

学校・家庭・地域が連携して行う

食に関する指導実践事例集



高知県教育委員会

はじめに

近年、食生活を取り巻く社会環境が大きく変化したことにより、孤食や偏った栄養摂取、肥満傾向の増加、生活習慣病の若年化など、児童生徒の健康をめぐる諸問題は多様化、複雑化しています。このような中で、子どもたちが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、望ましい食習慣を形成していくことが望まれています。

高知県教育委員会では平成14年度に「児童生徒の生活スタイルに関するアンケート調査」を行い、その結果から子どもの朝食欠食が全国平均より多いことや、食生活を中心とした生活習慣の乱れが子どもたちの健全な発育や発達に様々な影響を与えていることがわかりました。そこで、平成15年度から朝食の指導を柱として生活習慣の改善をはかる「元気の素は食事から」実践事業に取り組んでいます。

学校で行う食に関する指導は、学校の教育計画に位置付け、全教職員の共通理解のもと学校教育活動全体を通じて取り組むことがとても重要です。また、子どもたちが生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることができるよう、知識を望ましい生活習慣の形成に結びつけられるような、より実践的な教育が必要であり、学校・家庭・地域が連携して食教育の推進を図ることが大切です。

このため、本実践集は、今年度配置された栄養教諭による実践を中心にして、学校教育活動で取り組んだ食に関する指導の指導案や資料、また学校と家庭・地域が連携して行った事例を掲載しました。本実践集が、各学校において有効に活用され、食に関する指導の一層の充実が図られますことを期待しています。

最後に、この冊子の作成にあたり、ご尽力くださいました皆様に心からお礼を申し上げます。

平成18年3月

高知県教育委員会

児童生徒支援課長 依岡 雅文

目 次

1	高知県における児童生徒の食をめぐる状況と食教育の推進	1	
(1)	本県の児童生徒の食をめぐる状況	1	
(2)	「元気の素は食事から」実践事業	3	
(3)	高知県の学校における食育の推進	4	
2	食に関する指導の充実に向けて	5	
(1)	栄養教諭制度導入について	5	
(2)	食に関する指導の充実と栄養教諭に期待される役割	5	
(3)	食に関する指導を実施するには	7	
(4)	食に関する指導の全体計画	8	
3	食に関する指導の実践事例	13	
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">家庭科</div>			
小学校第5学年		野菜サラダ作りの計画を立てよう	13
小学校第5学年		生活を見直そう「朝食に合うおかずを作ろう」	15
小学校第6学年		あなたの栄養バランス度をチェック	17
中学校第2学年		食事の計画を立てよう	19
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">社会科</div>			
中学校第2学年		食べ物はどこで	21
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">体育科（保健領域）</div>			
小学校第3学年		毎日を元気に生活するために1日をどのように すごしたらいいのだろう	23
小学校第4学年		わたしは4年生	25
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">食育（道徳関連）</div>			
中学校第3学年		食への心を育てる（食を楽しむ）	27
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">生活科</div>			
小学校第2学年		野菜のひみつ	29
小学校第2学年		にんじんのひみつを見つけよう！	31
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">児童会活動</div>			
全学年		七夕集会	33
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 5px; margin-bottom: 5px;">学級活動</div>			
小学校第1学年		からだによいおやつ	35
小学校第1学年		偏食指導 やさいのはなし	37
小学校第2学年		排便指導 たべもののたび	39
小学校第3学年		保健指導 ほねのはなし	41
小学校第4学年		食べもののなかまわけをしよう	43
小学校第5学年		朝食と生活リズムについて考えよう	45
小学校第6学年		正しいマナーで楽しく食事	47
中学校全学年		朝食の大切さを考える	49

給食時間における指導

小学校低学年	魚の名前を知る	51
小学校中学年	魚の大切さを知る	51
小学校高学年	魚の秘密について知る	52
小学校低学年	食事のマナーを身につけよう	53
小学校低学年	きびなごをしっかりと食べよう	54
小学校第3学年	お米クイズ	55
小学校第3学年	むしばにならないために	56
小学校第4学年	食べものの働き	57
中学校第1学年	骨っこクイズ	59

学校行事における食指導(親子給食会)

小学校第1学年	食事で豊かな心を育み、健康づくりを図る	60
---------	---------------------	----

個別指導

小学校	肥満及び肥満傾向	61
小学校	生活リズム	63
中学校	肥満・生活習慣病	65

家庭・地域との連携

事例Ⅰ	67
事例Ⅱ	69

4 参考資料

・ 食に関する指導体制の整備について(答申)(概要)	73
・ 食育基本法の概要	76
・ 食生活指針	77
・ 食事バランスガイド	79
・ 生活ふりかえり票(生活習慣チェック)	80
・ 食に関する指導で連携できる機関等一覧	82

1 高知県における児童生徒の食をめぐる状況と食教育の推進

高知県教育委員会では、平成14年度に始まった「第2期土佐の教育改革」の柱の一つである「家庭・地域の教育力の再生・向上」の中で、21世紀の子どもたちの心と体を健やかに育むために、学校・家庭・地域が連携して食に関する指導を進めてきました。

県内の小学・中学・高校生の実態を把握し、高知県の子どもたちの実態に即した指導を行うために、平成14年7月に「児童生徒の生活スタイル調査」を実施しました。この調査結果から、食生活や睡眠などの基本的な生活習慣と授業への集中度や元気度などのかかわりがはっきりと出てきました。そして、全国平均よりも低かった朝食を食べる児童生徒の割合に注目し、平成15年度から「元気の素は食事から」実践事業に取り組んでいます。

(1) 本県の児童生徒の食をめぐる状況

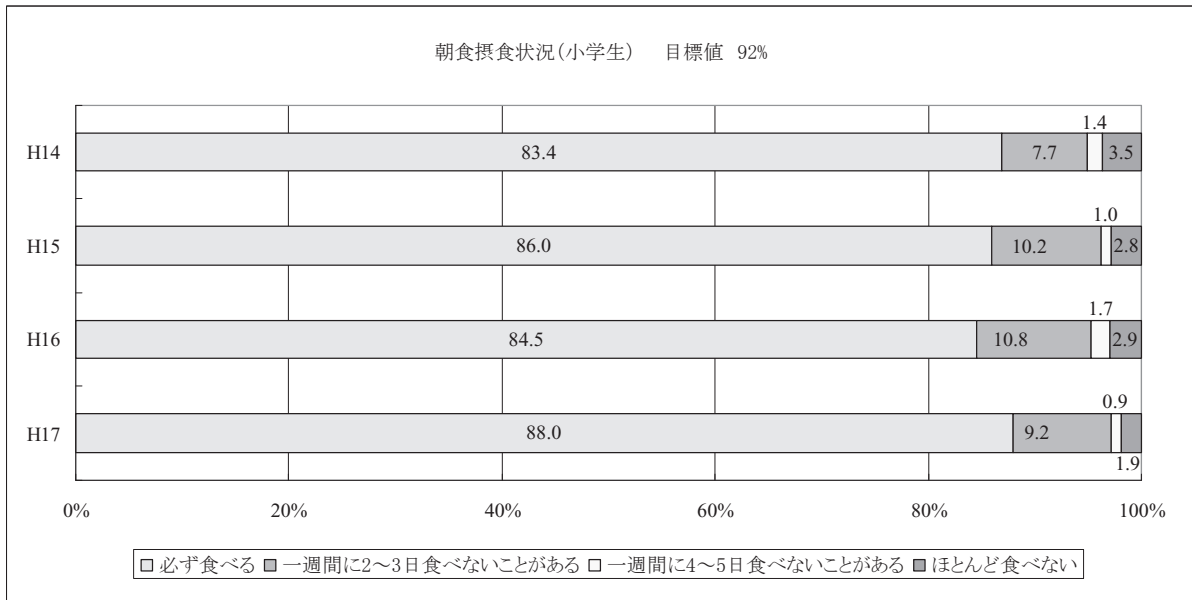
① 朝食の摂取状況について

平成14年度の調査から、朝食を食べなかった人の割合が全国調査より高くなっていることがわかりました。(表1) また、朝食の欠食が習慣化している割合は、小学生からすでに2割近くありました。

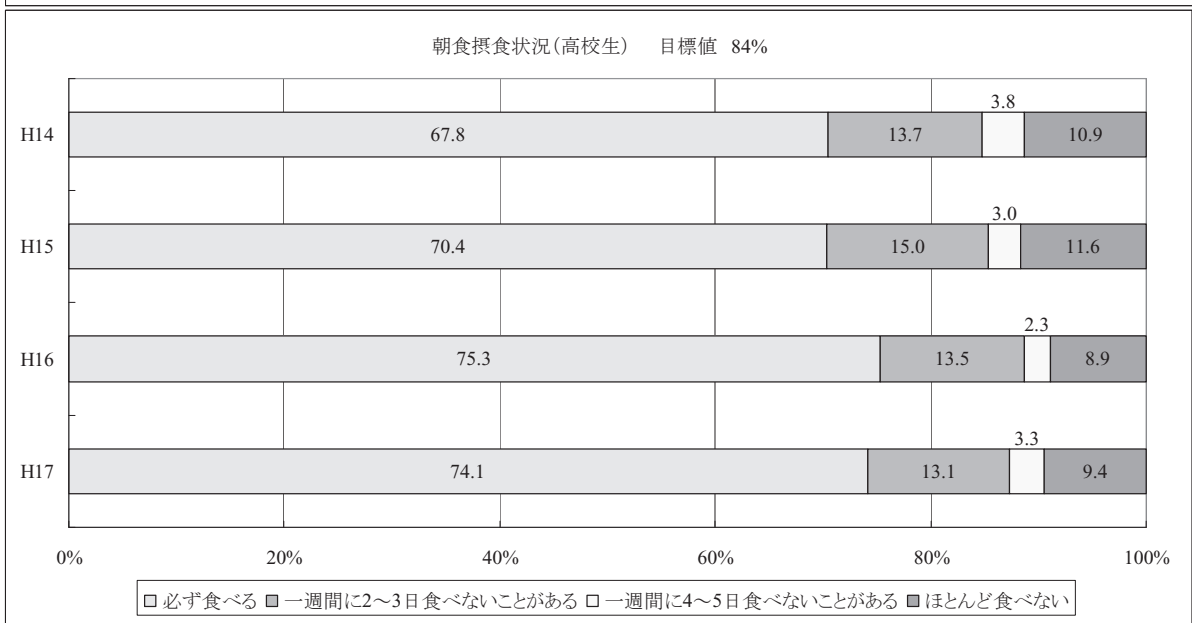
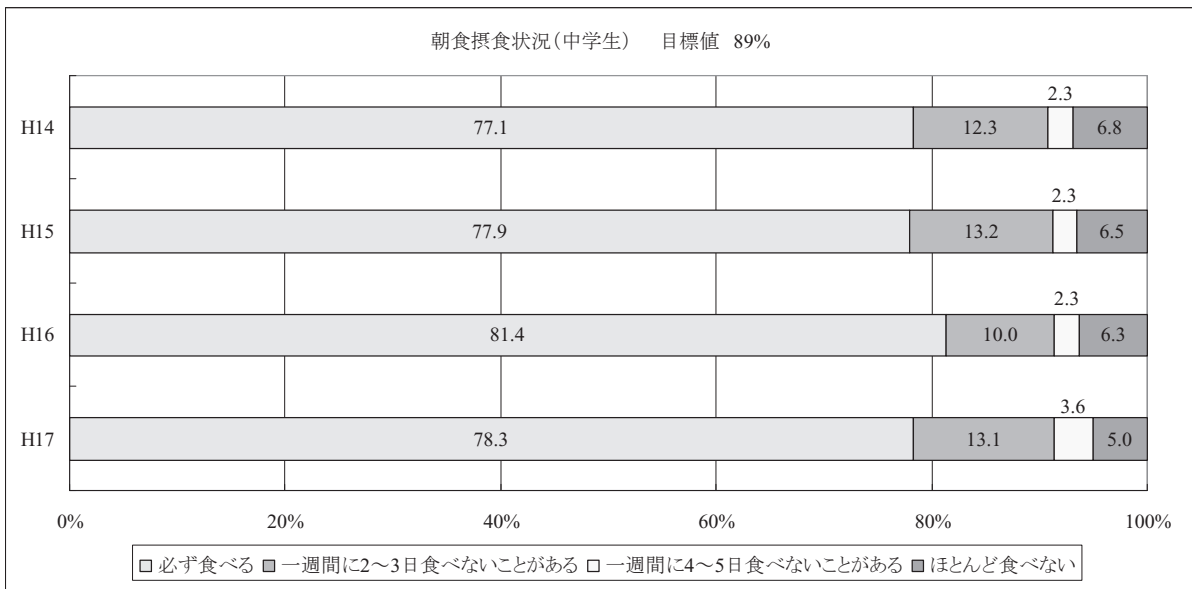
表1 「朝食を食べなかった」人の割合 (%)

	小学生		中学生		高校生	
	女	男	女	男	女	男
高知県	4.2	7.0	8.4	13.4	15.2	19.4
全国	2.5	2.9	6.1	8.7	9.0	11.7

5年後の目標値を定めて、「元気の素は食事から」実践事業に取り組み、継続調査をしています。

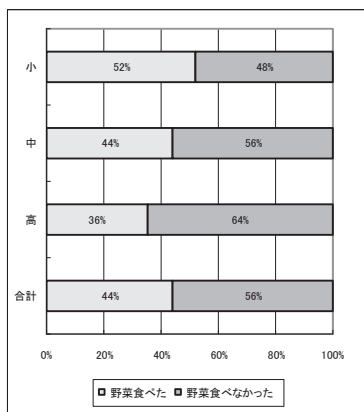


朝食を必ず食べる児童は少しずつ増えてきていますが、学校での児童への食に関する指導や家庭への啓発など継続した取り組みが必要です。



中学生・高校生については、家庭への啓発はもちろんのことですが、自分で健康的な食事のとり方を身に付けることができるような支援を続けていくことが必要です。

② 朝食での野菜の摂取状況(平成17年度)



朝食で野菜を食べていた児童生徒の割合は、小学生で約1/2、高校生では約1/3でした。

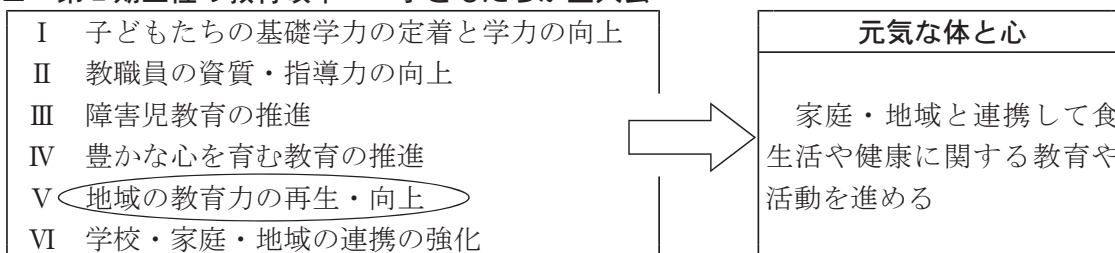
学校給食でも野菜のたくさん入った和え物や煮物などは、子どもに好まれない傾向がありますが、生活習慣病の予防の観点からも野菜の摂取を増やす必要があります。

また、野菜の必要性や忙しい朝食時でも野菜を食べることができる工夫などを啓発していくことが大切です。

県では、野菜健康プロジェクトを立ち上げ、地産地消や野菜摂取の拡大を図っています。

(2) 「元気の素は食事から」実践事業

■ 第2期土佐の教育改革 ～子どもたちが主人公～



■ 元気の素は食事から実践事業のスタート

実態調査の実施（平成14年度「児童生徒の生活スタイル調査」「家庭教育に関する調査」）
<ul style="list-style-type: none"> ・朝食欠食→親子の認識の差 授業への集中の差 ・食生活や生活習慣が「心と体の健康度(元気度、不安、体調、行動)」と関連がある。 ・読書や生活習慣が学習への意欲と関連がある。

■ 事業展開

平成14年度

学校・家庭・地域が連携して、望ましい生活習慣の定着を図る

結果の広報（あらゆる場面で、あらゆる人たちに、的を絞って）



平成15年度

「元気の素は食事から実践事業」の本格実施

- ・小学校指導者用の手引きの作成（朝食、間食に絞る）
- ・いい朝スタートキャンペーン（県下の児童生徒とその家族を対象に高知女子大学大学院がメールや手紙などでアドバイスし、生活習慣の改善を図る）
- ・推進地域による実践活動（高知市、東洋町）
- ・生活ふりかえり票による生活習慣チェック（県内小学5年生全員）
- ・生活スタイルについての継続的調査



平成16年度

「元気の素は食事から実践事業」の継続実施

- ・中学校指導者用の手引きの作成（自分の必要栄養量、体型より健康、地産地消、料理づくり・弁当）
- ・推進地域による実践活動（高知市、東洋町）
- ・生活ふりかえり票による生活習慣チェック（県内小学5年生全員）
- ・生活スタイルについての継続的調査

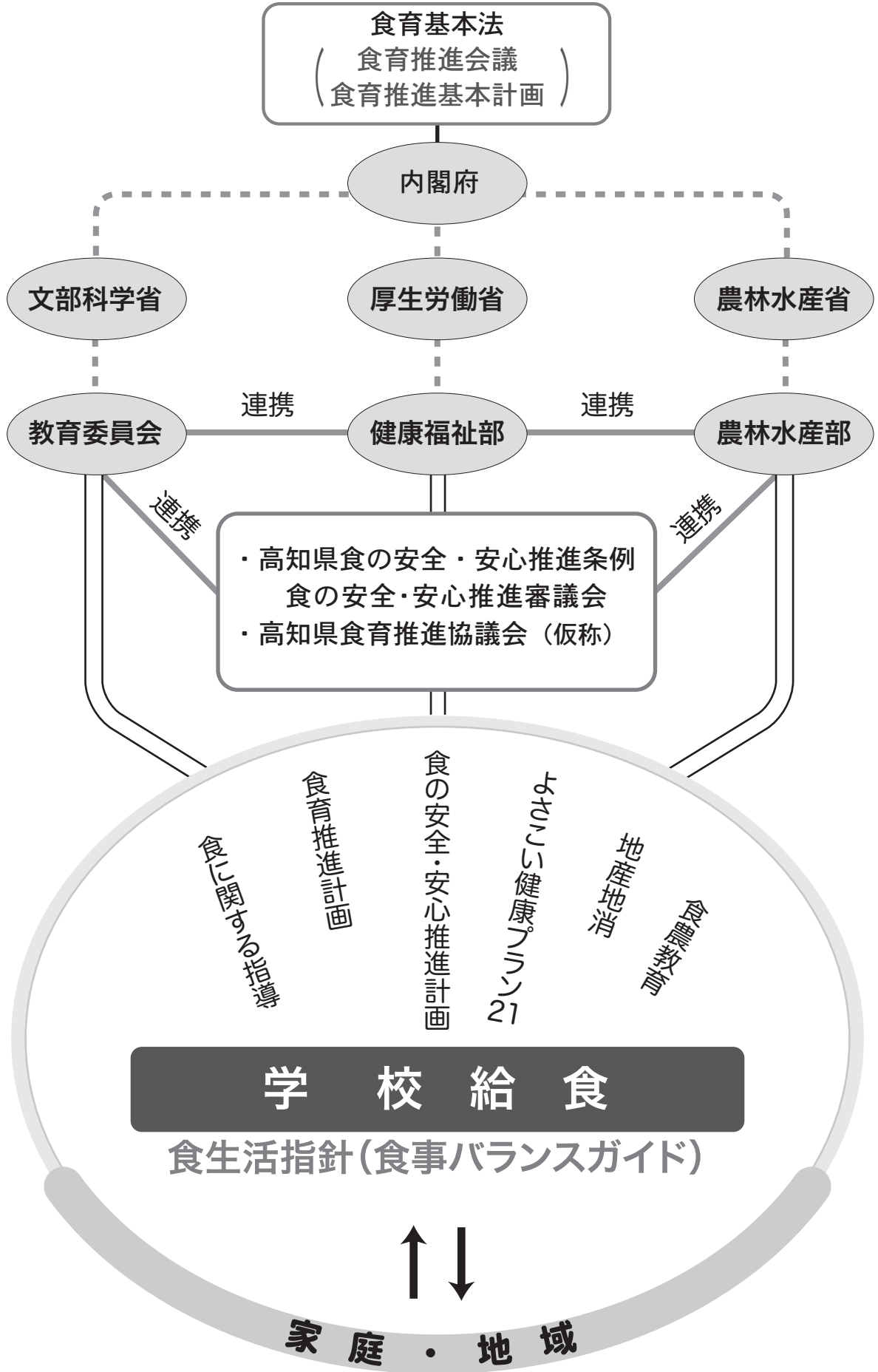


平成17年度

「元気の素は食事から実践事業」の継続実施

- ・栄養教諭等を核とした食教育の推進
- ・食教育実践集の作成
- ・生活ふりかえり票による生活習慣チェックと生活習慣目標カード・ポスターによる指導（県内小学5年生全員）
- ・生活スタイルについての継続的調査

(3) 高知県の学校における食育の推進



2 食に関する指導の充実に向けて

(1) 栄養教諭制度導入について

近年、食生活の乱れが深刻になってきており、望ましい食習慣の形成は今や国民的課題となっています。子どもたちが将来にわたって健康に生活していけるようにするためには、子どもたちに対する食に関する指導を充実し、望ましい食習慣の形成を促すことが重要です。

平成16年1月20日中央教育審議会から「食に関する指導体制の整備について」の答申が出され、これを受け国においては、学校における食に関する指導体制の整備、充実の観点から「栄養教諭制度」が創設されました。

高知県教育委員会では、平成14年度に「児童生徒の生活スタイルに関するアンケート調査」を行い、その分析結果から食生活を中心とした生活習慣の乱れが、児童生徒の健全な発育や発達に様々な影響を与えていることがわかりました。

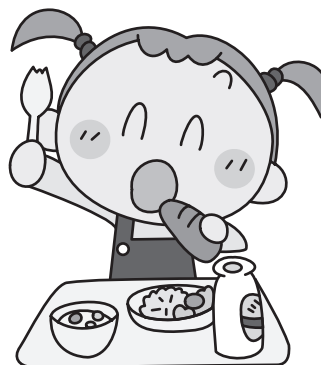
このことは、喫緊の課題の一つとして学校・家庭・地域が一体となって児童生徒が生涯にわたって健康な生活を営むための望ましい生活習慣を身につける支援を行う必要があることを表わしています。

そこで、高知県では学校教育の中に「食育」を位置づける取り組みを進めているところですが、今後栄養に関する専門性と教育に関する資質を併せ有する栄養教諭を学校に配置し、学校給食をを生きた教材として有効に活用し、食に関する指導の一層の充実を図る必要があることから、平成17年4月、栄養教諭制度の施行に伴い、全国に先駆けて5名の栄養教諭を配置し、食育の推進に努めています。

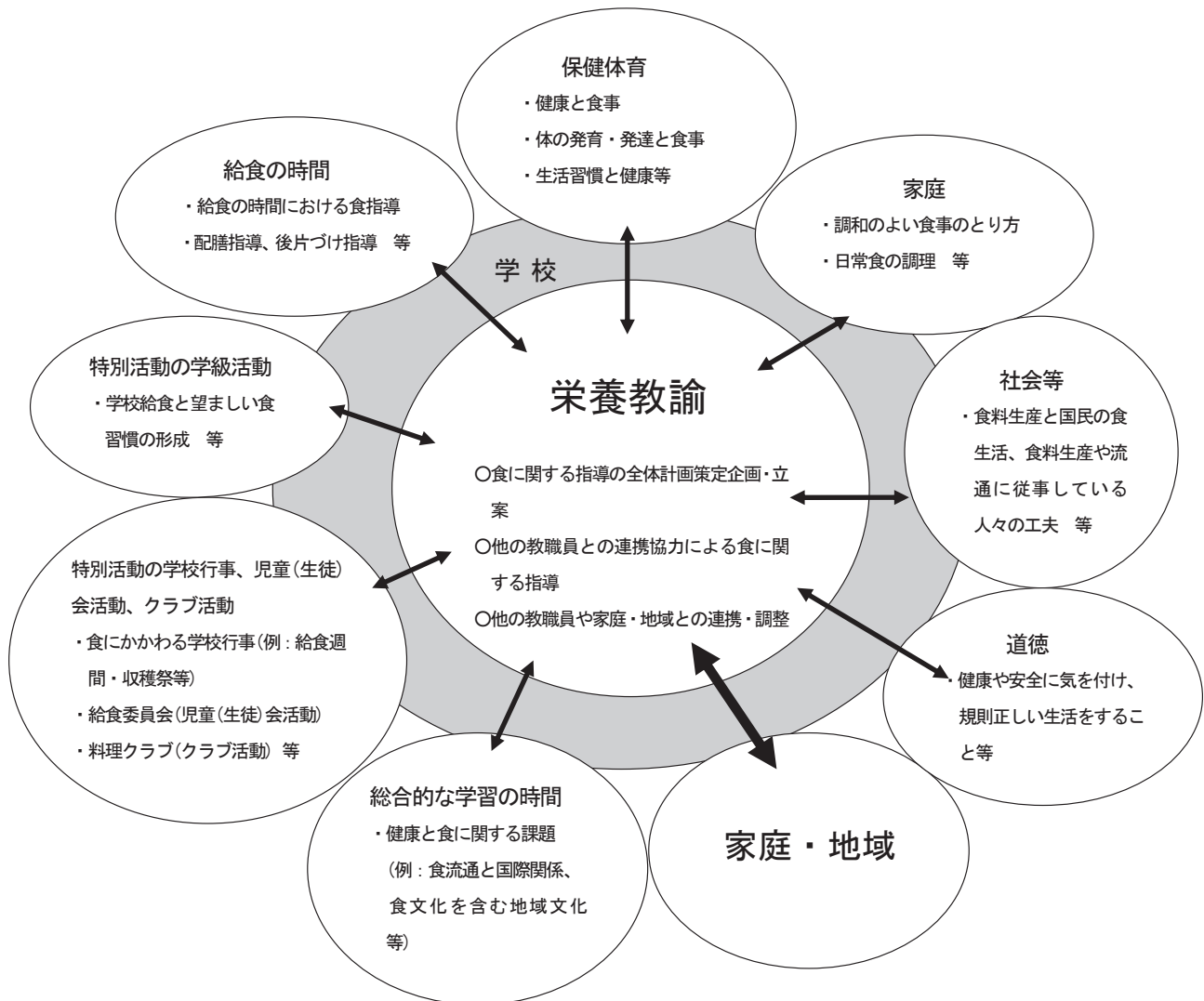
(2) 食に関する指導の充実と栄養教諭に期待される役割

食に関する指導は、給食の時間において、繰り返し継続して指導することにより望ましい食事のとり方の習慣化が図られます。また、学校給食を「生きた教材」として、教科・特別活動の学級活動・学校行事等と関連させて活用し、学校教育活動全体で食に関する指導に取り組むことにより、教育効果を一層高めることができます。

栄養教諭は、食に関する指導の全体計画に基づき、学級担任や教科担任、養護教諭等と連携を図りながら、専門性を活かして食に関する指導を行います。学校給食に地域の産物や郷土食を取り入れたり、学習活動に関連させたりすることで、生きた教材として様々な学習に活用できます。これらの活動を行うには、家庭や地域との連携を図りながら進めることが大切です。



食に関する指導の充実と栄養教諭に期待される役割



(3) 食に関する指導を実施するには

① 全体計画を作成しましょう

食に関する指導を充実させるためには、関連教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間など、学校教育全体を通じて行うことが大切です。各学校において、学校教育目標に基づいた健康教育目標を立て、食に関する指導の基本的な考え方や指導方針などを明確にして、学校の教育計画の中に位置づけてください。作成にあたっては、栄養教諭（学校栄養職員）は全体計画策定に関わり、教職員全員が共通理解をもって取り組むことが大切です。

② 学校・家庭・地域が連携しましょう

保護者会や地域の力を積極的に借ります。給食だよりや献立表等を利用して啓発を行ったり、学校で行った指導を家庭に知らせ、返信をもらうなど保護者に働きかけましょう。また、食に関する指導を学習参観や給食試食会で行うことも家庭との連携になります。

地産地消を進めて、地域の方や生産者を招いて給食の試食会等も計画しましょう。

③ 専門家を活用しましょう

専門家は、幅広い知識を子どもたちにわかりやすく伝えてくれます。栄養教諭（学校栄養職員）・養護教諭等とのTTはもちろん、近隣の福祉保健所や市町村保健センター、農業振興センター、農政事務所などに働きかけましょう。学校にはないデータや器具なども持っています。

巻末にある関係機関と連携をとるとよいでしょう

④ 継続して取り組みましょう

学年の発達段階に応じて、継続した指導を行いましょ。学校給食を「生きた教材」として指導に活用し、繰り返し指導していきましょう。学校で学習したことは家庭で復習する、発展させるなど、子どもに知識だけでなく実践できる力がつくように工夫をしましょう。

⑤ 「食に関する指導の手引き」を活用しましょう

高知県教育委員会作成の小学生用・中学生用の指導の手引きを参考にして、指導に取り組んで下さい。文部科学省発行の食生活学習教材（小学低学年用・高学年用・中学生用）も活用しましょう。

⑥ 「評価」しながら次へ発展させましょう

授業や行事には評価が大切です。子どもたちの評価、外部からの評価など、異なった視点からの評価を行います。そして、結果を共有することによって、次へのより良い取り組みにつなげていきましょう。

(4) 「食に関する指導」の全体計画

学校における食に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて計画的・継続的に行うことにより、食に関する知識を教えるだけでなく、知識を望ましい食習慣の形成に結びつけられるような実践的な態度を育成することが大切です。そのためには、各学校において全教職員が食に関する指導を連携・協力して展開できるように、年間指導計画を作成することが必要です。また、栄養教諭（学校栄養職員）は、学校給食の年間献立作成計画を立案し、学校給食を「生きた教材」として指導に活用することが必要になります。

① 年間指導計画を作成するには

食に関する指導の計画作成に当たっては、地域や児童・生徒の実態をふまえながら、学校教育目標に基づいた健康教育目標を立て、指導のねらいや内容を明確にし、その中で生きた教材としての献立を活用できるような指導方針や重点目標を設定することが大切です。

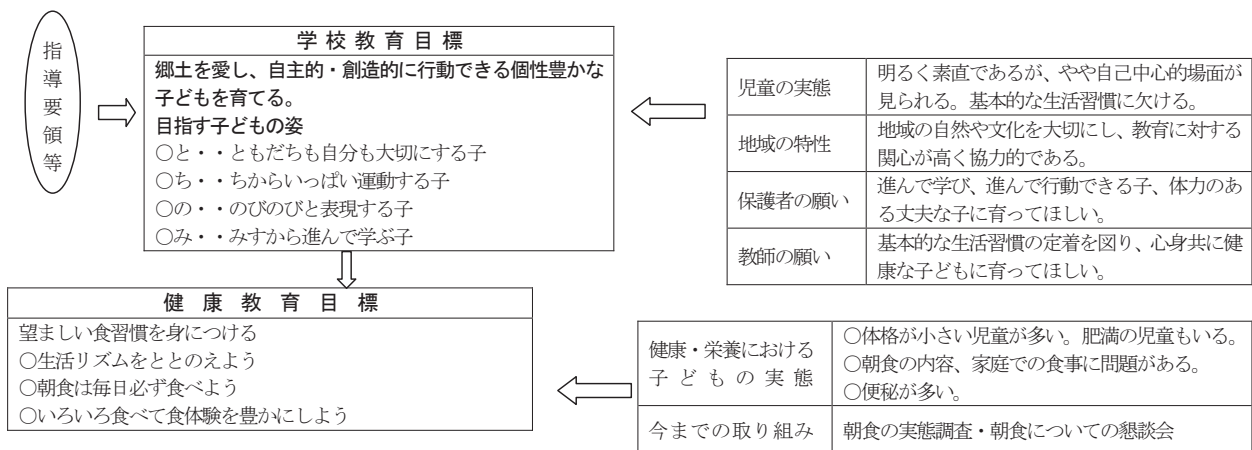
食に関する指導は、給食の時間、特別活動の学級活動、児童会・生徒会活動や学校行事、各教科、総合的な学習の時間、道徳の時間などを活用しさまざまな場で行われます。

これらの指導を効果的に進めるためには、教育計画の中で教科や他の教育活動との関連と調和を図り、どのような内容を、いつどこで、どのような方法で行うかを見通しながら、学校としての年間指導計画を作成することが必要となります。

② 実践例として

- 小・中学校の全体計画
 - 小学校第4学年の年間指導計画
 - 学校給食年間献立作成計画
- を、次に掲載します。

「食に関する指導」の全体計画（小学校例）



次ページへ続く

食に関する指導目標

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が望ましい食生活の基礎基本と食習慣を身につけ、食事を通じて自らの健康管理ができるようにする。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を養う。

- 食べ物の働きや栄養についての理解を深める（体の健康）
- 楽しい食事を通して、望ましい人間関係や豊かな心を育てる（心の健康）
- 準備、会食、後片づけなどを通じて、協調性や社会性を養う（社会性の涵養）
- 児童が自らの健康の大切さを知り、望ましい食事の習慣を身につける（自己管理能力の育成）



各学年の発達段階に応じた「食に関する指導」の到達目標

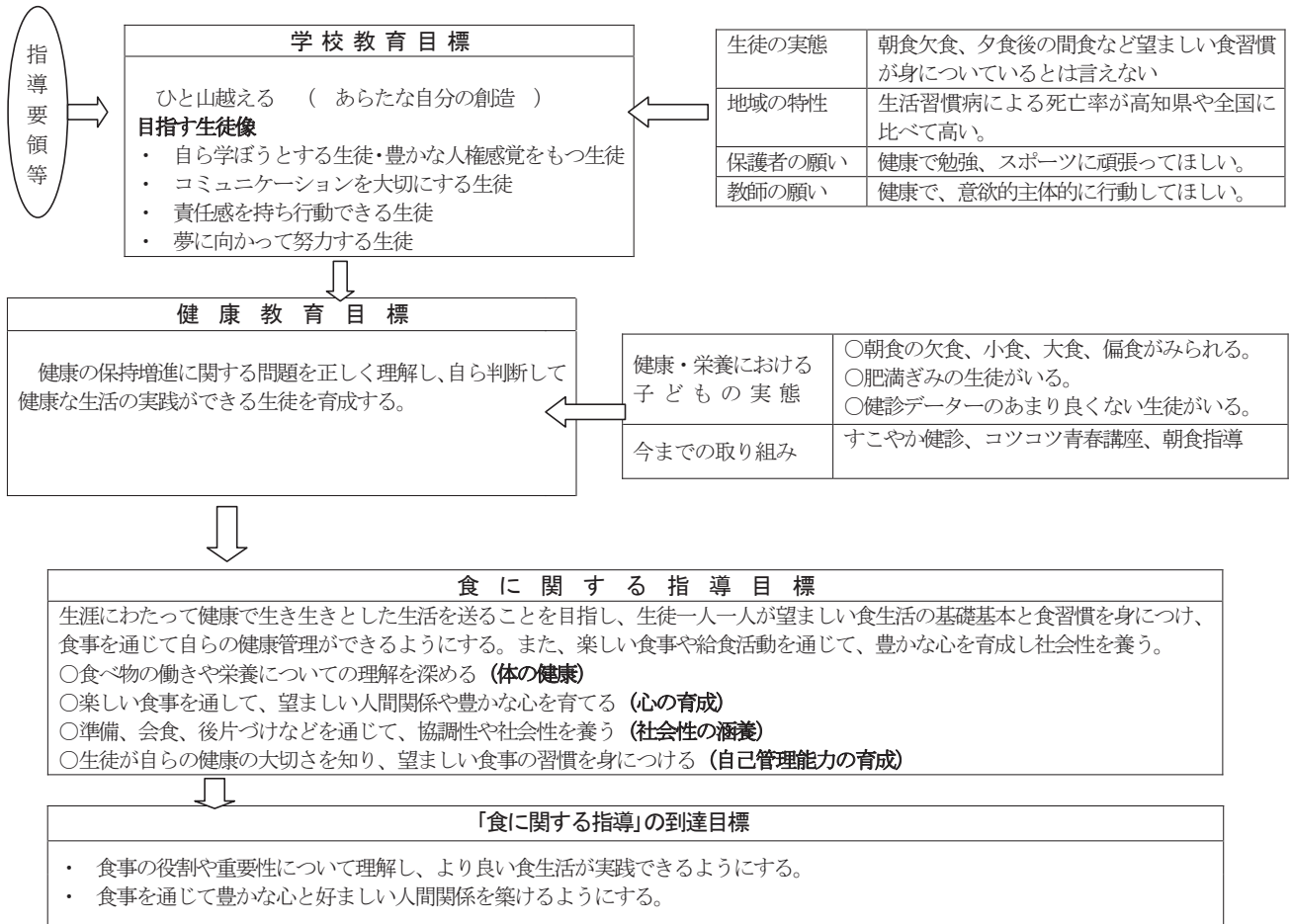
小 学 校		
低 学 年	中 学 年	高 学 年
<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物に興味・関心をもち、食品の名前がわかる。 ・みんなと楽しく会食ができる。 ・きちんとした身じたくや手洗いができる。 ・じょうずに盛りつけ、配膳、片づけができる。 ・はしを正しく持つことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物を働きによって、3つのグループに分けることができる。 ・マナーよく会食できる。 ・じょうずに盛りつけ、配膳、片づけができる。 ・給食に使われている食料の産地や流通について知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常の食事に関心をもち、バランスのとれた食事の大切さがわかる。 ・正しい食習慣がわかり、実践できるようにする。 ・学校給食を通して郷土や地域へ関心をもち、理解を深める。

「食に関する指導」の年間計画

		1 学期		2 学期		3 学期	
		低	中	低	中	低	中
給食の時間 (常時指導)	学級活動	・みんなと仲良く食べよう ・食べ物の名前や仲間を知ろう ・はしを正しく持とう	・食べ物の働きを知ろう ・給食のマナーを守ろう ・はしを正しく持とう	・マナーを知り、楽しく食べよう ・朝食を食べよう ・よくかんで食べよう	・楽しく食べよう ・朝食の大切さを知ろう ・よくかんで食べよう	・食べ物の名前を知ろう（野菜） ・感謝して食べよう ・食べ物を大切にしよう	・野菜について知ろう（働き） ・感謝して食べよう ・食べ物を大切にしよう
	学校行事	・入学式・始業式・身体測定・試食会 ・セレクト給食・野外給食・修学旅行 ・プール開き・林間学校・田植え・茶つみ	・朝食の大切さ ・食事のマナー	・食べ物と健康 ・楽しい給食（バイキング給食）	・身体測定・運動会・社会見学・試食会 ・プール納め・収穫祭・持久走大会 ・野外給食・バイキング給食	・食生活をふり返ろう ・バランスのとれた食事	・身体測定・中学校1日入学・新入児1日入学・試食会・バイキング給食・給食週間 ・お別れ遠足・卒業式
	児童会 クラブ	・交流給食 ・家庭科クラブ	・招待給食・収穫祭・クリスマス会食	・かむことの大切さを知ろう ・自分の朝食を見直そう	・野菜について知ろう（産地消） ・感謝して食べよう ・食べ物と健康について知ろう	・6年生を送る会・1日入学	

		第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
		教科との関連	国語				
社会				わたしたちの暮らしとはたらくびと	健康な暮らしをささえる	わたしたちの食生活と食料生産	
算数							
理科				植物をそだてよう	季節と生き物	植物の発芽と成長	体のつくりと働き
生活	ともだちになろう		野菜を育てよう				
音楽							
図工							
家庭						作っておいしく食べよう	楽しい食事を工夫しよう
体育				毎日の生活と健康	育ちゆく体とわたし	心の健康	病気の予防
道徳	・規則正しい生活		・動植物を大切にする ・自然環境を大切にする		・郷土の文化や生活に親しむ		
総合的な学習			米づくり	環境学習	林間学校	郷土料理	
地域との連携	・給食だより ・学校通信 ・給食参観日 ・交流給食 ・保育招待給食（新入児親子）		・開かれた学校づくり ・地域食材を生かした献立		・招待給食（収穫祭） ・給食委員会 ・米、野菜づくり		
個別指導	・肥満指導・・・養護教諭、栄養教諭が相談指導に応じる。						

「食に関する指導」の全体計画（中学校例）



「食に関する指導」の年間計画

		1 学期	2 学期	3 学期
特別活動	給食の時間 (常時指導)	・ 自主的に給食の準備をしよう。 ・ 和やかに会食できる態度を身に付けよう。	・ 運動と食事の関係を認識し、よい食習慣を身につけよう。 ・ 感謝して食べよう。	・ 自分の食生活をふりかえり、今後に生かそう。 ・ 給食の反省をしよう。
	学級活動	・ 朝食について ・ 夏休みの食生活	・ 歯の健康 ・ 丈夫な骨	・ 健康的な食生活 ・ 寒さに負けない食事
	学校行事	・ 感謝の気持ち ・ 運動と栄養	・ 風邪の予防 ・ 心と体の健康	・ 入学式 身体測定 歯科検診
	生徒会	・ 体育祭 文化祭	・ 高校入試 卒業式	保健委員会（歯について）
教科との関連	第 1 学年	第 2 学年	第 3 学年	
	国語			
	社会	食料自給率		
	数学			
	理科	消化と吸収		
	音楽			
	図工			
	家庭 保健	食物 食生活と健康	食物	生活習慣病 食への心を育てる
道徳				
総合的な学習	地域に学ぶ			
地域との連携	給食だより、給食試食会、郷土料理の募集、産業文化祭、児童生徒健診（すこやか健診）			
個別指導	健康相談、肥満指導、アレルギー相談指導			

小学校第4学年 食に関する指導年間計画例

テーマ

喜んで育て、食べる子 ～感じよう育てる楽しさ、食べる喜び～

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
給食目標	給食のきまりを守って楽しい食事にしよう	箸の持ち方を覚えよう	丈夫な骨をつくろう	暑さに負けない食事をしよう	朝食をしっかりと食べよう	感謝して食べよう	好き嫌いななくても食べよう	感謝して食べよう	かぜに負けない食事をしよう	丈夫な体をつくろう	よくかんで食べよう	一年間をふりかえろう	
給食時間における指導	給食のきまり	正しい箸の持ち方	丈夫な骨	暑さに負けない食事	朝食の大切さ	魚パワー	豆パワー	魚パワー	風邪と食べ物	学校給食の歴史	かむことの大切さ	一年間の反省	
指導内容	・食事のマナーを身につける・給食のきまりを守る	・正しい箸の持ち方を身につける	・骨や歯をつくるカルシウムについて知る	・暑さに負けない食事のとり方を身につける	・朝食の大切さを知り	・食べ物の大切さを知る	・偏食の害について知る	・「カツオのたたき」のひみつ発見！ ・魚パワーにびっくり！ ・作ろう、食べよう「カツオのたたき」 ・薬味にもひみつがあるよ（玉ねぎ、大葉、ねぎ、にんにく・・・） ・大葉、ねぎ農家の見学	・寒さに負けないための食事のとり方を知る	・赤・黄・緑の食べ物の働きについて理解する	・かむことの大切さを知る	・赤・黄・緑の中からバランスのとれた食事をしよう	
総合的な学習	夏野菜を育てよう ・土作り、苗植え、草引き、水やり ・農業高校から肥料をもらったよ	夏野菜のひみつ発見 ・夏ばてをふせぐひみつ ・夏野菜料理作り（オクラ、トマト入りそうめん、ピーマンなど） ・健康なうん	夏野菜を育てよう ・土作り、種まき ・野田地区の野菜マップ作り かざぐるま市に行こう！	「カツオのたたき」のひみつ発見！ ・魚パワーにびっくり！ ・作ろう、食べよう「カツオのたたき」 ・薬味にもひみつがあるよ（玉ねぎ、大葉、ねぎ、にんにく・・・） ・大葉、ねぎ農家の見学	冬野菜を育てよう ・土作り、種まき ・野田地区の野菜マップ作り かざぐるま市に行こう！	冬野菜を味わおう ・かぜに負けないメニューとは？ ・冬野菜料理作り（おでん、シチュー、温野菜サラダ） 冬休み 親子で作ろう！→報告会をしよう	冬野菜を育てよう ・土作り、種まき ・野田地区の野菜マップ作り かざぐるま市に行こう！	冬野菜を育てよう ・土作り、種まき ・野田地区の野菜マップ作り かざぐるま市に行こう！	冬野菜を育てよう ・土作り、種まき ・野田地区の野菜マップ作り かざぐるま市に行こう！	冬野菜を育てよう ・土作り、種まき ・野田地区の野菜マップ作り かざぐるま市に行こう！	冬野菜を育てよう ・土作り、種まき ・野田地区の野菜マップ作り かざぐるま市に行こう！	冬野菜を育てよう ・土作り、種まき ・野田地区の野菜マップ作り かざぐるま市に行こう！	冬野菜を育てよう ・土作り、種まき ・野田地区の野菜マップ作り かざぐるま市に行こう！
国語	知らせたい、あんなこと	知らないこと	どこか春が	生きている	「くらしの百科」の時間です	昔のくらしとまちづくり	活動ほう告書を書こう	くらしの中の和と洋	1年間の思い出をしよう	1年間の思い出をしよう	1年間の思い出をしよう	1年間の思い出をしよう	
社会					水はどこから								
算数													
理科	生き物を調べよう（春）	生き物を調べよう（夏）	生き物を調べよう（秋）	生き物を調べよう（冬）	生き物を調べよう（冬）	生き物を調べよう（冬）	生き物を調べよう（冬）	生き物を調べよう（冬）	生き物を調べよう（冬）	生き物を調べよう（冬）	生き物を調べよう（冬）	生き物を調べよう（春のおとずれ）	
図工													
家庭													
音楽													
体育													
道徳	小さな心づかい	小さな虫たちには	小さな心づかい	小さな心づかい	小さな心づかい	小さな心づかい	小さな心づかい	小さな心づかい	小さな心づかい	小さな心づかい	小さな心づかい	小さな心づかい	
特別活動	今年のわたし（生活目標を立てよう）	健康な生活を送ろう	健康な生活を送ろう	健康な生活を送ろう	健康な生活を送ろう	健康な生活を送ろう	健康な生活を送ろう	健康な生活を送ろう	健康な生活を送ろう	健康な生活を送ろう	健康な生活を送ろう	健康な生活を送ろう	

学校給食年間献立作成計画例

〈教育目標〉郷土を愛し、自主的・創造的に行動できる個性豊かな子どもを育てる。		〈給食指導のねらい〉自らの健康を考えて食事をするのできる子どもの育成						
月	行事	行事食	旬の食材	旬を生かした献立	指 導 内 容			給食行事
					楽しい会食	健康によい食事	安全・衛生	
4	入学式	お花見給食 (弁当給食)	わらび・たけのこ・か つお・キャベツ・いち ご・たらの芽	山菜ごはん かつおめし たらの芽の天ぷら	・じょうずに準備しよう。 ・食品に関心をもちたせる。 ・3つの食品分けを知る。	安全・衛生 ・手洗いをいねいにする。 ・きれいに盛りつける。	食事と文化 ・旬の食べ物を 知る。	野外給食 (お弁当)
5	子どもの日	山菜ずし オムライス	えんどう・たまねぎ・ じゃがいも・かつお・ こなつ・ごぼう	えんどうごはん かつおの角煮 新じゃがいもの煮物	・正しい食事のしかたを 身につけよう。	・配膳に気を付けよう。 ・食事のマナーを身につけ る。	・日本の漁業 ・はしの持ち方 やマナー	子どもの日
6	虫歯予防	かみかみごはん じゃこサラダ	かぼちゃ・らっきょう 早掘いも・きゅうり しいら・びわ・トマト	しいらのゆずみそ焼き 元氣ごはん かぼちゃのごまあえ	・骨や歯をじょうぶにする 食品を知る。	・身のまわりを清潔にして 食事をすすめる。 ・よくかんで食べる。	・はしの持ち方 やマナー	かみかみ給食 セレクト給食
7	七夕 土用丑の日	ちらしずし	ピーマン・あじ・えだ まめ・なす・すいか・ りゅうきゅう・ゴイヤ	七夕そうめん りゅうきゅうの酢の物 ちらしずし	・給食はバランスのとれた 食事であることを知らせ る。	・こぼさないように、手早 く配膳する。	・日本の農産物	七夕給食 セレクト給食
9	敬老の日 十五夜	さといもの田楽 月見だんご	さといも・れんこん・ なし・ぶどう・冬瓜・ くり・秋なす	くりごはん さといものでんがく ゴイヤのかきあげ	・偏食と病気にについて考え る。	・食事のマナーを守る。 (静かにたべる。)	・食事のマナー	お月見給食
10	体育の日 収穫祭	かつどん さつまいもごはん	チャータ・だいこん・ ほうれん草・さんま・ みかん・柿・きのこ	さんまのにつけ チャータのすみそあえ さつまいもごはん	・体を作るために必要な食 品や食品の働きを知る。	・食器や食缶の置き方に気 をつける。安全に扱う。	・地域の産物	野外給食 テーブルマナ 一教室
11	文化の日 勤労感謝の日	ふきよせごはん もみじ弁当	さば・ほうれん草・白 菜・くり・りんご・み かん・ゆず	さばのみそ煮 しらあえ ふきよせごはん	・朝食の役割について考え る。	・衛生面に気をつけて、協 力して配膳をする。	・日本の伝統食 (和食)	収穫祭 セレクト給食
12	冬至 クリスマス	かぼちゃの煮もの バイキング給食	白菜・かぶ・長ねぎ・ プロッコリー・ぶり・ こまつな・しゅんぎく	かぶのゆずづけ よせなべ ふろふき大根	・食べ物のそれぞれの働き を知り、バランスよく食 べる。	・後片づけをきちんとする	・バイキング給 食のマナー	クリスマス バイキング給 食
1	七草 給食週間	郷土料理	白菜・みずな・にんじ ん・しゅんぎく・キャ ベツ・ぼんかん	黒豆ごはん たいもめし そば汁	・郷土料理を通して、地域 の食生活を知らせる。	・配膳台や食卓などを清潔 にする。	・地域の食材を 使った料理	郷土料理
2	節分	いり大豆ごはん いわしのかばやき	こまつな・ちんげんさ い・かぶ・カリフラワー 一・ほうれん草	いり大豆ごはん いわしのかばやき つみれ汁	・栄養を考えて食べること が体によいことを知る。	・食器を大切に扱う。	・昔の食事と今 の食事	節分 セレクト給食
3	ひなまつり 卒業式	赤飯 バイキング お弁当給食	さわら・なばな・わけ ぎ・ネーブル・いちご のびる・せり・ひじき	赤飯 なばなのごまあえ さわらのみりんやき	・病気に負けない食事のと り方を知る。	・衛生面や安全面を考えて 配膳や後片づけをする。	・晴れの日の食 事	ひなまつり 卒業バイキ ン グ

3 食に関する指導の実践事例

家庭科 小学校第5学年

主題／野菜サラダ作りの計画を立てよう

■ 本時のねらい

- 身の回りにある野菜の特徴、調理の基礎・基本を学習し、それらを生かしたサラダ作りの計画を立てることができる。

■ 評価規準

思考・判断	知識・理解
野菜サラダ作りのポイントをもとに自分なりに工夫して調理計画を立てている。	野菜サラダ作りのポイントについて理解している。

■ 展開

学習活動	教師の支援（学級担任●）（栄養教諭◎） 評価（★）	資料
1 みんなの家庭でどんな野菜サラダを作ったり食べたりしたことがあるかを知る。 2 本時の学習課題を知る。	● 事前学習による「わが家の野菜サラダ」のイラスト図を提示し、確認しやすいようにする。 ◎ いろいろなサラダがあることを確認させ、サラダ作りをイメージさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">野菜サラダ作りの計画を立てよう</div>	イラスト図
3 野菜サラダを作るためのポイントを学習する。 ① 野菜の選び方 ② 調理の基本 ③ 味付け	◎ 野菜サラダを作るためのポイントを具体例をもって説明する。 ①・野菜の特徴 色の薄い野菜・色の濃い野菜の栄養 ・色どり ②・洗う、切る（せん切り、くし形、輪切り）ゆでる ③・ドレッシング、マヨネーズ ◎ ポイントを踏まえたサラダ3種類の例を提示する。 ★ 野菜サラダ作りのポイントについて理解しているか。（知識・理解）	食品の絵 食品の実物 調理器具 デジタルビデオ
4 班で野菜サラダの実習計画を立てる。 （ポイント） ・ 野菜の種類（3～4種類） ・ 作り方（ゆでる作業を入れる） ・ ネーミング ・ 出来上がりイメージ図	● ワークシートの書き方を説明する。 ● 各班オリジナルの野菜サラダが作れるように班分けを配慮する。 ●、◎各班への援助・助言 ★ 野菜サラダ作りのポイントをもとに自分なりに工夫して調理計画を立てているか。（思考・判断）	ワークシート

5 計画を発表する。	● ◎ 各班の発表を聞くことにより、各班のサラダのよさや工夫されているところをわかるようにする。	
6 次時の学習予定を知る。	● まとめの評価を行う。 次時の予告をする。	

■ 実践にあたって

事前学習として、「わが家の野菜サラダ」をスケッチし、イメージさせておく。

資料

板書計画

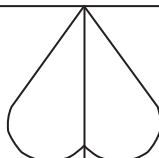
サラダ作りの計画を立てよう

ポイント

→

工夫すること

野菜の選び方



その他の野菜 色の濃い野菜
かぜを引きにくくする 皮ふを強くする
くくする 緑 赤
白 黄 きみどり

調理方法

切り方

- ・せん切り
- ・輪切り
- ・くし形切り
- ・ちぎる

生

ゆでる

やわらかくする
かさを減らす

味つけ



- ・フレンチドレッシング
しお・こしょう・酢・サラダ油
- ・マヨネーズ
- ・しお、こしょう

トッピング

ツナ缶

ワークシート

サラダ作りの 実習計画を立てて 作ってみましょう。 5年 名まえ()

<p>サラダの名まえ ()</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">実習計画</th> <th style="text-align: center;">くふうすること・注意すること</th> <th style="text-align: center;">時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○身じたくを整える。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>○用具・器具を用意する。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>○サラダを作る。(作り方)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>○もりつける。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>○試食する。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>○おどかたづけをする。</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>感想・つぎに生かすこと</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>先生からの一言</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> </div>	実習計画	くふうすること・注意すること	時間	○身じたくを整える。			○用具・器具を用意する。			○サラダを作る。(作り方)			○もりつける。			○試食する。			○おどかたづけをする。		
実習計画	くふうすること・注意すること	時間																				
○身じたくを整える。																						
○用具・器具を用意する。																						
○サラダを作る。(作り方)																						
○もりつける。																						
○試食する。																						
○おどかたづけをする。																						

材料と分量	1人分(1/2分)	使う用具・食器
計画で くふうしたところ		

家庭科 小学校第5学年

主題／生活を見直そう

「朝食に合うおかずを作ろう」

■本時のねらい

- 朝食作りについて、家族とのふれあいをつくる視点から考え、さらに食事の栄養的なバランスにも目をむけて、計画を立てられるようにする。

■評価規準

関心・意欲・態度	表現・技能	知識・理解
日常の食生活や食品に関心を持ち、健康や成長を考えた食事をしようとしている。	栄養的に調和のよい食事となるように考えて、1食分の食事の計画を立てることができる。	栄養的に調和のよい食事のとり方が分かり、1食分の食品の組み合わせを理解している。

■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料
1 自分の朝食を診断する。	●給食のバランス診断を行い、自分で朝食のバランス診断ができるようする。	給食のバランス診断表 (資料4)
2 診断の結果をみて、自分の朝食を振り返り発表する。	●朝食のバランス診断から自分の課題を見つけるよにする。 ★自分の課題を明確にすることができたか。 (関心・意欲)	食品カード ふりかえりカード(資料2)
3つのはたらきがそろう朝食レシピを作ろう		
3 どんな食事にするかを考えよう。 ・朝食にふさわしい食事の条件を考える。	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスがよい ・短時間で作れる ・後かたづけが簡単 ・食べやすい </div> ●簡単にできるおかずのカードを準備し、組み合わせがしやすいようにする。	教科書 (資料1)
4 簡単おかずカードでごはんに合うおかずやパンに合うおかずを組み合わせで朝食を考え、発表する。	★カードに用いられている食品を働きて3つにわけ、組み合わせることができたか。(知識・理解) ●短時間で自分で作れること、3つの働きがそろうことを条件にし、カードで組み合わせたものをもとに、自分の朝食レシピを完成させるように指導する。	簡単おかずカード ふりかえりカード(資料2)
5 自分が考えた朝食作りの組み合わせで工夫したことなどを発表する。	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> ……料理しやすい材料の例…… たまご・ハム・ウインナー・かまぼこ 野菜・缶詰など </div> ★栄養的に調和のよい朝食を考えることができる。 (表現・技能)	
6 本時のまとめをする。学習してわかったことを書く。	●仲間の朝食の組み合わせのよさを見つけ自分の朝食づくりに生かしていけるようにする。 ★自分で作れるバランスのよい朝食の献立を考えることができたか。(表現・技能)	自己評価 (資料3)

資料

1. 簡単おかずカード (教科書P56) 開隆堂



2. 朝食ふりかえりカード

なまえ ()

1. 食べた人は 朝食のこんだてを書いてください。
食べた食品名も書きましょう。

こんだて	食べた食品

2. 朝食しんさん ★きょうの朝食は、何点でしょう。
○食べた食品を黄・赤・緑のグループにわけてあてはまるところへ書きましょう。

黄	赤	緑	合計	点

◎1つのわくが1点です。黄・赤・緑どのグループも食べたら、1点プラスします。

3. どのグループの食品がとれていないかな?
自分で作れる料理をくわえて、10点になるように工夫してみましょう

○くわえる献立と食品を考えましょう。

こんだて	食品名

○食品を黄・赤・緑のグループにわけましょう。

黄	赤	緑	合計	点

「たべもの教室3」東山書房より

3. 自己評価

きょうの家庭科の授業はどうでしたか?

年 名前

朝、食べた朝食を工夫して、自分で作れる朝食メニューを考えましたね。朝食を自分で作ってみようという気持ちになりましたか。

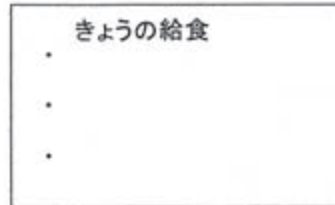
1. 自分の朝食診断は、よかったですか。そのわけも書きましょう。
- ・よかった
 - ・よくなかった

2. 自分で考えた朝食の献立を家で作ってみようと思いましたが。
- ・作って、家族みんなで食べたいと思う。
 - ・あまり作りたくない。 どうして?

3. 朝食を食べるときに、どんなことに気をつけたいと思いましたが、思ったことを書きましょう。
-

4. きょうの家庭科の授業で、わかったことや感想を書きましょう。
-

4. 給食のバランス診断表 (板書)



使われている食品

給食のバランス診断表

黄	赤	緑	合計	点

給食に使われている食品 (絵カード) を診断表にはる。

家庭科 小学校第6学年

主題／あなたの栄養バランス度をチェック

■本時のねらい

- 自分に必要な食事の量や栄養のバランスがわかり、自ら望ましい食生活を実践しようとする態度を育てる。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
バイキング給食を通して、栄養のバランスを考えて食べようとする。	栄養診断をすることによって、自分に見合った量と栄養のバランスについて考える。	自分に必要な食事の量と栄養のバランスをとることがどういうことか具体的にわかる。

■展 開

学 習 活 動	教師の支援(●) 評価 (★)	資 料
1 エネルギーと単位(kcal)について知る。	★エネルギーの意味が理解できたか。 (知識・理解)	文字カード
あなたが食べたバイキング給食の栄養バランス度をチェックしよう。		
2 バイキング給食で自分が食べたエネルギー量を計算する。	●計算方法があっているか班内でチェックさせ、互いのエネルギー量を比較させる。	ワークシート
3 小学6年生の食事のエネルギーの摂取基準量と比較する。	●給食の量が望ましい1回の食事量であることを知らせる。 ★1回の食事の量が理解できたか。(知識・理解)	エネルギー量のカード
4 とったエネルギー量と使ったエネルギー量のバランスが崩れると、肥満ややせすぎになることを理解する。	●給食を食べた量が少ないのにやせていないのは、家に帰ってからの間食のとりかたが関係しているのではないかと問題提起する。	文字カード
5 赤黄緑の働きをもつ料理がバランスよく取れているか調べる。 野菜料理が取れているか調べる。	●野菜料理は体の調子を整えるのに不可欠なものであることを説明する。 ★バランスがいい食事には赤・黄・緑の食べ物がそろっていることに気がついたか。(思考・判断)	ワークシート 絵カード
6 エネルギー・栄養のバランス両方の観点から自己評価する。	★自分の栄養診断でわかった問題点を把握したか。 (思考・判断)	ワークシート
7 わかったことやこれからがんばりたいことを書く。	★栄養のバランスがとれた料理を好き嫌いせず適量とることが健康な体を作っていく上で大切であることがわかり、今後に生かすことができるか。 (関心・意欲・態度)	ワークシート

家庭科 中学校第2学年

主題／食事の計画を立てよう

■本時のねらい

- 食品群別摂取量のめやすをもとに、献立を考えることができる。

■評価規準

思考・判断	知識・理解
手順や条件を考え、工夫して献立を考える。	食品群別摂取量のめやすをもとに、手順や条件を考慮した献立の立て方を理解している。

■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料
1 食品の分類と摂取量のめやすの確認をする。	●食品の分類について発表させる。 ・ 栄養素の働きによって ・ 基礎食品群によって	分類のカード
2 自分たちに必要な1日分の食品を食品群別に分けて、実際の量を確認する。	●栄養所要量をみとすために必要な1日分の食品を、実物で示し分類させる。 ・ 班で、群別にお盆に入れる。	1日分の食品の実物 お盆(資料1) 群別カード
3 学校給食の食品の確認をする。	●今日の献立を6つの食品群に分類させ発表させる。	栄養価のグラフ
4 献立作成の手順を考え発表する。また、条件も考える。	●手順を発表させながら、カードで示す。 ★手順を理解できているか【知識・理解】 ●条件を考えさせ発表させる。(板書する) ★条件を理解できているか【知識・理解】 ・ 給食の食数、調理員の数、給食費も知らせる。	献立表 献立作りのポイント(資料2)
5 班で給食献立の作成をする。	●手順にそって、条件を考えながら献立を立てさせる。	ワークシート (資料3)
6 作成した献立を班ごとに発表する。	★手順、条件を考えながら工夫して献立を考えているか【思考・判断】	
7 まとめ	●献立について発表させワークシートに記入させる。	ワークシート (資料4)

社会科 中学校第2学年

主題／食べ物はどこで

■本時のねらい

- 世界の中で日本の食料自給率が低いことについて理解する。
- 食料自給率を上げる方法と自分ができることを考える。

■評価規準

思考・判断	知識・理解
農林水産業の現状と課題を、国際社会の中の視点から考察できる。	農林水産業の現状と課題を理解できる。

■展開

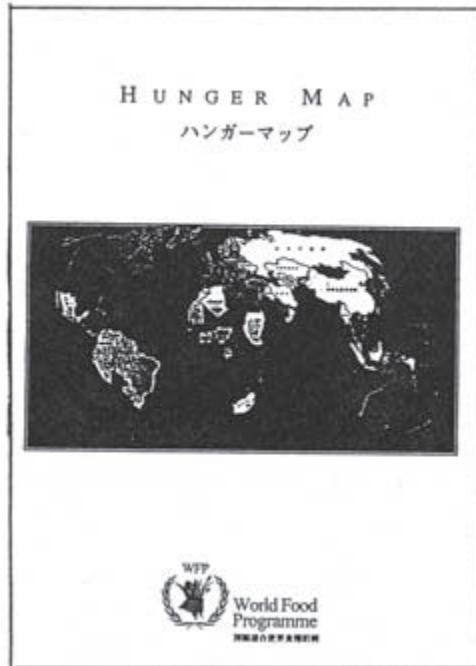
学習活動	教師の支援（●）評価（★）	資料
1 天ぷらそばの材料の産地から輸入について考える。	●材料が輸入されていることを気づかせ、輸入の多さを副教材で説明する。	いちばん身近な「食べもの」の話（農林水産省）。 ＝副教材（資料1）
2 自給率が減ってきたことを理解する。	●輸入が増えた理由を考えさせ自給率を確認させる。	ハンガーマップ (資料2)
3 食料を輸入することの問題点に気づく。	●なぜ問題があるのか考えさせる。 ★日本の農業の現状と課題を理解できる。【知識・理解】	副教材
4 日本で食料自給率100%は達成できるか考え、発表する。	●どういう方法があるのか、またできない理由は何なのか考えさせる。 ★農業の現状と課題を国際社会の視点で考察できる。【思考・判断】	ワークシート（資料3） 副教材
5 自分にできる食料自給率を上げる方法を班で考え発表する。	●1日の生ごみの量を知らせ、実際に自分にできる自給率を上げる方法を考えさせる。 ★農業の現状と課題を国際社会の視点で考察できる。【思考・判断】	ワークシート
6 昨日の給食の産地を確認する。	●給食は国産、地産地消に取り組んでいることを説明する。（カロリーベースでの自給率）	
7 次時の確認	●次時の予告をする。 輸入の良い面、外国産の安全性、日本の農業について。	

資料

資料 1



資料 2



資料 3

食べ物はどこで

1 食料自給率を100%にすることはできるでしょうか？

できる できない

理由

2 食料自給率を高くする方法を教えてください！

食料自給率 = _____

の高くする方法は？

体育科(保健領域) 小学校第3学年

主題/毎日を元気に生活するために1日をどのようにすごしたらいいのだろう

■本時のねらい

- 毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養、睡眠などの1日の生活の仕方が大切であることが分かる。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
毎日の生活と健康について関心をもって学習にとり組もうとしている。	自分の生活を振り返りよい点や問題点を見つけている。	毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養、睡眠が大切であることが分かる。

■展 開

学習活動	教師の支援(●) 評価(★)	資 料
1 元気さんの元気のもととは何か資料を見て考える。 ・食事 ・運動 ・音楽を聴く ・眠ること	● 分かりやすい資料を提示する。 ★ 「毎日の生活とけんこう」について関心をもって学習に取り組もうとしているか。(関心・意欲・態度)	資料1 班活動
2 自分の元気のもととは何か考え発表する。 3 本時の課題を知る。	● すぐに意見が出ないようなら指導者の元気のもとを紹介する。	ワークシート 学級の実態の一覧表(資料2)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 毎日を元気に生活するために1日をどのようにすごしたらいいのだろう </div>		
4 元気に生活するためには、どんなことに気をつけたらいいのか学級の実態の一覧表を見て班で話し合う。 ・早寝早起きをする ・うんちをしてから学校へくる ・朝ご飯をきちんと食べる ・給食をのこさず食べる ・運動する ・気分転換する ・ゆっくり眠る		給食一覧表 画用紙
5 自分の生活を振り返りどうか考え発表する。 6 本時のまとめをする。 7 ふりかえりカードに記入する。	★ 自分の生活を振り返りよい点や問題点を見つけているか。(思考・判断) ★ 毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養、睡眠が大切であることが分かっているか。(知識・理解)	

資料

資料 2

3年生生活調査の結果（H17.9月分）

単位：(人)

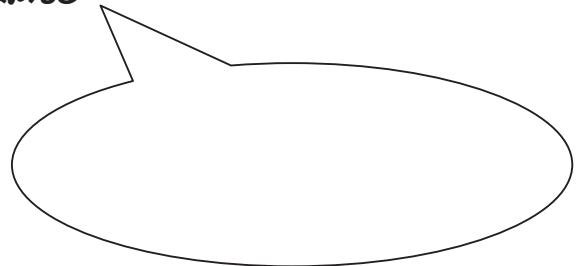
項目	内 容	月	火	水	木	金
おきた時ぐく	～6:50	12	10	10	9	9
	6:50～7:30	8	9	10	12	13
	7:30～	3	4	3	2	0
	欠席	0	0	0	0	1
朝ごはん	食べた	22	22	22	22	21
	食べなかった	1	1	1	1	1
	欠席	0	0	0	0	1
うんち	出た	18	16	17	16	11
	出なかった	5	7	6	7	11
	欠席	0	0	0	0	1
ねた時ぐく	9時まで	4	5	7	6	9
	9時～10時	6	5	4	6	5
	10時～11時	6	8	9	8	6
	11時からあと	7	5	3	3	2
	欠席	0	0	0	0	1

ワークシート

名前()

1. あなたの元気のもとは何だろう？みんなに教えてあげよう。

元気のもと

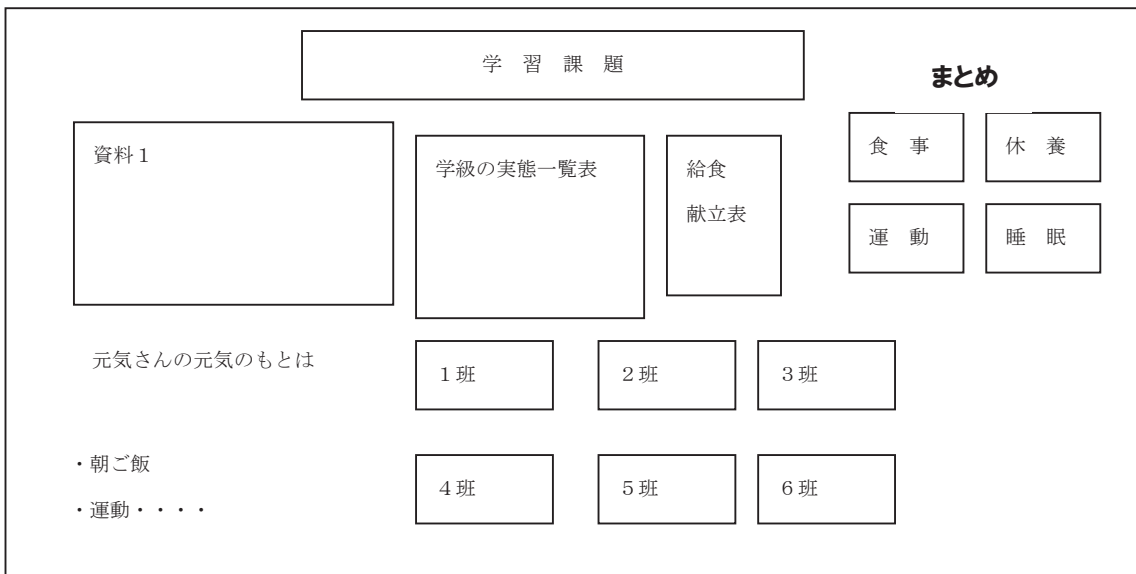


2. 毎日を元気に過ごすために大切なことは何でしたか？

() ()
() ()

3. これからどのようなことに気をつけて生活したらいいと思いますか？

< 板書計画 >



* 資料 1 は教科書（文教社）に載っているイラスト拡大版です。

* 生活調査をもとに進行する授業にしていくために、各班から出た意見を調査結果と結びつけながら発言を取り上げていくとよい。

体育科(保健領域) 小学校第4学年

主題／わたしは4年生

■ 本時のねらい

- 心身の健全な発育や健康の保持増進には、食事・運動・休養・睡眠の調和のとれた生活を送ることが必要であることがわかるとともに、望ましい発育・発達のためには、どのような生活を送ったらよいかを考え、判断することができる。

■ 評価規準

思考・判断	知識・理解
望ましい発育・発達のためには、どのような生活を送ったらよいか考え、判断しようとしている。	よりよい発育・発達には、食事・運動・休養・睡眠が必要であることを理解している。

■ 展開

学習活動	教師の支援（学級担任●）（栄養教諭◎） 評価（★）	資料
1 本時の学習課題を知る。	● 本時の学習課題を提示する。	
2 なぜ大きくなったのかを考える。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> すくすく育つためのひみつ </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分の成長した様子を思い出させながら考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日食事をして栄養をとっている ・ 成長のために適度な運動をしている ・ 寝る子は育つ 	
3 体の成長・発育には、食事や運動、休養・睡眠が必要であることを知る。	<div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">食事</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">運動</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">すいみん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">休よう</div> </div>	
4 食事について考える。 給食の食べものをグループ分けする。	◎ 食べもののグループ分けを思い出させ、給食をグループ分けさせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 3つのグループに食品が入っている。 ・ 給食は元気な体を作るために栄養を考えて作られている。 	食品分類図 食品の絵 絵パネル
5 どうして好き嫌いがよくないか考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 好き嫌いしていると元気が出ない。 ・ 丈夫な骨ができない。筋肉がつかない。大きくなれない。 	
6 運動について考える。 運動が骨を丈夫にしたり筋肉をつけたりする	◎ みんながしている運動を発表させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日していること ・ クラブなど 	
7 睡眠と休養について考える。 寝ている間に成長を助けるものが体の中で働く	◎ みんなの就寝時刻や休養方法を発表させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 就寝時刻 ・ 毎日していること 	
いい気持ちになると体の中で善玉菌が増える	★ よりよい発育・発達発達には、食事、運動、休養、睡眠が必要であることを理解しているか。(知識・理解)	

食育(道徳関連) 中学校第3学年

主題／食への心を育てる(食を楽しむ)

■本時のねらい

- 食を大切に、そして楽しく、おいしくいただくという思いを持つ。
- おいしさを作り出している要因について気づく。
- 自分の食生活について振り返ることができる。

■展開

学習活動	教師の支援 (●)	資料
1 好きな食べ物を考える。	●好きな食べ物を発表させる。	
2 「星になった少年」の一場面(食事の場面)を見て、食べるということを考える。	●「星になった少年」の象糞虫を食べるシーンを話す。(タイでは1番のごちそう) ・ これを食べることができるのか? ・ 最初なぜ食べられなかったのか? ・ おいしいと食べられるようになったのは、どうして?	食べるシーンの写真
3 「おいしさ」を作り出しているものに気づく。	●班で、おいしいと感じた食べ方(食事)について話し合わせ、発表させる。 ●どんなことが「おいしさ」を感じることにつながるのか考えさせる。	
4 ファストフードと自分たちの食生活について考える。	●「好きな食べ物」と答えたものにもファストフードが多いことを確認させる。 ●簡単に食事をすませているとどうなるか考えさせる。	ワークシート
5 これからの食生活を考える。	●自分にとって「食」とは何か、感じたこと、思ったことを書かせる。	

■実践にあたって

「食を見直す」「食を大切にする」「食を楽しむ」の3時間扱いの3時間目として実施した。

資料

板書

The board contains the following text:

- Top center box: おいしさ
- Left vertical box: 好きな食べ物
- Middle vertical box: 自分の経験から
- Right vertical box: 食べられるようになった

On the right side, there are three photo boxes:

- Top box: 写真 (象糞虫)
- Middle box: 写真 (食べるシーン)
- Bottom box: 写真

食とともに 3 2005.11.2.

_____ 番 氏名 _____

☆自分にとって「食」とは？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

生活科 小学校第2学年

主題／野菜のひみつ

■本時のねらい

- 野菜は、体の調子を整える大切な働きがあることを知る。
- いろいろな野菜を進んで食べる意欲をもつことができる。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・表現	知識・理解
自分の食事に関心を持ち、好き嫌いをせずに野菜を進んでとろうとしている。	自分の食事を見直し、体によい食事にするために、改善点を見つけることができる。	野菜には、体の調子を整える大切な働きがあることを理解している。

■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料
1 給食や家庭の食事で食べている野菜について話し合う。	●毎日食べている野菜の名前をあげさせることにより、いろいろな野菜があることに気づかせる。	野菜カード (資料1)
2 好きな野菜、苦手な野菜を発表する。	●ワークシートに好きな野菜、苦手な野菜を書かせるようにする。 ●本時の内容を知らせる。	ワークシート (資料4)
野菜のひみつを知ろう		
3 野菜を食べないと体はどんなになってしまうのかを考える。 ○元気のない子 (フー君) ・元気がなく、疲れやすい。 ・よく風邪をひく。 ・うんちがでない。 ○元気君 元気で風邪もひかない。 ○元気君はどうして元気なのか発表する。 ・好き嫌いをしない。給食はいつも全部食べる ○フー君はどうして元気がないのか発表する。 ・好き嫌いをする。 ・野菜が嫌い。給食でもいつも野菜を残す。	●元気のない子の絵を用意して、その原因を考えるよう助言する。 ●二人を比較させることにより、フー君が野菜嫌いであることに気づかせる。 ●食べものの三色の働きを知らせる。 ・給食はバランスのよい食事であることを確認する。 ★野菜には、体の調子を整える大切な働きがあることを理解している。(知識・理解) ・野菜の大切さが分かるようにする。	絵カード(資料2) ・元気な子 ・元気がでない子 栄養指導板
4 野菜のひみつを考える。 ・元気な体をつくる。 ・かぜをひきにくくする。 ・きちんとうんちをだす。	★野菜のよさについて発表することができる。(思考・表現)	野菜のひみつ(絵) (資料3)
5 学習のまとめをする。 ・分かったことをワークシートにまとめる。 ・発表する。	●まとめをし、毎日の食事に生かせるように助言をする。 ★好き嫌いをせずに野菜を進んで食べようとしている。(意欲・態度)	ワークシート

資料

1. 野菜カード (カード又は実物)

2. 絵カード

元気くん

フーくん

すききらいはない。
給食大すき！

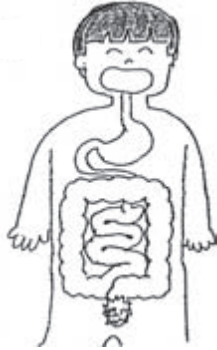
肉は大すき！
野菜はきらい。
給食のやさいをのこす。



裏にマグネットを貼る。

3. 野菜のひみつ

①



・口の中に入った野菜は、
どのような道をたどるか
考える。

口 食道 胃 腸

・野菜の栄養は、腸を通る
間に、体の中へ入ってい
くが、食物繊維は、うんち
と一緒に出ていく。

②



・よくかんで 飲みこんだ
食物繊維は、つばやそ
の他の水分をふくんで大
きくなる。

③



食物繊維のはたらき

・食物繊維が腸の中を掃
除し体に害となるもの、
いらぬものを取り除い
ている。

悪いもの外へ出す

④



・食物繊維が、うんちが通
りやすいように助けてい
る。
また、水をふくんで大き
くなった食物繊維と一緒
になるため、大きいうんち
となる。
・うんちがたまると、頭に
信号が送られ、うんちを
したくなる。

うんちをつくる。

うんちがしたくなる。

4. ワークシート

やさいの ひみつを しろう

2年 名前

1. じぶんのすきなやさい と きらいなやさいをかきましょう。

すきなやさい	きらいなやさい

2. まいにち、うんちがでていますか。どちらかに○をしましょう。

①まいにち である。 ②まいにち でない。

3. やさいのひみつで分かったことをかきましょう。

生活科 小学校第2学年

主題／にんじんのひみつを見つけよう！

■本時のねらい

- 給食の献立表や調べてきた資料から、にんじんのひみつを進んで見つけようとする。
- にんじんの働きや栄養のひみつについて気付く。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・表現	知識・理解
・野菜作りについて関心を持って、話を聞いたり、調べたり、発表しようとしている。	・野菜作りを通して野菜のひみつを自分なりに見つけることができる。	・野菜のひみつを知ることによって食べものが体をつくっていることに気づいている。

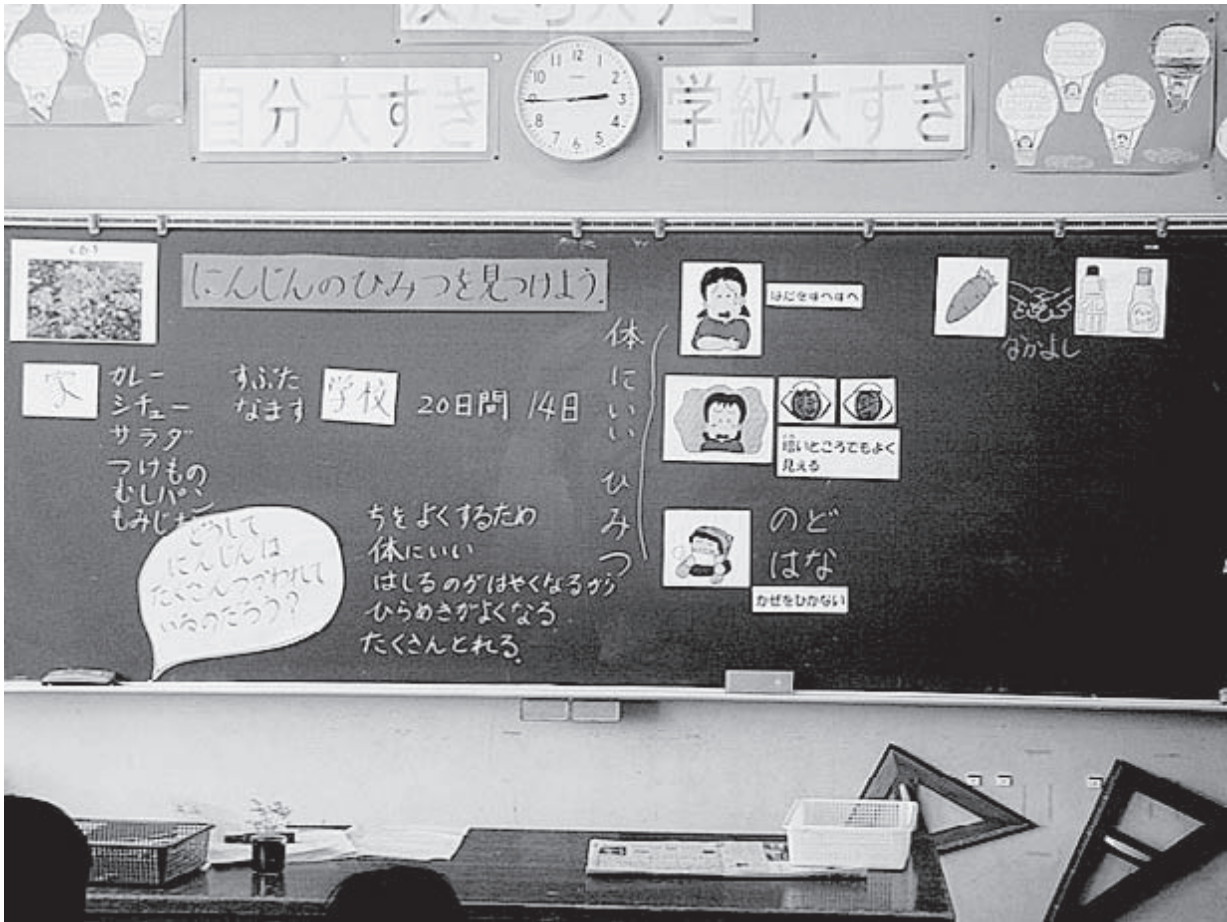
■展 開

T1：学級担任

T2:栄養教諭

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資 料
1 にんじんの葉を見つける。	● 2年生の畑にあるいろいろな野菜の葉を見せる。(T1) ● 自分たちが育てているにんじんの葉と比べさせる。 (T1)	・いろいろな野菜の葉の写真 ・にんじんの葉
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">にんじんのひみつを見つけよう！</div>		
2 どんな料理ににんじんが使われているか、調べたことを発表する。	● 事前に家庭や給食の献立表から自分たちが育てている野菜を使った料理について調べさせておく。	
3 10月の給食の献立表からどれくらいにんじんが使われているかを調べる。	★ にんじんがいろいろな料理に使われていることを調べられたか。(関心・意欲・態度)	・献立表
4 にんじんの働き(よさ)を考える。 ・家庭や給食でにんじんがたくさん使われている理由を予想する。	● 子どもの意見を生かしながら、にんじんの働き(よさ)や栄養について説明する。(T2) (目の働きを守る、病気に負けない体をつくる、肌をすべすべにするなど) ● 1年生の学習などを思い出ししながら、他の野菜にも働きがあることを伝える。(T1)	・家庭で調べてきたワークシート
5 ふり返しカードを書く。	★ にんじんのひみつが分かったか。 (活動や体験についての思考、表現)	・ふり返しカード

資料



ふりかえりカード

『にんじんのひみつを見つけよう』 学習ふりかえりカード

月 日 2年 名前 ()

- 進んで学習できましたか。
 はい いいえ
- 発表できましたか。
 はい いいえ
- 先生や友だちの話をさいごまできけましたか。
 はい いいえ
- にんじんのひみつはわかりましたか。
 はい いいえ
- わかったにんじんのひみつを書きましょう。

児童会活動 全学年

主題／七夕集会

■七夕集会設定の理由

七夕は、五節句の一つで旧暦の7月7日に行われる行事で、夏から秋へと移る季節の祭りである。

昔から農家では、畑でとれた初物をお供えして豊作を祝う習慣があった。初物のほかに里芋の葉で包んだ水や酒、米、そして季節のくだものや絹の着物などを供える風習があった。

また、七夕の日に用意される料理にも意味があり願いが込められていた。

しかし、現代では笹竹に願い事を書いた短冊を飾る家庭も少なくなり、そのいわれや風習、食習慣なども忘れがちである。

そこで、地域の昔からの伝統的な行事を知らせ、食文化を大切にする心を養いたいと考え、七夕集会を設定した。

■ねらい

- 笹竹に、自分の願いごとを書いた短冊を飾り七夕の行事を知る。
- 七夕の飾りの仕方やいわれなどを地域の方に習い、伝統行事を知る。
- 七夕の歴史や料理を知り、食文化を大切にする。
- 学校給食を通して、地域の方と楽しくふれあう。

■給食委員会の活動

- 集会で「七夕集会」のことを知らせる。
 - ・日時・場所・短冊に願い事を書くことを伝える。
- 環境整備・・・ランチルームの飾りつけなど
- 紙芝居づくり・・・織姫と彦星の伝説
- 当日の役割を決める。



■七夕集会の日程

- 7月6日（水） 4校時 場所：ランチルーム
 - 短冊の飾りつけ：各学年（空き時間を利用して行う。）
 - 地域の指導者 5名
 - 進行：給食委員会児童
1. はじめのことば（給食委員会）
 2. 校長先生の話
 3. 地域の方紹介（栄養教諭）
 4. 七夕まつりについての話（地域の方）
 - 七夕にお供えする野菜のいわれや料理についての話（栄養教諭）
 5. 紙芝居「織姫と彦星の伝説」（給食委員会）
 6. ハンドベルの演奏（音楽クラブ）
 7. 歌「たなばたまつり」（全員）
 8. おれいのことば（教頭先生）
 9. おわりのことば（給食委員会）



●七夕給食（地域の方と交流給食）

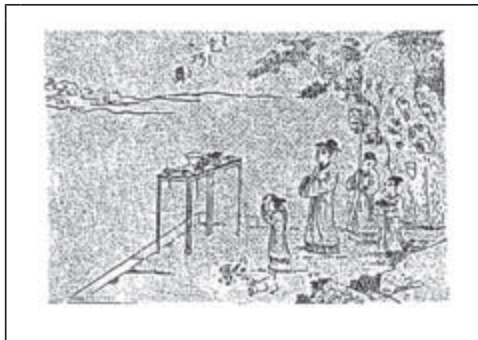
献立：ちらしずし・ささみのゆず風味・りゅうきゅうのすのもの・七夕そうめん
すいか・みかんジュース

七夕の歴史と行事

七夕は、五節句の一つで、陰暦7月7日（本来は6日の夜から朝）に行われる行事で、夏から秋へと移る季節の祭りである。“たな”とは、水上に棚作りした「棚」で、乙女が神様のために機（はた）を織ったという故事がある。

○七夕の歴史

- ・古代、麦・粟・稗・芋を主食としていた時代で、畑作の収穫祭として神様に感謝し、人々は神様の乗物として胡瓜の馬、茄子の牛を七夕に供えた。
- ・奈良時代になり、星祭りが盛んに行われ、男は農耕、女は機織りや裁縫が上達するのが何よりの願いであった。これは、中国から伝わった「乞巧奠（きこうでん）」という織姫を祭る行事から、手芸や裁縫、芸事、詩歌や文字の上達を願う行事へと発展した。



- ・江戸時代になると、笹竹を立て、芋の葉の露で梶（かじ）の葉に和歌を書いた。やがて、笹竹は長い竹となり、梶の葉は短冊に代わって、願い事も裁縫、歌舞、詩歌から良縁、合格、幸福と移って、現代の七夕祭りとなった。
- ・現代でも、朝露で墨をすり短冊に願いごとを書くと言がじょうずになり、願いごとがかなうといわれている。

○星物語の伝説

結ばれたわし座のアルタイル（牽牛星）とこと座のベガ（織姫星）が仕事をせず遊び暮らすため、天帝に天の川の両岸に引き離され、年一回七夕の夜、鵲（かささぎ）に運ばれてきた牽牛に、織姫は雨が降らない限り逢えるようになったという。

「七夕の献立」の意味

七夕には、旬の食べ物の他に、なす・きゅうり・とうもろこしを使って農耕用の牛馬になぞらえ、お供えをした。

・そうめんを食べる由来

昔、7月7日の夜に小麦粉と米の粉を練って、細くひも状にした“索餅”^{さくべい}を厄払いの意味で食べた。縄のように2本合わせて作ったお菓子で“麦縄”^{むぎなわ}とも呼ばれていた。七夕にそうめんを食べたり、贈ったりするのはこの習慣からきている。

参考文献：平凡社「大百科事典」

全国調理師養成施設協会「調理用語辞典」

日本経済新聞社「年中行事を科学する」

岡山県学校栄養士会「給食指導年間計画」より

学級活動 小学校第1学年

主題／からだによいおやつ

■ 本時のねらい

- 自分のおやつのとりのり方や食生活に関心を持つ。
- よりよいおやつのとりのりを自ら考えて実践しようとする。

■ 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能・表現
自分のおやつのとりのり方や食生活に関心を持ち、ふり返ろうとしている。	主人公のおやつのよい点やよくない点に気づき、判断している。	よいおやつのとりのり方について考え、実践しようとしている。

■ 展開

学習活動	授業者の支援 (●) 評価 (★)	資料
1 題名を読む。	● 題名を全員で声に出して読んで、今日の学習内容に期待をもたせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px 0;">からだによいおやつ</div>	
2 夏の暑い日の下校後の主人公の生活を想像する。	● 夏の暑い下校時の様子、家に帰ってからの生活の様子を共感的にイメージするよう助言する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px 0;">アイスクリーム 1こ 冷たいジュース 1本 ポテトチップス 1箱 チョコレート 1箱</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin: 10px 0;">クーラーのある部屋でマンガを読みながら・・・</div>	夏の暑い日のイメージ図 冷蔵庫の模型と食品カード 食器棚の模型と食品カード
3 主人公のおやつについて話し合う。	・主人公のおやつの良いところはないかな？ おいしい、冷たくて気持ちがいい、袋から出してすぐに食べられる ・主人公のおやつがよくないところはないかな？ 冷たいものが多い・・・お腹を冷やす 甘いものが多い・・・虫歯になりやすい こんなに食べると晩ご飯が食べられなくなる ★ 自己の生活や体験を通して、主人公のおやつの良い点や、よくない点に気づかせ、発表しようとしているか。 (思考・判断)	
4 主人公のおやつを体においしいおやつに変身させる。	● 主人公の冷蔵庫や食器棚におやつとしても食べることができる食品を考えさせる。 ふかし芋・トマト・とうもろこし・バナナ・おにぎり等 ● おやつの種類は2つくらいが良いことを助言する。 ● 自己の体験をふり返って考えるように助言する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px 0;">(内容) (量) (食べる時間) 塩分・糖分の多いもの 小さい袋 晩ご飯の時間に 冷たいものに偏らない お皿・コップ 配慮 組み合わせ の使用 ダラダラ食べない</div>	冷蔵庫の模型と食品カード 食器棚の模型と食品カード パッケージの実物 皿、コップ

5 まとめる。	<p>★ おやつの変身を通して、自己のおやつのとり方や食生活をふり返り、よいおやつのとり方を実践しようとしているか。(関心・意欲・態度) (技術・表現)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">からだにいいおやつ すきなもののばかりではいけない</div> <p>● おやつ栄養のバランス、量、時間、について家族とも話し合うように助言する。</p>	
---------	--	--

■ 実践にあたって

参観日などで保護者と一緒に考えてもらったり、授業後親子行事で手作りおやつ教室を実施するなど家庭への働きかけと継続して活用できる情報提供を行い、家庭でもよいおやつのとりに配慮してもらおうことが大切である。

資料

参考資料：「元気の素は食事から」食に関する指導の手引き 小学生指導者用

おやつ実践事例1 おなかにやさしく、からだにいいおやつを食べよう！

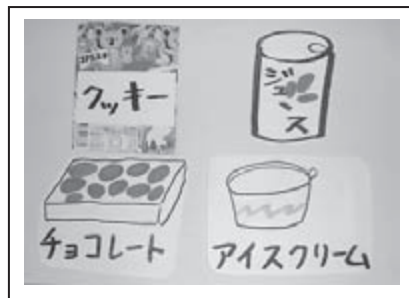
暑い夏の下校時の様子



戸棚と冷蔵庫のおやつ



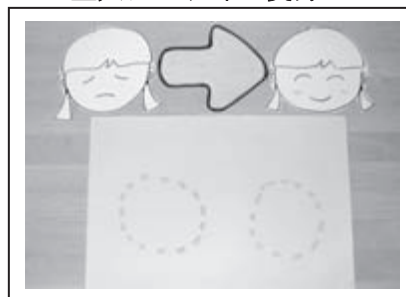
下校後主人公が食べたおやつ



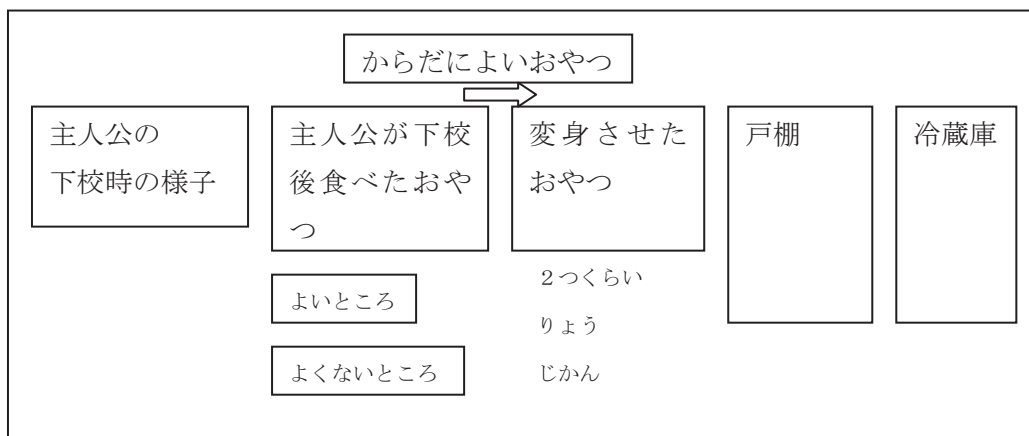
おやつ追加食品



主人公のおやつ変身



板書
計画



偏食指導 小学校第1学年

主題／やさいのはなし

■本時のねらい

- 日常の食生活に不足しがちな野菜に目を向ける。
- すききらいなく食べる意識をもつ。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
様々な野菜に関心をもち、自分の食生活を振り返ろうとしている。	野菜のもつ栄養が、身体とどのように関わっているか考えられている。	苦手な野菜も工夫次第で食べられることが理解できている。

■展開

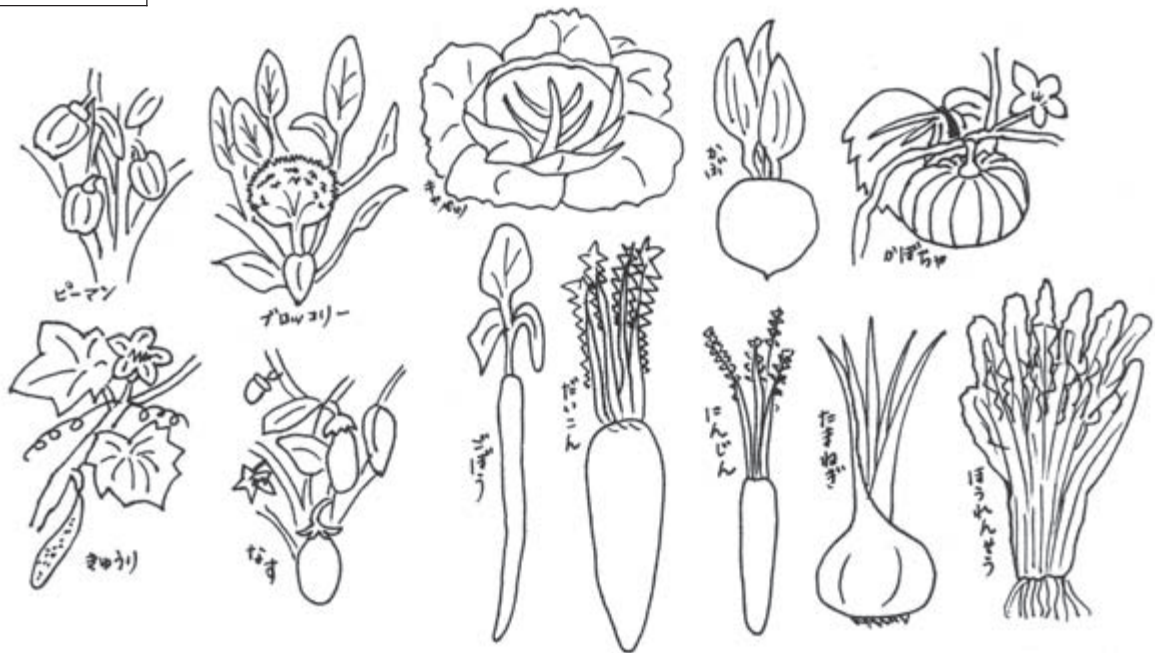
学 習 活 動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資 料
1 知っている野菜の名前をカードに書く。	● 1枚のカードに書かせる野菜は1つとする。児童の実態に合わせて一人当たりのカードの枚数を決める。 ★ たくさんの野菜を思い浮かべているか。(関心・意欲・態度)	カード (画用紙又は付箋)
2 いろいろな野菜があることに気づく。	● 黒板に野菜の絵を貼り、児童のカードの野菜と一致していたら黒板に貼る。	野菜の絵
3 野菜をグループに分ける。	● 根、茎、葉、花、実など食べる部位によって分ける。 児童の残ったカード(黒板に貼り出した以外の野菜)は属するグループに入れさせる。	
4 野菜のはたらきを知る。	● 健康との関わりを考えさせる。	掲示物1
5 野菜不足の弊害を考える。	★ 自分の日常生活を振り返り、考えられているか。(思考・判断)	
6 野菜の上手なとり方を考える。	● 食事のとり方等、日常生活に活かせるような工夫を考えさせる。 ★ 様々な工夫が発表できるか。 (知識・理解)	掲示物2

■実施にあたって

野菜の絵は、敢えてなっている状態を表した。野菜も命のある生き物であり、育てないで育たないものであるということも子どもたちに伝えたかったからである。

また、根菜は葉の部分も表している。

野菜の絵



掲示物 1

やさいのはたらき …… からだのちょうしをととのえる
 やさいをたべなかつたら…



びょうきになりやすい
 うんちがでにくくなる
 はだかがサガサになる
 つかれがとれにくい
 ちがよごれやすい

「バクバク栄養指導資料」東山書房より

掲示物 2

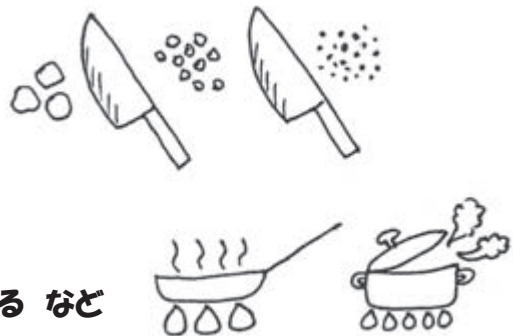
やさいのじょうずなといかた (にがてなやさいもたべられる！)

ちいさくきざんで

- ・ハンバーグのなかにまぜる
- ・たまごやきのなかにいれる
- ・まぜごはんやチャーハンにする など

いためたいにたい(加熱<かねつ>)して

- ・たくさんたべられる
- ・えいよう(やさいのはたらき)がたかくなる など



排便指導 小学校第2学年

主題／たべもののたび

■本時のねらい

- 便ができるまでの様子を知り、排便の大切さを理解する。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
食べたものが便に変わるまでの変化に関心をもち、自分の食生活を振り返ろうとしている。	消化、吸収の過程が考えられている。	排便と体調との関係を理解している。

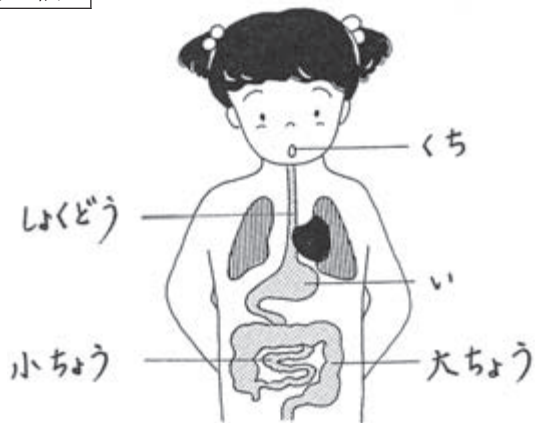
■展開

学 習 活 動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資 料
1 けさ食べたものを思い出す。	●欠食している場合は、夕食を書かせる。食事調査ではないので細かく書かなくてもよい。 ★食事内容を思い出せているか。 (関心・意欲・態度)	質問用紙
2 食べた物が身体の中で進んでいく様子を知る。	●消化器は図解で、食べ物の変化していく様子は、すりおろしたりんごで説明し、消化の様子を理解させる。	消化器の絵 すりおろしたりんご
(消化器の図) 口 → → 胃 → → → 腸 → 肛門 (すりおろしりんご) 小さな固体 → ドロドロ → パサパサ → 塊		
3 腸の長さを知る。	★消化の様子が理解できているか。 (思考)	ホース
4 便の様子によって体調がわかることを知る。	●ホースで表す。 ★日常生活を振り返り考えられているか。(思考)	便の模型
5 心地よい排便の方法がわかる。	★排便と健康との関係が理解できたか。 (知識・理解)	掲示物

■実施にあたって

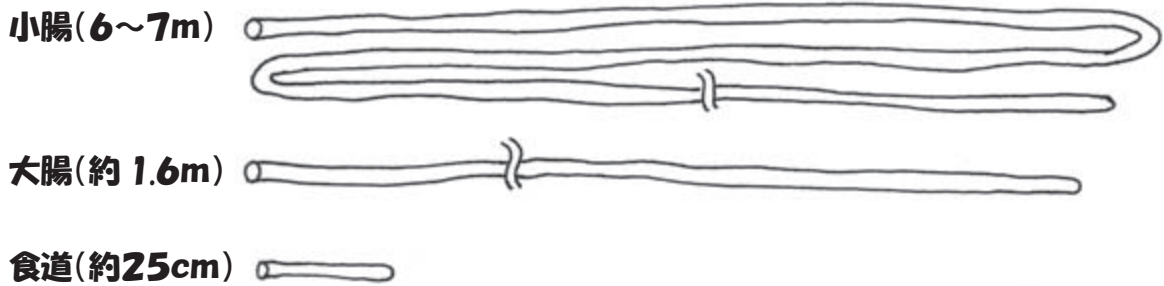
消化・吸収の様子を表すものとして、すりおろしりんごを用いたが、大根やにんじん等、他のものでも代用可能である。それから腸の長さは、ひもで表しても良いがホースを使うとリアリティーがあり、時間がある時には、中に小さな球を転がして食べ物が進んでいく様子を実感させることもできる。また、比較のために食道の長さも表した。

消化器の絵



「性のイラスト全集」ばすてる書房より

腸の長さ



便の模型

野菜不足 … コロコロ
 風邪などの病気 … ヌルユル
 健康 … バナナのような量、形



掲示物

ウンチがすっきり出るには？



やさいを食べる

あさおきたらコップ一ぱいの水をのむ

ゆっくりトイレにすわる

うんどうをする

おなかをマッサージする

参考「生活についての保健指導ノートブック」東山書房

保健指導 小学校第3学年

主題／ほねのはなし

■本時のねらい

- 骨のしくみやはたらきを理解する。
- じょうぶな骨作りに必要な事柄を理解し健康づくりに役立たせる。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
自分の体を支える骨に関心をもち、積極的に取り組もうとしている。	骨のしくみやはたらきを理解し、健康との関係について考えられている。	骨の健康づくりと食生活との関係を理解している。

■展開

学 習 活 動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資 料
1 骨のしくみやはたらきを想起する。	●約200個の骨で身体を支え、主成分はカルシウムで造血作用がある。 ★骨に関心が持っているか。 (関心・態度)	骨格の絵
2 関節のしくみとはたらきを知る。	●骨格の絵のプリントを配布し、関節部分に印をつけさせる。関節を動かしているのは筋肉であることを補足説明する。 ★骨と筋肉の関係が理解できているか。 (思考)	骨格の絵のプリント
3 骨密度の意味を知る。	●「カルシウムの貯金」の意味を理解させる。骨粗しょう症にもふれる。	掲示物1
4 骨をじょうぶにする事柄を知る。	●干しぶどうや高野豆腐、干し大根等、日光に当たることで栄養価が増すことを説明し、日光が健康と関わっていることにもふれる。 ★骨の健康について理解できたか。 (知識・理解)	掲示物2

■実践にあたって

骨をじょうぶにする食材を使つての調理実習をしてもよい。参観日に実施することも有効であるとする。

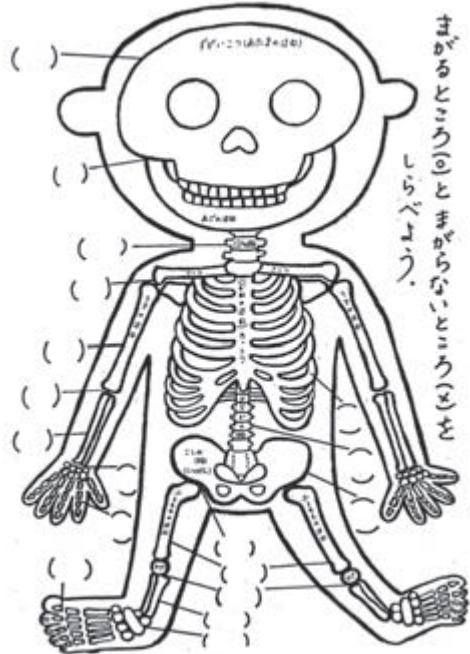
3年生では体育科の保健領域で健康と食事、運動、睡眠、排泄等との関わりを学習する。食に関する指導を行うにあたっては、各教科や領域と十分に関わらせながら進めたい。

資料

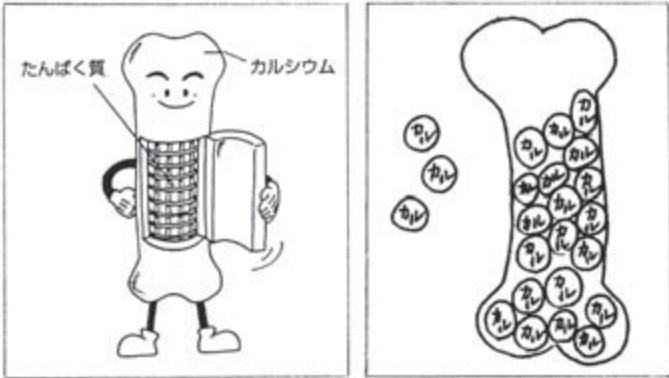
骨格の絵



骨格の絵のプリント



掲示物 1



「アイデアいっぱい栄養広場」東山書房より

掲示物 2



参考「アイデアいっぱい栄養広場」東山書房

学級活動 小学校第4学年

主題／食べもののなかまわけをしよう

■ 本時のねらい

- 食べ物の仲間分けをし、それぞれ仲間となる食品グループを考えることができる。
- 食品は体の中での働きの相違から、「赤」「黄」「緑」の3つの仲間に分類できること、どのグループの食べものも体にとって必要であることがわかる。

■ 評価規準

思考・判断	知識・理解
それぞれ仲間となる食品グループを考えようとしている。	食品の3つのグループ分けや、どの食品も体にとって必要であることがわかる。

■ 展開

学習活動	授業者の支援 (●) 評価 (★)	資料
1 牛乳の栄養について考える。	● 給食に毎日ついている牛乳の栄養について考えさせる。 ・ 牛乳は体をつくる、歯や骨を丈夫にする栄養がある ・ では、牛乳ばかり飲んでいてほかの食べものは食べなくてもいいのかな？	体のイラスト 牛乳の提示
2 食べものの3つのグループを知る。	● 牛乳だけではなく、いろいろな食べものが体の成長や健康に役立っていることに気づかせる。 ● 給食の献立表や献立黒板の掲示、お昼の放送を思い出させる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 食べものの3つのグループ 「赤」・・・おもに体をつくるもと 「黄」・・・おもに熱や力のもと 「緑」・・・おもに体の調子を整えるもと </div>	食品分類掛図 (食品が入っていないもの)
3 牛乳が分類されるグループを知る。	・ 牛乳は「赤」の食べものに分けられる。 ・ では、ほかの食べものはどのように分けられるのかな？	
4 食べもののグループ分けを行う。 (班活動)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0; text-align: center;"> 食べもののなかまわけをしよう </div> ● 食品分類キットの使い方を説明する。 ● 3つのグループの体での働きを思い出させながら分類させる。	食品分類キット
5 食べもののグループ分けの結果やその理由を発表する。	★ それぞれ仲間となる食品グループを考えようとしているか。(思考・判断)	食品分類掛図 (食品が入っていないもの) 食品カード
6 正しい分類を確認する。	● 特に分類しにくかった食品について確認する。 ● どの食品も体に必要であることを確認する。 ● 特に給食で残りがちな食品についても提示する。	食品分類掛図 (食品が入っているもの)
7 まとめをする。	★ 食品の3つのグループ分けや、どの食品も体にとって必要であることを理解しているか。(知識・理解)	ワークシート

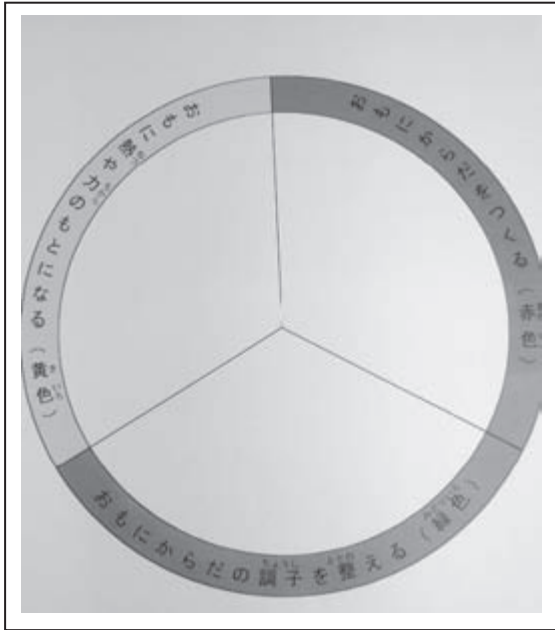
■ 実践にあたって

授業後、毎日の給食のグループ分けを意識的に行うと知識の定着に効果的である。参観日等に授業を行うことによって親子でグループ分けに取り組み、保護者の方にも情報提供できるメリットがある。

資料

班学習で使用する食品分類キット

食品分類シート



食品 11 種類



食品分類シートに食品をあてはめる



学級活動 小学校第5学年

主題／朝食と生活リズムについて考えよう

■ 本時のねらい

- 一日の生活における朝食の大切さを知る。
- 自分の生活をふりかえり、改善点に気づくことにより、望ましい生活習慣の定着への意識を高める。

■ 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
朝食や生活リズムについて関心を持って、取り組もうとしている。	自分の生活習慣を見直し、よりよい生活にするため、改善点を見つけることができる。	バランスのよい朝食をしっかりと食べることが、よい生活リズムを身につけるために大切であることを理解している。

■ 展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料
1 睡眠の大切さを知る。 ・心身の疲れを取り元気を取り戻す。 ・体を成長させてくれる。 早寝早起きひばりタイプと遅寝遅起きふくろうタイプのどちらがいいか、考える。	●よく寝ると体だけでなく脳（心）の疲れが取れる。 ●深い睡眠時に成長ホルモンが分泌されていること、文字どおり「寝る子は育つ」ことを知らせる。 ●ひばりタイプが学校での学習や生活に意欲的に取り組むことができることに気づかせる。 ●自分はどちらのタイプなのか確認する。 ★自分の生活をふりかえり、ひばりタイプになるよう意欲を持っているか。（関心・意欲）	脳の活動の様子 生活ふりかえり票
朝食と生活リズムについて考えよう		
2 朝ごはんを食べるとどんないいことがあるか考える。 ・頭がすっきりとさえる。 ・朝のうちに排便ができ、気持ちよく登校できる。 ・体温が上がり元気に活動できる。	●朝ごはんの大切さについて生活行動をもとに考えるようにする。 ●朝ごはんを食べることによる体の変化について説明する。 ★朝ごはんの大切さがわかったか。（知識・理解）	食生活学習教材 p 2
3 栄養のバランスのとれた朝ごはんを知る。	●主食・主菜・副菜がそろっているほど、栄養のバランスが良いことを理解させる。 ●副菜に野菜が多いことに気づかせる。 ★バランスの良い朝食のとり方が分かったか。（知識・理解）	食生活学習教材 p 10～11 本日の給食
4 自分の生活をふりかえり、どこを改善したらよいかを考え、生活習慣目標カードを書く。	●生活習慣目標カードを書くようにする。 ★自分の生活習慣の課題を見つけ、改善の目標を立てることができたか。（思考・判断）	生活ふりかえり票 生活習慣目標カード
5 発表する。	●まとめをし、これからの生活に生かせるように助言する。	

お家の人と
いっしょに
考えてみま
しょう!

生活習慣チェック!

1日をふりかえってみましょう。あなたはどちらですか?
あてはまる方に○をつけましょう。ぜんぶよくできるようにがんばろう!

起きる **スタート**

- ねる**
 - ①早くねた
 - ②遅ふかしておそくねた
- 起きる**
 - ①すっきり目がさめた
 - ②ねむくて起きにくかった
- 朝食**
 - ①食べた
 - ②食べなかった
- 野菜**
 - ①朝食で野菜を食べた
 - ②朝食で野菜を食べなかった
- 夕食**
 - ①夕食の残りを食べたりおんたりしなかった
 - ②夕食の残りを食べたりおんたりした
- 夕食**
 - ①おなかがすいてしつかり食べた
 - ②食慾がなくあまり食べなかった
- 排便**
 - ①1日1回した
 - ②1日1回しなかった
- 帰って**
 - ①外で元気に遊んだ
 - ②家の中ですごした
- 学習**
 - ①集中して勉強ができた
 - ②誰かがボーッとして集中できなかった
- 給食**
 - ①全部食べた
 - ②残した

1に○をつけた人は 外宿の円
2に○をつけた人は 内宿の円
○印をぬって貼て むすんでみましょう。

生活習慣目標カードを書こう
自分の生活をふりかえって 目標をたてましょう。

高知県教育委員会 児童生徒支援課

生活習慣目標カード

名前 _____

お家の人や先生から

午前9時の脳の活動の様子

早寝・早起き型

遅寝・遅起き型

学習能率がアップ!

生活・行動についての保健指導(東山書房)より

学級活動 小学校第6学年

主題／正しいマナーで楽しく食事

■本時のねらい

- 正しい箸の使い方や食事作法は、日本人が大切に守り育ててきた食文化であることに気づき日常生活の中で実践していこうとする態度を養う。
- 自分の食事マナーを見直し、食事作法の基本的なことを身につけ、気持ちよく食事ができるようにする。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
食事のマナーに関心を持ち、食事作法の基本的なことを身につけようとしている。	箸の持ち方や姿勢について自分の課題を見つけ、よりよい食事のマナーを身につけることができる。	気持ちよく食事をするためには、正しい食事のマナーを身につけることが大切であることを理解している。

■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料
1 自分の食事のマナーをチェックし、気づいたことを発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ●食事マナーを振り返ることにより、自分の悪いところに気づくようにする。 ●本時の内容を知らせる。 	食事マナーチェック (資料1)
正しい食事の仕方について考えてみよう。		
2 箸の役目について考え、発表する。 ○はさむ ○さく ○はさみ割る	<ul style="list-style-type: none"> ●箸をじょうずに使えないのはどうしてなのかを考えさせ、その原因に箸を正しく持っていないことがあることを助言する。 	
3 箸の持ち方や使い方を練習する。 ○箸のじょうずな使い方を知る。 ○箸の使い方では気がつけたいことを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい箸の持ち方を掲示し、自分の持ち方を観察させる。 ●個別指導をする。 ★正しい箸の持ち方がわかり、正しく持つことができたか。(思考、理解) ●クイズ形式で気がつけたいマナーを掲示し、箸の使い方を振り返り、気づかせる。 	箸の持ち方(資料3) 割り箸 悪いマナー(クイズ)
4 食事をするときの姿勢で問題点を見つけ発表する。 ○姿勢が悪い。 ○肘がついている。 ○背中が丸くなっている。	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい姿勢で食事できるように助言する。 ●食器を持たずに食べると、姿勢が悪くなることに気づかせる。 ★姿勢の悪い原因に気づき、正しい姿勢の大切さがわかり、日常の食事の中で実践しようとしている。(関心・意欲・態度) 	掲示物 (資料2)
5 おかわりをしたお茶碗を受け取る時、どうしたらいいのか考える。 ○お茶碗の持ち方、受け取り方を実践をする。	<ul style="list-style-type: none"> ●お茶碗の受け取り方を見て、問題点があればどのように工夫したらよいか問いかける。 	お茶碗
6 自分の食事のマナーをふりかえり、今日の学習でわかったことや気がつけたいことを書く。	<ul style="list-style-type: none"> ●学習をふり返し、これからの生活に生かせるように助言する。 	ワークシート (資料4)

資料

1 正しいマナーで楽しく食事をしましょう。

● 資料2

○マナーのチェック

<input type="checkbox"/> 食事の前に手を洗う。 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
<input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べる。 	<input type="checkbox"/> ひじをついたり、足をくんだりしない。
<input type="checkbox"/> 食事中は立ち歩かない（トイレは食事中にいかない）。 	<input type="checkbox"/> くしゃみ、せきはハンカチで口をおおう。
<input type="checkbox"/> 食べ物を口に入れたまま、おしゃべりしない。 	<input type="checkbox"/> 口をとじてかむ。
<input type="checkbox"/> きめられた時間内に食べ終わる。 	<input type="checkbox"/> 大声で話しをしない。

健学社「給食だより資料集」より

○よい姿勢で食事をしましょう。

△△△△△の姿勢でできていますか？

マナー違反していませんか？

○おじぎとなりの人にお喋りしていませんか。
○お箸やお皿に口をつけて食べてはいけません。
○いざよがたがたおしゃべりすると、まわりの人に迷惑です。 ○髪を動かすと食卓がくずれやすくなります。

少年写真新聞社「給食指導大百科第9集」より

● 資料3

○正しいはしの持ち方を練習しましょう。

私たちの食事は、日本食が中心ですから、はしをじょうずに使うことは日本の食事のマナーとして、とても大切なことです。

◎はしの正しい持ち方

★悪いマナー

まよいばし どれにしようかな。 どれを取ろうかと迷う。	ねぶりばし もったいない、もったいない。 はしの先をなめる。
さしばし ひとりでペロリだ。 はしでさして食べる。	なみだばし やっととれた。 遠くからはらんで汁をたらす。

4 ワークシート

正しいマナーで楽しく食事を！

名前 _____

- あなたの食事のマナーはどうですか。 (あてはまるところに○をしましょう。)
 ア よい
 イ あまりよくない
 ウ わるい
- 1.で○をいれたわけを書きましょう。

- 家庭で食事をするとき、おもにだれと食べていますか。
 朝食・・・ _____
 夕食・・・ _____
- 家庭で食事をするとき、はしの持ち方や食器の持ち方など注意されますか。
 (あてはまるところに○をしましょう。)
 ア いつも注意される
 イ ときどき注意される
 ウ 注意されたことがない
- 注意されることはどんなことですか。

- マナーの学習でわかったことや、気をつけたいことなどをまとめましょう。

学級活動 中学校全学年

主題／朝食の大切さを考える

■ 本時のねらい

- 1日の生活における朝食の働き（役割）を理解する。
- 朝食をとることの大切さに気づき、朝食を食べようとする意欲を持つ。

■ 評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
朝食に関心を持ち、健康的な生活を送るために毎日朝食をとろうとしている。	朝食の役割や必要性、健康的な朝食のとり方について理解している。

■ 展開

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料
1 生活アンケートの朝食の結果を知る。 2 朝食の働きを考え発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ● 事前アンケートのクラスの朝食摂取状況を知らせる。 ● 朝食の働きについて予想して発表させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 体にスイッチを入れる働き。 ・ 集中力をアップさせる働き。 脳の重さと使うエネルギー ・ 生活習慣病の予防。 （すこやか健診、呼吸回数） 	生活アンケート（資料1） 体温変化のサーモグラフィーの写真。 重さと消費エネルギーの割合の絵。 ブドウ糖の模型
3 朝食の働きを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ● 働きを確認しながらワークシートに記入させる。 ★ 朝食の働きが理解できている。 【知識・理解】 	ワークシート（資料2）
4 朝食メニューを考えて発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝食メニューを班で考えさせる。 	料理カード
5 自分にできる朝食を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ● もし、自分で1週間朝食の準備をしたら？ ★ 自分で工夫して朝食を食べようという意欲が見られるか。 【関心・意欲・態度】 	ワークシート

資料

資料1

生活アンケート _____ 年 _____ 月 _____ 日 (男・女)

下のアンケートにお答え下さい。
あてはまる記号に○をして下さい。

1. 付き寝時に起きたか?
ア. 6時30分までに
イ. 6時30分～7時
ウ. 7時～7時30分
エ. 7時30分より後

2. 付き寝ごはんを食べましたか?
ア. 食べた → 何を食べましたか?
イ. 食べていない → 理由は何ですか?

3. いつも朝ごはんを食べますか?
ア. 毎日食べる
イ. 食べる日の方が多い
ウ. 食べない日の方が多い
エ. ほとんど食べない

4. 起床時間にはなりましたか?
ア. 9時まで
イ. 9時～10時の間
ウ. 10時～11時の間
エ. 11時～12時の間
オ. 12時より後

ご協力ありがとうございました。

資料2

朝食について考えよう。

_____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 氏名


朝食の働き(役割)は、何でしょう?

① () 働き。
_____ を上げて _____ を良くする。

② () させる働き。
脳の重さは、体重の () です。
脳が使うエネルギーは、1日に必要なエネルギーの () です。

③ 毎朝食べて () を予防する働き。

自分にできる朝食を考えてみましょう。
(続けられることを考えてみましょう)



給食時間における指導 小学校低学年

主題／魚の名前を知る。

指導のポイント

1. どんな魚を食べたことがあるか発表させる。
2. 給食によく出る魚を知らせる。(絵を見て確認する。)



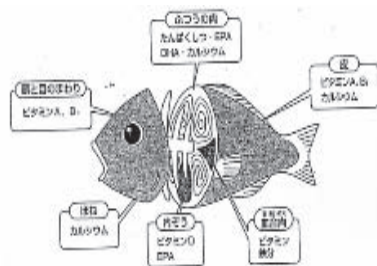
3. 魚の働きについて知らせる。
 - ・ 赤色の食品
 - ・ 血や肉になって体をつくる
 - ・ 骨や歯をつくる

給食時間における指導 小学校中学年

主題／魚の大切さを知る。

指導のポイント

1. どんな魚を食べたことがあるか発表させる。
2. 魚の部位と栄養について知らせる。



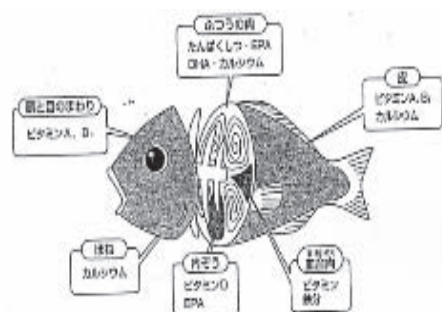
3. 肉と魚の栄養の特徴について知らせる。
 - ・ 血や肉になって体をつくる。
 - ・ 血をさらさらにしてくれる働きがある。(さば、さんま、いわし、まぐろ)
 - ・ カルシウムが多い。

給食時間における指導 小学校高学年

主題／魚の秘密について知る。

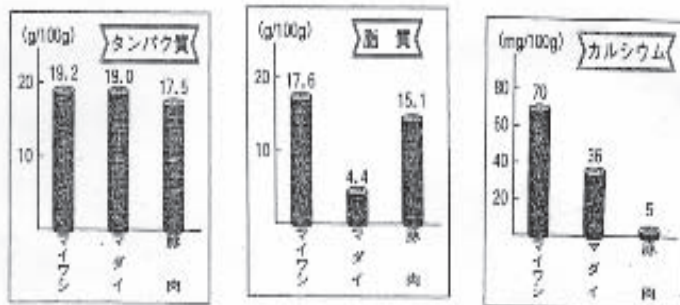
指導のポイント

1. 魚の部位と栄養について知らせる。



2. 肉と魚の栄養の違いについて知らせる。

- ・ たんぱく質
- ・ 脂肪 (EPA・DHA)
- ・ カルシウム



* 指導について

- ・ 毎月1回、給食の配膳終了後2～3分程度で指導
- ・ 年間計画にそったテーマを低学年、中学年、高学年と発達段階に応じた指導内容で指導
- ・ 指導時には必ず食器や箸の置き方を確認 (ご飯は左、汁物は右、箸の向き等)

給食時間における指導 小学校低学年

主題／食事のマナーを身につけよう

■ ねらい

- 食事のマナーを知り、守って楽しい食事をしようとする。
- おはしの正しい持ち方を知る。

■ 献立 麦ご飯 牛乳 シューマイ ひじきとほうれん草のくるみ和え 筑前煮

(はしを使用する献立)

■ 学習等との関連 学級活動：食事のマナー

■ 評価規準

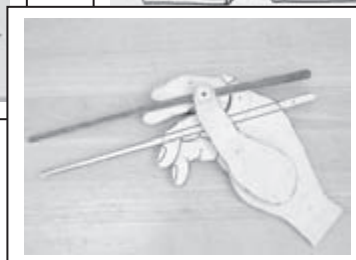
関心・意欲・態度	知識・理解
食事のマナーに気をつけて楽しい食事をしようとする。	食事のマナーやおはしの正しい持ち方がわかる。

■ 展開 (1、2、3は食事前5分)

学 習 活 動	支援 (●) 評価 (★)
1 食事のマナーを考える。 ○×クイズ	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん食器は左に置き、持って食べる (右利きの人) ・ 背筋を伸ばして食べる (消化・吸収が良い) ・ 食事にふさわしい会話をする ・ 食べている途中で立ち歩かない
2 おはしの使い方を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1本は鉛筆を持つ持ち方 ・ もう1本は親指のつけねからすべらせ、中指と薬指の間にすべらせる
3 食事のマナーが大切であることを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ みんなの食事のマナーはどうかな？マナーを守って楽しく食べよう。
4 食事のマナーに気をつけて食事をする。(食事中)	<ul style="list-style-type: none"> ● クイズの資料を黒板に掲示しておく。 ● おはしの持ち方について個別的な指導を行う。 ★ 食事のマナーやおはしの正しい持ち方がわかり、楽しく食事をしようとしているか。(関心・意欲・態度) (知識・理解)

資料

絵カード、おはしの持ち方模型



給食時間における指導 小学校低学年

主題／きびなごをしっかりと食べよう

■ ねらい

- きびなごの栄養が体に役立つことを知り、頑張って食べようとする。

■ 献立 麦ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ しゃきっとサラダ 根野菜スープ

■ 学習等との関連 国語：スイミー

■ 評価規準

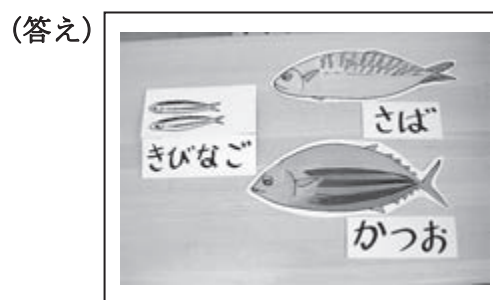
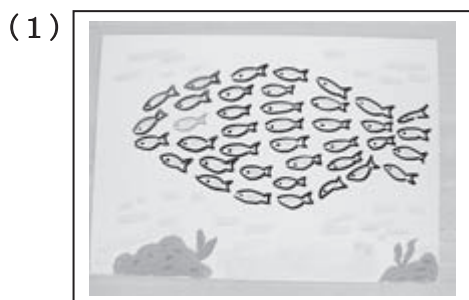
関心・意欲・態度	知識・理解
きびなごを頑張って食べようとしている。	きびなごの栄養が体に役立っていることがわかる。

■ 展開

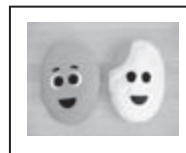
学 習 活 動	支援 (●) 評価 (★)
1 私はだれでしょうクイズをする。 (食事前3分)	(1) 私たちは、とても小さな魚です。大きな魚に食べられないようにするために、みんなが集まって泳いでいます。スイミーみたいです。 (2) とっても栄養があるので、人間に食べられてしまいます。丸ごと全部食べられます。 (3) みんなの体の中で栄養になって、骨や歯を丈夫にします。 答え：①さば ②かつお ③きびなご 答えは③のきびなごです。今日はから揚げにしてありますから、骨まで食べられます。しっかりとんで、頑張って食べましょう。
2 きびなごを頑張って食べる。(食事中)	● クイズの資料を黒板に掲示しておく。 ● きびなごが苦手な児童に個別指導していく。 ★ きびなごの栄養が体に役立つことを知り、頑張って食べようとしているか (関心・意欲・態度) (知識・理解)

資料

絵パネル



給食時間における指導 小学校第3学年



主題／お米クイズ

■ ねらい

- 毎日給食で食べているごはん（米）について知り、頑張って食べようとする。

■ 献立 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 野菜のナムル 梅干

■ 学習等との関連 総合的な学習の時間：もち米の栽培、稲刈り、販売体験学習

■ 評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
ごはん（米）を頑張って食べようとしている。	ごはん（米）の特質や栄養について分かる。

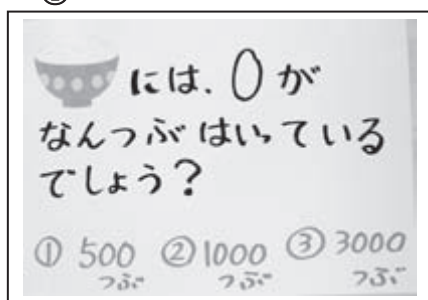
■ 展開 食事前3分

学 習 活 動	支援 (●) 評価 (★)
1 米について知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">お米クイズ</div>	(クイズの内容) ① お茶碗一杯には何粒のお米が入っているでしょう？ ② お米は洋服を脱ぐと色が白くなるってホント？ ③ 勉強する時にお米パワーが役に立っているってホント？ ④ お米をよくかむとあまくなるってホント？ ◎ 給食でもほとんど毎日ごはんを食べていますね。今日はお米のことを考えながら食べてみましょう。 ● 食事中にクイズを黒板に貼っておく。 ★ ごはん（米）の特質や栄養についてわかり、頑張って食べようとしているか。(関心・意欲・態度) (知識・理解)
2. 米の栄養が体に役に立っていることを知る。	

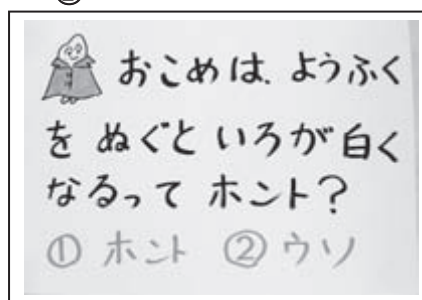
資料

米のぬいぐるみ、米の実物、絵パネル

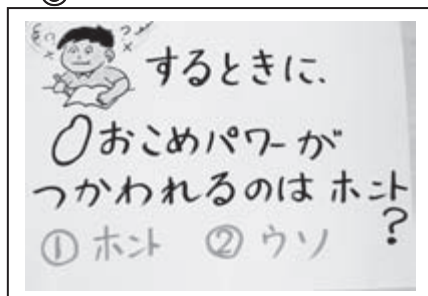
①



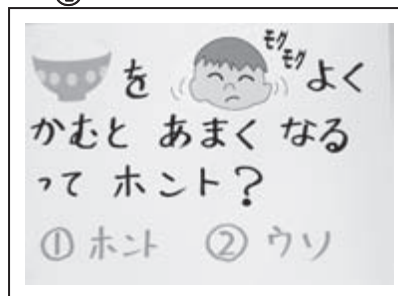
②



③



④



給食時間における指導 小学校第3学年

主題／むしばにならないために

■本時のねらい

- むし歯のできるしくみを知り、むし歯予防の実践力を養う。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
自らの生活を振り返ることができている。効果的なブラッシングをしようとしている。	歯の衛生と食事との関係が考えられている。	むし歯のできるしくみとその予防方法を理解している。

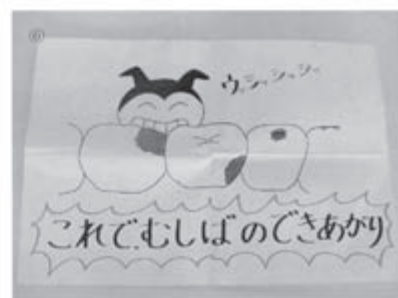
■展開

流れ	指導内容（●）・役割分担〈担任、栄養士、養護教諭〉
給食準備完了後	●むし歯のできるしくみ（紙芝居）〈栄養士〉
給食開始	●むし歯になりやすい食品、なりにくい食品〈栄養士〉
給食後	●歯をじょうぶにする食品〈栄養士〉
	●ブラッシング指導（顎模型）〈養護教諭〉
	●ブラッシング個別指導〈担任〉

■実践にあたって

食前、食後各5分ずつで実施した。歯をじょうぶにする食品は、当日の給食食材を具体例として示すと効果的である。

紙芝居（展開がおもしろいパタパタ紙芝居）



給食時間における指導 小学校第4学年

主題／食べものの働き

■ねらい

- 食品について3つのおもな働きが分かる。
- 苦手な食品を努力して食べようとする事ができる。
- 健康な体をつくるためには、バランスのよい食事をとることが大切なことを知る。

■献立名 穀物ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 ピーマンのおかかあえ
きりぼし大根の煮物 味つけのり

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
好き嫌いせず、何でも食べることの大切さを知り、いろいろな食品をすすんで食べようとしている。	食事のとり方を見直し、健康によい食事を考え、改善点を見つけることができる。	食べ物は主として3つの働きに分けられることを知り、食事のとり方について理解している。

■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料
1 食べ物の働きについて知る。 ○食べ物が体の中でどのような働きをしているか。 赤・・おもに体をつくる 黄・・熱や力のもとになる 緑・・おもに体の調子を整える ○今日の給食の材料を3つの食品群に分ける。	●3つの食品群にはそれぞれに大切な働きがあることを知らせ、バランスよく食べることが体にとって大切であることに気づかせる。 ●給食の食品を3つの食品群に色分けし、給食には食品がバランスよく入っていることに気づくようにする。	赤・黄・緑のカード 栄養指導板 (資料1)
2 進んで残さず食べようとする意欲を持つ。	★積極的に残さず食べようとする意欲を持つことができる。	食べ物クイズ (資料2)

■給食時の活動と支援

- 給食時に繰り返し励まし、好き嫌いなく食べることが日常化できるようにする。

資料

1. 栄養指導板 (ラミネートがけ)

- ・当日、給食に使われている材料名を記入して指導する。



◆栄養指導板にラミネートをかけ、ホワイトボードマーカーで書くと、消して繰り返し使用できるので便利。

2. 食べ物クイズ

表

Q 赤色の食品はおもにどんな働きをするの？

- ① おもに熱や力のもとになる
- ② おもに体の調子をととのえる
- ③ おもにからだをつくる

Q 緑色の食品はおもにどんな働きをするの？

- ① おもに熱や力のもとになる
- ② おもに体の調子をととのえる
- ③ おもにからだをつくる

裏

答え・・・③

赤色の食品は(肉・卵・昆布・牛乳・豆腐)などで、たんぱく質、無機質などをふくみ、身長が伸びる・体重が増える・筋肉がつくなど、おもに体をつくる働きをしています。

答え・・・②

緑色の食品は(ピーマン・きりぼし大根・にんじん・たまねぎ・ねぎ)などのビタミン・ミネラルを多くふくみ、体の調子をよくし、病気にならないための食品です。

「楽しい掲示板. クイズ」東山書房より

給食時間における指導 中学校第1学年

主題／骨っこクイズ

■ ねらい

- 骨の成長には生活リズムや食事の内容等が関係していることを理解する。

■ 献立 毎日の献立についている牛乳

■ 評価規準

知識・理解

骨の成長には生活リズムや食事内容が関係していることを理解している。

■ 展開 (食後5分)

学習活動	支援 (●)	評価 (★)
1 骨っこクイズについて考える。		
① 骨は毎日新しく作り変えられるってホント？	答え：ホント	
骨の中で骨を作る細胞と壊す細胞が共に働き、常に新しい骨に作り変えられる。成長期は骨を作る細胞が盛んに働くので太く大きい骨ができる。		
② 骨は一日のうち、どんな時に伸びるでしょう？	答え：主に眠っている時	
骨の伸びを活発にさせる成長ホルモンが夜眠っている間によく分泌され、骨は眠っている間に成長する。夜更かしをせず、十分に睡眠をとる生活習慣が骨の成長には大切。		
③ 丈夫な骨を作るためにはどんな事に気をつけたらいいでしょう？	答え：給食の牛乳を残さず飲む	スナック菓子はほどほどにする
ゲームはほどほどにする の3つ		
骨の成分はたんぱく質、カルシウム、リン等。牛乳や乳製品にこれらの成分が多い。スナック菓子に含まれているリン酸を取りすぎるとカルシウムが骨に吸収されにくくなり、骨がもろくなる。カルシウムが骨に吸収されるためにはビタミンDが必要。		
● クイズを進めながら、解説を加える。		
★骨の成長に必要な生活リズムや食事内容が関係していることを理解しているか。(知識・理解)		

資料

絵パネル

骨っこクイズの答え



学校行事における食指導(親子給食会) 小学校第1学年

主題/食事で豊かな心を育み、健康づくりを図る

■本時のねらい

- 給食に対する保護者の理解を得る。
- 食事、特に朝食の重要性を認識し、望ましい食生活を築く。

■展開

流れ	内容(●)・役割分担<担任、栄養士、養護教諭、学校長>	
12:00	給食準備参観	
12:30	準備完了 給食開始	●「食育ソング」合唱 会食形式(1年児童・保護者・担任・学校長・養護教諭・栄養士)
13:00	給食後片付け	児童退室
13:10	懇談会	●本日の献立説明<栄養士> ●当番活動や給食時の様子等説明<担任> ●学校給食についての説明(献立作成、調理上の留意点等)<栄養士> ●生活習慣と食生活についての講話<学校長> ●児童の食生活についての講話(食生活アンケートの結果報告)<栄養士> ●食事と健康についての講話<養護教諭>(資料)
14:00	終了	

■実践にあたって

入学直後(5月)の1学年を対象としたが、他学年で実施しても効果があると思われる。

資料

食事について (時に 朝ごはん)

脳は 約20%のエネルギーを消費する。脳は 約20%のエネルギーを消費する。食事と、脳の働きは、とても密接な関係にあります。脳は長時間、エネルギーを使わずに働いているので、1食だけ食べれば、必要に働くことがなくなります。

脳の栄養... 朝食から。脳のエネルギー源は、糖(ブドウ糖)です。脂肪のエネルギーは脳には使えません。

1日の脳の消費量は約150kcal

$150 \div 50 = 3$ (回) 1日3回の食事が必要となります。

肝臓は、糖をグルコースというものに変えて蓄えます。グルコースの貯蓄は、1日で約50gが限界。

朝食が時に大切なわけ

1. 体温にはリズムがあり、1日の中で最も高いのは、午後2〜3時〜最高。夜、最低。
2. 体温の高い時は、計算等の集中力があがる。
3. 起床後の体温上昇が早い「朝型人間」の方が「夜型人間」よりも、学習能力や試験の成績が良い結果が期待できる。
4. 夜型人間は、体温を上げるには力が必要。→ 睡眠不足は、この作用が最も強い。

朝食に何を食べてもいいか

- ・糖... エネルギー源となる → ごはん、パン
- ・たんぱく質... 体温を上げる → とうふ、みそ、たまご、魚
- ・カルシウム... 脳の活性化 → 小豆、牛乳

これらの栄養は、ビタミン(ビタミンC)と組み合わせることにより有効に働きます。

参考 「元気の素は食事から 食に関する指導の手引き 小学校指導者用」

個別指導(肥満及び肥満傾向) 小学校

■事例の実態

(1) 本年度の改善目標

- ・体重増加にならないように、夏休みと冬休みに「生活と体重記録表」への記録を実施し食生活の改善ができるようにする。
- ・自分の食生活を振り返り、食品の組み合わせと食べる量を考えて食事ができるようにする。
- ・体重を毎日記録することで、間食のとり方や運動量によって体重が変化していることに気づくようにする。

(2) 肥満の判定

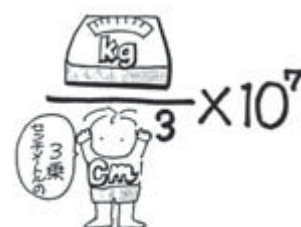
養護教諭による定期健康診断の実施と肥満度の算出

●ローレル指数

児童生徒の健康診断に用いられているもので、次の式で求めます。

$$\text{ローレル指数} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (cm)}^3 \times 10^7$$

〈判定基準〉	身長 (cm)	肥満の判定
	110～129	180以上
	130～149	170以上
	150以上	160以上



「チャイルドダイエット」

東山書房より

(3) 給食の時間における指導

- ・配食量は適切にし、おかわりはしない。
- ・好き嫌いしないで、栄養のバランスを考えて食事をする。
- ・よくかんでゆっくり食べる。
- ・高カロリーの食材は控えるなど、食材の選択の仕方について知る。

●配食量について

学級担任、養護教諭、保護者と連携を図り、個にあった食事ができるように配慮する。(5・6年生)

- ・おもに主食の減量

■実践例

- ・ローレル指数170～160以上の児童(5・6年生 3名)対象
- ・生活記録と体重の記録を夏休みと冬休み中に実施・・・資料1

■個別指導内容(20分程度)

- ・体重測定
- ・休み中に体重を増やさないために生活チェックと体重の記録を実施することを説明し用紙を配布。
- ・保護者と面談を行い、家庭の協力を依頼する。

資料

1. 生活&体重チェック表

生活&体重チェック表

夏休み中に急に体重をふやさないために、チェック表で、生活や体重について記録しましょう。体重は、毎日同じような時間帯の排便後にはかりましょう。

氏名 _____

規則正しい毎日を
すごそう



できた・・・○ できなかった・・・× 旅行やお出かけで記入できなかった・・・△ を記入してください。

生活の中で気をつけてほしいこと	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	できた日
ジュースを飲まない (野菜ジュース・100%果汁は除く)														14日中 日
夕ごはんを食べてから寝るまでに何も食べない														14日中 日
テレビゲームを1時間以上しない														14日中 日
お手伝いをする (そうじ・買い物・食事の準備)														14日中 日
運動・散歩・外遊びなどで体をうごかす														14日中 日

体重の記録 (かきかたの例)	kg	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	感想を書きましょう。
	.0														
	.5														
	.0														
	.5														
	.0														

※ 体重の記録は毎日同じ時間帯に記入します

「チャイルドダイエット」 東山書房より

2. のみものしらべ

のみものは選んで飲みましょう。

たぐひのんでも、いはいは、

家でわかし、ひやしたお茶がいいよ!

0キロカロリー
さとうなし

0キロカロリー
さとうなし

からだにいいけど、あまののみすぎないぞね。

250ml

110キロカロリー
さとう30g (6ぶくら)

200ml

150キロカロリー
さとうなし

300ml ペットボトル

73キロカロリー
さとう30g (6ぶくら)

200ml

150キロカロリー
さとう45g (9ぶくら)

のみすぎると、は、よくないよ。いんずつ、えらんだのもう。

500ml ペットボトル

230キロカロリー
さとう55g (11ぶくら)

500ml ペットボトル

170キロカロリー
さとう41.5g (8ぶくら)

500ml ペットボトル

165キロカロリー
さとう38.4g (8ぶくら)

500ml ペットボトル

130キロカロリー
さとう34g (7ぶくら)

500ml ペットボトル

160キロカロリー
さとう37g (7ぶくらとほんぶん)

500ml ペットボトル

153キロカロリー
さとう60g (12ぶくら)

500ml ペットボトル

190キロカロリー
さとう44.5g (9ぶくら)

200ml

48キロカロリー
さとう12g (2ぶくらとほんぶん)

250ml カル

100キロカロリー
さとう24g (5ぶくら)

120ml ビン

79キロカロリー
さとう18.2g (4ぶくら)

「こころとからだのダイエット」 東山書房より

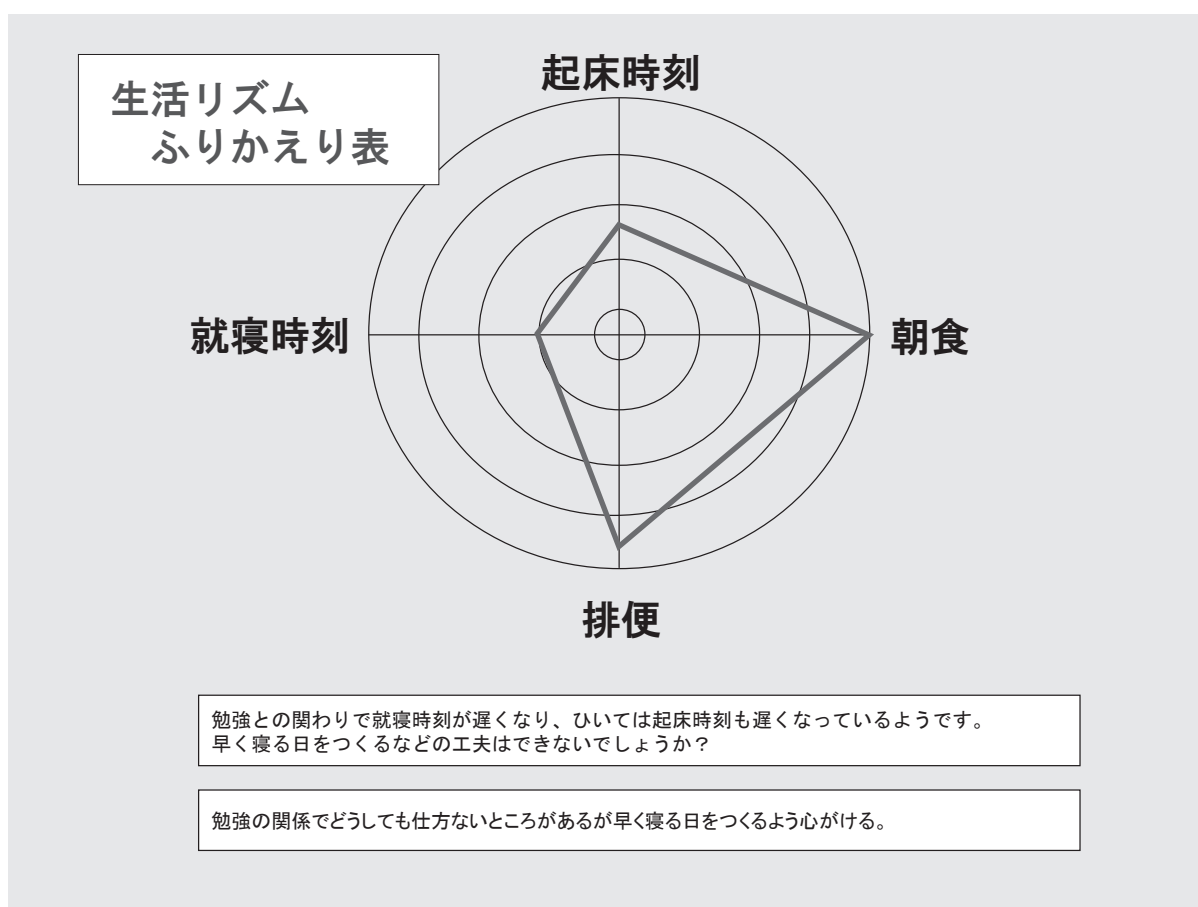
個別指導(生活リズム) 小学校

7月に実施した全児童対象の生活調査(様式は次ページに添付)の結果を養護教諭が点数化し、下記のようなふりかえり表を作成した。その中で特に生活リズムが気になる児童については、1学期末の成績面談後、保護者に保健室に来室してもらいふりかえり表を見ながら家庭での様子を聞いたり、夏休み中の生活について気をつけていただくよう個別に話をする機会を設けたりした。

二学期には、夏休み中どのような取り組みができたかを記入した書類を提出していただいた。

下記のふりかえり表の下枠の上段：グラフ化の中で養護教諭が気になった点を記入

下段：保護者との面談で話し合った内容



しつもん	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
<p>けさ、何時に起きましたか？</p> <p>ア. 6時50分まで イ. 6時50分～7時30分 ウ. 7時30分よりあと→①おそく寝たから ウの人は理由も書いてください ②家の人が起こしてくれなかったから ③しんどかったから ④その他</p>					
<p>けさ、朝ごはんを食べましたか？</p> <p>ア. 食べた イ. 食べていない→①気分が悪い イの人は理由も書いてください ②食べる気がしなかった ③食べる時間がなかった ④その他</p>					
<p>きのう、うんこはできましたか？</p> <p>ア. 出た イ. 出なかった</p>					
<p>きのうは何時にねましたか？</p> <p>ア. 9時まで イ. 9時～10時まで ウ. 10時～11時まで エ. 11時よりあと→①テレビをみていた エの人は理由も書いてください ②テレビゲームをしていた ③習いごと(じゆくなど)にいらっていたから ④勉強をしていたから ⑤その他</p>					

* 書くときの注意 : 理由を書く欄には必ず番号を書いてください。休んだ日には「休み」と書いてください。

個別指導(肥満・生活習慣病) 中学校

■ 小児生活習慣病予防への取り組み

- (1) 教育委員会、学校、町立病院、福祉支援センターとの連携で、生活習慣病の危険因子を早期に発見し、生活習慣の改善を促し健康増進につなげる。また児童生徒に健康教育の啓蒙を行う目的で「すこやか健診」を実施している。
- (2) 対象学年
小学校 1・3・5年生 中学校 1・3年生・・・それぞれ希望者
- (3) 検査項目
身体測定、血圧測定、血液検査(総コレステロール・ヘモグロビン量・動脈硬化指数等)
生活調査(嗜好・睡眠時間等)
- (4) 結果
家庭に向け個別に返す。
肥満度20以上の者については、医師より検査データが示されるので、「健康相談について」ということで、健康相談希望調査をとる。(中学校)
- (5) 報告会
授業の実施。
医師・保健師・養護教諭・栄養教諭

■ 実践に向けて

- (1) 健康相談希望調査を実施
肥満度20以上の生徒の保護者に相談の希望調査をとる。(資料1)
生徒のみでも、保護者でも可。
- (2) 生活チェックの実施(資料2)
健康相談の希望者は生活チェック表により、自分の生活をチェックする。
生活面の問題点をみつける。
- (3) 肥満度判定曲線で指導(資料3)
- (4) 相談室において相談指導をする。
- (5) 相談時間帯
生徒 16:00～17:00
保護者 17:00～18:00で対応

資料

資料 1

健康相談希望調査

健康相談を () 希望します。 保護者 生徒
 () 希望しません。

※ 保護者の方が受けられる場合は、午後5時から午後6時までの時間帯でお願いいたします。なお日時につきましては、追って連絡させていただきます。ご気づきの点がございましたら裏面にご記入ください。

生徒名 _____

保護者名 _____

資料 2

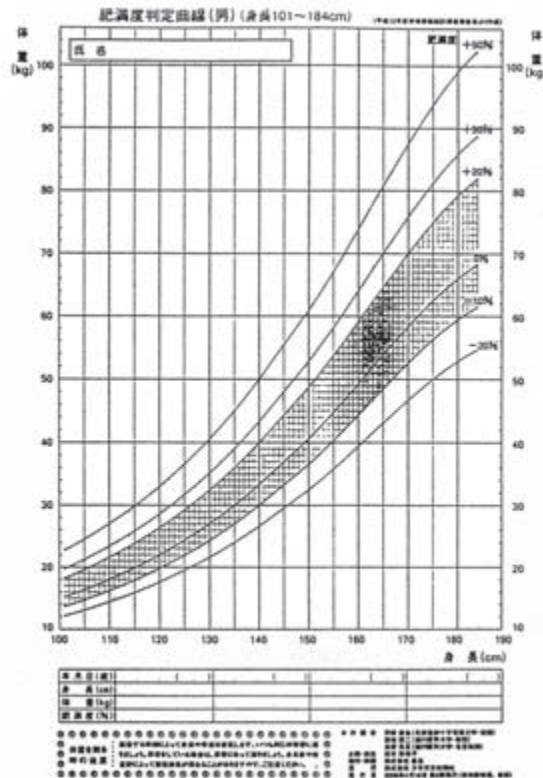


生活子エック表

年・名前 ()

	①食べ方 内容 ②食べない 理由	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
		(曜日)	(曜日)	(曜日)	(曜日)	(曜日)
朝食の有無						
昼食の有無						
夕食の有無						
間食の有無 (おやつ)						
運動・手伝い等	今日7日、どんなことをして体を動かしましたか?					
睡眠	寝た時間(時 分) 起きた時間(時 分)					
備考						

資料 3



家庭・地域との連携 事例Ⅰ

(1) 家庭との連携

① P T A 研修会の開催

家庭と連携した食教育を進めるためには、まず保護者の理解が必要だと考え、各校の P T A に研修会開催を呼びかけた。開催を希望する P T A に講師を派遣し、各校単位で講演会を開催した。食生活の充実が元気な一日を過ごす基本であること、特に朝食をしっかりと摂ることの重要性について、講師から科学的説明を加えて話してもらった。

また、単にただ食べれば良いのではなく、主食・主菜・副菜のバランスの取れた食事であることが必要であるとし、副菜となる「みそ汁」が朝食にあることで食事内容が大幅に良くなることから、朝食にみそ汁を入れることを勧めていった。

招聘した講師 高知大学教育学部・針谷順子教授
高知大学教育学部・原田哲夫助教授
早稲田大学人間科学部・前橋明教授

② 啓発リーフレットの作成

研修会での講師からの話をもとに、「しっかり食べよう朝ごはん」をテーマとした啓発リーフレットを作成した。朝食摂取が日中の活動や夜の睡眠にもつながり、生活リズムのサイクルの起点となることを分かりやすく解説するために、以下のように図式化して説明するなど工夫した。



また、文部科学省の学力テストの分析結果で報告された朝食と学力の因果関係について紹介した。すなわち、全学年全教科において朝食をしっかりと摂る子ほど高得点であるとし、朝食が子どもの学力向上にも重要な役割を果たすとした。

なお、このリーフレットは、町内の保育園・幼稚園・小学校・中学校・高等学校の全家庭に配布した。

③ 就学時健診での協力依頼

研修会やリーフレットだけでは全ての保護者に伝わらないと考え、対象児の保護者がほぼ全員集まる就学時健診の機会を活用し協力依頼を行った。各小学校で行われる就学時健診時での説明の中に、前述のリーフレットを使って朝食の重要性を訴える時間を設けた。授業のより良い改善を図り子どもの学力を伸ばしていくことが学校の役割としたうえで、学校で学習ができるエネルギーをつけて登校させることを家庭の役割とし、朝食をしっかりと摂らせて登校させるように保護者に依頼した。

(2) 地域との連携

① 朝食作り教室の開催

地域で食生活改善の活動をしている食生活改善推進協議会に協力を依頼し、町内の希望する学校で朝食作り教室を開催した。朝食のメニューを昼食時に作るようにし、家庭科の調理実習の1つとして開催したり、参観日等に親子参加の形で開催するなどした。調理を通じて子ども自身に朝食の重要性を理解させることを目的とし、食事作りに参加しようとする態度を育てたり、自分の朝食をイメージできる力をつけることをねらいとした。調理をしながら子どもたちに食の大切さを説いてもらい、朝食をしっかり食べようとする意識につながるようにした。

開催時期によってメニューは若干異なるが、必ずみそ汁を入れるようにし、みそ汁は朝食の核になる料理であるとした。

以下に、メニューの1例を挙げる。

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 豆腐野菜サラダ
- ハムエッグ
- 豆乳プリン



② 郷土食の交流

年に1度郡内の中学校生徒会が集まる中学校生徒会交流会の昼食を「郷土食の交流」とし、郡内各地の郷土料理を味わう場とした。郡内各町の食生活改善推進協議会等に協力を依頼し、それぞれの地区の自慢の郷土料理を紹介してもらった形とした。実際に食べる際は、自分の食べたい料理を弁当の折り詰め容器にバランスを考えて自分で詰めるようにした。詰め方として、高知大学教育学部・針谷順子教授の提唱する「弁当箱ダイエット法」を紹介し、バランスの取れた食事の目安となる、主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合で詰めるように指導した。（下図は、説明用に提示した図）



以下に、当日各地区から紹介してもらった料理を挙げる。

- 主食 菜めし、田舎ずし
- 主菜 うなぎのタタキ、春野煮、里いもの揚げころばし、こんにゃくの白あえ
- 副菜 ピーマン炒め、名珍菜サラダ風、ぜんまい炒め、イタドリの炒め物
- 汁物 どろめ汁、田芋汁
- デザート ごまプリン、ゆずのゼリー、いりもち

家庭・地域との連携 事例Ⅱ

(1) 家庭と連携した取り組み

～食前の活動で一日が変わる～

春に、町内の園児・児童・生徒にご協力頂いた食と生活習慣のアンケート調査で、特に課題となることは、朝の排便が習慣になっていない子どもの多いこと、就寝時刻の遅さとテレビ・ビデオゲームの時間が長いことなどでした。また、朝食の欠食も気になりました。

そこで、生活習慣をより良いものにし、子どものもっている本来の力を十分に発揮できるためのきっかけづくりとして、早起きをし、朝食前に身体を動かす取り組みを提案し、自分で取り組み内容を決めて、1週間の体験とアンケート調査を行いました。

期待する取り組みの効果

- ① 朝食前の活動 → ② 身体が目覚めた状態でより多く朝食を摂る。 → ③ 排便を促す。
 → ④ スッキリとした気持ちで授業に取り組む。
 → ⑤ 自分で決めた目標の学習時間とテレビなどの時間を過ごす。
 → ⑥ 朝の活動に備えて早寝をする。

アンケート用紙

自分の目標を決めよう！

- ① 私は、朝食前に（ ）をします。
 ② 家での勉強（宿題と塾や習いごとを含む）を（ ）分以上します。
 ③ テレビ・ビデオ・ゲームの時間を（ ）分までにします。
 ④ 毎日チェック できた日に○を書いてください。

11月	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	合計
	火	水	木	金	土	日	月	計
朝食前の活動ができた。								
朝食を食べた。								
勉強時間を守れた。								
テレビなどの時間を守れた。								

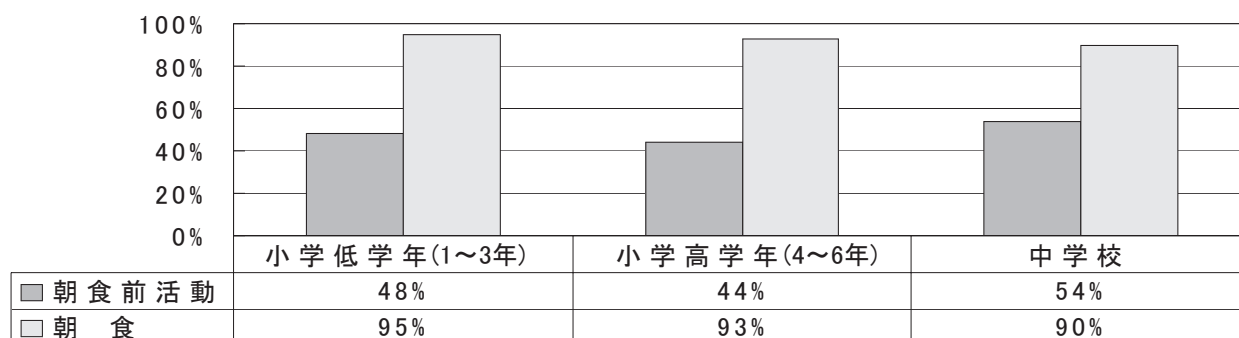
取り組んでみて、感じたことやご意見をください。

※ 保護者の方でも、ご意見などがあれば上の欄らんにご記入ください。

○朝食前の活動について

子どもたちの取り組んだ朝食前の活動は、なわとび・ランニング・ストレッチ・キャッチボール・ラジオ体操などが多く、次いで、朝食づくりや食器運び、ペットの散歩・餌やり花の水やりとなっていました。

○朝食前の活動と活動中の朝食摂取率について（6日以上達成）



○朝食前活動と朝食摂取の関係について

	朝食前活動	毎日朝食を食べた	差
小学校 低学年	達成できた日が5日以下	84.9%	+7.5%
	達成できた日が6日以上	92.4%	
小学校 高学年	達成できた日が5日以下	85.4%	+4.0%
	達成できた日が6日以上	89.4%	
中学校 全学年	達成できた日が5日以下	77.4%	+10.7%
	達成できた日が6日以上	88.1%	

集計結果から見ると、1週間の取り組みの結果各学年とも朝起きて何か活動をした方が、朝食の摂取率が高くなっています。

感想

児童生徒より

- ・授業中でも、この7日間は集中できたと思います。これからも規則正しい生活をしていこうと思います。
- ・運動が楽しくて、朝ご飯がおいしく食べられた。
- ・朝食前に体を動かすと、学校で眠いと感じなくなったので、いいことだと思った。
- ・取り組みで排便の調子や集中が良くなった。これからも続けたい。
- ・朝は眠いのでたいそかったです。でも、こんなのをやるのはいいと思った。
- ・決めたことをやるのはけっこう難しかった。最初しんどかったけどだんだん慣れてきた。

保護者より

- ・朝食前の手伝いをしてもらうと、母親の私にも余裕が生まれてすごく助かり、子どもを朝からほめることができ、一石二鳥の効果がありますね。
- ・朝食前の活動は、子どもだけでなく親も折り目切り目をつけ一緒に取り組まないとなかなか難しいと感じました。

これらの取り組みは、もともとできている家庭もありましたし、一週間で終わっては意味が無いとのご意見もありました。また、この取り組みが生活習慣を見つめ直す良いきっかけとなった家庭もあったようです。

(2) 地域と連携した取り組み

～朝食メニュー地域入り込み授業～

小学校5年生を中心とする家庭科調理実習授業では、地域の方からご指導いただき、地場産品を使った朝食メニューの実習を行っています。協力してくださっているのは、食生活改善推進協議会と農業振興センターの方々です。

また、学校によっては自分たちで作った椎茸や米を使って、食生活改善推進協議会の方のご指導で、皿鉢料理に挑戦している実践もあります。

～食育と生活習慣についての標語作成～

学校医・学校歯科医・地域代表・PTA代表・保育所代表・小学校代表・中学校代表給食センター・町保健センター・福祉保健所・教育委員会で構成される「食育推進委員会」から、食育と生活習慣について考えてもらうための標語をチラシにして、町内全戸に配布した。

(3) 家庭・地域と連携した取り組み

～朝食バンザイコンテスト～

小中学生に集まってもらって、朝食メニューのコンテストを開きました。

ルールについて

☆4人分の朝食メニューのおかずや汁物

☆材料費は1組1000円までとする

☆参加資格は小学校3年生～中学3年生まで2人1組で、小学校3・4年生は保護者とペアを組む

☆福祉保健所と食生活改善推進協議会、町教育委員会が審査します。



参加者は16組35人（小学生27人 中学生2人 保護者5人 教員1人）でした。

○参加者メニューの一部紹介



いりたま&ネギタマ 卵 ネギ 乾燥エビ

かき玉汁 卵 ワカメ えのき

じゃこあんかけの卵焼き

卵 ウィンナー やっこネギ じゃこ カニかまぼこ

大根とさつま芋のミルクみそ汁

大根 さつま芋 牛乳 やっこネギ



かぼちゃのスープ かぼちゃ 牛乳

星とハートのトーストサンド

パン ハム チーズ 卵 キュウリ ミニトマト

豆腐のみそ汁 豆腐 ネギ

焼き魚とほうれん草のおひたし

魚 ほうれん草 かつお節

○体によい昔の料理紹介

審査で参加していただいた食生活推進改善協議会の皆さんに、健康を考えた昔の料理を作っていただき、参加者全員で食べました。



お芋ごはん

米 里芋 さつま芋 れんこん 油揚げ

なすの煮物

なす かえり雑魚

野菜の煮しめ

こんにゃく 人参 里芋 干し椎茸

干し大根 煮干し

4 参 考 资 料

食に関する指導体制の整備について(答申)(概要)

平成16年1月20日

中央教育審議会

この答申は、平成14年の中央教育審議会答申「子どもの体力向上のための総合的な方策について」において、学校における食に関する指導を充実する観点から提言した、いわゆる「栄養教諭(仮称)」制度の創設に関し、具体的な審議を行った結果をとりまとめたものである。

第1章 基本的な考え方

1 食に関する指導の充実の必要性

近年、食生活の乱れが深刻になってきており、望ましい食習慣の形成は今や国民的課題となっている。子どもたちが将来にわたって健康に生活していけるようにするためには、子どもたちに対する食に関する指導を充実し、望ましい食習慣の形成を促すことが重要である。また、食に関する指導の充実は、「生きる力」の基礎となる健康と体力を育むほか、食文化の継承、社会性の涵養などの効果も期待できる。

2 学校における食に関する指導の現状

現在、学校においては、給食の時間や教科指導、学級活動、「総合的な学習の時間」など広く学校教育活動全体で食に関する指導が行われており、ティーム・ティーチングや特別非常勤講師制度による学校栄養職員の活用も進められているが、その取組は地域や学校ごとに区々であった。

3 食に関する指導体制整備の方向性

近年の子どもたちの食を取り巻く環境の変化に対応し、子どもたちが望ましい食習慣と自己管理能力を身に付けることができるようにするためには、より効果的な食に関する指導体制の整備が必要である。このため、学校栄養職員の持つ食に関する専門性に加え、教育に関する資質を身に付けた者が食に関する指導を担えるよう、栄養教諭制度を創設すべきである。

第2章 栄養教諭制度の創設

1 栄養教諭の職務

栄養教諭は、食に関する指導と学校給食の管理を一体のものとしてその職務とすることが適当である。

(1) 食に関する指導

① 児童生徒への個別的な相談指導

児童生徒の食生活の現状に鑑み、偏食傾向や肥満傾向、食物アレルギー等のある児童生徒に対し、個別的な指導・助言を行う食に関するカウンセラーとしての役割が期待される。その際、保護者に対する助言など、家庭への支援や働きかけも併せて行うことが重要である。

②児童生徒への教科・特別活動等における教育指導

教科・特別活動等における食に関する指導については、学級担任や教科担任と連携しつつ、栄養教諭がその専門性を活かした指導を行うことが重要である。

③食に関する教育指導の連携・調整

食に関する指導は、給食の時間だけでなく、関連教科等に幅広く関わるため、関係する教職員の連携・協力が必要である。また、啓発活動や保護者への助言等、家庭や地域との連携も重要である。栄養教諭は、その専門性を活かして、学校の内外を通じ、食に関する教育のコーディネーターとしての役割を果たしていくことが期待される。

(2) 学校給食の管理

学校給食に係る栄養管理や衛生管理等は専門性が必要とされる重要な職務であり、栄養教諭の主要な職務の柱として、より一層の積極的な取組が期待される。同時に、情報化の推進などにより管理業務の効率化を図り、食に関する指導のために必要な時間を確保できるよう工夫していくことが求められる。

(3) 食に関する指導と学校給食の管理の一体的な展開

栄養教諭は、生きた教材である学校給食の管理と、それを活用した食に関する指導を一体的に展開することが可能であり、高い相乗効果が期待できる。それによって、学校給食の教材としての機能を最大限に引き出せるだけでなく、食に関する指導によって得られた知見や情報を給食管理にフィードバックさせることも可能となる。

2 栄養教諭の資質の確保

栄養教諭に求められる資質能力を制度的に担保するため、養護教諭の例を参考にしつつ、次に示す考え方に基づいて栄養教諭の免許状を創設すべきである。

(1) 栄養教諭の免許状の種類及び養成の在り方

- ・ 栄養教諭の免許状の種類は、専修（修士相当）、一種（学士相当）、二種（準学士相当）の3種類の免許状を設けることが必要。
- ・ 栄養に関する専門性としては、基礎資格として栄養士の免許取得を求めるとともに、一種免許状にあっては管理栄養士免許を取得するために必要な程度の専門性を、専修免許状にあっては管理栄養士免許の取得を基礎資格として求めることが適当。
- ・ 教職に関する専門性としては、「教職に関する科目」について、養護教諭の場合と同程度の内容と単位数を修得することとすべき。
- ・ 大学における養成を基本とすべきであるが、専門学校等においても栄養教諭の養成が行えるようにすべき。

(2) 栄養教諭の上位の免許状等取得のための方策

栄養教諭としての一定の在職年数と免許法認定講習等における一定の単位修得により上位の免許状等を取得できる措置を講ずることが必要。

(3) 学校栄養職員に対する措置

現職の学校栄養職員に関しては、学校栄養職員としての一定の在職年数と免許法認定講習等における一定程度の単位修得により、栄養教諭の免許状を授与することが必要。

他の教員免許を有する学校栄養職員が栄養教諭の免許状を取得する場合には、教職に関する科目を既に修得していることに配慮することが必要。

3 栄養教諭の配置等

栄養教諭の配置は義務的なものとはせず、公立学校については地方公共団体の、国立及び私立学校についてはその設置者の判断に委ねられるべきである。なお、共同調理場方式の場合は、栄養教諭の役割にかんがみ、共同調理場における給食管理と受配校における食に関する指導を併せて行うことを前提とすべきである。また、学校栄養職員の配置状況等からみて、栄養教諭が配置されない学校も想定されるが、近隣の学校の栄養教諭の活用などの工夫によって、食に関する指導の充実を図ることが大切である。

4 栄養教諭の身分等

公立学校の栄養教諭は、教育公務員特例法の適用を受け、 不断に資質向上に努める必要がある。また、国公私を通じ、栄養教諭は学校教育活動全般への積極的な参画が求められる。

第3章 食に関する指導の充実のための総合的な方策

学校における食に関する指導は、校長のリーダーシップの下、関係教職員が相互に連携・協力して取り組む必要がある。 このため、他の教職員についても、研修等を通じて食に関する理解を深める必要がある。栄養教諭は、その中で連携・調整の要としての役割を果たしていくべきである。

また、食に関する指導においては、家庭や地域社会の果たす役割が重要であり、給食だよりなどによる情報提供や啓発活動、地域の人材活用など、学校・家庭・地域社会の連携・協力を進めていくことが望まれる。

食育基本法の概要

1 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進することなどを目的とする。

2 関係者の責務

- (1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民などの責務を定める。
- (2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

3 食育推進基本計画の作成

- (1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。
 - ① 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
 - ② 食育の推進の目標に関する事項
 - ③ 国民などの行う自発的な食育推進活動などの総合的な促進に関する事項
 - ④ その他必要な事項
- (2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

4 基本的施策

- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、保育所などにおける食育の推進
- ③ 地域における食生活の改善のための取組の推進
- ④ 食育推進運動の展開
- ⑤ 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥ 食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦ 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供および国際交流の推進

5 食育推進会議

- (1) 内閣府に食育推進会議を置き、会長（内閣総理大臣）および委員（食育担当大臣、関係大臣、有識者）25名以内で組織する。
- (2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

食生活指針

食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした一日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手づくりと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分にとりましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

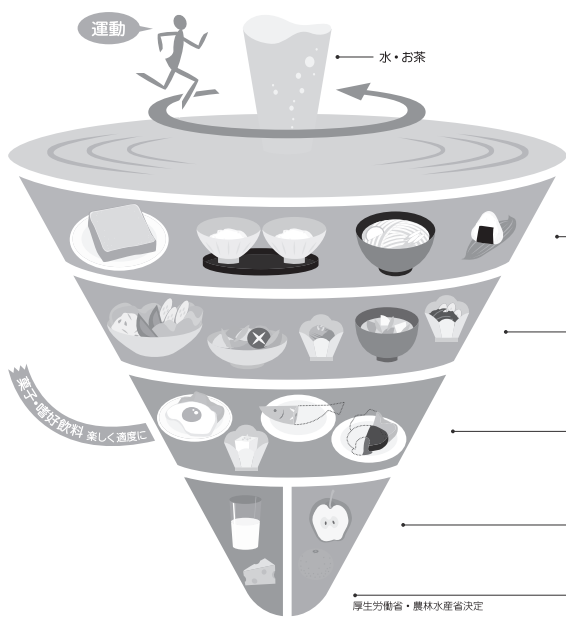
- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

自分の食生活を見直してみましょう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。



平成12年3月：文部科学省・厚生労働省・農林水産省 決定



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おこし1杯、餅(1)1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もじそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜 つ(SV) 野菜料理ら3皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお漬物、真たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンチー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころもし
3-5 主菜 つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、納豆、目玉焼き・皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

〈イラストについて解説〉

見る人にとって最も目につく上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表している。形状は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということを表している。また、コマが回転することは、運動することを連想させるということで、回転(運動)することによって初めて安定するというこも、併せて表すこととした。なお、水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調している。

基本形のコマのイラストの中には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分における1日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示している。したがって、日常的に自分がとっている食事の内容とコマの中の料理を比較して見ることにより、何が不足し、何をとり過ぎているかといったことがおおよそわかるようになっている。また、日常的な表現(例:「ごはん(中盛り)だったら4杯程度」)を併記することにより、「つ(SV)」を用いて数える1日量をイメージしやすくしている。しかし、これらの料理は必ずしも1日の食事のとり方の典型例を示したのではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものである。自分が1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつとっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができるようになる。この際、主食の数が足りないからといって、その分だけ主菜の数を増やすというように、料理区分をまたがって数の帳尻を合わせることをしないよう注意が必要である。

なお、本イラストの「コマ」の部分英語では『Japanese Food Guide Spinning Top』と表し、短縮した言い方としては、『Japanese Food Guide ST』という呼び方をしても良いこととする。また、主食は「Rice, Bread, Noodles, and Pasta」(略語として、「Grain dishes」)、主菜は「Meat, Fish, Egg and Soy-bean dishes」(略語として、「Fish and Meat dishes」)、副菜は「Vegetable dishes」、牛乳・乳製品は「Milk and Milk products」(略語として、「Milk」)、果物は「Fruits」と表現することとする。

お家の人と
いっしょに
考えて
みましょう!

しゅう かん

生活習慣チェック!

1日をふりかえってみましょう。あなたはどちらですか?
あてはまる方に○をつけましょう。ぜんぶよくできるようにがんばろう!



1に○をつけた人は
外側の円
2に○をつけた人は
内側の円
○印をぬって線
でむすんでみましょう。

生活習慣目標カードを書こう

自分の生活をふりかえって
目標をたてましょう。



元気の素は食事から

生活リズムの基本は、^{しょくじ}食事・^{すいみん}睡眠・^{はいべん}排便・^{うんどう}運動が大切です。

おやつ(間食)をとるなら

- 量を考えて！
- 食へすぎない(へんぷんをすぎない)おやつを
- コップ(こわい)の
- 時間を考えて！

ねる時刻のおよそ1時間30分前からは食へることはひかえましょう。

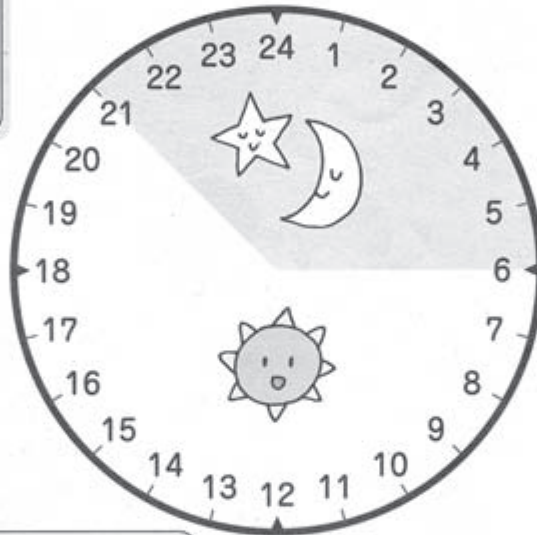
早寝早起きできたかな!?

- 早寝のめやすは9~10時です。
 - 早起きのめやすは6~7時です。
- 個人差やおうちの都合もあるので家族と話し合ってください。

朝食をしっかりと食べたかな!?

- 食へると頭がさえてきます。
- 朝からすっきり排便ができます。
- 眠っている間に下がった体温がもどり、元気に活動ができます。

スナック菓子や飲み物類だけではこれらの効果がありません。



元気に遊べたかな?

- 体を動かすと食欲がでます。
 - 体を動かすとすっきりします。
 - 体を動かすとぐっすり眠れます。
- ゲームやカード遊びだけでなく体を動かして元気に遊みましょう。

朝からすっきり排便できたかな!?

- 野菜などをバランスよく食べよう。
 - 早起きして朝食をとろう。
- 一人ひとりのリズムはちがいますが、できるだけ朝の排便の習慣をつけましょう。

あなたの元気の素は何ですか!?

- 心の栄養、読書をすることです。
- 力いっぱいスポーツをすることです。
- 元気にあいさつをすることです。
- おいしい給食を食べることです。

私の元気の素は

_____です。



古紙配合率100%再生紙を使用しています R100

食に関する指導で連携できる機関等一覧

学 校 関 係		保 健 所 関 係	
機関名	連絡先	機関名	連絡先
高知大学 本学	088-844-0111	高知市保健所	088-822-1121
医学部	088-866-5811	東部福祉保健所	0887-34-3175
農学部	088-864-5114	中央東福祉保健所	0887-53-3171
高知女子大学 永国寺キャンパス	088-873-2156	中央西福祉保健所	0889-22-1240
池キャンパス	088-847-8700	高幡福祉保健所	0889-42-1875
高知工科大学	0887-53-1111	幡多福祉保健所	0880-35-5979
高知学園短期大学	088-840-1121	医 師 会 関 係	
高知県立実践農業大学校	088-892-3000	機関名	連絡先
R K C調理師学校	088-822-8234	高知県医師会	088-824-8366
高知割烹学校	088-875-6903	高知県歯科医師会	088-824-3400
住友料理学園	088-821-0144	高知県薬剤師会	088-873-6429
高原家庭料理学校	088-831-0573		
農 林 水 産 関 係		N P O 法 人 等 団 体	
機関名	連絡先	機関名	連絡先
中国四国農政局 高知農政事務所	088-875-2151	高知県学校給食パン協同組合	088-802-3733
高知県農業技術センター	088-863-4911	高知県調理師連合会	088-823-0618
高知県工業技術センター	088-846-1111	全日本司厨士協会四国地方高知県本部	088-841-1228
安芸農業振興センター	0887-34-0138	日本中国料理協会高知県支部	088-873-1111
中央東農業振興センター	0887-53-3039	高知県調理師匠会	090-8283-9725
嶺北農業改良普及所	0887-82-0129	高知県栄養士会	088-872-9411
高知農業改良普及所	088-861-0711	高知県学校栄養士会	0889-65-0374
中央西農業振興センター	088-852-1281	NPO法人ゆうきりサイクル高知	088-865-5687
高吾農業改良普及所	0889-22-1175	NPO法人高知の食を考える会	088-883-9533
須崎農業振興センター	0889-42-3255	NPO法人ちさんねっと	088-822-2109
高南農業改良普及所	0880-22-1126	ボランティア高知NPO法人	088-878-5232
幡多農業振興センター	0880-34-7070	高知県立消費生活センター	088-824-0999
高知県園芸農業協同組合連合会	088-837-6300	高知県学校給食会	088-883-8550
高知県農業協同組合中央会	088-821-2472	アジア文化交流会	0880-82-2250
全国農業協同組合連合会高知県本部	088-884-8111	高知県食生活改善推進協議会	088-823-9674
高知県漁業協同組合連合会	088-823-1361		

**学校・家庭・地域が連携して行う
食に関する指導実践事例集**

検討委員・ワーキング委員（五十音順）

石川 利恵	南国市立後免野田小学校	栄養教諭
伊藤 理香	南国市立国府小学校	養護教諭
岡本 ゆかり	高知市立昭和小学校	学校栄養職員
笠原 賀子	高知県立高知女子大学	教授
北村 和子	香美市立楠目小学校	栄養教諭
下元 智世	梲原町立梲原中学校	栄養教諭
玉井 教裕	高知県健康福祉部健康増進課	チーフ
戸梶 忠行	いの町教育委員会	地域教育指導主事
時久 恵子	香南市立野市小学校	校長
林 比菜恵	高知県PTA連合会	理事
三谷 英子	RKC調理師学校	校長
森本 ちづ	香美市立大枋小学校	栄養教諭

発行 平成18年3月

発行者 高知県教育委員会事務局 児童生徒支援課
〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目7番52号

