

### 資料3 小中一貫教育指導資料（食育）を活用した指導案例

小中一貫教育指導資料（食育）の活用を通して、食に関する正しい知識に基づいた判断力・実践力を身に付けさせることをねらいとした指導案例を紹介する。

#### 【活用する指導資料】

小：小中一貫教育指導資料（食育）V—31 指導資料 15

中：小中一貫教育指導資料（食育）V—22 指導資料 10

※児童・生徒の実態及び小学校家庭科、中学校技術家庭科の指導との関連を踏まえ、指導資料の内容を再構成してある。

#### 小学校第4学年 学級活動 学習指導案

- 1 題 材 名 わたしの朝ごはん、バランスは大丈夫？
- 2 目 標 健康に生活するためには、毎日きちんと朝ご飯を食べることが大切であることに気付き、食事・運動・睡眠などの調和のとれた生活をしようとする意欲をもつことができる。
- 3 食育の視点 心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。（心身の健康）

#### 4 評価規準

| 関心・意欲・態度                                      | 思考・判断・実践                                | 知識・理解                                          |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|
| ①進んで話し合いに参加し、班の友達と協力してバランスのよい朝ご飯を完成させようとしている。 | ①友達と話し合って、バランスのよい朝ご飯を完成することができる。        | ①意見がまとまるような話し合いの進め方を理解している。                    |
| ②意欲的に朝ご飯を食べ、食事・運動・睡眠の調和のとれた生活を送ろうとしている。       | ②健康に生活するためには、朝ご飯を食べることが大切であると気付くことができる。 | ②毎日を健康に過ごすために食事・運動・睡眠の調和のとれた生活をするのが大切だと理解している。 |

#### 5 指導計画（2時間）

| 題材名                    | 主な学習活動                                                                                                                                 |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養のバランスについて考えよう。       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3つの食品群の役割を知る。</li> <li>・ 食材を3つの食品群に分ける。</li> <li>・ 栄養のバランスについて考える。</li> </ul>                 |
| 【本時】わたしの朝ごはん、バランスは大丈夫？ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ バランスのよい朝ご飯を考える。</li> <li>・ おいしく朝ご飯を食べるための工夫を考える。</li> <li>・ 健康に過ごすために気を付けたいことを考える。</li> </ul> |

## 6 本時の指導

### (1) ねらい

- ・食事・運動・睡眠の調和のとれた生活をしようとする意欲をもつことができる。
- ・【食育のねらい】健康に生活するためには、毎日きちんと朝ご飯を食べることが大切であることを気付く。

### (2) 展開 (1/2 時間目)

|        | 学 習 活 動                                                                                                                        | ○指導上の留意点 ★評価                                                                                                                                                                                                           |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導<br>入 | 1 朝ご飯が大切な理由を考える。                                                                                                               | ○ 朝ご飯を食べることで頭や体にスイッチが入ることを簡単に説明する。                                                                                                                                                                                     |
|        | 2 自分が食べたい朝ご飯を作る。                                                                                                               | ○ 朝食であることを確認する。                                                                                                                                                                                                        |
| 展<br>開 | 朝ごはんメニューを作ろう。                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「朝ご飯キット」から食べたい朝ご飯を選ぶ。</li> <li>・選んだ食品をランチョンマットに貼る。</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 品数などは指定せず、食べたい朝ご飯という観点で自由に考えさせる。</li> <li>○ 「3つのスイッチ」(頭・体・うんち)の話をして、赤・黄・緑のそろった朝ご飯を食べると良いことを伝え、「3つのスイッチが入る朝ご飯メニュー」に作り直すことを伝える。</li> <li>○ 前時に学習した3つの食品群について想起させる。</li> </ul>   |
| 開      | 3 偏りについて考える。                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・3つのスイッチの話を聞く。</li> <li>・前時に学習したことを振り返る。</li> </ul>                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
|        | <u>3つのスイッチが入る朝ご飯メニューを作ろう。</u>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の作った朝ご飯を班の友達と見せ合い、3つのスイッチが入る朝ご飯になっているかを話し合う。</li> <li>・カラーシートを使って自分で確認する。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 友達に助言するときの観点を提示する。</li> <li>・3つのスイッチが入るか。(赤・黄・緑がそろっているか。)</li> <li>○ 赤・黄・緑がそろっているか自分たちで確かめられるように、カラーシートを配布する。</li> <li>★ 友達と話し合って、バランスのよい朝ご飯を完成することができる。(思考・判断・実践)</li> </ul> |
|        |                                             |                                                                                                                                                                                                                        |

|     |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>4 作り直した朝ご飯が、バランスのよい朝ご飯になっているか確認する。</p>  | <p>○ 数名に発表させる。</p> <p>○ 発表する児童には、工夫したところや友達の助言で変わったところなどを発表させる。</p> <p>○ まだ十分でない児童がいた場合は、どのように置き換えたらいいかみんなで考える。</p>                                                                       |
| まとめ | <p>5 朝ご飯を毎日おいしく食べるための工夫を考える。</p> <p>6 これから自分が健康に過ごすためのめあてをもつ。</p>                                                           | <p>○ 毎日きちんと朝ご飯を食べるには、早寝早起きやしっかり体を動かすことなど、食事以外の生活習慣も大切であることをおさえる。</p> <p>○ 自分の生活を振り返り、健康に過ごすために気を付けたいことをワークシートに書かせる。</p> <p>★ 意欲的に朝ご飯を食べ、食事・運動・睡眠の調和のとれた生活を送ろうとしている。</p> <p>(関心・意欲・態度)</p> |

## 中学校第2学年 技術家庭科（家庭系列）学習指導案

- 1 題 材 名 夏休み・家族のために○○○昼食を作ろう
- 2 目 標
  - ・昼食作りに興味を持ち、自分で作る意欲をもたせる。
  - ・相手の生活を考え、どんな献立にしたらいいかを考えさせ、実践させる。
- 3 食育の視点
  - ・家族のために働いたり、食事を作ったりしてくれる人に感謝の気持ちをもつ。
  - ・栄養バランスを考えた食事作りを通し、健康な生活を送るために必要な食生活を考える。
  - ・感謝の気持ちをもって、昼食を整える事ができる。
- 4 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                                            | 生活の技能                              | 生活や技能についての知識・理解                |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| ① 中学生の栄養と食事について関心を持ち、食生活をよりよくするために、進んで学んだことを活用しようとする。 | ① 食生活について見直し、中学生の食事と栄養に関する課題を見つけ、その解決を目指して自分なりに工夫し創造する。 | ① 中学生の栄養と食事について、調べたりまとめたりすることができる。 | ① 中学生の栄養と食事に必要な基礎的な知識を身に付けている。 |

|                                                    |                                       |                                   |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| ②家族のために働いたり<br>食事を作ったりしてい<br>る人に感謝の気持ちを<br>もとうとする。 | ②家族のことを考えた<br>朝食や昼食の献立<br>を立てることができる。 | ②栄養のバランスを考え<br>た献立を立てる方法<br>が分かる。 |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|

## 5 指導計画（12 時間）

| 題材名                                 | 主な学習活動                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食事のとり方を考えよう。<br>(3 時間)              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活を点検し、課題を見付ける。</li> <li>・食事の役割についてまとめる。</li> <li>・心身の健康によい食習慣について考える。</li> </ul>                                                                                                  |
| 栄養のはたらきを知ろう。<br>(3時間)               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養素の種類と働きについてまとめる。</li> <li>・体内での水の働きをまとめる。</li> <li>・中学生に必要な栄養の特徴について考える。</li> </ul>                                                                                               |
| 食品に含まれる栄養を知<br>ろう。(4時間)             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品成分表を使い、身近な食品の栄養的な特徴を調べる。</li> <li>・食品の可食部100 g と 1 回に食べやすい量に含まれるカルシウム<br/>の量の違いを把握する。</li> <li>・身近な食品を栄養的な特徴により 6 つの食品群に分類する。</li> <li>・食品群別摂取量のめやすと1日に必要な食品の種類と概量を知る。</li> </ul> |
| 【本時】 バランスのとれ<br>た食生活を考えよう。<br>(2時間) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の献立作りの手順を知り、献立を立てる。</li> <li>・家族のことを考えながら、昼食の献立を立てる。</li> </ul>                                                                                                                   |

## 6 本時の指導

### (1) ねらい

- ・さまざまな食品を組み合わせでバランスのよい朝食の献立を立てることができる。
- ・【食育のねらい】家族のことを思いながら、朝食の献立を立てることができる。

### (2) 展開（10/12 時間目）

|        | 学 習 活 動                                                                            | ○指導上の留意点 ★評価                                            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 導<br>入 | 1 「食育」について概要を知る。<br>・アンケート結果を活用し、生徒の食育につい<br>ての理解の状況を確認する。                         | ○ 互いの認識を知る。                                             |
|        | 2 事前アンケートから食事作りの実態を知る。<br>・朝食はほとんど家族が作っている。<br>・日常生活において誰が誰のために食事を用意<br>しているかを考える。 | ○ 事前にアンケートを取っておく。<br>○ 誰かが自分のために作っていること<br>を知る。         |
|        | 3 本時の目標を知る。<br>・バランスのとれた朝食の献立を考える。                                                 | ○ そのためには、家族のことを思いなが<br>ら 1 食分の献立が立てられることが<br>必要であること知る。 |
|        |                                                                                    |                                                         |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 展<br>開      | <p>4 バランスの良い食事のポイントを考える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日常、選びそうな献立で考える。</li> <li>・ 食品の組み合わせを考える。</li> </ul> <p>5 朝食の献立を立てる。</p> <p>①主なおかずを決める。（たんぱく質源）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 魚・肉・卵、豆・豆製品</li> </ul> <p>②主食を決める（炭水化物源）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 穀類（米飯・パン・麺類）</li> </ul> <p>③その他のおかずを決める（ビタミン源）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 緑黄色野菜・その他の野菜</li> </ul> <p>④汁物（飲み物）を決める。</p> <p>6 献立が栄養を考慮して適切に立てられているか点検する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日に30品目（1食10品目）や1群から6群までの食品が使われているかを考える。</li> </ul> <p>7 点検結果から、さらに良い献立にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 追加したり除いたりして朝食にふさわしいものを考える。</li> </ul> <p>8 できあがった献立にネーミングする。</p> | <p>○ 栄養のバランスが大事なことが実感できるように、誰もが考えられる献立を用意しておく。</p> <p>★ 何を加えればバランスの良い献立になるかも考えようとする。<br/>（関心・意欲・態度）</p> <p>○ 日頃の生活を考えながら決めるように促す。</p> <p>○ その人のことを思い浮かべながら進める。</p> <p>○ 手順に沿って一つずつ進めていく。</p> <p>★ 食品の組み合わせを考えて栄養バランスのよい献立を立てることができる。<br/>（知識・理解）</p> <p>○ 机間指導をしながら個々の進みぐあいを見ながら進める。</p> <p>★ 家族のために感謝を込めた献立を考えることができる。（技能）</p> <p>○ 作った献立のポイントがよく分かる名前にさせる。</p> |
| ま<br>と<br>め | <p>9 1食分の献立の立て方を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日30品目の献立を意識する。</li> </ul> <p>10 次時の学習内容を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感謝の心をもって「家族のために〇〇〇昼食を作る」ための心構えを確認する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>○ 自己評価しながら、本時を振り返させる。</p> <p>○ 感謝の気持ちをもって夏休みの自分の実践につなげる。</p> <p>○ 詳細は次時に知らせる。（自分の思いを込めたメッセージカードも併せて作ることを知らせる）</p>                                                                                                                                                                                                                                             |

## 資料4 学校における食育の取り組み実践

学校の教育活動全体で食育の推進に積極的に取り組み、成果をあげている事例を紹介する。

八王子市立館小中学校

テーマ 『学校から地域・保護者に発信する食育』

～自分で弁当を作ることができる中学生～

### (1) 背景（平成23年度当初）

- ア 家庭・地域の教育力の低下として表面化しているのは、「基本的生活習慣の未定着」である。本校の生活アンケートからも約7.3%(全国平均 小5年約1.6%、中2年約2.9%)の児童・生徒が朝食をほとんど食べずに登校し、起床時刻は6時台に起きることを奨励し、増加しつつあるが、まだ約30～40%の児童・生徒が7時台に起きている現状である。就寝時刻も高学年になるにつれ遅くなり、小6年、中1年で40%、中2・3年は70～90%が午後11時以降に寝ている。このことが、学力、体力向上に影響を及ぼしていると考えられる。
- イ 児童・生徒の体格は学年にもよるが、全体としては、身長・体重ともに平均を下回っている。八王子市の平均身長と比較して、小学生は男子－0.6cm、女子－0.4cm 中学生男子＋0.3cm、女子－1.3cmである。また体重は、小学生では男女とも－0.6kg、中学生男子－1.0kg、女子は－2.7kgで瘦身の傾向がはっきり出ている。最近の傾向とも取れるが、すべて平均より下回っている。

### (2) 基本方針

- ア 学習指導要領においても「学校における食育の推進」が明記され、児童・生徒の上記のような現状からも、館小中学校においては『食育を強く推進しなくてはならない』緊急課題と捉え、学校給食における指導を中核に据え、学校教育活動全体を通じて総合的に実践していく。
- イ 食に関する指導については、食事の重要性、心身の成長や健康の保持・増進の上で望ましい栄養や食事のとり方、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、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、望ましい食習慣の形成、各地域の産物、食文化等を理解することなどを総合的にはぐくむという観点から推進する。
- ウ これまでに館小中学校がそれぞれ実践してきた教科等の指導、学級活動での給食指導及び生活科や道徳、特別活動、総合的な学習の時間を活用したキャリア教育との関連を十分に踏まえ、体力向上の取り組みとも融合した館小中学校の食育の推進を行う。
- エ 『学校から保護者・地域へ発信する食育』をテーマに食育を推進するので、児童・生徒への指導を充実、徹底を通して地域・保護者へ発信するだけでなく、地域・保護者への

直接の呼びかけや情報発信、及び地域・保護者とともに連携・協働して実践する食育を推進する。

- オ 校内に食育リーダーを中心とする食育担当部（給食主任、保健主任等）を設置し、食育に関する情報を発信するほか、実践の進捗状況を把握し、食育の推進をリードする。さらに、児童・生徒の委員会活動にも健康・給食委員会を発足させ、児童・生徒が主体的に食や健康・体力について考え活動し、食や健康・体力への関心・興味を促進する委員会とする。

以上のような5つの方針により、児童・生徒はもちろんのこと、地域・保護者にも望ましい食生活を営む習慣を確立し、「館地区の食が変わった！」と感じさせたい。

### （3）食に関する指導の目標

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 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。
- 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。
- 食物を大事にし、食物の生産にかかわる人々に感謝する心をもつ。
- 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。
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心もつ。

(4) 特色ある具体的な指導例





(5) 保護者・地域との連携による取り組み等、食育に関連したその他の取り組み

ア 授業における取り組み

① 外部講師による食育

J A（農協）職員、保健所職員、校医、地域の農業従事者、食や健康についての関係者による指導の機会をもつ。

イ 特別活動等における取り組み

① 栄養士や調理員による食育

ランチルームを利用した栄養士による栄養指導や給食調理の工夫（ラッキーにんじん等）や、調理員による給食の話をする機会をもつ。

② 遠足や校外学習

遠足や校外学習時のお弁当を自分で作る機会とする。

③ 健康・給食委員会

小学部では、ランチルームの装飾、放送による給食の献立の紹介、お楽しみ献立のアンケート作成・実施、給食特集号委員会だよりの作成など。

中学部では、今月の給食目標の普及、行事献立の意味や重要性、食の大切さや食文化などを児童・生徒のアンケート結果をもとに広報するなどの活動。

④ 交流給食会

小学生同士、小学生と中学生、たてわり班、地域の方々、教育ボランティアや講師、保護者などと様々な交流給食を実施する。

ウ その他

① 学校保健委員会

「食」をテーマに開催する。

- ・食育の授業参観
- ・給食試食会
- ・学校医の講話「よりよい食習慣について」
- ・館小中の児童・生徒の健康面報告（養護教諭）
- ・館小中の食育（食育コーディネーター）
- ・意見交換会「子どもたちの食生活」

参加者・・・校長・副校長・養護教諭・食育コーディネーター、給食主任  
給食管理員、校医、PTA会長、保護者、地域の方々

② 給食試食会

小6年や中3年の宿泊行事のときに給食試食会を実施し、地域・保護者に給食の役割とその意義や食習慣の重要性を直接、発信する機会とする。

| (6) 平成 23 年度 食育に関する実践 (抜粋) |       |                                                                                     |                |
|----------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 時 期                        | 学 年   | 内 容                                                                                 | 担 当            |
| 通年、月 1 回                   | 全学年   | 給食において、食育の日（おむすびの日）を実施                                                              | 給食管理員          |
| 通年                         | 全校    | 給食室の職員の顔写真を掲示して、給食を作っている人の気持ちを感じさせたり、感謝の気持ちをもたせたりするよう掲示を工夫する。                       | 給食管理員          |
| 通年                         | 全校    | 給食素材の切り方を工夫し、特に野菜を型抜きして「ラッキー人参」などと名付けて、学級に一つだけ入れることで、子どもたちがおかわりをする機会を増やす。           | 給食管理員          |
| 通年                         | 全校    | 廊下の掲示物に、食育に関する記事を取り入れたり、クイズを作成したりして、食育の環境づくりを行う。                                    | 非常勤教員          |
| 通年                         | 小 5 年 | 自分たちで育てた米をつかって、おにぎりづくりを行う。米の一粒がたくさんの作業を通して食卓まで届くことを学ばせる。                            | 家庭科            |
| 通年                         | 小学部   | 教室内に給食コーナーを作成し、給食月目標と共に毎日の給食素材を 3 大栄養素に分ける。磁石を貼るボードを設置し、栄養に着目して給食を食べさせるための環境づくりを行う。 | 給食管理員          |
| 通年                         | 中学部   | 教室内に給食コーナーを作成し、給食月目標と共に 6 大栄養素の表を掲示し、栄養に着目して、給食を食べさせるための環境づくりを行う。                   | 給食管理員          |
| 月に一度                       | 中学部   | ランチルームの毎月の飾りつけを行い、楽しい雰囲気づくりに努める。                                                    | 保健給食委員会        |
| 5 月                        | 小 2 年 | 給食素材のグリンピースのさやむきをさせ、その日の給食に使用して、全校に紹介することで、給食を身近に感じさせる。                             | 担任と給食管理員との T T |
| 5 月                        | 中 1 年 | 体験学習として、飯盒炊さんを行う。                                                                   | 担任             |
| 6 月                        | 小 3 年 | 給食素材のトウモロコシの皮むきをさせ、その日の給食に使用して、全校に紹介することで、給食を身近に感じさせる。                              | 担任と給食管理員の T T  |
| 6 月                        | 小 5 年 | 移動教室において、飯盒炊さんを実施し、食事を作ることの楽しさと大変さを体験学習する。                                          | 担任             |
| 7 月                        | 全校    | 生活習慣アンケートで「朝ごはんを食べていますか」という項目から、児童生徒の実態をつかむ。                                        | 養護教諭           |
| 7 月                        | 小学部   | 給食室探検を通して、調理をしてくれる人の話を聞き、給食に関心をもたせ、感謝の気持ちを育てる。                                      | 担任と給食管理員との T T |

|      |       |                                                                                                 |                   |
|------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 7 月  | 中 2 年 | 夏休みの課題に「家庭で料理を作る」という取り組みを行わせ、家庭で食事を作ってくれている人への感謝の気持ちをもちさせる。また、家庭でも食事の大切さを話し合う機会とする。             | 家庭科               |
| 9 月  | 中 2 年 | 保健所の栄養士と近隣小学校栄養士が、中学生に痩せ過ぎず、健康体重を維持することの大切さと、食事の関係を学ばせる。                                        | 保健所栄養士<br>学校栄養士   |
| 10 月 | 小 6 年 | 家庭科において、6つの食品群すべてを使った弁当を作る計画を立てさせ、栄養のバランスを考えながら食べることを学ばせる。                                      | 家庭科               |
| 10 月 | 小 1 年 | 食育の授業「食べ物とともだちになろう」<br>ブラックボックスの中の食品を手で触って当てるクイズで、食品に関心をもたせる。                                   | 担任と食育アドバイザーとの T T |
| 10 月 | 小 2 年 | 食育の授業「よく噛んでたべよう」<br>するめを実際に噛み、口の中のどこを使っているのか、どのような変化があるのかを体験させ、噛むことの大切さを学ばせる。                   | 担任と食育アドバイザーとの T T |
| 10 月 | 小 3 年 | 食育の授業「好き嫌いをしないで食べよう」<br>実物（当日の給食に入っているもの）を触って、3色の栄養素にわかるクイズを通して、野菜の栄養の大切さを知る。                   | 担任と食育アドバイザーとの T T |
| 10 月 | 小 4 年 | 食育の授業「発見、五つの味」<br>あまみ・しおみ・からみ・にがみ・うまみの味をたしかめて、味覚について関心をもたせる。                                    | 担任と食育アドバイザーとの T T |
| 11 月 | 中 1 年 | 食育の授業「上手に食べて賢くなろう」<br>日々の食事を振り返りながら、食べ物の組み合わせ、栄養素などを学び、自分の成長に必要な食物や食べ方を学ばせ、改善するにはどうしたらよいかを学ばせる。 | 担任と食育アドバイザーとの T T |
| 11 月 | 中 2 年 | 給食管理員をゲストティーチャーとして、給食を作る上での、栄養の事、衛生の事、調理の事、そして願いなどの話を聞かせ、給食や日々の食事を大切にしようという心を育てる。               | 担任と給食管理員の T T     |
| 実施予定 | 中 3 年 | 食育の授業「まちがってない？おやつと夜食」<br>受験勉強の時などの、効果的なおやつや夜食のとり方を知る。                                           | 担任と食育アドバイザーとの T T |

## 資料5 学習指導要領における食育の位置付け

学習指導要領（平成20年3月告示）において、食育の位置付けについて以下の通り示されている。

### （1）総則

小・中学校（第1章総則 第1教育課程編成の方針 3 抜粋）

学校における**食育の推進**については、（保健）体育の時間はもとより、（技術・）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。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮されなければならない。

### （2）家庭科

小学校第5学年及び第6学年（第2章各教科 第8節家庭 第2内容、第3指導計画の作成と内容の取扱い 抜粋）

#### B 日常の食事と調理の基礎

（1）食事の役割について、次の事項を指導する。

ア 食事の役割を知り、日常の食事の大切さに気付くこと。

イ 楽しく食事をするための工夫をすること。

（2）栄養を考えた食事について、次の事項を指導する。

ア 体に必要な栄養素の種類と働きについて知ること。

イ 食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かること。

ウ 1食分の献立を考えること。

（3）調理の基礎について、次の事項を指導する。

ア 調理に関心をもち、必要な材料の分量や手順を考えて、調理計画を立てること。

イ 材料の洗い方、切り方、味の付け方、盛り付け、配膳及び後片付けが適切にできること。

ウ ゆでたり、いためたりして調理ができること。

エ 米飯及びみそ汁の調理ができること。

オ 調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びこんろの安全な取扱いができること。

内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。

（1）「B 日常の食事と調理の基礎」については、次のとおり扱うこと。

ア（2）のア及びイについては、五大栄養素と食品の体内での働きを中心に扱うこと。

イ（3）のエについては、米飯やみそ汁が我が国の伝統的な日常食であることにも触れること。

ウ **食に関する指導については、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。**

実習の指導については、次の事項に配慮するものとする。

（3）調理に用いる食品については、生の肉や魚を扱わないなど、安全・衛生に留意すること。

家庭との連携を図り、児童が身に付けた知識及び技能などを日常生活に活用するよう配慮するものとする。

中学校 （第2章各教科 第8節技術・家庭第2各分野の目標及び内容〔家庭分野〕、  
第3指導計画の作成と内容の取扱い 抜粋）

A 家族・家庭と子どもの成長

- (1) 自分の成長と家族について、次の事項を指導する。
  - ア 自分の成長と家族や家庭生活とのかかわりについて考えること。
- (2) 家族と家庭生活について、次の事項を指導する。
  - ア 家庭や家族の基本的な機能と、家庭生活と地域とのかかわりについて理解すること。
  - イ これからの自分と家族とのかかわりに関心をもち、家族関係をよりよくする方法を考えること。

B 食生活と自立

- (1) 中学生の食生活と栄養について、次の事項を指導する。
  - ア 自分の食生活に関心をもち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食生活について考えること。
  - イ 栄養素の種類と働きを知り、中学生に必要な栄養の特徴について考えること。
- (2) 日常食の献立と食品の選び方について、次の事項を指導する。
  - ア 食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概要について知ること。
  - イ 中学生の1日分の献立を考えること。
  - ウ 食品の品質を見分け、用途に応じて選択できること。
- (3) 日常食の調理と地域の食文化について、次の事項を指導する。
  - ア 基礎的な日常食の調理ができること。また、安全と衛生に留意し、食品や調理器具等の適切な管理ができること。
  - イ 地域の食材を生かすなどの調理を通して、地域の食文化について理解すること。
  - ウ 食生活に関心をもち、課題をもって日常食又は地域の食材を生かした調理などの活動について工夫し、計画を立てて実践すること。

内容の取扱い

- (2) 内容の「B 食生活と自立」については、次のとおり扱うものとする。
  - ア (1) のイについては、水の働きや食物繊維についても触れること。
  - イ (2) のウについては、主として調理実習で用いる生鮮食品と加工食品の良否や表示を扱うこと。
  - ウ (3) のアについては、魚、肉、野菜を中心として扱い、基礎的な題材を取り上げること。(3) のイについては、調理実習を中心とし、主として地域又は季節の食材を利用することの意義について扱うこと。また、地域の伝統的な行事食や郷土料理を扱うこともできること。
- エ 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。

内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。

- (2) 生徒が学習した知識及び技術を生活に活用できるよう、問題解決的な学習を充実するとともに、家庭や地域社会との連携を図るようにすること。

### (3) (保健) 体育科

小学校（第2章各教科 第9節体育 第2各学年の目標及び内容、第3指導計画の作成と内容の取扱い 抜粋）

第3学年及び第4学年

(1) 健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解できるようにする。

イ 毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和の取れた生活を続けること。

(2) 体の発育・発達について理解できるようにする。

ウ 体をよりよく発育・発達させるには、調和の取れた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること。

内容の(1)については、学校でも、健康診断や学校給食など様々な活動が行われていることについて触れるものとする。

第5学年及び第6学年

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。

中学校（第2章各教科 第7節保健体育 第2各学年の目標及び内容〔保健分野〕、第3指導計画の作成と内容の取扱い 抜粋）

(4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

イ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和の取れた生活を続けることが必要であること。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養及び睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病の要因となること。

内容の(4)のイについては、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、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康のかかわりについて取り扱うことも配慮するものとする。

### (4) 特別活動

小学校（第6章 特別活動 第2各学年の目標及び内容〔学級活動〕 抜粋）

(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全

キ 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

中学校（第5章 特別活動 第2各活動の目標及び内容〔学級活動〕 抜粋）

(2) 適応と成長及び健康安全

キ 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

## (5) 道徳

### 小学校（第3章 道徳 第2 抜粋）

#### 第1学年及び第2学年

##### 1 主として自分自身に関すること。

（1）健康や安全に気を付け、物や金銭を大切にし、身の回りを整え、わがままをしないで、規則正しい生活をする。

##### 4 主として集団や社会とのかかわりに関すること。

（5）郷土の文化や生活に親しみ、愛着をもつ。

#### 第3学年及び第4学年

##### 1 主として自分自身に関すること。

（1）自分でできることは自分でやり、よく考えて行動し、節度のある生活をする。

##### 4 主として集団や社会とのかかわりに関すること。

（5）郷土の伝統と文化を大切にし、郷土を愛する心をもつ。

#### 第5学年及び第6学年

##### 1 主として自分自身に関すること。

（1）生活習慣の大切さを知り、自分の生活を見直し、節度を守り節制に心掛ける。

##### 4 主として集団や社会とのかかわりに関すること。

（7）郷土や我が国の伝統と文化を大切にし、先人の努力を知り、郷土や国を愛する心をもつ。

### 中学校（第3章 道徳 第2 抜粋）

##### 1 主として自分自身に関すること。

（1）望ましい生活習慣を身に付け、心身の健康の増進を図り、節度を守り節制に心掛け調和のある生活をする。

##### 3 主として自然や崇高なものとのかかわりに関すること。

（1）生命の尊さを理解し、かけがえのない自他の生命を尊重する。

##### 4 主として集団や社会とのかかわりに関すること。

（9）日本人としての自覚をもって国を愛し、国家の発展に努めるとともに、優れた伝統の継承と新しい文化の創造に貢献する。

## (6) 総合的な学習の時間

### 小学校（第5章 総合的な学習の時間 第3 抜粋）

（5）学習活動については、学校の実態に応じて、例えば国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題についての学習活動、児童の興味・関心に基づく課題についての学習活動、地域の人々の暮らし、伝統と文化など地域や学校の特色に応じた課題についての学習活動などを行うこと。

### 中学校（第4章 総合的な学習の時間 第3 1 指導計画の作成と内容の取扱い 抜粋）

（5）学習活動については、学校の実態に応じて、例えば国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題についての学習活動、生徒の興味・関心に基づく課題についての学習活動、地域や学校の特色に応じた課題についての学習活動、職業や自己の将来に関する学習活動などを行うこと。

## (7) 生活科

小学校（第2章各教科 第5節生活 第2 2 各学年の目標及び内容 抜粋）

第1学年及び第2学年

- (2) 家庭生活を支えている家族のことや自分でできることなどについて考え、自分の役割を積極的に果たすとともに、規則正しく健康に気を付けて生活することができるようにする。
- (3) 自分たちの生活は地域で生活したり働いたりしている人々や様々な場所とかかわっていることが分かり、それらに親しみや愛着をもち、人々と適切に接することや安全に生活することができるようにする。
- (5) 身近な自然を観察したり、季節や地域の行事にかかわる活動を行ったりなどして、四季の変化や季節によって生活の様子が変わることに関心し、自分たちの生活を工夫したり楽しくしたりできるようにする。
- (7) 動物を飼ったり植物を育てたりして、それらの育つ場所、変化や成長の様子に関心をもち、また、それらは生命をもっていることや成長していることに気づき、生き物への親しみをもち、大切にすることができるようにする。

## (8) 社会科

小学校（第2章各教科 第2節社会 第2 2 各学年の目標及び内容 抜粋）

第5学年

- (2) 我が国の農業や水産業について、次のことを調査したり地図や地球儀、資料などを活用したりして調べ、それらは国民の食料を確保する重要な役割を果たしていることや自然環境と深いかわりをもって営まれていることを考えるようにする。
  - ア 様々な食料生産が国民の食生活を支えていること、食料の中には外国から輸入しているものがあること。
  - イ 我が国の主な食料生産物の分布や土地利用の特色など。
  - ウ 食料生産に従事している人々の工夫や努力、生産地と消費地を結ぶ運輸などの働き。

中学校（第2章各教科 第2節社会 第2 2 各学年の目標及び内容 3 内容の取扱い 抜粋）

〔地理的分野〕

(2) 日本の様々な地域

イ 世界と比べた日本の地域的特色

世界的視野や日本全体の視野から見た日本の地域的特色を取り上げ、我が国の国土の特色を様々な面から大観させる。

(ウ) 資源・エネルギーと産業

世界的視野から日本の資源・エネルギーの消費の現状を理解させるとともに、国内の産業の動向、環境やエネルギーに関する課題を取り上げ、日本の資源・エネルギーと産業に関する特色を大観させる。

(エ) 地域間の結び付き

世界的視野から日本と世界との交通・通信網の発達の様子や物流を理解させるとともに、国内の交通・通信網の整備状況を取り上げ、日本と世界の結び付きや国内各地の結び付きの特色を大観させる。

ウ 日本の諸地域

日本を幾つかの地域に区分し、それぞれの地域について、以下の(ア)から(キ)で示した考察の仕方を基にして、地域的特色をとらえさせる。



(カ) 生活・文化を中核とした考察

地域の伝統的な生活・文化に関する特色ある事象を中核として、それを自然環境や歴史的背景、他地域との交流などと関連付け、近年の都市化や国際化によって地域の伝統的な生活・文化が変容していることなどについて考える。

〔歴史的分野〕

(1) 歴史のとらえた方

イ 身近な地域の歴史を調べる活動を通して、地域への関心を高め、地域の具体的な事柄とのかかわりの中で我が国の歴史を理解させるとともに、受け継がれてきた伝統や文化への関心を高め、歴史の学び方を身に付けさせる。

3 内容の取扱い

(1)

カ 日本人の生活や生活に根ざした文化については、政治の動き、社会の動き、各地域の地理的条件、身近な地域の歴史とも関連付けて指導したり、民俗学や考古学などの成果の活用や博物館、郷土資料館などの施設を見学・調査したりするなどして具体的に学ぶことができるようにすること。

(9) 理科

小学校（第2章各教科 第4節理科 第2 2 各学年の目標及び内容 抜粋）

第3学年

B 生命・地球

(1) 昆虫と植物

身近な昆虫や植物を探したり育てたりして、成長の過程や体のつくりを調べ、それらの成長のきまりや体のつくりについての考えをもつことができるようにする。

イ 植物の育ち方には一定の順序があり、その体は根、茎及び葉からできていること。

第5学年

B 生命・地球

(1) 植物の発芽、成長、結実

植物を育て、植物の発芽、成長及び結実の様子を調べ、植物の発芽、成長及び結実とその条件についての考えをもつことができるようにする。

ア 植物は、種子の中の養分を基にして発芽すること。

イ 植物の発芽には、水、空気及び温度が関係していること。

ウ 植物の成長には、日光や肥料などが関係していること。

エ 花にはおしべやめしべなどがあり、花粉がめしべの先に付くとめしべのもとが実になり、実の中に種子ができること。

第6学年

B 生命・地球

(1) 人の体のつくりと働き

人や他の動物を観察したり資料を活用したりして、呼吸、消化、排出及び循環の働きを調べ、人や他の動物の体のつくりと働きについての考えをもつことができるようにする。

イ 食べ物は、口、胃、腸などを通る間に消化、吸収され、吸収されなかった物は排出されること。

〔第2分野〕

（3）動物の生活と生物の変遷

イ 動物の体のつくりと働き

（ア）生命を維持する働き

消化や呼吸、血液の循環についての観察、実験を行い、動物の体が必要な物質を取り入れ運搬している仕組みを観察、実験の結果と関連付けてとらえること。  
また、不要となった物質を排出する仕組みがあることについて理解すること。

（7）自然と人間

自然環境を調べ、自然界における生物相互の関係や自然界のつり合いについて理解させるとともに、自然と人間のかかわり方について認識を深め、自然環境の保全と科学技術の利用の在り方について科学的に考察し判断する態度を養う。

（ア）自然界のつり合い

微生物の働きを調べ、植物、動物及び微生物を栄養の面から相互に関連付けてとらえるとともに、自然界では、これらの生物がつり合いを保って生活していることを見いだすこと。

（イ）自然環境の調査と環境保全

身近な自然環境について調べ、様々な要因が自然界のつり合いに影響していることを理解するとともに、自然環境を保全することの重要性を認識すること。

## 資料6 はちおうじの学校給食

本市では、学校給食法に基づき、安全な食材を使用し、衛生的な調理を行い、手作りによるおいしい給食を提供している。

小学校においては、昭和40年より単独校方式（学校内の調理場での給食提供）による週5回の完全給食を、また、中学校においては、平成14年9月から「ミルク給食」と「スクールランチ（弁当あっせん）」を、平成21年4月から選択制による「弁当併用デリバリーランチ方式」の給食を実施している。

児童・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学校給食が重要な役割を果たすことから、本市では、以下の内容について重点的に取り組んでいる。

### （1）安全な食材の使用

ア 「学校給食物資納入規格」「物資購入基準」を定め、不要な食品添加物（着色料、保存料、防腐剤、漂白剤、発色剤等）が添加された食品、内容表示・賞味期限等の不明確な食品、明らかに遺伝子を組み換えてあるとわかる食品、牛海綿状脳症（BSE）の感染が疑われるものの使用は避けている。

イ 食品の納品には必ず立ち会い、食品は数量のみならず品質、包装の状態、品温、異物の混入、賞味期限等の表示について十分な検収を行い検収表に記録している。

ウ 生鮮食品は当日に納品し、当日に使い切っている。

### （2）栄養量の確保

学校給食では、児童・生徒が1日に必要な栄養量のおよそ1/3を基準量とし、家庭で摂取がしにくいカルシウム、ビタミン類については、必要量の約1/2が取れるように配慮している。

### （3）献立作成

ア 多種多様な食品を組み合わせ、栄養的にバランスのとれた食事内容であることはもとより、郷土食、健康な食生活に役立つ和の食品（＊まごわやさしい）の導入についても工夫し、魅力ある献立を作成している。

＊ま（豆）ご（ごま）わ（わかめ等の海藻類）や（野菜）さ（魚）し（椎茸等のきのこ類）い（いも類）

イ 児童・生徒の嗜好の偏りをなくし、多様な食事内容に親しめるよう食品の組み合わせや調理方法を工夫している。

(4) 手作りによる温かくおいしい給食

ア シチュー、カレー、グラタン等のルーは市販のものは使用せず、小麦粉、バター、サラダ油等から手作りしている。

イ フライ等の冷凍食品は使用しない。

ウ 給食時間に合わせ、調理手順を考慮し、適温給食を提供している。

(5) 衛生を重視した調理

学校給食衛生管理基準を守り、食中毒や異物混入防止に努めている。

(6) 地産地消の推進

地元農家や JA、農林課との連携により、地場農産物の給食への導入を推進している。

(7) 地球環境への配慮

ア 給食残渣については、全て堆肥化している。また、市内の一部の農家に堆肥を提供することにより、食の循環に取り組んでいる。

イ 廃油を BDF（バイオディーゼル）車の燃料として利用している。（市内 15 校）

ウ 給食からでるごみの資源化に取り組んでいる。

## ■ 平成23年度 食育推進委員会委員名簿

◎ 委員長

| 職 名         | 名 前    |
|-------------|--------|
| ◎ 由木西小学校 校長 | 五十嵐 恒雄 |
| 第七小学校 校長    | 西岡 利   |
| 館小中学校 校長    | 里吉 武仁  |
| 加住小学校 副校長   | 那須 郁夫  |
| 長房中学校 副校長   | 和田 孝   |
| 別所小学校 主任教諭  | 篠原 睦美  |
| 中山小学校 教諭    | 藤川 由起子 |
| 四谷中学校 主任教諭  | 長坂 良恵  |
| 第七中学校 主任教諭  | 逸見 公美  |

## ■ 平成23年度 食育推進委員会事務局名簿

| 職 名            | 名 前    |
|----------------|--------|
| 学校教育部指導課統括指導主事 | 所 夏目   |
| 学校教育部指導課指導主事   | 木下 雅雄  |
| 学校教育部主幹        | 山野井 寛之 |
| 学校教育部主幹        | 平塚 裕之  |
| 学校教育部学事課主査     | 高橋 眞樹  |
| 鑑水小学校栄養士       | 安齊 祥江  |

## ■ 参考ホームページ

### ◇八王子市教育委員会

#### ○八王子市立小・中学校における食育推進計画

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/kyoiku/kyoikujoho/034349.html>

#### ○小学校給食

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/kyoiku/kyoikujoho/031778.html>

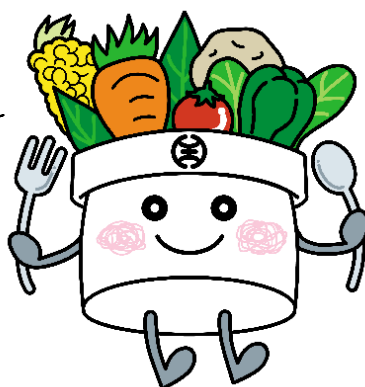
#### ○中学校給食

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/kyoiku/kyoikujoho/015338.html>

### ◇はちおうじ食育ネット（八王子市保健所）

<http://www.hachioji-shokuiku.com/>

はちおうじ食育  
キャラクター  
「はっちくん」



資料名 八王子市立小・中学校における食育推進計画  
—教育で取り組む子どもの食育—  
はちおうじの食育【実行編】

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/kyoiku/kyoikujoho/034511.html>

発行日 平成 24 年 4 月

発 行 八王子市教育委員会学校教育部

所在地 八王子市元本郷町 3－24－1

指導課 TEL 042－620－7405

学事課 TEL 042－620－7331