

第57回日本PTA 関東ブロック研究大会
ながの大会
第2分科会 家庭教育（健康・食育）

『自作弁当の日の取り組みで 学校全体の食育を推進』

実施事例校：長野県須坂市立東中学校

発表：上高井郡市PTA連合会 会長 松峯 昌男



アジェンダ

1. 須坂市の紹介
2. 長野県須坂市立東中学校の紹介
3. 食育指導の方針
4. 学校の現状
5. 食育推進体制の構築
6. 学校の取り組み
7. 自作弁当の実施事例
8. 自作弁当を作ってみた感想

1. 須坂市の紹介



市立小学校・・・11校（児童数 約2,300人）

市立中学校・・・4校（生徒数 約1,200人）

市立の支援学校（小学部・中学部）・・・1校

児童・生徒数は 須坂市全体で約3,500人

市内に私立の小学校・中学校はなし

2. 長野県須坂市立東中学校の紹介



【所在地】

須坂市の南東、須坂駅より7.3kmの場所
標高：536m(スカイツリーの展望回廊より高い)

【学校からの景観】

北西に長野盆地、更にその遠くに、戸隠、飯縄、黒姫、妙高、斑尾の北信五岳が一望でき、
南には菅平の四阿山、根子岳を望む

【在籍人数】

生徒：123名(1学年：35名 2学年：34名 3学年：54名)

【学校目標】

「学ぶ心」「思いやる心」「鍛える心」を磨き自立する “三心自立”

3. 食育指導の方針

須坂市における食育

第5次須坂市総合計画後期基本計画（～2020）

■朝食を摂取する児童生徒の割合 100%

第3次須坂市食育推進計画＜食で健やか計画＞

■主食・主菜・副菜を揃えている市民の割合 80%

■朝食を毎日食べる市民の割合（2・5年生）100%

■1人でご飯を炊き、みそ汁を作れる小学5・6年生の割合 100%

■いただきますごちそうさまを言う市民の割合 100%

教育委員会

学校教育課・給食センター
小学校・中学校・支援学校
子ども課・保育園

市健康づくり課

地域（乳幼児～高齢者）
保護者



3. 食育指導の方針

新しい計画に「つながる」

第六次須坂市総合計画 2021～2030
「須坂みらいチャレンジ2030」

教育委員会の取組項目のひとつが「食育の推進」。
「つながる食育推進事業」の展開が示されている。

「人が生きるということは、命を頂くこと。殺すこと。

私たちの命は、多くの命に支えられている。」

「いのちをいただく」西日本新聞社

須坂市の命の教育の根底は、ここにある。「自己管理能力の育成」
「体力向上・学力向上につながる」「児童・生徒・保護者・教職員の意識改革」
…みんな大事な言葉。でも、私たちの中で注視しなければならないのは、
この言葉の奥にある、子どもの心の動きである。どの子の内にも起こってほしい
更なる心の変化に期待する。

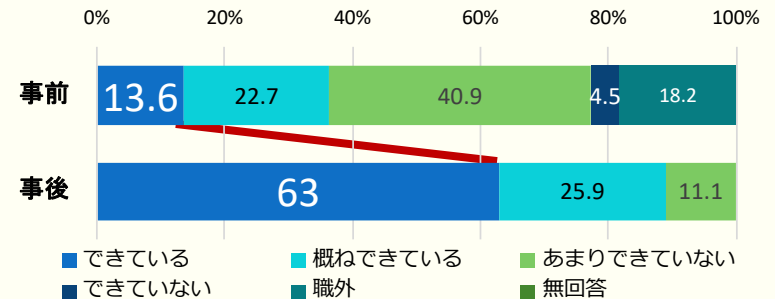
（須坂市教育委員会 小林雅彦前教育長挨拶より抜粋）

4. 学校の現状

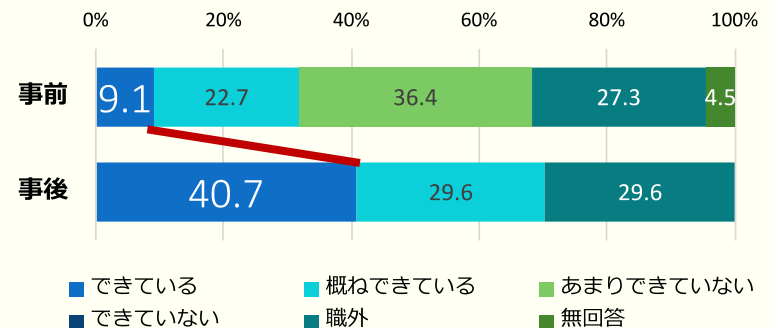
- 「命」と向き合う学びは大事
- 食に関する指導は一部の教職員（養護教諭や給食主任）が関わるものという職員の意識。
- 時間、教育課題の優先順位。

令和元年度文部科学省指定事業
「長野県つながる食育推進事業」

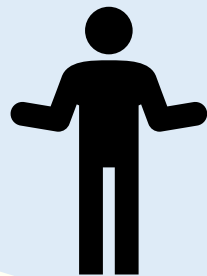
栄養教諭と学級担任が連携した指導を計画的に実施している



教科等の学習内容に食育の視点を位置づけている



5. 食育推進体制の構築



学校長

教頭

＜食育推進係＞

養護教諭・家庭科教諭

各学年担当教諭・栄養教諭

■ 栄養教諭は常駐ではないが
校内の一教職員として認知された。



食育推進係に
各学年に担当者を置く
栄養教諭を入れる

6. 学校の取り組み

全校「挑戦！私のこだわり弁当」

令和2年度
臨時休校
感染症予防対策
自作弁当の日の実施

令和3年度以降
技術・家庭科を中核に
年間計画に位置付けて実施
自作弁当の日
年2回実施(10月・2月)

学びを止めない
ICTの活用

保護者の理解
教職員の意識

学校評価に食育を
位置づける

7. 自作弁当の実施事例

家庭科の授業を通じて「食育」、「自作弁当」につなげる

 井当マナブ 学習の手引き

題材の学習問題 「私にピッタリなお弁当を作ろう」



題材の目標

- ピ1** 「必要な栄養素にピッタリ」6つの食品群の特徴と種類、概量について理解し、6つの食品群がそろったお弁当の献立を考えることができる。
- ピ2** 「肉の調理にピッタリ」安全や衛生に留意した調理器具や食品の扱い方を理解できる。肉の調理上の性質を理解し、適切な加熱方法で調理できる。
- ピ3** 「調理時間にピッタリ」献立に応じた食品の選択や材料に適した調理の仕方、手順を考え効率的な調理計画を立てることができる。

	1～8時間					1時間
	マナブ1 0.5時間	マナブ2 4時間	マナブ3 1:0.5時間 2:2時間	マナブ4 1時間		発展課題 題材のまとめ
目安時間						
ピッタリポイント	ピ1 「何をどれくらい食べればよい？」	ピ1 「お弁当の献立を考えよう！」	ピ2 「肉の調理をしよう！」	ピ3 「調理計画を立てよう！」	マナブ1～4が終わった人	「副菜の調理をしよう！」
学習内容	身近な食品の栄養的特徴、6つの食品群の特徴や概量、中学生に必要な摂取量の目安を知ろう。	1. お弁当の献立を考えよう A: 主菜の献立 B: 副菜の献立 C: 主食の献立 2. 献立の材料をシートに入力し、6つの食品群がすべてそろっているか確かめてみよう。	1. 調理における安全や衛生、調理の技能、肉の調理上の性質と適切な加熱方法を知ろう。 2. 肉（主菜）の調理をしよう。	複数ある献立を効率よく調理するために調理計画を立てよう。		「題材のまとめをしよう！」 ・学習の足跡を友と共有しよう。 ・自分のお弁当のふり返りをしよう。
参考資料	教科書 P32～39 栄養教諭	教科書 P40～43 P72～77 書籍 栄養教諭 お家の方 レシピサイト	教科書 P54～62 P70～71 栄養教諭	教科書 P72～75 「献立を調理する場合の手順例」 栄養教諭		
学習ツール	Google Forms CBTテスト	Padlet 献立作成 Google Sheets 食品群入力	Google Forms CBTテスト Padlet 調理実習のふり返り	Jamboard 調理計画シート		Padlet 班員へのコメント入力 Padlet 学習の計画シートにふり返り記入

7. 自作弁当の実施事例

◆ 自作弁当を作るときのルール

【全学年共通事項】

- ① 第1群～第6群の“基礎食品群”を全て入れること
- ② 量(自分に合った摂取量)にこだわること

【1年生】

- ・ “肉”を必ず食材に使う

【2年生・3年生】

- ・ 特に食材の指定なし
- ・ できるだけ“地域”の材料を使う（食材の産地に対する意識）

7. 自作弁当の実施事例 力作弁当の例

【1年生】



- 旬の食材シャインマスカットを使用
- 彩りも素晴らしい

7. 自作弁当の実施事例 力作弁当の例

【2年生】



- キャラ弁風で細かな工夫がある
- 混ぜご飯にして食材を多数使用

7. 自作弁当の実施事例 力作弁当の例

【3年生】



- 多くの食材が使われている
- 詰め方も上手

7. 自作弁当の実施事例 ユニーク弁当の例



8. 自作弁当を作ってみた感想 卒業生へのインタビュー

1. 3年間自作弁当を作った思いの変化を教えてください？

【1年生】

- とりあえず自分で入れる具材を考えてみる。
- まだやれる事が少なかったなので、先生の助言を元に「とりあえずやってみる」で一生懸命だった。

8. 自作弁当を作ってみた感想 卒業生へのインタビュー

1. 3年間自作弁当を作った思いの変化を教えて？

【2年生】

- 朝、一人で作れるような簡単な献立を立てて、栄養バランスも考えてみた。
- もっと難易度が高い料理を考えて作ってみたいと思ったが、時間の短さや自分で作れるのかが心配で考える段階が最も大変だった。



8. 自作弁当を作ってみた感想 卒業生へのインタビュー

1. 3年間自作弁当を作った思いの変化を教えて？

【3年生】

- 過去2年間の積み重ねがあり、どんな献立が自分にとって得意で、一人かつ短時間で作ることが可能か目処が立つようになった。
- 全体的にスムーズにできるようになって、最も楽しく感じた。過去の経験を活かすことができて成長を感じることができた。



8. 自作弁当を作ってみた感想 卒業生へのインタビュー

2. 自作弁当学習を通じて“食”についてどう思いますか？

お弁当だけではなく、毎日当たり前のように
食べることができるけど、
それは誰かが考えてくれたり、努力したりしたものを
頂いているのだとありがたみを感じた。

8. 自作弁当を作ってみた感想 卒業生へのインタビュー

3. 自作弁当で何がいちばん大変、難しいと感じたか？

- 自分で何をお弁当に入れるかを一から考えること。
- 栄養バランスや朝の時間など全て踏まえて考えなければいけなかったこと。

8. 自作弁当を作ってみた感想 卒業生へのインタビュー

4. 自作弁当で楽しかったことは？

- 献立を考えることが最も楽しかった。
- 初めは憂鬱で面倒だと思ったが、自分で作って、美味しく食べることができることを考えるととても楽しく献立を考えることができた。

代表生徒の自作弁当

【1年生】



代表生徒の自作弁当

【2年生】



代表生徒の自作弁当

【3年生】

