

3 学校給食の栄養管理

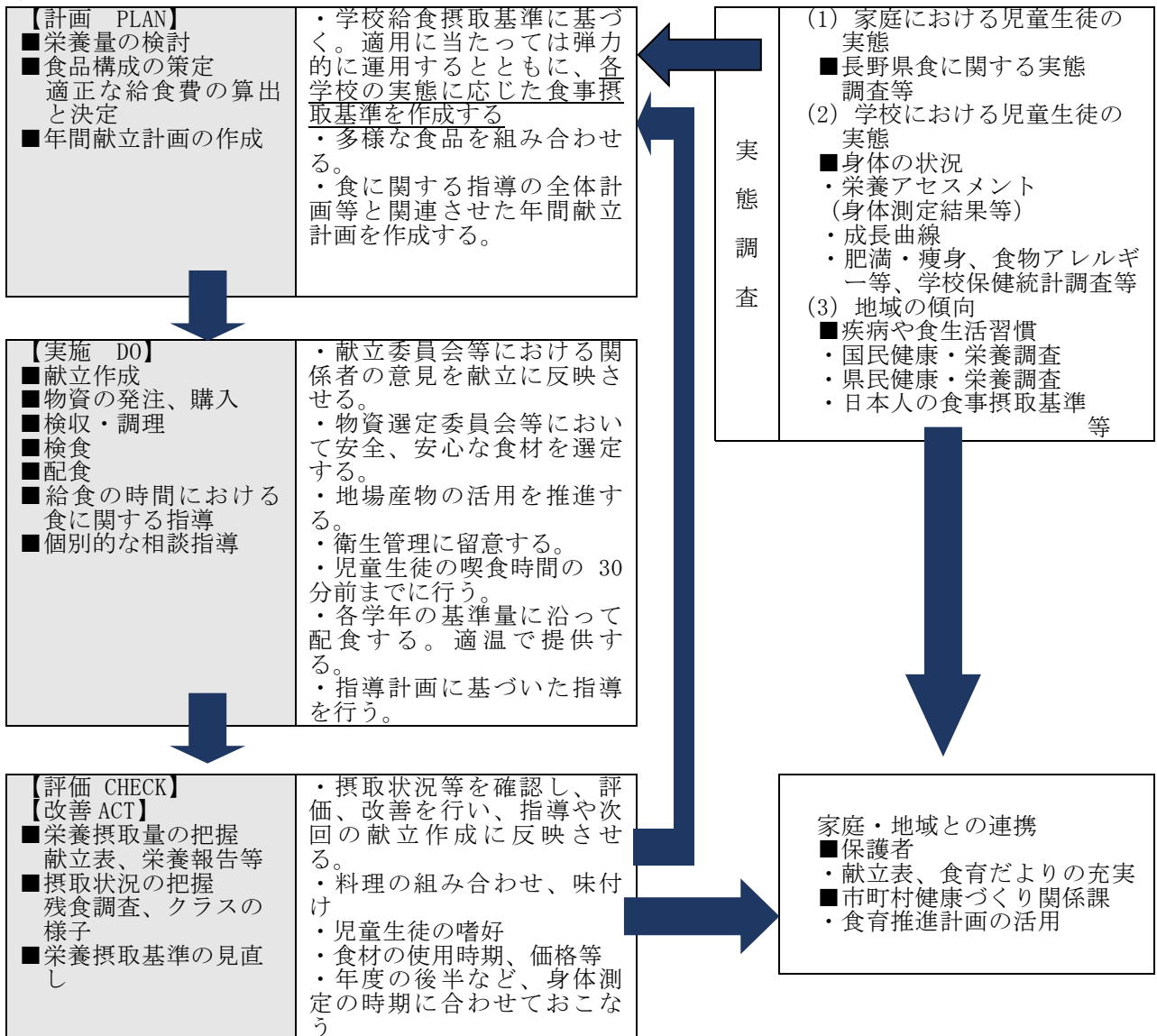
学校給食法第2条では、学校給食の目標として、「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること」、「日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと」が掲げられており、この目標達成には栄養管理が重要です。

学校給食の栄養管理は、学校給食法第8条第1項に基づき定められた「学校給食実施基準」に示された「学校給食摂取基準」に基づいて行います。

栄養教諭等には、学校給食摂取基準に基づいた献立作成や、食事状況調査、残食調査などによる実態把握の実施により適切な栄養管理を行い、栄養管理の内容を指導に生かすことができるよう配慮することが求められています。

3-1 栄養管理業務の流れ

栄養管理はPDC Aサイクルにより、適正かどうか評価し、改善に努める必要があります。



3-2 学校給食摂取基準と食品構成

(1) 学校給食摂取基準の概要

令和3年2月12日付けで、学校給食実施基準、夜間学校給食実施基準及び特別支援学校の幼稚部及び高等部における学校給食実施基準の一部改正が告示され、令和3年4月1日より施行されました。学校給食摂取基準の概要は下記のとおりです。

- ア 「学校給食摂取基準」については、別表1～3にそれぞれ掲げる基準によること。
- イ 「学校給食摂取基準」については、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準（以下「食事摂取基準」という。）（2020年版）」を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、厚生労働科学研究費補助金により行われた循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」（以下「食事状況調査」という。）及び「食事状況調査」の調査結果より算出した、小学3年生、5年生及び中学2年生が昼食である学校給食において摂取することが期待される栄養量（以下「昼食必要摂取量」という。）等を勘案し、児童又は生徒*（以下「児童生徒」という。）の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものである。したがって、本基準は児童生徒の1人1回当たりの全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、児童生徒の個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- ウ 「学校給食摂取基準」についての基本的な考え方は、本基準の一部改正に先立ち、文部科学省に設置した、学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議がとりまとめた「学校給食摂取基準の策定について（報告）」（令和2年12月）を参照すること。

https://www.mext.go.jp/content/20201228-mxt_kenshoku-100003354_01.pdf

※夜間学校給食摂取基準においては「生徒」、特別支援学校の幼稚部及び高等部における学校給食摂取基準においては「幼児又は生徒（以下「生徒等」という。）」と読み替える。

<摂取基準の考え方>

上記概要のイの文中において、「この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等を十分配慮し、弾力的に運用すること。」とされています。

養護教諭等と連携して、各学校の実態に応じた食事摂取基準（給与栄養目標量）を作成します。規模が大きい給食施設においては、学校保健統計等の情報を収集し、児童生徒の実態を把握します。

○別表1 児童生徒又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値				1日の食事摂取基準の目標量又は推奨量に対する学校給食の割合
	児童（6～7歳）の場合	児童（8～9歳）の場合	児童（10～11歳）の場合	児童（12～14歳）の場合	
エネルギー (kcal)	530	650	780	830	33
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%				—
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%				—
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満	33未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450	50
マグネシウム (mg)	40	50	70	120	小学生以下 33 中学生以上 40
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5	40
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240	300	40
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5	40
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6	40
ビタミンC (mg)	20	25	30	35	33
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上	40以上

※食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) / 1,000 × 2.54

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても、それぞれ示した摂取について配慮すること。

亜鉛…児童（6～7歳）2mg、（8～9歳）2mg、（10～11歳）2mg、生徒（12～14歳）3mg

2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動の実態並びに地域の実情に十分配慮し、弾力的に運用すること。

3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

<推定エネルギー必要量の求め方>

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

= 基礎代謝量 (kcal/日) × 身体活動レベル ※¹ + エネルギー蓄積量 (kcal/日)

・ 基礎代謝量 (kcal/日) = 基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日) × 体重 (kg) ※²

・ 給与エネルギー目標量 = 推定エネルギー必要量 (kcal/日) / 3 ※³

※¹ 身体活動レベルは「日本人の食事摂取基準」の身体活動レベルⅡ（ふつう）を用いる。

※² 体重は、平均体重を用いると集団の肥満、痩身者の割合に左右される可能性があるため性・年齢別の身長中央値から、身長別標準体重を求める係数と計算式を用いて身長別標準体重を算出し使用する。

※³ 学校給食は1日3食のうちの1食であるため、給与率は1/3とする。

<たんぱく質・脂質給与栄養量の求め方>

推定エネルギー必要量から、エネルギー比率でたんぱく質、脂質の給与量を求める。

<エネルギー産生バランス>

P: たんぱく質 13～20% F: 脂質 20～30% C: 炭水化物 50～65%

日本栄養士会ホームページより 学校給食摂取基準の活用 (田中延子)

○別表2 夜間学校における生徒一人1回当たりの夜間学校給食摂取基準

区 分	夜間課程を置く高等学校（生徒） 基 準 値
エネルギー (kcal)	860
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.5未満
カルシウム (mg)	360
マグネシウム (mg)	130
鉄 (mg)	4
ビタミンA (μ gRAE)	310
ビタミンB1 (mg)	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	35
食物繊維 (g)	7.5以上

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても、それぞれ示した摂取について配慮すること。

亜鉛…生徒3mg

2及び3 別表1注釈と同様のため省略

○別表3 特別支援学校の幼稚部及び高等部における幼児又は生徒一人1回当たりの学校給食摂取基準

区 分	特別支援学校（幼児） 基 準 値	特別支援学校（高等部生徒） 基 準 値
エネルギー (kcal)	490	860
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	360
マグネシウム (mg)	30	130
鉄 (mg)	2	4
ビタミンA (μ gRAE)	190	310
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.3	0.6
ビタミンC (mg)	15	35
食物繊維 (g)	3以上	7.5以上

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても、それぞれ示した摂取について配慮すること。

亜鉛…幼児1mg、生徒3mg

2及び3 別表1注釈と同様のため省略

(2) 学校給食における食品構成について

食品構成については、「学校給食摂取基準」を踏まえ、多様な食品を適切に組み合わせて、児童生徒が各栄養素をバランス良く摂取しつつ、様々な食に触れることができるようにします。また、これらを活用した食に関する指導や食事内容の充実を図ります。なお、多様な食品とは、食品群であれば、例えば、穀類、野菜類、豆類、果実類、きのこ類、藻類、魚介類、肉類、卵類及び乳類などであり、また、食品名であれば、例えば穀類については、精白米、食パン、コッペパン、うどん、中華めんなどになります。

また、各地域の実情や家庭における食生活の実態把握の上、日本型食生活の実践、我が国の伝統的な食文化の継承について十分配慮します。

さらに、「食事状況調査」の結果によれば、学校給食のない日はカルシウム不足が顕著であり、カルシウム摂取に効果的である牛乳等についての使用に配慮します。なお、家庭の食事においてカルシウムの摂取が不足している地域にあっては、積極的に牛乳、調理用牛乳、乳製品、小魚等についての使用に配慮します。

<食品構成表の作成方法>

(1) 食品群別荷重平均栄養成分表の作成

①1年間に使用した食材料について、食品別に合計量を求める。(小・中別献立の場合は別に作成)

②食品別に純使用量(可食部重量)を求める。

③食品群別に、純使用量(可食部重量)の構成比を求める。

例) 緑黄色野菜：にんじん36% ほうれんそう15% さやいんげん8% こまつな8%
かぼちゃ7% チンゲンサイ6% ピーマン5% こねぎ4% ブロッコリー2% サ
ヤエンドウ2%

④食品群別に栄養計算を行い、その合計を求め、一覧表にする。

例) 緑黄色野菜 100g エネルギー○Kcal たんぱく質○g 脂質○g・・・

(2) 食品群別使用量を定める

①食品群別ごとの1年間の総使用量を1年間の延べ食数で割る。

例) 緑黄色野菜年間純使用量(可食部重量) / 延べ食数 = 一人1回当たりの使用量
50,022kg ÷ 2,394,000食 ≒ 21g

②一人1回当たりの使用量を(1)の④で栄養計算する。

③給与栄養目標値に合わない場合は、食品群別使用量を微修正する。

日本栄養士会ホームページより 学校給食摂取基準の活用 (田中延子)

3-3 学校給食の食事内容の充実等

学校給食の食事内容については、学校給食を活用した食に関する指導を効果的に行えるよう配慮するとともに、使用する食品や食器具、調理過程の安全・衛生に配慮する必要があります。文部科学省通知では下記のように示されています。（令和3年2月12日付け「学校給食実施基準の一部改正について（通知）」（抜粋）） ※下線については編集において加筆。

- (1) 学校給食の食事内容については、学校における食育の推進を図る観点から、学級担任や教科担任と栄養教諭等とが連携しつつ、給食時間はもとより、各教科等において、学校給食を活用した食に関する指導を効果的に行えるよう配慮すること。また、食に関する指導の全体計画と各教科等の年間指導計画等とを関連付けながら、指導が行われるよう留意すること。
- ① 献立に使用する食品や献立のねらいを明確にした献立計画を示すこと。
 - ② 各教科等の食に関する指導と意図的に関連させた献立作成とすること。
 - ③ 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」として使用することは、児童生徒に地域の自然、文化、産業等に関する理解や生産者の努力、食に関する感謝の念を育む上で重要であるとともに、地産地消の有効な手段であり、食料の輸送に伴う環境負荷の低減等にも資するものであることから、その積極的な使用に努め、農林漁業体験等も含め、地場産物に係る食に関する指導に資するよう配慮すること。
 - ④ 我が国の伝統的食文化について興味・関心を持って学び、郷土に関心を寄せる心を育むとともに、地域の食文化の継承につながるよう、郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童生徒がその歴史、ゆかり、食材などを学ぶ取組に資するよう配慮すること。また、地域の食文化等を学ぶ中で、世界の多様な食文化等の理解も深めることができるよう配慮すること。
 - ⑤ 児童生徒が学校給食を通して、日常又は将来の食事作りにつなげることができるよう、献立名や食品名が明確な献立作成に努めること。
 - ⑥ 食物アレルギー等のある児童生徒に対しては、校内において校長、学級担任、栄養教諭、学校栄養職員、養護教諭、学校医等による指導体制を整備し、保護者や主治医との連携を図りつつ、可能な限り、個々の児童生徒の状況に応じた対応に努めること。なお、実施に当たっては、公益財団法人日本学校保健会で取りまとめられた「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」及び「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」並びに文部科学省が作成した「学校給食における食物アレルギー対応指針」を参考とすること。
- (2) 献立作成に当たっては、常に食品の組合せ、調理方法等の改善を図るとともに、児童生徒のし好の偏りをなくすよう配慮すること。
- ① 魅力あるおいしい給食となるよう、調理技術の向上に努めること。
 - ② 食事は調理後できるだけ短時間に適温で提供すること。調理に当たっては、衛生・安全に十分配慮すること。
 - ③ 家庭における日常の食生活の指標になるように配慮すること。
- (3) 学校給食に使用する食品については、食品衛生法（昭和22年法律第233号）第11条第1項に基づく食品中の放射性物質の規格基準に適合していること。

- (4) 器具については、安全性が確保されたものであること。また、児童生徒の望ましい食習慣の形成に資するため、料理形態に即した食器具の使用に配慮するとともに、食文化の継承や地元で生産される食器具の使用に配慮すること。
- (5) 喫食の場所については、食事にふさわしいものとなるよう改善工夫を行うこと。
- (6) 給食の時間については、給食の準備から片付けを通して、計画的・継続的に指導することが重要であり、そのための必要となる適切な給食時間を確保すること。
- (7) 望ましい生活習慣を形成するため、適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠という生活習慣全体を視野に入れた指導に配慮すること。また、ナトリウム（食塩相当量）の摂取過剰や鉄の摂取不足など、学校給食における対応のみでは限界がある栄養素もあるため、望ましい栄養バランスについて、児童生徒への食に関する指導のみならず、家庭への情報発信を行うことにより、児童生徒の食生活全体の改善を促すことが望まれること。

3-4 特別支援学校における食事内容の留意点

特別支援学校における食事内容については、特に児童生徒の個々の実態に応じて弾力的に運用することが求められており、文部科学省通知においては下記のとおり示されています。（令和3年2月12日付け「特別支援学校の幼稚部及び高等部における学校給食実施基準の一部改正について（通知）」（抜粋））※下線については編集において加筆。

- (1) 特別支援学校の生徒等については、障害の種類と程度が多様であり、身体活動レベルも様々であることから、「学校給食摂取基準」の適用に当たっては、児童生徒等の個々の健康や生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用するとともに次の点に留意すること。
 - ① 障害のある児童生徒が無理なく食べられるような献立及び調理について十分配慮すること。
 - ② 食に関する指導の教材として、学校給食が障害に応じた効果的な教材となるよう創意工夫に努めること。
- (2) 特別支援学校における生徒等に対する食事の管理については、家庭や寄宿舎における食生活や病院における食事と密接に関連していることから、学級担任、栄養教諭、学校栄養職員、養護教諭、学校医、主治医及び保護者等の関係者が連携し、共通理解を図りながら、児童生徒等の生活習慣全体を視野に入れた食事管理に努めること。

3-5 献立作成

学校給食は、実際の食事という「生きた教材」を通して、正しい食事のあり方や好ましい人間関係を身に付けることなどをねらいとして行われる教育活動です。

毎日の献立も学校給食摂取基準を踏まえながら、変化をつけて楽しいものにするだけでなく、生涯にわたる健康を考え、望ましい食習慣を身に付けるためのものでなければなりません。食育の視点を意識した献立作成をしていきましょう。

献立作成委員会において、学校関係者や保護者代表などの意見を聞きながら、栄養バランスや衛生管理に配慮した献立の作成に努めるとともに、献立が生きた教材として活用できるよう、常に改善・工夫に努め、魅力的な食事内容となるようにすることが大切です。

コラム ◆給食をとおして学ぶ「六つの食育の視点」を確認しましょう

感謝の心

自然の恩恵・生産者・動植物の命・食品ロス・環境・資源・あいさつ など

社会性

食事のマナー・食事に準備や片付け・コミュニケーション

食文化

郷土食・地場産物・伝統・諸外国とのつながり



食事の重要性

共食・朝食・食環境
・栄養のバランス など

心身の健康

手洗い・噛むこと・姿勢・運動休養
食事のバランス・献立・調理

食品を選択する能力

食品や料理の名前・品質・安全面・栄養素・衛生面・食品表示 など

コラム ◆食物アレルギーに対応した料理や料理名を！

特に重篤度の高い原因食品：そば・落花生（ピーナッツ）

特に発症数の多い原因食物：卵・乳・小麦・えび・かに

を提供する場合は、使用するねらいを明確にし、使用していることが明確な料理や料理名とします。

学校給食における食物アレルギー対応指針（文部科学省）

(1) 年間献立計画の作成

各学校における食に関する指導の全体計画や、給食指導の計画・内容をよく把握・検討し、教科や特別活動での指導や、学校行事と意図的に関連させた給食献立年間計画（別表4）を作成し、日々の献立についてもその「ねらい」を明確にします。

年間献立計画については、年度当初の職員会議で配布、周知するなどして、クラス担当や各教科担任の教員と食育について連携できるようにします。

別表 4

○ 年 度 給 食 献 立 年 間 計 画 (例)

月	月目標	献立作成のポイント	行事食	郷土料理	旬の食材	食に関する指導の重点	教科との関連(例)
4月	・給食の決まりを守って楽しい食事をしよう	○新入生に配慮した食事の工夫 ・食べやすい献立(味付け、切り方、量、配食方法)、調理法 ○春を感じられる工夫	入学進級祝い お花見		鱈 しらす わかめ いちご 春キャベツ 清見 オレンジ かぶ にら みつば 山菜 たけのこ アスパラガス	■学校給食の目標、給食のきまりの確認 ・配膳の仕方 ・身支度・手洗い・食事中のマナー ・食事をする環境づくり	小4国語 「白いぼうし」:夏みかん 中3国語 「握手」:オムレツ
5月	・丈夫な体を作ろう	○成長期に必要な食品を使用する工夫	八十八夜 端午の節句		鯉 甘夏 新茶 山菜 きぬさや 生姜 新玉ねぎ ブロccoli 新じゃがいも ほうれん草	■食生活の重要性 ・3つのグループ・六つの基礎食品群の働き	小3音楽 「茶つき」:新茶・抹茶
6月	・歯・骨を丈夫にしよう ・清潔な食事の場を作ろう	○歯を丈夫にする食事の工夫 ○梅雨時の衛生を考えた食事	食育月間 歯と口の健康週間 入梅 中体連		トピウオ 入梅鱈 梅 メロン あんず さくらんぼ プラム セロリ	■歯と口の健康に良い食事のとり方 ■衛生的な食事・給食当番の健康観察 ■中体連に向けたスポーツ栄養	小1国語 「おおきなかぶ」:かぶ 小3国語 「まいごのかぎ」:鱈の干物 中3社会 「日本のさまざまな地域」:各地の郷土料理
7月	・暑さに負けない食事をしよう。	○食欲が増す夏バテ防止の食事の工夫	七夕 土用の丑	七夕まんじゅう	鱈 キス すいか メロン おくら なす ブルーベリー タル かわちや きゅうり さやいんげん レタス ズッキーニ ビーマン トマト とうもろこし じゃがいも	■暑さに負けない体作り ・ビタミンの働き ■おやつと補食 ■熱中症予防と水分摂取 ■夏バテ解消と食事・生活リズム	小5国語 「カレーライス」
8月		○夏季休業後の食欲回復を促す食事の工夫	お盆 防災の日	おやき 塩丸い かや たら			中2国語 「盆土産」:エビフライ・えごま料理
9月	・バランスの良い食事をしよう	○主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立の工夫 ○適正なご飯の量の献立	重陽の節句 十五夜 お彼岸 敬老の日	のた餅	秋刀魚 鱈 巨峰 梨 ぶどう ブルーン 里芋 なす 枝豆 まこもたけ	■運動会に向けた食生活 ・スポーツ栄養と水分摂取 ・朝食 ■ごはんの適正量	小1生活 「おつきみ」:月見団子
10月	・好き嫌いをしないで食べよう。	○偏食を減らすための工夫 ○秋を感じる食事の工夫	目の愛護デー ハロウィン		秋刀魚 鱈 柿 りんご 栗 里芋 さつまいも 松茸 しめじ 舞茸	■食生活を振り返る ■SDGsについて考えよう ・食品ロス ・魚を食べよう(栄養・食べ方)	小4社会 「私たちの県」: :長野県の特産物。水産物、郷土料理
11月	・感謝して食べよう	○感謝の気持ちを育む食事の工夫 地場産物を活用した献立 ○和食(日本型食生活)を知る	全国読書週間 いい歯の日 勤労感謝の日 和食の日	五平餅	新米 秋刀魚 鱈 鮭 りんご 柿 ラフランス 早生みかん きのこと 里芋 大根 にんじん 白菜 ブロccoli ほうれん草	■地産地消・勤労・生産・収穫物・流通 ■食事の挨拶 ■世界遺産の和食 ・PFCバランス・だし	小3国語 「すがたをかえる大豆」:大豆製品
12月	・寒さに負けない食事をしよう	○感染症予防食事の工夫 ○体を温める献立	冬至 クリスマス 大晦日	おとうじ おにかけ すんき 漬け	鱈 鱈 公魚 鯉 鯖 みかん 柚子 りんご ごぼう れんこん 白菜 大根 長ネギ にんじん 春菊	■抵抗力を高める ・体の調子を整える栄養素 ・食事・運動・睡眠	家庭科、技術・家庭科 食物分野:「小中学生が考えた献立」
1月	・郷土の食事や文化について知ろう	○郷土料理や行事食を伝承する工夫 ○学校給食の歴史を考える献立	七草 鏡開き 小正月 大寒 全国給食週間	野沢菜漬け	公魚 鮭 鱈 鯉 みかん ぼんかん きんかん 干し柿 長芋 かぶ 白菜 小松菜 長ネギ れんこん	■郷土料理と行事食 ■学校給食の歴史を知ろう ■地震・災害について考えよう	小2生活 「冬とお正月」:おせち料理 中3国語 「温かいスープ」:オニオングラタンスープ
2月	・健康と食生活について考えよう	○生活習慣病を予防する食事の工夫	初午 節分	天寄せ	公魚 いよかん 凍り豆腐 切干大根 寒天 小松菜 長ネギ 春菊 ほうれん草 ブロccoli	■生活習慣病を予防する食事 ・信州ACEプロジェクト ■受験期の食事	
3月	・1年間の食生活を振り返ろう	○卒業に向けた思い出の工夫 ○受験期の食事 ○災害について考える献立	桃の節句 卒業祝い		鱈 わかめ いちご 清見 オレンジ はっさく 小松菜 うど かぶ 菜の花	■一年間の食生活を振り返る ■学校給食の目的と目標	

〇〇年度 〇〇小学校 食に関する指導の全体計画①

<p>【児童の実態】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べることを大切だと思う児童 87.9% ・主食、主菜、副菜をそろえた食事を食べる児童 53.0% ・食べ物を残すことをもったいないことだと思う児童 77.3% ・郷土料理を知っている児童 77.3% <p>【保護者・地域の実態】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リハビリセンター及び予備軍の割合 男性 35.3%、女性 14.7% ・糖尿病予備群の割合 82.6% ・高血圧の割合 32.6% 	<p>学校教育目標</p> <p>「 」</p>	<p>『第4期〇〇村食育推進計画』 *2025年度までの計画</p> <p>【基本理念】 〇〇村の食で育む 元気な心とからだ 豊かな人間性 ～豊かな恵みに感謝し 食からはじまる 村づくり～</p> <p>【基本目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)元気な子どもを育む食育（毎日朝食を食べている子の割合 100%） (2)健康長寿を実現する食育 (3)安全・安心な食環境づくり（学校給食での地元産農産物利用率 30%） (4)食育推進体制の整備（食育ボランティア数 増加）
--	-------------------------------------	--

<p>食育の視点</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇食事の重要性 ◇心身の健康 ◇食品を選択する能力 ◇感謝の心 ◇社会性 ◇食文化 	<p>食に関する指導の目標</p>
<p>(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事の重要性や栄養バランス、食文化等について理解し、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けている。 <p>(思考力、判断力、表現力等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき考え、自ら管理したり判断できる。 (学びに向かう力、人間性等) ・主体的に、自他の健康な食生活を実現したり、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間形成能力を身に付けている。 	

<p>幼稚園・保育所 幼保連携型認定 こども園</p> <p>様々な経験を通じて食に関する知識や食を選択する力を習得させるとともに、健全な心身を養い、ゆたかな人間性の育成を図る。</p>	<p>各学年の食に関する指導の目標</p>			<p>中学校</p> <p>理解したことを行動変容につなげるために、生涯に渡って健康な心身の保持増進を見据えた食行動の育成を図る。</p>
	<p>1、2年</p>	<p>3、4年</p>	<p>5、6年</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いなく食べることができ、食事に興味関心を持ち楽しく食べることができる。 ・自分が、動物や植物を食べて生きていることがわかる。 ・協力して準備や片づけをすること、正しい手洗いやあいさつ、食事のマナーを理解し、よい姿勢でよく噛んで食べることができる。 ・身近な土地の食べ物や、季節や行事にちなんだ料理があることがわかる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常の食事に興味関心を持ち楽しく食事をすることが心身の健康に大切なことがわかる。 ・朝食の必要性を理解し3食規則正しく食べようとすることができる。 ・食文化や地場産物について理解でき、資源の有効利用について考えることができる。 ・協力したりマナーを考えたりすることが楽しい食事につながることを理解し、実践できる。 ・衛生的に食事の準備や後片づけができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食及び3食規則正しく食事をとることの必要性を理解し、栄養バランスを考えた食事について考え、食品を組み合わせて献立を立てることができる。 ・食事にかかわる人や自然の恵みに感謝し、残さず食べたり、無駄なく調理したりしようとするができる。 ・衛生面に気をつけて、簡単な調理をすることができる ・農林水産物や地場産物の、生産、流通、消費について理解できる。 	

食育推進組織（〇〇委員会）※必要に応じて、保護者代表、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の参加

委員長：校長（副委員長：副校長・教頭）

委員：栄養教諭、主幹教諭、教務主任、保健主事、養護教諭、学年主任、給食（食育）主任、体育主任、学級担任

食に関する指導

- ・教科等における食に関する指導：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導（社会、理科、生活、家庭、体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動等）
- ・給食の時間における食に関する指導：食に関する指導…献立を通して学習、教科等で学習したことを確認
：給食指導…準備から片付けまでの一連の指導の中で習得
- ・個別的な相談指導：肥満・やせ傾向、食物アレルギー・疾患、スポーツ等

地場産物の活用

物資選定委員会：年1回、構成委員（運営委員会を兼ねる）、産地、価格等から物資品質の確認、地場産物の確認

地場産物納入業者との連絡会：年1回（年間生産調整及び流通の確認、農場訪問（体験）計画）

地場産物等の周知：校内放送や食育だより、掲示物を使用した給食時の指導の充実、教科等の学習内容や体験活動と連携を図る

家庭・地域との連携

積極的な情報発信、関係者評価の実施、地域ネットワーク（人材バンク）等の活用

学校だより、食育（給食）だより、保健だより、学校給食試食会、家庭教育学級、学校保健委員会、講演会、料理教室、自治体広報誌、ホームページ

食育推進の評価（学校評価との関連）

活動目標：各学年での教科等(生活、家庭、特別活動)における食に関する指導の実施 各学年2回以上、養護教諭、担任等との連携を図った個別的な相談指導の実施 各学期1回、県や〇〇村の郷土料理を取り入れた給食の提供 年間6回、地場産物についての指導 月12回以上

成果目標：朝ごはんを食べることを大切だと思う児童 100%に近づける、主食、主菜、副菜をそろえた食事を食べる児童 60%以上、食べ物を残すことをもったいないと思う児童 80%以上、郷土料理を知っている児童 80%以上

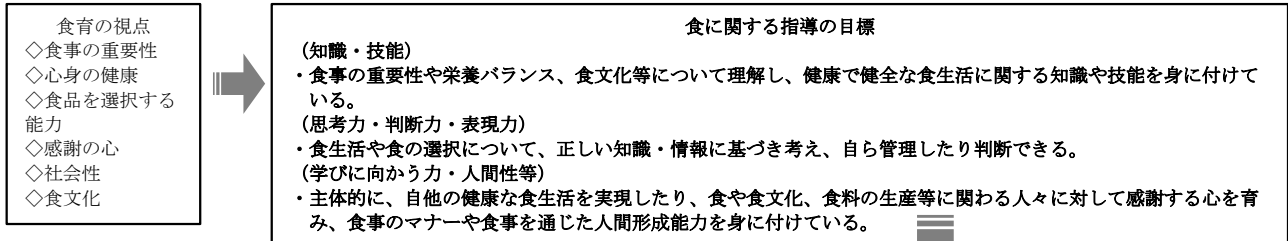
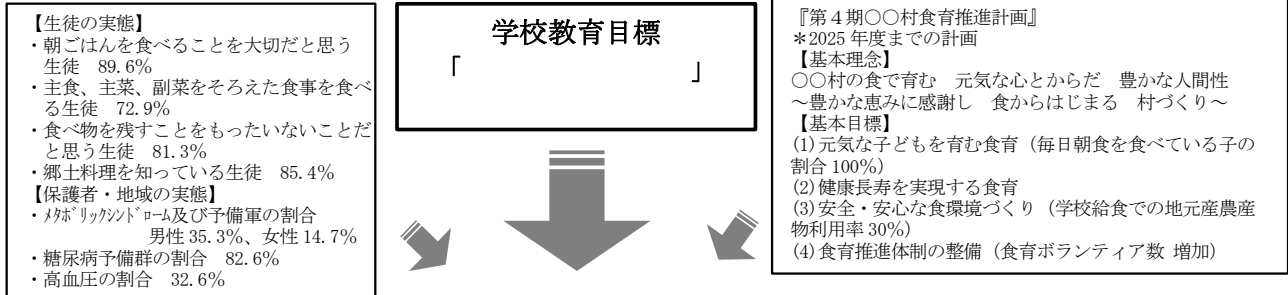
●食に関する指導の全体計画②(小学校)例 1/2

教科等		4月	5月	6月	7月	8月～9月
学校行事等		入学式・遠足、避難訓練		音楽会、避難訓練	高原学校	運動会、避難訓練
推進体制	進行管理		委員会		委員会	
	計画策定	計画策定				
教科・道徳等	社会			暮らしを支える食料生産[5]	米作りのさかんな地域[5]	店ではたらく人[3] これからの食料生産とわたしたち[5]
	理科	生き物のくらし春[4]	種子の発芽[5] 人や他の動物の体[6]	植物の育ち方[3] 生き物のくらし夏[4] 花のつくりと実[5]	生き物と自然[6]	
	生活	はるとなかよし[1]	やさいやだいやをそだてよう[2]			おつきみ[1] しゅうかくしよう[2] 前田ぼくじょうへ行こう[2]
	家庭	朝食から健康な一日の生活を[6]	おいしい楽しい調理の力[5]			
	体育			毎日の健康と生活[3]		
	他教科	春がいっぱい[2国] 春のくらし[3国] 白いぼうし[4国]	茶つみ[3音]	おおきななが[1国] まいごのかぎ[3国] 一つの花[4国]	カレーライス[5国]	
	道徳		大すきなフルーツポンチ [2]	げんきにそだてミニトマト [2]		かむかむメニュー [2] 卵焼き [5]
	総合的な学習の時間	稲の育てかたを調べよう [5]	米作り [5]	りんご学習 [3] さつまいもを育てよう [4] 飯ごう炊さん [5]		ワインぶどう収穫体験 [4]
特別活動	学級活動		生活習慣病予防講座[5]		生活習慣病予防講座[5]	栄養講話[3・4] 栄養講話[5・6] 防災学習
	児童会活動	当番活動のやり方	交流給食		残食調べ	
	学校行事	健康診断	試食会			
	給食の時間	給食指導 食に関する指導	仲良く食べよう 給食のきまりを覚えよう 楽しい給食時間にしよう ☆学校給食の目標、きまりの確認	楽しく食べよう 食事の環境について考えよう ☆食生活の重要性	☆骨や歯に良い食事を知る ☆よくかんで食べることの大切さ ☆衛生的な食事 ☆食育月間	☆暑さに負けない体をつくる ☆夏休みの過ごし方 ☆熱中症予防
学校給食の関連事項	月目標	給食の決まりを守って楽しい食事をしよう	丈夫な体を作ろう(バランスの良い食事をしよう)	・骨・骨を丈夫にしよう ・清潔な食事の場を作ろう	暑さに負けない食事をしよう	食事の見直しをしよう
	食文化の伝承	お花見	八十八夜、端午の節句	入梅	七夕、土用の丑	お盆、重陽の節句、十五夜、お彼岸
	行事食	入学・進級お祝い献立 お花見献立	こどもの日献立	むし歯予防献立、地域食材の日献立(根曲がり竹、さくらんぼ)	七夕献立、地域食材の日献立(夏野菜)、七夕まんじゅう	防災の日献立、お彼岸献立おやき、塩丸いか、やたら、のた餅、おはぎ
	その他			食育月間、歯と口の衛生週間、5の1希望献立	納豆の日	防災の日、敬老の日
	旬の食材	鯉、しらす、生わかめ、いちご、清見オレンジ、春キャベツ、かぶ、みつば、たけのこ、うど、なら、アスパラガス	鯉、甘夏、ジュースーオレンジ、新茶、たけのこ、ふき、山菜、きぬさや、プロッコリー、新じゃが、新玉ねぎ、ほうれん草、新生姜	トビウオ、鯉、入梅鯉、梅、メロン、さくらんぼ、びわ、あんず、プラム、セロリ	鯉、イカ、キス、すいか、ブルーベリー、おくら、さやいんげん、レタス、きゅうり、冬瓜、夕顔、とうもろこし、ピーマン、ズッキーニ	かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン、じゃがいも、秋刀魚、イカ、鯉、巨峰、梨、ナガノパープル、シャインマスカット、ブルー、里芋、枝豆、まこもだけ
地場産物	春キャベツ、アスパラガス	春キャベツ、レタス	新玉ねぎ、キャベツ、根曲がりたけのこ、さくらんぼ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、プラム、トマト	かぼちゃ、新じゃが、とうもろこし、夕顔、りんご、巨峰	
個別相談指導	実態把握(肥満、やせ、スポーツ)			対象者抽出(肥満、やせ、スポーツ)	個別面談	
家庭・地域との連携	食育だよりの発行					
	・朝食の大切さ、運動と栄養、食中毒予防、夏休みの食生活、食事の量					・日本型食生活のよき
		親子試食会と生活習慣病講座 [5]		親子試食会と生活習慣病講座 [5]		

● 食に関する指導の全体計画②(小学校)例 2/2

教科等		10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事等		修学旅行	学習発表会		スキー教室	スキー教室	卒業式
推進体制	進行管理			委員会		委員会	
	計画策定			評価実施	評価結果の分析	計画案策定	
教科・道徳等	社会	私たちの県[4]	谷にかこまれた台地に水を引く[4]				世界の未来と日本の役割[6]
	理科		生き物のくらし秋[4]				
	生活	やさいやだいやをそだてよう[2]	しゅうかくいわいをしよう[2] 給食センターへ行こう[2]	みそをしこもう[2]	冬とお正月[2]	せつぶん[1] 食事のマナーについて考えよう[2]	ひなまつり[1]
	家庭	食べて元気!ごはんのみそ汁[5]	まかせてね今日の食事[6]	家庭科の献立作成と連携した「小学生が考えた献立」[6]			
	体育				育ちゆく体とわたし[4] 病気の予防[6]	心と体は関係しているのか[5]	
	他教科	すがたをかえる大豆[3国]	すがたをかえる大豆[3国]				
	道徳			正月料理[5]	おせちのひみつ[2]		
	総合的な学習の時間	りんご学習[3] さつまいもを育てよう[4]	〇〇村のよさを伝えよう[4] 収穫祭に向けて[5]	収穫祭[5]			
特別活動	学級活動	栄養講話[1・2]					
	児童会活動	交流給食		好きな給食アンケート			
	学校行事		学校保健委員会				
	給食の時間	給食指導 食べ物大切にしよう 感謝して食べよう	給食の反省をしよう 1年間の給食を振り返ろう				
学校給食の関連事項	食に関する指導	☆編食について ☆自己の食生活を見直す ☆食品ロスについて考えよう ☆魚を食べよう ☆実りの秋、収穫の秋を味わおう	☆地産地消について ☆食前食後のあいさつ ☆和食の良さを知ろう	☆寒さに負けない体を作る食事 ☆風邪の予防と食事 ☆バランスの良い食事	☆郷土の食事や文化(行事食)について知り、伝承しようとする心を養う ☆学校給食の歴史について知り、感謝の心を持つ	☆生活習慣病予防の食事	☆一年間のまとめ☆望ましい食習慣☆楽しい思い出作り(心を育てる)
	月目標	好き嫌いをしないで食べよう	感謝して食べよう	寒さに負けない食事をしよう	郷土の食事や文化について知ろう	健康と食生活について考えよう	食生活の反省をしよう
	食文化の伝承	十三夜	十日夜	冬至、クリスマス、大晦日	正月、七草、鰻開き、小正月、大寒、二十日正月、全国給食週間	初午、節分	桃の節句、お彼岸
	行事食	ハロウィン献立	和食の日献立、地域食材の日献立(地域野菜、りんご)、五平餅、恵比寿お餅	冬至献立、クリスマス献立、お年取り献立	鰻開き献立、給食週間献立、地域食材の日献立(ひなのへ)	節分献立	ひな祭り献立、卒業お祝い献立
	その他	いわしの日、目の愛護デー、きのこの日、ハロウィン、食品ロス削減の日、5の2希望献立	全国読書週間、立冬、いい音の日、七五三、えびす講、勤労感謝の日、新嘗祭、和食の日	6の1希望献立、おとうじ、おにかけ、すんき漬	おむすびの日、野沢菜漬	寒天の日、切干大根の日、6の2希望献立、天寄せ	
	旬の食材	秋刀魚、鯖、柿、りんご、栗、里芋、さつまいも、松茸、しめじ、舞茸、新米	鯛、鮭、秋刀魚、りんご、柿、ラフランス、早生みかん、栗、きのこ類、里芋、さつまいも、にんじん	鯛、鯖、公魚、鯉、鯛、みかん、柚子、ごぼう、れんこん	公魚、鮭、鯛、鯉、みかん、ぼんかん、きんかん、干し柿、長いも、かぶ、長ねぎ、野沢菜漬	公魚、ぼんかん、いよかん、凍り豆腐、切干大根、寒天、小松菜、長ねぎ	鯛、春告げわかめ、いちご、清見オレンジ、はつきく、うど、かぶ、菜の花
地場産物	キャベツ、にんじん、里芋、りんご、梨	長ねぎ、白菜、里芋、りんご	りんご、大根	りんご			
個別の相談指導		食物アレルギー対象者抽出	個別面談	食物アレルギー個別面談		個人カルテ作成	
家庭・地域との連携	食育だよりの発行						
	・日本型食生活のよさ 親子試食会[1]	食育推進協議会委員試食 学校公開日(地域試食会)			・運動と栄養、バランスのとれた食生活、心の栄養	保健指導員試食 地域食材利用検討委員会試食	

〇〇年度 〇〇中学校 食に関する指導の全体計画①



幼稚園 保育所 幼保連携型認定 こども園	各学年の食に関する指導の目標			将来
	1年	2年	3年	
<p>発達段階に応じて「なぜ」を積み重ね、様々な経験を通じて食に関する知識や食を選択する力を習得させるとともに、健全な心身を養い、ゆたかな人間性の育成を図る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食品に含まれている栄養素や働きを理解でき、安全で安心な食生活を目指して、適切な選択ができる。 ・日常の食事に興味関心を持ち、食環境と成長期である自分の食生活とのかかわりを理解できる。 ・自らの健康を保持増進しようとし、献立をたて調理をすることができる。 ・衛生面に気をつけて食事をすることができる。 ・生産者自然の恵み、生きていた命に感謝して食べることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい食事の仕方や生活習慣について理解し、自らの食生活の課題を振り返り、改善策を考えることができる。 ・自らの食生活は他の地域や諸外国と結びついていることを理解し、地場産物や伝統的な食文化、郷土料理等について興味関心を持つことができる。 ・環境や資源に配慮した食生活を実践しようとすることができる。 ・衛生面に気をつけて食事をすることができる。 ・生産者や自然の恵み、生きていた命に感謝して食べることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を通してよりよい人間関係を構築できるよう工夫することができる。 ・諸外国や日本の風土、食文化を理解し、自分の食生活は他の地域や諸外国と深く結びついていることがわかる。 ・自分の食生活を見つめ直し、望ましい食事の仕方や生活習慣が理解し、改善策を実践できる。 ・衛生面に気をつけて食事をすることができる。 ・生産者や自然の恵み、生きていた命に感謝して食べることができる。 	<p>生涯に渡って健康な心身の保持増進を見据えた自己管理を行う。</p>

食育推進組織（〇〇委員会） ※必要に応じて、保護者代表、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の参加
 委員長：校長（副委員長：教頭、副校長）
 委員：栄養教諭、主幹教諭、教務主任、保健主事、養護教諭、学年主任、給食（食育）主任、体育主任、学級担任

食に関する指導

- ・教科等における食に関する指導：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導（社会、理科、技術・家庭、保健体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動 等）
- ・給食の時間における食に関する指導：食に関する指導・・・献立を通して学習、教科等で学習したことを確認：給食指導・・・準備から片付けまでの一連の指導の中で習得
- ・個別的な相談指導：肥満・やせ傾向、食物アレルギー・疾患、スポーツ 等

地場産物の活用

物資選定委員会：年1回、構成委員（運営委員会を兼ねる）産地、価格等から物資品質の確認、地場産物の確認
 地場産物納入業者との連絡会：年1回 活動内容（年間生産調整及び流通の確認、農場訪問（体験）計画）
 地場産物等の周知：校内放送や食育だより、掲示物を活用した給食時の指導の充実、教科等の学習内容や体験活動と関連を図る

家庭・地域との連携

積極的な情報発信、関係者評価の実施、地域ネットワーク（人材バンク）等の活用
 学校だより、食育（給食）だより、保健だより、学校給食試食会、家庭教育学級、学校保健委員会、講演会、料理教室、自治体広報誌、ホームページ
 公民館活動、食生活推進委員・生産者団体・地域食育推進委員会、学校運営協議会、地域学校協働本部 等

食育推進の評価（学校評価との関連）

活動指標：各学年での教科等（技術・家庭、保健体育）における食に関する指導の実施 各学年1回以上、養護教諭、担任等との連携を図った個別的な相談指導の実施 各学年1回、郷土料理の調理実習 年1回、県や〇〇村の郷土料理を取り入れた給食の提供 年間6回、地場産物についての指導 月12回以上
 成果指標：朝ごはんを食べることを大切だと思う生徒 100%に近づける、主食、主菜、副菜をそろえた食事を食べる生徒 80%以上、食べ物を残すことをもったいないと思う生徒 85%以上、郷土料理を知っている生徒 90%以上

● 食に関する指導の全体計画②(中学校)例 1/2

教科等		4月	5月	6月	7月	8月～9月
学校行事等		入学式、健康診断、避難訓練	職場体験、宿泊学習	食育月間、郡体育大会	自然散策	文化祭、新人戦、避難訓練
推進体制	進行管理		委員会		委員会	
	計画策定	計画策定				
教科・ 道徳等	社会	世界と比べた日本の地域的特色[2]	世界各地の人々の生活と環境[1]	日本の様々な地域[3]		日本の諸地域[2] 世界の諸地域[1]
	理科	植物の世界[1]			動物のからだのつくりとはたらき[2]	生命のつながり[3]
	技術・家庭			幼児のためのおやつづくり[2]		
	保健体育		食生活と健康[3]	体の発育・発達[1]、 水の利用と確保[2]		生活習慣病とその予防[2]
	他教科	握手[3国]	ダイコンは大きな根？[1国]			大人になれなかった弟たちに・・・[1国]、盆土産、字のない葉書、モアイは語る[2国]
	道徳	なおしもん[1]、日本のお米[1]、根本を究めて「お茶博士」[3]				
総合的な学習の時間	「故郷 ○○村とわたし」(林業体験、観光体験、ふれあい体験)[1]、「働く」(職場体験を通して)[1・2]、「故郷 ○○村の将来と私」(「故郷 ○○村」を様々な面から分析)[3]					
特別活動	学級活動	給食時間の過ごし方[1]		骨や歯を丈夫にしよう[1・2・3]	食と体作りについて考えよう(血液検査から)[2]	防災学習
	生徒会活動	生活オリエンテーション	日常振り返り旬間(早寝早起き朝ごはんについて、残食調べ)	歯の衛生週間(いい歯の日献立)	夏ばて・熱中症予防旬間(残食調べ、水分補給について)	
	学校行事	健康診断		食育月間		
	給食の時間	給食指導	給食時間の過ごし方・準備、後片付け、手洗い、身支度	噛むことの大切さについて考えよう	夏の健康について考えよう	
	食に関する指導	☆学校給食の目標、きまりの確認	☆食生活の重要性	☆骨や歯に良い食事を知る ☆よくかんで食べることの大切さ☆衛生的な食事☆食育月間	☆暑さに負けない体をつくる ☆夏休みの過ごし方 ☆熱中症予防	☆生活リズムと食事 ☆夏ばて回復の食事 ☆新人戦にむけて
学校給食の 関連事項	月目標	給食の決まりを守って楽しい食事をしよう	丈夫な体を作ろう(バランスの良い食事をしよう)	・歯・骨を丈夫にしよう ・清潔な食事の場を作ろう	暑さに負けない食事をしよう	食事の見直しをしよう
	食文化の伝承	お花見	八十八夜、端午の節句	入梅	七夕、土用の丑	お盆、重陽の節句、十五夜、お彼岸
	行事食	入学・進級お祝い献立 お花見献立	こどもの日献立	むし歯予防献立、地域食材の日献立(根曲がり竹、さくらんぼ)、中体連応援献立	七夕献立、地域食材の日献立(夏野菜)、七夕まんじゅう	防災の日献立、お彼岸献立おやき、塩丸いか、やたら、のた餅、おはぎ
	その他		2の1希望献立	食育月間、歯と口の衛生週間	納豆の日	防災の日、敬老の日
	旬の食材	鯖、しらす、生わかめ、いちご、清見オレンジ、春キャベツ、かぶ、みつば、たけのこ、うど、にら、アスパラガス	鮭、甘夏、ジュースーオレンジ、新茶、たけのこ、ふき、山菜、きぬさや、プロコリー、新じゃが、新玉ねぎ、ほうれん草、新生姜	トビウオ、鰯、入梅鰯、梅、メロン、さくらんぼ、びわ、あんず、プラム、セロリ	鮭、イカ、キス、すいか、ブルーベリー、おくら、さやいんげん、レタス、きゅうり、冬瓜、夕顔、とうもろこし、ピーマン、ズッキーニ	かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン、じゃがいも、秋刀魚、イカ、鮭、巨峰、梨、ナガノパープル、シャインマスカット、ブルーベリー、里芋、枝豆、まこもだけ
地場産物	春キャベツ、アスパラガス	春キャベツ、レタス	新玉ねぎ、キャベツ、根曲がりたけのこ、さくらんぼ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、プラム、トマト	かぼちゃ、新じゃが、とうもろこし、夕顔、りんご、巨峰	
個別相談指導	実態把握(肥満、やせ、スポーツ)			対象者抽出(肥満、やせ、スポーツ)	個別面談	
家庭・地域との連携	食育だよりの発行					
	・朝食の大切さ、運動と栄養、食中毒予防、夏休みの食生活、食事の量					・日本型食生活のよさ
				学校公開日(地域試食会)		

●食に関する指導の全体計画②(中学校)例 2/2

教科等		10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事等		新人戦、修学旅行	新人戦	個別懇談会		前期選抜	後期選抜、卒業式
推進体制	進行管理			委員会		委員会	
	計画策定			評価実施	評価結果の分析	計画案策定	
教科・道徳等	社会	日本の諸地域[2] 世界の諸地域[1]		わたしたちの暮らしと経済[3]	「気づいて築くわがふるさと」[2]	地球社会とわたしたち[3]	
	理科		自然のなかの生物[3]				
	技術・家庭	簡単な調理(お弁当作り、郷土料理)[3]		食生活について考える[1] 家庭科の献立作成と連携した「中学生が考えた献立」[1]			
	保健体育		健康な生活と病気の予防[3]	生活習慣病とその予防[3]			
	他教科	Enjoy Susi[2英]		玉子料理はいかがですか? [3英]	温かいスープ[3国]		
	道徳	なおしもん[1]、日本のお米[1]、根本を究めて「お茶博士」[3]					
	総合的な学習の時間	「故郷 ○○村とわたし」(林業体験、観光体験、ふれあい体験)[1]、「働く」(職場体験を通して)[1・2]、「故郷 ○○村の将来と私」(「故郷 ○○村」を様々な面から分析)[3]					
特別活動	学級活動			ノロウイルスやインフルエンザを予防しよう[1・2・3]			
	生徒会活動			かぜ予防旬間(かぜ予防献立、手洗いうがいの励行)			がんばれカード表彰(給食時の身支度チェック)
	学校行事	学校保健委員会、試食会					
	給食の時間	給食指導	食事の挨拶について考えよう			給食の反省をしよう	
	食に関する指導	☆偏食について ☆自己の食生活を見直す ☆食品ロスについて考えよう ☆魚を食べよう ☆実りの秋、故郷の秋を味わおう	☆地産地消について ☆食前食後のあいさつ ☆和食の良さを知ろう	☆寒さに負けない体を作る食事 ☆風邪の予防と食事 ☆バランスの良い食事	☆郷土の食事や文化(行事食)について知り、伝承しようとする心を養う ☆学校給食の歴史について知り、感謝の心を	☆生活習慣病予防の食事 ☆受験期の食事	☆一年間のまとめ ☆望ましい食習慣 ☆楽しい思い出作り(心を育てる)
学校給食の関連事項	月目標	好き嫌いしないで食べよう	感謝して食べよう	寒さに負けない食事をしよう	郷土の食事や文化について知ろう	健康と食生活について考えよう	食生活の反省をしよう
	食文化の伝承	十三夜	十日夜	冬至、クリスマス、大晦日	正月、七草、鏡開き、小正月、大寒、二十日正月、全国給食週間	初午、節分	桃の節句、お彼岸
	行事食	ハロウィン献立	和食の日献立、地域食材の日献立(地域野菜、りんご)、五平餅、恵比寿お灸	冬至献立、クリスマス献立、お年取り献立	鏡開き献立、給食週間献立、地域食材の日献立(ひんのべ)	節分献立	ひな祭り献立、卒業お祝い献立
	その他	いわしの日、目の愛護デー、きのこの日、ハロウィン、食品ロス削減の日	全国給食週間、文鳥、いし原の日、七五三、大石祭、動物感謝の日、新嘗祭、秋分の日、1の1希望献立	おとうじ、おにかけ、ずんき漬	おむすびの日、野菜漬、1の2希望献立	寒天の日、切干大根の日、天香せ、1年家庭科学習献立	3年希望献立
	旬の食材	秋刀魚、鱈、柿、りんご、栗、里芋、さつまいも、松茸、しめじ、舞茸、新米	鯛、鮭、秋刀魚、りんご、柿、ラフランス、早生みかん、栗、きのこ類、里芋、さつまいも、にんじん	鱈、鮭、公魚、鯉、鯛、みかん、柚子、ごぼう、れんこん、白菜、大根、春菊、ほうれん草、ブロッコリー	公魚、鮭、鱈、みかん、ぼんかん、きんかん、干し柿、長いも、かぶ、長ねぎ、野沢菜漬	公魚、ぼんかん、いよかん、凍り豆腐、切干大根、寒天、小松菜、長ねぎ	鱈、春告げわかめ、いちご、清見オレンジ、はっさく、うどん、かぶ、菜の花
	地場産物	キャベツ、にんじん、里芋、りんご、梨	長ねぎ、白菜、里芋、りんご	りんご、大根	りんご		
個別的な相談指導		食物アレルギー対象者抽出	個別面談	食物アレルギー個別面談		個人カルテ作成	
家庭・地域との連携	食育だよりの発行						
	・日本型食生活のよさ			・運動と栄養、バランスのとれた食生活			
		食育推進協議会委員試食 保護者試食会				保健指導員試食 地域食村利用検討会委員試食	

(2) 献立作成の留意点

ア 栄養上の考慮

- (ア) 年間献立計画に基づき、一定期間（1か月間程度）単位に献立を作成する。
- (イ) 各学校の実態に応じて作成した学校給食摂取基準、食品構成に基づき、栄養バランスのとれた献立作成にあたる。特に家庭で不足しがちな栄養素や食品の摂取に配慮する。
- (ウ) 栄養摂取量は、一定期間（1か月間程度）の平均で実態に即した摂取量を確保できるように努めるとともに、「日本人の食事摂取基準」の考え方を踏まえる。
- (エ) 旬のものを取り入れるとともに、季節による食品の廃棄量の違いを考慮する。
- (オ) 調理形態（煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、炒め物、和え物、汁物等）のバランスと組み合わせを工夫し、魅力ある献立とする。
- (カ) 加工食品の内容成分表を取り寄せて、正確な栄養計算を行う。

イ 食に関する指導上の考慮

- (ア) 学校全体の教育計画に基づき、食に関する指導の全体計画①②及び給食献立年間計画を立てる。
- (イ) 献立のねらいを明確にし、給食時間はもとより学校行事や各教科等と連携させ、献立を教材として活用できるようにする。
- (ウ) 地域で生産される農産物や、特色のある気候や風土の中で受け継がれた郷土食などを積極的に取り入れ、児童生徒が、地域の産業や食文化への理解を深める。また、生産者への感謝の心を育むことができるようにする。
- (エ) 日ごろから嗜好及び残食状況を確認し、苦手な食べ物でも食べやすい調理法、組み合わせ、色彩、盛り付け等に配慮する。
- (オ) 希望献立などを計画し、食への関心を高める献立の実施を図る。

ウ 衛生上の考慮

- (ア) 学校給食施設及び設備並びに人員等の能力に応じたものとする。
- (イ) 物資選定委員会において食材の検討を行うとともに、原材料や加工食品については、製造者もしくは納入業者が行う微生物及び理化学検査の結果や、生産履歴、原産国、食品添加物等を確認する。
- (ウ) 保健福祉事務所（保健所）等からの情報を受け、地域における伝染病及び食中毒の発生状況に配慮した献立作成をする。

< 献立の変更について > 【解説 P57】

学校所在地域で食中毒や感染症が発生しているにもかかわらず、献立の中に和えものや非加熱調理食品等が入っていることがあります。

食中毒やノロウイルス等による感染症が流行している情報を得たら、速やかに全て加熱調理に切り替えるなど献立の変更を検討することが必要です。

エ 経済上の考慮

- (ア) 給食費を決定する際は、学校給食摂取基準を踏まえ、物価の変動、地域にあった食事内容の充実等を考慮しながら適正な金額となるよう努めること。
- (イ) 気象の変動による食品の値動きや出荷量の動向等に留意すること。

オ 関係者の意見の反映

- (ア) 献立作成委員会での意見や、実施献立の評価を献立に反映させること。
- (イ) 献立は、栄養管理や衛生管理、食に関する指導の基本となるものであることから、作成、実施に当たっては、必ず学校長、共同調理場長等の決裁を受けること。

(3) 選択できる献立

児童生徒が自分で食事を選択できる給食においても、食育の視点「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」等に基づいて実施する必要があります。

実施に当たっては、献立は学校給食調理施設の規模、施設設備や作業能力を十分考慮し、実施のねらいを達成するため、教育活動全体で計画的に取り組めます。また、児童生徒に対する特別活動や教科等を活用した事前指導、献立内容の研究、関係者の理解・協力などが不可欠であり、児童生徒の実態に応じて内容を検討する必要があります。

○選択給食の特徴と実施上の留意点

区分	セレクト給食	バイキング給食
方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2種類以上の献立から各自が選択できる方式 ・ 主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせを自主的に選択できる方式 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各自が一度に多種類の料理を量とともに自由に選択できる方式
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・ 主食・主菜・副菜・汁物を、バランスを考えて組み合わせることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な量・栄養のバランス（3つのグループの食品、6つの食品群）を考えて選択することができる。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低学年で実施する場合は、デザート、肉・魚から選択する単品のみの実施が可能。 ・ 個々の献立の栄養価がわかるようにする。 ・ 選択方法（赤・黄・緑の知識、栄養価、配膳方法等）の事前指導が必要。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全教職員の理解と協力による体制づくりが必要。 ・ 個々の献立の栄養価がわかるようにする。 ・ 選択方法（食品群の知識、栄養価、テーブルマナー等）の事前指導が必要。
評価（成果指標）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 主食、主菜、副菜、汁物を、バランスを考えて組み合わせることができた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の必要エネルギー量、栄養のバランス（3つのグループの食品、6つの食品群）を考えて選択することができた。

※事前におかずやデザートを予約するリザーブ給食もある

(4) 特別支援学校における特記事項

特別支援学校の給食は、社会的自立をめざした教育活動の一環として、障がいの種別に応じた献立作成が必要です。以下の点に留意した献立を作成するよう努めます。

視覚障がい者	味覚だけではなく、触覚（手触り）や嗅覚（におい）や聴覚（野菜をかむ音など）および保有する視覚などを十分に活用して、食品・料理名などに関する事物と言葉とを正しく結びつけて理解できるような献立を取り入れるよう考慮する。
聴覚障がい者	給食を食べながら食に関する言葉を体験と結び付けて覚えられるように、献立を工夫する。 例) 「甘い」「苦い」「酸っぱい」「辛い」「熱い」「冷たい」「好き嫌い」など。
肢体不自由者	形態食や再調理食など、可能な限りその児童生徒に合った食形態の工夫をした給食を提供できるよう考慮する。 摂食コーディネーターと連携して言語聴覚士（ST）など咀嚼や嚥下の専門家の診断や助言に基づいて実施することが必要である。実施にあたっては、保護者と学校関係者間で十分な検討を行う。
病弱者	主治医や保護者、学級担任、養護教諭等と連絡を密にとり、服薬の状況や食事との関連などを把握した上で、必要であれば、個別対応すること。
知的障がい者	断片的になりやすい机上の知識や技術を、実際の生活の場で応用しやすくなるように、家庭生活に直接結びつきやすい献立を作成する。 「選ぶ」という行動は、学習指導要領（知的障害）の小学部「生活科」「A基本的生活習慣」や中学部「職業・家庭科（家庭分野）」「B衣食住の生活」「A食事の役割」の具体的な指導内容例にも示される行動であるため、選択給食などを可能な範囲内で取り入れることが望ましい。 ただし、選択の際には対象の料理写真を添えるなど、視覚支援を考慮することが必要。

コラム ◆食育の「生きた教材」とは

「見る・食べるといった行為を通して、楽しみながら興味関心を引きだすことができるもの」であり、且つ「おいしくて栄養バランスがよく教育的配慮があるもの」のこと。

学校給食改善協会「すこやか20号」より

3-6 学校給食用主食の考え方

主食の量については「実態にあった食事摂取基準」の算出の上決定します。推定エネルギー必要量から給与栄養量を求め、炭水化物エネルギー比 (50~65%) から主食の量を決定します。

(1) 主食量（長野県内で多く使用されている例）

区 分	精白米	小麦粉
幼児の場合	50g	40g
児童（6～7才）の場合	50g	40g
児童（8～9才）の場合	70g	50g
児童（10～11才）の場合	90g	70g
生徒（12～14才）の場合	100g	80g
夜間定時制高等学校の場合	100g	80g

※食物繊維の摂取の観点から、米飯には発芽玄米や胚芽米、大麦などを一定割合使用することが望ましい。

(2) 学校給食用パン

学校給食のパンは主食としてのパンであり、牛乳、おかずとともに食べるものです。濃厚な味付けをしたパンや甘いパンに偏らないようにする必要があります。

ア 基本パン

小麦粉を100とした場合の各原材料配合比率の基準は、次のとおり。

原 料	文部科学省 配合比率基準	基本配合比率 長野県：基本パン
小 麦 粉	100	100
脱 脂 粉 乳	3または4	3または4
砂 糖 類	3.5	7
ショートニング	3.5	6
イ ー ス ト	2.5	2
食 塩	2	1.6

※パンの配合規格は、文部科学省の配合比率基準案を参考に各県独自に決定している。

本県の基本パン配合比率規格は、令和3年度に改定され、令和4年4月より実施。

※小麦粉は国内産及び長野県産強力粉使用。

※学校給食用パンの重量は小麦粉量の1.43倍として計算する。（焼き上がり重量より換算）

※小麦粉の品質により、特に必要がある場合は食品衛生上危惧のない改良剤（イーストフード）を選び、これを使用することができる。

コッペパンの栄養価（脱脂粉乳3%で計算）

	製品重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
小麦粉100g	143.0	434	13.5	7.6	643 (1.6)	50	28	1.2	1	0	0.28	0.16	0	3.4
小麦粉90g	128.7	391	12.2	6.8	579 (1.4)	45	25	1.1	0.9	0	0.25	0.14	0	3.1
小麦粉80g	114.4	347	10.8	6.1	514 (1.3)	40	22	1.0	0.8	0	0.22	0.13	0	2.7
小麦粉70g	100.1	304	9.5	5.3	450 (1.1)	35	20	0.8	0.7	0	0.20	0.11	0	2.4
小麦粉60g	85.8	260	8.1	4.6	386 (1.0)	30	17	0.7	0.6	0	0.17	0.10	0	2.0
小麦粉50g	71.5	217	6.8	3.8	322 (0.8)	25	14	0.6	0.5	0	0.14	0.08	0	1.7

※ナトリウムの（）内数字は食塩相当量

コラム ◆ 配合に合わせた栄養計算を

脱脂粉乳等の使用量を4%で契約している場合は、学校給食用パンの栄養価を配合割合に応じて計算してください。

イ 米粉パン

米粉ミックス粉を100とした場合の配合比率の基準は次の通り。

原 料		配合比率基準	
米粉 ミッ クス 粉	米粉	米粉ミッ クス粉100g に対して	80
	小麦たんぱく		17.6
	ぶどう糖 (麦芽糖)		2.4
脱脂粉乳		4	
砂糖		5	
マーガリン		6	
イースト		3	
食塩		1.5	
冷水		70~80	

※米粉パンの米粉ミックス粉は、長野県内産米粉を使用

※米粉パンの重量は米粉ミックス粉量の1.85倍として計算する（焼き上がり重量より換算）

米粉パンの栄養価

	製品重量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
米粉100g	185.0	450	20.0	7.6	624 (1.6)	64	29	1.7	2.4	1	0.30	0.20	0	1.9
米粉90g	166.5	405	17.9	6.8	562 (1.4)	58	27	1.5	2.1	1	0.27	0.19	0	1.7
米粉80g	148.0	361	15.9	6.0	498 (1.3)	51	24	1.3	1.9	1	0.24	0.17	0	1.5
米粉70g	129.5	315	14.1	5.2	437 (1.1)	44	20	1.2	1.6	1	0.22	0.14	0	1.3
米粉60g	111.0	271	12.0	4.4	373 (0.9)	38	18	0.9	1.4	1	0.18	0.12	0	1.2
米粉50g	92.5	225	10.0	3.8	311 (0.8)	31	14	0.8	1.2	1	0.15	0.10	0	0.9

※ナトリウムの () 内数字は食塩相当量

ウ ソフトスパゲッティ式めん

- ・ 配合比率 小麦粉100g に対して食塩3.4g
- ・ 製品重量 小麦粉100g に対して2.2倍として計算する (含水率約60%)

ソフト麺の栄養価

	製品重量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
小麦粉100g	220.0	337	9.0	1.6	40 (0.1)	17	18	0.5	0.5	0	0.1	0.03	0	2.8
小麦粉90g	198.0	303	8.1	1.4	36 (0.09)	15	16	0.5	0.5	0	0.09	0.03	0	2.5
小麦粉80g	176.0	270	7.2	1.3	32 (0.08)	14	14	0.4	0.4	0	0.08	0.02	0	2.2
小麦粉70g	154.0	236	6.3	1.1	28 (0.07)	12	13	0.4	0.4	0	0.07	0.02	0	2.0
小麦粉60g	132.0	202	5.4	1.0	24 (0.06)	10	11	0.3	0.3	0	0.06	0.02	0	1.7

※ナトリウムの () 内数字は食塩相当量

※食塩相当量を算出する場合は、茹でる際の流出量を考慮し、小麦粉100g に対し、食塩0.1g とする。

＜参考＞各種多様化パンの配合割合（例）

多様化パン^{※1}の配合例です。配合に当たってはそれぞれのパン業者等と相談して検討してください。

小麦粉100gに対する%

	基本パン	ドライ野菜フルーツパン	パンプキンパン ^{※2}	黒砂糖パン	チーズパン	ココアパン ^{※2}	抹茶パン ^{※2}	バターパン ^{※2}
小麦粉	100	100	100	100	100	100	100	100
脱脂粉乳	3～4	3～4	3～4	3～4	3～4	3～4	3～4	3～4
砂糖	7	7	7		7	7	10	7
ショートニング	6	6	6	6	6	6	6	6
イースト	2	2	2		2	2	2	2
食塩	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
ドライ野菜フルーツ		20以下	^{※3} 粉末 10以下 冷凍 20以下					
黒砂糖				20以下				
チーズ					12以下			
ココア						4以下		
抹茶							2以下	
マーガリン							6	10以下

※1 多様化パンとは、基本パン（コッペパン、食パン）以外のパンで、地域において学校給食の食事内容の多様化を図るため特別に加工されたパンをいう。

※2 砂糖類、イースト、マーガリンを増やす製造方法もあります。

※3 パンプキンパン：粉末、冷凍では水分量が違うため、他の材料の数値が変わる場合があります。

コラム◆パン業者と相談していますか？

- ・季節によりイースト菌の発酵状況、水分量も変わります。相談内容によって、パン業者がマーガリンや砂糖を増やすという提案をしてくださる場合もあります。その場合は必ず栄養価を計算します。
- ・新しい多様化パンの配合を検討する場合は、パン業者と相談し、試作をすることも大切です。
- ・材料によっては、パン業者の機械に残ってしまうものがあります。パン業者は複数の学校を受け持っていますので、アレルギーになるリスクも想定してください。

3-7 個別的な相談指導 【食に関する指導の手引P234】

学校では、偏食のある児童生徒、肥満・やせ傾向にある児童生徒、食物アレルギーを有する児童生徒、スポーツをしている児童生徒、食行動に問題を抱える児童生徒を対象とした個別的な相談指導が想定されます。また、栄養や食が関係する疾患を有する児童生徒についても、本人や関係者から相談指導の依頼があった場合は対応します。

(1) 想定される個別的な相談指導

想定される個別的な相談指導の例	
偏食傾向	偏食が及ぼす健康への影響について指導・助言
肥満傾向	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指導助言
痩身傾向	ダイエットの健康への影響について指導・助言
食物アレルギー	原因物質を除いた学校給食の提供や不足する栄養素を補給する食品等について助言
スポーツ実施	必要なエネルギーや栄養素の摂取等について指導

想定される個別的な相談指導は、その課題の改善を目的として期間を決めて定期的、継続的に指導を進めることにより、対象の児童生徒の行動変容を促し、改善、あるいは、より良好な生活を行うための習慣を獲得できるようにします。また、個別的な相談指導は、学校全体で取り組み、対象となる児童生徒の抽出は、主に学級担任が行い、実際の指導は、栄養教諭が中心となり関係者と連携を取りながら実施します

<指導上の留意点>

- ① 対象児童生徒の過大な重荷にならないようにすること。
- ② 対象児童生徒以外からのいじめのきっかけにならないように、対象児童生徒の周囲の実態を踏まえた指導を行うこと。
- ③ 指導者として、高い倫理観とスキルをもって指導を行うこと。
- ④ 指導上得られた個人情報の保護を徹底すること。
- ⑤ 指導者側のプライバシーや個人情報の提供についても、十分注意して指導を行うこと。
- ⑥ 保護者を始め関係者の理解を得て、密に連携を取りながら指導を進めること。
- ⑦ 成果にとらわれ、対象児童生徒に過度なプレッシャーをかけないこと。
- ⑧ 確実に行動変容を促すことができるよう計画的に指導すること。
- ⑨ 安易な計画での指導は、心身の発育に支障をきたす重大な事態になる可能性があることを認識すること。

(2) 方法及び流れ

実際に児童生徒に個別的な相談指導を実施する際には、P D C A サイクルをさらに詳細にした方法（図 個別的な相談指導の詳細な方法（例））を活用することもできます。この方法を取り入れることで、児童生徒への指導が明確化し、実施中に事故等の発生を予防して進めることができます。また、指導後の評価までを確実に実施することができるようになります。

栄養教諭が中心となって、学級担任や養護 教諭らと連携をして最初に目的と期間を決め、対象児童生徒を抽出します。対象児童生徒に対して、アセスメントの結果から個人目標を設定します。個人目標は、個別的な相談 指導の期間に目的を達成することができる目標とし、対象児童生徒の健康状態を良好に維持できる無理のない設定とします。

栄養教諭は、目標を達成するために栄養補給の計画を立て、その計画を対象児童生徒が実行するための行動計画を設定します。行動計画は、「控える」や「少し多くする」のような抽象的な表現ではなく、「握りこぶし一つ分食べる」など、「できた」・「できない」が明確に判断できるものにします。行動目標を理解して進め、実効率を高めるために、栄養教育[※]を実施します。

実施中の対象児童生徒への働きかけや観察についての学校内や家庭での連携の計画も立てます。相談指導実施中は、行動計画の実行状況などを確認しながら進めます。相談指導の終了時に再アセスメントを行い、個人目標の状況や最初に行ったアセスメントからの変化を確認します。再アセスメント結果を用いて、評価を実施します。

ア 偏食

偏食により食事量が極端に少ない、反対に特定の食品の食べ過ぎにより成長や栄養素の摂取状況に問題がある児童生徒を抽出し、個別的な相談指導を実施します。指導に当たっては、給食時間の状況を踏まえ、該当児童生徒及び保護者への聞き取りを行い偏食の原因を整理しますが、個々の児童生徒の特性や家庭環境等を十分に考慮することが重要です。該当児童生徒の達成感や自信につながるよう、まずは苦手な食品の匂いをかぐだけ、ごく少量を食べてみるなど、偏食の原因を軽減するための取組を段階的に行います。学級担任や栄養教諭は、児童生徒の努力を認め偏食改善への意欲をもてるよう留意します。

図 個別的な相談指導の詳細な方法（例）



※ 栄養教育とは、対象者が自主的に栄養改善に向けて食行動を変えるための教育のことをいう。

イ 肥満傾向

肥満に対する個別的な相談指導の要点・留意点

個別的な相談指導は、対象となる個人の身体状況、栄養状態や食生活などを総合的に現状把握し、課題や問題点を抽出（アセスメント）することが大切です。また、発育発達を考慮した個人目標を作成し、無理なく改善を進めることが重要となります。肥満の解消だけではなく、一生につながる生活習慣の獲得も視野に入れて進めていくことが重要です。

ウ 痩身傾向

やせに対する個別的な相談指導の要点・留意点

やせ傾向の児童生徒への相談指導は、やせの状況になった原因によって、指導の方針は大きく変わります。栄養や食に関する指導だけでは、根本的な問題解決を導けない場合には、さまざまな関係機関と連携をして解決しなくてはなりません。思春期は、心身ともに変化をしていくときであることから、適切な指導ができるように知識を高めるとともに、コミュニケーション能力も高めて進めていく必要があります。

エ 食物アレルギー

食物アレルギーについては、「学校給食における対応」と「個別的な相談指導」の両立が重要です。個別的な相談指導は、該当児童生徒が成長するための適切な栄養摂取の在り方、該当児童生徒の精神面のサポート、将来的に食の自己管理を行うための正しい知識とスキルを身に付けることを主な目的として実施します。指導内容の検討に当たっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」を活用した正確な情報の把握と、発達段階や該当児童生徒の症状及び理解度を考慮の上、指導方針を決定します。学校給食における対応と合わせて、食物アレルギー対応委員会を相談指導の協議の場として活用することも有効です。

＜食物アレルギー対応は、市町村教育委員会の方針のもとに実施します。＞

- 学校給食における食物アレルギー対応指針 (平成 27 年 3 月 文部科学省)
- 学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン (平成 20 年 3 月 財団法人日本学校保健会)
- 学校給食における食物アレルギー対応のための手引き (平成 27 年 2 月 長野県教育委員会)

※発行元HPからダウンロード可能

オ スポーツ実施

スポーツをする児童生徒の食生活とは スポーツをする児童生徒への個別指導は、スポーツをすることによって発育・発達に支障を来す状況になった、あるいは、来す可能性がある児童生徒に対して実施します。競技力向上のためや熱中症の予防については、教育が必要な児童生徒全員に対して、集団指導を行い、サポートすることができます。個別的な相談指導は、身体活動量の増加によってエネルギー不足から発育の遅延、貧血、疲労骨折、無月経や初経遅延などが引き起こされたり、熱中症を起こしてしまったりしたときに実施します。

カ 食行動に問題を抱える児童生徒

(ア) 食行動の問題とは

体重に対する過度なこだわりによる不食や過食、極端な偏食、食べ物や食べ方に対するこだわりなど、日常の食事や健康に支障を来す食行動は、摂食障害や、発達障害またはその疑いが原因として考えられます。

摂食障害は主に、神経性やせ症・神経性過食症を指します。体重が著しく減少しているにも関わらず太ることを恐れた食事制限や嘔吐を繰り返したり、反動で大量に食事を摂取したりするなどの食行動の問題がみられます。集中力の低下や強い不安など心理的症状を伴い、身体的要因と精神的要因が密接に関連して形成されます。

発達障害（自閉症、アスペルガー症候群、その他広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害など）やその疑いは、身体感覚の過敏や食べ物に対する特異な認識の仕方による食行動の問題を生じる場合があります。一般的に感覚や認識の問題は理解されにくく、不適切な指導によりさらに強い不安やこだわりを生じてしまう場合もあるため注意が必要です。

<食行動の問題例>

- ・ 太ることを極端に恐れ、給食や食事をほとんど食べない。
- ・ 和え物、煮物など複数の食品が混ざった料理は食べることができない。
- ・ 空腹や満腹を感じにくく、適切な食事量が分からない。
- ・ 大人数での食事は音や匂いなどの情報が多く、食事に集中できない。
- ・ 食事のマナーが覚えられない。

(イ) 摂食障害に対する個別的な相談指導の要点・留意点

成長曲線の急激な下降、明らかな低体重、極端な食事量の制限、筋力の低下、便秘、イライラ、不安などの変化がみられる場合、摂食障害を疑い相談指導の対象として抽出します。指導方針に沿って、食事に関することは栄養教諭、体に関することは養護教諭、対人関係に関することは学級担任、感情に関することはスクールカウンセラーなど、教職員は適切に役割分担し、児童生徒との信頼関係を築きながら指導をすすめます。摂食障害は心身の発育や生命の維持に重篤な影響を及ぼす場合もあるため、相談指導による回復が困難だと判断した場合は、家庭と連携の上、早めに専門医への受診をすすめます。また受診後も主治医や専門医と密接に連携し、学校として行うべき相談指導を継続します。

(ウ) 発達障害又はその疑いに対する個別的な相談指導の要点・留意点

発達障害に伴う食行動の問題は、該当児童生徒の特性に沿った生活全体を通じての支援が基本となります。触覚や嗅覚などの感覚の過敏さなど食事以外の要因により食行動の問題が発生している場合もあるため、全教職員が発達障害について正しい知識を持ち、家庭、主治医、発達支援センターなどの関係機関と連携して個別支援会議等において対応を検討することが必要です。

発達障害に伴う感覚的な認識を大きく変えることは困難です。まずは特性を受け入れ、大きな課題については少しずつ改善に向けて取り組みます。学校給食での対応としては、本人の思いや希望を聞く、食器具を変える、絵カードを用いて食事のマナーを伝える、食事の場所を検討するなど、該当児童生徒が安心して楽しく、集中して給食時間を過ごすことができるよう環境の整備を行います。

< 特別支援学校における対応例 >

- 特定のメーカーの物でないと食べられない。
⇒ 可能な範囲内で特定のメーカーの物を取り寄せる、自宅から持参する。
- 口の中に刺さるようになって食べられない。
⇒ 献立の中の1品は、食べられるものを組み合わせる、無理強いしない。
- 和え物・煮物など、複数の食材が混ざった料理が食べられない。
⇒ 食材ごとに分けて食べられるよう、小皿等を準備する。

3-8 調理

学校給食は、調理場の形態、規模によって、施設・設備の状況、調理人員が異なることから野菜の処理量、調理行程等に違いが生じます。

その施設において、一定の品質のものを、安全で、おいしく調理するためには、施設・設備、調理機器の性能、調理時間等の条件を勘案し、調理作業の「標準化」が必要です。

学校給食の調理に当たっては、次のことが前提条件として考えられます。

- ① 食に関する指導の教材として活用できるものであること。
- ② おいしくて、栄養のバランスがとれており、主食・主菜・副菜がそろっているもの。
- ③ 衛生的で、安心して食べられるものであること。
- ④ 学校給食衛生管理基準に基づき、調理を行うこと。

栄養的にバランスがとれた献立も、調理の方法によっては食品の味をそこねたり、ビタミン類などの損失を招いたりします。また、食品の扱い方によっては食中毒などを引き起こし、児童生徒の生命をおびやかすこともあります。

食品の衛生管理には十分注意することはもちろん、調理の知識、技術について、たえず研究、精通する努力が必要です。

調理の際には、使用する食材や調理方法、出来上がりの状態などをよく把握し、事前に準備しておく内容等を調理担当者と話し合い、日ごろから調理方法の研究をしておく必要があります。

また、料理をおいしく作るために、調理の手順、切り方、調味料や水の量、加熱温度、時間を記録し、次に生かしていくことが大切です。

(1) 調理上の留意点

- ア 衛生管理に十分注意する。
- イ 栄養素の損失をできるだけ少なくする。
- ウ 調理に要する時間は、仕上げ時間から逆算して、作業工程を検討し、適温で提供できるように工夫する。
- エ 作業能率を向上し衛生的に調理するため、分担を決め、計画的、合理的な作業によって無駄を省く。作業工程表、作業動線図を活用すること。
- オ 味付け、調理方法については、児童生徒の嗜好も考慮する。

(2) 調理の基本

ア 計量

調理は、正確な計量を基本とします。特に集団給食では一定の計算値によって算出された量を使用し、常に一定の出来上がりの状態を維持できるようにする。

計量は単に量だけではなく、温度・時間などを計測することも大切である。そのためには、用途に合った計量器を用意する。

(ア) 秤

台秤、自動秤等があるが、用途に応じて使い分ける。秤は、定期的に検査を受け、正しい位置に置き、零点を合わせて正確に使用する。

(イ) 計量カップ、スプーン

集団給食の場合の大量計量では、計量する量に見合った大型のカップ（500 cc、1 L 等）を利用したり、重量に置き換えたりして計算するとよい。

○標準計量カップ・スプーンによる重量表（g）

食品名	小さじ (5 mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	食品名	小さじ (5 mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水	5	15	200	マヨネーズ	4	12	190
酒	5	15	200	牛 乳	5	15	210
酢	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
食 塩	6	18	240	ウスターソース	6	18	240
しょうゆ	6	18	230	中濃ソース	7	21	250
み そ	6	18	230	カレー粉	2	6	—
みりん	6	18	230	小麦粉 (薄力粉)	3	9	110
砂糖 (上白糖)	3	9	130	米 粉	3	9	100
グラニュー糖	4	12	180	かたくり粉	3	9	130
はちみつ	7	21	280	ベーキング パウダー	4	12	—
油	4	12	180	パン粉	1	3	40
バター	4	12	180	いりごま	2	6	—
生クリー ム	5	15	200	米(精白米)	—	—	170

（八訂食品成分表 2022 女子栄養大学出版部）

(ウ) 食品用温度計

中心温度計や非接触型温度計（放射温度計）等がある。用途別に適切な温度計を準備し、定期的に点検を行い、衛生的に保管する。

コラム ◆中心温度計の誤差確認【解説P81】

中心温度計は使用を繰り返すうちに、誤差を生じるため、定期的に誤差を測定し、調整を行います。

低温については氷水を0℃、高温については沸騰水を98℃として、中心温度計の誤差を確認し、自主管理手帳等へ記録します。

イ 野菜の洗浄

食品の洗浄は、農薬、細菌、寄生虫卵、その他の不純物、偏食部分（あく）などを除去するための調理作業である。非汚染作業区域に細菌や異物等を持ち込まないためには、洗浄を的確に行うことが重要である。

(ア) 泥付き野菜は、検収室で泥を落とした後、下処理室に搬入する。

(イ) 野菜や果物は下処理室の三槽シンクを使い、流水で十分に洗浄する。

(ウ) 洗浄時の水温は、鮮度を低下させないように、20～25℃（夏の水温）以上にあげないようにする。

ウ 切裁

食品の廃棄部分を取り除き、形を整え、熱の通りや調味料の浸透を十分にし、食べやすく消化吸收をよくする必要がある。料理に合った切り方をし、乱雑になったり、必要以上に廃棄部分を出したりしないように注意する。

エ 加熱調理

食品を加熱することにより、組織をやわらかくし、消化吸收をよくするとともに、食品に香味を与える。加熱の際には、煮くずれや栄養素の損失を少なくするように注意し、加熱順序、方法、時間を研究することが大切である。また、食中毒防止のために、加熱不足にならないように中心温度計等を用いて計測、記録する。

オ 調味

料理の仕上げは調味であり、調味によって喫食者に満足を与える料理となる。調味は、材料の違いを生かし、その持ち味にふさわしいものとなるようにしなければならない。

調味料は、拡散速度の違いから、砂糖・塩・酢・醤油・みそ（通称サシスセソ）の順に加えると一般的にいわれているが、料理に合わせて調味料を加えるタイミングや回数にも工夫が必要である。

(ア) 食品本来の味や、うまみを生かせるよう薄味を心がけること。

(イ) 調理の種類に応じて、調味料の使用量や使い方を使いわけ、変更した場合は内容を記録すること。

(ウ) 調味料は献立表に示された分量を一度に入れずに、味を見ながら調整すること。

<参考>

○だしのととり方

食品	だしのととり方
煮干し	ア 煮干しの量は、汁に対して2%が適量である。 イ 30分程度浸水した後、火加減を調整し、1時間程度で沸騰させ、1分後に火を消す。 ウ 火を消して煮干しが沈んだら、すぐ取り出す（だし袋を使用する場合は、火を止め1～2分後に袋を取り出す）。 エ 取り出す際に煮干しをしぼると、えぐみが出るので、水を切る程度にする。
厚削り節	ア 水から入れて沸騰直前に火を弱めて、40～50分煮出す。途中でアクをとる。 イ 火を止め、削り節が沈んだら静かに濾す。
昆布	ア 昆布の量は、汁に対して1～2%が適量である。 イ 浸水30分後、火加減を調節し、30分かけて沸騰させ、取り出す。
鶏ガラだしパック	ア 水に鶏ガラだしパックを入れ火にかける。 イ 沸騰直前に弱火にして90～120分煮出す。途中でアクをとる。 *煮出す際に長ねぎ、しょうが、たまねぎ、にんじんなど香味野菜を加えるとよい。 *メーカーによって使用方法が違うのでそれぞれ確認する。

※だしを取るときは、においがこもらないように釜のふたを開けておく

調理場における衛生管理&調理技術マニュアル（文部科学省）

鶏ガラだしパックのととり方（富士食品）

○乾物のもどし方と重量の変化

食品名	倍率	もどし方
かんぴょう	5～10倍	塩もみをして、熱湯でゆでる。
きくらげ	4～10倍	水又はぬるま湯に浸す。
切り干しだいこん	4～7.5倍	たっぷりの水又はぬるま湯に浸す。
高野豆腐	6～8倍	ぬるま湯で落としぶたをして戻し、水の中で押し洗い後、水気を絞る。
はるさめ	3～7倍	用途により、ゆでる又はぬるま湯に浸す。
ひじき	6～9倍	水に浸し、砂やごみを洗い落とす。
干しいたけ	4～6倍	水又はぬるま湯に浸す。
干しわかめ	6～10倍	煮物、汁物に使用する場合は水に浸す。和え物は戻した後熱湯でゆでる。
豆類	2～2.6倍	下処理用の水槽で洗い、水に浸す。

調理場における衛生管理&調理技術マニュアル（文部科学省）

○揚げ物の吸油率

種 類	材料に対する油の量 (%)
素揚げ	2～15
から揚げ	6～13
てんぷら	12～25
フリッター・フライ	6～20
クラッカー揚げ・はるさめ揚げ	33～35

八訂食品成分表2022 (女子栄養大学出版部)

○糖分・塩分の調味パーセント

料理名	調味対象	調味パーセント		メモ	
		塩分	糖分		
汁物	スープ	だし	0.2～0.5	だしの味が濃い場合は、塩分をうすくできる	
	みそ汁	だし	0.6～0.8		
	すまし汁	だし	0.5～0.7		
	けんちん汁	だし	0.6～0.7		
焼き物	魚の塩焼き	魚(一尾魚)	1～3		
		魚(切身魚)	0.5～1		
	魚のムニエル	魚	0.5～1		
	豚肉のくわ焼き	肉	1～1.5	2～3	
煮物	サバのみそ煮	魚	1.2～2	6～8	
	里芋の煮物	芋	0.8～1.2	4～6	
	いりどり	材料	1～1.2	4～6	全材料に対して
	青菜の煮浸し	青菜	0.8	1	
	乾物の煮物	材料	1～1.5	4～15	戻した材料に対して
ごはん	炊き込みごはん	米	1.5		
	すし飯	米	1～1.5*	2～5	酢 12% ※酢に対して 0.6～0.8%
	チャーハン	飯	0.5～0.8		油 5～8%
その他	お浸し	材料	0.8～1		茹でる前の材料に対して
	野菜のいため物	材料	0.5～1	0.5	油 5～10% ※全材料に対して
	茶わん蒸し	卵液	0.3～0.6		
	野菜の即席漬け	材料	1.5～2		

八訂食品成分表 2022 (女子栄養大学出版部) 一部改変

$$\text{塩分、糖分\%} = \frac{\text{塩分(食塩)又は糖分(砂糖の量)の重量}}{\text{材料の重量}} \times 100$$

- ※ 材料重量は正味の重量を指すが、乾物類は戻した時の重量、汁物はだし汁。
- ※ 塩分は、食塩の量で示したものであり、しょうゆやみそを使う場合は換算する。
- ※ 糖分は、砂糖の量で示したものであり、みりんを使う場合は換算する。

(3) 特別支援学校における特記事項

特別支援学校では、特にきめ細かい配慮が必要になります。ただし、学校及び調理場の施設設備・人員等の状況を踏まえ、過度に複雑な対応とならないようにします。

また、安全のため、家庭で実施していない対応は行わないようにします。

ア 年齢差による配慮

対象者が幼児から成人までと年齢差が大きいため、調理形態や味付けの配慮が必要になります。（例：香辛料の使い方）

イ 食べる機能（摂食機能）の発達を促す調理

摂食機能が未発達又は嚥下障害等食べる機能に障がいのある幼児児童生徒の発達段階や能力に合わせる事が重要です。食形態の段階の変更は、主治医・言語聴覚士（S T）・摂食コーディネーター・保護者等と検討して慎重にすすめることが大切です。状態によっては、嚥下補助剤等も使用します。

(ア) 形態食

児童生徒の食べる機能に応じて「普通食」とは別に献立を作成し、形や軟らかさを考慮して調理した食事のこと。

食形態	初期食	中期食	後期食
発達段階	経口摂取準備期 嚥下機能獲得期 捕食機能獲得期	捕食機能獲得期 押しつぶし機能獲得期	咀嚼機能獲得期 自食準備期
食物形態	粒のないなめらかなペースト状	舌でつぶせる硬さ	奥歯で軽くつぶせる、すりつぶせる硬さ
例	重湯・パン粥裏ごし ヨーグルト・ムース・ポタージュ	全粥・パン粥・プリン・絹ごし豆腐	全粥・軟飯・牛乳に浸したパン・煮込みうどん・卵とじ

(イ) 再調理食

調理済みの「普通食」を、ミキサーにかけたり刻んだりした食事のこと。特に、刻み食は口の中でばらけやすくむせやすいので、注意する。

3-9 配食

調理後の食品は、基準量に従って配食します。小学校の場合は、学年に応じた計量が大切であり、目分量による配食は避けるようにします。

また、衛生的、能率的な取扱いを工夫し、適温で、給食されるように努めます。

(1) 学年差に応じた配食

ア 主食

副食の内容や、栄養価、献立全体のボリューム、栄養的なバランスを考慮して主食の量を決めます。小学校では、低学年・中学年・高学年の差をつけるなど、学年差や個人差に配慮することが大切です。

イ 副食

学校給食摂取基準を踏まえて学年毎に配食量を決定します。配食に当たっては、目分量による配食を避けるために、各学級の分配表などを作成して実施します。特に小学校1学年の入学期には、分量に十分配慮することが大切です。

コラム ◆学年差に応じた配食割合算出の手順

副食の配食割合は、栄養計算をしている学年を基準に考えます。

※各学年の推定エネルギー必要量（給食1食当たり）－（牛乳＋主食のエネルギー量）＝副食のエネルギー量

■ 基準学年の副食エネルギー量を基準にして副食の割合を出す。

■ PFCバランスを考慮して、主食量を調整する。

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
米量 (g)	45	55	60	70	80	90	90	95	100
副食割合	0.8	0.9	1	1	1.1	1.2	1.2	1.3	1.3
摂取基準 (kcal)	470	520	550	630	690	780	740*	820	880

（県内の給食施設の例）

※11才→12才で基礎代謝基準値が減るため、中1の摂取基準が小6より減っています。

これを含め、実態に合わせた調整をする必要があります。

(2) 適温での給食

調理場の運営方法によって異なりますが、次の点に配慮し、適温での給食に努めます。

ア 調理順序

個々の食品や献立別の調理時間、配食時間を十分把握し、配食間際に仕上げるとともに、牛乳などは、配食直前に保冷庫から出すように心がけます。

イ 運搬時間の短縮

学校給食の運営方法や学校規模、校舎の構造等により、所要時間は異なりますが、短時間で終了するよう工夫します。また、共同調理場の場合は、配送車の確保や短時間で配送できる配送計画を立てます。

ウ 教室内での配膳時

児童生徒の配膳時間の長短により、食品の温度に差が生じることから、短時間に効率的な配膳が行われるよう、学級担任による適切な指導が大切です。

エ 食器・食缶等

保温性、保冷性のある食缶を使用するとともに、調理済食品用の冷蔵庫や温蔵庫の整備や使用に努めます。

(3) 特別支援学校における特記事項

幼稚部・小学部・中学部・高等部・理療科等の配食量の割合について留意します。

コラム ◆個人への対応の工夫

「(苦手な) ○○を一口食べられたら、(好きな) ☆☆をおかわりしよう」

- 苦手なもの：一人分の規定量を盛り付け、目の前で量を減らす。
- 好きなもの：おかわりができるように、最初の盛り付けを一人分の規定量よりも少なくする。
 - ・苦手なものを食べられたときには、十分に褒めて達成感を持たせ、次につなげる。
 - ・「苦手なものを食べられなかったから、好きなものを食べさせない」ということはしない。
 - ・1食の量・食と向き合う時間等が、その児童生徒に合っていたのか振り返り、記録する。

3-10 評価

(1) 献立の検証

給食終了後、実施した献立の検証を行い、次回の献立に生かす必要があります。献立内容（食品の種類・量、調理法）、残食の様子、ねらいに沿ったものであったか等について、栄養教諭等、調理従事者他関係者が意見交換を行い、検証します。

表 献立の実施記録（例）

日曜	献立名	献立のねらい	献立内容について	児童の様子	残食の様子
8 水	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 青菜のごまあえ 豚汁	旬の魚を味わう	さんまが骨まで柔らかく煮えていた。 青菜と豚汁の野菜が多く、処理量に時間がかかった。和え物の組合せを変える必要がある。	低学年はさんまの骨が気になったようだが、3年生以上は骨まで食べていた。	さんま 1年生手つかず5切 その他ほぼ残食なし

(2) 栄養管理の評価

栄養管理の成果を明確にするため、計画策定時に設定した活動指標（アウトプット）により取組の状況等を評価し、成果指標（アウトカム）により取組の成果について評価します。

表 評価指標（例）

活動指標（アウトプット）	成果指標（アウトカム）
<ul style="list-style-type: none"> ■ 「学校給食摂取基準」を踏まえた、栄養管理及び栄養指導ができたか。 ■ 「学校給食摂取基準」及び食品構成等に配慮した献立の作成、献立会議への参画・運営ができたか。 ■ 食事摂取状況調査、嗜好調査、残食量調査等が実施できたか。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 配膳されたものを残さず食べられた子どもの割合 ■ 地場産物・国産食材の活用割合

「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」（文部科学省）

コラム◆第4次食育推進計画：学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす

標記の具体目標は、「栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数月 9.1 回→12 回」と示されました。栄養管理の評価の成果指標に「地場産物・国産食材の活用割合」があります。これは単に使用率を上げるのではなく、「地場産物を活用して、どのような取組をしたのか」という評価であると考えましょう。

(3) 学校給食栄養報告（週報）

児童生徒に提供される給食の内容が、学校給食摂取基準に照らして適切であるかどうか、実態を把握することは、学校給食の食事内容、献立の改善を進めるうえで重要です。

ア 実施時期

毎年6月及び11月の第3週の給食実施日。5日分

イ 調査対象校等

完全給食実施校で栄養教諭等（市町村費を含む）が配置されている学校（単独調理場）及び共同調理場。

(4) 特別支援学校における特記事項

ア 残食量調査

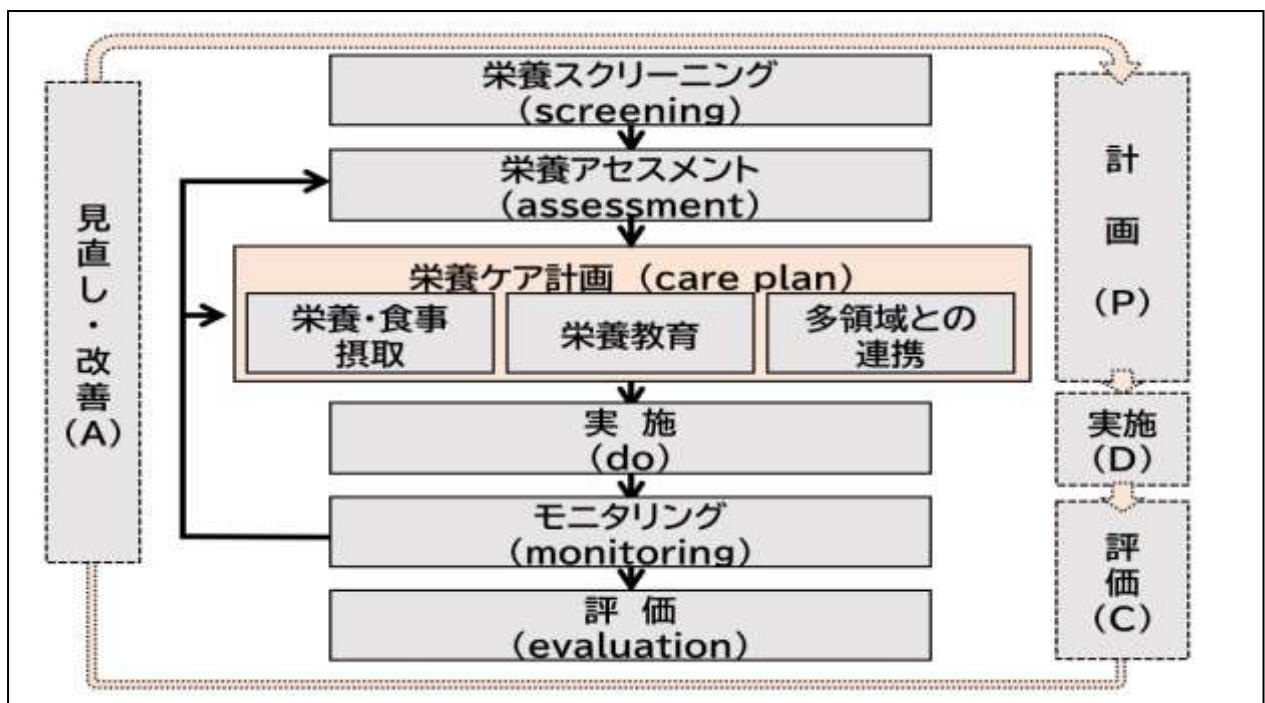
障がいによるこだわりや経験の不足などのために、一口程度しか食べることができない場合もあります。個人差が大きいため、残食はクラス合計あるいは平均値で評価するのではなく、担任と連携して実態を把握し、個別対応を検討します。

イ 嗜好・偏食調査

嗜好・偏食については個人の主観・家庭の食事環境の他に障がいの種別や状態も大きく影響します。個人差が大きいため、担任と連携して実態を把握し、個別対応を検討します。

(5) 栄養マネジメントのプロセス

個人や集団を対象に、栄養アセスメント*に基づき適切な栄養計画を立て、実施し、評価し、見直しを行い改善することを繰り返しQOL（quality of life：生活の質）の向上を目指します。



ライフステージ栄養学（建帛社） 引用

※栄養アセスメント

身体計測・臨床検査（生理・生化学検査）・臨床診査（問診・観察）、食事調査、生活調査などから得られた主観的、客観的情報をもとに、対象とする個人や集団の栄養状態を総合的に評価すること。