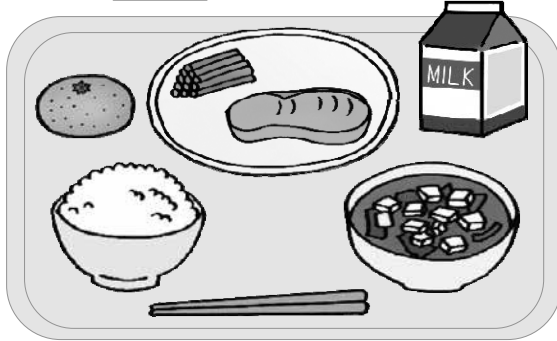
しよっきのならばかた
はしのもちかた

しよっきの正しいならばかたのえと、はしの正しいもちかたが
できているえのばんごうに、○をつけましょう。

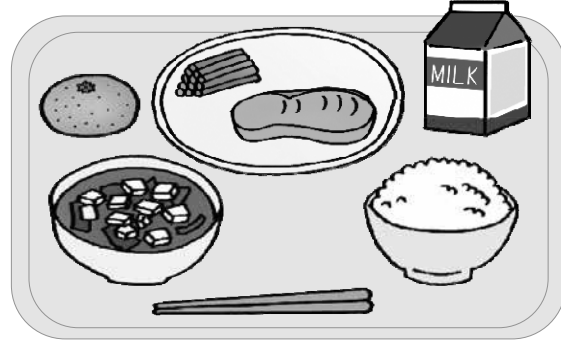


1. しよっきの正しいならばかたのえはどちらでしょう

①

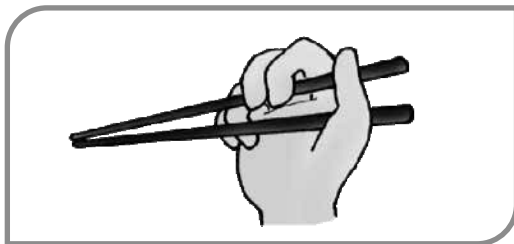


②

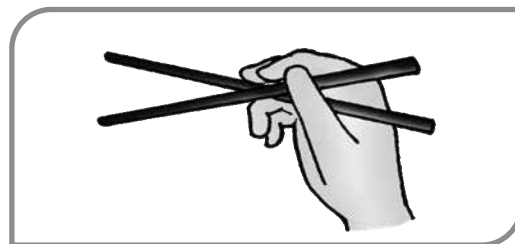


2. はしの正しいもちかたのえはどれでしょう

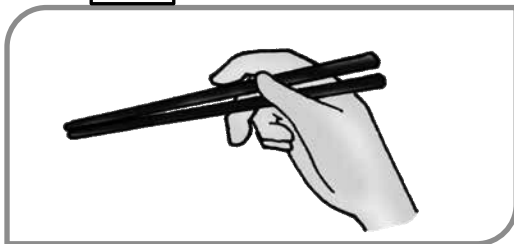
①



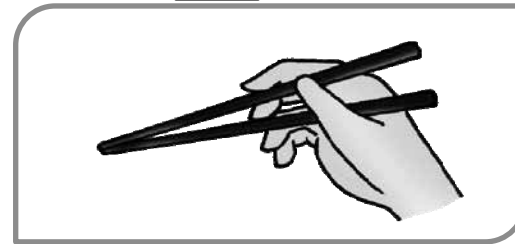
②



③



④



かにリュウくんからヒント

上のはしと下のはしのあいだに、なかゆびが
はいったもちかたをすると、はしをじょうずに
うごかせます。





答え

1. しょっきの正しい並べ方 - ①
2. はしの正しい持ち方 - ④



評価の観点 知識・技能

ごはん茶わんと汁椀の位置、箸先の向きに注目させ、正しい位置がわかっているかを確認します。また、正しい箸の持ち方を知っているかどうかをみます。

解説

食器は、昔から伝えられていた道具で、主食・主菜・副菜・汁物の献立を、おいしく味わって食べるために、正しい食器の並べ方を身に付けることは大切です。

箸は和食の文化のひとつで、小さい頃に正しい持ち方を覚えることが大切です。箸を正しく持つと、適量の食べ物をこぼさずに口に運ぶことができ、姿勢も良くなり美しく食べることができます。

箸を正しく持てないと、「つかむ」「さく」「すくいあげる」等ができずに、嫌いな食べ物になってしまうこともあります。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)
- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)



【食育の視点】

- ⑤社会性 ⑥食文化
- ・食器を正しく並べ、食事をすることができる。
 - ・正しいはしの持ち方が分かる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

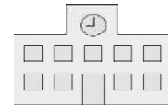
評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校や家庭
- ◆ だれが 保護者と一緒に 本人
- ♣ どんなふうに 宿題で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 7 食べる力・食に関するマナーカ

しよくじをするときの正しいしせい

たべるときの、よいしせいのえを、1つえらびましょう。



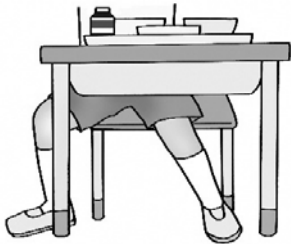
①



②



③



④



⑤



よいしせいでたべると、
みんなが おいしくたべられるね。

こたえ





答え

⑤



評価の観点 知識・技能

食べるときの正しい姿勢は、背筋を伸ばし、足の裏を床につけ、食器の位置の真っ直ぐ前にすわることです。これらの点に注目させ、正しい絵を選ぶことができるかを確認します。

解説

楽しく食事をするためには、食べるときのマナーが大切です。食べ方やきまりを身に付けることで、自分のためだけでなく、相手を不快にさせず、思いやりの心をもって気持ちよく食事を楽しむことができます。

また、背筋を伸ばし、足をそろえ、食器を持って食べることは、見た目だけでなく、消化吸収にもよい影響を与えます。よい姿勢で食事ができるよう、毎日続けて意識させていくことが大切です。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)
- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)



【食育の視点】

⑤社会性

- ・よい姿勢で落ち着いて食べることができる。

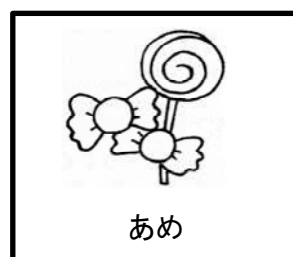
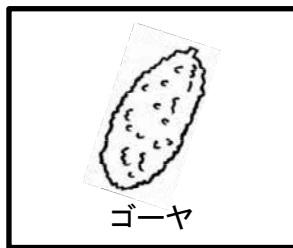
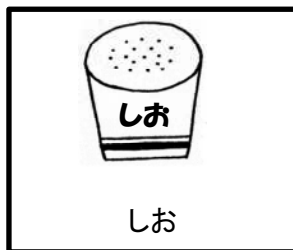
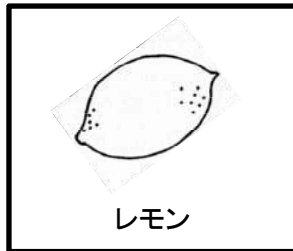
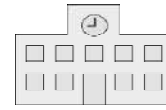
《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

下の4つのたべものは、どんなあじがしますか。
たべものとそのあじをせんでむすびましょう。



あじには、あまい、にがい、すっぱい、しょっぱいのほかに、「うまみ」というあじがあります。

「うまみ」とは、たべものを「おいしい!」とかんじるあじのことです。日本人が、こんぶから「うまみ」をはっけんしました。





(例)

レモン … すっぱい

しお … しょっぱい

ゴーヤ … にがい

あめ … あまい



評価の観点 思考・判断・表現

食べ物の味を、言葉で表すことができているかをみます。

解説

感覚を重視した「味わう」教育は、味覚の正否だけを問うのではなく、楽しくておいしい学習を通して、食物の大切さや、心身の健康、感謝の心を養うなど食育としての意味があります。

低学年では、味には「あまい」「しょっぱい」「すっぱい」「にがい」等の味があることを理解しているか確認し、給食によく出てくる食品の味を、言葉で表現させることをねらいとします。

「うまみ」については、中学年から、実際に味わって学ぶ体験型学習を通して指導します（P63～P64）。

◎参考資料

◆食育授業実践事例集（福井県教育委員会）



【食育の視点】

②心身の健康

・味わって食べることができる。

④感謝の心

・感謝の気持ちをもって食べることができる。

《左玄's ミッション》

⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育週間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

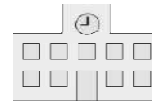
チャレンジ

9

食べる力・感謝する心

たべものにかんする本

がっこうのとしよしつや、ちかくのとしよかんについて、いろいろなたべものについての本をよんだり よんでもらったりしましょう。



おすすめの本



『からすのパンやさん』
作 かこさとし
借成社



『ぐりとぐら』
作 中川李枝子
福音館



『ちゃんとたべなさい』
作 ケス・グレイ
小峰書店



『おまたせクッキー』
作 ハッチンス
借成社

◎ あなたがよんだり、よみきかせできた本の名まえをかきましょう。

本の名まえ

◎ あなたのおすすめの本をともだちにしょうかいしてみましよう。

本の名まえ

おもしろい本ばかりだよ。「からすのパンやさん」をかいた かこさとしさんは、子どものころ、たけふ(いまの えちぜんし)にすんでいらっしやいました。えちぜんしには「かこさとし ふるさとえほんかん」もあるよ!





食べ物に関する内容の本を読み、食への興味・関心を高め、食べ物にも命があることなどを理解し、感謝する気持ちをもつようになるとういです。



評価の観点 思考・判断・表現

楽しく本を読み、食への関心を高め、食べ物に興味をもち食事の大切さについて理解を深めているかをみます。

解説

児童は、本を通して食べ物に興味や関心をもち、楽しみを感じることができるようになります。

また、食べ物が自分の体の成長と健康の増進に大きく関わっていることを知ること、好き嫌いせずに食べようという心をもてるようになります。

添付したディスクデータでは、ここで紹介した本以外に38冊を紹介しています。ぜひ、検索してみてください。



【食育の視点】

①食事の重要性

- ・食べ物に興味・関心をもち、楽しく食事ができる。

②心身の健康

- ・好き嫌いせずに食べることの大切さを考えることができる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

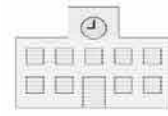
- ♥ いつ 長期休業中 (夏休み、冬休み、春休み中)
- ♠ どこで 学校や家庭
- ◆ だれが 本人 保護者 学校司書 読み聞かせボランティア等
- ♣ どんなふうに 宿題として取り組む

チャレンジ 10

食べる力・元気な体を作る力

しょくじにかんけいする
えいご

つぎのたべものについて、せんせいにつづけて、えいごでいって
みましょう。



やさい

①



にんじん

②



たまねぎ

③



かぼちゃ

④



トマト

くだもの

⑤



いちご

⑥



ぶどう

⑦



みかん

⑧



りんご

まいにちのしょくじやきゅうしょく、おやつで
たべたことのあるものですね。





それぞれの単語について、発音できたら合格です。

- ① carrot ② onion ③ pumpkin ④ tomato
 ⑤ strawberry ⑥ grapes ⑦ orange ⑧ apple



評価の観点 知識・技能

食に関する英語を発音することができたかを確認します。

解説

- ★ 単語の発音を聞かせたりまねさせたりして、慣れ親しむようにする。
- ★ 児童に「英語を聞いて分かった」という成功体験を味わわせることがポイントである。
- ★ いろいろな英語を聞いて、もっと知りたいという気持ちを高めるようにする。

◎参考資料

※小学校外国語活動教材 Let's Try! (1) (指導編)



【食育の視点】

- ① 食事の重要性
 - ・食べ物に興味・関心をもつ。
- ③ 食品を選択する能力
 - ・いろいろな食べ物の名前を知る。

《左玄's ミッション》

- ② 「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♻️ どんなふうに 英語の学習で取り組む

チャレンジ 11

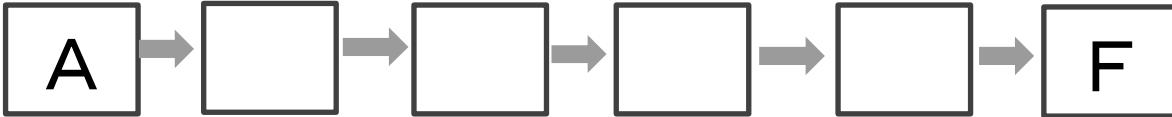
作る力・調理する力

ぎゅうにゅうパックの
たたみかた

ぎゅうにゅうパックをかたづけるときは、どのじゅんばんでたたむといいのでしょうか？
(きゅうしょくじかんチャレンジしよう！)
じょうずにかたづけられるように、れんしゅうしましょう。



ぎゅうにゅうパックをたたむじゅんばんに、イラストをならべてみよう！



A ゆびさきでひらく
(はんたいがわも)



D よこをおりたたむ



B そこをおりまげる



E 中をのぞく



C ななめにひっぱる



F そのはんぶん
を手まえにおる



ぎゅうにゅうパックをじょうずにおりたたむと、ごみのかさがへって、小さくまとまるね。チャレンジしたら ○をつけよう。

チェック → (**できた!** **むずかしい!!**)

★アレルギーがあるばあいは、ジュースのパックなどで
チャレンジしてみてね。





答え

給食時間にグループや班で確認し合い、じょうずに折りたたむ方法を考えて、できたら○。

答え：A → C → E → D → B → F



評価の観点 知識・技能

手指を使って、牛乳パックを上手に折りたたんで片付ける方法を理解できたか、また実践することができるかどうかを確認します。

解説

手指を使って、牛乳パックを上手に折りたたんで片付けることで、食べた後のゴミがコンパクトにまとまり、ごみのかさが減り片付けやすくなります。

給食の時間の指導は食べるだけでなく、準備から後片付けまでの活動を通して、給食の準備や後始末をしてくれる人への感謝の気持ちを育てることが大切です。また、片付けの方法を理解するだけでなく、毎日の活動を通して技能を身に付け、実践できるようになるまで繰り返し取り組むようにしましょう。

給食の時間に、担任が学級全員を見ることのできない場合は、ペアやグループで確認し合うことも可能です。また、きちんと折りたたませることで、牛乳を最後まできちんと飲んだかどうかの確認にもつながります。



【食育の視点】

①食事の重要性

・食べた後の後片付け方に興味・関心をもつ。

⑤社会性

・友だちと仲良く、気持ちよく食べる大切なことを知る。

《左玄's ミッション》

①早寝早起き朝ごはん 基本的な生活習慣を身に付けましょう。

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

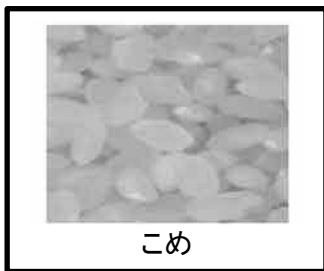
- ♥ いつ 食育月間や給食週間、給食の時間など
- ♠ どこで 学校や家庭
- ◆ だれが 本人 保護者と一緒に
- ♣ どんなふうに 宿題で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 12

作る力・調理する力

すがたをかえるしょくひん

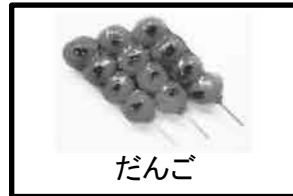
下のえの中で、こめからできているものと、ぎゅうにゅうからできているものを、せんでむすびましょう。



こめ



ぎゅうにゅう



だんご

▪



チーズ

▪



せんべい

▪



もち

▪



ヨーグルト

▪



せきはん

▪



クリーム

▪

かにリュウくんからヒント

こめをたいたり、むしたりすると、いろいろなたべものができます。





答え

米 …… だんご せんべい もち せきはん
牛乳 … チーズ ヨーグルト クリーム



評価の観点 知識・技能

普段食べているものが、何からできているかを知っているかどうか確認します。

解説

米 ・むす(たく) → つく → もち
・すりつぶす(くだく) → やく → せんべい
・ねって丸める → だんご
・あずきと一緒に蒸す → せきはん

牛乳 ・発酵させる → チーズ ヨーグルト
・分離する → クリーム

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・食べ物に興味・関心をもつ。
- ③食品を選択する能力
 - ・いろいろな食べ物の名前が分かる。

《左玄's ミッション》

- ④食べ物はなるべく丸ごと食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♻️ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 13

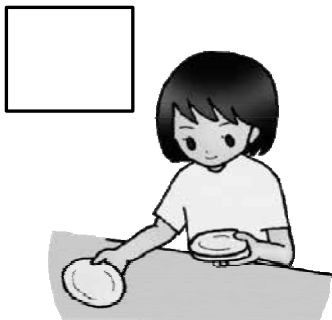
作る力・調理する力

しよくじのおてつだい

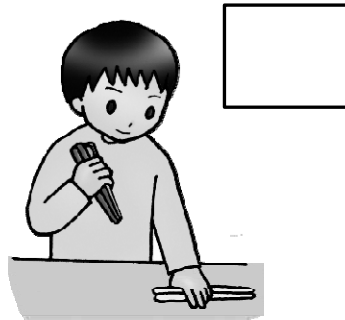
あなたは いえでごはんを食べるときに、じゅんびやあとかたづけで
どんなおてつだいをしていますか？
じぶんがしているおてつだいに、○をつけましょう。



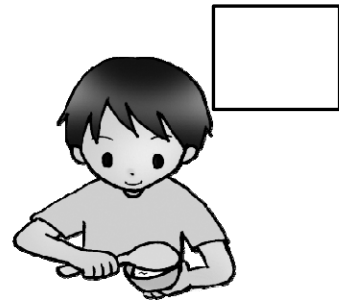
さらや ちゃわんなどの
しよつきをならべる



はしを ならべる



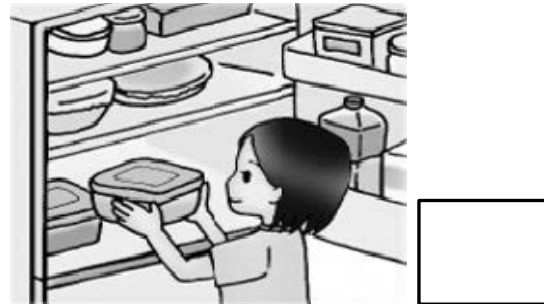
ごはんを よそう



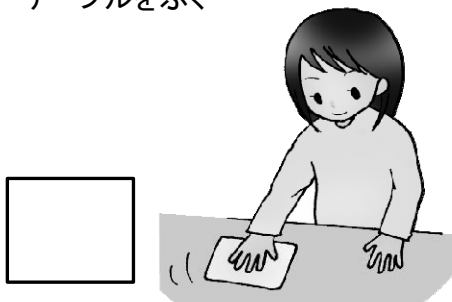
おかずを よそう(うつしかえる)



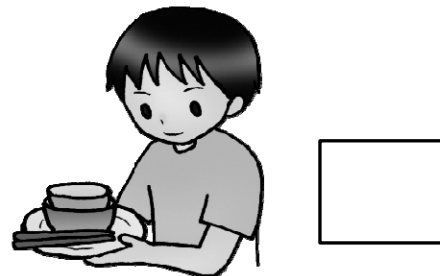
れいぞうこから おかずなどを だす



テーブルをふく



たべおえたしよつきを かたづける



おうちのひとから「ありがとう」と
いわれるとうれしいね。





示したお手伝いの中で、準備で1つ、後片付けで1つ〇が付けられていれば合格とします。



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

家で配膳の手伝いや後片付けの手伝いができているかどうかを確認します。

解説

入学前の子どもの食生活は家庭を中心に営まれ、食習慣も家庭の生活環境の中で育まれます。入学後も低学年の間は、その基盤は家庭にあります。

学校で学んだことを、給食の配膳や後片付けの共同作業で体験し、家庭で復習、実践することで、食習慣の改善につながります。



【食育の視点】

①食事の重要性

- ・食べ物に興味・関心をもつ
- ・楽しく食事ができる。

⑤社会性

- ・正しい食器の並べ方が分かる。
- ・食器を正しく並べられ、正しく持って食べることができる。

《左玄's ミッション》

- ①早寝早起き朝ごはん 基本的な生活習慣を身に付けましょう。

評価の3W1H

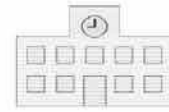
- ♥ いつ 食育月間 勤労感謝の日 長期休業中
- ♠ どこで 家庭
- ◆ だれが 本人 保護者と一緒に
- ♣ どんなふうに 宿題として取り組む

チャレンジ 14

食べる力・栽培する力

やさいの花

花のしゃしんを見て、あてはまるやさいとせんでむすびましょう。



花のいろは、
白か うすむらさき



花のいろは、きいろ



花のいろは、むらさき



花のいろは、きいろ



かにリュウくんからヒント

じぶんでそだてたやさいもありますね。
どんな 花がさいていたかな。





答え

- ①…じゃがいも ②…かぼちゃ ③…なす ④…トマト



評価の観点 知識・技能

野菜の花の写真から、その名前がわかるかをみます。

解説

食べている野菜の名前と花が咲く様子を知ること、苦手な食材とされる野菜への興味が高まり、親しみを感じることができます。

また、単に食材としてだけでなく、植物として育っている姿を知ること、命をいただいていることへの気付きにつなげます。

プリントだけで分かりにくい場合は、カラーの写真を見せるとより分かりやすくなります。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力
 - ・野菜の名前を知る。
- ④感謝の心
 - ・食べ物は、自然の恵みによってできることを知る。
 - ・食べ物の命をいただいていることを知る。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

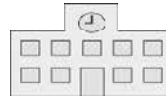
- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♻️ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 15

作る力・栽培する力

やさいのかんさつ

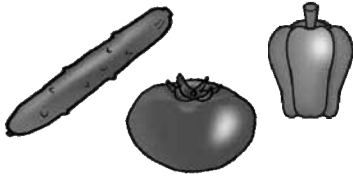
やさいをじぶんでそだてて、じっくりかんさつしてみましょう。



えをかこう。

がつ にち

ようび



★どんなおおきさかな？

★どんないろかな？

★どんなかたちかな？

★どんなにおいかな？

★かずはいくつかな？

★さわったかんじは？



生活科で野菜を育てる時の記録カードとして使用します。



評価の観点 思考・判断・表現

様々な感覚を使って自分の野菜の観察をし、世話をすることができたか、また観察したことや世話をしたことを絵や言葉で表すことができたかを確認します。

解説

野菜の世話をする活動では、継続して関わることができるように、自分の力で野菜を育てる楽しさを味わうことが大切です。諸感覚を使って自分の野菜にじっくり関わることができるように、他教科との関連を図りながら、このような観察カードを使用します。観察カードをもとに、新たな発見や疑問を持たせたり、友達との伝え合いや交流をする活動を取り入れたりすることもできます。



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・食べ物には命があることが分かる。
- ⑥食文化
 - ・自分の住んでいる身近な土地でとれる食べ物を知る。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

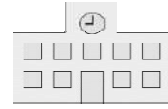
- ♥ いつ 生活科
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任
- ♣ どんなふうに 生活科で取り組む 家で取り組む

チャレンジ 16

作る力・栽培する力

さかなの名まえ

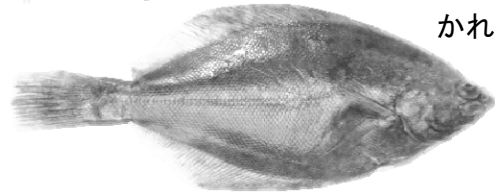
あなたが知っているうみでとれるたべもの名まえを、3つ かきましょう。



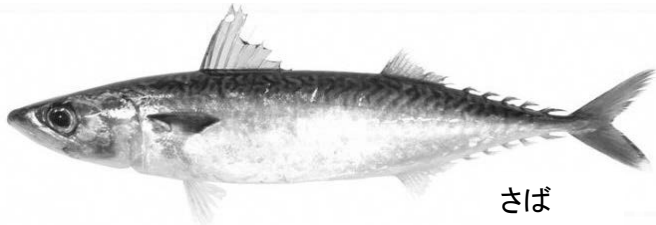
かに



えび



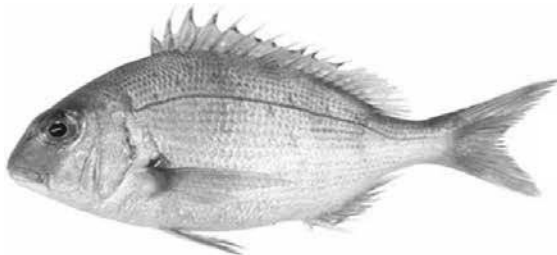
かれい



さば



とびうお



たい



ふぐ



いか



はたはた



いわし

かにリュウくんからヒント

さかなやさんやスーパーで見たことがあるかな。きゅうしよくだよりも、よく見てね。



ほかにもいろいろあるね。知っているうみでとれるたべもの名まえをかこう！

写真提供

福井県水産試験場(さば、たい、ふぐ)



答え

とびうお はたはた かれい たい さば いわし いか
えび ふぐ かに (あじ) (ぶり) (さわら) (わかめ)
などの名前を書くことができる。



評価の観点 知識・技能

魚の写真を参考にしながら名前を書くことをきっかけに、他にも知っている魚を思い出して記入しているかを確認します。

解説

低学年の児童は、魚嫌いが多い傾向があります。低学年の時期に、魚に興味関心をもつようにするためには、毎日の給食の時間の指導の中で写真やビデオを見せたり漁の様子を紹介したりして、繰り返し指導をすることが大切です。特に福井県を理解する上で、魚とのつながりはこの時期に押さえておきたいものです。

さらに、家庭配付用資料(給食だより等)を使って、保護者と一緒に魚に注目させることで、子どもは自然に魚の名前を覚えていくことができます。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・食べ物には命があることが分かる。
- ⑥食文化
 - ・自分の住んでいる身近な土地でとれた食べ物を知る。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

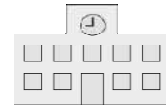
- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♻️ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 17

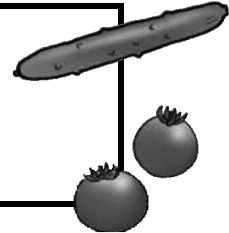
作る力・調理する力

かんしゃするところ

じぶんでそだてたやさいをつかってりょうりをつくりましょう。
またお世話になった人をまねいて、やさいパーティーをしましょう。



そだてた
やさいを
かきましょう！



おすすめの やさいりょうりは？

りょうりをつくるのに、ひつような ほかのたべものは？

がんばってつくるよ！



お世話になった人

かんしゃの気持ちをかきましょう！！

かにリュウくんからヒント

ミニトマト・ピーマン・なす・きゅうり・とうもろこし・
えだまめ・かぼちゃ・大こん・さつまいも...。
いろいろなやさいをきって、サラダにしたり、
かるくやいて、バターやしおこしょうでたべたり
してもいいですね。





自分たちで育てた野菜を使って調理をする計画を立て、お世話になった人たちへ感謝の気持ちを表すことができれば合格です。



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

自分たちで育てた野菜を使って、積極的に調理をしようとしているか、また、野菜作りでお世話になった人たちへ感謝の気持ちを表し、楽しく過ごそうとしているかをみます。

解説

生活科などで野菜を育てる時、地域の方に野菜作りの手ほどきを受け、収穫するまでにお世話になった人たちへ感謝の気持ちを表すため、野菜パーティーの計画を立てます。

自分たちが育てた野菜を使って簡単に調理できるものを考えます。

野菜パーティーでは、お世話になった人たちと一緒に作ったり、会食をしたりします。感謝の気持ちを表したお手紙を読むなどして、楽しく過ごすことができるようにします。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- 食に関する指導の手引(文部科学省)



【食育の視点】

④感謝の心

・食べ物を大事にし、食料の生産などに関わる人々へ感謝する心をもつ。

《左玄's ミッション》

②「感謝のころろ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 生活科
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 地域の人や生産者と一緒に
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む

チャレンジ 18

ふるさとふくいの食を知る力・
ふるさとの偉人に学ぶ

いしづかさげんのおしえ

しゃしんの方は ふくいけんうまれの いしやです。
この人は 下のようなことばを のこしました。
よんでなぞりがきを してみましょう。



◎ なぞりがきをしてみましょう。

名まえ

「しよくが いのちの きほんだ」といった このひとの 名まえは

い し づ か さ げ ん

おしえ1 一物全体食(いちぶつぜんたいしよく)

えいようは たべもの ぜんたいに あるから かわやほねも

ま る ご と

たべよう!

おしえ2 身土不二(しんどふじ)・地産地消(ちさんちしょう)

ふくいけんで とれる

し ゆ ん

のたべものを たべよう!

かにリュウくんからのアドバイス

きゅうしよくにも「まるごときゅうしよくの日」が
あるよ。まるごとたべることができる たべものを
さがしてみよう。





答え

いしづかさげん まるごと しゅん



評価の観点 知識・技能

福井の偉人である石塚左玄の写真と、「食べ物の皮や骨もまるごと食べること」「地域の旬で新鮮なものを食べること」の訓えを知っているかをみます。

解説

福井の偉人、石塚左玄は日本で初めて、「食育」という言葉を用いて食の大切さを啓蒙した人です。左玄の訓えが、100年以上たった今でも十分に通用するのは、人間が生きていく上での食生活の基本について訓えているからだと言えます。低学年では、まず、写真を見て、顔と名前をしっかりと覚えたいところです。

石塚左玄の6つの訓え

- 1 食育は全ての教育の基本で、家庭で行う教育です。
- 2 食が心と体をつくり、健康を左右します。
- 3 人間の体は生まれながらにして、穀物を食べるようにできています。
- 4 食べ物は皮をむいたりせず丸ごと食べましょう。
- 5 地域の旬で新鮮なものを食べましょう。・・・地産地消、身土不二の原点。
身土不二とは、先祖代々伝わってきた食生活にはそれぞれ意味があり、その土地に行ったらその土地の食生活に学ぶべきであるという考えである。
- 6 三大栄養素だけでなく、ミネラルのバランスも考えて食べましょう。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力
 - ・食べ物の名前が分かる。
- ⑥食文化
 - ・自分の住んでいる身近な地域でとれた食べ物を知る。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 給食の時間
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 今日の給食がまるごと給食や地場産給食であることを紹介する

チャレンジ 19

ふるさとふくいを知る力・
ふるさとの食材に学ぶ

ふくいのおしょくひん

きゅうしょくには、ふくいでとれるやさいやさかな、にくなどが
たくさんつかわれています。あなたがしているふくいでたくさんとれる
たべもの(とくさんひん)を○でかこみましょう。



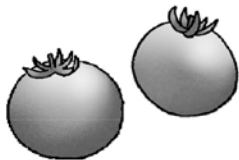
こめ(いちほまれ
・コシヒカリ)



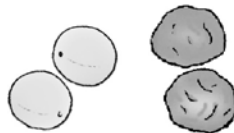
さといも



たけのこ



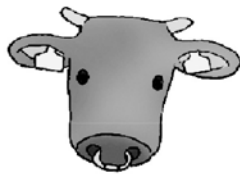
こしのルビー
(トマト)



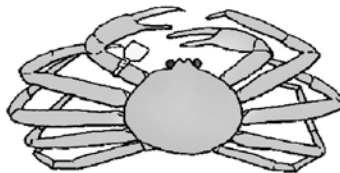
うめ



にんにく



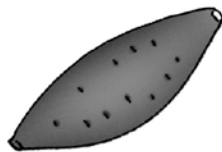
わかさうし



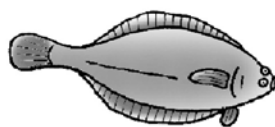
かに



らっきょう



さつまいも



かれい



わかめ

かにリュウくんからヒント

きゅうしょくだよりをみると ふくいでとれる
たべものがもっとみつかるとよ。





答え

全て福井でとれる特産品です。
5つ以上知っていたら、合格です。



評価の観点 知識・技能

毎日の給食を食べるという体験を通して、福井の食材について興味・関心をもち、名前を知っているかどうかを確認します。

解説

栽培学習や、家のまわりの探検マップ作りから得た知識を、給食の時間で体験し、ふるさと福井の食材への興味・関心を高めます。

また、給食だよりを意識して見る、地場産物を意識して食べることも大切です。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ⑥食文化
 - ・自分たちが住んでいる身近な土地でとれた食べ物を知る。
- ③食品を選択する能力
 - ・食べ物の名前が分かる。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

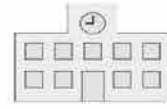
- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校や家庭
- ◆ だれが 保護者と一緒に 本人
- ♣ どんなふうに 宿題で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 20

ふるさとふくいの食を知るカ・
ふるさとの料理に学ぶ

ふるさとのりょうり

下のしゃしんは、ふるさとふくいのかきょうどりょうりです。
がっこうやいえでたべたことがあるものに○をつけましょう。



() こぶまき



() なます



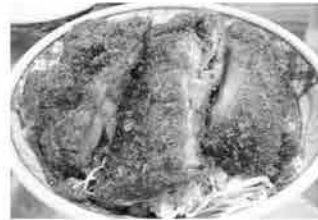
() やきさば



() あぶらあげのもの



() うちまめじる



() ソースカツどん



() ごもくずし



() すこ

かにリュウくんからヒント

きゅうしょくだよりを
よーくみてみよう。





答え

全て郷土料理です。
この中から、3つ以上食べたことがあればよいです。



評価の観点 知識・技能

毎日の給食や家庭での食事を通して、ふくいの郷土料理に興味・関心を持ち、その名前を知っているかどうかを確認します。

解説

給食の時間の放送や、給食カレンダー、また給食だよりの中にも、郷土料理は必ず紹介されています。給食の時間を使って、給食だよりやカレンダーなどの掲示物の中から探し出す活動を行うなど、子どもたちに興味・関心を持たせたいものです。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

⑥食文化

・季節や行事にちなんだ料理があることを知る。

《左玄's ミッション》

⑥なんでもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校や家庭
- ◆ だれが 保護者と一緒に 本人
- ♣ どんなふうに 宿題で取り組む 委員会活動で取り組む

小学校・中学年

いっしょに
がんばりましょう!



しあわせ元気なふくいっ子は「食べる力」「作る力」「ふるさとふくいの食を知る力」を身に付けます。

- ・「食べる力」 食についての関心と理解を深め、自分の食にまつわるくらしを改善しようとすることができる。
- ・「作る力」 身近な食品の栽培や調理について関心と理解を深め、積極的に取り組むことができる。
- ・「ふるさとふくいの食を知る力」 地域の食べものや食事について関心と理解を深め、感謝の気持ちを持って食べることができる。

食育チャレンジ・中学年めざす姿

食べる力	① 朝ごはんが生活のリズムを整えるために必要なことが分かる	② 食品を3つの働きによって分けることができる
	③ 骨や歯をつくる食品を知っている	④ 望ましいおやつを食べ方を考えることができる
	⑤ 正しいはしの持ち方で食べることができる	⑥ 正しいはしの使い方を理解している
	⑦ 正しい姿勢で食べている	⑧ 身近な食品を五感で感じ、おいしさが分かる
	⑨ 身近な食品の五味が分かる	⑩ 給食を五感を使って表現する
作る力	⑪ 食に関する英単語を知っている	
	⑫ 身近な食品を手指を使って調理することができる	⑬ 身近な食品「大豆」「魚」「肉」の加工品を知っている
	⑭ 植物のどこを食べているのかを知っている	⑮ 給食に関わる人々に感謝の気持ちを表現する
食 ふるさと を知る力	⑯ 旬の野菜を知っている	⑰ 身近な魚の名前を知っている
	⑰ 石塚左玄の訓え「一物全体食」を知っている	⑱ 福井の食べ物を使った料理について興味・関心をもって調べる
	⑳ ふるさと福井の食文化を知っている	

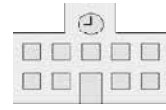
チャレンジ

1

食べる力・元気な体を作る力

朝ごはんのはたらき

朝ごはんをしっかり食べるために、よいと思うことを、
全てえらんで○をつけましょう。



①早くねる



②早く起きる



③ねる前には おかしを
食べない



④早食いをする



⑤すきな物だけを食べる



かにリュウくんからのアドバイス

朝ごはんをしっかり食べるためには、
生活のリズムを整えよう。





答え

- ①早くねる
- ②早く起きる
- ③ねる前には おかしを食べない



評価の観点 思考・判断・表現

朝ごはんをしっかり食べるためには、生活リズムを整えることが大切であることを理解し、具体的にどうすることがよいかを考えているかどうかをみます。

解説

基本的な生活習慣が形成されていく学童期においては、生活リズムを整えることが大切です。そのためには、児童が自ら食事時間や睡眠時間をまず認識し、朝ごはんを食べることで1日を気持ちよく始めることができることを理解することが重要です。

朝ごはんをとるかとらないかによって、体温の上昇や維持に差が現れ、食べないと「体がだるい」など、午前中の学習活動にも影響を及ぼします。

また、学力・体力との関係についても、毎日朝ごはんを食べる子どもの方が、成績がよいことが明らかになっています。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・1日を元気で活動するためには朝食を食べることが大切であることを知る。
- ②心身の健康
 - ・1日3回の食事を規則正しくとることが大切なことを知る。

《左玄's ミッション》

- ①早寝早起き朝ごはん 基本的な生活習慣を身に付けましょう。

評価の3W1H

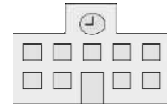
- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 2

食べる力・元気な体を作る力

たべもののグループ

次の食べ物をはたらきによって「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けてみましょう。



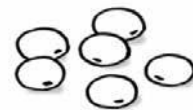
- ・ 赤のグループの食べ物を、赤の色えんぴつで かこみましょう。
- ・ 黄のグループの食べ物を、黄の色えんぴつで かこみましょう。
- ・ 緑のグループの食べ物を、緑の色えんぴつで かこみましょう。



ごはん



魚



だいち



じゃがいも



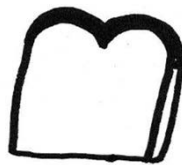
ぎゅうにゅう



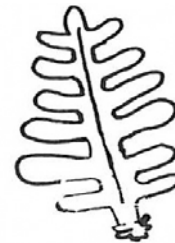
たまご



うどん



しよくパン



わかめ



たまねぎ



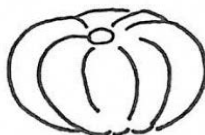
にんじん



ほうれんそう



トマト



かぼちゃ



みかん



キャベツ

かにリュウくんからヒント

食べ物は 体の中でどんなふうにはたらくかで、「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けられます。





答え

赤のグループ	魚 だいず 牛乳 卵 わかめ
黄のグループ	ごはん じゃがいも うどん 食パン
緑のグループ	トマト かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ みかん



評価の観点 知識・技能

食べ物は、その働きによって3つの食品群に分けられることを理解しているかどうかを、確認します。

解説

中学年での食生活における自己管理能力とは、健康に過ごすことを意識して、生活のリズムを整え、栄養のバランスのとれた適切な量の食事を好き嫌いせずに食べられるようになることです。

食べ物の3つの働きを知り、好き嫌いしないで食べることの大切さに気付くとともに、中学年の児童にとって適切な質と量が担保された「生きた教材」としての学校給食の意味を理解し、残さずに食べる習慣を身に付けます。

◎参考資料

▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)



【食育の視点】

②心身の健康

・健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

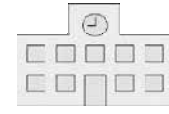
チャレンジ

3

食べる力・元気な体を作る力

ほねや歯をつくる
食べもの

ほねや歯を作る食べ物に○をつけましょう。
また、それらの食べ物に多くふくまれるえいようそは何でしょう。



ぎゅうにゅう



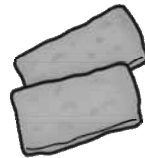
だいず



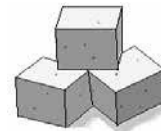
にぼし



小まつな



あぶらあげ



こうやどうふ



ひじき

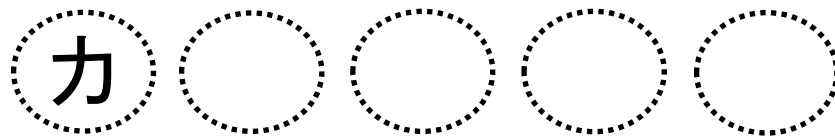


ごま



ヨーグルト

ほねや歯を作るもとになるえいようそ



かにリュウくんからのアドバイス

みんなの体は今、体のせい長にひつようなほねが
作られる大切な時期だよ。

ほねや歯を作る食べ物はもちろん、いろいろなえい
ようそをバランスよくとることがとても大切だよ。





答え

ほねや歯を作る食べ物…全部
えいようそ…カルシウム



評価の観点 知識・技能

骨や歯をつくる食べ物や栄養素を知っているかを確認します。

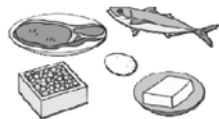
解説

骨や歯をつくる食べ物には、カルシウムが多く含まれています。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、骨の健康を保つために、カルシウムの摂取基準が決められています。しかし、毎年行われている「国民健康・栄養調査」では、すべての年代で不足していることが明らかになっています。特に成長期や中高年のカルシウム不足は深刻です。今のうちに、カルシウムを多く含む食品を知り、積極的にカルシウム摂取に努める態度を身に付けられるようにする必要があります。

また、体をよりよく成長させ、元気に過ごすためには、栄養のバランスのよい「食事」、適度な「運動」、十分な「休養・すいみん」が必要です。成長に必要な栄養素として、カルシウムの他に体をつくるもとになる「たんぱく質」、体の調子を整えるもとになる「ビタミン」などがあります。

たんぱく質を多くふくむ



体をつくるもとになる

カルシウムを多くふくむ



ほねや歯をつくるもとになる

ビタミンを多くふくむ



体の調子を整えるもとになる

◎参考資料

▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)



【食育の視点】

②心身の健康

・カルシウムを多く含む食品が骨や歯を丈夫にすることが分かる。

③食品を選択する能力

・カルシウムを多く含む食品を選ぶことができる。

《左玄's ミッション》

⑥なんでもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

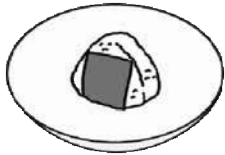
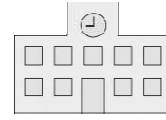
- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♻️ どんなふうに 学級活動で取り組む

チャレンジ 4

食べる力・元気な体を作る力

おやつのおいしく食べ方

おにぎり1この エネルギーのりょうと同じくらいのおやつをえらんで ()に○をつけましょう。



おにぎり1こ
(100g)

かにリュウくんからアドバイス

おやつを食べすぎると、ごはんをしっかり食べられなくなるよ。おやつを食べるときは、りょうや時間を決めて食べるようにしよう。

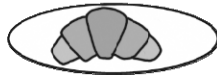


()①チョコレート



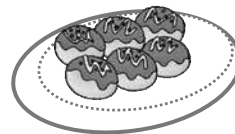
半分(35g)

()②クロワッサン



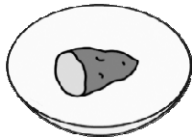
1こ(40g)

()③たこやき



中くらいの大きさ6こ

()④やきいも



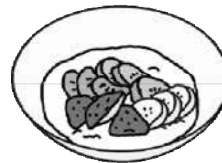
半分(100g)

()⑤スポーツドリンク



ペットボトル1本
(500ml)

()⑥フルーツヨーグルト



200g

()⑦オレンジジュース



ペットボトル1本
(500ml)

()⑧アイスクリーム



1こ(100g)

()⑨ポテトチップス



半分(30g)



答え

- ①チョコレート ②クロワッサン ③たこ焼き ④やきいも
⑤スポーツドリンク ⑥フルーツヨーグルト ⑨ポテトチップス



評価の観点 思考・判断・表現

望ましいおやつの内容や量を考えることができるかどうかをみます。

解説

児童にとっておやつは、食べる時間や内容を、比較的自分で選ぶことができるので、とても親しみがもてるものです。

ここでは、中学年の児童なりに食事とおやつのバランスを考えながら、種類や量を選べる力を身に付けさせたいと考えています。

1日分のおやつの目安は200kcalです。

おにぎり1個(100g)は約180kcalです。

⑦ オレンジジュース500ml 1本 約220kcal

⑧ アイスクリーム 100g 1個 約260kcal

それぞれ 量を減らしたり、組み合わせをかえたりして食べるようにアドバイスをしましょう。

◎参考資料

▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)



【食育の視点】

①食事の重要性

・望ましいおやつの食べ方が分かる。

③食品を選択する能力

・望ましいおやつの種類や量を考えることができる。

《左玄's ミッション》

①早寝早起き朝ごはん 基本的な生活習慣を身に付けましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 長期休業前
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む

チャレンジ

5

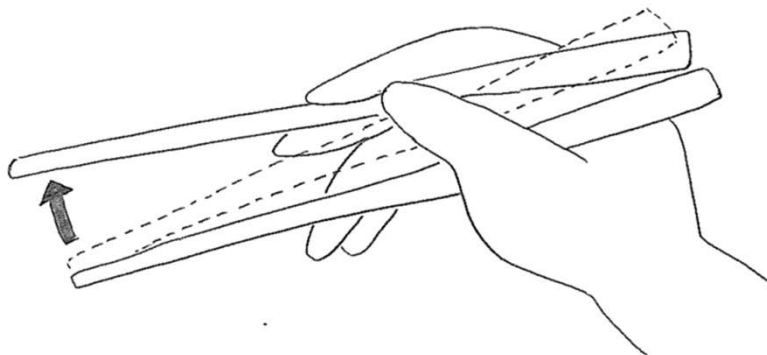
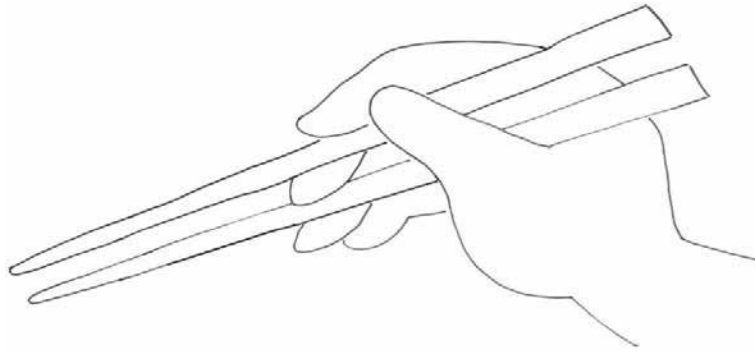
食べる力・元気な体を作る力

正しいはしの動かし方

正しいはしの持ち方をしてみましょう。
そして、「カチカチカチ」と音を立てて、
上のはしと下のはしの先を合わせてみましょう。



動画あり



◎ きゅう食の時間にできたら、○をつけましょう。

月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日

かにリュウくんからヒント

お友だちや先生と正しく持てているか
たしかめ合ってみましょう。





実際にはしを持って、正しく使うことができるかを確認しましょう。



評価の観点 知識・技能

箸を正しく持ち、使うことができるかをみます。

解説

楽しく食事をするためには、食するときのマナーが大切です。食べ方やきまりを身に付けることで、相手を不快にさせず、思いやりの心をもって気持ちよく食事を楽しむことができます。

日本の文化ともいえる箸を正しく持ち使うことは、世界の人と交わる際にも身に付けておきたいものです。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

⑤社会性

- ・はしを正しく持ち、使うことができる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校や家庭
- ◆ だれが 友達と 保護者と一緒に 本人
- ♣ どんなふうに 宿題で取り組む 委員会活動で取り組む

下の絵は、やってはいけないはしの使い方です。
絵とせつ明をせんでむすびましょう。また、きゆう食の
時に、自分のはしの使い方をチェックしてみましょう。



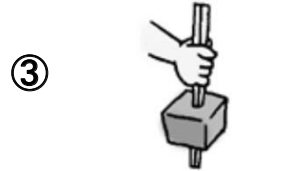
さしばし

はしで食べ物をさして、食べる
こと。



なみだばし

遠くからはさんで しるをた
らしながら、はしを動かすこ
と。



もちばし

はしを持ったまま、同じ手で
食きを持って食べること。



まよいばし

どれを食べようかまよって、
はしを動かすこと。



よせばし

はしで食きをよせること。

◎ あなたは、やってはいけない はしの使い方をしていませんか？
していなかったら、○をつけましょう。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

かにリュウくんからのアドバイス

「まよいばし」や「よせばし」「さしばし」は
「いみばし」と呼ばれ、昔から きらわれる
はしの使い方だよ。





答え

- ①…まよいばし ②…よせばし ③…さしばし
④…なみだばし ⑤…もちばし



評価の観点 知識・技能

やっではいけない箸の使い方を理解しているかをみます。

解説

和食文化のひとつでもある箸は、正しく持つ事と、「忌み箸（いみばし）」と言われる箸の使い方をしないようにすることが大切です。

ここでは、食事の場面でついやってしまいがちな、5つの良くない使い方を取り上げ、イラストで具体的に示したものと、やっではいけない箸の使い方の名称とを線で結ばせることで、意識を高めます。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ⑤社会性
・協力し、食事の準備や後片付けができる。

《左玄's ミッション》

- ②「感謝のころろ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校や家庭
- ◆ だれが 保護者と一緒に 本人
- ♻️ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ

7

食べる力・食に関するマナーカ

食事をする時のしせい

よいしせいで食べることができるか、自分でたしかめてみましょう。



- ◎ できている。
- だいたいできている。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日



よいしせいで食べましょう

チェックポイント



★せすじはのびて
いますか？



★足はそろえていますか？



★食器を持って
いますか？

★ 苦手なチェックポイントは、さいチャレンジして、合かくをゲットしよう！

苦手なチェックポイント	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

かにリュウくんからのアドバイス

まわりのお友だちと たしかめ合い
ながら、よいしせいで食べましょう。





背筋を伸ばし、足をそろえ、食器を持って食べているかを、まわりの人たちと確かめ合いながら、チェックします。



評価の観点 知識・技能

正しい姿勢で食べるためのチェックポイントを意識し、食べているかどうかをみます。

解説

楽しく食事をするためには、食べる時のマナーが大切です。食べ方やきまりを身に付けることで、自分のためだけでなく、相手に迷惑をかけず、思いやりの心をもって気持ちよく食事を楽しむことができます。

背筋を伸ばし、足をそろえ、食器を持って食べることは、見た目だけでなく、消化吸収にもよい影響を与えます。よい姿勢で食事ができるよう、意識を高めていくことが大切です。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- 食に関する指導の手引(文部科学省)



【食育の視点】

⑤社会性

- ・いつもよい姿勢で食べようとする気持ちをもつことができる。

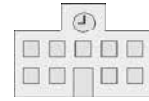
《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 給食の時間終了後
- ◆ だれが 本人
- ♣ どんなふうに セルフチェックする

おいしさは、「味」だけで決まるものではありません。
目や鼻、手、耳、したを使って、感じて分かるものにはどんなものがあるでしょうか。線でむすんでみましょう。



五感(ごかん)とは？



【目で見る力】



【鼻でかぐ力】



【手(ひふ)で
感じる力】



【耳で聞く力】



【したで
味わう力】

資料提供 著者:品川 明 ころで食べる 味わいの授業 発行:フードコンシャスネス研究所

①目で見て分かることは？

・

・ よいかおりのみそしる



②手で持って分かることは？

・

・ あまいチョコレート



③音で分かることは？

・

・ 赤いトマト



④鼻でかいで分かることは？

・

・ やわらかいパン



⑤食べてみて分かることは？

・

・ パリパリのおせんべい



かにリュウくんからヒント

いいにおいは鼻で、赤い色は目で、
やわらかい感じは手で、かむ音は
耳で感じるね。





答え

- ①…赤いトマト（いろでわかるね）
- ②…やわらかいパン
- ③…パリパリのおせんべい
- ④…よいかおりのみそしる
- ⑤…あまいチョコレート



評価の観点 知識・技能

身近な食品から、五感（視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚）を使って、味わうことができるものを見分けられるかをみます。

解説

私たちが「おいしい」と感じるときの要素は、「味覚」だけではありません。「視覚」では、食べ物の色や形、「嗅覚」では、甘い香りやだしの香り、「聴覚」ではジュウジュウと焼ける音や、パリパリとせんべいをかむ音、「触覚」ではふわふわしたパンや、しゃきしゃきとした歯ごたえなど、これら全ての感覚が「おいしい」と感じることに繋がります。私たち人間は、動物や植物、食べ物など自然のものとふれあうときには、五感を使ってたくさんを感じ取ろうとします。そして、ここから得た気づきの積み重ねが、私たちの心をより広く豊かにしてくれます。

◎参考資料

- ◆食育授業実践事例集（福井県教育委員会）



【食育の視点】

- ②心身の健康
 - ・味わって食べようとする。
 - ・五感を使って食べることの大切さが分かる。

《左玄's ミッション》

- ②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む

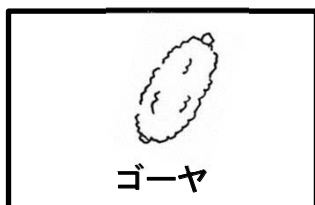
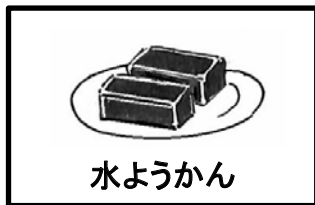
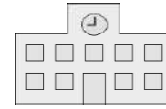
チャレンジ

9

食べる力・味わう力

身のまわりにある
食べ物の味

身の回りにある食べ物の味と「あまい」「しょっぱい」「苦い」「すっぱい」「うまい」の五つの味を、線でむすびましょう。



かにリュウくんからヒント

丸もちで作るふくいのおぞうには、
「こんぶ」と「かつおぶし」のだしが
いっぱいだね。





答え

あまい … みずようかん
すっぱい … うめぼし
うまい … かつおぶし

しょっぱい … みそ
にがい … ゴーヤ



評価の観点 知識・技能

身のまわりによくある食べ物を使い、「5つの基本味」に関心を持ち、言葉で表すことができているかをみます。

解説

感覚や味覚を重視した「味わう」教育は、味覚の正否だけを問うのではなく、生理や生態を意識して食べることで、心身の健康や感謝の心を養うなど食育としての意味があります。

3年生では、五感を活用しながら、味の基本となる4つの味「塩味」、「酸味」、「苦味」、「甘味」に、日本人が発見し根づいた「うまみ」を加えた5つの味がわかり、味わうことの楽しみに触れる体験型学習が効果的です。また、表現力が高まる年代でもあり、感じた味を自分の言葉で表現できることもねらいとします。

◎参考資料

◆食育授業実践事例集（福井県教育委員会）



【食育の視点】

- ②心身の健康
 - ・味わって食べることができる。
- ④感謝の心
 - ・感謝の気持ちをもって食べることができる。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 10

食べる力・味わう力

五感をつかって表げん

あなたは食のレポーターです。
下の絵をさん考にして、今日のきゅう食を言葉で表してみましょう。



見た目は?

音は?

においは?

味は?

さわった感じは?

さわやかなかおりのみかん

緑あざやかなブロッコリー
さくさくしたえびフライ

ほかほかしてあまみのあるごはん

温かいみそ汁

こんな感じでレポートしてね!



五感を使って、自分が感じたおいしさを、自由に書いていけばよいです。



評価の観点 思考・判断・表現

自分が食べた味を、言葉で自由に表現ができているかをみます。

解説

味を豊かに表現する事によって、コミュニケーション能力も高まり、楽しく充実した食事をすることができるようになることをねらいとしています。

毎日くり返して行われる給食を教材として、自分が見たこと、味わったこと、聞いた音、におい、さわった感じを表現することで、より一層、五感を使って食事をすることができるようになります。



【食育の視点】

⑤社会性

・食を通して、表現力を鍛えコミュニケーション能力を身に付ける。

《左玄's ミッション》

②「感謝のころろ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 11

食べる力・元気な体を作る力

食にかんする
えいたん語

きゅう食によく出てくる「野さい」や「くだ物」の名前を線でむすびましょう。
えい語ではどのように言うのかな？先生に教えてもらいましょう。



CORN
〇〇もろこし



PINEAPPLE
〇〇ナップル

TOMATO
トト



GRAPES
〇どう

GREEN
PEPPER
〇ーマ〇



APPLE
り〇ご

POTATO
じゃが〇〇



BANANA
〇ナ〇

SPINACH
ほう〇〇そう



ORANGE
みか〇

PUMPKIN
か〇ちゃ



STRAWBERRY
い〇〇

CABBAGE
〇ヤベ〇



Do you like apples?

Yes, I do. または No, I don't.
で 答えよう!





答え

イラストや英単語のつづり、または日本語のヒントを見ながら食べ物の名前を英語で理解し線で結べる。実施時期によっては英語で言えれば合格です。



評価の観点 知識・技能

給食で出る野菜やくだものが、英語ではどのような単語になるかを知り、英語で表現しようとしているかをみます。

解説

食べ物のイラストと、その英単語を結びつけてイメージし、もっと知りたいという気持ちが高まるようにします。イラストと英単語を見ながら正しい発音を聞かせたり、まねさせたりして英語に慣れ親しむようにさせます。身近な食べ物を「英語で表現できるようになった」という成功体験を味わわせることがポイントです。

また、簡単な英語での質問を聞いて理解し、Yes, I do. や No, I don't. で意思表示することで、英会話の楽しさを体験させます。



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力
 - ・給食に出てくる食品の名前を知る。

《左玄's ミッション》

- ②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 ALT 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む

チャレンジ 12

作る力・調理する力

手指を使って調理

- ① たまねぎの皮をむくことができますか？家でやってみましょう。
できたら○をつけましょう。
- ② ピーラーを使って、にんじんやだいこんの皮をむくことができますか？
家でやってみましょう。できたら○をつけましょう。



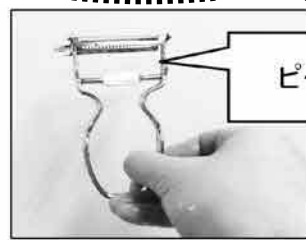
1

たまねぎの皮をむく
ことができる。



2

ピーラーでにんじんや
だいこんの皮をむくことが
できる。



かにリュウくんからのアドバイス

- ① たまねぎの皮は、茶色い部分です。
- ② ピーラーを使うときは、けがをしないように、
注意してね。





- ①たまねぎの皮の茶色い部分が残っていなかったら、○をつけます。
- ②手指やピーラーを使って皮をむくことができたなら○をつけます。



評価の観点 知識・技能

手指や調理器具を使って、食べ物の皮を上手にむくことができるかどうかをみます。

解説

たまねぎやにんじん、大根の皮をむくことは、給食の時間にできないため、家庭学習として行います。保護者に協力してもらい、手指や調理器具を使って食べ物の皮をむくのを見てもらいます。皮をむくときに、散らかさず、まとめておけるかということも見てもらいましょう。



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・食品や食べ方に興味・関心を持つ。
- ③食品を選択する能力
 - ・安全面に気を付けて、簡単な調理をすることができる。

《左玄's ミッション》

- ④食べ物はなるべく丸ごと食べましょう。

評価の3W1H

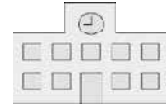
- ♥ いつ 食育月間 勤労感謝の日 長期休業中
- ♠ どこで 家庭
- ◆ だれが 本人 保護者と一緒に
- ♣ どんなふうに 宿題として取り組む

チャレンジ 13

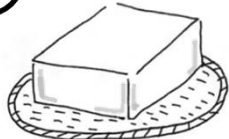
作る力・調理する力

すがたをかえる食品

かこうひん
次の加工品の、原りようになった食品の名前を書きましょう。



1



とうふ



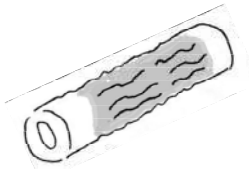
みそ



きなこ

①

2



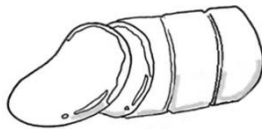
ちくわ



ツナかん

②

3



ハム



ウインナー

③

かにリュウくんからヒント

大豆は「畑の肉」と言われていて、
いろいろなすがたにへん身しますね。
魚は「すり身」になって、へん身することがあり
ます。





- 答え (主な加工品)
- ①だいず … 打ち豆、とうふ、納豆、あげ、きなこ、豆乳、しょうゆみそなど
 - ②さかな … ちくわ、かまぼこ、はんぺん、ツナなど
 - ③にく … ハム、ウインナー、ベーコン、ソーセージなど



評価の観点 知識・技能

私たちが食べているものには、素材だけでなく加工された食品もたくさんあります。それらが何からできているものなのかを知り、主たる栄養について理解しているかをみます。

解説

社会科では身近な工場の見学で、かまぼこ工場に行き学習することがあります。また、国語科では「すがたをかえる大豆」で、大豆とその加工品について詳しく学習します。教科で学習したこととつなげて、生活の中でもう一度振り返りましょう。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- ※国語科教科書
- ※社会科教科書



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力
 - ・いろいろな食品の名前が分かる。

《左玄's ミッション》

- ④食べ物はなるべく丸ごと食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む








チャレンジ 14

作る力・栽培する力

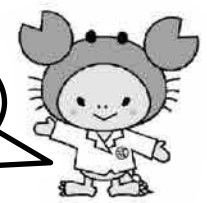
どこを食べる野さい？

次の食べ物は、植物のどの部分を食べているか、
あてはまるところと線でむすびましょう。



①		だいこん	■	■	実を食べる 植物
②		ほうれんそう	■	■	葉を食べる 植物
③		ピーマン	■	■	くきを食べる 植物
④		キャベツ	■	■	根を食べる 植物
⑤		さといも	■	■	花を食べる 植物
⑥		ブロッコリー	■	■	
⑦		じゃがいも	■	■	

かにリュウくんからヒント
野さいやいもができてい
る様子を思い出してみよう。





答え

- | | |
|--------------|--------------|
| 実を食べる植物 … ③ | 葉を食べる植物 … ②④ |
| 茎を食べる植物 … ⑤⑦ | 根を食べる植物 … ① |
| 花を食べる植物 … ⑥ | |



評価の観点 知識・技能

身近な野菜について、植物のどの部分を食べているのかを知っているか確認します。

解説

植物としての野菜に目を向けさせることで、生活科で学習したことを思い出し、植物の栽培への興味・関心を高め、楽しんで作業をすることにつながります。

また、その野菜がどのようにできているかを知ること、特徴や栄養価についても理解することができます。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力
 - ・野菜の特徴を知る。
- ④感謝の心
 - ・感謝の気持ちをもって食べる。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物を食べましょう。

評価の3W1H

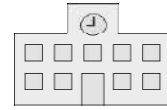
- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♻️ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 15

作る力・感謝する心

感しやる心

毎日のきゅう食にかかわっている、さまざまな仕事をしている人を
思いうかべてみましょう。その人たちに感しやのお手紙を書きましょう。



Large empty space for writing a letter, framed by a decorative border with scroll-like corners. The space contains five horizontal lines for writing.

きゅう食には、たくさん
の方たちがかかわって
くださっているんだね。
いつもありがとうございます。





感謝の気持ちが表れていれば、合格です。



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

食べ物への感謝や、食生活を支えてくれる様々な人々への感謝の気持ちを持ち、大切に食べようとする気持ちになったかを確認します。

解説

私たちが食べているものは、ほとんど全てが生き物で、私たちはその命をいただいで生きていることに、気付かせることが大切です。

また、食材の生産から、流通、加工、調理など、食材が食卓に上がるまでの過程には、たくさんの人々の努力があることにも気付かせ、キャリア教育の一環として、自分が将来、人の役に立つ職業につくということに繋げることもできます。

◎参考資料

▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)



【食育の視点】

④感謝の心

・食べ物は生産者の苦勞があつて食べられることを知る。

《左玄's ミッション》

⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♻️ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 16

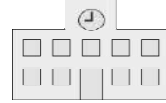
作る力・栽培する力

「しゅん」の野さい

それぞれのきせつにたくさんとれる野さいやくだものの絵がかいてあります。



の中にそのきせつを書きましょう。



	 いちご キャベツ かぼちゃ なす ピーマン トマト	
 たまねぎ たけのこ さといも かき さつまいも ほうれんそう みかん はくさい	 だいこん	
	 こめ	

かにリュウくんからヒント

食べ物には、それぞれの地いきでよく育ち、たくさんとれるきせつがあります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「しゅん」といいます。えいようまん点ですよ。





答え

キャベツ、たけのこ、たまねぎ、いちご	…	春
トマト、ピーマン、かぼちゃ、なす	…	夏
さつまいも、さといも、かき、こめ	…	秋
だいこん、はくさい、ほうれんそう、みかん	…	冬



評価の観点 知識・技能

季節毎の旬の野菜を知っているかどうかを確認します。

解説

旬の野菜を知ることで、季節に合ったその地域でとれるおいしい野菜を食べることができます。夏が旬の野菜には体を冷やす働きがあり、冬が旬の野菜には体を温める働きがあることから、旬の野菜を食べることのよさに触れることができます。

◎参考資料

▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)



【食育の視点】

③食品を選択する能力
・野菜の旬を知る。

《左玄's ミッション》

⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

魚の写真と名前を線でむすびましょう。



①



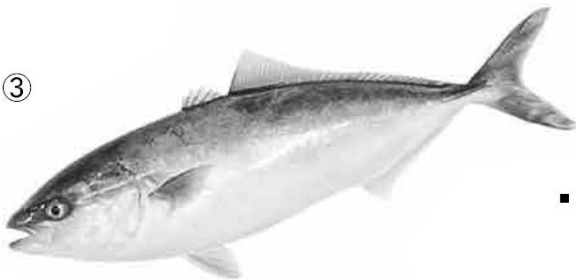
・鯛：たい

②



・鯖：さば

③



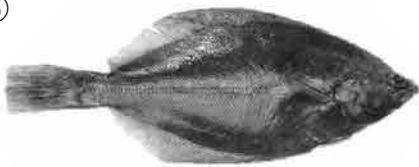
・鯖：さわら

④



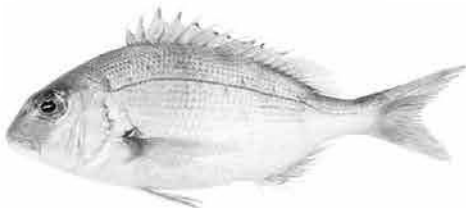
・鰯：いわし

⑤



・鰯：ぶり

⑥



・鰯：かれい

⑦



・鰯：はたはた

かにリュウくんからヒント

魚の名前を表す漢字は、魚のとくちょうを表しているよ。





答え

- ①さば ②いわし ③ぶり ④はたはた
 ⑤かれい ⑥たい ⑦さわら



評価の観点 知識・技能

魚の切り身ではなく、魚本来の姿を知り、魚の名前が分かるかを確認します。

解説

魚本来の姿や特徴から、その名前を知ることによって魚への興味・関心を高めることができます。

また、給食ではどの部分を使っているかを知ることによって魚を無駄なく食べようとする意識の高まりにもつながります。

さらに、県内や自分の住んでいる地域でどんな魚がとれるかを知ることによって、水産業への理解を深めることもできます。

プリントだけで分かりにくい場合は、カラーの写真を見せると、より分かりやすくなります。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
 (福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力 ・給食で食べる魚の名前を知る。
- ④感謝の心 ・食品を無駄なくいただくこと。
- ⑥食文化
 ・日常の食事は地域の水産物と関連していること。

《左玄's ミッション》

- ④食べ物はなるべく丸ごと食べましょう。
- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

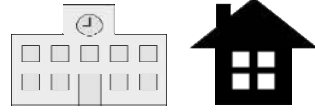
- ♥ いつ 給食で魚を使ったメニューのとき
- ♠ どこで 給食の時間
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 写真を見せる

チャレンジ 18

ふるさとふくいの食を知る力・
ふるさとの偉人に学ぶ

いしづかさげん
石塚左玄に学ぶ

いしづかさげん
石塚左玄先生のおしえを楽しく学びましょう。
そして、下の「丸ごとクイズ」に答えましょう。



いしづか さげん
石塚左玄

いしづかさげん
福井市出身の石塚左玄先生は、日本で初めて「食育」という言葉を使い、食の大切さをたくさんの人につたえました。そのおしえの中で、「食べ物はどこも捨てずに、丸ごと全部食べると体によい」という言葉を残しています。

丸ごとクイズ!

① 皮も じくも 実も 全部食べられる いもは 何でしょうか。

② 頭からしっぽまで 丸ごと食べられる 魚は何でしょうか。

③ みそや きなこや なつとうなどで 丸ごと食べられる豆は何でしょうか。

④ 葉っぱも 根も 丸ごと食べられる 野さいは何でしょうか。

福井県は海のさち、山のさち、里のさちが
たくさんありますね。





答え

- ① … さつまいも
 - ② … にぼし いわし ししゃも など
 - ③ … だいず
 - ④ … だいこん にんじん など
- ひとつずつ書けていれば合格です。



評価の観点 知識・技能

福井の偉人、石塚左玄の訓えである「一物全体食」を知り、身近な食べ物の食べ方に関心をもてたかを見ます。

解説

石塚左玄は、著書の中で「なるべく菜類の皮を脱除せざるを良しとす」と書いています。つまり、野菜は皮をむかずに調理し食べる、魚は骨も内臓も食べる、米は玄米のまま食べることが、食材が持っている栄養を丸ごと摂取することができます健康になれるということです。これは、食品ロスの削減にもつながります。まずは、給食によく出てくる食品や、身近な食品でどのようなものがあるのか、どのようにして食べたらよいのかを説明すると、石塚左玄の訓えが、より分かりやすくなります。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ②心身の健康
 - ・食べ物を丸ごと全部食べることが体によいことを知る。
- ④感謝の心
 - ・感謝の気持ちをもって、食品を無駄なくいただく。

《左玄's ミッション》

- ③食べ物はなるべく丸ごと食べましょう。

評価の3W1H

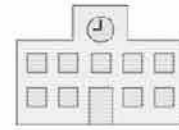
- ♥ いつ 日々の生活の中で
- ♠ どこで 学校や家庭
- ◆ だれが 本人 学級担任 栄養教諭 保護者と一緒に
- ♣ どんなふうに 学級活動や給食時間で取り組む

チャレンジ 19

ふるさとふくいを知る力・
ふるさとの食材に学ぶ

ふくいの食べ物を
使ったりよう理

福井県でとれる食べ物を使ったりよう理には何がありますか？
食べ物を3つえらんでそれぞれの食べ物を使ったりよう理名を
書いてみましょう。



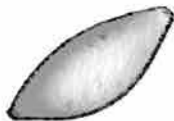
わかさ牛

()を使ったりよう理名



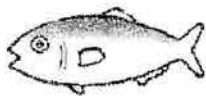
油あげ

()を使ったりよう理名



さつまいも

()を使ったりよう理名



ふくいサーモン

かにリュウくんからのアドバイス

給食のこん立表にヒントがあるかもね。



ほうれんそう



打ち豆

自分の住んでいる地いきでとれる
食べ物を使ったりよう理には、何があ
るかな？考えてみよう。





(例)

わかさ牛(ステーキ ハンバーグ すき焼き)
 油あげ(油あげごはん にももの みそしる)
 さつまいも(豚汁 天ぷら スイートポテト)
 ふくいサーモン(フライ 揚げびたし 塩焼き)
 ほうれんそう(おひたし ソテー ごまあえ)
 打ち豆(みそしる にももの) 等



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

福井でよく食べられている食材を使った料理に興味・関心をもって取り組んでいるかを確認します。

解説

子どもたちの調理体験や、食べたことのある料理の数は、家庭の状況によって様々です。そこで、グループ学習の場面を設定し、給食だよりを教材として、福井県でとれる食べ物を使った給食のメニューを見付けるなど、楽しい活動になるよう工夫するとよいでしょう。

地域や季節によって食材を入れ替えてください。

◎参考資料

▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力
 - ・食べ物の名前が分かる。
- ⑥食文化
 - ・自分たちが住んでいる身近な土地でとれた食べ物を知る。

《左玄's ミッション》

- ⑤地元でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 総合的な学習の時間 給食の時間
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♻️ どんなふうに 給食の時間で取り組む 委員会活動で取り組む

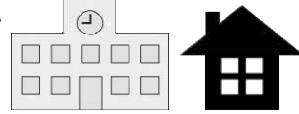
チャレンジ

20

ふるさとふくいの食を知る力・
ふるさとの料理に学ぶ

ふるさとふくいの食
(ぞうに)

あなたの家で食べるおぞうには、どんなとく色があるのか
かくにんしてみましょう。

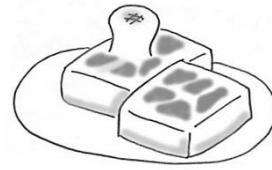


あなたの家のおぞうにをチェックしてみましょう

もちの形は？



丸
もち



角
もち

あじ
味つけは？

ちようりほうほう
調理方法は？

み
そ
あ
じ

す
ま
し

に
る

や
く

きんき
近畿地方
タイプ

ちゆうごく・きゆうしゆう
中国・九州地方
タイプ

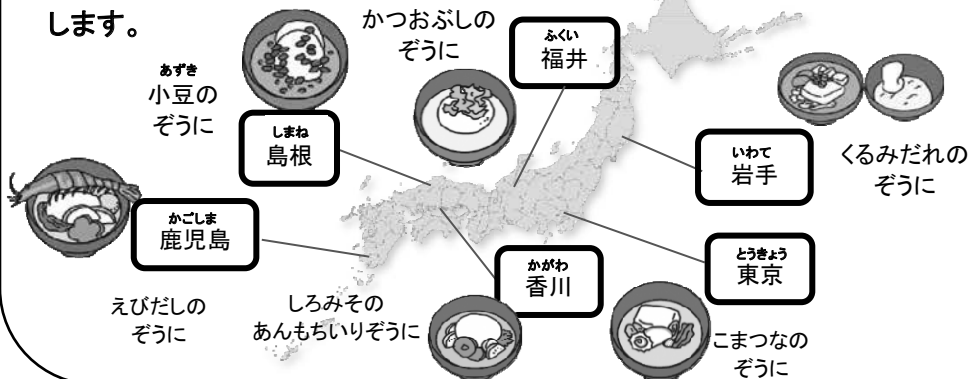
とやまけん・みえけん
富山県・三重県
タイプ

とうほく・かんとう
東北・関東地方
タイプ

福井県もここに当てはまる家庭が多いです！

【かにリュウコラム】

ぎようじしよく
行事食のひとつ、「おぞうに」は、地域や家庭によって、だしの素材、味つけ、
かたち ぐ しゆるい
もちの形、具の種類などさまざまです。なかでもめずらしい「おぞうに」を紹介
しょうかい
します。





地域、家庭によって、様々な雑煮があることを知り、その食文化に興味をもつことができればよいです。



評価の観点 知識・技能

昔から伝わる食の特色や行事食について知り、興味・関心をもつことができたかを確認します。

解説

福井県の雑煮は、こんぶでだしをとった味噌仕立ての汁に、丸餅と茎付きのカブを入れるのが特徴です。

カブを入れるのは、「株を上げる」から縁起がよいためだそうです。味噌は白味噌の家も赤味噌の家もあります。自家製の味噌を使っている家もあります。具はカブ以外にも、かつお節だけをたっぷりかける家庭もあります。

餅は焼かずに煮るのが特徴で、雑煮の汁にはとろみがあります。

◎参考資料

▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)



【食育の視点】

⑥食文化

・各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

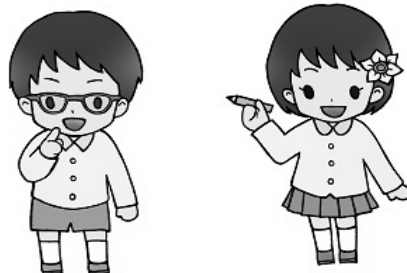
評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校や家庭
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 保護者と一緒に
- ♣ どんなふうに 学級活動 宿題として取り組む

小学校・高学年

小学校
高学年

2 級



しあわせ元気なふくいっ子は「食べる力」「作る力」「ふるさとふくいの食を知る力」を身に付けます。

- ・「食べる力」 暮らしの中での食の大切さを理解し、健康に注意し考えて食べることができる。
- ・「作る力」 ふるさとの食べものにまつわる作業についての知識を深め、考えて取り組もうとすることができる。
- ・「ふるさとふくいの食を知る力」
ふるさとの食材や料理についての知識を深め、郷土への愛着を持って食べようとする事ができる。

食育チャレンジ2級 ・ 高学年めざす姿

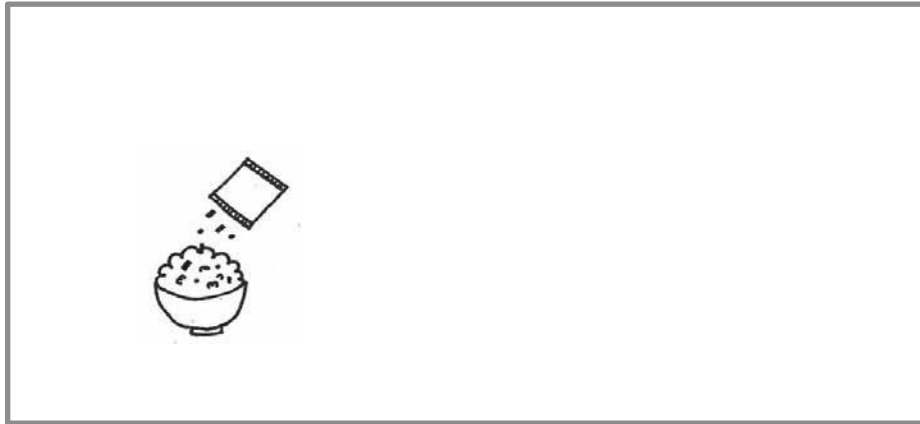
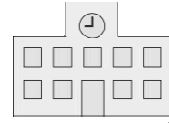
食べる力	① 朝ごはんの献立について考えることができる	② 主食・主菜・副菜の意味を知り、身近なメニューを分けることができる
	③ カルシウムが多くふくまれる食品が分かる	④ ちょうどよいはしの長さを知っている
	⑤ 美しいはし使いを覚える	⑥ 正しい食事のマナーが身に付いている
	⑦ だしをとる食品を知っている	⑧ 味を表現することができる
	⑨ 環境にやさしい食べ方を考えることができる	
作る力	⑩ こんぶでだしをとることができ、家庭でも実践できる	⑪ 料理を上手にもりつけることができる
	⑫ 炊飯器を使用し自分でごはんを炊くことができる	⑬ 身近な魚の名前と旬を知っている
	⑭ ゴミや無駄をなくす取り組みをしている	⑮ 旬の野菜を使ったメニューを考えることができる
	⑯ 福井県で行われている漁業について知っている	⑰ 調理に関する英単語を知っている
食を知る力 ふるさと	⑱ 石塚左玄の訓え「穀物主義」を知っている	⑲ 福井の行事食を知っている
	⑳ 県外の人に向けて、福井の食文化を発信できる	

チャレンジ 1

食べる力・元気な体を作る力

朝ご飯のこんだて作り

ごはんとふりかけだけの朝ごはん。こんな時はどうするといいいでしょうか。下のメニューの中から、おかずを「3つ」選び「おすすめ朝ごはん」を作りましょう。そして、どんなことに気を付けて、選んだのかを書きましょう。



この朝ごはんにした理由

栄養バランスのよい朝ごはん。あなただったらどんな組み合わせにしますか？

「あか」「きいろ」「みどり」の3つの食品グループの食べ物が、そろっていますか？





答え

主菜……焼き魚、玉子焼き、ウインナー、目玉焼き、なっとうから
1つ選びます。

副菜……野菜いため、ごまあえ、野菜サラダ、おひたし、トマト、みそしる
その他……りんご、バナナ、牛乳、野菜ジュース、ヨーグルト、ゼリー
から、2つを選びます。ラーメンは主食なので望ましくありません。



評価の観点 思考・判断・表現

朝ごはんの基本的な献立作りを考えることができるかをみます。

解説

献立作りは、主食・主菜・副菜を組み合わせることが基本です。加えて、3つのグループの食品がバランスよく組み合わせられているかどうかポイントです。さらに朝ごはんとして適切な量かどうかをみます。

福井県が毎年実施している「食に関するアンケート」の最近の結果では、小中学校とも「朝ごはんを毎日食べる」が2年連続で減少しています。また、「毎日食べる」と答えた中でも、食事の内容は、「ごはんだけ」「菓子パンだけ」や「ごはんのみそ汁だけ」など、摂取量や栄養のバランスについて課題が見られます。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食事」(文部科学省)
- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・食事の基本を知り、自分で朝ごはんを作ってみようとする意欲をもつ。
- ②心身の健康
 - ・1日の生活リズムを整える朝ごはんの大切さが分かる。

《左玄's ミッション》

- ①早寝早起き朝ごはん 基本的な生活習慣を身に付けましょう。

評価の3W1H

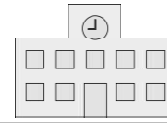
- ♥ いつ 各学期の初め
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 学級活動

チャレンジ 2

食べる力・元気な体を作る力

主食・主菜・副菜の
メニュー









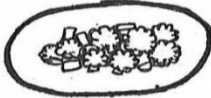




下の絵の中から、「主食」「主菜」「副菜」になるメニューを選び、
番号を書きましょう。



「主食」とは・・・ ごはんやパン、めん類など炭水化物の多いもので、おもに
エネルギーのもとになります。

「主菜」とは・・・ 魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質の多いもので、おもに
体をつくるもとになります。

「副菜」とは・・・ 野菜、海そうを中心としたもので、おもに体の調子を整えます。

			
① わかめごはん	⑤ ハンバーグ	⑦ 野菜サラダ	⑥ みそしる
			
⑧ スパゲッティ	⑫ ブロccoliのソテー	⑬ 焼き魚	⑭ 野菜のにもの
			
⑫ ブロccoliのソテー	⑮ えびフライ	⑯ ひじきに	
			
⑮ えびフライ			

答え

主食・・・

主菜・・・

副菜・・・



答え

主食	①	③	⑧	⑪			
主菜	④	⑤	⑨	⑬	⑮		
副菜	②	⑥	⑦	⑩	⑫	⑭	⑯



評価の観点 思考・判断・表現

主食・主菜・副菜は、主にどんな栄養が含まれ、どんな働きをするのかを知り、具体的なメニューを分類することができる。

解説

食生活の自己管理能力の基本は、子どもが「1食分の食事量として、栄養のバランスのとれた適当な量の食事を選べる」ことにあります。主食・主菜・副菜の組み合わせを考えることによって、栄養のバランスのとれた食事になることを理解し、食生活の自己管理能力の基礎を培うことができます。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)



【食育の視点】

②心身の健康

・主食、主菜、副菜と五大栄養素を考えて、食事を選ぶことができる。

《左玄's ミッション》

⑥なんでもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♻️ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

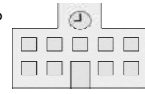
チャレンジ

3

食べる力・元気な体を作る力

カルシウムが多く ふくまれる食べ物

カルシウムは、主にほねや歯を丈夫にする栄養素です。
次の食品の中から、カルシウムを多くふくむ食べ物を選んで○を付けましょう。
また、カルシウムが多い食べ物を使った料理を給食のこん立表から探してみよう。



牛にゅう



ししゃも



切りほし大根



こつやどろ
高野豆腐



打ち豆



海そう
(わかめ ひじき
こんぶなど)



小松菜



油あげ



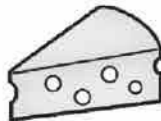
ごま



ほうれん草



にぼし



チーズ



大豆



ヨーグルト

カルシウムが多い食べ物を使った料理を書きましょう。

かにリュウくんからのアドバイス

毎月8日は「歯っぴー給食」の日！
カルシウムを多くふくむ食品を使った、かみごたえの
あるこん立が出ているよ。





答え

全てがカルシウムの多い食べものです。
これらを使った料理が選べていたら正解です。



評価の観点 思考・判断・表現

カルシウムの多い食べ物や料理についての理解を深めます。

解説

カルシウムは骨の健全な成長に不可欠で、生活習慣病である骨粗しょう症を予防することからも大切な栄養素です。しかし、小学生から高校生の骨折率は、増加傾向にあります。ゲームや室内遊びが増加して、外で日光を浴びていない事が、骨が弱くなっている要因の一つだと言われています。また、骨を強くできるのは思春期までと言われています。（女子は12～14才ごろ 男子は14～16才ごろがピーク）この時期を過ぎると、食事や運動でいくら努力をしても、骨量が大きく増えることは期待できません。

また「主食」「主菜」「副菜」がそろった栄養バランスのよい食事を規則正しく食べること、清涼飲料水による砂糖のとりすぎやインスタント食品によるリンのとりすぎに注意しながら、児童に自らの食生活をふり返らせることが大切です。

◎参考資料

- ◆食育授業実践事例集（福井県教育委員会）
- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
（福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班）



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力
・カルシウムの多い食品が分かる。

《左玄's ミッション》

- ⑥なんでもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 授業 食育月間 給食週間など
- ♠ どこで 学校で
- ◆ だれが 担任教諭 栄養教諭 給食委員会などで
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

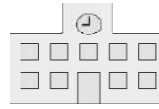
チャレンジ

4

食べる力・食に関するマナーカ

ちょうどよいはしの長さ

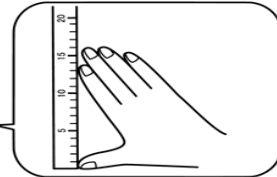
正しいはしの持ち方で食べるためには、手にあった長さのはしで食べることが大切です。次の問題に答えましょう。



親指と人さし指を直角に広げたときの、それぞれの指を結んだ長さを、「一(ひと)あた」と言います。

自分の手の大きさに、一番ぴったりとした長さのはしを選ぶときには、この自分の一(ひと)あたの長さの1.5倍の長さのものを選ぶとよいとされています。

一(ひと)あた



◆ あなたの手の一(ひと)あたが13cmだったら、どのくらいの長さのはしがよいでしょうか。下の3つの中から選びましょう。そして計算をして求めてみましょう。

①一(ひと)あたと同じ長さ

②一(ひと)あたの1.5倍の長さ

③一(ひと)あたの2倍の長さ

答え



計算してみましょう

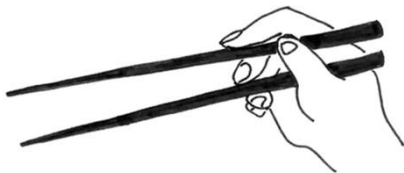
一(ひと)あたの長さ

 cm

×

=

はしの長さ

 cm


自分に合ったはしの長さがわかったら、正しい持ち方で、きれいに食べよう。





答え

- ② 一あたの1.5倍の長さ
はしの長さは 19.5 cm (およそ20 cm)



評価の観点 知識・技能

自分に適した箸の長さがあることを知り、自分に合った箸の長さを確認する。

解説

正しい箸の持ち方で食べるためには、手の大きさに合った長さの箸を使うことが重要です。

◎参考資料

- 食に関する指導の手引(文部科学省)
- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ⑤社会性
 - ・正しくはしを使うことができる。
- ⑥食文化
 - ・日本の食文化について理解を深める。

《左玄's ミッション》

- ②「感謝のころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 給食時間に取り組む

チャレンジ

5

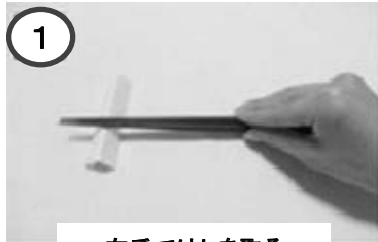
食べる力・元気な体を作る力

美しいはし使い

はしの美しい使い方をチェックしましょう。



「いただきます」のあいさつが終わりました。さあ、今からはしを持ち上げます。下の写真の順番にそって、持ってみましょう。左手で持つ人は、はしの向きを変えてからね。



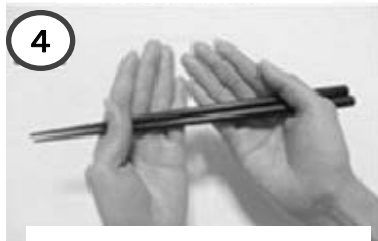
1 右手ではしを取る



2 そのままはしを持ちあげる



3 左手ではしを受ける



4 右手をそっとすべらせ、はしの
下で両手を そろえる



5 はしを正しく持つ



6 左手をはずす

※ 左利きの人は、左右が全て反対になります。

◎ はしを美しく持ち上げて食べることができたなら、○をつけましょう。

月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日



正しい食器のならべ方

高学年のみなさんには、美しいはし使いと正しい食器のならべ方まで注意をはらった、食事のマナーのスペシャリストになってほしいなあ。





7日間、全てに○がついていたら合格とします。



評価の観点 知識・技能

給食を食べる時に、お盆の上に置かれた箸の美しい扱い方を練習し、覚えたかを確認します。

解説

楽しく食事をするためには、食べる時のマナーを守ることが大切です。
 食べ方やきまりを身に付けることで、自分のためだけでなく、会食をする相手を不快にさせず、思いやりの心をもって気持ちよく食事を楽しむことができます。
 箸の持ち方や、箸使いのマナーは、より食べやすく、より美しくなるような形式として昔から伝えられ、決められているものです。箸を持ち上げるときのマナーは、美しく食事をする最初のマナーとして身に付けたいものです。

◎参考資料

○食に関する指導の手引(文部科学省)



【食育の視点】

⑤社会性

・協力して食事の準備や後片付けをよりよく実践しようとする。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間 給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 給食委員会 栄養教諭 学級担任
- ♣ どんなふうに 委員会活動で取り組む 学級活動で取り組む

チャレンジ

6

食べる力・元気な体を作る力

正しいマナーでの食事

いつも正しいマナーで食事ができているか1週間チェックしましょう。



☆ 正しいマナーで食事をしているかチェックしてみましょう。

チェックリスト	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
心をこめて食事のあいさつができたか					
よいし勢で食べることができたか					
残さずに食べることができたか					
食べる速さに気を付けながら、時間内に食べることができたか					
食事中にふさわしい会話をし、楽しく食べることができたか					

- ◎ できている
- だいたいできている
- △ あまりできていない

マナーを守って、楽しい気分で食事をする
と、食べ物の消化きゆうしゆうをよくするよ。



毎日続けていると、自分の得意なことと、
苦手なことが見えてくるね。
苦手なことがわかったら、そこに注意して
がんばってみよう！





合格の基準

◎が15個以上あり、かつ△が1つもなければ合格とします。



評価の観点 知識・技能

正しい食事のマナーが身に付いているかどうかを、チェックポイントを使って確認します。

解説

楽しく食事をするためには、食するときのマナーが大切です。食べ方や決まりを身に付けることで、相手に迷惑をかけず、思いやりの心をもって、気持ちよく食事を楽しむことができます。

ここでは感謝、姿勢、健康、会話、他者への気遣いの項目について取り上げます。

◎参考資料

○食に関する指導の手引(文部科学省)

●給食の時間における食に関する指導実践事例集

(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

⑤社会性

・正しい食事のマナーで食べることができる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間 給食週間など
- ♠ どこで 学校や家庭
- ◆ だれが 保護者と一緒に 本人
- ♣ どんなふうに 宿題で取り組む 委員会活動で取り組む

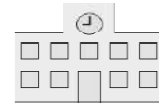
チャレンジ

7

食べる力・味わう力

だしをとる食品

だし(うまみ)がきいたみそしるは、とてもおいしいですね。
だしをとる食品に ○ をつけましょう。



おぼえましょう! 味の基本は5つ



あまい



しおからい



にがい



うまい



すっぱい

味を組み合わせると
もっとおいしくなります。

資料提供 著者:品川 明 ころで食べる 味わいの授業 発行:フードコンシャスネス研究所



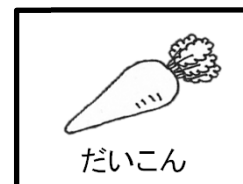
()



()



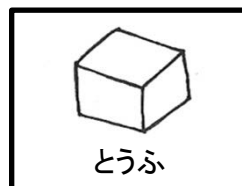
()



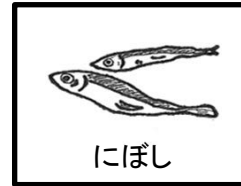
()



()



()



()

かにリュウくんからヒント

家庭科の調理実習で学習したことを
思い出してみよう。





答え

こんぶ かつおぶし ほししいたけ にぼし



評価の観点 知識・技能

「だしをとる食品」を知っているかどうかをみます。

解説

感覚（味覚・嗅覚・触覚・視覚・聴覚）を重視した「味わう」教育は、味覚の正否だけを問うのではなく、生理や生態を意識して食べることで、心身の健康や感謝の心を養うなど食育としての意味があります。

また、「和食は健康的」と言われる理由には、だしが大いに関係しています。それは、だしのうまみによって脳が快感刺激を感じると、薄味でも満足感が得られ、塩分のとりすぎを防ぐことができるからです。生活習慣病を予防する観点からも、だしのとれる食品を知り、健康的な食生活を送って欲しいと考えます。

◎参考資料

◆食育授業実践事例集（福井県教育委員会）



【食育の視点】

- ②心身の健康
 - ・味わって食べることができる。
- ⑥食文化
 - ・日本のだしが分かる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む

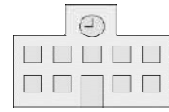
チャレンジ

8

食べる力・味わう力

味を表現

給食や食事を味わって食べることができていますか。
食に関して感じたことや思ったことを、「たのしみは～」で
始まる短歌にしてみましょう。



食をテーマに「たのしみは～」で始まる短歌を自由に
作ってみましょう。

たちばなあけみ
あなたも 橘曙覧になってみましょう。

たのしみは
授業と中
の
授業と中
の
おいしい
給食にお
い
今日の給
食
想像する
とき



たのしみは
ごはん
とみそ
汁
バ
ラ
ご
は
ん
の
と
き
朝
ご
は
ん
の
と
き
朝
ご
は
ん
の
と
き



どくらくきん
橘曙覧と歌集『独楽吟』

ばくまつ
幕末の福井の歌人 橘曙覧 は、日々の暮らしの中で感じたことを
「たのしみは～」で始まり、「～(する)とき」で終わる形式にそった
短歌に表しました。毎日食べている食事や給食も、言葉に表すことで
記おくに残る特別な味にすることができます。

食べ物を食べたときの味や、作ってくれる人へ感謝の気持ち
などを自由に書いてみましょう。





食に関して自分が感じたことを、「たのしみは～」で始まる短歌で自由に表現することができればよいです。



評価の観点 思考・判断・表現

食べ物の味や食べ物について感じたことや、感謝の気持ちなどを自由に表現ができているかをみます。

解説

生活の中で感じたことや考えたこと、自分の気持ち等を、自分の言葉で表すことは、自己表現力を身に付けるのにとっても有効な手段です。五感を使った味覚の体験活動から感じたことや、日常的に給食に出てくるものから感じることは、比較的言葉に表しやすく、言葉をアウトプットする練習になり、文章の表現力の向上につながります。

◎参考資料

※国語科教科書



【食育の視点】

⑤社会性

・食を通して、表現力を鍛えコミュニケーション能力を身に付ける。

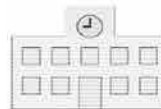
《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

下の写真は、かん境にやさしい食べ方の取組を表したマークです。絵と、それについての説明を線でつなぎましょう。また、自分でできる「食べきり運動」について書いてみましょう！



トレーサビリティ



①

農産物などが、しゅうかくされた場所から、消費される場所に運ばれるまでのきよりを表示したものです。運ばれるきよりが大きいほど、二酸化炭素が多くはい出され、環境に悪いと考えられます。

おいしいふくい
食べきり運動



②

店頭にならんでいる食品に、表示されている番号を検索すると、「いつ」「どこで」「どんな流通経路で」ここまできたのかが分かる制度です。

フードマイレージ



③

おいしい福井の食材を使っておいしい料理を作り、おいしく食べきりましょう。残ってしまった料理は、家庭では新たな食材としてアレンジ料理に活用し、外食時には持ち帰って家庭で食べきろう！という取組です。

「おいしいふくい 食べきり運動」～できることから始めよう！～

◆ あなたができる「食べきり運動」を書いてみましょう。

ひとりの一歩が大きな力となります！





答え

トレーサビリティ …② おいしいふくい食べきり運動…③
 フードマイレージ …①

食べきり運動について

- ・買い物では、ばら売りや量り売りなどを利用する
- ・外食では、食べられる量に加減してもらう
- ・家庭では、食べきれぬ量を作る など



評価の観点 知識・技能、思考・判断・表現

社会科で学習した食を取りまく環境問題に関する知識と、実生活の中での環境に配慮した取組を、結びつけることができるかどうかをみます。

解説

福井県では「おいしいふくい食べきり運動」を推奨しており、協賛店を募集する等の取組を行っています。また、地場産給食をしたときに、食材のフードマイレージを表示している学校もあります。給食では牛肉を使用した際に、多くの学校で、納入業者にトレーサビリティの表示を求めています。



【食育の視点】

⑤社会性

- ・食文化や食品の生産・流通・消費について理解を深める。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

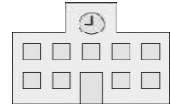
- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♣ どんなふう 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

チャレンジ 10

作る力・調理する力

だしのとり方(こんぶ)

だしをとります。あなたは、こんぶだしのとり方のコツが分かりますか？
下の問題で、正しいと思うものに○をつけましょう。
また、家でも実せんしてみましょ。



【クイズ1】 こんぶでだしをとる時に、こんぶを入れるのはいつ？

- () ア お湯がふつとうしてから入れる。
- () イ 水から入れておく。



【クイズ2】 こんぶを取り出すのはいつ？

- () ウ ふつとう直前に取り出す。
- () エ ふつとうしてから、しばらく加熱して取り出す。

家でもチャレンジしてみましょ。

できたら○をつけましょ。



ウ)



エ)



その他のだしのとり方は

★にぼしのだしとりは、にぼしを30分ほど水につけてから、火にかけて、ふつとうしたら 中火で約4～5分間加熱します。



★かつお節のだしとりは、お湯をふつとうさせてからかつお節を入れ、再びふつとうしたら火を止めて、かつお節がしずんだらこしてだしをとります。



◎にぼしだしや混合だし(かつお・こんぶ)のとり方を動画を見て確にんしよ。





答え

【クイズ1】 イ こんぶは水から入れておく。

【クイズ2】 ウ ふっとう直前に取り出す。

家で実践したら、合格とします。



評価の観点 知識・技能、主体的に学習に取り組む態度

日本型食生活の基本である、だしのとり方を覚え、家庭でも実践することができるかをみます。

解説

家庭科の教科書では、煮干しでだしをとり、みそ汁を作りますが、ここでは昆布でだしをとり、みそ汁を作ります。煮干しや昆布、かつお節でだしをとるときのコツは、「水から入れる」「沸騰直前に引き上げる」等のタイミングに注意することです。

全員がだしをとれない場合は、グループ毎にだしをとり、飲み比べるなどの工夫をしましょう。

◎参考資料

※家庭科教科書



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・日常の食事に興味・関心をもつ。
- ⑥食文化
 - ・和食の食文化を理解する。

《左玄's ミッション》

- ③和食を中心とした食事をしましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 5年生の家庭科の事後学習
- ♠ どこで 家庭
- ◆ だれが 本人
- ♣ どんなふうに 宿題として取り組む

チャレンジ 11

作る力・調理する力

料理の上手な盛りつけ方

料理を上手にもりつけることができますか？
できたら○をつけましょう。



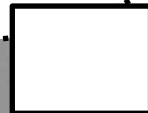
おかずをお皿の
真ん中に
もりつける。



2つのおかずを、1つの
お皿にもりつける場合は、
くっつかないように
もりつける。



魚は、頭を左向きに、
はらを手前にして
もりつける。



ごはんをふんわりと、
もりつける。



しるものの実と
しるを、バランスよく
入れる。



もりつけがきれいだと、
食べたいなあという気持ちが
高まりますね。





美しく盛りつけることができれば、○をつける。



評価の観点 知識・技能、思考・判断・表現

おいしく見せたり食べたりするためには、「盛りつけ」も大切であることを理解させ実際にできているかを確認します。

解説

給食当番の児童の盛りつけ方を、担任が評価します。ごはん、汁もの、おかず、それぞれの盛りつけ方のポイントは、以下のとおりです。

- ごはん： ふんわりと盛りつける。
- 汁もの： 実と汁がバランスよく入るようにする。
- おかず： 1つの場合 お皿の真ん中に盛りつける。
2つの場合 おかずどうしが、くっつかないようにする。

◎参考資料

○食に関する指導の手引（文部科学省）



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・日常の食事に興味・関心をもつ。
- ⑥食文化
 - ・和食の食文化を理解する。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♣ どんなふうに 給食の時間に取り組む 委員会活動で取り組む

あなたは、自分ひとりですい飯器を使い、ごはんをたくことができますか？
たき方の手順カードを、順番に並べてみましょう。
また、おうちでごはんをたいてみましょう。



ア 水を規定量入れる。

イ 水を入れて、やさしくなで洗いをし、水を流す。

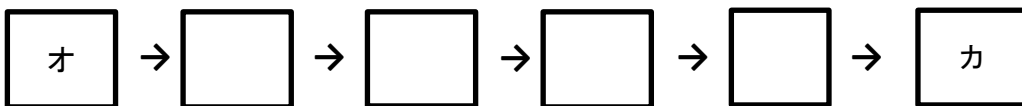
ウ 水がだいたいとうめいになるまでゆすぎ、水を切る。

エ シャカシャカと20回といで、水をすてる。これを3回くり返す。

オ 量った米をボールに入れる。

カ といだ後、20分以上してから、すい飯器のスイッチを入れる。

ごはんをたいたチェック



家庭科で学習したことを、さっそく家でやってみましょう。きっと喜ばれるよ！





答え

オ → イ → エ → ウ → ア → カ



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

家庭科の学習で取り組んだ、ごはんの炊き方を覚え、家でも実践しているかを確認します。

解説

食の学習は、家庭の食事との関連が不可欠です。知識として学習するだけでなく、家庭での毎日の食事作りにチャレンジする体験学習を計画しました。

「ごはんを炊く」ということが、その子の家庭での役割として定着するところまで行けば素晴らしいです。

ごはんは「和食」の中心となるものであり、郷土料理や行事食とも深い関わりがあります。和食を理解し大切に受け継いでいくために、基本となる「ごはんの炊き方」をしっかりと身に付けさせたいものです。

◎参考資料

※家庭科教科書



【食育の視点】

①食事の重要性

・食べ物に興味・関心をもつ ・楽しく食事ができる。

⑥食文化

・和食の食文化を理解する。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

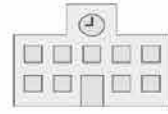
- ♥ いつ 5年生の家庭科の事後学習
- ♠ どこで 家庭
- ◆ だれが 本人
- ♣ どんなふうに 宿題として取り組む

チャレンジ 13

作る力・栽培する力

身近なさかなの名前と旬 しゅん

魚の写真を見て名前を漢字で書きましょう。
そして、しゅんの季節を線でむすびましょう。



① 
(さば)

③ 
(とびうお)

② 
(さんま)


(いか 烏賊)

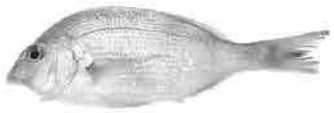
春

夏

秋

冬

④ 
(かれい)

⑥ 
(たい)

⑤ 
(かに)

⑦ 
(さわら)

かにリュウくんからヒント

さかなの名前を表す漢字は、さかなの特ちょうを表しているよ。漢字はいろいろな方法で調べてみよう！





答え

- ①鯖 ②秋刀魚…秋の魚 ③飛魚……………夏の魚
④鰯 ⑤蟹……………冬の魚 ⑥鯛 ⑦鱸………春の魚



評価の観点 知識・技能

魚の切り身ではなく、魚本来の姿を知り、魚の旬が分かるかを確認します。

解説

魚の名前を表す漢字は魚の特徴や旬を表していることを知ることで、魚への興味・関心を高めることができます。

また、給食ではどの部分を使っているかを知ることで魚を無駄なく食べようとする意識の高まりにもつながります。

県内や自分の住んでいる地域でどんな時期に、どんな魚がとれるかを知ること、水産業への理解を深めることもできます。

プリントだけで分かりにくい場合は、カラーの写真を見せると、より分かりやすくなります。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力 ・給食で食べる魚の名前を知る。
- ④感謝の心 ・食品を無駄なくいただくこと。
- ⑥食文化 ・日常の食事は地域の水産物と関連していること。

《左玄's ミッション》

- ④食べ物はなるべく丸ごと食べましょう。
- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

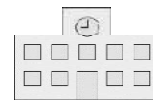
- ♥ いつ 給食で魚を使ったメニューのとき
- ♠ どこで 給食の時間
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 写真を見せる

チャレンジ 14

作る力・栽培する力

ゴミや無駄をなくす

「食べ物を大切に」「ゴミを減らす」「いらなくなったものを再利用する」など
 かん境にやさしい生活をしていますか？
 お家の人と一緒に、チェックしてみましょう。



1 買い物をするときには、マイバッグを持っていく。

2 マイはしを使っている。

3 水とうを持って出かける。



4 自分に合った量を残さずに食べる。

5 買い物をする時は、使いきれぬ量を買う。

6 調理をする時は、野菜の皮をうすくむく・大根の葉っぱやキャベツのしんも調理するなど、すてる部分が少なくてすむように工夫している。

7 食器のせんざいなどは、つめかえ用のものを買って、つめかえて使う。

8 ゴミの分別をする。



9 地元でとれる旬(しゅん)の食材を買う。(地産地消)

10 食器洗いや洗たくの時に水や洗ざいを使いすぎないようにする。

かにリュウくんからのアドバイス

限りある資げんを大切に使うために、くらしに3Rを取り入れよう！

3R 「リデュース」・・・ ゴミを減らす

「リユース」・・・ もう一度生かす

「リサイクル」・・・ 資げんとして使えるようにする

3Rを心がけて、「もの」を大切に使うことは、日本の「もったいない」という言葉にも通じるんだよ。





7つ以上〇がつけば合格ですが、再チャレンジをうながし、全部のこう目に〇がつくようにしましょう。



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

社会で学んだ食を取り巻く環境問題に関する知識を、食べ物を大切にする取組として、実生活で実行しているかどうかをみます。

解説

食を取り巻く環境問題は、社会的にもよく話題になり、児童も各教科や総合的な学習の時間等で取り組んでいます。ここでは、各教科等で得た知識を実生活の中で実践し定着させるまでをチェックします。

◎参考資料

※家庭科教科書

★『食品ロスの大研究 なぜ多い?どうすれば減らせる?』(PHP 研究所)

参考 世界の未来を変える目標 SDG s

SDGs とは国連が掲げる持続可能な開発目標のことです。政府、国連をはじめ、企業や自治体、個人が垣根をこえて参加し、よりよい未来をつくるために2030年までに取り組む17の目標を決めました。その目標の中には飢えや食品ロスなど食料問題の解決に向けたものもあります。



参考資料 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構 ごはんでSDGsに取り組もう!



【食育の視点】

⑤社会性

・環境や資源に配慮した食生活をしようとする。

《左玄's ミッション》

④食べ物はなるべく丸ごと食べましょう。

評価の3W1H

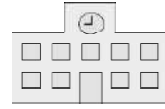
- ♥ いつ 社会科や家庭科 総合的な学習の時間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♻️ どんなふうに 教科で学習したことを自分の実生活の中に生かしているかを振り返る

チャレンジ 15

作る力・栽培する力

しゅんの野菜を
使った料理

季節の野菜を使っておすすめメニューを考えましょう。



春

たけのこを使ったメニュー



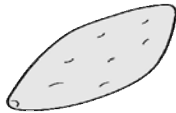
夏

トマトを使ったメニュー



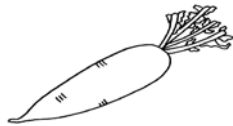
秋

さつまいもを使ったメニュー



冬

大根を使ったメニュー



かにリュウくんからヒント

家での食事や給食のメニューを
思い出してみよう。





答え

春：たけのこごはん にももの みそしる 若竹煮（たけのことわかめのにももの）
 夏：サラダ スパゲティ ミネストローネスープ
 秋：ふかしいも てんぷら みそしる きんとん スイートポテト
 冬：おでん みそしる サラダ 大根おろし にももの ぶり大根



評価の観点 知識・技能

身近な旬の野菜を使った料理を知っているかを確認します。

解説

日本には四季があり、季節ごとに旬の野菜が収穫されます。
 旬の野菜は、他の季節のものより栄養価がより高くなり、美味しく味わうことができます。また、地元や県内でとれる野菜の旬が分かることで地産地消が理解できます。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
 （福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班）



【食育の視点】

- ④感謝の心
 - ・自然の恵みに感謝して食べることができる。
- ⑥食文化
 - ・地域の産物や外国の産物に興味をもち、日常の食事と関連付けて考えることができる。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♻️ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

下の図は、福井県で行われている「さいばい漁業」と「養しよく業」に関するものです。2つの方法の特ちょうを示したものを線で結びましょう。

また、写真や外国語表記をヒントにしたり、調べたりして魚や貝の名前を書きましょう！漢字指定があるものは漢字で書きましょう。



どちらの説明が正しいか線で結んでみよう！

A: たまごやち魚から、食べごろになるまで水そうや海のいけすで育てる。

B: たまごからち魚になるまでの、最も弱い期間を守り育て、外てきから身を守るようになるころに自然に放し、成長したものを漁かくする。

さいばい漁業

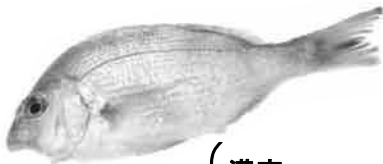
さいばい漁業

② Flounder



()

④ Red sea bream



(漢字:)

⑤ Horned Turban



()

養しよく業

養しよくしている魚

① Salmon Trout



(漢字:)

③ Blowfish

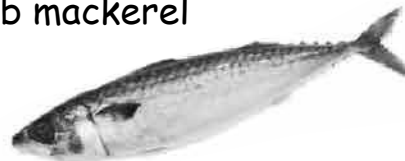


()

④ Red sea bream



⑥ Chub mackerel



(漢字:)

【キーワード】こたえはこの中にあるよ！

ひらめ

さざえ

まだい

あわび

さば

かれい

とらふぐ

さけ



答え

A：養しよく業

B：さいばい漁業

① さけ（漢字：鮭）

② ひらめ

③ とらふぐ

④ まだい（漢字：真鯛）

⑤ さざえ

⑥ さば（漢字：鯖）



評価の観点 知識・技能

福井県で行われている漁業（特に栽培漁業と養殖業）についての理解を深め、そこで生産される魚介類についての興味・関心を高める。

解説

魚本来の姿や特徴から、その名前を知ること、魚への興味・関心を高めることができます。

また、給食ではどの部分を使っているかを知ること、魚を無駄なく食べようとする意識の高まりにもつながります。

県内や自分の住んでいる地域でどんな魚がとれるかを知ること、水産業への理解を深めることもできます。

プリントだけで分かりにくい場合は、カラーの写真を見せると、より分かりやすくなります。

◎参考資料

※社会科教科書

●給食の時間における食に関する指導実践事例集

（福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班）



【食育の視点】

③食品を選択する能力

・給食で食べる魚の名前を知る。

④感謝の心

・食品を無駄なくいただくこと。

⑥食文化

・日常の食事は地域の水産物と関連していること。

《左玄's ミッション》

④食べ物はなるべく丸ごと食べましょう。

⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

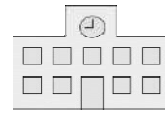
- ♥ いつ 給食で魚を使ったメニューのとき
- ♠ どこで 給食の時間
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 写真を見せる

チャレンジ 17

作る力・調理する力

調理に関する
英単語

みなさんの知っている調理用具は英語では何というのでしょうか？
下の単語がどの調理用具をさしているのか、合うものを選んで
()に書いてみましょう！

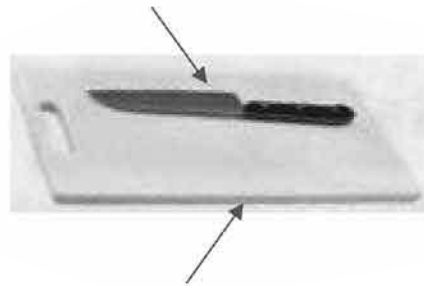


frying pan spatula cooking chopsticks ladle
kitchen knife cutting board sieve pot



(1)

(3)



(4)



(2)



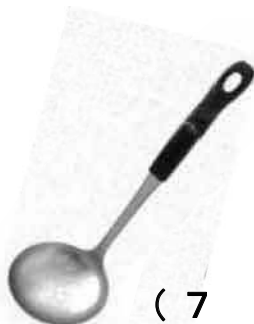
(5)



(6)



(8)



(7)

チャレンジ 17 答え&解説



答え

1 - sieve 2 - spatula 3 - kitchen knife 4 - cutting board
5 - frying pan 6 - pot 7 - ladle 8 - cooking chopsticks



評価の観点 知識・技能

日常生活する調理用具の名前を英語でも理解できるかを確認します。

解説

これからのグローバル社会では、異人種・異文化理解が重要になります。食に関わる内容は、それぞれの国の文化が色濃く表れている場合が多く、世界へと視野を広げる一歩として取り組みやすいテーマでもあります。

◎参考資料

※家庭科教科書



【食育の視点】

③食品を選択する能力

・日常生活する調理用具の英語表現を知る。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

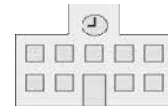
- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 家庭科担当教諭 栄養教諭 など
- ♣ どんなふうに 家庭科 学級活動などで取り組む

チャレンジ 18

ふるさと福井の食を知る力・
ふるさとの偉人に学ぶ

石塚左玄の訓(おし)え

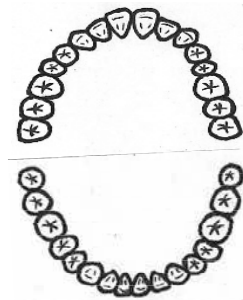
石塚左玄先生の訓(おし)えに学びましょう。
そして、「おべんとうクイズ」に答えましょう。



左玄先生は訓(おし)えの中で、「人はその歯やあごの形から、
こく物を主に食べる動物です。」と説明しています。
こく物とは、米や小麦、トウモロコシ等のことです。人の歯は、こく
物をすりつぶす臼歯(きゅうし)が一番たくさんあるのだから、ごはん
を多く食べるのがよいという訓(おし)えです。

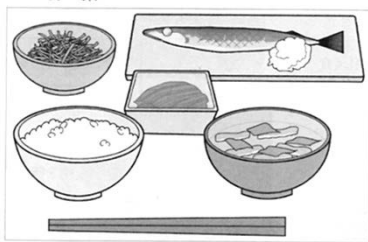
◆歯の種類と数を調べてみましょう。

こく物をすりつぶす「臼歯(きゅうし)」は 20本
野菜や果物にかぶりつく「門歯」は 8本
肉や魚をかみ切る犬歯は 4本



これをわり合で表すと 5:2:1になります。

歯の数のわり合と、和食の主食、主菜、副菜の分量のわり合は同じです。



和食の型は、
① たっぷりのご飯
② 野菜中心のおかず2つと
しるもの
③ 肉か魚のおかずが1つ

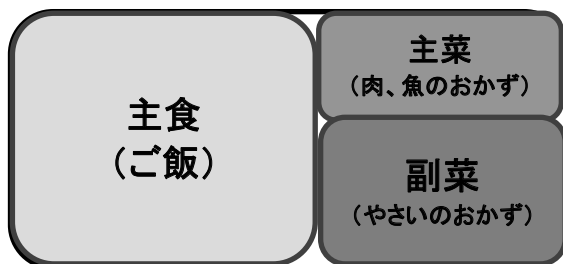


お弁当クイズ

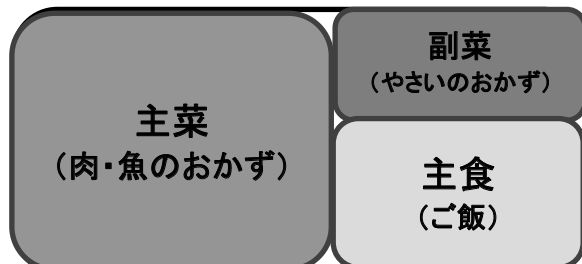
答え

◆左玄先生の訓(おし)えや和食の考え方で作るバランスの良いおべんとうは、どちらでしょうか？

①



②





答え

①が正しいバランス



評価の観点 知識・技能

石塚左玄の「人類は穀食動物なり」の訓えが、人の歯の数と関連していることを知り、穀物中心の食事の大切さに気付いたかをみます。

解説

人間の臼歯、門歯、犬歯の割合は、20本：8本：4本（5：2：1）で、これは和食の主食：副菜：主菜の分量のバランスとほぼ同じです。また、お弁当を詰めるときの、主食：副菜：主菜の目安比ともほぼ同じです。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
（福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班）



【食育の視点】

- ②心身の健康
 - ・栄養のバランスのとれた食事の大切さが分かる。

《左玄's ミッション》

- ③和食を中心とした食事をしましょう。
- ⑥何でもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む

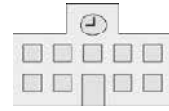
チャレンジ 19

ふるさと福井の食を知る力・
ふるさとの料理に学ぶ

福井の行事食

福井には、1年を通していろいろな行事があり、それにちなんだ料理や食べ物があります。

あてはまる料理を、下のわくの中から選んで書きましょう。



1月 *正月 *1月7日 *小正月 あずきがゆ

12月 *とうじ *てんじんこう

*おおみそか

7月 *はんげしょう *7月7日(七夕)

*土用のうしの日 うなぎのかば焼き

5月 *5月5日(子どもの日)

2月 *節分

3月 *3月3日(ひなまつり)

れいほく 嶺北

れいなん 嶺南

【福井県に伝わるもの】

ひなあられ とうじなんきん ぞうに
七草がゆ ちらしずし かしわもち
節分豆 ちまき 七夕そうめん
おせち料理 年こしそば

れいほく

【嶺北地方に伝わるもの】

焼きさば 焼きがれい

れいなん

【嶺南地方に伝わるもの】

小判(こばん)



写真提供

御食国若狭おばま食文化館

かにリュウくんからヒント

行事の名前がついた食べ物もあるね。
イラストを参考に、わかるところから書いてね。





答え

- 1月 … 正月：ぞうに・おせち料理 1月7日：七草がゆ
 小正月：あずきがゆ てんじんこう：焼きがれい
- 2月 … 節分豆・小判(こばん)
- 3月 … ひなあられ・ちらしずし
- 5月 … かしわもち・ちまき
- 7月 … はんげしょう：焼きさば 7月7日：七夕そうめん
 土用のうしの日：うなぎのかば焼き
- 12月 … とうじ：とうじなんきん おおみそか：年こしそば



評価の観点 知識・技能、 思考・判断・表現

福井県内の季節毎の行事食を知っているかどうかをみます。

解説

学校給食では、季節の献立や行事食を取り入れています。先人の知恵や工夫が生かされている食文化や郷土に愛着をもち、大切に守り伝えようとする態度の育成をねらいとして、この内容を取り上げました。

地域に伝わる行事食がある場合は、内容を入れ替えてください。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)
- 給食の時間における食に関する指導実践資料集
 (福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ⑥食文化
 ・季節や行事にちなんだ料理があることが分かる。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふう 学級活動で取り組む

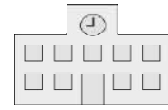
チャレンジ 20

ふるさと福井の食を知るか・
ふるさとの料理に学ぶ

食文化の発信

県外から来た人に、「福井県の特産品ときょう土料理は何ですか?」と聞かれました。

あなたなら何をしようかいしますか、書いてみましょう。
そして、それについてアピールしたいことも書いてみましょう。



特産品は・・・

★アピールしたいこと



★アピールしたいこと

きょう土料理は・・・

かにリュウくんからヒント

家で食べているものや給食によく出るものを
思い出してみましょう。





答え

食の特産品

さといも 梅 かに 米(コシヒカリ) 若狭がれい あかがれい
花らつきよ へしこ など

代表的な郷土料理

おろしそば ソースカツ丼 ごぼう汁 ぼっかけ 小鯛の笹漬け
打ち豆汁 あげごはん など



評価の観点 思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度

福井県の特産品と郷土料理を知り(調べ)、県外の人にアピールするようにして、まとめることができるかをみます。

解説

福井県の特産品とそれらをおいしく調理する方法や郷土料理などを調べ、それらが気候や風土、歴史や文化に根ざしていることや、私たちの食生活を豊かにしていることを知り、地域のよさとそこに住む人々の工夫を考えるきっかけにします。社会科の学習とも関連付けて扱うことができます。

◎参考資料

※社会科教科書

▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)

◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)

●給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

③食品を選択する能力

・いろいろな料理の名前が分かる。

⑥食文化

・特産物を理解し、日常の食事と関連付けて考えることができる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間など
- ♠ どこで 学校や家庭で
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 保護者と一緒に
- ♣ どんなふうに 宿題で取り組む 学級活動で取り組む

中 学 校

中学生

1 級



しあわせ元気なふくいっ子は「食べる力」「作る力」「ふるさとふくいの食を知る力」を身に付けます。

- ・「食べる力」 体力・体格の向上を意識した食事をするすることができる。
社会人としてのマナーを身に付けた食事をするすることができる。
- ・「作る力」 安心・安全な食事をするための食品の選択をしたり、調理をしたりすることができる。
- ・「ふるさとふくいの食を知る力」
福井の偉人たちから、健康長寿について学び実行すると共に
広く社会に発信することができる。

食育チャレンジ1級・中学生めざす姿

食べる力	① 成長期の食事(食習慣)が分かり、改善目標を立てることができる	② 成長期の食事(脳の働きを活発にする食材)が分かる
	③ 成長期の食事(鉄)が分かる	④ 水分補給について分かる
	⑤ 大事な日(試合、テスト)の前日の食事について分かる	⑥ 和食の食べ方が分かり実践できる
	⑦ パイキング料理のとり方(マナー・栄養バランス)が分かる	⑧ 食べて感じたことを英語で表現できる
	⑨ 五感を使って味を区別できる	⑩ 共食をする食生活のよさを考えることができる
作る力	⑪ うま味の引き出し方を知り、だしをとることができる	⑫ 新鮮な魚の見分け方を知っている
	⑬ 衛生的に調理をすることができる	⑭ 魚を正しく盛りつけることができる
	⑮ 日本の食料の問題に向き合う気持ちをもつことができる	⑯ 災害にどのような備えをするとよいのか考えることができる
ふるさとふくいの食を知る力	⑰ 福井県で作られている米の特徴を知っている	⑱ 給食のおすすめメニューとその理由を英語で表現することができる
	⑲ 福井の偉人の訓えを知り、福井の食を広く社会に発信できる	⑳ ふるさと福井の食文化について関心と理解を深め、尊重する気持ちをもつ
	㉑ 健康長寿 福井の食生活の特徴を知っている	㉒ 福井の行事食(天神講・サバ料理)を知っている
	㉓ 福井の食材を英語で紹介できる	

チャレンジ 1

食べる力・元気な体を作る力

成長期の食事(食習慣)

自分の食生活をふりかえって、セルフチェックをしてみましょう。
 あてはまるところに○をつけていき、自分の弱点を見つけましょう。そして、さらによい食生活になるように、1つ改善目標を立て、実践しましょう。

	チェック内容	できている	だいたいできている	あまりできていない	できていない
1	1日三食(朝・昼・夜)きちんと食べている。【生活リズム】	A	B	C	D
2	毎日必ず朝食を食べている。【生活リズム】	A	B	C	D
3	好き嫌いはない。【偏食】	A	B	C	D
4	給食は残さず食べている。【偏食】	A	B	C	D
5	よくかんで、味わって食べている。【食習慣】	A	B	C	D
6	食事制限をしたことはない。【食習慣】	A	B	C	D
7	間食・夜食はほとんど食べない。【食習慣】	A	B	C	D
8	食事は、主食・主菜・副菜がそろっている。【食事内容】	A	B	C	D
9	和食が好きで、よく食べる。【食事内容】	A	B	C	D
10	週二日以上、運動している。【運動】	A	B	C	D

Aの個数合計	Bの個数合計	Cの個数合計	Dの個数合計
個	個	個	個



あなたの食生活 改善目標

【かにリュウコラム】

この時期をベストコンディションで過ごすためのキーワードは、

①朝食 ②給食 ③間食 ④和食 だよ!!!

AやBの数が増えていくように、自分の弱点を改善していこう!





自分の具体的な食生活の改善目標が立てられれば合格とします。



評価の観点 思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度

進路を決める大切な時期をベストコンディションで過ごすためのポイントについて理解させます。そして、そこから、自分の食生活の問題点に目を向け、改善目標および具体策について考えさせ、実践化へつなげます。

解説

中学生の時期は、成長期であることに加え、自らの進路に向けて本格的に勉学に励む時期です。食生活の乱れや健康面での問題が出てくることも考えられます。そこで、この時期をより健康に過ごすためには、バランスのとれた食生活が必要であり、給食はもちろんのこと、朝食の果たす役割が大きいことなどを理解させ、和食のよさも知らせながら、自分自身の食生活を望ましいものへと改善させることをねらいとします。

◎参考資料

◆食育授業実践事例集（福井県教育委員会）



【食育の視点】

①食事の重要性

- ・毎日規則正しく食事をとることができる。
- ・生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事の関わりを理解する。

②心身の健康

- ・自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。

《左玄's ミッション》

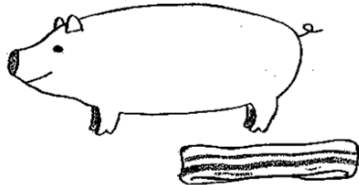
- ①**早寝早起き朝ごはん 基本的な生活習慣を身に付けましょう。
- ③**和食を中心とした食事をしましょう。
- ⑥**なんでもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 自分の食習慣を自己評価し、改善目標を立てることができる
- ♠ いつ・どこで 文化祭や給食週間 全校集会など
- ◆ だれが 給食委員会 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 給食委員会の活動の一環として 掲示物の理解度を測る教材として

脳の働きを活性化させる食べものはどれでしょう。
あてはまるものの番号に○をつけましょう。

① 豚肉



②いわし



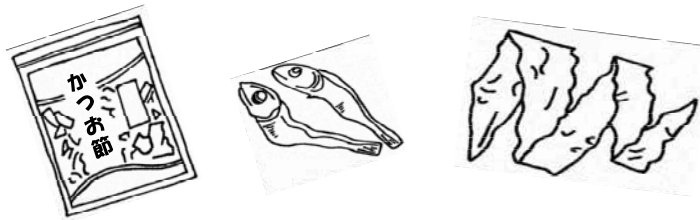
③大豆



④季節の物



⑤だし



【一汁三菜の和食給食】

【かにリュウコラム】

和食の基本である「ご飯とみそ汁」は、脳の働きを活発にする最適な組み合わせです。昆布や煮干しでとっただしに、みそで味を付け、季節の野菜をたっぷり入れたみそ汁は、活脳食の代表です。

活脳食 《脳の働きを**活発**にする食材》をたくさん使った**食事**のことをいいます。





答え

すべて正解



評価の観点 知識・技能、思考・判断・表現

学習効率を上げる食事について知り、脳の働きを活発にする食材を選ぶことができるかをみます。

また、和食のよさに気付いているかをみます。

解説

豚肉 … 活力の向上

いわし(さば)等の青魚 … 記憶力の向上

大豆 … 記憶力、集中力の強化

季節のもの … 脳の活性化

だし(グルタミン酸、イノシン酸) … 記憶力の向上

頭がよくなる食べものはありませんが、脳の働きを活発にするものはあります。すぐに効果が現れるものでもありません。日々の積み重ねが大切です。

◎参考資料

◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)



【食育の視点】

①食育の重要性

・生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事の関わりを理解する。

②心身の健康

・自分の生活や将来の課題を見付け、望ましい食事のとり方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。

《左玄's ミッション》

③和食を中心とした食事をしましょう。

⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

⑥なんでもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 脳の働きを活発にする食材を選ぶことができる
- ♠ いつ・どこで 文化祭や給食週間 全校集会など
- ◆ だれが 給食委員会 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 給食委員会の活動の一環として 掲示物の理解度を測る教材として

成長期、特に運動量が増える中学生のみなさんには、鉄分の不足における貧血に注意が必要です。

そこで、鉄分量が少ない献立に、鉄分を多く含む食品を加えたり、鉄分の多いおかずを加えたりして「鉄たっぷりメニュー」にレベルアップさせましょう。

鉄分を多く含む食品

ヘム鉄

牛・ぶた・とりのレバー、イワシ、ワカサギ
カツオフレーク缶、煮干し、かつお節など



非ヘム鉄

大豆、高野豆腐、納豆、卵、アサリ、きな粉、ゆば、ほうれん草
ごま、小松菜、切り干し大根、いんげん豆、枝豆、パセリなど

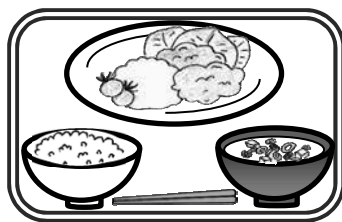


鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。非ヘム鉄はヘム鉄に比べて体内での吸収はよくありませんが、動物性の食品（肉・魚など）やビタミンC（新鮮な野菜や果物）と一緒にとると、吸収がよくなります！

ごはん

とりもも肉のからあげ
豆腐としめじのみそ汁
添え野菜

(マッシュポテト、ミニトマト、レタス)



メニュー名

食品名

①

に

を加える。

料理名

②おかずに

を加える。

家での調理チャレンジチェック

使用した食材を書きましょう。

【かにリュウコラム】

運動をしている人はどうして貧血になりやすいのでしょうか？

運動をしている人は、そうでない人に比べてたくさんの汗をかきます。汗の中には鉄が含まれているので、長い時間、激しい運動をするほど、大量の汗をかき、多くの鉄を失ってしまいます。

また、運動中の衝突によって、体の表面の近くを流れる血管の血液の細胞がこわされることもあります。

運動をたくさんする人はより多くの鉄分が必要なんですね。





答え(例)

- ① ・みそ汁にあさりを加える ・みそ汁に青菜と卵を加える
 ・添え野菜にごまドレッシングをかける など
- ②追加する料理名
 - ・高野豆腐の卵とじ ・レバーとほうれん草入りミンチカツ
 - ・大豆の磯煮 ・ツナとひじきの佃煮
 - ・煮干しのごまからめ など



評価の観点 知識・技能、 思考・判断・表現

鉄分を多く含む食品を使った料理を考えることができるかを確認します。

解説

毎月1日前後に、「鉄たっぷり(アイアン)給食の日」があります。その給食を参考に、鉄分をたくさん含んだ食品や鉄分の吸収を助ける食品の組み合わせ、調理法などを確認することができます。

また、保健体育の「食生活と健康」の学習を活かし、貧血についての理解をより深めたり、家庭科の「1日分の献立作り」の学習の一環として鉄分をたっぷりとれる1日の献立作りや、調理の仕方を学習したりすることもできます。

◎参考資料

※保健体育科教科書

※技術・家庭科教科書



【食育の視点】

①食事の重要性

・鉄分たっぷりの栄養バランスのとれた食事の大切さが分かり、メニューを考えることができる。

②心身の健康

・運動と鉄分の関係を理解し、貧血を予防しようとする。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

⑥何でもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 鉄分の多い食品を使った料理を考えることができる
- ♠ いつ・どこで 保健体育科の授業 食育月間や給食週間
- ◆ だれが 教科担任 栄養教諭 給食委員会
- ♣ どんなふうに 保健体育科の授業で取り組む 委員会活動で取り組む

水分をとることは、普段の生活の中でも大切なことです。特に成長期のみなさんは、運動をしている時、上手に水分をとることが大切です。正しいと思うものに○をつけましょう。

- 1 わたしたちの体のおおよそ60～70%は水でできている。



- 2 「のどがかわいたな」と感じてから、しっかり水分をとるとよい。



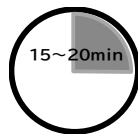
- 3 夏の暑い日や、運動をしてたくさん汗をかいた時はお茶や水だけでなく、スポーツドリンクも用いるとよい。



- 4 熱中症(めまい、頭痛、吐き気 など)や脱水症(汗をたくさんかくことによって体液が減ること)は、夏の暑さが厳しい時にだけ起こる。



- 5 運動中は、コップ1杯程度の水分を15～20分おきに何回かに分けて飲むとよい。



- 6 暑い季節や激しい運動をする人はたくさん汗をかくので、運動前の体重45kgの人が運動後44kgになっても心配はない。



【かにリュウコラム】

わたしたちの体のほとんどは水でできています。筋肉もそのほとんどが水からできているため、水分不足になると、筋肉が十分に動かず運動する機能が低下してしまいます。コップ1杯の水分でも、体に入って細胞のすみずみに届くまでに、1時間程度かかります。のどがかわく前のこまめな水分補給を心がけましょう。

また、市販のスポーツドリンクは、熱中症の予防には効果的ですが、糖分も含まれているので、飲み過ぎには注意しましょう。





答え

正しいのは、① ③ ⑤。

※②は×。

かわきを感じる前に水分をとるとよい。

※④は×。

激しい運動をしてたくさん汗をかいた時も起こる。夏に限らない。

※⑥は×。

運動後の体重減少は、 $\text{体重} \times 0.02 (2\%) = \text{〇〇kg}$ まで。

脱水量が体重の2%以上になると、パフォーマンスが低下する。



評価の観点 知識・技能、 思考・判断・表現

正しい水分補給法を知っているか、身に付いているかを確認します。

解説

近年日本は、夏場の気温が40度を超える地域もあり、熱中症・脱水症患者が急増しています。また、激しい運動や生活環境の変化などにより、季節を問わず体の水分不足に対する注意が必要です。

成長期の子どもたちが健康に過ごすために、また運動やスポーツでパフォーマンスを十分に発揮するために、水分のとり方が大切であることを伝えます。

体育祭やマラソン大会、部活動の大会前のチェックが効果的です。

◎参考資料

△食生活学習教材（文部科学省）



【食育の視点】

①食事の重要性

・望ましい水分補給の方法を知り、実践しようとする意欲をもつことができる。

②心身の健康

・水分補給の内容や量、タイミングが体に及ぼす影響を理解することができる。

《左玄's ミッション》

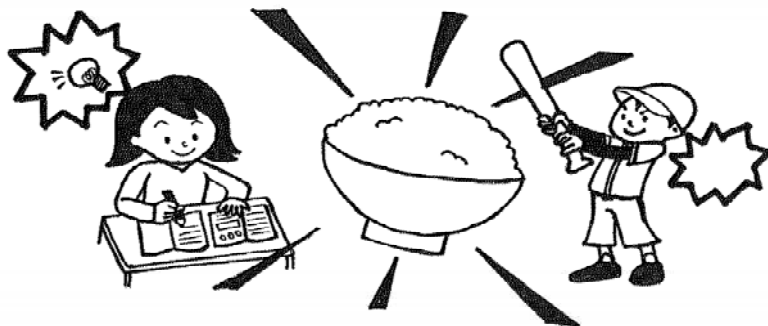
②「感謝のころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 正しい水分補給を知っている
- ♠ いつ・どこで 体育祭・部活動大会前の朝・帰りの会
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 体育・保健委員会
- ♣ どんなふうに 朝・帰りの会で取り組む 委員会活動で取り組む

大事な日の朝食や前日の夕食で、気を付けるとよいことが書いてあります。
よいと思う方を選び、○をつけましょう。

- ① (主食・主菜) をしっかり食べる。
- ② トンカツなどの揚げ物料理は(控える・おすすめ)。
- ③ お寿司や刺身などの生ものは、
(食べてもよい・食べない方がよい)。
- ④ 乳製品は(牛乳・ヨーグルト)の方がよい。
- ⑤ (ゆっくりよくかんで・いそいでかきこんで) 食べる。
- ⑥ いつもの (80%・120%) 程度の量にする。
あとはからだの様子をみて。(当日朝)



【かにリュウコラム】

大会、入試、面接etc.・・・「大事な日」はいろいろありますね。
できるだけ万全な体調で臨みたいものです。
そして、そんな日は思っている以上に緊張しているかも・・・。
食事の量もからだの様子を見ながら考えましょう。





答え

- ①主食
- ②控える
- ③食べない方がよい
- ④ヨーグルト
- ⑤ゆっくりよくかんで
- ⑥80%



評価の観点 思考・判断・表現

大事な日の朝食や前日の夕食で、気を付けるとよいことが分かるかを確認します。

解説

大事なことがある日の前日の食事は、次の4つを守ることが大切です。

- ・エネルギー源をしっかり確保しよう。 ①
- ・胃に負担にならない、消化のよいものを。 ②④⑤⑥
- ・食品には火を通し、食中毒を予防しよう。 ③
- ・食べる時間を考えよう。(あまり遅くならないように。)

◎参考資料

- ★『小中学生のスポーツ栄養ガイド スポーツ食育プログラム』
(女子栄養大学出版社)



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事の関わりを理解する。
- ③食品を選択する能力
 - ・食品の安全、衛生について判断し、適切な選択ができる。
 - ・食品に含まれている栄養素や働きが分かり、適切な選択ができる。

《左玄's ミッション》

- ②「感謝のころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 大切な日の前日や当日の食事で、気を付けることを選ぶことができる
- ♠ いつ・どこで 学級活動の時間 委員会活動
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会
- ♣ どんなふうに 栄養教諭の説明や掲示物の理解度を確認する教材として取り組む

お箸マイスターにチャレンジしてみよう！

美しい箸使いのビデオを流します。それを見てから、二人一組になって、いただきますの挨拶をした後、お互いにチェックしてみましょう。



【ごはんの食べ方】

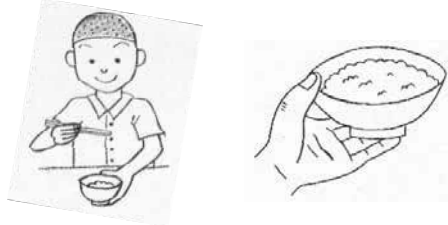
①箸を持ち上げ、正しく持つ。

- ・利き手で上からにぎり持ち上げる。
- ・反対の手を下から添える。
- ・利き手を下にすべらせて、正しく持つ。



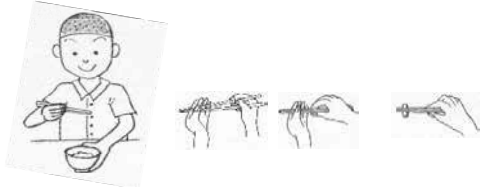
②正しくごはん茶わんを持つ。

- ・利き手の反対の手で茶わんを持つ。
- ・糸底に手をかける。

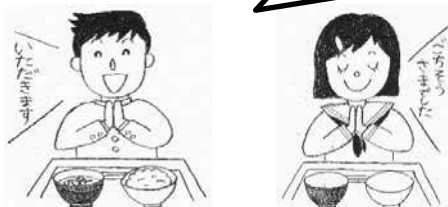


③ごはんを食べ、茶わんと箸を置く。

- ・茶わんを置く。
- ・次に、箸を①とは逆の動きで置く。



あいさつもしっかりと!!



【汁物の食べ方】

①汁わんを持つ。

- ・両手で汁わんを持ち上げる。
- ・利き手の反対の手で汁わんを持ち糸底に手をかける。



②箸を持つ。

- ・持ち上げた箸の先を、糸底にかけた指にはさみ、箸を持ちかえる。



③汁の実を食べる。

- ・汁わんを口元まで持ってきて箸でつまんで実を食べる。



④汁を飲む。

- ・箸は持ったまま、糸底の指にはさみ汁を飲む。



⑤箸を置き、汁わんを置く。

- ・②とは逆の動きで箸を置く。
- ・両手で汁わんを置く。



【かにリュウコラム】

「融通無碍(ゆうづうむげ)」とは...

箸文化の考え方は、和服や下駄、風呂敷、日本家屋の特徴と同様に、対象とする相手に合わせていくという考え方です。このことを「融通無碍」(考え方や行動が特定なものにとらわれておらず、自由なこと。相手に合わせて、変えていくこと。)と言います。

これは、自分よりも相手を大切に考える思いやりのある心を育みます。

箸使いのマナーは、一緒に食べている人が不快にならないようにすることにあります。





お互いにチェックし合い、できていれば合格です。



評価の観点 知識・技能

和食では、正しく食器を持ち、美しい箸使いで食べることが基本です。ここでは、ごはんのみそ汁を食べるときの、食器の持ち方と箸使いについて知り、給食の時間に同じ班で食べる友だち同士でチェックし合うことで、理解しているかをみます。

解説

一緒に食卓を囲む人のことを思いやり、他の人が不快にならないように、気を付けながら食べることが和食のマナーです。そこで、ここではいつも給食と一緒に食べる友だち同士で、和食の食べ方を教え合ったり、確認し合ったりしながら、自分がどのくらいできているかを確認します。

◎参考資料

※技術・家庭科教科書



【食育の視点】

⑥食文化

・和食文化の基本といえる箸使い等の正しい食事の作法を知る。

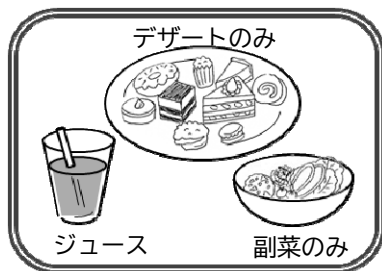
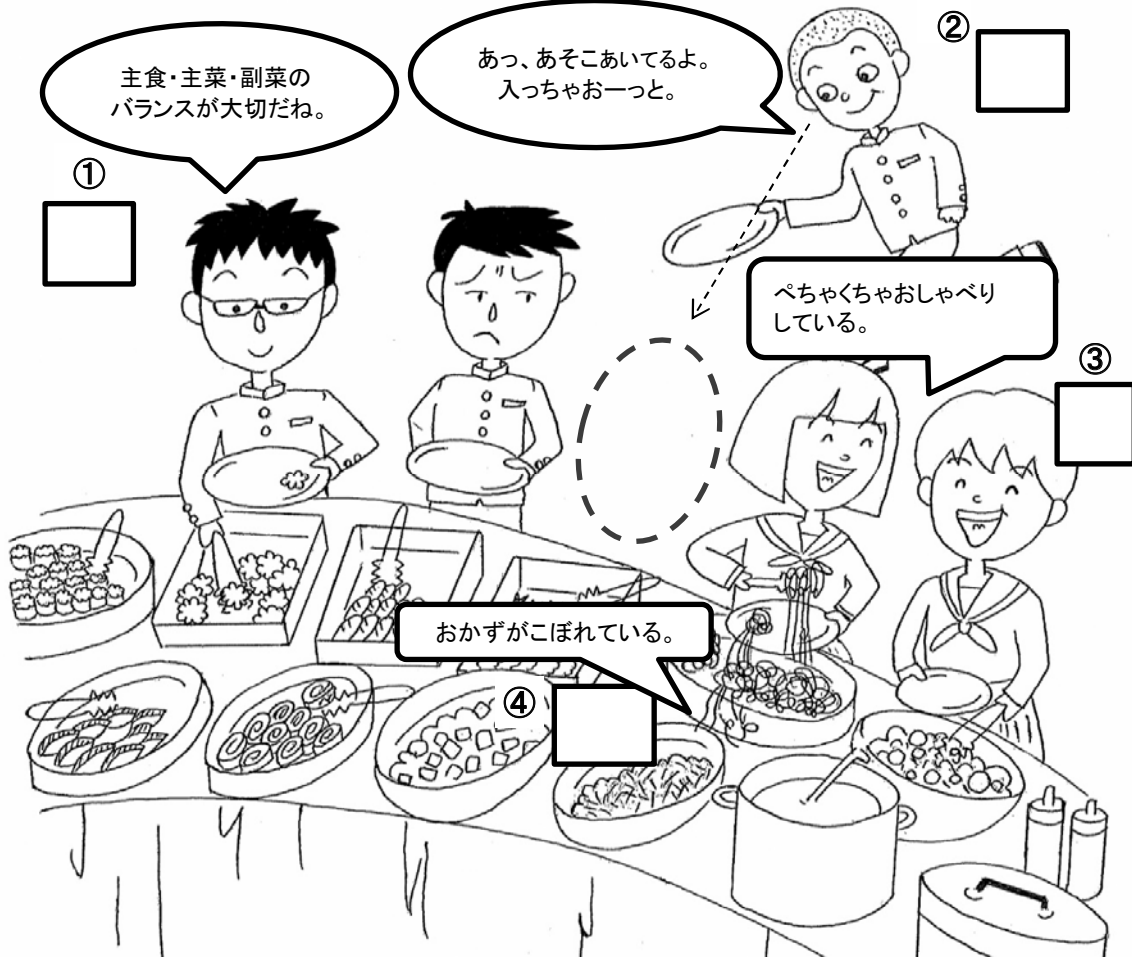
《左玄's ミッション》

③和食を中心とした食事をしましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 食器の持ち方や箸使いを知り、実践しようとしている
- ♠ いつ・どこで 給食の時間
- ◆ だれが 本人
- ♣ どんなふうに 委員会活動で取り組む

バイキング料理をとる時の、態度や選ぶ内容について、○か×をつけましょう。



【かにリュウコラム】

たくさんの料理から、好きなものを選んで食べるのは、バイキングの楽しみですね。マナーや栄養についても考えて食べることができるようになるといいですね。





答え

- ① ○ (バランスを考えている)
- ② × (列に割り込もうとしている)
- ③ × (おしゃべりに熱中している)
- ④ × (こぼしている)
- ⑤ ○ (バランス・量 共によい)
- ⑥ × (野菜がない)
- ⑦ × (主食・主菜がなく、甘いものが多い。)



評価の観点 思考・判断・表現

バイキング形式の食事のマナーや栄養のバランスを考えた正しい判断ができているかをみます。

解説

バイキング形式の食事においては、「バランスよく料理をとり分ける」、「自分の体に合った量を考えてとる」等の大切さを再確認させます。また、他人のことを考えて、声の大きさに気を付けたり、きれいにとり分けたりするなど、マナーを守って楽しい雰囲気の中で食べようとする態度を考えさせることも大切です。

事後指導として自己評価させると、より一層定着が図れます。



【食育の視点】

⑤社会性

- ・会食について関心をもち、楽しい食事を通して望ましい人間関係を構築しようとする。

③食品を選択する能力

- ・食品に含まれている栄養素や働きが分かり、適切な選択ができる。

《左玄's ミッション》

⑥なんでもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

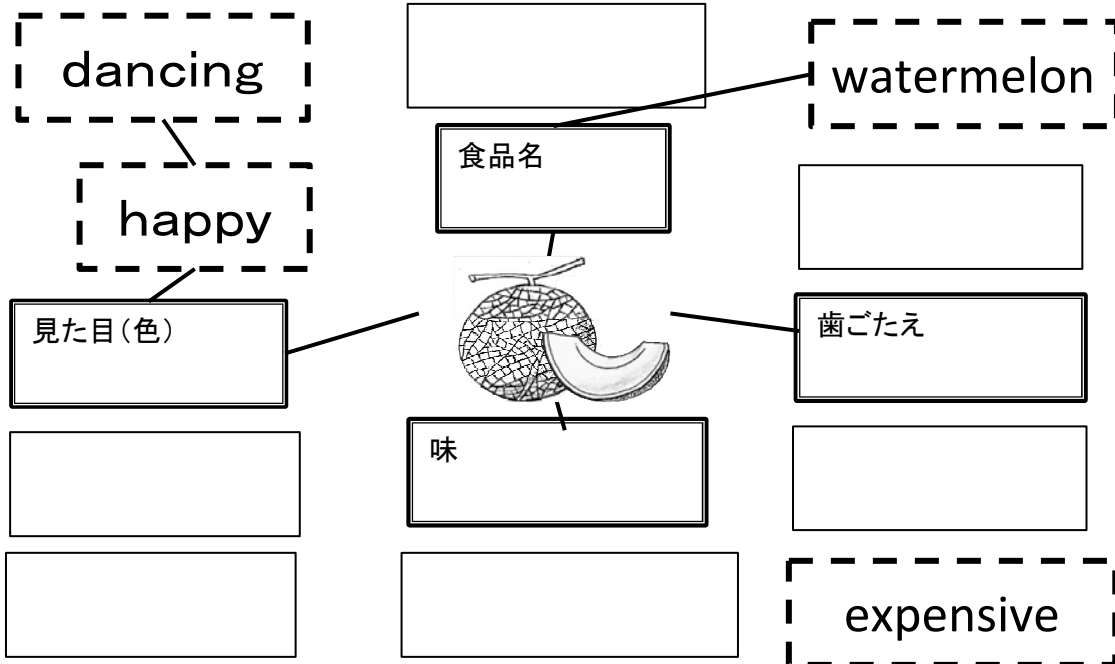
- ♥ なにを 正しいバイキング料理のとり方（マナー・栄養バランス）についてわかる
- ♠ いつ・どこで 修学旅行・宿泊学習などバイキング料理を体験する前
- ◆ だれが 本人
- ♣ どんなふうに 事前に学習したチェック項目を自己の目標にする

チャレンジ 8

食べる力・味わう力

英単語で表現

今日のデザートを食べることができましたか？
 デザートの色やにおい、食べて感じた味を英単語で表し、そこから想像できる食品名や言葉、五感を使って感じたことなどをつないでみましょう。
 また、それらの言葉をもとにして、5行詩とイラストを描いてみましょう。



P o e m

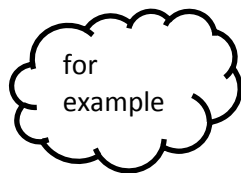
5行詩を書いてみよう。

イラストコーナー

【かにリュウコラム】

いろいろな題材で試してみよう！

- ・1行目 話題を1語で
- ・2行目 2語を加える
- ・3行目 3語で描写をする
- ・4行目 気持ちを4語で
- ・5行目 話題を1語でまとめる



Melon
 Light green
 Sweet and juicy
 It was very delicious
 Happy





答え

楽しい、明るい気持ちを表す英単語が入っていればよいです。
(その他のいろいろな表現は英語の先生にみてもらいましょう。)



評価の観点 思考・判断・表現

自分が食べたときの味や感じたことを英単語で表現できているかをみます。
また、それらの単語をつなげて5行詩に表すことにも挑戦できるとよいです。

解説

生活の中で感じたことや考えたこと、自分の気持ちなどを自分の言葉で表すことは、自己表現力を身に付けるのにとっても有効な手段です。五感を使った味覚の体験活動から感じたことや、デザートのように給食に出て嬉しい気持ちになるものから感じることは、比較的言葉に表しやすく、言葉をアウトプットする練習になり、英単語力の向上にもつながります。

また、グループ活動で取り組むことで対話や議論を通じてグループ内の人の違った意見や表現を知ることができ、コミュニケーション能力を身に付けることにもつながります。

◎参考資料

※英語科教科書



【食育の視点】

⑤社会性

・食を通して国際的な表現力を鍛え、コミュニケーション能力を身に付ける。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 食べて感じたことを、英語で表現できる
- ♠ いつ・どこで 給食の時間及び英語の時間
- ◆ だれが 教科担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 給食の時間に感じ、英語の時間に表現したことを委員会活動を通して発表する






チャレンジ

9

食べる力・味わう力

五感を使って表現

3つの液体ABCを目、手、鼻、口(舌)、耳を使ってしっかり味わい言葉で表現してみましょう。
最後に、飲み物の名前を予想してみましょう。

	A	B	C
			
			
			
			
			
予想			
答え			

資料提供 著者:品川 明 ところで食べる 味わいの授業 発行:フードコンシャスネス研究所

【かにリュウコラム】

かにリュウチャレンジ！！

指で鼻をつまんだまま、飲みものをゴクリと飲みます。
それからゆっくりと指を離してみましょう。
飲み物の香りや味が強く感じられ、「AHA体験」ができますよ。
また、この実験はアーモンドや果物でもできます。
嗅覚は、においだけでなく、味覚にも大きな関係を持っているのです。





例

A. お茶、 B. りんごジュース、 C. だし醤油 等
それぞれの器官で、味わったことが表現できていれば合格とします。



評価の観点 思考・判断・表現

食べ物の味を感じたり楽しむためには、五感のどこを使っているのかについて気付けさせます。

解説

食生活を豊かにするために五感を使って味わうことは、味覚を育て、食を味わう力を身に付けることを知らせます。色等見た目が同じ物でも、においや味を感じること、食材の違いを見付けられることに気付けさせ、「食べ物を味わうこと」は、味覚だけでなく、視覚、嗅覚も大きく関係していることを、体験を通して知ることができます。

◎参考資料

◆食育実践事例集（福井県教育委員会）

※技術・家庭科教科書



【食育の視点】

②心身の健康

・味わって食べることができる。

⑥食文化

・和食の食文化を理解する
・地域の特産物について理解する。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

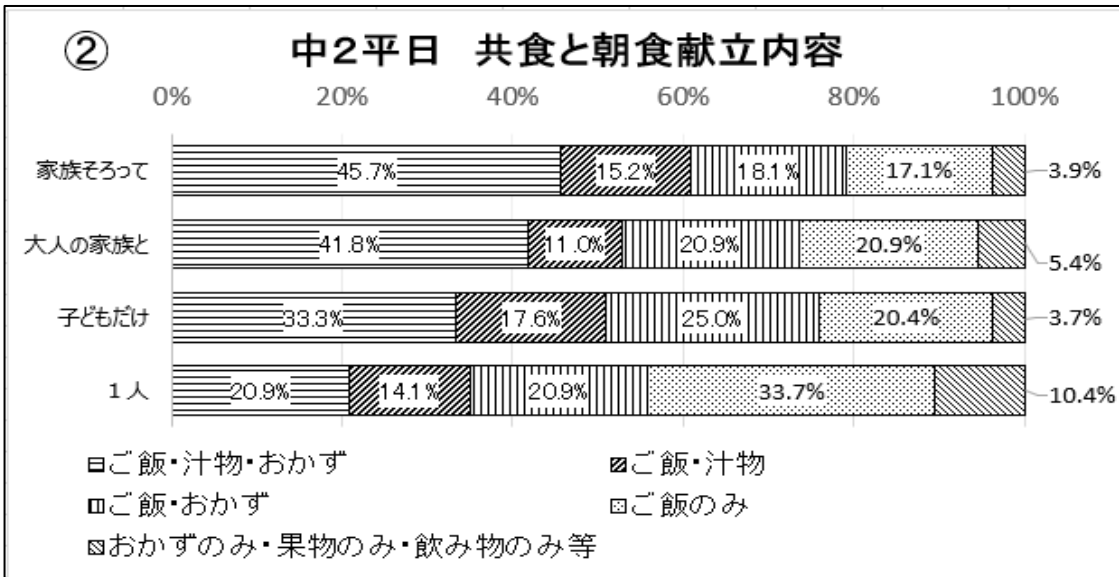
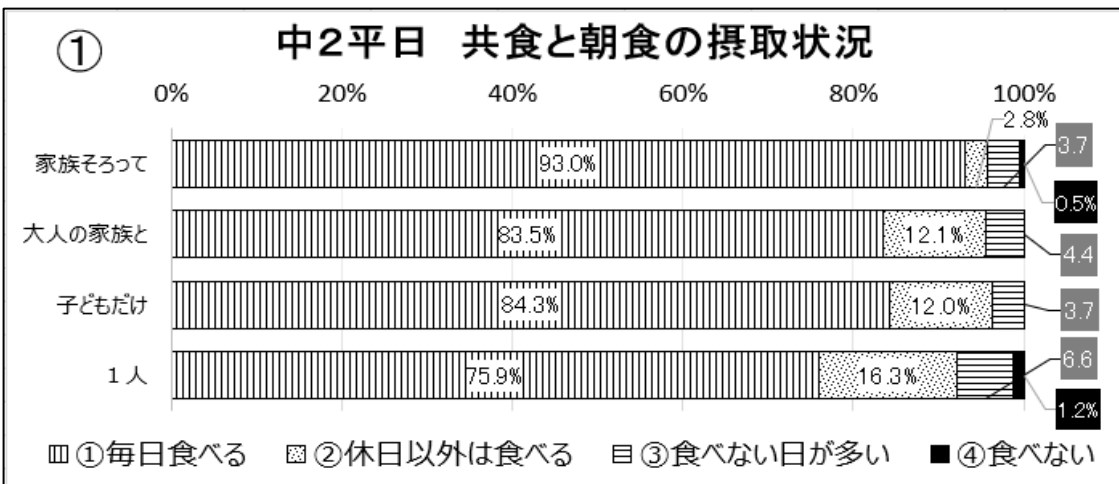
- ♥ なにを 見た目がよく似ている食品を、五感を使って味わい、味覚の区別ができる
- ♠ いつ・どこで 文化祭 給食週間など
- ◆ だれが 給食委員会 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 体験コーナーなどで実際に体験してみる

チャレンジ 10

食べる力・元気な体を作る力

共食する食生活のよさ

福井県が実施した食に関するアンケートによると朝食をひとりで食べる人と、誰かと一緒に食べる人の間には、喫食率や栄養バランスに差があることが分かりました。どうして差があるのかを考えてみましょう。また、朝食を毎日食べるようにするためにどうすればよいかを提案してみましょう。



①のグラフから、気が付いたことを書いてみましょう。

②のグラフから、気が付いたことを書いてみましょう。

私の提案





自由に表現できていればよいです。



評価の観点 思考・判断・表現

食に関するアンケートの結果から、自分たちの朝食に関する課題をグループで話し合います。また、どのように食生活を改善することが必要かについて話し合いをし、自分が取り組めることについて提案ができればよいです。

解説

福井県が平成26年度から継続実施している食に関するアンケートを見ると、中学生の朝食喫食率は、小学生の朝食喫食率に比べて低く、また経年変化としてはわずかながら減少しています。その原因としては、中学生になると寝る時間が遅くなることや起きる時間が遅くなること、部活動の朝練習などで登校時間が早くなること、保護者の言葉掛けが少なくなるなどいくつかの要因が考えられます。しかし、このグラフからは、家族そろって朝食を食べるという生活習慣が喫食率やバランスのとれた朝食内容と関係があることが分かります。生徒自身が自らこのことに気付くことで、朝食を変えようという態度を育成します。

◎参考資料

※技術・家庭科教科書

★福井県食に関するアンケート結果（平成28年度）



【食育の視点】

②心身の健康

・栄養バランスのとれた食事と家族との共食の関わりについて気付くことができる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

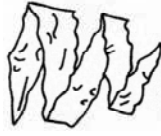
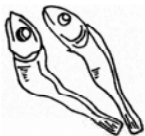
- ♥ なにを アンケート結果のグラフから自分の朝食について考え今後のとるべき行動を考えることができる
- ♠ いつ・どこで 委員会活動 給食週間・文化祭など 技術・家庭（家庭分野）
- ◆ だれが 栄養教諭 給食委員会 担当教諭
- ♣ どんなふうに グループでの話し合い活動 給食委員会の展示物や発表での取組

チャレンジ 11

作る力・調理する力

だしのとり方

おいしいだしをとるためのコツには違いがあります。おいしいだしのとり方について、下のわくから選び、表を完成させましょう。そして、実際にだしをとり、料理を作ってみましょう。



だしの種類	事前の準備	だしのとり方	作った料理名
煮干し			
こんぶ			
かつおぶし			

※ わくの中から選んで書き込もう！

【事前の準備】

- ・固くしぼったふきんで表面をさっと軽くふく。
- ・30分ほど水につけておく。
- ・頭とはらわたを取る。
- ・特になし

※空欄に入るのは、1つとは限りません。

【だしのとり方】

- ・沸とうした湯に入れ、再び沸とうしたら火を止め、沈んだらこす。
- ・5分間ぐらい煮出す。
- ・沸とうする直前に取り出す。

【かにリュウコラム】

「だし」には、とり方によって「1番だし」と「2番だし(1番だしで使っただしを再利用しただし)」があります。みなさんが通常行う基本のとり方が「1番だし」ですが、基本をマスターしたら「2番だし」について調べてチャレンジしてみましょう！

また、こんぶとかつおぶしの両方でとるだしを「混合だし」といい、単独でとるよりも組み合わせるとる方が、うま味が増します。これを、「うま味の相乗効果」といいます。こんぶのうま味成分「グルタミン酸」とかつおぶしのうま味成分「イノシン酸」を合わせることで、7～8倍のうま味を感じるとされています。





答え

煮干しは、頭とはらわたを取り、水から加え沸とうしてから中火で5分煮出す。

こんぶは、固く絞った布巾で表面の砂・ホコリをさっと軽くふき、水に30分ほどつけ、弱火でじわりと加熱後沸とう直前に取り出す。

かつおぶしは、沸とうした湯に入れ、再び沸とうしたら火を止め、沈んだらこす。



評価の観点 知識・技能、思考・判断・表現

それぞれのだしについて、うま味を引き出すコツの違いを理解し、実際にだしをとることができるかをみます。

解説

だしはその種類によって、うま味の引き出し方が異なります。

まず基本のとり方についてのポイントを整理させ、その後、家庭科の調理実習や家庭での実践に繋げることをねらいとします。

また、「和食は健康的」と言われる理由の1つに、だしの「におい」が関係するといわれています。これは、だしのうま味成分が脳に快感刺激を感じさせ、薄味でも満足感が得られるので、塩分のとりすぎを防げるからといわれています。

◎参考資料

※技術・家庭科教科書



【食育の視点】

⑥食文化

・和食の食文化を理解し、日常の生活に生かす。

《左玄's ミッション》

③和食を中心とした食事をしましょう。

評価の3W1H

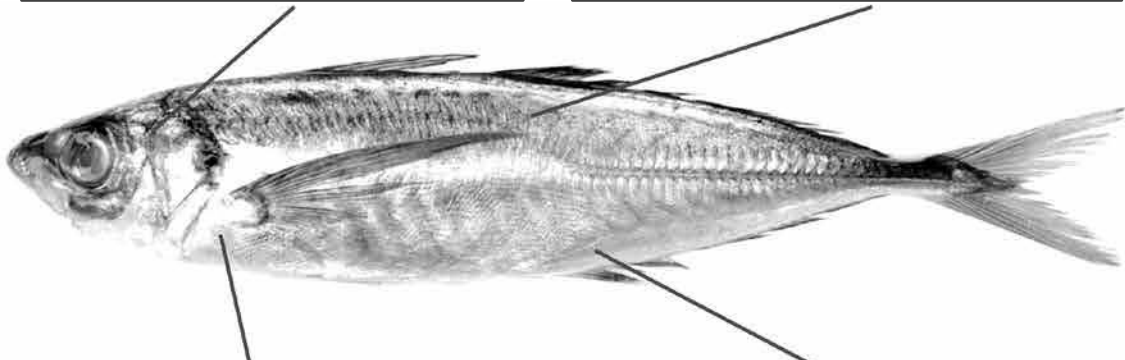
- ♥ なにを 煮干し、こんぶ、かつおぶしのだしをとることができる
- ♠ いつ・どこで 家庭科の調理実習 家庭
- ◆ だれが 教科担任 栄養教諭 保護者 本人
- ♣ どんなふうに 家庭科「調理をしよう・おいしさとは」で実験する

魚が新鮮かどうかを見分けるのに、大切なポイントはどこでしょう。
下の項目から言葉を選び、見分け方を文にして に記入しましょう。

においは、() がない。

目は、() で、
血液などでにごっていない。

うろこは、
しっかり体についていて
() 。



えらは、
あざやかな() を
している。

魚体(組織)は、
()
内臓が出ていない。

くすんだ
弾力があり
やわらかい

透明

赤い色
光沢がある
にごっている

不快なくさみ
白くぼやけて
とれやすい

【かにリュウコラム】

魚は切り身になって売っている場合も多いですね。
パックにドリップ(液汁)がたまっていないかなどもしっかり見極めましょう。

旬の時期に出回る福井の魚をたくさん食べましょう！





答え

におい…不快なくさみがない。 目…透明で、血液などでにごっていない。
 うろこ…しっかり体についていて光沢がある。
 えら…あざやかな赤い色をしている。
 魚体…弾力があり、内臓が出ていない。



評価の観点 知識・技能

魚について、新鮮でおいしいものを見分けるポイントを知っているかどうかをみます。

解説

新鮮な魚を見分けるには、地元の旬のものを選ぶことが大切です。
 中学校の技術・家庭（家庭分野）では、「生鮮食品の選び方」や、調理実習の「魚の調理」のところで、5つのポイントに絞って示されています。
 地元の旬のものを選ぶことは、新鮮なものを見分けることにつながることを知らせませす。

◎参考資料

- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
 （福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班）
- ※技術・家庭科教科書



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力
 - ・食品の品質の良否を見分ける知識をもっている。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 新鮮な魚を見分けるポイントを知っている
- ♠ いつ・どこで 家庭科の調理実習 家庭 給食委員会活動
- ◆ だれが 教科担任 栄養教諭 給食委員会
- ♣ どんなふうに 調理実習時の取組みとして 給食委員会の広報活動の取組みとして

ハンバーグを作る手順です。衛生面で気を付けることについて答えましょう。
また、実際にハンバーグを作ってみましょう。

- ① 調理の前には身支度を整えます。

・()、三角巾、()を身につけましょう。



- ② 調理をする前には、()で手を洗います。

・指と指の間、手首、親指など洗い残しのないように注意しましょう。



- ③ 下ごしらえをします。

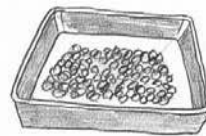
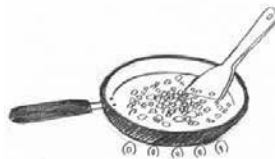
・玉ねぎをみじん切りにします。

・包丁やまな板を使い終わったら()をつけてきれいに洗います。



- ④ 玉ねぎを炒め、ひき肉・調味料と混ぜ合わせます。

・このときに玉ねぎは、しっかりと()ことが大切です。



- ⑤ 形を小判型に整え、真ん中をくぼませます。

・生肉をさわった後の手は()で丁寧に洗います。

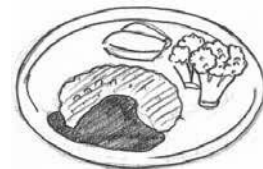
・指と指の間、手首、親指など洗い残しのないように注意しましょう。



- ⑥ ハンバーグの両面にこげ目がつくまで、()火で焼きます。

・その後、ふたをして弱火にし()分間焼きます。

・竹串を刺して、()が出てくれば、焼き上がりです。



- ⑦ 使い終わった調理器具や食器は洗剤を使ってきれいに洗います。

・テーブル用のふきん、器具用のふきん、手拭きは用途に応じて使い分けましょう。

【かにリュウコラム】

夕飯のおかず、お弁当のおかずとしても人気のハンバーグの作り方と衛生的な取り扱い方の紹介です。肉や、肉を扱った器具の衛生的な取り扱い方がわかると、ハンバーグ作りが楽しくなります。また、基本のケチャップソースの他に照り焼きソースや和風だれなど様々なソースをかけることでいろいろな味わいのハンバーグを楽しむこともできます。





答え

- | | |
|-----------|------------|
| ①エプロン、マスク | ②石けん |
| ③洗剤 | ④冷ます |
| ⑤石けん | ⑥中、10、透明な汁 |



評価の観点 知識・技能、思考・判断・表現

ハンバーグの作り方を通して、主に、
 ①調理前の衛生に気を付けた準備について
 ②生肉を扱った調理器具の衛生的な扱いについて
 ③中心まで火が十分に通っているかの確認方法について
 知っているかどうか、気を付けて調理することができるかどうかをみます。

解説

「おいしく食べる」ためにはまず、「衛生的で安全な調理の仕方」を知ることが大切です。そのためには、肉の表示の見方や、調理器具の衛生的な扱い方を知ったり、たんぱく質の加熱による変化を理解し十分に加熱したりして、食中毒予防をすることが大切です。学校だけでなく家庭で調理をする際にも、安全で衛生的な扱いができるようにしましょう。

また、身支度や調理前の手洗い、ふきんやまな板の衛生的な取り扱いもできるようにしましょう。

◎参考資料

※技術・家庭科教科書



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・日常の食事に興味・関心をもつ。
- ③食品を選択する能力
 - ・食品を衛生的に取り扱うことができる。

《左玄's ミッション》

- ②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 衛生管理に気をつけて調理することができる
- ♠ いつ・どこで 技術・家庭（家庭分野）調理実習（煮込みハンバーグ） 委員会活動
- ◆ だれが 教科担任 栄養教諭 給食委員会
- ♣ どんなふうに ハンバーグを作った後の確認として

きれいに、おいしそうに見せるために、料理の盛りつけは最後の仕上げとして大切です。魚料理の盛りつけについて、正しい言葉とイラストを選びましょう。また、給食の時間に自分で正しく盛りつけましょう。

【1尾の場合】

- アジの塩焼きの向きは、頭を(右 ・ 左)向きにして、腹を(手前 ・ 奥)にして置きます。



① ()



② ()



③ ()

【切り身の場合】

- サバのみそ煮は … 魚の皮目が(表面 ・ 裏面)になるように置く。

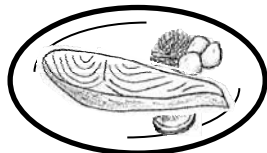


① ()

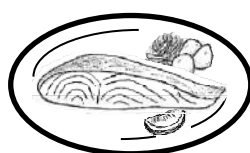


② ()

- サケのムニエルは … 皮が(上 ・ 下)で身が厚いほうを(左 ・ 右)になるように置く。



① ()



② ()



③ ()

【添えものを置く場合】

- 添えもの(大根おろし、レモンなど)は魚の(右奥 ・ 右手前)に添える。



① ()



② ()

【かにリュウコラム】

福井の食卓によく出てくる「カレイ」は、煮ても、焼いても、油で揚げてもおいしいですね。いろいろな調理方法があるカレイは、料理によって盛りつけが違います。一般に、
焼いた場合 白い皮の色の方を表に盛る。
煮た場合 黒い皮の色の方を表に盛る。 ことが多いようです。

できた料理をきれいに盛りつけたり、熱い料理は熱いうちに出したりするのは、日本人の「おもてなし」の心です。日本が世界に誇る和食の「おもてなし」の精神を日ごろの食生活で忘れないようにしてくださいね。





答え

- | | | |
|----------|-------------|----------|
| 【1尾の場合】 | アジの塩焼き…左、手前 | → イラスト ① |
| 【切り身の場合】 | サバのみそ煮…表面 | → イラスト ② |
| | サケのムニエル…上、左 | → イラスト ② |
| 【添えもの】 | 右手前 | → イラスト ① |



評価の観点 知識・技能、思考・判断・表現

煮魚や焼き魚、1尾づけや切り身など、いろいろな形態の魚料理の正しい盛りつけを知っているか、また給食の時間に実際にできるかをみます。

解説

おいしく食事をするためには、盛りつけは大切なポイントです。正しい盛りつけの方法を学ぶことによって、自分のためだけでなく、食べてもらう人にも、おいしく食べていただくことができます。

◎参考資料

※技術・家庭科教科書



【食育の視点】

⑤社会性

- ・食事のマナーや作法、準備について正しい知識を学び、日常生活で実践しようとする。

《左玄's ミッション》

- ②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 魚（煮魚、焼き魚、1尾づけ、切り身）を正しく盛りつけることができる
- ♠ いつ・どこで 家庭科調理実習の時間 給食委員会活動
- ◆ だれが 教科担任 栄養教諭 給食委員会
- ♣ どんなふうに 調理実習で学んだことの理解度を測る取組

買い物から戻ったハナさんが「日本の食料自給率が37%になったらいいわ。」と話しかけると、タベル君が「自給率ってなに？」と尋ねました。「その国の食べ物を国産品でまかっている割合のことよ。」とハナさん。タベル君は「国産と表示された野菜やお肉は、お店にたくさん並んでいるけどなあ。そこまで少ないかなあ。」と首をひねりました。
下記の朝食の食料自給率を、カロリーと重量の2つの場合で計算してみましょう。



タベル君

2018年度の日本の食料自給率は37%。ただしこれはカロリーベース*での計算で表したものなんだ。どうして、国は馴染みの少ないカロリーベースで示しているのだろう？

*カロリーベースでの食料自給率とは？

日本人が1人1日あたりに食べたエネルギー量(カロリー)に占める国産の食品からとったエネルギー量(カロリー)の割合。

カロリーベースで示すのは、もし日本が食糧危機になったときに、どのくらいの栄養(カロリー)がとれるかを示すためらしいわよ。パンやパスタの原料の小麦は輸入が多いし、今は外国から食べ物をたくさん買える。でも、輸入が止まっても国民が生きていけるだけの食料を国内で確保しないとイケない。カロリーベースの自給率は、それがどの程度可能かの目安になると国は考えているからなんですって。2030年度に45%にすることを目標にしているんだって。



ハナさん



我々が食べている朝食の料理に使う食品のうち、国産の食材が占める割合を調べてみよう。ただしここでは、原材料となる食品が輸入されている場合は国産の食材とはしません。

【朝食】 ご飯、ウインナー、とうふとわかめのみそ汁、バナナ

食品名	使用量	カロリー
米(福井県産)	70g	250kcal
ウインナー(アメリカ産)	80g	260kcal
とうふ(大豆は中国産)	50g	30kcal
わかめ(国産)	10g	2kcal
みそ(大豆は中国産)	10g	20kcal
バナナ(フィリピン産)	80g	68kcal
合計	300g	630kcal

カロリーベースの自給率

重量ベースでの自給率

$$\text{食料自給率} = \frac{\text{食べた食品のうち国産の食材の重量(g)またはカロリー}}{\text{食べた食品の重量(g)またはカロリー}}$$

【かにリュウコラム】

カロリーベースのカロリーって、ダイエットの時に気を付けるカロリーと同じ？

同じものです。動物は食べたものを体内で熱に変えて、そのエネルギーで活動している。カロリーは食料が熱量をどれくらい発生するかを表す単位。カロリーが足りなければ衰弱するし、食べ過ぎると熱に変えきれなくて、脂肪としてため込むから太るんだよ。



かにかん



答え

カロリーベースの自給率 $40.0\% (252\text{Kcal} \div 630\text{Kcal} = 0.4)$
 重量ベースの自給率 $26.7\% (80\text{g} \div 300\text{g} = 0.267)$



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

ハナさんとタベル君の説明を読み解き、食料自給率がなぜカロリーベースで表されているのか、食糧の輸入が止まった時には自分が飢えてしまうと感じることができるか、真剣にこの問題に向き合うことができるかを評価します。

また、簡単な計算問題を解かせ、数字で表すことで、より一層これからの食料の問題に向き合う気持ちをもつことができたかを評価します。

解説

農林水産省が毎年出す「食料自給率」は、食料全体量については生産額とカロリーベースで示し、個々の食品については生産質量で示しています。しかし、食肉や鶏卵などは、飼料自給率を反映しているため（国産飼料のみで生産可能な量のみを自給とする）、カロリーベースでの自給率は10%ほどになります。このことは、普段買い物をしている時の感覚との間にずれを生じ、生徒が身近な課題としてとらえにくくなってしまいます。そこで農林水産省では、令和2年度から、飼料自給率を反映しない「食料国産率」を示したり、現在、花などを育てている農地をフルに活用してできる量を示した「食料自給力指標」の目標値を設定したりしています。

◎参考資料

※技術・家庭科教科書

★農林水産省「食料自給率目標と食料自給力指標について」



【食育の視点】

①食事の重要性

・日常の食事に興味・関心をもち、食環境と自分の食生活との関わりについて自主的に学ぶことができる。

③食品を選択する能力

・食料自給率に配慮した食品を選ぶことができる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 食環境と自分の食生活の関わりについて自主的に学ぶことができる
- ♠ いつ・どこで 社会科 技術・家庭（家庭分野）総合的な探究学習の時間
- ◆ だれが 教科担任 栄養教諭
- ♻️ どんなふうに 生活班ごとのグループ学習で取り組む

チャレンジ 16

作る力・災害時に生きぬく力

災害への備え

災害発生直後は支援物資が届きにくいいため、3日分くらいの飲料水や食料、生活用品を準備しておく必要があります。下の図を参考にして、まずは自分の1日分の防災用の食料品を下記のリュックに書き込んでみましょう。

◎栄養バランスや保存性を考えて、食料を備えましょう。



あなたの1日分の食料品

飲料水も
忘れずに！

1日必要
量2.5L



【かにリュウコラム】

災害発生直後は支援物資が届きにくいいため、3日分くらいの飲料水や食料、生活用品を準備しておくといでしょう。電気、ガスなどのライフラインも止まっている可能性があるため、それらに頼らなくても利用できるものを備えておきましょう。

* 紙皿、ラップ、缶切り、ナイフなども用意しておきましょう。





左記の表に、準備するものが書いてあればよいです。



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

家庭分野の学習で学んだ栄養素の種類と働きや、中学生に必要な栄養、バランスのよい1日分の献立作りの学習で得た、知識・理解が十分に生かされているかを評価します。その上で、自分や家族・地域のためにどのような備えをするとよいのかという課題に向き合っているかどうかを評価します。

解説

技術家庭科、家庭分野で育成したい資質・能力の一つである、「(3) 自分と家族、家庭生活と地域との関わりを考え、家族や地域の人々と協働し、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う。」からの出題です。

◎参考資料

※技術・家庭科教科書



【食育の視点】

⑤社会性

・災害時における食事の面での備えを考えることができる。

③食品を選択する能力

・災害時に必要な食品を選んで準備することができる

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 災害時の家族や地域のための備えを自分の課題として捉えることができる
- ♠ いつ・どこで 技術・家庭（家庭分野）
- ◆ だれが 教科担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 家庭科の発展的学習で

チャレンジ 17

ふるさとふくいの食を知る力・
味わう力

いちほまれの特徴

福井県のブランド米「いちほまれ」と、普段食べている「給食米」を4つの項目で比べ、評価してみましょう。

また、自分が感じたいちほまれの特徴から、どんなおかずと一緒に食べるとおいしいのかを考えて書いてみましょう。



五感でチャレンジ

5つの項目でいつも食べている給食の米と比較してみよう！

・・・学
あ イ コ ハ 校
き ク シ ナ 給
さ ヒ ヒ エ 食
か カ カ チ 米
り リ リ ゼ 米
ン

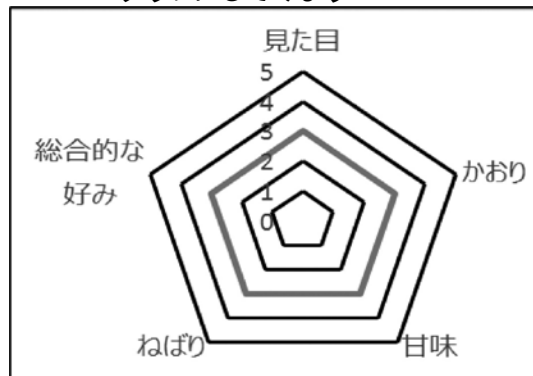
① 比べてみよう

評価ポイント	見た目	かおり	甘味	ねばり	総合的な好み
普段のご飯	3	3	3	3	3
いちほまれ					

評価の基準

- 5: とても良い
- 4: 少し良い
- 3: いつもと同じ
- 2: いつもの方が良い
- 1: いつもの方がとても良い

グラフにしてみよう！



② あなたが感じたいちほまれの特徴を書いてみよう。

評価のポイント	感じたことを書いてみよう
味	
見た目・色	
舌ざわりつぶ感	
一緒に食べたいおかず	

【かにリュウコラム】

いちほまれは、「白い」、「ふっくらしている」、「優しい甘さが広がる」、「冷めてもおいしい」などといわれています。しかし、ご飯はおかずと一緒に食べることが多いですね。どんなおかずに合うのかも考えて「いちほまれをPR」してみましょう！



「いちほまれ」と普段給食で食べている米とを、比べることができればよいです。

また、いろいろな給食のメニューと「いちほまれ」を食べることで、いちほまれがどんなおかずと合うのか、どのような調理方法に向いているのかを知ることができます。



評価の観点 思考・判断・表現

ここでは、福井県のブランド米「いちほまれ」の味を数値で表し、味わって食べることの意識をより高めることができたかを評価します。

解説

中学校の給食の時間は準備、後片付けを含めて40分間に設定されているところが多く、なかなかゆっくりと味わって食べるできない現状です。

しかし、毎日繰り返す貴重な味覚の体験を数字に表し、記録することで「食べ比べる」ときの視点や評価の基準をもつことができるようになります。加えて、味わい感じたことを自分の言葉で表し、相手に伝えるときの手段の1つとして身に付けることにもつながります。

また、この取組は1日だけの単発的な調査で終わるのではなく、例えば給食委員会の活動等を通して2週間くらい継続して行くと、味を評価する力が身に付くだけでなく、調査期間のグラフを比べて副菜との相性を考えるなど、グラフを読み取る力の向上を図ることができます。

◎参考資料

※技術・家庭科教科書

★いちほまれHP（ふくいブランド米推進協議会）



【食育の視点】

③食品を選択する能力

・いちほまれに合うおかずや調理方法を選択することができる。

④感謝の心

・福井県で生産された米を感謝して食べるができる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 五感を使って評価の観点毎に真面目に楽しく取り組むことができる
- ♠ いつ・どこで 給食の時間 教室（ランチルーム）
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会
- ♣ どんなふうに 給食を食べたときの味覚の表現として

チャレンジ 18

ふるさとふくいの食を知る力・
食を発信する力

おすすめメニュー
英語で表現

次のメールは、ALTのCook先生とタベル君とのやりとりです。
Cook先生の質問に答える文章を、書いてみましょう。



Cook先生

Hi Taberu. May I ask you something ?

タベル君

Hi Cook! What's the matter?



Thank you.
What do you recommend from the school lunch ?

My favorite school lunch is

because that's



【かにリュウコラム】

あなたのおすすめメニューと、その理由を書いてみてくださいね。





おすすめメニューとその理由が英語で表現できれば合格とします。



評価の観点 知識・技能

自分のおすすめの給食メニューの名前と、その理由が英語で答えることができるかをみます。

解説

生徒に人気のあるSNSの様式に似た形式で、身近な学校給食を話題にして英語で表現することを目的にします。外国人との会話の形式にすることで、この後にALTから感想をもらえるようにすると、すすめたメニューの理由から、食事内容や食材についての見方の違い、食文化の違いへの気付きもつながることが期待できます。

◎参考資料
※英語科教科書



【食育の視点】

⑤社会性

・食を通して国際的な表現力を鍛え、コミュニケーション能力を身に付ける。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 自分の好きな給食メニューを英語で表現することができる
- ♠ どこで 文化祭 給食週間
- ◆ だれが 給食委員
- ♣ どんなふうに 記入したチャレンジシートを掲示板などに貼り出す

下記の様式に従って、福井の偉人の石塚左玄先生のコマーシャルを作成し、後輩に発信しよう。また、実際にパワーポイントを使ってプレゼンテーションをしてみましょう。

- ①タイトルを考えよう。
②石塚左玄先生のプロフィールを紹介しよう。

石塚左玄

(1851～1909年)

福井市出身・医師

著書 化学的食養長寿論

石塚左玄の訓(おし)え

- 1 食養道
- 2 人間は穀食動物
- 3 郷に入りては郷に従う
- 4 陰陽調和
- 5 一物全体食
- 6 体育、知育、才育の基本は食育にあり

- ③石塚左玄の訓(おし)えを1つ紹介しよう。

『ふるさと福井の先人100人』
(福井県教育委員会発行)を参考
に上記の訓えをやさしく説明
してみよう。

- ④紹介した訓(おし)えを実現したメニューを紹介しよう。

給食の献立表を参考にしよう。
地場産物をたくさん使ったもの
や、郷土料理、野菜の皮まで
使った料理が紹介されていま
す。

- ⑤自分の学校の左玄給食を紹介しよう。

*プレゼンテーション
をするときには音楽
(BGM)もつけてみよう。





自由に表現できていればよいです。



評価の観点 思考・判断・表現

石塚左玄の訓えの中で自分が一番共感できることを見つけ、後輩や友人または全国の人に紹介するには、どのようにすると良いのかについて考え表現できているかを見ます。

解説

石塚左玄は「化学的食養長寿論」で、『体育知育才育は即ち食育なり』と食の重要性を唱えました。石塚左玄のことについて調べ学習をし、その訓えを理解することで、毎日の家庭の食事や学校給食にどのように生かされているかの気付きにつなげます。また、自分が知り得たことを「コマーシャル」という形で発信することで、その理解をさらに深めることができます。さらにプレゼンテーションにまでつなげることで、相手によりわかりやすく説明する方法を工夫する態度の育成を図ることができます。

◎参考資料

★『ふるさと福井の先人100人』（福井県教育委員会）



【食育の視点】

⑥食文化

・福井の偉人の訓えを知り、正しい食生活を実践する。

《左玄's ミッション》

③和食を中心とした食事をしましょう。

⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 福井の偉人の教えと食の関わりについて知り広報することができる
- ♠ いつ・どこで 総合的な学習の時間 委員会 学校
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭 給食委員会など
- ♣ どんなふうに 学級活動で取り組む 委員会活動で取り組む



自分の家庭で食べている雑煮は、どのようなルーツがあるのかフローチャートをたどり調べてみます。



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

雑煮はそれぞれの地域の産物や風土の違いから生まれた食文化が顕著に表れています。雑煮を調べることで、それぞれの地域の多様性や、日本の年中行事にまつわる食について興味・関心をもって問題に取り組んでいるかを見ます。

解説

一年の始まりを祝う正月に食べる雑煮は、だしの素材や味付け、もちの形、具の種類など地域や家庭によってもさまざまです。自分の家の雑煮のルーツを探ることで、家族のルーツがわかったり親戚のつながりを感じたりすることができます。

なお、添付したディスクデータには各都道府県の雑煮の特徴一覧表があるので、委員会活動などの取組みの参考資料にしてください。

◎参考資料

- ▼小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
- ※技術・家庭科教科書
- ★全国お雑煮図鑑 Web サイト
(前原製粉株式会社・株式会社 ZIZO)



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事の関わりを理解する。
- ⑥食文化
 - ・自分たちの住む地域の農林水産物や食文化について理解する。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。
- ⑥なんでもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 福井県の食の特徴を知っている
- ♠ いつ・どこで 文化祭 給食週間
- ◆ だれが 給食委員会
- ♻️ どんなふうに 給食委員会の掲示資料を見て取り組む 発表を聞いて取り組む

福井県民の食生活の特徴をまとめました。「健康長寿のキーワード」を参考に、□の中をうめましょう。

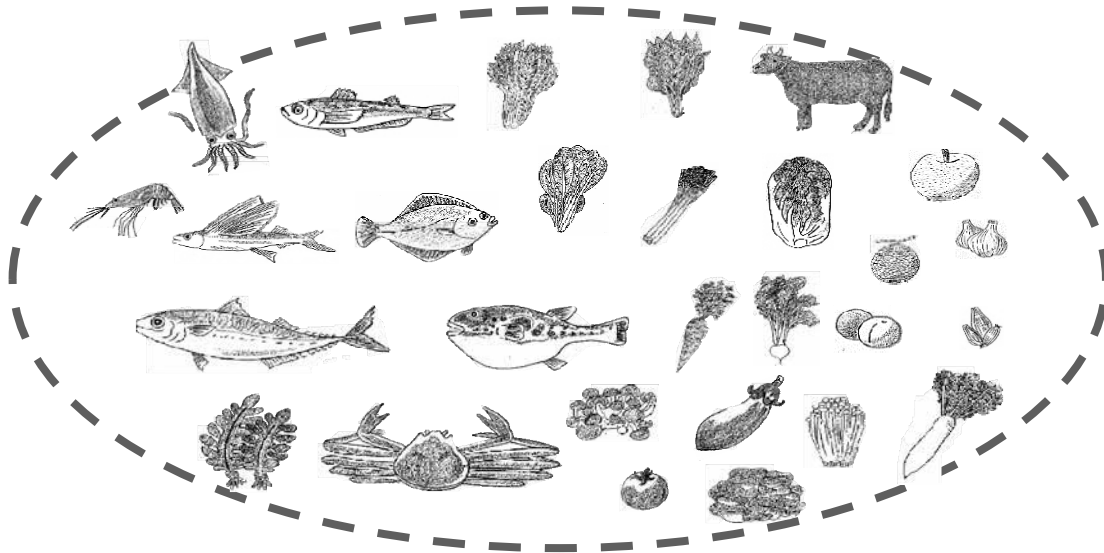
福井県民は

- ① を中心としたバランスのよい食事。
- ② 、 ・ 製品の多い食事。
- ③ 分の少ない食事。(うす味が好き)
- ④ の幸、 の幸を使った食事。



健康長寿のキーワード

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
豆	ごま ごはん	わかめ (海藻類)	野菜	魚	しいたけ (きのこ)	芋



【かにリュウコラム】

福井県は、「健康長寿な県」とか「幸福度日本一」と言われているね。
それには食生活も大きく関係しているんだよ。





答え

- ①ごはん(米) ②いも、豆・豆製品 ③塩 ④海、山



評価の観点 知識・技能

健康長寿といわれる福井県民の食生活の特徴がわかり、自分の生活に生かすことができるかどうかをみます。

解説

福井県民の食生活の特徴は…

- ① おいしいお米の生産地
- ② 芋類、豆・豆製品の消費量日本一
- ③ 比較的塩分少なめの食事
- ④ 海、山、里 自然に恵まれた地域 などがあげられます。

◎参考資料

- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)
- 給食の時間における食に関する指導実践資料集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事の関わりを理解する。
- ⑥食文化
 - ・自分たちの住む地域の農林水産物や食文化について理解する。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。
- ⑥なんでもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 福井県の食の特徴を知っている
- ♠ いつ・どこで 文化祭 給食週間
- ◆ だれが 給食委員会
- ♣ どんなふうに 給食委員会の掲示資料を見て取り組む 発表を聞いて取り組む

下の2枚の写真は、嶺北地域と嶺南地域で見られる食に関する風景です。どんなことを表しているのか、ヒントを参考に、答えましょう。



【嶺北地区に伝わる行事食の問題です。】

①この行事が行われるのはいつでしょうか。

◆ヒント◆

嶺北ではお正月に、床の間に天神様をかざる家庭が多いです。

_____ 月 _____ 日

②このときにお供える魚は何でしょうか。

◆ヒント◆

天神様が好きだったという言い伝えもありますが、この時期が旬の魚です。

○ ○ ○



【嶺南地区の祭りには欠かせない食材です。】

①この魚は何でしょう。

◆ヒント◆

お祭りには丸ごと1匹、串に刺して焼いたものと、赤飯を食べる習慣があります。

○ ○

②この魚を使った料理を書きましょう。

◆ヒント◆

こぬか

塩と小糠に漬けたものは ○ ○ ○

おせち料理として食べる ○ ○ ずし

【かにリュウコラム】

福井には、里にも山にも海にも、季節に応じたおいしいものがたくさんあります。

また、食事内容は、「福井平野の食」「奥越山間の食」「越前海岸の食」「若狭山海の食」といわれるように、地域によって行事食や郷土料理にも特徴があります。加えて、「宗教にまつわる行事食」もたくさんあります。

しかし近年、それらの衰退は激しく、今伝えなくては消えてしまうものも多いのが実情です。





答え

- ・嶺北地方では、①1月25日の天神講には、焼き②ガレイをお供えし食べる習慣があります。
- ・嶺南地方では、祭りに欠かせない料理として「焼き①サバ」があります。また、サバを使った「②へしこ」作りが盛んで、おせち料理には「サバの②なれずし」を食べる習慣もあります。



評価の観点 知識・技能

県内に伝わる、地域の食文化（行事食）を知っているかをみます。

解説

嶺北地域を中心に、正月に天神像（菅原道真）の掛け軸を飾り、1月25日（天神講）には、焼きガレイをお供えするという習慣があります。これは、菅原道真公が学問の神様といわれることから、天神像をお参りし、お供えしたカレイを食べることで、学問ができるようになるといういわれからくるものです。

また、若狭湾ではサバが沸くようにとれたといわれています。嶺南地域では、浜焼きサバをはじめ、塩サバ、煮付け、へしこ、どろず（ぬた）などいろいろなサバ料理があり、祭りや正月行事、節句行事には欠かせません。

◎参考資料

- ★ 『日本の食生活全集 聞き書 福井の食事』 農山漁村文化協会



【食育の視点】

⑥食文化

- ・地域に伝わる食文化を体験し、次世代に伝え残そうとする態度を育成する。

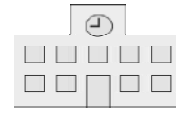
《左玄's ミッション》

- ②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 嶺北と嶺南の代表的な行事食を知っている
- ♠ いつ・どこで 文化祭 給食週間などの掲示物
- ◆ だれが 給食委員会 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 給食の郷土食や行事食メニューを紹介する補助として

外国から来た人に、「福井県の食べ物」を紹介しましょう。
キーワードや例文を参考に、福井の食の魅力を英語で
アピールしましょう。



The famous food in Fukui is



★ キーワード

- ・越前がに Echizen Gani Crab ・越前そば Echizen Soba ・いちほまれ Ichihomare
- ・若狭牛 Wakasa Beef ・ふくいサーモン Fukui Salmon ・越のルビー Koshi-no-Ruby
- ・水ようかん Mizuyokan ・羽二重餅 Habutae Mochi ・観光客 tourists
- ・甘い sweet ・苦い bitter ・しょっぱい salty ・すっぱい sour
- ・かたい hard ・やわらかい soft ・香ばしい crispy ・味わう taste

☆ 例文

- ・福井県の有名な食べ物は～です。 The famous food in Fukui ~.
- ・〇〇は～で作られています。 It's made in ~.
- ・〇〇は甘くておいしいです。 It's sweet and delicious.
- ・ぜひ、味わってください。 Please try it.

【かにリュウコラム】

自分の好きな福井県の食べ物や、その時期によく収穫される食べ物、
その季節ならではの食べ物を紹介するのもよいでしょう。
味や形、収穫時期、食べ方などを詳しく説明するとよりその魅力が伝わるよ。





答え

The famous food in Fukui is Echizen Gani crab.
 福井県の有名な食べ物は越前がにです。
 Crabbing in Echizen area starts in every November.
 毎年11月になると、越前がに漁が始まります。
 Many tourists from other prefectures visit here to taste it.
 越前がにを味わうために、県外から多くの人を訪れます。
 Echizen Gani crab is the famous food in Fukui in winter.
 冬を代表する福井の食べ物です。
 Please try it.
 ぜひ味わってください。



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

福井でたくさんとれる食べもの(特産品)や福井のおいしい料理を知っているか、また、それらを英語で自由に表現できているかをみます。

解説

福井県の特産品とそれらを英語で表現することによって、外国から来た人とコミュニケーションをとるきっかけにすることをねらいとします。また、身近な題材を設定することで、英語で表現することに親しみをもつことができます。

◎参考資料

- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)
- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
 (福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会 授業研究班)



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力
 - ・いろいろな食品の名前が分かる。
- ⑥食文化
 - ・特産物を理解し、日常の食事と関連付けて考えることができる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間や給食週間 英語の授業の中で
- ♠ どこで 学校で
- ◆ だれが 給食委員会 英語の教科担当
- ♣ どんなふうに 委員会活動で取り組む 授業で取り組む

小中学校・共通

小学生
中学生

共通問題



しあわせ元気なふくいっ子は「食べる力」「作る力」「ふるさとふくいの食を知る力」を身に付けます。

- ・「食べる力」 自分の食生活を見直し、望ましい食習慣を形成しようとすることができる。
安全面に気を付けて、食事の準備や後片付けをすることができる。
- ・「作る力」 食品の安全に関心を持ち、食品を選択をしたり、調理をしたりすることができる。
- ・「ふるさとふくいの食を知る力」
ふるさとふくいの食材や食文化に理解を深め尊重し、自分の食生活に生かすことができる。

食育チャレンジ共通 ・ 小中学生めざす姿

食べる力	① 小学生： 望ましい食習慣を身に付けることができる	② 中学生： 自分の食生活を振り返り、よりよい食習慣を形成することができる
	③ 小学生： 安全面に気を付けて、食事の準備や後片付けをすることができる	④ 中学生： 安全面に気を付けて、食事の準備や後片付け、調理をすることができる
作る力	⑤-1 小・低学年： 食品表示に関わるマークに関心を持ち、安全面に気を付けて食品を選ぶことができる	⑤-2 小・高学年： 食品表示に関わるマークに関心を持ち、安全面に気を付けて簡単な調理をすることができる
	⑥ 中学生： 食品の安全に関心を持ち、環境や資源に配慮して調理することができる	
ふるさとふくいの食を知る力	⑦ 小学生： 自分の食べたい食材を使って、おにぎりを考えることができる	
	⑧ 中学生： 福井の地場産食材を使った朝食を考えることができる	

小学生共通
チャレンジ

1

食べる力・元気な体を作る力

のぞましいしょくじゅうかん

おやこ しょくじゅうかん

親子で食習慣チェック！！

おうちの人といっしょに、じぶんのしょくじのと리카たを 1しゅうかん
チェックしてみましょう。



◎ できている

○ だいたいできている

△ あまりできていない

チェックリスト	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
① あさごはんをたべた							
② しょくじのまえにしっ かり手をあらった							
③ 「いただきます」「ご ちそうさま」のあいさつ をした							
④ よいしせいでたべた							
⑤ よくかんでたべた							
⑥ のこさずにたべた							

これからがんばりたいことをかきましょう

おうちの人から

先生から

【保護者の方へお願い】

望ましい食習慣が身に付くように、なるべくお子
さんといっしょに食事をとり、上記チェック項目の
達成に向けての言葉がけをお願いします。お子さ
んががんばっていたらほめてあげましょう。





自分の食生活をふりかえることができ、今後の目標を立てることができれば合格とします。



評価の観点 知識・技能

望ましい食事のとり方や正しい食事のマナーが身に付いているかどうかをチェック項目を使って確認します。

解説

望ましい食事のとり方や正しい食事のマナーは、食事の基本であることを理解し、自ら管理していく能力を身に付けることが、心身の健康にとって重要です。

ここでは朝食、衛生、感謝、マナー、健康(栄養)の項目について取り上げ自分の食習慣をふりかえり、今後の目標を立てることで、よりよい食習慣を形成しようとする態度を養うことをねらいとしています。



【食育の視点】

②心身の健康

・望ましい食事のとり方を理解し、よりよい食習慣を身に付けることができる。

⑤社会性

・正しい食事のマナーで食べることができる。

《左玄's ミッション》

①早寝早起き朝ごはん 基本的生活習慣を身に付けましょう。

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間 給食週間など
- ♠ どこで 家庭で
- ◆ だれが 本人 保護者と一緒に
- ♣ どんなふうに 宿題で取り組む

中学生共通
チャレンジ

2 食べる力・元気な体を作る力

食生活のふり返りと
よりよい食習慣の形成

家庭で食習慣チェック！！

家庭での自分の食生活をふり返って、1週間セルフチェックをしてみ
ましょう。また自分の問題点を見つけ、さらにより食習慣となるよう、改
善目標を立て、実践しましょう。



◎ できている ○ だいたいできている △ あまりできていない

チェックリスト	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	◎○の 合計
①早寝早起きをし、朝 ごはんをしっかり食べ た													
② 食事の前に、石け んでていねいに手を 洗った													
③ 心を込めて食事の あいさつをした													
④ よくかんで、味わっ て食べた													
⑤ 栄養のバランスを 考えて食べた													

問題点を見つけましょう

保護者確認印

改善目標を書きましょう

担任確認印

【保護者の方へお願い】
望ましい食習慣が身に付くように、なるべくお
子さんといっしょに食事をとり、上記チェック項
目の達成に向けての言葉がけをお願いします。
親子で食生活の改善に取り組みましょう。





自分の食生活をふり返り、問題点を見付け、改善目標を立てることができれば合格とします。



評価の観点 知識・技能 主体的に学習に取り組む態度

望ましい食習慣が身に付いているかどうかをチェック項目を使って確認し、自分の問題点を見つけ、改善目標および具体策について考えさせて実践化へつなげます。

解説

望ましい食事のとり方や正しい食事のマナーは、食事の基本であることを理解し、自ら管理していく能力を身に付けることが、心身の健康にとって重要です。

ここでは朝食、衛生、感謝、マナー、健康(栄養)の項目について取り上げ自分の食習慣をふり返り、問題点を見付け、その改善目標を立てることで、よりよい食習慣を形成しようとする態度を養うことをねらいとしています。



【食育の視点】

②心身の健康

- ・望ましい食事のとり方を理解し、健全な食生活に必要な技能を身に付ける。
- ・自分の食生活の課題を見付け、自らよりよい食習慣を形成しようとする。

⑤社会性

- ・正しい食事のマナーを身に付ける。
- ・家族との食事を通じて、コミュニケーションを図ることができる。

《左玄's ミッション》

- ①早寝早起き朝ごはん 基本的な生活習慣を身に付けましょう。
- ②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 食育月間 給食週間など
- ♠ どこで 家庭で
- ◆ だれが 本人 保護者と一緒に
- ♣ どんなふうに 宿題で取り組む

小学生共通
チャレンジ

3

食べる力・元気な体を作る力

食物アレルギーについて

給食の時間や遠足などの校外活動の時には、食物アレルギーのある友だちといっしょに食事をしますね。その時の正しいと思う行動や考えを、下の中から選び○をつけましょう。



食べものの中には、アレルギーのげんいんになるものがあります。アレルギーのある人がそれらを食べると

- ・じんましんがでる。はだが赤くなったり、かゆくなったりする。
- ・目が赤くなったり、かゆくなったり、まぶたがはれたりする。
- ・鼻のしょうじょうでは、鼻水、鼻づまりなどがあらわれる。
- ・せきをしたり、ゼーゼーしたり、息が苦しくなったり、声がかれたりする。
- ・おなかがいなくなったり、はき気がしたり、げりをしたりする。

ことがあります。
アレルギーをおこさないためには、まわりの人もきょう力することが大切です。



① ふざけて牛にゆうやおかずをこぼしたり、わらって口からふき出したりしても、アレルギーのある人にかからなければだいじょうぶだ。

② 給食で「だいがえ食」というものがでるときがある。うらやましいけど、自分のとこうかんしてはいけない。

③ ぼくだって、きらいで食べられないものがある。こっそり友だちの食器に入れてしまおう。

④ いやなものを食べなくてもいいのは、「ずるいなあ」、「いいなあ」と思う。ときどき「とくべつでいいよね」と言ってしまう。

⑤ 給食のおかずにアレルギーのある友だちの名ふだがついていた。でも、とちゅうで名ふだがとれてしまった。すぐに先生に言ってかくにんしてもらった。

⑥ 5時間目の体育で走っているとき、じんましんが出た友だちがいたので、アレルギーかなと思って先生にすぐ知らせた。

⑦ ちょう理実習をするときは、使う食ざいの中に、アレルギーをおこすものがないかをかくにんすることが大事です。

⑧ 校外学習やしゅくはく学習など、学校の外で食事をするときは、食事に使われるざいりょうをぜんぶチェックしてかくにんします。

【かにリュウコラム】 図書しょうかい

学校の図書室に「食物アレルギーのひみつ」という本があるよ。とても分かりやすくおもしろいから、ぜひ読んでみてくださいね。





答え

○ … ②、⑤、⑥、⑦、⑧



評価の観点 知識・技能

ここでは、食物アレルギーについて理解をした後で、自分の行動を考えることができるよう、具体的な行動を例示し判断できるかを評価します。

解説

何らかの食物アレルギーを有する児童生徒は年々増加の傾向にあり、食物アレルギーに起因する事故を防ぐためには、食物アレルギーを有する児童生徒はもちろん、一緒に食事をする周りの児童生徒の知識と理解を深めることが大切です。周りの児童生徒の理解がないと、アレルギー対応の食事（除去食や代替え食、お弁当など）をする子どもたちが仲間外れやいじめの対象になる場合も少なくありません。「食物アレルギーは治る場合もあるが、一生付き合っていく場合もあること」や、「原因となる食品を食べない、触らない、取り込まないことが一番の予防方法であること」を伝えましょう。

◎参考資料

- ★『学校における食物アレルギー対応の手引き』（福井県教育委員会）
- ★『学校の食物アレルギー疾患に対する取り組みガイドライン』（公財）日本学校保健会
- ★学研まんがでよくわかるシリーズ 113『食物アレルギーのひみつ』（学研プラス）



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力
 - ・安全面に気を付けて食事の準備や後片付けができる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 食物アレルギーについて理解し、自分の行動を振り返ることができる
- ♠ いつ・どこで 年度当初 給食が始まる前
- ◆ だれが 栄養教諭 学級担任 養護教諭
- ♣ どんなふうに 学級活動の時間で取り組む

給食の時間や遠足や修学旅行など食事を伴う校外での活動をするときに、食物アレルギーの観点から、してはいけない行動に☑をつけましょう。



食物アレルギーの症状には、以下のようなものがあります。

- ・じんましんがでる。肌が赤くなったり、かゆくなったりする。
- ・目が赤くなったり、かゆくなったり、まぶたがはれたりする。
- ・鼻水、鼻づまりなどがあらわれる。
- ・せきをしたり、ゼーゼーしたり、息が苦しくなったり、声がかれたりする。呼吸ができなくなり、意識をなくすこともある。
- ・腹痛がしたり、吐き気がしたり(または吐く)、下痢をしたりする。



アレルギーをおこさないようにするためには、本人が気を付けるだけでなく、周りの人も協力することが大切です。

① 自分にだって、きらいで食べられないものがある。こっそり友だちの食器に入れてしまう。

② 給食の時間にふざけて、牛乳やおかずを嘔(ふ)いてしまう。

③ 給食で「代替食」というものができるときがある。おいしそうに見えてうらやましいが、自分のと交換してはいけない。

④ いやなものを食べなくてもいいのは、「ずるいなあ」、「いいなあ」と思う。ときどき「特別でいいよね」と言ってしまう。

⑤ 給食のおかずにアレルギーのある友だちの名札がついていた。配膳途中に名札がとれてしまった。すぐに先生に報告し、確認してもらった。

⑥ 5時間目の体育で走っているときに、じんましんが出た友だちがいたので、アレルギーかなと思って先生にすぐ報告した。

⑦ 調理実習をするときは、使う食材の中に、アレルギーを起こすものがないかを確認することが大事です。



⑧ 校外学習や宿泊学習など、学校の外で食事をするときは、食事に使われる食材名を全てチェックして確認します。

【かにリュウコラム】 加工食品を買うときの注意！

ハムやウインナー、かまぼこや竹輪などの加工食品には、小麦粉や乳など見た目ではわからないものが含まれていることがあります。袋の裏に書かれている「食品表示」を確認するようにしましょう。





答え

… ①、②、④



評価の観点 知識・技能

ここでは、食物アレルギーについて理解をした後で、自分の行動を考えることができるよう、具体的な行動を例示し判断できるかを評価します。

解説

何らかの食物アレルギーを有する児童生徒は年々増加の傾向にあり、食物アレルギーに起因する事故を防ぐためには、食物アレルギーを有する児童生徒はもちろん、一緒に食事をする周りの児童生徒の知識と理解を深めることが大切です。周りの児童生徒の理解がないと、アレルギー対応の食事（除去食や代替え食、お弁当など）をする子どもたちが仲間外れやいじめの対象になる場合も少なくありません。「食物アレルギーは治る場合もあるが、一生付き合っていく場合もあること」や、「原因となる食品を食べない、触らない、取り込まないことが一番の予防方法であること」を伝えましょう。

◎参考資料

- ★『学校における食物アレルギー対応の手引き』（福井県教育委員会）
- ★『学校の食物アレルギー疾患に対する取り組みガイドライン』（公財）日本学校保健会
- ★学研まんがでよくわかるシリーズ 113『食物アレルギーのひみつ』（学研プラス）



【食育の視点】

③食品を選択する能力

・食品の安全に関心をもち、食事の準備や後片付け、及び調理をすることができる。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 食物アレルギーについて理解し、自分の行動を振り返ることができる
- ♠ いつ・どこで 年度当初 給食が始まる前
- ◆ だれが 栄養教諭 学級担任 養護教諭 技術・家庭教科担任
- ♣ どんなふうに 学級活動の時間で取り組む

小学生(低)
チャレンジ

5-1

作る力・栽培する力

食品表示に関わるマーク

食品やかこう食品、れいとう食品には、さいばいする時や作る時の決まりに合わせて
マークがついているものがあります。

食品を売っているお店に行き、このマークがついたものを3つ見つけましょう。

このマークがついた食品を1つ買い、切りとって下のわくにはりつけましょう。

1

2

3

4

福井県の中でとくべつにきめたマークです。
つわれている のうやくのりょうやしゆるいによって、すいせんマークのかずが
ちがいます。

5

JASマーク

6

有機JASマーク

7

飲用乳公正マーク

8

エコマーク

9

フェアトレードマーク

みつけたマークの 番号 ばんごう	マークがついていた食ひんの名前 なまえ	
		買いものをした食ひんの マークをはろう

【かにリュウコラム】

マークのいみを知って買いものをする、あん心して食べることができますね。
あん心でからだにやさしい食じは、あんぜんな食ざいをえらぶことから
はじまります。





答え

主体的に取り組むことができているとよいです。



評価の観点 知識・技能 主体的に学習に取り組む態度

日常の食生活の中には、多くの加工食品や、冷凍食品があふれています。安心・安全な食生活を送るためには、まず食品を選択することが大切です。自分の食生活を安全なものにするという課題に向き合わせ、発達段階に応じて安全な食品を、「見つける」、「購入する」の課題に取り組むことができるかどうかを評価します。

解説

食材を購入するときには、安全・安心な食品かどうかを基準に選ぶことが大切であることに気付かせます。そのためには安全を見極めるための基準を知らせた後、実際に適切な食品の選択ができるようにします。例えば品質、機能、価格、環境への配慮などを示した品質表示やマークなどの表示の意味を知り、選択、購入の際に適切に活用できるようにします。

児童の学年に合わせて課題を設定していますが、目的や対象の児童の発達段階に合わせて使用してください。

◎参考資料

※生活科教科書



【食育の視点】

③食品を選択する能力

・安全面に気を付けて食品を選ぶことができる。

⑤社会性

・環境や資源に配慮した食生活をしようとする。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 食品表示に関わるマークを集めることができる
- ♠ いつ・どこで 家庭での取組
- ◆ だれが 学級担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 家庭での自主学習教材として

小学生(高)
チャレンジ

5-2

作る力・栽培する力

食品表示に関わるマーク

食品や加工食品、冷とう食品には、さいばいする時や作る時の決まりに合わせてマークがついているものがあります。

このマークが付いた食材を集めてご飯とみそしるを作りましょう。

また、こう入した食材のマークを切りとって、下のわくにはり付けましょう。

福井県の中で特別に決めたマークです。

使われている農薬の量や種類によって、水仙マークの数が違います。

JASマーク 有機JASマーク 飲用乳公正マーク エコマーク フェアトレードマーク

米	みそ	たまねぎ
じゃがいも	ねぎ	にぼし

【かにリュウコラム】

マークの意味を知って買い物をすると、安心して食べることができますね。
安心でからだにやさしい食事は、安全な食材を選ぶことから始まります。





答え

主体的に取り組むことができているとよいです。



評価の観点 知識・技能 主体的に学習に取り組む態度

日常の食生活の中には、多くの加工食品や、冷凍食品があふれています。安心安全な食生活を送るためには、まず食品を選択することが大切です。

自分の食生活を安全なものにするという課題に向き合わせ、発達段階に応じて安全な食品を、「購入し、調理する」という課題に取り組むことができるかどうかを評価します。

解説

食材を購入するときには、安全・安心な食品かどうかを基準に選ぶことが大切であることに気付かせます。そのためには安全を見極めるための基準を知らせた後、実際に適切な食品の選択ができるようにします。例えば品質、機能、価格、環境への配慮などを示した品質表示やマークなどの表示の意味を知り、選択、購入の際に適切に活用できるようにします。

児童の学年に合わせて課題を設定していますが、目的や対象の児童の発達段階に合わせて使用してください。

◎参考資料

※家庭科教科書



【食育の視点】

③食品を選択する能力

・食品の安全に関心をもち、簡単な調理をすることができる。

⑤社会性

・環境や資源に配慮した食生活をしようとする。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 食品表示に関わるマークを集めることができる
- ♠ いつ・どこで 家庭科 家庭での取組
- ◆ だれが 教科担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 家庭科の調べ学習または家庭での自主学習教材として

チャレンジ

6

作る力・栽培する力

食品表示に関わるマーク

国や自治体、業界団体などが安全性や品質などについての規格や基準を定めている食品や加工食品、冷凍食品には、下記のマークがついています。

- ①このマークがついた食材を3つ使ってカレーライスを作りましょう。
- ②このマークがついた食材を利用することで「持続可能な開発目標(SDGs)」にどのように役立つことになったのか、17の目標の中から1つを取り上げその理由も書いてみましょう。



福井県独自で認定しているマークです。
使われている農薬の量や種類によって、水仙マークの数が違います。



JASマーク 有機JASマーク 飲用乳公正マーク エコマーク フェアトレードマーク

カレー作りに使ったマークをはる	カレー作りに使ったマークをはる	カレー作りに使ったマークをはる
注目したSDGsの目標		
選んだマークが、SDGsの目標に役立つと思う理由を書いてみよう。		

【かにリュウコラム】

ペットボトル飲料や缶入り飲み物、カップ麺や袋麺、乳製品など、いろいろな加工品に、これらのマークがついています。意味を知って購入するのとそうでないのでは、食品に対する安心感が違いますね。安心な食事は、安全な食材選びから始まります。

福井県では、農薬と化学肥料の両方の使用を通常の栽培方法に比べ5割以上削減した農産物を厳しく審査し、認証しています。





答え

主体的に取り組むことができているとよいです。



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

日常の食生活の中には、多くの加工食品や、冷凍食品があふれています。安心安全な食生活を送るためには、まず食品を選択することが大切です。

自分の食生活を安全なものにするという課題に向き合わせ、発達段階に応じて安全な食品を、「購入し調理する」、「SDGsの取組につなげる」の課題に取り組むことができるかどうかを評価します。

解説

食材の購入に当たっては、多くの情報の中から適切な情報を収集・整理した後、物資の適切な選択ができるようにします。例えば品質、機能、価格、環境への配慮など、それぞれに応じた選択の視点が必要であることを理解させ、それらに関連する品質表示やマークなどの表示の意味を知り、選択、購入の際に適切に活用できるようにします。

SDGs 17の目標のうち食育に関係するもの

- | | |
|--------------|----------------|
| 2 飢餓をゼロに | 3 すべての人に健康と福祉を |
| 14 海の豊かさを守ろう | 15 陸の豊かさを守ろう |

◎参考資料

※技術・家庭科教科書



【食育の視点】

③食品を選択する能力

- ・食品の安全に関心をもち、衛生面に気を付けて調理をすることができる。

⑤社会性

- ・環境や資源に配慮した食生活をしようとする。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 食品表示に関わるマークを集めることができる
- ♠ いつ・どこで 技術・家庭（家庭分野） 家庭での取組
- ◆ だれが 教科担任 栄養教諭
- ♣ どんなふうに 技術・家庭（家庭科）の調べ学習または家庭での自主学習教材として

チャレンジ

7

食べる力・元気な体を作る力
ふるさとふくいの食を知る力

おにぎりのしょうかい

した

下のたべものをつかって、じぶんのたべたいおにぎりをかながえましょう。
つかったたべものには、○をつけましょう。
ほかのたべものをつかっていいです。



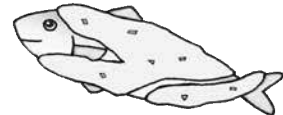
うめぼし



おぼろこんぶ



もみわかめ



さばのへしこ



さけフレーク

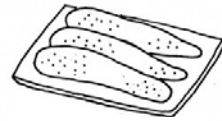
じぶんのおにぎりになまえをつけましょう！



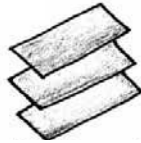
かつおぶし



ツナマヨ



たらこ



やきのり



つけもの



しおこんぶ

ほかのざいりょう

おにぎりのつくりかた！

かにリュウくんからヒント

「まんなかにいれる」「ごはんにま
ぜる」「そとがわにまく」「のせる」
などいろいろなほうほうがあるね。
かたちをかえたり、くみあわせたりして
みよう。



①ちやわんにごはんをよそう



②ラップのうえにごはんをのせ、
ぐをいれる



③ラップごとごはんをにぎる





さまざまな食材の中から自分の食べたいものを選び、おにぎりを考えることができれば合格とします。



評価の観点 知識・技能、 思考・判断・表現

自分の食べたいものを使っておにぎりを考えることができたかをみます。

解説

郷土愛を育む観点から、福井県の特産品である、もみわかめ・おぼろ昆布・梅（福井梅）・さばのへしこも取り上げています。

ここでは、家庭で保護者と一緒に取り組むことにしていますが、給食のご飯を使って、給食の時間に実際に作ることも可能です。

（栄養教諭等にご相談ください。）



【食育の視点】

- ①食事の重要性
 - ・食べ物に興味・関心をもつ。
- ③食品を選択する能力
 - ・日常食べている食品や安全面等に関心をもち、簡単な調理を行うことができる。
- ⑥食文化
 - ・自分たちが住んでいる身近な土地でとれた食べ物を知る。

《左玄's ミッション》

- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ いつ 長期休業中
- ♠ どこで 家庭で
- ◆ だれが 本人 保護者と一緒に
- ♣ どんなふうに 宿題として取り組む

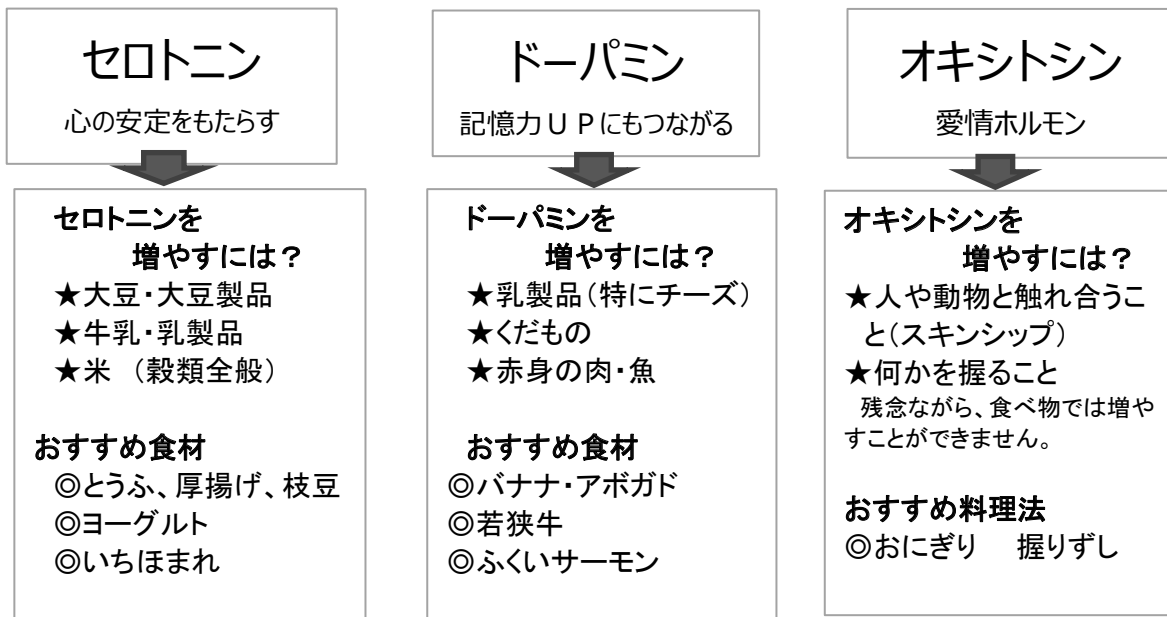
日々の生活の中で、不安やストレスを感じている人はいませんか？

ストレスは「しあわせホルモン」と呼ばれるホルモンが脳から出ることによって軽減されます。そこで、「しあわせホルモン」が出やすくなる福井の地場産食材を使った「おにぎり朝食」を考えましょう。簡単な調理で、栄養バランスのとれた、心も体も元気になる朝食献立にしてください。

しあわせホルモンって何？

- 脳内に分泌されるホルモンや神経伝達物質の中の一つで、その中でも「喜び」「楽しみ」「やる気」を感じさせるもの。
- アミノ酸の結合で作られている＝たんぱく質。そのため、食べ物による影響が大きい。
- 「しあわせホルモン」と呼ばれるものには次の3つがある。

三大しあわせホルモン



おにぎりの具を肉や魚にして、具だくさんのみそ汁を添えるといいですよ。

心も体も元気になる「おにぎり朝食」

【かにりゅうコラム】ホルモンは「ホルモン焼き」と関係あるの？

ホルモンとは、「刺激する」というギリシャ語に由来する化学物質です。私たちの体の中の甲状腺や膵臓、生殖腺などではそれぞれに違った働きを持つホルモンが作られており、血液によって臓器や筋肉に運ばれ、機能を整える働きをしています。

私たちの体は、「精密な化学物質を生産する工場」だとも言えますね。



イラスト：まき



答え（例）

いちほまれとふくいサーモンのおにぎり	あげともやし、玉ねぎのみそ汁
いちほまれと若狭牛の混ぜご飯おにぎり	豆腐とうすあげのみそ汁



評価の観点 知識・技能、主体的に学習に取り組む態度

「三大しあわせホルモン」に関する食材や調理方法の知識を得る活動に、主体的に学習に取り組んでいるかどうかを評価します。

また、朝食の献立作りをグループ学習で取り組むことで、リーダーシップをとる力や、協働する力を評価することにもつながります。

解説

中学校の技術・家庭（家庭分野）の調理学習では、日常食のおかずをいろいろと学び、発展的な学習としておにぎり弁当作りにも挑戦します。

おにぎりを作る手順や形、具材選びは、各家庭によってさまざまでこれといった正解はありません。しかし、おにぎりのみそ汁の献立は工夫次第で、栄養バランスのとれた食事になることを知り、毎日の食事に活用し健康的な食生活につながる体験をすることで、積極的に朝食をとろうという習慣が身に付きます。

◎参考資料

※技術・家庭科教科書



【食育の視点】

⑥食文化

・地域に伝わる食文化を体験し、次世代に伝え残そうとする態度を育成する。

《左玄's ミッション》

②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを おにぎりを使った朝食献立を考えることができる
- ♠ いつ・どこで 給食週間中の活動の後
- ◆ だれが 本人 グループで 学級で
- ♣ どんなふうに 特別活動（学級活動）で取り組む

小中学校・発展

小学生
中学生

発展問題



福井県教育振興基本計画(令和2～6年度)

福井県が目指す教育の姿

1 基本理念

一人一人の個性が輝く、ふくい未来を担う人づくり

2 目指す人間像

- 1 自らの個性を発揮し、人生を切り拓くために挑戦し続ける人
- 2 多様な人々の存在を認め、協働して新たな価値を生み出す人
- 3 ふるさとや自然を愛し、いづどこにいても社会や地域に貢献する人

3 重点的に推進する施策

- 子どもの主体性を大切にし、「個性を引き出す」教育の推進
- 子どもが知的好奇心や探究心を持ち、「学びを楽しむ」教育の推進
- 地域に貢献しようとする心を育む「ふるさと教育」の推進

食育チャレンジ発展・小中学生めざす姿

食を探究する人・食に挑戦する人

- ① スポーツの特性に合った食事を考えることができる

食を探究する人・楽しむ人

- ② 科学的視野で調理を楽しむことができる

ふるさとふくいの食を探究する人・地域に愛着を持つ人

- ③ 福井の野菜についてすすんで調べ、友達に紹介することができる

発展

チャレンジ

1

食を探究する人・食に挑戦する人
スポーツ栄養について知る

スポーツの特性に
合った食事

アスリートのための「スポーツ弁当」を考えてみよう！

スポーツをしている人は、競技の特性に合った自分のお弁当を考えましょう。
弁当のテーマを選択し、そのテーマに沿った栄養素や食材を調べ、お弁当の内容を考えます。

スポーツをしていない人は、身近でスポーツをしている人のお弁当を考えてあげましょう。

(1) 弁当のテーマを選び、○で
囲みましょう。

- 1 筋力アップ系弁当
- 2 持久力アップ系弁当
- 3 瞬発力系弁当

(2) 必要な栄養素と食材

(競技のタイプ)

種類	競技名
持久力系 (軽い)	ジョギング (軽い)、水泳 (ゆっくり)、軽いダンスなど
持久力系 (激しい)	ジョギング (中程度)、水泳 (加-ル、平泳ぎ)、ス-など
混合系 球技系 (軽い)	バレーボール、卓球、野球、ソフトボール、バドミントンなど
混合系 球技系 (激しい)	バスケットボール、テニス、サッカー、ホッケーなど
瞬発力系・筋肉系	体操、陸上短距離、柔道、空手、剣道など

(3) 栄養バランスや料理の割合を考え、自分の弁当をデザインしよう！(2級⑩を参考にしな)

(4) 料理名と工夫したところを書きましょう。

- 主食・・・
- 主菜・・・
- 副菜・・・
- 工夫した点・・・





テーマに沿った栄養素や食材について調べ、栄養バランスや料理の組み合わせ・割合などを考えて、自分の弁当がデザインできれば合格とします。



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

スポーツをする人の栄養や食事のとり方について興味を持った児童生徒に対する発展的な課題です。競技の特性に合った栄養素や食材について調べ、栄養バランスや料理の組み合わせ・割合などを考慮した弁当が考えられたかをみます。

解説

スポーツをする人にとって、自分に必要な食事を実際に考え調理し、食べ、その後体を動かし、自分の体がどうなるのか体感することも、トレーニングのひとつと言えます。頭だけで栄養のことを考えるより、五感をフル活用し、お弁当や食事づくりに挑戦してほしいものです。

★筋力アップ系弁当

- ・体脂肪を減らして、筋力を増やす食べ方
- ・肉類（特に脂肪が少ない鶏肉）、魚類、卵、納豆がおすすめ
- ・たんぱく質は、海藻、玄米、厚揚げ、乳製品などに含まれるカルシウムやマグネシウムといっしょにとると吸収率アップ

★疲労回復系弁当

- ・豚肉や枝豆、玄米やきなこに含まれるビタミンB1や、キムチやトマト、梅干しに含まれる有機酸が、疲労回復に効果的
- ・ビタミンB1は、にんにくやニラといっしょにとると、血液中に長くとどまり効果的に摂取できる

◎参考資料

- ★福スポLunch（県教育庁保健体育課）



【食育の視点】

②心身の健康

- ・自分の実力を発揮するため、競技の特性に合った栄養や食事のとり方について理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

《左玄's ミッション》

- ②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを スポーツをする人の食事について考えることができる
- ♠ いつ・どこで 食育の授業や活動の後 家庭で
- ◆ だれが 各自で グループで 学級で
- ♣ どんなふうに 発展的活動で取り組む

食べられる実験！「青色の焼きそばを作ろう！」

天然の食品には、青い色をした食べ物はほとんどありません。不思議ですね、どうしてなのでしょう。あなたが思う理由を考えてみましょう。

また、食品に含まれる色素「アントシアン」は、酸性に反応すると赤色に、アルカリ性に反応すると青色に変化することがわかっています。この性質を使って、青色の焼きそばを作ってみましょう。

(1)あなたが思う青い色の天然の食材が少ない理由

(2)青色の焼きそばを作るときの材料名を書いてみよう。

- ① 焼きそば用中華麺(かん水を使用したもの)
- ②
- ③ 塩 ④ 油(少し)

*ヒント 紫色の色素アントシアンが多く含まれる食品の名前を調べてみよう。

(3)焼きそばが青い色になった理由を調べて書いてみよう。

参考にした本・インターネット
話を聞いた専門家等

【かにリュウコラム】

アントシアンの色素を利用した、福井の特産品に「すこ」があります。「すこ」がきれいな赤色をしている理由を調べてみよう。





- (1) 青い色は食欲がわからないからそもそも食べない。
青色の花が咲く野菜や果物は毒があるものがあるから、食べないようにしてきた。など。
- (2) 紫キャベツ、赤玉ねぎ、なすなど。
- (3) アントシアンはアルカリ性に反応すると青色になること。
が書かれていれば正解です。



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

青色の焼きそばを作ることが、このチャレンジ問題の目的ではありません。

- ① 中華麺には、コシと滑らかさを出すために「かん水」が添加されていること。
- ② かん水の正体は、「炭酸ナトリウム」や「炭酸カリウム」などを主成分としたアルカリ塩であること。
- ③ 紫キャベツの色素アントシアンは、中華麺のアルカリ性に反応し、焼きそばの色を青色に変化させること。

などを調べ学習で理解したうえで、この調理実習に取り組むことができているかを評価します。

解説

食べられる科学実験は、私たちの身の回りにたくさんあります。

例えば水を入れた大きめのビーカーにミニトマトを入れて、浮くものと沈むものに分け甘さを比べたり、生クリームと塩をペットボトルに入れ激しく振り脂肪の塊のバターを取り出しパンに塗って食べたりと、どれも簡単な実験ですが、実験の後に食べられることもあって、子どもたちは積極的に取り組みます。

また、色の濃い葉菜をゆでた湯に酢を1, 2滴落として色の変化を見る実験は、低学年でも楽しむことができます。今回の「青色の焼きそば」は単に色の変化に驚くことだけでなく、食材の色が私たちの食欲とどう関わっているのかに気付くことにも結び付けることができます。

さらに発展学習として「赤色の焼きそば」を作る課題にも挑戦してみましょう。するとなぜカレーで汚れた洋服を石鹼で洗うと、赤くなるのかということの気付きにもつながります。



【食育の視点】

- ③食品を選択する能力
 - ・食品や、加工食品の科学的性質について知り、料理が科学実験の一端であることを知る。

《左玄's ミッション》

- ②「感謝のこころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 食品や加工食品の科学的性質について調べ、他の人が興味を持つように調べ学習を行うことができる
- ♠ いつ・どこで 食育の授業や活動の後
- ◆ だれが 各自で グループで 学級で
- ♣ どんなふうに 発展的活動で取り組む

発展

チャレンジ

3

ふるさとふくいのを探究する人・
地域に愛着を持つ人
福井の野菜博士になろう

ふるさと福井の
野菜について

あなたも野菜博士になろう！

あなたが興味のある福井の野菜で、「クイズカード」を作り、友達と対戦してみましょう。3枚のカードを作り、最後まで勝ち残った人に「野菜博士」の称号が与えられます。ただし、問題を作るときには十分な下調べをし、答えには必ず根拠となる資料を書いてください。

クイズのテーマ(福井の野菜)

クイズ1

参考にした本
話を聞いた専門家等

クイズ2

参考にした本
話を聞いた専門家等

クイズ3

参考にした本
話を聞いた専門家等

【かにりゅうコラム】

野菜のことにますます興味がわいてきたら「野菜ソムリエ」の資格にも挑戦してみよう。





福井県のブランド野菜(越のルビー、上庄さといも、九頭竜まいたけ、福井梅、谷田部ねぎ、花らっきょ、とみつ金時)をはじめ、自分たちの居住する地区の伝統野菜や生産量の多い野菜を題材に問題が作られていればよいです。



評価の観点 主体的に学習に取り組む態度

毎日の給食や食育の授業を通して、野菜に興味を持った児童生徒に対する発展的な課題です。児童生徒が興味を持ったことについて、自主的に調べ学習をし、クイズ形式の表現活動を通して、調べたことが整理され、文章で表現できているかを評価します。

また、根拠に基づいた意見を述べる等、研究活動の基本姿勢を身に付けるために、資料を読み込んだり専門家の意見を取材したりする調べ学習の大切さを指導し、その姿勢を評価することも大切です。

解説

このような取組は、野菜だけでなく福井県沿岸でとれる魚や、郷土料理、わが校の給食のメニュー等、食にまつわるいろいろな題材で取り組むことができます。

特に野菜についての調べ学習では、民間の資格ではありますが「野菜ソムリエ」や「野菜ソムリエプロ」を目指すことにもつながり、児童生徒の主体的活動を刺激することにつながります。

また、出来上がった問題の活用方法としては、個人で作った問題でバトルするだけでなく、グループ学習でより問題の精度を上げ、グループ対抗やクラス対抗のゲーム大会に結び付けることもできます。



【食育の視点】

⑥食文化

・地域に伝わる食文化を調べ、広報活動をしようとする態度を育成する。

《左玄's ミッション》

②「感謝のころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを 地元野菜について調べ、他の人が興味を持つようにクイズを作成することができる
- ♠ いつ・どこで 食育の授業や活動の後
- ◆ だれが 各自で グループで 学級で
- ♣ どんなふうに 発展的活動で取り組む

参考文献・資料

- 『食生活学習教材（中学校用）』（2009）文部科学省.
『小学生用食育教材 たのしい食事つながる食育』（2016）文部科学省.
『食に関する指導の手引―第二次改訂版―』（2019）文部科学省.
『食育授業実践事例集』（2013）福井県教育委員会.
『給食の時間における食に関する指導実践事例集』（2014）
福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会授業研究班.
『学校における食物アレルギー対応の手引』（2018）福井県教育委員会.
『学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン《令和元年度改訂》』（2020）
公益財団法人 日本学校保健会.
『ふるさと福井の先人100人』（2017）福井県教育委員会.
『福スポ Lunch』（2020）福井県教育委員会.
『心のノート』（2015）福井県教育委員会.
『自然と生命を守る ふくいのできる農業』福井県農林水産部.
国語科教科書.
社会科教科書.
理科教科書.
生活科教科書.
英語科教科書.
外国語活動教材.
家庭科教科書.
技術・家庭科教科書.
体育科教科書.
保健体育科教科書.
藤本勇二(2012)『ワークショップで作る 食の授業 アイデア集』全国学校給食協会.
品川 明『ここで食べる 味わいの授業』フードコンシャスネス研究所.
岩佐勢市(2010)『食育の祖 石塚左玄物語』正食出版.
『小中学生のスポーツ栄養ガイドスポーツ食育プログラム』(2010) 女子栄養大学出版部.
『聞き書 福井の食事(日本の食生活大全集)』(1987) 農山漁村文化協会.
『食品ロスの大研究 なぜ多い？どうすれば減らせる？』(2019) PHP研究所.
『学研まんがでよくわかるシリーズ 113 食物アレルギーのひみつ』(2016)
株式会社学研プラス.
『10分でできる食育わくわくグッズ』(2014) たんぽぽ出版.

食育教材「ふくいこども食育チャレンジ」第一次改訂版 作成委員

(役職名は令和2年7月1日現在)

《 指導助言者 》

氏 名	役 職
細田 耕平	仁愛大学 人間生活学部健康栄養学科 講師
北 和幸	福井県小学校教育研究会学校給食研究部会長
藤田 幸一	福井県中学校教育研究会学校給食研究部会長
吉川 順子	福井県特別支援学校給食研究部会長

《 ワーキング部会 》

倍野 雅美	福井県栄養教諭等研究会会長
村田 佳織	福井県栄養教諭等研究会授業研究部長
清川 ひろみ	福井県栄養教諭等研究会授業研究部 (福井ブロック)
谷口 可奈子	福井県栄養教諭等研究会授業研究部 (福井ブロック)
岡崎 知美	福井県栄養教諭等研究会授業研究部 (坂井ブロック)
吉田 真弓	福井県栄養教諭等研究会授業研究部 (奥越・吉田ブロック)
宮澤 美智子	福井県栄養教諭等研究会授業研究部 (丹南ブロック)
佐藤 佳代	福井県栄養教諭等研究会授業研究部 (丹南ブロック)
宮川 友樹子	福井県栄養教諭等研究会授業研究部 (嶺南ブロック)
櫻川 朗江	福井県栄養教諭等研究会授業研究部 (特別支援ブロック)

《 イラスト協力者 》

藤田 梨恵	福井市湊小学校栄養教諭
中村 有加里	南越前町立南条小学校栄養教諭
村田 真美	福井市美山中学校栄養教諭

《 事務局 》

河瀬 康博	福井県教育庁保健体育課長
藤田 吉昭	福井県教育庁保健体育課
北村 夕子	福井県教育庁保健体育課

石塚左玄に学ぶ食育教材
ふくいこども食育チャレンジ
- 第一次改訂版 -

令和3年3月 発行

福井県教育庁保健体育課
〒910-8580 福井県福井市大手3丁目17番1号
電話 0776-20-0384