

# さあ、みんなの給食が始まるよ!

食事前の手洗いや準備・片付けなどの当番を通じて、友達と仲良く給食を食べることができるようにする。

1年  
特別活動

## ①手をしっかりあらう



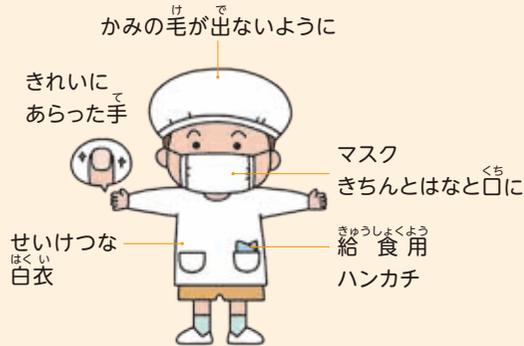
手に水をかけて石けんをつける。

手の平、甲、指の間、指先、手首まで洗うよう指導する。

石けんをよくあらいながす。

給食用のハンカチでふく。

## ②みんなでじゅんびする



みじたくをしましょう。



上手にもりつけましょう。

## ③みんなで楽しく食べる



教師も児童と一緒に会話をしながら食事をする。

給食のやくそくがまもれたら に色をぬりましょう。

食物アレルギー等を有する児童に対しては、細心の注意を払うこと。

	白にち				
①手をしっかりあらう					
②みんなでじゅんびする					
③みんなで楽しく食べる					
④みんなでかたづける					

## ④みんなでかたづける



給食の時間を確保するためには、授業時間が給食の時間に食い込むことがないように努めるとともに、児童がゆとりをもって食事を楽しめるよう配慮が必要である。

しょくじ ことば  
食事をおいしくするまほうの言葉

1年  
道徳、特別活動



食べ物が不足して多くの人が飢えている国もあることから、食べ物を大切にすることと感謝する気持ちを育むようにする。

はたらいてくれる家の人  
食べ物をはこんだり売ったりしてくれる人



こめややさいをつくってくれる人

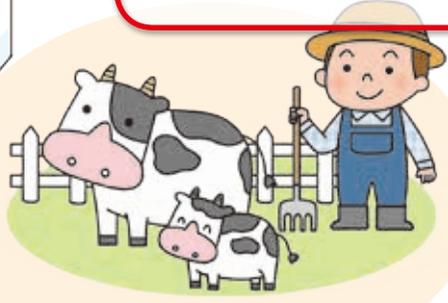


さかなをとってくれる人

『いただきます』

食事には多くの人が関わっていることを知る。

かんしゃの手紙を出そう！  
家の人や給食を作ってくれる人に、かんしゃの気持ちをこめて手紙を書いてみましょう。



うしをそだててくれる人



しょくじをつくってくれる人

私たちは、生き物の命をいただき、自分の命を養っている。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることにもなる。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」のあいさつができるようにする。



こめ、やさい、にく、さかなもみんな生きていたもの

「いただきます」「ごちそうさまでした」を心をこめて言えたら、🍏に色をぬりましょう。

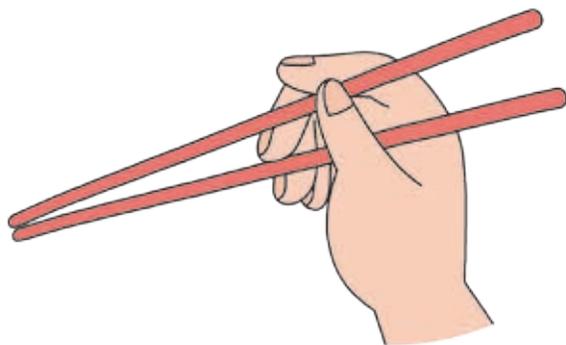
『ごちそうさまでした』

	ひにち		／		／		／		／	
	あさ朝	ひる昼	ゆう夕	あさ朝	ひる昼	ゆう夕	あさ朝	ひる昼	ゆう夕	あさ朝
いただきます	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
ごちそうさまでした	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏

「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたりしていただきありがとうございました。」という意味が含まれている。食事の後には、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつができるようにする。



# めいじん はし名人になろう



はしの持ち方を知り、食器とはしを使って、きれいに気持ちよく食べることができるようにする。

1年  
特別活動

主食：ごはん、パン、麺類など主にエネルギーのもとになる。

主菜：肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多いものを中心にしたおかずで主に体をつくるもとになる。  
給食のならべ方

副菜：野菜を中心にしたおかずで、主に体の調子を整えるもとになる。

## かた はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方で、はしを1本もつ。



②はしを「1の字」を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。

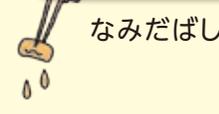


## やってはいけないのはし

どれを食べようか、迷ってはしを動かすこと。



遠くから挟んで汁を垂らしながら、はしを動かすこと。



はしで食器を寄せること。



はしで食べ物を刺して、食べること。



はしを持ったまま、食器を同じ手で持つこと。



はし同士で料理を渡すこと。

## はしをつかってみよう

はしは、いろいろなつかい方ができるよ。できるようになったら、いろいろな色をぬりましょう。

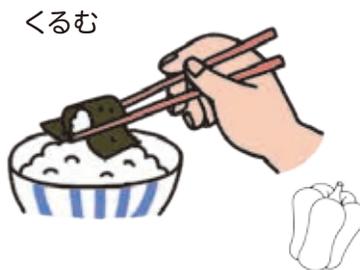
まぜる



はさむ



くるむ



きる



つまむ

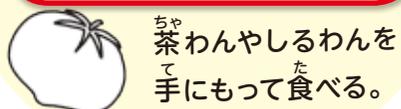


# みんなで<sup>た</sup>食べるとおいしいね

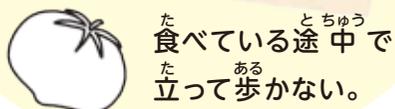
<sup>たの</sup>楽しく<sup>た</sup>食べるためのやくそく



食器に指を入れたり、わしづかみにしたりしない。



友達とふざけたりせず、自分が食べ終わっても、静かに自分の席で待つ。



やくそくをまもれたら  
<sup>いろ</sup>に色をぬりましょう。



主食、おかずは交互に食べることで、どちらもおいしく食べられる。また、デザートはなるべく最後に食べる。

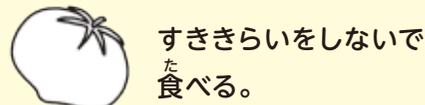
よくかむじわって  
<sup>た</sup>食べよう



大声を出すなど人の迷惑にならないようにする。



家族やクラスのみんで楽しく食事をする  
ことの重要性を理解し、食事のマナーを習得できるようにする。



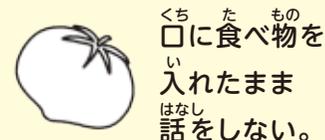
健康な体をつくるために、苦手なものもできるだけ食べるようにする。



1年  
特別活動



食べ物が飛び散るなどして、周りの人に不快感を与えないようにする。



よくかむことにより、「消化吸収がよくなる」、「あごが発達して歯並びがよくなる」、「食べ過ぎを防ぐ」などの効果がある。

# 食べ物ものの「旬」しゅん

野菜などの栽培体験や継続的な観察を通じて、生命や自然を尊重する姿勢を育み、旬の食べ物に対する興味・関心を高めるようにする。

2年生活

しかし、食べ物には、それぞれの地域でよくそだち、たくさんとれ

いまいちねんじゅうたは今一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。たものいちばんるきせつがあります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物ものの「旬」といいます。

まち町たんけんで、旬の食べ物をさがしてみましよう。

はる春



なつ夏



あき秋



ふゆ冬



まち町たんけんのきせつ:

みつけた食べ物:

野菜や果物などには、本来、旬があることに気付かせる。スーパーへ行ったり、給食の献立表を使ったりして、季節ごとに、よく食べている野菜や果物などの名前をあげさせ、それらを使った料理について調べさせる。

げん き 元気のもと朝ごはん ~ はや 早ね はや 早おき

あさ 朝

気持ちのよい一日を過ごすためには、早寝、早起きと朝ごはんをしっかりと食べることが大切であることについて理解できるようにする。

2年 特別活動、道徳

~1日のスタートは朝ごはんから~

あさ 朝ごはんを食べるとげんきになるよ!

あさ 朝ごはんは1日のはじまりです。

おきてすぐは、体は、まだねむっています。

あさ 朝ごはんを食べると、えいよう分が体に行きわたって、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目ざめます。体が目ざめると、勉強やうんどうをするためのげんき元気がわいてきます。



私たちの体には、ほぼ24時間の決まったリズムがある。1日3回の食事を規則正しくとることによって体のリズムがつくられ、健康的な生活を送ることができる。また、食事をとることで脳が活発に働き、体温が上がる。朝ごはんをしっかりと食べて午前中の活動ができる状態をつくるのが大切である。

あさ 朝ごはんを食べるために気をつけること

あさ 朝ごはんを食べるためには、はや 早おきして、じかん 時間にゆとりをもつことです。よる 夜おそくまでおきていると、あさ 朝おきられなくなり、あさ 朝ごはんが食べられません。

はや 早ね、はや 早おきのしゅうかんをみにつけ、あさ 朝ごはんをしっかりと食べてげんき にすごしましょう。



あさ 朝ごはんを食べたら、いろ に色をぬりましょう。

日にち	/	/	/	/	/	/

# おやつのお食べ方を考えてみよう

おやつを食べすぎると、ごはんが食べられなくなります。  
 どんな食べ方がいいのか考えてみましょう。

## おやつは食べる時間とりょうを考えて



おやつは、食事の前に食べすぎたり、時間をきめずにだらだら食べたりすると大切な3度のごはんがきちんと食べられなくなります。

おやつを食べるときには、りょうや時間をきめて食べるようにしましょう。



朝、昼、夕の3度の食事をきちんと食べることの大切さと、間食のとり方について理解できるようにする。

2年  
特別活動



あまいおかしがすぎ



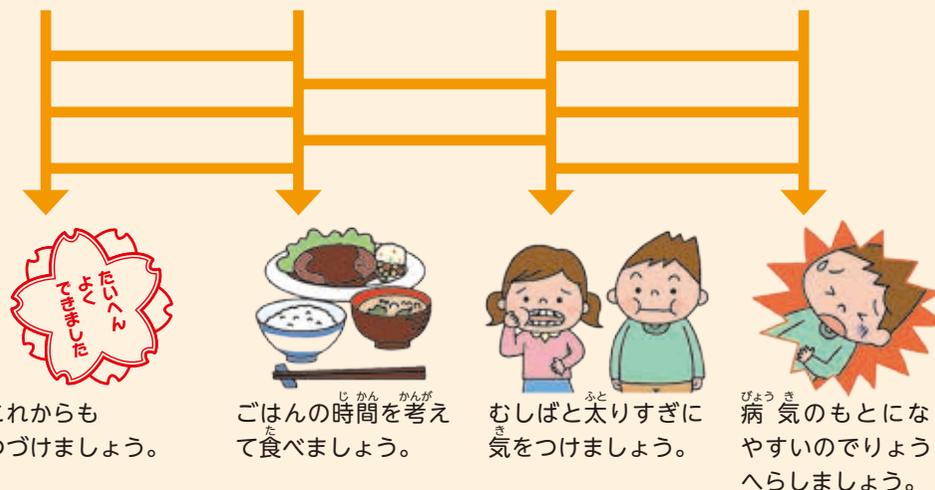
しおからくてあぶらっこいおかしがすぎ



おやつは、りょうや時間をきめて食べる



すきな時間におやつを食べる



## おにぎりとからべてみよう

ここに例示した、おにぎり1個(100g)、やきいも1/2個(100g)、チョコレート1/2枚(35g)、ポテトチップス1/2袋(30g)などは、ほぼ同じエネルギー量(約150kcal)となる。

やきいも半分(100g)

おにぎり(100g)

フルーツヨーグルト(200g)



チョコレート



スポーツドリンク

間食は、児童が比較的自由に食品を選択することができるため、過度な摂取などにより、食事への影響が出やすいものである。そこで、食事によるエネルギー摂取量と間食によるエネルギー摂取量を説明し、児童が自らの食生活を振り返ることができるようにする。りょうはほとんど同じ

## おやつのおやくそくをきめよう

### ① 「食物アレルギーについて」

食物アレルギーは、特定の食べ物を食べることによって、皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身に生じるアレルギー反応のことをいう。症状は多岐にわたり、じんましんのような軽い症状からアナフィラキシーショックのような命に関わる重い症状まで様々である。

### ② 食物アレルギーについて

たまごや牛乳などが入っている食べ物を食べると、体の具合がわるくなる人もいます。

# きせつのごちそう (行事食)

学校では入学式、運動会、遠足、そつぎょうしきなどの行事があります。このような行事には、そのきせつや内容にあったごちそう（行事食）があり、それぞれにいきがこめられています。わたしたちの生活をゆたかにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

旬の食べ物や節句、冬至、正月などの伝統行事や行事食について知り、季節の料理や行事にまつわる行事食について興味・関心をもてるようにする。

2年生活

## 行事食についてしらべてみましょう

**はる 春**

**4月 入学式**

3月3日の「桃の節句」（ひな祭り）には、ひな人形を飾り、ひし餅やひなあられ、はまぐりのうしお汁、ちらしずしなどを食べる風習がある。

入学式 雛見

**5月 端午の節句**

かしわもち、ちまき

こどもの日

5月5日の「端午の節句」には、柏の葉で包んだ「柏餅」を食べる風習がある。

**なつ 夏**

つゆい 梅雨入り

6月 食育月間

げし 夏至

たなばた 七夕

**9月 月見**

月見のだんご

旧暦の8月の十五夜に、縁側や窓辺の月が見えるところに、団子やその年に収穫した作物、すすきなどを飾り、月見団子を食べる風習がある。

**3月 ひな祭り**

ひな祭りのごちそう

そつぎょうしき

**2月 節分**

いわし、いり豆

正月には、家族の健康や子孫繁栄、豊作などを願っておせち料理や雑煮、七草がゆを食べる風習がある。

**1月 正月**

おせち料理、雑煮、七草がゆ

**12月 冬至**

冬至かぼちゃ

おみそか

学校給食の献立表を見て行事食をさがしてみよう

月	行事	行事食

かぼちゃは主に夏から秋に収穫される野菜だが、長期保存が可能であり、冬に食べられる貴重な野菜であった。また冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれている。

※ 行事食は地域や家庭によって異なります。