

子どもたちの生きる力を育む

食に関する指導実践事例集



高知県教育委員会

表紙の作品について

第59回こども県展 図画・小学生の部 こども県展賞受賞

作者 香南市立吉川小学校3年 西田 雪佳 さん

(香南市：平成20年度高知県子どもの健康を育む総合食育推進事業推進地域)

この作品は、主催・高知新聞社の承認を得て掲載しています。

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、児童生徒の心身の健康をめぐる諸問題は多様化、複雑化しています。

食育基本法の前文において、食育は、生きる上での基本であって、教育の三本の柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられています。さらに、子どもたちが様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を修得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとして食育の推進が求められています。

また、新学習指導要領では、「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、体育科の時間はもとより、家庭科、特別活動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」と示されており、豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実が必要です。

学校で行う食に関する指導は、学校の全体計画に位置付け、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大切です。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・地域が連携して食育の推進を図ることが大切です。

このため、本実践事例集は栄養教諭を中心にして、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、また本年度の食育事業推進地域の取組等を載せていますので、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21年2月

高知県教育委員会

スポーツ健康教育課長 刈谷 好孝

目 次

第1章 学校における食育の推進の必要性	1
1 生活スタイル調査から見てきた高知県の児童生徒の現状と課題	1
2 食に関する指導をめぐる動き	5
(1) 食育基本法の施行、食育推進基本計画の決定	
(2) 高知県食育推進計画の策定	
(3) 学習指導要領の改訂、学校給食法の一部改正	
第2章 食に関する指導の考え方	6
1 食に関する指導の目標	6
2 食に関する指導の全体計画の必要性	7
3 食に関する指導の進め方	8
第3章 食に関する指導の実際	14
家庭科	
小学校第5学年 バランスのよい食事をしよう	14
小学校第6学年 まかせてね！きょうのごはん	16
小学校第5・6学年 まかせてね！きょうのごはん（まとめ）	18
中学校第1学年 食事の計画を立てよう	20
中学校第2・3学年 バイキングでバランスグウ～	22
社会科	
小学校第3学年 ちいきの人びとの仕事 ゆずの生産	24
小学校第4学年 ごみのゆくえ	26
体育科・保健体育科（保健領域）	
小学校第3学年 1日の生活のしかた	28
小学校第4学年 よりよいからだの育ち	30
小学校第4学年 かむかむ歯っぴい	32
小学校第5学年 健康な生活について考えよう	34
中学校第3学年 食生活と健康	36
生活科	
小学校第1学年 さつまいものひみつ	38
小学校第2学年 ピーマン収穫体験と料理	40
総合的な学習の時間	
小学校第3学年 体にいいおやつのとり方を考えよう	42
小学校第5学年 豆腐について調べよう	44
小学校第5学年 いろいろな国の料理を作ってみよう	46
中学校第2学年 コツ骨貯金をしよう	48
中学校第3学年 エコを考える（IHクッキング）	50
自立活動	
特別支援学校小学部第4・5・6学年 学校給食について考えよう	52
特別支援学校 高等部 第3学年 お弁当を作ろう	54
学級活動	
小学校第1学年 はやね！はやおき！あさごはん！！	56
小学校第1学年 楽しい給食	58
小学校第2学年 いものなかまをみつけよう	60
小学校第2学年 しせいよく食べよう	62
小学校第2・3学年 元気なうんこをだそう	64
小学校第3・4学年 もりもり食べよう	66
小学校第5学年 生活習慣について考えてみよう	68
小学校第5学年 どんな食べ方がいいのかな	70

給食時間	小学校第1学年 「りゅうきゅう」を食べよう	72	
	小学校低学年 給食の材料はどこからくるの	73	
	小学校第3学年 郷土料理「けんかもち」	74	
	小学校第3学年 地域の特産物「ゆず」	75	
	小学校第3学年 春の山菜を味わおう	76	
	小学校中学年から高学年		
	「まごわやさしい」の食材を食べよう	77	
	小学校第5学年 スポーツと食事の関係について知ろう	78	
	小学校高学年 宿毛でとれた食品を探そう	79	
	小学校高学年 すももを知ろう	80	
	小学校全学年 地場産物を知ろう	81	
	特別支援学校小学部第4・5・6学年		
	オクラのことをもっとを知ろう	82	
	学校行事等	小学校第2学年PTA行事「えいよう列車を走らせよう」	83
		小学校集会 「運動リレーでエネルギーチェック！」	84
小学校就学時健康診断			
「小学校給食についてのガイダンス」		85	
小学校高学年試食会 「地場産物を味わおう」		86	
個別指導	小学校 「肥満及び肥満傾向」	88	
家庭・地域との連携	小学校 「お父さんと子どものクッキングサークル」	90	
	学校・家庭・地域の連携推進事業（宿毛市）	91	
子どもの健康を育む総合食育推進事業	香南市	93	
	中土佐町	98	
参考資料（文部科学省ホームページより）			
・学校給食法の一部改正（平成21年4月1日施行・新旧対照表）			
・新学習指導要領関連資料			
幼稚園教育要領、小学校学習指導要領及び中学校学習指導要領			
の改訂案等のポイント			

第1章 学校における食育の推進の必要性

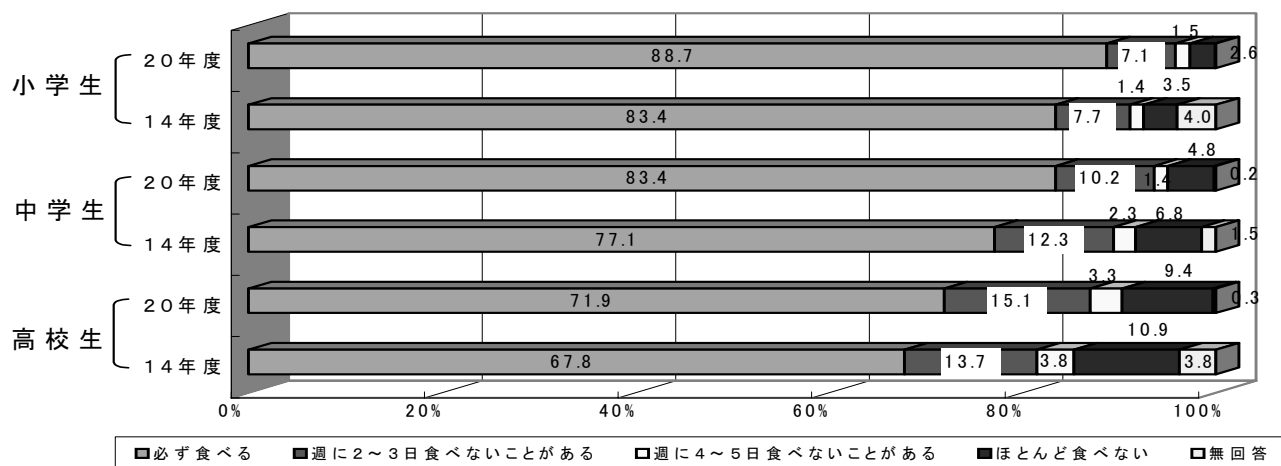
1 生活スタイル調査から見てきた高知県の児童生徒の現状と課題

本県では、児童生徒（小学校5年生、中学校2年生、高等学校2年生の各約1,000名）の食生活を中心とした生活習慣について、平成14年度から継続して調査を行ってきました。

その結果、以下のような課題が見えてきました。

(1) 朝食を毎日食べない子どもたち

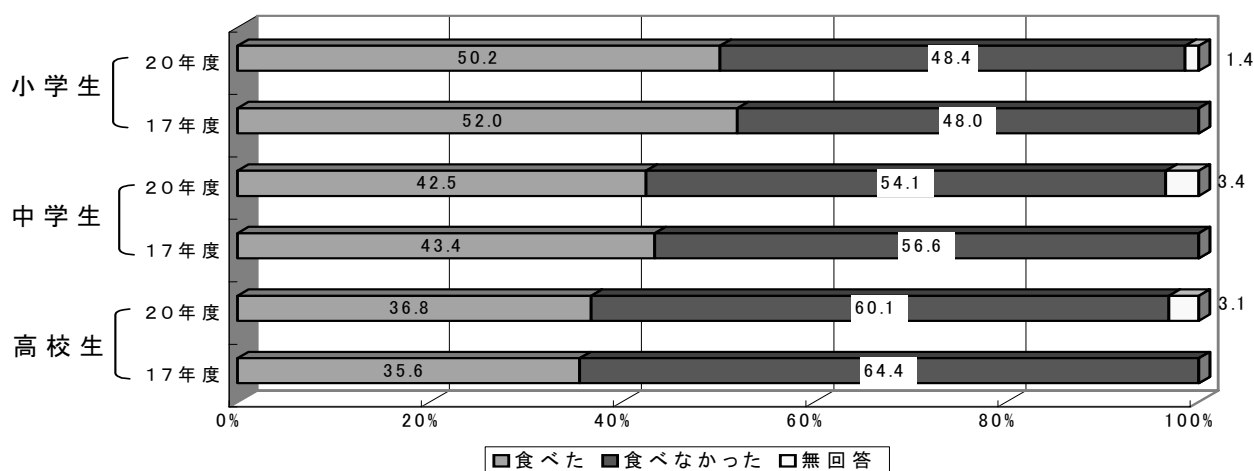
あなたは、毎日朝食を食べていますか。



朝食を毎日「必ず食べる」割合は、小学生 88.7%、中学生 83.4%、高校生 71.9%であり、調査を開始した平成14年度から、それぞれ5.3ポイント、6.3ポイント、4.1ポイント増加しているが、朝食を「週に4~5日以上食べない」（週に4~5日食べないことがある、ほとんど食べないの合計）割合は、小学生で4.1%、中学生で6.2%、高校生で12.7%であった。

(2) 朝食で野菜を食べない子どもたち

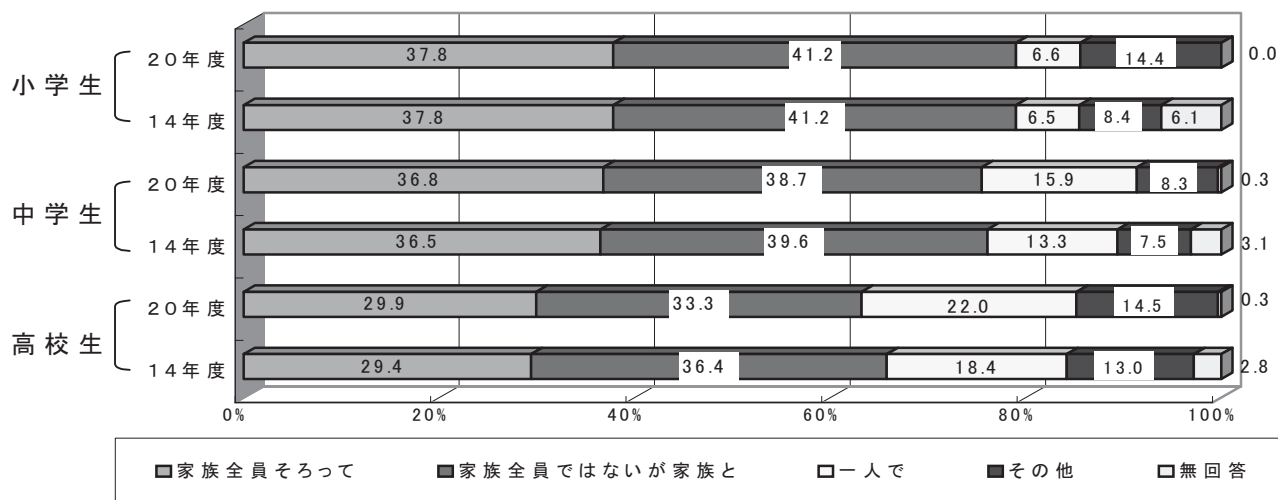
今朝、野菜を食べましたか。



今朝、野菜を「食べた」割合は、小学生 50.2%、中学生 42.5%、高校生 36.8%であり、平成18年度に中学生と高校生でそれぞれ、4.1ポイント、6.0ポイント、増加したが、その後減少し、調査を開始した平成17年度から、大きな変化はなく、小学生、中学生、高校生と学年が上がるにつれ、野菜の摂取は減少している。

(3) ひとりで夕食を食べる子どもたち

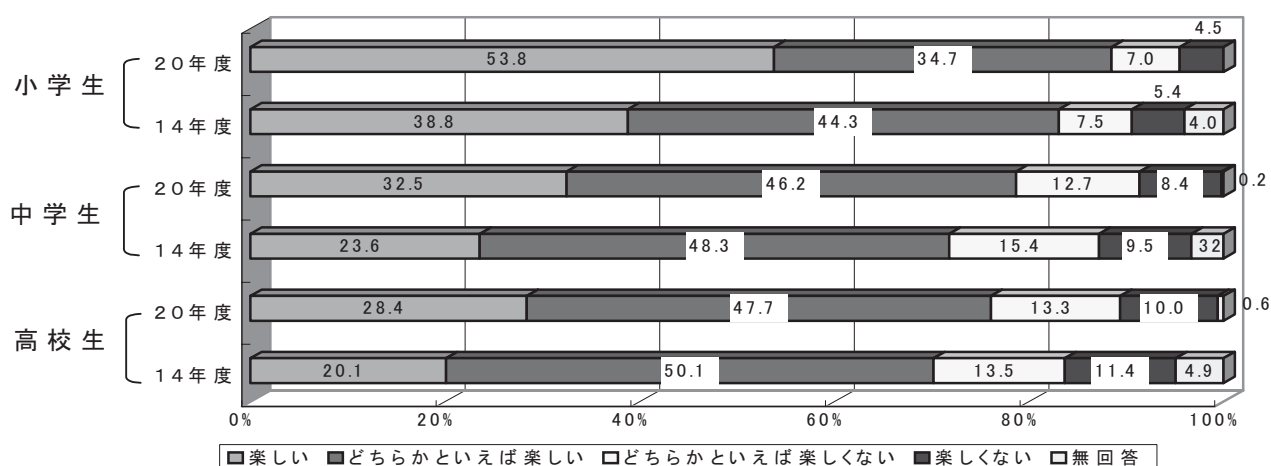
昨日、夕食は誰と食べましたか。



昨日、夕食を「家族で食べた」（家族全員そろって、家族全員ではないが家族との合計）割合は、小学生 79.0%、中学生 75.5%、高校生 63.2%であり、調査を開始した平成 14 年度から、小学生では変化がなく、中学生では 0.6 ポイント、高校生で 2.6 ポイント減少している。「一人で夕食を食べた」割合は、小学生で 6.6%、中学生で 15.9%、高校生 22.0%であり、小学生で 0.1 ポイント、中学生で 2.6 ポイント、高校生で 3.6 ポイント増えている。

(4) 夕食が楽しくない子どもたち

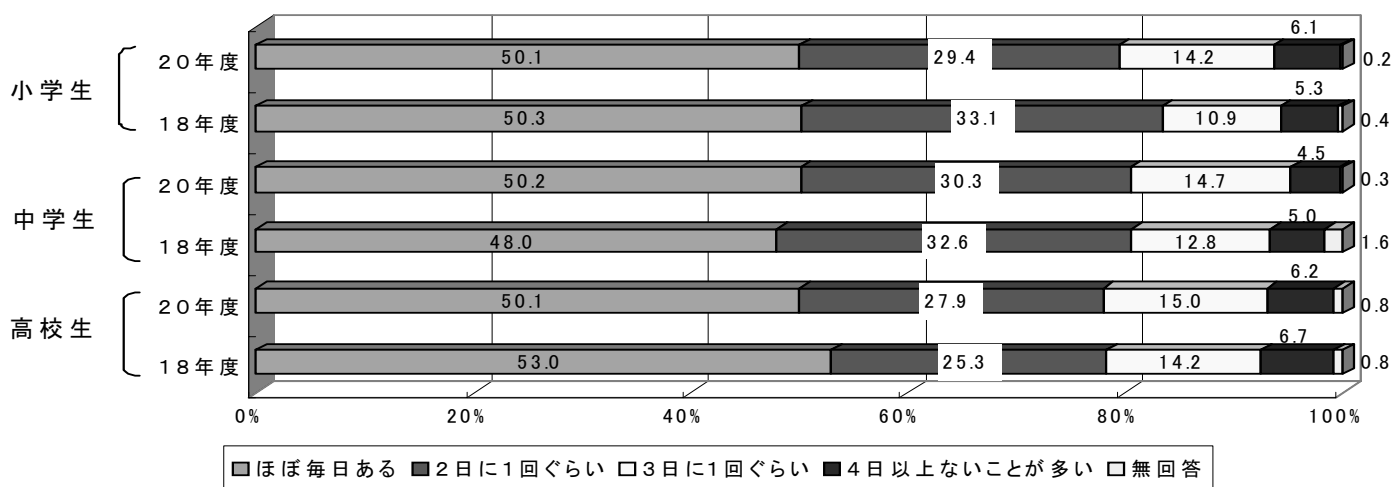
あなたは、家での夕食の時間が楽しいですか。



夕食の時間が「楽しい」（楽しい、どちらかといえば楽しいの合計）割合は、小学生で 88.5%、中学生で 78.7%、高校生で 76.1%である。平成 14 年度と比較するとそれぞれ 5.4 ポイント、6.8 ポイント、5.9 ポイント増えている。「楽しくない」（どちらかといえば楽しくない、楽しくない）割合は、平成 14 年度から減っているものの、小学生 11.5%、中学生 21.1%、高校生 23.3%である。

(5) 毎日排便がない子どもたち

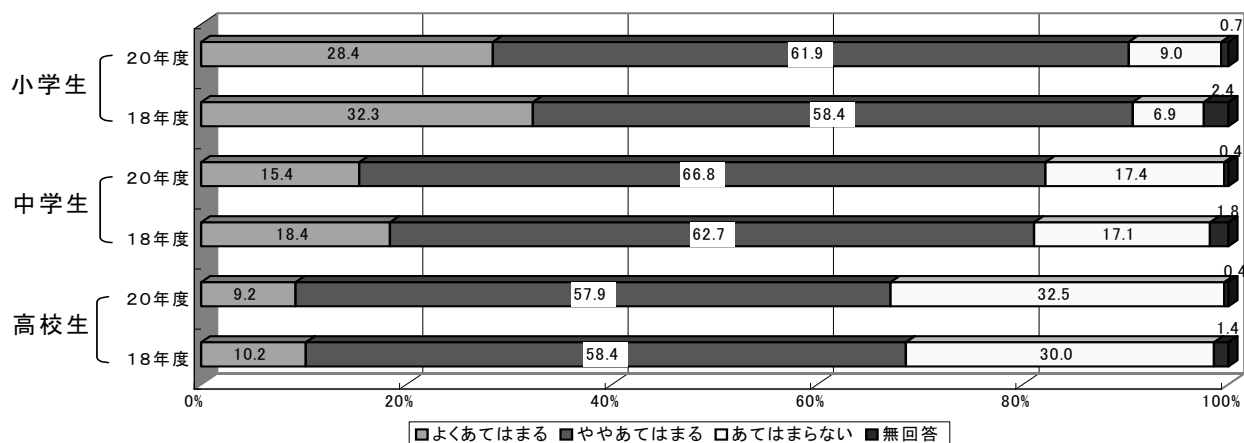
あなたは、毎日排便がありますか。



排便が「ほぼ毎日ある」割合は、小学生 50.1%、中学生 50.2%、高校生 50.0%であり、いずれも5割であった。一方、「4日以上ないことが多い」割合は、小学生で 6.1%、中学生 4.5%、高校生 6.2%であった。

(6) 授業に集中できない子どもたち

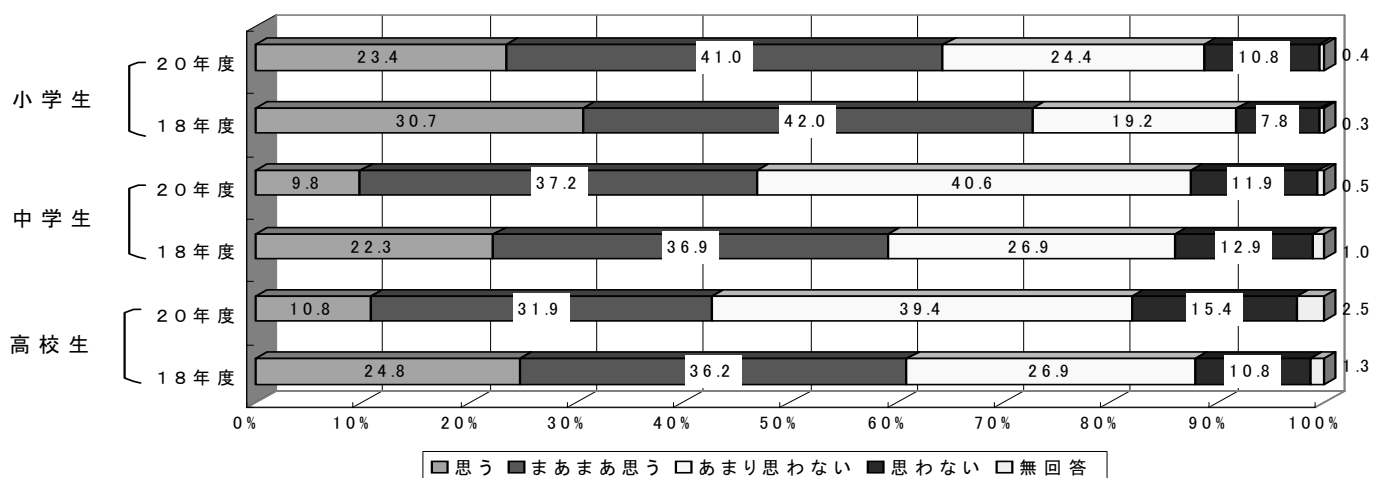
あなたは、授業に集中できますか。



「よくあてはまる」「ややあてはまる」の合計は、18年度とあまり大きな差はないが「よくあてはまる」割合は、小学生 28.4%、中学生 15.4%、高校生 9.2%で、学年が上がるにつれて低くなっている。平成 18 年度と比較すると、小学生 3.9 ポイント、中学生で 3.0 ポイント、高校生では 1.0 ポイント減少している。「あてはまらない」は、小学生 9.0%、中学生 17.4%、高校生 32.5%で、平成 18 年度と比較すると小学生で 2.1 ポイント、中学生で 0.3 ポイント、高校生は 2.5 ポイント増加している。

(7) 自尊感情が低くなっている子どもたち

あなたは、自分なりに良さがあると思いますか。



自分なりの良さがあると「思う」割合は、小学生 23.4%、中学生 9.8%、高校生 10.8%であり、「まあまあ思う」を合わせると、小学生では 18 年度の約 7 割から 6 割へ、中学生、高校生では約 6 割から 5 割以下に下がっている。特に中学生、高校生では、「あまり思わない」割合が 18 年度の 26.9%から 40.6%、26.9%から 39.4%とそれぞれ大幅に増え、自尊感情の低下が見られる。

2 食に関する指導をめぐる動き

(1) 食育基本法の施行、食育推進基本計画の決定

食育基本法は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう食育を総合的かつ計画的に推進するため、平成 17 年 6 月 10 日に成立し、同年 7 月 15 日に施行されました。

食育基本法の前文には、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。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、と書かれています。

また、食育基本法に基づいて、国の食育推進会議では、平成 18 年度から平成 22 年度までの 5 年間を対象として、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために必要な基本的事項を定める食育推進基本計画を平成 18 年 3 月 31 日に決定しました。

(2) 高知県食育推進計画の策定

本県では、食育基本法及び食育推進基本計画に基づき、平成 19 年 3 月に高知県食育推進計画を策定しました。

学校や保育所等では、

- 食育に関する教職員の意識の向上
 - 食育に関する計画の策定
 - 食農教育の推進
 - 栄養教諭や栄養士の積極的配置
 - 地域の方々と連携した、農業や漁業等の体験学習の充実
 - 給食を生きた教材とした食育の推進
 - 学校や保育所と P T A 等が連携した、保護者への普及啓発活動の推進
- などを積極的に行い、効果的に食育を進めていくこととしています。

取組の目標

項 目	現状値	目標値（平成 23 年度）	
朝食を必ず食べる児童生徒の割合	(H18) (H20)		
	小学生	87.0% → 88.7%	95%以上
	中学生	77.2% → 83.4%	90%以上
	高校生	74.0% → 71.9%	85%以上
学校給食における地場産物の活用 (食品数ベース)	(H18) (H19) 35.7% → 37.3%	40%以上	
※食に関する指導の全体（年間）計画を 作成している学校の割合（小中学校）	(H18) (H19) 15.0% → 22.0%	100%	

小中学生は朝食を食べる割合が増えてきましたが、高校生はまだまだです。

今、給食時間や教科、学校行事などで行っていることを整理して、全体計画を作りましょう。

生きた教材となる地場産物を積極的に使いましょう。

(3) 学習指導要領の改訂、学校給食法の一部改正（参考資料参照）

教育基本法及び学校教育法の改正を受け、平成 20 年 3 月 28 日新学習指導要領が告示され、小中学校では平成 21 年度から総則等や一部の教科が先行実施されます。新小学校学習指導要領は平成 23 年度から、新中学校学習指導要領は平成 24 年度から全面実施されます。

新学習指導要領においては、豊かな心や健やかな体を育成するための食育の充実、関連教科等においては食育と関連付けた指導を行うことなどが明記されました。

また、学校給食法が一部改正され、平成 21 年 4 月 1 日から施行されます。

学校給食法の目的には、学校給食の普及充実に加えて学校における食育の推進が加わり、食育の観点を踏まえて学校給食の目標が改定されました。

第 2 章 食に関する指導の考え方

1 食に関する指導の目標

学校においては、児童生徒が生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送ることを目指し、食に関する指導を通じて、正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、自らが健康管理できるようにするとともに、豊かな心の育成や社会性を涵養することが求められています。

このような観点から、以下のような食に関する指導の目標を設定して食に関する指導を進めることが大切です。

① 食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

② 心身の健康

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。

③ 食品を選択する能力

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。

④ 感謝の心

食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。

⑤ 社会性

食生活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。

⑥ 食文化

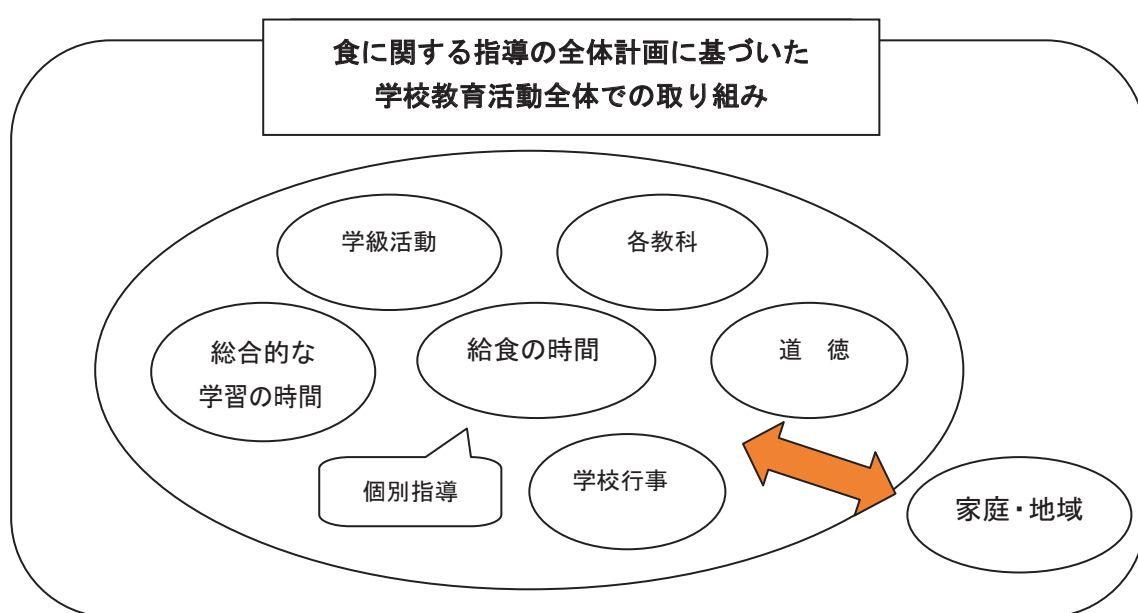
各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

2 食に関する指導の全体計画の必要性

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、校長のリーダーシップの下、各学校において全教職員が研修等を通じて食に関する理解を深め、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。

取組にあたっては、家庭・地域との連携が大切であり、栄養教諭は、その中で栄養に関する専門的な教員として、食に関する指導の連携・調整の要としての役割を果たすことが期待されます。



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・生徒の実態を踏まえながら、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。

下記の事例を参考にして各学校で指導計画を作りましょう。

- 小学校・中学校・特別支援学校の食に関する指導の全体計画 P 9～11
- 小学校第3学年の食に関する指導の年間指導計画 P 12
- 学校給食年間献立作成計画 P 13

3 食に関する指導の進め方

食に関する指導についての意識を高め、学校全体で年間指導計画を立案し、協力して組織的に取り組むことが重要です。

企画段階

- ① なぜ食に関する指導が必要なのか・・・背景や状況の把握
- ② 食に関する指導とは何か・・・目標の設定
- ③ どんなことを学習するのか・・・具体的な内容（給食指導とのかかわり）
- ④ 誰が行うのか・・・役割の分担と専門性の活用
(栄養教諭・学校栄養職員・養護教諭等)
- ⑤ 準備や取組はどうするのか・・・取組の見通し



計画立案段階

- ① 具体的なテーマの決定・・・背景や状況の把握
- ② 見通しの確認・・・仮説設定
- ③ 年間指導計画の作成・・・学習計画の設定
- ④ 食材の資料収集、先行事例の研究・・・活動事例の収集・検討



実践段階

- ① 授業教材研究・・・事前準備

<指導案の作成>

- 児童生徒の食生活の実態
- 家庭や地域の実態



- 目標の明確化(評価規準づくり)
- 指導体制の確立(共通理解)
- 学校給食とのかかわり
- 活動・体験の設定
- 教材の作成

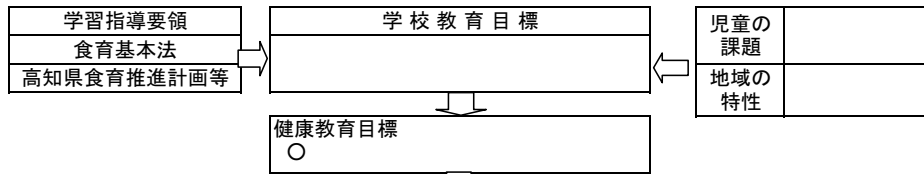
- ② 当日の授業・・・授業実践



まとめ

- ① 記録や集計・・・実践記録の集計
- ② まとめ・・・整理総括
- ③ 評価・・・評価方法
- ④ 整理・発展・・・今後の課題、校内体制の見直し

食に関する指導の全体計画（小学校例）



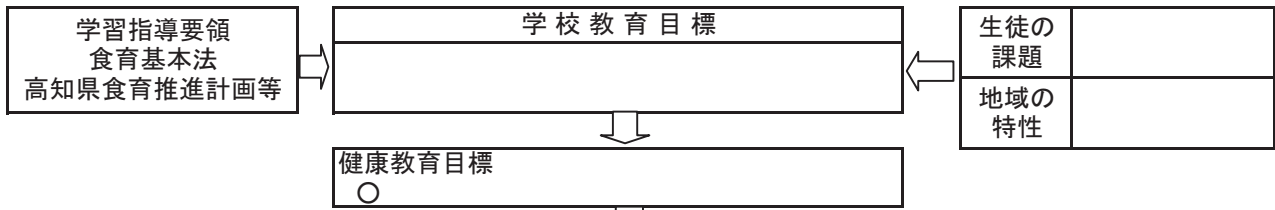
食に関する指導の目標	
①	食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
②	心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
③	正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
④	食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を育む。
⑤	食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
⑥	各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

幼稚園・保育所	各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標		
	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、食品の名前が分かる。 みんなと仲良く、楽しく会食できる。 身支度や手洗いがきちんとできる。 協力して配膳や片付けができる。 はしを正しく持つことができる。 朝食の大切さが分かり、必ず食べる。 	<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。 盛りつけの工夫ができる。 食についての正しいマナーを知り、マナーよく会食ができる。 学校給食を通して地域の産物を知る。 バランスのとれた朝食になるよう工夫して食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 3つの栄養素の働きが分かり、バランスのとれた食事の大切さを理解する。 正しい食習慣を身に付け、日常生活で実践できる。 学校給食をとおして、郷土や地域への関心を持ち、食べ物を大切にし、感謝する心を持つ。 朝食が自分で準備できる。
中学校			

食に関する指導の年間計画																		
特別活動	学年	低学年		中学年		高学年												
		給食	1学期	<ul style="list-style-type: none"> 給食の準備、後片付けを上手にしよう。 マナーを知り、楽しく食べよう。 食べ物の名前や仲間を知ろう。 よくかんで食べよう。 	2学期	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べよう。 好き嫌いしないで食べよう。 感謝して食べよう。 	3学期	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物を大切にしよう。 野菜を食べよう。 	1学期	<ul style="list-style-type: none"> 給食の準備、後片付けをスムーズにし、配膳の工夫をしよう。 マナーを守り、楽しく食べよう。 食べ物の3つの栄養について知ろう。 かむことの大切さを知ろう。 	2学期	<ul style="list-style-type: none"> 朝食の大切さを知ろう。 好き嫌いしないで食べよう。 感謝して食べよう。 	3学期	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物を大切にしよう。 野菜の働きを知ろう。 地域の産物を知ろう。 	1学期	<ul style="list-style-type: none"> 給食への理解や関心を持とう。 食べ物の3つの栄養と働きについて知ろう。 カルシウムの働きについて知ろう。 	2学期	<ul style="list-style-type: none"> 自分の朝食を見直そう。 食べ物と健康について知ろう。 感謝して食べよう。
学級活動		1学期	・間食について	・食べ物の働きと健康	・夏の食生活	など												
		2学期	・朝食について	・規則正しい生活	など													
		3学期	・食習慣と健康について	・冬の食生活	・食生活を振り返ろう	など												
学校行事		修学旅行・親子人権合宿・試食会・発育測定・歯科健診・運動会・社会見学・持久走大会・食育月間(6月)・食育の日(毎月19日)・学校給食週間・バイキング給食・健康参観日																
児童会		・保健委員会・生活委員会																
クラブ		調理・手芸クラブ																

教科と関連	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
		国語	サラダでげんき	かたかなでかこう かさこじぞう		くらしの中の和と洋	インスタント食品とわたしたちの生活
社会				ものをつくる人々の仕事	わたしたちの県の自然や産業と人々のくらし	わたしたちの食生活と食料生産	
理科				植物のそだち方	身近な植物を調べよう		生き物と栄養人の体のつくりとはたらき
生活	学校探検 みんなげんきにそだってね	おおきなあれ！ 元気にのびろ！					
音楽		かぼちゃ	茶つみ	いろいろな木の实			
図工	ねんどあそび ベタベタベタッ				絵手紙を書こう		
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(保健領域)			けんこうな生活	育ちゆくわたし	心と健康		病気の予防
道徳		規則正しい生活 気持ちのよいあいさつ 感謝の気持ち 生命を大切にす心 郷土の文化と伝統を大切にす心					
総合		家族っていいな	海からのおくりもの	あたたかさをはきついで	汗が輝く町	親子人権合宿	ハローワールド
家庭・地域との連携		○教科・領域・総合的な学習・学校行事等における健康教育・食に関する学習の充実のために、保護者、地域や関係機関の方々の協力体制をつくる。 ○高知県○○福祉保健所・○○市栄養士・○○市ヘルスメイトと、授業での連携を充実する。 ○JAや生産者等の協力を得て食農教育を進める。 ○健康教育には、学校医・歯科医・薬剤師の指導・助言を得る。 ○PTA行事への参画・協力をする。(試食会・親子料理教室等) ○美味しい食のあり方について、学校だより・給食だより・保健だより等で、家庭や地域に啓発する。					
地場産物の活用		○学校給食において、地場産物を積極的に取り入れる。 ○地場産物の活用を通して、地域の産業や文化に関心を持たせたり、生産者への感謝の気持ちを高めたり、健康・栄養についての指導を行ったりする。					
個別指導		○食に関する個別相談を位置づけ、食や生活リズムに課題のある子どもたちについては、担任や養護教諭、栄養教諭等が連携して継続した指導を行う。					

食に関する指導の全体計画（中学校例）



食に関する指導の目標
①食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 ②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つける。 ③正しい知識・情報に基づいて、食物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つける。 ④食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心をもつ。 ⑤食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。 ⑥各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

幼稚園 ↓ 小学校	各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標		
	1 年	2 年	3 年
	○毎日規則正しく食事をとることができる。 ○自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。	○食環境と自分の食生活との関わりについて理解することができる。 ○身体の発達に伴う必要な栄養素や食品に含まれる栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期の栄養について理解する。	○生活の中で食事が果たす役割や健康との関わりを理解する。 ○1日分の献立をふまえ、簡単な日常食の調理ができる。 ○食品を安全で衛生的に取り扱うことができる。

食に関する指導の年間計画			
学年	1 年	2 年	3 年
特別活動	○朝食の大切さを見直そう ○夏の健康と食事について考えよう ○日本食を見直し良さを知ろう ○楽しい給食時間の過ごし方を考えよう ○給食時間の過ごし方(準備・後片付け・手洗い・身支度) ○食事・会食の仕方 ○準備・後片付けの協力 ○食事のマナー	○成長期の食事を知ろう ○夏の健康と食事について考えよう ○地場産の食材を使った料理を考えよう ○食文化について考えよう ○給食時間の過ごし方(準備・後片付け・手洗い・身支度) ○食事・会食の仕方 ○衛生的な食事 ○食事のマナー	○行事食の由来を知ろう ○旬の食材について知ろう ○抵抗力を高める食事について考えよう ○生涯の健康について考えよう ○給食時間の過ごし方(準備・後片付け・手洗い・身支度) ○食事・会食の仕方 ○衛生的な食事 ○食事のマナー
学校行事	定期健康診断・歯科健診・修学旅行・合宿・体育祭・マラソン大会・食育月間(6月)・食育の日(毎月19日)・学校給食週間・バイキング給食・試食会		
生徒会	保健委員会 など		
教科との関連	技術・家庭 生活の自立と食生活(中学生の栄養と食事・食品の選択と日常食の調理の基礎・食生活の課題と調理の応用) 保健体育 健康な生活と病気の予防 理科 植物の生活と種類・動物の生活と種類・自然と環境 など 社会 地理…世界と日本の地域構成・地域の規模に応じた調査・世界と比べて見た日本 歴史…歴史の流れと地域の歴史・古代までの日本・中世の日本・近世の日本 公民…現代社会と私たちの生活・国民生活と経済・現代の民主政治とこれからの社会		
道徳	自分自身に関すること・他の人とのかかわりに関すること・自然や崇高なものとのかかわりに関すること		
総合	エコエコクッキング など		
家庭・地域との連携	○教科・領域・総合的な学習・学校行事等における健康教育・食に関する学習の充実のために、保護者、地域や関係機関の方々の協力体制をつくる。 ○高知県○○福祉保健所・○○市栄養士・○○市ヘルスマイトと、授業での連携を充実する。 ○JAや生産者等の協力を得て食農教育を進める。 ○健康教育には、学校医・歯科医・薬剤師の指導・助言を得る。 ○PTA行事への参画・協力をする。(試食会・親子料理教室等) ○好吃的食のあり方について、学校だより・給食だより・保健だより等で、家庭や地域に啓発する。		
地場産物の活用	○学校給食において、地場産物を積極的に取り入れる。 ○地場産物の活用を通して、地域の産業や文化に関心を持たせたり、生産者への感謝の気持ちを高めたり、健康・栄養についての指導を行ったりする。		
個別相談 個別指導	○食に関する個別相談を位置づけ、食や生活リズムに課題のある子どもたちについては、担任や養護教諭、栄養教諭等が連携して継続した指導を行う。		

「食に関する指導」の全体計画 (特別支援学校例)



小学校第3学年 食に関する指導年間計画例 テーマ 楽しんで育て、バランスよく食べる子 ~調べよう 食べ物のひみつ~

	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	食事の大切さを理解し、きまりを守って楽しい食事しよう	朝食をしっかり食べよう	衛生に気をつけて食事をしよう 丈夫な骨や歯をつくらう	暑さに負けない食事をしよう		好き嫌いをなくす なんでも食べよう	規則正しい食生活をしよう	生活習慣病を予防しよう	かぜに負けない食事をしよう	感謝して食べよう	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	食事のマナー 給食のきまり	朝食	手洗い 骨や歯を作る食品	夏バテしない食生活		バランスよく食べる大切さ	バランスのとれた食事と適度な運動	生活習慣病にかからない食事	かぜに負けない食事	学校給食週間	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	・朝食の大切さを知る	・骨や歯をつくるカルシウムについて知る	・生活リズムを整え、3度の食事をきちんととる		・赤・黄・緑の食べ物の働きを知る	・赤・黄・緑の食べ物の働きを知る	・うす味の大切さを知る	・寒さに負けない食事のとり方を知る	・学校給食の歴史を知る	・かむことの大切さを知る	・どんなことができたかな
総合的な学習	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>夏野菜を育てよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・土作り ・たねまき ・なえうえ ・手入れ ・トマトの話 </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>夏野菜を使って料理を作ろう</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>冬野菜を育てよう</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>冬野菜を使って料理を作ろう</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>昔のおやつはどんな んだったのかな？</p> </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>からだにいいお菓子って？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好きなおやつを調べよう ・昔のおやつと今のおやつを比べよう ・清涼飲料水のひみつを考えよう ・食品添加物について考えよう ・体にいいおやつ </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>夏休み親子で作ろう 「おやつ」</p> </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>からだにいいおやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手作りおやつのよさ ・かんたんなおやつを作ろう </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>茶つみをしよう</p> </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>おたのしみ献立の材料の買出し ・かざぐるま市</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>野菜でできたおやつもあるんだ！！</p> </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>野菜のおやつパーティをしよう!!</p> </div> </div>											
国語		知ってほしいな 自分のこと	どちらがすき	出来事をつたえよう						つたえたいことを はっきりさせて書こう		
社会	見つめてみよう わたしたちのまち			見直そうわたしたちのくらし		上手な買い物をするために	調べよう ものをつくる仕事				わたしたちの市は どんなところ	
算数			水のかさのはかり方と表し方			長さをはかるう						
理科	しぜんたんけん 植物の育ち方		どれだけ育ったかな	花がさいて実ができた		実がじゅくした植物の育ち方					植物の育ち方	
図工	季節の中で					心キラリ					広がれ生きもの ワールド	
家庭												
音楽		茶つみ				うさぎ	まっかな秋	食育ソング				
体育	一日の生活			生活のリズムを見直そう		表現活動					健康な生活	
道徳							みんなに支えられているわたし					
学級活動	楽しい学級をつくろう					食事の仕方について考えよう			お楽しみ会をしよう	感謝しよう		一年間がんばったね会をしよう

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	取り入れたい食品	地域食材を生かした献立	指 導 内 容				給食行事
					楽しい会食	健康によい食事	安全・衛生	食事と文化	
4	入学式	お花見給食 (弁当給食)	わらび・たけのこ・春キャベツ・たら芽の芽・干し大根・かつお	たけのこごはん たら芽の天ぷら 山菜しらあえ	・じょうずに準備しよう。	・食品に関心をもたせる。 ・3つの食品分けを知る。	・手洗いをていねいにする ・きれいに盛りつける。	・旬の食べ物を知る。	野外給食 (お弁当)
5	子どもの日	オムライス かしわもち	えんどう・新じゃが・ふき・ぜんまい・いたどり・みつば・かつお・小夏	えんどうごはん ぜんまいの油炒め いたどりのごまあえ	・正しい食事のしかたを身につけよう。	・食品の働きについて理解し、関心を深める。	・配膳に気をつけよう。 ・食事のマナーを身につける。	・はしの持ち方	子どもの日
6	虫歯予防	かみかみメニュー	たまねぎ・新じゃが はちく・キャベツ・ふき・スナッフえんどう	はちくの煮物 たまねぎリングあげ	・よくかんで味わって食べよう。	・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る。 ・よくかんで食べる。	・日本の農作物(米づくり)	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 七夕そうめん	じゃがいも・たまねぎ きゅうり・さやいんげん・大葉・とうもろこし	七夕そうめん りゅうきゅうの酢の物 ゆでとうもろこし	・すききらいしないでなんでも食べよう。	・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。	・七夕	七夕給食 マイ・弁当
9	敬老の日 十五夜	くりごはん 月見だんご	冬瓜・なす・ふき・かぼちゃ・りゅうきゅう・たまねぎ・さといも	くりごはん とうふのでんがく とうがんのポトフ	・仲良く楽しく食べよう。	・偏食と病気について考える。	・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	さつまいもごはん もみじ弁当	チャーテ・さつまいも・さといも・秋じゃが・さんま・栗・みかん・柿	さといものころがし チャーテのすみそあえ スイートポテト	・じょうぶな体をつくろう。	・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 テーブルマナー教室
11	文化の日 勤労感謝の日	ふきよせごはん いも煮	ほうれん草・秋じゃが ・さつまいも・大根・さといも・さば	五目ずし ぎんなんがんと ゆずみそカツ	・感謝して食べよう。	・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	冬至かぼちゃ バイキング給食	ぎんなん・小松菜・大根・さつまいも・じゃがいも・かぼちゃ・干し大根	ぎんなんごはん こんにやくのしらあえ ふるふき大根	・バイキング給食マナーを守って楽し食べよう。	・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	みずな・だいこん・こまつな・やっこねぎ ぼんかん・白菜	たいもめし そば汁 やっこねぎのすみそあえ	・地域の食材や郷土料理を知ろう。	・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・干し大根・ほうれん草・やっこねぎ・菜の花・いわし	はりはりづけ 干し大根の煮物	・食べ物のよいとり方を知ろう。	・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 バイキング給食 お弁当給食	菜の花・わけぎ・みつば・のびる・いちご	なばなのごまあえ ちらしずし ゆずゼリー	・給食の反省をしよう。	・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。	・晴れの日食事	ひなまつり 卒業バイキング

第3章 食に関する指導の実際

家庭科 小学校 第5学年

主題／バランスのよい食事をしよう－朝食メニューを作ってみよう－

■本時のねらい

- 日常の食事について振り返り、栄養バランスや食材の産地などに目を向けた朝食メニューを考えることができるようにする。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・表現	知識・理解
朝食に関心を持って、意欲的に学習に参加しようとしている。	自分なりに工夫した朝食メニューを考えることができる。	栄養バランスの良いメニューがどのようなものであるか理解している。

■食育の視点

- 生活調べの結果を示すことで、自分たちの朝食喫食率やその内容について認識をさせる。そして、朝食メニューを考える学習を行うことで、食事に関する自立活動を始めるきっかけとする。

■展開（1／2時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 自分たちの朝食の現状について考える。 ＜4分＞	● 生活調べの結果を示し、気付いたこと・感じたことを発表させる。 ★ 朝食の現状について認識し、発表しようとしているか。（関心・意欲・態度）	生活調べの朝食喫食率のグラフ
2 家庭科の調理実習を振り返る。 ＜1分＞	● みそ汁を調理実習で作ったことにより、自分で朝食の1品を作ることができるようになったことを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center; margin: 5px 0;">朝食メニューを作ってみよう</div>	
3 給食の写真を見て、献立作成のポイントを考える。 ＜5分＞	● ヒントを与えながら、児童から出させる。 栄養バランス 彩り 地場産物 旬 盛付 材料費	給食の写真
4 朝食メニューを考える。 ＜20分＞	● 3で考えたポイントを参考にして、ご飯とみそ汁に合わせる朝食メニューを考えさせる。 ● 良い献立は、給食に採用することを伝える。 ★ 自分なりに工夫し、ポイントを生かした献立作成ができているか。（思考・表現）	ワークシート
5 朝食メニューを発表する。 ＜10分＞	● 作成したメニューとポイントを発表させる。 ● 赤黄緑で栄養バランスのチェックを行い、良い点や改善点などを発表させる。また栄養教諭としてのアドバイスをを行う。 ★ 発表された献立について、栄養バランスの視点から良い点・改善点などを発表することができるか。（知識・理解）	
6 学習を振り返る。 ＜5分＞	● 学習についてまとめ、振り返りをさせる。	

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

この学習は、学級活動でも実施可能である。全体の流れの中では、児童が献立を考える時間をなるべく多くとるようにしたい。また、作成した献立を発表させる時は、作成中に机間指導を行いながら、担任と指名する児童を予め決めておくと良い。

良い献立を給食に採用することを伝えることで、児童はより意欲的に学習に取り組むことができていた。そして、実際に給食で実施した後は、この献立をさらに6年生での学習で活用することもできる。

資料1 板書計画

朝食メニューを作ってみよう

生活調べの
朝食喫食率のグラフ

給食の
写真

こんだてのポイント
栄養バランス いろいろ 旬
地場産物 もりつけ 材料費

(模造紙)
児童が考えた献立
※ワークシートと同じように、料理名・材料・赤黄緑のチェック欄を設ける。

× 2枚

資料2 ワークシート

朝食メニューを作ってみよう

5年 組 名前

料理名	材 料	チェックらん		
		赤	黄	緑
ごはん	米		○	
みそしる	みそ	○		

☆こんだてのポイント

家庭科 小学校 第6学年

主題／まかせてね！きょうのごはん

■本時のねらい

- 栄養的なバランスを考えて、1食分の食事を考えることができるようにする。

■評価規準

関心・意欲・態度	創意工夫する能力	知識・理解
調理に関心を持ち、日常よく使用される食品で簡単な調理をしようとしている。	自分の調理技能で作ることができるように、工夫している。	1食分の食事としてどのように組み合わせれば良いのか理解している。

■食育の視点

- 栄養的なバランスのとれた1食分の食事を考えることができるようになる。

■展開（2～3／8 時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 献立をたてるときに考えなければならないことを発表する。	●給食の献立を考えるときに、考慮していることを伝える。 ・栄養バランス ・味 ・いろどり ・食品の数 ・調理方法 ・季節 ・地域の食材 ・予算 等	ワークシート
2 班ごとに自分たちで作れる料理を出し合う。	●給食の献立を参考に、作れそうなものを考えさせる。 ★調理に関心をもっているか。（関心・意欲・態度）	献立表
3 班で作る料理を決める。	●班員全員が納得するように話し合わせ、決定させる。 ★1食分の食事をどのように組み合わせれば良いか理解できているか。（知識・理解）	
4 使用する食品を考える。	●学習活動1を振り返りながら考えさせる。 ●季節の物（旬のもの）や地域の食材を取り入れるようにさせる。	
5 班ごとに決めた献立を発表する。	★自分たちで作れるように工夫しているか。（創意工夫）	
6 次回の学習内容について知る。	●次回の学習で考えた献立が、栄養のバランスのとれたものであるかどうか、確かめることを伝える。	

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

児童は調理実習を楽しみにしており、意欲的に学習に取り組んでいた。料理経験や知識の差で料理名をあげられない児童がいるが、班活動にすることで助け合いながら学習することができていた。

班で作る料理を決めるときには、一人ひとりの好みで決まらないように注意して、第三者として中立な立場で意見を言うようにした。

この題材の全体的な計画としては、6年生は2クラスあるので試食の時に隣のクラスを招待することとした。各班は2班分（自分の班+隣のクラスの班）を作った。

もてなした児童からおいしいと言ってもらったことで、料理をする喜びを感じることができたようだ。料理する側と招待される側の両方を体験させたことで、おいしく作ろうとかきれいに食べようなど、お互いを思いやる気持ちを持たせることができた。

指導計画(概要)

題材名：まかせてね！きょうのごはん（全8時間）

時間	内容
1	1食分の食べ物を選んで栄養的なバランスを考える
2 (本時)	1食分の食事を考える
1	栄養のバランスがとれているか確かめる
1	調理計画を立てる
2	調理実習・2クラスで試食会
1	食事を楽しくする工夫を考える

資料1

ワークシート

<p>まかせてね！きょうのごはん 6年 組名前 ()</p> <p>1 献立をたてるときに考えることはなんですか。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</p> <p>2 主食・主菜・副菜・デザートを考えよう。</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th></th> <th>料理名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>主食</td> <td></td> </tr> <tr> <td>主菜</td> <td></td> </tr> <tr> <td>副菜</td> <td></td> </tr> <tr> <td>デザート</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		料理名	主食		主菜		副菜		デザート		<p>3 作る料理と使用する食品を決めよう。</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th>料理名</th> <th>食品名</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	料理名	食品名							
	料理名																			
主食																				
主菜																				
副菜																				
デザート																				
料理名	食品名																			

家庭科 小学校 第5・6学年

主題／まかせてね！きょうのごはん～学習のまとめを発表しよう～

■本時のねらい

- 自分や家族の食生活に関心を持ち、食事のバランスについて考えることができる。
- 学習を振り返り、これからの生活に活かそうとする。

■評価規準

関心・意欲・態度	創意・工夫	知識・理解
自分や家族の食生活に関心を持ち、食事作りを自主的に行おうとする。	家族が喜ぶおかずを自分なりに工夫することができる。	栄養的なバランスを考えて、食べ物を組み合わせることが必要だと理解する。

■食育の視点

- 食事の重要性 自作の料理を家族と一緒に食べることで食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の健康 自分の食生活を見つめなおし、よりよい食習慣を身につける。

■展開（8／8時間）

（T 1：学級担任 T 2：栄養教諭）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 発表の練習をする。	●発表の手順を説明し、発表原稿の最終確認をさせる。（T 1、T 2）	
2 これまでの学習の流れを振り返る。	●黒板にこれまでの学習の振り返りを提示し、単元のまとめとして発表を行うことを意識づける。（T 2）	
3 発表をする。	・発表方法 ①班ごとに前へ出て、一人ずつ発表 ②フロアからの質問・感想 ③発表者からの回答 ★自分や家族の食生活に関心を持ち、家族が喜ぶおかずを自分なりに工夫することができたか。（関心・意欲・態度） （創意・工夫）	
4 単元のまとめをする。	★栄養的なバランスを考えて、食べ物を組み合わせることが必要だと理解できたか。（知識・理解）	ワークシート

■実施にあたっての留意点・指導後の感想

- ・本時は、食事のバランスについて学習した後、家族の喜ぶおかずについて考え、実際に家庭で調理したものを家族に食べてもらい、そのレポートを発表する。
- ・“料理を作って楽しかった”だけで終わらないように、食事のバランスの重要性や食べてもらう喜びを理解してもらいたい。
- ・指導後、自分で考えたメニューに手を加え、アレンジ料理を作って家族に振舞う児童が多く見られた。

■児童の感想

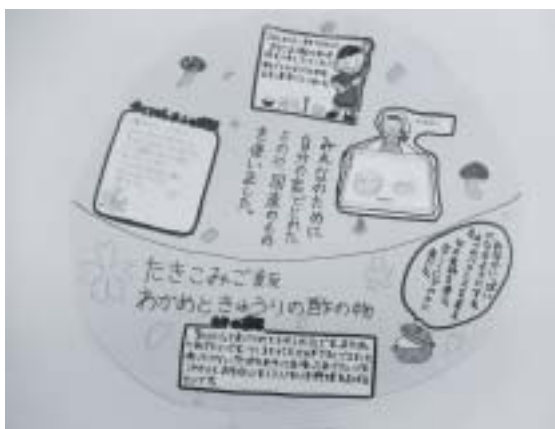
- ・料理をつくるのは初めてではなかったけれども、こんなにも「栄養バランス」「味付け」「色合い」などを考えて作ったことがなかったのでとても大変だった。けれど、多少失敗しても「おいしい」と食べてくれたし、いい感想をもらえてよかったです。
- ・もっと料理の作り方を覚えて、おじいさんやおばあさんのために作ってあげたいと思います。
- ・みんなの発表を聞いていると私も作ったことがないものが出てきたので、作ってみたいと思いました。
- ・実際に作ってみて味が濃くなってしまったけれど、「おいしい」といってくれたのでうれしかったです。もっとお手伝いをして料理を覚えたいです。

単元計画（概要）

発表資料

単元名：まかせてね！きょうのごはん

時間	内容
1	食べ物の組み合わせを考えよう
2	食事のくふうを考えよう
3	家族の喜ぶおかずをつくろう
4・5	おかず作りの計画をたてよう
6・7	発表の準備をしよう
8	学習のまとめを発表しよう



家庭科 中学校 第1学年

主題／食事の計画を立てよう

■本時のねらい

- 班別に「担任の先生に食べてもらいたい理想の献立」を発表し、「理想の献立」を決定する。

■評価規準

生活や技術への関心・意欲・態度	生活を工夫し創造する能力
健康的な食事に関心を持ち、食生活を改善できる献立を作成しようと取り組んでいる。	食生活の問題点に気づき、改善しようとする工夫をしている。

■食育の視点

- 健康的な生活を送るため、食生活上の課題を改善する献立が作成できること。

■展開（5／5時間）

学習活動	教師の支援（教科担任●）（栄養教諭◎）評価（★）	資料
1 本時の学習内容が分かる。	●本時の学習内容を示す。	
「担任の先生に食べてもらいたい理想の献立」発表会		
2 班別に考えた理想の献立の発表をする。 { <ul style="list-style-type: none"> ・ 献立のテーマ ・ 献立名 ・ 分量 ・ 献立のポイント ・ 担任の先生への「メッセージ」 	◎班別に考えた理想の献立を発表させ、栄養士の立場で評価する。 { <ul style="list-style-type: none"> ・ テーマ ・ 献立の内容 ・ 献立のポイント など ★テーマに沿った献立を作成できているか。 ★班で協力して発表することができたか。 （態度・創造）	ワークシート
3 担任の先生に6班の中から理想の献立を1つ選んでもらう。	●担任の先生に理想の献立を1つ選んでもらい、理想の献立を決定する。	
4 理想の献立を再確認し、調理実習及び給食で実際に作って食べるということが分かる。	●決定した理想の献立を確認し、調理実習及び給食で実際に作って食べることを伝える。 ★決定した理想の献立を実際に作って食べるということが分かる。（関心・意欲）	

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

担任の先生の好き嫌いや健康で気になる点を明確に示し、健康課題を十分に認識させた後、献立作成をさせる。発表会当日は「発表と質疑応答の時間を各班5分」などと決めておくとスムーズに授業が展開できる。最後に担任の先生へのメッセージを発表させたのがとても良かった。

資料1

板書計画

「担任の先生に食べてもらいたい理想の献立」発表会					
①	②	③	④	⑤	⑥
配膳図					
テーマ					

資料2

ワークシート

2008年12月2日（火）4時間目

「担任の先生に食べてもらいたい理想の献立」発表会	
	各班の「理想の献立」の良いところを書きましょう
1班	
2班	
3班	
4班	
5班	
6班	

生徒の作成した献立

<<選ばれた献立>>
 テーマ：(担任名) スペシャルメニュー

- ・麻婆丼
- ・わかめときゅうりの酢の物
- ・ばんかんゼリー
- ・牛乳

【献立のポイント】

- ・クリスマスが近いので、麻婆丼とわかめでクリスマスカラーにしてみました。

《担任の先生へのメッセージ》

〇〇先生は給食で麻婆豆腐が出たときに、ごはんにかけて食べていたので麻婆丼にしました。
 私たちの献立を選んでください。

(選ばれた理由)

担任の嗜好を十分に把握した献立ができていた。地域の食材もとりにいられていた。

選択家庭科 中学校 第2・3学年

主題／「バイキングでバランスグウ～」

■本時のねらい

- バイキングを通じて、バランスの良い食事の取り方を理解する。

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
栄養のバランスを考えて、献立を考えようとしている。	上手なバイキングの食べ方が分かる。

■食育の観点

バイキングの上手な食べ方を学ぶことで、生徒一人ひとりが自分の健康を考えて、食の選択を行おうとする態度と実践力を育てていく。

■展開 (1/2時間)

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料
1 バイキングのイメージを考える。 2 バイキングの由来を知る。	●10月に実習でバイキングを行うことを伝える。 ●バイキングの日本での始まりを知らせ、今日の学習内容を伝える。	
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 5px 20px;">バイキングでバランスグウ～</div>		
3 ワークシートで模擬バイキングを行う。 4 自分の選んだ献立のバランスをワークシートで確認する。 5 バランスの良い取り方について知る。 6 給食の献立も主食・主菜・副菜に分れていることを知る。 7 選んだ料理で改善したら良い点があれば修正する。 8 中華バイキングの班決めを行う。	●好きな献立を自由に選ぶようにさせる。 ●主食・主菜・副菜がそろっているか確認させる。 ●バイキングの基本的な食べ方を説明する。 ★上手なバイキングの食べ方が分かる。 (知識・理解) ●給食もみんなの健康を考えてバランスよく作られていることを知らせる。 ★栄養のバランスを考えて献立を考えようとしている。(関心・意欲・態度) ●中華バイキングの内容を伝える。	ワークシート(資料1) ピクチャーカード

資料1

選択家庭科9月9日ワークシート

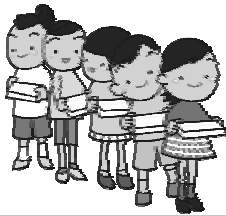
年 組 名 前 _____

バイキングでバランスグウ〜

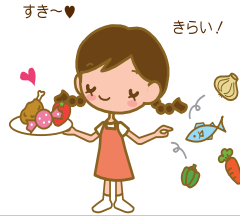


選んだ料理	主食・主菜・副菜
改善したら良いと思うところ	

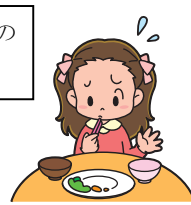
バイキングでのNGマナー



列を無視して料理をとる



好き〜♡ きれい! 好きなものだけとる



とった料理を残す

資料2

選択家庭科授業評価カード

*今日の家庭科の授業についてそれぞれ振り返りをしてください。

4=よくできた 3=できた 2=あまりできなかった 1=できなかった

(1) 家庭科の授業に興味を持ち、進んで学習することができましたか。

4 3 2 1

(2) 班の人と協力して学習をすすめることができましたか。

4 3 2 1

(3) 授業は分かりやすかったですか。

4 3 2 1

(4) 忘れ物がありましたか。

ない ・ あった (忘れたもの)

(5) 今日の授業で分からないところがあれば書いてください。

(6) 授業について、感じたことや思ったことを書いてください。

■指導にあたっての留意点

自分の選んだ料理を、主食・主菜・副菜に分けることで、食事のバランスが一目で分かった。ただ、主菜・副菜の両方で、油を使った料理を選ぶ生徒もいることから、中学校では、栄養素のバランスとの両面から指導する必要がある。

■実施後の感想

本校では、バイキング給食を行ったことがなく、バイキングといえば、好きなものを好きなだけ食べられるというイメージが生徒にはあったようだ。しかし、実際に、自分で料理を選ぶと、偏りがあることが分かった。授業後の調理実習では、バランスよく料理を取ることができた。

社会科 小学校 第3学年

主題／ちいきの人びとの仕事 ゆずの生産

■本時のねらい

- 地域の特産物が分かり、関心を持たせる。
- ゆずの歴史や栽培の仕方を聞き、生産の苦労や喜びを知る。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
地域の特産物について関心を持って話を聞き、進んで発表をしようとしている。	生産者の苦労や喜びを理解し、感謝する心を持つことができている。	地域の特産物や栽培の仕方が理解できている。

■食育の視点

- 地域の特産物や食文化について理解し、尊重する心を持つ。
- 食物を大切にし、生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ。

■展開（4／4時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 地域の特産物には、どんなものがあるか考え、発表する。	● 地域の特産物を発表させる。	
2 ゆずについて、臭いや味、色、手触りなど、感じたことをワークシートに書き発表する。	● ゆず絞りの体験を思い出しながら書くように助言する。 ★ ゆずに関心を持って学習に取り組もうとしている。（関心・意欲・態度）	ゆず実物 写真 ワークシート
3 本時の課題を知る。	● 本時の学習課題について知らせる。	
地域の特産物「ゆず」について知ろう		
4 生産者からゆずの栽培や苦労などについての話を聞き、質問をする。	● ゆずの生産者を紹介する。 ● 地域のゆずの歴史や収穫するまでの仕事や苦労などの話を関心を持って聞くようにする。 ● 事前に質問を考えさせておく。 ★ 地域の特産物「ゆず」について、歴史や栽培の仕方が理解できている。（知識・理解）	掲示物 ・年間の仕事 ゆず製品
5 分かったことをワークシートに書き発表する。	● 給食によく使われていることを知らせる。 ★ 生産者の苦労や喜びを理解し、感謝する心を持つことができている。（思考、判断）	ワークシート

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

ゆず絞りは、ゆずの感触や臭い、味、絞るときの力の入れ方などが分かり、体験を通して地域の特産物「ゆず」に興味や関心を持つことができた。児童は、いろいろな発見や学習の様子を、生き生きとした表現で作文に書くことができた。その後、生産者からの話を授業に取り入れ、一年間の作業の様子や苦勞などを知る機会となり、さらに興味や関心を高めることができた。

単元計画(概要)

単元名：わたしたちの暮らしとはたらく人びと

時間	内容
1	ものをつくる人びとのしごと
2	店ではたらく人びとのしごと
3	ちいきの人びとのしごと
4	ちいきの人びとのしごと (ゆず)

資料2 ワークシート

ちいきのとくさん物「ゆず」について しろう
名前

●ゆずしぼりで、ゆずについてわかったことやおもったことをかきましょう。

ゆずをよ〜くかんさつしよう	<ul style="list-style-type: none"> ・きいろい色 ・まわりは、でこぼこしている ・きったら、たねがいつぱいある ・しぼると手がぬるぬるした
においはどんなかな	<ul style="list-style-type: none"> ・いいにおい ・すっぱそうなにおい
あじはどうかな	<ul style="list-style-type: none"> ・すっぱい ・しぼったあとの白いところはにがい

●ゆず農家のひとの話をきいてわかったことを書きましょう。

・しかにたべられないように、ネットをはったりしていることがわかりました。
・ゆずをつくるときにくろうしていることやゆずのことがわかりました。

資料1

体験学習 (ゆずしぼり)



資料3

ゆずの生産者からお話を聞く



社会科 小学校 第4学年

主題／ごみのゆくえ～〇〇小学校の給食室は？～

■本時のねらい

- ごみを活かす方法について調べ、学校でのリサイクルの仕組みについてとらえることができる。
- 給食室で出るごみ（野菜クズ・食べ残し）から世界の食糧事情について考え、自分たちでできる活動について考えることができる。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・表現	知識・理解
環境や自然に配慮した食生活を実践しようとする。	身近なごみを減らすために、自分たちができる活動について考えることができる。	世界の食糧事情について知る。

■食育の視点

- 感謝の心 世界の食糧事情を知り、自分たちが食べることができるのは当たり前のことではないということに気づく。
- 社会性 自然界の中で生かされている自分の存在について考え、環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする。

■展開（9／11時間）

（T1：学級担任 T2：栄養教諭）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 前時を振り返り、今日のめあてを確認する。	●前時に出た児童の発問を振り返らせる。 （T1）	
ごみのゆくえ ～〇〇小学校の給食室は？～		
2 給食室で出る野菜クズはどのように利用されるのかを知る。	●給食室の野菜クズを、堆肥化装置に入れ、学級園の肥料になるまでの様子を写真で示す。（T2）	写真（8枚）
3 実際に給食室へ堆肥化装置を見に行く。	●堆肥をさわらせ、臭いをかがせる。（T2） ●食べ残しの生ごみは衛生上リサイクルできないことを伝える。（T2）	堆肥化装置
4 自分の食生活を振り返る。	●日本全体でどれだけ食べ残しがあるか知らせ、自分の食生活を振り返らせる。	
5 世界飢餓マップから気づくことを発表する。	●世界飢餓マップから、気づくことを発表させる。（T1） ●世界の食糧事情について知らせる（T2）	世界飢餓マップ
6 自分たちでできる活動について考える。	★世界の食糧事情について知り、自分たちができる活動について考えることができたか。	

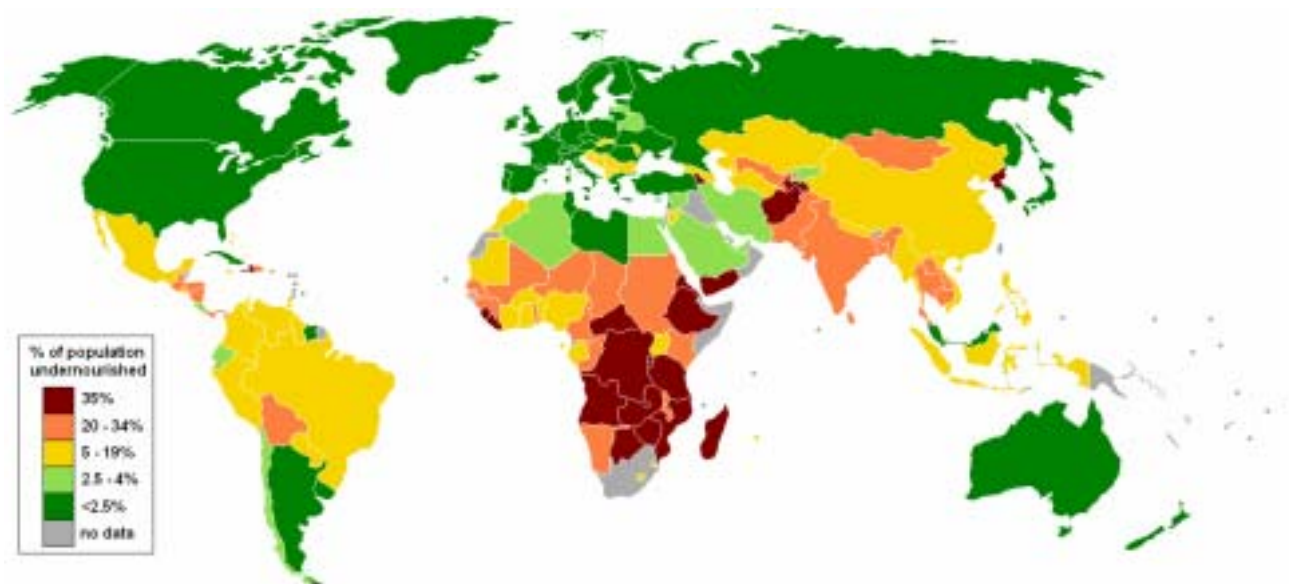
■実施にあたっての留意点や指導後の感想など

- ・給食室に堆肥化装置を見に行くのではなくて、教室に堆肥化装置を持っていけば、時間の短縮になる。
- ・日本ではどれだけの食べ物が捨てられ、世界のあちこちではどれだけの子どもが食べられないという理由で亡くなっているのかという、矛盾とも感じる事実を知り、世界に目を向けるとともに、自分が食べることができているのは、当たり前なことではないと知ってもらいたい。
- ・飢餓で亡くなる子どもの話を聞き、ショックが大きかったようだが、自分たちができることは何なのか児童なりに考えることができていた。

■児童の感想

- ・日本はほかの国と違って食べ物に困ってないから、ごみをいっぱい捨てるけど、これからは物を大切にする。
- ・食べ物が足りない国があることを知って、みんなを助けたいと思いました。これからは食べきれぬ量をお皿にのせるようにします。大人になったら食べ物が少ない国に食べ物を分けてあげたいと思いました。

資料 1



世界飢餓マップ：国連世界食糧計画ホームページより

体育科（保健領域） 小学校 第3学年

主題／1日の生活のしかた

■本時のねらい

- 毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠などの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
1日の生活の仕方について、関心を持って学習に取り組もうとしている。	学習したことを自分の生活に当てはめることができる。	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っている。

■食育の視点

- 食事、運動、休養及び睡眠の大切さを理解し、健康によい生活の仕方を身につける。

■展開

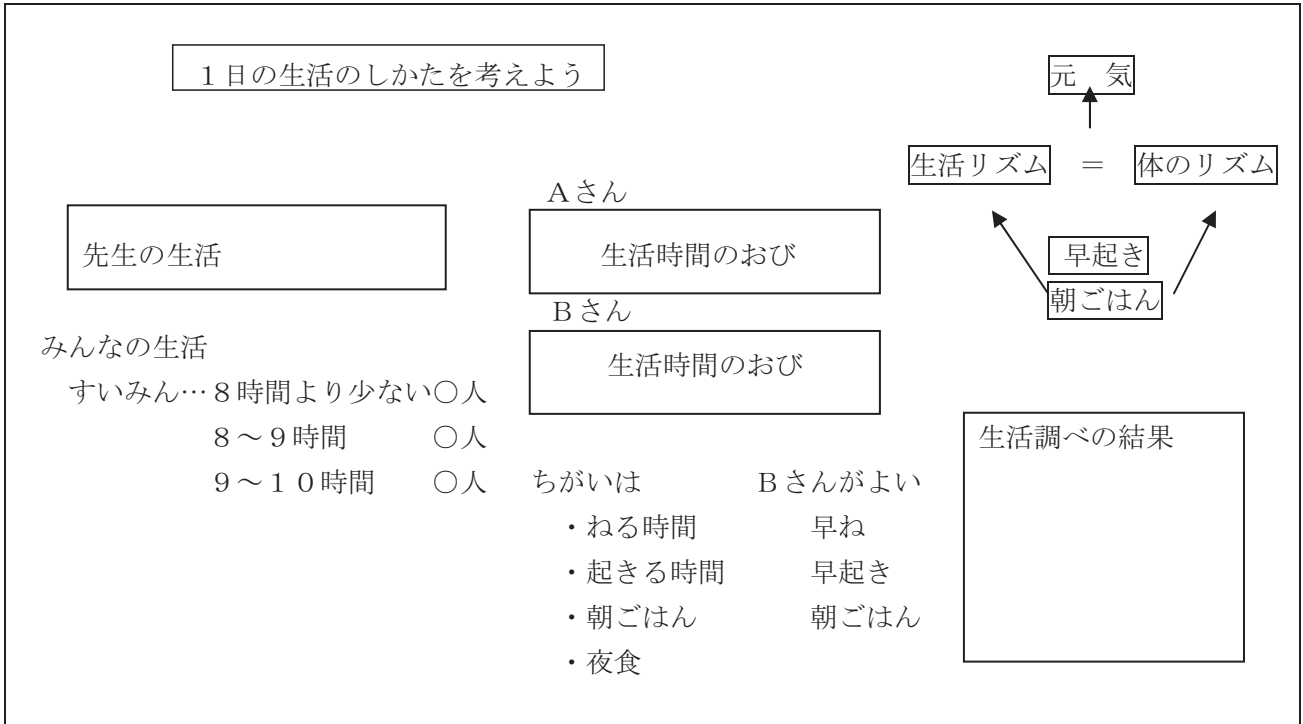
(T1:学級担任 T2:栄養教諭)

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料等
1 1日の生活にはどんな事柄があるか振り返る。	T1: ●昨日の先生の生活時間を知らせる。 模造紙にわかりやすく記入し掲示する。 ★1日の生活の仕方について、関心を持って学習に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1日の生活の仕方を考えよう</div>	先生の生活時間
2 自分の睡眠時間について知る。	T1: ●睡眠時間を調べさせる。 事前に「時間のおび」に前日の自分の生活を記入したものを配っておく。	ワークシート①
3 睡眠はなぜ大切か知る。	T2: ●睡眠時間が少ないとどうなるか考えさせ、睡眠の大切さについて知らせる。	
4 AさんBさんの生活の違いを見つけ、どちらがよい生活の仕方か考える。	T1: ●起床時間や食事などについて意見を出させ、食事、運動、休養及び睡眠などがそれぞれ関係しあっていることに気づかせる。 AさんBさんの生活を模造紙に分かりやすく記入し掲示する。 ●どちらがよい生活の仕方かワークシートに記入させる。 ★毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠が大切であることが分かっている。 (知識・理解)	AさんBさんの生活時間 ワークシート②
5 朝ごはんはなぜ大切か知る。	T2: ●生活調べと関連させながら、生活リズムと食事のリズムの関係にふれ、朝ごはんの大切さを再認識させる。	9月の生活調べ結果
6 明日の自分の生活の目標時間を考える。	T1: ●ワークシートに記入させる。2～3名の児童に発表させ、本時のまとめをする。 ★学習したことを自分の生活に当てはめることができる。(思考・判断)	ワークシート①

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

- ・学級担任とのT T授業で行った。役割分担がはっきりしていて分かりやすかったという意見ももらった。
- ・生活調査の結果を活用すると、児童が自分の生活を振り返りやすい。学習の内容を学級通信等で知らせてもらうことで、保護者への啓発にもなった。
- ・授業後の感想では「ねることの大切さが分かった。」「早ね、早起き、朝ごはんは大切だなと思った。」と書いている児童が多かった。

■板書計画



資料

ワークシート①

1日の生活のしかた 名前 ()

(自分の生活) すいみん () 時間

時間のおび

(明日の生活)

時間のおび

ワークシート②

1日の生活のしかた 名前 ()

Aさんの生活時間のおび

Bさんの生活時間のおび

()さんがよい

(わけ)

生活調べの結果 (19年9月 3年生20名)

6時30分までに起きた	6人
9時30分までにねた	5人
朝ごはんを食べた	20人
外遊びをした	8人

※Aさん…夜更かし、朝寝坊、夜食を食べ朝食はなし
Bさん…早寝早起きの生活、朝ごはんを食べている

体育科（保健領域）小学校 第4学年

主題／よりよいからだの育ち

■本時のねらい

- 健康によい生活の仕方が分かる。
- 健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和がとれた生活を続ける必要があることが分かる。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
毎日を健康に過ごすために、食事、運動、休養・睡眠のそれぞれについて、気をつけて生活しようとしている。	健康によい生活の仕方について、自分の考えを发表或したり、まとめたりしているか。	健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和がとれた生活を続ける必要があることが分かる。

■食育の視点

- 体がよりよく育つために、栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく力を身につける。

■展開（2／4時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 自分の生活について知る。 ・生活調査の結果を見て、気がついたことを発表する。	●4年生の生活調査の結果を提示し、分かりやすくする。	生活調査結果 (就寝・起床・排便・朝食)
自分の体がよりよく発育・発達するためには、どうしたらよいだろう		
2 生活を振り返り表に記入する。	●きのうの自分の生活を振り返り、問題点を見つけやすくする。机間指導をする。	ワークシート
3 よりよく発育、発達するためには、どうしたらいいのか考える。	●一日の規則正しい生活が大切なことに気づくように提示し、分かりやすくする。	
4 食事、運動、休養・睡眠が大切なことを知る。	★健康によい生活の仕方について、自分の考えをまとめたり、发表或したりしているか。 (思考・判断)	三角バランス
3 朝ごはんはなぜ大切なのか発表する。 ・どんな食べ方がいいのか考える。	●献立の組み合わせから調和のとれた食事を考えるようにする。 ・食事の組み合わせ例を示し、分かりやすくする。	サーモグラフィー 料理カード
4 睡眠について考える。	●睡眠の大切さについて知らせる。 ・4年生に必要な睡眠時間を知らせ、寝る時刻が分かるようにする。	睡眠と成長ホルモン
5 自分の生活を振り返り、これからどんなことに気をつけたらいい	●自分の生活の様子を振り返り、これから気をつけることを考え、今後の目あてをもたせるようにする。	

のか考え、発表する。	★健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和がとれた生活を続ける必要があることが分かる。(関心、意欲、態度)	
------------	---	--

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

生活実態調査から、朝食の内容に偏りがみられる、睡眠時間が少ない児童がいる、排便の習慣ができていないなどの問題点を把握した。規則正しい生活リズムについて理解し、健康な生活を送ることができるような意欲や態度を育てる実践的な取り組みとして、学級担任、養護教諭、栄養教諭のそれぞれの専門性を生かした授業を行った。その結果、朝食の内容にも少し変化が見られ、睡眠時間についてもよく理解でき、朝から生き生きと活動できる様子が見られるようになった。

単元計画(概要)

単元名：育ちゆく体とわたし

時間	内容
1	わたしたちは4年生
2	よりよいからだの育ち
3	おとなのからだへの変化
4	

資料2 生活点検表(朝食・生活)

資料1 ワークシート

すくすくつたまたまに大朝なことを考えよう

名前()

1. その日の生活ようすをかきましょう。

6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1時

起床	学校	家に帰って
----	----	-------

起きた時() : 寝た時() : 睡眠時間()

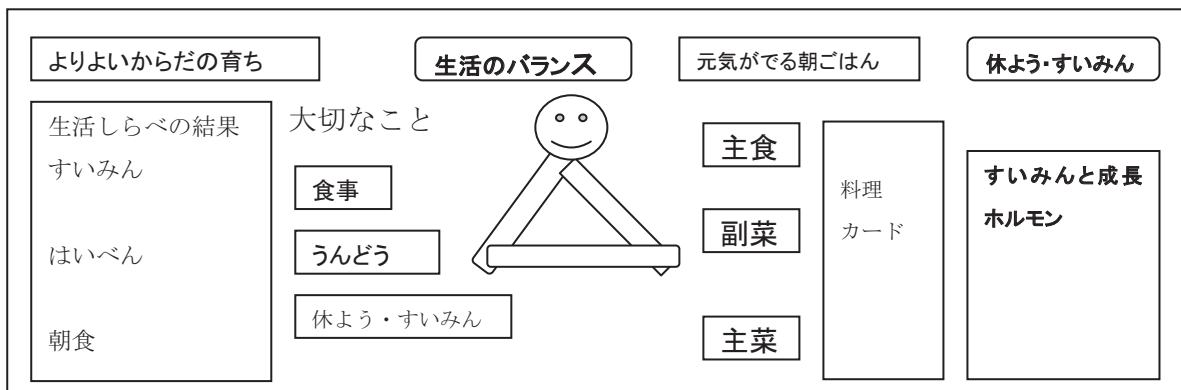
2. 生活をふりかえって、どんなことに気づきましたか。

3. 食事や運動、すいみんなどについて、あすから実行しようと思ったことをかきましょう。

食事	運動	すいみん・休よう
----	----	----------

4. お家の人から

資料3 板書計画



体育科(保健領域) 小学校 第4学年

主題／かむかむ歯っぴい

■本時のねらい

- 4年生は歯列の交代期であることを知り、良い歯並びにするには、かむ事と食事のあり方が大切であることが分かる。
- 自分の歯並びにあったみがき方を工夫する。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・表現	知識・理解
歯並びを良くするために食事やかむことに関心を持ち、進んで取り組もうとしている。	かむことの大切さや、自分の食事を見直すことができる。	自分の歯並びにあった歯みがきができる。

■食育の視点

- 歯並びを良くするために、学校給食を良くかんで食べることや、給食後の歯みがきの必要性を理解させ、家庭での生活習慣の改善へ向けてのステップとしていきたい。

■展開 (1/1 時間)

(T1：養護教諭 T2：栄養教諭)

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料等
1 歯の役割を知る。	● 食べ物は(歯の)どこでかんでいるのだろうか。動物を例にとり、歯の役割を説明する。(T1) リス・・・前歯(アーモンド) ライオン・・・いときり歯(肉) カバ・・・奥歯(すいか)	ワークシート 資料1図
2 自分の歯と合わせてみる。	★自分の歯の役割、大切さが分かる。(関心・意欲・態度)	手鏡
3 よくかんで食べると、体に良いことがいっぱいあることを知る。	● よくかんで食べることを説明する。(T1) 肥満予防・虫歯予防・消化を助ける。 脳の働きを活発にする。 ★よくかんで食べることを大切さが分かる。(思考・表現)	資料2図
4 かむ回数を当てるクイズをする。	● 身近な料理から、かむ回数が確認できるようにクイズの内容を考慮する。(T2) ● 学校給食の献立を例にして、意識してかんで食べるように呼びかける。 ★よくかんで食べようとする意欲が持てる。(関心・意欲・態度)	資料3 (クイズ)
5 よくかんで食べるためには歯を大切にしなければならぬことに気づく。	● 食後の歯みがきの大切さを再確認させ、給食後の歯みがきがきちんとできるように励ます。(T1) ★きちんと自分で磨こうとする意欲が持てたか。(関心・意欲・態度)	歯磨きのポイント 歯ブラシ コップ
6 全員で歯みがきをする。	● 正しくできているか確認する。(T1・T2) ★正しい歯みがきができるようになる。(知識・理解)	

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

「毎日の生活とけんこう」の単元の中で、食と歯から生活習慣の改善を目指していくものです。養護教諭と栄養教諭とが、それぞれの専門性を生かして指導を行う事ができた。かむ回数や食事の大切さなど、学校給食と関連させて指導していく事ができるので効果的でした。

ワークシート

かむかむ歯っぴい 食べ物と歯の形 4年 組 名前 _____

それぞれの食べ物をどの動物が、どんな歯を使っておいしく食べるのでしょうか？

動物の名前	歯の形
①アーモンドを () が () で切るように食べます。	
②牛 肉を () が () で引きさきながら食べます。	
③す い かを () が () ですりつぶすように食べます。	

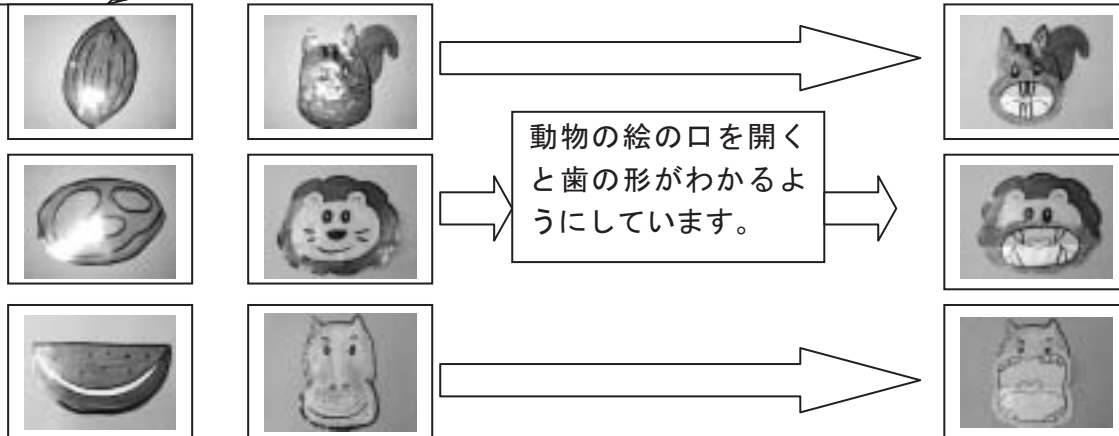
動物の名前

- ・ ライオン
- ・ リス
- ・ カバ

歯の形

- ・ おく歯
- ・ いときり歯
- ・ まえ歯

資料1図 板書でワークシートの答え合わせをしていく時、図に絵を貼って使用します。



資料2図	資料3図	クイズ1	答え
	クイズ2	答え	
			<p>今日の学校給食は、何回で食べられるかな？</p>

体育科（保健領域） 小学校 第5学年

主題／健康な生活について考えよう

■本時のねらい

- 集中して勉強するためには、すっきり目覚めることが大事であり、すっきり目覚めるには、食事、運動、睡眠が関係していることに気づく。
- 友だちと意見交換を図りながら、共により良い生き方を考え、改善する意欲を高める。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
健康な生活について関心を持ち、取り組もうとする。	自分の生活習慣を見直し、よりよい生活にするための改善点を考えられる。	食事・運動・睡眠の関連性が理解できる。

■食育の視点

- 調和のとれた食事・運動・睡眠の生活リズムが、体と心の健康状態と関係していることが理解できる。

■展開（2／6時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	
1 前時の学習内容を振り返る。 <u>集中して勉強できるためにはどうしたらよいか？</u> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 20px;">朝食をしっかり食べる 早く寝る</div>	●生活習慣チェックの結果から見てきた実態を示し、考えさせる。 ★関心を持って学習に取り組もうとしているか。（関心・意欲・態度）	ワークシート
2 朝食を食べたいと思っているかを考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;">気持ちよく目覚めるにはどうすればよいか</div>	●脳が目覚めていないと食べたいと思えないことに気づく。 ★バランスよく食べることが理解できたか。 （知識・理解）	脳の絵 朝食の絵
3 気持ちよく目覚めるにはどうしたらよいかを考え、発表する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 20px;">早く寝る 運動をする</div>	●早く寝ることが大事であることに気づかせる。 ●朝すっきりと目覚めたと答えた児童には、集中して勉強できると答えた人が多いことを知らせる。 ●早く寝ても、気持ちよく目が覚めない場合については、その原因をグループで考えさせる。 ★関心を持って学習に取り組もうとしているか。（関心・意欲・態度） ★隣の友だちと話し合いができていますか。 （思考・判断）	
4 睡眠時刻が遅くなる原因を考える。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 20px;">テレビやゲームのしすぎ 塾のため なかなか眠くならない</div>	●夜食を食べすぎると気持ちよく目覚めないという理由をDVDから考えさせる。 ●テレビやテレビゲームの時間に着目させる。 （調査結果を見やすいように色をつけ、分かり	DVD 生活実態調査の結果

	やすく説明する) ★テレビやテレビゲームの時間が長くなると、睡眠時間が短くなることやぐっすり寝られなくなるのが分かる。(知識・理解)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">健康な生活について考えよう</div>		
5 健康な生活について、振り返る。	★集中して勉強できるようになるためには、食事・運動・睡眠が関連していることが理解できたか。(知識・理解) ●学習を振り返り、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

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

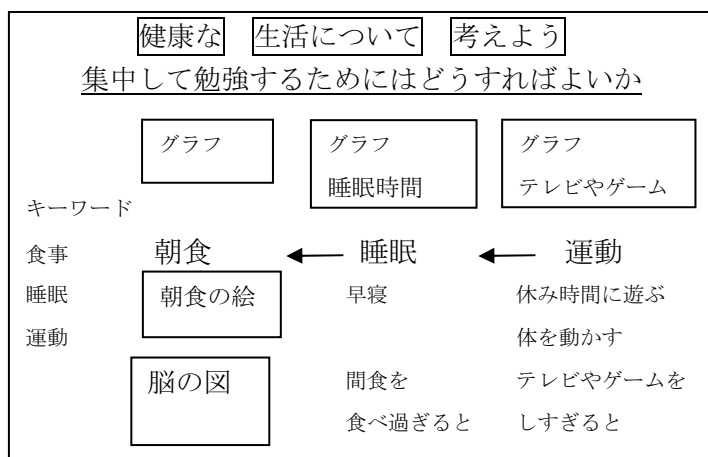
自分の生活習慣を振り返らせることと、学校やクラスの実態をグラフ化してから示し、考えさせることで、動機付けが効果的にできるため、事前の調査を行い、どのようなグラフで示すかに留意した。児童のワークシートや食育だよりで実態を保護者で知らせることで、生活実態の課題が見えてくる。その課題についての具体的な改善方法を啓発していくことが重要である。

単元計画(概要)

単元名：心の健康

時間	内容
1	生活習慣をチェックしよう
2	健康な生活について考えよう
3	心の発達
4	心と体のかかわり
5	思春期の心の健康
6	心の健康アドバイス

板書計画



資料2

保健 ワークシート

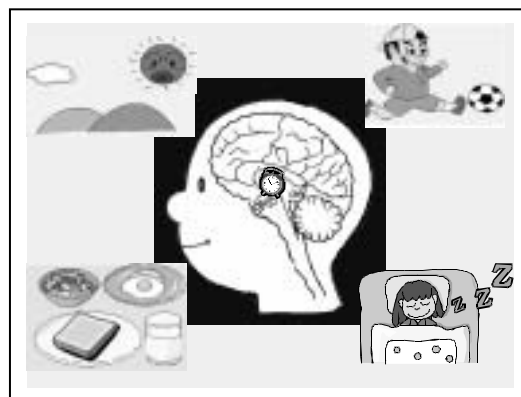
5年()組 氏名 _____

※「集中して勉強できる」ために、気をつけることを考えましょう。

※ これまでの生活 (生活習慣チェックを基で思ったこと) ※ これからの生活で気をつけようと思ったこと

※ お家の人から

資料3



資料 ・DVD 朝食と生活リズム おもしろ大実験 東山書房

- 【実験】朝の食欲と胃の状態 【体内探検】胃の「空腹期強収縮」
- ・生活ふりかえり票 (生活習慣チェック)・・・高知県教育委員会
 - グラフ ・児童生徒の生活スタイルに関する調査・・・高知県教育委員会
 - ・全国体力・運動能力、運動習慣等の調査・・・文部科学省

保健体育科（保健領域） 中学校 第3学年

主題／食生活と健康

■本時のねらい

- 生涯にわたり健康な生活を送るためには、中学生の時期からバランスのとれた食事をとることが大切であることを理解させる。
- 成長期である中学生にとって必要なエネルギーについて知り、運動で消費されるエネルギーと食事で摂取するエネルギーとの関係について考える。

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
バランスのよい食事について考え、自分の食生活を見直そうとしている。	バランスのよい食生活や食事と運動の関係について理解することができる。

■食育の視点

- 心身の健康
 - ◇健康な生活を送るためには、バランスのよい食事が大切なことを理解する。
 - ◇食事と運動の関係について理解する。
 - ◇自分の食生活を見つめなおし、よりよい食習慣を形成しようとする。

■展開（1／2時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 ある土曜日のAさんの1日の食生活にはどんな問題点があるか考え、発表する。 ・朝食抜き ・間食に糖分、脂肪分、塩分の多いものを食べている。 ・加工食品やインスタント食品が多い など	●Aさんの1日の食生活を料理カードで提示し、どんな問題があるか考えさせ、ワークシートに記入させる。 ●気づいたことを発表させる。 ★バランスのよい食事について考え、自分の食生活を見直そうとしている。（関心・意欲・態度）	料理カード ワークシート （資料2）
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 5px 20px;">バランスのよい食事をしよう</div>		
2 バランスのとれた食事の「バランス」とはどういうことか知る。 3 生活や体の発育に必要なエネルギーはどんなものからなるのか知る。 4 中学生の1日の摂取エネルギー量を予想し、発	●バランスのとれた食事は、エネルギーと栄養素のバランスがとれたものであることを理解させる。 ●生活や体の発育に必要なエネルギーや栄養素は食事から補給していることを確認する。 ★バランスのとれた食事について理解することができる。（知識・理解） ●摂取したエネルギーは、運動などによって使われる消費エネルギーと体内に貯めておく貯蔵エネルギーとからなることを知らせる。 ★食事と運動の関係について理解することができる。（知識・理解） ●1日の摂取エネルギーから1食での摂取エネル	ワークシート （資料2）

<p>表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日の摂取エネルギーをごはだけでとろうとすると、お茶碗何杯分か考える。 <p>5 身近な食べ物のエネルギー量やそれを消費するためにはどんな運動をすればよいか知る。</p>	<p>ギーを計算させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはだけではエネルギーを摂取することが難しいことやその他の栄養素のバランスがとれないことを知らせ、いろいろな食品を組み合わせることが大切であることを理解させる。 ●普段よく食べているお菓子やカップラーメンのエネルギー量を予想させた後、実物を回して表示からエネルギー量を確認させる。 ●好きな食べ物を選び、そのエネルギー量を消費するためには、どんな運動を何分すればよいか計算させる。 ●部活動など身近な運動で計算させることで、理解を深める。 <p>★食事と運動の関係について理解することができる。(知識・理解)</p>	<p>食品カード(ごはん)</p> <p>コーラ ポテトチップス カップラーメン</p>
<p>6 バランスのとれた食事についてまとめ、振り返り表を書く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●バランスのとれた食事についてまとめ、これからの食事のとり方の目標を書かせる。 <p>★バランスのよい食事について考え、自分の食生活を見直そうとしている。(関心・意欲・態度)</p>	<p>ワークシート(資料2)</p>

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

本時では、導入で教科書に記載されているAさんの1日の食生活を提示したが、事前に生活アンケートなどを実施し、クラスの実態をAさんの1日の食生活として提示することで、自分たちの食生活の課題が明確となり、学習への関心や理解がさらに深まると思われる。

単元計画(概要)

単元名：食生活と健康

時間	内容
1	バランスのよい食事をしよう(本時)
2	規則正しい食生活

資料1

<板書>

○ある土曜日のAさん

朝食	昼食	間食	夕食	夜食
朝食抜き	ハンバーガー フライドポテト コーラ	アイスクリーム ポテトチップス コーラ	おにぎり つけもの 卵スープ	カップラーメン コーラ

問題点

- ・朝食抜き
- ・糖分のとりすぎ
- ・脂肪のとりすぎ
- ・塩分のとりすぎ
- ・偏食
- ・インスタント食品
- ・夜食
- ・野菜不足
- ・ジュース
- ・朝食を食わずに激しい運動をしている など

資料2

<ワークシート>

資料2はワークシートで、左ページには「食生活と健康」の単元名、Aさんの1日の食生活を基にしたエネルギー摂取量の計算表、および「活動量とエネルギー消費」の計算表が記載されている。右ページには「エネルギー収支の計算」の表と、「今日の食生活を振り返って、気づいたことや感じたこと、これからどのように心がけたらよいか、まとめよう。」という振り返り欄がある。

生活科 小学校 第1学年

主題／さつまいものひみつ

■本時のねらい

- さつまいもの成長を振り返り、旬が分かる。
- さつまいもの良さや働きについて知る。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
さつまいもについて関心を持ち、進んで話を聞いたり、発表をしたりしている。	さつまいもの良さを自分なりにみつけようとしている。	活動や体験を通して、さつまいもの成長過程が分かり、さつまいもの良さや働きについて分かる。

■食育の視点

- 野菜作りの活動や体験を通して、野菜の旬が分かる。
- 食べ物の大切さが分かる。

■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料等
1 さつまいもが育った過程を思い出し、分かったことを発表する。	●活動の写真を掲示し、さつまいもの成長過程を分かりやすくする。 ・ 苗を植えた時期や収穫した時期を聞く。 ・ さつまいもは、根っこであることが分かるようにする。	写真 実物又は絵
2 焼いもの味を思い出し、発表する。	●焼いもの味を思い出させ、興味や関心を持たせるようにする。 ★興味や関心が持っているか。 (関心・意欲・態度)	
さつまいものひみつをみつけよう		
3 さつまいものひみつについて知る。 ・ 班で焼きいものを観察して、気づいたことをカードに書き黒板に貼り、説明する。	●さつまいもの働きを分かりやすくする。 ●焼きいもを用意して観察させ、すじがあることに気づくようにする。 ★さつまいもの良さや働きについて理解している。(知識・理解)	3つのはたらき(図) 焼きいもカード
4 すじがどんな働きをするのか思ったことを発表する。	●すじは、よいうんちを出してくれることをエプロンシアターを使って説明する。	エプロンシアター
5 さつまいものひみつをまとめて発表する。	●さつまいものひみつを振り返り分かりやすくする。 ★さつまいもの良さを自分なりに見つけることができたか。(思考・判断)	ワークシート

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

年間を通した栽培活動を中心に「野菜を育て、収穫する」といった体験活動を通して生産の喜びを知り、育つ野菜の旬が分かるように年間指導計画を作成した。地域の方と交流を図りながらの取り組みは、楽しく学ぶことができた。

資料1

野菜作り年間計画

	学習内容	活動	育てる野菜
4月	学校探検	給食センター訪問	
5月	夏野菜をそだてよう	土作り・苗植え	きゅうり、ミニトマト、ピーマン、ポップコーン、かぼちゃ、なす、さつまいも
6月	さつまいもの苗を植えよう	生産者と交流	
7月	夏野菜をたべよう	サラダをつくろう	
9月	どんな冬野菜があるのかな	土作り	大根
10月	冬野菜のたねまきをしよう	大根の種まき	
11月	秋となかよし「いもほり」	生産者と交流	たまねぎ
	たまねぎをうえよう	土づくり・苗植え	
	ポップコーンをつくろう	ポップコーン作り	
12月	野菜スタンプをつくろう		
1月	ほしいもをつくろう	生産者と交流	
2月	冬野菜をたべよう	大根の煮物	
3月	ほし大根をつくろう		

資料2

板書計画

<p>さつまいものひみつ</p> <p>苗植 写真</p> <p>6がつ</p> <p>いもほり 写真</p> <p>11がつ</p> <p>やきいもの写真</p> <p>あじはどうだった</p>	<p>さつまいものはたらき</p> <p>3つのはたらき</p> <p>・ねつやちからになる</p> <p>・うんちがでる</p>	<p>やきいものかんさつ</p> <p>わかったこと</p> <p>カード</p> <p></p> <p></p>
--	---	---

主題／ピーマン収穫体験と料理

■活動のねらい

- ピーマンの収穫体験を通して地域の農産物を知ると共に、生産に関わる人々の苦勞を知り感謝の気持ちを持つ。
- 収穫したピーマンを料理したり、給食の献立に取り入れたりすることで、野菜や食べ物への関心を高める。

■食育の視点

- 地域の生産者を訪ねて収穫体験をしたり、収穫した農産物を使った料理や料理することを通して、食べ物への興味・関心を高める。

■児童の生産現場への訪問における協力確保等のためのコーディネート

- 地元JA営農担当者に計画を相談する。
- 学校長よりピーマン部会会長に、収穫体験計画を添付した依頼文書を出す。
生産現場が学校周辺にないため、学校に近くマイクロバスで移動できる場所を希望
時期はピーマンをハウスから引き上げる前(6月中旬頃)で調整
- JA担当者と事前打ち合わせ
当日の計画、準備物等
- 学級担任と現地下見
マイクロバスで移動するため、乗降場所やトイレ等の確認

■日程及び児童の活動

- ① 学校出発 (9時30分)
- ② 生産者のお話を聞く。(15分程度)
- ③ ピーマンを収穫する。(約1時間)
一つ一つはさみでとってビニール袋に入れ、かごに集めて学校に持って帰る。
- ④ 学校着 (11時30分)

■収穫したピーマンの活用

- 当日(10日)JAからもらったピーマン料理レシピといっしょに家庭に持ち帰る。
- 給食の献立に使用する。(11日 チンジャオロウスー、13日 とり肉の南蛮漬け)
- 児童が料理する。(13日 保護者にも手伝ってもらい、お料理レシピの中から「ピーマンのじゃこ炒め」と「ピーマン入りホットケーキ」を作る。)

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

- 保護者からのおたより
 - ・昨日はたくさんのピーマンをありがとうございました。近所のお友達におすそわけしました。レシピを参考にし、子どもたちにたくさん食べさせます。ハウスでの作業は暑かったようで、「おかあさんも毎日大変だね。お疲れさまです。」と声をかけてもらい、うれしかったです。
 - ・りっぱなピーマン、本人も食べる気満々で手に包丁、指を切ってしまった〇〇ちゃんです。焼きそばに入れて家族みんなで食べました。おいしかったです。
 - ・たくさんのピーマンありがとうございます。少し興奮気味に「先生にほめられた・・・」など、話してくれました。昨夕は〇〇〇が好きなピーマンとソーセージの炒め物にしましたが、今日は子どもたちにも手伝ってもらって、「ピーマンの肉詰めにしようか」なんて話しています。

資料

生活科の体験学習と関連させた献立の活用

6月11日 チンジャオロウスー

給食では、たくさん収穫させていただいたピーマンで「チンジャオロウスー」を作りました。

この日はちょうど1年生の親子給食試食会だったので、給食に地場産物を活用していることや、収穫体験を通して学習を深めたり、献立に取り入れることで食べ物への関心を高めたりしていることをお話ししました。



ピーマンについてお話を聞きました。



たくさん収穫させていただいたピーマン

一つ一つはさみでとりました。



野菜が苦手な子どももペロリと食べたピーマン入りホットケーキ



～おすすめピーマン料理～

(給食だよりで紹介)

ピーマンのじゃこ炒め

材料(4人分)

ピーマン…10個

かちりじゃこ…1/2カップ

ごま油…大さじ1

しょうゆ・酒…各大さじ1

砂糖…大さじ1/2

作り方

① ピーマンは種とわたをとってせん切りにし、さっとゆでる。

② ごま油でかちりじゃこを炒め、①を加え、しょうゆ、酒、砂糖で味をつけ、強火でいり煮にする。

※好みで仕上げに一味唐辛子をふってもよい。



総合的な学習の時間 小学校 第3学年

主題／体にいいおやつのとりに方を考えよう

■本時のねらい

- 体にいいおやつのとりに方について理解し、自分の食生活を見直そうとしている。

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
バランスのとれたおやつを選んで食べようとしている。	体にいいおやつのとりに方を理解し、自分の食生活を見直そうとしている。

■食育の視点

- 正しいおやつのとりに方の実践（生活習慣病予防の観点から）

■展開（6／6時間）

（T1：学級担任 T2：養護教諭 T3：栄養教諭）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 これまでの学習を想起し、学習課題を知る。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 体にいいおやつのとりに方を考えよう </div>		
2 班でカードを使い1食分のおやつを考え理由を発表する。	●カードに書かれている量と選ぶ量が違う場合は、どのように表現するか説明する。	おやつカード 正一さんのおやつ
3 正一さんが食べたおやつについて気がついたことを発表する。 ・コーラ 1.5ℓ ・ポテトチップス 1袋 ・クッキー 1箱	●おやつをとりすぎている「正一さん」を登場させ、体にいいおやつのとりに方を考えさせるようにする。（T1） ★体にいいおやつのとりに方について考えているか。 【知識・理解】（発表、態度）	
4 体にいいおやつのとりに方をするためにどんなことに気がつけたらいいのかわかる。 ・養護教諭の話聞いて考える。 ・栄養教諭の話聞いて考える。	●養護教諭の立場から、おやつを食べ過ぎたり、食べる時間を考えなかったりするとどうなるのか説明する。（T2） ●栄養教諭の立場から、子どもたちが考えたおやつも評価しながら、1食のおやつとして食べてもいい量や組み合わせについて説明する。（T3） ★自分の生活をふり返りながら考えているか。 【知識・理解】（態度、発言）	
5 夏休みに考えてきたおやつについて考える。 ・保護者の思いを聞く。 ・試食する。	●実際に保護者におやつを用意してもらい工夫されている点などを紹介しながら試食する。（T1）	
6 振り返りカードを書く。	★体にいいおやつのとりに方を理解し、自分の食生活を見直そうとしているか。 【関心・意欲・態度】【知識・理解】（振り返りカード）	振り返りカード

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

- ・養護教諭、栄養教諭も入っての学習を計画したため、それぞれの専門性が効果的に発揮できるよう配慮した。
- ・また、食に関しては保護者との連携が大切になるため、保護者にもゲストティーチャーとして登場していただいた。

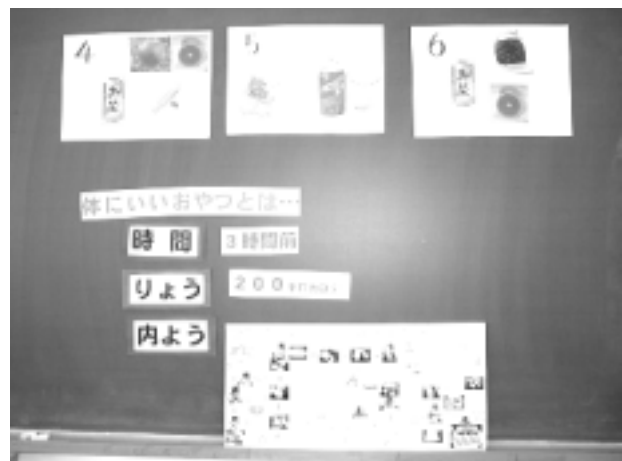
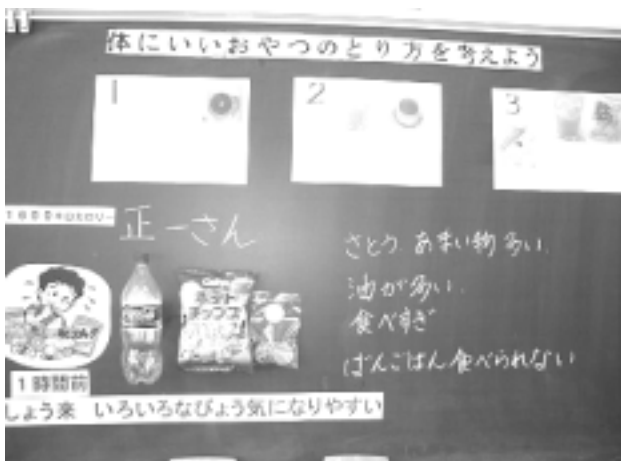
単元計画(概要)

単元名：体にいいおやつを考えよう

時間	内容
1～2	好きなおやつを調べよう
3	昔のおやつと今のおやつを比べよう
4	清涼飲料水のひみつを考えよう
5	食品添加物について考えよう
6	体にいいおやつを考えよう

資料

板書計画



総合的な学習の時間 小学校 第5学年

主題／豆腐について調べよう

■本時のねらい

- 豆腐について知っていることを発表し、豆腐の概要をつかむことができる。
- 豆腐の食品としての良さを伝えるためのテーマを決める。

■評価規準

考える・表現する	ともに伸びる
豆腐の食品としての良さを伝えるために、調べ学習のテーマを決めようとしている。	友だちの発表を聞き、豆腐の概要をつかんでいる。

■食育の視点

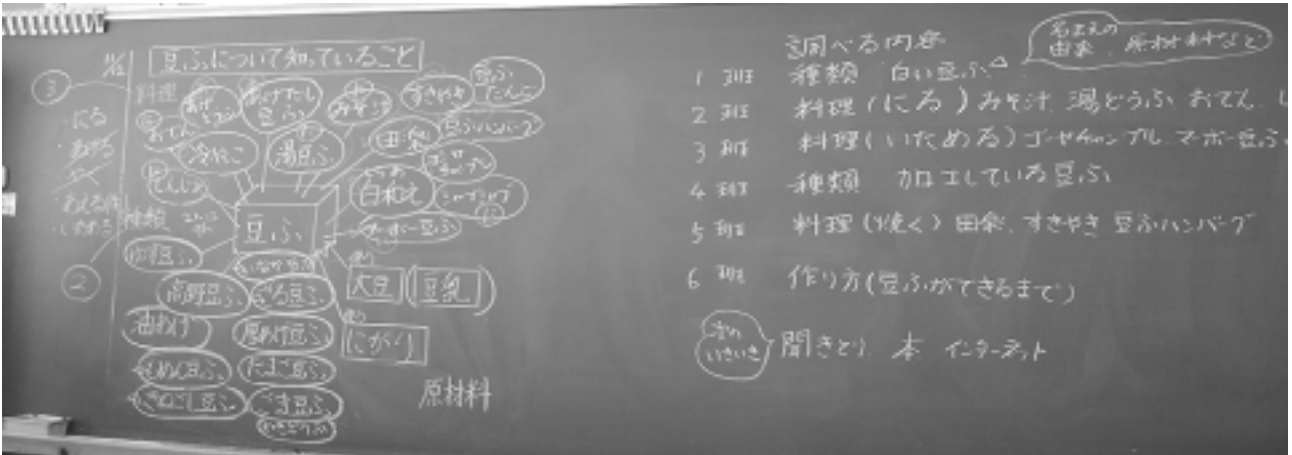
- 日本の伝統食品の良さを知り、安全な食品を選ぶ力を養う。(③食品を選択する能力)

■展開 (1・2 / 12時間)

(T1 : 学級担任 T2 : 栄養教諭)

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料等
1 本時の課題を確認する。(T1) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;">豆腐について調べよう。</div>	●調理実習での味噌汁の具を思い出させ、本時の学習に意欲を持たせる。	事前学習ノート
2 豆腐について知っていることを発表し、整理する。(T1)(T2) ・発表 ・整理 ・ノートに書く	●家庭生活や学校給食の料理での食材を想起させ、さらに発表を促す。 ●発表があった料理名や食材名が持つ意味に気づかせながら、整理していく。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 豆腐の原材料：大豆、豆乳、にがり 豆腐の種類 ：木綿、絹ごし、田舎、ざる 豆腐製品 ：厚揚げ、油揚げ、高野豆腐 豆腐料理 ：マーボー豆腐、揚げだし豆腐 田楽、白和え、チャンプル ↳ 煮る、揚げる、焼く、和える、炒める </div>	
3 調べる内容を考え、決める。(T1)(T2) ・班での話し合い ・発表	★発表、整理することを通して豆腐の概要をつかんでいる。【ともに伸びる】 ●今後の学習(豆腐作り、皿鉢料理作り)や伝統食品、加工食品の良さを説明する。 ★豆腐の良さを伝えるためのテーマを考え決めようとしている。【考える・表現する】	
4 今後の学習計画を確認する。(T1)	・聞き取りや資料、インターネットで調べる。(個人) ・調べた内容を伝え合い、発表の準備をする。(班) ・発表会を行う。(全体)	

■本時の板書



■単元計画

単元名 体によい食品を調べよう。[味噌汁に使われている豆腐について調べよう。]

単元の目標

- ① 豆腐の作り方や種類、料理等を調べ、伝え合うことにより、豆腐が日本の伝統食品であることや、安全でおいしい加工食品として私たちの食卓を幅広く支えていることを知る。
- ② 豆腐作り実習を通して、手作りの良さや昔からの製法が今も続いていることを知る。

指導計画 (全12時間)

時間	内容
1, 2 (本時)	豆腐について知っていることをまとめ、各班で調べ学習のテーマを決める。
3, 4	聞き取りや資料、インターネット等で調べ、ノートにまとめる。(個人)
5, 6, 7, 8	調べた内容を班で伝え合い、発表の内容をまとめ、発表の準備をする。(班)
9	発表会をする。
10, 11	豆腐作りをする。
12	豆腐調べのまとめをする。

■指導にあたっての留意点や授業後の感想など

指導にあたっては、友だちの発表から得た情報を整理して、作り方、種類、料理に分類し、豆腐についての学習を深めるようにした。豆腐は日本の伝統食品であること、料理名にはいわれや歴史があること、豆腐の種類と製法の違い等の学習を行うことができた。発表会を重ねることで、分かりやすく伝え合う工夫も向上している。

発表会から

「卵豆腐」の発表では、豆腐なのに大豆を使っていない加工食品であることに気づき、食べ物の名前が持つ意味を考えることができた。

「田楽豆腐」の発表では、料理名に由来する田楽芸能や緑色の田楽味噌に使われる食材についての質問が出され、食べ物にいわれがあることや食材の種類と料理の関係について知ることができた。

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

参観日に実施し、保護者と一緒に調理実習を行った。市販のカレールウは使用せずに、スパイスを混ぜ合わせているカレー粉を使用し、児童が食べやすく、家庭でも作れ、本場のカレーに近くなるようなレシピで行うように配慮した。普段食べているカレーと違って、スパイスが効いていておいしいと保護者の方にも好評だった。

事前にいろいろな国の料理で、インドについても調べ学習をしているので、本時では、調理実習に入る前に、インドの国の特徴について全体で確認するようにした。

単元計画(概要)

資料3

単元名：いろいろな国の料理を作ってみよう

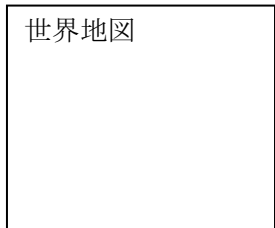
時間	内容
2	いろいろな国の料理を調べよう
2	いろいろな国の料理を作ってみよう～インド料理～



資料1 <板書>

いろいろな国の料理を作ってみよう

インド



- ・人口 10億人以上
- ・さまざまな宗教・民族・ことば・食文化がある
- ・ヒンズー教…牛肉を食べない
- ・イスラム教…豚肉を食べない
- ・ベジタリアン（肉や魚を食べない人）が6割以上いる
- ・世界で一番多くスパイスを栽培している

資料2 <レシピ>

食キーマカレー

【材料】4人分
 ぶどう皮なし 200g
 【A】カレー粉 10g
 食塩 少々
 トマト 2個
 じゃがいも 2個
 人参 1/2本
 グリンピース 1/2カップ
 玉ねぎ 1/2個
 しょうが 1かけ
 赤唐辛子 3本
 サラダ油 大さじ2
 パター 大さじ2
 牛乳 大さじ2
 カレー粉 大さじ2
 水 1カップ
 コツカツ 1個
 塩 少々

- ① 材料を切る。
- ② ぶどう皮なし、しょうが、しょうが、人参は小さく切っておく。
- ③ トマトは、よく洗って、皮を剥いておろす。
- ④ 洗ったブライタの皮を剥き、玉ねぎ、しょうが、唐辛子を入れ、炒める。油がまわってきたら、人参を加える。
- ⑤ 牛乳がなくなったら、【A】のカレー粉を加え、よく混ぜる。
- ⑥ ③④⑤の材料を鍋に入れ、とろみがついたら、じゃがいも、グリンピース、②のじゃがいもを加え、煮立ったらアクを取り、おろした人参を加える。
- ⑦ じゃがいも、人参がやわらかくなるまで、煮込む。



食チキニ(ニルカタニー)

【材料】6人分
 鶏肉の骨 1kg
 水 1.5L
 牛乳 1L
 砂糖 適量(好みで)

- ① 鶏肉の骨を沸騰したお湯の中に入れて、10分ほど煮込む。
- ② 煮込み終わったら、骨を取り出し、お湯を捨て、鶏肉を洗い、水でよく洗う。
- ③ 洗った鶏肉を鍋に入れ、水を加えて煮込む。
- ④ 煮込み終わったら、骨を取り出し、お湯を捨て、鶏肉を洗い、水でよく洗う。
- ⑤ 洗った鶏肉を鍋に入れ、水を加えて煮込む。
- ⑥ 煮込み終わったら、骨を取り出し、お湯を捨て、鶏肉を洗い、水でよく洗う。

食ナン

【材料】4人分
 強力粉 150g
 薄力粉 150g
 卵 2個
 牛乳 140ml
 砂糖 大さじ1
 塩 少々
 パーキングパウダー 小さじ1/2
 サラダ油 少々

- ① 強力粉、薄力粉、パーキングパウダー、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- ② ボールに卵を入れ、軽く混ぜ合わせたら、牛乳を加え、混ぜ合わせる。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、ゆるやかに混ぜ合わせる。多少づつ砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 表面に、サラダ油を塗り、ラップをかけ、室温で休ませておく。
- ⑤ 冷蔵庫に入れて一週間冷やす。
- ⑥ オープンで30分ほど温めておく。
- ⑦ 丸めたい場合は、生地を丸めたい大きさに伸ばす。
- ⑧ 丸めに合わせ、オープンで5分ほど焼く。

食フィルニ(ニルカタニー)

【材料】6人分
 牛乳 200cc
 水 200cc
 水 1/2カップ
 ゴーレターで代用 少々
 砂糖 30g
 アーモンドまたはカシューナッツ 少々

- ① 牛乳1/2カップの油に砂糖を溶かす。
- ② ①を溶かした油ごとフードプロセッサーにかけて、トロトロのペーストにする。
- ③ 牛乳を加え、砂糖を加え、よく混ぜる。
- ④ ペーストを4割ほど取り、お湯をきいたペーストの中に入れておく。
- ⑤ ペーストが溶けるまで、とろみが出てきたら、お湯を加えて混ぜる。
- ⑥ 砂糖を加えて混ぜる。
- ⑦ 煮込み、お湯をきいて混ぜる。
- ⑧ 煮込み終わったら、④のペーストを加えて混ぜる。



総合的な学習の時間 中学校 第2学年

主題／コツ骨貯金をしよう

■本時のねらい

- 成長期における骨密度の重要性が分かり、基本的な生活習慣の改善点を見つけることができる。
- 骨密度を高める料理を行い、地域のヘルスマイトとの交流を深めながら会食する。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・表現
ヘルスマイトと積極的に触れ合い、調理・会食することができている。	自分の骨密度と生活習慣から課題を見つけ、改善しようとしている。

■食育の視点

- 心身の成長が最も著しい中学生期における望ましい生活習慣を理解し、自ら管理していく能力へとつなげる。

■展開（ 2 / 3 時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 学習課題をつかむ。 (5分)	●骨密度測定と家庭科での骨についての学習を振り返る。(栄養教諭)	骨密度データ
「コツ骨貯金をしよう」		
2 骨密度と骨について知る。(15分)	●骨の役割と成長について説明し、骨密度の考え方、骨そしょう症について具体的に知らせる。(保健師) ●骨密度のピークを「貯金」と捉え、中学生期の重要性を分かりやすくする。(保健師)	骨粗写真 ピークボーンマス 骨代謝等
3 コツ骨貯金を貯めるポイントを考える。 (グループワーク) (25分)	●個人の骨密度＝コツ\$に換算し、コツ\$貯金レースを通じて、効率の良い骨密度UPの方法を考えさせる。(栄養教諭)(協力；ヘルスマイト) ●基本的な生活習慣と栄養を組み合わせたコツ\$ゲームにより、生活全体を見直すことへつなげる。	コツ\$カード ボンコツ魔法の生活カード ワークシート
4 まとめ (5分)	●本時の学習を振り返る。 ★骨密度と生活習慣の密接な関係を知り、自分のコツ骨目標を設定することができる。(思考・表現)	
5 調理実習 (50分)	●ヘルスマイトとの交流をしながら、コツ\$を貯める調理をして、食べる。 ★ヘルスマイトから積極的にアドバイスをもらい、積極的に調理に参加、楽しく会食をすることができる。(関心・意欲・態度)	

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

- ・骨密度測定時に、基本的な生活習慣と骨密度の関わりについて説明を受けたが、重複する部分を省いて、要点を簡潔にしても良かった。
- ・授業の内容が多いので、時間配分を70分の変則授業+実習30分にした方が、しっかり考えさせることができるように感じた。

単元計画(概要)

- 1時間 骨密度測定
- 1時間 コツ骨青春講座 (本時)
- 1時間 コツ骨青春講座調理

イラスト：株式会社 MPC
「食育のイラスト」

資料1 (ワークシート)

〔コツ\$貯金レース〕



班 名前 _____

コツ骨女王の生活ポイントを見て、コツ\$の高そうなものをゲットしよう。

コツ骨生活絵	絵の意味	コツ骨貯まる理由	コツ\$
		ヒント：小魚・緑黄色野菜・和食・たんぱく質	
		ヒント：集中力、イライラ、使われる	
		ヒント：成長期、成長ホルモン、修理	
		ヒント：刺激・負荷、ビタミンD	
		ヒント：腸、損失	
		ヒント：吸収、効率、リンのパラシス	

資料2 (ゲームカード例：裏表印刷)



20

コツ\$



資料3

コツ骨貯金をしよう

年名前 _____

- 骨密度測定を思い出してみよう。
私の骨密度は()でした。
栄養士さんの話では、「骨は毎日()いる」と言っていました。
- ボン骨魔女の食生活の中で、あてはまるものはないか、ボン骨チェックをしよう。

1. 早寝	2. ゲーム・テレビ	3. 夜食	4. イライラ
5. 好き嫌い	6. 甘い物	7. ジュース	8. インスタント・加工食品

骨密度()+Xの数()×10=私のコツ\$()

- コツ\$貯金レースでコツ骨貯めよう。
班の持ち点を計算しよう。
()+()+()+()+()=() 合計
※4人班は担任の先生を足してね。
- 自分のボン骨ポイントとコツ骨ポイントを比べ、これからの生活習慣改善の目標をつくろう。

コツ骨目標

総合的な学習の時間 中学校 第3学年

主題／エコを考える（IHクッキングに向けて）

■本時のねらい

- 環境に優しいエネルギーやエコについての認識を深め、今より省エネや環境を意識した行動ができるような態度を育成する。

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
環境を守ることを考えて行動しようとしている。	環境を考えた一人ひとりの行動で、地球を守ることができることを理解できている。

■食育の視点

- 環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする態度を身につける。

■展開（ 1 / 3 時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 ECOという言葉について考える。	●1学期からの学習をふり振り返りながら、ECOという言葉について考えさせる。 Ecology 生態学・環境保護「地球に優しい」	文字カード
ECOを考える		
2 自分が実践しているECOについて考える。	●学校や家庭での取り組みを振り返らせる。 電気の使い方・水の使い方等	ワークシート
3 調理で実践できるECOを考える。	●各自ワークシートに記入させてから班で話し合い発表させる。 食べ物を残さない・ごみの減量・洗剤の減量 光熱水・3R	
4 今後の自分の取り組みについて考える。	★環境保護のために個人の取り組みが必要なことが理解できている。（知識・理解） ●各自ができる Ecology について記入・発表させる。 ★積極的に取り組んでみようとする意欲がみられるか。（関心・意欲・態度）	ポスター（3Rについて） 少年写真新聞社 ワークシート

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

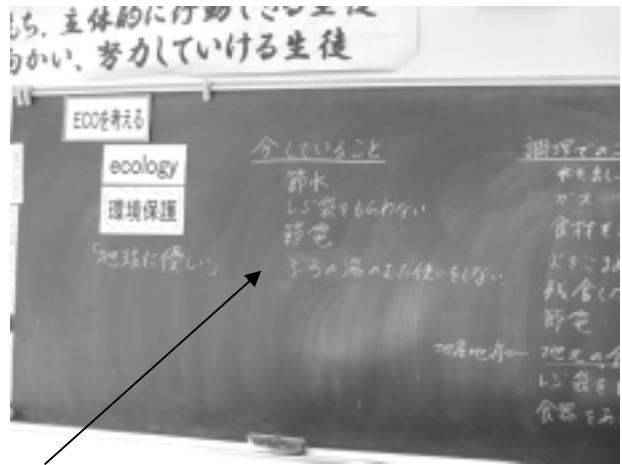
エネルギー教育の一環として年間計画に基づき学年担任・関係機関・栄養教諭が連携をとりながら実施することにより、生徒は興味を持って授業に臨むことができる。

単元計画(概要)

単元名：IHクッキング

時間	内容
1	エコについての学習を深める。 IHクッキングについて
2	IHクッキング（実習）
3	”

資料



板書（生徒の意見・考え）



新聞紙を使って容器を作る



IHクッキングヒーターを使った調理

自立活動 特別支援学校 小学部 第4・5・6学年

主題／学校給食について考えよう

■本時のねらい

- 給食の野菜がどこから来ているのか知る。
- 給食はいろいろな人たちの手を伝わってできていることが分かり、感謝する気持ちを持つ。
- お店の人に自分の知りたいことをきちんと質問する。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・表現	知識・理解
給食の野菜の産地について関心を持ち、自分の知りたいことを質問しようとする。	野菜を自分が買うとしたら、どんなことに気をつけて選ぶか考える。	給食の野菜はいろいろな人たちの手を伝わって、給食になっていることを知る。

■食育の視点

- 食べ物を大切に作る心や、食物の生産に関わる人々へ感謝する気持ちを持つ。

■ 展開（2／2時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 青果店の写真を見る。	●店の全体・商品・働いている人たちの写真を見せる。 ★給食の野菜について関心を持つ。（関心・意欲・態度）	写真
2 お店の人に聞く質問内容を考える。	●どんなことを聞きたいのか考えさせるようにする。 ・野菜の産地・購入先・納品時間など	ワークシート ①
3 見学するときの注意を聞く。	●注意事項をカードに書いて提示する。 ・商品にさわらない・迷惑をかけるなど	
4 青果店を見学する。	●お店の人から説明をしていただくよう事前に依頼しておく。 ・注文書・仕入先・計量・冷蔵庫に保管する野菜・納品のことなど	
5 お店の人に質問する。	●事前に考えてきた質問を各自がするよう励ます。 ★自分の知りたいことを質問できたか。（関心・意欲・態度）	
6 お礼のことばをいう。	●見学のお礼を言う児童の代表者を決めておく。 ★給食の野菜は多くの人たちの手を伝わって給食室へ納品されることを理解する。（知識・理解）	
7 学校へ帰り、感想を発表する。	●見学して分かったことを一人ひとりに発表させる。 ★野菜購入時に気をつけたいことを考える。（思考・表現）	ワークシート ②

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

本校は病弱養護学校であるが、見学場所が学校の近くであり、歩いていけたため実施できた。事前に保護者に見学のお知らせの文書を配布し、自立活動のねらいについて理解を深めた。

実施後の児童は、「野菜のことがよく分かった。今度はスーパーじゃなくて八百屋に行こうかなと思った。」という感想が返ってきた。

また、実際に見学した青果店で保護者と買い物をした児童もいて、給食の食材をより身近に感じることができた授業になった。

資料 1

ワークシート①

やおやさんに聞きたいことを書きましょう。



資料 2

ワークシート②

学校給食について考えよう

きょうの学習について、あてはまるものに○をつけましょう。

1 見学のやくそく（こうつうあんぜん、あいさつ、見学のしかた）を守れましたか。

守れた すこし守れなかった 守れなかった

2 お店の人へのしつもんはうまくできましたか。

できた すこしできなかった できなかった

3 給食のやさいが、どのようにして学校までとどいているかわかりましたか。

わかった すこしわからなかった わからなかった

4 きょうの学習の感想や、給食についてほかに知りたいことがあれば書きましょう。

[]

自立活動 特別支援学校 高等部 第3学年

主題／お弁当を作ろう

■本時のねらい

- 主食・主菜・副菜を組み合わせることにより、バランスのよい食事になることが分かる。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・表現	知識・理解
日常の食事に関心を持ち、食生活をよりよくしようとしている。	主食・主菜・副菜をそろえることができる。	主食・主菜・副菜をそろえることでバランスのよい献立になることを理解している。

■食育の視点

- 自分の健康は自分で守るという意識を持たせ、バランスのとれた食事とはどのような食事かを理解させ、これからの生活の中で自己管理ができる実践へとつなげる。

■展開（1／4時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 本時の学習内容を知る。	お弁当の献立を考えよう	
2 弁当の献立をたてるとどんなことに気をつけたらよいか考え発表する。	●自分の好きなものばかりでなく、栄養面も考えるようにさせる。 ★意欲的に取り組もうとしている。（関心・意欲・態度）	
3 食品の3つの働きについて復習する。	●給食の献立表を見せ、食品の3つの働きについて確認させる。 ●絵カードで示す。	給食献立表 絵カード
4 3つのグループをそろえるにはどうすればよいか考える。	★食品の3つの働きが分かっている。（知識・理解） ●給食の写真と献立表から気づかせる。	給食の写真
	主食・主菜・副菜について知ろう	
5 主食・主菜・副菜について知り、そろえることにより栄養のバランスが良くなることを理解する。	●主食・主菜・副菜の説明をする。 ●絵カードで示す。	絵カード
6 給食では、主食・主菜・副菜が組み合わされていることを知る。		
7 給食の献立を、主食・主菜・副菜に分けてみる。	●1回目は教師と一緒に分けてみて、2回目は各自に好きな日の献立で行わせる。	ワークシート

8 自分で考えた料理を、主食・主菜・副菜に分けて、材料名も記入する。	★給食の献立を主食・主菜・副菜に分けることができる。(思考・表現) ●作業ができていないか机間指導をする。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">主食・主菜・副菜をそろえよう</div>		
9 本時のまとめをする。	★主食・主菜・副菜とはどのようなものか理解している。(知識・理解) ●次時の学習への意欲を持たせる。	

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

今回、主となって授業を実施するにあたり、一人ひとりの実態を把握するために各担任と連携をとることができてよかった。

栄養教諭ならではの授業をしたいと考え、学校給食の写真や献立表を活用したのだが、生徒も給食には親しみを持っており、楽しく授業を進めることができた。生徒の振り返りカードを見てみると、内容についてはほぼ理解しており、分かりやすかったという意見もあった。また、その後の給食時に、主食・主菜・副菜について、生徒の方から話しながら食事をしているということでうれしく思っている。

今後の課題は板書である。授業の流れが明確に分かり、生徒の心に残るような印象的な板書ができるように、しっかりとした計画を立て、掲示物も一層分かりやすく生徒の興味を引くようなものを準備したい。

単元計画(概要)

資料 1

単元名：お弁当を作ろう

時間	内容
1	バランスのよい食事について理解する(本時)
2	弁当の献立をたてる
3 4	弁当を作り試食する

はたらく力
や体温とな
るもの

血液や筋肉
歯や骨とな
るもの

身体の調子
をととのえ
るもの

絵
カ
ー
ド

米
パン
めん
↓
主食

肉・魚
たまご
とうふ
↓
主菜

やさい
きのこ
果物
↓
副菜

学級活動 小学校 第1学年

主題／はやね！はやおき！あさごはん！！

■本時のねらい

- 朝ごはんの役割について知る。
- 朝ごはんを食べるための正しい生活リズムについて考える。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・表現	知識・理解
生活リズムを整え、朝ごはんを食べようとする。	正しい生活リズムについて考えることができる。	朝ごはんの役割について知る。

■食育の視点

- 食事の重要性 朝食をとることは、心と体を活動できる状態にすることだと理解する。
- 心身の健康 自分の生活を見つめなおし、よりよい生活リズムを形成しようと努力する。

■展開（1／1時間）

（T1：養護教諭 T2：栄養教諭）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 今日のめあてを知る。	●今朝の自分の様子を振り返らせる声かけを行う。（T1）	
はやね！はやおき！あさごはん！！		
2 ひとみちゃんとなおきくんの生活の様子を見る。	●ひとみちゃん、なおきくんにふんし、二人の生活の様子について、紙芝居を用いて演じる。（T1、T2）	紙芝居
3 二人の生活の違いを考え、発表する。	★正しい生活リズムについて考えることができたか。（思考・表現） ●朝ごはんの有無に気づかせる。（T2）	
4 朝ごはんのいいところについて、紙芝居を思い出しながら考える。	●紙芝居での二人の様子を思い出させ、朝ごはんのいいところを見つけられるようにする。（T1、T2）	朝ごはんいいところカード
5 朝ごはんのいいところ、これから気をつけることをワークシートにまとめ、発表する。	★朝ごはんの役割を学ぶことができたか。（知識・理解） ★これからの生活について、目標をたてることができたか。（関心・意欲・態度）	ワークシート

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

- ・指導は養護教諭とのT. Tで行った。
- ・紙芝居から朝ごはんのいいところに気づかせたいのだが、出てこない場合は、教師がキャラクターになりきってインタビュー形式で行ってもよい。
- ・朝ごはんにしぼった指導であったが、さらに発展させて生活リズムの指導につなげていくと効果的だと感じた。
- ・指導後、夜更かしが少なくなり、登校時間も早くなる児童が見られた。

■児童の感想

- ・はやねはやおきをしたいです。ごはんを食べたいです。あと、おかずも食べたいです。
- ・9じにねます。6じにおきます。

資料



学級活動 小学校 第1学年

主題／楽しい給食

■本時のねらい

- 給食室で働く人の思いを知り、感謝することができる。

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
給食を残さず食べようという気持ちを持っている。	好き嫌いせずに残さず食べることが感謝の気持ちにつながることに気づいている。

■食育の視点

- 生きた教材である学校給食を活用し、感謝する気持ちを育む。

■展開（1／3時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 自分たちで育てたなすがどのように学校給食で使われたのかビデオで見る。 2 学習課題について知る。	●なすを調理する過程をビデオで流す。	ビデオ
きゅうしょくをつくっているひとのことをしろう		
3 調理員さんに質問する。 ・調理室にはどんなものがありますか。 ・何人で働いていますか。 ・作るのに何分ぐらいかかりますか。 ・中は暑いですか。	●調理員さんに登場してもらう。 ●班ごとに1つの質問を考えさせる。	探検カード
4 調理員さんの思いを聞く。 ・みんなが「おいしそう」「ありがとう」と言ってくれたらうれしい。 ・残食がない日はうれしい。 ・力が出る給食を作っているので食べてほしい。	●思いや願いを話してもらう。 ★調理員さんの思いをしっかりと聞いているか。（態度）	
5 感想を発表する。	●調理員さんの思いを振り返らせる。 ★給食を残さず食べることが感謝の気持ちの表れであることに気づいたか。（発表・態度）	
6 振り返りカードを書く。	★自分の思いを書くことができたか。（振り返りカード）	振り返りカード

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

- ・まだ偏食・遅食児童が多いこの時期に指導することにより、学校給食について考え合い、個々の児童の関心意欲を育むことに効果的である。
- ・給食を残さず食べることが調理員さんへの感謝の気持ちにつながることを理解させるための手立てとして、自分たちが育てたなすを学校給食に使用し、それを残さず食べてくれた時の気持ちに気づかせるよう工夫した。

単元計画(概要)

単元名：楽しい給食

時間	内容
1	給食をつくっている人のことを知ろう ・給食調理員さん
2	給食をつくっている人のことを知ろう ・地域の生産者の方
3	給食には何が入っているのかな？（食生活学習教材）

資料2

振り返りカード

ふりかえりかあど 1ねん なまえ
じぶんのきもちにまるをつけましょう。
あしたからきゅうしょくを

- ・ もりもりたべるよ
- ・ のこさずたべるよ
- ・ きらいなものでもがんばりたいな
- ・ やっぱりむりかな

ちょうりいんさんへおてがみをかきましょう。

資料2

板書計画



学級活動 小学校 第2学年

主題／いものなかまをみつけよう

■本時のねらい

- 給食に使われているいもの種類や、畑でどんなに育っているかを知る。
- 給食を残さず食べようとする意欲を持つ。

■評価規準

知識・理解	関心・意欲・態度
いもの仲間やどの部分を食べるかを知っている。 いも類の畑の様子を知っている。	食べ慣れていない食べ物も進んで食べようとする。

■食育の視点

- いもの仲間はたくさんあり、いもだけでなく茎も食べることを知る。(食文化)
- 日常食べている食べ物の栽培の様子を知る。(食品を選択する能力)

■展開

学 習 活 動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料
1 今日の給食の献立にどんな食材があったか思い出させる。 2 本時の確認をする。	●給食に「いも」と名前のつく食材はあったかを聞く。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 0 auto;">おいものなかまを見つけよう！</div>		
3 給食に使われている芋の種類にはどんなものがあるかを知る。(発言)	●給食に使われている芋の種類を知らせる。 さつまいも、じゃがいも、さといも ・こんにゃくは芋から作られることを知らせる。 ★芋の仲間を知ったか。(知識・理解)	さつまいも、じゃがいも、さといも、こんにゃくいもの実物
4 さつまいものことを思い出して、いろいろな芋が畑でどんなに育っているかを考える。	●畑にどんな状態で育っているかを知らせる。 さつまいも、じゃがいも、さといもの畑にある状態を実物で示す。 ★芋の畑の様子を知ることができたか。(知識・理解)	
5 芋には地中部分だけではなく茎などの地上部分も食べる種類の芋もあることを知る。	●りゅうきゅうやさつまいもの茎が給食に出ていることを思い出させる。実物を見せどんな部分を食べているのかを知る。	りゅうきゅうの実物
6 今日の学習で知ったことをワークシートに書き、発表する。	●本時のまとめをする。 ★芋の種類を知り、茎なども食べることを知ったか。給食を残さないように食べる意欲ができたか。(関心・意欲・態度)	ワークシート

■板書計画

おいものなかまを見つけよう!

さつまいも

じゃがいも

さといも

こんにやく

りゅうきゅう

いもが畑で栽培されている様子

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

児童には、事前に何回も給食の時間に「さといも」、「りゅうきゅう」の実物を見せておくようにした。

児童はいろいろな芋の実物を見ることで、給食に出てくる芋について関心が深まったと思う。

資料1

ワークシート

2年 組 名前 _____

1. おいものなかまの名前を書きましょう。



2. すきなおいもの絵を書きましょう。
そのおいものすきなわけも書きましょう。



学級活動 小学校 第2学年

主題／しせいよく食べよう

■本時のねらい

- 姿勢をよくして食べるようにする。
- 姿勢をよくして食べたらどんなことがいいのかに気づき、日常生活で実践していこうとする意欲を養う。

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
自分の食べ方に関心を持ち、きれいな姿勢で食べようとしている。	姿勢をよくして食べると、消化しやすい、きれいに食べることができることを知る。

■食育の視点

- 姿勢よく食べると、はしの持ち方、食器を持って食べることにつながり、食事マナーの改善になる。食事マナーができると、食べる意欲につながってくる。

■展開（2／3時間）

（T 1：学級担任 T 2：栄養教諭）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料
1 1学期に「給食のやくそく」で学習したことを思い出し、食事のときに気をつけたいことを確認する。 2 本時の学習の確認をする。	●食事のマナーの3枚の絵を見せる。	食事マナーの絵（資料1）
しせいよく食べるには、どうしたらよいのだろう		
3 先生が食べているところを見て、気がついたことを発表する。 ・ほおづえをついて食べる。 ・口を食器に近づけて食べる。 ・はしをにぎって食べる。	●先生(T 1)が食べ方を見せる。食べ方ごとに絵を黒板にはり、食べ方のおかしいところを確認する。(T 2)	食器・おぼん・はし食べ方の3枚の絵(資料2)
4 食事をするときには、どんな姿勢がいいのか確認する。	●姿勢をよくして食器を持って食べるといいことを確認する。 ・見た目がきれい。 ・消化しやすくなる。 ・机やイス、床などへの食べこぼしが少なくなる。 ★姿勢よく食べるとよいことを知る。 (知識・理解)	教室にはってある食べ方の絵
5 次時の確認(はしを正しく持つ)	●上手な食べ方のプリントを配り、給食や家庭で実践につながるようにする。 ★姿勢よく食べようとする意欲を持つ (関心・意欲・態度)	・プリント (資料3)

学級活動 小学校 第2・3学年

主題／元気なうんこをだそう

■本時のねらい

- 「うんこ」の形状が健康状態を知る手がかりになることが理解できる。
- 食べ物と排便の関係を知り、健康的な排便をする方法を考えることができる。

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
自分の排泄物に興味を持ち、自分の生活を見直そうとしている。	食物と排便の関係を理解している。 排便により健康状態を知ることができることを理解している。

■食育の視点

- 食事の重要性 ◇三食規則正しく食事をとることの大切さが分かる。
- 心身の健康 ◇好き嫌いせずに残さず食べようとする。
◇よく噛んで食べることができる。
◇健康に過ごすためには食事が大切なことが分かる。

■展開（1／1時間）

学習活動	教師の支援（●学級担任◎栄養教諭）評価（★）	資料等
<p>1 本時の学習のめあてをつかむ。</p> <p>(1) 詩の（ ）に入る言葉を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うんこ 谷川俊太郎 ・（ ）に入る言葉を知らせ、みんなで朗読する。 <p>(2) アンケート結果を知る。</p>	<p>●（ ）に入る言葉を考えさせ、うんこの詩を朗読することで、うんこに親しみを持たせる。</p> <p>★興味をもって（ ）に入る言葉を考えている。（関心・意欲・態度）</p> <p>◎学習支援</p> <p>●健康調べより毎日排便がある児童が半数であることを伝え、本時で元気なうんこを出す方法について学習することを確認する。</p>	<p>詩(資料2)</p> <p>排便の表 (毎日出ている人・出していない人)</p>
<p>元気なうんこを出すための方法をみつけよう</p>		
<p>2 体とうんこの関係について気づく。</p> <p>(1) 食べた物や健康状態によってうんこが違うことを話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・べちゃべちやうんこ →(お腹が痛いとき) ・かちかちころころうんこ →(前の日に出なかったとき) ・元気なうんこ →(朝ごはんを食べたとき、いろんなものをたくさん食べたとき) <p>(2) うんこができるまでの仕組みについて知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童が寸劇をする。 <p>エプロン (児童1) 食道 (児童2)</p>	<p>●児童の経験上、それぞれのうんこがどんな時に出るか考え、発表させる。</p> <p>◎学習支援</p> <p>★健康状態により排泄物の状態が違うことを理解しようとしている。(知識・理解)</p> <p>◎食べ物の消化過程について、エプロンシアターを使って知らせる。</p> <p>●学習支援</p>	<p>うんこの絵</p> <p>エプロンシアター</p> <p>セリフの用紙</p>

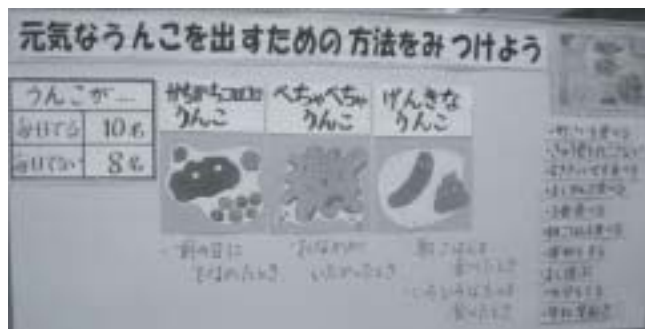
<p>胃（児童3） 小腸（児童4） 大腸（児童5）</p> <p>3 元気なうんこが出るためには何が大切かを見つける。</p> <p>(1) 自分たちで話し合う。</p> <p>(2) 話し合いの結果をまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いせず食べる ・三食食べる ・よくかんで食べる ・運動する ・野菜を食べる 	<p>★消化過程について知ろうとしている。 (知識・理解)</p> <p>◎元気なうんこが出るためには何が大切か考えさせる。</p> <p>●学習支援</p> <p>◎うんこは体の状態を示すサインであることを知らせ、生活の仕方を改めて振り返らせる。</p> <p>★排便を促すための生活の仕方を知ろうとしている。(関心・意欲・態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食を残さない ・よく遊ぶ ・朝ごはんを食べる ・早寝早起きをする ・水分をとる 	<p>フラッシュカード 給食の写真</p>
<p>4 元気なうんこを出すための自分のめあてを決める。</p>	<p>●カードに目標を記入させ、1週間取り組むことを知らせる。</p>	<p>すっきりカード(資料3)</p>

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

自己決定を促すまでの学習の流れとして、導入部分で問題の意識化・共通化を行い、展開の前段階では問題が発生する原因を追求、展開後段階では問題を解決するためのよりよい方法を話し合わせ、対処を追求させた。まとめでは、自分はこの方法で問題を解決するなど課題解決の方法を自己決定させるため、感想ではなく、目標を記入できるすっきりカードを作るようにした。このような学習の流れにすることで、各段階において児童の理解や課題意識も深まった。

資料1

<板書>



資料2



資料3



<セリフ>

食道・・・食べ物をよくかんで飲み込むとお腹の中まで入っていく、その道を食道というよ。
胃・・・食べ物が入ってきた！よく動いて、食べ物をドロドロに溶かすよ。ドロドロ～
小腸・・・ドロドロの食べ物の中から体によい栄養を吸い取るよ。チュー
大腸・・・小腸からきたものの中から水分を吸い取ってうんこにするよ。

学級活動 小学校 第3・4学年

主題／もりもり食べよう

■本時のねらい

- 食べ物は働きによって3つの仲間に分けられることが分かる。
- 成長や健康維持のため、好き嫌いなく食べようとする意欲を持つ。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・表現	知識・理解
食べ物に関心を持ち、好き嫌いをしないという意欲を持つ。	自分の食べ方について考えることができる。	食品が3つのグループに分けられることが分かる。

■食育の視点

- 心身の健康のため、働きの異なる様々な食品を好き嫌いなく食べることが大切であるということを意識づけたい。

■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料等
1 赤ちゃんの時と現在の自分との違いを考える。	●現在の自分との違いを考えさせる。 ・大きくなった ・背が伸びた ・歩ける	絵 (1年と6年)
2 なぜ大きくなったのか考える。	●成長した理由を考えさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 5px 0;">もりもり食べよう</div>	
3 苦手な食べ物を付箋紙に書く。	●苦手な食べ物を1つだけ記入させる。	付箋紙
4 食べ物の3つの働きを知る。	●食べ物の働きについて説明する。	健康列車
5 食品カードを分類する。	●食品カードを分類・確認させる (1人2枚) ●給食時の分類を思い出させる。 ★3つのグループに分けることができるか。 (知識・理解)	食品カード
6 自分の苦手な食べ物はどのグループに入るのか、記入済みの付箋紙を貼る。	●自分の苦手な食べ物の働きを確認させる。 健康列車の上に付箋紙を貼らせる。	
7 自分の食べ方を見直す。	●自分の食べ方について考えさせる。 ●自分の考えを発表させる。 ★好き嫌いをせずに食べようとする意欲を持っているか。(関心・意欲・態度)	ワークシート (資料1)
8 まとめ		

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

事前に子どもたちの給食の様子を見ながら会食をしたり、学級担任との話し合いの中からクラスの食に関する問題点を把握しておくことが大切である。また、継続して給食時の指導をすることが大事である。

資料1
ワークシート

「もりもり食べよう」 2008年6月20日

橋原小学校(年)名前()

★ 1 食べものの はたらきを知ろう。

あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま

赤色のなかま

みんなの体をつくれます。ほねや歯をつくれます。

みどり色のなかま

いつも元気でいられるように体の調子を整えます。

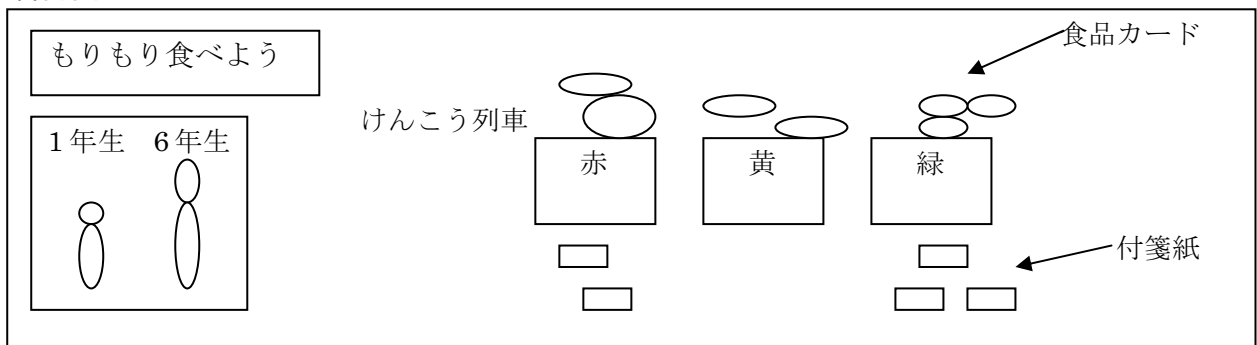
黄色のなかま

体を動かすガンリンの役目をします。

★ 2 きょうの勉強でわかったことを 書きましょう。

★ 3 じぶんが これから 気をつけることを 書きましょう。

板書計画



学級活動 小学校 第5学年

主題／生活習慣について考えてみよう

■本時のねらい

- 自分の生活を振り返り、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
自分の生活習慣に関心を持って学習に取り組もうとしている。	生活習慣を見直し、よりよい生活にするための改善点を見つけることができる。	食事、睡眠、運動などの生活習慣と、生活リズムの大切さが分かっている。

■食育の視点

- 食事と睡眠、排便、学習、運動などの生活習慣との関係に気づき、1日3回の食事をきちんととることから、よい生活リズムをつくり、望ましい生活習慣を身につける。

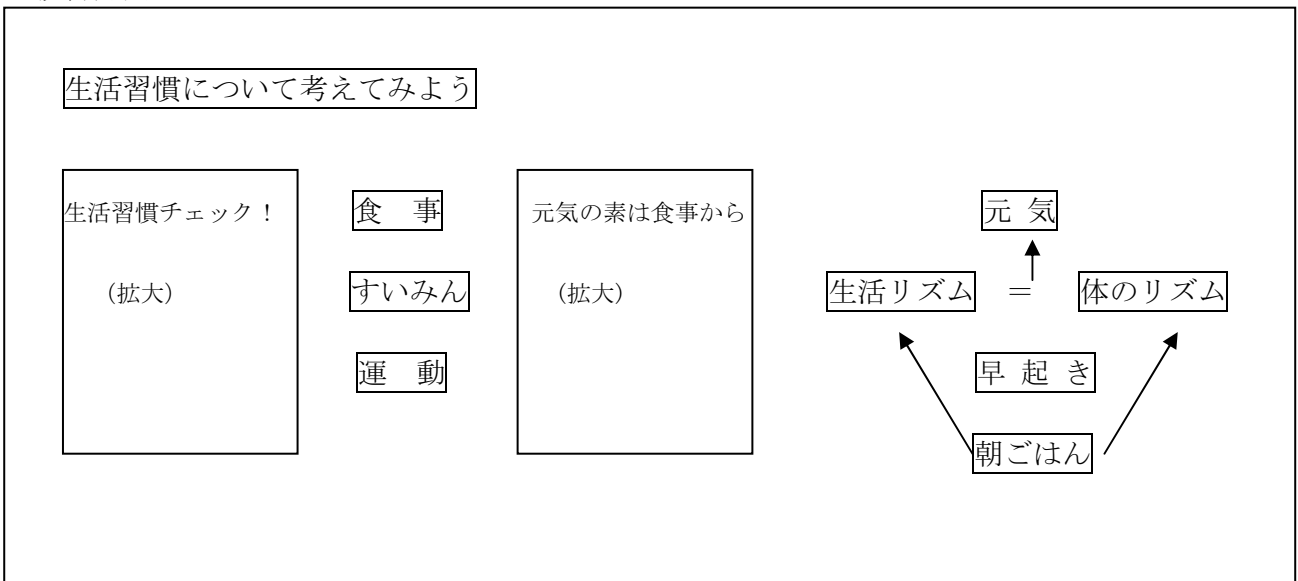
■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料等
1 生活習慣をチェックする。	<ul style="list-style-type: none"> ●健康と関係のある生活習慣には食事、睡眠、運動、排便があることに気づかせる。 生活振り返り票を拡大して黒板に貼り、いっしょに書き入れていくようにする。 ●自分の生活を振り返り、気づいたことをワークシートに記入させる。 ★自分の生活習慣に関心を持って学習に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px auto; width: fit-content;">生活習慣について考えてみよう</div>	生活振り返り票 ワークシート
2 睡眠の大切さを知る。	●睡眠時間を確認させ、必要な睡眠時間と睡眠の大切さを知らせる。	生活振り返り票
3 運動の大切さを知る。	●早く寝たのにすっきり起きられなかった人はいないか、外で元気に遊んでいたかの関連を見て、運動が睡眠や食欲と関連していることに気づかせる。	
4 食事の大切さを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食と寝る、起きる、排便、学習との関連を見て、食事が他の生活習慣と関連していることに気づかせる。 ●1日3回の食事の大切さと、特に朝食は1日の生活リズムを作るのに大切であることを知らせる。 	生活振り返り票 生活習慣目標カード ワークシート
5 自分の生活を振り返り、どこを改善したらよいか考え、生活習慣目標カードを書く。 今日の学習を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ●生活を改善する具体的な手立てを助言する。 ★よりよい生活にするための改善点を見つけることができる。(思考・判断) ★食事、睡眠、運動などの生活習慣と、1日の生活リズムが大切であることが分かっている。(知識・理解) 	

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

- ・生活振り返り票に記入することで、できていることとできていないことが目で確認でき、自分の生活習慣のよい点にも気づくことができた。
- ・寝た時刻と起きた時刻を書き入れることで、望ましい睡眠の時間帯からのずれや、睡眠時間が少ないことを認識できた。
- ・生活習慣目標カードには、早寝、早起きに関すること、野菜を食べるようにする、外で遊ぶようにするなどの記述が多かった。
- ・授業後の振り返りでは「生活リズムの大切さが分かった」「だいたい分かった」と全員が答えた。

■板書計画



資料

生活振り返り票及び生活習慣目標カード…高知県教育委員会スポーツ健康教育課配布のもの
ワークシート

生活習慣について考えてみよう

名前 ()

1 自分の生活をふり返り、気づいたことを書きましょう。

2 きょうの学習をふり返って、どうでしたか。

① 今日の学習は楽しくできましたか。

ア できた

イ だいたいできた

ウ あまりできなかった

② 生活リズムの大切さが分かりましたか。

ア 分かった

イ だいたい分かった

ウ あまり分からなかった

学級活動 小学校 第5学年

主題 / どんな食べ方がいいのかな（バイキングに挑戦）

■本時のねらい

- 主食・主菜・副菜がそろった食事は栄養バランスのとれた食事であることを知る。
- 日常の生活の中で栄養のバランスのとれた食事をしようとする意欲を持つことができる。

■評価規準

関心・意欲・態度	思考・表現	知識・理解
日常の食生活に関心を持ち、健康を考えた食事を実践していこうとする意欲がみられる。	栄養バランスのとれた食事について考えたり判断したりすることができる。	主食・主菜・副菜のそろった食事が栄養バランスのとれた食事であることを理解する。

■食育の視点

- 日常の食事に関心を持ち、健康な体をつくり維持していくためには栄養バランスのとれた食事が必要であることを理解させ、生活の中に生かそうとする態度を育てたい。

■展開（1/1時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 紙上バイキングをする。	●食べようと思うものを自由に選ばせる。	学習教材 P 8・9
2 選んだ料理を発表する。		
食事の基本形態（主食・主菜・副菜）を知ろう		
3 主食・主菜・副菜について知り、それを組み合わせて食べることによって栄養バランスがよくなることを知る。 学校給食は、主食・主菜・副菜が組み合わされていることを知る。	●食事の基本形態と栄養バランスの関係について知らせる。 主食 — 米・パン・麺など（ちから） 主菜 — 肉・魚・卵など（からだ） 副菜 — 野菜・海藻など（ちょうし） ●料理カードを使って主食・主菜・副菜の分類を確認させる。 ★主食・主菜・副菜について理解できたか。（知識・理解） ●主食・主菜・副菜のそろった食事は栄養バランスのとれた食事であることを知らせる。	料理カード 給食献立表
4 Aさんの昼食を例に栄養バランスを診断する。	●Aさんの昼食の改善点に気づくようにさせる。	料理カード
5 栄養バランスを考えて再度紙上バイキングをする。	●自分が選んだ紙上バイキングでの改善点について気づくようにさせる。	学習教材 P 12・13
6 自分のバイキングメニューを発表する。	★栄養バランスを考えて料理を組み合わせようとしているか。（思考・表現）	
7 まとめ	★日常生活に生かしていこうとする意欲がみられるか。（関心・意欲・態度）	

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

合宿の事前指導として実施した。合宿当日はしおりを活用して実際の食事内容を記録させ、自分の食事を振り返る機会を作ることで知識の定着を促そうと働きかけた。

資料

どんな食べ方がいいのかな
バイキング給食にチャレンジしましょう

新しい給食の時間がやってきました。今日は自分で選べるバイキング給食です。おいしくなるものがたくさん並んでいます。まあ、食べたいものを選んでください。ただし、残さずに食べられるようにしましょう。
 ※ここにある料理を組み合わせて、1食分の栄養を摂ってきましょう。




※食卓には、お水を置きますか？
 ※どうしてこの料理を選びましたか？ 理由を書いてみましょう。

どんな食べ方がいいのかな
「主食・主菜・副菜」がそろっていますか

※この食卓は、9ページであなたが高んじ料理にもう一度チャレンジしてみましょう。




※料理は「主食・主菜・副菜」がそろっていましたか？ 栄養のバランスがよくなるように、もう一度選んでみましょう。

参考：食生活学習教材（小学校高学年用）文部科学省

給食時間における指導 小学校 第1学年

主題／「りゅうきゅう」を食べよう

■本時のねらい

- 地元で作られる旬の野菜を知って食べよう。

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
地元で作られる旬の野菜に関心を持ち、食べようとする。	地元で取れる野菜を知る。

■食育の視点

- 地元で作られている野菜の旬を知る。(食文化)

■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料
1 お盆に正しく食器をおく。	●正しい食器のおき方を確認する。	「正しい食器の ならべ方」の絵 (資料1)
2 今日の給食に使われている地元産の野菜を知る。	●今日の給食に使われている野菜の名前を知らせる。 ●調理前の「りゅうきゅう」を見せる。 ★「りゅうきゅう」を給食の中から見つける。(知識・理解) ●香北産で夏の間しか収穫できないことを知らせる。 ★食べ慣れていない食材でも、給食を残さないようにがんばって食べようとする。(関心・意欲・態度)	葉つきのりゅうきゅう
3 今日の給食には「りゅうきゅう」が使われていることを知る。		

りゅうきゅうを食べよう

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

当日の朝から給食配膳室の入り口に「葉つきりゅうきゅう」を展示しておき、児童に興味を持たせておくようにする。

児童は「トトロの葉っぱ」といって興味を持ち、触ったりしていた。指導後には給食の中らりゅうきゅうを取り出し、「先生、これやろう」といってはしで持ち上げて見せてくれた。



資料1
「正しい食器の
ならべ方」



給食時間における指導 小学校 低学年

主題／給食の材料はどこからくるの

■本時のねらい

- 給食の材料がどこで作られているのかを知る。
- 食物の生産に関わっている人々への感謝の気持ちを持って食べようとする態度を養う。

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
感謝の気持ちを持って食べようとしている。	給食の材料がどこで作られているのかが分かる。

■食育の視点

- 給食の材料を作ってくれている人々への感謝の気持ちを持って食べる事ができる。

■展開（食後5分間）

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料等
<p>1 給食の材料がどこから来るのかを知る。</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>①</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>②</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>③</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> </div> </div> <p>2 「いただきます。ごちそうさま」のあいさつの意味を理解する。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div>	<p>● クイズで楽しみながら学習できるように配慮する。 (クイズの内容)</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 給食のデザートのみかんは宿毛で作られています。知っていましたか？ ② では、給食のみかんは、どこから届くのでしょうか？答えはみかん畑でした。 ③ 牛乳はどこで作られているかな？ ④ 牧場ですね。でも、そのままではまだ飲むことができません。牛乳屋さん(工場)で(給食で飲む牛乳に)変身します。 ⑤ 同じように、パンはパン屋さんで、お肉は肉屋さんで食べやすいように切ってくれています。いろんな人たちがみなさんの食べる給食のために働いています。 ⑥ 給食のごはんは調理員さんが炊いています。では、お米はどこで作られているのでしょうか？ ⑦ 宿毛で作られています。教室に入りきれない程のお米です。 <p>★ 給食の材料がどこで作られているのか理解する事ができたか。(知識・理解)</p> <p>⑧ 感謝の気持ちをあいさつで表そう。</p> <p>★ 感謝の気持ちを持って食べようとしている。(関心・意欲・態度)</p>	<p>たべものクイズ (スケッチブック)</p> <p>④</p> <p>⑤</p> <p>⑥</p> <p>⑦</p>

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

子どもたちの身近な体験等の発言を受け止めて、答えをまとめていくようにしていきます。

給食時間における指導 小学校 第3学年

主題／郷土料理「けんかもち」

■本時のねらい

- 地域の食文化や郷土食を知り、興味や関心を持って進んで食べようとする。
- 郷土に伝わる料理を味わい覚えようとする。

■献立 たきこみごはん 牛乳 ささみのレモンあえ きりぼし大根のごまあえ すまし汁
けんかもち

■学習との関連 社会科：くらしのうつりかわり

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
郷土食に興味や関心を持って食べようとしている。	地域の食文化や郷土食について分かる。

■食育の視点

- 地域には、昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理があることが分かる。

■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料等
1 今日の献立を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ●今日の給食には、地域に古くから伝わる料理があることを知らせる。 ●クイズを出し、郷土食への関心を持たせるようにする。 	クイズ さといも、さつまいもの実物
2 郷土食は、昔の人たちの知恵と工夫で生み出された料理であることを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ●「昔の人のくらしと生活」を知らせ、くらしの中から郷土食が生み出されたことを分かりやすく説明する。 ★地域の食文化や郷土食について分かり、興味や関心を持って食べようとしている。 (関心・意欲・態度) (知識・理解) 	紙芝居

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

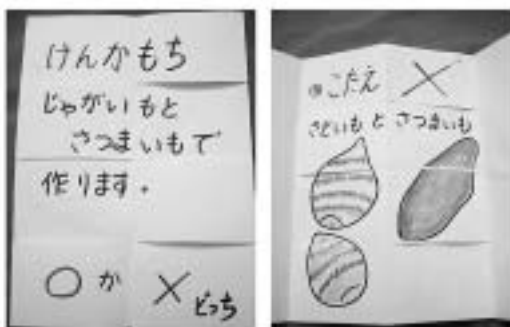
クイズや紙芝居は、短い給食時間には効果的な指導ができる。特に郷土食の説明には、昔の人のくらしや生活を分かりやすく伝えるために紙芝居を使った。

資料1

開くと答えが出るので人気があります。

資料2

紙芝居 (6枚)



給食時間における指導 小学校 第3学年

主題／地域の特産物 「ゆず」

■本時のねらい

●地域の特産物が給食に使われていることを知り、関心を持ち楽しく食べることができる。

■献立 玄米ごはん 牛乳 魚のゆずみそやき こんにゃくのしらあえ かぼちやの煮物 みかん

■学習等との関連 社会科：ちいきの人びととしごと 総合的な学習の時間：ゆずの体験学習

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
ゆずが使われている料理に関心を持ち、頑張って食べようとしている。	ゆずが地域の特産物であることや特質が分かる。

■食育の視点

●自分の地域で生産されている食べ物に関心を持ち、日常の食事に使われていることが分かる。

■展開

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 たべものクイズをする。	●クイズを出して関心を高めるようにする。 ①とげがある枝に実をつけます。 ②10月ごろに黄色くなります。 ③実のまわりは、でこぼこしています。 ④あじとかおりと品しつはにっぽん一です。	クイズ
2 ゆずがついた枝を見て、観察する。	●ゆずの枝を見せて、分かりやすくする。	ゆずの枝
3 ゆずからどんなものができるかを知る。	●分かりやすいように掲示して、説明をする。	ゆずの大へんしん

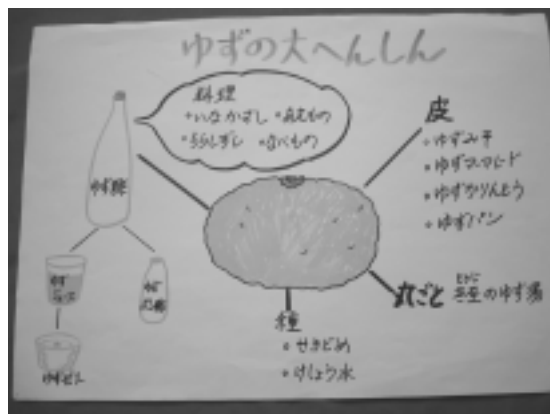
■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

実物（ゆずの枝）を観察できるようにすると、興味や関心が高まり効果がある。

資料1 クイズの答え「ゆず」



資料2



給食時間における指導 小学校 第3学年

主題／春の山菜を味わおう

■ねらい

●春の山菜を知り、味わって食べようとする。

■食育の視点

●味わって残さず食べようとする。 ②心身の健康

●食材から季節感を感じ、地域に親しみを持つ。 ⑥食文化

■関連教科 社会科 単元名 (私たちの住む町を探検しよう。)

■献立名 麦ごはん 牛乳 揚げささみのレモンからめ 野菜とじゃこの和え物 山菜の田舎煮

■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料等
1 山菜について知っていることやこれまでの体験を発表する。	●絵地図で土佐山田地区を紹介する。 ・山菜を家族で採りに行ったことがあるよ。 ・物部川で「いたどり」を見たよ。 ・食べたことがないな。	絵地図
2 給食に入っている山菜を知る。	●給食に入っている山菜と採れる場所を紹介する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ふき・ぜんまい→木の下や畑のわき いたどり →畑のわきや土手、川原 竹の子 →竹林 </div>	山菜のイラスト
3 煮物に入っている山菜を確かめながら味わって食べる。	●煮物に入っている山菜の名前と実物を確認させながら食事をさせる。 ★春の山菜を知り、味わって食べようとしている。 【食事の様子】	

※ 学習活動1・2については食事前5分間指導、3については食事中の指導

掲示資料

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

地域の土手に生えている「いたどり」等の山菜を給食に使用することにより、児童が山菜を知り、季節感を味わうことができるように配慮した。また、これから始まる社会科の校区探検の動機付けとして、学級担任が教科と関連させた指導を行うことができた。



給食時間における指導 小学校 中学年から高学年

主題／「まごわやさしい」の食材を食べよう

■ねらい

- 食事のバランスを考える方法を知り、今日の給食の食材を「まごわやさしい」に分類する。

■食育の視点

- 食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解する。 ②心身の健康
- 地域の産物を知り、日常の食事と関連付けて考えることができる。 ⑥食文化

■関連教科 体育科 単元名（育ちゆく体とわたし）

■献立名 麦ごはん 牛乳 鮭のごまダレからめ 紅白なます さつまいもの味噌汁

■展開

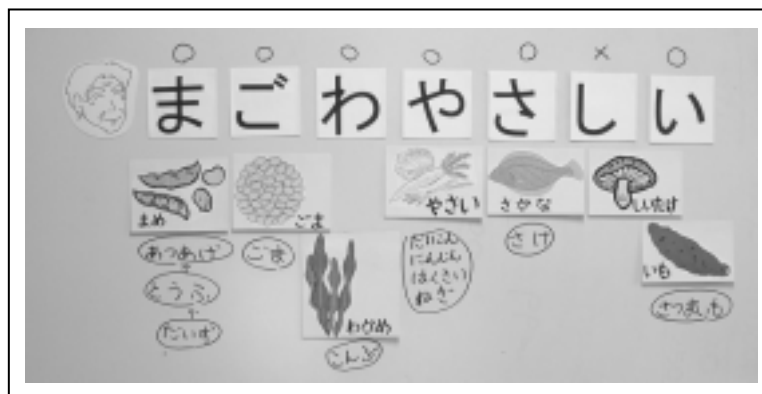
学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料等
<p>1 元気なおじいさんの生活や食生活を知る。</p> <p>2 「まごわやさしい」の食べ物を知る。</p> <p>3 今日の給食の食材を「まごわやさしい」に分類する。</p>	<p>●元気なおじいさんの生活や食生活を紹介する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>85歳で、毎日畑仕事を頑張っている。 風邪もほとんど引かず、健康に過ごしている。 「まごわやさしい」の食べ物を食べている。</p> </div> <p>・「まごわやさしい」ってどんな食べ物かな？</p> <p style="text-align: center;">ま・ご・わ・や・さ・し・い</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">まめ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ごま</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">わかめ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">やさしい</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">さかな</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">しいたけ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いも</div> </div> <p>★「まごわやさしい」の食べ物が分かる。 【学習の様子】</p> <p>●加工食品の原料や作り方にも触れる。</p> <p style="text-align: center;">あつあげ→豆腐→大豆 まめ</p> <p>★給食に入っていた「まごわやさしい」の食材が分かる。 【発表の様子】</p>	<p>文字カード 食べ物カード</p>

※ 学習活動1・2については食事前3分間指導、3については食事後3分間指導

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

本題材により給食の時間の指導を繰り返すことで「まごわやさしい」食べ物のグループ、食材の理解を進めるようにしていきたい。また、給食で不足していた食べ物について補充する方法を考えさせ、自分の食生活に具体的に生かすことができるよう指導していきたい。児童は、身近な食品の分類に興味、関心を持ち、給食を教材として学習を進めることができた。

掲示資料



■参考資料 東山書房「はじめよう食育」

給食時間における指導 小学校 第5学年

主題／スポーツと食事の関係について知ろう

■本時のねらい

- 運動能力を高めるためには、栄養を考えた食事が大切なことを知る。

■評価規準

知識・理解
運動能力を高めるためには、栄養を考えた食事が大切なことを理解している。

■献立

ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ 炒り豆腐 きゅうりとトマトのドレッシング和え ゼリー

■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料
1 体力をつけて運動能力を高めるために大切な三要素を考える。	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">栄養</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">睡眠</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">休養</div> </div> <p>●運動能力を高めるには、練習だけではいけないことを伝える。</p>	運動・休養・睡眠のカード
2 食べ物クイズで、一流選手の食事について知る。	●一流選手は最高のプレーを行うために栄養管理もしっかりしていることを伝える。	
3 運動するためには、様々な栄養が必要であることを知る。	●それぞれの栄養がどのような働きをするか知らせる。 ・持久力——エネルギーとなる食品 ・パワー——強い筋肉を作るたんぱく質 ・疲れをとる——ビタミン	食べ物の働きのカード
4 三度の食事をバランスよくとることが、運動能力を高めることを知る。	●今日の給食で食事のバランスをみる。 ★運動能力を高めるためには、栄養を考えた食事が大切なことを理解している。 (知識・理解)	食品のピクチャーカード

給食時間における指導 小学校 高学年

主題／宿毛でとれた食品を探そう

■本時のねらい

- 学校給食で使っている地元産の食品を知る。
- 地産地消について考えることができる。

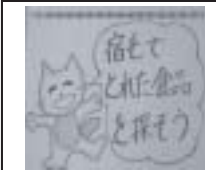

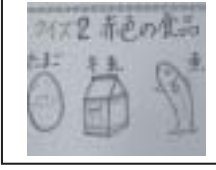

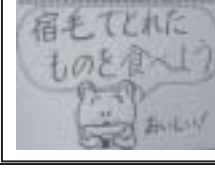
■評価規準

関心・意欲・態度	思考・表現	知識・理解
地産地消について関心を持って考えようとしている。	地産地消について身近な生活を振り返り、考えていくことができる。	給食で使っている地元産の食品について理解する。

■食育の視点

- 学校給食で地産地消を進めていることを知ることで、食物の生産に関わる地域の人々へ目を向け、感謝する心を持つ。

■展開（食後5分間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	資料等
1 宿毛でとれた食品を探してみる。	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭科の復習を兼ねて、3つの色の働き別にクイズを出していく。 クイズ1：黄色の働きをする食品の中で宿毛産の食べ物は何でしょう？ <li style="padding-left: 20px;">答え：米(1年間に26トン使用) クイズ2：赤色の食品は？ <li style="padding-left: 20px;">答え：全て正解 クイズ3：緑色の食品は？ <li style="padding-left: 20px;">答え：ブロッコリー、みかん、オクラ (季節によって変わることを伝える。) ★ 地元産の食品について理解できたか。 (知識・理解) 	<p style="text-align: center;">たべものクイズ</p>     
2 地元産品の良さについて考える。	<ul style="list-style-type: none"> ●身近な学校給食を例に、味、品質、安全等を考えていくよう支援する。 ★身近な所から考えていくことができているか。(思考・表現) 	
3 高知県では学校給食でも地産地消を進めていることを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ●地産地消についてふれ、今日の給食の食品(県内産)を紹介する。 ★地産地消について関心を持って考えようとしているか。(関心・意欲・態度) 	

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

宿毛小学校5・6年生を対象に「地場産物を活用した学校給食に関するアンケート」（平成20年度「学校給食における新たな地場産物活用方策に関する調査研究」、高知県学校給食会）を実施（平成20年11月）したところ、学校給食に地元産の材料を使っていることを知っていると感じた児童は2回目の調査で90%に増えた。学校給食の献立に宿毛市内だけでなく、県内産の食品を積極的に使用し、放送資料や掲示資料等による食品紹介を行ってきた成果であると思われる。

給食時間における指導 小学校 高学年

主題／すももを知ろう

■本時のねらい

- 地域の食材を知り、生産者の苦勞を知り、感謝して食べることができる。
- すももを加工して保存できることを知る。

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
すももの加工品であるすももゼリーを感謝して食べようとする。	すももが地域の産物であることや加工して使うことができることを知る。

■展開

学習活動	教師の支援 (●) 評価 (★)	資料等
<p>1 給食を紹介する。</p> <p>2 地域の食材のすももについて紹介する。</p> <p>3 すももの加工について紹介する。</p> <p>4 すももゼリーを紹介する。</p>	<p>●すももゼリーに注目させる。</p> <p>(1) 高知市五台山では、100年ほど前からすももを栽培しています。</p> <p>(2) すももは、風が強く吹くと実が落ちやすく、冬に寒いほどおいしくなるため、山の北側で栽培されています。</p> <p>(3) 冬場の木の手入れは大切で、木と対話するように観察しながらしています。</p> <p>(1) 収穫時期が短いので、給食ではすももを加工して保存してもらっています。</p> <p>(2) 加工する方法は、冷凍していたすももの皮をはぎ、砂糖で煮てやわらかくなったものをこしてピューレ状にします。</p> <p>(1) 給食室ですもものピューレを使ってゼリーを作っています。</p> <p>●たくさんの人の手間がかかって、いただくことができることに感謝を持たせる。</p>	<p>写真</p>

■すもも栽培について

すももの栽培には、台風や風の影響を受けにくく、冬に寒くなる山の北斜面が適している。

高知市の五台山では、南の斜面でみかんを栽培し、北側では100年ぐらい前からすももを栽培している。3月頃白い花が咲き、収穫時期は6月上旬の2～3週間と大変短い。梅雨の時期であるが、雨が降っても収穫し、選果・出荷をしている。



給食時間における指導 小学校 全学年

主題／地場産物を知ろう

- 1 目的 給食指導において、生きた教材となる地場産物についての学習を栄養教諭や学校栄養職員だけではなく、学級担任やその他の教諭でも簡単に行うことができるような教材を作成した。
- 2 テーマ 地場産物
- 3 題材 16点 (いちご・大葉・オクラ・きゅうり・さつまいも・しいたけ・しいら・じゃこ・しょうが・なす・にら・ピーマン・みかん・やっこねぎ・ゆず・らっきょう)
- 4 内容 1枚目…栄養に関する内容 【ア, エ】
2枚目…産地やその他の情報 【イ, オ】
3枚目…地場産物の絵 (カラー) 【ウ, カ】
- 5 使用方法 『ア→イ→ウ』や『エ→オ→カ』の順で示して徐々にヒントを与えるクイズ形式にしたり、『イ→ウ→ア』や『オ→カ→エ』の順で示して最後に栄養について話をすることもできるなど、使用方法は様々である。
- 6 教材例

ア

ビタミンCを多く含むよ。ビタミンCはカルシウムの吸収を助け、骨をかたくしてくれます。

イ

高知県でもとれます。日本でいちばん多く作られているので、香我美町山北でとれるものが有名!

ウ



みかん

エ

カルシウムがたくさんあります。骨や歯を丈夫にし、気分がイライラするのを防ぎます。

オ

高知県でもとれます。泳ぐとカルシウムがいわれるイワシの子供でも頭から骨ごと食べられます。

カ



じゃこ

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

教材は、短い給食時間の中で、誰でも指導を行うことができるようにした。ラミネートをかけて、丈夫で扱いやすいものとした。

給食時間における指導 特別支援学校 小学部 第4・5・6学年

主題／オクラのことをもっと知ろう

■ねらい

- 今日の給食に出ている食品のオクラについて知識を増やし、がんばって食べようとする意欲を育てる。

■献立 ひやむぎ 牛乳 てんぷら（えび・いか・きす・なす・かぼちゃ・オクラ）

きゅうりの土佐漬け おからケーキ

■学習との関連 小学校 理科：植物の体のつくりや育ち方

■評価基準

関心・意欲・態度	知識・理解
オクラをがんばって食べようとしている。	オクラの育ち方・旬・栄養について知る。

■展開

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）
1 オクラの花の写真を見る。	●花の写真を見せて、今日の給食の食品の中のどれかをあててもらおう。
2 オクラについて原稿を読む。 オクラクイズ	●理科で育てたことを思い出してもらうように、声かけする。
3 オクラの原産地を地図で見る。	●児童に栄養士が用意した原稿を読んでもらう。オクラの旬についてクイズをする。
4 オクラのてんぷらをがんばって食べる。	●世界地図を用意する。 ★ オクラのことを理解し、少しでも食べようとしているか。 (知識・理解) (関心・意欲・態度)

資料



9月3日

おくら

おくらは、アフリカが原産地です。
英語でokra（おくら）と言います。
フランス語では、ガンボと言います。
おくらのねばねばは、たんぱく質の消化吸収を助け、おなかの調子をよくします。

<クイズ>

おくらのしゅんは、いつでしょう？

①春 ②夏 ③秋 ④冬

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

英語でもokraということに驚き、学校の花壇で栽培していたことを思い出す児童もいて、給食の食材をきっかけに話が弾んだ。

小学校 第2学年 PTA行事

主題／えいよう列車を走らせよう

- 1 時 間 第4校時～給食時間
- 2 活動場所 体育館やワークスペースなど活動しやすい場所
- 3 対 象 児童とその保護者
- 4 準備物 給食の写真（残食率の多いもの・少ないもの）
栄養の働き・食材の絵または写真（当日の給食に使われている材料）
栄養列車（掲示用）
ワークシート（栄養列車の絵・食材の絵）
はさみ・のり・クーピー（児童が各自持参する）・・・など
- 5 内 容
 - (1) 自己紹介（給食センターや栄養士という仕事について）
 - (2) 給食何が好き？嫌い？
 - 好きなメニュー・苦手なメニューは何か？（残食率からいくつか写真を選んで見せる）
 - (3) 給食は栄養たっぷりの満点食！
 - 給食のメニューは、みんなの健康や体の成長のことを考えて作っているんだよ。
 - 3年生になると給食の量も増えるよ！給食が残っていると調理員さん達がガッカリしているけど、容器が空っぽだととっても嬉しそうに報告してくれるよ！
 - (4) 食べ物の栄養って？
 - パワーのもとになる栄養・体を大きくしてくれる栄養・骨を丈夫にしてくれる栄養、かぜなどをひかないようにする栄養、便秘にならない栄養など、食べ物によって含まれている栄養は違うんだよ。給食の献立表にも書いてあるね！
 - (5) 栄養列車うまく走るかな！？
 - 今日の給食を教材にして、栄養バランスがとれているか考えてみよう。（栄養列車に赤・黄・緑の食品をそれぞれ乗せる作業を親子でさせる）
 - みんなは赤・黄・緑が分からないから、おうちの人と一緒に考えてみよう！それぞれの車両に食べものを乗せて貼ってみよう！色を塗ってもいいよ。きれいに塗れるかな？
 - (6) 苦手な食べ物にもチャレンジする気持ちを持とう！
 - 野菜が苦手な人は、野菜をあまり食べないでいると、かぜをひきやすくなったり、便秘がちになったり、体の調子が悪くなって元気にお勉強したり遊んだりできなくなるよ。
 - 全部食べられなくても、『食べてみよう！』という気持ちがとても大切。少しずつでも食べていると、だんだん食べられるようになってくるよ！
 - (7) 親子で給食を食べよう！

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

小学2年生対象ということで、あまり難しい内容とはせず、親子で楽しく学習できるように配慮をした。ただし、事前に保護者から好き嫌いについて触れて欲しいとの希望があり、その内容は必ず入れるようにした。

実施してみて、保護者はほぼ全員が参加しており、食についての関心の高さや熱心さは感じられたが、食物の栄養については知らないことも多く、親子で学習することで保護者への啓発にもなったようである。また、この学習を4校時に行いそのまま給食の試食へつなげていくことで、親子で食について話をしながら食事をするよい機会となった。

学校行事 小学校 「えいようまんてん集会」

主題／「運動リレーでエネルギーチェック！」

■ねらい

- 食事と運動には関係があることが分かる。
- 全校児童が仲良く協力して集会を行う。

■食育の視点

- 食事と運動には関係があることを知り、自らの生活習慣をよりよくしていく力を身につける。
- ②心身の健康

■関連学習 学級活動（おやつの食べ方について考えよう）

■実施内容

- (1) 場所 体育館 (2) 時間 10時から10時45分
 (3) 支援者 栄養教諭、養護教諭、学級担任 (4) 参加児童 64名（1年生～6年生）

■展開

(T1) 栄養教諭 (T2) 養護教諭

全校集会の流れ	教師の支援 (●) 評価 (★)	準備物
1 始めの挨拶 (児童) 2 学習の説明 (T1) 「運動リレーでエネルギーチェック！」 3 児童の学習 ・準備運動 ・縦割12班を2回に分けて運動 ・学習のまとめ (T1) (T2) (学級担任) 4 終りの挨拶 (児童)	(学習の内容) ① カードに書いてある運動をしながら、トラックを一周する。リレー方式で進める。 <カード 単位はキロカロリー> 歩く：10 走る：20 縄跳び：20 ふき掃除：30 ② カードの計算をし、班の消費エネルギー量を知る。 ③ 運動したエネルギー量とごはんのエネルギー量を比較する。 ④ ごはんとおやつのエネルギー量を比較する。 ⑤ 学習のまとめをする。 「冬休み食べたら運動がんばろう」 ●班の運動量とご飯茶わん1杯のエネルギー量（130キロカロリー）を比較させる。 ★全校児童が仲良く協力して活動を行っている。 ★食事と運動には、関係があることが分かる。 <p style="text-align: right;">【活動の様子】</p>	ホワイトボード マーカー マイク マット1枚 三角コーン4本 カード80枚 なわとび5つ ぞうきん10枚 CDデッキ おやつの掲示物

■実施にあたっての留意点や感想など

食べ物のエネルギーが運動に使われていることを実感する機会として、全校集会を計画した。冬休みに指導を行うことで、休み中の健康管理に役立つよう配慮した。児童は、協力して学習に取り組めたが、低学年には内容が難しかったようである。今後、学年を絞って指導したい。



■参考資料 高知県教育委員会「栄養管理の手引（改訂）」

小学校 就学時健康診断での食事指導 (新一年生保護者対象)

主題／「小学校給食についてのガイダンス」

■ねらい

- 小学校の食育や学校給食の内容を知り、学校生活に期待が持てるようにする。
- 就学前の給食内容と学校給食の違いを知り、家庭で食事指導に取り組めるようにする。


■食育の視点

- 食べ物に興味関心を持ち、楽しく食事ができるようにする。 ①食事の重要性

■実施内容

(1) 主催	小学校	(2) 場所	体育館、各教室
(3) 実施日	10月9日(木)	(4) 時間	15分間
(5) 講話担当者	栄養教諭	(6) 対象	新一年生保護者(児童18名)

■展開

流 れ	ガイダンス内容	準備物
1 学校とPTAで取り組んでいる食育の紹介	「基本的な生活習慣の確立」を目指して、「早寝、早起き、朝ごはん」運動に取り組んでいる。	
2 就学前の給食と学校給食の違い	食事の時間・30分間から20分間に 牛乳の量・・・おやつに100cc 飲用が給食で200cc 飲用に 主食の量・・・ごはんなら、米1人約1/2合に 食事の形態・主食+主菜+副菜(1~2品)+牛乳 児童の食べる量を調節し、遅食、偏食指導を行う。	掲示資料
3 入学までに家庭で取り組んでもらいたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ●特に気をつけてもらいたいことを中心に話す。 ・食器の位置を決める。 ・食器を持って食べる。 ・時間を決めて食べる。 ・よくかんで食べる。 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	しよくじのマナー資料

■実施にあたっての留意点など

保護者に学校給食の内容を知らせておくことで、入学までに家庭で食事指導を行ってもらうことができる。昨年度ガイダンスを行った新一年生は、給食を楽しく食べることができている。給食について校区の幼稚園、保育園とも連携を持ち、食事指導が継続して行えるよう取り組んでいくと、効果的である。



小学校 高学年保護者試食会（食に関するミニ講話）

主題／地場産物を味わおう（地場産物を活用した給食について）

■本時のねらい

- 地場産物を活用した給食の目的を知り、地場産物の良さを理解する。
- 生産者の日頃の苦労や工夫を知り、生産者に感謝の気持ちを持つ。

■評価規準

関心・意欲・態度	知識・理解
生産者の話に関心を持って聞き、感謝することができる。	地場産物の良さを理解している。

■食育の視点

- 地場産物についての理解を深めることで食の安心・安全に関する知識を身につけ、食品を選択する力へとつなげる。（食品を選択する能力）
- 生産者の苦労や思いを児童と保護者が理解することにより、感謝の気持ちを持つ。（感謝の心）

■展開（1時間）

学習活動	教師の支援（●） 評価（★）	指導資料
1 センターで使っている地場産物をあげてみよう。	●季節毎に身の回りの食材からあげていく。	ワークシート
2 地場産物を活用する良さはなんだろう。		ワークシート
3 ぶどうのハウスをのぞいてみよう。 ・ぶどうをどうやって栽培しているのかな ・どんな工夫をしているのかな	●ぶどうハウスや粒の写真を見せ、大きさなどを比較する。 ●ぶどうの栽培で気をつけていることを、生産者から説明する。 ・試食、比較	パワーポイント
4 地場産物を食べてみよう。		実物のぶどう 市販のぶどう
5 生産者の思いを聞いてみよう。 ・どんな苦労があるのかな ・どんな思いで協力してくれているのかな	●大変な手間をかけても協力して下さる生産者の思いを伝える。 ・苦労（収穫・加工・出荷） ・より安全な物 ・おいしいもの ・丁寧な仕事 ・子どもたちへの思い	
6 学校給食で地場産物を活用する良さをまとめよう。	●「地場産物」を活用するイメージ図を展開し、つながりを理解しやすくする。 ★生産者の話をしっかりと聞き、日頃の苦労と思いに感謝することができる。（関心・意欲・態度）	パワーポイント ワークシート
7 生産者に感謝しよう。	★地場産物と学校給食のつながりを知り、その良さを理解する。（知識・理解） ・生産者に、今後も地場産物を使った学校給食への理解と協力をお願いしていく。	

■実施にあたっての留意点や実施後の感想など

生産者の思いや苦勞を現実に見ることができるので、実際の写真と実物、生産者が揃うことの教育的効果は高いと感じた。

安心・安全に対する概念を、生産者・保護者・給食実施者との三方向で共有することができるので、事後の給食に対する協力も得られやすい。

資料 1

地場産物を味わおう

1. 給食センターでは、どんな地場産物を使っているのかな。
季節ごとにあげてみよう。

春

夏

秋

冬

2. 地場産物をたくさん活用することで、どんないいことがあるのかな。

3. 地場産物はどっちかな。食べ比べてみよう。

V O L U N T E E R

資料 2

地場産物を味わおう

～地場産物を活用した給食～
平成20年10月29日
中央小学校試食会

東津野給食センターで使っている 地場産物

<p>春</p> <p>山菜(いたどり、ぜんまい、わらび、ふき、たけのこ)</p> <p>キャベツ</p> <p>ねぎ</p> <p>ほうれ</p>	<p>夏</p> <p>じゃがいも 玉ねぎ</p> <p>きゅうり ビーマン</p> <p>りゅうきゅう</p> <p>うが かぼちゃ</p>
約40品目	
<p>秋</p> <p>里芋 さつまいも 米</p> <p>ずいき 大根菜 小松菜</p> <p>キビ粉 キャベツ ぶどう</p>	<p>冬</p> <p>大根 かぶ 白菜</p> <p>にんにく菜 ブロッコリー</p> <p>ゆず 小松菜 いら 菜花</p> <p>チンゲン菜</p>

こんにゃく、とうふ類、卵など

地場産物を活用する良さは？

- ・安心、安全
- ・低価格
- ・無農薬
- ・おいしい

ほんとうかな

地場産物の年間使用量

野菜2.6トン	米525トン
---------	--------

地場産物を活用する良さは？

食の重要性

食文化

社会性

心身の健康

学校給食のねらい

感謝の心

食品を選ぶ力

感謝の心

個別指導（肥満及び肥満傾向） 小学校

養護教諭と連携し、「けんこうクラブ」を結成した。

肥満傾向の児童全員に声がけをし、希望する児童が参加するようにした。

指導内容

- ・参加時にけんこうクラブアンケート（食生活や運動習慣について）を実施
- ・毎月2回、身長と体重を測定
ローレル指数を計算して「けんこうカード」（資料1）に記入
保護者にけんこうカードと連絡カード（資料2）を渡し、身長と体重を連絡する。
- ・期末ごとに、希望する保護者との面談（栄養教諭・養護教諭）
- ・夏休み期間中に体重を量り、グラフ（資料3）に記入する。
- ・夏休みにおやつ作り教室の開催
簡単なおやつ作りとおやつの取り方について指導
寒天を使用したゼリーやポテトチップなどを作る。
- ・ローレル指数150以下が4回続くと、「けんこうクラブ」は卒業
ローレル指数＝体重（kg）÷身長（cm）³×10⁷
【判定法】

99以下	やせすぎ
100～114	やせている
115～144	ふつう
145～159	ふとっている
160以上	ふとりすぎ



おやつ作り教室のレシピの紹介

～レンジでポテトチップス～（約230kcal）

材料

・じゃがいも 2個（300g） ・塩 ・クッキングシート

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、スライサーか包丁でうすく輪切りにする。
- ② クッキングシートにかさならないようにならべ、塩をふる。
- ③ 電子レンジで3分から4分加熱する。

※お茶碗1杯のごはん（150g） 約250kcal

ポテトチップス1袋（85g） 約475kcal

～白玉団子～

材料

- ・白玉粉 100g
- ・きぬごし豆腐 100g
- ・きな粉 適量
- ・さとう 少々

作り方

- ① 白玉粉に豆腐をいれてまぜる。
かたいときは水をたして、耳たぶくらいのかたさにする。
- ② ふつとうしたお湯に、①を丸めていれてゆでる。
- ③ ういてきた団子をすくい、つめたい水に入れて冷やす。
- ④ 団子がさめたらよく水をきって、きな粉とさとうをまぶす。

※白玉粉 100g + きぬごし豆腐 100g = 425kcal
 白玉粉 200g = 740kcal

(レシピは給食だよりにのせ、8月の登校日の日に配布した)

資料1

A grid-based card for a 20th anniversary celebration. The title is '20年慶けんこうカード'. It features a large grid for recording data, with columns for '学年' (Grade) and '学年中の誕生日' (Birthdays during the school year). There are also sections for '学年' and '学年中の誕生日' at the bottom.

資料2

A card for a 'Summer Diet Battle' (サマーダイエット大作戦). It features a large grid for recording data, with columns for '学年' (Grade) and '学年中の誕生日' (Birthdays during the school year). There are also sections for '学年' and '学年中の誕生日' at the bottom. The card includes a small illustration of a person and some text.

資料3

A card for a 'Summer Diet Battle' (サマーダイエット大作戦). It features a large grid for recording data, with columns for '学年' (Grade) and '学年中の誕生日' (Birthdays during the school year). There are also sections for '学年' and '学年中の誕生日' at the bottom. The card includes a small illustration of a person and some text.

家庭・地域との連携「お父さんと子どものクッキングサークル」

主題／「お父さんと子どものクッキングサークル」

■ねらい

- お父さん同士の親睦を図り、親子の触れ合いを深める機会にする。
- 「早寝、早起き、朝ごはん」運動の意識づけとして実施し、お父さんも家庭で料理を作り、子育てに積極的に関わるようにする。

■食育の視点

- 参加者や親子で協力して調理実習することを通して、食事の楽しさを感じる。

①食事の重要性


■実施内容

(1) 主催	小学校PTA事業部	(2) 場所	家庭科室
(3) 実施日	7月19日(土)	(4) 時間	午前9時から12時
(5) 支援者	栄養教諭、教職員2名	(6) 参加者	17名(保護者・児童)
	8:30 9:00		10:50 11:20 11:40 12:00

受付	料理教室	試食	健康トーク	片付け	解散
----	------	----	-------	-----	----

■展開

(T1) 栄養教諭 (T2) 教職員

流 れ	活 動 内 容	準 備 物
1 料理の説明(T1) 2 作り方の説明、 実習 (T1) (T2) 	<ul style="list-style-type: none"> ●出来上がりの写真から、実習に見通しを持つ。 ●地場産物の「やっこねぎ、しょうが、青じそ」を知る。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>(料理)</p> <p style="text-align: center;">かんたんパリパリ春巻き たらこスパゲティ 冷しゃぶサラダ 夏野菜のみそ汁 ミルクゼリー</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ●親子班なので、料理は一つずつ仕上げていく。 ●春巻きは、大人が揚げる。 ●実習は、参加者同士で声をかけあい、子どもが活動できるようにすすめる。 	レシピー 写真
3 試食 4 健康トーク(T1)	<ul style="list-style-type: none"> ●参加者同士で楽しく会話をしながら食べる。 <p>(お話の内容)</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>① カミカミチェック 日頃からよく噛んで、脳の血流を良くしよう！</p> <p>② お父さんのメタボ対策 家族の健康は、大人が健康であってこそ築かれる。</p> </div>	資料

■実施にあたっての留意点や感想など

「早寝、早起き、朝ごはん」の運動をPTAが主体となって進めていくための手掛かりとして、実施した。お父さん同士の結束ができ、PTA活動の牽引力になるよう期待が高まっている。

2月は保護者の得意料理も交え開催予定である。



学校・家庭・地域の連携推進事業（宿毛市）

研究主題/望ましい食習慣を身につけ心と体に栄養を育もう！

主題設定の理由・・・本市の子どもたちの食を中心とした生活習慣の実際から、望ましい食習慣を身に付けることが、心や体の健やかな成長に繋がるものと考え。学校給食で体験する食生活の基礎・基本を踏まえ、健康や栄養に関する内容を栄養教諭や学校栄養職員が、地域や家庭の協力を得ながら教職員と連携して学習指導に組み入れることにより、子どもたちが自分の健康や食事について見直し、自分で健康的な食習慣を身に付けることができるような取り組みを進めたい。

実践事例

1 早ね・早おき・朝ごはん……生活習慣の改善へ向けて

①実態の把握・・・食生活調査の実施(小学5年生、中学2年生対象)

(高知県の調査内容で実施、結果をもとに指導に生かす)

○今朝、朝食を食べた児童生徒の割合(H20年)

小学生・・・97% 中学生・・・94%

○朝食を必ず食べる児童生徒の割合(H20年)

小学生・・・88% 中学生・・・84%

②自分たちで朝ごはんを作ろう

地場産物を使った朝ごはん作り(小学3年生)

③親子で朝ごはん作り・・・バランスの良い食事

(高知県PTA連合会作成の超簡単朝ごはんレシピの普及)

④学級活動・・・望ましい朝食

(10分で出来る朝ごはんの実演も指導に入れて・・・)



朝ごはん作りの様子
早速家庭で作ったそうです。

2 食に関する指導……生きる力につながる

①調理実習・・・お弁当作り・家庭科への参加

②養護教諭との連携・・・食と歯の指導～歯によいおやつ作り

③幼稚園・・・保育参観日での指導

④給食時間・・・放送資料「食べ物の話」

5分間指導「食べ物クイズ」

⑤給食センター見学・・・働く人への感謝(残食の減少)

⑥その他・・・各教科

クイズ 8

1釜でカレー何人分ができる？

① 2500人分

② 3000人分

③ 3500人分



食べ物クイズ

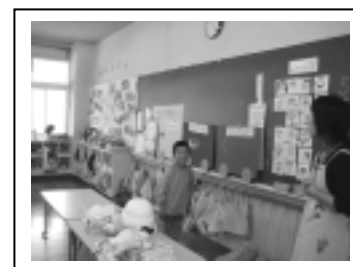
各校での指導場面から



お弁当作りは調理員さんが先生になります



歯によいおやつ作り
じゃこと大豆を炒めます



幼稚園年長組での指導
食べ物の働きを知ろう

3 地場産物の活用……地域と連携した食育で文化の伝承・地域産業への理解

- ①地域のひと食の授業(高知県地域づくり支援課・高知県宿毛漁業指導所・宿毛市保健介護課)
 - 魚を使った料理(地元でとれる魚に関心を持ち、料理方法や魚についての知識を深める。)
 - みかん狩り体験とみかんもち作り(宿毛の特産物のみかんを使っておもちを作る。)
 - みそ作り体験(給食で使用している手作りみその作り方や栄養について学ぶ。)
 - 郷土料理作り(かつおのタタキと、もぶりずしなど地元で食べられている料理を作る。)
- ②学校給食の献立作り……漁協・農協の提案メニューの導入(中学生が試食)
- ③食育の日献立……市内保育所・幼稚園との統一メニュー(年間計画)
- ④市内産物の学校給食への使用率……平成19年度31.2%(県内産44.8%)



(小学5年生・社会) 魚を使った料理・漁協女性部と



(小学2年生) みかんもち作り・ヘルスメイトさんと



(小学4年生・総合) みそ作り体験・楠山加工部と



(中学2年生・家庭科) 黄・赤・緑の食べ物の働き別に出来上がった郷土料理を皿鉢に盛って、バランスよく食べよう。おすしは農協、タタキは漁協が指導します。

4 食育の輪を広げる

- ①食の集い……食育・地産地消に関わる団体の事例発表や地場産物を使った料理の試食を通じて交流を深め、今後の食育を推進していくことを目的とする。
- ②広報活動……パンフレットの作成、市「広報すくも」への連載、ホームページ
- ③幡多地区学校給食研究大会

事業の成果

学校給食を通して食への関心が高まり、地域の方と共に地場産物を使った調理を行う等、宿毛市ならではの食育を進める事ができた。食を通して地域のネットワークが広がっている。

今後の課題

食生活調査から朝食は摂っているが、食事内容の改善が課題となった。早ね、早おき、朝ごはんの実現のためには、生活習慣の改善が必要である。家庭への働きかけを地域と共に進める必要がある。また、学校教育活動の中で食に関する指導を計画的に行うためには、市内全校で全体計画を作成し取り組んでいかなければならない。

子どもの健康を育む総合食育推進事業 事業報告書

都道府県名	高知県
推進地域名	香南市

1. 事業推進の体制

- 香南市小中学校食育推進検討委員会・・・香南市内小中学校における食育推進についての検討組織
- 香南市小中学校食育推進運営委員会・・・栄養教諭・学校栄養職員を中心とした香南市小中学校食育推進検討委員会の運営及び取り組み事業に関する協議組織
- 香南市小中学校食育推進専門委員会・・・香南市教育研究会研究部会を兼ねたテーマ1を中心とした研究組織

2. 具体的取組等について

テーマ1	各教科における食に関する指導を充実させるための方策																						
<p>○栄養教諭配置校における食に関する指導の研究実践 栄養教諭配置校を中心として、生活調べや朝食調べなどのアンケート調査の結果を集計・分析して、平成21年度に向け、児童生徒の実態に応じた食に関する指導計画の改善を行った。</p>																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>H19.9月実施結果</th> <th>H20.9月実施結果</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朝食を食べた</td> <td style="text-align: center;">74%</td> <td style="text-align: center;">91%</td> </tr> <tr> <td>ご飯類・野菜類(味噌汁含む)・肉類がそろってバランスがよい</td> <td style="text-align: center;">29%</td> <td style="text-align: center;">43%</td> </tr> <tr> <td>ご飯類と飲物や果物</td> <td style="text-align: center;">24%</td> <td style="text-align: center;">19%</td> </tr> <tr> <td>ご飯類のみ</td> <td style="text-align: center;">13%</td> <td style="text-align: center;">9%</td> </tr> <tr> <td>飲物や果物のみ</td> <td style="text-align: center;">3%</td> <td style="text-align: center;">1%</td> </tr> <tr> <td>その他の組み合わせ</td> <td style="text-align: center;">31%</td> <td style="text-align: center;">28%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(赤岡小学校 平成20年9月実施 朝食摂取率の変化・朝食内容の変化より)</p>			項目	H19.9月実施結果	H20.9月実施結果	朝食を食べた	74%	91%	ご飯類・野菜類(味噌汁含む)・肉類がそろってバランスがよい	29%	43%	ご飯類と飲物や果物	24%	19%	ご飯類のみ	13%	9%	飲物や果物のみ	3%	1%	その他の組み合わせ	31%	28%
項目	H19.9月実施結果	H20.9月実施結果																					
朝食を食べた	74%	91%																					
ご飯類・野菜類(味噌汁含む)・肉類がそろってバランスがよい	29%	43%																					
ご飯類と飲物や果物	24%	19%																					
ご飯類のみ	13%	9%																					
飲物や果物のみ	3%	1%																					
その他の組み合わせ	31%	28%																					
<p>○管内小中学校12校各校の食に関する指導計画の見直し 各小中学校が平成20年度の指導計画を実践しながら、アンケート調査結果等から見られる改善点を持ち寄り、栄養教諭が中心となって専門委員会において各校の見直しの協議を行った。</p>																							
<p>○幼稚園と小学校が連携した食に関する指導の充実のための研究 来年度の新入生を対象とした給食試食会を幼稚園と小学校が連携して実施し、園児が給食を体験し、幼稚園教諭が小学校での給食指導を把握することにより、食に対する意識の向上と小学校入学に向けて食に関する指導の継続性を持たせることを目的として、平成20年度はモデル校として夜須小学校と野市小学校で行った。保護者対象の試食会と啓発講演も併せて実施した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆夜須小学校 12月9日(火) 講師 元高知県小中学校PTA連合会 母親委員長 林比菜恵氏 ◆野市小学校 1月29日(木) 講師 RKC調理師学校 校長 三谷英子氏 																							
<p>○望ましい食習慣の形成に向けた給食時間の食に関する指導の充実 栄養教諭2名は兼務発令をし、在籍校だけでなく給食受配校に対して給食時間の指導を含めた食に関する指導や助言を継続的に行い、指導の充実を図った。 学校栄養職員3名は、在籍校だけでなく給食受配校に対して給食時間の指導を含めた食に関する指導についての支援や助言を行い、指導の充実を図った。</p>																							

○事業成果発表会による食に関する指導の普及啓発

教育関係者及び食指導の関係者を対象として、平成20年度の事業報告と啓発研修を実施し、食に関する指導の改善や各関係機関の連携促進を図った。

【日 時】 平成21年2月13日（金）
【場 所】 のいちふれあいセンター 研修室
【講 師】 広島文教女子大学 教授 松原 知子 氏

テーマ2 各地域の産物、食文化等の理解を促進させるための方策

○中学校1年生を対象とした地場産物を使った料理教室の実施

食に関する意識啓発と調理技能の向上を図るとともに、地場産物に対する関心を高めるため、JA土佐香美と連携をして、管内中学校4校の中学校1年生すべてを対象に、地元の食材を使ったお弁当づくりの料理教室を実施した。

【野市中学校弁当づくり教室より】



お弁当づくりをもとに栄養バランスの良い食事について学ぶ



JA土佐香美女性部の方々に作り方を教えていただく



できあがった料理をお弁当箱に詰める



栄養のバランスを考え食材が動かないようにしっかり詰める

○香南市内の地場産物を使った料理レシピの募集

家庭で地場産物を使った料理について話し合う機会を設け、地場産物に対する理解や関心を高めることをねらいとして、夏季休業中に地場産物を使った料理レシピの募集を行った。応募総数は113点。

○地産地消型の給食実践と「給食だより」等による地場産物の紹介

学校給食へ地場産物を積極的に取り入れ、給食だより等を通して紹介をすることにより、児童生徒の食に対する意識向上を図るとともに、地元の食材に対する関心の向上を図った。

○啓発カレンダーへの地場産物レシピの掲載

食に関する意識の向上と、地場産物に対する理解や関心を高めることを目的として、夏季休業中に募集したレシピの中から12点を選び、「香南キッズおすすめ12選」として啓発カレンダーへの掲載を行った。

○伝統料理の調理実習体験

食文化に関する理解の促進を図るために、モデル校的に野市小学校（土佐料理）と吉川小学校（韓国料理）の2校において、地元の食文化と他国の食文化についての料理教室を行った。

テーマ3 家庭、地域への効果的な普及啓発を行うための方策

○小学校5年生を対象とした朝食づくり教室の実施

朝食づくりの調理実習の充実を図り、食に関する意識啓発と調理技能の向上を目的として香南市食生活改善推進委員会と連携をして、管内小学校8校の小学校5年生すべてを対象に、朝食づくりの料理教室を実施した。

【野市小学校朝食づくり教室より】



朝食の大切さについて学ぶ



ヘルスメイトさんに教えていただきながら調理開始



りっぱな朝食ができました



みんなで試食

○食に関する標語の募集と啓発カレンダーの作成

家庭における食に関する意識の向上を図ることを目的として、地場産物を使ったレシピの募集を行うとともに、啓発用カレンダーを作成し、小中学校の全家庭への配布を行った。啓発カレンダーには、募集した標語及びレシピから選考した12作品を掲載し、地場産物の紹介コーナーを設けた。標語の応募総数は186点。

○広報「こうなん」への啓発記事掲載と香南CATVでの啓発ニュース放映

香南市民に対する意識啓発を目的として、広報「こうなん」3月号に食育事業の紹介記事及び啓発資料の掲載等を行うとともに、香南CATVの「まちの出来事」コーナーで料理教室等のニュース放映を行ってもらった。

○PTA対象の食に関する講演・講話の実施

家庭での食生活や食に関する意識の向上を図ることを目的として、新入生保護者対象に給食試食会・講演会及び入学説明会時の講話を行った。

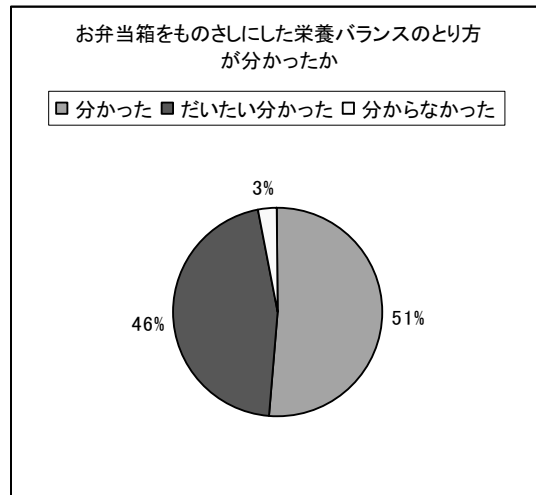
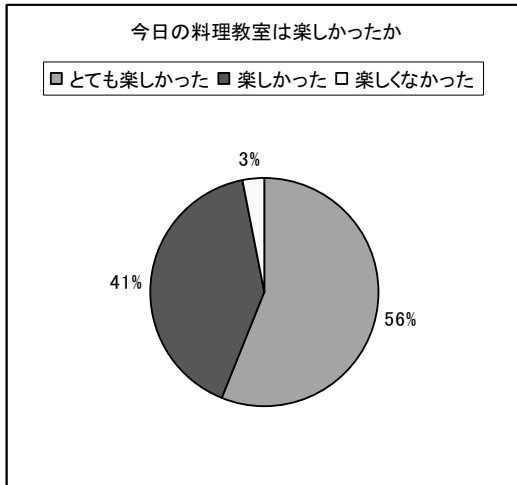
学校名	内容	期日	講師
夜須小学校	試食会・研修会	12月9日	元高知県PTA連合会母親委員長
赤岡小学校	入学説明会講話	1月23日	高知県学校給食会管理栄養士
野市東小学校	入学説明会講話	1月30日	高知県学校給食会管理栄養士
野市小学校	試食会・研修会	1月29日	RKC調理師学校長
佐古小学校	入学説明会講話	2月13日	高知県学校給食会管理栄養士

他の小学校3校については、入学説明会時の学校説明の中で行った。

テーマ1～3に共通する具体的計画

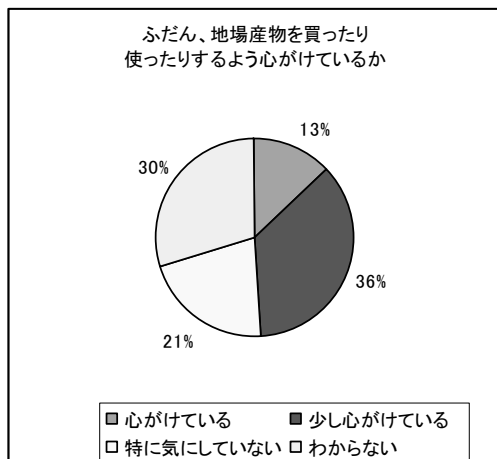
○事業効果を見るアンケート調査の実施と分析

事業を実施する際に簡単なアンケート調査を行う。事業実施後に児童生徒の食に関する意識の状況や変容を確認・分析のうえ、次の事業や来年度の取り組みに生かしていく。(赤岡中学校弁当づくり教室より)

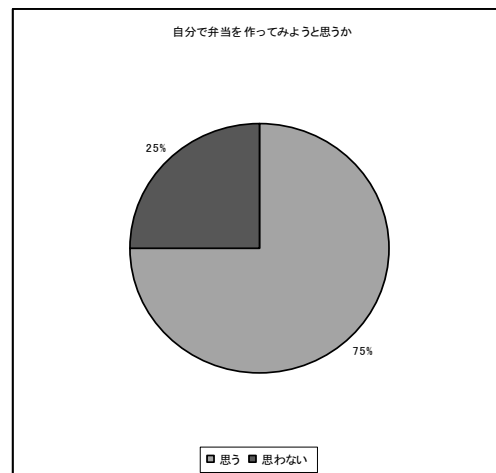
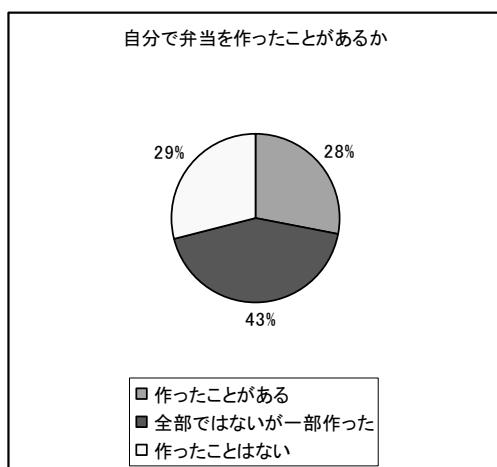
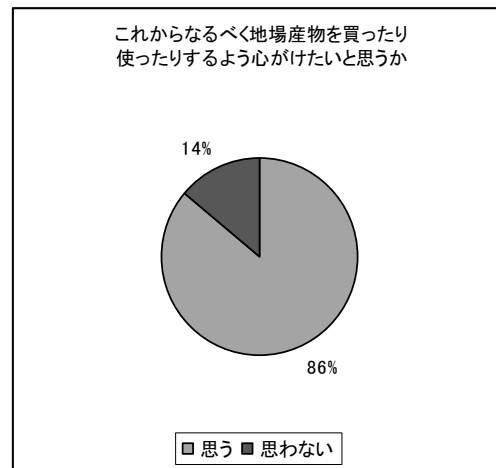


【事業実施前後の児童生徒の意識比較】

料理教室実施前



料理教室実施後



事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

○「食に関する指導計画」の充実

栄養教諭や学校栄養職員を中心として、各校の「食に関する指導計画」の充実や見直しを図ることにより、系統立った食に関する指導の実践が進んだ。

○栄養教諭兼務配置による各校の「食に関する指導」の充実

栄養教諭が給食受配校を複数兼務し、学校栄養職員が在籍校だけでなく他の給食受配校も支援することにより、各校での「食に関する指導」の格差が減少し、指導面の充実が図られた。

○市内校統一の料理教室による児童生徒の食に関する意識の向上

「朝食づくり教室」(小学校5年生)と「地場産物を使った弁当づくり教室」(中学校1年生)を全校で実施し、食生活改善推進員やJA土佐香美女性部と連携して各教室の指導者の増員を図ることにより、香南市内のすべての児童生徒の食に関する意識の向上に資することができた。

○小学校新入生保護者対象の啓発事業による保護者の意識向上

保護者の参加率の高い入学説明会や給食試食会の際に講演や講話を行うことにより、早い段階での保護者への意識啓発や意識向上の高まりを図ることができた。

今後の課題(今回の事業により新たに目立った課題など)

○「食に関する指導」に対する教職員への意識啓発

日常的に児童生徒に関わる教職員の意識に差が見られる。栄養教諭の兼務や学校栄養職員の支援により向上は見られるが、まだまだ改善すべき点も多い。学習指導要領の改訂に伴い、意識向上に向けての取り組みをさらに進める必要がある。

○栄養教諭・学校栄養職員の減員に伴う体制整備

平成23年度に給食センターの統合が計画されており、栄養教諭・学校栄養職員の香南市内校への配置数が減少することが予想される。減員となっても取り組みが後退しないように、関係機関との連携や教職員への意識啓発を図るなど、整備強化に向けた取り組みを進める必要がある。

○啓発事業の継続性

財政が厳しいため、啓発用レシピやカレンダーを毎年度作成することは難しい状況にある。経費のかからない広報や香南CATV等と連携をした啓発事業等の充実を図っていく必要がある。

○各校独自の啓発活動の充実

新入生保護者対象の講演や講話、小学校5年生の「朝食づくり教室」、中学校1年生の「地場産物を使った弁当づくり教室」を香南市統一で継続して実施する予定であるが、それ以外の学年の児童生徒や保護者への啓発活動を充実させ、啓発活動に系統性を持たせる必要がある。



子どもの健康を育む総合食育推進事業 事業報告書

都道府県名	高知県
推進地域名	中土佐町

1. 事業推進の体制

- 学校関係者、PTA、生産者、県教育委員会、学識経験者による食育推進検討会の設置
- 保・小・中連携教育での食育推進のための生活習慣部会の活用
- 実践中心校である久礼小学校での食育の実施、検討を行う生活指導部

2. 具体的取組等について

テーマ1	各教科等における食に関する指導の充実のための取組																						
<p>○教職員に対する講演会 8月9日(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講師 高知大学教育学部 教授 針谷 順子 氏 ・演題 「保・小・中連携における食育の推進」 ・参加対象者 久礼地区の保育所・小学校・中学校の教職員 50名 (内容) 連携教育における食育の推進を、家庭・地域と協力しながらどのようにしていくか 食事バランスガイドと「3:1:2弁当箱法」について 等 <p>保・小・中連携により食育を推進するために、各校がどう取り組んだらよいかについて研修する目的で、保・小・中全教職員対象の研修会を企画した。実践的な話を聞くことができ、各校の取り組みについて見通しを立てることができた。</p>																							
<p>○生活参観日 9月4日(木) 久礼小学校 第5時限目 全学年11クラスで食に関する授業の実施 参観保護者 約80名</p> <p>授業内容</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>学年</th> <th>テーマ</th> <th>教材名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>朝ごはん</td> <td>朝ごはんパワーで元気になろう</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>排便</td> <td>うんこは、おなかからのラブレター</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>生活リズム</td> <td>早起きでレッツ・ゴーいいことあるさ</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>睡眠</td> <td>ぐっすり すいみん</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>清涼飲料水</td> <td>どんな飲み物をのんだらいいのかな?</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>生活習慣病</td> <td>毎日の生活が病気のもと?</td> </tr> </tbody> </table> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div> <p>食に関する授業の充実のため全教員が授業を行うようにし、食生活についての授業参観日を設定した。 実施にあたっては生活指導部で、授業内容の検討研究を行った。 養護教諭と栄養教諭が連携してテーマの設定や教材の提案をし、指導案については各学年で検討した。 児童の実態をよく分かっている担任が行うことで、実態に沿った授業展開がなされていた。栄養教諭・養護教諭が連携して教材の提案・研究をしたことで、専門的な知識を授業に取り入れることができた。</p>			学年	テーマ	教材名	1	朝ごはん	朝ごはんパワーで元気になろう	2	排便	うんこは、おなかからのラブレター	3	生活リズム	早起きでレッツ・ゴーいいことあるさ	4	睡眠	ぐっすり すいみん	5	清涼飲料水	どんな飲み物をのんだらいいのかな?	6	生活習慣病	毎日の生活が病気のもと?
学年	テーマ	教材名																					
1	朝ごはん	朝ごはんパワーで元気になろう																					
2	排便	うんこは、おなかからのラブレター																					
3	生活リズム	早起きでレッツ・ゴーいいことあるさ																					
4	睡眠	ぐっすり すいみん																					
5	清涼飲料水	どんな飲み物をのんだらいいのかな?																					
6	生活習慣病	毎日の生活が病気のもと?																					

全教諭で取り組むことによって、食に関する授業への意識が高まった。今回、全学年分の指導案と教材を作成したことで、系統立った指導を来年度以降も継続することができるようになった。
しかし、新しい情報や児童の実態にあわせた指導内容の検討と見直しは必要である。

テーマ2 学校と家庭との連携による「早寝、早起き、朝ごはん」運動推進のための取組

○生活アンケート

5月と11月の年2回の生活アンケートの実施(起床時間・就寝時間・朝ごはんの欠食等の生活リズムについて)毎年5月に1回実施していたが、今年は本事業の効果を検証するため2回実施することとした。

朝ごはんについては9割以上の児童が食べてきている。前年度と比較すれば、毎日食べる児童が若干ではあるが増えている。ほとんど食べないという児童が減っているが、毎日食べるに移行したのではなく、食べない時があるに移行したのではないと思われる。この食べない時がある児童を毎日食べるようにするために、どの児童が食べてきていないのかを明らかにし個別指導に生かしたい。

考察と共にアンケート結果を家庭に配布し、規則正しい生活リズムについて家庭で話し合う機会を持つように保護者をお願いした。

(生活アンケート結果より) 問、あなたは朝ごはんを食べますか

	平成19年度(5月)		平成20年度(5月)	
	該当数(人数)	構成比(%)	該当数(人数)	構成比(%)
毎日食べる	224	90.7%	215	91.1%
食べない日がある	17	6.9%	19	8.1%
ほとんど食べない	6	2.4%	2	0.8%
合計	247	100%	236	100%

○講演会

6月21日(土)

- ・講師 十和医療福祉センター医師 澤田 由紀子 氏
- ・演題 「自分の脳 自分の身体 そして、自分の命」
久礼小学校4年生から6年生児童、保護者対象に講演会を実施
参加保護者 40名
(内容) 睡眠時間の大切さ
テレビを見る時間と脳の関係
命の大切さ 等について

「生活リズムの大切さ」特に、「早寝、早起き、朝ごはん」がなぜ必要なのかを医師の立場から児童と保護者に伝えてもらいたいと考え、講演をしていただいた。

医師の専門知識を活かし、分かりやすい言葉で子どもたちに話して下さった。保護者にも日々の家庭教育に活かせるような内容だったので、大変好評だった。

10月31日(金)

- ・講師 RKC調理師学校 校長 三谷 英子 氏
- ・演題 「食べものが健康な心と身体をつくる」
久礼小学校1年生から6年生の児童を対象に講演会を実施
(内容) 食べることの大切さ
食事のマナー・お箸のマナー 等について

○給食試食会

6月21日(土)

久礼小1年生 学年行事 親子給食試食会の実施

児童33名と保護者30名が参加し、体育館で給食を試食した。

入学してはや2ヶ月半がたち、1年生も学校生活に慣れてきたところである。1年生はお家の人と一緒に給食を食べることができ、うれしそうに給食の話などをしながら和やかに食べていた。

保護者とともに給食を食べることによって、保護者は授業では見られない子どもの姿を見ることができた。

保護者は、家では嫌いな野菜を食べない児童も給食に出る野菜は食べるなど、子どもの食べる姿を通して給食の意義や役割を実感することができた。

○PTA主催 朝ごはん作り教室・簡単おやつ作り教室

7月5日(土) 朝ごはん作り教室

久礼小学校のPTAが主催し、4年生から6年生の希望者9名を対象に朝ごはん作りを実施

夏休みに向けて4年生でも作れる簡単な朝食メニューを作ることができるようになることを目的に、PTAが主催した。

おにぎりやみそ汁、サラダなど簡単に作れるものを6品作った。

朝ごはんの役割や、作る時のポイントなどを伝えた。料理好きな児童が集まっており、6年生がリーダーシップをとって班の子どもたちに教えるなど、意欲的に調理しようとする姿を見ることができた。



7月23日(水) 簡単おやつ作り教室

1年生から4年生の希望者12名を対象にヘルシーで簡単なおやつ作り教室を実施。

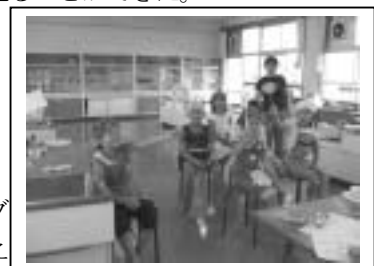
ヘルシーで簡単な夏向けのおやつを作った。

健康的にダイエットして肥満を解消することを目的にしている健康クラブの一環として、太りにくいおやつの作り方やおやつのカロリーについて伝えることを目的として実施した。

寒天ゼリーやわらびもち、レンジでつくるポテトチップスなどを作った。ゼリーが固まる間を利用して、おやつクイズを養護教諭とともにした。

1年生も参加できるように、簡単に楽しく作れるものを選んだ。寒天を利用したり、白玉だんごに豆腐を混ぜたりと低カロリーになるように工夫した。

夏休みの登校日にレシピを載せた給食だよりを全家庭に配布した。



テーマ3

地場産物を教材とした食に関する指導の実施及び地場産物を利用した献立の作成についての取組

○地域の生産者を指導者として行った農業体験活動

地域の生産者を指導者に迎えることによって、食に関心を持ち身近に感じることができるようになると考え農業体験学習を行った。

児童は、給食に出る米やいちごがどのように作られているのかを実際に見て体験し、農家の方の思いや願いを知ることができた。この体験を元に、食べ物や自然に感謝の気持ちが持てるようにつなげていきたい。

久礼小学校5年生 稲作体験学習

5月20日(火) 田植え

地元の農家の田んぼを借りて、もち米とうるち米の田植えを実施した。

児童は、初めて入る田んぼの感触に声を上げ、泥に足をとられながらも、楽しそうにひとつひとつ手で植えていった。

9月22日(月) 稲刈り

5月に田植えした稲を、鎌を使って手刈りした。鎌の使い方は、生産者に指導してもらい、全員が稲刈りを体験できた。



刈り取った稲穂の1本も無駄にしないように集めて、千歯こきと足踏み式脱穀機を使用し、脱穀を体験した。この後、コンバインでの刈り取りも見せてもらい、機械化によって農作業が楽になったことを実感することができた。

2月1日(日) もちつき大会

5年生と保護者とでもちつき大会を実施した。杵とうすを使ってのもちつきの体験をした。また、もちつき機も使って全校児童に配った。

久礼小学校2年生 いちごハウス見学・いちご狩り体験

6月28日(水)

中土佐町内のいちごハウスの見学。

学校給食へ納品してくれている生産者の方の協力を得て、いちご狩りを体験。

いちごの葉や花が、どんな形・色をしているのかを実際に見て確かめた。取れたてのいちごを持って帰り、親や兄弟と一緒に分け合って食べることで、収穫の喜びを分かち合うことができた。

○地場産物の供給体制について

7月15日(火) 久礼地区の生産者との話し合い

生産者約10名と栄養教諭、調理員、出荷組合とで来年度の納入品目等について話し合った。

出荷組合は役場の農林課内にあり、学校と農家の窓口となっており発注、納品、請求の取りまとめをしている。

久礼地区で生産されている品目の確認や、野菜の品質・規格等について、給食現場の希望と農家の思いを話し合った。

今年度から米飯給食が週4回から4.5回に増えたことを伝えた。農家も米の消費拡大を望んでいるので、来年度は週5回にしたいとの考えを伝える。

○地場産物を使用した給食メニューの開発

地元で獲れたカツオを使い、県内で加工した製品が開発された。

カツオのすり身と砕いた骨を混ぜて作った「かつおボール」を給食に取り入れる予定。

カツオをすり身やボール状に加工されたことで、幅広いメニューへの使用が可能になった。

児童の嗜好に合うメニューの開発に努めたい。

テーマ1～3に共通する具体的計画

○久礼小学校の保護者が望む、食生活における子ども像のアンケート結果

食に関する指導を進めるうえで、保護者の願いを知るため、6月にアンケートを実施した。

16項目中上位5位 (回答者:202名 子どもに望む項目を3つ選択)

位	項目	人数(人)
1	食べることは、自然の恵みやたくさんの人に支えられていることを知り、感謝する心を持ってほしい	132
2	好き嫌いをなく食べてほしい	107
3	お箸を正しく持つことや、食事のマナーを身につけてほしい	53
4	夜早く寝る、朝早く起きるなど正しい生活リズムを身につけてほしい	45
5	食べることの楽しさを知ってほしい	40

このアンケートにより、保護者の願いを確かめることができ、指導のねらいや目的をそれに沿ったものとなるようにした。

○久礼小学校6年生の学年行事

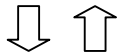
6年生と保護者が行う学年行事を「夢のメニューづくり」に決定し、学校、家庭、地域で協力して実施した。地元の商店街「大正市場」において、中土佐町内でとれる地場産物を使って食べたいメニューを考えて調理し、保護者と食べるようにした。

この行事は各班に分かれて80名分ほどの料理を作り、ビュッフェ形式で食べるようにした。そのため事前に家庭科の調理実習で調理の練習やビュッフェ形式でのマナーなどを学習するように計画した。

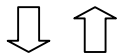
また、夢のメニューの実現に向けてプロの料理人に協力していただき、レシピおこしや調理の指導などをお願いした。

子どもたちはプロの技や味を直に感じる事ができた。

学校



家庭



地域

家庭科の授業で2クラスが互いに招待し合い、ビュッフェ形式の調理実習を実施した。自分たちのために作るのではなく、人のために喜んでもらえる料理を作ることを目的とした。子どもたちに、もてなしの心を持ち、譲り合って試食するように指導した。

町内でとれる地場産物を子どもに伝える。(夏休みの宿題に協力)
学年行事の準備、下ごしらえ、片づけを行った。

商店街「大正市場」の場所の提供や、材料となる地場産物の食材提供に協力した。

事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

- 家庭科や総合学習などの授業に栄養教諭が関わることで、給食を生きた教材として学習に活かすことができた。児童は学校給食を教材とすることでより食を身近に感じ理解できるようになった。
- 生活アンケートの結果をもとに、課題を明らかにし解決に向けて教職員全体で取り組むことができた。昨年までは家庭へ向けての啓発が弱く、課題解決に至っていなかったが、今年は食育参観日や講演会など保護者全体への啓発活動ができた。
- 学年行事等で保護者と児童が一緒になって調理実習をし、調理することや食べることを楽しむ時間を共有できた。
- 地元の生産者の協力を得て、稲作やいちごハウス見学などを通して生産者と児童との交流ができた。給食に使用されている米やいちごがどこでどのように作られているか実際に見ることができ、自分たちの食べているものが安心で安全なものだと伝えることができた。

今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- 生活アンケートの結果による問題解決のため、保護者全体への啓発活動はできたが、個別の指導をどう進めていくかについては今後の研究が必要である。
- 保護者が望む、食における子ども像のアンケートを行ったことで、保護者の食育に対する願いが分かった。来年度は保護者の願いをもとに指導計画を立てていきたい。
- 地場産物の学校給食への使用をいろいろな場面において学校、家庭や地域に発信していくようにしたい。献立表や給食日より、給食時間の放送での発信を継続するとともに、それ以外の啓発活動も考えていきたい。
- 地場産物の使用品目を増やすことができるように、新規メニューの開発や研究を進めていきたい。また、生産者と連絡を取り合い、旬の食材を給食に積極的に導入していけるようにしたい。

参考資料（文部科学省ホームページより）

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。

第四章 雑則

(経費の負担)

第十一条 (略)

(国の補助)

第十二条 (略)

(削除)

(経費の負担)

第六条 (略)

(国の補助)

第七条 (略)

第八条 削除

〔次項において「学校給食実施基準」という。〕を定めるものとする。

2 学校給食を実施する義務教育諸学校の設置者は、学校給食実施基準に照らして適切な学校給食の実施に努めるものとする。

〔学校給食衛生管理基準〕

第九条 文部科学大臣は、学校給食の実施に必要な施設及び設備の整備及び管理、調理の過程における衛生管理その他の学校給食の適切な衛生管理を図る上で必要な事項について維持されることが望ましい基準（以下この条において「学校給食衛生管理基準」という。）を定めるものとする。

2 学校給食を実施する義務教育諸学校の設置者は、学校給食衛生管理基準に照らして適切な衛生管理に努めるものとする。

3 義務教育諸学校の校長又は共同調理場の長は、学校給食衛生管理基準に照らし、衛生管理上適正を欠く事項があると認められた場合には、遅滞なく、その改善のために必要な措置を講じ、又は当該措置を講ずることができないときは、当該義務教育諸学校若しくは共同調理場の設置者に対し、その旨を申し出るものとする。

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

（新設）

（新設）

(国及び地方公共団体の任務)

第五条 (略)

第二章 学校給食の実施に関する基本的な事項

(二以上の義務教育諸学校の学校給食の実施に必要な施設)

第六条 義務教育諸学校の設置者は、その設置する義務教育諸学校の学校給食を実施するための施設として、二以上の義務教育諸学校の学校給食の実施に必要な施設(以下「共同調理場」という。)を設けることができる。

(学校給食栄養管理者)

第七条 義務教育諸学校又は共同調理場において学校給食の栄養に関する専門的事項をつかさどる職員(第十条第三項において「学校給食栄養管理者」という。)は、教育職員免許法(昭和二十四年法律第四百十七号)第四条第二項に規定する栄養教諭の免許状を有する者又は栄養士法(昭和二十二年法律第二百四十五号)第二条第一項の規定による栄養士の免許を有する者で学校給食の実施に必要な知識若しくは経験を有するものでなければならない。

(学校給食実施基準)

第八条 文部科学大臣は、児童又は生徒に必要な栄養量その他の学校給食の内容及び学校給食を適切に実施するために必要な事項(次条第一項に規定する事項を除く。)について維持されることが望ましい基準

(国及び地方公共団体の任務)

第五条 (略)

(二以上の義務教育諸学校の学校給食の実施に必要な施設)

第五条の二 義務教育諸学校の設置者は、その設置する義務教育諸学校の学校給食を実施するための施設として、二以上の義務教育諸学校の学校給食の実施に必要な施設(次条において「共同調理場」という。)を設けることができる。

(学校給食栄養管理者)

第五条の三 義務教育諸学校又は共同調理場において学校給食の栄養に関する専門的事項をつかさどる職員は、教育職員免許法(昭和二十四年法律第四百十七号)第四条第二項に規定する栄養教諭の免許状を有する者又は栄養士法(昭和二十二年法律第二百四十五号)第二条第一項の規定による栄養士の免許を有する者で学校給食の実施に必要な知識若しくは経験を有するものでなければならない。

(新設)

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。

(定義)

第三条 (略)

第四条 (略)
(義務教育諸学校の設置者の任務)

現するために、次の各号に掲げる目標の達成に努めなければならない。

- 一 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい習慣を養うこと。
 - 二 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。
- (新設)
- (新設)
- (新設)
- 三 食生活の合理化、栄養の改善及び健康の増進を図ること。
 - 四 食糧の生産、配分及び消費について、正しい理解に導くこと。

(定義)

第三条 (略)

第四条 (略)
(義務教育諸学校の設置者の任務)

学校給食法の一部改正（平成21年4月1日施行・新旧対照表）

○学校給食法（昭和二十九年法律第六十号）〔第二条関係〕

改 正 後	現 行
<p>目次</p> <p>第一章 総則（第一条―第五条）</p> <p>第二章 学校給食の実施に関する基本的な事項（第六条―第九条）</p> <p>第三章 学校給食を活用した食に関する指導（第十条）</p> <p>第四章 雑則（第十一条―第十四条）</p> <p>附則</p> <p>第一章 総則</p> <p>（この法律の目的）</p> <p>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に及ぶ学校における食育の推進を図ることを目的とする。</p> <p>（学校給食の目標）</p> <p>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</p>	<p>（新設）</p> <p>（この法律の目的）</p> <p>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し、かつ、国民の食生活の改善に寄与するものであることにかんがみ、学校給食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に及ぶ学校における食育の推進を図ることを目的とする。</p> <p>（学校給食の目標）</p> <p>第二条 学校給食については、義務教育諸学校における教育の目的を</p>

（傍線の部分は改正部分）

幼稚園教育要領、小学校学習指導要領及び 中学校学習指導要領の改訂案等のポイント

1. 今回の改訂の基本的考え方

○教育基本法改正等で明確となった教育の理念を踏まえ「生きる力」を育成

- ・「知識基盤社会」の時代においてますます重要となる「生きる力」という理念を継承。また、「生きる力」を支える「確かな学力」、「豊かな心」、「健やかな体」の調和を重視。
- ・今回の改正により、教育の理念として、新たに規定された公共の精神、伝統や文化の尊重などを踏まえ、伝統や文化に関する教育や道徳教育、体験活動等を充実。

○知識・技能の習得と思考力・判断力・表現力等の育成のバランスを重視

- ・各教科において、基礎的・基本的な知識・技能の習得を重視した上で、観察・実験やレポートの作成、論述など知識・技能を活用する学習活動を充実し、思考力・判断力・表現力等を育成。
- ・あらゆる学習の基盤となる言語の能力について、国語科のみならず、各教科においてその育成を重視。
- ・上記のような学習を充実するため、国語、社会、算数・数学、理科、外国語等の授業時数を増加。
- ・これらの取組や勤労観・職業観を育てるためのキャリア教育などを通じ、学習意欲を向上するとともに、学習習慣を確立。

○道徳教育や体育などの充実により、豊かな心や健やかな体を育成

- ・体験活動を活用しながら、道徳教育や体力の向上についての指導、安全教育や食育などを発達段階に応じ充実し、豊かな心や健やかな体を育成。

2. 教育内容の主な改善事項

(1) 言語活動の充実

- ・言語は、知的活動やコミュニケーション、感性・情緒の基盤。
- ・具体的には、国語科において読み書きなどの基本的な力を定着させた上で、各教科等において記録、説明、論述、討論といった学習活動を充実。

(2) 理数教育の充実

- ・科学技術の土台である理数教育の充実を図るため、国際的な通用性、内容の系統性、小・中学校での学習の円滑な接続を踏まえた指導内容を充実。

(3) 伝統や文化に関する教育の充実

- ・国際社会で活躍する日本人の育成を図るため、各教科等において、我が国や郷土の伝統や文化を受け止め、それを継承・発展させるための教育を充実。
- ・具体的には、国語科での古典、社会科での歴史学習、音楽科での唱歌・和楽器、美術科での我が国の美術文化、保健体育科での武道の指導などを充実。

(4) 道徳教育の充実

- ・道徳教育は、道徳の時間を要として学校の教育活動全体を通じて行うものであることを明確化。
- ・発達の段階に応じて指導内容を重点化し、体験活動を推進。
- ・道徳教育推進教師(道徳教育の推進を主に担当する教師)を中心に、全教師が協力して道徳教育を展開することを明確化。
- ・先人の生き方、自然、伝統と文化、スポーツなど、児童生徒が感動を覚える教材を活用。

(5) 体験活動の充実

- ・子どもたちの社会性や豊かな人間性をはぐくむため、その発達の段階に応じ、集団宿泊活動や自然体験活動(小学校)、職場体験活動(中学校)を重点的に推進。

(6) 外国語教育の充実

- ・積極的にコミュニケーションを図る態度を育成し、言語・文化に対する理解を深めるために、小学校高学年に外国語活動を導入。
- ・中学校においては、コミュニケーションの基盤となる語彙数を充実するとともに、聞く・話す・読む・書くを総合的に行う学習活動を充実。

3. 各学校段階の改訂の要点

1. 幼稚園

- ・幼小の円滑な接続を図るため、規範意識や思考力の芽生えなどに関する指導を充実するとともに、幼小の連携を推進。
- ・幼稚園と家庭の連続性を確保するため、幼児の家庭での生活経験に配慮した指導や保護者の幼児期の教育の理解を深めるための活動を充実。
- ・預かり保育(幼稚園における教育課程終了後などに引き続き園児を預かること)の具体的な留意事項を示すとともに、子育ての支援の具体的な活動を例示。

2. 小学校及び中学校

(1) 小学校の教育課程の枠組み

- ・現行の9教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間に、外国語活動を追加。
- ・全体の授業時数としては、1学年で68単位時間(週2コマ相当)、2学年で70単位時間(週2コマ相当)、3～6学年で各35単位時間(週1コマ相当)増加。(詳細は別表1参照)
- ・知識・技能を活用して課題を解決するための思考力、判断力、表現力等の育成、言語活動の充実、学習習慣の確立を重視。
- ・体力の向上に加え、安全に関する指導や食育を重視。

(2) 中学校の教育課程の枠組み

- ・現行の9教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間で構成。教育課程の共通性を重視し、選択教科は、標準授業時数の枠外で開設可とする。
- ・全体の授業時数としては、各学年で35単位時間(週1コマ相当)増加。(詳細は別表2参照)
- ・知識・技能を活用して課題を解決するための思考力、判断力、表現力等の育成、言語活動の充実、学習習慣の確立を重視。
- ・体力の向上に加え、安全に関する指導や食育を重視。
- ・学校教育の一環として生徒が自発的に取り組む部活動の意義や留意点を規定。

(3) 各教科等の主な内容の改善

① 国語

- ・言語力育成の中核を担う教科として、具体的な言語活動を充実(小学校:記録、報告、解説、推薦等、中学校:批評、評論、論説等)。
- ・ことわざ、故事成語、伝説、古文・漢文の音読など小学校段階から古典に関する指導を充実。
- ・教材として、近代以降の代表的な作家の作品を取り上げることを規定(中学校)。

② 社会

- ・47都道府県の名称と位置、世界の主な大陸と海洋、主な国の名称と位置など学習や生活の基盤となる知識についての学習を充実(小学校)。

- ・我が国の伝統や文化(小学校:文化遺産、狩猟・採集の生活や国の形成等、中学校:かな文字等)、宗教(中学校)、近現代の歴史(中学校)に関する学習を充実。
- ・環境、防災、情報化、法や政治、経済などに関する学習を充実。

③ 算数、数学

- ・発達や学年の段階に応じた反復(スパイラル)による指導を充実(複数学年にわたり指導内容を一部重複させる)。
- ・国際的な通用性、内容の系統性の確保や小・中学校の学習の円滑な接続等の観点から、必要な指導内容を充実(小学校:台形の面積等、中学校:二次方程式の解の公式、標本調査等)。
- ・学ぶことの意義や有用性を実感できるよう、数量や図形についての知識・技能を実際の場面で活用する活動などを充実(小学校:「算数的活動」、中学校:「数学的活動」)。

④ 理科

- ・小・中学校を通じた内容の一貫性を重視。
- ・国際的な通用性、内容の系統性の確保や小・中学校の学習の円滑な接続等の観点から、必要な指導内容を充実(小学校:人の体のつくり等、中学校:イオン、遺伝の規則性、進化等)。
- ・科学的な思考力・表現力等の育成の観点から、観察・実験の結果を分析し解釈する学習活動、科学的な概念を使用して考えたり説明したりするなどの学習活動を充実。
- ・科学を学ぶことの意義や有用性の実感及び科学への関心を高める観点から、日常生活や社会との関連を重視し改善。

⑤ 生活

- ・気付きをもとに考えたりすることなど、気付きを質的に高める観点から、活動や体験を充実。
- ・児童を取り巻く環境の変化を考慮し、安全教育に関する内容を充実。
- ・身近な人々と伝え合う活動を行い、進んで交流できるようにする内容を新設。

⑥ 音楽

- ・表現活動及び鑑賞活動において共通に必要な能力を示した〔共通事項〕を新設。
- ・歌唱教材について、小学校では必ず指導する曲数を増加、中学校では「赤とんぼ」、「荒城の月」など我が国で親しまれてきた曲を具体的に規定。
- ・和楽器音楽に関する鑑賞指導の充実(小学校5・6学年→3～6学年)、民謡、長唄など我が国の伝統的な歌唱の指導の重視(中学校)など邦楽の指導を充実。

⑦ 図画工作、美術

- ・表現活動及び鑑賞活動において共通に必要な能力を示した〔共通事項〕を新設。
- ・我が国の美術文化に関する鑑賞指導を充実(中学校2・3学年→1、2・3学年)。

⑧ 家庭、技術・家庭

- ・家族と家庭に関する教育を充実(小学校:家庭生活を大切にしている心情、中学校:幼児との触れ合い)。
- ・食育の推進の観点から、食事の役割や栄養・調理に関する内容を充実(小学校:五大栄養素等、中学校:地域の食文化等)。
- ・ものづくり教育の充実等の観点から、技術の評価、エネルギー変換や生物育成の技術に関する学習を充実。

⑨ 体育、保健体育

- ・子どもの体力低下、運動習慣の二極化傾向の指摘を踏まえ、「体づくり運動」を小学校低学年から規定。
- ・選択であった武道、ダンスを含めすべての運動領域を必修化(中学校1・2学年)。
- ・健康及び病気の予防(小学校)、自然災害に伴う傷害の防止(中学校)などに関する指導を充実。

⑩ 外国語活動、外国語

- ・音声面を中心とし、コミュニケーション能力の素地を育成(小学校)。
- ・語数を、現行の「900語程度まで」から「1200語程度」に増加(中学校)。
- ・外国語で発信しようとする内容の充実を図る観点から、教材の題材の例として、我が国の伝統文化と自然科学を追加(中学校)。

⑪ 道徳教育

- ・より効果的な教育を行う観点から、発達の段階に応じて指導の重点を明確化(小学校:人間としてしてはならないことをしない、集団や社会のきまりを守る等、中学校:社会の形成への主体的な参画等)。
- ・道徳性の育成に資する体験活動を推進(小学校:集団宿泊活動等、中学校:職場体験活動等)。
- ・先人の生き方、自然、伝統と文化、スポーツなど、児童生徒が感動を覚える魅力的な教材を活用。

⑫ 総合的な学習の時間

- ・教科の枠を超えた横断的・総合的な学習、探究的な学習を行うことをより明確化。
- ・学習活動の例示として、発達の段階に応じ、小学校で地域の人々の暮らし、伝統と文化についての学習活動、中学校で職業や自己の将来に関する学習活動を追加。
- ・教育課程上における位置付けを明確化(総則から新たに章立て)。

⑬ 特別活動

- ・よりよい人間関係を築く力、集団の一員としてよりよい生活づくりに参画する態度の育成を特に重視し、体験活動や話し合い活動、異年齢集団による活動を充実。
- ・発達の段階に応じ、体験活動を推進(小学校:自然の中での集団宿泊活動、中学校:職場体験活動)。

(別表1)

小学校の標準授業時数について

〔 現 行 〕

〔 改 訂 案 〕

学年 教科等	〔 現 行 〕						計	学年 教科等	〔 改 訂 案 〕						計
	1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6	
国語	272 (8)	280 (8)	235 (6.7)	235 (6.7)	180 (5.1)	175 (5)	1377	国語	306 (9)	315 (9)	245 (7)	245 (7)	175 (5)	175 (5)	1461
社会	— —	— —	70 (2)	85 (2.4)	90 (2.6)	100 (2.9)	345	社会	— —	— —	70 (2)	90 (2.6)	100 (2.9)	105 (3)	365
算数	114 (3.4)	155 (4.4)	150 (4.3)	150 (4.3)	150 (4.3)	150 (4.3)	869	算数	136 (4)	175 (5)	175 (5)	175 (5)	175 (5)	175 (5)	1011
理科	— —	— —	70 (2)	90 (2.6)	95 (2.7)	95 (2.7)	350	理科	— —	— —	90 (2.6)	105 (3)	105 (3)	105 (3)	405
生活	102 (3)	105 (3)	— —	— —	— —	— —	207	生活	102 (3)	105 (3)	— —	— —	— —	— —	207
音楽	68 (2)	70 (2)	60 (1.7)	60 (1.7)	50 (1.4)	50 (1.4)	358	音楽	68 (2)	70 (2)	60 (1.7)	60 (1.7)	50 (1.4)	50 (1.4)	358
図画 工作	68 (2)	70 (2)	60 (1.7)	60 (1.7)	50 (1.4)	50 (1.4)	358	図画 工作	68 (2)	70 (2)	60 (1.7)	60 (1.7)	50 (1.4)	50 (1.4)	358
家庭	— —	— —	— —	— —	60 (1.7)	55 (1.6)	115	家庭	— —	— —	— —	— —	60 (1.7)	55 (1.6)	115
体育	90 (2.6)	90 (2.6)	90 (2.6)	90 (2.6)	90 (2.6)	90 (2.6)	540	体育	102 (3)	105 (3)	105 (3)	105 (3)	90 (2.6)	90 (2.6)	597
道徳	34 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	209	道徳	34 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	209
特別 活動	34 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	209	特別 活動	34 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	209
総合的な 学習時間	— —	— —	105 (3)	105 (3)	110 (3.1)	110 (3.1)	430	総合的な 学習時間	— —	— —	70 (2)	70 (2)	70 (2)	70 (2)	280
合計	782 (23)	840 (24)	910 (26)	945 (27)	945 (27)	945 (27)	5367	外国語 活動	— —	— —	— —	— —	35 (1)	35 (1)	70
								合計	850 (25)	910 (26)	945 (27)	980 (28)	980 (28)	980 (28)	5645

注：() 内は週当たりのコマ数。

(別表2)

中学校の標準授業時数について

〔 現 行 〕

〔 改 訂 案 〕

学年 教科等	〔 現 行 〕				〔 改 訂 案 〕				
	1	2	3	計	1	2	3	計	
国 語	140 (4)	105 (3)	105 (3)	350	140 (4)	140 (4)	105 (3)	385	
社 会	105 (3)	105 (3)	85 (2.4)	295	105 (3)	105 (3)	140 (4)	350	
数 学	105 (3)	105 (3)	105 (3)	315	140 (4)	105 (3)	140 (4)	385	
理 科	105 (3)	105 (3)	80 (2.3)	290	105 (3)	140 (4)	140 (4)	385	
音 楽	45 (1.3)	35 (1)	35 (1)	115	45 (1.3)	35 (1)	35 (1)	115	
美 術	45 (1.3)	35 (1)	35 (1)	115	45 (1.3)	35 (1)	35 (1)	115	
保健体育	90 (2.6)	90 (2.6)	90 (2.6)	270	105 (3)	105 (3)	105 (3)	315	
技術・家庭	70 (2)	70 (2)	35 (1)	175	70 (2)	70 (2)	35 (1)	175	
外国語	105 (3)	105 (3)	105 (3)	315	140 (4)	140 (4)	140 (4)	420	
道 徳	35 (1)	35 (1)	35 (1)	105	35 (1)	35 (1)	35 (1)	105	
特別活動	35 (1)	35 (1)	35 (1)	105	35 (1)	35 (1)	35 (1)	105	
選択教科等	0~30 (0~0.9)	50~85 (1.4~2.4)	105~165 (3~4.7)	155~280	総合的な 学習の時間	50 (1.4)	70 (2)	70 (2)	190
総合的な 学習の時間	70~100 (2~2.9)	70~105 (2~3)	70~130 (2~3.7)	210~335	合 計	1015 (29)	1015 (29)	1015 (29)	3045
合 計	980 (28)	980 (28)	980 (28)	2940					

注：() 内は週当たりのコマ数。

子どもたちの生きる力を育む
食に関する指導実践事例集

執筆者（五十音順）

石川 利恵	南国市立後免野田小学校	栄養教諭
井上 賀恵	中土佐町立久礼小学校	栄養教諭
岩崎 通子	香南市立赤岡小学校	栄養教諭
内海 まゆみ	馬路村立馬路小学校	栄養教諭
大原 佐知	東洋町立野根小学校	栄養教諭
北村 和子	香美市立楠目小学校	栄養教諭
北村 加菜	香南市立野市小学校	栄養教諭
小松 泰樹	香南市教育委員会	指導監
下元 智世	梶原町立梶原中学校	栄養教諭
未定 礼子	高知市立大津小学校	栄養教諭
常石 美知代	高知市立高須小学校	栄養教諭
土居 宜加	宿毛市立宿毛小学校	栄養教諭
中西 和代	高知県立高知若草養護学校	栄養教諭
西岡 嘉代	香美市立大宮小学校	栄養教諭
西森 由佳	本山町土佐町中学校組合立嶺北中学校	栄養教諭
野坂 なつこ	大月町立大月中学校	栄養教諭
久川 繭	津野町立東津野中学校	栄養教諭
森本 ちづ	香美市立大柝小学校	栄養教諭
安岡 一恵	高知県立高知江の口養護学校	栄養教諭

平成20年度高知県子ども健康を育む総合食育推進事業

発行 平成21年2月

発行者 高知県教育委員会事務局 スポーツ健康教育課

〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目7番52号

