

食育 取組事例

小学校対象

T1：小学校教員
T2：小学校栄養士

出前授業(試行)～野菜のひみつを知らう～

野菜のひみつを知らう(低学年)



エプロンシアター



ブロック内の他校の栄養士との連携により低・中・高学年の発達段階に応じ食育推進を実施した。

ねらい

野菜のもつ働きを知り、好き嫌いなく野菜を残さず食べようとする意欲をもつことができるようにする。

内容

～野菜のひみつを知らう～

- ① 遠足のお弁当を想起させ、おかずの内容を振り返る。
- ② エプロンシアター「けんちゃんのお弁当箱」を見て、野菜が育つ様子や野菜のもつパワーを学ぶ。
- ③ 当日の給食にも、たくさんの野菜が使われていることを知る。

児童のワークシート

- * じゃがいもをたべると、(パワー)がでる。
- * にんじんをたべると、ゆうがたでも(目)がよくみえる。
- * やさいをたべると、(かせ)をひきにくい。

きょうの「やさしいのはなし」をきいて、どんなことをおもいましたか？
 やさいたちの言葉を聞いてきらいなやさいが、そんなにがんばっている言葉を聞いてのこさず食べられるきがしました。
 やさいのパワーをもらって、じゃがいもからでるパワー！

その他の出前授業

中学年

教科・領域
「学級活動」

題名
「朝ごはん
バランス
大丈夫？」

朝食キットを使った授業



授業内容

バランスのよい朝ご飯について考え、望ましい栄養や食事のとり方を学ぶ。
紙上バイキング形式の教材を活用して、自分で考え・選び、自らを管理していく能力を身に付ける。

高学年

教科・領域
「学級活動」

題名
「どんな食べ方が
いいのかな？」

お弁当箱に詰めた食品模型



授業内容

食品を組合わせ、1食分の食事(弁当)を考える。食品模型や紙の弁当箱を使い、主食・主菜・副菜を選び、食べる量や彩りも考えてそろえていき、食品を選択する能力を身に付ける。

効果

- ① 出前授業という形態でT・Tによる栄養士の専門性を生かした授業を行うことによって、児童に「食」への関心をもたせることができた。
- ② 「エプロンシアター」や「実物の野菜」などの教材を使ったことで、学習内容をより深めることができた。
- ③ 実施校の給食管理員等との連携を図り、当日の給食と結びつけたことで、苦手な野菜も残さず食べようとする意識をもたせることができた。
- ④ 実施校の食育推進のきっかけづくりが図られた。

食育 取組事例

中学2年対象（保健体育）

T1：中学校教員
T2：小学校栄養士

めざせ！健康プロポーション

ねらい

将来にわたり健康な生活をするために、思春期における健康にかかわる知識や基本的な生活習慣等を理解する。

内容

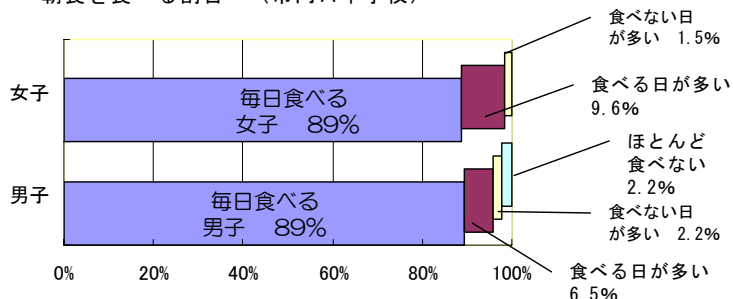
- ① 事前に生活習慣に関するアンケートをとり、その結果から日頃の生活を振り返る。
- ② 自分の適正体重を計算して求め、自身の健康状態を考える。
- ③ 健康な食生活についての話を栄養士から聞く。
- ④ これからの健康な生活やプロポーションについて考える。

中学校教員と小学校栄養士のTTによる健康教育を実施した。



朝ごはんは、心身ともに元気な1日を過ごすための大切なエネルギー源！

朝食を食べる割合（市内A中学校）



約90%の生徒が朝食を毎日食べています。

毎日食べている人でも、栄養バランスが大切です。

ごはんを中心に「主菜・副菜・汁物」をバランスよく組み合わせた「日本型食事」を心がけましょう。
食事の急激な欧米化による生活習慣病を防ぐためにも食生活を見直しましょう。



栄養バランスのよい食べ方

栄養バランスのよい食べ方をお弁当に置き換えると、面積を6等分し、『主食3』『主菜1』『副菜2』の割合となります。

主食 3

「炭水化物」



主菜 1

「たんぱく質」
「脂肪」



副菜 2

「ビタミン」
「無機質」
「食物繊維」



効果

- ① 小学校児童から中学校生徒までの継続的な健康教育ができ、将来にわたる健康への基礎づくりができた。
- ② 中学生への働きかけの大切さを確認できた。
- ③ 教科（保健体育・家庭科）との連携ができた。
- ④ 家庭への波及効果が期待できる。

食育 取組事例

年2回、各学級で朝学習(朝読書)の10分間を「食育の時間」にあて、全学年を対象に発達段階に応じた指導を栄養士と連携して実施した。

全学年対象

栄養士との連携による

朝の10分間食育

学習① 朝ごはんはなぜ大切なのか？



低学年・中学年用教材

ねらい

朝ごはんの大切さを学び、朝ごはんを食べようとする意欲をもたせ、自らの健康を管理する能力を身に付ける。(心身の健康) 児童・生徒に身に付けさせたい6つの力(資質と能力)

内容

- ① 紙芝居を見る。
- ② 朝ごはんの大切さを学ぶ。
- ③ 正しい食習慣について考える。

効果

児童の朝食の食事状況を把握することができた。指導後、児童が「栄養士さんの話を聞いて、食べることが楽しく思えた。」「食べないと元気になれないとわかった」などの感想を保護者に話すことにより、家庭への啓発にもつながった。

学習② 飲み物を考えて選ぼう



飲み物に含まれる砂糖の量

スポーツドリンクに含まれる砂糖の量



ねらい

飲み物に含まれる砂糖の量を知り、飲み物の選び方を学び、自らの健康を管理する能力を身に付ける。(心身の健康)

内容

- ① 普段飲んでいる飲み物には、どのくらいの砂糖が含まれているのかを知る。
- ② 砂糖を取りすぎると体に害があることに気付く。
- ③ 飲み物を考えて選ぶことを学ぶ。

効果

多くの児童から「スポーツドリンクや炭酸飲料には砂糖が多量に含まれていて驚いた。これからは、お茶や牛乳を飲むようにしたい。」という意見があがった。また、「家でもお父さんに教えてあげたら『糖尿病になると困るから良いことを聞いた』と言われた。」など、食について考えるきっかけを家庭に提供することができた。

食育 取組事例

小学校・中学校の給食委員会活動

食育かるたを使った広報活動

小学校



給食掲示板に掲示した食育かるたを通じて児童の食への関心を高める。

児童会活動の目標

児童会活動を通して、望ましい人間関係を形成し、集団の一員としてよりよい学校づくりに参画し、協力して諸問題を解決しようとする自主的、実践的な態度を育てる。

活動の内容

食育を推進する観点から、給食委員会で児童が自発的に食事と健康に関する広報活動に取り組んでいる。食育に関して情報提供をするコーナーを校内に設け、給食委員会の活動状況の紹介や、作成したポスター、新聞の掲示など環境づくりも大切にし、活動を行っている。

定例の委員会活動

中学校



毎月19日の、食育の日に行う、校内一斉取り組みを企画している。

生徒会活動の目標

生徒会活動を通して、望ましい人間関係を形成し、集団や社会の一員としてよりよい学校づくりに参画し、協力して諸問題を解決しようとする自主的、実践的な態度を育てる。

活動の内容

月1回の委員会活動では、給食目標や取り組み内容の確認、取り組み後の反省などを行っている。全校に向けたイラストポスターの掲示など、食に関する啓発活動も活発に行い、食育の推進に向けて自発的な取り組み活動を行っている。

地域食材の広報活動

由木地域で盛んなしいたけ栽培

委員会活動において、学区内のしいたけ農家を取材し、給食の時間に伝えた。

収穫したしいたけを干切りにして「ホット白和え」として給食で提供した。



ねらい

地域の産物について学び、摘み取り体験を通して生産者への感謝する心をはぐくむ。また、苦手な食材も食べようとする意欲をもつことができるようにする。(感謝の心) 児童・生徒に身に付けさせたい
6つの力(資質と能力)

内容

- ① 給食に取入れている椎茸の原木栽培農家を訪れ、しいたけを観察し、触れることで栽培方法や食材の特徴を知る。
- ② 栽培にかかわる生産者の話を聞く。
- ③ 菌打ち見学・摘み取り体験をすることにより生産者に対する感謝の心を持つ。
- ④ 給食に使用する、しいたけについて、取材した内容を伝える。

効果

苦手な食材への関心や好き嫌い無く食べようとする意欲につながった。