

すどいぞ!給食

「みんな、いただきます!」

学校の関連学習単元

小1/ 道徳 いただきます
小3/ 道徳 心のこもった給食

プログラム概要

対象

幼 小1 小2 小3 小4 小5 小6 中学 大人
◎ ◎ ○

分野	時期	時間	人数	場所	講師	費用
食	通年	45分 (1時限)	35人 (1クラス)	教室	1人	無料



ねらい

- ・給食を題材に食べ物について考え、食材の生産や調理に関わっている人々や農産物へ感謝する気持ちを育む。

実施内容

- ・給食の献立表からどんな食材がよく使われているか探す。
- ・一つの食材を取り上げ、生産から食卓へ運ばれるまでを紹介し、たくさんの人が関わっていることを伝える。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考える。

事前準備

◇受講者が準備するもの ◆講師が準備するもの

◇献立表を講師へ送付する。

使用する材料・道具

◇受講者が準備するもの ◆講師が準備するもの

◇献立表

◆にんじんなど実物の野菜（準備できれば）

講座活用のワンポイントアドバイス

- ・取り上げる食材は、季節や地域によって変更します。
- ・給食に限らず、普段食べている食事から展開することもできます。
- ・派遣する講師によっては、実物を持ち込んで講座を行うこともあります。事前調整の際にご相談ください。
- ・食育の一環としてご利用ください。

実施機関

浜松市環境政策課（浜松市環境学習指導者）

下記連絡先へ実施日の2か月前までに申し込んでください。

また、事前打合せが必要なため、講座実施の1週間前までに講師へご連絡ください。

問合せ・申込先： 浜松市環境政策課 TEL：053-453-6149 Mail：kankyou@city.hamamatsu.shizuoka.jp
申込方法はホームページをご覧ください。



プログラムの展開例

時間

内容

指導のポイント

導入

10分

○給食でよく使う食材を知る

献立表からどの食材をどのくらい使っているか知る。

- ・ぶた肉
- ・魚
- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・ねぎ
- ・だいこん
- ・じゃがいも

品名		単位		数量		品名		単位		数量	
主材料				副材料				その他			
豚肉(バラ)				鶏肉(胸肉)				魚(鯛)			
1.5				1.0				0.5			
kg				kg				kg			
にんじん				ねぎ				だいこん			
1.0				0.5				1.0			
kg				kg				kg			
豆腐				卵				牛乳			
0.5				10				1.0			
kg				個				ℓ			
食塩				砂糖				酢			
0.1				0.1				0.1			
kg				kg				ℓ			
醤油				酒				水			
0.1				0.1				1.0			
ℓ				ℓ				ℓ			
その他				水				その他			
0.1				0.1				0.1			
kg				kg				kg			
豚肉(バラ)				鶏肉(胸肉)				魚(鯛)			
1.5				1.0				0.5			
kg				kg				kg			
にんじん				ねぎ				だいこん			
1.0				0.5				1.0			
kg				kg				kg			
豆腐				卵				牛乳			
0.5				10				1.0			
kg				個				ℓ			
食塩				砂糖				酢			
0.1				0.1				0.1			
kg				kg				ℓ			
醤油				酒				水			
0.1				0.1				1.0			
ℓ				ℓ				ℓ			
その他				水				その他			
0.1				0.1				0.1			
kg				kg				kg			

- ・給食でよく使われる食材を題材に取り上げ、食材を身近に感じてもらう。
- ・にんじんをよく使っていることを気づかせ、どうしてにんじんをよく使うのか考え、食材への興味を持たせる。

展開

25分

○給食になるまでを紹介する

一つの食材を取り上げ、栽培の工夫・苦労、収穫後の流通などについて話をし、様々な人が関わっていることを紹介する。

◆生産／種まきから収穫

- ・植物の成長について説明する。
多くの手間をかけ、長い時間をかけて成長する。
- ・小さな種から野菜が大きく育つ源は、太陽や栄養豊富な土壌・水があるからである。
- ・食材の特徴について紹介する。



◆運搬・販売

- ・生産者 → 市場 → スーパーなど → 学校や家庭

◆調理（給食の場合）

- ・栄養士が献立を考え、調理員が毎日調理している。
- ・クラスの配膳係によって給食が配られる。

- ・食材は、旬の食材や浜松の特産品を取り上げると地域の農業への理解が深まる。
- ・生産者の苦労や工夫についても紹介する。
- ・植物の生長「種から芽が出て、生長して花が咲き、実ができ、種を残す」に対して、その途中段階で自分たちが食べていることを伝える。
- ・実物を用いて食材の特徴などについて説明すると実感がもてる。
- ・いろいろな人の手を通して自分たちの元へきていることを伝える。
- ・給食で毎日にんじんを使う理由（栄養価が高い、安定供給、加工が簡単など）について紹介する。

まとめ

10分

○「いただきます」「ごちそうさま」は誰に言う？

- ①食事ができるまでは様々な人が関わっている。
- ②私たちは、たくさんの動植物の“命”をいただいている。

人、命へ感謝する
残さず食べる
心を育む

- ・チェックシートなどを利用して受講後に実践してもらったかチェックするとよい。

チェックシートの項目例

- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をした
- ☐ 給食を残さず食べた
- ☐ 楽しく食事ができた
- ☐ 後片付けを手伝った

