

# 令和7年度 三觀地区小学校教育学校給食（給食・栄養） 研究発表会

観音寺市立高室小学校

《 学校教育目標 》 自ら考え めあてに向かってチャレンジする 子どもの育成

《 校内研修テーマ 》

感じ・認め・つなぎ、学び合う子どもの育成

— ICTを効果的に活用した主体的に生きる人づくり—

《 研究主題 》

## 望ましい食習慣の形成を図る 食に関する指導の充実

### 1 食に関する指導目標

- ・ 食事の重要性や栄養バランスなどについて理解し、正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付ける。【知識・技能】
- ・ 自分の食生活を見つめ直し、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送ることをめざし、健康管理ができるようにする。【思考力・判断力・表現力等】
- ・ 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養う。【学びに向かう力・人間性】

### 2 食に関する指導でめざす子ども像

- 栄養素のはたらきを理解し、自分の健康を意識した食事ができる子（健康）
- 食物を大事にし、生産にかかわるすべての人に感謝して食事ができる子（感謝）
- お箸や食器の持ち方や、食べ方のマナーを考えながら、みんなと楽しく食事ができる子（マナー）

### 3 研究の視点と内容

研究の視点	研究内容
視点1 高室スタイルの授業づくり	○高室スタイル（探求的な学び、AARサイクル）の授業実践 ○ICTを効果的に活用した授業づくり ○特別活動（学級活動）を中心とした食に関する指導の充実
視点2 好ましい給食指導の在り方	○日常の給食指導の充実（マニュアル化） ○委員会活動を中心とした全校集会等での食に関する指導 ○イベント給食の実施等
視点3 家庭、地域、関係機関との連携	○保護者や家庭と連携を図る指導の工夫 ○地域教材や地域人材と連携した実践 ○他教科等との関連指導

## 4 研究の実際

視点 1

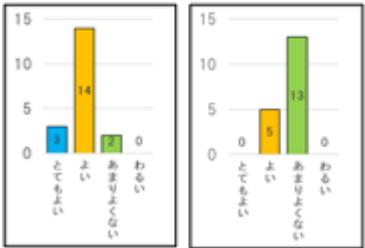
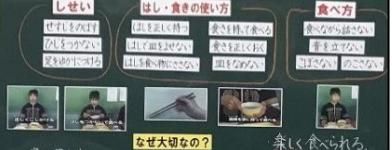
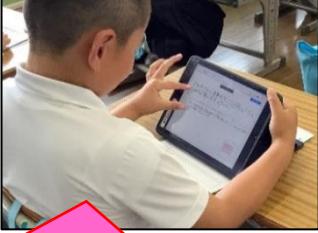
**仮説** 自分の食生活の実態を把握し、食や生活習慣に関する正しい知識を身に付ければ、心身の健康の上で望ましい栄養や食事のとり方を実践しようとする子どもが育つであろう。

### ○学級活動（食に関する指導）の年間指導計画

学年	題材名・ねらい		
	健康（心身の健康）	感謝（感謝の心）	マナー（社会性）
一年	みんなで食べると おいしいね	食事をおいしくする まほうの言葉	さあ、みんなの給食が はじまるよ
二年	苦手な野菜も食べてみよう	食事のあいさつをしよう	よい姿勢で食べよう
ねらい	野菜や植物を育てた経験を生かし、食べ物の栄養について知り、どんな食材でもおいしくいただこうという気持ちを高めることができる。	食事の前後のあいさつは、なぜ必要なのかを知り、食材の命や食事の準備をしていただいたことに感謝をして食べることができる。	食事前の手洗いや協力して準備・片付けなどの当番をすることを通じて、友だちと仲良く給食を食べることができるようにする。
三年	すききらいしないで 食べよう	感謝して食べよう	食事のマナーについて 考えよう
四年	元気な体につながる食事	食べ物が届くまで、 食べ物大変身	よいマナーで食べよう
ねらい	栄養のバランスのとれた食事の大切さを理解し、健康に過ごすことを意識して、様々な食べ物を好き嫌いせずに、食べようとすることができる。	食事が多くの人々の苦労や努力に支えられていることや、自然の恩恵によって成り立っていることを理解し、残さず食べようとすることができます。	協力したりマナーを考えたりすることが相手を思いやり楽しい食事につながることを理解し、実践することができる。
五年	朝食の大切さ	食べ物はどこから (地場産物)	会話に気をつけて 楽しい食事をしよう
六年	おやつと健康	日本の食文化を知ろう	お世話になった先生方に 感謝の気持ちを表そう
ねらい	食事の目的を理解し、日常の食生活を見直す活動を通して、自身の健康を意識した食事の摂り方を実践しようとすることができる。	地域の食料生産や、食文化を理解し、地域と食事とのつながりについて考える活動を通して、地域の人々への感謝や、郷土を愛する気持ちを養うことができる。	食事中の会話として適切な内容について理解し、共食について話し合う活動を通して、気持ちよく会食をすることができる。

○高室スタイル（探究的な学び、AARサイクル、ＩＣＴ活用）の授業づくり

1年の実践 学級活動 「さあ、みんなの給食がはじまるよ」			
授業の流れ	【本時のねらい】		【食育の視点】
	楽しい給食にするために、給食の準備や片付けのときにどうすればよいか話し合う活動を通して、準備・片付け名人になろうとする意欲をもつことができる。		食べやすさや、衛生面等を考えて準備や片づけをすることや、みんなが気もちよく食べるためのルールについて理解することができる。
A（見通し）	A（行動）	R（振り返り）	
<p>① アンケート結果を基に自分たちの課題を把握し、本時の学習内容を共有する。</p> <p>いつも手の消毒ができるいるかな？</p> 	<p>② 児童の実態や困り感を基に、なぜ手を洗ったり、丁寧に注ぎ分けたりする必要があるのか話し合う。</p> <p>このまま食器を持つと手にご飯粒がついて食べにくいや。</p> 	<p>③ 給食の準備・片付けを定着させるために、チェックシートを用いて、確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① うたにあわせて手をあらう</li> <li>② きれいにもりつける</li> <li>③ お皿をもって食べる</li> <li>④ へらを使ってかたづける</li> <li>⑤ エプロンをきれいにたたむ</li> </ul>	
<p>成果（○）と課題（・）</p> <p>○ アンケート結果や実際の手洗いを動画で確認することで、正しい手洗いについての課題が分かり、課題意識をもつことができた。また、今までなんとなくしていたことは、どうしてした方がよいのか理由を考えることで、納得して意識して行動できるようになった。</p> <p>・ チェックシートを使った1週間は、意識してできている児童が多くだったので、定期的に全体で確認をして定着させていく必要がある。</p>			

3年の実践 学級活動 「食事のマナーについて考えよう」			
授業の流れ	【本時のねらい】		【食育の視点】
	正しいマナーやその大切さについて考える活動を通して、マナーに気をつけて食事をとろうとする意欲をもつことができる。		正しいマナーを身につけ、家族や友人と気もちよく食事をしたり、食材や作ってくれた人への感謝の気持ちを表したりすることができる。
A（見通し）	A（行動）	R（振り返り）	
<p>① 児童と保護者に聞いたアンケート結果を提示し、意識の違いから、学習課題を設定する。</p> <p>Q 食事のマナーはよいですか。            &lt;児童&gt; &lt;保護者&gt;</p> 	<p>② よい食事のマナーとはどんなものか、なぜ食事のマナーが必要なのかについて話し合う。</p> <p>「なぜ大切なの？」            行きがいい。            食べ物が消化されやすい。            自分のため。(みんなのため)</p> <p>「姿勢」「はし・食器の使い方」「食べ方」という3つの視点で児童の考えを整理した。</p> 	<p>③ 児童の給食中の写真と家人からの直してほしいメッセージを見て、自分の食事のマナーについて振り返る。</p>  <p>家人が書いてくれた「食べる時の姿勢」に気をつけて食事をしたいです。</p>	
<p>成果（○）と課題（・）</p> <p>○ 導入で、アンケート結果を提示することで、児童と保護者では食事のマナーについて意識のずれがあることを知り、「自分たちのマナーのどこができていないのだろう」「食事のマナーについて、もっと考えたい」という課題意識や学びへの意欲を高めることができた。</p> <p>・ 学級活動では、自分の課題を主体的に解決することが大切である。もう少し授業の流れを精選し、振り返りの時間を十分にとり、今後も継続的に指導していくことが必要である。</p>			

## 5年の実践 学級活動 「朝食の大切さ」

<p><b>【本時のねらい】</b> 朝食によって体に起こる変化を知ることで、朝食の大切さを理解し、生活スタイルを見直す活動を通して、健康的な朝食を摂ろうという意欲をもつことができる。</p>		<p><b>【食育の視点】</b> 朝食をとる意味について理解し、余裕をもって朝食の時間を確保するために、自分の生活スタイルを見直すことができる。</p>
<p><b>授業の流れ</b></p> <p>① 養護教諭の話から朝食の大切さを理解し、自分が朝食を摂るのに使っている時間について課題をもつ。</p> <p>朝食を食べると3つのスイッチが入ります。</p>	<p>② 自分の生活を見直し、朝食をしっかりと食べるためには改善できることを考える。</p> <p>起きる6時5分朝食6時20分 ~6時35分 登校7時5分 学校</p> <p>朝食時間をあと5分延ばしたいから、起きる時間を早くしよう。</p> <p>早く寝るたとえば9時半</p> <p>早く寝ると、朝は余裕がもてるな。</p>	<p>③ 授業の振り返りをもとに、朝食を摂るために生活を見直し、実践する。</p> <p>自分は起きるのが遅くて、朝食を食べる時間が少なかったので、もう少し起きるのを早くして、理想的な朝食を食べたいです。明日から挑戦します。</p>
<p><b>成果 (○) と課題 (・)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 養護教諭の話から朝食の効果を理解し、健康的な朝食を食べようという意欲を高めることにつながった。朝食にかける時間の基準を設けることで、落ち着いて朝食を摂るために起きる時間を早めるなど、具体的な改善案を考えることができた。</li> <li>・ 本時は生活スタイルからの朝食習慣の見直しが課題であったため、食事の内容や栄養バランスなどについては触れていないので、今後食事の内容にも着目して考えが必要がある。</li> </ul>		

## 6年の実践 学級活動 「おやつと健康」

<p><b>【本時のねらい】</b> 自分が食べているおやつの課題を見つけ、好みなおやつの摂り方について話し合う活動を通して、健康によいおやつの摂り方をしていくという意欲をもつことができる。</p>		<p><b>【食育の視点】</b> 食べ物に含まれている脂質や塩分や糖分について理解し、おやつの摂り方（量、内容）について自分の生活を見直すことができる。</p>
<p><b>授業の流れ</b></p> <p>① おやつ調べやアンケート結果を基に自分たちの課題を把握し、本時の学習内容を共有する。</p> <p>おやつ調べをしての感想</p> <p>おやつ調べをしてみて、自分の食べている量は多いのか、少ないのかが気になりました。またどんな種類のおやつを食べているのか気になりました。自分のと、友達のを比べてみたいと思いました。</p> <p>児童の疑問をもとに本時のめあてを設定する。</p>	<p>② 栄養教諭による「食分の給食に含まれる脂質、塩分、糖分の話を聞き、お菓子と比較する。」</p> <p>1食分の給食に含まれる砂糖の量は3gなので、これだと摂りすぎているね。</p>	<p>③ 授業の振り返りをもとに、おやつ調べを継続し、自分が決めた目標を守れているか確認する。</p> <p>おにものんでもない 190kcal</p> <p>一言感想 今まで超えていないので、明日も超えないように努力したいです。</p>
<p><b>成果 (○) と課題 (・)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 実際に自分が食べたおやつのエネルギー量について考えることで、学習内容を自分事として考えることができた。また、児童が好んで食べるお菓子と「食分の給食に使用される脂質、塩分、糖分について比較し、栄養教諭から専門的な話を聞くことで、摂取しているおやつの課題に気づいた。</li> <li>・ おやつの量や内容について焦点を当てて授業を行ったが、運動量や生活習慣によって必要なエネルギー量が変わってくるため、個人の課題への個別指導が必要になる。</li> </ul>		

## 視点2

**仮説** 日々の給食指導の充実を図り、自分を振り返る場を設定すれば、食事に対する基礎知識を高め、好ましい食事のマナーや人間関係を育成することにつながるであろう。

### ○好ましい給食指導の在り方・日常の給食指導の充実（マニュアル化）

#### ○衛生的で効率の良い準備や片片付けの仕方を身に付け、食べることを楽しむことができ

##### <給食指導の流れ>

- エプロン・帽子・給食用マスクを正しく着用する。
- 正しく手を洗い、アルコール消毒を必ず行う。
- 配膳台・児童机はアルコールを使って拭く。
  
- 配膳のときは、「静かに・素早く・清潔に」を意識してする。
- セルフサービス式で量の自己決定を行う。
  
- 食前のあいさつは、心を込めて言う。
- お皿を置く場所を確認する。
- 放送を静かに聞く。
- 苦手なものも、栄養バランスを考えて、少量は食べるよう挑戦する。
- エプロンを丁寧にたたむ。
  
- 食後のあいさつも、心を込めて言う。
- お皿を返す時は、へらで汚れを落としてからかごに返す。



全校集会で周知後、各クラスで大型テレビに映し、いつでも確認することができる。



手洗いの曲に合わせて、手の汚れを落とし、配膳しよう！

給食センターの方が洗いやすいようにへらで汚れを落としておこう。



### ○委員会活動を中心とした全校集会等での食に関する指導

#### ○食に関する指導を全校一斉に実施し、食についての知識を高めたり、給食の準備の仕方を共通理解したりする。

##### <全校一斉の食に関する指導計画>

4月	身支度・あいさつ・姿勢
5月	お箸や食器の使い方
6月	歯の健康について
7月	熱中症を防ぐための食事
9月	栄養バランスについて
10月	旬の食べ物について
11月	食べ物の3つの働き
12月	風邪を予防する食べ物
1月	郷土料理について
2月	感謝して食べよう
3月	1年間の振り返り



4月 給食主任の話



5月 給食委員会の発表



6月 保健委員会の発表



7月 栄養教諭の話

## ○イベント給食の実施

○給食の時間を楽しく過ごし、好ましい人間関係を育むことができる。

4月 お花見給食 (4年)



自分の仕事をしっかりとやって成長を感じました。積極的に、親子で料理をしてみます。  
(1年保護者)

6月 親子給食 (1年)



改めてよく噛んで食べることの大切さを親子で考えてみようと思います。  
(6年保護者)

7月 親子給食 (6年)



お花見給食

遠足の時けたりて楽しめました。や、とお花見給食ができて本当によかったです。いつものように春を食べるのは、またからで外で食べて、みんなと食べろとめちゃめちゃおいしかったです。そして、みんなそろってお花見給食が好きになりました。また、したいです。

おやこきゅうじょく  
きゅうじょくがおいしいしかったです。  
おとうさんとたべるのか  
どうもたのしかったです。

親子給食

洋食はかむ回数が少ないので体温が上がりにくいことが分かりました。また、和食は、かむ回数が多いので体温が上がりやすいことが分かって、洋食のときはよくにかむことを意識したいです。家族の人といっしょに給食を食べるにて家族との時間がうえました。

その他の予定

9月 ペア給食 (2・5年生) 10月 ピクニック給食 (3年)

3月 卒業おめでとう給食 (6年)

視点3

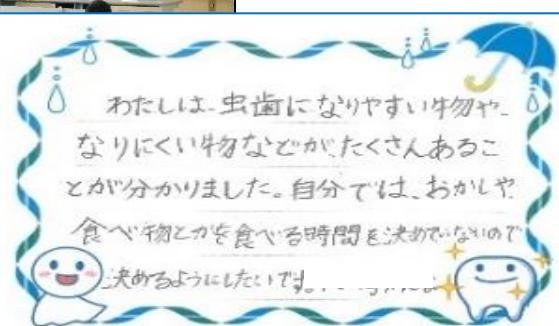
**仮説** 学校での学びを家庭で生かすことができる場を設定したり、他教科や地域との関連を図った授業を行ったりすることで、食への感謝の心を磨き、郷土を愛する子どもが育つであろう。

## ○保護者・家庭との連携

○タブレットを活用し、授業ノートや板書を保護者と共有したり、家族と食事を作る機会を設けたりすることで、健康な食生活について共に考えることができる。

学校保健委員会

歯科医の講話「歯の成長と食事について」



歯の成長と食事についての講演はとてもわかりやすく勉強になりました。子供の食べ物などに気をつけながら、毎晩10~15分くらい歯みがきをして、歯のメンテナンスをもらひながら80歳で歯を20~28本残せるように頑張ります。ありがとうございました。

夏休み

「親子わくわくクッキング」



アピールポイントなど  
きゅうしょのすきなめにーをついてみました。どのちぎりあげはなかしまふわふわそとはひかりはんころひあひーるばいんとです。

感想  
おがさんとおねえちゃんといしょにちようりがきてたのしかったらしいです。

おうちのじかん  
やさしきたりませなり。おふらのなかにいれたりと、とってもじょうとにござっていたね。これからもいっしょにやりたいね。

## ○地域教材や地域人材と連携した実践

2年 生活科  
「とび出せ！町のたんけんたい」



いつも通っている通学路に、  
気付いてなかった、たくさんの  
発見があったよ！

3年 総合的な学習の時間  
「野菜博士になろう！春・夏ver.」



トマトが苦手な人でも食べや  
すいように作っているんだね。

4年 総合的な学習の時間  
「金時にんじんについて調べよう」



こんなにおいしい地域の食材  
を大切にしていきたいな。

地域のボランティアのみ  
なさんと、高室地区の散策を行  
い、野菜や果物を調べた。  
初夏、田には稻の苗、畑には  
キュウリやビワの実がな  
っていることを見つけた。地  
域との関わりを通して、いろ  
いろな農作物を作っている  
ことに気付くことができた。

高室地区の特産物である  
「じょんならんとまと」につ  
いて、栽培方法や設備を見学  
したり生産者の思いを聞い  
たりした。

名前に地域の人への願い  
が込められていることを知  
ることで、より野菜を身近に  
感じることができた。

金時にんじんを作ってい  
る農家にうかがい、収穫体験  
をさせてもらった。農作業の  
工夫や喜び、苦労を聞き、収  
穫した金時にんじんを自分  
たちで調理して食べることで、  
地域の食べ物の美味しさに  
気付き、進んで地域のもの  
を食べようとする意欲が高  
まった。

## ○他教科等との関連指導

1年 国語科  
「さとうとしお」



5年 総合的な学習の時間  
「米作り」



6年 社会科  
「縄文のむらから古墳の国へ」



国語科の教材文から、料理  
によく使われる「砂糖と塩」  
は、見た目は似ているが触っ  
てみるとサラサラしたり、ベ  
タベタしたりと触感の違い  
があることが分かった。本文  
だけでなく、体感を通して、  
全く違うものだと理解する  
ことができた。

社会科米作りの学習や、自  
分たちの日常での生活経験か  
ら、米作りに興味をもち、バケ  
ツ稻作りに取り組んだ。この  
活動から、実感を伴った理解  
を得ることができ、稻の成長  
の仕方や、産地、品種、歴史な  
ど様々な視点で米づくりを捉  
えようとすることができた。

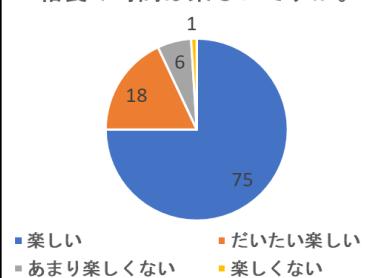
社会科の歴史学習を地域と  
つなげたり、公民館館長さん  
からお話を聞いたりしながら  
進めてきた。昔の高室の米づ  
くりについて学ぶことで、今  
でも主食として扱われる「米」  
の出現により、社会が発展し  
てきたことを深く理解するこ  
とができた。

## 5 成果（○）と課題（・）

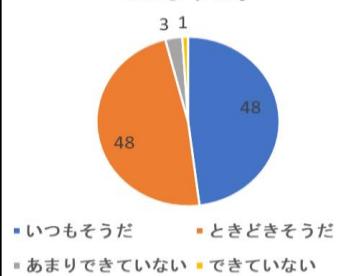
### 視点 1

- アンケート結果や写真などを提示し、児童の実態を把握させたり、気付かせたりすることで、児童の困り感を表出させ、自分ごととして主体的に学ぼうとする意欲を高めることができた。また、資料の提示や振り返りをタブレットで行い、常に手元で見ることができるようにすることで、思考のヒントにしたり、自分の変容を感じたりすることができた。
- 学級活動の年間指導計画を食に関する指導の観点から見直し、カリキュラムに位置付けたことで、他教科との関連や学年の系統性をふまえた授業実践が可能になった。
- ・ AARサイクルを行う上で、課題に対する解決方法を自分で考えたり、見つけたりすることが大切になる。児童同士の学び合いで課題解決することができるよう話し合いの場や教師の役割を明確にしていく必要がある。

給食の時間は楽しいですか。



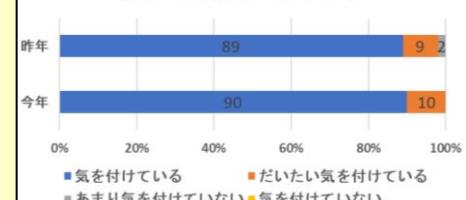
前向きな姿勢で物事に取り組んでいますか。



### 視点 2

- 委員会などによる食に関する呼びかけや栄養教諭などの指導を継続することで、児童の食への関心を高めることができ、日々の自分の生活を見直すきっかけになった。
- イベント給食を実施することで、ただ食べるだけでなく、異学年の児童や保護者と楽しみながら会食することができた。
- ・ 給食の時間を充実させるために、余裕をもった食事の時間調整や継続的取組が必要である。それぞれの取組のつながりを意識した指導をしていきたい。

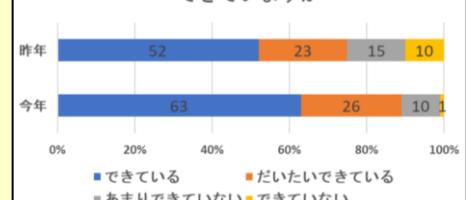
給食の時に手洗いやマスクの着用など衛生に気を付けていますか



### 視点 3

- 保護者と授業での学びを共有し、コメントをもらうことで、学校での学びにとどまらず、家庭に帰ってからの自己変容につなげる姿が見られた。
- 地域のボランティアの方と連携したり、地域食材を収穫したりすることで、体験に基づく理解を得ることができた。
- ・ 食に関する指導を効果的に行うためにも、地域の教材や人材を蓄積していき、データバンク化することで、より効果的に食に関する指導が行える。

お箸を正しく持ち、上手に使うことができていますか



#### 【令和7年度職員】

宮武 和代 柴川 典子 佐々木理子 宮崎 薫 十河 由美 斎藤 未佳  
西山 直志 藤田 政宏 山地 佳子 真鍋 哲也 妹尾 亮 本田有佳里  
猪熊 美香 藤原 賢三 森 恵美

#### 【令和6年度職員】

森 綾子 中西 有香 富田 正貴