

おすすめ
コンテンツ

「食の栄養バランスチェック」使ってみました!



松本恭子主任栄養教諭



猪俣祐介家庭科専科教諭
(2025年度より一般教諭)

生徒自身で栄養バランスのとれた献立を作り上げる面白さ

東久留米第九小学校では6年生を対象に自分たちで給食の献立を考え調理し、試食するという一連の授業を行っています。献立作成の際に活用しているのが「食の栄養バランスチェック」です。昨年度、授業を担当された猪俣祐介家庭科専科教諭と松本恭子主任栄養教諭に学習活動や内容などを伺いました。

——授業の中で「食の栄養バランスチェック」をどのように活用されていますか。

猪俣 例えば、ある児童が最初にカレー、餃子、フルーツポンチという献立を考えたとします。その児童は「食の栄養バランスチェック」を使って、自分が考えた献立を確認します。栄養素の充足が棒グラフで表わされ、しかも不足している栄養素についてはどんな食材で補えばよいかイラストで示されます。その児童の場合は、カルシウムとビタミンB₂が不足していることがわかったので、チーズとヨーグルトなどを足した献立を再度考えました。現れる栄養素は多いのですが、松本が5年生で学習した5大栄養素を中心に、成長期に重要な栄養素を補足しながら他は気にせず献立作りするよう補助します。これを繰り返しながら、栄養バランスのとれた献立のイメージを作っていきます。このサイトなら、献立を足したり消したりがタブレット上で簡単にできるし、料理や食材がイラスト化されているので児童たちは料理名がない家庭料理をイメージしやすく、皆、楽しそうにワークしています。組み立てていると、「牛乳ってすごい」と食材のチカラや給食の工夫を再発見していました。

——児童が考えた献立の中から調理実習する献立を児童たち自身が選ぶそうですね。

松本 原料調達、生魚を使っていないなど給食・調理実習に適する献立を私が4~5個選びます。それらを考えた児童は皆の前で、地域の野菜を使っているなど押しポイントをプレゼン、討議します。その後、担任の先生も含めて投票し、1番得票数が多かった人のアイデアを調理実習の献立にアレンジし、実習後は試食します。選ばなくても栄養バランスのとれた献立アイデアは給食に取り入れています。そのときは、「今日の給食は家庭科授業で私が考えた献立で、ここがポイントです」と全児童に向けて校内放送します。

——全児童に食育を展開されているわけですね。食育の授業を通してどんなことを児童たちに期待していますか?

松本 自分で見て考え、五感で感じ、言葉にし、創造する力をつけてほしいとの思いでいつも食育を行っています。

猪俣 食に関する関心が高まるというと思っています。昨年も同様の授業を行ったのですが、6年生はほとんど給食を残さませんでした。それも一つの効果だと思っています。

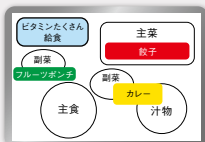
▼ 学習計画 バランスのとれた1食分の献立作りと調理

1 学ぶ: 1 時限

主菜や副菜について学ぶ。

2 考える: 1 時限

各児童がフォーマットを用いて給食の献立(主食・主菜・副菜・汁物)を考える。
(例) カレー、餃子・フルーツポンチと洋中食べ合わせ、食事の色合い、地産地消、季節、給食・調理実習でできる調理法などをアドバイス



3 献立を再考する: 2 時限

各自が考えた献立を「食の栄養バランスチェック」で栄養バランスを調べ、過剰・不足している栄養素があったら献立を再考する。

4 選ぶ: 1 時限

松本先生が児童の献立の中から給食に出来るものを4~5点選ぶ。献立を作った児童がプレゼンし、児童が良かったと思う献立に投票する。投票理由などを意見交換し、担任名無記名でgoogleFormに最終投票し、献立アイデアを決定する。

5 計画する: 1 時限

担当、役割、調理上のポイントを確認。

6 調理する: 2 時限

一番得票数が多かった献立を調理実習する。

7 振り返り: 1 時限

全員で振り返り。

「食の栄養バランスチェック」がさらにバージョンアップ!

①日本人の食事摂取基準(2025年版)に対応しました。



②献立作りがあると便利という今回の取材でのご意見を取り入れて、食品選択中、すでに選択した食品がわかるよう下段にタブを用意しました。



③CSVに落とせるようになりました。

日付	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	ナトリウム
2025/01/01	1食分	925.33kcal	27.57g	35.97g	135.2g	12.83g	1058.67mg	700mg

栄養バランスチェックはこちらで体験! ↓



「食の栄養バランスチェック」では、その日一日の食べた物を楽しく選ぶだけで、「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」などの料理区分による食事のバランスと栄養素の過不足をひと目で確認できます。