

平成20年度 文部科学省委託事業

# 学校給食における新たな地場産物の 活用方策等に関する 調査研究



三重県の地場産物を活用した  
指導プログラム等の事例集及び  
開発した沖ギス商品の活用マニュアル

財団法人 三重県学校給食会



# はじめに

「ごちそうさま。」「ああ、おいしかった。」今日も子どもたちの明るい笑顔がこぼれます。給食関係の皆様方の努力によって、今や“世界に冠たる”日本の学校給食となり、子どもたちの成長をしっかりと支える大きな役割を担っています。

学校給食は、食育の生きた教材として、児童生徒の健康の保持増進はもとより、給食を通じて食事についての正しい理解と社交性や協同の精神を養うことが求められます。

とりわけ、学校給食において子どもたちが地元の産物を食することにより、地域の優れた伝統的食文化についての理解、食料の生産、人々の活動、自然・環境など多くのことを学ぶことができます。地域への関心や愛着も増し、食についての新しい目を開くことにもなるでしょう。地場産物を十分に活用した学校給食によって、子どもたちが食について一層の興味・関心を持てるようになり、望ましい食習慣の形成に資し、健康の保持増進に役立つよう期待いたします。

本書の作成にあたり、多大なご協力をいただきました地場産物安定供給検討委員、専門部会委員の皆様並びに三重県教育委員会・農水商工部、尾鷲市教育委員会・水産農林課・新産業創造課、他の関係者の皆様方に心から感謝申し上げます。

平成21年2月

財団法人

三重県学校給食会理事長 御村 精治

# 目 次

---

はじめに	1
委託事業趣旨	3
学校給食への取組実践例 年間指導計画〈月別年間計画(授業計画)、献立計画含む〉・指導案 資料	
四日市市	4
津 市	12
松 阪 市	18
多 気 郡	29
度 会 郡	37
伊 賀 市	44
三重の野菜・くだもの地物カレンダー	51
沖ギス	52
尾鷲市	55
尾鷲港	56
給食会開発商品沖ギスすり身・つみれっ子	57
沖ギスすり身・つみれっ子料理例目次	59
おさかな雑学	74
委員名簿	77

# 「学校給食における新たな地場産物の 活用方策等に関する調査研究」

## 趣 旨

学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、児童生徒が生産者や地域の自然などに対する関心と理解を深めることができるなど教育的効果をもたらすことから、学校給食に積極的に地場産物を活用することが求められている。

平成18年3月に策定された食育推進基本計画の中でも、学校給食において、都道府県単位での地場産物を使用する割合を、平成22年度までに、30%以上（食材数ベース）とする目標が掲げられている。

このため、食育推進基本計画に掲げられている目標を達成するため、各都道府県内で生産される地場産物を当該都道府県内に供給できる体制を整備するとともに、年間を通して地場産物を学校給食で安定的に使用できるよう、地場産物を使用した加工食品の開発やその加工食品を使用した献立集の作成等、新たな地場産物の活用方策等について調査研究を行う。

食に関する指導計画 四日市市立〇〇小学校

食に関する指導目標	
生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることをめざし、児童一人ひとりが正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにする。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を涵養する。	
【体の健康】	健康の大切さを実感し、自己の健康に配慮した食生活を営む。
【心の育成】	楽しい食事を通して心を豊かにし好ましい人間関係を築く。
【社会性の涵養】	共同作業を通して奉仕や協力・協調の精神を養う。
【自己管理能力の育成】	正しい食習慣を身に付け、生涯を通じて積極的に健康管理をめざす態度を育てる。

各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標

	低学年	中学年	高学年
体の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常食べている食品の名前や形がわかる。</li> <li>・給食ではいろいろな食品が使われていることがわかる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物はその働きによって3つに分類できることがわかる。</li> <li>・給食には、3つの働きがある食べものがバランスよく取り入れられていることがわかる。</li> <li>・食品の安全・衛生に関心を深める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の保持増進ためには規則正しい1日3度のバランスの良い食事が大切なことがわかる。</li> <li>・自分たちの健康の保持増進には、給食が大きな役割を果たしていることがわかる。</li> <li>・食品の安全・衛生に関心を深める。</li> </ul>
心の育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物は自然の恵みで作られており、それをもらって自分が成長していることがわかる。</li> <li>・友だちと仲良く給食を食べることができる。</li> <li>・給食での当番活動を通して協力することが楽しい給食時間になることがわかる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物をはぐくむ自然のすばらしい仕組みを知ることができる。</li> <li>・楽しい雰囲気の中で給食を食べることができる。</li> <li>・給食を通して給食に携わる人々に感謝の気持ちを持つことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会話を楽しみながら食事をするができる。</li> <li>・自然を大切にしようとする心を持つことができる。</li> <li>・当番活動や委員会活動などで、安全や衛生に気をつけて運搬や配膳ができる。</li> <li>・給食を通して、自分を支えてくれる人々や周囲の友だちに感謝しそれに応えることができる。</li> </ul>
社会性の涵養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食室で働く人たちに感謝の気持ちを持つことができる。</li> <li>・協力して準備や後片付けができる。</li> <li>・グループで楽しく会食することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分たちの食べている給食は、地域やそこに住む人々と深いつながりがあることがわかる。</li> <li>・係や当番活動など、自分に与えられた仕事は、安全と衛生に注意して行うことができる。</li> <li>・自分たちの食生活は、他地域や諸外国とも深いかかわりがあることがわかる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食料の生産・流通・消費にかかわる工夫や努力を知り、関係する人々への感謝の気持ちを持つことができる。</li> <li>・当番活動や委員会活動などで、グループのリーダーとして自覚と責任を持って行動できる。</li> <li>・地域に伝わる食文化や歴史に関心を持つ。</li> </ul>
自己管理能力の育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康のため、給食を食べようと努力することができる。</li> <li>・食に関わる行事に積極的に参加することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランスを考えた食事を心がけることができる。</li> <li>・食に関わる行事に積極的に参加し、自分の食生活を見つめることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのとれた規則正しい食事を心がけることができる。</li> <li>・食に関わる行事を計画したり、積極的に参加したりすることができる。</li> <li>・自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力することができる。</li> </ul>

個別な相談指導 (学級担任、学校医、主治医、養護教諭、栄養教諭、保護者との連携をとりながら、共通理解の上で適切に対応する。)	食物アレルギー	食物アレルギーのある児童に対する原因食品を除いた学校給食の提供や保護者に対する献立表の配布等による指導・助言を行う。
	偏食	偏食傾向のある児童に対し、偏食が及ぼす健康への影響や、無理なく苦手なものが食べられるような調理方法の工夫等についての指導・助言を行う。
	その他	痩身願望の強い児童に対し、ダイエットの健康への影響を理解させたり、運動部活動などでスポーツをする児童に対し、必要なエネルギーや栄養素の摂取等についての指導・助言を行う。

給食の時間(常時指導)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の種類と献立名</li> <li>・きちんとした身支度</li> <li>・きれいな手洗い</li> <li>・食前・食後のあいさつ</li> <li>・行儀のよい食事</li> <li>・上手な盛りつけと配膳</li> <li>・後片付けの協力</li> <li>・給食ができるまで</li> <li>・食べ物の大切さ</li> <li>・好き嫌いをなくすこと</li> <li>・よくかんで食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤(体をつくる)、黄(熱や力のもとになる)、緑(体の調子を整える)の食べ物の働き</li> <li>・食品の安全・衛生についての関心</li> <li>・食事の場にふさわしい会話と楽しい会食</li> <li>・給食ができるまでの過程</li> <li>・自分を支えてくれる人々や友だちへの感謝の気持ち</li> <li>・当番や係の仕事への積極的な協力</li> <li>・地域に昔から伝わっている料理</li> <li>・地域で生産される食材料</li> <li>・栄養のバランスを考えた食事</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不規則な食生活と病気</li> <li>・バランスのよい毎日の食事</li> <li>・食品の安全・衛生についての関心</li> <li>・会食のマナーと話題の工夫</li> <li>・和やかな会食</li> <li>・自然の恵みの大切さ</li> <li>・食事への感謝の気持ち</li> <li>・食料の生産・流通・消費についての関心</li> <li>・当番や係の活動を責任を持って行うこと</li> <li>・郷土食や行事食など食文化についての関心</li> </ul>
-------------	---	---	---

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
給食目標	みんなで楽しく食べましょう	衛生に気をつけましょう	よくかんで食べましょう	正しい食べ方をしましょう	準備や後片付けをきちんとしましょう	食べ物の働きについて考えましょう ～黄のなかま～	食べ物の働きについて考えましょう ～赤のなかま～	食べ物の働きについて考えましょう ～緑のなかま～	給食について調べましょう	バランスのよい食べ方をしましょう	感謝して食べましょう
給食献立との関連	春いっぱいメニュー	骨こつメニュー おべんとう給食	かみかみメニュー おべんとう給食	夏いっぱいメニュー なかよし給食	元気もりもりメニュー	秋いっぱいメニュー おべんとう給食	まめまめメニュー なかよし給食 おべんとう給食	冬いっぱいメニュー	給食記念日メニュー 給食人気メニューアンケート(6年)	体ほかほかメニュー	にこにこ給食メニュー 卒業お祝い給食 なかよし給食 おべんとう給食
家庭・地域との連携	給食だよりの発行 アレルギーアンケート調査	給食だよりの発行 家庭訪問	給食だよりの発行	給食だよりの発行 (夏休み号)の発行 個人懇談会	給食だよりの発行	給食だよりの発行	給食だよりの発行 給食試食会 学校保健委員会	給食だよりの発行 個人懇談会	給食だよりの発行	給食だよりの発行 来入児保護者説明会	給食だよりの発行

各教科・道徳・総合的な学習の時間における食に関する指導（関連単元）	家庭科	体育科	生活科	国語	社会科	理科	道徳	総合的な学習の時間	
	1年			・学校探検【社】 ・学校で働く人【社】 ・さつまいもを育てよう【体・心・自】 ・収穫祭【体・心】	・大きなかぶ【心】 ・ものの名まえ【心・体】				
	2年			・野菜を育てよう【体・心・自】 ・さつまいもを育てよう【体・心・社】 ・育てた野菜を食べよう【体・心・自】 ・さつまいも収穫祭【体・心・社】	・ふきのとう【心】				
	3年		・1日の生活の仕方【自・体】		・すがたをかえる大豆【体】 ・食べ物はかせになろう【体】	・お茶作り【社】 ・私たちの暮らしと商店のはたらき【社】 ・昔のくらし【社】	・植物のつくりと育ち【体】		
	4年		・よくかんで食べよう【自】 ・育ちゆく体とわたし（発育と食事）【体・心】		・「かむ」ことの力【自】	・くらしとごみ（給食のごみ）【社】 ・私たちの住んでいる県【社】		・勤労の喜び【社】 ・環境について考えよう	
	5年	・簡単な調理を試してみよう、ごはんのみそ汁【体・自・心】 ・3つの食品群、どんなものを食べているんだろう【体・自】 ・簡単なおやつを作ろう【体・心・自】	・からだの発育と心の発達【心・自】			・わたしたちの食生活と食料生産【社】 ・米作りの仕事【社】 ・水産業のさかんな地域（魚について）【社】 ・食料の生産と消費地のつながり【社】	・植物の発芽と成長【心】 ・実や種子の働き方【心】 ・たねいもをうえる【心】		・米作り ・自然教室（飯ごう水さん）
	6年	・朝食を作ってみよう【体・自】 ・毎日の食事作りについて考えよう【体・自・心】 ・1食分の食事を考えよう【体・自】 ・楽しい会食（祝膳会）【心・社】	・病気の予防【体・自】			・戦後のくらし【社】	・じゃがいもの育て方【心】 ・植物や動物と養分【体】 ・人と動物の体【体】		
特別活動における食に関する指導	学級活動		委員会活動			学校行事			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食指導目標</li> <li>給食の約束</li> <li>規則正しい食生活</li> <li>食べ物の名前とはたらき</li> <li>おやつのとりの方</li> <li>歯の健康</li> <li>かぜの予防</li> <li>心と体の成長をふりかえろう</li> <li>食事のマナー</li> <li>バランスのよい食事をしよう</li> <li>これからの食生活</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>給食黒板の掲示</li> <li>給食メニューと食品のはたらきの校内放送</li> <li>後片づけ・残量チェック</li> <li>食べ物クイズ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>炊飯活動</li> <li>なかよし給食</li> <li>お弁当給食</li> <li>卒業お祝い給食</li> </ul>			
	【文部科学省発行】 『食生活を考えよう』の活用 （各教科等、特別活動の学習や活動に関連付け、十分に活用する）		低学年	・たのしいきゅうしょくがはじまるぞう！ きゅうしょくじまへようこそ ・どんなたべかたがいいのかな～おやつのかにへようこそ～ こめたろうのへんしん					
		中学年	・さあ、元気な体をつくりましょう ・1日のスタートは朝ごはんから ・すききらいしないで食べましょう ・おやつのお食べ方を考えてみましょう ・家庭や地域に伝わる料理を大切にしましょう ・自分の食生活をふり返ってみましょう						
		高学年	・一日のスタートは朝ごはんから ・どんな食べ方がいいのかな ・地域に伝わる料理を大切にしよう						

## 小学校第3学年 総合的な学習の時間 指導案

平成〇年〇月〇日 (〇)

場 所；3年〇組教室

指導者；栄養教諭 (T1)

担任 (T2)

## 1. 題材名 「大豆パワーを見直そう」

2. 題材目標
- ・大豆を使った食品を知り、それらが身近にあることを見直すことができる。
  - ・大豆のよさを見直し、食生活の中に取り入れようとするすることができる。

## 3. 題材について

大豆は古くから栽培され、豆そのものを料理するだけでなくいろいろな加工方法で多くの加工品にして食べられている。栄養的には「畑の肉」とも言われるほど良質のたんぱく質を多く含み、牛肉・豚肉を食する習慣のなかった日本人にとって重要なたんぱく源であった。多くの加工品は生活の中で身近な存在であり、大豆は節分などの行事にも魔よけとして使われている。また、大豆は総コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌増殖作用があるオリゴ糖、抗脂血・抗酸化・抗コレステロール作用のある大豆サポニン、骨粗鬆症の予防や細胞のガン化を抑制するといわれるイソフラボンなど多くの機能性物質を有するので、近年では生活習慣病予防や免疫力向上効果が注目され、大豆の効能が見直されている。

国語の「すがたをかえる大豆」の単元の中では、大豆がいろいろな形で毎日口にしているものであることを紹介し、手の加え方とともに煮豆・きなこ・豆腐・なっとう・みそ・しょうゆなどの加工品を紹介している。本時では、大豆に含まれる栄養について説明し、給食の献立から大豆や加工品をあがすことで身近にある食材ということを感じてほしい。

## 4. 児童について (個人情報を含むため省略)

## 5. 指導について

6月に総合学習で「バランスのよい食事をしましょう」という題材で、3つの食品群の働きや食材について学んでいる。その時は献立表と照らし合わせてみている子の様子も見られた。

本時は、前時まで「すがたをかえる大豆」を読み取り、「食べ物はかせになろう」という調べ学習を行っている。前時まで学んだ大豆やその加工品を確かめつつ、大豆に含まれている栄養を見直していきたい。大豆は栄養的にすばらしい食品でありながらも、給食の残菜を見ると大豆を使った煮豆やサラダなどは多く残る献立であり、子どもたちにとってあまり好かれている食材ではないように思われる。しょうゆ・みそ・油など大豆をあまり意識せずに食べているものも多いのだが、給食の献立の中から大豆やその加工品に印をつけることにより、食生活の中で意識をしながらより自然に食べられるような意識の変容につなげたい。

## 6. 指導計画

国語で「すがたをかえる大豆」と「食べ物はかせになろう」という単元がある。大豆からいろいろな加工品が作られていることを題材とした説明文を学んだ後、それぞれ食べ物について調べ、まとめ学習をしている。本時はこれらの学習を踏まえ、大豆について見直して生活の中でより身近に感じられる学習にしたい。

国語「すがたをかえる大豆」の読み取り

↓

国語「食べ物はかせになろう」

↓

総合 発表会

↓

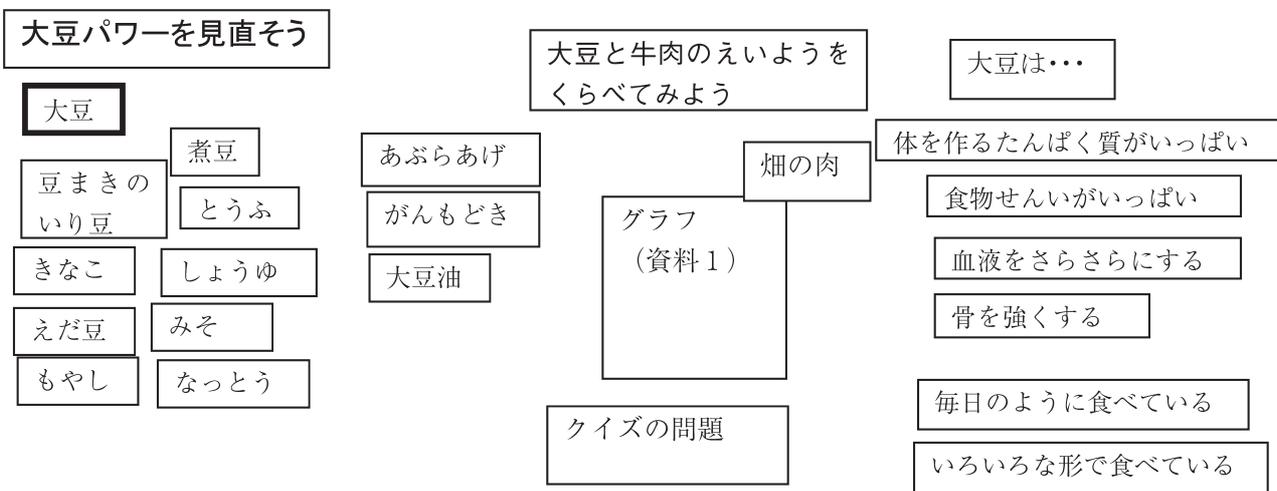
総合「大豆パワーを見直そう」(本時)

7. 準備物 座席表、掲示物、食材（実物）、ワークシート

8. 学習過程（本時）

学習活動	指導上の留意点	指導者の働きかけ
1. 大豆から作られる食品で知っているものを発表する。(10分)	・教科書に載っているものとその他のものを分けて板書する。	T2：指導 T1：板書
2. 大豆についての給食クイズをする。(15分)	・「畑の肉」という言葉をもとに、大豆に含まれる栄養について知る。 ○体を作るもとになるたんぱく質を多く含む。 ○肉に比べて油脂量が少ない。 } →生活習慣病 ○食物繊維を多く含む。 } 予防 ○骨を強くする。 ・給食の中に毎日たくさん大豆製品が使われていることを知り、身近な食材であることを実感できるようにする。 <u>大豆と牛肉の栄養価を比べたグラフ、食材実物</u> ・大豆製品が多種類あり、知らないうちに食べている身近な食品であることを実感させるようにする。	T1：指導 T2：観察・助言
3. 今月の献立表の中から、大豆を使った食品に印をつける。(10分)	・1の学習で出てきた以外のものは、板書に書き足して確認する。 <u>ワークシート</u>	T2：指導 ・机間指導 T1：観察 ・机間指導
4. ワークシートに記入する。(10分)	・わかったことや感想を書く。 ・自分の今までの食生活を振り返り、大豆や大豆製品を意識して食べられるように促す。	T1：指導 ・机間指導 T2：机間指導

9. 板書計画



10. ワークシート（裏面に今月の給食献立を印刷する。）

# 大豆パワーを見直そう

3年 組 名前 \_\_\_\_\_



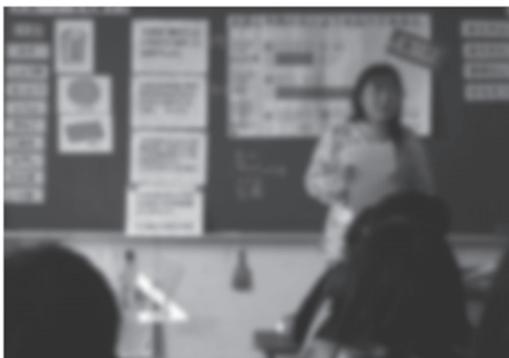
<わかったこと>

- ・大豆は、畑の  といわれている。
- ・大豆は、 たんぱく質がいっぱい。
- ・ がいっぱい
- ・血液が  になる。
- ・ を強くする。
- ・大豆を使った食品は、今月の給食に  日出る。
- ・大豆を使った食品は、今月の献立に  回使う。

感想を書きましょう。



指導の様子



給食（大豆・大豆製品）  
高野豆腐：高野豆腐の揚げ煮



大豆：ポークビーンズ



## 11月 学校給食予定献立表

四日市市教育委員会

&lt;11月の献立テーマ&gt;『まめまめメニュー』

大豆は「畑の肉」とよばれるように栄養豊かな食べ物で、古くから日本人の健康を支えてきました。また、大豆からは豆腐、みそ、しょうゆ、油あげ、豆乳、納豆、高野豆腐などいろいろな食品がつけられるとても優れた食品です。今月のテーマは「まめまめメニュー」で大豆や大豆製品を取り入れたメニューがたくさん登場します。給食の献立表を見て、どこに使われているかがしてみましょ。また、四日市市でも休耕田を利用した大豆の栽培が多く行われています。大豆の良さを見直し、進んで食べましょ。



日 曜	献立名	食 品 名				基 準 量		
		赤	黄	緑	その他	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		血液や筋肉、 骨格になるもの	働く力や 体温になるもの	からだの調子を ととのえるもの		640 kcal	25.0 g	330 mg
4 火	米飯 牛乳 トンテキ ごまキャベツ そうめん汁 おおいゆどうせんべい	牛乳 豚肉 油あげ たらいとより かに (削節) 卵 練乳	米 麦 油 片栗粉 ごま そうめん さとう 小麦粉 マーガリン はちみつ	にんにく 古生姜 キャベツ しいたけ にんじん 白菜 小松菜	酒 トンテキソース 塩 コンソメスープの素 みりん 淡口しょうゆ	660	26.6	302
5 水	2コドリパン(あげパン) 牛乳 ポトフ 大豆とひじきのサラダ	牛乳 豚肉 ソーセージ 大豆 ひじき ツナ	パン 油 ブドウ糖 じゃがいも さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん 大根 キャベツ パセリ ブロッコリー	シナモン 白ワイン コンソメスープの素 塩 鶏がらスープの素 こしょう みりん しょうゆ	636	25.6	341
6 木	米飯 手作りふりかけ 牛乳 いかフライ ミニトマト 五目きんぴら	牛乳 かつお節 いか 豚肉 茎わかめ たら	米 麦 さとう ごま 油 こんにやく パン粉 ごま油 小麦粉 片栗粉	ミニトマト ごぼう たけのこ にんじん ピーマン キャベツ 古生姜	みりん しょうゆ 塩	636	23.3	307
7 金	小型玄米パン 牛乳 カレースバゲッティ ポテトチーズ	牛乳 ベーコン いか チーズ	パン スバゲッティ 油 カレースープの素 じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン	しょうゆ 塩 こしょう	615	24.1	342
10 月	ミルクパン ジャム 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	パン ジャム 油 さとう パン粉 ビーフン ごま	古生姜 にんにく りんご たまねぎ たけのこ 白菜 にんじん ほうれん草	酒 しょうゆ 酢 塩 トマトケチャップ こしょう コンソメスープの素	619	26.1	316
11 火	米飯[手巻きごはん (納豆 ツナサラダ ウインナー 昆布の佃煮)] 牛乳 きのこ汁	牛乳 納豆 ツナ ソーセージ 昆布 のり 鶏肉 油あげ 豆腐 煮干 みそ	米 麦 マヨネーズ さとう	きゅうり 大根 にんじん えのきだけ 小松菜 ならたけ くりたけ ひらたけ ほうきだけ しめじ	塩 しょうゆ	632	29.7	356
12 水	変わりパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	パン 小麦粉 油 マーガリン さとう コーン マヨネーズ	たまねぎ にんじん エリンギ トマトベース キャベツ ブロッコリー	コンソメスープの素 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース 塩	675	29.0	357
13 木	米飯 牛乳 ほぎの香味あげ はりはり漬 肉じゃが	牛乳 ほぎ あおさ 昆布 牛肉	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 さとう ごま じゃがいも こんにやく	古生姜 にんにく 花切大根 きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	酒 しょうゆ 塩 酢 みりん	676	25.6	305
14 金	小型玄米パン 牛乳 きつねうどん 大豆入りカレーコロッケ りんご	牛乳 油あげ(削節) 鶏肉 かまぼこ 大豆	パン さとう うどん 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 カレールウ	にんじん しいたけ 白菜 小松菜 ねぎ りんご たまねぎ	みりん しょうゆ 淡口しょうゆ 塩	673	24.2	338
17 月	米飯 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ゆでブロッコリー 野菜スープ クレープ	牛乳 豆腐 ベーコン 卵 鶏肉 豚肉 セラチン	米 麦 油 さとう コーン パン粉 小麦粉 片栗粉	たまねぎ トマト 小松菜 エリンギ ブロッコリー キャベツ にんじん ラ・フランス	デミグラスソース 塩 トマトケチャップ こしょう コンソメスープの素 鶏がらスープの素	681	23.5	327
18 火	米飯 牛乳 さばのみそ煮 白菜炊き	牛乳 さば みそ えび いか 油あげ(削節)	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉	古生姜 にんじん しめじ 白菜 小松菜	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	625	27.4	330
19 水	パンズパン (メンチカツバーガー) 牛乳 豆乳コーンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳	パン 油 コーン パン粉 小麦粉 さとう	ほうれん草 にんじん エリンギ たまねぎ かぼちゃ パセリ	塩 コンソメスープの素 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 白ワイン 鶏がらスープの素	651	23.7	305
20 木	米飯(三色丼) 牛乳 豚汁 みかん	牛乳 ツナ 卵 豚肉 豆腐 煮干 みそ	米 麦 さとう ごま 油 里いも	さやいんげん 大根 ごぼう にんじん ねぎ みかん	みりん しょうゆ 塩	633	27.8	345
21 金	小型玄米パン 牛乳 あんかけ焼きそば 大学いも	牛乳 豚肉 いか えび	パン 中華麺 油 ごま油 片栗粉 さつまいも さとう ごま	古生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 ねぎ	酒 しょうゆ みりん オイスターソース 塩 こしょう	715	24.1	340
25 火	米飯 韓国のり はっこう乳 鶏肉のからあげ 豆乳チゲ	はっこう乳 のり 鶏肉 豚肉 豆腐(削節) 豆乳	米 麦 小麦粉 片栗粉 油	古生姜 にんにく 大根 にんじん しめじ 白菜 キムチ 小松菜	酒 しょうゆ みりん 鶏がらスープの素 淡口しょうゆ 塩	660	28.6	302
26 水	変わりパン 牛乳 和風グラタン トマトスープ	牛乳 さけ みそ チーズ ソーセージ 豆乳	パン ベンネ 油 ホワイトルウ パター パン粉	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ トマト たけのこ ブロッコリー パセリ	白ワイン 塩 こしょう コンソメスープの素 鶏がらスープの素	627	27.8	423
27 木	米飯 (厚揚げ入りカレーライス) 福神漬 牛乳 梅サラダ チーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ ハム いろちいチーズ	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ コーン さとう	たまねぎ にんじん りんご 福神漬 大根 きゅうり 梅干し	赤ワイン ウスターソース コンソメスープの素 酒 カレー粉 塩 こしょう 酢 トマトケチャップ しょうゆ	679	23.0	361
28 金	小型玄米パン 牛乳 みそ煮込みうどん 高野豆腐のあげ煮	牛乳 鶏肉 油あげ (削節) みそ 高野豆腐	パン うどん 小麦粉 片栗粉 油 さとう	ごぼう しいたけ にんじん 白菜 ほうれん草 ねぎ	みりん 塩 しょうゆ	647	24.8	355

※食品名は主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

( )はだし用です。 平成20年11月1日

— 給食指導(放送)資料 —

11 月分

4 日 (火)	べいはん きゅうにゅう 米飯 牛乳 トンテキ ごまキャベツ そうめん汁 おおにゅうどうせんべい
<p>みなさんは、毎月の献立表の上に、こにゅうどう着のイラストが載っているのを知っていますか？</p> <p>今年は四日市市ができて、111年目の記念の日なので、献立表にもイラストを載せています。今日は、その111周年を記念した献立です。</p> <p>「トンテキ」は四日市市から始まりました。ソースで味付けするのが特徴で、キャベツもいっしょに食べるとおいしいですよ。</p> <p>「そうめん汁」は、大矢知地区で作られている、大矢知そうめんを使っています。</p> <p>そして、四日市名物の「おおにゅうどうせんべい」がついています。</p> <p>味わって食べて下さい。</p>	

5 日 (水)	にこどりぱん(あげぱん) きゅうにゅう 2コドリパン(あげパン) 牛乳 ポトフ 大豆とひじきのサラダ
<p>秋は大豆がとれる季節ですね。今月の給食の献立テーマは「まめまめメニュー」です。</p> <p>3年生のみなさんは国語の「すがたをかえる大豆」で大豆のことを習いますね。</p> <p>大豆は、豆のまま料理をして食べる方法と、油あげ、豆腐、おから、納豆、しょうゆ、みそなど、いろいろな食べ物に加工し、料理して食べる方法があります。</p> <p>日本人は、大豆を2000年以上も前から食べてきました。長い間、必要とされ、工夫を重ねてきたからこそ、いろいろな形で食べられているのですね。</p> <p>11月には、いろいろな大豆製品を使った給食が登場します。献立表からさがしてみましょ。</p>	

6 日 (木)	べいはん てづく 米飯 手作りふりかけ 牛乳 いかフライ ミントマト 五目きんぴら
<p>みなさんの体は、自分が食べたものから作られ、健康に生活することができます。</p> <p>今月の給食目標は、「食べもののはたらきについて考えましょう」です。10月には黄色のなかまの食べものについて、考えましたね。11月は赤のなかまの食べものについて、考えていきましょう。</p> <p>赤のなかまの食べものは、体の中で「血や肉や骨をつくるもとになる」はたらきをします。みなさんの丈夫な体を作るもとになります。</p> <p>肉や魚・卵・豆・牛乳・乳製品・小魚・海そうなどが赤のなかまです。</p> <p>今月の給食の中から、赤の仲間をさがしてみましょ。</p>	

7 日 (金)	こがたげんまい きゅうにゅう 小型玄米パン 牛乳 カレースパゲティ ポテトチーズ
<p>みなさんは、チーズが何から作られているか、知っていますか？(間をおく)</p> <p>チーズは牛乳から作られています。牛乳と同じ、体の中で、血や肉や骨を作るもとになる、赤のなかまの食べものです。</p> <p>みなさんがいつも給食のときに飲んでいる牛乳1本分で、1切れのチーズを作ることができます。チーズには牛乳に含まれている栄養が、ギュッとつまっているのですね。</p> <p>今日のポテトチーズにも、小さく切ったチーズが入っています。ほんのりチーズの香りがしますね。味わって食べましょ。</p>	



## 平成〇〇年度 食に関する指導全体計画

津市立〇〇小学校

## 食に関する指導目標

生涯にわたって健康で生き生きした生活を送ることをめざし、児童一人ひとりが正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにする。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を涵養する。

- 【体の健康】 健康の大切さを実感し、自己の健康に配慮した食生活を心がけることができる。  
 【心の育成】 楽しい食事を通して心を豊かにし好ましい人間関係を築く。  
 【社会性の涵養】 共同作業を通して奉仕や協力・協調の精神を養う。  
 【自己管理能力の育成】 正しい食習慣を身に付け、生涯を通じ積極的に健康管理をめざす態度を育てる。

## 各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標

	低学年	中学年	高学年
体の健康	・日常食べている食品の名前や形がわかる。	・食べ物はその働きによって3つに分類されることがわかる。	・健康の保持増進ためには規則正しい1日3度のバランスの良い食事が大切なことがわかる。
心の育成	・友だちと仲良く給食を食べることができる。	・楽しく和やかに給食を食べることができる。 ・給食を通して給食に携わる人々に感謝の気持ちを持つ。また食べ物を大切に思う気持ちをもつことができる。	・自然界の中で動植物とともに生きている自分の存在について考え、自然や食べ物を大切にしようとする心を持つことができる。
社会性の涵養	・給食室で働く人たちに感謝の気持ちを持つことができる。 ・協力して準備や後片付けができる。	・係や当番活動など、自分に与えられた仕事は、安全と衛生に注意して行うことができる。	・食料の生産・流通・消費にかかわる工夫や努力を知り、関係する人々への感謝の気持ちを持つことができる。 ・当番・委員会活動などで、グループのリーダーとして自覚と責任を持ち行動できる。
自己管理能力の育成	・自分の健康のため、好き嫌いをしないで食べようとする事ができる。	・栄養のバランスを考えた食事を心がけることができる。	・自分の食生活を見つめ直し、よりよい食生活をおくるにはどうしたらいいかを自ら考えて実践する。

個別的な相談指導 (学級担任・学校医・主治医・養護教諭・栄養教諭・保護者との連携をとりながら、共通理解の上で適切に対応する。)	食物アレルギー	食物アレルギーのある児童に対する原因食品を除いた学校給食の提供や、保護者に対する献立表の配布等による指導・助言を行う。	
	偏食	偏食傾向にある児童に対し、偏食が及ぼす健康への影響や、無理なく苦手なものが食べられるような調理方法の工夫等についての指導・助言を行う。	
	肥満	肥満傾向にある児童に対し、適度の運動とバランスの取れた栄養摂取の必要性について認識させ、肥満解消に向けた指導・助言を行う。	
	その他	そう身願望の強い児童に対し、ダイエットの健康への影響を理解させたり、運動部活動などでスポーツをする児童に対し、必要なエネルギーや栄養素の摂取についての指導・助言を行う。	
給食の時間(常時指導)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の種類と献立名</li> <li>・きちんとした身支度</li> <li>・きれいな手洗い</li> <li>・食前・食後のあいさつ</li> <li>・上手な盛りつけと配膳</li> <li>・後片付けの協力</li> <li>・好き嫌いをなくすこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤(体をつくる)、黄(熱や力のもとになる)、緑(体の調子を整える)の食べ物の働き</li> <li>・食事の場にふさわしい会話と楽しい会食</li> <li>・自分を支えてくれる人々や友だちへの感謝の気持ち</li> <li>・当番や係の仕事への積極的な協力</li> <li>・食べ物への感謝の気持ち</li> <li>・残さずに食べようとする気持ち</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスのとれた食事を理解する</li> <li>・食事への感謝の気持ち</li> <li>・当番や係の活動を責任を持って行うこと</li> <li>・行事食、郷土食への関心</li> <li>・旬の食品について知る</li> </ul>

給食献立などとの関連	4	5	6	7~8	9	10	11	12	1	2	3
	かみかみ給食、地元の食材を使った献立(芸濃地域:ずいきなど)、旬の食材献立										
	入学・進級お祝い給食	はじめまして給食・こども日給給食	初夏の恵み給食・セレクト給食	土用の丑給食・カレーティー	リクエスト給食	秋の恵みいっぱい給食 あ・きらりんフェスティバル	セレクト給食・日本の郷土料理給食	冬の恵みいっぱい給食	学校給食週間(世界の料理めぐり)	セレクト給食	手作り献立給食・お別れ給食
家庭・地域との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育だより</li> <li>・保健だより</li> <li>・給食参観</li> <li>・学校保健委員会</li> <li>・各種アンケート調査</li> <li>・個別懇談会(アレルギー・偏食・肥満等)</li> <li>・地域のゲストティーチャー</li> <li>・親子料理教室</li> </ul>										

平成〇〇年度 健康教育年間指導計画（食教育） 津市立〇〇小学校

重点目標	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
月別指導目標	食事のあり方や望ましい食習慣を身につけ、食事を通して自らの健康管理ができるようにすることに、望ましい人間関係や豊かな心を育てる。											
1年 食品の名称や形を知ろう	学校給食のきまりを知ろう・食事のマナー	赤色の食べ物を知らせよう	食べ物の衛生・安全について考えよう	緑色の食べ物を知らせよう （地元のみ・ずいき）夏休みの食生活について考えよう	黄色の食べ物を知らせよう 朝食をしっかりとろう	給食に入っている食品を知り、好き嫌いを食べよう	栄養のバランスについて考えよう	感謝して食べよう 地域に伝わる食文化について知ろう	残さず食べて食べよう	健康によい食事のとり方を考えよう	一年間を振り返って食生活を考えよう	
2年 食品の分類と食の分りを知ろう	野菜を育てよう （生活） （学活）	野菜を育てよう （生活） （学活）	野菜パーティーの準備をしよう （生活） （学活）	野菜ができたよ （生活） 野菜パーティーをしよう （生活）	朝食をしっかりとろう （生活）	きゅうりができたよ （学活）	さつまいもができたよ （生活）	やきいもパーティーをしよう （生活）	たべものかたがたをしよう （学活）	楽しい給食（学活） （生活）	こんなに大きくなったよ （生活・特活）	
3年 食品の分類と食の分りを知ろう	お世話になります（学活） （生活） 野菜を育てよう（生活）	ぐんぐんのびろ（生活） 朝食をしっかりとろう （学活）	野菜パーティーの準備をしよう （生活） （学活）	野菜ができたよ （生活） 野菜パーティーをしよう （生活）	楽しい給食（特活） 朝食をしっかりとろう	ちゅうりんのしごと（学活） 好き嫌いを食べよう	おせわになる人たちのしごと（学活） さつまいもができたよ （生活）	やきいもパーティーをしよう （生活）	きせつのはつらさを知ろう （学活）	楽しい給食（特活） （生活）	こんなに大きくなったよ （生活・特活）	
4年 栄養のバランスについて考えよう	野菜を育てよう （総合） （学活）	野菜を育てよう （総合） （学活）	野菜作り（総合） （学活）	野菜の収穫（総合） （学活）	野菜を育てよう （総合） （学活）	店ではたらく人々の仕事（社会） 好き嫌いを食べよう	野菜の収穫（総合） （学活）	野菜を使って料理をしよう （総合）	人々のくらし道具（社会）	●野菜のどこの？（学活）	1年間の食生活を振り返ろう （特活）	
5年 食の量と栄養のバランスについて考えよう	たねの発芽と成長（理科） （生活） （学活）	野菜を育てよう （総合） （学活）	料理で楽しいね！ （家庭） （学活）	米作のさかんな地域（社会） 野菜の収穫（総合） （学活）	米の収穫（総合） （学活）	野菜の収穫（総合） （学活）	●主食・野菜・副菜を知ろう （家庭） （学活）	とれたかぼちゃで料理をしよう （家庭）	食べ物の粗み合わせを考えよう （家庭）	●野菜の栄養（ビタミン）について知ろう （家庭）	1年間の食生活を振り返ろう （特活）	
6年 食作りをしよう	野菜を育てよう （総合） （学活）	野菜を育てよう （総合） （学活）	野菜作り（総合） （学活）	野菜の収穫（総合） （学活）	自分のきまりと農家や町人のくらし（社会） 生物と環境（理科）	楽しい食事に工夫しよう （家庭）	野菜の収穫（総合） （学活）	大豆を使って料理をしよう （総合） （学活）	日本とつなぐの深い国々（社会）	ヒトと環境（理科） ●野菜の食物せんいについて知ろう （家庭） 大豆を使って料理をしよう② （総合）	ふれあいの輪を広げよう （家庭）	

※下線または太字・・・食生活学習教材を活用した授業 ●・・・栄養教諭または学校栄養職員が関わる授業

## 小学校第4学年 総合的な学習の時間 指導案

日 時 平成 年 月 日

場 所 4年生教室

指導者 学級担任 栄養教諭

## 1 題材名 芸濃町の恵みを知ろう

## 2 題材について

芸濃町では、多くの野菜が栽培され、出荷されている。農家を営む家庭で育つ子どもも多くおり、家庭の食卓にも手作りの野菜を使った料理が多く並ぶことであろう。

しかし、4年生の児童は、すでに給食にも慣れ、3つの仲間の食品をバランスよく食べることが大切であるとは分かってはいるものの、苦手な食べ物も多くあり、その中心が野菜である。

本題材では、地元で大切に育てられている特産物の学習を通して、食べ物自体を大切に思う気持ちを育て、さらに一口一口を味わって食べようという意欲・行動につなげていきたい。

## 3 本時の指導

## (1) 本時の目標

- ・ 地元でたくさん収穫される食べ物を知る。
- ・ ずいきの生産から収穫までの工程を知り、農家の方の大変さを理解する。
- ・ 大切に育てられている食べ物を、自分たちも大切に食べようとする意欲を養う。

## (2) 学習過程 (45分)

学習活動	指導上の留意点	資料
1 芸濃町でたくさんとれる食べ物を知る。	○ 地元の恵みにはどのようなものがあるか、考えさせる。 ○ 登下校中、家族の方が育てている野菜などを思い出させる。 ・ いちご ・ ずいき ・ キャベツ	ワークシート
2 芸濃ずいきについて知る。	○ ずいきについて知っていることを発表させる。 ○ 芸濃町でずいきが大切に育てられてきたことを理解させる。 ・ ずいきの栄養 ・ ずいきの出荷、流通について ・ ずいきづくりの歴史 ○ ずいきの栽培と収穫の様子を見て、ずいきを栽培する人たちの大変さについて理解させる。	パネル  DVD

<p>3 発表する。</p>	<p>○気がついたことを発表させ、それぞれの気づきから学び合えるよう促す。</p>	<p>ワークシート</p>
<p>4 メッセージを書く。</p>	<p>○△△さんにメッセージや質問を書かせる。 ・大切に育てられた食べ物を、大切に食べようという気持ちを確認させる。</p>	

(3) 評価

- ・地元で生産される農作物がわかったか。
- ・ずいきの生産について理解できたか。
- ・農作物の生産から出荷までの工程がいかに大変であるかを理解し、食べ物を大切に食べようという意欲をもつことができたか。

芸濃町の恵みを知ろう

4年 名前

○芸濃町の恵みには、何があるでしょう。

○芸濃町のずいき

- ・ほとんどのずいきが、\_\_\_\_\_へ運ばれる。
- ・約\_\_\_\_\_年以上前から、芸濃町で作られている。
- ・ずいきは、さといもの\_\_\_\_\_の部分のことで、ミネラル、ビタミン、食物せんいがいっぱい。
- ・三重の伝統野菜6品目のうちの一つに選ばれている。

○ビデオを見て、思ったことを書こう。

○△△さんにメッセージを書こう。

平成〇〇年度 6月分給食こんだて表

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
2	3	4	5	6
振替休日	ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ シナモンあげパン たまごとじうどん	ぎゅうにゅう どうふいり ミニトマト ハンバーグ やさいピラフ コーンスープ	ぎゅうにゅう フライビーンズ ミネストローネ フランクサンド	ぎゅうにゅう はちくとやさいの もの すましじる さげごはん
赤	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	赤	ワインナー ベーコン こなチーズ だいず ぎゅうにゅう	赤
黄	パン あぶら さとう うどん ごま	黄	パン あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	黄
緑	ほししいたけ にんじん ねぎ さや いんげん	緑	たまねぎ にんじん グリンピース し めじ ミニトマト パセリ	緑
9	10	11 地元のお米の日	12	13
ぎゅうにゅう カレーライス まめサラダ	ぎゅうにゅう きゃべつのはちまき スパゲッティ イタリアン レーズンパン	ぎゅうにゅう いそあえ どうふの まさごあげ ごはん きりぼしだいごんの もの	ぎゅうにゅう コロッケ センキャベツ パン ごもくスープ	ぎゅうにゅう ひじきサラダ マーボーどうふ ごはん
赤	赤	赤	赤	赤
黄	黄	黄	黄	黄
緑	緑	緑	緑	緑
16	17	18	19	20 地元のお米の日
ぎゅうにゅう どうふ まぜごはん ぐだくさんじる	ぎゅうにゅういかの ハム サラダ ピネグレット パン マッシュポテト	ぎゅうにゅう ちぐさあえ ごはん あさり おやこに しぐれ	ぎゅうにゅう ごしきサラダ うどん とうふドーナツ	ぎゅうにゅう やきしやも ごぼう サラダ おみそしる ごはん
赤	赤	赤	赤	赤
黄	黄	黄	黄	黄
緑	緑	緑	緑	緑
23	24	25	26	27 地元のお米の日 ずいきの日
ぎゅうにゅう ツナとキャベツの あえも なつどう じゃがいもの ごはん みそ うまに	ぎゅうにゅう ごまあえ たまごサンド やきそば	ぎゅうにゅう スpagetti サラダ おこのみあげ わかめごはん すましじる	ぎゅうにゅう サマーフレッシュ パンパキン スープ おたのしみ ぎゅうしやく 2しゆるいのパンから 1つえらびます	ぎゅうにゅう いわしの なんばんづけ ずいきの すのもの ごはん ごもくスープ
赤	赤	赤	赤	赤
黄	黄	黄	黄	黄
緑	緑	緑	緑	緑
28(土曜日)	<p>毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」</p> <p>6月は食育月間です!</p> <p>食育とはいったい何でしょうか?それは「食育基本法」によると、①生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの ②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとあります。でも、難しく考えないで、まず食べることを楽しむことから、食育を進めていきましょう!</p> <p>給食の献立のなかにも、地元(茨濃町)産のお米やずいきを使っています。地元の恵みに感謝することも「食育」です!!</p>			
ぎゅうにゅう ごまみそあえ ソースみそかつ どん すましじる	<p>赤</p>			

今日の給食には、「ずいきのすのもの」がありますね。

このずいきは、みなさんが住む、津市芸濃町で育った野菜です。

ずいきは、芸濃町の〇〇地区でさかんに作られていますが、収穫されて農協に運ばれたずいきのうち2～3パーセントが三重県内に、のこりはすべて京都に出荷されるそうです。

ところで「ずいき」とはずいぶん変わった名前だと思いませんか？

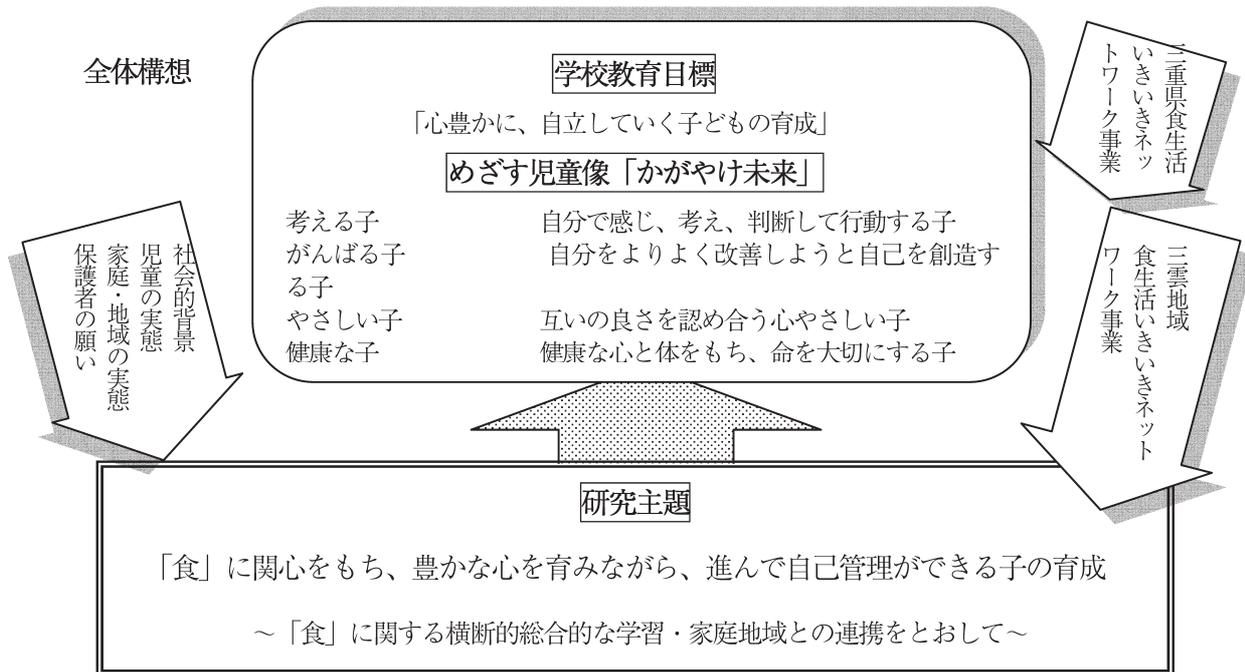
名前の由来にはいろいろありますが、なかでも有力な説を言います。

ずいきはサトイモの茎の部分をいいますね。サトイモの中心つまり「ずい」から出た「くき」というわけで、「ずいき」といわれるようになったそうです。

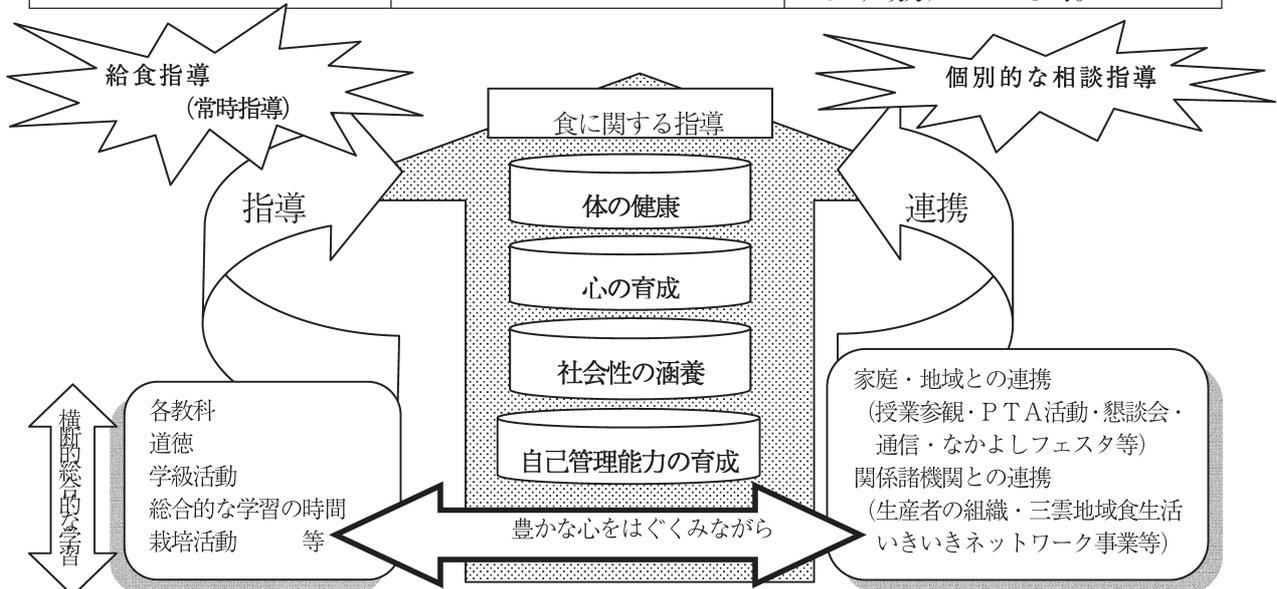
ハウス栽培、ハウスのようにビニールで覆わないでつくる露地

栽培で7月から8月の暑い季節にたくさんとれます。三重の伝統野菜

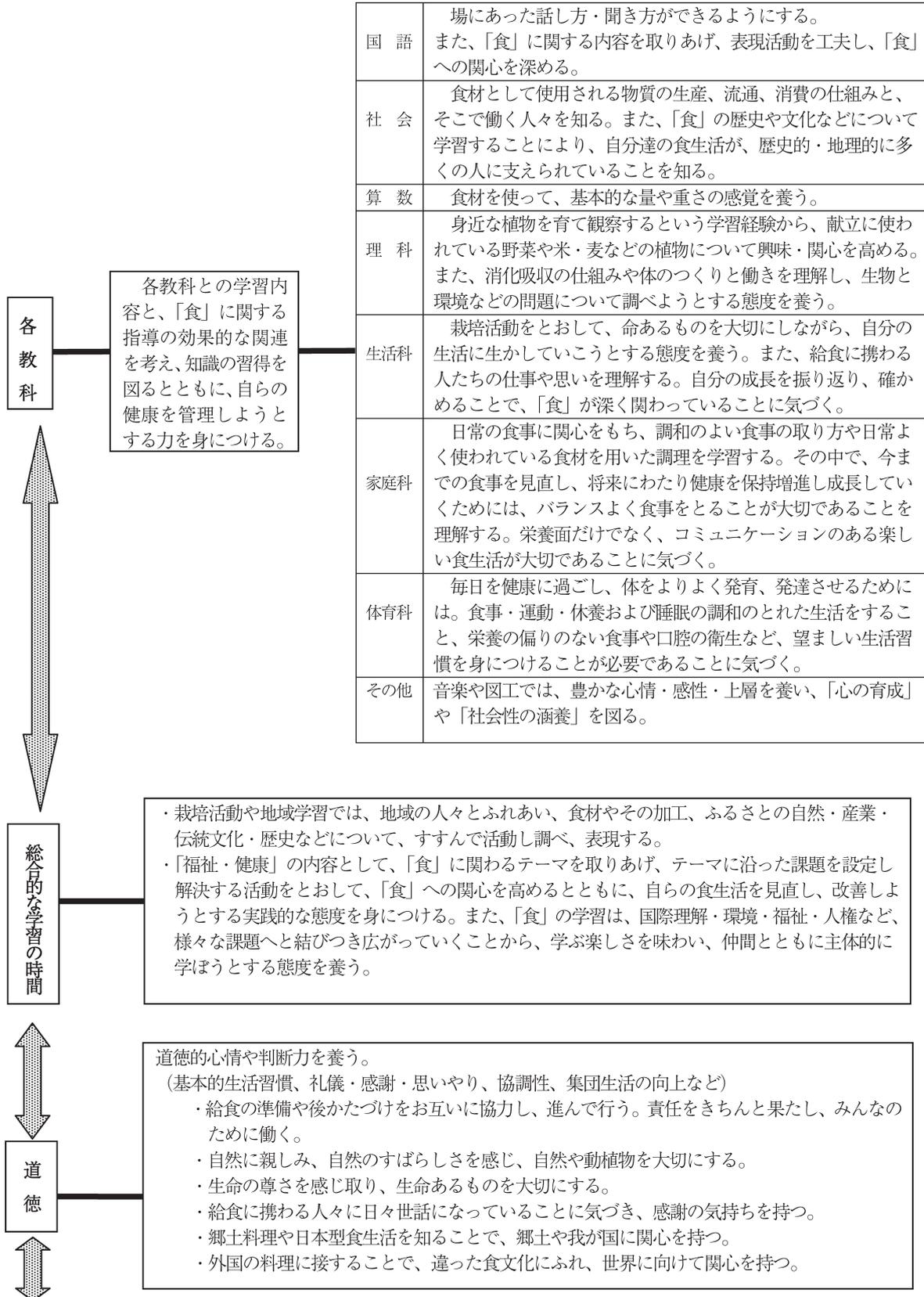
6品目である芸濃のずいきを、みなさんぜひしっかりと味わってください。

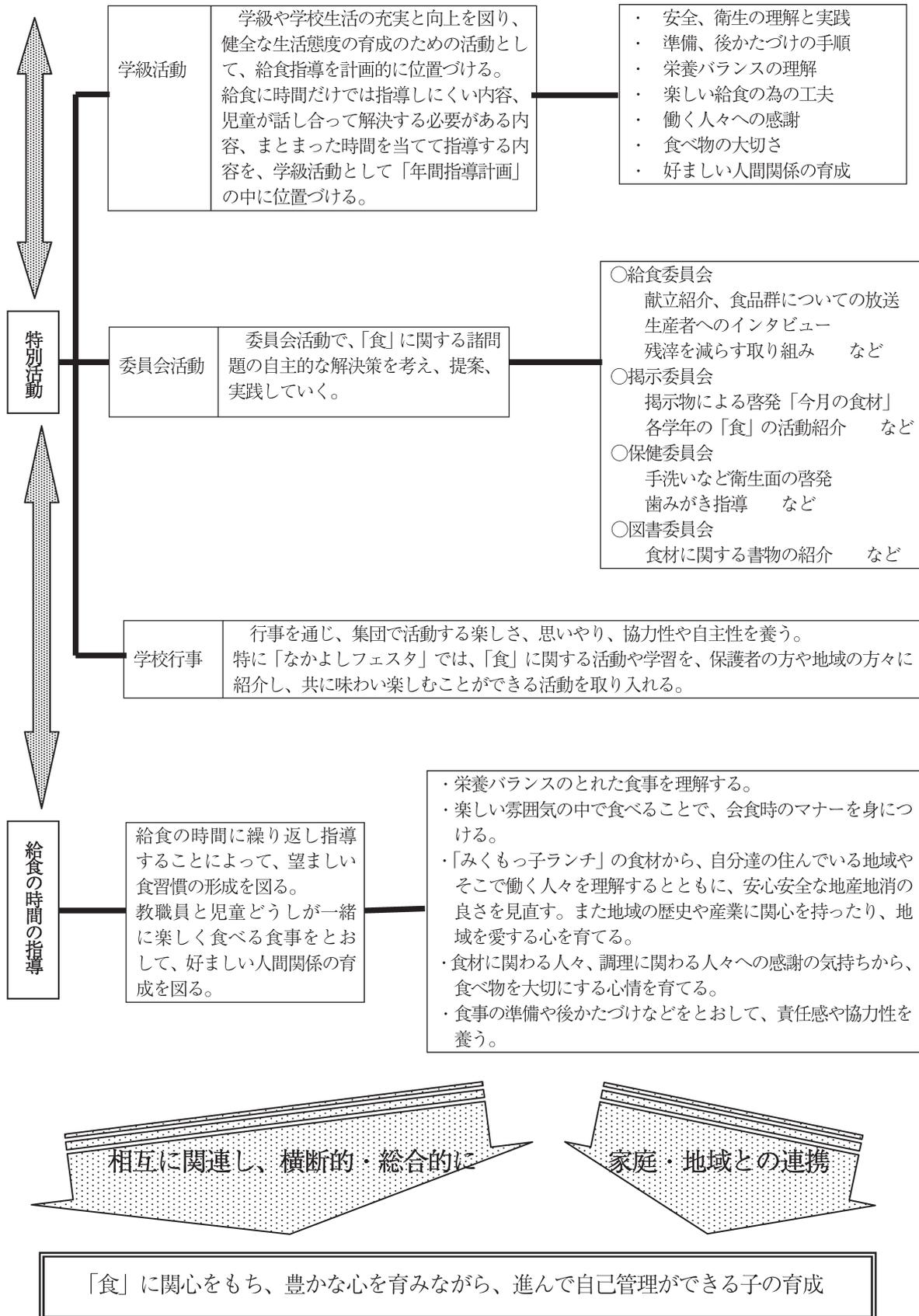


研究で目指す児童像		
【低学年】	【中学年】	【高学年】
<p>④食にはいろいろな食品が使用されていることを知り、日常食べている食品の名前や形が分かる子。</p> <p>④自然の恵みももらって自分が成長していることが分かり、友だちと仲よく食事をするができる子。</p> <p>④給食室で働く人たちに感謝の気持ちをもつとともに、協力して準備や後かたづけができる子。</p> <p>④自分の健康のために、好き嫌いをしないで食べようとする子。</p>	<p>④食べ物は、その働きによって3つに分類することができることが分かり、一日3度の食事をしっかり食べることの大切さが分かる子。</p> <p>④食事に関して、自分を支えてくれる人々や友だちに感謝の気持ちを持ち、食べ物をはぐくむ自然のすばらしさを知ることができる子。</p> <p>④自分達の食べている食材は、地域やそこに住む人々と深いつながりがあることが分かる子。</p> <p>④栄養のバランスを考えた食事を心がけることができる子。</p>	<p>④健康の保持増進には、規則正しい一日3度のバランスのよい食事が大切であることが分かる子。</p> <p>④自分達を支えてくれる人々や周囲の友だちに感謝し、それに応えるとともに、自然界の中で動物と共生している自分の存在について考え、自然を大切にしようとする子。</p> <p>④食料の生産・流通・消費にかかわる工夫や努力について知り、関係する人々への感謝の気持ちをもつ子。</p> <p>④地域で変わる食文化や歴史について関心を持ち、また外国の食文化をとおして外国とのつながりについて考えることができる子。</p> <p>④自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようとする努力することができる子。</p>



8 各教科・総合的な学習の時間・道徳・特別活動・との関連





「食」に関する指導計画（6年）

【目指す児童像】

- ④健康の保持増進には、規則正しい一日3度のバランスのよい食事が大切であることが分かる子
- ⑤自分達を支えてくれる人々や周囲の友だちに感謝し、それに応えるとともに、自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、自然を大切にしようとする子
- ⑥地域に伝わる食文化や歴史について関心を持ち、また外国の食文化をとおして外国とのつながりについて考えることができる子
- ⑦自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力することができる子

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
給食指導	食事の準備と後始末を上手にしよう	食事のマンナーに気をつけて食べよう。 規則正しい食事のリズムを身につけよう	衛生管理に気をつけよう	夏の食生活について考えよう	主食の大切さを知らせよう	給食で学ぶ主食・主菜・副菜【食生活】を考えよう	「うさぎのぼんし」(生命尊重)	栄養のバランスを考えよう	野菜の大切さを知らせよう。 食物繊維の大切さを知らせよう	好き嫌いをなく何でも食べよう	感謝して食べよう 生活習慣病の気をつけよう	魚や牛乳の栄養について知らせよう。 地産地消の良さを知らせよう	食生活を見直そう
学級活動	係・当番・委員会の活動について話し合おう	一日のスタートは朝晩から【食生活】を考えよう	一日のスタートは朝晩から【食生活】を考えよう			給食で学ぶ主食・主菜・副菜【食生活】を考えよう				食と未来の健康について考えよう【食エニアフューチャー】より		食生活チェックカード【食生活を考えよう】より	
道徳			「休日にご飯を作ってみよう」(家族愛)			「たくさんのおちをもらって」(生命尊重)	「うさぎのぼんし」(生命尊重)	「地域を大事にしよう」(郷土愛・愛国心)		「学校給食の歴史と役割」(尊敬・感謝)		「21世紀をびなう若い人たちに」(勤労社会奉仕)	
教科	○縄文・弥生時代の食事【社会】	○生き物まつながりの中で【国語】	○生活を直そう【家庭】 ○朝食を作ってみよう【家庭】 ○平安時代：行事と行事食のおこり【社会】	○動物からたのびたき【理科】 ○病気の予防【保健】 ○寝起きの方【保健】		○生き物のくらしとかまきよう【理科】 「食べ物の食べ物のもと」【理科】 ○楽しい食事なくふよう【家庭】	○家族と楽しむ食事をしよう【家庭】	○朝晩の食事【社会】 ○アイヌ料理作り、現代私生活と比べてみよう【家庭】		○病気の予防【生活習慣病】 「病気を予防しよう」【保健】 ○戦後の復興【社会】	○日本とつなごう【社会】 ○自分ができることを見つけてみよう【家庭】		○ふれあいの輪【社会】 ○お話をしよう【家庭】
総合的な学習の時間	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 30%;">                     いっしょの食生活体験を通じて、食生活のおこり」学習                 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 30%;">                     松阪牛の学習 肥前県産の味付け、食文化体験                 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 30%;">                     外国の食文化にふれよう ・アジアの食文化 ・世界各々の異なる食文化                 </div> </div>												
家庭との連携	生活ふり返りカード①	生活ふり返りカード②	生活ふり返りカード③	生活ふり返りカード④	生活ふり返りカード⑤	生活ふり返りカード⑥	生活ふり返りカード⑦	生活ふり返りカード⑧	生活ふり返りカード⑨	生活ふり返りカード⑩	生活ふり返りカード⑪	生活ふり返りカード⑫	

平成〇〇年度 食に関する指導の計画と実施案

月	給食だよりの内容	楽しい給食(献立の多様化)		
		リクエスト 献立等	「みくもっ子ランチ」 三雲と近隣の地場産物	旬の食材 行事食
4	学校給食の内容 給食のきまりを知ろう		春キャベツ イエローミニトマト	たけのこ アスパラ
5	朝食について 一日の食事のリズム		フルーツマト たまねぎ 近海かつお	アスパラ みえんどう たけのこ かしわもち 緑茶パン
6	食中毒に気をつけよう 噛むことの大切さ		たまねぎ じゃがいも	新じゃが かみかみメニュー
7	暑さに負けない食事		うなぎ とうもろこし	なす トマト かぼちゃ モロヘイヤ うなぎ弁当
9	主食の大切さ		いちじく	さんま なす お月見だんご
10	食事のマナーについて	〇〇小	えだまめ 牛肉	さつまいも くり きのこ 柿
11	野菜を食べよう 食物繊維の大切さ	〇〇小	なばな	きのこ さといも れんこん 小松菜
12	かぜの予防	〇〇小	イエローミニトマト 嬉野大根	なばな かぶ ブロッコリー
1	学校給食週間 気をつけよう生活習慣病	〇〇小	嬉野大根 白菜 ほうれん草 あおさのり	黒豆 なばな ブロッコリー
2	魚の栄養 バランスのよい食事	たけちゃん ランチ 〇〇中	白菜 ほうれん草 嬉野大根	小松菜 いわし 赤飯
3	食生活を見直そう 一年をふりかえってみよう		ほうれん草	ちらしずし

〇〇小学校6年生「食」に関する学習について

平成〇〇年度

「松阪肉を給食献立に！ その松阪牛を知ろう！ 松阪牛にふれよう！」

1 学習の目標

【体の育成】

タンパク質の働きを知り、栄養バランス・地場産物・旬の食材など献立作りで大切なことを考え、1食分の給食の献立を考えることができる。

【心の育成】

私たち人間は、自然界の豊かな恵みであるたくさんの植物や動物の命をもらい、その命によって生かされていることを知る。

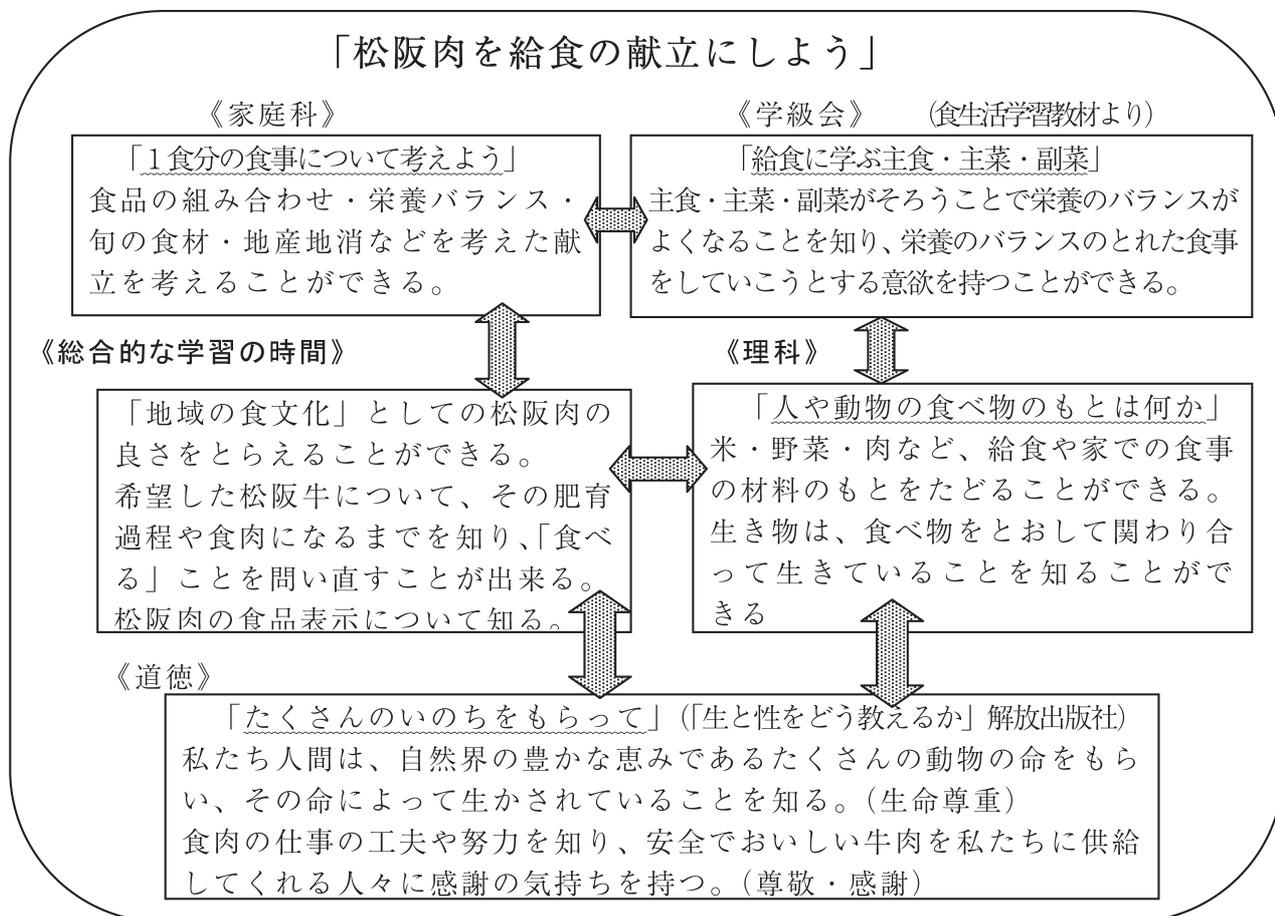
【社会性の涵養】

肥育農家・食肉センター・衛生検査所で働く人々など、食料の生産・流通に関わる工夫や努力について知り、感謝の気持ちを持つことができる。

【自己管理能力の育成】

様々な食べ物によって自分たちの命が支えられていることを知り、自分の食生活を見つめ直そうとすることができる。

2 単元構想



3 指導計画（学級会・総合的な学習の時間）

1	「リクエスト献立」に何を希望するか出し合おう 昨年度リクエストした松阪肉の牛丼を思い出し、今年度も松阪肉を使った献立を考えるようにする。
2	松阪肉を食べてみよう パックにある個体識別番号の秘密を調べる。
3	松阪肉の食品表示について考える 調べたことを出し合い、どうして個体識別の管理システムが実施されているのか考える。
4	松阪肉の肥育について知ろう 松阪肉の歴史を知り、肥育農家の様子をビデオで見て松阪牛がどのように育てられているか知る。
5	肥育農家の方から牛を育てる仕事の話を知ろう どんなことに気をつけて、どんな思いで牛を育てているか知る。
6	牛を肉にする施設のことを知ろう 衛生検査所のパンフレットを見ながら、枝肉が作られていく様子を知る。
7	食肉公社・食肉衛生検査所の見学 畜産農家が育てた牛が、どのように肉になっていくか見学する中で、働く人の様子や、消費者に安心安全な牛肉を供給している施設のことを知る。
8	見学したことを話し合おう 見学後に家庭学習の課題として書いてきた食肉公社の様子や感想などを出し合い、「牛肉」を食べることの意味を考える。
9	〇〇先生（栄養職員）と、松阪肉を取り入れたリクエスト献立を考えてみよう（家庭科）
4 牧場体験へ	
10	三重畜産協会の方と牧場体験に行こう 実際に松阪牛を育てている牧場を見学し、どのように育てられているか、どんな牛なのかふれあってこよう。また毎日給食で飲んでいる乳牛農家も訪ねることで、その比較を試みよう。
11	牧場体験で分かったこと、思ったことを話し合おう 私達の「食」をもう一度見直してみよう。肉を口にするまでに、どれだけたくさんの方が関わっているか、ということに気づく。

他教科・領域との関連

**理科「人や動物の食べ物のもと」**  
米・野菜・肉など、給食や家での食事の材料のもとをたどってみよう。生き物は、食べ物をとおして関わり合って生きていることを知ろう。

**道徳「たくさんのいのちをもらって」**  
私たち人間は、自然界の豊かな恵みであるたくさんの動物の命をもらい、その命によって生かされていることを知る。食肉の仕事の工夫や努力を知り、安全でおいしい牛肉を私たちに供給してくれる人々に感謝の気持ちを持つ。

**学級会「給食に学ぶ主食・主菜・副菜」**  
主食・主菜・副菜がそろうことで栄養のバランスがよくなることを知り、栄養のバランスのとれた食事をしていこうとする意欲を持つことができる。

**家庭「一食分の食事を考えよう」**  
食品の組み合わせ・栄養バランス・旬の食材・地産地消などを考えた献立を考えることができる。

**国語「お礼の手紙を書こう」**  
**図工「版画絵本作り」**  
学んだことをいろいろな方法で表現しよう

小学校 総合的な学習の時間 指導案

松阪市立〇〇小学校〇年〇組  
 担 任：〇〇〇〇  
 栄養教諭：〇〇〇〇

1. 題材名 松阪肉をリクエスト献立に

2. 目標

- ①松阪牛肥育農家や食肉公社で働く人々の思いがこもり、松阪肉のおいしさを引き出すような献立にするにはどうすればいいか考えることができる。
- ②松阪肉を使い、栄養バランスのとれた献立を栄養教諭とともに考えることができる。

3. 本時の授業について

「給食で松阪肉を食べたい」という希望が多いが、「高級そう」「おいしそう」という単純ともいえる理由であり、地域の食文化ともいえる松阪牛のことを、ほとんど知らないでいる。そこから松阪牛の学習を始め、食材は愛情をこめた畜産動物であったこと、食べるということは命をいただいているということ、食肉産業で働く人の思いなど、児童は様々なことをつかんできた。そんな学びの成果が現れるようなリクエスト献立を、これまでいっしょに学んできた仲間や栄養教諭とつくる授業である。

4. 学習の流れ

学習活動	担任及び栄養教諭の支援
1. 松阪肉を使った給食献立を他校や他学年の子たちに食べてもらうときに、訴えたいことを発表する。	これまでの学習をふり返って考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・肥育農家が愛情をこめて育ててきた動物であること。</li> <li>・食肉公社の方が細心の注意を払って、安心安全な肉を届けてくれていること。</li> <li>・食肉公社では、と畜する牛の命をまた「新しい命」に生まれ変わらせてくれていること。</li> <li>・私たちのために命を捨てる牛たちがいること。その命を無駄にしてほしくないこと。</li> <li>・残さず「命」を食べてほしいし、命をいただくときには、感謝の気持ちで「いただきます」と言ってほしい。</li> </ul>
2. 「命」を無駄なく残さず食べてもらうにはどんな献立にすればいいか考え発表する。	献立を考えるときに気をつけることを考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯も残して欲しくない。(牛丼・味ご飯のようなもの)</li> <li>・旬の野菜などを取り入れて、副菜も考える。</li> <li>・見た目にも食欲がありそうなもの。</li> <li>・栄養バランスも考える。</li> <li>・松阪肉のおいしさを引き立てるおかずとなるもの。</li> </ul>
3. 各自が考えてきた献立を出し合い、栄養教諭のアドバイスを受けながら献立を決める。	次の視点で決めるようにさせる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・旬のもの地産地消を取り入れたものであるか</li> <li>・松阪肉の風味や色合いがそこなわれないものであるか</li> <li>・栄養バランスはとれているか</li> <li>・同じ時期に同じ様な献立がないか</li> <li>・費用がかからないものであるかどうか</li> </ul>
4. 松阪肉を取り入れた主菜または主食（味ご飯のようなもの）、副菜を決定し、確認する。	みんなで話し合い、栄養教諭とともに決めていく。決定した献立をみんなに伝えるための発表原稿や通信原稿を考えることを課題にする。

20年度 10月の給食献立表 松阪市〇〇学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	食品名			基準量(中学生)			
			血や肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)		
1	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	わかどりアーモンドフライ はっぼうさい	ぎゅうにゅう いか わかどりアーモンドフライ ぶたにく うずらたまご	はくさい たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ もやし しょうが ちんげんさい	ごはん むぎ あぶら	711	29.6	
2	木	コッペパン ぎゅうにゅう	チンジャオロースー フライビーンズ チョコジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんじん	パン チョコジャム かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら	623	29.1	
3	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのごまごろもやき さつまじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく さば とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ みかん	ごはん むぎ さつまいも ごま	697	29.4	
6	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	どんみそ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん きゅうり	ごはん むぎ さとう あぶら ごま ドレッシング	623	23.4	
7	火	フィッシュパーガー ぎゅうにゅう	やさいスープに	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい	パン かたくりこ あぶら じゃがいも タルタルソース	613	27.8	
8	水	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに しろみそしる ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	ねぎ はくさい だいこん もやし にんじん きゅうり	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも ごま	638	23.9	
9	木	コッペパン ぎゅうにゅう	すぶた かおりポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	しょうが ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ しそ しいたけ	パン かたくりこ じゃがいも バター	624	25.7	
10	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ピピンパ わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ワカメ たまご みそ	にんにく しょうが しいたけ もやし にんじん ぜんまい ほうれんそう ねぎ	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	648	24.0	
14	火	げんこくとうパン ぎゅうにゅう	おやこうどん キャベツと コーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン うどん マヨネーズ	621	23.4	
15	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのてりやき きりぼしだいこんのふくめに こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ さつまあげ	にんじん さやいんげん しいたけ きりぼしだいこん こまつな もやし	ごはん むぎ さとう ごま あぶら	650	26.0	
16	木	コッペパン ぎゅうにゅう	さけのマリネ コーンとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう さけ たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ コーン	パン あぶら かたくりこ さとう	612	28.4	
みくもっ子ランチ									
17	金	しめじのあじごごはん ぎゅうにゅう	ぶたじる えだまめのしおゆで	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ えだまめ	しめじ ねぎ こんにやく にんじん たまねぎ はくさい だいこん ごぼう	ごはん むぎ さとう あぶら	621	26.1	
20	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー きゃべつのツナあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ リンゴピューレ ほうれんそう	ごはん むぎ ごま じゃがいも あぶら こむぎこ バター	666	22.9	
21	火	げんこくとうパン ぎゅうにゅう	さらうどん フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト うずらたまご いか	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ たけのこ もやし ブルーベリー チンゲンサイ しいたけ フルーツ缶	パン かたくりこ あぶら めん	660	23.6	
22	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ほうれんそうと もやしのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ レバー	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ にんじん もやし たけのこ ほうれんそう ねぎ	ごはん むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	629	25.6	
23	木	レーズンパン ぎゅうにゅう	てづくりさつまあげ ポトフ	ぎゅうにゅう いか たら たまご ウインナー	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも ながいも かたくりこ さとう あぶら	621	28.7	
24	金	〇〇小学校 リクエスト給食							
27	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あげだし豆腐の にくみそがけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく あげだし豆腐 みそ ぶたにく くきわかめ	たまねぎ さやいんげん しいたけ しょうが にんじん たけのこ こんにやく ごぼう	ごはん むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	678	22.1	
28	火	たまごサンド ぎゅうにゅう	あきのンチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく	きゅうり たまねぎ にんじん しめじ パセリ	パン あぶら さつまいも バター こむぎこ マヨネーズ	681	24.1	
29	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てばもとのさつぱりに やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	にんにく しょうが だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	668	25.9	
30	木	コッペパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	601	23.8	
31	金	さけなめし ぎゅうにゅう	だいこんとぶたにくのてりに かいそうサラダ プチかぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ さけなめし	しょうが にんにく コーン だいこん にんじん キャベツ さやいんげん こんにやく	ごはん むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら プリン	612	22.1	
※材料等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。							平均栄養価	643	25.5

10月

献立紹介(給食放送)

にち日	献立名	コメント
24日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉入り味ごはん</li> <li>ヨーク</li> <li>かきたま汁</li> <li>小松菜の金ごまあえ</li> </ul>	<p>今月から一ヶ月に一度、リクエスト給食があります。今月は〇〇小学校〇年生のリクエスト給食です。</p> <p>松阪肉の勉強をしてくだみなさんが、松阪肉のおいしさを伝えられて、バランスのよいメニューをと考えてくれました。今日の牛肉は松阪肉です。そして、金ごまも松阪産の金ごまです。いつもと一味違う給食を味わってください。</p>

平成20年10月25日 (土曜日) 中日新聞



松阪牛の味ごはんを楽しむ子どもたち＝松阪市曾原町の天白小学校で

# 給食に松阪牛

「味ごはん」お代わりの列

松阪の5小中学校

松阪市天白小学校など三雲地区の小中学校で二十四日、給食に地元特産の高級和牛・松阪牛などを使ったオリジナルメニューが登場した。

各校にメニューのアイデアを聞く「リクエスト給食」の一環。肥

松阪牛の味ごはんを使った「味ごはん」や市

内で採れた小松菜のあえ物など四品。地元食材の魅力が詰まっております、栄養のバランスも良いという。

天白小では、児童たちが味ごはんをお代わりしようと、長蛇の列をつくるほど。六年の池島博人君(こ)は「みんなが僕たちが考えたメニューを食べていると思うと誇らしい」と笑顔を見せていた。

(石原猛)

中日新聞社の許諾を得て転載しています。

# みくもっ子ランチ



〇〇年〇月〇日(〇)

## 〇〇小学校クエスト給食

かんしゃ  
命に感謝して

今年も「松阪肉」を使った献立を考えました。

— 残さずいただいでください —

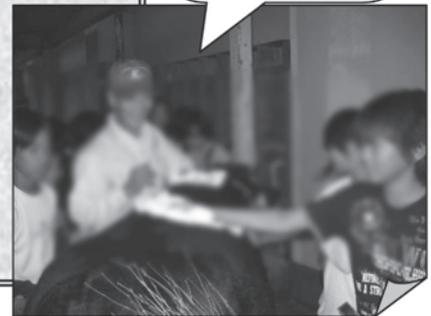
松阪牛は肥育農家の方に愛情いっぱい育てられます。



【松阪牛は人なつこいです】

〇〇小学校6年生は「松阪牛」の学習を進めています。今年も「松阪牛のふるさと」飯南町深野の肥育農家：〇〇さんは雨の中、学校に子牛を連れてきてくださいました。「家族と思って育てています」「牛にはげまされています」と話す〇〇さんでした。

初めてさわった牛は、とてもあたたかかったです。



松阪牛は食肉公社で新しい命に生まれ変わります。

真剣に見学しました。



肥育農家の方が一生けん命育てた牛は、松阪食肉公社で、肉になります。牛の皮は、ランドセルやグローブ・太鼓の皮にもなって、私たちに役立ってくれます。そんなふうに、新しい命に生まれ変わります。熟練の技術を持った人たちが、安心安全な肉にするために一生けん命働いていました。

牛のたましいをまつた獣魂碑に手を合わせました



そして給食センターで松阪牛肉入り味ご飯になりました！

### 松阪牛肉入り味ご飯

松阪肉  
にんじん・ごぼう  
干しシイタケ

あじ 味ご飯

副 菜

### 小松菜の金ゴマあえ

松阪産の小松菜が使われます。

金ゴマは、知的障害者授産施設：松阪市〇〇園で働く人たちが作ってくれたものです。農業で自立した生活が送れるよう活動しています

### かきたま汁

松阪産ねぎ、玉ねぎ  
〇〇農園のタマゴ  
わかめ、はんぺん

しゅ 主 菜

ヨー ー ク

地場産物たっぷりの「みくもっ子ランチ」！たくさんの思いが詰まっています

食に関する指導計画

〇〇町立〇〇小学校

食に関する指導目標

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることをめざし、児童一人ひとりが正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけ、食事を通じて自らの健康管理ができるようにする。また、楽しい食事や給食活動を通じて豊かな心を育成し、社会性を涵養する。  
 (体の健康)健康の大切さを実感し、自己の健康に配慮した食生活を営む。  
 (心の健康)楽しい食事を通して心を豊かにし好ましい人間関係を築く。  
 (社会性の涵養)地域の人々とのふれあいを通じてコミュニケーション能力を高め、感謝の心や協調の精神を養う。  
 (自己管理能力の育成)正しい食習慣を身につけ、生涯を通じて積極的に健康管理をめざす態度を養う。

各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標

	低学年	中学年	高学年
体の健康	食べ物はその働きによって3つに分類できることがわかる。	バランスよく食べることの大切さがわかる。	バランスよく食べることの大切さがわかる。 食品の安全性に関心を高める。
心の育成	友だちとなかよく給食を食べることができる。	給食を通して給食に携わる人々に感謝の気持ちを持つことができる。	自然を大切にしようとする心を持つことができる。
社会性の涵養	給食室で働く人たちや、畑作りを手伝ってくれた人々に感謝の気持ちを持つことができる。	給食当番の仕事を安全と衛生に注意しておこなうことができる。	地域に伝わる食文化や歴史に関心を持つ。
自己管理能力の育成	自分の健康のため、好き嫌いをなくそうと努力できる。	栄養のバランスを考えた食事を心がけることができる。	自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

個別的な相談指導	偏食	偏食傾向のある児童に対し、偏食が及ぼす健康への影響や、無理なく苦手なものが食べられるような調理方法の工夫等についての指導助言を行う。
	肥満	肥満傾向のある児童に対し、適度の運動とバランスのとれた栄養摂取の必要性について認識させ、肥満解消に向けた指導・助言を行う。
	食物アレルギー	食物アレルギーのある児童に対する原因食品を除いた学校給食の提供や保護者に対する献立表の配布等による指導・助言を行う。
	その他	瘦身願望の強い児童に対し、ダイエットの健康への影響を理解させたり、運動部活動などでスポーツをする児童に対し、必要なエネルギーや栄養素の摂取等についての指導助言を行う。

給食の時間(常時指導)	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の種類と献立表</li> <li>きちんとした身支度</li> <li>きれいな手洗い</li> <li>食前食後のあいさつ</li> <li>後片付けの協力</li> <li>好き嫌いをなくすこと</li> <li>よくかんで食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤(体をつくる)、黄(熱や力のもとになる)、緑(体の調子を整える)の食べ物の働き</li> <li>食品の安全・衛生についての関心</li> <li>食事の場にふさわしい会話と楽しい会食</li> <li>自分を支えてくれる人々や友だちへの感謝の気持ち</li> <li>当番や係の仕事への積極的な協力</li> <li>地域で生産される食材料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスのよい毎日の食事</li> <li>食事への感謝の気持ち</li> <li>食料の生産・流通・消費についての関心</li> <li>郷土食や行事食など食文化についての関心</li> <li>不規則な食生活と病気</li> <li>食品の安全・衛生についての関心</li> </ul>
-------------	---	--	--

	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
給食献立との関連	入学・進級お祝い給食 子どもの日の給食 1年生を迎えてお楽しみ給食 カミカミ給食 七夕給食				お月見給食 かぼちゃを使った給食				給食週間(鮎の甘露煮について知ろう) 大豆を使った給食 卒業おめでとう給食					
家庭・地域との連携	給食だより		保健だより		学級通信		家庭訪問		ゲストティーチャー		食に関する講演会		地区懇談会	

食に関する指導計画

〇〇町立〇〇小学校

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月	・きゅうしょくはどこから(生活科) ・きゅうしょくとうばんのしごと(学活)			★大きくなってきたわたしの体～ 食事に気をつけよう～(保健)		★生活を見直そう(家庭科) ・朝食に合うおかずを作る
5月	・やさいをそだてよう(生活科)	・食べ物の旅(学活)		・大きくなってきたわたしの体～ 体の成長に必要な栄養～(保健)		★生活を見直そう(家庭科) ・朝食に合うおかずを作る
6月	・やさいとなかよし(生活科)	★いろいろな野菜(生活科・学活)	★わたしたちの生活とけんこう ・リズムのある生活をおくろう(保健)			
7月	★やさいをそだてよう(生活科)		・トマトのしゅうかくをしよう(理科)		★作っておいしく食べよう(家庭科)	
9月					・朝食に合うおかずを作ろう(家庭科)	
10月	・おやつこうじょうをけんがくしよう(学活)	・赤・青・黄の栄養(学活)	・わたしたちの町でつくられたもの(社会科)			
11月	・じょうぶなからだ(体育)	★じょうぶな体を作ろう(学活)	★みんなのけんこうを守るための活動(保健)	★食べ物の安全(添加物)について考えよう(総合)		★楽しい食事を工夫しよう(家庭科) ・一日分の食事について考えよう
12月	★やさいをしゅうかくしよう(生活科)			・育ちゆく体と私～ 調和のとれた食事～(保健)	★1食分の食事について考えよう(家庭科)	★楽しい食事を工夫しよう(家庭科) ・調理計画を立てて作ろう
1月	・おしょうがつのだべもの(学活)	★食べ物の絵本を読もう(国語) ★鮎の甘露煮について知ろう	★感謝して食べよう(道徳)	★栄養のバランスについて考えよう～ 学校給食から～(保健)		
2月				・わたしたちの県の自然や産業と人々の暮らし～ 地域の特産品～(社会科)	★うんこの話(学活)	
3月	★おおきくなったね(生活科)					

★は栄養教諭とTT授業を実施します。

## 〇〇年度 食に関する指導計画

月	日	限	学年	内 容
5	9日	1. 2限	1	給食センターに行こう
	23日	4限	4	噛むことの力
6	5日	3限	2	野菜のパワー
		4限	1	牛乳を飲もう
	19日	4限	3	健康について考えよう
		5. 6限	6	給食の献立を考えよう
9	25日	2限	1	野菜のパワー
		3. 4限	5	ごはん味噌汁
10	16日	3. 4限	5	給食センターへの流通経路
11	6日	3. 4限	2	おやつクッキング
	20日	4限	4	すくすく育つには
	27日	3. 4限	4	さつまいもを使った料理
12	4日	3. 4限	3	ケーキ作り
1	16日	4限	3	大豆の変身（〇〇町の味噌を使った味噌汁）
			2	鮎の甘露煮
2	5日	4限	2	じょうぶな体
	10日	3. 4限	6	楽しい食事を工夫しよう

〇〇年度 学校給食年間 献立・指導実施計画

〇〇学校給食センター

- ・ 教育としての学校給食を実践する。
- ・ 食教育を通して、健康・安全・心の自己管理能力を身につける。
- ・ 食教育を通して、いのちを大切にする子どもを育てる。

月	給食指導目標	指導内容	行事食	食に関する指導目標
4	助け合って準備しよう	・手洗い ・身支度 ・手順のよい配膳 ・安全な運搬	入学・進級 お祝い給食	子どもの食生活に ついて知ろう
5	食事のマナーを 身につけよう	・よい姿勢 ・食器の持ち方 ・はしのマナー	子どもの日 おめでとう 給食	朝ごはんについて 考えよう
6	よくかんで食べよう	・よくかむことの効果 ・消化・吸収について	カミカミ給食 ☆リザーブ給食	かむことについて 考えよう
7	暑さに負けない 食べ方を知ろう	・夏バテの防止 ・飲み物について	夏だ元気 七夕給食	肥満について知ろう
9	食べ物のはたらきに ついて知ろう	・3色分け ・献立表の見方	秋を食べよう 月見給食	生活習慣病について 知ろう
10	すすんで何でも食べよう	・偏食の解消	秋真っ盛り給食	消化・吸収について知ろう
11	病気に負けない体をつくろう	・かぜの予防	☆リザーブ給食	かぜについて知ろう
12	楽しく食べよう	・適当な早さ ・感じのよい食べ方 ・食後の休憩	今年も ありがとう 給食	冬の食生活について 考えよう
1	感謝して食べよう	・給食に携わる人々 ・給食週間の意味	★ 給食週間 (地産地消)	学校給食について 知ろう
2	後片付けをきちんと しよう	・食器の後片付け ・ワゴンの運搬	福はうち給食 ☆リザーブ給食	貧血について知ろう
3	1年間を振り返って みよう	・楽しく給食時間を 過ごせたか ・好き嫌いをなく食べ られるようになったか	卒業 おめでとう 給食	日本型食生活に ついて知ろう

- \* 青果・・・季節に応じて可能な限り、旬の地元食材を使用
- \* 給食週間中は、地産地消を特に取り入れた献立を実施

小学校第2学年 生活科学習の時間 指導案

日時

対象

指導者 T 1 学級担任 T 2 栄養教諭

1. 題材名

「郷土の味、鮎の甘露煮について知ろう」

2. 題材設定の理由

地場産物や郷土の味が家庭の食卓から離れていっている現在、地域学習の中で、それらについて学習することは、家庭における食生活を見つめなおすよい機会であり、自分が生まれ育った地域について考える学習ができると考え本題材を設定した。

3. 本時の指導

(1) 目標

- ア) 自分が生まれ育った土地には、自然の恵みを活かし、昔の人たちの知恵と工夫で生み出された産物や料理があることを知る。
- イ) 自然の恵みに感謝し、食べものを大切にする気持ちを持つことができる。
- ウ) 地場産物や郷土の味に関心を持つことができる。

(2) 本時の指導

学習活動	指導上の留意点	準備物
<p>1. 本時の学習のめあてを確かめる。</p> <p style="text-align: center;"><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">鮎の甘露煮について知ろう</span></p> <p>2. 校区探検で見つけた「鮎の甘露煮」の3軒の店の場所や名前を確認する。</p> <p>3. それぞれの店で聞き取りをしたことをグループごとに発表する。</p> <p>4. 校区に「鮎の甘露煮」の店が3軒もある理由について話し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 校区地図を使って、印を付けたリ、写真を提示する。T 1</li> <li>・ 大きな声で元気よく発表ができるように声をかける。T 1</li> </ul> <p><b>【評価の方法】</b></p> <p style="text-align: center;">行動の観察</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 聞き取りをしてわかったことも振り返りながら、考えさせる。T 1</li> <li>・ もし、子どもから意見が出にくいようなら、昔の川の姿など、考える視点を与える。T 1</li> </ul>	<p>校区地図 店の写真</p>

<p>5. 「鮎の甘露煮」の作り方について知る。</p> <p>6. なぜ、昔の人は、「鮎の甘露煮」を作ろうと思ったのかを話し合う。</p> <p>7. 学校給食の献立に「鮎の甘露煮」が登場することを知る。</p>	<p>・「鮎の甘露煮」の作り方を説明する。その中で「鮎の甘露煮」は、昔から作られていることを知らせる。T2</p> <p>・子どもたちからいろいろな考えを出させる。出なければ、その調理法が、保存のためであるということを説明する。T2</p> <p>・「鮎の甘露煮」が大切に受け継がれたことを知り、それをまた引き継いでいくために学校給食にも取り入れられていることを知らせる。T2</p> <p>【評価の方法】 行動の観察</p>	<p>甘露煮の作り方の用紙</p>
<p>8. 本時の学習でわかったことを感想用紙に書き、発表する。 (時間がなければ、わかったことを発表する。)</p>	<p>・家庭の中でも地域食材や郷土食への関心を高めさせるために「鮎の甘露煮」について学習したことを家庭でも話題にするように言う。T1</p> <p>【評価の方法】 感想用紙</p>	<p>感想用紙</p>

(3) 評価

- ア) 自分が生まれ育った地域には「鮎の甘露煮」という、自然の恵みを活かし、昔の人たちの知恵と工夫で生み出された産物や料理があることが理解できたか。
- イ) 自然の恵みに感謝し、食べものを大切にする気持ちを持つことができたか。
- ウ) 地場産物や郷土の味に興味や関心を持つことができたか。

〇〇年度 1月 給食予定献立表

〈小・中学校〉

〇〇学校給食センター

日付	献立名	食品名			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
		血・肉・骨・歯になるもの	はたらく力や体温になるもの	からだの調子をととのえるもの	小学校 (中学年)	中学校	
9 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがやき しらたまごに かぶのそくせきづけ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく あぶらあげ	むぎごはん さとう ごま しらたまご	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん はくさい ねぎ かぶ きゅうり	627 kcal 25.6 g 20.3 g	746 kcal 29.7 g 22.7 g	
13 火	こくとうパン ぎゅうにゅう さわらのこうそうやき ポトフ フルーツサラダ	ぎゅうにゅう さわら ふたにく	こくとうパン マヨネーズ パンこ パター じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな レタス みかん パイナップル きゅうり	612 kcal 22.9 g 24.4 g	764 kcal 28.8 g 28.6 g	
14 水	<b>きょうから、1しゅうかん、〇〇ちょうのがっこうきゅうしょくしゅうかんです。</b>						
14 水	むぎごはん ぎゅうにゅう だいごんりカレー うめあえもの まつかさもち (小学校) みかん (中学)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いとかつお	むぎごはん こめあぶら じゃがいも まつかさもち	にんじん たまねぎ だいごん みかん キャベツ にんにく しょうが グリーンピース きゅうり うめぼし	707 kcal 23.4 g 19.8 g	841 kcal 26.9 g 22.2 g	
15 木	ホットドック ぎゅうにゅう かたのうどん エリンギのいためもの	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ぎゅうにく ベーコン	コッペパン うどん こめあぶら	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ チンゲンツアイ エリンギ コーン	680 kcal 24.8 g 30.3 g	866 kcal 31.0 g 38.4 g	
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう <b>あゆのかんろに</b> じもとやさいたっぷりじる はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう あゆ あぶらあげ みそ	むぎごはん さとう ごま さともいも じゃがいも	だいごん にんじん ねぎ はくさい もやし	587 kcal 26.6 g 15.4 g	683 kcal 28.8 g 16.6 g	
19 月	まいたけごはん ぎゅうにゅう さけのつぶコーンやき けんちんじる ふるさとあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ とうふ ハム	むぎごはん さとう マヨネーズ ごま ごまあぶら かたくりこ	まいたけ ごんにゃく だいごん れんごん にんじん ごぼう なばな キャベツ コーン	638 kcal 25.6 g 23.2 g	762 kcal 30.0 g 26.7 g	
20 火	しょくパン ぎゅうにゅう りんご・マーガリン おちゃグラタン かいそうスープ まつかさもち (中学校) みかん (小学校)	ぎゅうにゅう チーズ とりにく わかめ たまご こんぶ ひじき	しょくパン りんご・マーガリン マカロニ バター かたくりこ まつかさもち	たまねぎ にんじん まっちゃん たけのこ みかん	653 kcal 25.7 g 25.1 g	784 kcal 30.8 g 28.6 g	
21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのノルウェーふう ごまずあえ だいごんのみそしる	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ みそ とうふ	むぎごはん かたくりこ ごま こめあぶら さとう	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん だいごん ごぼう ねぎ	686 kcal 25.0 g 23.8 g	819 kcal 28.8 g 27.3 g	
22 木	ミックスサラダサンド ぎゅうにゅう スパゲティイタリアン フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ハム ふたにく	しょくパン こめあぶら マヨネーズ しらたまご スパゲティ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン みかん パイナップル もも	636 kcal 22.6 g 21.0 g	780 kcal 26.9 g 24.3 g	
23 金	むぎごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ふたにくとだいごんのいために かきたまじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく たまご あじつけのり	むぎごはん さとう ごまあぶら みかんゼリー	だいごん にんじん にんにく しょうが グリンピース しめじ ねぎ	588 kcal 22.1 g 17.0 g	691 kcal 25.3 g 19.0 g	
26 月	むぎごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ ごもくまめ ねぎだんごとはくさいのスープ	ぎゅうにゅう いか だいず にくだんご	むぎごはん かたくりこ こめあぶら さとう	しょうが れんごん ごんにゃく にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンツアイ	592 kcal 23.2 g 15.4 g	701 kcal 26.2 g 16.6 g	
27 火	よこぎりパン ぎゅうにゅう キーマカレー ハンバーグ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ハンバーグ ベーコン	コッペパン こめあぶら	たまねぎ トマト にんじん ピーマン パセリ	647 kcal 26.6 g 27.7 g	792 kcal 31.9 g 32.1 g	
28 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのにつけ おひたし こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう さんま みそ いとかつお あぶらあげ	むぎごはん さとう さともいも ごま	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいごん ねぎ	605 kcal 22.9 g 19.8 g	721 kcal 26.6 g 22.8 g	
29 木	てりやきチキンバーガー ぎゅうにゅう はくさいスープ かおりごまドレッシング	ぎゅうにゅう バーガーチキン ベーコン	バーガーパン こめあぶら さとう ごまあぶら	はくさい いら にんじん しいたけ ごぼう きゅうり コーン	627 kcal 23.4 g 28.8 g	770 kcal 28.2 g 33.9 g	
30 金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ひじきしゅうまい ほうれんそうのナムルふう	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ ひじきしゅうまい	むぎごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	614 kcal 26.9 g 17.5 g	719 kcal 30.0 g 19.3 g	
				今月の平均栄養価	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
				小学校(中学年)	633	24.5	22.0
				中学校	763	28.7	25.3

〇〇年度 1 月 16 日 (金)

# 給食センターからみなさんへ 給食にゆ〜す！

きょうのこんだては

むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	 です
あゆ かんろに 鮎の甘露煮	じもとやさい 地元野菜たっぷり汁	
はくさい ごまあ 白菜の胡麻和え		

きょう きゅうしょく  
今日の給食は、〇〇沿いを流れる櫛田川でたくさん  
と 獲れるあゆ いちだん おい つく あゆ かんろに  
鮎を一段と美味しく作った「鮎の甘露煮」をいた  
だきます。

ちょうない  
〇〇町内には「鮎の甘露煮」を販売している店は3店  
ありますが、  
ことし  
今年は<〇〇>さんです。

じ ばさんぶつ つか きゅうしょく ちょうない  
それから、地場産物を使った給食は、〇〇町内で  
しゅうかく ねぎ  
収穫された葱をはじめ、たくさんのじもとやさい  
地元野菜をたっ  
つか じもとやさい じる はくさい つか はくさい  
ぷり使った「地元野菜たっぷり汁」と白菜を使った「白菜  
ごまあ  
の胡麻和え」です。

きょうも、よくかんで、  
たのしくおいしくいただきましょう！



食に関する指導計画

〇〇中学校

食に関する指導目標	
生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることをめざし、生徒一人ひとりが正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにする。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を涵養する。	
<p>【体の健康】 健康の大切さを実感し、自己の健康に配慮した食生活を営む。</p> <p>【心の育成】 楽しい食事を通して心を豊かにし好ましい人間関係を築く。</p> <p>【社会性の涵養】 共同作業を通して奉仕や協力・協調の精神を養う。</p> <p>【自己管理能力の育成】 正しい食習慣を身につけ、生涯を通じて積極的に健康管理をめざす態度を育てる。</p>	

食に関する指導の到達目標	
体の健康	・自分の体作りと体力の向上、健康の保持増進のためには、多様の食品を摂取し、栄養のバランスのとれた食事を規則正しく摂取するとともに、十分な休養や睡眠、運動が重要である事を理解する。
心の育成	・食事のマナーについて考え、会話を楽しみながら気持ちよく食事する事ができる。 ・給食や食事を通して、協力することの大切さを理解し、進んで協力しようとする事ができる。 ・自分の周りの自然環境に目を向け、自然環境を大切にすることをすることができる。
社会性の涵養	・家族や友人と会話を楽しみながら食事をする事により、豊かな心と望ましい人間関係を築こうとする態度を養う。 ・給食の準備や後片付けなど自ら進める活動を通して協力する事の大切さがわかる。
自己管理能力の育成	・自分の食生活を見つめなおし、自分の食生活や食習慣を自ら改善しようとする事ができる。

個別的な相談指導  (学級担任、学校医、主治医、養護教諭、栄養教諭、保護者との連携をとりながら、共通理解の上で適切に対応する。)	食物アレルギー	・食物アレルギーのある生徒に対する原因食品を除いた学校給食の提供や保護者に対する献立表の配布等による指導・助言を行う。
	偏食	・偏食傾向のある生徒に対し、偏食が及ぼす健康への影響や、無理なく苦手なものが食べられるような調理方法の工夫等についての指導・助言を行う。
	肥満	・肥満傾向のある生徒に対し、適度の運動とバランスのとれた栄養摂取の必要性について認識させ、肥満解消に向けた指導・助言を行う。
	その他	・痩身願望の強い生徒に対し、ダイエットの健康への影響を理解させたり、運動部活動などでスポーツをする生徒に対し、必要なエネルギーや栄養素の摂取等についての指導・助言を行う。

給食の時間(常時指導)	・当番や係の活動を自主的におこなうこと ・感謝の気持ちをもって食事すること ・地域の文化への関心と食生活の大切さ ・自然の恵みと食べ物の大切さ
-------------	--

	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
給食献立との関連	・地域食材を使った「春(夏)いっぱい給食」 4月 玉ねぎ・キャベツ・玉城豚・いちご・大豆 5月 玉城豚・ねぎ・キャベツ・じゃがいも・大豆 6月 玉城豚・大豆 7月 玉城豚・なす ・かみかみ給食(小魚、大豆など) ・スタミナもりもり給食(主食・豚肉・にんにく・にらなど)				・地域食材を使った「秋いっぱい給食」 9月 豊水・巨峰・玉城豚 10月 玉城豚・まこも・次郎柿 11月 次郎柿・玉城豚・まこも 12月 玉城豚・キャベツ				・給食記念週間(地域食材を使った料理) 1月 大豆・いちご・キャベツ・菜花 玉城豚・ぼんかん ・地域食材を使った「冬いっぱい給食」 2月 大豆・いちご・菜花・玉城豚・人参・キャベツ・ごぼう 3月 大豆・いちご・玉城豚・キャベツ			
家庭・地域との連携	・食育だより ・各種アンケート調査											

		1 年	2 年	3 年
各教科・道徳・総合的な学習の時間における食に関する指導（関連単元）	技術・家庭科	わたしたちの生活の自立 「わたしたちの食生活」 和食のよさ、郷土食のよさを知ろう 「わたしたちの食品の選択と調理」 ・豆腐作り	わたしたちのよりよい生活 「環境や資源を考えて生活しよう」 ・エコクッキング ・いちごジャム作り	ともに生きるわたしたち 「私たちの成長と家族」 ・幼児のおやつを作ろう ・米粉パン作り
	保健体育科	・からだのはたらきの発達 「からだの発育・発達」	・水と健康	健康な生活と病気の予防 「食生活と健康」「生活習慣病とは」 「生活習慣病の予防」
	社会科	・文化からみた日本 「世界と日本の文化」 ＜地理的分野＞	「食事の変化を見てみよう」 ＜歴史的分野＞	わたしたちの生活と現代社会 「現代社会の成り立ちと特色」 現代日本のあゆみと世界の結びつき ＜公民的分野＞
	理科	・植物の生活とからだのしくみ 「種子植物」＜2分野上＞ ・植物の生活とからだのしくみ 「葉とそのつくり」＜2分野上＞	・「食物をどのようにして体内にとり入れるか」 ＜2分野上＞	・自然のなかの生物 「食物連鎖」＜2分野下＞
	学習の時間 <small>総合的な</small>	・〇〇町における地産地消を考える ・農業・環境に関する体験学習 ・新聞切り抜き作品作り(テーマ「食」や「農」)	・〇〇町における地産地消を考える ・職場体験学習(飲食店・和菓子製造業・菓子製造業、農産物直売所等) ・新聞切り抜き作品作り(テーマ「生きる」)	・〇〇町における地産地消を考える ・新聞切り抜き作品作り(テーマ「生きる」)
	道徳	・リンゴ農家に生まれて ・ゴミ収集車		
特別活動に関する指導	学級活動		生徒会活動	学校行事
		・規則正しい生活 ・生活習慣病と食習慣 ・運動と健康	・給食メニュー紹介の校内放送(広報)活動 ・残量チェック ・準備・後片付けチェック ・給食指導目標の広報活動	・学校給食週間 ・地場産物を生かした調理実習(特別支援学級)
【文部科学省発行】 『食生活を考えよう』 (食生活学習教材)の活用 (各教科等、特別活動の学習や活動 に関連付け、十分に活用する)		・中学生期の発育の特徴を知りましょう ・毎日の食生活をふりかえってみましょう ・間食と夜食について考えてみましょう ・スポーツのための効果的な食事 ・日本の食生活のよさを知りましょう ・生活習慣病と食習慣について考えてみましょう ・朝食をとりましょう ・ダイエットについて考えてみましょう ・昔の食事と今の食事を比べてみましょう ・外国の食文化とのかかわりについて考えてみましょう		

中学校 総合的な学習の時間 指導案

日 時  
場 所 体育館及び教室  
指導者 T1 教諭  
T2 栄養教諭

1 題材名 玉城豚について知ろう  
～「地域」に育ち、「地域」に学び、自ら前進し続ける力を身につける～

2 題材について

前年度、地産地消のよさについて、町内でとれる米、農産物を通して学習している。しかし、授業後の感想や給食を食べる様子に改善が見られたものの、日が経つにつれ、地域の産物を大切にしようとする意識が薄れつつある。

そこで、昨年度の授業の内容をおさえなおすとともに、新たに自分の命が他の命によってつながれているという実感をもたせ、またその命に関わる人々の思いを知らせることにより、地産地消の意味や食べ物を大切にすることについて学び、自分の食生活や食習慣をよりよいものにすることができるよう働きかけたい。

3 本時の指導

(1) 本時の目標

- ・ 地産地消のよさについて知る。
- ・ 地域の産物（玉城豚）の育ちや育てる人の思い、加工・販売する人の思いを知ることにより、それらの仕事に携わる人や産物（食べ物）に対する感謝の気持ちを持つ。
- ・ 自分の命が、他の命によってつながれていることを知り、命の尊さについて気づく。
- ・ 食べ物の大切さを見直すことにより、自分の食生活を見直し、自分の食生活や食習慣を自ら改善しようとする意欲を持つ。

(2) 学習過程（70分）

学習活動	教師の支援・指導上の留意点	資料
1 本時の学習内容を知る。	○ 栄養教諭と共に、地域の産物（玉城豚）を通して食について考えることを知らせる。(T1)	
2 給食について思い出す。	○ 給食の材料や自分の食べ方について振り返らせる。(T2)	
3 地産地消のよさについて。	○ 昨年度(前時)までに学習した地産地消のよさについておさえる。(T2) ① 新鮮な物が手に入る。(保存するために必要なコストが少なくすむ) ② 生産者、農畜産物の育ちがわかるので安心である。 ③ 輸送コストが低く抑えられるため、環境への負荷が小さくてすむ。	パワーポイント

<p>4 玉城豚について考え、発表する。</p>	<p>○ 養豚について考えさせ、自分の考えを発表させる。(T2) クイズを取り入れ、自分なりの答えを出させる。</p>	<p>三色のカード</p>
<p>5 養豚農家と加工・直売所で働く人の仕事や思いについて知る。</p>	<p>○ 給食で使われている豚肉の、肥育から加工・販売に携わる人々の仕事について知らせる。(T2) ・豚は養豚家によって大切に育てられている。 ・安全・安心をモットーに加工・販売されている。 ・養豚農家の〇〇さんは、出荷する豚に対し、大切においしく食べることが「供養」になると考えている。 ・豚の命を代償として、自分の命は生きながらえることができる。</p> <p>( 教室へ移動 )</p>	<p>DVD・ビデオ</p>
<p>6 まとめのプリントを書く。</p>	<p>○ 自らのこれまでの食べ方や食習慣を振り返らせ、気づいたことや考えたことをまとめさせる。(T1)</p>	<p>プリント</p>

## なぜ、今、地産地消か？

- 理由1 新鮮なものが手に入る
- 理由2 生産者の顔が見える、農畜産物の育ちが分かるので安心
- 理由3 輸送コストが小さくてすむ  
→環境に優しい

## 食について考えよう

～玉城豚を通して～



栄養教諭  
〇〇〇〇

## まず、豚について知ろう



### Q1 母豚の妊娠期間は？

ヒント 人間と牛はほぼ同じで280日です

114日 228日 342日

### Q2 母豚から1回に生まれる子豚の数は？

ヒント 牛は1回にだいたい1頭の子牛を産みます

3頭 6頭 12頭

A1 母豚の妊娠期間は、3ヶ月+3週+3日で114日程です。これは、牛の280日に比べ半分以下です。



A2 豚は1回のお産で10～12頭の赤ちゃんを産みます。妊娠期間が114日なので、お母さん豚は、1年に20頭以上も赤ちゃんを産むことになります。



Q3 母豚には、14個のおっぱいがありますが、子豚が飲むおっぱいの位置は決まっている？

決まっている

決まっていない

**A3** 子豚は、生後3日目くらいで自分のおっぱいが決まります。強い子豚がたくさん出るおっぱいをとってしまうのです。



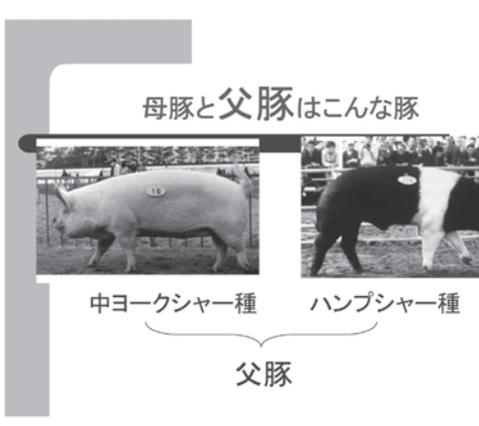
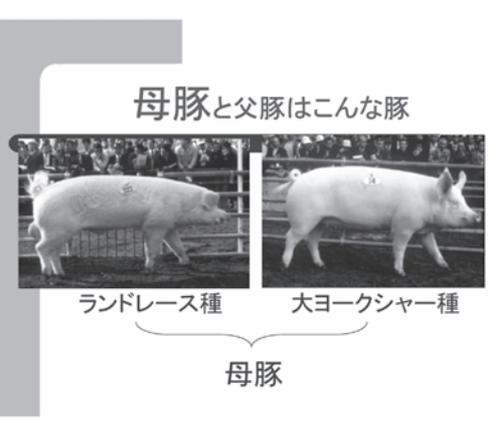
**Q4** 豚の肥育期間はどれくらい？

- 24ヶ月
- 6ヶ月
- 55日

**A4** 豚の肥育期間は、6ヶ月です。牛は24ヶ月、鶏は55日です。1kgの肉を生産するのに、必要な飼料は、牛肉で10～11kg、豚肉で3～3.5kg、鶏肉で2.2～2.3kgが一般的といわれています。

**玉城豚について知ろう**

- 1 味工房〇〇〇さんから
- 2 〇〇さんの養豚場から



給食には、  
これからも玉城豚を  
使っていきます。

平成○○年1月分学校給食予定献立表

○○中学校

日	曜日	使用材料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
9	金	食パン さつねうどん 鍋のカレー焼	魚・肉・卵・豆製品 油揚げ 牛乳	ほうれん草 人参	ほうれん草 人参	ほうれん草 人参	ほうれん草 人参	795	37.5	26.9
13	火	中華飯 牛乳 大根としめじのスープ	豚肉 ベーコン 豚肉 卵 鶏肉	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	775	29.5	22.9
14	水	黒糖パン ミートボールのクリーム煮 ツナサラダ	豚肉 卵 鶏肉	人参	人参	人参	人参	866	33.9	30.3
15	木	麦ごはん 味付けのり 牛乳 おでんの肉みそかけ 大豆と田作りの揚げ煮 みかん	ちくわ みそ 大豆 鶏肉	ねぎ	ねぎ	ねぎ	ねぎ	941	39.8	28.2
16	金	食パン 牛乳 ミルメーク 鮭のマヨネーズ煮 カレースープ スライスチーズ	豚肉 鶏肉	人参	人参	人参	人参	790	40.9	28.8
19	月	大豆としめじのごはん 牛乳 鶏のさっぱり煮 ゆでキャベツ 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	大豆 鶏肉 油揚げ 鶏肉	人参	人参	人参	人参	798	32.6	23.2
20	火	いわしのかわばせみ 牛乳 いちご	いわし 鶏肉	ねぎ	ねぎ	ねぎ	ねぎ	778	28.9	23
21	水	ホツトツグ 牛乳 キャロットスープ アゼロラゼリー	豚肉 鶏肉	人参	人参	人参	人参	797	29.7	29.4
22	木	麦ごはん 牛乳 手作り蕎麦 きゅうりのピリ辛漬 チンゲン菜と卵のスープ	豚肉 卵	人参	人参	人参	人参	848	29.6	29
23	金	食パン 牛乳 チョコクリーム 牛乳 チーズオムレツ チーズオムレツ じゃがいも 煮物	豚肉 ベーコン	人参	人参	人参	人参	909	38.3	33.2
28	月	ホークカレーライス 牛乳 コーンスロウ いちご ゆかりごぼん 牛乳 さんまの鯖き干し 油揚げ 大豆としめじの煮物	豚肉 ハム	人参	人参	人参	人参	887	28	27.9
27	火	セサミトースト 牛乳 和風サラダ がんばんれ!! 受録生(ごん)	豚肉 鶏肉	人参	人参	人参	人参	840	36.1	27.9
28	水	ミートスパゲティ 牛乳 麦ごはん トンカツ 菜花のかきたま汁 ゆでキャベツ	豚肉 鶏肉 卵	人参	人参	人参	人参	879	35.1	26.1
29	木	食パン いちごジャム 牛乳 いかのカレー焼	豚肉 ハム	人参	人参	人参	人参	895	33.6	31.8
30	金	コーンクリームスープ	豚肉 鶏肉	人参	人参	人参	人参	775	34	23.5

●カラ内入りカリカリチヂユ 今日では珍しいカラチヂユ肉だが、当時、豚肉の1/30の値段で買えたため、給食にもよく登場した。  
 ○昭和40年代後半〜ソフトめん ミートソース フレンチサラダ 牛乳  
 ●ソフトめん うどんとスパゲッティの中間のようなもので、パんに煮つって登場するようになった。学校給食オリジナルの一品。  
 ●牛乳 この頃、脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる。

●25年〜30年 コッペリン・ミルク・カラ内入りカリカリチヂユ  
 アメリカから小麦の補助を受け、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が実現されるようになる。  
 \* 献立は、当時の代表献立のものに限ります。

1月24日〜1月30日は、全国学校給食週間です  
 全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としており、全国各地で給食に関するさまざまな行事が行われます。  
 戦争のため中止されていた学校給食は、戦後、アメリカやララ（アジア経済委員会）、連合軍などの援助で再開されました。当初は、その再開された日（昭和21年12月24日）を「学校給食記念日」としていましたが、多くの学校がお休みに入ってしまったため、1ヵ月繰り下げた1月24日〜30日に変わりました。

学校給食のばじまり  
 ○明治22年 おにぎり・焼き魚・漬け物  
 山形県鶴岡市の私立聖愛小学校で、貧困児童の救済のために行われた。その後、全国各地で子どもたちの栄養改善のために給食が実施されるようになるが、戦時が始まり、昭和19年から中止された。  
 ○昭和25年〜30年 コッペリン・ミルク・カラ内入りカリカリチヂユ  
 アメリカから小麦の補助を受け、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が実現されるようになる。  
 \* 献立は、当時の代表献立のものに限ります。

理直には、全国で学校給食が実施されています。食料への関心も高くなり、安全、安心が重視されるようになってきます。○今までは、牛乳とパンに絞って登場するようになってきた。学校給食オリジナルの一品。●牛乳 この頃、脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる。

平成〇〇年度 食に関する指導計画 〇〇小学校

食に関する指導目標	
生涯にわたって健康で生き生きした生活を送ることをめざし、児童一人ひとりが正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにする。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を涵養する。	
【重】 食事の重要性や、食事の喜び、楽しさを理解する。	(食事の重要性)
【健】 心身の成長や健康の保持促進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。	(心身の健康)
【社】 食生活のマナーや食事を通じた人間関係育成能力を身につける。	(社会性)
【選】 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。	(食品を選択する能力)
【心】 食物を大切に、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をはぐくむ。	(感謝の心)
【文】 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。	(食文化)

各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標			
	低学年	中学年	高学年
食事の重要性	・元気な体をつくるためには食事が大切であることがわかる。 ・朝ごはんの大切さがわかる。	・健康な体をつくるためには、生活のリズムとバランスの良い食事が大切であることがわかる	・栄養バランスを考えた食事の必要性がわかる。 ・朝食の大切さを理解し、習慣化している。
心身の健康	・食べ物には3つの働きがあることがわかる。 ・自分の健康のため、好き嫌いなくなんでも食べようと努力することができる。	・自分の健康を考え、よくかんで残さず食べることができる。 ・おやつのとおり方を通じて、よりよい食生活ができる。	・自分の健康を生活習慣から考え、規則正しい食事をとることができる。
食品を選択する能力	・給食にはいろいろな食品が使われていることがわかる。 ・日常食べている野菜など食品の名前や形がわかる。	・自分のおやつのとおりかたをふり返り、自分の健康を考えておやつをとることができる。	・食品に含まれる栄養素やその働きを考えて、食事をするができる。 ・食品表示や食品の安全性に関心を持ち、選ぶことができる。
感謝の心	・給食室で働く人たちに感謝の気持ちを持つことができる。	・給食は地域やそこにすむ人々と深いつながりがあることがわかり、食べ物を大切にする気持ちを持つことができる。	・食料の生産、流通、消費にかかわる工夫や努力を知り、関係する人々への感謝の気持ちを持つとともに、食べ物を大切にする気持ちも持つことができる。
社会性	・友だちと仲よく食事することから食事の楽しさに気づくことができる。 ・給食のきまりを守り、準備や後片付けが上手にできる	・食事のマナーを守り、みんなで仲よく食事を食べることができる。 ・仲間と協力して、責任を持って給食の準備や後片付けなどの活動ができる。	・日本や外国の食事のマナーに関心をもち、よりよい食習慣を身につける。 ・当番活動や委員会活動などで、グループのリーダーとして自覚を持って行動することができる。
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。 ・季節や行事にちなんだ料理や食べ物があることを知る。	・地域で生産される農作物について調べ関心を深める。 ・日本型食生活(ご飯・魚・大豆・野菜・海藻の組み合わせ)の良さを知る。	・日本の食糧生産に関心をもち、地産地消の良さを知る。 ・食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。
調理技術	・自分で育てた季節の野菜を用いて簡単な野菜料理を楽しく作ることができる。 (野菜の皮むき・包丁の持ち方) ・身支度や手洗いがきちんとできる。	・手作りおやつを工夫して作ることができる。 ・地場作物を用いた料理を楽しく作ることができる。 (野菜の切り方、コンロの使い方) ・料理の後片付けがきちんとできる。	・1食分の食事を作ることができる。 (ご飯・味噌汁・卵料理・野菜料理) ・料理の計画・準備・後片付けを衛生的に行うことができる。

個別的な相談指導 (学級担任、学校医、主治医、養護教諭、栄養教諭、保護者との連携をとりながら、共通理解の上で適切に対応する。)	食物アレルギー	・食物アレルギーのある児童に対する原因食品を除いた学校給食の提供や保護者に対する献立表の配布等による指導・助言を行う。	
	偏食	・偏食傾向のある児童に対し、偏食が及ぼす健康への影響や、無理なく苦手なものが食べられるような調理方法の工夫等についての指導・助言を行う。	
	肥満	・肥満傾向のある児童に対し、適度の運動とバランスのとれた栄養摂取の必要性について認識させ、肥満解消に向けた指導・助言を行う。	
	その他	・痩身願望の強い児童に対し、ダイエットの健康への影響を理解させたり、運動部活動などでスポーツをする児童に対し、必要なエネルギーや栄養素の摂取等についての指導・助言を行う。	
給食の時間(常時指導)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の種類と献立名</li> <li>・きちんとした身支度</li> <li>・きれいな手洗い</li> <li>・食前・食後のあいさつ</li> <li>・後片付けの協力</li> <li>・好き嫌いをなくすこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤(体をつくる)、黄(熱や力のもとになる)、緑(体の調子を整える)の食べ物の働き</li> <li>・自分を支えてくれる人々や友達への感謝の気持ち</li> <li>・当番や係の仕事への積極的な協力</li> <li>・地域で生産される食材料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい毎日の食事</li> <li>・食事への感謝の気持ち</li> <li>・食料の生産・流通・消費についての関心</li> <li>・郷土食や行事食など食文化についての関心</li> </ul>

	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
行事食	入学進級祝い	こどもの日		七夕土用	月見	収穫祭		冬至	正月鏡開き給食週間	節分	ひな祭卒業祝い
給食献立との関連	・地域の産物を使った献立 ・旬の産物を使った献立 ・文化・行事にそった献立 ・かみかみメニュー		・セレクト給食 赤の食品、黄色の食品、緑の食品 ・バイキング給食								
家庭・地域との連携	給食だより、各種アンケート調査、学校保健委員会、給食試食会 食に関する講演会										

## 給食時の指導

〇〇小学校における給食時の指導(献立計画)

月	給食指導 月目標・掲示	献立				給食時の指導 献立のねらいにそった指導・指導資料	委員会
		食育だより(食に関する指導) H.20	行事食・その他	旬・地場産物	かみかみメニュー		
4	給食のきまりを知ろう	食べ物の分類	入学・進級祝	小女子 さやえんどう 春キャベツ 甘夏みかん 小粒いも アスパラガス かえり・かちり かつお	セサミビーンズ	季節の果物 夏みかん かみかみメニュー セサミビーンズ 給食のパン わけぎのぬた 春キャベツ	掲示 (月目標・食材紹介) 校内放送 栄養黑板
5	食前の手洗いと身支度を上手にしよう	主食・主菜・副菜	こどもの日		五目きんぴら いりこ豆 小魚のふりかけ	春取りの小粒じゃがいも 地産品のお茶 地産品のアスパラガス(スーパーウェルカム) 子どもの日のちまき かみかみメニュー 五目きんぴら 三重産 かちり	食材紹介 ・アスパラガス
6	身の回りをきれいにし て 食事をしよう	朝食		さやいんげん 梅 びわ さくらんぼ	やしししやも 新ごぼうのきんぴら	かみかみメニューと歯の健康 旬の果物 さくらんぼ 季節の果物 びわ 地産品 伊賀牛 梅をつける時期と梅干し	食材紹介 ・梅
7	給食の準備とあと片付け を上手にしよう	おやつ	七夕 土用	メロン とうもろこし 南瓜 きゅうり なす ピーマン	やしししやも 豆かりん	夏野菜 とうもろこし かみかみメニュー 焼きししやも 土用の丑の日の食習慣 三重県産大豆 季節の果物 メロン	食材紹介 ・夏野菜
8		生活リズムを 整える					
9	給食を知ろう	運動と食事		ぶどう・梨 秋茄子 秋刀魚	ごぼうサラダ ちりめん山椒 いわしの南蛮漬	旬の魚 秋刀魚 季節の果物 巨峰 旬の果物 梨 地産米 伊賀のコシヒカリ 骨ごと食べる魚をかむこと	食材紹介 ・米 ・梨 ・さつまいも
10	なんでも食べて丈夫な 体を作ろう	日本型食事	秋祭り (収穫祭) 月見	きのこ・しいた け栗 さつま いも 柿 ま め 里芋 りんご・みかん	やしししやも はりはり漬け 黒豆納豆	お月見 かみかみメニュー はりはり漬け 収穫祭 フォンダンと砂糖の科学 地産品 しいたけ・柿 栗 大豆製品 おから・高野豆腐	食材紹介 ・すなみ柿 ・高野豆腐
11	感謝をして食べよう	地域の産物	セレクト給食 (赤の食品)	白菜 小松菜 ほうれん草 菜花 鮭 大根	やしししやも ひじきの炒り煮	季節の魚 鮭 かみかみメニュー ひじきの炒り煮 地産品 菜花 季節の果物 りんご 収穫期を迎えている落花生 秋が旬の食べ物	食材紹介 ・大豆 ・落花生
12	給食を食事の場にふ さわしく、楽しく和や かに食べよう	行事食	冬至	花野菜 かぶ れんこん	いりこ豆	かみかみメニュー いりこ豆 季節の野菜 小松菜・花野菜 冬至と南瓜	食材紹介 ・カリフラワー ・ブロッコリー
1	行儀よく食べよう お箸を正しく持とう	昔の食事	正月鏡開き 給食週間 セレクト給食 (黄の食品)	のり	チップスフライ たたきごぼう	正月の行事食 おせち なます 三重県産のり 鏡開きの行事食 給食週間 昔の食 かみかみメニュー チップスフライ たたきごぼう	食材紹介 ・レモン ・もち 料理の紹介 すいとん 田作り たたきごぼう 黒豆
2	食後の休息をとろう	外国の食事	節分 外国の料理 セレクト給食 (緑の食品)		豆ごはん	節分の行事食	
3	1年間を振り返って みよう	何をどれだけ 食べるか	ひな祭り 卒業祝い	はっさく デコボン			

## 小学校第4学年 給食の時間 指導案

指導者 栄養教諭

- 1 題材 地場産物であるアスパラガスについて知る
- 2 ねらい アスパラガス（スーパーウェルカム）の特徴や歴史を知り、地場産物に興味を持つ。

## 3 展開

主な学習活動及び内容	指導上の工夫と支援	資料
1 野菜の葉クイズをして何の野菜か考える。	アスパラガスであることに気づかせる。	
2 アスパラガスの歴史を知る。	アスパラガスの生育・作り出した人、品種、栽培地区などを知らせる。	
3 アスパラガスの特徴、栄養について知る。	県外のアスパラガスとの違いを知らせる。 甘い、収穫時期が長い・・・  緑の栄養の仲間である。	
4 地場産物のアスパラガスを使った白みそあえを味わって食べる。	給食にアスパラガスの料理を登場させたことを説明し、地場産物に興味を持たせる。	

## 4 評価

アスパラガスの特徴や歴史を知り、地場産物に興味を持つことができたか。

## 中学校 給食の時間 指導案

指導者 学級担任

1 題材 伊賀産のアスパラガスを知ろう（地場産物野菜）

- 2 ねらい
- ・アスパラガスの旬の季節を知る。
  - ・アスパラガスの栽培方法・栄養面での特徴を知る。
  - ・アスパラガスが伊賀の特産品であることを知る。

## 3 学習過程

学習活動	指導上の留意点	資料
1 アスパラガスの実物を紹介する。	○ 今日の給食に使用されているアスパラガスが旬の時期であることを伝える。	実物のアスパラガス
2 アスパラガスの栽培の様子を紹介する。	○ アスパラガスの収穫の様子を紹介する。 ・ アスパラガスは植え付けから約3年で収穫できるようになり、約10年間収穫をすることができる。	写真①（収穫の様子） 写真②（アスパラの根）
3 アスパラガスの栄養面について知らせる。	○ アスパラガスの栄養について説明する。 ・ アスパラギン酸（アミノ酸の一種）は疲労回復や免疫力アップなどの効果があることを知らせる。	
3 アスパラガスが伊賀の特産品であることを知らせる。	○ 全国的には、北海道、福島県、長野県が産地であるが伊賀もアスパラガスを栽培していることを知らせる。 ・ 伊賀は三重県で唯一の産地であり需要が大きい。 ・ ○○地区の○○○○ファームで栽培されている。 ・ アスパラガスの料理法を紹介し、旬の野菜のおいしさを知らせる。	写真③ （○○地区集荷場）

\*指導時間によって学習活動を選択してください。

# グリーンアスパラガス



管内は、昭和56年からグリーンアスパラガスの栽培に取り組み始めました。現在、三重県で栽培しているのはこの地域だけです。栽培している種類は主に『スーパーウエルカム』で、甘味が強いのが特徴です。

また、この地域では女性や高齢者にも取り組みやすいということから菜花・ちぢみほうれん草などと組みあわせた複合経営を中心としています。

## クイズ ①

アスパラガスは、初めて日本に伝わったとき、食べるのが目的ではありませんでした。

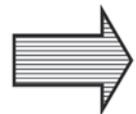
何のために作っていたのでしょうか？

- 1. かざって見る
- 2. 歯ブラシのかわり
- 3. すりつぶして塗り薬にする

## <グリーンアスパラガスの成長>

“春の訪れを告げる”といわれるグリーンアスパラガス。その一番おいしいとされる時期「旬」は、4月～9月です。

この時期のアスパラガスは、右の写真のような形をしています。みなさんが食べているのと同じですね。アスパラガスとは『たくさん分かれる』というギリシャ語がもとで、『新芽』を意味するといわれています。この言葉からもわかるように、みなさんが食べているのは若い新芽の部分だったんですよ。食べごろを過ぎたアスパラガスは、どのようになっていくのでしょうか・・・？ 次の写真を見てください。





## クイズ②

次のうち、アスパラと同じ仲間は何でしょう？

1. きゅうり 2. 竹の子 3. パセリ



若い芽の部分は、そのあともグングン伸びて上の写真のように、笹の木のような形に変わっていきます。

こうなるともう食べられません。食べられませんが、この葉の先には花が咲き赤い実ができます。実をつけた木は、切ってしましますが、根の部分に栄養をしっかりとめているので、冬を越えて暖かくなると、土の中から新しい芽が出てくるのです。



### <グリーンアスパラガスの栄養>



アスパラガスは、アスパラギン酸という栄養分を多く含んでいます。名前がよく似ていますよね？この野菜の名前は、アスパラギン酸からきています。体の疲れをとる働きがあります。

先のほうには血管を強くする働きをもつルチンも多く含んでいます。

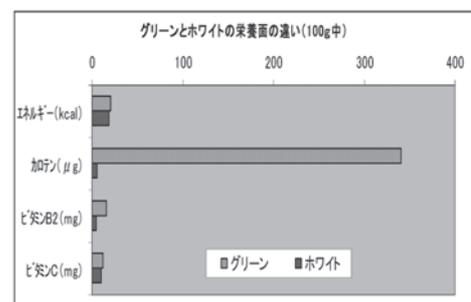
#### <豆知識>

アスパラに多いカロテンは油を使って料理すると、体がしっかり吸収できます。茹でずに、油炒めなどでいただくとよいでしょう。

#### ○グリーンとホワイトの違いって??



育て方に違いがあります。土を盛って太陽の光が当たらないようにして育てたのがホワイトアスパラです。光を浴びていないので生でも食べられるくらい柔らかいですが、栄養面はグリーンアスパラが断然優れています！





### 三重のやさい・くだもの地物カレンダー（平成19年度）

表の見方	出荷量	20%以上	10%～20%未満	3～10%未満	3%未満	なし
	表示例					

・色表示は、品目ごとの市場別年間出荷量に対する各月の比率であり、相対的なものです。  
 ・1ヶ月の間でも時期により収穫量に違いがありますのでご了承ください。

品目	出荷市場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ダイコン	北勢												
	中央												
ニンジン	北勢												
	中央												
ハクサイ	北勢												
	中央												
	伊勢志摩												
キャベツ	北勢												
	中央												
	伊勢志摩												
ネギ	北勢												
	中央												
	伊勢志摩												
ナバナ	北勢												
	中央												
	伊勢志摩												
キュウリ	北勢												
	中央												
	伊勢志摩												

品目	出荷市場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ナス	北勢												
	中央												
トマト	北勢												
	中央												
	伊勢志摩												
モロヘイヤ	北勢												
	中央												
	伊勢志摩												
ミカン	北勢												
	中央												
	伊勢志摩												
ナシ	北勢												
	中央												
	伊勢志摩												
イチゴ	北勢												
	中央												
	伊勢志摩												
メロン	北勢												
	中央												
	伊勢志摩												

他にもいろいろ出荷しています。詳しくは、三重県学校給食会ホームページの地物カレンダーをご覧ください。



<http://www.miegk.or.jp/furusato.html>

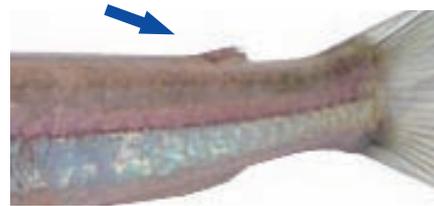
# 沖ギス



## 沖ギスとは

- ◇正式名 ニギス
- ◇サケ目 ニギス亜目 ニギス科に属する無毒の沖合海水魚
- ◇シロギスに姿が似ていることから似鱧（ニギス）と書き、一般的に出回っているキスは投げ釣り・船釣りなど魚釣りの対象となるシロギスなのですが、分類上はまったく違います。

ニギスはサケの仲間、背びれと尾びれの間に脂びれという小さいひれがあり、深海域に生息しています。



シロギスはスズキの仲間、背びれと尾びれの間に第2背びれが長くあり、浅海域に生息しています。



## 別名・地方名

- ◇メギス（目鱧）・・・新潟県 静岡県 富山県 石川県 他
- ◇オキギス（沖鱧）・・・三重県尾鷲市 京都府 他
- ◇オキウルメ（沖潤眼）・・・高知県
- ◇他にオキイワシ、オキガマス、ケツネエソ、トンガリ、ハダカ・ミギシ等地方によって呼び名が違ってきます。

## 形態

- ◇大きな目に突き出した下あごが特徴です。
- ◇雄の方が基本的に大きいです。

## 生 態

- ◇水深100～300mほどの砂泥底で群れをなして生息しています。
- ◇主に動物プランクトンや魚の稚魚を食べています。
- ◇2年で成熟し、主に3～4年（体長約20cm・胴回り3cm）で漁獲し、寿命は約5年です。
- ◇産卵期は周年にわたるが、3～9月が盛んです。

## 分 布

- ◇日本海 (新潟以南から朝鮮半島)及び、福島県以南の太平洋沿岸に分布しています。
- ◇太平洋沿岸では、三重県の尾鷲、愛知県の三河地方、静岡県沼津、焼津の港で新鮮な物が手に入ります。

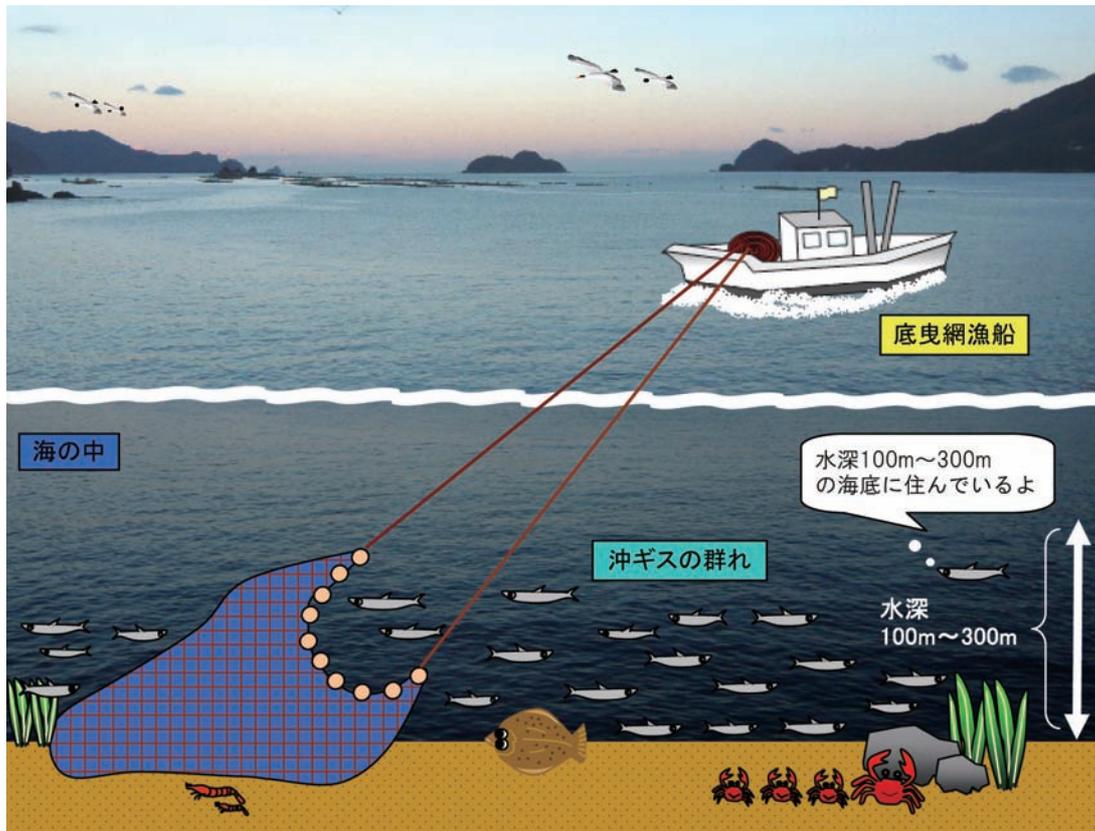


## 特 徴

- ◇魚体は大きなうろこに覆われ、青みがかった鮮やかな銀色をしています。うろこははがれやすく水揚げ時にとれてしまいます。
- ◇鮮度落ちが早く、獲ったすぐに冷海水や砕氷に漬けて鮮度を保持し、水揚げした日に加工します。
- ◇味は臭みがなく、火の通りが早く簡単に調理ができる上、身離れがよく食べやすいです。ふっくらと柔らかな白身で脂がのっており大変おいしい魚です。

## 漁獲方法

◇沖合底曳網漁（沖ギス）



◇資源保護のため7~8月は漁獲しません。

◇三重県では唯一、尾鷲港が昔から沖合底曳漁船基地となっています。

## 食べ方例



フライ



干物



煮付け



寿司

沖ギスすり身・つみれっ子の料理例はP 60~73に掲載しておりますので、ご活用ください。

# 尾鷲市

尾鷲市は三重県南部、東紀州地域の中央に位置し、北は北牟婁郡紀北町、南は熊野市、西は大台山系を境に奈良県に接し、東は太平洋（熊野灘）に面しています。

昭和29年に1町4村が合併し誕生した尾鷲市の面積は193.16平方キロメートル、人口は現在約2万1千人で、豊かな自然、歴史文化を地域の資源として活用するなかで、「海の碧 山の緑 あふれる 情熱 東紀州 おわせ」を目指してまちづくりを推進しています。

特に、いにしえより「熊野詣で」「伊勢詣で」などで旅人が往来した熊野古道は、「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録され、全国各地から観光客が訪れるようになり、現在は保護、管理体制の充実を図り、その保全に努めています。

また、年間降水量4,000mmを越す全国有数の多雨地帯にあり、総面積の90%が山林で覆われている尾鷲市では、古くから林業が盛んで、特に「尾鷲ヒノキ」は、鮮やかな赤みと強靱な良質の材木として全国的にもその名を知られており、厳選された素材の選別と品質管理を行い、新しい製品作りにも取り組んでいます。

一方、変化に富んだリアス式海岸にある浦々には天然の良港があり、尾鷲港をはじめ九つの漁港を中心に近海・遠洋・沿岸漁業が発展してきました。近年は「つくり育てる漁業」としてマダイの生産量も全国でも上位を占めるとともに、品質においてもトップブランドとして位置づけられています。



2月 奇祭ヤーヤー祭り



名物 さんま寿司



# 尾 鷲 港

尾鷲港は三重県東紀州地域のほぼ真ん中に位置し、リアス式海岸による天然の良港、**三重県で唯一大型・沖合底曳漁船基地**として発展した重要港湾です。背後に大台ヶ原を中心とする大森林を、前面に我が国有数の漁場を有し、古くから木材及び漁獲物の集積地として重要な役割を果たしてきました。

しかし、船への荷役は、はしけ船や長い渡り板を使用した自然港のままであったため、県では大正10年（1921年）から第1期工事で防波堤を完成し、引き続き昭和11年（1936年）まで第2期工事を行いました。

昭和37年（1962年）、本港臨海部に石油精製所、火力発電所が立地し、昭和41年（1966年）3月1日開港指定を受け昭和42年（1967年）6月には重要港湾に指定されて今日に至っています。港には第4管区海上保安本部尾鷲海上保安部が置かれ、沿岸警備・海洋情報収集の他、尾鷲港における日出没・潮汐が常時観測されています。

## 《漁業の種類と水揚げ量》

尾鷲の魚市場には、7月8月を除いた期間に操業される沖合底曳網や、周年操業され、その季節の魚を漁獲する定置網や一本釣り、はえ縄、10月～5月が漁期のエビ網、11月～4月に操業されるサンマ棒受け網など季節ごとに様々な漁法で漁獲された、多種多様な魚介類が水揚げされます。平成19年の尾鷲魚市場の水揚げ量の総合計は3,755トンとなっています。

## 《魚市場の朝の風景》

岸壁に定置網などの漁船が次々と着けられ、獲れた魚を種類ごとに分ける選別作業が行われると、市場の中では、水揚げされたばかりの魚を囲んで仲買人たちがセリを始めます。

その他魚市場では、珍しい魚探しをする著名人や、定置網のお手伝いをする子供、市場見学をする小学生に出くわすこともあります。

## 沖ギスの漁獲量は年間約50トン

さかなカレンダー		尾鷲港でとれる主な魚・漁獲時期											
種類	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
沖ギス													
サンマ													
カツオ類													
サバ類													
アジ類													
イカ類													

漁獲時期は、年により異なることもあります。



尾鷲港 セリの風景

平成20年度 文部科学省委託事業

## 「学校給食における新たな地場産物の 活用方策等に関する調査研究」

(財)三重県学校給食会開発商品

### 沖ギスすり身（冷凍）

500g袋 尾鷲産沖ギス100%



栄養価100g当り

エネルギー (Kcal)	105
蛋白質 (g)	17.7
脂質 (g)	3.6
カルシウム (mg)	430
マグネシウム (mg)	34.2
鉄 (mg)	0.3
亜鉛 (mg)	0.87
レチノール当量 (μg)	357
ビタミンB 1 (mg)	0.14
ビタミンB 2 (mg)	0.21
ビタミンC (mg)	2
食物繊維 (g)	0.2
食塩相当量 (g)	0.2

いろいろなバリエーションの献立ができる商品です。☆料理例 (P60~68)

### 沖ギスつみれっ子（冷凍）

1個15g 50個入袋 尾鷲産沖ギス96%片栗粉3%塩1%



栄養価100g当り

エネルギー (Kcal)	105
蛋白質 (g)	16.9
脂質 (g)	3.2
カルシウム (mg)	300
マグネシウム (mg)	35.7
鉄 (mg)	0.3
亜鉛 (mg)	0.88
レチノール当量 (μg)	256
ビタミンB 1 (mg)	0.14
ビタミンB 2 (mg)	0.19
ビタミンC (mg)	—
食物繊維 (g)	0.6
食塩相当量 (g)	1.2

大量調理でも型崩れしません。☆料理例 (P69~73)

☆100%尾鷲沖でとれた沖ギスを使用し、年中いる魚なので安定的に供給ができ、頭・内臓を除いた骨ごと2度挽きしたカルシウムたっぷりのおすすめ商品です。

## 財)三重県学校給食会開発商品

沖ギスすり身・沖ギスつみれっ子 加工工場等紹介



有限会社 丸 高

代表者

高濱 敏泰



地産地消  
をすすめています。  
三重県

尾鷲港が目前にあり、平成16年に全面改築したH A C C P対応の水産加工工場になっています。1次加工室（下処理室）・2次加工室（温度湿度一定の衛生加工室）・干物室（異物・衛生を考慮した乾燥室）・梱包室等がドアで分かれており、工場入り口には従業員健康チェック・手洗い・アルコール消毒・靴底洗浄・エアーシャワーなどがあり、工場内は一方通行で動くようにしています。

自ら尾鷲港のセリで魚等を購入し、新鮮なうちに干物や冷凍（バラ凍結等）に加工しています。



沖ギスを下処理中の高濱さん



水揚げされた沖ギス

沖ギスは、地元スーパーマーケットで手軽に購入できます。また・レストランのメニューや地場産物を取り入れた弁当でも沖ギスの料理を見ることができます。



夢古道おわせ  
「スカイフードレストラン」  
(メニュー変更時あり)



熊野古道 薬草弁当

# 沖ギスすり身・つみれっ子料理例 目次

## 沖ギスすり身料理例

沖ギスカレーコロッケ	60
沖ギスカルシウムたっぷり揚げ	60
沖ギスあおさ入りさつま揚げ	61
豆腐入り沖ギス揚げ	61
沖ギスのさつまあげ	62
沖ギスのふんわり揚げ	62
沖ギス丼	63
沖ギスのかきあげ	63
お魚揚げハンバーグ	64
沖ギス和風ハンバーグ	64
沖ギスのねぎ味噌焼き①	65
沖ギスのねぎ味噌焼き②	65
沖ギスバーグのみそ焼き	66
沖ギスハンバーグ	66
沖ギス団子のカレーあんかけ	67
沖ギスだんごの豆乳スープ	67
白菜と沖ギス団子スープ	68

## 沖ギスつみれっ子料理例

三重の幸汁	69
たっぷり野菜の沖ギスつみれっ子	69
沖ギスつみれっ子とねぎのスープ	70
沖ギスだんご汁	70
沖ギスつみれっ子のカレースープ	71
沖ギスつみれっ子入り大根煮しめ	71
沖ギスつみれっ子入り八宝菜	72
沖ギスつみれっ子のキノコあんかけ	72
沖ギスつみれっ子の甘酢あんがらめ	73

## 沖ギスカレーコロツケ

料理名



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	151
蛋白質 (g)	5.8
脂質 (g)	7.4
カルシウム (mg)	101
マグネシウム (mg)	18
鉄 (mg)	0.4
亜鉛 (mg)	0.4
レチノール当量 (μg)	187
ビタミンB1 (mg)	0.04
ビタミンB2 (mg)	0.06
ビタミンC (mg)	9
食物繊維 (g)	1.3
食塩相当量 (g)	0.2

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	20	①じゃがいもは皮をむき、茹でて熱いうちにつぶしておく。 ②たまねぎ・ピーマン・にんじんはみじん切りにし、炒める。 ③①、②、沖ギスすり身を混ぜ合わせる。 ④③にカレー粉・塩・こしょうを加えよく混ぜ合わせ形を整える。 ⑤④に小麦粉・卵・パン粉を付け油で揚げる。
じゃがいも	30	
たまねぎ	20	
ピーマン	7	
にんじん	10	
油	少々	☆「沖ギスすり身入りサモサ」料理法 上記④を春巻の皮で包んで、170℃の温度で揚げる。
カレー粉	3	
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	3	
卵	5	
パン粉	4	
揚げ油	5	

## 沖ギスのカルシウムたっぷり揚げ

料理名



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	96
蛋白質 (g)	9.7
脂質 (g)	5.0
カルシウム (mg)	178
マグネシウム (mg)	8
鉄 (mg)	0.2
亜鉛 (mg)	0.3
レチノール当量 (μg)	151
ビタミンB1 (mg)	0.07
ビタミンB2 (mg)	0.10
ビタミンC (mg)	2
食物繊維 (g)	0.3
食塩相当量 (g)	0.3

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	40	①しょうがはすりおろし、たまねぎはみじん切りにする。 ②いかは7mmの角切り。 ③沖ギスのすり身、①、②、卵、調味料を入れてよく混ぜ合わせる。 ④小判型に成形して油で揚げる。
しょうが	1.3	
たまねぎ	10	
むらさきいか	10	
卵	5	<p><b>調理上の工夫等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・沖ギスは頭と腸を取り除き、骨ごとミンチにしてあるため、カルシウムたっぷりです。</li> <li>・揚げることにより、骨も気にならずおいしくいただけます。</li> </ul>
こいくちしょうゆ	1	
酒	4	
油	3	

## 沖ギスとあおさ入りさつま揚げ



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	151
蛋白質 (g)	7.5
脂質 (g)	5.2
カルシウム (mg)	160
マグネシウム (mg)	52
鉄 (mg)	0.4
亜鉛 (mg)	0.4
レチノール当量 (μg)	216
ビタミンB1 (mg)	0.06
ビタミンB2 (mg)	0.07
ビタミンC (mg)	5
食物繊維 (g)	2.4
食塩相当量 (g)	0.9

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	30	<p>①にんじんは千切り、ごぼうはささがき、たまねぎはうす切り、伊勢いもはすりおろしておく。</p> <p>②①と沖ギスすり身・あおさ・小麦粉・塩を混ぜ合わせ形を整える。</p> <p>③②を油で揚げます。</p> <p>④調味料を火にかけて、たれを作り③に掛ける。</p> <p>⑤キヤベツは、千切りにして茹で④に添える。</p>
にんじん	10	
ごぼう	10	
たまねぎ	15	
伊勢いも	7	
あおさ	0.8	
小麦粉	7	
塩	少々	
揚げ油	4	
砂糖	5	
しょうゆ	5	
水	30	
かたくり粉	0.5	
キヤベツ	20	

## 豆腐入り沖ギス揚げ



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	134
蛋白質 (g)	10.5
脂質 (g)	5.6
カルシウム (mg)	245
マグネシウム (mg)	27
鉄 (mg)	0.4
亜鉛 (mg)	0.6
レチノール当量 (μg)	175
ビタミンB1 (mg)	0.06
ビタミンB2 (mg)	0.08
ビタミンC (mg)	1
食物繊維 (g)	0.7
食塩相当量 (g)	1.4

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	50	<p>①ごぼうはささがき、にんじんは細切り、ねぎは小口切りにしておく。</p> <p>②豆腐は水気を切っておく。</p> <p>③沖ギスすり身と豆腐に①とかたくり粉、しょうが汁、調味料を入れよく混ぜ合わせる。</p> <p>④小判型にまとめ、油で揚げる。(170℃で、きつね色になるまでふんわり揚げる)</p>
ごぼう	8	
にんじん	5	
ねぎ	5	
豆腐	10	
かたくり粉	3	
しょうが	2	
塩	2	
三温糖	3	
酒	2	
こいくちしょうゆ	6	
揚げ油	4	

## 沖ギスのさつまあげ

料理名



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	147
蛋白質 (g)	8.9
脂質 (g)	6.1
カルシウム (mg)	192
マグネシウム (mg)	25.6
鉄 (mg)	0.4
亜鉛 (mg)	0.7
レチノール当量 (μg)	391
ビタミンB1 (mg)	0.13
ビタミンB2 (mg)	0.21
ビタミンC (mg)	10
食物繊維 (g)	1.6
食塩相当量 (g)	0.4

## 沖ギスのふんわり揚げ

料理名



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	125
蛋白質 (g)	8.2
脂質 (g)	7.5
カルシウム (mg)	169
マグネシウム (mg)	22
鉄 (mg)	0.4
亜鉛 (mg)	0.4
レチノール当量 (μg)	231
ビタミンB1 (mg)	0.07
ビタミンB2 (mg)	0.11
ビタミンC (mg)	4
食物繊維 (g)	1.4
食塩相当量 (g)	0.6

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	40	<p>①沖ギスすり身に塩1%かたくり粉3%を加えてよく混ぜ合わせておく。</p> <p>②さつままいもは1cm角に切って、2~3回水にさらしてあく抜きをする。</p> <p>③にんじん、たまねぎは粗みじん切りにしておく。</p> <p>④①と卵を混ぜる。</p> <p>⑤にんじん、たまねぎ、グリーンピース、さつままいもと④、小麦粉を混ぜ合わせてたねを作る。</p> <p>⑥⑤のさつまあげのたねを直径5cm位の小判型にして、170℃の油できつね色になるまで揚げる。(一人2個ずつを目安に作る。)</p> <p><b>調理上の工夫等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜や魚きらいな子どもがよろこんでたべることが出来ます。</li> <li>・沖ギスすり身とあわせる野菜は旬の食材をその都度使用します。</li> </ul>
塩	0.4	
かたくり粉	1.2	
さつままいも	20	
にんじん	10	
たまねぎ	20	
卵	5	
グリーンピース	5	
小麦粉	5	
油	4	

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	35	<p>①しょうが・たまねぎはみじん切り、にんじん・ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。</p> <p>②沖ギスすり身、おから、卵、みりん、しょうゆ、塩を加えてよく練り、①を加えて混ぜ合わせる。</p> <p>③直径5cm程度の小判型に整え、160~170℃で揚げる。(1人2個)</p>
しょうが	0.5	
たまねぎ	10	
にんじん	5	
ごぼう	5	
ねぎ	5	
おから	10	
卵	10	
みりん	1	
しょうゆ	2	
塩	0.1	
かたくり粉	2	
揚げ油	5	



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	386
蛋白質 (g)	14.7
脂質 (g)	5.8
カルシウム (mg)	249
マグネシウム (mg)	66
鉄 (mg)	1.5
亜鉛 (mg)	1.7
レチノール当量 (μg)	249
ビタミンB1 (mg)	0.17
ビタミンB2 (mg)	0.10
ビタミンC (mg)	9
食物繊維 (g)	2.9
食塩相当量 (g)	1.6

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	50	<p>①麦ごはんを炊く。</p> <p>②沖ギスすり身に、さがきごぼう、ねぎ小口切り、しょうが汁、かたくり粉を入れよく混ぜ、小判型2~3個を作り、170℃でゆっくりきつね色になるまで油で揚げる。(はんぺん)</p> <p>③たまねぎ・ピーマンは千切り、にんじんは短冊切り、キャベツはざく切りにし、もやし、塩、こしょうで野菜炒めを作る。</p> <p>④三温糖・水でカラメルを作り、熱湯を加える。</p> <p>⑤こいくちしょうゆ、三温糖、酒、本みりんを煮立て、④を加えたれを作る。</p> <p>⑥⑤に揚げたての②をからめる。</p> <p>⑦どんぶりにご飯を入れた上に③のをせ、その上に沖ギスはんぺんをのせる。</p> <p><b>調理場の工夫等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜炒めはいつもよりこしょうを利かしたほうが、よりおいしいです。</li> <li>・たれを多く作ってかけ用にしてもよいです。</li> </ul>
精米	70	
精麦	7	
ごぼう	8	
ねぎ	5	
しょうが	2	
かたくり粉	3	
揚げ油	3	
たまねぎ	20	
ピーマン	5	
にんじん	10	
キャベツ	20	
もやし	10	
塩	0.4	
こしょう	0.03	
三温糖	3	
水	1	
熱湯	6	
こいくちしょうゆ	8	
三温糖	6	
酒	1	
本みりん	1	



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	108
蛋白質 (g)	4.6
脂質 (g)	3.9
カルシウム (mg)	103
マグネシウム (mg)	17
鉄 (mg)	0.3
亜鉛 (mg)	0.3
レチノール当量 (μg)	153
ビタミンB1 (mg)	0.04
ビタミンB2 (mg)	0.03
ビタミンC (mg)	1
食物繊維 (g)	1.2
食塩相当量 (g)	0

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	20	<p>①沖ギスすり身は、袋ごと流水で解凍する。</p> <p>②たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、ごぼうはさがき、さつまいもは細めの短冊に切る。</p> <p>③てんぷら粉を水でといておく。</p> <p>④①と②を混ぜ合わせ、塩を入れ③のてんぷら粉を混ぜる。</p> <p>⑤平たく丸めて、油で揚げる。</p>
たまねぎ	10	
にんじん	8	
ごぼう	7	
さつまいも	10	
てんぷら粉	10	
水	8	
塩	0.2	
米油	1	

## お魚揚げバーグ

料理名



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	75
蛋白質 (g)	7.1
脂質 (g)	4.6
カルシウム (mg)	173
マグネシウム (mg)	13.7
鉄 (mg)	0.1
亜鉛 (mg)	0.3
レチノール当量 (μg)	149
ビタミンB1 (mg)	0.06
ビタミンB2 (mg)	0.08
ビタミンC (mg)	2
食物繊維 (g)	0.2
食塩相当量 (g)	0.3

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	40	①しょうががはすりおろし、ねぎは小口切りにする。 ②沖ギスすり身・①・塩・かたくり粉をよく混ぜ合わせ、1人1個に丸め、俵型に整える。 ③150～160℃の揚げ油で、6～7分を目安に揚げる。
しょうが	1.5	
ねぎ	2	
塩	0.2	
かたくり粉	1	
てんぷら油	3.2	
		調理上の工夫等 ・つなぎに卵を使用しないことで、アレルギー児にも対応できます。

## 沖ギス和风ハンバーグ

料理名



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	178
蛋白質 (g)	11.7
脂質 (g)	4.5
カルシウム (mg)	258
マグネシウム (mg)	41
鉄 (mg)	1.0
亜鉛 (mg)	0.9
レチノール当量 (μg)	251
ビタミンB1 (mg)	0.10
ビタミンB2 (mg)	0.14
ビタミンC (mg)	12
食物繊維 (g)	2.1
食塩相当量 (g)	0.5

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	30	①豆腐は、水を切っておく。 ②たまねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。 ③れんこんはすりおろす。 ④①・②・③と沖ギスすり身・卵・パン粉・スキムミルクを加え形を整える。 ⑤④をオーブンで焼く。 ⑥キャベツは千切りにし、茹でて⑤に添える。 ⑦最後にケチャップをかける。
豆腐	40	
たまねぎ	30	
にんじん	12	
ピーマン	10	
れんこん	12	
卵	5	
パン粉	3	
スキムミルク	5	
油	0.5	
キャベツ	20	
ケチャップ	10	

## 沖ギスのねぎ味噌焼き①

料理名



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	89
蛋白質 (g)	11.1
脂質 (g)	3.4
カルシウム (mg)	263
マグネシウム (mg)	22
鉄 (mg)	0.4
亜鉛 (mg)	0.5
レチノール当量 (μg)	214
ビタミンB1 (mg)	0.08
ビタミンB2 (mg)	0.14
ビタミンC (mg)	1
食物繊維 (g)	0.4
食塩相当量 (g)	0.4

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	60	①ねぎは小口切り、しょうがははすりおろして汁を用意しておく。 ②沖ギスすり身にねぎ・しょうが汁・酒・塩を加え混ぜ合わせ、1つ約60gの小判型に整える。 ③白みそに砂糖を加え火にかけて練り、ねぎを入れねぎ味噌を作る。 ④天板に薄く油を敷きその上に②を並べ、③を塗りこんがりオーブんで焼く。
ねぎ	1.5	
しょうが	0.3	
酒	0.5	
塩	0.3	
白みそ	5	
砂糖	1	
ねぎ	2	
油	1	
		調理上の工夫等
		・小判型にまよめるとき手に油をつけて作業をするとやりやすいです。
		・今回、添え野菜には、ほうれんそうの2色和えを盛り付け、ご飯に合う献立として考えました。

## 沖ギスのねぎ味噌焼き②

料理名



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	71
蛋白質 (g)	9.6
脂質 (g)	2.0
カルシウム (mg)	223
マグネシウム (mg)	22
鉄 (mg)	0.4
亜鉛 (mg)	0.5
レチノール当量 (μg)	143
ビタミンB1 (mg)	0.05
ビタミンB2 (mg)	0.08
ビタミンC (mg)	1
食物繊維 (g)	0.4
食塩相当量 (g)	0.9

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	50	①沖ギスすり身にしょうが汁を加え小判型に整え、アルミカップに入れる。 ②調味料にねぎを加え①の上のにのせる。 ③オーブン200℃で15分～20分焼く。
しょうが	1	
こいくちしょうゆ	2	
酒	1	
赤みそ	4	
水あめ	1	
本みりん	2	
三温糖	2	
ねぎ	5	

## 沖ギスバーグのみそ焼き

料理名



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	135
蛋白質 (g)	11.9
脂質 (g)	3.9
カルシウム (mg)	257
マグネシウム (mg)	32
鉄 (mg)	1.2
亜鉛 (mg)	0.6
レチノール当量 (μg)	186
ビタミンB1 (mg)	0.09
ビタミンB2 (mg)	0.15
ビタミンC (mg)	2
食物繊維 (g)	2.3
食塩相当量 (g)	1.2

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	50	<p>① ごぼうはさがさがき、にんじんはみじん切りにする。</p> <p>② しょうがはすりおろす。</p> <p>③ 沖ギスすり身、①、②、卵、調味料をよく混ぜ合わせ、小判型に整えオーブンで焼く。</p> <p>④ みそだれは調味料を合わせて煮る。</p> <p>⑤ ③の上に④をかける。</p>
ごぼう	20	
にんじん	10	
しょうが	1	
卵	5	
赤みそ	10	
三温糖	6	
みりん	2	
酒	1	
ごま	1	
		<p><b>調理上の工夫等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・沖ギスバーグと甘みその相性がよいです。</li> <li>・できれば、沖ギスバーグを焼いた後、甘みそをかけ再度オーブンで焼くと香ばしく出来上がります。</li> </ul>

## 沖ギスハンバーグ

料理名



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	88
蛋白質 (g)	7.3
脂質 (g)	2.8
カルシウム (mg)	162
マグネシウム (mg)	20
鉄 (mg)	0.2
亜鉛 (mg)	0.5
レチノール当量 (μg)	239
ビタミンB1 (mg)	0.05
ビタミンB2 (mg)	0.10
ビタミンC (mg)	2
食物繊維 (g)	0.8
食塩相当量 (g)	0.8

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスすり身	35	<p>① 沖ギスすり身に塩1%かたくくり粉3%を加えてよく混ぜ合わせる。</p> <p>② にんじん・たまねぎ・ごぼう・しょうがはみじん切りにする。</p> <p>③ ①のすり身と②の野菜を混ぜ合わせ、小麦粉・溶き卵・塩・こしょうを加えよく混ぜ合わせ小判型に整える。</p> <p>④ 油で両面を焼き、火が通ったら、水・砂糖・みりん・しょうゆ・トマトケチャップの合わせ調味料を回し入れ、水溶きかたくくり粉でとろみをつける。</p>
塩	0.35	
かたくくり粉	1.1	
にんじん	7	
たまねぎ	8	
ごぼう	7	
しょうが	1	
小麦粉	1	
卵	5	
塩	0.1	
こしょう	0.1	
油	1	
水	10	
砂糖	2	
みりん	1	
しょうゆ	2	
トマトケチャップ	1	
かたくくり粉	1	
		<p><b>調理上の工夫等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚ざらいな子どもにも好まれます。</li> <li>・調理法①でしっかりと混ぜ合わせれば、臭みもなく、やわらかくてとてもおいしいです。</li> </ul>

## 料理名 沖縄ス団子のカレーあんかけ



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	99
蛋白質 (g)	6.2
脂質 (g)	6.1
カルシウム (mg)	141
マグネシウム (mg)	15
鉄 (mg)	0.2
亜鉛 (mg)	0.1
レチノール当量 (μg)	184
ビタミンB1 (mg)	0.06
ビタミンB2 (mg)	0.07
ビタミンC (mg)	6
食物繊維 (g)	1.2
食塩相当量 (g)	0.5

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖縄スすり身	30	①沖縄スすり身は、しょうが汁、こいくちしよゆ、純カレー粉、酒、あらみじんにしたゆでたけのこを加えてボールにし、油で揚げる。 ②水、鶏がらスープの素で作る。 ③にんじん、たまねぎをせん切りにし②に加える。 ④調味し、①とあらみじん切りして下ゆでしたピーマンを加え、かたくり粉でとろみをつけて仕上げる。
しょうが汁	1	
こいくちしよゆ	0.5	
純カレー粉	0.1	
酒	0.5	
ゆでたけのこ	10	
揚げ油	5	
水	30	
鶏がらスープの素	0.3	
にんじん	10	
たまねぎ	20	
こいくちしよゆ	2	
純カレー粉	0.2	
ピーマン	3	
かたくり粉	0.5	

## 料理名 沖縄スだんごの豆乳スープ



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	94
蛋白質 (g)	8.3
脂質 (g)	2.6
カルシウム (mg)	121
マグネシウム (mg)	29
鉄 (mg)	1.0
亜鉛 (mg)	0.7
レチノール当量 (μg)	171
ビタミンB1 (mg)	0.05
ビタミンB2 (mg)	0.08
ビタミンC (mg)	4
食物繊維 (g)	1.3
食塩相当量 (g)	0.4

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖縄スすり身	30	①沖縄スすり身にしょうが、卵、かたくり粉を入れよく混ぜ合わせておく。 ②にんじんはちよ切り、たまねぎはうす切り、ねぎは小口切り、はくさいはざく切りにしておく。 ③花かつおでだしをとる。 ④鍋にだし汁を入れ、沸騰したら①を団子にして入れ、②の野菜を順番に入れて煮る。 ⑤最後にみそと豆乳を入れる。
しょうが	1	
卵	4	
かたくり粉	2	
にんじん	8	
たまねぎ	15	
ねぎ	2	
はくさい	30	
水	50	
花かつお	2	
白みそ	5	
豆乳	50	







## 沖ギスつみれっ子のカレースープ



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	115
蛋白質 (g)	6.6
脂質 (g)	3.6
カルシウム (mg)	110
マグネシウム (mg)	25
鉄 (mg)	0.8
亜鉛 (mg)	0.5
レチノール当量 (μg)	227
ビタミンB1 (mg)	0.10
ビタミンB2 (mg)	0.08
ビタミンC (mg)	14
食物繊維 (g)	1.9
食塩相当量 (g)	2.1

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスつみれっ子	(3個)45	①じゃがいも・にんじん・だいこんは一口大の乱切り、たまねぎは5mm幅のうす切り、セロリーは3mm幅の小口切りにする。 ②沖ギスつみれっ子とセロリーを酒で炒る。 ③にんじん・たまねぎ・だいこんと水を加えて煮る。 ④だいこんに火が通ったら、じゃがいもとコンソメを加えてさらに煮る。 ⑤じゃがいもに火が通ったら、カレールウを加え、塩・こしょうで味を調える。
じゃがいも	30	
にんじん	10	
だいこん	20	
たまねぎ	10	
セロリー	5	
酒	2	
コンソメ	2	
カレールウ	8	
塩	0.1	
こしょう	0.05	

## 沖ギスつみれっ子入り大根煮しめ



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	120
蛋白質 (g)	7.1
脂質 (g)	1.1
カルシウム (mg)	125
マグネシウム (mg)	39
鉄 (mg)	0.8
亜鉛 (mg)	0.8
レチノール当量 (μg)	304
ビタミンB1 (mg)	0.07
ビタミンB2 (mg)	0.06
ビタミンC (mg)	8
食物繊維 (g)	14.3
食塩相当量 (g)	1.1

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスつみれっ子	(2個)30	①だいこんは1cm・にんじん7mmのいちよう切り、れんこんは乱切り、ごぼうは5mmの斜め切りにする。 ②さといもは、皮をむき下ゆでしておく。 ③さやいんげんは3cmに切り色よく茹でる。 ④花かつおでだしをとり①、沖ギスつみれっ子を入れてしょうゆ以外の調味料を入れてしばらく煮る。 ⑤さといもを加え再び煮る。 ⑥しょうゆを2回に分けて加え、煮汁がなくなるとまで煮る。 ⑦最後に③を加え仕上げ上げる。
だいこん	50	
にんじん	20	
れんこん	15	
ごぼう	20	
さといも	20	
こんにやく	15	
さやいんげん	4	
水	50	
花かつお	2	
砂糖	3	
みりん	2	
酒	3	
しょうゆ	5	

## 沖ギスつみれっ子入り八宝菜

料理名



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	113
蛋白質 (g)	6.4
脂質 (g)	8.1
カルシウム (mg)	109
マグネシウム (mg)	20
鉄 (mg)	0.3
亜鉛 (mg)	0.5
レチノール当量 (μg)	148
ビタミンB1 (mg)	0.06
ビタミンB2 (mg)	0.10
ビタミンC (mg)	12
食物繊維 (g)	1.3
食塩相当量 (g)	0.6

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスつみれっ子	(2個) 30	<p>①沖ギスつみれっ子は素揚げしておく。</p> <p>②しょうがはみじん切り、はくさいはざく切り、たけのこは短冊切り、にんじんと戻した干しいたけはいちよう切り、ピーマンは色紙切りにしておく。</p> <p>③鍋にごま油を入れしょうが・豚ばら肉・にんじん・しいたけ・たけのこ・はくさい・ピーマンの順に炒めていく。</p> <p>④水と他の調味料をあわせておき③へ加え、①を入れたら水溶きかたくり粉でとろみをつける。</p> <p><b>調理上の工夫等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜のアレンジメニューとして取り入れることができます。</li> <li>・沖ギスつみれっ子は、揚げた時に中心温度を確認しておくとうよいです。</li> </ul>
揚げ油	2	
しょうが	0.5	
はくさい	30	
たけのこ	10	
にんじん	5	
干しいたけ	0.5	
ピーマン	6	
ごま油	1	
豚ばら肉	5	
水	20	
酒	1	
こいくちしょうゆ	4	
オイスターソース	0.5	
さとう	0.1	
水	1	
かたくり粉	1	

## 沖ギスつみれっ子のキノコあんかけ

料理名



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	86
蛋白質 (g)	8.8
脂質 (g)	3.5
カルシウム (mg)	142
マグネシウム (mg)	23
鉄 (mg)	0.4
亜鉛 (mg)	0.6
レチノール当量 (μg)	141
ビタミンB1 (mg)	0.07
ビタミンB2 (mg)	0.10
ビタミンC (mg)	1
食物繊維 (g)	1.4
食塩相当量 (g)	0.9

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
沖ギスつみれっ子	(3個) 45	<p>①沖ギスつみれっ子を油でからっと揚げる。</p> <p>②たまねぎ、いんげん、本しめじ、えのきたけを米油で炒め調味料で味をつけ、仕上げに水溶きかたくり粉でとろみをつける。</p> <p>④①を器に盛り③をかける。</p>
揚げ油	3	
たまねぎ	20	
いんげん	5	
いんげん	5	
本しめじ	10	
えのきたけ	10	
米油	2	
こいくちしょうゆ	3	
三温糖	2	
水	1	
かたくり粉	1	



# お魚雑学

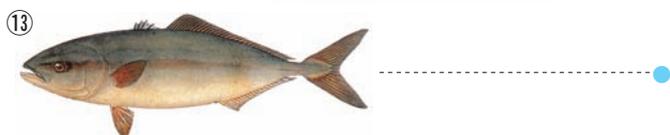
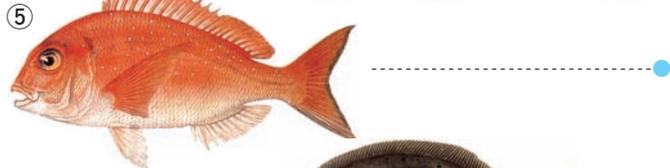
三重県で獲れるさかなの絵をみて漢字名 ひらがな名を線で結んでください。

(答えはP76に)

## 三重県で獲れるさかな

## 漢字名

## ひらがな名



● 飛魚 ●

● かつお ●

● 鯉 ●

● さんま ●

● 秋刀魚 ●

● かれい ●

● 針魚 ●

● ひらめ ●

● 鰈 ●

● かじき ●

● 梶木 ●

● さより ●

● 太刀魚 ●

● あじ ●

● 鯛 ●

● ぶり ●

● 平目 ●

● たい ●

● 鰯 ●

● とびうお ●

● 鮪 ●

● まんぼう ●

● 鱻 ●

● たちうお ●

● 翻車魚 ●

● まぐろ ●

写真提供 三重県水産物消費拡大促進協議会

## お魚の達人、お魚博士になれるかな？

(答えはP76に)

1. ドジョウはエラ呼吸のほかに、特別な呼吸をすることができる。それはなに呼吸？  
ア 腸呼吸                      イ 皮膚呼吸                      ウ 肺呼吸
2. フグの仲間ハリセンボンの体には、たくさんトゲがある。このトゲって、もともとはつぎのどれが変化したもの？  
ア 体の外に突きでた骨      イ ウロコ                      ウ 体についた寄生虫
3. 最大全長13メートルにもなる魚は次のどれ？  
ア マグロ (クロマグロ)      イ サメ (ジンベイザメ)      ウ カジキ (バショウカジキ)
4. 最速時速110km (瞬間的な速さ) で泳ぐ、最も泳ぐのが速い魚は？  
ア カジキ (バショウカジキ)      イ マグロ (クロマグロ)      ウ サケ
5. トビウオは尾びれを振って水面からとびだし、胸びれと腹びれを広げ水平に飛ぶことができますが、つぎのどの距離飛べるのか？  
ア 200～300m                      イ 300～400m                      ウ 400～500m
6. 一度に3億個以上もの卵を産む、一番たくさん卵を産む魚は？  
ア タイ (マダイ)                      イ マンボウ                      ウ ウナギ
7. しょうゆ漬けや軍艦巻きにすると美味しい、鮭の卵は次のどれ？  
ア イクラ                      イ カズノコ                      ウ タラコ
8. デンキウナギやデンキナマズ、シビレエイなどは、デンキをだす魚。では、電気をだすための発電器は、なにからできている？  
ア 浮き袋                      イ 筋肉                      ウ ウロコ
9. 観賞魚としても有名なピラニア。その名前は、ピラニアのすむ南アメリカのアマゾン川周辺の言葉で、なんという意味？  
ア 歯の魚                      イ 死の魚                      ウ おいしい魚
10. 日本で昔から観賞魚としてかわれてきた金魚。もともとは、ある魚から突然変異でうまれたもの。その魚はどれ？  
ア ナマズ                      イ ウグイ                      ウ フナ

## 成長とともに名前が変わる魚

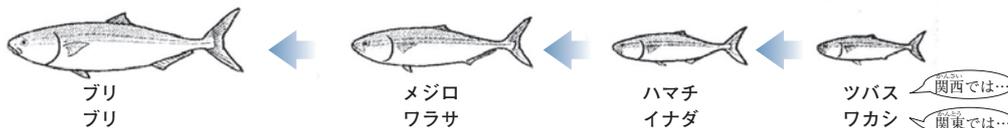
### スズキの場合



### ボラの場合



### ブリの場合



参考文献 ・これだけは知っておきたい31 魚の大常識 2006年

## 解 答

### P74の解答

- ① — 鯉 — かつお                      ② — 針魚 — さより                      ③ — 飛魚 — とびうお
- ④ — 梶木 (真梶木) — かじき                      ⑤ — 鯛 (真鯛) — たい
- ⑥ — 平目 — ひらめ                      ⑦ — 鰈 (真子鰈) — かれい                      ⑧ — 翻車魚 — まんぼう
- ⑨ — 鮪 (黒鮪) — まぐろ                      ⑩ — 鰻 (真鰻) — あじ                      ⑪ — 秋刀魚 — さんま
- ⑫ — 太刀魚 — たちうお                      ⑬ — 鰯 — ぶり

### P75の解答

- ①—ア                      ドジョウは水面で直接、空気を吸い込んで、腸のうすい皮膚を通して酸素を吸収する。
- ②—イ                      ハリセンボンのトゲは、ウロコが変化したもの。名前は「千本」だけど、実際は400本ほど。
- ③—イ                      マグロ (クロマグロ) — 全長3m、カジキ (メカジキ) — 全長4m
- ④—ア                      マグロ (クロマグロ) — 時速60km、サケ — 時速45km
- ⑤—ウ
- ⑥—イ                      タイ (マタイ) — 220万、ウナギ — 1000万
- ⑦—ア                      カズノコーニシンの卵、タラースケトウダラの卵 (別名スケソウダラ)
- ⑧—イ                      電気魚は、電気を使って獲物をとらえる。弱い電気をレーダーのように使い、獲物を探す魚もいる。
- ⑨—ア                      ピラニアはするどいカミソリのような歯をもっている。
- ⑩—ウ                      金魚は約1700年前の中国で、突然変異で生まれた赤いフナをもとに生みだされた、観賞用のフナ。

# 文部科学省委託事業

## 「学校給食における新たな地場産物の活用方策等に関する調査研究」

### 地場産物安定供給検討委員会委員

安定供給検討委員長	林 千 尋	鈴鹿市立石薬師小学校
安定供給検討副委員長	中 川 三 朗	津市立栗真小学校
安定供給検討委員 以下五十音順	伊 藤 忍	桑名市教育委員会学校教育課
	大 前 佳 絵	いなべ市立大安中学校（大安学校給食センター）
	岡 井 幸 子	伊勢市立厚生小学校
	岡 橋 日出子	伊賀市立柘植小学校
	小 川 幸 子	四日市市教育委員会学校教育課
	垣 本 和 美	松阪市教育委員会体育保健課
	嘉 戸 理 子	鈴鹿市立鼓ヶ浦小学校
	岸 根 美 絵	三重県教育委員会生徒指導・健康教育室
	近 藤 眞 弓	松阪市立第二小学校
	辻 村 波	志摩市立鶴方小学校（阿児学校給食センター）
	長谷川 真理子	津市立南が丘小学校
	服 部 友香里	三重県立特別支援学校西日野にじ学園
	福 岡 出 美	大台町立宮川中学校
	福 嶋 眞 弓	紀宝町立神内小学校（紀宝町学校給食センター）
	村 山 美和子	鳥羽市立弘道小学校（学校給食中央共同調理場）
柳 生 明 子	南伊勢町立南海小学校	
吉 川 澄 子	津市立高茶屋小学校	
事務局	橋 爪 令 子	財団法人三重県学校給食会
	水 谷 敦	財団法人三重県学校給食会

協議題に応じて関係団体等に参画して頂きました

## 地場産物安定供給検討委員会

### 指導プログラム等研究資料作成専門部会委員

資料作成部会委員長	福 岡 出 美	大台町立宮川中学校
資料作成部会副委員長	長谷川 眞理子	津市立南が丘小学校
資料作成部会委員 以下五十音順	小 川 幸 子	四日市市教育委員会学校教育課
	百 々 淳 子	三重県教育委員会生徒指導・健康教育室
事務局	橋 爪 令 子	財団法人三重県学校給食会
	水 谷 敦	財団法人三重県学校給食会

## 地場産物安定供給検討委員会

### 加工食品の開発・体制等整備専門部会委員

開発・整備部会委員長	村 山 美和子	鳥羽市立弘道小学校（学校給食中央共同調理場）
開発・整備部会副委員長	垣 本 和 美	松阪市教育委員会体育保健課
開発・整備部会委員 以下五十音順	辻 村 波	志摩市立鷺方小学校（阿児学校給食センター）
	森 真 華	三重県教育委員会研修指導室
事務局	橋 爪 令 子	財団法人三重県学校給食会
	水 谷 敦	財団法人三重県学校給食会



