

# 第3章 食に関する指導の実際

## 1 食に関する指導に係る全体計画作成の必要性

学校全体で食育を組織的、計画的に推進するためには、各学校において食に関する指導に係る全体計画（以下「全体計画」という）を作成することが必要である。

組織的・計画的な実施

### (1) 食に関する指導の組織的・計画的な実施

食に関する指導を実施する際、自校の「食に関する指導目標」を達成するために「いつ」「誰が」「どのように」行うのかを明確にすることが大切である。

具体的には、学校の中で「食育推進組織」を設置するとともに、学校の「食に関する指導の目標」に基づき、各学年では、どのような資質・能力を育成するのかを「各学年の食に関する指導の目標」で明らかにし、その目標を達成するために「食に関する指導」で、どの教科等でいつ、誰がどのように食に関する指導を行うのか、日常の給食指導ではどのように行うのか、肥満などの個別指導等をどう行うのかを計画する。

食に関する指導は、栄養教諭だけでは決して実施することはできない。各学校がチーム学校として全職員の協働で取り組んでいかなければ達成することはできない。

教職員の共通理解

### (2) 教職員の共通理解

各学校における「食に関する指導の全体計画」は、全教職員がチームとなって実施するための計画である。そのために、各学校の児童生徒や保護者、地域の実態を明らかにするとともに、全体計画を作成する必要性を全教職員に理解してもらうための、法的な根拠などを明らかにしておく必要がある。

食に関する指導の全体計画は、食育を推進するための校内組織が校長のリーダーシップの下に作成していく。この計画は、全教職員に共通理解され、確実に実践されなければならない。

家庭・地域との連携

### (3) 学校と家庭・地域等の連携

食育は、学校の取組だけで目標を達成することはできない。家庭や地域等との連携があって学校給食や食に関する授業が豊かなものになる。

例えば、特別活動の学級活動(2)に基づき食に関する指導における学習を行った場合は、食に関する自己の課題を解決する方法を意思決定するが、その方法を実践する場面は学校給食だ

けではなく家庭にもある。その際、家庭での励ましや賞賛が児童生徒の実践への意欲を高める。

また、学校給食に地場産物を活用したり、地域の生産者に食に関する授業にゲストティーチャーとして参画してもらったりすることによって、子供たちは、地域の人々の生き方や地域の良さに気付くこともできる。このことを示したのが、全体計画である。

## 2 全体計画作成の手順及び内容

小学校・中学校

小学校・中学校

食に関する指導の手引き【文科省】—第二次改訂版— P37参照

### (1) 実態把握

- ① 児童生徒の実態把握（例）
  - ・学校で実施している既存の「食に関する実態調査」
  - ・教師の観察などに基づいた「体力や学力」「健康状態や体格」「食習慣」「態度や意識」など

- ② 保護者や地域の実態把握（例）

- ・学校評価や保護者アンケート
- ・学校運営協議会等における協議内容など

- ③ その他

全体計画等に基づいた食に関する授業の実施状況、給食の地場産物活用状況、栄養管理に配慮した献立作成状況、個別的な相談指導における教職員の連携状況など。

### (2) 学校における食育の推進状況に関する評価指標の設定

実態把握を通して、児童生徒の食に関する課題解決に向けて、食育推進の評価指標を設定する。

食に関する自校の教職員、組織、家庭・地域の実態に照らして、課題を生み出している原因の中から、課題性（自校の食育を推進するために改善しなければならないことは何か）、緊急性（すぐに改善しなければならないことは何か）、方向性（教職員が食育推進のために実践することは何か）の観点から焦点化して評価指標を設定する。

### (3) 食に関する指導の目標の設定

- ① 学校

学校の教育目標を受け、各学校は育成を目指す資質・能力を

食に関する指導の手引き【文科省】—第二次改訂版— P38 参照

踏まえた食に関する指導目標を設定する。このとき、「食に関する指導の目標」(P10)を参考にしながら設定する。

また、各学校の食に関する指導の目標の中には、六つの「食育の視点」を位置付けて設定することが重要である。

## ② 各学年

各学年の食に関する指導の目標を設定するときは、各学年の児童生徒の実態や発達の段階などを考慮して、自校の食に関する指導の目標に基づいて設定する。

## (4) 食に関する指導の全体計画①の内容について

### ① 幼稚園・保育所・幼保連携型認定こども園と小学校、小学校と中学校の間での連携

「食に関する指導の全体計画①」に示す幼稚園、保育所、幼保連携型認定こども園、小学校、中学校の連携に関する方針等の記載に当たっては、食に関する指導について校種間等のつながりを意識することが大切である。

### ② 地場産物等の活用

「食に関する指導の全体計画①」に示す「地場産物の活用」については、学校給食に地域の産物を活用することによって地域の食文化や産業、生産、流通、消費など食料事情等について理解することができるようにする。

### ③ 家庭・地域等との連携

「食に関する指導の全体計画①」に示す「家庭・地域等との連携」については、家庭や地域と連携した取組を位置付けることが必要である。特に、学校での指導内容や時期等と合わせて家庭や地域で関連した取組が行われることは、児童生徒の理解の深まりや興味・関心の向上、発展的な学習のために重要なことだと考えられる。

### ④ 全体計画の評価

自校の食に関する指導の全体計画に基づいて、児童生徒への食に関する指導が計画通りに推進されたのか、学校給食の管理、連携・調整がどの程度充実したのかなどについて評価を行い、その結果を次年度に生かしていくことが求められる。

食に関する指導の手引き【文科省】—第二次改訂版— P39 参照

## (5) 食に関する指導の全体計画②の内容について

### ① 関連教科等の指導内容

「食に関する指導の全体計画②」に示された各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間の指導について、小学校学習指導要領及び中学校学習指導要領（平成 29 年告示）の総則には、以下のように示されている。

第 1 章総則 第 1 小学校(中学校)教育の基本と教育課程の役割  
2 (3)学校における体育・健康に関する指導を、児童（生徒）の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、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（保健体育科）、家庭科（技術・家庭科）及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、〈外国語活動〉及び総合的な学習の時間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。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すること。

〈 〉内は小学校のみ記載。（ ）内は中学校において記載。

これを受け、小学校の家庭科では、「食に関する指導について、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。また、第 4 学年までの食に関する学習との関連を図ること。」と示されている。中学校の技術・家庭科では、「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。」と示されている。

さらに、体育科には、「保健の内容のうち運動、食事、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にすること。」中学校の保健体育科には、「内容の(1)のアの(イ)及び(ウ)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に配慮する。」と示されている。各教科等において、食に関する指導を行うときには、関連する教科の内容を踏まえることが大切である。

食に関する指導の手引き【文科省】—第二次改訂版— P40 参照

## ② 特別活動の指導内容

全体計画②に示された特別活動では、食に関する指導は主として、小学校学習指導要領特別活動の学級活動(2)「日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」の「エ(中学校, 高校はオ)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」で学習する。学級活動・ホームルーム活動(2)の学習の留意点は、「共通した課題」について子供たち一人一人が自己の課題の解決方法などを「意思決定する学習活動」を行うということである。具体的には、平成30年に国立教育政策研究所から出された「小学校特別活動の指導資料」に示された、「つかむ」→「さぐる」→「見つける」→「決める」という学習の過程が参考になる。

## ③ 個別的な相談指導

近年、肥満ややせ傾向、食物アレルギー等、食に関する問題を有する児童生徒が見られることから、健康実態を十分把握した上で、個に応じた献立の工夫や児童生徒及び保護者に対する適切な指導や助言が必要になってきている。

個別的な相談を行う場として、給食の時間や栄養相談の機会などが考えられるが、特に給食の時間は、自分の健康のためにどのような食品をどれだけ食べる必要があるのかを実際に食べて学習できることから、献立は指導にふさわしいバランスのよい献立でなければならない。また、学級担任等はグループに入り、給食を共に食べながら、児童生徒一人一人の健康状態や個性を観察し、必要に応じて個別に適切な指導や助言を行うことが大切である。

さらには、養護教諭等との連携や必要があれば学校医等、外部の専門機関とすぐに連絡が取れるような校内システムを日頃から構築しておくことも肝要である。

特別支援学校

食に関する指導の手引き【文科省】—第二次改訂版—P54～73 参照

特別支援学校

特別支援学校の教育目的は、学校教育法第72条に「幼稚園、小学校、中学校又は高等学校に準ずる教育を施すとともに、障害による学習上又は生活上の困難を克服し自立を図るために必要な知識技能を授けることを目的とする」と示されている。

特別支援学校における食に関する指導に係る全体計画については、小学校・中学校の作成手順及び内容に準ずるが、特別支援学校においては、幼児児童生徒の障害の重度・重複化、多様化等が見られ、学部や学年、学級ごとに、食に関する指導の目標など

夜間課程を置く  
高等学校

#### 夜間課程を置く高等学校

も異なってくる場合が考えられる。そのため、作成に当たっては、特別支援学校における食に関する指導に係る全体計画の作成及び指導上の留意点について示された文部科学省「食に関する指導の手引き－第二次改訂版－」の P54～73 ページを参考に作成する。

夜間定時制高等学校における学校給食は「夜間課程を置く高等学校における学校給食に関する法律」施行令第一条に基づき定められている。この法律は働きながら学ぶ生徒の健康の保持増進に資するため、適切な夜間学校給食の普及充実を図る目的で制定されている。

高等学校学習指導要領第 5 章第 3 の 2 の (5) で「特別活動の一環として学校給食を実施する場合には、食育の観点を踏まえた適切な指導を行うこと」と記載されている。夜間定時制高等学校における食育も義務教育諸学校で行う食育と同様に小学校、中学校、高等学校と継続して推進していくことが大切である。

夜間定時制高等学校で食育を推進するためには、生徒が食について計画的に学ぶことができるようにする。そのために食に関する指導の目標は、小学校・中学校に準じるとともに食に関する指導を更に発展・充実させる必要がある。また、実生活の中でよりよい食生活ができる自己管理能力を身に付けさせるため、実践的な内容を盛り込んだ全体的な計画を作成し、食に関する指導の発展を図っていくことが必要である。

### 3 栄養教諭の役割

食に関する指導の手引き【文科省】－第二次改訂版－P50～53 参照

栄養教諭は、「児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる」教師として、校長のリーダーシップの下、食に関する指導における全体計画の作成や実践等で中心的な役割を果たすとともに、学校内の教職員はもとより、家庭・地域、関係機関等との連携・調整の要として、地域学校協働活動推進員等と連携し、子供たちの健康の保持増進に向けた健全な食生活の実現に取り組んでいくことが求められる。

栄養教諭に求められる役割として、次のことが挙げられる。

- 全体計画の進行管理
- 教職員の連携・調整
- 家庭や地域等との連携・調整
- 各種計画との関連付け
- 児童生徒の食生活の実態把握と活用

- 食育の取組事例等に関する情報提供
- 学校給食の現状や課題等に関する情報提供

**【複数の学校や共同調理場を兼務する栄養教諭の対応】**

全体計画は、各学校における食育を推進する上で極めて重要なものであり、全ての学校において作成しなければならない。このため、複数の学校や共同調理場を担当する栄養教諭は、本務校と兼務校のいずれにおいても、全体計画の作成に積極的に参画し、中心的な役割を果たすことが必要である。

《検討方法の例》

- ① 栄養教諭が中心となって本務校及び兼務校の教職員と作成委員会を組織する。
- ② 作成委員会の場で栄養教諭が教職員に対して1年間の学校給食の運営、献立計画、食に関する指導の方針を提示する。
- ③ 各学校における児童生徒の実態に応じた重点的な食に関する指導方針を協議し、どの時期にどの学年で何の教科等でどのような内容の指導を行うかなどについて検討、調整する。
- ④ 各学校の全体計画の作成が終了した際、作成委員会で再検討し、各学校において栄養教諭を活用した指導をいつどの場面で行うか調整し、決定する。





#### 4 食に関する指導の全体計画（例）

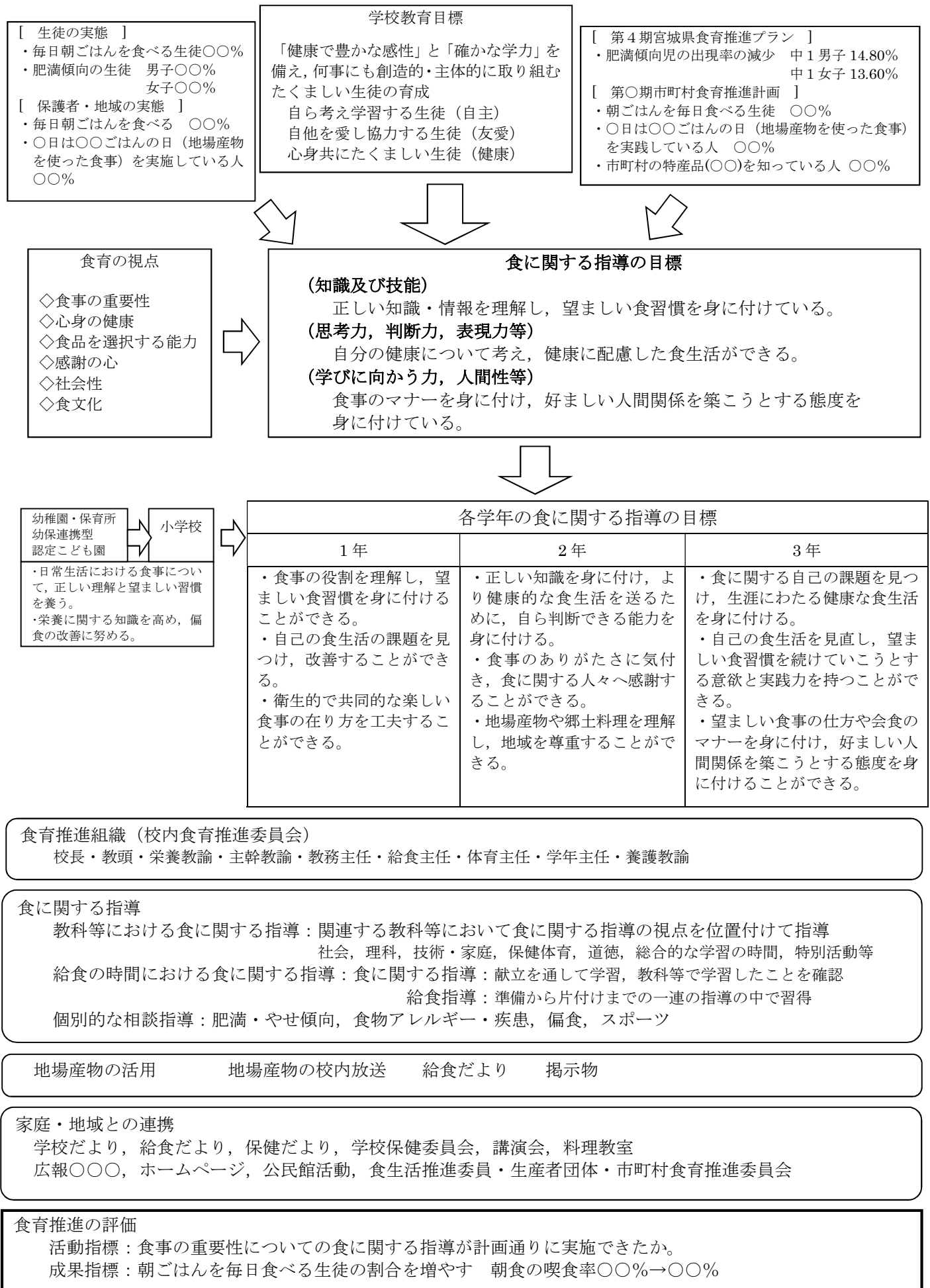
##### 4-(1)食に関する指導の全体計画① 小学校（例）

### 食に関する指導の全体計画





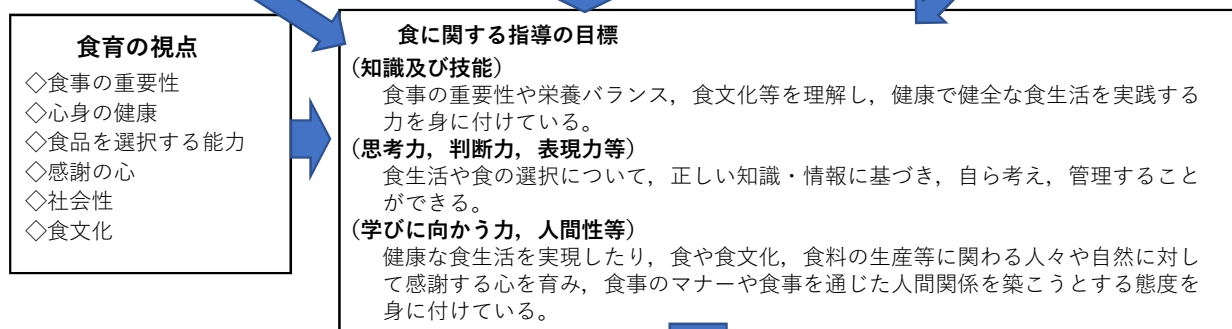
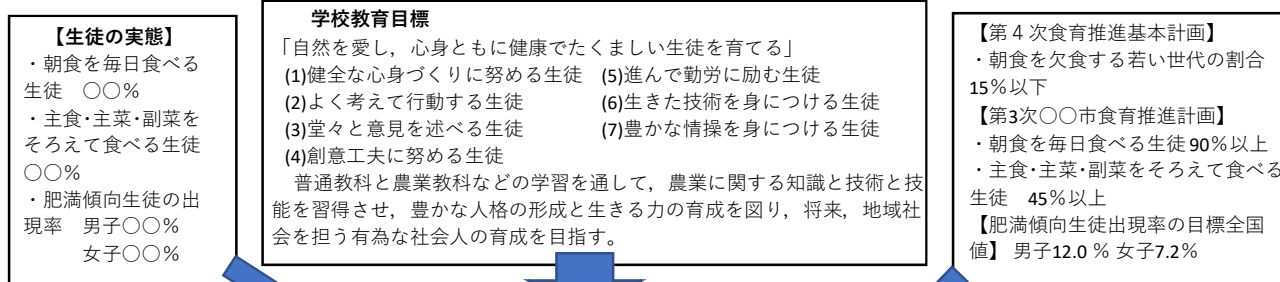
#### 4-(3)食に関する指導の全体計画① 中学校（例）



4-(4)食に関する指導の全体計画② 中学校(例)

	4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
社会	持続可能な社会の実現に向けた(1年) 大航海時代の開拓(2年)	世界各地の人々の生活と環境(1年) 東アジアの貿易と南流人(2年) 都市から広がる大衆文化(3年)	世界各地で生まれる文明(1年) 日本の気候の特色(2年)	稲作による生活の変化(1年) 日本の農業とその変化(2年) 大きく変化した私たちの生活(3年) 私たちの生活と文化(3年)	律令国家でのくらし(1年) 日本の諸地域【九州】(2年)	世界の諸地域【アジア】【ヨーロッパ】【アフリカ】(1年) 日本の諸地域【中国】【四国】【近畿】(2年)	世界の諸地域【南北アメリカ】【オセアニア】(1年) 日本の諸地域【中部】【関東】(2年)	私たちのくらしと経済(3年)	身近な地域の調査(1年)			
理科	物質の成り立ち(2年)	植物の種類(1年) 酸・アルカリと塩(3年)	動物の種類(1年) 生物の成長と生殖(3年)	植物のからだのつくりとはたらき(2年) 遺伝の規則性と遺伝子(3年)	水溶液の性質(1年) 動物のからだのつくりとはたらき(2年)	エネルギーと仕事(3年)	自然のなかの生物(3年)	気象現象がもたらすめぐみと災害(2年)	自然のなかの生物(3年)		持続可能な社会をつくるために(3年)	
道徳		食事の役割と中学生の栄養の特徴(1年)	生物育成(技)(2年)	生物育成(技)(2年)	中学生に必要な栄養を調べる食事(1年)			調理のための食品の選択と購入(1年)				
総合的な学習の時間				体の発育・発達(1年) 食生活と健康(1年) 飲料水の衛生的管理(2年) 生活習慣病の予防(2年)				健康な生活疾病予防(3年)				
他教科	A History of Vegetables (3英)		オオカミを見る目(1年) 字のない薬書(2年)		学校の文化祭(1英) サハラ砂漠の茶会(2国) 観察・分析して論じよう(3国)	食文化のレポート(1国) 自然物のデザイン(1英) 流れノットへ(3音)	鑑賞(2国)		組曲「原野会」の絵から(3音)			
道徳			ふるさとのために(1年)	「和食」の良さを誇ろう(2年)					価値をめぐって(3年)		その子の世界、私の世界(3年) 日本の伝統と文化にふれて(1年)	
総合的な学習の時間		修学旅行(3年)		職場体験(2年)	郷土を知る(1年)							
学級活動			組み合わせを考えて食事しよう(2年)				学校で発生!?食品ロス(1年)					
生徒会活動		準備・片付け点検確認・呼びかけ										
特別活動	学校行事等 ○入学式・始業式 ○身体測定、健康診断	中総体	○駅伝予選会 ○陸上大会		○新入戦	○文化祭、合唱コンクール	○学校給食週間 ○スキー教室	○卒業式 ○修了式				
給食の時間	朝食の大切さを見直そう 夏の食事(夏野菜・水分補給・夏バテ予防) 給食時間の過ごし方 ・準備、片付けの仕方、協力体制 ・給食当番の身支度 ・手洗いの励行	生活リズムを整えよう(パランスのよい食事・寒さに負けない食事) 日本食を見直し、良さを知らよう(郷土の産物・郷土への関心) 準備・片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き	生活リズムを整えよう(パランスのよい食事・寒さに負けない食事) 日本食を見直し、良さを知らよう(郷土の産物・郷土への関心) 準備・片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き	生活リズムを整えよう(パランスのよい食事・寒さに負けない食事) 日本食を見直し、良さを知らよう(郷土の産物・郷土への関心) 準備・片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き	生活リズムを整えよう(パランスのよい食事・寒さに負けない食事) 日本食を見直し、良さを知らよう(郷土の産物・郷土への関心) 準備・片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き	生活リズムを整えよう(パランスのよい食事・寒さに負けない食事) 日本食を見直し、良さを知らよう(郷土の産物・郷土への関心) 準備・片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き	生活リズムを整えよう(パランスのよい食事・寒さに負けない食事) 日本食を見直し、良さを知らよう(郷土の産物・郷土への関心) 準備・片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き	生活リズムを整えよう(パランスのよい食事・寒さに負けない食事) 日本食を見直し、良さを知らよう(郷土の産物・郷土への関心) 準備・片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き	生活リズムを整えよう(パランスのよい食事・寒さに負けない食事) 日本食を見直し、良さを知らよう(郷土の産物・郷土への関心) 準備・片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き	生活リズムを整えよう(パランスのよい食事・寒さに負けない食事) 日本食を見直し、良さを知らよう(郷土の産物・郷土への関心) 準備・片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き	生活リズムを整えよう(パランスのよい食事・寒さに負けない食事) 日本食を見直し、良さを知らよう(郷土の産物・郷土への関心) 準備・片付けの協力の仕方 ・給食当番と当番以外の効率的な動き	
学校給食	行事食 その他	入学祝い 端午の節句	行事月間 歯と口の健康週間	七夕 土用丑の日	十五夜 ひな、きゅうり、梨、ぶどう	夏の食生活を振り返ろう 自分の食生活を振り返ろう	好きな食べ物を食べよう よくかんで食べよう	冬の食生活と健康について考えよう	感謝の気持ちを伝えて食事しよう	よい姿勢で食べよう	1年間の給食活動を振り返ろう	
開連事項	節、キャベツ、餅 いちご	7月13日、新じゃが芋 新玉葱、山菜 アロギョー、麩	キャベツ、白菜、葱 大根、そら豆	じゃが芋、玉葱 にんじん、キャベツ 大根、葱、なす	じゃが芋、玉葱 大根、葱、なす	じゃが芋、玉葱 にんじん、キャベツ 大根、葱、なす	じゃが芋、玉葱 にんじん、キャベツ 大根、葱、なす	じゃが芋、玉葱 にんじん、キャベツ 大根、葱、なす	じゃが芋、玉葱 にんじん、キャベツ 大根、葱、なす	じゃが芋、玉葱 にんじん、キャベツ 大根、葱、なす	じゃが芋、玉葱 にんじん、キャベツ 大根、葱、なす	
備考												
地域との連携	給食だよりの発行 保健だよりの発行											

## 4-(5) 食に関する指導の全体計画① 高等学校(例)



各学年の食に関する指導の目標		
1年	2年	3年
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の重要性や食事の喜び、楽しさを理解し、健康で健全な食生活を実践できる。</li> <li>・相手を思いやることや楽しい食事につながるために何が必要か考えることができる。</li> <li>・日本の食文化や食に関わる歴史にふれ、多様な食文化を尊重することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・食品ロスの視点も含め、食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つことができる。</li> <li>・食品の品質や安全性等の情報を進んで得ようとし、食品の適切な選択ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の保持増進に配慮し、持続可能な食を意識した食生活を身に付ける。</li> <li>・食事が大切なコミュニケーションの場であることを理解しコミュニケーションを図ることができる。</li> <li>・健康で安心な社会づくりに貢献しようとする態度を身に付けることができる。</li> </ul>
寄宿舎(寮)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食をとるなど食事は規則正しくとることが大切なことを理解し、実践できる。</li> <li>・栄養のバランスをよくするために簡単な日常食の調理を考えることができる。</li> <li>・食事のあいさつで、食に関しての感謝の気持ちを表現しようとする態度を身に付けることができる。</li> </ul>		

**食育推進組織 (学校保健委員会)**

委員長：校長

委員：学校管理校医、学校眼科医、学校耳鼻科医、学校歯科医、学校薬剤師、教頭、事務室長、教務部長、寮務部長、総務部長、農場部長、生徒指導部長、学年主任、保健厚生部長、養護教諭、栄養教諭

**食に関する指導**

教科等における食に関する指導：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導

寮給食の時間における食に関する指導：
 

- 食に関する指導：献立を通して学習、教科等で学習したことを確認
- 寮給食指導：準備から後片付けまで寮教育との関連のなかで習得

個別的な相談指導：肥満・やせ傾向、食物アレルギー・疾患、偏食、スポーツ

**地場産物の活用**

本校で栽培収穫される作物等の活用を計画：年間を通して使用できる食品・季節ごとに使用できる食品・生徒の販売実習による食品・食品化学科が製造する加工食品など、担当教員と連携・調整。

寮前花壇の活用：通年寮生が係活動で栽培した野菜等の活用→収穫を生徒が行う→随時食事で提供。

地場産物の食堂展示、資料掲示、食育だよりでの紹介。

**家庭・地域との連携**

食育だよりの発行、通年寮生保護者会、学校公開、学校保健委員会、学区運営連絡協議会、○○市食育推進委員会

**食育推進の評価**

活動指標：食に関する指導全体、寮給食の管理、連携・調整

成果指標：児童の実態、保護者・地域の実態

#### 4-(6)食に関する指導の年間指導計画② 高等学校(例)

		1期		2期		3期		4期					
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
地理	日本史	世界の農業											
	現代社会	・伝統や文化とのかわり ・中小企業と農業											
歴史	政治・経済	世界の農業											
	生物基礎	・恒常性 ・代謝とエネルギー											
理科	生物	・タンパク質とアミノ酸の構造 ・飲酒と健康											
	保健	・食事と健康 ・運動・休養と健康											
家庭	家庭基礎	・食生活の成り立ち ・栄養と食品 ・安全で環境に配慮した食生活											
	家庭総合	・健康につながる食事計画 ・調理の基礎を学ぼう(調理実習) ・幼児の食事を考える											
総合的な探求の時間等	発達と保育	・幼児のおやつ・調理実習											
	フードデザイン	・栄養素の働きと食事計画 ・調理実習 ・調理の基本 ・調理実習 ・調理の基本 ・献立作成の方法 ・西洋料理 ・特徴と献立・配膳とマネー											
農業	調理	・料理様式と献立 ・日本料理 ・西洋料理 ・特徴と献立・配膳とマネー											
	農業・園芸科	指導方針および内容 作物の栽培や家畜の飼育をとおして実践的・体験的に学習する。 作物や畜産物の加工について学習する。 安心安全な畜産物の生産について理解すると共に実践できる。 野菜の栽培から加工に関して体験的に学習する。 栄養、食品、調理、食品衛生等に関する基礎的な知識と技術を習得する。 食生活の文化に関心を持ち、必要な技術を習得して充実した食生活を営む。 栽培、流通、加工、販売までの、農業の6次産業化を体得できる。 食品製造実習をとおして食品の加工技術・知識を学習する。 食品製造実習から衛生管理、危険意識を常に持ち学習を実践できる。 食や農業に関する課題解決学習について、指導の充実を図る。											
探給食の関連	食文化の伝承	学校祭(10月) 収穫祭(11月) 卒業式(3月) 学校祭出店(10月) クリスマス会(12月) 卒業式・冬期研修打上(2月)											
	行事食	学校祭(10月) 収穫祭(11月) 卒業式(3月) 学校祭出店(10月) クリスマス会(12月) 卒業式・冬期研修打上(2月)											
献立作成の配慮	行事食	学校祭(10月) 収穫祭(11月) 卒業式(3月) 学校祭出店(10月) クリスマス会(12月) 卒業式・冬期研修打上(2月)											
	その他	学校祭(10月) 収穫祭(11月) 卒業式(3月) 学校祭出店(10月) クリスマス会(12月) 卒業式・冬期研修打上(2月)											
個別相談指導	行事食	学校祭(10月) 収穫祭(11月) 卒業式(3月) 学校祭出店(10月) クリスマス会(12月) 卒業式・冬期研修打上(2月)											
	その他	学校祭(10月) 収穫祭(11月) 卒業式(3月) 学校祭出店(10月) クリスマス会(12月) 卒業式・冬期研修打上(2月)											

#### 4-(7)食に関する指導の全体計画① 特別支援学校高等部(例)

<b>生徒の実態</b> ・朝食を毎日食べる生徒 ○% ・強い偏食のある生徒 ○% ・肥満傾向生徒 ○%	<b>学校教育目標</b> (1) 社会的・職業的に自立できる生徒の育成(知識・技能・態度) (2) 明るく、心豊かに生活できる生徒の育成(社会性・情操) (3) 健康でたくましい生徒の育成 (健康・体力)	<b>関係法規等</b> 【第4次食育推進基本計画】 朝食を欠食する割合 15%以下 【第4期宮城県食育推進プラン】 給食地場産野菜使用割合 40%以上
---	--	--

<b>保護者・地域の実態</b> ・朝食を毎日食べる ○% ・野菜摂取量 288g (県民健康・栄養調査)
--

<b>食育の視点</b> ◇食事の重要性 ◇心身の健康 ◇食品を選択する能力 ◇感謝の心 ◇社会性 ◇食文化
--

<b>食に関する指導目標</b>
<b>【知識及び技能】</b> ・食物に関心を持ち、食に関する経験の拡大を図る。 ・健康の大切さを知り、好ましい食習慣を身に付けさせる。 <b>【思考力、判断力、表現力等】</b> ・準備、会食、後片付け等を通して、協調性や社会性を養う。 ・マナーの良い楽しい会食を通して、望ましい人間関係や豊かな心を育む。 <b>【学びに向かう力、人間性等】</b> ・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。 ・各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

月	給食の行事	各学年の食に関する指導の目標			給食			
		1年	2年	3年				
4月	学校給食・舎食委員会	・食前の手洗いと食前、食後の挨拶をきちんとできる。 ・協力して食事の準備や後片付けができる。	・好き嫌いせず、食経験の拡大を図るとともによくかんで食べることができる。 ・姿勢を良くし、身の回りを汚さずに食べることができる。	・栄養と身体発育や健康とのかかわりについての興味・関心を持つことができる。 ・給食に携わる人々への感謝の気持ちを持つことができる。 ・安全な食生活と食事バランスについて関心を持つことができる。	旬の食材 地場産品 郷土料理 伝統料理 世界の料理 行事食 セレクト食 学校オリジナル給食			
6月	保護者試食会							
7月	学校保健委員会							
11月	食材月間							
12月	リクエスト給食アンケート							
1月	全国学校給食週間							
2月	卒業祝い給食							
3月	食物アレルギー調査							
<b>寄宿舎</b>								
・協力して食事の準備や後片付けができる。 ・マナー良く食事をする事ができる。								

<b>指導内容</b>
・身支度や配膳、後片付け、清掃などに見通しを持ち、自発的に取り組む。 ・食品の流通や栄養に関心を持ち、バランスの良い食事を心がける。 ・食事のマナーを身につける ・季節の移り変わりや旬の食べ物の関係を知り、食べ物の生産と流通を理解する。 ・調理学習等を通して、安全な食品や望ましい食生活について理解し、自ら実践する意欲を持つ。 ・世界の食文化や料理を知る。

<b>食育推進組織(給食・舎食委員会)</b>
委員長:校長(副委員長:教頭)
委員:事務室長, 栄養教諭, 主幹教諭, 支援部長, 保健主事, 給食主任, 学年主任, 寮務主任, 寄宿舎指導員長, 養護教諭

<b>地場産物の活用</b>
物資選定委員会:年1回, 構成委員(校長, 教頭, 事務室長, 事務次長, 栄養教諭, 主幹教諭) 活動内容(給食・舎食物資納入状況等の確認, 業者選定および契約) 農業(教科)で栽培された野菜の給食への活用, 業者講師による体験学習(味噌作り), 校外活動(収穫体験)の有無

<b>学校行事</b>	
<1学期> 始業式 入学式 対面式 身体測定 大運動会 生徒総会 職場見学 職場実習 学園祭 終業式	<2学期> 始業式 職場実習 修学旅行 校外学習 収穫祭 進路講話 卒業生事例発表会 卒業を祝う会 学級分散会 卒業式 修了式

<b>食に関する指導</b>
教科等における食に関する指導:関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導 社会, 理科, 家政, 保健体育, 職業, 農業, 道徳, 総合的な探求の時間, 特別活動, 自立活動 給食の時間における食に関する指導: 食に関する指導: 献立を通して学習, 教科等で学習したことを確認 給食指導: 準備から片付けまで一連の指導の中で習得 個別的な相談指導: 肥満・やせ傾向, 食物アレルギー・疾患, 偏食, スポーツ栄養 個別栄養相談(入舎相談, 中学校引き継ぎ), 対応食の実施(アレルギー食, 疾患による制限食, こだわり等)

<b>寄宿舎との連携</b>
1日を通しての一貫した指導支援, 寄宿舎献立表の発行, 行事献立(七夕, お月見, クリスマス等), 栄養講座(間食のとり方), 寄宿舎行事(送別会, 分散会, 生活体験学習等)

<b>家庭・地域との連携</b>
献立表, 給食だより, 食育だより, 学校給食試食会, 学校保健委員会, ホームページ, 学校評議員会等

<b>食育推進の評価</b>
<活動指標>・指導計画に基づいた食に関する指導の実施 ・個別的な相談指導の実施(食物アレルギー, 疾病等) <成果指標>・学校給食における地場産食材の使用割合(現状値48%→目標55%以上) ・学校給食残食率(現状値3.9%→目標2%以下)

4-(8)食に関する指導の全体計画② 特別支援学校高等部(例)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
社会 1年生 社会 2年生 社会 3年生	宮城探検(特産物) 化、お土産)	宮城探検(自然、特色のある町、伝統文化、お土産)	東北6県探検(自然、観光地、特産物)	歴史上の人物や出来事	一人暮らしの経済	一人暮らしの経済	一人暮らしの経済	一人暮らしの経済	一人暮らしの経済	一人暮らしの経済	一人暮らしの経済	一人暮らしの経済
理科 1年生 理科 2年生 理科 3年生	身近な植物と観察 ・植物の構造と役割	身近な植物と観察 ・植物の構造と役割	身近な植物と観察 ・植物の構造と役割	身近な植物と観察 ・植物の構造と役割	身近な植物と観察 ・植物の構造と役割	身近な植物と観察 ・植物の構造と役割	身近な植物と観察 ・植物の構造と役割	身近な植物と観察 ・植物の構造と役割	身近な植物と観察 ・植物の構造と役割	身近な植物と観察 ・植物の構造と役割	身近な植物と観察 ・植物の構造と役割	身近な植物と観察 ・植物の構造と役割
道徳 1年生 道徳 2年生 道徳 3年生	人の身体と健康 ・消化と吸収	人の身体と健康 ・消化と吸収	人の身体と健康 ・消化と吸収	人の身体と健康 ・消化と吸収	人の身体と健康 ・消化と吸収	人の身体と健康 ・消化と吸収	人の身体と健康 ・消化と吸収	人の身体と健康 ・消化と吸収	人の身体と健康 ・消化と吸収	人の身体と健康 ・消化と吸収	人の身体と健康 ・消化と吸収	人の身体と健康 ・消化と吸収
家政 1年生 家政 2年生 家政 3年生	料理の基本 ・調理器具、調理室の使い方を知る	料理の基本 ・調理器具、調理室の使い方を知る	料理の基本 ・調理器具、調理室の使い方を知る	料理の基本 ・調理器具、調理室の使い方を知る	料理の基本 ・調理器具、調理室の使い方を知る	料理の基本 ・調理器具、調理室の使い方を知る	料理の基本 ・調理器具、調理室の使い方を知る	料理の基本 ・調理器具、調理室の使い方を知る	料理の基本 ・調理器具、調理室の使い方を知る	料理の基本 ・調理器具、調理室の使い方を知る	料理の基本 ・調理器具、調理室の使い方を知る	料理の基本 ・調理器具、調理室の使い方を知る
農業 1・2・3年	畑と花壇の管理 ・肥料散布、除草 ・農具の使用と理解	畑と花壇の管理 ・肥料散布、除草 ・農具の使用と理解	畑と花壇の管理 ・肥料散布、除草 ・農具の使用と理解	畑と花壇の管理 ・肥料散布、除草 ・農具の使用と理解	畑と花壇の管理 ・肥料散布、除草 ・農具の使用と理解	畑と花壇の管理 ・肥料散布、除草 ・農具の使用と理解	畑と花壇の管理 ・肥料散布、除草 ・農具の使用と理解	畑と花壇の管理 ・肥料散布、除草 ・農具の使用と理解	畑と花壇の管理 ・肥料散布、除草 ・農具の使用と理解	畑と花壇の管理 ・肥料散布、除草 ・農具の使用と理解	畑と花壇の管理 ・肥料散布、除草 ・農具の使用と理解	畑と花壇の管理 ・肥料散布、除草 ・農具の使用と理解
食に関する指導	給食の決まりを覚えよう 手際よく準備や後片付けをしよう	給食の決まりを覚えよう 手際よく準備や後片付けをしよう	給食の決まりを覚えよう 手際よく準備や後片付けをしよう	給食の決まりを覚えよう 手際よく準備や後片付けをしよう	給食の決まりを覚えよう 手際よく準備や後片付けをしよう	給食の決まりを覚えよう 手際よく準備や後片付けをしよう	給食の決まりを覚えよう 手際よく準備や後片付けをしよう	給食の決まりを覚えよう 手際よく準備や後片付けをしよう	給食の決まりを覚えよう 手際よく準備や後片付けをしよう	給食の決まりを覚えよう 手際よく準備や後片付けをしよう	給食の決まりを覚えよう 手際よく準備や後片付けをしよう	給食の決まりを覚えよう 手際よく準備や後片付けをしよう
給食指導	食前の手洗いと食前後の挨拶をきちんとして	食前の手洗いと食前後の挨拶をきちんとして	食前の手洗いと食前後の挨拶をきちんとして	食前の手洗いと食前後の挨拶をきちんとして	食前の手洗いと食前後の挨拶をきちんとして	食前の手洗いと食前後の挨拶をきちんとして	食前の手洗いと食前後の挨拶をきちんとして	食前の手洗いと食前後の挨拶をきちんとして	食前の手洗いと食前後の挨拶をきちんとして	食前の手洗いと食前後の挨拶をきちんとして	食前の手洗いと食前後の挨拶をきちんとして	食前の手洗いと食前後の挨拶をきちんとして
食文化の伝承	お花見見立	端午の節句	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立
行事食	入学・進級祝見立	こどもの日見立	七五三見立	七五三見立	七五三見立	七五三見立	七五三見立	七五三見立	七五三見立	七五三見立	七五三見立	七五三見立
旬の食材	たけのこ さき キャベツ わらび	じゃがいも アスパラ あさり かつお	じゃがいも きゅうり たまねぎ ミニトマト パプリカ	じゃがいも きゅうり たまねぎ ミニトマト パプリカ	じゃがいも きゅうり たまねぎ ミニトマト パプリカ	じゃがいも きゅうり たまねぎ ミニトマト パプリカ	じゃがいも きゅうり たまねぎ ミニトマト パプリカ	じゃがいも きゅうり たまねぎ ミニトマト パプリカ	じゃがいも きゅうり たまねぎ ミニトマト パプリカ	じゃがいも きゅうり たまねぎ ミニトマト パプリカ	じゃがいも きゅうり たまねぎ ミニトマト パプリカ	じゃがいも きゅうり たまねぎ ミニトマト パプリカ
学校給食 関連事項 献立作成 時の配慮	お花見見立	端午の節句	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立	七夕見立
学校・学年行事等	授業式 入学式 生徒会活動 対面式 PTA総会	委員会活動 運動会 校外学習(1年) 職場実習(2・3年) 学校見学会	委員会活動 職場実習(1年) 校外学習(2・3年) 学校見学会	委員会活動 職場実習(1年) 校外学習(2・3年) 学校見学会	委員会活動 職場実習(1年) 校外学習(2・3年) 学校見学会	委員会活動 職場実習(1年) 校外学習(2・3年) 学校見学会	委員会活動 職場実習(1年) 校外学習(2・3年) 学校見学会	委員会活動 職場実習(1年) 校外学習(2・3年) 学校見学会	委員会活動 職場実習(1年) 校外学習(2・3年) 学校見学会	委員会活動 職場実習(1年) 校外学習(2・3年) 学校見学会	委員会活動 職場実習(1年) 校外学習(2・3年) 学校見学会	委員会活動 職場実習(1年) 校外学習(2・3年) 学校見学会
家庭・地域との連携	献立表・給食だより	献立表・給食だより	献立表・給食だより	献立表・給食だより	献立表・給食だより	献立表・給食だより	献立表・給食だより	献立表・給食だより	献立表・給食だより	献立表・給食だより	献立表・給食だより	献立表・給食だより
個別的な相談指導	アレルギー申請受 理 対応食実施 (アレルギー食等)	アレルギー申請受 理 対応食実施 (アレルギー食等)	アレルギー申請受 理 対応食実施 (アレルギー食等)	アレルギー申請受 理 対応食実施 (アレルギー食等)	アレルギー申請受 理 対応食実施 (アレルギー食等)	アレルギー申請受 理 対応食実施 (アレルギー食等)	アレルギー申請受 理 対応食実施 (アレルギー食等)	アレルギー申請受 理 対応食実施 (アレルギー食等)	アレルギー申請受 理 対応食実施 (アレルギー食等)	アレルギー申請受 理 対応食実施 (アレルギー食等)	アレルギー申請受 理 対応食実施 (アレルギー食等)	アレルギー申請受 理 対応食実施 (アレルギー食等)
寄宿舎との連携	献立表 入学祝見立	献立表 七夕行事食	献立表 お月見見立	献立表 お月見見立	献立表 お月見見立	献立表 お月見見立	献立表 お月見見立	献立表 お月見見立	献立表 お月見見立	献立表 お月見見立	献立表 お月見見立	献立表 お月見見立



## 5 給食の時間における食に関する指導の実践

食に関する指導  
の手引き-第二次  
改訂版-【文科省】  
P223～228

給食の時間に行われる指導は「給食指導」と「食に関する指導」に分けることができる。「給食指導」は、給食の準備から片付けまでの一連の指導の中で、正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、箸の使い方、食事のマナーなどを体得させる場面である。日々の指導は、学級担任等が主に担うが、運営や指導方法については、栄養教諭と連携し、学校全体で統一した取組を行うことが必要である。

また、「食に関する指導」は、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学習させたり、教科等で取り上げられた食品や学習内容を確認したりするなど、献立を教材として用いた指導を行う場面となる。この指導は、栄養教諭による直接的な指導や資料提供を行う等、連携を取って進めることが大切である。

### (1) 給食指導

給食指導とは、給食の準備、会食、片付けなどの一連の指導を、実際の活動を通して、毎日繰り返し行う教育活動である。給食の時間の児童生徒の活動や指導方法については、市区町村や学校でマニュアルなどを作成し、学校全体で系統立てた指導ができるよう取り組むことが必要である。

給食の時間における共同作業を通して、責任感や連帯感を養うとともに、学校給食に携わる人々への感謝の気持ちなど豊かな心を育み、好ましい人間関係を育てる時間となる。また、給食の時間は学級担任等と児童生徒が共に食事をする時間であるが、献立を通じた具体的な指導場面も多いことから、献立を作成する栄養教諭と適切に連携を取って指導することは効果的であり、望ましい食事のとり方の習慣化を図ることができる。

食物アレルギー、肥満、やせなど児童生徒の健康状態はさまざまであり、また、偏食傾向や食事マナーの状況、食べる速度や噛む力などについても個別に指導する必要がある。指導に当たっては、学級担任、栄養教諭、養護教諭等が協力することで効果を上げることができる。

ここでは、給食の時間を準備、会食、片付けに分けて、流れに沿った指導内容について表1に例を示す。

表1 給食指導における主な指導項目とその内容（例）

給食指導	指導項目	指 導 内 容
準 備	食事環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで楽しく，気持ちの良い食事ができるように工夫する。</li> <li>・正しい手洗いをを行い，安全，衛生に留意した食事の準備をし，静かに待つ。</li> <li>・食事にふさわしい環境を整える。</li> </ul>
	当番児童 生徒	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食当番健康チェック表（学校給食衛生管理基準に基づく）を用意し，体調を把握する。</li> <li>・身支度や手洗いなど食事の準備がきちんと清潔にできるようにする。</li> </ul>
準 備	運び方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・重いもの，熱いものへ配慮して，教室まで安全に運ぶようにする。その際，担任が付き添って，思いやりや責任を持った活動ができるようにする。</li> </ul>
	配 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人分の盛り付け量を盛りきる。</li> <li>・担任の確認のもと相談し，配食調整する。</li> <li>・献立にふさわしい衛生的な盛り付けや，正しい食器の並べ方ができるようにする。</li> </ul>
会 食	あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立（主食・主菜・副菜）の確認をし，献立名を知らせる。</li> <li>・「いただきます」のあいさつをする。</li> </ul>
	会食中	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食器や箸の持ち方，並べ方，食事時の姿勢など基本的なマナーを身に付け，楽しい雰囲気の中で会食できるようにする。</li> <li>・落ち着いて食べることができるよう，食べる時間を確保する。</li> </ul>
片付け	片付け方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで協力して，手順良く片付けられるようにする。</li> <li>・環境や資源に配慮して，学校や地域の分別の決まり事を守り，片付けるようにする。</li> </ul>

## (2) 給食の時間における食に関する指導

給食の時間における食に関する指導は、「食に関する指導」の中心的役割を担うものである。献立を通して食品の産地や栄養的な特徴を学ぶことができるほか，郷土食や行事食などの食文化を学校給食で学ぶことにもつながる。さらに，学校給食を活用して教科等で学習したことを確認させたりすることもできる。

ここでは，学校給食を活用した指導の在り方について示す。

### ① 献立を教材とした給食の時間における指導

給食に使用している食品を活用して，食料の生産，流通，消費について理解させたり，献立を活用して食品の種類や特徴，栄養

のバランスのとれた食事などを知らせたりする。ほかにも、季節や地域の行事にちなんだ行事食を提供するなど、食事という実体験を通して食に関する知識理解、関心を深めることができる。

〈指導事例〉

ア 食料の生産、流通、消費

食材に着目しながら実際に給食を味わうことで、各食材の生産に適した気候風土や季節による生産の特徴、流通の仕組み等を学ぶことができる。

特に、地場産物を積極的に学校給食で活用することにより、自分の住んでいる地域への愛着を育むとともに、生産者の工夫や努力について考え、地域の産業等の理解を深めるほか、食料輸送にかかる環境問題、食料自給率などについて考える機会とする。

イ 食品の種類や特徴

当日の給食で使用する食材を取り上げ、原産地や栄養的な特徴、栄養素の体内での働き等を学ぶ。具体的には、様々な品種名がある食材をクイズ形式で紹介する、その食材を食べることにより体内でどのような効果が期待できるのかを分かりやすくイラストで示すなどの工夫により興味・関心を持たせ、残さず食べる意欲を高める。

ウ 栄養のバランスのとれた食事

主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事のモデルとして学校給食を取り上げる。望ましい献立の組み合わせ方、学年による主食量の差、副菜となる献立に使用する食品にはどのようなものがあるかなど、実際に目で確認しながら味わう。

② 教科等と連携した給食の時間における指導

教科等における食に関する指導と連携し、給食を授業の導入場面としたり、給食の時間に献立を教材として振り返りを行うなど、給食の献立や食品などを教材として教科等で活用したりすることができる。

栄養教諭は、食に関する指導の全体計画を献立計画に反映させ、学級担任や教科担任は、学校給食を教材として活用できるよう、栄養教諭と連携することが大切である。

〈指導事例〉

ア 導入としての活用 (給食→授業)

【小学校】第3学年 理科

植物のからだのつくりを学習する際、野菜を例に、根や茎、葉、花(つぼみ)、実のどの部分を食べている野菜なのかを給食を食べながら予想させる。実際に食べることで、イメージがつきやすくなる。

【中学校】社会〔地理的分野〕

学校給食で食べながら食品の生産国を確認し、食生活が自然環境だけでなく、日本と世界との結び付きといった社会環境の変化によっても大きな影響を受けていることに気付かせる。私たちの日常生活が他地域との結び付きによって成り立っていることを、学校給食の献立を通じて学ぶ。

イ 学習の確認の場面としての活用 (授業→給食)

【小学校】第1学年学級活動

正しい箸の持ち方や使い方、箸のマナーを学習した後、給食時間に箸を正しく使用して食事ができるよう、実践的に練習させる場面とする。

【小学校】第2学年道徳 (P43～46, P58 参照)

よくかんで食べることの大切さを学び、給食時間にかむことを意識して食べるよう、実践する場面とする。

【小学校】第5学年家庭科

栄養バランスのとれた献立について給食を食べながら、献立を構成する要素としての主食・主菜・副菜についての学習を振り返り、理解を深める。

【中学校】保健体育科

生活習慣の乱れが要因となって発生する生活習慣病について学習する際、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することで予防できることを学ぶ。

給食時には、給食をバランスのとれた食事の教材として年齢に応じた質と量を再確認させ、偏りがない食事を続けることの大切さを学ぶ。

**(3) 給食を教材とした教科等における食に関する指導**

教科や総合的な学習の時間等での指導に食育の視点を入れることにより、授業の導入をスムーズに行ったり、学習で得た知識を食事という体験を通して具体的に確認したり、振り返ったりすることができる。献立のねらいを授業と関連付け、学校給食を教材として活用しやすくするため、栄養教諭は、献立のねらいを明確

にした献立計画を学級担任等に提示する。

① 教科等の導入場面での活用（給食→授業）

〈指導事例〉

【小学校】第2学年生活科

自分たちが食べている給食には、季節ごとに多種類の野菜が使われていることを学習し、野菜には、成長や健康の維持増進のために大切な働きがあることに気付かせる。野菜を身近に感じさせ、野菜の栽培活動に対する関心・意欲を高める。

【小学校】第5学年社会科

給食の献立の食品や種類ごとの産地を調べ、「なぜその地域で盛んにつくられているのか」「食料の輸入はどのようにかわってきたのか」など問いを設けて追究していく。給食を導入に使って自分たちの食生活との関わりを意識させながら、日本の食料生産の特徴をつかませるようにする。

【中学校】技術・家庭科（家庭分野）

和食の基本となる「だし」を用いた地域の伝統的な行事食や料理を給食の献立で確認する。その後、「だし」を用いた煮物や汁物の調理実習の計画を立てる。実習で用いる食品や味付けは、実際に給食で体験していることから、スムーズに学習を進めることができる。

② 教科等の振り返り場面での活用（授業→給食）

〈指導事例〉

【小学校】第4学年体育（保健領域）

体をよりよく成長させるために「調和のとれた食事」「適切な運動・休養」「睡眠」が必要なことを学習したあと、バランスの良い食事の例として給食献立を手本とし、学習を振り返る。

【中学校】理科〔第2分野〕

食べ物の消化吸収について学習する際、食品に含まれる栄養素は、体内でどのような働きを行うのかを給食献立で振り返りを行う。食べた物が体内の器官でどのように消化吸収されて、どのような働きを行うのかを具体的に振り返ることができる。

③ 教科等での学習を深める場面での活用（授業→給食）

〈指導事例〉

【中学校】技術・家庭科（家庭分野）

1日分の献立を考える際、3食のうち1食に給食の献立を活用し、残りの献立を立案する学習が考えられる。主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい学校給食は、全員が等しく体験していることから、給食を参考にして献立を工夫することができる。

#### (4) 栄養教諭の役割

給食の時間における食に関する指導は、主として学級担任が行うが、栄養教諭が各教室に出向いて直接指導したり、資料提供したりすることで、具体的かつ実践的な指導になり、教育効果を上げることができる。給食の時間における給食指導及び食に関する指導に分け、栄養教諭の役割を示す。

##### ① 給食指導

栄養教諭は、日頃から給食準備の様子、配食での衛生的な取り扱い、食事マナーの定着の様子、残食の状況などの実態把握に努め、教職員と共通理解の上、計画的・継続的な指導を行うことが必要である。例えば、食事環境を整えること、正しい手洗い、配食での注意点など、給食での衛生管理については、「なぜ衛生管理が大切なのか」を専門的知見に立って児童生徒に分かりやすく説明する役割を栄養教諭が担うことで衛生管理の必要性を理解させることができる。また、残食の減量や正しい食事マナーの定着には継続した指導が必要なため、栄養教諭から学級担任等への指導資料等の情報提供が有効である。このほかにも、食事の量、食べる速度、嗜好等について個別に把握し、指導の必要がある場合は、少しずつ根気よく改善に向けた対応や指導を学級担任等と連携して行う。

栄養教諭は、給食の時間の指導において一人一人の児童生徒の特性を考慮し、その指導が画一的にならないよう配慮する必要がある。特に食物アレルギー、肥満傾向、やせ願望等、個別的な指導を必要とする場合は、学級担任等、養護教諭、学校医、保護者等と連携の上、食生活の実態把握や個別的な相談指導を行うことが大切である。

##### ② 給食の時間における食に関する指導

給食の時間では、実際に食事をするという活動を通して具体的な指導が可能になる。指導の場面では、学級担任等が栄養教諭からの資料提供に基づいて行う、栄養教諭が直接行う、学級担任の求めに応じて栄養教諭が学級担任と連携して行う等が考えられる。

栄養教諭の関わりによって、食に関する指導内容が深まり、児

児童生徒への知識の定着や行動変容に効果的である。いずれの場合も、栄養教諭は、献立に使用している食品に含まれる栄養素等について資料を作成し、学級担任等に提供する。その上で、学級担任等及び栄養教諭は、教材である学校給食をどのように活用するか検討し、綿密な打合せを行い、指導内容を共有する。そのため、栄養教諭は、食に関する正しい知識を持ち、地域の食文化や特産物等について情報を収集し、データとして整理しておくなど、学級担任等と連携した教材研究が日常的にできるよう努める。

給食の時間における指導の後は、学級担任等と栄養教諭は、児童生徒の行動変容を観察し、結果を共有してその後の指導に反映させる。

(5) 給食時間の指導の流れ（展開例）

<小学校例>（○は全員活動，●は当番の児童の活動）：**太字部分が栄養教育に関する指導**

時間	児童の活動	具体的内容	具体的支援内容
準備 (15分)	○身の回りをきれいにする。	・机の上を整頓する。	
	○手をきれいに洗う。	・石けんできれいに洗う。	・手洗い場で一緒に手を洗い，習慣化を図らせる。
	●健康状態を報告する。 ●きちんとした身支度を する。 ○食事の準備をする。	・健康状態の確認（下痢， おう吐，腹痛，発熱等の 有無）をする。 ・白衣，帽子，マスクをつ ける。 ・配膳台を拭く。 ・安全に運搬する。 ・ <b>自分の適量をもらう。</b> ・静かに待つ。	・衛生管理に留意するために，当番活動 の児童に衛生管理チェックを行う。 （下痢，おう吐，腹痛，発熱の有無， 身支度，手洗いの確認）  ・配膳室で運搬の介助をする。 ・ <b>偏食の多い児童については，できるだ けバランスがよく，自分の食べられる 量をもらうよう声掛けする。</b>
	○献立を確認する。 ○食物アレルギー献立の確 認をする。	・ <b>献立を確認する。</b> ・ <b>担任，本人が食物アレル ギー対応食を確認する。</b>	・ <b>献立を確認する。</b> ・ <b>※食物アレルギー献立の確認をする。</b>
	○「いただきます」をする。	・あいさつをしっかりする。 （新しい生活様式の場合 はマスク着用のままあい さつする。）	・感謝の心をもたせる。
食 事 (20分)	○食器の扱いに慣れる。 ○よい姿勢でよくかんで食 事をする。 ○楽しく食事をする。 ○ <b>栄養の話</b> を聞き， <b>嫌いな ものでも少しずつ食べよ うとする。</b>	・食器を持つことや箸の持 ち方に気を付けて食べ る。 ・時間を考えて食べる。 ・食事を妨げない会話をす る。（新しい生活様式の場合 は黙食） ・ <b>好き嫌いをしないで食べる。</b>	・食器を持って食べると，姿勢もよくなり， こぼしにくいことを教師がしてみ せたり，児童にさせてみたりする。  ・ <b>苦手な食品について栄養の話などをし て，食べようとする意欲付けを図る。</b> （資料の活用） ・ <b>好き嫌いについて改善されてきている ことを認め，さらなる意欲をもたせ る。</b>
後片付け (10分)	○給食について振り返る。	・ <b>栄養のバランスについて 振り返る。（健康列車カー ドの活用）</b>	・ <b>バランスがよくなるためには，どんな 食べ方をしたらよいのか考えさせ，今 後のめあてをはっきりさせる。</b>
	○「ごちそうさま」をする。	・あいさつをしっかりする。 （新しい生活様式の場合 はマスク着用後にあいさ つする）	・感謝の心をもたせる。
	○協力して後片付けをす る。	・決められた返し方をする。 残菜→入ってきた容器に 入れる。 食器→元通りに入れる。 弁当箱→蓋と身を分け重 ねる。 牛乳パック→リサイクル する。 箸→各自持ち帰る ・机を元通りにする。	・後片付けの様子から，雑になる児童に は，箸を使って返すよう声掛けする。 ・ <b>返却の様子から，好き嫌いが改善され たことを認め，さらなるめあてをもた せる。</b>
	○（新しい生活様式の場合 は手を洗う。） ○歯磨きをする。	・ていねいに歯を磨く。	・教師と共に歯磨きをさせ，ていねいな 歯磨きの定着を図らせる。
	●返却する。	・配膳室に運ぶ。 ・配膳台を拭く。	・配膳室まで共に運び，安全，ていねい に返却するよう声掛けする。



<中学校例>

時間	担当	給食活動内容	指導上の留意点	備考
準備 (10分)	教師	<ul style="list-style-type: none"> <li>4校時終了後、ただちに給食指導に当たる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4校時担当教諭は、必ず終了時間を守り、給食準備の指導をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>当番は1週間交替とし、給食衣は毎週洗濯する。</li> <li>給食衣の受け渡しを明確にし、紛失しないよう気を付ける。</li> <li>学年給食委員会が点検活動を実施する。(後片付け点検まで)</li> </ul>
	給食当番	<ul style="list-style-type: none"> <li>体調の自己確認をして、服装を整える。(下痢、おう吐、腹痛、発熱等の有無、白衣・帽子・マスクの着用)</li> <li>必ず石けんを使用し、手洗いをする。</li> <li>教室まで運搬する。</li> <li>配膳を終了したら、全体を確認後、廊下で脱衣し着席する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>当番の体調チェック(下痢、おう吐、発熱、腹痛の有無)を行わせる。</li> <li>石けんを使って手洗いさせ、白衣、帽子、マスクをつけさせる。</li> <li>頭髪を帽子に入れさせる。</li> <li>身支度の忘れ等の指導をする。</li> <li>手洗い用ハンカチは、各自準備させる。</li> <li>運ぶときは、こぼさないように注意させる。</li> <li>清潔に敏速に配膳させ、均等になるように声掛けする。</li> </ul>	
	一般生徒	<ul style="list-style-type: none"> <li>決められた場所で石けんを使って手を洗う。</li> <li>静かに着席し、配膳に協力する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食準備の迷惑とならないよう着席させる。</li> <li>給食以外のことはさせない。</li> <li>食事のあいさつが終わるまでは、静かに待たせる。</li> </ul>	
	給食係	<ul style="list-style-type: none"> <li>配膳台を移動し、台ふきできれいに拭く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>台ふき用タオルをきれいに洗い拭かせる。</li> </ul>	
食事 (20分)	全員	<ul style="list-style-type: none"> <li>全員そろって、あいさつする。(新しい生活様式の場合はマスク着用のままあいさつする。)</li> <li>正しいマナーで食事をする。</li> <li>昼の放送を静かに聞く。</li> <li>偏食せず、できるだけ残さないようにする。</li> <li>給食にふさわしい話題を選び、みんなと仲良く食事をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感謝の気持ちの表れるあいさつをさせる。</li> <li>和やかな会話をしながら食事をさせる。(新しい生活様式の場合は黙食)</li> <li>食器を持って、姿勢よく食事をさせる。</li> <li>偏食をしないように努力させる。</li> <li>時間内に食べ終わるように心掛けさせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※食物アレルギー献立の確認をする。</li> <li>隔月「給食指導週間」を設定し、その重点目標にそって指導する。</li> </ul>
後片付け (10分)	全員	<ul style="list-style-type: none"> <li>班ごとに食器をまとめて後片付けをする。</li> <li>残菜はそれぞれの食缶に入れる。</li> <li>ストロー、ストローの袋、デザート類の容器の分別をする。</li> <li>牛乳パックは班でリサイクル用に処理する。</li> <li>果物の皮等は入ってきた容器に戻す。</li> <li>全員そろってあいさつをする。(新しい生活様式の場合はマスク着用後にあいさつする。)</li> <li>(新しい生活様式の場合は手を洗う。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食器の取り扱いに気を付けさせる。</li> <li>班ごと食べ残した物の始末をさせる。</li> <li>ごみの分別をしっかりさせる。</li> <li>牛乳パックは折りたたんで、かさばらないよう処理させる。</li> <li>終了の放送があるまでは、席を離れさせない。</li> <li>給食終了のチャイムが鳴ってからあいさつをさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学年ごとに全職員で給食指導に当たる。</li> </ul>
	給食当番	<ul style="list-style-type: none"> <li>全員で食器や食缶等を給食室へ返却する。</li> <li>走ったり、ふざけたりして運ばない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>当番は分担して全員で返却させる。</li> </ul>	
	給食係	<ul style="list-style-type: none"> <li>配膳台を拭き、決められた場所に戻す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>台ふき用タオルをきれいに洗い、乾かすようにさせる。</li> </ul>	

給食時間 小学校1・2・3・4年

- 1 題材名：「よくかんで食べよう」
- 2 題材について：よくかんで食べることの大切さを学び、かむことを意識して食べることが、本市の健康課題である肥満やむし歯の予防につながると考え、本題材を設定した。
- 3 食育の視点
  - 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。

4 本時の指導

目 標	○よくかんで食べることが、体にとって大切であると理解する。 ○自分の食生活を見直し、よくかむことを実践しようとする意欲を持つ。 ⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能) (学び向かう力, 人間性等)		
	児童の活動	指導上の留意点	資料等
	○毎食よくかんで食べているか振り返る。  ○よくかんで食べることに関するクイズをする。 ・よくかんで食べるとたくさんでるものは何でしょう。  ・よくかんで食べると動くのはどこでしょう。  ○かみごたえのある食べ物を知らするための2択クイズをする。  ・にんじんとごぼうではどちらがかみごたえがあるでしょう。 ・鶏肉とれんこんではどちらがかみごたえがあるでしょう。	○かむことを啓発するオリジナルキャラクターを紹介する。(キャラクターになりきり話を進めていく) ○クイズの回答とともに、よくかんで食べることの効果について知らせる。 ・唾液がたくさんでると、口の中の食べ物のかすを流すので、むし歯をつくらないことにつながる。 ・よくかむと目の上の横が動いて、頭にも伝わって、頭の働きがよくなる。  ○食べ物はかたいものややわらかいもの、もちもちするものなど様々な食感があることを知らせる。 ・にんじん3点 ごぼう4点 ・鶏肉6点 れんこん8点  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;">                     3・4年生には、「かみかみの国秘伝の書」としてかみごたえ早見表を見せ、他の食べ物のかみごたえについても知らせる。  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;">                         1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                          食べ物の絵                     </div> </div> ○現代はやわらかいものを好んで食べているのでかむ回数が減っていることを確認させ、元気に成長するためにも、よくかんで食べようとする意欲を持たせる。	啓発キャラクター <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0; text-align: center;">資料1</div>  クイズ   かみごたえ点数カード (出典：食物かみごたえ早見表(風人社)) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0; text-align: center;">資料2</div>  「飲み込む前にもう5回」の巻物 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0; text-align: center;">資料3</div>
	○よくかんで食べることの効果や、よくかんで食べるためのポイントを知り、学校でも家庭でもよくかんで食べようとする意欲を持つ。 ・合言葉は「飲み込む前にもう5回」	○現代はやわらかいものを好んで食べているのでかむ回数が減っていることを確認させ、元気に成長するためにも、よくかんで食べようとする意欲を持たせる。	「飲み込む前にもう5回」の巻物 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0; text-align: center;">資料3</div>

5 評価

- ・よくかんで食べることが、体にとって大切であると理解できたか。(知識・技能)
- ・自分の食生活を見直し、よくかむことを実践しようとする意欲を持つことができたか。  
(主体的に学習に取り組む態度)

給食時間 小学校5・6年

- 1 題材名：「よくかんで食べよう」
- 2 題材について：よくかんで食べることの大切さを学び、かむことを意識して食べることが、本市の健康課題である肥満やむし歯の予防につながると考え、本題材を設定した。
- 3 食育の視点
  - 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。

4 本時の指導

目 標	○よくかんで食べることの効果を理解する。 ○食べ物のかみごたえやよくかむための工夫を知り、よくかむことを実践しようとする意欲を持つ。 ⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能) (学び向かう力, 人間性等)		
	児童の活動	指導上の留意点	資料等
	○よくかんで食べているキャラクターの紹介を聞く。 ・むし歯がない ・食べ過ぎることがない ・胃にも優しい ・脳の働きもアップ  ○かむ回数の多いのはどちらの食事か考える。 ・ごはん、みそ大豆、野菜の煮物、漬物、みそ汁 ・パン、ハンバーグ、ポテトサラダ コーンスープ、プリン  ○給食に使用される食べ物のかみごたえを知る。 ・サラダやみそ汁のわかめ→5 ・きんぴらや煮物のれんこん→8 ・最高得点の10点は何でしょう →かみかみサラダに入っているさきいか  ○よくかんで食べることの効果や、よくかんで食べるためのポイントを知り、学校でも家庭でもよくかんで食べようとする意欲を持つ。 ・合言葉は「飲み込む前にもう5回」	○かむことを啓発するオリジナルキャラクターの紹介をする。(キャラクターになりきり話を進めていく)  ○昔の食事のほうがかむ回数が多いのは、かたい食べ物が多く使われているからであることを知らせる。 ・昭和初期⇒1420回 ・現代⇒620回  ○食べ物をかみごたえによって1から10点まで点数にしたものがあることを知らせる。 ○秘伝の書としてかみごたえ早見表を見せ、他の食べ物のかみごたえについても知らせる。 ○よくかむこつとして、かみごたえのあるものを料理に取り入れることを知らせる。  ○現代はやわらかいものを好んで食べているのでかむ回数が減っていることを確認させ、元気に成長するためにも、よくかんで食べようとする意欲を持たせる。	啓発キャラクター <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">資料1</div> かむ効果の絵カード  昭和初期の食事の写真  現代の食事の写真  かみごたえ点数カード <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">資料2</div> かみごたえ早見表  「飲み込む前にもう5回」の巻物 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">資料3</div>

5 評価

- ・よくかんで食べることの効果を理解することができたか。(知識・技能)
- ・食べ物のかみごたえやよくかむための工夫を知り、よくかむことを実践しようとする意欲を持つことができたか。(主体的に学習に取り組む態度)

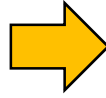
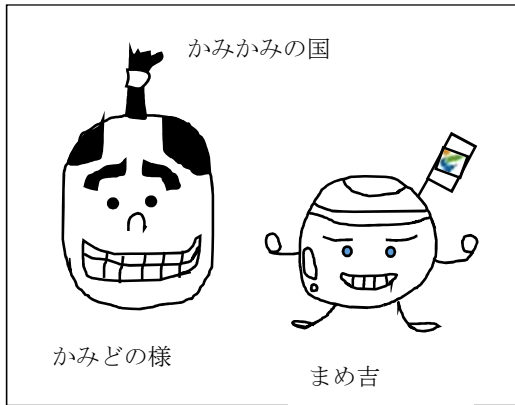
給食時間 中学生

- 1 題材名：「よくかんで食べよう」
- 2 題材について：よくかんで食べることの大切さを学び、かむことを意識して食べることが、本市の健康課題である肥満やむし歯の予防につながると考え、本題材を設定した。
- 3 食育の視点 ○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。
- 4 本時の指導

目 標	○よくかんで食べることとの学力との関係について理解する。 ○よくかむための調理の工夫を知り、よくかむことを実践しようとする意欲を持つ。 ⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能) (学びに向かう力, 人間性等)		
	生徒の活動	指導上の留意点	
	<p>○よくかんで食べているキャラクターの紹介を聞き、よくかんで食べる効果を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯がない</li> <li>・食べ過ぎることがない</li> <li>・胃にも優しい</li> <li>・脳の働きもアップ</li> </ul> <p>○よくかむことを重点的に指導したグループとしなかったグループのデータを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・知能指数の3年間の比較</li> </ul> <p>○よくかんで食べるための工夫を2択で考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ重さのにんじんで、みじん切りとスティックではどちらがかむ回数が多いでしょう。</li> <li>・鶏肉とごぼうではどちらがかみごたえがあるでしょう。</li> <li>・れんこんとさきいかではどちらがかみごたえがあるでしょう。</li> </ul> <p>○よくかんで食べることの効果や、よくかんで食べるためのポイントを知り、学校でも家庭でもよくかんで食べようとする意欲を持つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・合言葉は「飲み込む前にもう5回」</li> </ul>	<p>○かむことを啓発するオリジナルキャラクターの紹介をする。(キャラクターになりきり話を進めていく)</p> <p>○よくかんでいるグループのほうは知能指数が上がっていることを知らせる。</p> <p>○切り方によってかむ回数が変わることを知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・細かく切るより、大きく切ったほうがかむ回数が増えることを知らせる。</li> <li>・とんかつの切り方→7から3カット</li> <li>・キャベツ→千切りからざく切り</li> </ul> <p>○食べ物をかみごたえによって1から10点まで点数にしたものがあることを知らせる。</p> <p>○秘伝の書としてかみごたえ早見表を見せ、他の食べ物のかみごたえについても知らせる。</p> <p>○現代はやわらかいものを好んで食べているのでかむ回数が減っていることを確認させ、夢に向かって全力投球するためにも、よくかんで食べようとする意欲を持たせる。</p>	<p>資料等</p> <p>啓発キャラクター</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">資料 1</div> <p>かむ効果の絵カード</p> <p>知能指数比較のデータ</p> <p>にんじん、とんかつ、キャベツのカットした写真</p> <p>かみごたえ点数カード</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">資料 2</div> <p>かみごたえ早見表</p> <p>「飲み込む前にもう5回」の巻物</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">資料 3</div>

- 5 評価
  - ・よくかんで食べることの学力との関係について理解することができたか。(知識・技能)
  - ・よくかむための調理の工夫を知り、よくかむことを実践しようとする意欲を持つことができたか。(主体的に学習に取り組む態度)

資料 1



かむことを啓発するキャラクターを作成。毎月の献立表や食育だよりに登場し、よくかむことを印象付ける。



靴下を使用した人形を作成。中に手を入れて口の開閉ができるので、クラス訪問時には、キャラクターになりきって話をする事ができる。

資料 2



折り紙で作った食材で、かみごたえ点数カードを作成。1点から10点までであるので、給食に使用する食材のかみごたえを紹介したり、どちらの点数が高いかなというクイズにも使用したりできる。

出典：食物かみごたえ早見表(風人社)

資料 3



巻物を開くワクワク感がある。



## 6 各教科等における食に関する指導の実践

教科等における食に関する指導の基本的な考え方

学校における食育は、食に関する指導によって推進される。食に関する指導の基本的な考え方、指導方針等を明確にし、教職員の共通理解を図り、学校給食を生きた教材として活用しつつ、給食の時間はもとより、各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動といった学校の教育活動全体を通して行われることが必要である。

食育の推進について、小学校、中学校学習指導要領（平成 29 年告示）では、「体育科（保健体育科）」、「家庭科（技術・家庭科）」及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、〈外国語活動〉及び総合的な学習の時間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。」と示されている。教科等における食に関する指導の実施においては、各教科等の特質によって食との関わりが異なっていることに配慮する必要がある。

### (1) 教科等の特質に応じた食に関する指導と「食育の視点」

各教科等では、それぞれの特質に応じた見方・考え方を働かせ、三つの柱に沿った資質・能力の育成を目指し目標を示している。関連する教科等において食に関する指導を行うことで、食育の充実につなげるのみならず、該当教科の目標がよりよく達成されることを目指す。

食に関する指導と関連している主な教科等は、社会科、理科、生活科、家庭科、技術・家庭科、体育科、保健体育科などの教科のほか、特別の教科 道徳、総合的な学習の時間、特別活動である。これらの教科等においては、目標や内容、教材や題材、学習活動など様々な面で食に関する指導と関連付けて指導することができる。このことは、これらの教科等において食に関する指導を一層充実させることにより、学校として食育の充実につながることを意味している。

一方で、教科等にはそれぞれ目標や内容があるために、それらと食に関する指導の目標や内容とが必ずしも一致しない場合もあり教科等における指導の目標が曖昧になってしまうことがある。ここでは、児童生徒に当該教科等の目標や内容を身に付けさせ目標がよりよく達成されることを第一義的に考え、その実現の過程に「食育の視点」（10 ページ参考）を位置付け、意図的に指導することが重要である。

「食育の視点」とは、「食に関する指導の目標」（10 ページ参照）を達成するために、従来の食に関する指導の目標を再整理した、取組上の視点である。それぞれの視点には三つの柱に

沿った資質・能力が例示されているので、それらの内容を手掛かりとしながら、児童生徒の実態に応じて、当該教科等における食に関する指導が目指す児童生徒の姿として示す。

**(2) 「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善**

教科等における食に関する指導においても、「食育の視点」で例示された三つの柱に沿った資質・能力を踏まえ「何ができるようになるか」を意識した指導が求められる。育成を目指す資質・能力を確実に育成していくため、関連する教科等の特性を踏まえた見方・考え方を適切に働かせているかなど、主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善を進めていくことが重要である。

**(3) 食に関する指導の評価の考え方**

教科等における食に関する指導では、当該教科等の目標がよりよく達成されることを第一義的に考えるので、評価は改訂された学習指導要領に基づき、当該教科等の評価として行う。

**(4) 食育の視点と食育推進の評価**

「食育の視点」に関しては、学校における食育の推進を評価するための指標として活用することから、「食育の視点」に示した姿に到達したかどうか、児童生徒の変容等を見取るようにする。栄養教諭は、学級担任や教科担任が行う指導の参考となる資料として提供するとともに、食育の推進の評価のための資料として、児童生徒の変容を「食育の視点」別に整理・蓄積しておくことが重要である。

次から、各教科等における食に関する指導の実践例を示す。





## 7 各教科等における食に関する指導の実践例(指導案)

校種・学年	教科領域等	小単元・題材名	頁
小学校1年	学級活動	「たのしいきゅうしょく」	52
小学校1年	学級活動	「げんきもりもりやさいパワーのひみつ」	55
小学校2年	道徳	「かむかむメニュー」	58
小学校2年	学級活動	「なんでも食べよう」	61
小学校2年	生活	「ピーマンはかせになろう」	63
小学校3年	体育(保健領域)	「1日の生活のしかた」	65
小学校3年	学級活動	「朝ごはんではパワーアップ」	68
小学校4年	体育(保健領域)	「よりよく成長するための生活」	70
小学校4年	総合的な学習の時間	「大豆はかせになろう」	73
小学校5年	社会	「食料を安定して確保する」	75
小学校5年	家庭	「ご飯とみそ汁は食事の基本」①	77
小学校5年	家庭	「ご飯とみそ汁は食事の基本」②	80
小学校6年	家庭	「献立の立て方を考えよう」	83
小学校6年	体育(保健領域)	「生活習慣病を予防しよう」	85
中学校1年	保健体育	「食生活と健康」	88
中学校1年	理科	「身近な植物の分類について知ろう」	90
中学校2年	理科	「ホットケーキの秘密」	92
中学校2年	総合的な学習の時間	「行事食と地域の食文化」	95
中学校3年	技術・家庭(家庭分野)	「給食の残菜を減らすには」	98
中学校3年	保健体育	「運動やスポーツと食事の関係を知ろう」	100
中学校3年	理科	「魚をおいしく食べる食べ方を知ろう」	102
特別支援小学部	生活単元	「さつまいもをしろう」	104
特別支援中学部	生活単元	「かむことの大切さを知ろう」	107
特別支援高等部	総合的な探究の時間	「自分に合った朝食を考えよう」	110
小中学校	特別活動	「学校行事等 小中学校 学校給食週間交流給食会等」	115

# 各教科における指導の実践例の見方

食育カリキュラムの領域を示す。

扱う校種・学年を示す。

子供たちに親しみやすい題材名を設定する。

単元では、どのような食育を行うのかを六つの食育の視点で示している。

小・5年生  
家庭

単元名：「食べて元気に」

小単元名「ごはんのみそ汁は食事の基本」①食べ物に含まれる栄養素とその働き

食育の視点

食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

育成を目指す児童の姿として、資質・能力の三つの柱で示している。

本時の目標：○食品に含まれる五大栄養素と体内での主な働きについて理解する。  
⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)

こちらの部分は、導入展開 終末 をT1～T3に分けて、流れに沿った形で示している。

指導上の留意点(○は教師からの発問)

T1(学級担任)

T2(栄養教諭・学校栄養職員)

食べ物にふくまれる栄養素とその働きを知ろう

導入

ICTを活用できる場面を示している。

教諭の発問等は、○で示している。

○食べ物のゆくえについて考えましょう。  
・口から体に入った食べ物が体の中でどのようになるか考えさせる。

**ICT活用**  
(学校給食の献立写真、消化・吸収を示す体内の画像または体内エプロン)  
・食べ物の体の中での流れを説明する。  
・食事が空腹を満たすためだけではなく、食べ物の栄養をとることで健康維持や成長につながっていることに気づかせる。

身近な給食で使用する食品を例に挙げることで「食べることを意識させて、学習への意欲を持たせる。食べ物の消化・吸収が自分の体の中で起きていることとして考えさせる。

特に、指導上注目して欲しいところにこのヒントマークを示している。

本指導の評価の内容について示している。

○「栄養素」という思い浮かぶことはありませんか？  
・栄養素という言葉から思い付く言葉や知識を発表させ、児童から栄養に関する言葉を引き出す。  
・児童が発表した言葉を板書する。

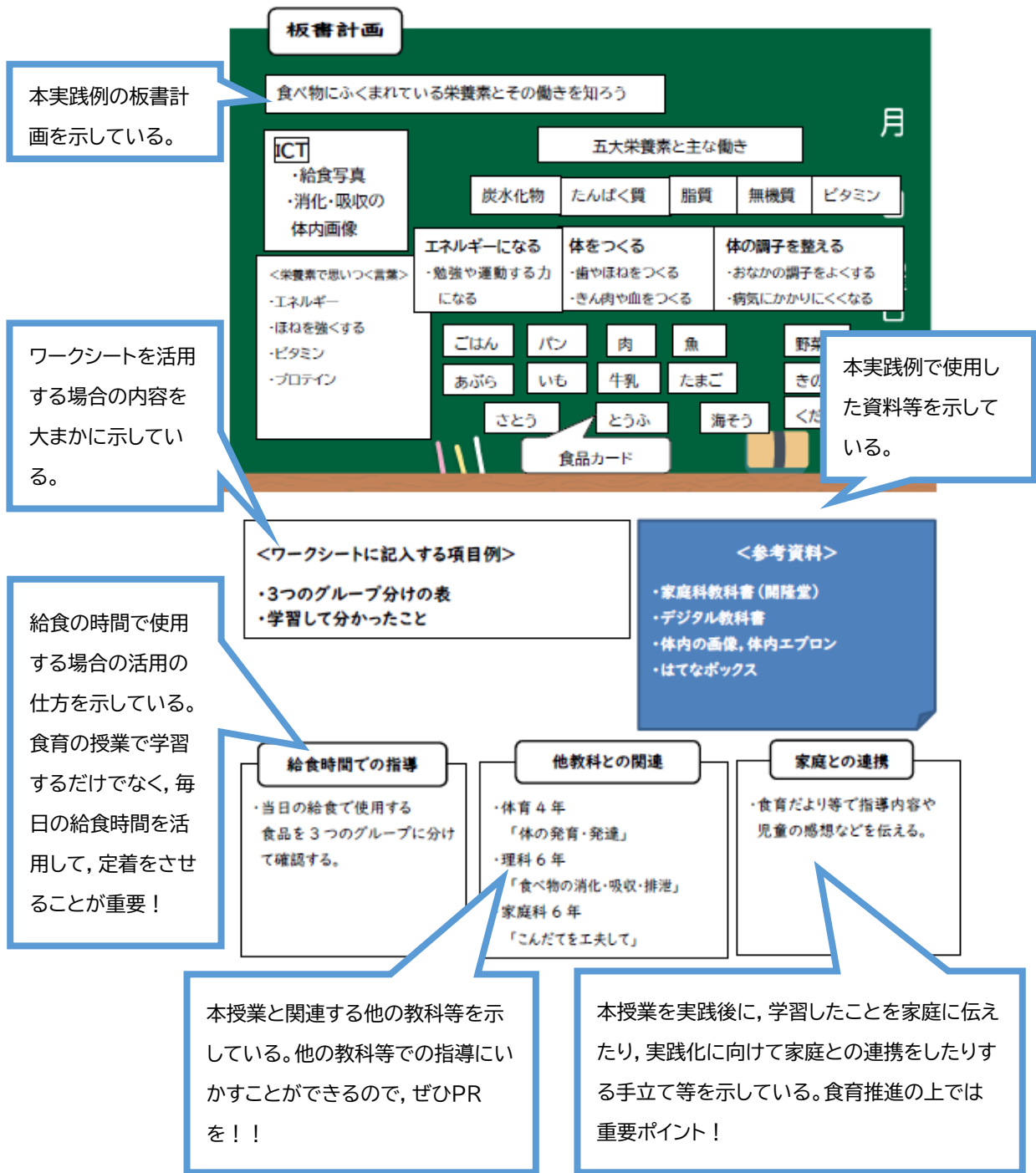
○本時の学習で分かったことをワークシートにまとめよう。

○机間指導をして、次回への意欲を持たせる。

評価

・食べ物に含まれる五大栄養素と体内での主な働きについて理解することができたか。(知識・技能)





## <各教科等における指導の実践例について>

本授業実践例は、小学校1年～中学校3年の各教科等、特別支援学校(小学部・中学部・高等部)の例を紹介している。ごく一例ではあるが、栄養教諭、学校栄養職員が先生方と協力して授業を作っていく際の参考にしていただきたい。



小・1年生

題材名：「たのしいきゅうしょく」



学級活動

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標： ○給食の約束を理解する。

⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(学級担任)	T2(養護教諭)・T3(栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○学校で楽しみにしていることを発表しましょう。 ・学校生活で楽しみにしていることを自由に発表させ、給食の時間を楽しみにしている人が多いことに気付かせる。		
	きゅうしょくのやくそくをまもり、たのしいきゅうしょくじかんにしよう。		
展開	○楽しく給食を食べるためには、どんな約束が必要なのか考えてみましょう。まず、「給食を準備する時の約束」について思いついたことを発表しましょう。 ・各自に考えさせた後、発表させ、発表内容を生かして絵カードを提示する。その後、養護教諭、栄養教諭・学校栄養職員に詳しく説明してもらう。 ☆手洗いをする。 ☆静かに落ち着いて配膳をする。 ☆身支度をきちんとする。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗い実験の写真を提示し、手洗いの重要性に気付かせる。(T2) <b>ICT活用</b>(写真や動画の提示)</li> <li>・準備中に走り回ったり、よそ見をしたりしていると、熱い汁をこぼしてやけどをしたり、汁で滑ってけがをしてしまったりする危険があることを知らせる。(T2)</li> <li>・調理員の写真を提示し、髪の毛やつばが給食に入らないように身支度に気を付け、みんなの健康を守っていることを知らせる。(T3) <b>ICT活用</b>(写真や動画の提示)</li> </ul>
	○次に「給食を食べる時の約束」について思いついたことを発表しましょう。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物が口に入るまでの過程を説明し、あいさつは、食べ物や食べ物を育てた人、運んだ人、調理し</li> </ul>

	<p>☆食前・食後のあいさつをする。</p> <p>☆食事中は、立ち歩いたり、しゃべったり、口の中を見せたりしない。</p> <p>☆苦手な食べ物も一口食べてみる。</p>	<p>てくれた人に感謝の気持ちを表すためのものであることを知らせる。(T3)</p> <p>・ 食べている時に話をする、遠くまでつばが飛ぶことや食べ物が入った口の中を見せることは、マナー違反であることを知らせる。(T3)</p> <p>・ 調理員さんたちが、残食の量で一喜一憂していることを知らせ、苦手な物が出て、一口は食べてみようという意欲を持たせる。(T3)</p>
<p>終末</p>	<p>○楽しい給食時間にしていくためにがんばりたいことを発表しましょう。</p>	<p>・ 机間指導をして、次回への意欲を持たせる。</p>



給食の約束を守ると、自分も周りの人も気持ちよく食べられることを理解させる。

### 評価

- ・ 給食の約束を理解できたか。(知識・技能)



### 板書計画

たのしいきゅうしょくにするために



きゅうしょくのやくそくをまもろう

①じゅんぴをするときのやくそく

②たべるときのやくそく

てあらい  
絵カード

みじたく  
絵カード

しずかに  
おちついて  
絵カード

あいさつ  
絵カード

しゃべらない  
絵カード

にがてなものも  
たべる  
絵カード

手洗い実験写真  
または ICT 活用

調理員写真  
または ICT 活用

月

日

日直

### <ワークシートに記入する項目例>

- ・ 本時で、ワークシートは使用しないが、本時の学習を定着させるために「きゅうしょくカード」を作成し、「きれいにてをあらう」「しゃべらずたべる」などの項目にチェックして振り返る活動を1週間程度実施するのもよい。

### <参考資料>

- ・ 絵カード
- ・ 手洗い実験写真

### 給食時間での指導

- ・ 手洗い時の声かけ  
(養護教諭)
- ・ 身支度、配膳時の声かけ  
(栄養教諭)
- ・ 約束を守っている児童の紹介  
(学級担任)

### 他教科との関連

- ・ 生活「がっこうだいすき」  
(東京書籍)

### 家庭との連携

- ・ 授業の様子について、学級だより、保健だより、食育だよりで紹介する。





小・1年生

題材名：「げんきもりもりやさしいパワーのひみつ」



学級活動

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力


食文化

社会性

感謝の心

本時の目標： ○野菜の働きについて理解する。  
○いろいろな野菜をすすんで食べる意欲を持つ。  
⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能) (学びに向かう力、人間性等)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(学級担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○昨日と一昨日の給食の残食の写真を見て、気づいたことを発表しましょう。 <b>ICT</b> 活用(写真) ・野菜のおかずが多く残ることに気付かせる。		
	○残食が多いのに野菜が毎日給食に出る理由を考え、発表しましょう。 ・何人かの児童に発表させる。 ○給食の献立を考えている栄養教諭・学校栄養職員の先生に、なぜ野菜が毎日給食に使われているのか聞いてみましょう。		
展開		やさしいのひみつをしろう	
	○野菜には、どんなひみつがあるのでしょうか。栄養教諭・学校栄養職員の先生に詳しく教えてください。  ○1回の食事で食べた方がいい野菜の量は、どのくらいだと思いますか。 ・野菜をのせた皿(それぞれ重量を変える)を3種類用意し、児童に挙手で選ばせる。		<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜には、みんなをげんきもりもりにしてくれるひみつのパワーがあるため、給食にいろいろな野菜を使っていることを知らせる。</li> <li>野菜のひみつについて説明する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>ひ・・・ひふやからだをつよくなる ⇒はだがつやつやになる、かぜをひきにくくする</li> <li>み・・・みどりのおたすけマン ⇒肉や魚、米など、他の食べ物の働きを助ける</li> <li>つ・・・つまらずうんちがでる ⇒いいうんちが出る</li> </ul> </li> <li>正解を発表し、1回の給食に使われている野菜の量を提示する。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 正解を栄養教諭・学校栄養職員に教えてもらう。</li> </ul>	 <p>当日の給食に使用する野菜を見せることで、残さず食べようという意欲付けにつなげる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食では、栄養のバランスを考えていろいろな野菜を使っていること、ご飯も肉も魚も野菜も残さずに食べてほしいと願いながら給食を作っていることを知らせる。</li> </ul> <p><b>ICT活用</b> (調理風景の動画等)</p>
<p>終末</p>	<p>○これから給食を食べる時のめあてをワークシートにまとめましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 机間指導をして、次回への意欲を持たせる。</li> </ul>

### 評価

- ・ 野菜の働きを理解できたか。(知識・技能)
- ・ いろいろな野菜をすすんで食べようとする意欲を持つことができたか。(主体的に学習に取り組む態度)



### 板書計画

やさいのひみつをしろう

残食の写真①  
または **ICT** 活用

残食の写真②  
または **ICT** 活用

どうしてきゅうしょくにやさいがでるのだろう?  
(児童の発言)

- ・ からだにいいから
- ・ にくやさかなだけだとバランスがわるいから
- ・ やさいをたべないとびょうきになるから 等

やさいのひみつ

ひ

ひふやからだをつよくなる

月

み

みどりのおたすけマン

日

つ

つまらずんちがでる

日

日直

### <ワークシートに記入する項目例>

- ・ 野菜のひみつ
- ・ 給食を食べる時のめあて
- ・ 担任のコメント欄
- ・ 家族のコメント欄

### <参考資料>

- ・ 野菜のひみつカード
- ・ 野菜
- ・ ワークシート

#### 給食時間での指導

- ・ すぐに完食を目指すのではなく、苦手な食べ物も少しずつ食べられるようになればいいということを伝え、チャレンジしやすい雰囲気をつくる。

#### 他教科との関連

- ・ 生活「がっこうだいすき」  
(東京書籍)

#### 家庭との連携

- ・ ワークシートに家族のコメント欄を設け、家庭と連携して苦手な野菜を食べられるように働きかける。



小・2年生



題材名：「かむかむメニュー」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

**本時の目標：**○健康を守る学習を通して、よくかんで食べることの大切さを理解する。  
○健康や安全に気を付け、規則正しい生活をしようとする意欲を持つ。  
⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能) (学びに向かう力, 人間性等)

		指導上の留意点 (○は教師からの発問)	
		T1 (学級担任)	T2 (栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○「かむかむメニューのいいところ」について考えてみましょう。		
	💡 自校の給食メニューの「かむかむメニュー」を写真で掲示し、興味・関心を高める。		
展開	○教科書を読んで、かずくんがよくかまずに食べてしまうのは、どんな気持ちからでしょう。		・児童の意見を板書する。
	○かずくんがよくかんで食べるようになったのは、どんな気持ちからでしょう。		
給食を食べる時、よくかんで食べているか自分の生活を振り返ってみよう			
	○自分の生活を振り返ってみましょう。みんなは、給食の時、よくかんで食べていますか？		
	○栄養教諭・学校栄養職員の先生から、なぜよくかんで食べるのが大切なのか、好ききらいしないで食べるものの大切さについて話を聞いてみましょう。		
	💡 授業の後半で、ゲストティーチャーとして実際に栄養管理に携わっている栄養教諭・学校栄養職員の話聞くことで、よくかんで食べようとする意欲を高めることができる。		
			・よくかんで食べると良いことを知らせる。 ☆むし歯を予防する ☆消化吸収がよくなる ☆歯や歯ぐき、あごが丈夫になる ☆歯並びが良くなる ☆血のめぐりがよくなる ☆頭のはたらきが良くなる ☆いろいろな味ができて、おいしく感じる
			💡 かんでいる時に、顔のどこが動くのか自分の「あご」「ほっぺ」「こめかみ」を触って調べさせる活動を取り入れると、理解しやすくなる。
			・いろいろな種類の食べ物を食べて、消化されることで、勉強したり、遊んだり、運動したり、身長が伸びたり、体重が増えたりしてくるため、好ききらいしないで食べると良いことを知らせる。

終末	○振り返りをノートに書きましょう。	・机間指導をし、次回への意欲を持たせる。
----	-------------------	----------------------

### 評価

- ・よくかんで食べることの大切さを理解できたか。(知識・技能)
- ・健康や安全に気を付け、規則正しい生活をしようとする意欲を持つことができたか。  
(主体的に学習に取り組む態度)



### 板書計画

今日のねらい〈目標〉

けんこう

- ・マスクをつける
- ・手あらい
- ・うがい
- ・がまんしない
- ・ごはんをよくかむ
- ・体をうごかす

はやく食べるかずくん  
ひる休み 食べおわりたい  
おかわり 何かしたい  
とくする  
じまん

②よくかんで食べるようになったのは?  
こわくなった もう見たくない  
はれっしそ  
体によくないから

よくかむとつばが  
よく出ます →

おしぼを  
よぼうする

しょうか  
きゅうしゅうが  
よくなる

はやはくぎ、  
あごが  
じょうぶになる

のうのはたらきが  
よくなる

あじが  
よくわかる

すきらいしない

給食の写真

①おなかのはれっしそ  
ようになったかずくん

はれっしちゃうのかな  
ゆめでよかった  
どうしよう  
ぼちがあたった  
ぼくがわるかった  
こわいよ

#### 〈ノートに記入する項目例〉

- ・健康を守るために自分がしていること
- ・かずくんがよくかんで食べるようになったのは、  
どうしてか
- ・学習の振り返り

#### 〈参考資料〉

教科書：東京書籍「新しいどうとく2」  
「食育サポート集②」少年写真新聞社

### 給食時間での指導

- ・ 食べ物をよくかんでいるか、好き嫌いしないでなんでも食べようとしているか、について振り返る。

### 他教科との関連

- ・ 学級活動  
「なんでも食べよう」

### 家庭との連携

- ・ 学級だより等を通して、家庭へよくかんで食べることの大切さについて伝え、家庭でも実践してもらえるように働きかける。





小・2年生

題材名：「なんでも食べよう」



学級活動

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

**本時の目標：**○食べ物は、体内での主な働きで3つのグループに分けられ、それぞれをそろえて食べることの大切さを理解する。  
○3つのグループをそろえて食べようとする態度や意欲を持つ。  
⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能) (学びに向かう力, 人間性等)

指導上の留意点(○は教師からの発問)

T1 (学級担任)

T2 (栄養教諭・学校栄養職員)

導入

なんでも食べよう

○家の人や先生に「好き嫌いしないで食べなさい」と言われるのは、どうしてでしょう。

展開

○なぜ、好き嫌いしないで食べた方がよいのか、栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。

・食べ物は、体内での主な働きで3つのグループに分けられることを知らせる。

**ICT活用**

主な働きを説明する場面でタブレットを使用。各グループの働きのイラストをテレビ画面に拡大してピントが合わない状態で表示しておく。徐々にピントを合わせるクイズ形式を用いて説明することで、主な働きを理解しやすく工夫する。確認後は、テレビ画面と同様のイラストを黒板に掲示する。



各グループの食品の説明は、ワークシート[『小学生用食育教材 たのしい食事つながる食育』(文部科学省) P15「好き嫌いしないで食べよう」を活用]の図を掲示用に拡大したものをグループ毎に分けて準備し、黒板に掲示することで伝える。

○前日の給食に使われていた食材が、それぞれのグループの食べ物か、ワークシートに○を付けて調べてみましょう。

・昨日の給食に使われていた食べ物の体内でのたらしきを調べさせる。

・黒板に掲示したワークシートと同じイラストを用いて答え合わせをする。

○給食は、3つの働きをもつ食べ物を組み合わせて献立を作っています。残さず食べることが大切になります。



3つのグループにそれぞれ複数の○がつくことで、3つのグループをそろえて食べるとよいことが視覚的に理解しやすい。

終 末	○本時の学習で分かったことをワークシートにまとめましょう。	・机間指導をし、次回への意欲を持たせる。
--------	-------------------------------	----------------------

### 評価

- ・食べ物は、赤・黄・緑の3つのグループに分けられ、それぞれをそろえて食べることの大切さを理解できたか。 (知識・技能)
- ・3つのグループをそろえて食べようとする意欲が持てたか。 (主体的に学習に取り組む態度)



### 板書計画

なんでも食べよう

体をつくる食べ物

はやほねをつくる

きん肉や血をつくる

エネルギーになる食べ物

勉強や運動をする力になる

体のちょうしをととのえてくれる食べ物

おなかのちょうしをよくする

病気にかかりにくくなる

給食の写真

月  
日  
よ  
日  
日

「赤・黄・緑」をそろえて食べましょう

#### <ワークシートに記入する項目例>

「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」中学年(文部科学省) P15 食べ物の3つの働き

#### <参考資料>

「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」中学年(文部科学省) 「食育サポート集①」少年写真新聞社

#### 給食時間での指導

- ・好き嫌いしないでなんでも食べようとしているか、振り返る。
- ・「赤・黄・緑の働き」を話題にする。

#### 他教科との関連

- ・道徳「かむかむメニュー」

#### 家庭との連携

- ・学級だより等を通して、家庭へ食べ物の3つの働きについて伝え、そろえて食べるよう働きかける。

小・2年生



単元名 「ぐんぐんそだてわたしの野さい」

題材名 「ピーマンはかせになろう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

**本時の目標:** ○ピーマンの種取りに意欲的に取り組み, 五感を使ってピーマンについて表現し, 伝えることができる。  
 ○好き嫌いなく食べようとする意欲を持つ。  
 ⇒食に関わる資質・能力:(思考力, 判断力, 表現力等)  
 (学びに向かう力, 人間性等)

		指導上の留意点 (○は教師からの発問)	
		T1 (学級担任)	T2 (栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○育てたピーマンの栄養を知ったり, 種取りをしたりして, ピーマンはかせになりましょう。		
		ピーマンはかせになろう	
展開	○ピーマンの栄養について, 栄養教諭・学校栄養職員の先生に教えてもらいましょう。		○ピーマンの栄養についてお話しします。 ・肌を丈夫にする。・体の熱を下げる。 ・風邪をひきにくくする。
	○ピーマンを観察し, 種取りをします。栄養教諭・学校栄養職員の先生に種取りの方法を教えてもらいましょう。		ICT活用 ○ピーマンの種取り方法を説明します。 ・種を取り出しにくい児童を支援する。
	○ピーマンの種取りをして気付いたこと, 感じたことを発表しましょう。		
	💡 実際に触ったり, においを嗅いだりする等, 五感を使わせてピーマンについて知らせる。		
	○栄養教諭・学校栄養職員の先生に調理をしてもらい, 育てたピーマンを食べてみましょう。		ICT活用 ・ピーマンをホットプレートで炒める。 ・苦手な児童に声をかけ支援する。
	○ピーマンを食べた感想を発表しましょう。		
	💡 目の前で調理を行うことで, においや色の変化を感じ取らせる。		

終末	○ワークシートに今日の学習の振り返りを書いて、まとめましょう。	○給食に、ピーマンを使った料理が登場します。 ・給食を残さず食べようとする意欲を持たせる。
----	---------------------------------	--

### 評価

- ピーマンの種取りに意欲的に取り組み、五感を使ってピーマンについて表現し伝えることができたか。  
(思考・判断・表現)
- 好き嫌いなく食べようとする意欲を持つことができたか。  
(主体的に学習に取り組む態度)



### 板書計画

ピーマンはかせになろう！

ピーマンのえいよう

たねとりをして気づいたこと

食べてみたかんそう

栄養素のはたらきのイラスト

・でこぼこしている  
・白いたねが入っている

・おいしい  
・にが  
・あまい

栄養素のはたらきのイラスト

栄養素のはたらきのイラスト

月  
日  
よ  
ろ  
こ  
日  
直

#### <ワークシートに記入する項目例>

- ・ピーマンを観察した感想
- ・ピーマンの種取りをして気付いたことや感想
- ・ピーマンを食べた感想

#### <参考資料>

- ・たのしい食事つながる食育「食べ物の『旬』」(文部科学省)

#### 給食時間での指導

- ・児童が栽培したピーマンを中心に、多くの野菜を給食に使用する。
- ・給食にピーマンを使い、全校児童にも知らせる。

#### 他教科との関連

- ・国語「かんさつしたことを書こう」(東京書籍)

#### 家庭との連携

- ・家庭でも、ピーマンを使った料理を、児童と一緒に作るように働きかける。

小・3年生



体育  
(保健領域)

単元名：健康な生活 小単元名：「1日の生活のしかた」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

**本時の目標：** ○毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解する。  
○健康な生活について自らの課題を改善しようとする。  
⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能) (学びに向かう力, 人間性等)

		指導上の留意点 (○は教師からの発問)	
		T1 (学級担任)	T2 (栄養教諭・学校栄養職員)・T3 (養護教諭)
導入	○自分の生活リズムを調べてみましょう。 ・ワークシートで自分の生活リズムを振り返らせる。		
		けんこうには、どんなことがかんげいしているのでしょうか	
展開	○健康には、どんなことが関係しているでしょうか。健康でいるためには、どんなことに気を付けたらよいか話し合みましょう。 ・普段の生活の中で、自分が気を付けていることや、家族からアドバイスされていることなどを出し合い、グループで話し合いをさせる。 ・グループに話し合いシートを配布し、意見を付箋に書かせ、貼らせる。 <b>ICT活用</b> (授業支援/協働学習支援ツールアプリの活用も可) ・話し合ったことを代表児童に発表させる。 ・出た意見を食事、運動、休養・睡眠、その他に分けて板書する。		・机間指導をしながら、支援する。(T2, T3)
	○健康と食事の関わりについて栄養教諭・学校栄養職員の先生から話を聞いてみましょう。  ○運動と睡眠・休養について養護教諭の先生から話を聞いてみましょう。		<div style="background-color: yellow; padding: 5px;">                     ・1日3食をきちんととることの大切さや食事の役割について知らせる。(T2)                      ・毎日規則正しい時間に食事をとることやおやつを食べる時間も重要であることを知らせる。(T2)                 </div> <div style="background-color: lightblue; padding: 5px;">                     ・健康でいるためには、食事の他に運動、外遊びなど、体を動かすことが大切なことを知らせ                 </div>

		<p>る。(T3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜ふかしをして、睡眠時間が少ないと疲れがとれないことや、身長は夜寝ている間に伸びることを知らせる。(T3) <b>ICT活用</b> (表や図の提示)</li> <li>・健康であるためには、体の清潔や身の回りの環境も関わっていることを知らせる。(T3)</li> </ul>
<p>終末</p>	<p>○教科書の10ページの( )中に言葉を入れて、今日の学習のまとめをしましょう。</p> <p>○これからの自分の生活のしかたについて、めあてをワークシートに書きましょう。</p>	<p>・机間指導をして、次回への意欲を持たせる。</p>



日頃、学校で呼びかけている「早寝早起き朝ごはん」が生活リズムを整えるために大切なことに気付かせる。

### 評価

- ・ 毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解できたか。(知識・技能)
- ・ 健康な生活について自らの課題を見付け、改善できたか。(主体的に学習に取り組む態度)



### 板書計画

けんこうには、どんなことがかんけいしているのでしょうか。

<p>しょくじ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんを食べる</li> <li>・</li> <li>・</li> </ul>	<p>すいみん・きゅうよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早ね早おき</li> <li>・夜ふかしをしない</li> <li>・</li> </ul>
<p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・外で遊ぶ</li> <li>・毎日走る</li> <li>・</li> </ul>	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手をあらう</li> <li>・へやのかんきをする</li> <li>・</li> </ul>

体温変化表  
または  
サーモグラフィー

月  
日  
曜日  
日

### <ワークシートに記入する項目例>

- ・「楽しい食事つながる食育(文部科学省)」14ページの「自分の生活リズムを調べてみよう」を活用。
- ・めあて
- ・健康であるために気を付けること
- ・感想

### <参考資料>

- ・教科書:東京書籍「新しいほけん3・4」
- ・「楽しい食事つながる食育」(文部科学省)
- ・朝食摂取の有無による体温変化表またはサーモグラフィー
- ・ワークシート

### 他教科との関連

- ・ 特別活動「朝ごはんてパワーアップ」

### 家庭との連携

- ・ 保健だより, 食育だよりで「食事, 運動, 休養・睡眠」の重要性について取り扱う。





小・3年生



学級活動

題材名：「朝ごはんんでパワーアップ」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標：○朝ごはんの役割について理解することができる。

○朝ごはん健康の関係に興味を持ち、毎日元気に過ごすために、バランスのよい朝ごはんを食べようとする意欲を持つ。

⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能) (学びに向かう力, 人間性等)

		指導上の留意点 (○は教師からの発問)	
		T1 (学級担任)	T2 (栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○朝ごはんを食べないで登校した時、体はどうなりますか。 ・朝ごはんには何かパワーがあることに気付かせる。 ・普段、自分が食べている朝ごはんを書いたワークシートを机に出させる。		・机間指導をしながら、机上にワークシートがあるかどうか確認する。
	<b>朝ごはんんでパワーアップ</b>		
展開	○朝ごはんの役割を栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。		○朝ごはんの役割について考えてみましょう。 ・体のスイッチ ・頭のスイッチ ・うんちのスイッチ
	○どんな朝ごはんでもよいのか、栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。		写真またはICT活用 ○体がパワーアップする朝ごはんはどちらでしょう。 ・ふりかけごはんとか、おかずがそろった朝食を掲示し、どちらが望ましいか考えさせる。 ・児童の発言を生かして、おかずのそろったものを食べる大切さを伝える。
		朝ごはんの役割を3つのスイッチというキーワードでおさえて、分かりやすくする。	
		料理カードを使うことで、例示した朝食の献立をイメージしやすくする。	

	○どうすれば朝ごはんをおいしく食べられますか。	○自分が食べている朝ごはんはどうでしょう。 ・おかずがないことや、量が少ないことに気付かせ、自分の朝食の課題を考えさせる。
終末	○朝ごはんをパワーアップするために、家庭で実践したいことをワークシートに書きましょう。	・机間指導をして、次回への意欲を持たせる。

### 評価

- ・朝ごはんの役割について理解することができたか。(知識・技能)
- ・朝食と健康の関係に興味を持ち、毎日元気に過ごすために、バランスのよい朝ごはんを食べようとする意欲が持てたか。(主体的に学習に取り組む態度)



### 板書計画

月  
日  
曜日  
日直

朝ごはんパワーアップ

体のスイッチ

頭のスイッチ

うんちのスイッチ

どちらの朝ごはんがパワーアップできますか

ふりかけごはん

おかずのそろった朝ごはん

朝ごはんをおいしく食べるには

- ・早くおきる
- ・うんどうをする

### <ワークシートに記入する項目例>

- ・ふだん、自分が食べている朝ごはん
- ・家庭で実践したいこと

### 給食時間での指導

- ・朝ごはんは給食のような食事の組み合わせが望ましいことを話す。

### 他教科との関連

- ・体育「1日の生活のしかた」(東京書籍)

### 家庭との連携

- ・ワークシートに記入した「家庭で実践したいこと」を家庭でも確認してもらい、連携して意欲化を図る。

小・4年生



体育  
(保健領域)

単元名:体の成長とわたし  
小単元名:「よりよく成長するための生活」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標: ○からだをよりよく発育・発達させるためには、バランスのとれた食事, 適切な運動, 休養・睡眠が必要であることを理解する。

⇒食に関わる 資質・能力(知識及び技能)

指導上の留意点(○は教師からの発問)

T1(学級担任)

T2(栄養教諭・学校栄養職員) T3(養護教諭)

導入

- 体が成長するとはどういうことでしょう。
  - ・骨が成長して体が大きくなっていることに気付かせる。
- 体がよりよく育つために大切なことはどんなことでしょう。
  - ・好き嫌いせずに食べる
  - ・たくさん遊ぶ
  - ・よく寝る

ICT活用

- ・上腕骨模型と骨密度増加グラフを提示する。



毎日の生活を振り返り, 成長するためには食事, 運動, 休養・睡眠が大切であることを押さえる。発育のしかたや時期は, 性差や個人差があることにも留意する。

よりよく成長するための生活について考えよう

展開

- 食事について栄養教諭・学校栄養職員の先生に話を聞いてみましょう。
  - ・机間指導をし, 3つの食品群分けの支援をする。

- まずは, 食事との関わりから考えていきましょう。成長期に特に必要な栄養素は何だと思えますか。(T2)
  - ・たんぱく質→体をつくる
  - ・カルシウム→骨や歯をつくる
  - ・ビタミン→体の調子を整える
- これらの栄養素がとれているか, 今日の給食に使われている食品を3つのグループに分けて確認してみましょう。(T2)
  - ・ワークシートを使い, 給食に使われている食品を3つの食品群に分けさせる。
  - ・給食は成長期に必要な栄養素が含まれていることを再認識させる。



食品数に着目させ, 多くの種類の食品をとることで, 成長に必要な栄養素がとれることに気付かせる。

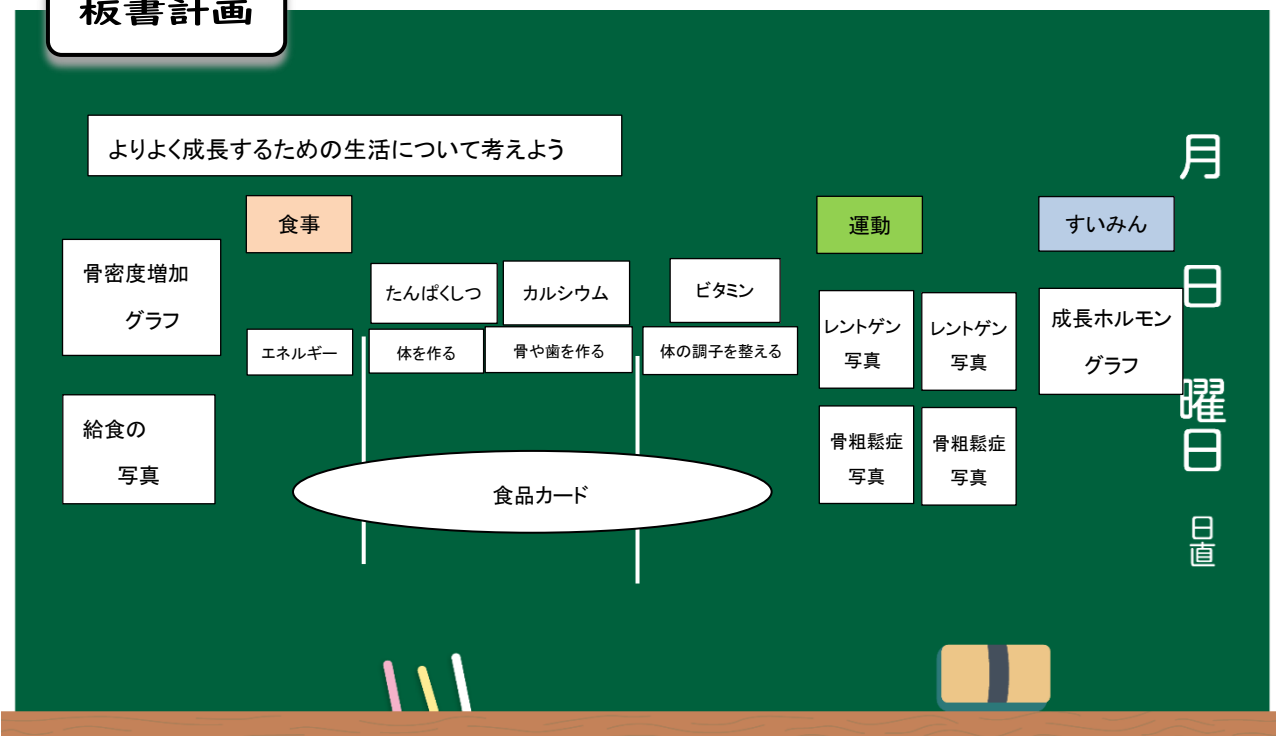
	<p>○運動をするとどんな効果があるでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉が発達する</li> <li>・骨が丈夫になる</li> <li>・心臓や肺の働きを高める</li> <li>・骨の成長は運動の刺激によって丈夫になることを知らせる。</li> </ul> <p>○睡眠について養護教諭に話を聞いてみましょう。</p>	<p><b>ICT活用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・骨のレントゲン写真や骨粗しょう症の骨の写真提示する。</li> </ul> <p><b>○睡眠にはどんな効果があるでしょう。(T3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体が育つのに必要な成長ホルモンが出る</li> <li>・筋肉や骨がつくられる</li> <li>・疲れがとれる</li> </ul> <p><b>ICT活用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・成長ホルモンのグラフを説明し、睡眠と成長のかかわりについて理解させる。</li> </ul>
<p>終末</p>	<p>○今日の授業でわかったことや、これからの生活で頑張りたいことをワークシートにまとめましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめたことを発表させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机間指導をし、次回への意欲を持たせる。</li> </ul>

**評価**

・からだをよりよく発育・発達させるためには、バランスのとれた食事、適切な運動、休養・睡眠が必要であることを理解できたか。(知識・技能)



**板書計画**



### <ワークシートに記入する項目例>

- ・3つの食品群の分類表
- ・食事, 運動, 睡眠チェック表
- ・感想

### <参考資料>

- ・教科書: 東京書籍「新しいほけん 3.4」
- ・上腕骨模型
- ・骨密度増加グラフ
- ・成長ホルモングラフ
- ・レントゲン写真
- ・給食1食分の写真
- ・食品カード

#### 給食時間での指導

- ・成長期に特に大切な栄養素であるたんぱく質, カルシウム, ビタミンを含む食品を確認する。

#### 他教科との関連

- ・4年理科「動物のからだのつくりと運動」(東京書籍)
- ・5年家庭科「ご飯とみそしるは食事の基本」(開隆堂)
- ・6年家庭科「1食分のこんだてを立てよう」(開隆堂)

#### 家庭との連携

- ・成長期に必要な栄養素を多く含む食品やレシピを食育だよりで紹介する。



小・4年生



総合

題材名：「大豆はかせになろう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標： ○いろいろな形で大豆の栄養を摂取できることを理解する。  
○日本の食文化に欠かせない大豆を食べようとする意欲を持つ。  
⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)(学びにむかう力,人間性等)

指導上の留意点(○は教師からの発問)

T1(学級担任)

T2(栄養教諭)

導入

- ずんだ餅ときなこ餅を見比べてみましょう。
- ・ きなことずんだは何からできているのか考えさせる。
  - ・ 見た目や食べた時の味の記憶などを思い起こさせ、様々な観点から比較させる。

- ・ ずんだ餅ときなこ餅を見せる。



ずんだもきなこも、同じ大豆からできていることを知らせる。

展開

大豆について、くわしく学習しましょう

- グループで冷蔵庫(モデル)の中から大豆が原料の製品を探し出し、作り方ごとにワークシートにまとめてみましょう。
- ・ しょう油やみそも大豆からできていることに気づかせる。
  - ・ 加工食品は、食品表示を見ると、材料が分かることを知らせる。

- 枝豆と大豆の栄養素を比べてみましょう。
- ・ 枝豆と大豆の栄養素について教え、大豆について興味を持たせる。
  - ・ 大豆は「畑の肉」と呼ばれていることを教える。

ICT活用(スライド)

- ・ 枝豆の栄養素と大豆の栄養素について、スライドを使って説明するのも良い。スライドに枝豆や大豆のイラストを入れると伝わりやすい。



大豆は様々な形に加工され、普段の食生活に欠かせないものであることに気付かせる。

- 大豆は昔から、日本の食を支えてきたことを知らせる。
- ・ 大豆の歴史の話をする。
  - ・ 給食でも大豆や大豆の加工食品をたくさん使用していることを伝える。



・大豆は日本の食を支えてきたことを知り、大豆や大豆製品を食べることの大切さに気付かせる。

終末

○分かったことや感想をまとめて発表しよう。  
 ・学んだことをワークシートにまとめ、振り返らせる。  
 ・ワークシートの記入ができない児童には、黒板に提示した加工食品を使って本時の授業内容を振り返ることができるようにする。

・給食に大豆料理を使った料理が登場します。  
 ・給食を残さず食べようとする意欲を持たせる。  
 ・机間指導をして、次回への意欲を持たせる。

### 評価

- ・いろいろな形で大豆の栄養を摂取できることを理解できたか。(知識・技能)
- ・日本の食文化に欠かせない大豆を食べようとする意欲を持てたか。  
 (主体的に学習に取り組む態度)



### 板書計画

大豆はかせになろう

ずんだ餅ときなこ餅の

写真

〈大豆の加工食品を探そう〉

冷蔵庫と大豆の加工食品の写真

枝豆と大豆の

栄養素の違い

食品カードまたは

ICT活用

〈大豆の歴史〉

イラストやキーワードカードまたは

ICT活用

月  
日  
曜日  
日

#### 〈ワークシートに記入する項目例〉

- ・ずんだ餅ときなこ餅の違い
- ・大豆の加工食品の分類
- ・分かったことや感想
- ・今後に生かしたいこと

#### 〈参考資料〉

- ・ずんだ餅ときなこ餅の写真
- ・大豆の加工食品分類表
- ・冷蔵庫の写真
- ・大豆の加工食品の写真
- ・加工食品のラベル

#### 給食時間での指導

・給食にも、大豆や大豆の加工食品をたくさん使用していることを伝え、大豆を食べようとする意欲を持たせる。

#### 家庭との連携

・学習したことを食育だより等で知らせ、家庭でも大豆や大豆の加工食品を食べよう働きかける。

※ この学習指導案は、全30時間の総合のうちの1時間である。



小・5年生



社会

単元名：これからの食料生産とわたしたち  
小単元名：「食料を安定して確保する」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

**本時の目標：**○地産地消について知り、地域の良さを見付けることができる。  
○地域でとれる食べ物の良いところを理解し、進んで食べようとする意欲を持つ。  
⇒食に関わる資質・能力（知識及び技能）（学びに向かう力、人間性等）

		指導上の留意点（○は教師からの発問）	
		T1（学級担任）	T2（栄養教諭・学校栄養職員）
導入		<p>○買い物をする時、どんなことに気を付けて食材を選んでいきますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材を選ぶ時の自分の基準を考えさせる。</li> <li>・鮮度・値段・生産地</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生産地、価格の異なる2種類のかぼちゃを提示して、具体的に考えやすいようにする。</li> <li>・食べ物の多くを海外からの輸入に頼っていることや、全国の食材を一年中手にすることができるという現状を伝える。</li> </ul>
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">地産地消について考えよう</div>	
展開		<p>○地産地消という言葉を知っていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で作られたものをその地域で食べること。</li> </ul> <p>○地産地消にはどんな良さがあるでしょう。栄養教諭・学校栄養職員の先生に話を聞いてみましょう。</p> <p><b>ICT活用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・世界地図や宮城県地図を見せる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作る人と食べる人の距離との関係</li> <li>・移動距離やビニールハウスに係る、二酸化炭素の排出による環境への影響</li> <li>・生産者がわかる→安全安心</li> <li>・地域の産業が盛んになる→食料自給率を上げる→地域食材や食文化の保護</li> </ul>
		<p>○今日の給食に使われている食材の産地はどこでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用している食材の紹介</li> </ul> <p>○この他にも宮城県にはおいしい食材がたくさんあります。どんなものが生産されているか知っていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・宮城県で生産されている食材の紹介。</li> </ul> <p>・みやぎの食材マップを見せる。</p>	<p>給食は、地元の食材を知り、味わってもらいたいと願い、地元食材を多く使用していることを知らせる。</p>

終 末	<p>○本時の学習で分かったことやこれから自分にできることをまとめましょう。</p> <p>・まとめたことを発表させる。</p>	<p>・机間指導をしながら、支援する。</p>
--------	--	-------------------------

### 評 価

- ・地産地消について知り、地域の良さを見つけることができたか。(知識・技能)
- ・地域でとれる食べ物の良いところを理解し、進んで食べる意欲を持つことができたか。(主体的に学習に取り組む態度)



### 板書計画

地産地消について考えよう

世界地図

ICT

活用

宮城県地図

ICT

活用

月  
日  
曜  
日  
日  
直

買い物をするとき  
食材を選ぶポイントは？

- ・新鮮なもの
- ・ねだん
- ・生産地

「地産地消」とは

ちいまき  
地域で作られたものを  
その地域で食べること

今日の給食

みやぎの食材マップ

地域で作られたものを選んで食べましょう

#### <ワークシートに記入する項目例>

- ・地産地消の良いところ
- ・これから自分にできること

#### <参考資料>

- ・教科書：東京書籍「新しい社会」
- ・世界地図 ・宮城県地図
- ・みやぎの食材マップ
- ・給食 | 食分の写真

#### 給食時間での指導

- ・給食に使われている食材の産地を、包装や箱などの実物も交えながら知らせる。

#### 他教科との関連

- ・5年家庭科「日常の食事に生かそう」（開隆堂）

#### 家庭との連携

- ・献立表に、使用している地元食材が分かるように表記したり、食育だよりで食材の情報や生産者を紹介したりする。

小・5年生



単元名：「食べて元気に」

小単元名「ごはんのみそ汁は食事の基本」①食べ物に含まれる栄養素とその働き

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標：○食品に含まれる五大栄養素と体内での主な働きについて理解する。

⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)

指導上の留意点 (○は教師からの発問)

T1 (学級担任)

T2 (栄養教諭・学校栄養職員)

食べ物にふくまれる栄養素とその働きを知ろう

導入

○食べ物の中へ入った食べ物について考えましょう。

- ・口から体に入った食べ物が体の中でどのようになるか考えさせる。

ICT活用

(学校給食の献立写真, 消化・吸収を示す体内の画像または体内エプロン)

- ・食べ物の中での流れを説明する。
- ・食事が空腹を満たすためだけでなく, 食べ物の栄養をとることで健康維持や成長につながっていることに気付かせる。





身近な給食で使用する食品を例に挙げることで「食べること」を意識させて, 学習への意欲を持たせる。食べ物の消化・吸収が自分の体の中で起きていることとして考えさせる。

展開

○「栄養素」といって思い浮かぶことはありますか?

- ・栄養素という言葉から思い付く言葉や知識を発表させ, 児童から栄養に関する言葉を引き出す。
- ・児童が発表した言葉を板書する。

<p>○五大栄養素について栄養教諭・学校栄養職員の先生にお話を聞きましょう。</p> <p>・記入に迷う児童に助言する。</p>	<p>○五大栄養素とその働きについて知ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食で使われている食品の例を挙げ、五大栄養素とその働きについてそれぞれ説明する。</li> <li>・食品は体内での働きにより3つのグループに分けることができることを知らせる。</li> </ul> <p> 1つの食品には複数の栄養素が含まれており、<u>主に含まれている栄養素の働きで分類していることも理解させる。</u></p> <p>○いろいろな食品を3つのグループに分けてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はてなボックスと食品カードを使い、引いたカードを3つのグループに分類しワークシートに記入する。</li> </ul> <p> どんな食品カードが当たるか分からないことで、ワクワクドキドキ感を与えてゲーム感覚で取り組めるようにする。</p>
<p>終末</p> <p>○本時の学習で分かったことをワークシートにまとめましょう。</p>	<p>○机間指導をして、次回への意欲を持たせる。</p>

## 評価

- ・食べ物に含まれる五大栄養素と体内での主な働きについて理解することができたか。  
(知識・技能)



## 板書計画

食べ物にふくまれている栄養素とその働きを知ろう

### ICT

- ・給食写真
- ・消化・吸収の体内画像

<栄養素で思いつく言葉>

- ・エネルギー
- ・ほねを強くする
- ・ビタミン
- ・プロテイン

### 五大栄養素と主な働き

炭水化物	たんぱく質	脂質	無機質	ビタミン
------	-------	----	-----	------

#### エネルギーになる

- ・勉強や運動する力になる

#### 体をつくる

- ・歯やほねをつくる
- ・きん肉や血をつくる

#### 体の調子を整える

- ・おなかの調子をよくする
- ・病気にかかりにくくなる

ごはん

パン

肉

魚

野菜

あぶら

いも

牛乳

たまご

きのこ

さとう

とうふ

海そう

くだもの

食品カード

月

日直

### <ワークシートに記入する項目例>

- ・3つのグループ分けの表
- ・学習して分かったこと

### <参考資料>

- ・家庭科教科書（開隆堂）
- ・デジタル教科書
- ・体内の画像, 体内エプロン
- ・はてなボックス

### 給食時間での指導

- ・当日の給食で使用する食品を3つのグループに分けて確認する。

### 他教科との関連

- ・体育 4年  
「体の発育・発達」
- ・理科 6年  
「食べ物の消化・吸収・排泄」
- ・家庭科 6年  
「こんだてを工夫して」

### 家庭との連携

- ・食育だより等で指導内容や児童の感想などを伝える。



小・5年生



単元名：「食べて元気に」

小単元名「ごはんのみそ汁は食事の基本」②3つの食品のグループとその働き

食育の視点



食事の重要性

心身の健康



食品を選択する能力



食文化

社会性

感謝の心

**本時の目標：**○食品に含まれている主な栄養素の働きにより、食品が3つのグループに分かれることを理解する。  
 ○いろいろな食品を組み合わせて食べることの必要性を理解し、栄養バランスのよい食べ方を考えることができる。  
 ⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)(思考力,判断力,表現力等)

指導上の留意点 (○は教師からの発問)		
	T1 (学級担任)	T2 (栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○食べ物の五大栄養素にはどんなものがあり、いくつかのグループに分けることができたでしょうか。 ・前時の学習を振り返る。 ・児童の意見を板書する。	 この単元は、前時の①「食べ物に含まれる栄養素とその働き」を学習することで、知識をより深め、学習効果を高めることができる。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>3つの食品のグループとその働きを知ろう</b> </div>	
展開	○五大栄養素と3つの食品のグループについて栄養教諭に確認しましょう。	・五大栄養素と食品の3つのグループについて説明する。 ICT活用(プレゼンテーションソフト)
	○「栄養バランスのよい食事」とはどんな食事だと思いますか？ ・自分たちの考える栄養バランスについて意見を発表させる。 ・児童が発表した言葉を板書する。  ○「栄養バランスのよい食事」にするにはどんな食事内容にすればよいか栄養教諭・学校栄養職員の先生に教えてもらいましょう。	 児童が発表したよい意見を生かして具体的な説明につなげる。  ・体に必要な栄養素をちょうどよい割合で含んでいる食品はないことに気付かせ、いろいろな食品を組み合わせて食べるが必要なことを知らせる。 ○給食に使われている食品を3つのグループに分けてみましょう。

<p>・記入に迷う児童に助言する。</p> <p>○Aさんの食事について栄養バランスをよくするにはどんなアドバイスをしてあげますか？ 考えて発表しましょう。</p> <p> 児童が栄養士になったつもりで考えさせることで学習意欲を高める。 家庭にあるものや、お店で買えるもの、食べ方の工夫など様々な視点から考えさせる。</p>	<p>・食品カードを用いて3つのグループに分けさせる。</p> <p>・3つの食品のグループを揃えて食べることが大切であり、そのためには「主食・主菜・副菜・汁物」を組み合わせるとよいことを伝える。</p> <p> 給食写真や食品カードを示すことによりイメージしやすくなる。食品には複数の栄養素が含まれているため、厳密に分類できなくても良いことを伝える。</p> <p>○給食とAさんの休日の昼食を比較してみましょう。</p> <p>・給食とAさんの昼食の内容を比較し、どちらが栄養バランスがよいか考えさせる。</p> <p>【給食】ごはん・焼き魚・おひたし・みそ汁・牛乳 【Aさん】カップめん・メロンパン</p> <p>・児童から発表された意見をもとに、栄養教諭・学校栄養職員の立場からAさんへのアドバイスをする。</p> <p>例) ゆでたまごや野菜サラダを付け加えると3つのグループが揃って栄養バランスもよくなります。</p>
<p>終末 ○本時の学習で分かったことをワークシートにまとめましょう。</p>	<p>○机間指導をして、次回への意欲をもたせる。</p>

### 評価

- ・食品に含まれている主な栄養素の働きにより、食品が3つのグループに分かれることを理解できたか。(知識・技能)
- ・いろいろな食品を組み合わせる必要の必要性を理解し、栄養バランスのよい食べ方を考えることができたか。(思考・判断・表現)





## 板書計画

3つの食品のグループとその働きを知ろう

### ICT

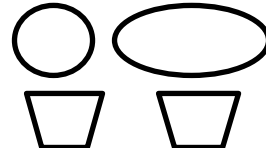
- ・五大栄養素と主な働き
- ・3つの食品のグループ

「栄養バランスのよい食事とは？」

- ・野菜が入っている。
- ・肉や魚の料理
- ・ごはんがある

【給食のこんだて】

料理カードまたは写真



【Aさんの昼食】

料理カードまたは写真



月  
日  
曜  
日  
日  
直

### <ワークシートに記入する項目例>

- ・食品分類表
- ・給食とAさんの昼食との違いを書いてみよう
- ・Aさんへのアドバイスを考えよう
- ・気付いたこと

### <参考資料>

- ・家庭科教科書（開隆堂）
- ・デジタル教科書
- ・食品群表
- ・料理カードまたは写真

### 給食時間での指導

- ・当日の給食献立を料理カードにして活用する。

### 他教科との関連

- ・体育4年  
「体の発育・発達」
- ・理科6年  
「食べ物の消化・吸収・排泄」
- ・家庭科6年  
「こんだてを工夫して」

### 家庭との連携

- ・食育だより等で指導内容や児童の感想などを伝える。



小・6年生



家庭

単元名：まかせてね 今日の食事

小単元名：「献立の立て方を考えよう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標： ○栄養バランスのとれた食事の作り方を理解する。

⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(学級担任)	T2(栄養教諭)
導入		<p>○献立を考える時、どのようなことに気を付けたらよいでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1食分の献立を立てる時に気を付けることを発表させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・板書する。</li> </ul>
展開		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     栄養バランスのよい食事を考えよう                 </div>	
		<p>○栄養教諭、学校栄養職員の○○先生に献立の立て方を聞いてみましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p> 給食と関連付けて栄養バランスについて考えさせる。</p> </div> <p>○1食分の献立を考えましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・献立のテーマを考え、料理カードを使い1食分の献立を作らせる。</li> </ul> <p>○献立の栄養バランスを確認しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・隣同士ペアになって、相手の献立を確認させる。</li> <li>・良い点と改善した方が良い点をワークシートに書かせる。</li> </ul> <p>○献立を見直しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・料理カードを使い献立の見直しをさせる。</li> </ul> <p><b>ICT</b>見直した栄養バランスのよい食事を発表させる。</p>	<p>○献立の立て方を知りましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭が給食の献立づくりのために、料理の組合せ(主食・主菜・副菜・汁物)、栄養バランス、彩り、味、季節感、地場産物、調理方法、予算等について気を付けることを伝える。</li> <li>・テーマは、朝・昼・夕食のいつの食事なのか、誰のための食事なのかを設定させる。</li> <li>・主食・主菜・副菜・汁物の組合せで考えさせる。</li> <li>・机間指導し、確認のポイントを伝える。</li> <li>・主食・主菜・副菜・汁物がそろっているか。</li> <li>・五大栄養素が全て入っているか。</li> <li>・発表後、献立について助言する。</li> </ul>

終末	<p>○本時の学習で分かったことをワークシートにまとめましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習を振り返り、1食分の献立を考える時、どんなことに気を付けるかをまとめ発表させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机間指導し、記入の進まない児童には、支援する。</li> </ul>
----	---	--

### 評価

栄養バランスのとれた食事の作り方を理解できたか。(知識・技能)



### 板書計画

バランスのよい食事を考えよう

<p>献立を考える時に気を付けることは？</p>	<p>バランスよい食事とは？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食+主菜+副菜・汁物</li> <li>・五大栄養素</li> <li>・色</li> <li>・味</li> </ul>	<p>栄養バランスチェック表 (教科書参照)</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 40px; text-align: center;">副菜</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 40px; text-align: center;">主菜</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 40px; text-align: center;">主食</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 40px; text-align: center;">汁物</div> </div> <p>給食1食分の写真</p>	<p>料理カード</p> <p>またはICT活用</p>

月  
日  
曜日  
日直

#### <ワークシートに記入する項目例>

- ・献立のテーマ
- ・献立を考えた理由や工夫したところ
- ・栄養バランスチェック表
- ・友だちからのアドバイス
- ・改善点や感想等

#### <参考資料>

- ・給食1食分の写真
- ・予定献立表
- ・料理カード
- ・栄養バランスチェック表
- ・ワークシート

#### 他教科との関連

・社会「わたしたちの生活と食料生産」(東京書籍)

#### 家庭との連携

・学習したことを食育だより等で知らせ、休日に家庭でも献立作成や調理に関わらせるように働きかける。

小・6年生



体育  
(保健領域)

食育の視点



単元名：病気の予防

小単元名：「生活習慣病を予防しよう」

食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化



社会性


感謝の心

**本時の目標：**

- 生活のしかたが関わって起こる病気にはどのような病気があるか理解する。
- 病気を予防するために、今日からできる方法を考えたり、選んだりすることができる。

⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)(思考力,判断力,表現力等)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(学級担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)・T3(養護教諭)
導入	○日本人の死因で多いのはどんな病気だと思いますか。 <b>ICT活用</b> ・死因の多くが「生活習慣病」であることに気付かせる。		 生活習慣病は、子どもにも増えていることを押さえる。
	展開	<b>生活習慣病を予防しよう</b>	
○生活習慣病の原因について考えよう。 ・食事,運動,休養・すいみに分けてグループで考え,発表させる。  生活習慣病の原因→生活行動が関係 ・かたよった食事(糖分,脂肪分,塩分のとり過ぎ)・運動不足・寝不足など		・板書する。	
	○不健康な生活を続けていると体の中では、どういことが起きるのか,養護教諭の先生に聞いてみましょう。		<b>ICT活用</b> ・血管の画像と模型を使って血液が流れにくくなることを理解させる。 ・体に起きる様々な症状について知らせる。 (T3)
	○望ましい食事の質と量について栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。		<b>ICT活用</b> ・Aさんの悪い食事例と給食を比較させ,糖分・脂肪分・塩分の量に気付かせる。

	<p>○生活習慣病の予防法について考えましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病を予防するためには、どんな生活をしたらよいかを食事、運動、休養・すいみに分けて考え、発表させる。</li> </ul>	<p><b>ICT活用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1日に摂ってよい糖分・脂肪分・塩分の量を知らせ、自分の食事(おやつ)について考えさせる。(T2)</li> </ul> <p> 栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠などの生活習慣を身に付けることによって、生活習慣病は予防できる。</p>
<p>終末</p>	<p>○自分の生活を振り返り、生活習慣病にならないために自分が取り組めることを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>これからの生活で実行していく内容を具体的にワークシートに記入させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分や家族の将来の健康についても考えさせる。</li> <li>机間指導をして、次回への意欲を持たせる。</li> </ul>

**評価**

- 生活のしかたが関わって起こる病気にはどのような病気があるか理解できたか。(知識・技能)
- 病気を予防するために、今日からできる方法を考えたり、選んだりすることができたか。(思考・判断・表現)



**板書計画**

生活習慣病を予防しよう

日本人の死因のグラフ  
またはICTの活用

生活習慣病→生活行動が関係

食事 運動 休養  
(すいみん)

Aさんの食事と給食の比較  
ICTの活用

健康な血管  
しぼうがたまった血管  
ICTの活用

原因  
予防

糖分・しぼう・食塩の多い  
食事(おやつ)の表  
またはICTの活用

1日にとってよい  
糖分・しぼう分・塩分量

月  
日  
曜日  
日直

### <ワークシートに記入する項目例>

- ・生活習慣病の原因
- ・生活習慣病の予防法を記入する表
- ・自分の生活を振り返り,生活習慣病にならないために自分が取り組めること

### <参考資料>

- ・日本人の死因のグラフ
- ・しぼうがたまった血管の画像
- ・糖質・しぼう分・塩分の多い食事(おやつ)を示したもの
- ・Aさんの悪い食事例
- ・給食!食分の写真

#### 給食時間での指導

- ・給食の糖分,脂肪分,塩分量を提示し,適切な量を実感させる。

#### 他教科との関連

- ・4年 保健「よりよく成長するための生活」(東京書籍)
- ・5年 家庭「食べて元気に」(開隆堂)

#### 家庭との連携

- ・学習したことを食育だより等で知らせ,家庭でも生活習慣病の予防を働きかける。







題材名：「食生活と健康」

食育の視点



食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力
食文化	社会性	感謝の心

**本時の目標：** ○食生活が私たちの体の発育・発達や健康と関係していることを理解する。  
 ⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(教科担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○朝食を抜くと、どのような問題が起こるのでしょうか。 予想される回答 ・力がでない・集中できない		
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">食生活と健康の関係を考えよう</div> <p>○食事の役割について栄養教諭の先生に説明をしてもらいましょう ・食事の役割について理解させる。</p> <p>○一日にどれくらいのエネルギーを必要としているのでしょうか。 ・基礎代謝量について理解させる。</p>	<p><b>ICT</b> ○食事の役割について説明します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の役割：体温を上げる。午前中に必要なエネルギーや栄養素を補給する。</li> <li>・昼食の役割：午前中の活動で失われたエネルギーや栄養素を補給する。</li> <li>・夕食の役割：一日の活動で失われたエネルギーや栄養素を補給する。疲労回復する。</li> </ul> <p>○一日に必要なエネルギーについて説明します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安静にしているときに必要なエネルギー量を「基礎代謝量」という。</li> <li>・年齢・性別によって必要なエネルギー量も違う。</li> <li>・給食でのエネルギー量もこの数値が基になっている。</li> </ul> <p>○食事によって体に必要な栄養素を取る必要があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく食べる必要がある。</li> </ul>	
	終末	○ワークシートに今日の学習の振り返りをし、自分がこれからできることをまとめましょう。	○給食は、皆さんに必要な栄養素をとることができるよう献立を考えているので、残さず食べてほしいです。

## 評価

- ・食生活が私たちの体の発育・発達や健康と関係していることを理解できたか。  
(知識・技能)



## 板書計画

### 食生活と健康について考えよう

朝食を抜くとどのような問題がおこるでしょうか？

- ・力がでない
- ・集中できない

食事の働きについて

朝食

昼食

夕食

### 基礎代謝量

- ・年齢・性別によって違う
- ・身体活動レベルによって違う
- ・学校給食もこの数値をもとに作られている

バランスよく  
食べることが大切

月  
日  
曜日  
日直

### <ワークシートに記入する項目例>

- ・自分のこれまでの生活を振り返って、どうすればよいかを考える。
- ・教科書 P11「活用する」の問いに対し、自分の考えを記入する。

### <参考資料>

- ・保健の教科書(東京書籍)

### 給食時間での指導

- ・給食はバランスがよいことを知らせる。

### 他教科との関連

中学校 技術・家庭科  
家庭分野  
「食生活と栄養」  
中学校理科 2年  
「消化と吸収」  
小学校 家庭科  
小学校 保健

### 家庭との連携

- ・給食だより等を通じて家庭へ知らせる。

中・1年生



題材名：「身近な植物の分類について知ろう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康


食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標： ○植物をいろいろな特徴に注目して分類することができる  
⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(教科担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)
導入		○次の植物をいろいろな特徴に注目して分類してみましょう。 ・ヘチマ・キュウリ・スイカ・ジャガイモ・トマト ・分類方法 ・花が咲くか咲かないか 実がつくかつかないかなど	・机間指導を行う。 ・板書する。
		植物を分類するときにはどのような共通点や相違点に注目すればよいだろうか	
展開		○実際に分類してみましょう。 花が咲く ヘチマ・キュウリ・スイカ・ジャガイモ・トマト 実がつく ヘチマ・キュウリ・スイカ・ジャガイモ・トマト ○これまでの分類方法だと分けられないので、他に分類方法はありますか。 ・食べている部分 実 根 茎 など	 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">給食に使われている食材はどの分類に入るか考えさせる。</div> ○今日の給食で使われている食材はどの分類に入っているでしょう。 <b>ICT</b> 例 ニンジン ダイコン サツマイモ イネ 等 ・同じ分類方法で分ける。 ・実物があれば、実物を提示する。
	終末	○本時の学習で分かったことをワークシートにまとめましょう。 ・どんな分類方法があるか分かったか ・ほかにどんな分類方法があるだろうか ・すべての植物が分類される方法はあるだろうか	・机間指導をしながら、記入の進まない生徒の支援をする。

## 評価

・植物をいろいろな特徴で分類することができたか。(知識・技能)



## 板書計画

植物を分類するときにはどのような共通点や相違点に注目すればよいだろうか。

・花 咲く  
咲かない

・実 実がなる  
実がならない

他に分類する方法は？

・ヘチマ  
・キュウリ  
・スイカ  
・ジャガイモ  
・トマト

**ICT** 本日給食で使う野菜  
例 ・ニンジン  
・ダイコン など

月  
日  
曜日  
日直

## <ワークシートに記入する項目例>

- ・いろいろな植物の特徴
- ・植物の共通点や相違点
- ・今日の給食の分類

## <参考資料>

- ・理科の教科書(東京書籍)

## 給食時間での指導

- ・当日使われた食材について分類する。

## 他教科との関連

- ・家庭科で使用する食材を分類する。(野菜の種類と性質)

## 家庭との連携

- ・給食だより等で家庭へ知らせる。

中・2年生



題材名：「ホットケーキの秘密」

～炭酸水素ナトリウムを加熱した時の変化～

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

**本時の目標：**○ホットケーキのふくらみの原因が炭酸水素ナトリウムであることが分かる。  
○炭酸水素ナトリウムを加熱するとどのような変化が起こってホットケーキがふくらむのかを予想できる。  
⇒食に関わる資質・能力（知識及び技能）、（思考力、判断力、表現力等）

		指導上の留意点（○は教師からの発問）	
		T1（学級担任）	T2（栄養教諭・学校栄養職員）
導入		ホットケーキの秘密について考えてみましょう。	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のゲストティーチャーとして、学校給食を作っている栄養教諭・学校栄養職員を紹介する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットケーキを半分にカットした実物を持参して登場する。</li> </ul>
展開	○ホットケーキを食べたことがある人は手を挙げてください。食べた時の感想を教えてください。（予想される感想）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふわっとしている。やわらかい。もちもちしている。食感がやわらかくて弾力がある。</li> <li>・失敗してふくらまずベタっとしたホットケーキになったなど。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットケーキの断面が見えるものを列ごとに配り、構造のチェックをしてもらう。</li> <li>・ホットケーキの内部は多くの穴がスポンジ状になっているため、ふっくらとやわらかい。この構造を作り出す原因となる物質は何かを探る提案をする。</li> </ul>
	○ホットケーキの内部構造について、ゲストティーチャーと一緒に考えていきましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットケーキを作る時に使う材料をあげてみましょう。</li> <li>・小麦粉・卵・砂糖・塩・牛乳・ベーキングパウダー</li> <li>・生徒から挙がらなかった食品を補足する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットケーキを作る時に使う材料をあげてみましょう。</li> <li>・小麦粉・卵・砂糖・塩・牛乳・ベーキングパウダー</li> <li>・生徒から挙がらなかった食品を補足する。</li> </ul>
	○原因となる物質を見つけるにはどうしたらよいでしょうか。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     ・原因となる物質を見つけるにはどのようにすればよいか考えさせる。                 </div>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふくらんでいないホットケーキに入っていない食品は何かを考えさせる。</li> <li>・ベーキングパウダーを入れないとホットケーキはスポンジ状にはならない。つまりベーキングパウダーがスポンジ状の構造をつくる原因と考えられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵を入れない、牛乳を入れない、砂糖を入れない、ベーキングパウダーを入れないで作ったそれぞれのホットケーキの断面図を ICT で見せる。</li> </ul>	

展 開	<p>○ベーキングパウダーの主成分は炭酸水素ナトリウムという物質です。</p> <p><b>ICT活用</b> ベーキングパウダーの成分表示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>炭酸水素ナトリウムを加熱すると、どのような変化が起こり、ホットケーキがやわらかくなるのか次の時間に実験をすることを伝える。</li> </ul>	<p><b>ICT活用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーキングパウダーを使った他の食品を知らせる。</li> </ul>
終 末	<p>○次回の授業についての確認をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>炭酸水素ナトリウムを加熱した時の変化について実験をすることを伝え意欲を持たせる。(本日の振り返りをする。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>机間指導をしながら、次回への意欲付けをする。</li> </ul>

### 評 価

- ・ホットケーキのふくらみの原因が炭酸水素ナトリウムであることが分かったか。  
(知識・技能)
- ・炭酸水素ナトリウムを加熱するとどのような変化が起こってホットケーキがふくらむのかを予想できたか。  
(思考・判断・表現)



### 板書計画

月日(曜日)

本時の目標・ねらい

問題発見

構想

課題⇒実験



**ICT**教材

#### <ワークシートに記入する項目例>

- ・ホットケーキの秘密
- 問題発見:ホットケーキのふくらとしたやわらかさの原因は何か。  
自分の考え・Pの考え
- 構想:原因となる物質を見付けるにはどのようにすればよいか。  
自分の考え・Gの考え
- 課題:炭酸水素ナトリウムを加熱するとどのような変化が起こって、ホットケーキがやわらかくなるのか。自分の考え・Gの考え  
[実験方法]プリント参照                      P:ペア    G:グループ

#### <参考資料>

- ・理科の教科書(東京書籍)  
第1節「ホットケーキの秘密」

### 給食時間での指導

- ・ベーキングパウダーを活用した献立の時に放送, お便りで振り返る。

### 他教科との関連

- ・技術・家庭科(家庭分野)

### 家庭との連携

- ・ワークシートの発展として, 「家庭でおいしく作るホットケーキの作り方」を配布し, 学習を家庭で振り返られるよう働きかける。





中・2年生



題材名:「行事食と地域の食文化」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化


社会性

感謝の心

本時の目標: ○行事食に使われている食品は、地域で取れたものが多いことに気付く。

○献立作成に意欲的に取り組むことができる。

⇒食に関わる資質・能力(知識及び技能),(学びに向かう力,人間性等)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(学級担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○今日は行事食と地域の食文化について、学習していきましょう。 ○年中行事における「もち」との関わりについて、「我が家の行事食調査」をもとに考えてみよう。		・「我が家の行事食調査」のプリントが机上有ることを確認する。
		行事食と地域の食文化を知ろう。	
展開	○今日は行事食と地域の食文化について、学習していきましょう。 ○年中行事における「もち」との関わりについて、「我が家の行事食調査」をもとに考えてみよう。 ・年中行事と行事食の関連について考えさせることで、その意義を考えさせたり、料理や料理の由来について気付かせたりする。		
	○行事食として「もち」をどのように料理しているのでしょうか。 (予想される料理) ・雑煮・あんこもち・おはぎ・ずんだもち ・くるみもち・ふすべもち・えびもち・草もち ・飴もち・豆もち・おろしもち・しょうがもち ・納豆もち・ごまもち など  ・もち料理を月毎に並べ替え、行事とのかかわりについて考えさせる。	○「もち」料理と行事食の関わりについて考えていきましょう。 ・もち料理を月毎に並べ替え、黒板に提示し、思考の整理をする。 ・どんな食材が使われているのかを考えさせ、食材の旬や、食べられている地域との関係から、地元でとれたものが多いことに気付かせる。⇒資料提示 ○献立作成上の注意点についてお話しします。 ・グループ実習であること。・行事(季節)を決める。 ・季節の旬の食材を考える。もち以外の料理を考え、1食分の献立を作成する。	

終 末	<p>○次回の授業についての確認をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今後、調理実習計画を立て、調理実習をすることを知らせ、行事食をつくっていくことに意欲を持たせる。（本日の振り返りをする。）</li> </ul> <p>○振り返りをノートにまとめましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 机間指導をしながら、次回への意欲付けをする。</li> </ul>
--------	---	--

## 評 価

- ・ 行事食に使われている食品は、地域でとれたものが多いことに気付けたか。  
(知識・技能)
- ・ 献立作成に意欲的に取り組むことができたか。（主体的に学習に取り組む態度）



## 板書計画

### 本時の目標・ねらい

#### もちつきの準備・手順

杵と臼の写真  
もちつき写真



#### もち料理について（食材カード）

1 2月



1月

2月

3月



#### 行事食としての「もち」

- ・ どんな食材が使われている
- ・ 食材の旬
- ・ 食べられている地域
- ・ もちの形 だし汁 味付け
- ・ 盛り付け

旬食材ポスター

**ICT**活用

宮城県地図

**ICT**活用

#### もち料理の行事食献立

留意点

給食献立

### ＜ワークシートに記入する項目例＞

- ・ 我が家の行事食調査  
氏名 地域 家族構成 調査で協力してくれた人  
我が家の行事食（食べる時期など）
- ・ 「もち」が使われている行事食の献立作成をしよう。  
行事食としてのもち料理 食べる時期 もちの形  
だし汁について 味は（しょう油 みそ 塩）盛り付けか  
た いわれなど
- ・ 1食分の献立作成（6つの食品群の表）  
行事（季節） 旬の食材 もち料理 その他の料理  
考えた理由など

### ＜参考資料＞

- ・ みやぎの行事食
- ・ 食材絵カード
- ・ 旬の食材ポスター

### 給食時間での指導

- ・行事食を給食に活用した時の放送, お便りで振り返る。

### 他教科との関連

- ・技術・家庭科(家庭分野)
- ・社会科

### 家庭との連携

- ・ワークシートの「我が家の行事食調査」を通して, 家庭でこれまで受け継がれてきた行事食を子どもに伝えてもらえるように働きかける。



中・3年生



題材名:「給食の残菜を減らすには」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

**本時の目標:** ○自分の学校の残菜を知り,そのことが環境に及ぼす影響を理解する。  
 ○残菜をなくすため,自分たちで工夫して給食の献立を立てることができる。  
 ⇒食に関わる資質・能力(知識及び技能)(思考力,判断力,表現力等)

指導上の留意点(○は教師からの発問)	
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>T1(学級担任)</span> <span>T2(栄養教諭・学校栄養職員)</span> </div>
導入	<p>○給食委員会が本校の給食について「給食センターの職員にとった調査で『残菜が多い』『冬場に給食が残る』ことが分かった。」と報告していた件について,考えてみよう。(課題提示)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <b>残菜を少なくするために,自分たちでできることを考えよう。</b> </div> <p>・本日のゲストティーチャーとして,学校給食を作っている栄養教諭・学校栄養職員を紹介する。</p>
展開	<p>○残菜を減らすために,どのような工夫をするとよいだろうか。          (予想される回答)  <b>残菜を少なくするため,自分たちで工夫して給食の献立を立てる。</b></p> <p>・苦手な野菜が出たときは,食べられるくらいの量を盛る。⇒でも残菜を減らせるかな?</p> <p>・学校で苦手野菜調査をして,美味しく食べられる献立の工夫をする。(解決のための計画)</p> <p>○栄養教諭・学校栄養職員の先生に献立の立て方や注意点を聞く。</p> <p>○栄養教諭・学校栄養職員の先生から聞いたことを参考にグループで献立作成をする。(実践)</p> <p>○作成した献立をクラスで発表しよう。          (まとめ・発表)</p> <p>・選ばれた献立を給食として提供してもらう。</p> <div style="margin-top: 20px;"> <p><b>ICT活用</b>              給食の残食(残菜)について,栄養教諭・学校栄養職員から現状の報告をする。</p> <p><b>ICT活用</b>              学校給食を例に,              ①栄養が偏らないようにする。              ②地元でとれる食材を使う。(地産地消)              ③牛乳(200ml)を献立に入れる。              ④一食当たりの価格を〇〇円以内にする。              ・栄養教諭・学校栄養職員も一緒に給食として提供できる献立を選ぶ。</p> </div>
終末	<p>○自分たちで作成した献立によって残菜は減らせるか。</p> <p>○今後,本校だけでなく,他校の残菜状況についても調査しよう。また,飲食店や家庭はどうか。食生活から,環境や消費を絡めて考えていこう。</p> <p>・机間指導をしながら,次回への意欲付けをする。</p>

## 評価

- ・自分の学校の残菜を知り、そのことが環境に及ぼす影響を考えることができたか。  
(知識・技能)
- ・残菜をなくすため、自分たちで工夫し給食の献立を立てることができたか。  
(思考・判断・表現)



## 板書計画

### 本時の目標・ねらい

生活を見つめる



課題設定

計画

実践

ICT教材

生活に生かす

### <ワークシートに記入する項目例>

- ・課題解決学習～給食の残菜を減らすためには～  
原因, 自分の考え, 友だちの考え
- ・残菜を減らす工夫の具体の手立てを考える  
(PDCAサイクルで考えよう)
- ・残菜を減らす献立作成  
献立作成上のポイント
- ・まとめ・発表→今後の生活に生かすために
- ・発展

### <参考資料>

- ・家庭科の教科書(開隆堂)

### 給食時間での指導

- ・家庭科の授業で作成した献立を全校生徒に放送で紹介, 給食の便りでも紹介する。

### 他教科との関連

- ・社会科  
(食品ロス・地産地消)
- ・総合的な学習の時間

### 家庭との連携

- ・ワークシートの発展として, 「給食献立の作成」について, 保護者からのコメントをもらう。また, 家庭での食品ロスについて, 家族で話し合っ

中・3年生



保健体育

題材名：「運動やスポーツと食事の関係を知ろう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標： ○運動やスポーツと食事の関係を理解する。  
⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)

		指導上の留意点 (○は教師からの発問)	
		T1 (教科担任)	T2 (栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○これから新人戦の時期に入りますが、運動やスポーツをする時に大切なことはどんなことでしょうか。 ・練習すること・けがをしない・勝つこと・休憩		
運動やスポーツと食事の関係を知ろう			
展開	○食事のことについて、栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。 ・日頃の生活につながっていることも理解させる。	ICT活用 ○私たちの体は何でできているのでしょうか。 ・自分たちが食べた食べ物でできている。 ・食べ物には 体をつくるもの、エネルギーになるもの、 器官をよりよく動かすものがある。 大切なことは、バランスよく食べることである。 ・試合時間に最大のパフォーマンスを発揮するために必要なことは、食べるタイミングである。 ・水分補給のタイミングや摂取する水分の種類も大切である。	
終末	○本時の学習で分かったことをワークシートにまとめましょう。 ・練習のほかにも、疲労回復のための睡眠とエネルギー補給のための食事が大切であることを理解させる。		○まずは、1日3回の食事に必要な栄養素(栄養素を含んだ食品を)まんべんなく摂ることが大切です。 ・バランスのよい給食を残さず食べるように意欲付けをする。

## 評価

- ・運動やスポーツと食事の関係を理解できたか。(知識・技能)



## 板書計画

運動やスポーツと食事の関係を知ろう

スポーツ・運動をする時に大切なこととは？

- ・練習すること
- ・けがをしない
- ・勝つこと
- ・休憩

どんな食事がよいか  
エネルギー：主食  
筋肉：タンパク質  
疲れ：ビタミンC  
骨・血液：カルシウム  
鉄分  
水分補給など

**ICT**活用

教科書口絵 P. 5, 6

給食の写真

- ・バランスよく  
すべての栄養素が  
含まれているもの

月  
日  
曜日  
日直

### <ワークシートに記入する項目例>

- ・体は何でできているか→食べ物と主な働き
- ・水分補給のタイミング, 疲労回復と睡眠
- ・自分の食事の摂り方と改善点, 感想

### <参考資料>

- ・保健の教科書(東京書籍)

### 給食時間での指導

- ・給食は,多くの食品が使われていて,バランスの良い組み合わせになっている。残さず食べることが大切であることを認識させる。

### 他教科との関連

- ・中学校 保健  
P.10 「食生活と健康」  
P.112 「運動やスポーツの効果」

### 家庭との連携

- ・大会前の食事は,家庭で準備することが多いので,給食だより等で家庭へ知らせる。



中・3年生



題材名：「魚をおいしく食べる(中和)食べ方を知ろう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標： ○魚をおいしく食べる食べ方(中和)を理解する。  
⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(教科担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○今日の理科の授業は、栄養教諭・学校栄養職員の先生と一緒に授業をしていきます。 ・前時で「中和」について学習している。		○魚の調理法にはどんなものがあるか。 ・煮る ・焼く ・揚げる
		魚をおいしく食べる食べ方を知ろう	
展開	○今日の成分は、アルカリ性で、レモンやポン酢、梅干しは酸性です。これらの酸は、においの主な成分(アルカリ性の物質)を中和する働きがあります。		○焼魚を食べる時、皆さんはどうしますか。 ・レモンやポン酢をかける ○どうしてかけるのでしょうか。 ・おいしくなるから
		給食と関連づけて中和について考えさせる。	
終末	○本時の学習の振り返りを行い、ワークシートにまとめましょう。 ・酸性とアルカリ性、中和が日常生活で活用されていることを理解させる。		○給食室では、煮魚を煮る時、梅干しを入れて作ります。どうしてでしょうか。 ・やわらかくなるから ○日常生活でも科学が使われているのです。
			・机間指導をしながら、記入の進まない生徒へ支援をする。

## 評価

・魚を美味しく食べる食べ方(中和)を理解できたか。(知識・技能)



## 板書計画

魚を美味しく食べる食べ方を知ろう

焼魚を食べる時

- ・レモン
- ・ポン酢

煮魚を作る時

- ・梅干しを入れる

どうして？

魚を美味しく食べるための  
昔からの知恵

魚のにおい：アルカリ性

+

レモン・ポン酢・梅干し：酸性

= 中和

・給食 1 食分の写真

月  
日  
曜日  
日直

### <ワークシートに記入する項目例>

- ・酸性の特徴
- ・アルカリ性の特徴
- ・中和の振り返り
- ・他に中和を利用した料理があるか
- ・調べたことについて記入する

### <参考資料>

- ・理科の教科書(東京書籍)

### 給食時間での指導

- ・指導日は煮魚や焼魚であることが望ましい。

### 家庭との連携

- ・給食だより等で知らせる。

特別支援学校・  
小学部(低学年)



単元名 「そだててたべよう」  
小単元 「さつまいもをしよう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力




食文化

社会性

感謝の心

**本時の目標：** ○さつまいもを食べると体にどんな良いことがあるかを知る。  
○さつまいもがどんな料理に使われているのかを知り、食べようとする意欲を持つ。  
⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)、(学びに向かう力,人間性等)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(学級担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○始まりのあいさつをしましょう。 ・足は床,手は膝のかけ声で日直に注目する。 ○これから食べ物クイズをします。食べ物の名前を言うので,その食べ物をテーブルの上にあるものの中から選びましょう。 ・だいこん,じゃがいも,ピーマン,さつまいもなどの身近な食べ物の名前を聞き,実物を選ぶ。 ・実物をみんなで触れたり,においをかいだりしながら,食べ物を感じる。		・展示物をテーブルに並べる。
	○今日は,さつまいもについてみんなで勉強しましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">さつまいもをしよう</div> ○さつまいもについて3択クイズをします。 第1問 さつまいもは,どこになっているでしょうか。1:木の上, 2:土の上, 3:土の中 第2問 さつまいもがとれる季節はいつでしょうか。1:春, 2:夏, 3:秋  ○正解をみなさんがさつまいもを収穫した時のVTRで確認しましょう。 <b>ICT</b> 活用(さつまいもの収穫活動VTR) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">💡 VTRで,さつまいもを収穫した活動を振り返り,クイズの答え合わせをする</div>		・クイズを提示する。
展開			

展 開	<p>○さつまいもについて、もっとくわしく栄養教諭・学校栄養職員の先生から話を聞きましょう。</p>	
	<p> 栄養教諭・学校栄養職員の先生は、いつもみんなの給食の献立を考えてくれていることを紹介し、親しみを持たせる。</p>	<p>○さつまいもを食べると、こんな体にいいことがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・からだがぼかぼかあたたまる。</li> <li>・からだを病気からまもる。</li> <li>・うんちがすっきり出るようになる。</li> </ul> <p> 絵カードを使ってわかりやすく説明する</p> <p>○今日の給食にもさつまいもが使われています。写真を見てみましょう。</p> <p><b>ICT</b> 活用（今日の給食の写真）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の写真を見てさつまいもが使われている料理を探す。</li> </ul> <p>○今日の給食では「△△（料理名）」にさつまいもを使いました。みなさん、食べましたか。さつまいもを使った料理はほかにもあって、●月に食べた「□□（料理名）」や、来月は「◇◇（料理名）」が給食にでます。残さず食べて体をあたため、病気から守り、うんちがすっきりできるようにしましょう。</p>
終 末	<p>○栄養教諭の先生のお話はどうでしたか。来月の献立「◇◇（料理名）」が楽しみな人は手を上げましょう。</p>	<p>・机間指導をしてこれから出る献立に期待が持てるように声掛けをする。</p>
	<p> これから出る献立に期待し、食べてみようとする意欲を持たせる</p> <p>○終わりのあいさつをしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日直の児童に注目させる。</li> </ul>	

### 評 価

- ・さつまいもを食べると体にどんな良いことがあるか知ることができたか。  
(知識・技能)
- ・さつまいもがどんな料理に使われているかを知り、食べようとする意欲が持てたか。  
(主体的に学習に取り組む態度)



## 板書計画

### さつまいもをしよう

#### さつまいも3たくクイズ

- ・さつまいもはどこに  
なっているでしょうか
- 1 木の上
- 2 土の上
- 3 土の中
- ・さつまいもがとれるきせつは  
いつでしょうか
- 1 はる
- 2 なつ
- 3 あき

#### さつまいもを食べるとからだによいこと

からだがぼ  
かぽかあた  
たまる (絵)

からだをび  
ようきから  
まもる (絵)

うんちがす  
っきりでる  
ようになる  
(絵)

**ICT** 活用 さつまいもを使った今日の給食の写真

**ICT** 活用 さつまいも収穫活動のVTR

月  
日  
曜日  
日直

### <参考資料>

- ・食べ物の実物
- ・さつまいも収穫活動VTR
- ・さつまいもを食べると体に良いことを書いた絵カード
- ・さつまいもを使った今日の給食の写真

### 給食時間での指導

- ・さつまいも料理が出たときに、  
本時の授業を思い出させ、食  
べると体にどんな良いことが  
あるかを絵カードで再度説明  
する。

### 家庭との連携

- ・授業で児童が活躍したことを  
連絡帳で知らせる。
- ・献立表で芋を使った料理を  
紹介する。



特別支援学校・  
 中学部(1年)



題材名：「かむことの大切さを知ろう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力




食文化

社会性

感謝の心

**本時の目標：**○かむことの大切さを知る。  
 ○よくかんで食べようとする意欲を持つ。  
 ⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能) (学びに向かう力, 人間性等)

指導上の留意点(○は教師からの発問)					
	<table border="1"> <tr> <th>T1(学級担任)</th> <th>T2(栄養教諭・学校栄養職員)</th> </tr> </table>	T1(学級担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)		
T1(学級担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)				
導入	<table border="1"> <tr> <td>           ○始まりのあいさつをしましょう。            ○次の食べ物の中から好きな物を選んでみましょう。            ・やわらかい食べ物(バナナ・ラーメン・ポテト)            とかたい食べ物(りんご・せんべい・チキンカツ)の料理カードを黒板に貼る            ・事前に調査して生徒の好む食べ物を選んでおく            ・全員に好きな食べ物を発表させる         </td> <td></td> </tr> </table>	○始まりのあいさつをしましょう。 ○次の食べ物の中から好きな物を選んでみましょう。 ・やわらかい食べ物(バナナ・ラーメン・ポテト) とかたい食べ物(りんご・せんべい・チキンカツ)の料理カードを黒板に貼る ・事前に調査して生徒の好む食べ物を選んでおく ・全員に好きな食べ物を発表させる			
○始まりのあいさつをしましょう。 ○次の食べ物の中から好きな物を選んでみましょう。 ・やわらかい食べ物(バナナ・ラーメン・ポテト) とかたい食べ物(りんご・せんべい・チキンカツ)の料理カードを黒板に貼る ・事前に調査して生徒の好む食べ物を選んでおく ・全員に好きな食べ物を発表させる					
展開	<table border="1"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">かむことの大切さを知ろう</td> </tr> <tr> <td>           ○今日は、かむことの大切さについて栄養教諭・学校栄養職員の先生と勉強しましょう。            ・事前に手を洗わせておき、アルコールで手を消毒してからバナナを配る。            ・生徒が食べている様子を注意深く見守る。         </td> <td>           ○6つの食べ物の中でやわらかい食べ物(あまりかまなくても食べられるもの)はどれでしょう。3つ選びましょう。            ・バナナ, ラーメン, ポテトを選び黒板に貼る。            ○実際にやわらかい食べ物を食べてみましょう。            ・20回かんでみてどうだったか聞く。            ・やわらかい食べ物はあまりかまなくて飲み込んでいることに気付かせる。            ○かたい食べ物(よくかんでたべないといけないもの)はどれでしょう。         </td> </tr> </table>	かむことの大切さを知ろう		○今日は、かむことの大切さについて栄養教諭・学校栄養職員の先生と勉強しましょう。 ・事前に手を洗わせておき、アルコールで手を消毒してからバナナを配る。 ・生徒が食べている様子を注意深く見守る。	○6つの食べ物の中でやわらかい食べ物(あまりかまなくても食べられるもの)はどれでしょう。3つ選びましょう。 ・バナナ, ラーメン, ポテトを選び黒板に貼る。 ○実際にやわらかい食べ物を食べてみましょう。 ・20回かんでみてどうだったか聞く。 ・やわらかい食べ物はあまりかまなくて飲み込んでいることに気付かせる。 ○かたい食べ物(よくかんでたべないといけないもの)はどれでしょう。
かむことの大切さを知ろう					
○今日は、かむことの大切さについて栄養教諭・学校栄養職員の先生と勉強しましょう。 ・事前に手を洗わせておき、アルコールで手を消毒してからバナナを配る。 ・生徒が食べている様子を注意深く見守る。	○6つの食べ物の中でやわらかい食べ物(あまりかまなくても食べられるもの)はどれでしょう。3つ選びましょう。 ・バナナ, ラーメン, ポテトを選び黒板に貼る。 ○実際にやわらかい食べ物を食べてみましょう。 ・20回かんでみてどうだったか聞く。 ・やわらかい食べ物はあまりかまなくて飲み込んでいることに気付かせる。 ○かたい食べ物(よくかんでたべないといけないもの)はどれでしょう。				

展 開	<ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべいを配る。</li> <li>・生徒が食べている様子を注意深く見守る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・りんご、せんべい、チキンカツを選び黒板に貼る。</li> <li>○実際にかたい食べ物を食べてみましょう。</li> <li>・20回かんでみてどうだったか聞く。</li> <li>・かたい食べ物は、よくかまないと食べられないことに気づかせる。</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"> <b>実際に食べてみて、かむ回数の違いを実感させる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○よくかむことは、いいことがたくさんあるので栄養教諭・学校栄養職員の先生からくわしく話を聞きましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○よくかんで食べると、こんな体にいいことがあります。</li> <li>・おなかによいかめばかむほど食べ物がつばとよく混じってドロドロになり、おなかへの負担が少なくなる。</li> <li>・脳が元気になる 脳の血の流れがよくなり、脳が元気に活動する。</li> <li>・むし歯になりにくい 歯並びがよくなったり、つばがたくさん出たりすることでむし歯になりにくくなる。</li> </ul> <p style="text-align: center;"> <b>絵カードを使ってわかりやすく説明する</b></p>
終 末	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養教諭・学校栄養職員の先生のお話はどようでしたか。よくかむと、おなかによくて、脳が元気になって、むし歯になりにくいことがわかりましたね。今日の給食を食べる時に、「よくかむこと」をやってみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○給食の献立には、よくかんで食べるものが出てきます。みなさんしっかりかんで食べましょう。</li> <li>・机間指導をして給食の時間に「よくかむこと」をやってみるように意欲を持たせる。</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"> <b>今日の給食から、よくかんで食べようとする意欲を持たせる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○終わりのあいさつをしましょう。</li> </ul>	

### 評 価

- ・かむことの大切さを知ることができたか。(知識・技能)
- ・よくかんで食べようとする意欲が持てたか。(主体的に学習に取り組む態度)





## 板書計画

かむことの大切さを知ろう

みんなの好きな食べもの  
(料理カード)

- ・りんご・ラーメン
- ・チキンカツ・ポテト
- ・バナナ・せんべい

よくかむと…

おなかによい  
(絵)

「のう」が元  
気になる  
(絵)

むし歯になり  
にくい (絵)

やわらかいもの  
(かまなくても食  
べられるもの)  
(料理カード)

- ・ポテト
- ・ラーメン
- ・バナナ

かたいもの  
(かんで食べない  
といけないもの)  
(料理カード)

- ・りんご
- ・チキンカツ
- ・せんべい

たくさんいいことがある

月  
日  
曜日  
日直

## <参考資料>

### ・料理カード

(やわらかい食べ物:バナナ, ラーメン, ポテト)

(かたい食べ物:りんご, チキンカツ, 各3種類)

### ・バナナ, せんべい

### ・消毒用アルコール

## 家庭との連携

- ・よくかむメニューを献立表に示し, レシピを紹介する。
- ・給食試食会の時に, かみかみメニューを保護者に試食してもらう。

## 給食時間での指導

- ・当日の給食時間に, よくかんでいるか確認する。
- ・よくかむメニューの時に, 絵カードでかむことのよさを再度説明する。



特支援学校・  
高等部(3年)



単元名:「自分に合った朝食を考えよう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康


食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

**本時の目標:** ○卒業後の生活をイメージしながら,自分の健康を意識した朝食の献立を考える。  
○保護者,栄養教諭・学校栄養職員,友人との対話から自分の考えを広げたり発展させたりする。  
⇒食に関わる資質・能力:(思考力,判断力,表現力等)  
(学びに向かう力,人間性)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(学級担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○始めのあいさつをしましょう。 ・身だしなみを整え,授業態度を意識できるようにする。 ○今日は次のことを学習します。 <b>ICT</b> 活用	自分に合った朝食を考えよう	
	○前の時間に学習した,朝食の大切さを確認しましょう。 ・栄養バランスのとれた朝食を食べるメリットを話し,学習に意欲を持てるようにする。		
展開	○みなさんが1日に必要な食事のエネルギー(kcal)の基準を確認しましょう。 <b>ICT</b> 活用・スライドに男女別の摂取基準(平均)を示す。	○朝食に必要なエネルギー(kcal)と食品の分量をみてください。 <b>ICT</b> 活用・スライドに朝食に必要なエネルギー(kcal)量を示す	
		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">           実物 ごはん or パン            たまご + 豆腐 or 納豆            野菜炒めミックス 1/2 袋            牛乳 or ヨーグルト            バナナ 1本         </div>	
		 何をどのくらいとったらいのかがわかるように,市販で手に入れやすい食品の実物を提示する。	

○朝食を作る時のコツを、みなさんのおうちの方から聞いたアンケートの結果を元に確認しましょう。

**ICT活用**

スライド: 朝食を作る時のコツ  
簡単にできるもの <手早く>  
食べやすいもの <手軽に>  
栄養 <バランスよく>

・先ほど示した食材を使えば、手早く・手軽に・バランス良い朝食が作れることを確認する。

○ワークシート「MY朝食」を使って朝食の献立を考えましょう。

**ICT活用**

・スライドに料理一覧表を示す。  
・料理一覧表を配る。



先に示した食材を使った料理一覧表を見ながら、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて選べるようにする。

・早く終わった生徒はいくつかのパターンを考えるように指示する。

**ICT活用**

・タブレットで生徒が作成したワークシート「MY朝食」を撮影する。

○「MY朝食」を1人ずつ発表しましょう。

**ICT活用**

・撮影したワークシート「MY朝食」をスライドに投影する。



自分がどんなことを考えて作成した献立かを説明できるように促す。



他の人の献立を聞き、いろいろな考え方やし好があることに気付かせる。

○ワークシートのチェック項目のすべてにチェックできるように選びましょう。

**ICT活用**

○選んだら栄養計算ソフトを使ってエネルギー(kcal)を計算してみましょう。

・次の時間は調理実習で実際に作ってみることを伝える。  
・家でも作ってみて、おうちの方の意見をきいてみるように促す。

終 末	<p>○終わりのあいさつをしましょう。</p> <p>・次回の調理実習に期待を持たせるような声かけをする。</p>	<p>・机間指導をして次回の調理実習に期待を持たせるような声かけをする。</p>
--------	---	--

### 評価

- ・自分の生活や健康、嗜好に合わせた朝食を考えることができたか。  
(思考・判断・表現)
- ・他者との対話等から、自分の考えを深め、よりよい朝食献立を考えることができたか。  
(思考・判断・表現) (主体的に学習に取り組む態度)



### 板書計画

ICT活用

自分に合った朝食を考えよう

ICT活用

1日の男女別 エネルギー (kcal) 摂取基準

ICT活用

朝食に必要なエネルギー (kcal)

ICT活用

朝食を作る時のコツ

ICT活用

料理一覧表

ICT活用

撮影した生徒のワークシート「MY 朝食」(全員分)

月  
日  
曜日  
日直



### 給食時間での指導

- ・ 寄宿舍の理想的な朝食と、食べたいものだけの朝食では、同じエネルギー量でも、体にどんな影響が出てくるのかを考えさせる。

### 他教科との関連

- ・ 家政Ⅱ 五大栄養素
- ・ 職業 健康管理

### 家庭との連携

- ・ 作成した献立について家族の意見を求める。
- ・ 実際に家庭で作ってみる。

## 資料

### ワークシート

**My朝食**

チェック欄☑

ごはんorパン

卵

豆腐or納豆

野菜セット

ヨーグルトor牛乳

バナナ

副菜

主菜

デザートor飲み物

主食

汁物

<主食>      <主菜>      <副菜>      <汁物>      <デザートor飲み物>

kcal+      kcal+      kcal+      kcal+      kcal=計      kcal

年      組      氏名

ごはん or パン	卵	豆	野菜	バナナ
-----------	---	---	----	-----

<p><b>ごはん</b> 小：214kcal 中：267kcal 大：320kcal</p> <p>写真 主食</p> <p>ふりかけ付： +13kcal</p>	<p><b>ゆで卵</b> 76kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p><b>冷ややっこ</b> 28kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p><b>野菜スープ</b> 23kcal</p> <p>写真 汁物</p>	<p><b>バナナ</b> 87kcal</p> <p>写真 デザート</p>
<p><b>おにぎり</b> 1個 200kcal</p> <p>写真 主食</p>	<p><b>生卵</b> 78kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p><b>豆腐スープ</b> 28kcal</p> <p>写真 汁物</p>	<p><b>温野菜</b> 29kcal</p> <p>写真 副菜</p>	<p><b>バナナヨーグルト</b> 149kcal</p> <p>写真 デザート</p> <p>デザート</p>
<p><b>パン</b> 食パン(8枚切・2枚) 230kcal ジャム付：+23kcal マーガリン付：+60kcal</p> <p>写真 主食</p>	<p><b>炒り卵</b> 85kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p><b>豆腐みそ汁</b> 48kcal</p> <p>写真 汁物</p>	<p><b>野菜みそ汁</b> 38kcal</p> <p>写真 汁物</p>	<p>ヨーグルト OR 牛乳</p> <p><b>ヨーグルト</b> 62kcal 砂糖入り：81kcal ジャム入り：92kcal</p> <p>写真 デザート</p>
<p><b>パン＋卵</b></p>	<p><b>目玉焼き</b> 89kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p><b>納豆</b> 63kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p><b>野菜炒め</b> 40kcal</p> <p>写真 副菜</p>	<p><b>牛乳</b> 138kcal</p> <p>写真 飲み物</p>
<p><b>卵サンドイッチ</b> 401kcal</p> <p>写真 主食</p> <p>主菜</p>	<p><b>卵焼き</b> 93kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p><b>豆腐ステーキ</b> 69kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p><b>卵＋野菜</b> 卵入り野菜スープ 100kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p> <p>汁物</p>	<p><b>カフェオレ</b> 147kcal 砂糖入り 159kcal</p> <p>写真 飲み物</p>
<p><b>スクランブルエッグ</b> 93kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p><b>オムレツ</b> 104kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p><b>豆腐＋野菜</b> 豆腐入り野菜スープ 46kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p> <p>汁物</p>	<p><b>ゆで卵入り温野菜</b> 105kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p>	<p><b>男子は</b> 630~700 Kcal</p>
<p>※ 食品は1回だけ使用します。 ※ 主食，主菜，副菜，汁物，デザート を必ず1品入れましょう。</p>	<p><b>豆腐入り野菜味噌汁</b> 64kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p> <p>汁物</p>	<p><b>豆腐の中華煮</b> 74kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p>	<p><b>野菜の卵とじ</b> 113kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p>	<p><b>女子は</b> 540~600 Kcal</p>
<p><b>卵入り野菜炒め</b> 116kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p>	<p><b>料理一覧表</b></p>			



※ 食品は1回だけ使用します。  
※ 主食，主菜，副菜，汁物，デザート  
を必ず1品入れましょう。

**料理一覧表**





## 学校行事等 小中学校 学校給食週間

栄養教諭・学校栄養職員，給食主任，校内給食部員，給食委員会の児童 ・調理員への協力も依頼

### 1 取組（例）

#### (1) 特別献立

宮城県や全国の郷土料理，世界の料理，リクエスト給食，児童生徒が考えた給食，昔懐かし給食等

#### (2) コンクールの開催等

献立コンクール，ポスター，標語，作文，給食キャラクター等の募集と表彰等

#### (3) クリエーション等

給食集会（給食クイズ，豆つかみ大会，牛乳パック片付け大会，食育かるた大会等）

#### (4) 食に関する指導等

アンケート調査，ICT活用（給食室の一日や給食・食べ物クイズ等，自作の動画教材の放映等）

#### (5) その他

給食感謝の会，交流給食会（隣接する小中学校，幼稚園，保育所，こども園等との交流給食や調理員，地元生産者等，日頃お世話になっている方を招いて給食を食べる）

### 2 実施内容（例）

[昼の校内放送] 協力：放送委員会児童

学校給食週間中	A パターン	B パターン	C パターン	D パターン
第1日目	○給食の意義や役割，歴史について講話	○給食ができるまで（ICT）	○宮城県の地場産物と郷土料理について講話	○給食週間について講話 ○給食Q&A（調理員さんへインタビュー）
第2日目	○食育クイズ（給食委員会） ・食材や栄養，給食に関するクイズ	○地元生産者や調理員さんへインタビュー（ICT） ○給食作文の朗読（代表児童生徒）	○豆つまみ大会 代表児童生徒 代表教職員（放送室より 生中継）	○世界の給食の紹介（給食委員会） ○ALTの母国の給食事情や伝統料理の紹介
第3日目	○調理員さんへインタビュー ○感謝の手紙の朗読（代表児童生徒）	○昔懐かし思い出給食エピソードの紹介（教職員）	○魚の食べ方や箸の持ち方に関する指導	○食育クイズ ・野菜当てクイズ（はてなBOX） ・食材の重量当てクイズ
第4日目	○栄養や健康に関する指導	○給食の残食と食品ロスに関する指導	○学級対抗牛乳パック後片付け大会（放送室より 生中継）	○栄養や健康，マナーに関する指導
第5日目	○ランキングの発表 ・好きな給食 ・苦手な給食 ・リクエスト給食	○完食ペロリ賞とモグモグ賞の表彰 ○給食キャラクターの発表	○給食感謝の会 ・給食従事者へ感謝状の贈呈（給食委員会）	○給食標語やポスターコンクール入賞者の発表と表彰

## 学校行事等 小中学校 学校給食週間 交流給食会等

校長，教頭，給食主任，給食委員会の児童生徒

協力：栄養教諭・学校栄養職員，調理員

- 1 実施時期 全国学校給食週間等
- 2 場所等 ランチルーム等 給食時間内
- 3 内容

行 事 名	内 容
給食感謝の会	<p>○日頃お世話になっている調理員さん，地元生産者等，給食関係業者に感謝する。</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>次第（例）：校長先生の話                      作文の発表（児童代表）                      感謝状，手紙，寄せ書き等の贈呈                      招待者からの話</p> </div>
交流給食会	<p>○給食で使用している野菜等を作っている地元生産者の皆さんや食材を提供いただいた農業，農林高校等の生徒を招待して一緒に給食を食べる。</p> <p>○隣接する小学校と中学校の児童生徒と一緒に給食を食べる。</p> <p>○隣接する幼稚園，保育所，こども園等の園児を招待して一緒に給食を食べる。</p>

給食関係者を招いた感謝の会



農林高校との交流給食



小学校と中学校の交流給食



幼稚園と小学校の交流給食



## 8 個別的な相談指導の実践

一人一人の特性を考慮し、個別に適切な指導，助言を行うことが必要である。またプライバシーに配慮する。

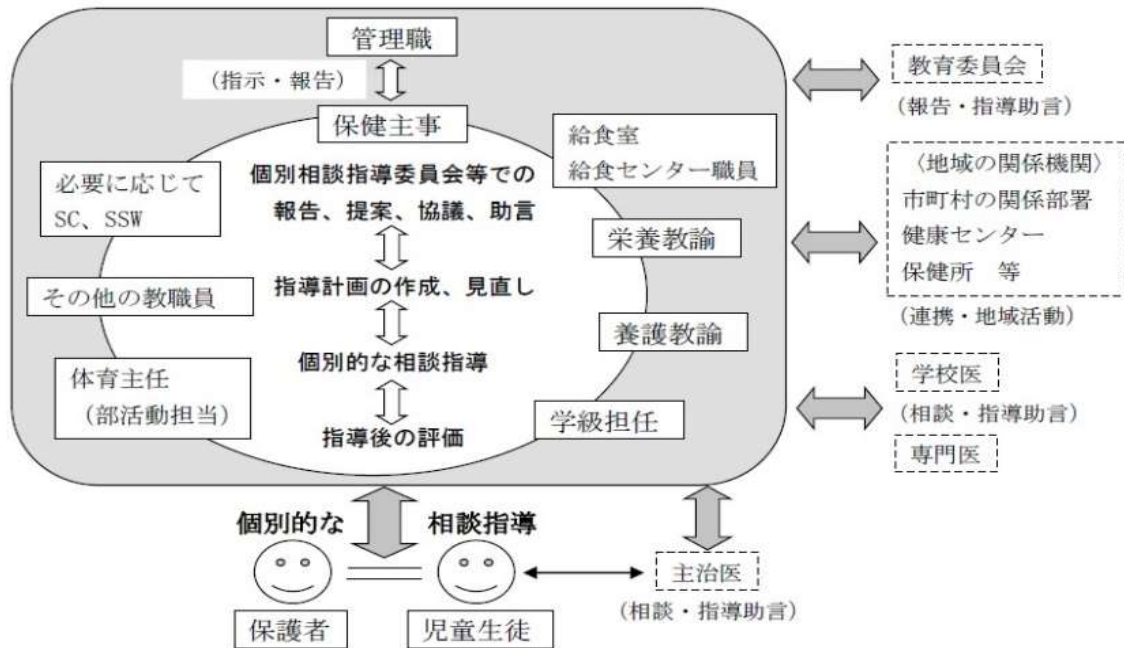
食に関する指導の手引き-第二次改訂版-  
【文科省】P235

近年，児童生徒を取り巻く生活環境・食環境の変化に伴って，児童生徒の健康状態，栄養状態も多様化・複雑化しており，偏食や肥満等を原因とする生活習慣病の増加や，やせ傾向等の健康面での問題，食物アレルギーを有する児童生徒，スポーツをすることによって引き起こされる健康問題，食行動に問題を抱える児童生徒等，家庭はもとより学校においてもその対応が求められている。これらの健康課題を有する児童生徒に対しては，校内において指導体制を整備し全教職員が共通理解の下，保護者や学校医，主治医，関係機関等と連携して個別の事情に応じた対応や相談指導を行うことが大切である。

### [ 指導上の留意点 ]

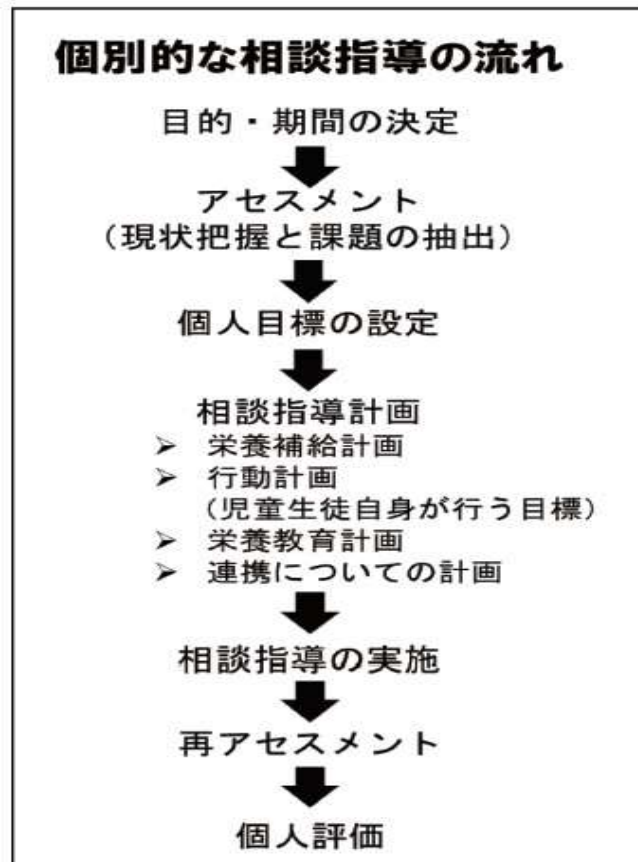
- ・対象児童生徒の過大な重荷にならないようにする。
- ・対象児童生徒以外からのいじめのきっかけにならないように対象児童生徒の周囲の実態を踏まえた指導を行う。
- ・指導者として，高い倫理観とスキルをもって指導を行う。
- ・指導上得られた個人情報の保護を徹底する。
- ・指導者側のプライバシーや個人情報の提供についても，十分注意して指導を行う。
- ・保護者を始め関係者の理解を得て，密に連携を取りながら指導を進める。
- ・成果にとらわれ，対象児童生徒に過度なプレッシャーをかけない。
- ・確実に行動変容を促すことができるよう計画的に指導する。
- ・安易な計画での指導は，心身の発達に支障をきたす重大な事態になる可能性があることを認識する。

### 個別的な相談指導の体制（例）



※ SC：スクールカウンセラー、SSW：スクールソーシャルワーカー

### 個別的な相談指導の流れ（例）



出典「食に関する指導の手引きー第二次改訂版ー」（文部科学省 平成 31 年 3 月）

学級担任や養護教諭、栄養教諭・学校栄養職員等は連携しながら指導を進める。

## (1) 偏食のある児童生徒への対応

### ① 偏食とは

特定の食品や食品群を嫌って食べない、または限られた食品ばかりを好んで食べる傾向にあることを偏食という。偏食の原因としては、味、匂い、見た目、食感、温度、調理方法、食器具、食経験の乏しさ、家庭での食習慣、特定の食品を食べて体調を崩した負の経験など様々である。

### ② 指導上の留意点

偏食により食事量が極端に少ない、または特定の食品の食べ過ぎにより成長や栄養素の摂取状況に問題がある場合に、児童生徒の特性や家庭環境等を十分に考慮しながら、偏食の原因を軽減するための取組を段階的に行う。児童生徒の努力を認め、偏食改善への意欲を持たせる。

### ③ 指導の実際

- ・児童生徒・保護者への聞き取りを行い、偏食の原因を把握する。
- ・食事の重要性、食品の種類や栄養、働き、偏食による体への悪影響について理解させる。
- ・食材の生産や加工、栽培、調理作業などの体験を通して、食事への関心を高める。
- ・給食においては、児童生徒自身がその日に食べる量を決定し、完食することにより達成感や自信につなげる。
- ・給食の時間を十分に確保し、楽しく食事をする環境を整える。
- ・保護者へは、調理方法や不足しがちな栄養素の摂取方法などについてアドバイスする。
- ・定期的に発育曲線や児童生徒の食事内容をもとに評価を行い、指導内容の再検討を行う。

## (2) 肥満傾向のある児童生徒への対応とその事例

### ① 肥満とは

肥満とは、体脂肪が多く蓄積した状態をいい、児童生徒の肥満や肥満傾向については、高血圧、高脂血症などが危惧されるとともに、特に内臓脂肪型肥満により、将来の糖尿病や心疾患などの生活習慣病につながることを心配される。また、肥満に伴う体力低下により一層体を動かさないという悪循環を招くことも考えられる。

これらを改善するためには、本人が主体的、継続的に取り

肥満傾向の児童生徒への個別指導は、本人が主体的、継続的に取り組むことができるよう指導するとともに、家庭の協力が必要不可欠である。

組むことができるよう指導することが何より大切であり、家庭の協力も不可欠である。学級担任、養護教諭、栄養教諭・学校栄養職員、保健主事、体育主任、保護者等が連携し、進める必要がある。

② 体格指数（肥満度）と発育曲線の活用

肥満及び痩身傾向の判定については、性別、年齢別の身長別標準体重を活用し、肥満度が+20%以上であれば肥満傾向、+20%以上 30%未満を軽度、+30%以上 50%未満を中程度、50%以上を高度の肥満と判定する。発育には個人差があることから、成長曲線に描いて発育に伴う変化を捉える必要がある。

$$\text{肥満度} = [\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}] / \text{身長別標準体重(kg)} \times 100$$

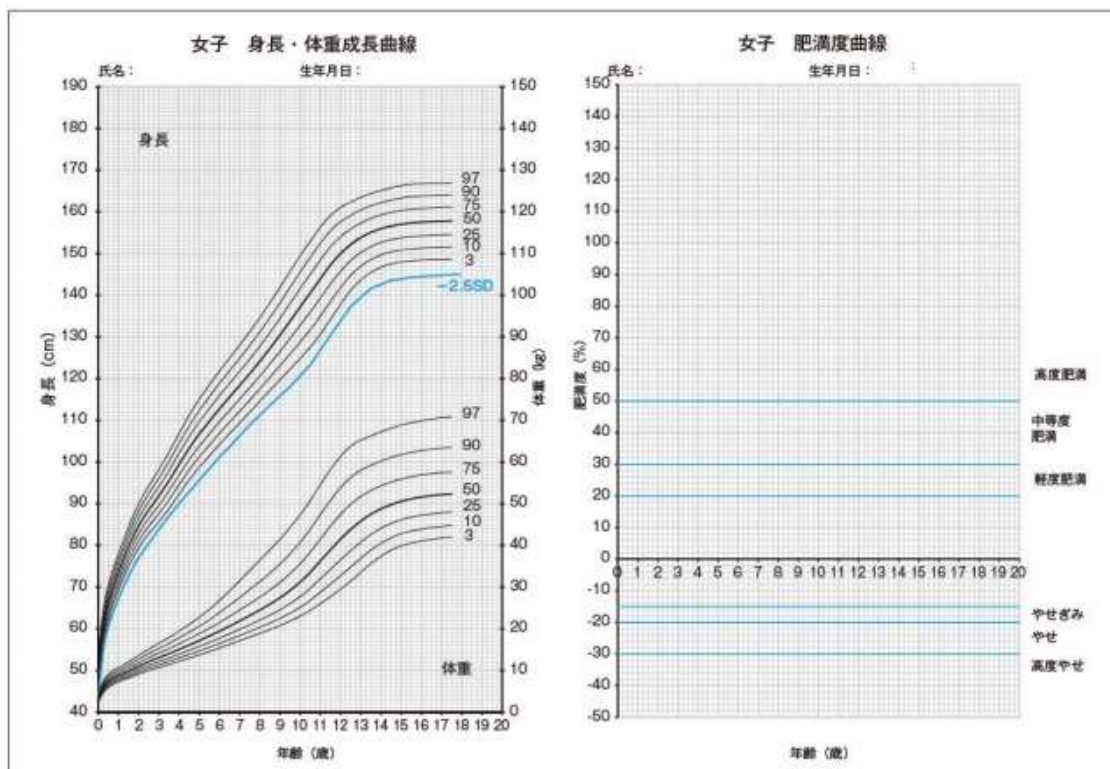
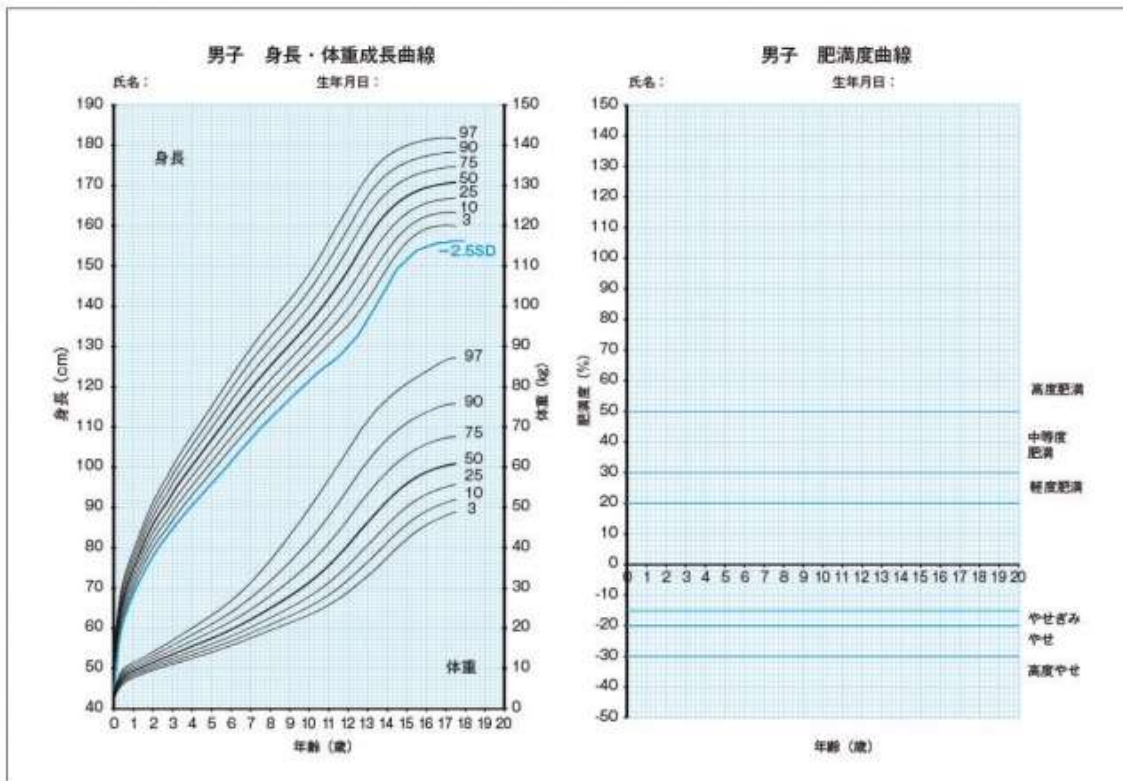
表 1 身長別標準体重を求める係数と計算式

年齢 \ 係数	男		女	
	a	b	a	b
5	0.386	23.699	0.377	22.750
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846

年齢 \ 係数	男		女	
	a	b	a	b
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264
15	0.766	70.989	0.560	37.002
16	0.656	51.822	0.578	39.057
17	0.672	53.642	0.598	42.339

$$\text{身長別標準体重} = a \times \text{実測身長 (cm)} - b$$

表2 成長曲線基準図と肥満度曲線基準図



出典 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課監修  
 「児童生徒の健康診断マニュアル（平成27年度改訂）」  
 公益財団法人 日本学校保健会

### ③ 指導上の留意点

対象となる個人の身体状況、栄養状態や食生活などを総合的に現状把握し、課題や問題点を抽出（アセスメント）する。また発育発達を考慮した個人目標を作成し、無理なく改善を進めることが重要である。肥満解消だけではなく、一生につながる生活習慣の獲得も視野に入れて進めていく。

### ④ 指導の実際

- ・生活習慣病の改善と予防のための指導スキルを使い、質の高い相談指導を行う。
- ・発育や精神的に影響するようなエネルギー不足の状態にしないような計画を立てる。
- ・対象児童生徒に、食事記録や体重記録を活用して状況を説明し、理解を促し、意欲を高めて進めていく。
- ・体重測定で重要なことは、毎回同じ状況で測定することである。起床時、排尿後又は入浴時に裸になった時の体重測定が望ましい。
- ・極端な低身長の子供生徒については、肥満度が実際より大きく判定されることがあるので、必ず成長曲線と肥満度曲線を比較して検討する。

活用資料：「宮城県 小児肥満対策マニュアル 2021」

宮城県小児肥満対策マニュアル作成委員会・編

宮城県小児科医会 2021年4月21日発行

リンク：[http://www.ped-miyagi.jp/pdf/pdf\\_1.pdf#zoom=100](http://www.ped-miyagi.jp/pdf/pdf_1.pdf#zoom=100)

やせ傾向の児童生徒への個別指導は、家庭だけでなく医療機関との連携を視野に入れ、継続していく必要がある。

食に関する指導の手引き-第二次改訂版-抜粋【文科省】P244

### (3) やせ傾向の児童生徒への対応

#### ① やせとは

やせとは、体重や体脂肪が少ない状態で、発育遅延等が心配される。やせの診断には、身長と体重から算出する体格指数（肥満度など）、体脂肪量を推定する体脂肪率などがある。

#### ② 体格指数（肥満度）と成長曲線

肥満及びやせ傾向の判定については、性別、年齢別の身長別標準体重を活用し、肥満度が-20%~-30%未満をやせ傾向、-30%以上であれば高度やせと判定する。

発育には、個人差があることから、成長曲線を作成し、発育に伴う変化をとらえ、対象者の抽出や相談指導を進めていくことが望ましい。



特に、急激な体重減少は、発育に支障を来すだけでなく、生命の危機を示していることもあるので、緊急にその原因を究明し、対応しなければならない。

### ③ 個別的な相談指導上の留意点

やせ傾向の児童生徒への相談指導は、やせの状況になった原因によって、指導の方針は大きく変わる。栄養や食に関する指導だけは、根本的な問題解決を導けない場合には、さまざまな関係機関と連携して解決していかなければならない。

思春期は、心身ともに変化をしていくときである。適切な指導ができるように知識を高めるとともに、コミュニケーション能力を高めて進めていく必要がある。

## (4) 食物アレルギーを有する児童生徒への対応

第3編 学校給食管理

第3章 2 (5) 学校給食の食事内容の充実等について (P162)

第5章 学校給食における食物アレルギー対応 (P219～232)

参照

## (5) スポーツをする児童生徒への対応

### ① 個別的な相談指導の考え方

スポーツをする児童生徒への個別指導については、スポーツをすることによって、健全な発育・発達に支障を来す状況になった、あるいは来す可能性がある児童生徒に対して実施するものである。個別的な相談指導は、身体活動量の増加によってエネルギー不足から発育の遅延、貧血、疲労骨折、無月経や初経遅延などが引き起こされたり、熱中症を起こしてしまったりしたときなどに実施する。

スポーツをしている児童生徒がエネルギー不足になる原因は次の三つに分けることができる。

ア 食事・補食として食べている量が限界に及んでいて、これ以上食することができない場合

改善のためには、身体活動量を減少させることによりエネルギー消費量を減らし、発育・発達に使うエネルギー量を確保することである。併せて、栄養指導により効率よくエネルギー摂取できるように、食べ方や調理法などの工夫、補食について改善を行っていく。ジュニアアスリートにとって、食べることで補いきれないほどの運動量はオーバートレーニングとなるため、サプリメントを摂取して運動量を維持し

スポーツをする児童生徒への個別指導は、競技力向上だけでなく、健全な発育・発達を優先し、指導にあたる。

食に関する指導の手引き-第二次改訂版-抜粋  
【文科省】P245

たり、さらに多くならないようにしたりしなければならない。

イ 運動量（質，量，強度，時間）の過剰や生活リズムの乱れにより食欲が減退して食べる量が少なくなっている場合

質，量，強度，時間などさまざまな状況から運動量が過剰となったり，運動時間が夜までおよび，夕食や就寝時間などが遅くなって生活リズムが乱れることで，食欲が減退したり，眠気により夕食を十分にとることができなくなったりすることから，食事量が少なくなり，エネルギー不足の状態になっていると考えられる。アと同様，身体活動量を減少させるとともに，練習時間などの調整を行い，生活リズムを整えることが必要である。身体活動，生活リズムの改善が行われたのち，食事や補食を充実させ，エネルギー不足を改善することが必要である。

ウ 意図的（故意）にエネルギー摂取量を低減させている場合

食事量を意図的（故意）に減少させることによって，あるいは，極端に脂質や糖質の摂取を落とした食事をすることによってエネルギー摂取量を低減させた状態である。この状態は，発育・発達に使うエネルギー量が少ないだけでなく，生きるためのエネルギー量も少なく，少ないエネルギーで身体を維持する状態にあるといえる。この状態から，必要量と考えられるエネルギーを急に摂取させると，身体は過剰摂取と認識し，急激な体重（体脂肪）の増加を導く可能性が高くなる。そのため，徐々にエネルギー摂取量を増加させて，エネルギー不足を改善していく。

## (6) 食行動に問題を抱える児童生徒の対応

### ① 食行動の問題とは

体重に対する過度なこだわりによる不食や過食，極端な偏食，食べ物や食べ方に対するこだわりなど，日常の食事や健康に支障を来す食行動は，摂食障害や，発達障害またはその疑いが原因として考えられる。

摂食障害は主に，神経性やせ症・神経性過食症を指す。体重が著しく減少しているにも関わらず太ることを恐れた食事制限や嘔吐を繰り返したり，反動で大量に食事を摂取したりするなどの食行動の問題が見られる。集中力の低下や強い不安など心理的症状を伴い，身体的要因と精神的要因が密接に関連して形成される。

食に関する指導  
の手引き-第二  
次改訂版-【文科  
省】抜粋 P247

発達障害（自閉症，アスペルガー症候群，その他の広汎性発達障害，学習障害，注意欠陥多動性障害など）やその疑いは，身体感覚の過敏や食べ物に対する特異な認識の仕方による食行動の問題を生じる場合がある。一般的に感覚や認識の問題は理解されにくく，不適切な指導によりさらに強い不安やこだわりを生じてしまう場合もあるため注意が必要である。

#### <食行動の問題例>

- ・ 太ることを極端に恐れ，給食や食事をほとんど食べない。
- ・ 和え物，煮物など複数の食品が混ざった料理は食べることができない。
- ・ 空腹や満腹を感じにくく，適切な食事量が分からない。
- ・ 大人数での食事は音や匂いなどの情報が多く，食事に集中できない。
- ・ 食事のマナーが覚えられない。

#### ② 摂食障害に対する個別的な相談指導の要点・留意点

成長曲線の急激な下降，明らかな低体重，極端な食事量の制限，筋力の低下，便秘，イライラ，不安などの変化がみられる場合，摂食障害を疑い相談指導の対象として抽出する。指導方針に沿って，食事に関することは栄養教諭，体に関することは養護教諭，対人関係に関することは学級担任，感情に関することはスクールカウンセラーなど，教職員は適切に役割分担し，児童生徒との信頼関係を築きながら指導をすすめる。摂食障害は心身の発育や生命の維持に重篤な影響を及ぼす場合もあるため，相談指導による回復が困難だと判断した場合は，家庭と連携の上，早めに専門医への受診をすすめる。また，受診後も主治医や専門医と密接に連携し，学校として行うべき相談指導を継続する。

#### ③ 発達障害又はその疑いに対する個別的な相談指導の要点・留意点

発達障害に伴う食行動の問題は，該当児童生徒の特性に沿った生活全体を通じての支援が基本となる。触覚や嗅覚などの感覚の過敏さなど食事以外の要因により食行動の問題が発生している場合もあるため，全教職員が発達障害について正しい知識を持ち，家庭，主治医，発達支援センターなどの関係機関と連携して個別支援会議等において対応を検討することが必要である。

発達障害に伴う感覚的な認識を大きく変えることは困難で

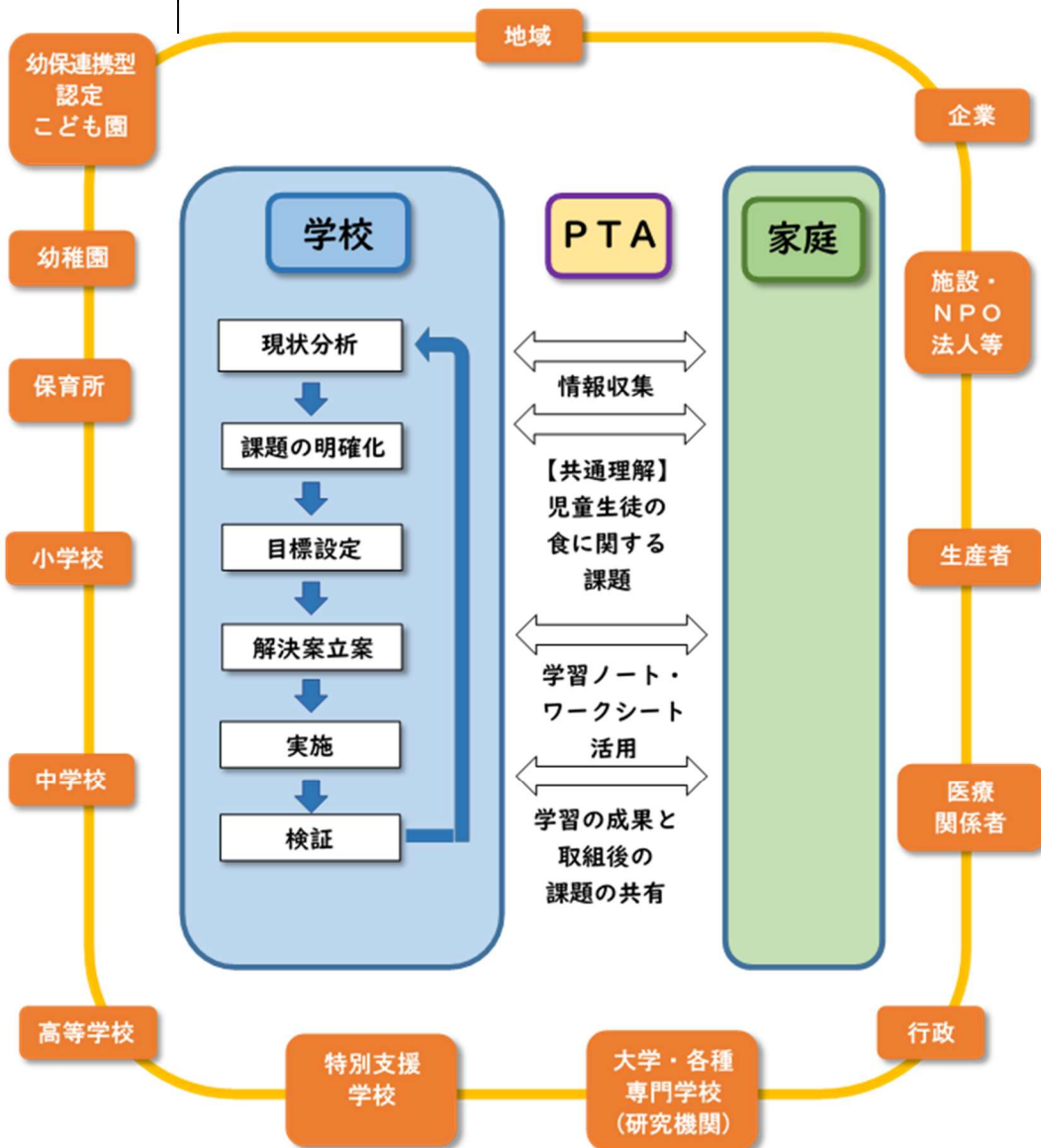
ある。まずは、特性を受け入れ、大きな課題については少しずつ改善に向けて取り組む。学校給食での対応としては、本人の思いや希望を聞く、食器具を変える、絵カードを用いて食事のマナーを伝える、食事の場所を検討するなど、該当児童生徒が安心して楽しく、集中して給食時間を過ごすことができるよう環境の整備を行う。

## 9 家庭、地域、学校相互間との連携

食に関する指導  
の手引き-第二  
次改訂版-  
【文科省】P26

[連携の基本的な考え方]

- 学校において食育を進めるに当たっては、広く家庭や地域、学校相互間との連携を図りつつ食に関する指導を行うことが必要である。
- 新しい学習指導要領前文では「社会に開かれた教育課程の実現が重要となる」と述べられている。
- それぞれの学校において、必要な学習内容をどのように学び、どのような資質・能力を身に付けられるようにするのかを教育課程において明確にしながら、社会との連携及び協働によりその実現を図っていくことが求められる。



## 学校内での取組

### 学校内での活動

- ①給食だより等の各種おたより
- ②学校のホームページやSNS
- ③参観日の授業
- ④親子参加の講演会
- ⑤給食試食会 親子料理教室 など

### 栄養教諭・学校栄養職員の役割

- ①家庭における食生活や生活習慣等の実態把握
- ②家庭と連携した取組を推進するための企画・提案
- ③地域の食育の取組の情報収集
- ④地域の関係機関・団体と連携した取組を推進するための企画及び連絡調整
- ⑤校内での「食に関する指導の人材等のリスト」の作成・活用
- ⑥栄養教諭・学校栄養職員同士の連携

## 多様な関係機関との連携

### 医療関係者等の専門家

学校保健委員会  
など

### 生産者や関係機関

生産者による  
講話や交流給食  
  
食生活改善  
推進委員による  
調理実習

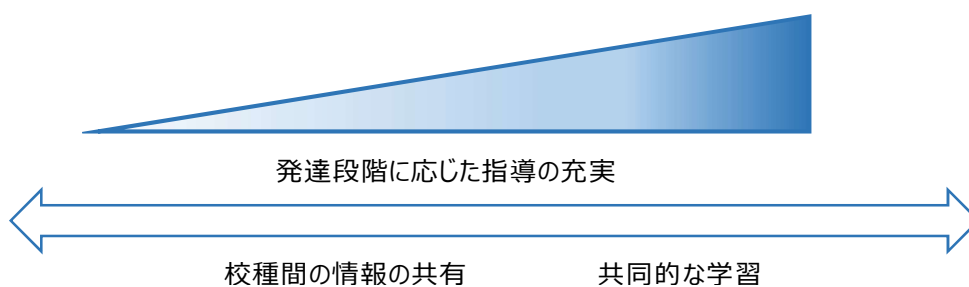
### 地域の関係機関

各市町村の  
健康関係部署  
  
生涯学習関係  
部署  
  
福祉関係部署

### 地域で行われる食育の取組

保健機関や公民館、  
量販店、企業等が主催  
する料理等の体験教室

### 幼稚園、保育所、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校



## 実践例



《給食試食会》  
親子を対象に、よくかんで食べる効果について講話をする。



《給食センター見学》  
調理の様子を見学させたり、調理器具に触れて大きさを実感させたりする。



《健康推進課との連携》  
すこやかキッズ教室において、給食メニューを取り入れたお弁当詰めを実践させる。



《公民館との連携》  
公民館事業の職場体験において、マイサイズのお弁当作りに、講師として企画から参加する。



《市との連携》  
学校給食メニューのレシピを提供し、給食メニュー弁当として、市の催し物で販売を行う。



《行政栄養士との連携》  
学校給食部会の研修で、医療従事者を講師に招き、市内の健康課題について協議する。