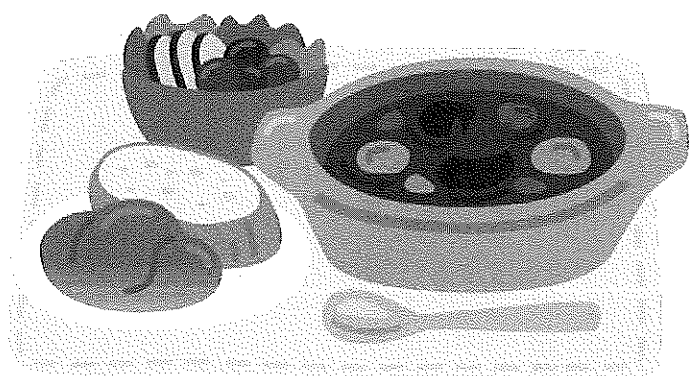


令和5年度
立川市立小・中学校における
食育実施結果



立川市教育委員会 学校給食課

みんなの給食

《指導内容》

●めあて

給食について知ろう

●展開

- ・調理場内の映像を視聴
- ・給食を作っている時間、場所、人や調理器具について知る
- ・給食の準備について全員共通で行う準備を確認する
- ・給食当番の仕事について、白衣着用の意味を理解し、盛り付けのコツを知る
- ・給食当番以外の行動を考える
- ・楽しい学校生活を送るため、成長のために給食は作られていることを知る
- ・本時の内容を振り返る

《児童の様子》

- ・スコップやひしゃくの実物があり、児童の興味関心を高めていた。
- ・動画の視聴前に、次のシルエットクイズで探すものを示したため、動画を興味深く、隅から隅までよく見て、聞いていた。
- ・好き嫌いで給食を残す児童はドキッとした様子だった。
- ・実際に使われている大きな器具と背比べなどをして、驚いていた。
- ・動画をもとに作られたクイズに、意欲的に発言したり、質問や感想を伝える姿が見られた。

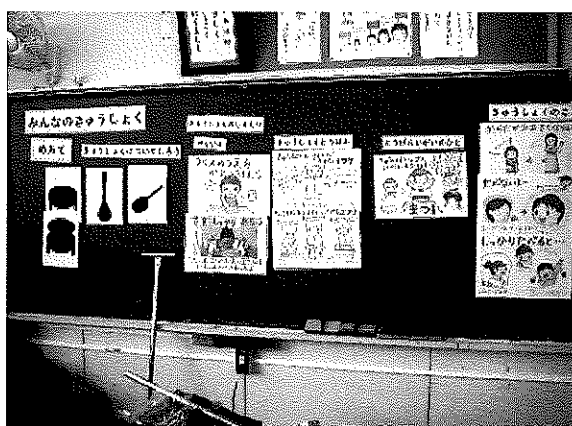
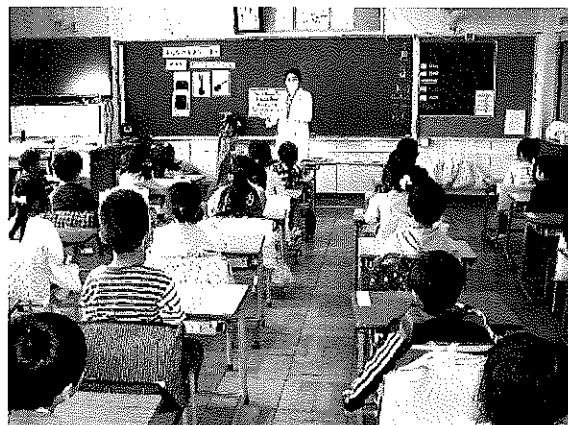
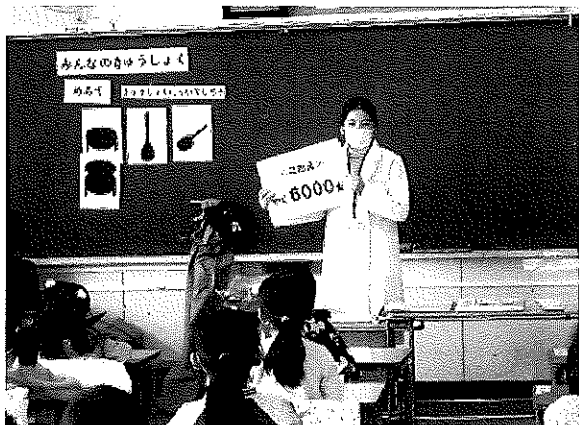
《結果》

- ・たくさんの人が、子どもたちのために何千食もの給食を作っていることや、給食には成長に必要な栄養素が多く含まれていることを聞き、残さず食べよう、苦手なものでも一口は挑戦しようという気持ちが高まった。
- ・食育授業を受ける前よりも、教師の「苦手なものも、一口でも食べてごらん。」という呼びかけに対して、挑戦しようとする児童が増えた。
- ・給食当番の児童はしっかり白衣を着て、配膳する量にも気を付けながら配膳していた。
- ・給食の準備など、慣れてきて手を抜きがちになっているところがあったので、正しい行動を再確認することができた。

《実施校》

5月12、16日	西砂小学校 1年	108名
5月15日	松中小学校 1年	70名
5月25日	第十小学校 1年	64名
5月26日	幸小学校 1年	55名
5月30日	南砂小学校 1年	51名
6月1日	第九小学校 1年	103名
6月5日	柏小学校 1年	93名
6月13日	新生小学校 1年	37名
6月21日	若葉台小学校 1年	74名
7月5日	大山小学校 1年	46名
10月18日	上砂川小学校 1年	72名

《写真》



バランスのよい食事を知ろう

《指導内容》

●めあて

黄赤緑3つのグループの食べ物を食べよう

●展開

- ・食べ物のはたらきと黄赤緑3つのグループを知る
- ・食べ物を黄赤緑3つのグループに分ける
- ・食品カードを使用し、給食の食べ物を黄赤緑3つのグループに分ける
- ・給食は、黄赤緑3つのグループの食べ物がそろっていることを理解し、ワークシートに取り組み、さらに視覚により理解を深める
- ・黄赤緑3つのグループの具体的な栄養素のはたらきを知る
食物アレルギーのある児童への配慮として、食べられない食材がある場合は、同じグループに他の食材があることを補足する
- ・本時の内容を振り返る

《児童の様子》

- ・紙芝居にとっても興味を持って参加できており、積極的な発言が多かった。
- ・クイズや、今日の給食の食材から考えさせる問題に取り組んだことで、給食がバランスよく考えて作られていることに初めて気づいた児童も多かったように思う。
- ・ワークシートに書くことで、どんなはたらきがあるか整理ができていたようだ。
- ・3色に食材を分ける学習では、今日の給食について分ける取り組みで興味深く話を聞いていた。

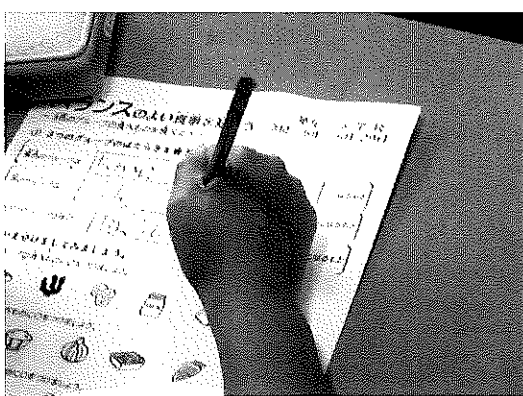
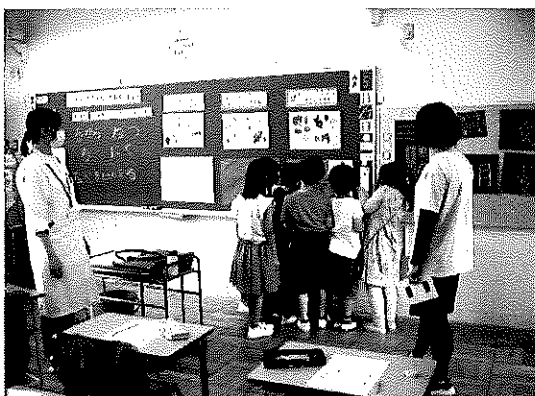
《結果》

- ・完食できたクラスもあり、給食を見て、今日の学習を振り返ることができていた。
- ・好き嫌いをせずに食べようという意識が高まった。
- ・「じゃがいもは緑じゃないの？」という疑問をもつことができていた。
- ・「苦手なものがある時は、黄・赤・緑を一口ずつでも食べるようにしたい。」などの声も聞かれた。
- ・教室に掲示してある献立表を授業でしていたように色塗りをして掲示したことで、より3つのグループを意識しやすくなったようだ。
- ・よく献立表を見るようになった。

《実施校》

5月19日	幸小学校 2年	64名
5月29日	第九小学校 2年	92名
6月8日	南砂小学校 2年	58名
6月26日	第十小学校 2年	65名
7月10日	大山小学校 2年	34名
7月13日	新生小学校 2年	47名
9月11日	西砂小学校 2年	134名
9月22日	若葉台小学校 2年	69名
10月6日	柏小学校 2年	88名
10月12日	松中小学校 2年	67名
10月23日	上砂川小学校 2年	76名
10月23日	上砂川小学校 2年	76名

《写真》



はたらくカルちゃん

《指導内容》

●めあて

丈夫な骨を作ろう

●展開

- ・体にある骨に注目し、骨が体を支え、内臓や脳などを守っていることを知り、丈夫な骨を作ることが大切なことに気づかせる
- ・0歳、3歳、10歳、16歳ごろの手のレントゲン写真より、骨が大きく強くなっていくことを知る
- ・丈夫な骨を作るために、食事だけでなく、運動・睡眠・日光浴が必要なことを知る
- ・カルシウムという栄養素を知り、体の中でのはたらきを知る
- ・食事の中でカルシウムの多い食べものを知る。給食メニューと結びつける
- ・丈夫な骨を作るために、食行動や生活習慣について目標をもつ
- ・本時の内容を振り返る

《児童の様子》

- ・「骨には体を守る機能がある。よってカルシウムが必要である。」ということに納得する様子が見られた。
- ・骨のレントゲン写真を見た時に、自分たちの骨と比べて違いに驚いていた。
- ・牛乳以外のカルシウムの多い食べ物に興味を示していた。
- ・講話の内容と自分の生活と結びつける発言が多かった。
- ・当日の給食のカルシウム含有量の紹介に強く興味を抱いていた。

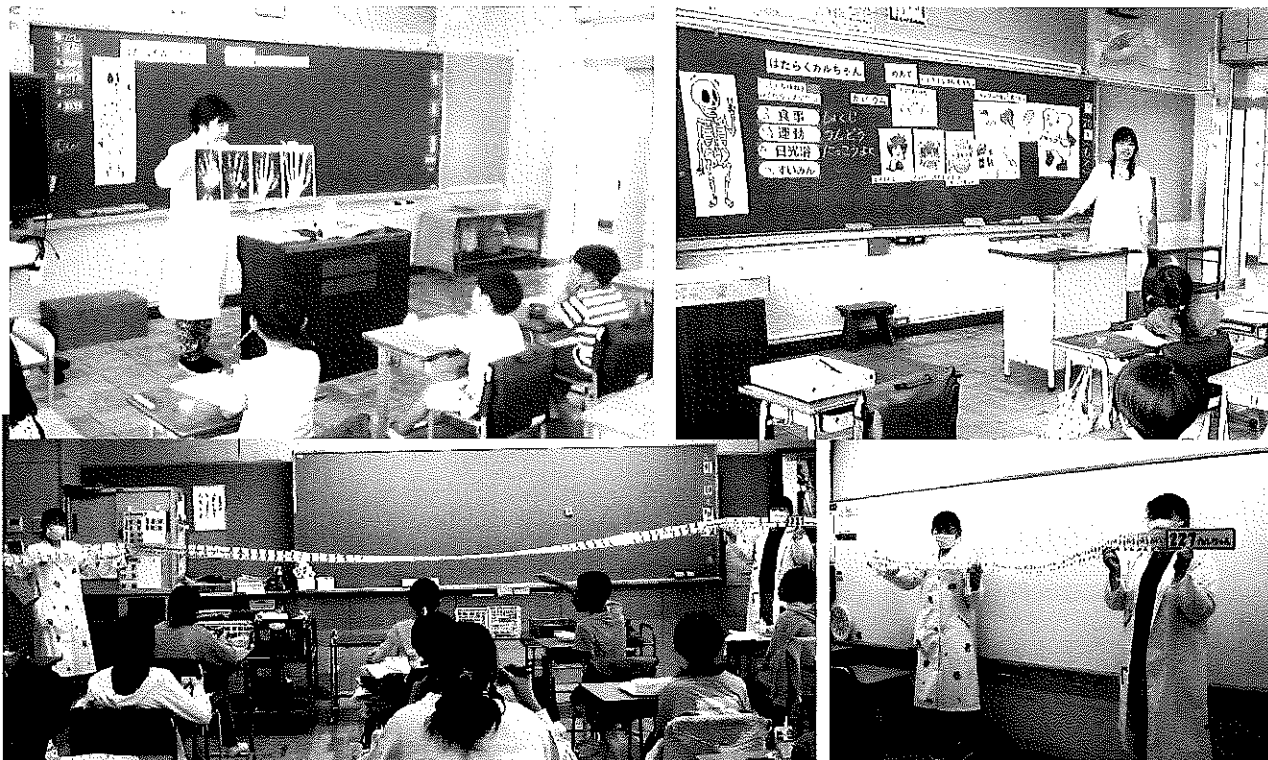
《結果》

- ・授業で学んだことを生かそうとする姿が見られた。
- ・食生活や普段の生活を見直そうとする児童の様子が見られた。
- ・給食の時間に「カルちゃん」を思い出すようになった。また、どの食材にカルシウムが含まれているのか見たり、含まれている量を見たり、食への関心が高まった。
- ・給食メニューを確認して、食への興味・関心を高めている児童もいた。
- ・給食を残さず食べようと努力する児童が増えた。給食の牛乳を残す量が減り、すべて飲むことができるようになった児童が増えた。

《実施校》

6月22日	幸小学校 3年	39名
11月7日	上砂川小学校 3年	91名
11月20日	松中小学校 3年	67名
11月30日	第八小学校 1年	70名
12月7日	第八小学校 2年	63名
12月19日	第九小学校 3年	92名
1月30日	第七小学校 1年	21名
1月30日	第七小学校 2年	34名
2月1日	第四小学校 3年	98名
2月13日	大山小学校 3年	46名
2月27日	第三小学校 1年	92名
3月1、4日	第五小学校 1年	115名

《写真》



野菜のはたらき

《指導内容》

●めあて

野菜のはたらきを知ろう

●展開

- ・クイズ「食べているのはどこ？」で野菜のどの部分を食べているのかを知る
- ・給食に登場する立川産の野菜を思い出す
- ・立川産の野菜の収穫時期を知る
- ・野菜のはたらきを知る
- ・野菜を食べるとどんないいことがあるかを知る
- ・野菜料理に入っている野菜を考え、どんな料理にどんな野菜が使われているか気づく
- ・本時の内容を振り返る

《児童の様子》

- ・野菜のどの部分を食べているのかや、給食にどんな野菜が入っているのかなど興味をもって学習していた。その後の給食では、何が入っているのか興味を示していた。
- ・献立食材クイズでは、ネギやショウガ、ニンニクなど、あまり形が見えない食材は難しそうだったが、とても楽しく取り組んでいた。
- ・はじめのクイズで引き込まれ、自分でよく考え発言している子が多かった。

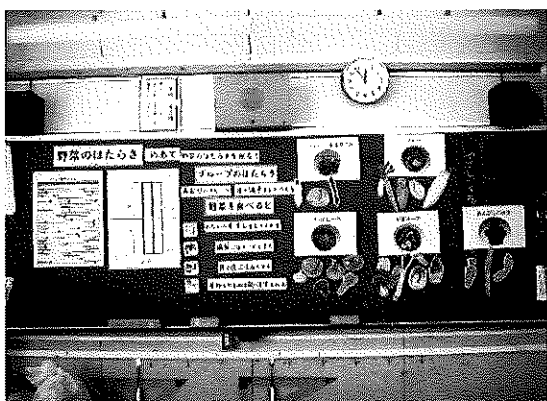
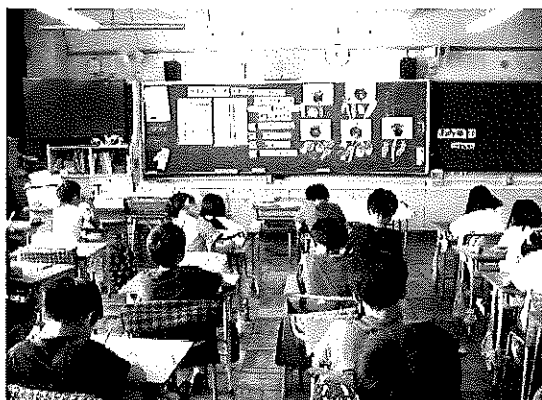
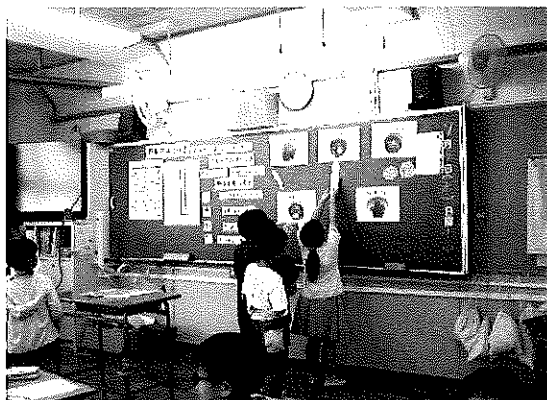
《結果》

- ・野菜への関心が深まり、給食の時になんの野菜が入っているのか意識して食べるようになった。
- ・給食中、体のためにバランスよく食べることが大切だという発言や行動が増えた。
- ・給食を見て、食材に注目する発言が増えた。
- ・当日の給食が久しぶりに完食できた。また、日記にも栄養士からの話で野菜のことが知れてもう少し食べるようにしたいという内容があり、これからの生活に関心が高まったと思う。

《実施校》

7月7日	新生小学校3年	40名
7月18、19日	西砂小学校3年	115名
7月21日	上砂川小学校4年	80名
11月9日	南砂小学校4年	55名
11月24日、12月1日	柏小学校3年	98名
1月17日	南砂小学校3年	47名
2月15日	第十小学校3年	67名

《写真》



上手なおやつの食べ方

《指導内容》

●めあて

おやつを食べる時のポイントを知ろう

●展開

- ・ おやつの由来と食べる目的を知る
- ・ おやつの選び方、おやつのおsos（砂糖、油、塩）を知る
- ・ 紙芝居を通して、おやつの量、食べる時間などに気付く
- ・ おやつの食べ方をポイントで知る
- ・ 自分のおやつを選ぶ
- ・ 本時の内容を振り返る

《児童の様子》

- ・ おやつの組み合わせを考える活動に積極的に取り組んでいた。
- ・ 発表にも積極的に取り組み、組み合わせの理由もしっかり発言できていた。
- ・ おやつやカロリーに興味を示し、「上手なおやつの取り方」を考えていた。
- ・ おやつの組み合わせを考える時も、友達と相談しながら楽しく取り組んでいた。
- ・ 視覚的な教材がたくさんあり、興味を持って参加することができた。

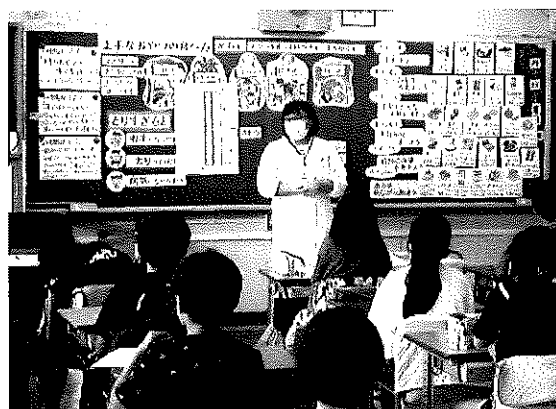
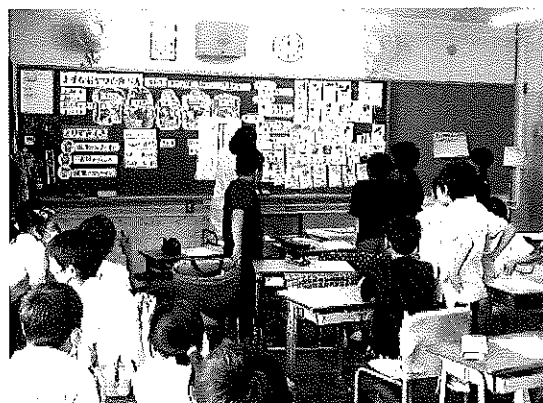
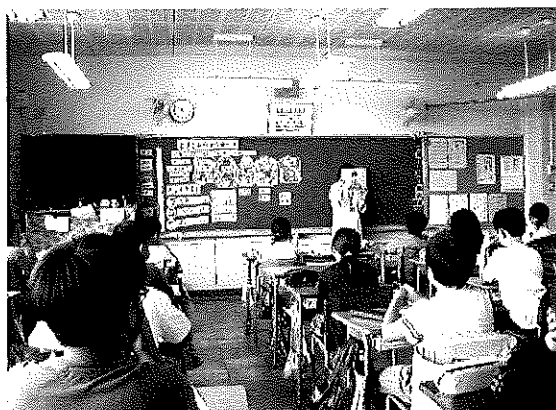
《結果》

- ・ おやつの食べ方への関心が高まった。
- ・ 普段の自分のおやつを振り返り、これからのおやつの食べ方を見直そうとする児童が多くいた。
- ・ 今回の学習を通して、間食の意義や摂取カロリーの目安を知ることができた。
- ・ 食べ物や飲み物の組み合わせを知ることで、だいたい200キロカロリーの間食が望ましいということが理解できた。
- ・ 塩・油・砂糖を「sos」の頭文字で表現していてとても分かりやすかった。

《実施校》

6月6日	西砂小学校 4年	34名
6月7日	西砂小学校 4年	102名
6月20日	幸小学校 4年	63名
6月29日	新生小学校 4年	54名
7月14日	柏小学校 4年	96名
7月20日	松中小学校 4年	92名
12月4日	大山小学校 4年	38名
12月6日	第十小学校 4年	58名
12月11日	西砂小学校 5年	101名

《写真》



一日のスタートは朝ごはんから

《指導内容》

●めあて

朝ごはんの大切さとバランスのよい朝ごはんについて知ろう

●展開

- ・デジタル絵本を上映する
- ・朝ごはんの大切さを振り返る
- ・バランスのよい朝ごはんの組み合わせを知る
- ・三色食品群の振り返りを行う
- ・黄赤緑3つのグループを意識して、自分が考えるバランスのよい朝ごはんをワークシートに記入する
- ・朝ごはんの役割を思い出しながら、大切さを理解する
- ・本時の内容を振り返る

《児童の様子》

- ・栄養を色分けする活動にとっても意欲的に取り組むことができ、積極的に発言する姿が多かった。
- ・指名も挙手もしない全体への投げかけには、多くの児童が反応を示していた。
- ・発言者に偏りはあったが、考えが飛び交うように発言していた。
- ・映像は全員が集中して見ていた。
- ・2学期に食生活の学習をしていたので、黄・赤・緑の色ごとに料理や食材を分けることがスムーズにでき困っている児童が少なかった。発表するのも、分かりやすい質問が多かったので積極的に参加していた。

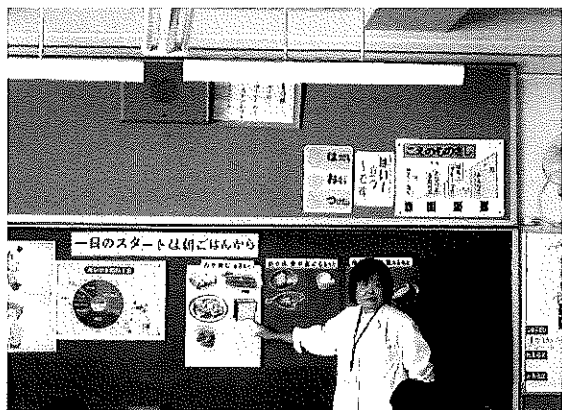
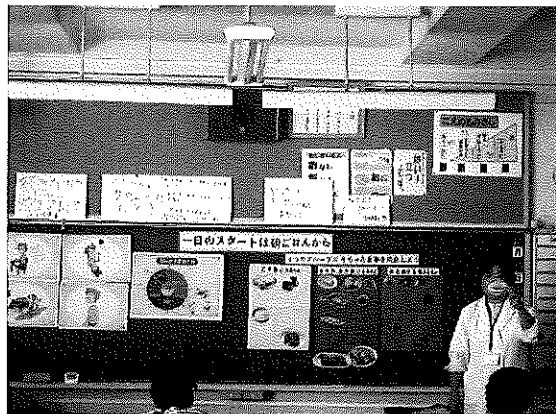
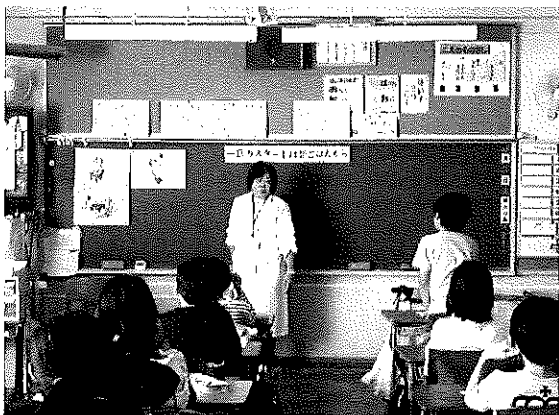
《結果》

- ・朝ごはんに対する意識が変わったことをワークシートに書けている児童が多く、自分の食生活を見直すきっかけになっているようだった。
- ・朝ごはんを食べないことで、どんな良くないことが起こるかを知り、朝ごはんの大切さを感じていた。
- ・3色のバランスのことを想起して改めてバランスの良い食事の大切さを考えることができていた。
- ・授業の後2日間は、残さず食べようとする態度が多少は見ることもできた。
- ・定期的に想起させる必要があると改めて感じた。
- ・朝ごはんをしっかりと食べようと思った児童も多く、朝ごはんの重要性についてしっかり考えていた。好き嫌いをしないで、栄養素を意識して食べようと考えた児童もいた。

《実施校》

6月13日	新生小学校 5年	58名
7月21日	上砂川小学校 5年	76名
9月15日	第十小学校 5年	56名
9月29日	大山小学校 5年	35名
10月24日	幸小学校 5年	49名
2月15日	若葉台小学校 5年	87名

《写真》



大豆博士になろう

《指導内容》

●めあて

大豆について知ろう

●展開

- ・ いろいろな豆の種類と、栄養について知る
- ・ 日本でよく食べられる豆について知る
- ・ 日本で昔から食べられていたこと、歴史、栽培方法を知る
- ・ 世界・日本の生産地や生産量を知る
- ・ 大豆から作られている食品や料理を知る
- ・ 給食では大豆・大豆製品をたくさん使用していることを知る
- ・ 本時の内容を振り返る

《児童の様子》

- ・ 大豆が使われている料理や食品を知り、驚いていた。
- ・ 3年生でも国語で学習しているので、積極的な発言が多かった。
- ・ 給食で使われている、大豆・大豆製品に興味を持っていた。
- ・ 大豆の使い方、調理の仕方にさらに関心を持っていた。

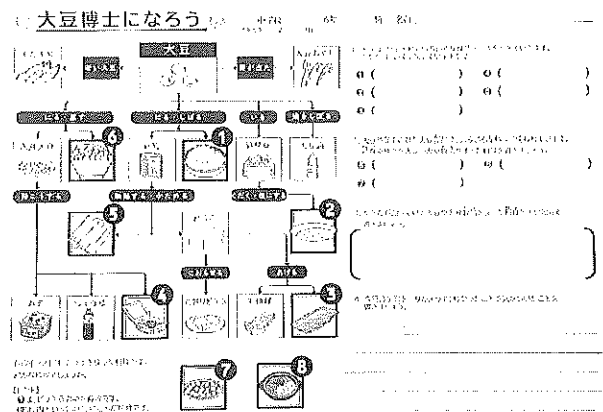
《結果》

- ・ 給食には、大豆・大豆製品がたくさん使われていることが分かった。
- ・ 大豆が様々な、大豆製品になることが分かった。
- ・ いろいろな豆の種類を知ることができた。

《実施校》

7月19日	松中小学校 6年	75名
12月8日	南砂小学校 6年	57名
12月15日	第九小学校 5年	105名
12月21、22日	西砂小学校 6年	133名
2月1日	第九小学校 6年	77名

《写真》



どんな食べ方がいいのかな

《指導内容》

●めあて

料理区分でバランスのよい組み合わせを理解する

●展開

- ・自分や家族のために食事を用意したことがあるか質問する
- ・本時のめあてを確認する
- ・ワークシートで、1食分の食事を選ぶ
- ・主食・主菜・副菜・汁ものはたらきと栄養素を知る
- ・料理のグループ分けを行う
- ・本時の内容を振り返る

《児童の様子》

- ・興味をもって取り組んでいた。
- ・挙手して発言するのは抵抗があるようだった。
- ・組み合わせにより、主食、主菜で迷うことがあった。

《結果》

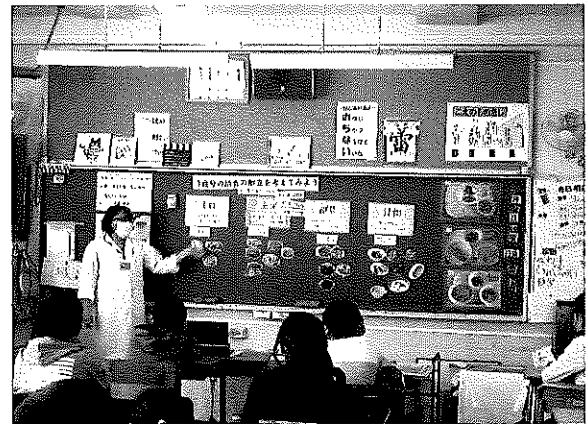
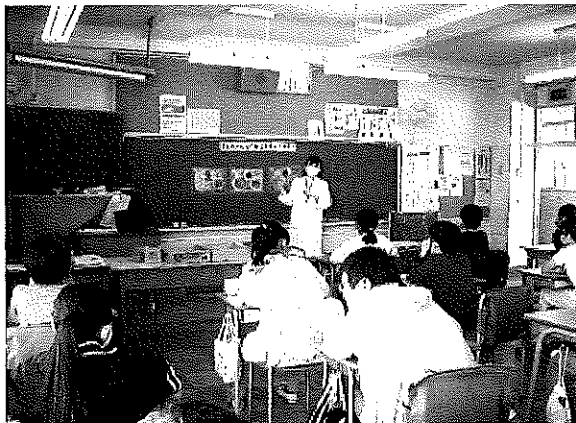
- ・休み時間に担任と話している際に、担任の前日の夕食のメニューに対し、「栄養バランスが偏っている。」と発言する児童がいた。
- ・継続して食行動を振り返ることができるよう、機会を見つけて学級でも指導していきたい。

《实施校》

7月24日 上砂川小学校 6年 92名

9月4日 大山小学校6年 22名

《写真》

[illegible]

家庭科コラボ給食

《指導内容》

●めあて

秋・冬に提供する給食の献立を考えよう

●展開

- ・給食献立作成ガイド(映像)で、主食、主菜、副菜、汁ものを組み合わせることでバランスのよい料理の組み合わせになることを知る
- ・料理のグループ分けを行い、主食、主菜、副菜、汁ものの特徴を確かめる
- ・バランスのよい献立の考え方や学校給食についての決まり事を知る
- ・作成した献立は調理場配送校全員で食べること。自分たちの学校が作成した献立だということとが献立表に掲載されることなどを伝え、献立作成への意欲を高める
- ・本時の内容を振り返る

→初回授業の後に、家庭科等で複数の授業時数にて献立作成に取り組む。最終的に、クラスの代表献立を決定する。そして、その献立を調理場にて調理し、給食の時間に西調理場対象校全員で味わう

《児童の様子》

- ・毎日食べている給食についての話を栄養士から聞くことができ、興味を持って学習活動に取り組んでいた。
- ・献立の多くのルールや工夫について初めて知り、考えられて作られていることを実感していた。
- ・話を聞きながら、早速献立を考える姿が見られた。
- ・書くことが苦手な児童も、料理カードを黒板に貼る作業は嬉しそうにやっていた。
- ・アレルギーについて質問する児童がいて、興味を持っている様子が見られた。

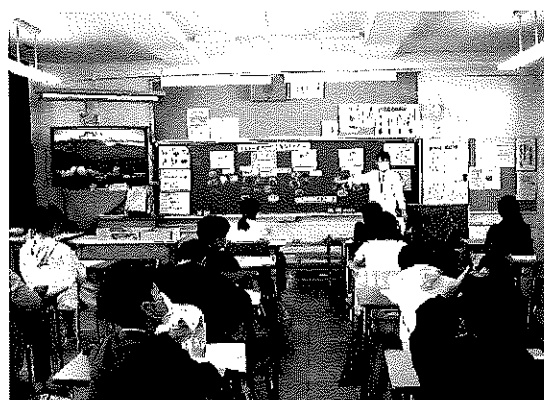
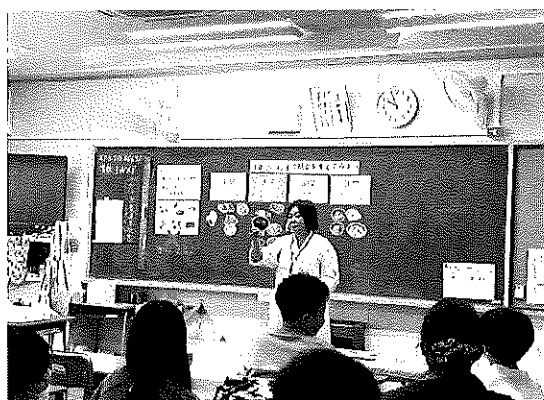
《結果》

- ・教材・教具の充実により、児童が意欲的に学習活動に取り組むことができた。
- ・食への関心が高まり、それぞれの料理にどのような食材が使われているのかを意識するようになった。
- ・地元の食材や旬の食材について、より意識するようになった。
- ・主食、主菜、副菜、汁ものを組み合わせて1食分の献立を考えることが身に付いた。
- ・献立を立てる難しさを実感し、日々の給食に対して感謝の気持ちをより深めることができた。
- ・自分達が考えた献立が、実際に給食として提供されるということが良い目標となり、前向きに学習に取り組むことができた。
- ・他校の児童が考案したコラボ給食への関心がより高まった。

《実施校》

4月27日、5月25日	幸小学校 6年	88名
5月18日、6月1日	柏小学校 6年	88名
5月24日、6月22日、23日	若葉台小学校 6年	96名
5月26日、6月1日	第十小学校 6年	71名
6月14日	新生小学校 6年	49名
9月1日、5日、10月3日	西砂小学校 6年	132名
9月7日、8日、21日、22日	第九小学校 6年	81名
9月14日、10月5日	南砂小学校 6年	47名
10月5日、16日、18日	松中小学校 6年	77名

《写真》



野菜博士になろう（農研会授業）

《めあて》

- ・立川で作られている野菜と作っている人の苦勞を知り、野菜や農家への理解を深める
- ・市内の農家で作られている野菜について話を聞いたり触れてみたりすることにより、立川の農業について理解を深める

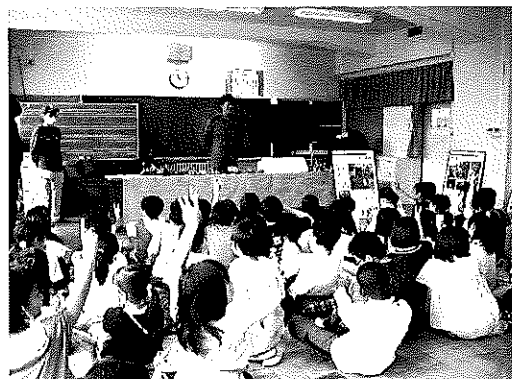
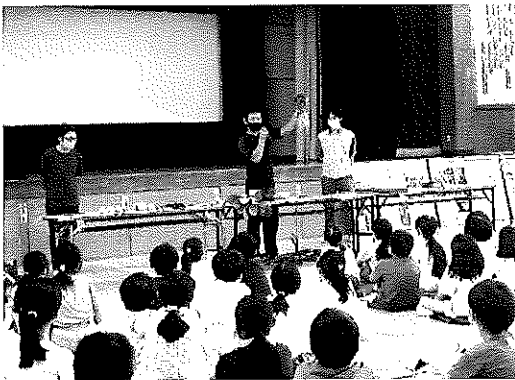
《内容》

- ・産業振興課連携事業
- ・立川市生産者による授業
- ・対象 3年生および4年生
- ・年度ごとに順番に7校ずつ実施

《実施校》

6月16日	松中小学校3年	79名
6月27日	第十小学校3、4年	122名
7月12日	第四小学校3、4年	198名
7月12日	柏小学校3年	97名
11月14日	第五小学校3年	102名
11月22日	第一小学校3、4年	145名
12月21日	若葉台小学校3、4年	158名

《写真》



単独調理場校

《給食が始まるよ》

4月11日	第一小学校1年	74名
4月17日	第二小学校1年	75名
4月14日	第三小学校1年	93名
4月11日、12日	第四小学校1年	106名
4月14日、17日	第五小学校1年	109名
4月14日	第六小学校1年	43名
4月12日	第七小学校1年	20名
4月14日	第八小学校1年	73名

《とうもろこしの皮むき》

7月5日	第二小学校1年	78名
7月11日	第三小学校1年	93名
7月6日	第四小学校1年	106名
7月13日	第六小学校1年	43名
7月6日	第七小学校1年	20名
7月11日	第八小学校1年	73名

《バランスのよい食事を知ろう》

5月24日、25日、26日	第四小学校2年	75名
---------------	---------	-----

《一日のスタートは朝ごはんから》

6月28日	第二小学校5年	75名
-------	---------	-----

《働くカルちゃん》

7月19日、20日	第二小学校1年	78名
-----------	---------	-----

《野菜のはたらき》

6月19日、20日	第二小学校3年	64名
6月20日、21日	第二小学校4年	74名

単独調理場校の食育は、令和5年度1学期をもって終了し、東調理場に引き継ぎました。

朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう

2学期から始まった東調理場の給食の紹介

《指導内容》

●めあて

- ・生活リズムと体調、学習意欲との関係、朝ごはんの役割について学習し、生活リズムを整えることが質の良い朝食をとることに必要であることに気づく
- ・自らの生活を振り返り、課題を見つけ、改善する機会とする
- ・東調理場で作られている給食について知る

●展開

- ・事前に、朝ごはんと生活リズムに関するアンケートを取り、集計をして示す。
- ・アンケート結果より、日ごろの体調が生活リズムや朝ごはんに関係があることに気づく。
- ・朝ごはんの役割を理解し、望ましい量や内容、胃の働きについて知る。
- ・生活リズム、朝ごはんを食べるための改善と工夫について考える。
- ・朝ごはんをしっかりと食べるための自分の課題は何か考える。
- ・東調理場で作られている給食について知る。
- ・本時の内容を振り返る。

《生徒の様子》

- ・話をしっかり聞いて、掲示されたスライドに注目していた。

《結果》

- ・家庭科、体育でも学習した内容で再確認できた。
- ・排便コントロールの話が印象に残ったように感じる。

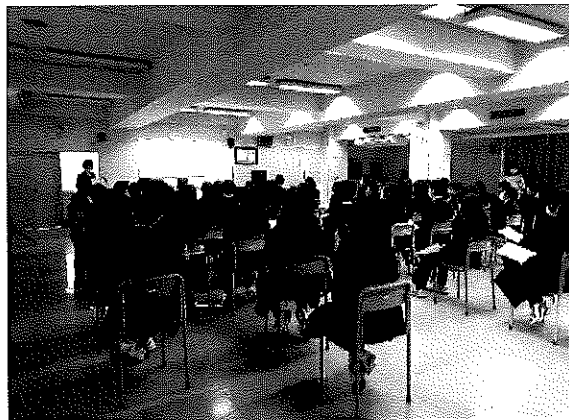
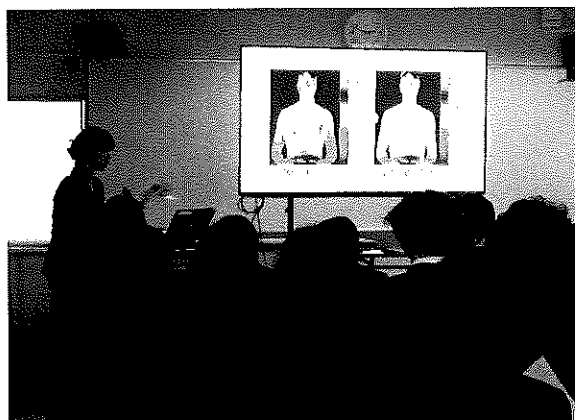
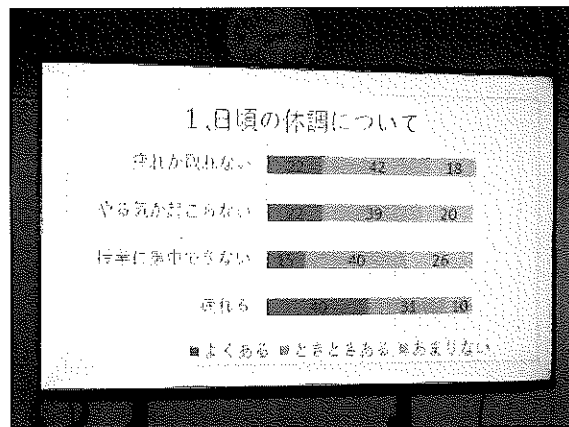
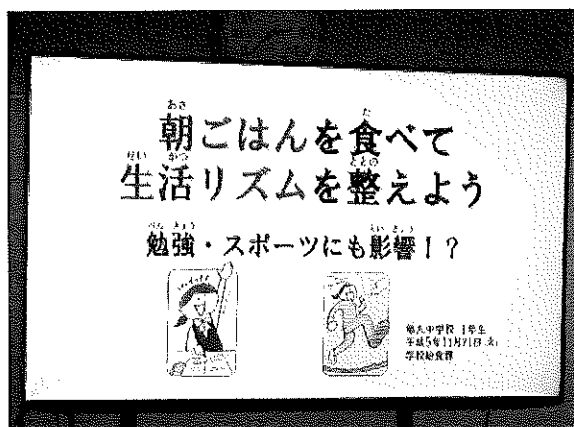
《実施校》

11月21日

立川第九中学校1年

92名

《写真》



何をどれだけ食べたらいいだろう ～バランスの良い食事について考えよう～
2 学期から始まった東調理場の給食の紹介

《指導内容》

●めあて

- ・中学生の時期の食事の大切さに気付き、「3・1・2 弁当箱法」の考え方から、何をどれだけ食べたらいいのか、バランスのよい食事を具体的に思い描くことができる
- ・東調理場で作られている給食について知る

●展開（Googleスライド使用）

- ・食べることの必要性について気付く。
- ・バランスのよい食事とは、どのようなものであったか振り返る。
- ・「3・1・2 弁当箱法」について知る。
- ・望ましい食事のモデルである「給食」を確認する。
- ・東調理場の給食について知る。
- ・バランスのよい食事及び給食について理解する。

《生徒の様子》

- ・スライドを興味深く見ながら、栄養士のお話を静かに集中して聞いていた。
- ・普段なかなか接することのできない栄養士のお話を聞くことができ、喜んでいる様子が伺えた。
- ・栄養素については小学校の過程でも学び、知っていたが、更に詳しく知ることができ、興味を持つことができた。

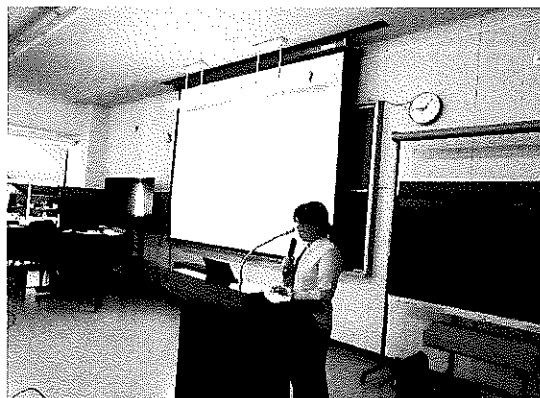
《結果》

- ・中学生の時期の食事の大切さに気付くことができた。
- ・「3・1・2 弁当箱法」という言葉を理解するとともに、何をどれだけ食べたらいいのか、バランスの良い食事を意識することの大切さについて知ることができた。
- ・2 学期から始まった給食が作られている東調理場について詳しく知ることができ、給食への意識が高まった。
- ・調理師さんへのインタビューで「嫌いなものも苦手と決めつけずに、まず食べてみてください！」とあったので、今後チャレンジする生徒が増えて欲しい。

《実施校》

10月6日 立川第六中学校1年 130名

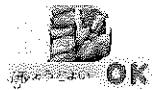
《写真》



ポイント

3・1・2弁当箱法の5つのポイント

- ① 3・1・2弁当箱法は、3・1・2弁当箱法の特徴
- ② 3・1・2弁当箱法は、3・1・2弁当箱法の特徴
- ③ 3・1・2弁当箱法は、3・1・2弁当箱法の特徴
- ④ 3・1・2弁当箱法は、3・1・2弁当箱法の特徴
- ⑤ 3・1・2弁当箱法は、3・1・2弁当箱法の特徴





3・1・2弁当箱法は、3・1・2弁当箱法の特徴。3・1・2弁当箱法は、3・1・2弁当箱法の特徴。3・1・2弁当箱法は、3・1・2弁当箱法の特徴。