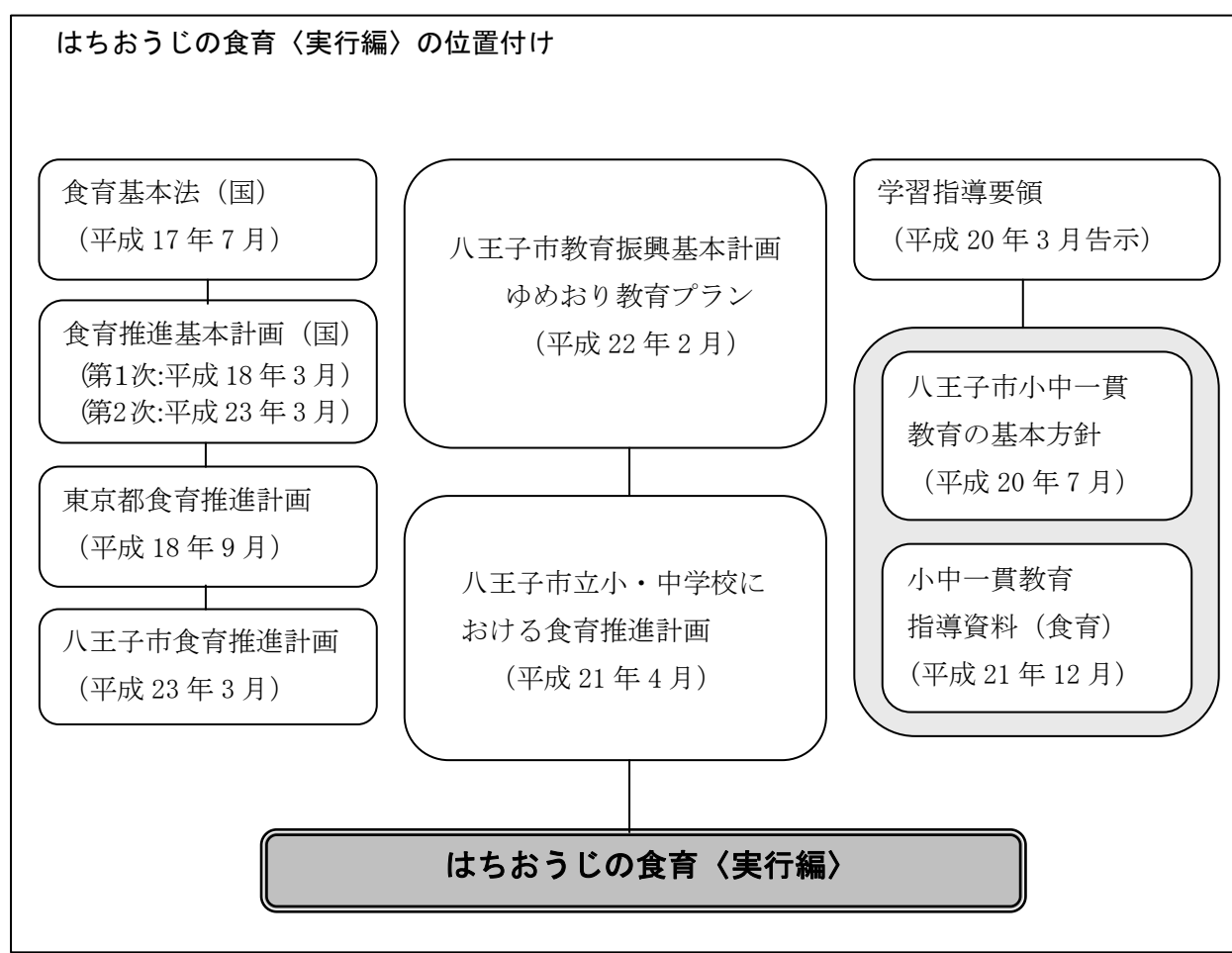


1 はちおうじの食育と実行編の位置付け

八王子市では、食育基本法及び国の食育推進基本計画等に基づき、平成21年4月に「八王子市立小・中学校における食育推進計画」を、平成23年3月に「八王子市食育推進計画」を策定しました。食育の推進については、八王子市教育振興基本計画である「ゆめおり教育プラン」及び重要施策の一つである「小中一貫教育の基本方針」の中にも明記されています。

本編は全校で食育を着実に実践するために、「八王子市立小・中学校における食育推進計画」の実行編として位置付けたものです。



2 学習指導要領における食育

学習指導要領（平成20年3月告示）の総則において、学校における食育の推進については、（保健）体育科、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すると新たに食育の推進について記されました。

各教科等の指導計画の作成と内容の取扱いの中では、食育について次のとおり具体的に示されています。

- ア 「食に関する指導については、(技術)家庭科の特質に応じて、食育の充実に資するよう配慮すること。」(小学校家庭科、中学校技術・家庭科)
- イ 「保健の内容のうち食事、運動、休養及び睡眠については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮するとともに、保健を除く第3学年以上の各領域及び学校給食に関する指導においても関連した指導を行うよう配慮すること。」(小学校体育)
- ウ 「食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮する」(中学校保健体育)
- エ 「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」(特別活動)

その他、社会科や理科等にも食育に関連した指導内容があり、全教育活動を通して、計画的に指導を行うことが必要である。(資料5 P.30 参照)

3 八王子市立小・中学校における食育の取り組みと方向性

社会全般の傾向として、食に関する意識や習慣が希薄になっている現状がある。基本的な食習慣の形成や心身の健全な成長には、家庭のみならず学校においても食育を行うことが重要であり、市の方針として、次の3つの取り組みを推進していく。

(1) 教育課程への位置付けの明確化

全教育活動において組織的に食育を推進していくためには、食に関する指導の全体計画及び年間指導計画(教科等における食に関する指導、給食指導)を作成し、食育を教育課程に明確に位置付けることが重要である。年間指導計画の作成にあたっては、「八王子市立小・中学校における食育推進計画」及び「小中一貫教育指導資料(食育)」等を活用する。

(2) 食育推進体制の構築

学校長の方針のもと、食育リーダーを中心とした食育推進体制を組織し、栄養士や給食管理員等の専門性を活用しながら、組織的に食育を推進するための指導体制を整備する。

また、食に関する指導の実践的な指導力を高めるために、計画的に校内研修会を実施する。

○食育リーダーの役割

食育推進体制の中心として、次の役割を担う。

- ア 食に関する指導の全体計画及び年間指導計画の作成や授業改善などの支援及び調整に関すること。
- イ 学校栄養士・給食管理員等の専門性を活用した食育を行なうための調整に関すること。
- ウ 家庭・地域への情報発信及び連絡調整に関すること。
- エ その他、学校における食育に関すること。

(3) 家庭・地域への食育の啓発と連携

授業公開や保護者会、各種たよりや学校ホームページ及び家庭向け啓発資料「心とからだを育てるはちおうじの食育」（資料1 P.13 参照）等を活用し、学校における食育への取り組みや家庭における共食を通じた食育の大切さを伝える。

また、学校と家庭との共通した取り組みや地域の人材・資源を活用した食育に組み込み、学校・家庭・地域の連携による食育の推進を図る。

なお、食に関する指導を行う際には、エネルギー・環境教育、国際理解教育など様々な分野との連携を図り、総合的・体系的に学習することにより、将来にわたり持続可能な社会の実現に向けた価値観や思考力を育むことにつながるよう配慮することが大切である。

4 小中一貫教育における食に関する指導

小・中学校9年間を見通した食育を推進するために、小中一貫教育指導資料（食育）において示す目標等を踏まえた指導を行う。

(1) 目標

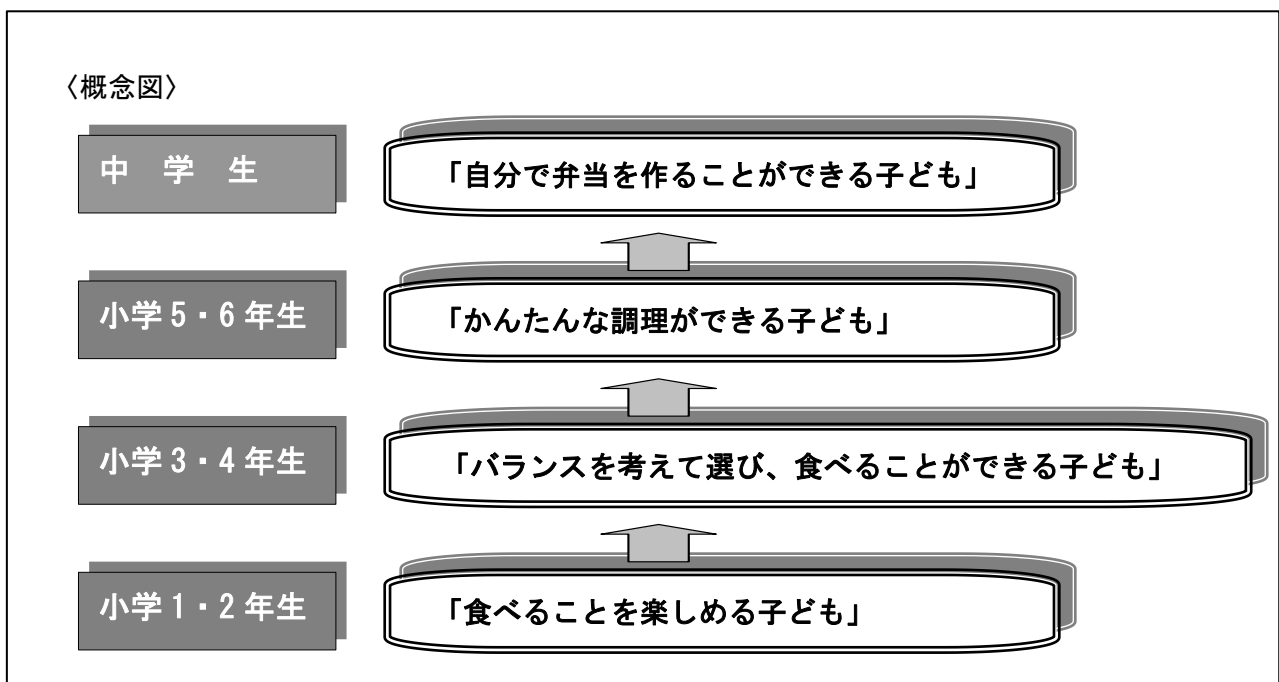
小・中学校9年間の教育活動を通して、児童・生徒が健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方などについて、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力を身に付けさせる。

(2) 児童・生徒に身に付けさせたい6つの力（資質と能力）

食事の重要性	・・・ 食事の重要性を理解し、食事の喜び、楽しさを感じる心
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
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
感謝の心	・・・ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝の心
社会性	・・・ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力
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

(3) 9年間を通して目指す食に関する指導

本市では、中学校を卒業するまでに「自分で弁当を作ることができる子ども」をはぐくむことを目指していく。小・中学校の9年間を通して行う食に関する指導の流れは次のとおりである。

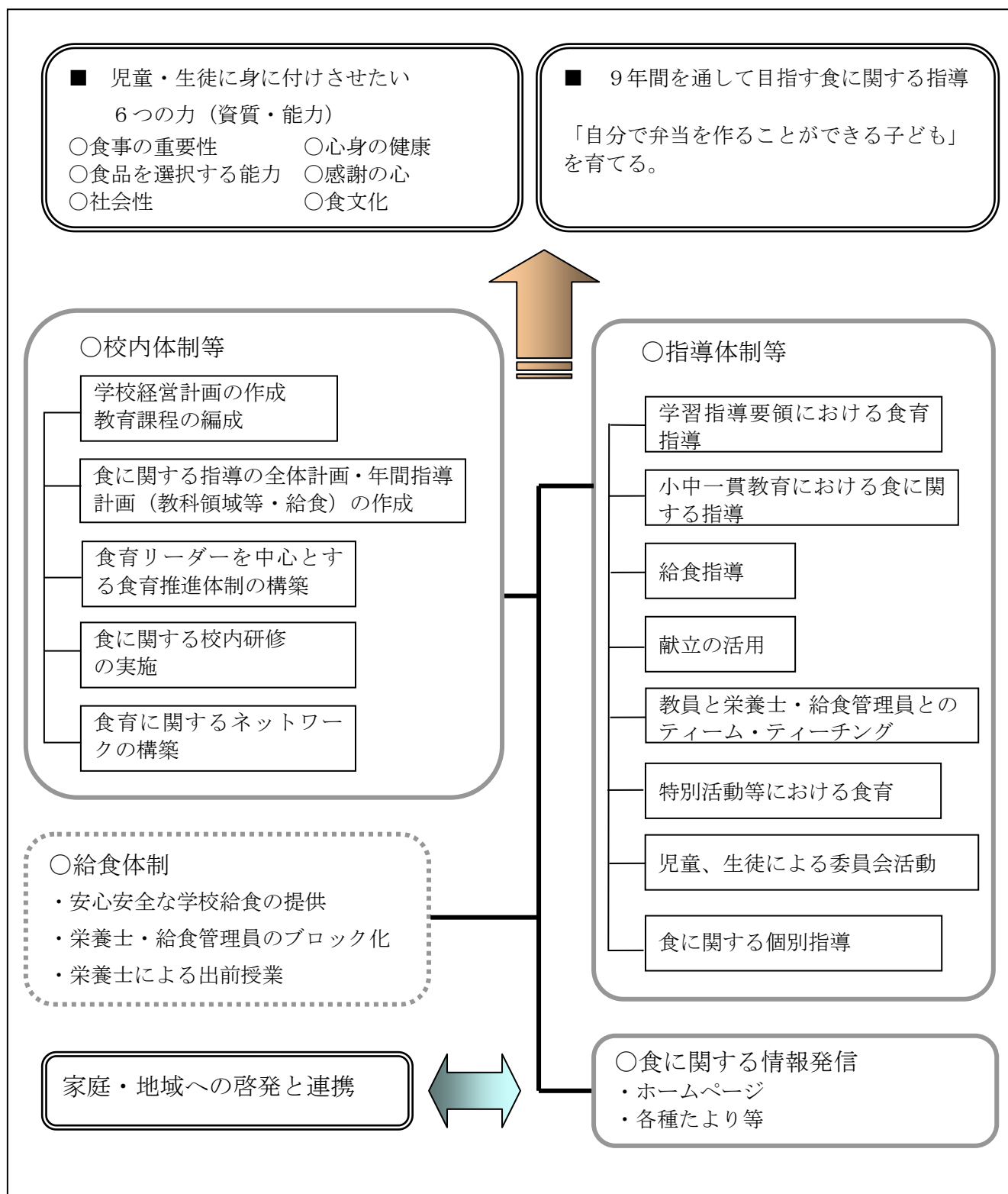


※ 食育指導資料活用委員会の検証授業の結果を踏まえ、発達段階に応じた指導の一層の充実を図るために一部改訂した。

5 「はちおうじの食育」を推進するための校内体制・指導体制

本実行編による食育推進のための校内体制・指導体制等については、下図のとおり
の体系となる。

効果的に食育を推進するためには、組織的な校内体制と計画的な指導体制の整備、給食
の活用及び家庭・地域との連携が重要である。



教科・領域の中で

家庭分野 食育の充実に資するよう配慮

保健分野 食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮

特別活動 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

道徳

- ㊦ 郷土や我が国の伝統と文化を大切にし、郷土や国を愛する心
- ㊦ 優れた伝統の継承

総合的な学習の時間 健康など横断的・総合的な課題についての学習活動

生活

自分の役割を果たすとともに、規則正しく健康に気を付けた生活

(食に関する指導に係る学習指導要領から抜粋)

献立の活用



望ましい食事の見本となるように、給食を生きた教材として提供していきます。

献立を通して、日本の行事食・郷土食など食文化を伝えます。



旬の食材を多く取り入れ、野菜のおいしい時期を伝えます。地産地消に力を入れています。

給食指導

食事のマナーを守ること、感謝の気持ちをもつことや食事を楽しむことについての計画的・継続的な指導を行います。

はちおうじの食育



身に付けさせたい6つの力(資質・能力)

- 食事の重要性
- 食品を選ぶ力
- 健康 ○感謝の心
- 社会性 ○食文化

特別活動の中で

学校行事等で『体力向上メニュー』などを取り入れ、食事の役割を伝えます。



「早寝・早起き・朝ごはん」により生活習慣が変われば、「体力⇒意欲⇒学力」が向上します。

夏休み親子料理教室・栄養教室を開催し、親子で食育に取り組みます。



冬の生活での注意、かぜの予防など食生活の大切さを伝えます。

家庭・地域への啓発・連携

健康で豊かな食生活を目指して『食事バランスガイド』の普及を目指します。



献立表・食育だより・ホームページなどを通して家庭への情報発信を行います。



食材・調理過程・調理の技など給食室の様子を紹介します。

試食会・給食参観などを通して食生活の課題を家庭と共有し、改善に努めます。



6 教育活動における食育推進

(1) 給食指導

給食は、準備から後片付けまでの活動を通して、望ましい食習慣の形成と食に関する実践力を身に付けさせるための「生きた教材」である。計画的・継続的な給食指導を行うことにより「児童・生徒に身に付けさせたい6つの力（資質・能力）」を育てることが大切である。指導にあたっては、給食に興味・関心をもち、楽しく安心して会食できる環境をつくるとともに、十分な食事の時間を確保することが重要である。

給食指導にあたっては、次のポイントを基本とし、共通理解を図り指導を行う。

◆ 給食指導のポイント

ア 事前指導

給食は、多様な食品を組み合わせた栄養バランスの良い「望ましい食事」の見本でもあるため、献立や食材、行事食の紹介等を指導に取り入れる。

イ 手洗い・準備・着席

衛生的な手洗い、給食を受け取るまでの準備や着席して静かに待つ習慣を身に付ける。

ウ 給食当番

清潔な白衣・マスクを着用する必要性を理解し、サンプルを手本にした盛り付けを行う。

エ マナー

ごはん・汁ものなど食器の置き方、はしのもち方、食べ方、食事中的ふさわしい会話などを身に付ける。

オ 配膳

給食当番とそれ以外の子どもとの役割を明確にし、手順にそった配膳を行う。

カ あいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」の意味を理解し、感謝の心をもってあいさつをする。

キ 食べ残しやおかわり

偏食による食べ残しが少しでも軽減できるような全体指導や、個々への声かけを行う。

各学級でのおかわりの指導方法について共通した実践を行う。

ク 後片付け

食器・食缶を丁寧に扱い、整えて返す指導を行う。

ケ ランチルームの活用

食育に関する掲示を工夫するとともに、食事を楽しむ環境として計画的に活用する。

(2) 献立の活用

献立の作成にあたっては、旬や八王子産の食材の使用を心がけ、一年間を通して行事食や食文化などを体得できる献立を作成している。下記の表を参考にし、行事食等が取り入れられている献立の日は、栄養士等が作成した資料を読み聞かせるなど献立を活用した指導を行うことが重要である。

◆ 行事食・食材の例

実施月	主な行事	行事食等	八王子産の食材	旬の食材
4 月	入学	筍ごはん	キャベツ たけのこ	たけのこ キャベツ さくら
5 月	こどもの日 	ちまき	しいたけ 	そらめめ かつお じゃがいも
6 月	虫歯予防デー 日光移動教室 食育月間	さかなナッツ(カルシウム) ゆば	しいたけ	びわ うめ かぼちゃ 
7 月	七夕 	七夕汁	とうもろこし  じゃがいも	トマト きゅうり おくら とうがん
9 月	防災の日	アルファー化米(非常食)	ブルーベリー	くり なす さば 
10 月	お月見 	月見団子 	さつまいも  りんご	さんま きのこ さつまいも
11 月	勤労感謝の日 七五三	七穀ごはん 五目煮豆 三味焼き	ねぎ こまつな はくさい のぎわな	ねぎ ごぼう いわし さといも
12 月	冬至 	かぼちゃの茶巾絞り 柚子香漬	ごぼう さといも だいこん ねぎ こまつな ゆず	はくさい れんこん  だいこん
1 月	七草 鏡開き 給食週間 	七草ぞうすい 白玉小豆	こまつな さつまいも ごぼう かぶ ねぎ	かぶ わかさぎ
2 月	節分 	鰯の山河焼き ポップビーンズ(大豆)	だいこん にんじん かぶ ねぎ キャベツ ほうれんそう さといも	こまつな ほうれんそう 
3 月	ひなまつり 卒業 	ちらし寿司  赤飯	さつまいも こまつな ごぼう	さくら なのはな

(3) 栄養士・給食管理員とのチームティーチング (TT)

生活科・学級活動等で食育に関する授業を行う場合においては、食に関する専門的な知識・経験をもつ栄養士・給食管理員を積極的に活用する。

小学校では、教員と栄養士・給食管理員によるTTの実践、また、中学校では、近隣の小学校栄養士や学事課栄養士との連携を図り、効果的な食育授業を展開する。

◆ TTによる食育授業 実践事例

学年	題材名	食育指導の留意点		6つの力 (資質と能力)
小1	給食大好き		白衣の身支度の仕方・配膳・片付け・食事のマナーなどを学び、毎日繰り返される給食指導の中で、食事についての正しい知識や態度を身に付ける。	・食事の重要性 ・社会性
	生活科・4月			
小1	給食室探検		給食は、食品を生産する人、配送する人、献立を考える人、調理する人など、多くの人がかかわっていることを知り、感謝の気持ちをもって食べることができるようにする。	・食事の重要性 ・感謝の心
	生活科・7月			
小2	野菜のヒミツを知ろう		提示教材を活用し、野菜のパワーを楽しく学ぶ。食事には数種類の野菜が使われていることを知り、関心を高め、生産に関わる人々への感謝の心を育てる。	・心身の健康 ・感謝の心
	生活科・10月			
小3	食べ物の働きを知ろう		食べ物から栄養をとっていることを知り、食品はその働きによって三色に分けられることを学ぶ。 バランスの良い食べ方の大切さを知る。	・食品を選択する能力
	学活・9月			
小3	噛みごたえのある食品		乳歯から永久歯に生え変わる時期に、よく噛んで食べることの大切さを学び、毎日の食生活で実践していこうとする意欲を高め、生涯にわたって健康な生活を送るための基礎づくりを行う。	・食事の重要性 ・心身の健康
	学活・6月			
小4	ごみの処理と利用		食べ残したものはごみになってしまうこと、または、肥料などとして再利用ができることを知る。給食から出るごみや残菜を取り上げ、ごみと環境について考える。	・感謝の心 ・社会性
	社会・6月			
小4	私の朝ごはん バランス大丈夫？		バランスのよい朝ごはんについて考え、望ましい栄養や食事のとり方を学ぶ。食品サンプルの教材を活用して、自ら食事を管理していく能力を身に付ける。	・心身の健康 ・食品を選択する能力
	学活・11月			
小5	和食について 考えよう		米を中心として、昔から食べられてきた和食の大切さを知り、自身の食生活に役立てる。	・食文化 ・心身の健康
	学活・1月			
小5・6	食育かるた		「食育かるた」で遊びながら、食事のマナーや食物の栄養、バランスの良い食べ方など生活の場面で活用できる知識を楽しみながら身に付ける。	・食事の重要性
	学活・12月			

小6	どんな食べ方が いいのかな		料理を組み合わせ、一食分の食事(弁当)を考える。主食・主菜・副菜を選び、食べる量や彩りも考え、食品を選択する力を身に付ける。	・心身の健康 ・食品を選択する能力
	学活・2月			
中2	目指せ健康 プロポーション		思春期における基本的な生活習慣等を理解することを目的とし、将来にわたって健康な生活をするための健康教育を行う。	・食事の重要性 ・心身の健康
	保健・2月			

(4) 特別活動等における食育

学級活動や学校行事などの特別活動や、給食の時間、朝の時間などのその他の時間を活用した取り組み、月ごとの定期的な取り組みなどの事例は、下記のとおりである。

学校教育活動全体を通して、「児童・生徒に身に付けさせたい6つの力(資質・能力)」を高めていくことが大切である。

◆ 取組事例

- ア 学級活動では、「給食のきまり」「夏の健康と食生活」「早寝・早起き・朝ごはん」などの指導を行い、望ましい食習慣を身に付ける。
- イ 給食委員会等の委員会活動では、給食目標の掲示、給食残量調査、学校給食週間の取り組みなどを行う。
- ウ 健康診断・運動会・移動教室などの学校行事を通して、心身の健康・食事の重要性・食文化や食に関わる歴史等を理解する。
- エ 栄養士との連携により、「おはしの持ち方の指導」「食事のマナー」「食事バランスガイド」など、給食の時間を利用した「5分間食育」指導を実施する。
- オ 基本的な生活習慣の形成を目的に、栄養士との連携により、「朝ごはんはなぜ大切なの」「飲み物を考えて選ぼう」など、朝の学習時間を利用した「10分間食育」指導を実施する。
- カ 6月の「食育月間」や毎月19日の「食育の日」を活用し、全校一斉に食育に取り組む活動を行う。

(5) 食に関する個別指導

朝食の欠食や孤食、極端な肥満と痩身や食物アレルギー、偏食など全体計画の中で対応しきれない個人にかかわる課題については、学校が個々の実態を正確に把握した上で個別指導計画を作成し、家庭との連携を密にした指導を行う。生命に関わる重い症状となる食物アレルギーについては「学校生活管理指導票」による対応を行う。

7 食に関する情報発信

「はちおうじの給食」の目標である、「安全な食材・衛生的な調理・手作りによるおいしい給食」の提供を学校公開・給食試食会を通して保護者等へ周知するとともに献立表や給食（食育）だより、学校のホームページなどを利用して食育に関する情報を積極的に家庭へ発信する。

ホームページには、献立表・各種たよりや毎日の献立の写真を公開し、また、給食のレシピや食育の紹介、給食室の様子（食材・調理過程）など様々な食に関する情報を提供することにより、家庭における食育への啓発を行う。

◆ 情報発信事例

- ア 給食試食会・学校説明会における「はちおうじの給食」の説明
- イ 地産地消の取り組みや地場野菜の紹介
- ウ 給食調理の工夫や技、手作り給食など給食室の様子の紹介
- エ 環境に配慮した家庭で簡単に組み入れる調理方法（エコクッキング）の紹介
- オ 手作り給食のレシピの紹介
- カ 家庭向け啓発資料「心とからだを育てるはちおうじの食育」（資料1 P.13 参照）を活用し、家庭における共食を通じた食育の推進

8 食育に関するネットワークづくり

「はちおうじの食育」のより一層の充実を目指して、各学校が地域の実情に応じて教育的資源や農業環境等を活用し、将来に向けて持続可能な食育ネットワークの構築を図っていく。様々な社会的資源との連携によって、効果的な食育活動を展開していく。

◆ 食育ネットワーク構築例

