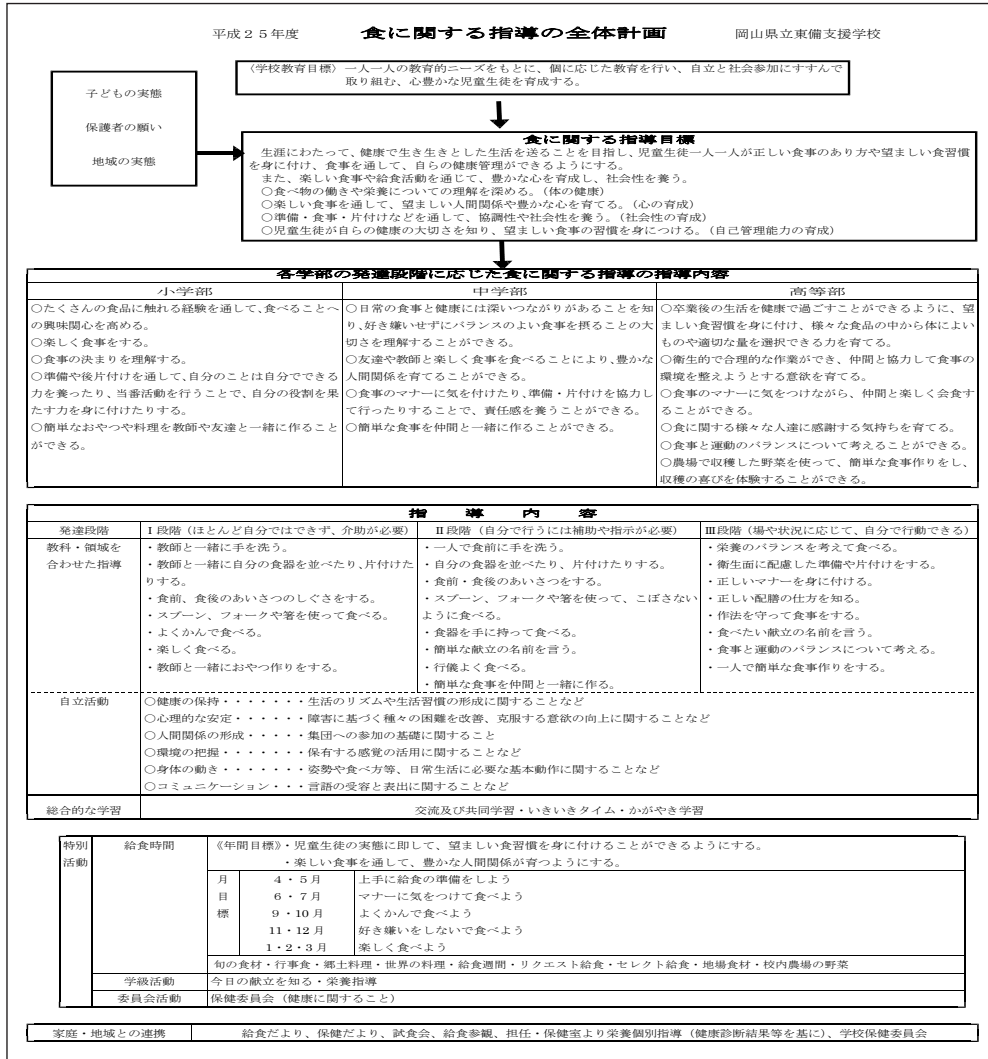


V 特別支援学校における食育 の取り組み

1 岡山県立東備支援学校の概要

本校は、開校29年目を迎えた知的障害のある児童生徒が通学する特別支援学校である。県東部の備前市に位置しているが、学区は岡山市(西大寺、上道、山南、瀬戸中学校区)、備前市、瀬戸内市、赤磐市、和気町と4市1町と広範囲の地域から通学している。平成25年度5月1日現在で小学部49名、中学部34名、高等部54名、計137名



が在籍している。児童生徒は、方面別に4コースに分かれているスクールバスや、一般の公共交通機関を利用して通学している。

本校では今年度から栄養教諭が配置されたことにより、具体的な学校経営目標の中に食育の推進を入れ、各学部の学校給食担当者と栄養教諭でなる「食の教育」の分掌と連携して食に関する教育を進めてきた。

2 取り組みの具体的内容

(1) 学校全体での取り組み

ア 講演会

○日時：平成25年7月24日(水) 13:30～16:00

○演題：「成長期のからだ食の関係

— 食べ方次第で、からだをつくることもあれば壊すこともある —

○講師：川崎医療福祉大学 臨床栄養学科 教授 小野 章史先生

○内容：午前特別支援学校教育研究会「食の教育部会」の実践発表があり、午後は部員と本校教職員が講演を聞いて、「食育」についての研修を深めることができた。



講演では、ペットボトル飲料に含まれる砂糖の量を実際に量ったり、腸の長さの模型を見せていただいたり、具体的で示唆に富む内容で、指導に生かすことができた。参加者から、「家庭での食生活を振り返ることができた。」等の感想が寄せられる、意義深い研修であった。

イ 残量調査

前期(6月)と後期(11月)の2回、第4週の一週間を調査週間として残量調査を行った。献立ごとに分けることが難しい児童生徒もいることから、主食、副食(主菜、副菜、汁物をまとめて)、牛乳、デザート、果物などの4つに分類して行った。献立によって、残量率に差がみられるが、後期の残量率が若干低くなっており、食育に取り組んできた効果が出ていると考える。牛乳は、11月は寒くなり、時期的に冷たい牛乳が飲みづらいため、そのまま返却している本数が前期と比較して多かった。そのため、残量率が高くなったと考える。今回は、麺の献立が入っていなかったのも、来年度の調査に入れて実施したい。残量調査を継続的に行うことで、児童生徒の嗜好や実態を掴むことができれば、献立の計画を立てる際に、実態に応じた献立を年間計画の中に取り入れ、実施できると考える。

項目	6月					11月				
	24日	25日	26日	27日	28日	25日	26日	27日	28日	29日
主食	麦ご飯 6.5%	米粉パン 10%	ご飯 6.5%	ご飯 3.4%	ご飯 7.8%	麦ご飯 6%	シナモントースト 4.5%	吹き寄せご飯 7%	ご飯 6%	ハッシュドビーフ ライス 6.2%
副食	鮭の青のりチーズ焼き ひじきの甘酢和え 南瓜のみそ汁	豆のクリームシチュー かむかむサラダ 7.9%	鶏の唐揚げ ポテトサラダ ジュリアンスープ 10.8%	ドライカレー パンプキンサラダ 3.8%	さばの韓国風焼き キムチ炒め トウモロコシのスープ 11.5%	かに玉 切り干し大根のサラダ 中華スープ 8%	パリパリサラダ もち麦入り ホワイトシチュー 7.7%	サバの塩焼き 五目とろろ汁 11%	いかのかりんとう がらめ 二色煮 石狩汁 9%	
牛乳	10%	(ミルメーク) 5.7%	8.8%	8.5%	9.1%	13%	9%	14%	12%	13%
果物 デザート			カットメロン 40%	冷凍みかん 28%				みかん 10%		ヨーグルト 3%
残食率	10%	7.5%	9.9%	8%	9.8%	9%	7.1%	10.5%	9%	7.4%
平均	9%					8.6%				

ウ 給食試食会・懇談会

今までは、学部ごとに分かれて年3回試食会を実施し、アンケートを回収するだけで、保護者に学校での食育について報告する機会がなかった。しかし、今年度から栄養教諭が配置されたので、学部の枠を取り払い、合同で試食会とその後の懇談会をもつことにした。給食時間の子どもたちの様子や食の大切さ、給食や食に関する取り組みや情報を保護者に丁寧に伝える会をめざした。




試食会参加者は15名(小学部5名、中学部6名、高等部1年4名)と少人数だったが、食堂での配膳・準備から参加していただき、栄養教諭が今日の献立の意図など話をしながら和やかな雰囲気の中で行われた。

懇談会は、会場を変えて今回から合同試食会や懇談会を行うことになった。保護者にその趣旨や学校給食への理解を深

め、保護者同士での、学部の枠を超えて情報交換の場にしていききたいことを話した。情報提供として、川崎医療福祉大学の小野先生の講演より、ペットボトル飲料に含まれる砂糖量を視覚的に示し、実際に飲み比べて甘さを体験してもらった。懇談会の後半になると、保護者から「偏食で困っている」「何にでもケチャップをかけて食べてしまう」「塩分のとりすぎが気になる」「緑の野菜を全く食べてくれない」など日頃抱えている思いが出された。それに対して、経験による意見やアドバイス、「わが家ではこうしている…」といった話など、普段はできないという食事に関する話があふれ、盛会のうちに懇談会を終えることができた。お土産に給食の人気メニューのレシピを持って帰っていただいた。高等部の保護者から「中学のときは話題にも上らなかったが、高等部に入学し、給食がおいしいと言い出した。少しずつ食べるメニューの範囲がひろがっているようで、喜んでいる。」という意見もあり、栄養教諭として今後も機会を捉えて、保護者と意見交換ができるこのような機会を多くもちたいと思っている。また、PTA 活動と連携できるような取り組みがないかを考えていきたい。



給食レシピカード																																								
<p>献立名: 豆腐ハンバーグ (180 kcal)</p> 	<p>コメント</p> <p>ハンバーグにすることで豆腐がおいしく食べられます。ソースはお好みでいろいろ工夫して食べましょう。</p>																																							
<p>材料・分量 (1人分)</p> <table border="1"> <tr><td>豆腐</td><td>50g</td><td>高気圧で加熱</td></tr> <tr><td>卵</td><td>1個</td><td>よく混ぜておく</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>5g</td><td>お好み</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>5g</td><td>お好み</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td><td>お好み</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>少々</td><td>お好み</td></tr> <tr><td>油</td><td>適量</td><td>揚げ油</td></tr> <tr><td>水</td><td>適量</td><td>煮汁</td></tr> <tr><td>野菜</td><td>適量</td><td>お好み</td></tr> <tr><td>ソース</td><td>適量</td><td>お好み</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>適量</td><td>お好み</td></tr> <tr><td>味噌汁</td><td>適量</td><td>お好み</td></tr> <tr><td>漬物</td><td>適量</td><td>お好み</td></tr> </table>	豆腐	50g	高気圧で加熱	卵	1個	よく混ぜておく	小麦粉	5g	お好み	パン粉	5g	お好み	塩	少々	お好み	こしょう	少々	お好み	油	適量	揚げ油	水	適量	煮汁	野菜	適量	お好み	ソース	適量	お好み	ごはん	適量	お好み	味噌汁	適量	お好み	漬物	適量	お好み	<p>作り方</p> <p>1. 豆腐を細かく砕き、卵とよく混ぜる。</p> <p>2. 小麦粉、パン粉、塩、こしょうを加えて混ぜる。</p> <p>3. 油を熱し、豆腐を揚げ、こんがりさせる。</p> <p>4. 揚げた豆腐をソースで食べる。</p> <p>5. ご飯、味噌汁、漬物と一緒に食べる。</p>
豆腐	50g	高気圧で加熱																																						
卵	1個	よく混ぜておく																																						
小麦粉	5g	お好み																																						
パン粉	5g	お好み																																						
塩	少々	お好み																																						
こしょう	少々	お好み																																						
油	適量	揚げ油																																						
水	適量	煮汁																																						
野菜	適量	お好み																																						
ソース	適量	お好み																																						
ごはん	適量	お好み																																						
味噌汁	適量	お好み																																						
漬物	適量	お好み																																						

(2) 小学部の取り組み

今年度の在籍数は、1年生5名、2年生9名、3年生11名、4年生6名、5年生11名、6年生5名である。(訪問生除く)

小学部は各教室で給食を準備、喫食、片付けを行っている。食堂から教室への運搬は児童が全員で分担して行っている。運搬、配膳は健康な児童のみが担当し、服装は長袖スモック、帽子、マスクを着用する。教師が服装を確認し、食堂の「健康記録簿」に記録する。

ア 栄養教諭との連携

○衛生面についての指導



生活単元学習において調理活動に取り組む際、栄養教諭がサブティーチャーとして登場し、衛生的に調理をする時の服装チェックをすることで、児童の衛生面への意識を高めるように取り組んだ。食の専門家である栄養教諭の指導により、児童は、いつもの授業より関心をもって取り組むことができた。

○給食感謝週間の取り組み

1月下旬の給食感謝週間では、紙芝居「ゆっくりよくかみ おおかみくん」を小学部集会で読み聞かせをし、よく噛んで食べるように指導した。児童からは、調理員さんや栄養教諭に感謝の手紙を送った。また、調理員さんが各学年の教室で一緒に喫食し、交流を深めた。

イ 食に関する指導

○児童の好き嫌いへの対処の工夫

好きな物をおかわりにとっておく、食材ごとに皿を分けておく、配膳前に適量に加減しておく、肉・魚料理のたれを除く、嫌いな物を取り除くための皿を置く、牛乳の量がわかる計量の目印を当てて少しずつ量を増やす、など

○環境調整の工夫

衝立で仕切る、手すりのない丸いすで食べる、など

○誤嚥防止の工夫

一口大にはさみで切る、汁と具を分けておく、ゆっくり食べるように声かけをする、など

○その他

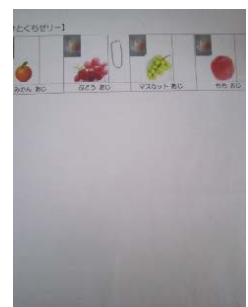
補助食器や補助箸、滑り止めシートやグリップの使用など、可能な範囲で対応している。また、給食の場面を捉えて、児童の要求を促す機会にするために「おかわりカード」を用意したり、口ふきをスケジュールに入れたりして、自主的にできるように取り組みをしている。

(3) 中学部の取り組み

今年度の在籍数は、1年生13名、2年生12名、3年生8名である(訪問生除く)。

中学部は、給食の準備、喫食、片付けの一連の流れを、全員食堂で行っている。準備や片付けの方法は、小学部時とほぼ同様であり、全員の生徒がこの一連の流れを行うことができている。

本年度、学部での新たな取り組みとして、リザーブ給食を実施した。ねらいは、「自分が選択した給食を、残さず食べることができる。」「食事において、自分で選択・決定する楽しさを味わうことができる」の2点である。献立内容は、担任と栄養教諭とで何度も相談して吟味した。ご飯・肉・サラダ・ゼリーの4品目を、それぞれ2種類ずつ用意し、その中から自分の好きなメニューを選んで喫食するようにした。その場での選択が難しい生徒もいるため、まず、事前にアンケート用紙を用意して、紙面上で好きなメニューを選ぶようにした。



写真付きの選択で分かりやすかったのか、生徒達は当日を楽しみにしながら、メニューを選んでいました。

リザーブ給食当日は、食堂全フロアを使用して行った。品目毎に配膳を行い、食堂機の列毎に分けて置くようにした。また、選択する献立の写真を大きく提示し、どこに何が置いてあるかを一目見て分かるように場所を構造化した。そうすることで、生徒は、自分の選択したメニューを間違いなく取ることができ、嬉しそうな表情をしている生徒が多かった。



成果としては、自分自身で好きなメニューを選択しているため、通常に比べ残量は少なかった。朝から、給食を楽しみにしていた生徒が多く、生徒は、「自分で選んだ献立」という見通しをもつことができた。しかし、4品目を選択したため、分かりにくさを訴える生徒もいた。

今後は、デザートのための1品目の選択にする等、生徒にとって分かりやすい方法を工夫し、来年度の取組に反映させていきたい。

(4) 高等部の取り組み

今年度の在籍数は、1年生17名、2年生17名、3年生20名である。

高等部になると、進路指導に関しての学習が増えるため、食に関する学習時間の設定がやや難しくなる現状もあるが、以下の計画のもとに特設授業を組み合わせながら、朝の学習や日常の給食の指導の中で、食に関する指導を行っている。

行事・活動内容	学年		
	1年	2年	3年
合同試食会・懇談会	10月実施		
アンコール・リクエスト給食の選定	7月	5月	3月
栄養教諭と担任のTTによる食の教育／給食週間の取り組み	12月/1月	12月/1月	1月
調理実習	通年 (宿泊学習・生活学習・家庭等)		
食時中のマナーや栄養についての学習	通年(給食時)		

本年度は、栄養教諭が給食時に高等部への指導を頻繁に行った。そのため、栄養バランスについて考えながら食事を

することができた。文字や言葉だけでは理解が難しい生徒にとって、実際に食べ物を前にして説明を聞くことで理解しやすく、具体的にイメージすることができた。

こうした取り組みを積み重ねることが、栄養のバランスを考えた食事や、苦手な食べ物を自分で調理して食べる経験に繋がると考えている。

また、将来の自立に向けて、手軽に調理できる料理のレシピを長期休業前に配布し、保護者の協力を得て、家庭で調理する経験を積むようにしている。実際に作ったメニューを記録し、家族の感想を聞くことで、次の意欲につながっている。休み明けには、オムライスの写真を見せながら、「これが1回目、これが2回目」と報告する生徒もいた。この経験を生かして、現場実習の期間にも、お弁当の一部、または全部を自分で作るように指導している。

自分で食事を作ろう!

待ちに待った実践みな。自分で食事を作ることに挑戦してみよう!!
 簡単な学習でできた料理でもいいし、料理の楽しみを味わってみよう!!
 好きな食材は手探りでいいので、がんばってみよう!

名前

作った食事は・・・ (Oをつけて)

朝”食” ・ 昼”食” ・ 夜”食”

だれと作りましたか。
 () 〇人
 関係と・・・ () といっしょに

メニューは?

作りか

自分や食べた人の感想

ア 栄養教諭と担任とのTTによる食の教育

高等部1学年では、「生活学習」の時間に、「お弁当を作ろう」の授業を栄養教諭と担任が連携して行った。現場実習時のお弁当について、栄養が不足していることに気付いた。そこで、この学習を元に、栄養を十分摂取するためのメニューとして、野菜のための調理実習を行った。野菜の洗い方や切り方、炒め方、衛生に気を付けることなど、食材選びから準備まで幅広く学習でき、実生活に生かすことができる。自分でやってみようという意欲をもち、自分で作ることができたという「達成感」や人においしく食べてもらうという「作る喜び」を実感しながら、経験を積むことができた。

学校での学習を踏まえ、家庭と連携して、子どもたちの食育にあたっていきたい。

高等部1年生2組 「生活学習」 学習指導案
 日 時：平成25年12月5日(木) 10:30～11:30
 場 所：宿泊棟 指導者：T1 石原さとみ T2 坂口純子

1 単元名「お弁当をつくろう」

2 単元設定の理由

(1) 生徒観

本校高等部1年生2組は、男子4名、女子4名の計8名で構成されている。内、1名は、本題材の学習には入らず、個別の学習を行っている。

コミュニケーションについては、自分の考えや気持ちをうまく言葉で言い表しにくい、全員が言葉でのやりとりができる。

食に関する知識としては、食品は主な働きにより3つのグループに分けられ、赤・黄・緑の色で示されることを知っている生徒が多い。まだ食品分類の知識は正確ではないが、それぞれに異なる働きがあること理解し話することができる生徒もいる。毎日の給食は主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)が揃っており栄養バランスを考えて作られていることをこれまでに学習しており、理解している生徒が多い。自分では、主食(黄)と主菜(赤)の献立を考えることができるが、副菜(緑)の献立を考えることは難しい生徒が多い。これまでに学習してきた知識を生活に生かすことはまだ難しく、野菜を自分から選んで食べることは少ないが、野菜を摂ることが大切であることは理解してい

る。

食に関する興味関心は高く、毎日の給食を楽しみにしている。苦手な物を取り出すことはあるが、ほとんどの生徒が完食する。自分で作ったものや家庭で作ってもらったものも、できるだけ残さず食べようとする。調理活動にも興味をもち、意欲的に取り組むことができる生徒が多い。現場実習中には家庭で弁当作りに取り組んだ生徒が4名おり、内2名は冷凍食品などをうまく利用し、一人で作ってきている。その他の2名は、食事を作るのは大人の役割と考えている。学校での宿泊学習の際には、友達と協力したり分担したりして、夕食や朝食を作るという経験をしている。

(2) 単元観

高等部生徒の卒業後の生活を考えると、健康的な日常生活を過ごすためには、バランスのよい食事を自分で選択することができる知識や技能を身に付けておくことが必要である。

本学級では家庭において自分で調理活動を行っている生徒もいることから、生徒が現場実習のときに経験した弁当作りを振り返り、よりバランスが取れた弁当を作るという目標をもつことで、生徒一人一人の生活に生かす学習ができると考える。コンパクトに容器に詰められる弁当という形で一食分を考えることで、3つのグループの食品が入っているかどうかを生徒が判断しやすいと考える。そして、これまでに作った弁当には、野菜類が少ないため、本題材では、特に野菜を使った料理を考えることに重点を置くことにする。

また、本学級の生徒には、これまでの知識を基にして、食事を摂る意義や自分の体に必要な栄養素や食品について、より具体的に知り、実生活に生かす方法を知ることが必要である。知識はあるが、生活に生かすことができていないという実態を考えると、実際に調理を行うことを通して、食材の扱い方や調理方法を知ること、自分でもやってみようとする意欲につながると考える。そして、自分で作ることができたという達成感をもち、作る喜びを実感することで、家庭での健康的な食生活の実践につながるのではないかと考える。調理活動では、野菜を使った料理の中でも基本の技能が習得できる野菜炒めを題材にすることで、材料や味付けでいろいろバリエーションを考え、生徒が今後、自分で工夫したり応用したりする幅が広がると考える。

このような学習を行うことで、食べることの大切さを理解し、調理の楽しさを実感して、自分の食べるものをより良く選択したり作ったりし、これからの生活の中で少しでも自己管理ができるようになってほしいと考える。

(3) 指導観

指導に当たっては、栄養教諭の専門性を生かし、T・Tで授業を行うことで、生徒に必要な知識と技能がどこまでなのかを実態に応じて見極めながら、2グループに分けて指導を行っていくようにする。

生徒が自分のこととして考え、意欲的に学習できるように、現場実習中に作った弁当を取り上げることで、栄養素の働きや栄養バランスがとれた食事が必要であることに気づかせる。特に、導入段階では、それぞれの弁当のおかずについて振り返ることで、弁当には副菜(緑)が少ないこと、給食と同じように弁当のおかずも栄養バランス

を考えて作る必要があることに気付くことができるようにする。また、3学期に取り上げる校外学習での昼食の選択にもつながるように、作成した資料を残しておく。

さらに、自分で考えて活動できるように、実態に応じた手順書を準備したり、必要に応じて見本や師範を示したりする。できるだけその後の生活に生かすことができるように、手順書は困ったときに使う。そして、生徒が必要性感じたときに見方を知らせる。自分の好みの味を選ぶことができるように、調味料は数種類準備しておく。

生徒が活動を楽しみながら、友達と協力して調理を行えるように、情報交換する場面を設ける。

調理活動については、生徒が準備から片付けまで安全面や衛生面を意識して調理できるように見守り、タイミングをとらえて確認をする。特に、火加減、油の量については細心の注意を払う。

3 単元目標

- ・ 野菜を使った料理の必要性に気付き、材料の切り方や味付けを工夫しながら、弁当を作ることができる。
- ・ 食事の取り方と健康との関係を知り、自分で調理をしようという意欲をもって、栄養バランスがとれた一食分を考えることができる。

4 単元計画 (全3時間)

第1時 今までの弁当の副菜について考えよう

第2時 野菜を使った料理を作ってみよう (本時)

第3時 野菜が入った弁当になるように、副菜の組み合わせを考えよう

5 単元に関する個々の実態および単元における個々の目標

	単元に関する個別の実態	単元における個々の目標	評価の観点
A A グ ル ー プ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現場実習の際には、休日に母親と一緒に一週間分のハンバーグを作って、弁当に詰めるという経験をしている。 ・ 栄養のバランスを考えて、献立を作ろうとすることができる。 ・ レシピを見て食材を切ったり加熱したりと、手際よく調理することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜を使った基本的な料理の作り方を覚え、自分で弁当の一品を作ることができる。 ・ 自分の健康のために弁当の副菜になる野菜を使った料理を考え、組み合わせることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分で野菜を使った弁当の一品を作ることができたか。 ・ 健康を考えて弁当の副菜を組み合わせることができたか。
B A グ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現場実習の際には、ほぼ毎日、母親と一緒に卵焼きを作って、弁当に詰めるという経験をしている。 ・ 食事や食材の話題に興味をもつ。バランスがとれた献立を自分で考えるのは難しいが、野菜を取ることの大切 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜を使った基本的な料理の作り方を知り、友達の様子を見て同じように作ることができる。 ・ 3つの食品群に入る食品を知り、自分で作れそうな料理を選んで、一食分のお弁当 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達の様子を見ながら、野菜料理を自分でも作ることができたか。 ・ 食品を3つの食品群に分けることができたか。

ル ブ	<p>切さは理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 意欲的に調理活動に取り組む。見本と同じように、食材を切ることができる。 	<p>に詰めることができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 副菜を選んで、弁当に詰めることができたか。
C A グ ル ブ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現場実習の際には、購入した惣菜や冷凍食品が中心で、野菜はほとんど入っていないものであるが、毎日自分で弁当を作ってきた。日常的にも料理をしている。 ・ 言葉の理解は難しいが、実物を使って学習したことは理解できるようになってきている。 ・ 調理活動には進んで取り組む。助言を聞きながら、食材を切ったり加熱したりして、手際よく調理することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜を使った料理の作り方を知り、野菜の切り方や味付けを考えて、お弁当の一品を作ることができる。 ・ 栄養素の働きを知り、教師の助言を受けながら弁当の副菜になる野菜を使った料理を考えて、組み合わせることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜の切り方や味付けを考えて、野菜料理を作ることができたか。 ・ 栄養素の働きを言えたか。 ・ 野菜を使った料理を考え、組み合わせることで弁当に入れることができたか。
D A グ ル ブ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現場実習の際には、毎日自分で弁当を作った。好き嫌いが多いが、好きな野菜を使った副菜を作って入れていた。日常的にも料理をしている。 ・ 家庭では欠食や一品のみの献立であることが多いが、栄養バランスの大切さが分かり、意識して料理をすることができる。 ・ 食材の切り方や味付けなどを工夫し、手際よく調理することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分で野菜の切り方や味付けを工夫しながら、お弁当の一品を作ることができる。 ・ 自分の健康のために、栄養素のバランスを考えて、弁当の副菜になる野菜を使った料理を考え、組み合わせることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分で工夫しながら、野菜料理を作ることができたか。 ・ 自分の健康を考えて、野菜を使った料理を組み合わせ、弁当を作ることができたか。
E B グ ル ブ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 弁当を作った経験はない。 ・ 食事をすることにこだわりがある。給食では、助言に応じて、食べることはできるようになってきたが、自分で栄養や調理について考えることは難しい。 ・ 見本通りには難しいが、包丁を安全に使って野菜を切ることできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 切りやすい野菜を使った料理に自分から取り組み、友達の様子を見て一品作ることができる。 ・ 3つの食品群に入る食品を知り、提示された料理の中から3種類を選んで、一食分の弁当を作ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達の様子を見て、自分から野菜料理を作ることができたか。 ・ 食品を3つの食品群に分けることができたか。 ・ 自分で3種類の料理を選び、弁当に詰めることができたか。
F	<ul style="list-style-type: none"> ・ 調理は祖母の役割とっておき、弁当作りなどに自分がかかわろうとする意識は低い。 ・ 栄養のバランスを考えること 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 切りやすい野菜を使った料理に自分から取り組み、好きな味付けを選んで一品作ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 好きな味付けを選んで、野菜料理を作ることができたか。

B グ ル ブ	<p>の大切さは分かっており、苦手なものでも、食べてみようとすることができ始めている。</p> <ul style="list-style-type: none"> 見本を見せると、同じように食材を切ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 提示された料理の中から栄養のバランスを考えて数種類の料理を選び、一食分の弁当を作ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養のバランスを考えて、料理を選んで、弁当に詰めることができたか。
G B グ ル ブ	<ul style="list-style-type: none"> 自分で調理をするという意識は低く、弁当を作った経験はない。 栄養のバランスに関する知識は、あまりもっていないが、食品や献立に関する話を好む。 見本を見せると同じように食材を切ることができる。適量が分かりにくく、調味料をかけ過ぎる傾向にある。 	<ul style="list-style-type: none"> 切りやすい野菜を使った料理に自分から取り組み、適量の調味料を使って一品仕上げるができる。 栄養素の働きを知り、提示された料理の中から数種類の料理を選んで、一食分の弁当を作ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 適量の調味料を使って、自分で野菜料理を作ることができたか。 栄養素の働きを言えたか。 栄養のバランスを考えて料理を選んで弁当に詰めることができたか。

6 本時案

目標	<ul style="list-style-type: none"> 野菜を使った基本の料理として、野菜炒めがあることを知り、作り方を習得することができる。 材料や調味料を工夫すれば、好みの野菜炒めになることに気づき、また作ろうという意欲をもつことができる。 	
学習活動	指導及び支援の手立て	教材・教具
1 前時の学習を思い出す。	<ul style="list-style-type: none"> 3つの食品群がバランス良く入っていることがなぜ良いかを確認することで、自分の健康と食事の関係を思い出すことができるようにする。 前時のプリントを見ながら発表することで、現場実習時の弁当に緑の食品群が少なかったことに気づくようにする。 言葉が分かりにくかったり内容を理解できていなかったりする生徒には、分かる言葉で補足をする。(T2) 	<ul style="list-style-type: none"> 前時のプリント 前時の資料
2 野菜を使った料理を作る。 ・準備をする。	<ul style="list-style-type: none"> 野菜をたっぷり食べることができ、簡単に作ることができる料理として野菜炒めを紹介し、実習することを知らせる。 白衣、帽子、マスクを着け、身支度を整えることで衛生面を意識できるようにする。 衛生に気を付けて調理をするために、手洗いの大切さを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> めあてのカード 白衣、帽子、マスク、手袋、消毒用アルコール

<p>・ 下処理をする。</p> <p>・ 野菜を切る。</p> <p>・ 炒める。</p> <p>3 試食し、感想を発表する。</p>	<p>(アルコール消毒、使い捨て手袋)</p> <ul style="list-style-type: none"> 調理技能や調理経験により、2つのグループに分けることで、それぞれのグループで扱いやすい材料を使ったり、実態に合わせた支援をしたりすることができるようにする。 Aグループ(A女、B男、C女、D女)はレシピや作業手順表を参考にし、自分で考えて活動できるように、置いている場所や見方などを知らせ、困ったときに助けるようにする。(T1) Aグループには、4種類の野菜を準備しておき、下処理は4人で分担するが、1人分の量を知らせ、自分で野菜を組み合わせるようにすることで、1人分の調理ができるようにする。(T1) Bグループ(E男、F男、G女)は立ち位置、包丁の持ち方、切り方(猫の手)など基本的なことから丁寧に知らせる。自信をもって、調理に取り組むことができるように、扱いやすい2種類の野菜を準備する。(T2) Bグループには、野菜の洗い方、大きさをそろえて切る見本を見せることで、自分でもできるという気持ちをもつことができるようにする。(T2) 味付けによって苦手な野菜でも食べやすくなることに気付くように、数種類の調味料を準備しておき、好きな物を選んで使うようにする。 手際よく調理をするために、材料、調味料、器具等を揃えてから炒め始めるよう促す。 火加減や油の量を助言し、安全に調理実習ができるようにする。 調理後、使った器具等を自分たちで片付けることで、調理の一連の手順を意識できるようにする。 試食することで、自分で選んだ味付けで好みの野菜炒めができたことを実感し、また作ってみようとする意欲をもつことができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜炒めの材料 調理器具 作り方の手順書 切り方の見本の絵 数種類の調味料(塩・こしょう・しょう油・ソ)
--	---	--

<p>4 本時のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達が作った野菜炒めの発表を聞くことで、味付けの幅を広げられるようにする。 ・ 発表する時は、他の生徒にも分かるように、使った材料や調味料を示すようにする。 ・ 発表しにくい生徒は少しでも自分から発表できるように、友達の発表の仕方を見てからあてるようにしたり、発表の内容を助言したりする。 ・ 発表の内容が伝わりにくかったときには、T2が生徒に合わせた言葉で確認することで、全員が分かるようにする。(E男、F男、G女：T2) ・ 弁当箱の野菜炒めを詰める位置にアルミホイルを置くことで、次時には弁当箱に詰めるというイメージをもつことができるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 調理前と調理後の野菜を比較することで、たくさんに思えた野菜の量も調理することで、かさが減って食べきれぬ量になることに気付くことができるようにする。 ・ 本時の学習内容を振り返り、野菜炒めの作り方や3色のバランスがとれた弁当を考えることの大切さを確認する。 ・ 他にも使えそうな材料や調味料の例を尋ねたり、紹介したりすることで、野菜の切り方や材料の組み合わせ、味付けで弁当の一品のバリエーションが広がることに気付くことができるようにする。 ・ 基本の手順書を持ち帰ってよいことや今後も作ったときには学級で紹介し合うことを知らせることで、家でもいろいろ工夫して調理してみることを促す。(T2) ・ 次時は、野菜の入った弁当を考えることを伝えることで、次時の意欲につなげるようにする。 	<p>ース・ケチャップ・焼き肉のたれ)</p> <p>皿・箸</p> <p>弁当箱・アルミホイル</p> <p>調理前の野菜</p> <p>野菜の絵カード</p>
---------------------	---	---

《授業の様子》



イ 防災給食の取り組み

今年度、防災給食の試食日を予定している。高等部では、より災害発生時に近い状態で体験できるように、生徒が自分でアルファ米にお湯を注ぎ、袋のまま試食する計画にしている。順番を待って一人ずつ準備をしたり、使い慣れない割り箸や簡易食器などを使って試食したりすることで、災害時の混乱に備える。

(5) 給食室の取り組み

ア 年間計画表について

食に関する指導の全体計画をもとに、食に関する指導の年間計画表を作成し、計画に沿って実施していった。計画は1学期の学校保健委員会で示し、教職員や保護者との共通理解のもとに進めていった。(資料1参照)

イ 献立について

献立は、季節や旬が感じられる献立や地場産物を利用した献立、日本各地や世界の食事などを実施している。献立の計画については年間計画を立て、それに沿って実施した。

① アレルギー食

主となる料理がアレルギー源の場合は、代替えを用意する。料理の一部に含まれる場合は除去または別調理して対応している。

現在は、卵、乳・乳製品、えび、かに、魚卵、ナッツ、キウイ、パイナップルなどのアレルギーで、3名の児童生徒が対象になっている。

② 個別対応食

主食においては、麦ご飯・混ぜご飯は白いご飯、調理パンの場合、調理加工しないでそのままのパンを実施している。主菜では、野菜のあんをかけた献立のようなときは、あんなしで塩焼きまたは素揚げで対応している。

ウ 給食週間中の献立

給食週間中には、昔の給食や他県の料理、外国の料理、リクエスト献立を取り入れている。平成 25 年度は地場産物を利用した郷土料理や外国の料理、昭和 40 年頃の給食を実施した。

実施日	料理名	献立名	使用する地場産物
1月24日	スペイン料理	瀬戸内パエリア、牛乳、コーンクリームスープ、りんごゼリー	真イカ、手長ダコ、鶏肉、マッシュルーム、たまねぎ
1月27日	郷土料理	ちらしずし、牛乳、さつまい、いちご	れんこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、だいこん、いちご、真イカ、藻貝、卵、
1月28日	カナダ料理	米粉パン、牛乳、鮭とブロッコリーのシチュー、茹で野菜ドレッシング添え、手作りジャム	ブロッコリー、かぶ、キャベツ、たまねぎ
1月29日	備前市共同献立	ご飯、牛乳、鶏肉のオリーブ焼き、冬瓜のみそスープ、ブロッコリーとじゃこのサラダ	オリーブ、たまねぎ、ほうれん草、もやし、冬瓜、ブロッコリー、ちりめん、鶏肉
1月30日	昔の給食	ご飯、牛乳、マグロの甘酢煮、イカ団子入りみそ汁、千草和え、一食用干し芋	キャベツ、はくさい、大根、もやし、えのき、ねぎ、青梗菜

エ リクエスト献立

各学部、学年別にリクエスト献立を取り入れている。

5月	高等部2年生	スパゲティミートソース、グリーンサラダ、ヨーグルト(セレクト)
6月	中学部2年生	ご飯、唐揚げ、ポテトサラダ、ジュリアンスープ、メロン
7月	小学部4年生	ご飯、唐揚げ、ほうれん草とモロヘイヤのごまあえ、みそ汁
10月	小学部3年生	ご飯、唐揚げ、和風サラダ、みそ汁、冷凍みかん
11月	中学部1年生 高等部1年生	五目炒飯、唐揚げ、中華スープ、一口ゼリー 味噌ラーメン、手作り肉まん、巨峰シャーベット、ミルメーク
12月	小学部2年生	カレーライス、唐揚げ、和風サラダ、メイプルマフィン
1月	小学部1年生 小学部6年生	かき揚げうどん、ひじきのごまあえ、みかん、ミルメーク、 オムライス、じゃがいも団子スープ、みかん
2月	小学部5年生	カレーうどん、じゃがいものチーズ焼き、ミルメーク
3月	中学部3年生 高等部3年生	カツカレー、和風サラダ、ゼリー ご飯、揚げ餃子、拌三絲、卵スープ

オ 地場産物の活用

今年度から年間計画表を作成し、それに基づいて、公益財団法人岡山県学校給食会が取り扱う岡山県の地場産物を予約利用している。野菜は主に、学校の近隣にある備前市場と連携し、地域でとれた野菜や県内産の野菜を活用している。

昨年度より、年間計画表を作成して、計画的に地場産物を購入したため、活用率が上がっている。

(地場産物活用率)

	6月	11月
平成24年度	35%	52%
平成25年度	47%	55%

主に使用している地場産食材

真イカ、タコ、もがい、ゲタ(舌平目)、ちりめん、ガラエビ、黒大豆、かぼちゃ、そうめんかぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、れんこん、たまねぎ、たけのこ、冬瓜、なす、黄ニラ、ねぎ、はくさい、ブロッコリー、ほうれん草、かぶ、小松菜、青梗菜、もやし、えのき、マッシュルーム、じゃがいも、愛宕梨、日生みかん、いちご、ニューピオーネ、白桃、牛肉、豚肉、鶏肉、卵など

カ 学校で収穫した食材の使用

給食室よりお知らせです




今日の給食には、中学部のみなさんが作ってくれた「たまねぎ」がはいっています。



〈チキンライス〉 〈クリームスープ〉

味わっていただきましょう

学校の作業学習で中学部や高等部の生徒が野菜を栽培し収穫している。今年度は中学部のたまねぎを給食に取り入れた。野菜を育てて栽培するだけでなく、給食で使うために余分な葉を切ったり、皮をむいたり納品したりする活動も生徒が行った。このような取り組みを紙芝居にし、給食時に各学部、各クラスに出向いて話をした。食堂にも「お知らせ」を給食サンプルの横に掲示した。



日	曜	注	献立名	献立表
3	(火)		卵の殻に包んで トマトのレモン汁 をかけたサラダ	760
4	(水)		鶏肉のトマトソース あんかけ	743
5	(木)		お肉のトマトソース あんかけ	736
6	(金)		お肉のトマトソース あんかけ	704
9	(月)		お肉のトマトソース あんかけ	886
10	(火)		お肉のトマトソース あんかけ	734
11	(水)		お肉のトマトソース あんかけ	713
12	(木)		お肉のトマトソース あんかけ	736
13	(金)		お肉のトマトソース あんかけ	708
16	(月)		お肉のトマトソース あんかけ	718
17	(火)		お肉のトマトソース あんかけ	768
18	(水)		お肉のトマトソース あんかけ	724
19	(木)		お肉のトマトソース あんかけ	706
20	(金)		お肉のトマトソース あんかけ	734
24	(火)		お肉のトマトソース あんかけ	877

冬のエースはビタミンACE!

かぜ予防には抵抗力をアップさせることが大切です。食事では「ビタミンエース」とよばれるビタミンA、C、Eを多く含む野菜や果物、魚介類を積極的に食べましょう。冬が旬の食べ物にも多く含まれています。

● ビタミンA ●	● ビタミンC ●	● ビタミンE ●
にんじん、かぼちゃはもちろん、葉に多いほうれん草、春巻、天婦羅などに多く含まれています。	みかんや柿、キウイなどの果物だけでなく、ブロッコリーやキャベツ、かぶの葉、いもにも多く含まれます。	ひまわりの葉や種、大豆の油、アーモンドやピーナッツなどの種実類、また肉類、魚の卵や卵黄にも多い。

12月 予定献立表			
	9日(月)	10日(火)	11日(水)
	12日(木)	13日(金)	14日(土)
	15日(日)	16日(月)	17日(火)
	18日(水)	19日(木)	20日(金)
21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)
29日(火)	30日(水)	31日(木)	

1

12月 予定献立表

12月 予定献立表

12月 予定献立表



ひとつずつ、かわをむきます



きゅうしよくしつまで、とどけてくれました



きれいに かわ がむけました

(6) 食に関する指導について

ア 給食一口メモや給食だよりの発行

毎月、予定献立表の裏に献立の説明やねらいを書いた一口メモを掲載している。給食だよりは、A4サイズの両面に、年間計画表のねらいをもとに作成し、保護者への情報提供を行っている。

イ 行事食や地場産物のお知らせ

行事食や地場産物を使用した日には、食堂の給食サンプルの隣に説明やお知らせを書いた資料を掲示し、情報提供を行っている。

今日は何の日?

9月9日は重陽の節句です。

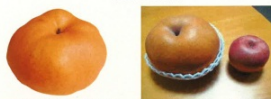


九(陽の数)が重なることから「重陽」といいます。平安時代の初めに中国から日本に伝わり、宮中では観菊の宴が開催されたことから「菊の節句」、「菊の宴」ともいわれています。

献立の一品に食用菊をあしらったものを盛り込むという風情があります。



じばさんぶつ しょうかい 地場産物の紹介 愛宕梨



愛宕梨は全国でも岡山県が栽培面積が一番広く、中でも西大寺雄神地区は主な大きな産地とされています。全国の生産量をみると、岡山が全国の45%を占めています。最も大きな特徴はその大きさで、平均で1kgほどになり、赤ちゃんの頭と同じくらいです。大きいものだと2kgにもなるものもあるようです。シャキシャキとした食感で果汁が多く、ほどよい甘さに柔らかい酸味があります。

ウ 食堂の掲示物

食堂の掲示板に、四季折々の飾りを工夫し、季節を感じられるようにした。また、新たに赤・黄・緑のグループや食器の返却についての掲示を作り直し、小学部の給食時の当番活動等の指導に役立てている。



ご飯 牛乳 アジとごぼうの大栗焼き なかよし汁 ほうれん草と
もやしのごま和え



肉の代わりにアジのすり身を使ってハンバーグにしました。大栗の香りとごぼうと枝豆の食感を楽しみながら、魚の臭いも気にせず、食べることができると
思います。なかよし汁は、相性の合う材料を取り合わせた牛乳入りみそ汁です。



エ ホームページで給食紹介

本校のホームページに、東備の給食の枠を設定し、毎日の給食の写真とコメントを載せ、情報発信をしている。

3 まとめ

(1) 給食時間について

給食の時間における食に関する指導を効果的に実施する上で、教室訪問は重要である。1 学期は小学部を中心に時間の許す限り、給食時の教室訪問を行ったが、新学期が始まったばかりの頃は児童も落ち着かず、担任も児童の実態に応じた指導で余裕がないため、ほとんど話はできなかった。しかし、児童から、「おいしい」「これはきれい」「今度は〇〇がいい」「またきてね」など率直な感想を聞くことができた。また、苦手な献立を目の前にしている児童が、「石原先生が見てくれているよ。食べられるところ、見てもらおうよ。」と担任に声をかけられ、頑張って食べる姿を見ると、教室訪問の意義を再認識した。

2 学期は高等部に入り、指導を行った。生徒との会話で、一人一人の実態を把握するのに役立った。

特別支援学校においては、児童生徒の実態に応じた、きめ細やかな学習支援が必要である。教科等は学部の教員が指導を行うが、「食」に関することについては、栄養教諭が行うことが多い。栄養教諭は児童生徒に寄り添い、きめ細かい支援を進めていく必要がある。給食時間は、児童生徒の普段の様子を見ることができ、教職員とも話せる機会である。児童生徒の生活の背景にあることなどを日頃から情報共有しておくことが大切である。

(2) 授業における栄養教諭との連携

今年度は、小学部や高等部で授業を行った。小学部では「生活単元学習」の時間に衛生面についての指導の授業のサブティーチャーとして、高等部では「生活学習」の時間に「お弁当を作ろう」の授業を栄養教諭と担任が連携して行い、楽しく食についての学習を進めることができた。授業の反省会では、高等部だけでなく他学部の教員を含めた

協議を設定し、活発な意見交換を行うことができた。今回の調理実習の指導内容は、野菜の洗い方や切り方、炒め方、衛生に気を付けることなどだった。これは、食材選びから準備まで幅広く学習でき、実生活に生かせる可能性が高い。自分でやってみようという意欲をもち、自分で作ることができたという達成感や作る喜びを持つことができる。さらに、人においしく食べてもらうことを実感することができる。そして、給食を通じて、栄養のバランスを考えた食事や、苦手な食べ物を自分で調理して食べる経験に繋ぐことができると思う。

また、学校での学習を踏まえ、家庭への協力を呼びかけ、連携して、食育にあたる必要がある。来年度は高等部だけでなく、小・中学部でも年度当初にどの教科で食育を進めていくことができるかを検討し、計画的に授業を行っていきたい。

(3) 地域・家庭との連携

これまで、学校での食育の取り組みを家庭に知らせる手段とし、「献立表」及び「給食だより」を活用してきた。2学期からは、学校のホームページで、給食の写真や栄養教諭と連携した授業の様子、試食会の様子などをブログで紹介し、発信した。今後も、ブログの活用などを継続し、給食の写真からレシピを閲覧できるようにするなど、更に充実を図り、家庭への情報発信と連携を密にしていきたい。

また、現在、中学部で近隣の若手農業家の方に農業体験の指導をお願いしている。この取組を地域の農家やJAに広げ、専門家を招き、体験学習の充実を図りたい。

さらに、和食の料理人でもある小学部の保護者から、安全な包丁の使い方や料理のコツなどを指導していただくことを検討している。

そして、児童生徒の将来の自立に向けて、「自分でおいしい料理が作れる」簡単レシピを作成することを今後の課題と考えている。

