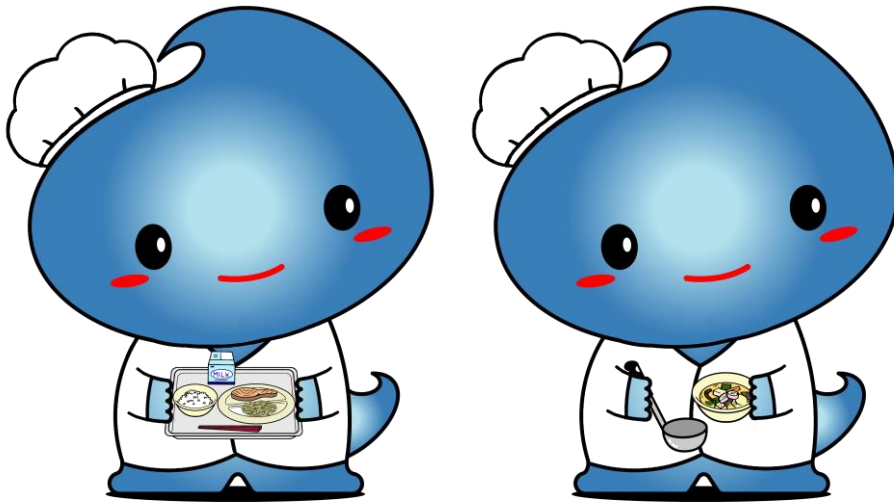


給食時間マニュアル

中学校版



令和3年（2021年）4月

横須賀市教育委員会

まえがき

学校における食に関する指導は、従来給食の時間や関連教科などにおいて、食生活と心身の発育・発達などの内容に関しての指導が行われていますが、食育の推進が大きな国民的課題となり、平成20年に告示された小学校、中学校の学習指導要領総則及び平成21年に告示された高等学校、特別支援学校の学習指導要領総則に「学校における食育の推進」が初めて位置付けられました。そして、平成29年3月に告示された小学校、中学校、特別支援学校小・中学部の学習指導要領総則、平成30年に告示された高等学校の学習指導要領総則及び平成31年に告示された特別支援学校高等部学習指導要領総則に「学校における食育の推進」がこれまで以上に明確に位置付けられ、小学校、中学校では、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間等が加えられました。これにより、学校での食育は、給食の時間を中心としながら、体育科・保健体育科における望ましい生活習慣の育成や、家庭科・技術家庭科における食生活に関する指導、特別活動における学級活動はもとより各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間での指導などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが一層重要とされています。

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供することで、健康の増進、体力の向上を図ることができます。また、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食の時間はもとより各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間において活用することができます。

特に給食の時間では、準備から後片付けまでの実践活動を通して、計画的・継続的な指導を行うことにより、児童生徒に望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることができます。そこで、食教育研究会を中心に神奈川県立保健福祉大学 鈴木志保子教授からご指導ご助言をいただきながら、小学校の給食時間マニュアルをベースとして「給食時間マニュアル（中学校版）」をあらためて作成しました。

この「給食時間マニュアル」では、学級担任等が給食時間に行う指導や支援の内容が記載されています。全教職員が共通に理解し、そして共通に実践していくことが、各学校における「食に関する指導」を充実させることにつながっていきます。生徒が生涯を通じて健康で活力のある生活を送るための基礎を培い「生きる力」を育んでいくためにも、各学校で本マニュアルを有効に活用していただきたいと思っています。

結びになりますが、本マニュアルの作成にあたり多くの時間を費やし、その中心的な役割を担っていただいた食教育研究会の皆様、そして、細部にわたってご指導、ご助言をいただきました鈴木志保子教授に心から感謝申し上げます。

令和3年4月
横須賀市教育委員会

「給食時間マニュアル」の意義

神奈川県立保健福祉大学 鈴木志保子

平成 17 年に食育基本法が制定され、「食育」が重要であることが、明確になりました。平成 23 年に内閣府より出された第 2 次食育推進基本計画では、「学校給食の充実」として、「子どもが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校給食の一層の普及を促進するとともに、十分な給食の時間の確保及び食事マナー等の指導内容の充実を図る。また、各教科等においても学校給食が「生きた教材」として活用されるよう献立内容の充実を図る。」と明記されています。

中学生の時期は、発育・発達の最終過程であるといえます。思春期にあたり、「食」に関わる課題や問題を抱えることも多くあります。また、これから生きていくために必要な食に関する教育を系統立てて行うことができる最後の機会であるといえます。20 年前に比べて、栄養・食に関する情報があふれ、食生活も多様化し、食へのアクセスが簡単にできるようになり、栄養よりも嗜好が優先されがちな時代となってきた今だからこそ、「給食」から自分の身体に必要なエネルギーや栄養素を含む「食事」を学ぶことの重要性が高まっていると考えます。さらに、給食は、食文化や行事食などを学ぶこともできます。

横須賀市では、平成 29 年より小学校給食に「給食時間マニュアル」が導入されました。導入にあたり、研究を行いその成果を活用して作成しています。今回、中学校給食においても導入されます。この給食時間マニュアルの特徴は、生徒一人一人の栄養状態を良好にするために、主菜と副菜は等分に、主食は活動量や体格などを考慮して配食することです。食べることができる量の少ない生徒などには、学級担任と栄養教諭が個別で対応します。また、偏食や個人が抱えるさまざまな栄養・食の課題や問題については、栄養教諭が個別的な相談指導を実施します。

横須賀市の子どもたち一人一人の栄養状態を良好にするために、また給食時間を子どもたちにとって効果的な食教育の場とするために、そして子どもたちが生涯にわたって健康の保持増進を図り、望ましい食習慣を養うことができるようになるために、この給食時間マニュアルを活用することが必要です。

目次

給食時間マニュアル

～子どもたちに身につけさせたい食に関する『基礎・基本』～

第1章

- 1 食育の法律上の位置づけ 1
- 2 「給食時間マニュアル」導入の目的 1
- 3 給食指導を進めるに際しての留意点 2
- 4 「給食時間マニュアル」の活用の仕方 2

第2章

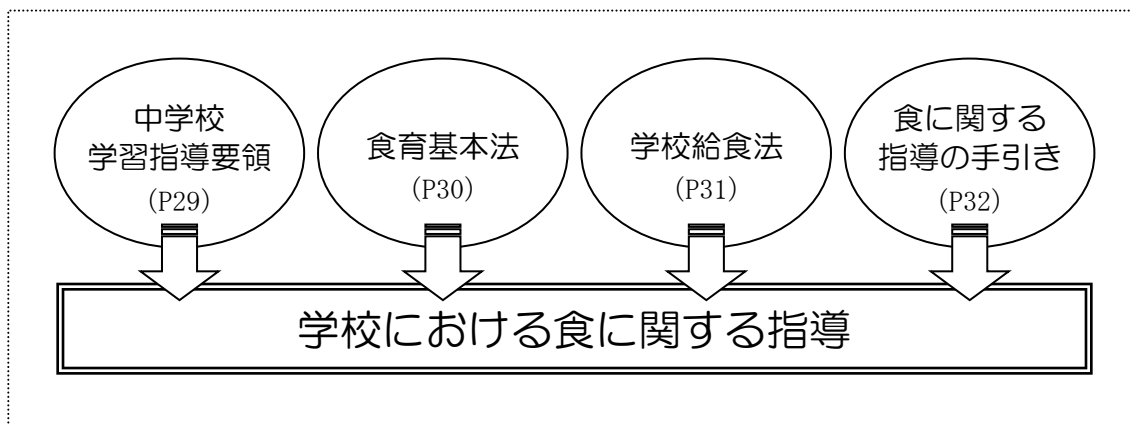
- 1 「給食時間マニュアル」の概要 3
- 2 「給食時間マニュアル」に基づく指導
 - (1) 準備
 - ア 食事の環境を整える 5
 - イ 手洗い 7
 - ウ 給食当番生徒への指導 8
 - エ 運び方 10
 - オ 配食の仕方 11
 - カ 給食当番以外の生徒 15
 - (2) 食時時間
 - ア あいさつ 16
 - イ 楽しい会食 18
 - ウ 食べる時間 21
 - (3) 片付け
 - ア あいさつ 22
 - イ 片付け方 23
 - ウ 配膳室への返却 28

資料編

1	中学校学習指導要領（抄）	29
2	食育基本法（抄）	30
3	学校給食法（抄）	31
4	食に関する指導の目標（抄）	32

第1章

1 食育の法律上の位置づけ



2 「給食時間マニュアル」導入の目的

- ◆ 生徒一人一人の栄養状態を良好にする。
「真の残食0」を目指します。
- ◆ バランスよく食べることを学ぶ。
食品の名前や種類、働きを理解し、栄養バランスを考えて食事をとることを目指します。
- ◆ 必要量を学ぶ。
適正な食事量を理解し、食事をとることを目指します。
- ◆ 健全な発育発達のために、しっかり食べることが重要であることを学ぶ。
バランスよく食べることやよくかんで食べることの大切さを理解し、自分の健康を考えて食事ができることを目指します。
- ◆ マナーや食文化を学ぶ。
食器やはしの持ち方、並べ方、食事の姿勢など、基本的なマナーを習得し、楽しい雰囲気の中で会食できることを目指します。
郷土食、行事食をとおして食文化について関心を深め、日常の食事と関連付けて考えることや、食文化について理解を深めることを目指します。
- ◆ 摂食に課題がある場合や偏食、肥満痩身傾向がある場合は個別に指導する。
学級担任、栄養教諭、養護教諭を中心に保護者とも連携し解決します。

3 給食指導を進めるに際しての留意点

(1) 栄養摂取の観点から

- ・ 学校給食は、生徒の健康の保持増進と食育の推進のために、「学校給食食事摂取基準」を基に提供されています。
- ・ 給食指導では、生徒一人一人の栄養摂取状況の改善と、望ましい食習慣の形成を目指しています。

(2) 食品衛生の観点から

- ・ 学校給食の衛生管理は、「学校給食衛生管理基準」を基に実施されています。本市においても「横須賀市学校給食衛生管理マニュアル」の中で、給食の調理品は調理後2時間以内に喫食するとしていることから、日課表の給食時間を守り、指導することを基本とします。

(3) 食育の観点から

- ・ 学級担任等による、一人一人を見据えたきめ細やかな指導をすることで、本市が掲げている知育・徳育・体育の基礎となる食育を毎回行っていくことを目指しています。

4 「給食時間マニュアル」の活用の仕方

各項目、表の下にある指導上の留意点は、表の指導内容の番号に合わせてあります。

2 「給食時間マニュアル」に基づく指導

(1) 準備 (10分位を目安とする)

ア 食事の環境を整える (教室を食事の場所に作り変える)

	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	換気をする。	換気係(日直等)は窓を開ける。	空気の入替えをさせる。
(イ)	机の上を片付ける。	自分の机の上を片付ける。	机の上には、何も置かないように指導する。
(ウ)	グループを作る。	グループ作りをする。	安全に配膳ができるような机の配置を指導する。
(エ)	机の上を拭く。	日直等給食当番以外が行う。	専用の台ふきを学級で用意し短時間で拭かせる。

<指導上の留意点>

(ア) 食事時間の環境作りのきっかけとする。

(イ) 机を食卓として整える。異物混入のおそれがあるため、学習道具は置かないようにさせる。

(ウ) 楽しい給食時間にするために、グループ作りを工夫する。

※ インフルエンザ流行期等、感染症拡大の恐れがある場合は、グループを作らず喫食する。

第2章

1 「給食時間マニュアル」の概要

給食の時間における食に関する指導

4月の給食開始前に指導することが望ましい。

(1) 準備 (10分位を目安とする)

ア 食事の環境を整える (P5～P6)

[食育] ・ 楽しい給食時間にするために、グループ作りをする。

[衛生] ・ 身支度、手洗いの前にトイレに行くよう指導する。

- ・ 異物混入がないよう、机上の学習道具等は片付け、机を拭くよう指導する。

イ 手洗い (P7)

[衛生] ・ 食中毒や感染症予防のため、正しい手洗いの方法を指導する。

- ・ 洗った手は汚れないよう、配られたもの以外は触らないよう指導する。

ウ 給食当番生徒への指導 (P8～P9)

[衛生] ・ 食中毒や感染症予防のため、給食当番生徒の体調を把握する。

- ・ 身支度を整えるよう指導する。
- ・ エプロン、三角巾、マスクの清潔を保つよう指導する。

エ 運び方 (P10)

[衛生] ・ 学級担任等も身支度を整え、給食当番を指導する。

[安全] ・ 安全な運び方を指導する。

オ 配食の仕方 (P11～P14)

[食育] ・ 配る順番を考えて食器・食缶を置くよう指導する。

- ・ 一人分の必要量を知らせるため、一人分の盛り付け量を示し、主菜・副菜は原則配りきるよう指導する。

カ 給食当番以外の生徒 (P15)

[食育] ・ 全員が着席するまで食べずに、静かに待つよう指導する。

- ・ 主食は左手前、汁物は右手前、主菜は右奥、副菜は左奥に置くよう指導する。

[衛生] ・ 異物混入を防ぐため、机には何も出さないよう指導する。

- ・ 手を汚さないために、読書、整理整頓等はしないよう指導する。

(2) 食事時間 (20分位を目安とする)

ア あいさつ (P16～P17)

- [食育] ・ 主食、汁物、主菜、副菜に分けて、献立名を確認する。
・ 感謝の気持ちを持って、あいさつできるように指導する。

イ 楽しい会食 (P18～P20)

- [食育] ・ 周囲の人に不快な思いをさせないことがマナーであり、楽しく食べることにつながることを指導する。

ウ 食べる時間 (P21)

- [衛生] ・ 食中毒予防の観点からも、日課表の給食時間を守る。
[食育] ・ 食べる時間は20分間位を確保する。
・ 決められた時間内で、食べる早さに気を付け、落ち着いて食べるように指導する。

(3) 片付け (5分位を目安とする)

ア あいさつ (P22)

- [食育] ・ 感謝の気持ちを持って、あいさつができるように指導する。

イ 片付け方 (P23～P27)

- [食育] ・ 手順よく協力してできるよう、片付け方を工夫する。
・ 牛乳パックの片付け方、ごみの分別を通して、リサイクルの意味を指導する。
[衛生] ・ 牛乳パック用の水切りかごは、清潔に管理する。

ウ 配膳室への返却 (P28)

- [食育] ・ きれいに後片付けすることも、感謝の気持ちを表すことに繋がることを指導する。
[衛生] ・ 配膳車を拭き、ふきんは、清潔に管理する。

2 「給食時間マニュアル」に基づく指導

(1) 準備 (10分位を目安とする)

ア 食事の環境を整える (教室を食事の場所に作り変える)

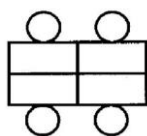
	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	換気をする。	換気係(日直等)は窓を開ける。	空気の入れ替えをさせる。
(イ)	机の上を片付ける。	自分の机の上を片付ける。	机の上には、何も置かないように指導する。
(ウ)	グループを作る。	グループ作りをする。	安全に配膳ができるような机の配置を指導する。
(エ)	机の上を拭く。	日直等給食当番以外が行う。	専用の台ふきを学級で用意し短時間で拭かせる。

<指導上の留意点>

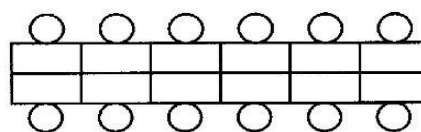
- (ア) 食事時間の環境作りのきっかけとする。
- (イ) 机を食卓として整える。異物混入のおそれがあるため、学習道具は置かないようにさせる。
- (ウ) 楽しい給食時間にするために、グループ作りを工夫する。
 - ※ インフルエンザ流行期等、感染症拡大の恐れがある場合は、グループを作らず喫食する。

(例)

4人グループ



向かい合って横並び



(エ) 専用の台ふきは衛生面を考慮し清潔に管理する。(毎日きれいに洗い乾燥させる。)

短時間で行えるよう、拭き方の工夫をする。

(例)

- ・グループごとに台ふきを用意して、グループごとに拭かせる。
- ・日直に全員の机を拭かせる。

イ 手洗い

	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	石けんで手を洗う。	石けんで手をきれいに洗う。	正しい手洗いの方法を指導する。
(イ)	給食用のハンカチやハンドタオルを用意し拭く。	給食用のハンカチやハンドタオルを準備し拭く。	清潔なハンカチやハンドタオルを毎日持ってくるように指導する。
(ウ)	洗った手は汚さないようにする。	洗った手は汚れないようにする。	待っている間は、配られたもの以外は触らないように指導する。

<指導上の留意点>

- (ア) 食中毒や感染症予防の基本は手洗いやうがいであることを指導し、食事前には特に気を付けさせる。
- (イ) トイレ用、汗ふき用のものとは、別に準備させる。
- (ウ) 手を洗った後に学習道具や他の物を触ると、手が汚れることを知らせる。

* 農林水産省 正しい手の洗い方

(ホームページ URL)

<http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/handwash.html>

正しい手洗い



ウ 給食当番生徒への指導

	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	体調が悪い時には、学級担任等に申し出る。	自分の体調を把握する。	自分の体調を把握させる。
(イ)	身支度前にトイレを済ませる。	トイレに行ってからエプロン、三角巾、マスクをつける。	
(ウ)	正しくエプロン、三角巾、マスクをつける。 手が出るよう、衣服の袖をまくり上げる。	正しくエプロン、三角巾、マスクをつける。 手が出るよう、衣服の袖をまくり上げる。	エプロン、三角巾、マスクを忘れないようにさせる。 三角巾は髪の毛が出ないようにかぶらせる。 マスクは、口と鼻がふさがるように、正しくつけさせる。 手が出るよう、衣服の袖をまくり上げさせる。
(エ)	手を洗う。	(P7 手洗いの項参照)	
(オ)	当番が終わったらエプロン、三角巾、マスクを片付ける。	エプロン・三角巾は、きれいにたたんで片付ける。	

<指導上の留意点>

(ア) 朝の健康観察で体調の悪い生徒がいたら、給食当番をさせないようにする。

給食当番生徒の衛生

- ・ 下痢、発熱、腹痛、嘔吐の症状がない。
- ・ 衛生的な身支度をする。
- ・ 手指を確実に洗浄する。

(イ) エプロン等を着けてから、トイレに行かないようにさせる。(行く場合はエプロン等を脱がせ、手洗いの後、再度身支度をさせる)

(ウ) 髪の毛の長い生徒は、ゴム等で縛るなど、髪の毛が落ちないように三角巾の中に入れさせる。

やむを得ず体操服の上にエプロンを着ける時は、体操服の汚れを落としてから着ける。

エプロン、三角巾 (バンダナ)
マスクをつける
長袖は、まくり上げる。



髪の毛が落ちないように、
三角巾 (バンダナ) の中に入
れる。



エ 運び方

	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	学級担任等の指導のもと、当番は並んで配膳室に行く。	配膳室には、並んで行く。	きちんと並んで行くよう指導する。
(イ)	教室まで、配膳車を安全に運ぶ。	配膳車は、最低でも前後1人ずつ付き、ゆっくり運ぶ。	安全な運び方を指導する。 運搬する人数、持つ場所、持ち方等を状況に応じて危険のないよう指導する。

<指導上の留意点>

(ア) 学級担任等も、身支度を整え給食指導する。

配膳車を運ぶ時の注意事項

- ・ 配膳車の前後は足を挟む危険があるため横につく。
- ・ 配膳車に乗らない。
- ・ 配膳車を蹴らない。
- ・ スピードを出さない。
- ・ 教室に入る時や出る時に、手を挟まないようにする。
- ・ 廊下を通る時は、学校で決められたルールに従う。

オ 配食の仕方

	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	配りやすいように、食器や食缶を配置する。	学級担任等の指示に従い配りやすいように食器や食缶を並べる。	掲示用献立表を見て、盛りつけの仕方を指示する。
(イ)	一人分の盛りつけ量を提示し、きれいに盛りつける。 ごはんは食器の柄に合わせて盛り付ける。	一人分の盛りつけ量を確認し、丁寧に配る。	ごはんの必要量が少ない生徒にも、少量目盛りまで配食させる。 ごはんの必要量が多い生徒は、食べ過ぎることがないように指導する。 おたまやトング等の使い方を指導する。

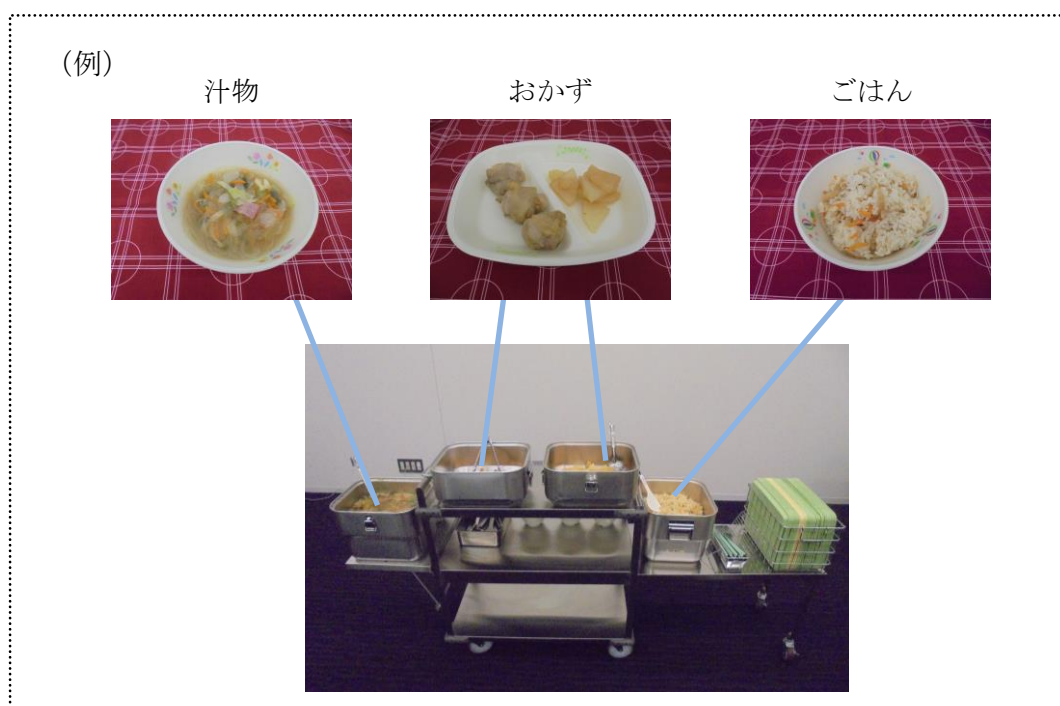
<指導上の留意点>

配食時に配慮すること

- ・ 生徒一人一人が必要量を理解し、食べることに意欲が持てるような言葉かけをする。
- ・ 基本は残りなく均等配食するが、小食・過食・偏食などで個別指導する場合、学級担任、養護教諭等が生徒の実態を把握し、栄養教諭等（給食センター）とともに必要量を理解させた上で、生徒といっしょに食べる量を決める。保護者と連携をとりながら進める。必要に応じて学年全体で連携する。
- ・ 個別指導が必要な生徒については、食べようとする努力を認め合えるクラスづくりをする。
- ・ 体調不良の生徒については、配食量等を配慮する。



(ア) 配る順番を考えて食器、食缶を置く。



(イ) 主菜、副菜は原則配りきる。(欠席者の分は残してよい。)

中学生に適した量を提供しているので、一人分の必要量を知らせることを指導のねらいとする。

(例) 食缶に入った煮物を40人に盛り付ける場合



(イ) ごはんは食器の柄（量の目安線）に合わせて盛り付ける。

(例) 標準は上の線に合わせて。
少なく盛るときは、下の線より少なくしない。



(イ) 汁もの等は、具をなるべく均等に配れるように指導する。

汁もの等は具をまぜながら配る。



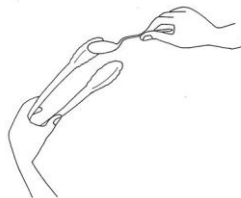
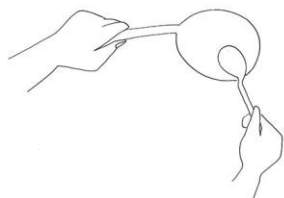
(イ) 見た目もおいしさの一つなので、きれいに盛り付ける。

(盛り付け)



(イ) トングなどに付いたものを取る時は、食缶にたたきつけないように扱い方を指導する。

おたまやトングに付いたものはスプーンや箸などで取る。



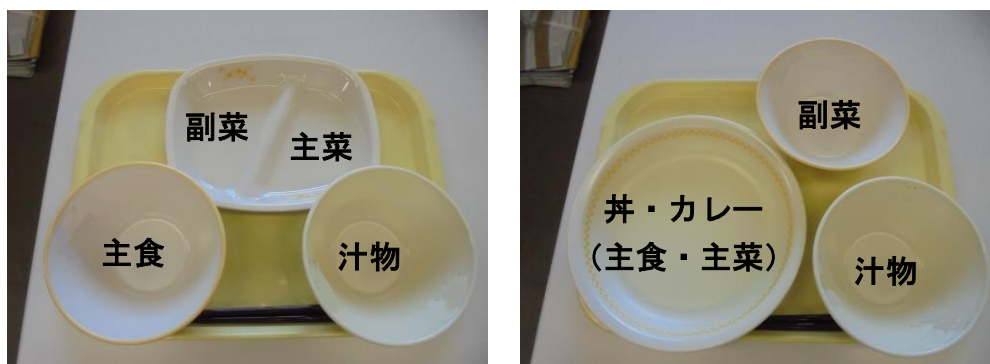
カ 給食当番以外の生徒

	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	整列し、順番にお盆を持ち、食器を受け取る。 給食を受け取ったら、落とさないように席に戻る。	整列し、順序よく受け取り、静かに待つ。	受け取る前と後の生徒が交差しないよう指導する。 落とさないよう注意して席に戻らせる。 着席後は立ち歩いたり、洗った手を汚したりしないよう指導する。
(イ)	静かに待つ工夫をする。	近くの人と小さな声で話をして待つ。 校内放送を静かに聞く。	食事の場にふさわしい話をさせる。 校内放送を静かに聞かせる。
(ウ)	配食図のように食器を並べる。	配食図のように置いたら、「いただきます」をするまで食器をさわらない。	食器、食具を正しく置くように指導する。
(エ)	全員が着席するまで、食わずに待つ。		全員が着席するまで食べ始めないよう指導する。

<指導上の留意点>

- (ア) 給食当番に協力し、給食を安全に受け取れるよう指導する。
- (イ) 異物混入を防ぐため、給食時間中は、机には何も出させない。手を汚さないために読書、整理整頓等はさせない。
- (ウ) 主食は左手前、汁物は右手前、主菜は右奥、副菜は左奥に置くよう指導する。

(食器の配置例)



(2) 食事時間 (20分位を目安とする)

ア あいさつ

	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	献立の確認をする。	献立の確認をする。	主食、主菜、副菜に分けて、献立名を読み上げる。
(イ)	全員そろって「いただきます」のあいさつをする。	心をこめて「いただきます」のあいさつをする。	全員そろって、「いただきます」のあいさつができるようにする。

<指導上の留意点>

(ア) 丼物や麺類など、主食、主菜、副菜が一緒になっている献立も、主食、主菜、副菜が分かるように確認をする。

(献立例1 カレーライス)



主食



主食+主菜

(献立例2 ビビンバ)



主食



主食+主菜



主食+主菜+副菜

(イ) 「いただきます」の意味を教え、感謝の気持ちを持って、あいさつができるようにする。

「いただきます」

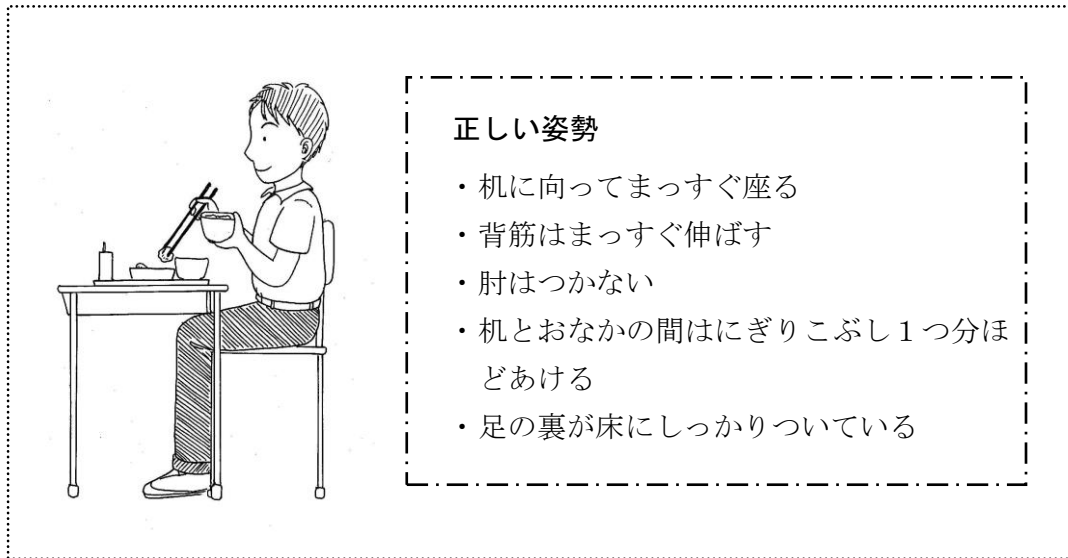
食事の前には、生き物の命をいただいていることに感謝の気持ちを込めて、「いただきます」のあいさつをする。

イ 楽しい会食

	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	正しい姿勢で食べる。	正しい姿勢で食べる。	いすに深くかける、肘をつかない、足を組まない、膝を立てない等、正しい姿勢で、落ち着いて食べるように指導する。
(イ)	食事中は立ち歩かない。	立ち歩かないで楽しく食べる。	「ごちそうさま」のあいさつをするまでは、立ち歩かないように指導する。 騒がしくならないように工夫する。
(ウ)	会話を楽しみながら食べる。	会話を楽しみながら食べる。	食べながら大声で話したり、口の中に食べものが入ったままおしゃべりをしたりしないよう指導する。食事の場にふさわしい会話になるように指導する。
(エ)	よく噛んで食べる。	よく噛んで食べる。	よく噛んで食べることの効果を指導する。
(オ)	主食、おかずを順序よく食べる。	主食、おかずを順番に食べる。	主食、おかず、牛乳、どれも同じ位に食べ終わるように指導する。
(カ)	食器やはし等の正しい持ち方を指導する。	食器を持って、姿勢よく食べる。 はしを正しく使う。	食器を置いたまま口を近づけて食べるのではなく、食器を持って食べるように指導する。 正しいはしの持ち方を指導する。
(キ)	食べ散らかしのないようにする。	ごはん粒等を、食器に残さないように食べる。 食べ残したものは、食器の隅にまとめる。	ごはん粒等を食器に残さないよう、きれいに食べることを指導する。 食べ残したものは、食器の隅にまとめることを指導する。
(ク)	配食された給食のやりとりはしない。		配食された給食をやりとりしないよう指導する。

<指導上の留意点>

(ア) 正しい姿勢で食べると、消化にも良いことを教え、マナーとして身に付けさせる。

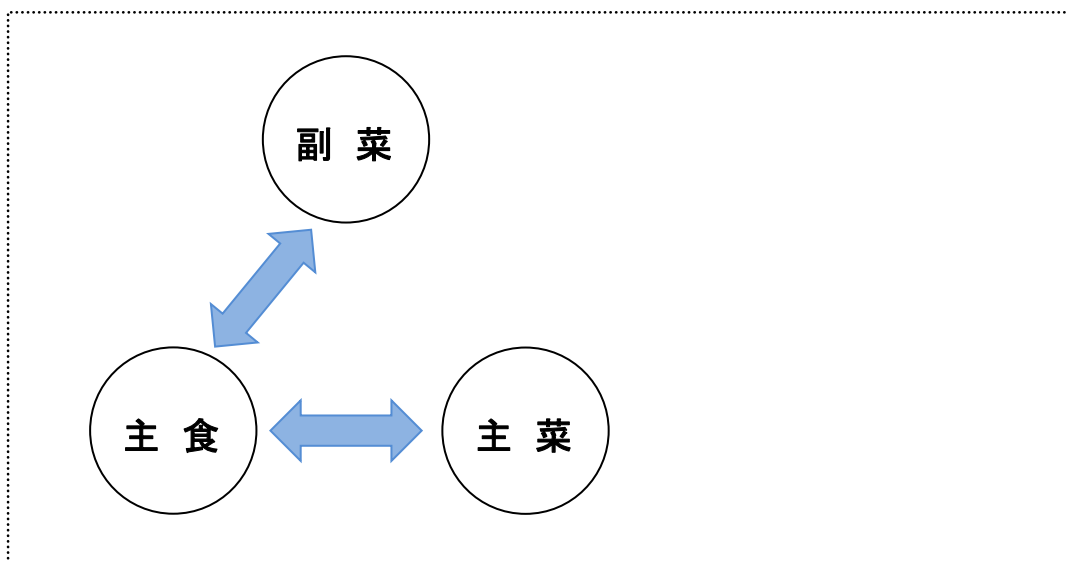


(イ)・(ウ) 周囲の人に不快な思いをさせないことがマナーであり、楽しく食べることにつながることを指導する。

教科での学習内容や献立等を基に食の話題を提供する。

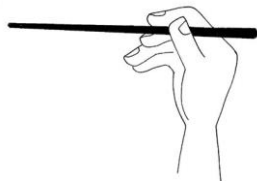
(エ) よく噛むことは、消化をよくする、味覚が発達する、食べ過ぎを防ぐ、脳の働きをよくするなどの効果があることを指導する。

(オ) ごはんやパンは、おかずと一緒に食べることを指導する。

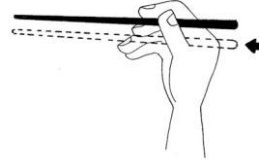


(カ) はしの正しい持ち方や使い方を指導する。

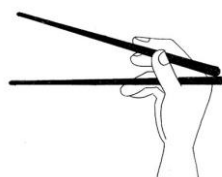
はしの持ち方



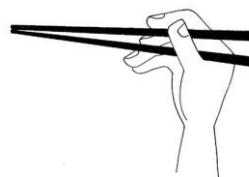
1 えんぴつを持つようにはしを1本持つ



2 もう1本のはしを入れる



3 人差し指と中指を伸ばして、上のはしを動かす



4 人差し指と中指を曲げて、はしを閉じる

ウ 食べる時間

	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	20分位を目安に食べる。	決められた時間内で、食べ終わるようにする。	落ち着いて食べるように指導する。
(イ)	食べる早さに気を付ける。	食べ終わりの時間を意識して食べる。	早すぎたり遅すぎたりしないよう、気を付けさせる。

<指導上の留意点>

- (ア) 食中毒予防の観点からも、日課表の給食時間を守る。
食べる時間は20分位を確保する。
- (イ) おしゃべりに夢中で、食べるのが遅くならないように習慣づける。

(例)

給食時間中に5分は食べることに集中する時間（もぐもぐタイム）を設ける。

(3) 片付け (5分位を目安とする)

ア あいさつ

	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	全員そろって「ごちそうさま」のあいさつをする。	心をこめて「ごちそうさま」のあいさつをする。	全員そろって、「ごちそうさま」のあいさつができるようにする。



<指導上の留意点>

(ア) 「ごちそうさま」の意味を教え、感謝の気持ちを持って、あいさつできるようにする。

「ごちそうさま」

馳走には「走り回る」という意味があり、食事を用意するためにはかけ回ってくれたことに感謝の気持ちを込めて、「ごちそうさま」のあいさつをする。

イ 片付け方

	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	手順よく、協力して片付ける。	片付けの仕方を覚える。	片付け方を教え、手順よく片付けられるよう指導する。
(イ)	食器に食べ残しがないようにする。 残したものは、元の食缶に戻す。	食器に食べ残しがないようにしておく。 残したものは、それぞれの食缶に、丁寧に返す。	食器に食べ残しがないよう、指導する。 残した時は、学級担任等が把握した後、元の食缶に戻すよう、指導する。
(ウ)	食器は種類別に重ねる。 食具類は、向きを揃えて集める。	食器は、種類別に重ね、丁寧に片付ける。 はし、スプーン、フォークなどは、向きを揃えて片付ける。	カップは、倒れないように分けて重ねさせる。 フォーク、スプーンは、向きを揃えてフォークさしに通し、閉じさせる。 はしは、向きを揃えてはしかごに入れさせる。 おたま、しゃもじ、トングなどはもとの入れ物に戻す。
(エ)	牛乳パックは、開いて、洗って、乾かす。 飲み残した牛乳は、決められた方法で集める。 ストローとストローの袋は、分別して集める。	牛乳パックは、開いて、洗って、乾かす。 残した牛乳は、決められた場所に集める。 ストローは不燃ごみ、ストローの袋は容器包装ごみに分けて集める。	牛乳パックに牛乳が残らないように、飲むように指導する。 リサイクルの意味を教え、牛乳パックの片付け方を指導する。 残した牛乳は、決められた方法できちんと片付けるよう、指導する。 ストローとストローの袋は、分別して集めるよう、指導する。
(オ)	パンの袋やデザート類の空き容器は分別して集め、決められた場所へ片付ける。 欠席者分など未開封の場合も開封し、分別する。	給食のごみは分別して集める。	ごみの分別は、マーク   を確認し指導する。 決められた場所へ片付けるように指導する。

<指導上の留意点>

(ア) 手順よく協力してできるよう、片付け方を工夫する。

(例)

- ・グループごとに係を決めて食器具類やデザート空き容器をまとめる。
あいさつの後、グループごとに配膳車に返す。
- ・あいさつ5分前になったら、食べ終わった人から静かに片付け始める。
時間になったら、片付けの途中でも全員席についてあいさつをする。

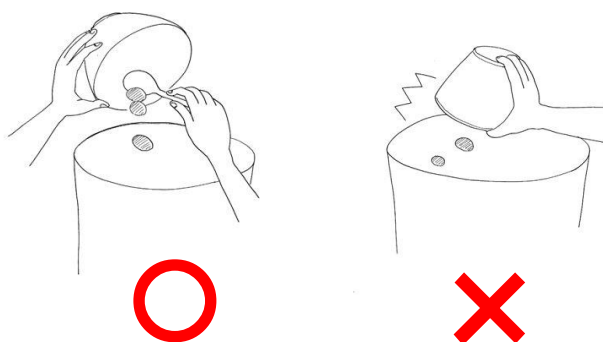
(イ) 学級担任は生徒の体調や個別指導が必要か等把握するために、個々の生徒の喫食状況を把握する。

(例)

- ・ごちそうさまをする前に各グループを回る等し、喫食状況を把握する。
- ・グループでまとめて返す場合は、残してしまった生徒の分は、個別に返させ喫食状況を把握する。
- ・学級担任以外が給食指導を行った場合は、生徒の喫食状況を学級担任と共有する。

(イ) 残したものを食缶に戻す時は、おたまや箸、スプーン等を使って丁寧に戻すよう指導する。

おたま、箸などを使い、食器を食缶のふちにたたきつけないようにする。



(ウ) 食器具類はみんなで使うものなので、大切に扱うよう指導する。

食器が入っていたかごに、種類別に重ねて返却する。

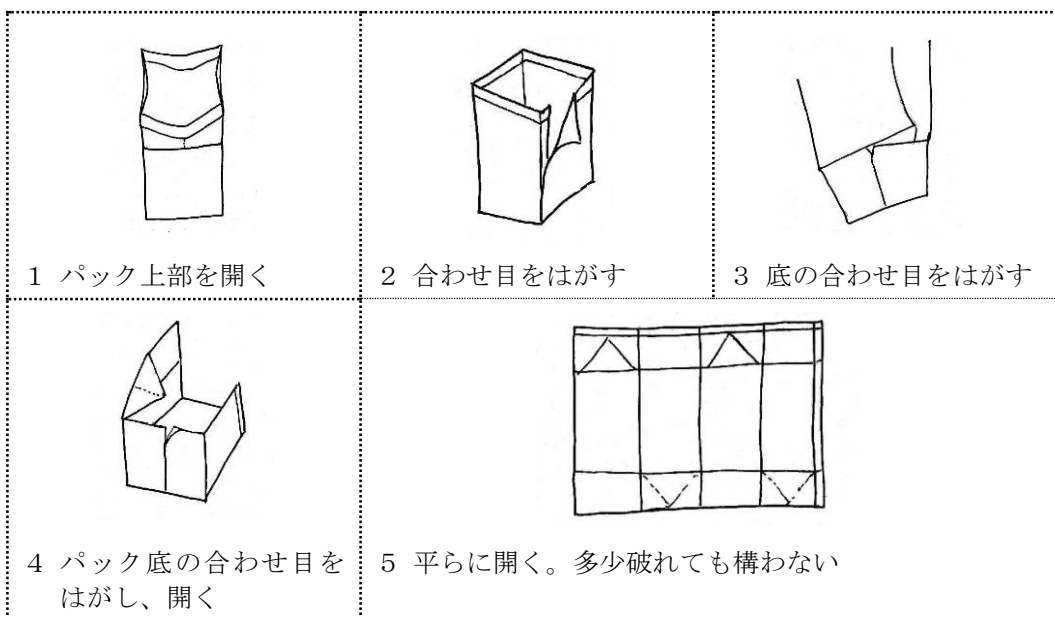


(エ) リサイクルの意味を指導する。

牛乳パックの片付け方は、施設設備面や生徒の実態に合わせて、工夫して行う。

牛乳パック用の水切りかごは、不衛生になりやすいので、気をつける。

牛乳パックの開き方



牛乳パックの片付け方

(例1 流しに水切りかごを置く場合)

- ① 牛乳パックを開き、班ごとに集める。
- ② 「ごちそうさま」の後、流しにセットしたザル受けの水でさっとすすぎ、となりのザルに移す。
- ③ 給食当番の牛乳係がザル受けの水を変えて、ザルごと水につけて洗う。
- ④ 水を捨てて、水気が切れるようにザルに広げ並べて乾かす。

(例2 配膳車近くに水切りかごを置く場合)

- ① 牛乳パックを開き班ごとに皿の上に集める。
- ② 「ごちそうさま」の後、水切りかごにきれいに並べる。
- ③ 掃除の時間に当番等がまとめて洗い、乾かす。



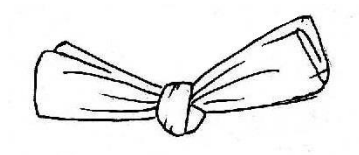
- * 牛乳パックは、トイレットペーパーやノートなどにリサイクルされるので、牛乳はよく洗い流しておく。
- * 水切りかごのザルとザル受けをずらして水を切り、よく乾かしておく。

(オ) ごみは、分別を確認し、できるだけかさばらないようにまとめる工夫をする。

(ゼリーなどの容器の分別にあわせた集め方の例)



(パンの袋は結ぶとかさばらない)



(オ) 衛生管理の観点から、給食で提供されたものは、個包装、未開封であっても持ち帰らないよう指導する。

ウ 配膳室への返却

	指導内容	生徒の活動内容	指導方法
(ア)	食器・食缶類を配膳車に乗せ、配膳車の清掃をする。	配膳中にこぼしたものをふき取る。	
(イ)	学級担任等の指導のもと、当番は配膳室まで配膳車を返却する。	周囲に気を付けて運搬する。	安全な運び方を指導する。
(ウ)	配膳車、ゴミ、飲み残り牛乳は、配膳室の所定の場所に返す。	それぞれの所定の場所に正しく返す。	

<指導上の留意点>

- (ア) 配膳車にこぼした大きな食材などは、小さく切った古紙や布などで取り除いてから、配膳車の上をきれいに拭くよう指導する。
- (イ) 校内で決められた方法を守り、所定の場所に正しく返却するよう指導する。
きれいに後片付けをすることも、感謝の気持ちを表すことに繋がることを指導する。
- (ウ) 給食センターの回収時刻に間に合うよう、時間を守って配膳車を返すように指導する。

資料編

1 中学校学習指導要領（平成 29 年告示）（抄）

第 1 章 総則

第 1 中学校教育の基本と教育課程の役割

2 学校の教育活動を進めるに当たっては、各学校において、第 3 の 1 に示す主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を通して、創意工夫を生かした特色ある教育活動を展開する中で、次の（1）から（3）までに掲げる事項の実現を図り、生徒に生きる力を育むことを目指すものとする。

（3）学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科、技術・家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

第 5 章 特別活動

第 2 各活動・学校行事の目標及び内容

2 内容

1 の資質・能力を育成するため、全ての学年において、次の各活動を通して、それぞれの活動の意義及び活動を行う上で必要となることについて理解し、主体的に考えて実践できるよう指導する。

（2） 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成給食の時間を中心としながら、成長や健康管理を意識するなど、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよくすること。

（解説）

給食の時間においては、楽しく食事をすること、栄養の偏りのない健康によい食事のとり方、食中毒の予防に関わる衛生管理の在り方、準備や後片付けなどの作業を通して奉仕や協力・協調の精神を養うことなどに関する指導により望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよく形成していくことをねらいとしている。適切な給食時間を確保した上で、給食の準備から後片付けを通して、計画的・継続的に指導することが重要である。また、食を取り巻く社会環境の変化等を踏まえつつ、家庭との連携が重要である。さらに、心身の健康に関する内容にとどまらず、自然の恩恵などへの感謝、食文化、食糧事情などについても教科等の指導と関連を図りつつ指導を行うことが望まれる。

2 食育基本法（抄）

前文

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。

今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。

国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩（そう）身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾（はん）濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。

また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。

さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

3 学校給食法（抄）

第一章 総則

（この法律の目的）

第一条 この法律は、学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることにかんがみ、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関し必要な事項を定め、もつて学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とする。

（学校給食の目標）

第二条 学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目的を実現するために、次に掲げる目標が達成されるよう努めなければならない。

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

第三章 学校給食を活用した食に関する指導

第十条 栄養教諭は、児童又は生徒が健全な食生活を自ら営むことができる知識及び態度を養うため、学校給食において摂取する食品と健康の保持増進との関連性についての指導、食に関して特別の配慮を必要とする児童又は生徒に対する個別的な指導その他の学校給食を活用した食に関する実践的な指導を行うものとする。この場合において、校長は、当該指導が効果的に行われるよう、学校給食と関連付けつつ当該義務教育諸学校における食に関する指導の全体的な計画を作成することその他の必要な措置を講ずるものとする。

2 栄養教諭が前項前段の指導を行うに当たっては、当該義務教育諸学校が所在する地域の産物を学校給食に活用することその他の創意工夫を地域の実情に応じて行い、当該地域の食文化、食に係る産業又は自然環境の恵沢に対する児童又は生徒の理解の増進を図るよう努めるものとする。

3 栄養教諭以外の学校給食栄養管理者は、栄養教諭に準じて、第一項前段の指導を行うよう努めるものとする。この場合においては、同項後段及び前項の規定を準用する。

4 食に関する指導の目標（抄）

『食に関する指導の手引 ー第二改訂版ー』（文部科学省 平成 31 年 3 月）

【食に関する指導の目標】

学校教育活動全体を通して、学校における食育の推進を図り、食に関わる資質・能力を次のとおり育成することを目指します。

（知識・技能）

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

（思考力・判断力・表現力等）

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

（学びに向かう力・人間性等）

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

【食育の視点】

下記の六つは、今まで「食に関する指導の目標」として示してきましたが、「教科等における指導の目標」が曖昧になることがありました。そこで、これらの六つを「食育の視点」とし、食に関する指導がさらに、実践しやすいように再整理します。

- ◇ 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。【食事の重要性】
- ◇ 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】
- ◇ 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。【食品を選択する能力】
- ◇ 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。【感謝の心】
- ◇ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。【社会性】
- ◇ 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。【食文化】

給食時間マニュアル 中学校版

発行日 令和3年4月

発行者 横須賀市教育委員会

〒238-8550 横須賀市小川町11番地

TEL : 046-822-9773 FAX : 046-822-6849
