

第4章 各教科等における食に関する指導

1 食に関する指導の展開

食に関する指導は、各教科等で行われるが、学習指導要領では、各教科等の目標を達成する観点から食に関する内容や教材等が扱われ、関連の程度は、各教科等の特性により異なっている。

学校における食育を進めるためには、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、各教科や特別活動、道徳、総合的な学習の時間といった教育活動全体を通して行われることが必要である。しかし、教科等にはそれぞれ固有の目標や内容があり、それらと食に関する指導の目標や内容が必ずしも一致しない場合、教科等における指導の目標が曖昧になることも考えられる。まず、児童生徒の当該の教科等の目標や内容を身に付けさせることを第一義的に考え、その実現の過程に「食育の視点」を位置付け、意図的に指導することが大切である。食に関する指導を推進していく中核的な教科としては、食生活を家庭生活の中で総合的にとらえる特質を持った家庭科や、自らの生活行動や身近な生活環境における課題を把握し、改善できる資質や能力を培う体育科保健領域などがあり、総合的な学習の時間では、各学校の判断で、食に関する指導を重点的、集中的に実施することもできる。「食育の視点」を位置付ける教科、食に関する指導を行う中核的な教科等、食育全体計画に基づき体系的に推進していくことが重要である。

2 食に関する指導を行う中核的な教科における食に関連する内容

小学校家庭科の目標は、「衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けるとともに、家庭生活を大切にする心情をはぐくみ、家族の一員として生活をよりよくしようとする実践的な態度を育てる。」である。

【小学校；家庭科】

B 日常の食事と調理の基礎

- (1) 食事の役割について、次の事項を指導する。
 - ア 食事の役割を知り、日常の食事の大切さに気付くこと。
 - イ 楽しく食事をするための工夫をすること。
- (2) 栄養を考えた食事について、次の事項を指導する。
 - ア 体に必要な栄養素の種類と働きについて知ること。
 - イ 食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かること。
 - ウ 1食分の献立を考えること。
- (3) 調理の基礎について、次の事項を指導する。
 - ア 調理に関心をもち、必要な材料の分量や手順を考えて、調理計画を立てること。

- イ 材料の洗い方、切り方、味の付け方、盛付け、配膳及び後片付けが適切にできること。
- ウ ゆでたり、いためたりして調理ができること。
- エ 米飯及びみそ汁の調理ができること。
- オ 調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びコンロの安全な取扱いができること。

【中学校；技術・家庭科（家庭分野）】

B 食生活と自立

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

【小学校；体育科（保健領域）】

[第3学年及び第4学年]

- (1) 健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解できるようにする。
 - イ 毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。
- (2) 体の発育・発達について理解できるようにする。
 - ウ 体をよりよく発育・発達させるには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること。

中学校家庭分野の目標は、「衣食住などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、生活の自立に必要な基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、家庭の機能について理解を深め、これからの生活を展望して、課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。」である。

小学校体育科の目標は、「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。」である。

中学校保健体育科の目標は、「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」である。

総合的な学習の時間の目標は「横断的・総合的な学習や探究的な学習を通して、自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、よりよく問題を解決する資質や能力を育成するとともに、学び方やものの考え方を身に付け、問題の解決や探究活動に主体的、創造的、協同的に取り組む態度を育て、自己の生き方を考えることができるようにする。」である。

[第5学年及び第6学年]

(3) 病気の予防について理解できるようにする。

イ 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。

ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。

【中学校；保健体育科（保健分野）】

(4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

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

エ 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。

カ 個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接なかわりがあること。

【小・中学校；総合的な学習の時間】

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

(1) 全体計画及び年間指導計画の作成に当たっては、学校における全教育活動との関連の下に、目標及び内容、育てようとする資質や能力及び態度、学習活動、指導方法や指導体制、学習の評価の計画などを示すこと。

(2) 地域や学校、児童の実態等に応じて、教科等の枠を超えた横断的・総合的な学習、探究的な学習、児童の興味・関心等に基づく学習など創意工夫を生かした教育活動を行うこと。

(3) 第2の各学校において定める目標及び内容については、日常生活や社会とのかかわりを重視すること。

(4) 育てようとする資質や能力及び態度については、例えば、学習方法に関すること、自分自身に関すること、他者や社会とのかかわりに関することなどの視点を踏まえること。

(5) 学習活動については、学校の実態に応じて、例えば国際理解、情報、環

境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題についての学習活動、児童の興味・関心に基づく課題についての学習活動、地域の人々の暮らし、伝統と文化など地域や学校の特色に応じた課題についての学習活動などを行うこと。

(6) 各教科、道徳、外国語活動及び特別活動で身に付けた知識や技能等を相互に関連付け、学習や生活において生かし、それらが総合的に働くようにすること。

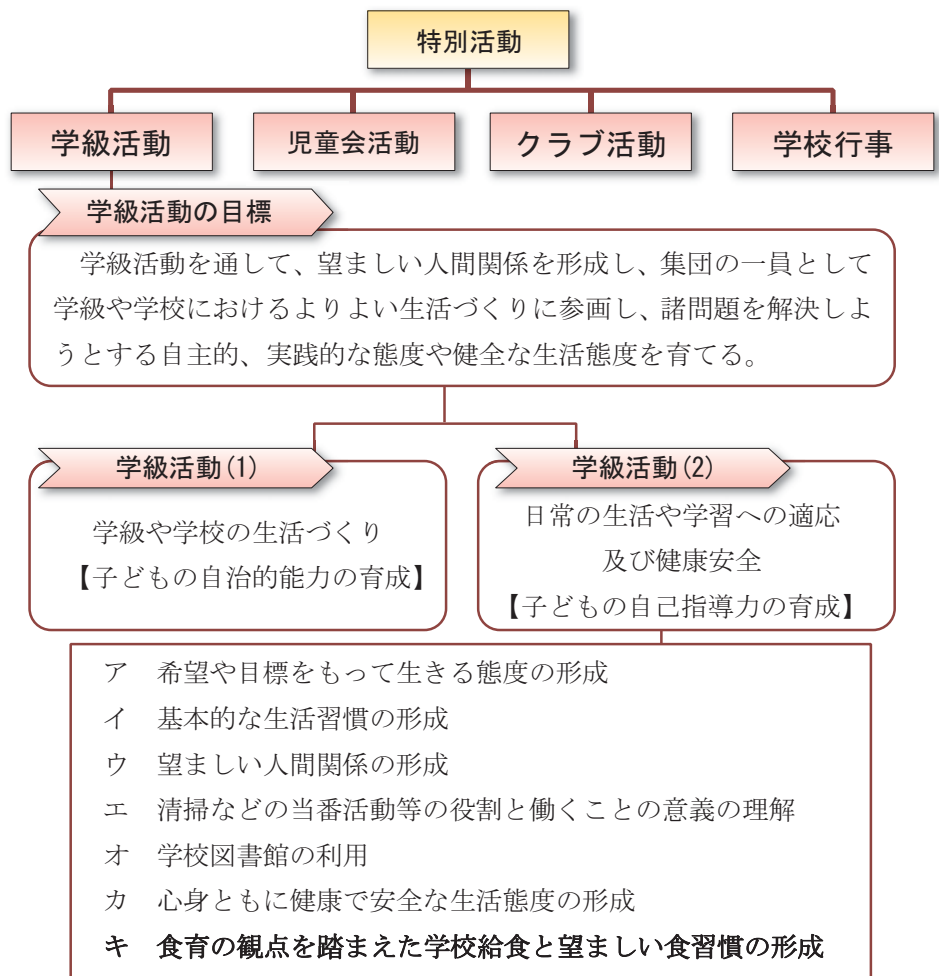
(7) 各教科、道徳、外国語活動及び特別活動の目標及び内容との違いに留意しつつ、第1の目標並びに第2の各学校において定める目標及び内容を踏まえた適切な学習活動を行うこと。

3 学級活動と食に関する指導

平成19年10月31日付け「学校における食育の推進について」において、自校の児童生徒の食生活の課題解決を図る取組みとして、学級活動、ホームルーム等における指導の時間を確保すること、指導時間数は各学年2時間以上確保することが望ましいこと等が通知されている。

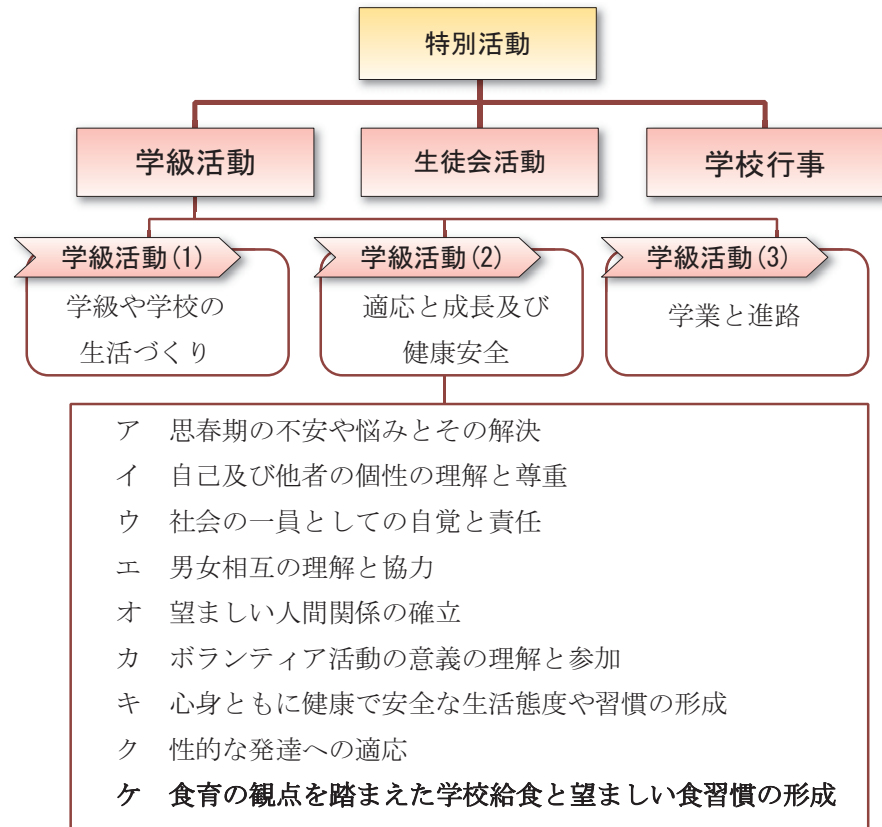
(290ページ参照)

【小学校】



学級活動の目標は小学校・中学校共通である。

【中学校】

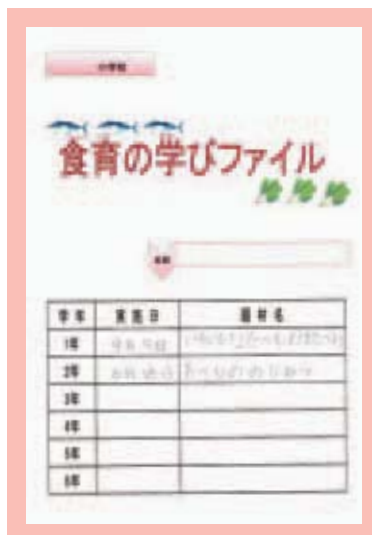


A 小学校の学級活動例

(1) 系統的な学びとする個人ファイルを作成

前年度までの指導の実践記録と成果を踏まえ、系統性をもった指導が行えるよう、一人一人が「食育の学びファイル」を持つ。

児童一人一人が、食育の指導の実践記録をファイルし、6年間の系統的な学びとしていく。

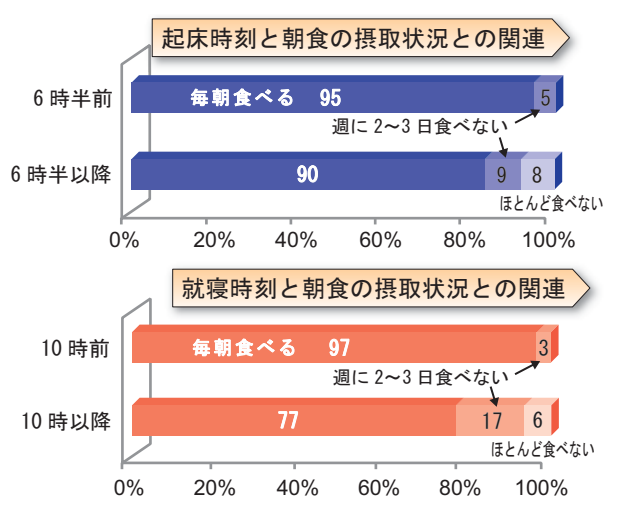


知識理解の指導とならないよう、授業の前には実態把握を十分にを行い、その改善を目指す実践活動とする。

授業展開で学んだことを生かし、自分の課題とその解決方法を自己決定させ、実践につなげる。

(2) 子どもの実態をとらえた課題の明確化

食に対する知識を理解させることではなく、今後の食生活の改善につなげていくために、実態を具体的にとらえていく。



(3) 自己決定の内容の明確化と実践する場の確保

子ども一人一人が具体的にどうしていくかを主体的に決定させ、実践する場を確保し、自らの行動変容が見えるようにする。

こと	気づき	実践する場
20 10時前 毎朝の朝食を食べる	7分	「朝食を食べました。」 「早く朝食を食べました。」 「遅く朝食を食べました。」
21 10時前 毎朝の朝食を食べる	10分	「朝食を食べました。」 「早く朝食を食べました。」 「遅く朝食を食べました。」
22 10時前 毎朝の朝食を食べる	15分	「朝食を食べました。」 「早く朝食を食べました。」 「遅く朝食を食べました。」
23 10時前 毎朝の朝食を食べる	20分	「朝食を食べました。」 「早く朝食を食べました。」 「遅く朝食を食べました。」

こと	気づき	実践する場
20 10時前 毎朝の朝食を食べる	7分	「朝食を食べました。」 「早く朝食を食べました。」 「遅く朝食を食べました。」
21 10時前 毎朝の朝食を食べる	10分	「朝食を食べました。」 「早く朝食を食べました。」 「遅く朝食を食べました。」
22 10時前 毎朝の朝食を食べる	15分	「朝食を食べました。」 「早く朝食を食べました。」 「遅く朝食を食べました。」
23 10時前 毎朝の朝食を食べる	20分	「朝食を食べました。」 「早く朝食を食べました。」 「遅く朝食を食べました。」

A 小学校実践例

学級活動(2) キ 小学1年生 「いろいろな食べものをたべよう」			
問題点	<p>児童は、小学校に入学して初めて体験する学校給食にも慣れ、協力しながら楽しい給食の時間を過ごしている。家ではあまり食べる機会のなかった食材や献立があるという感想から、給食という場を生かして、食の幅が広がっている様子がうかがえる。一方で、苦手なもの、食べ慣れないものをそのまま残してしまう児童も多い。</p>		
ねらい	<p>○ 元気な体を作るためには、いろいろな食べものを食べることが大切であることを知り、苦手なものも食べていこうとする心情を高める。</p>		
めざす姿	<p style="background-color: #800000; color: white; padding: 2px 5px; display: inline-block; margin-right: 5px;">食べる力</p> なんでも食べることの大切さを知り、好ききらいをせずに食べる		
学 習 活 動	時間	○支援	*評価
<p>1 自分の食事をふりかえる。</p> <p>(1) 今日の給食で残してしまったものや苦手な食べものを書く。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0; text-align: center;">いろいろな食べものをたべよう</div>	5	<p>○ 給食の様子や家庭での食事から、自分が苦手な食べものを意識することができるようにする。</p>	
<p>2 食べものの「はたらき」を考える。</p> <p>(1) 給食の食材が出てきた箱と同じ色のシールをシートに貼る。</p> <p>(2) 食材がそれぞれの箱から出てきたわけを、「はたらき」君の図から考える。</p> <p>(3) 自分が苦手な食べものにもシールを貼り、その食品が果たす働きを確認する。</p>	20	<p>○ 赤・黄・緑の箱から、児童に食材を取り出させ、提示することにより、同じなかまの食品を知らせていく。</p> <p>○ 食材がそれぞれの箱から出てきた理由を、食品の種類や「はたらき」君の図を用いることにより、気付かせていく。</p> <p>○ 残してしまう食品の働きを、シールを貼ることにより確認させていく。</p>	
<p>3 これからの食事を考える。</p> <p>(1) どの「はたらき」君も体に入れる方法を考え、発表する。</p> <p>(2) 出された方法を参考に、自分なりの、残さず食べていく方法を考え、発表する。</p>	20	<p>○ 残さず食べている児童の思いや、苦手なものが食べられるようになった児童の体験を発表させることにより、参考になる方法を引き出していく。</p> <p>○ シートに記入させることにより、実践への意欲を高める。</p> <p>* 苦手なものも食べていこうとする心情が高まったか。(シート・発表)</p>	

1 のこしてしまったたべものは、



2 なにいろの「はこ」からでてきたかな。



でてきた「はこ」のいろのシールをはろう。



おなじ給食に入っているたべものなのに、ちがういろの「はこ」からでてきたのはどうしてかな。

しゅるいがちがうから。

えいようがちがう。

よく気づいたね。種類によって、栄養、はたらきがちがうんだね。

3 あか・き・みどりの「はこ」のたべものは、



あかの「はこ」の、にく・さかなとうふ・牛乳・たまごは、体をつくるはたらきがあります。

きいろの「はこ」のごはん・パンメン・いもろいには、体をうごかすはたらきがあります。

みどりの「はこ」のやさいやくだものには、とり目、かぜひき、べんぴをふせぐはたらきがあります。

4 これからのたべかたをかんがえよう。

大事なはたらき君を残さず食べる方法は？

- ・のこしそうなのは、さいしょに食べる。
- ・おにくとかずきなものにまけて食べる。
- ・はなをつまんで食べれば食べられる。

いろいろなたべものをたべよう

なまえ

1 のこしてしまったたべものは、

2 なにいろのはこからでてきたかな。

あかい「はこ」からでてきたらあかのシール、きいろの「はこ」からでてきたらきいろのシール、みどりの「はこ」からでてきたらみどりのシールをはろう。

3 あか・き・みどりの「はこ」のたべものは

あかの「はこ」のたべものは、からだをつくらせます。

きいろの「はこ」のたべものは、からだをうごかします。

みどりは、とり目、かぜひき、べんぴをふせぎます。

4 これからのたべかたをかんがえよう

わたし（ぼく）は のたべものがにがてでした。

これからは



4 これからのたべかたをかんがえよう

わたし（ぼく）は のたべものがにがてでした。

これからは



A 小学校実践例

活動(2) キ 小学2年生 「やさいをもりもり食べよう！」			
問題点	給食の時間が「とても楽しみ」、「楽しみ」と答えた児童が合わせて96%と給食時間を心待ちにしており、会食を楽しんでいる学級である。しかし、「苦手なものがない」と答えた児童は23%で、残滓が毎日のように出ている。残滓調べで多かったのは、和え物や炒め物等の野菜であった。		
ねらい学級	○ 苦手な野菜も大切にしようとする心情を高め、野菜には健康な体作りに欠かせない働きがあることに気付かせ、食べていこうとする意欲を高める。		
めざす姿	食べる力 なんでも食べることの大切さを知り、好ききらいをせずに食べる		
学 習 活 動	時間	○支援	*評価
<p>1 自分の食事をふりかえる。</p> <p>(1) 先週の給食の残滓から、自分や級友の実態に気づく。</p> <p>(2) 残さず食べている児童の話聞く。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">やさいをもりもり食べよう！</div> <p>2 野菜の大切さについて知る。</p> <p>(1) 生活科で野菜を栽培した様子や、食べた時のことを思い出す。</p> <p>(2) 給食に納入している野菜生産者の話を聞く。</p> <p style="margin-left: 20px;">○ 収穫までの苦労の理解</p> <p style="margin-left: 20px;">○ 生産物への愛着の理解</p> <p>(3) 野菜の後に貼られた緑の“はたらき君”の様子から、野菜の栄養が体でどのように働いているかを知る。</p> <p style="margin-left: 20px;">○ 目にはたらく ○ かぜをふせぐ</p> <p style="margin-left: 20px;">○ べんぴをふせぐ</p> <p>3 これからの食事を考える。</p> <p>(1) 「やさいをもりもり食べよう」を実践していく方法を班ごとに話し合う。</p> <p style="margin-left: 20px;">○ 苦手なものが食べられるようになった方法を教え合う。</p> <p style="margin-left: 20px;">○ もりもり食べていく気持ちを伝え合う。</p> <p>4 自分が実践することをまとめる。</p> <p>(1) シートに自分が実践することを書き、発表する。</p>	5	○ 一週間の残滓の様子を伝えることにより、野菜を苦手とし残している人が多いことに気付かせる。	○ 残さず食べている児童の「野菜は体にいい」の発言を取り上げることにより、野菜に対する意識を高めさせる。
	15	○ 野菜の栽培の様子を画像で見せ、生活科シートを読み上げることで、収穫の喜びを思い出させる。	○ 給食に使っている野菜の生産者の話を聞かせることにより、自分の経験と重ねて考えられるようにさせる。
	15	○ 自分なりの実践方法が見つけれられるように、アドバイスや励まし方等話し合いを工夫させる。	○ 給食の場面を思い起こさせ具体的なめあてにつなげる。
	10	* 苦手なものも食べていこうとする心情が高まったか。(シート・発表)	

1 給食でのこしたもののしらべを見よう。

パカパカイーンかい しらべ

日	献立表	のこした物
25月	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 わかめ汁	
26火	まいわけごはん 牛乳 ほうれん草のごま和え にらたまご汁	
27水	ごはん 牛乳 いわしのチーズフライ ぜんまいの炒めもの なめこ汁	
28木	ごはん 牛乳 スコッチエッグ ごぼうとベーコンのきんぴ きのこ汁	

やさいがのこ
っている。



2 やさいの大切さを知ろう。

- 1学期に生活科でミニトマトを育てた様子をふりかえろう。



- ・水やりは大変だったけど実がなつてうれしかった。
- ・おうちの人がおいしいといってくれてうれしかった。

- 給食のやさいを作っている人のお話を聞こう。



- ・とりたてなので新鮮でおいしいとい
ってたよ。
- ・のこさないで食べてほしいといっ
てたよ。

- 野菜の「はたらき君」を知ろう。



野菜の後ろに‘緑のはたらき
君’がいました。
体のどこではたらいてくれ
ているのか見ます。

目にはたらく	かぜのよぼう	べんぴをふせぐ

3 これからの食事を考えよう

「もりもり食べるためにどうするか班ごとに考えます。」



好きなものと
いっしょになら
食べられるよ。



残しそうになったら、
作ってくれた人を思い
出してがんばる。

「もりもり野菜を食べていく、自分の方法を書きます。」

わたしの「やさいもりもり」大きくせん

これからは、
やさいのむくもつとさいごにしたいけど
さいごにたべよう。

わたしの「やさいもりもり」大きくせん

これからは、
むくすつたべるりょうもふかいていきます。

A 小学校実践例

学級活動(2) キ 小学3年生 「感謝して食べよう」			
問題点	児童は、給食を楽しみにしており、残滓も少ない。苦手なものが出た時でも、努力して食べている児童も多い。その理由として、「もったいないから」や「給食を作ってくれる人に悪いから」という意見が多かった。		
ねらい	○ 給食に携わる人の思いや願いに触れ、感謝の気持ちを持ちつつ、健康によい食事をこれから食べていこうとする意欲や給食への更なる関心を高める。		
めざす姿	<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 2px 5px; display: inline-block; margin-right: 5px;">感謝の心</div> 食にかかわる人々に関心を持ち、感謝の気持ちを持って食事をとることができる		
学 習 活 動	時間	○支援	*評価
1 本時の課題をつかむ。 (1) 給食にかかわっている人は、どんな人たちがいるか発表する。 ・農家の人 ・店の人 ・調理する人 ・栄養教諭 (2) 本時の課題をつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">給食にかかわる人の思いを知ろう</div>	5	○ その日の給食を想起させることにより、多くの人がかかわっていることに気付くことができるようにする。 ○ 給食にかかわる人々の写真を提示することにより、給食を作っている人たちは、どんな気持ちで作っているのかに関心を持たせる。	
2 給食を作っている人から話を聞き思いや願いを知る。 (1) 栄養教諭の話を聞く。 ○ 健康に良い食事のお手本となるよう計画する。 ○ 成長期に必要な栄養の確保。 ○ 健康によい食事を食べて、元気に生活してほしい。 (2) 調理員の話聞く。 ① 調理員の作業の様子をビデオで見る。 ア 温度を測る イ 十分に洗う ウ 食べやすい大きさに切る エ おいしい状態で食べられるよう調理する オ 配食量の調整 ② 調理員の思いを聞く。 ○ おいしく食べてもらいたい。 ○ 安心して食べてもらいたい。 ○ 丈夫なからだをつくってほしい。	20	○ 栄養教諭、調理員の仕事内容を紹介することにより、学習内容に対する興味を高める。 【T2】 ○ 栄養教諭が給食の献立を考える時に、心がけていることを話すことにより、給食は児童の健康面を考えて作られていることを理解できるようにする。 【GT】 ○ 調理員が給食作りで工夫している点を、ビデオを見せながら話すことにより、給食は児童が安心しておいしく食べられるよう工夫して作られていることに気付くことができるようにする。	
3 給食にかかわる人の思いを受けて、自分たちができることを話し合う。 ○ ごはん粒も残さず食べたい。 ○ 作ってくれる人のことを考えて食べる。 ○ 食事のあいさつをする。 ○ 自分の健康を考えて食べたい。	10	【T1】 ○ 栄養教諭や調理員の話聞いて、これからの給食の食べ方について考え、話し合うことができるようにする。	
4 本時のまとめをする (1) 自分の実践することを決める。 ○ 自分がこれからの給食で実践していくことをまとめる。	10	【T1】 ○ 話し合ったことを参考に、これからの給食で実践していくことをまとめることができるようにする。 * これから給食で、実践していくことをまとめることができたか。(シート・発表)	

事前アンケート

事前にアンケートを実施し、児童の実態を把握するとともに、給食について興味を持っていることや、疑問点など明らかにしておく。

1 給食にかかわる人の思いを知ろう。



給食には、たくさんの方がかかわっています。給食にかかわる人は、どんな思いでつくっているのかな？

2 給食を作っている人から話を聞き思いや願いを知る



皆さんが、安心しておいしく食べられるよう工夫して作っています。給食を食べて元気に生活してほしいと願っています。



形が崩れないように、混ぜたりするのが大変です。

一番大変なことは何ですか？

調理員への手紙（事後）

3 給食に関わる人の思いを受けて、自分たちにできることを話し合う。



<ワークシート>



給食についてのアンケート

名前 ()

こんど、3年生の皆さんと給食のことについて、ぜひやりたいと思います。そこで、みなさんのふだんの給食のようすをおしえてください。

1. みなさんが食べている給食は、いろいろな人が関わっています。どんな人が関わっているのか、思いつく人を書いてください。

給食の先生・給食を作る人

2. 給食は、いつも残さず食べていますか？

いつも残さず食べている。 イ ときどき残すことがある。
ウ 残すことがおおい。

3. 給食に、あなたのきらいな物が出た時、どうしていますか？その理由も教えてください。

がんばってぜんぶ食べる。 イ がんばって半分くらい食べる。
ウ ひとくちくらい食べる。 エ きらいな物は、たべないで残す。

給食の先生や給食を作る人に悪いので。

4. 給食を食べるとき、気をつけていることを教えてください。

きれいな物をかんはって食べる。

5. 給食について知りたいことは、どんなことですか？

給食の先生たちはどんなくふうがあるか知りたいです。

いろいろ教えてくれてありがとうございます。いっしょに勉強するのを楽しみにしています。

A 小学校実践例

学級活動(2) キ 小学4年生 「夏の飲み物について話し合おう」			
問題点	<p>本学級の88%の児童が、帰宅してから夕食の間に飲み物を飲んでおり、その内容は、炭酸飲料水、スポーツドリンク、お茶・麦茶などであった。飲み物選びの基準は、「おいしいから」、「好きだから」が圧倒的に多く、嗜好品として子どもたちの選択に任されている場合が多い。</p>		
ねらい	<p>○ 夏は、汗などで体内の水分が奪われるため、食事以外の飲み物から適度に水分を補給することが大切であることがわかり、望ましい水分のとり方について考え実践しようとする意欲を高める。</p>		
めざす姿	<p>食べる力 水分補給の意義について理解し、望ましい水分のとり方について考え、生活に生かすことができる</p>		
学習活動	時間	○支援	*評価
<p>1 本時のめあてをつかむ。</p> <p>(1) 飲み物アンケートの結果から、自分たちがどんな飲み物を飲んでいるか発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 麦茶が多い。 ○ 炭酸飲料を飲んでいる人もいる。 <p>(2) 飲みものを選ぶ際の理由を発表する。</p> <p>(3) 本時の課題を把握する。</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">夏の飲み物について話し合おう</p>	10	<p>○ 飲み物アンケート結果のグラフから飲む頻度の高い飲み物を発表させることで、炭酸飲料や、オレンジジュース、麦茶を飲んでいる児童が多いことに気付かせる。</p> <p>○ 飲み物を選ぶときの理由について発表させることで、嗜好で選んでいることに気付かせ、めあてにつなげる。</p>	
<p>2 栄養教諭の話聞き、水分補給の意義や望ましい飲み物について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 水分補給の意義 <ul style="list-style-type: none"> ・一日に必要な水分 ・飲み物から補給する水分量 ○ 望ましい飲み物 <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖のっていないもの ・カフェインのっていないもの ・砂糖やカフェインが及ぼす影響 	15	<p>○ 一日に必要な水分量について知らせることで水分補給の重要性について理解できるようにする。</p> <p>○ 児童の好む飲み物に含まれる砂糖の量や、カフェインの影響について知らせることで、とりすぎの害について理解できるようにする。</p> <p>○ 望ましい水分のとり方のポイントについて知らせることで、自分たちができることについて話し合いができるようにする。</p> <p>○ 望ましい水分のとり方の具体策についてグループごとに話し合いができるようにする。</p>	
<p>3 望ましい水分のとり方について話し合う。</p> <p>(1) グループごとに、自分の実践や、考えた方法などについて話し合い、カードに記入する。</p> <p>(2) グループで話し合った事を発表し、全体でその効果について検討する。</p> <p>(3) 望ましい水分のとり方について確認する。</p>	10	<p>○ 話し合った事を学級全体に広げ、その効果を検討することで、実践への意欲を持たせる。</p> <p>○ 児童の考えた方法について価値付けし、実践への意欲を持たせる。</p> <p>○ 話し合ったことをもとに、夏休みの食生活に生かせるよう自分の飲み物のとり方について考えをまとめさせる。</p>	
<p>4 夏休み中の飲み物について、自分なりの考えをまとめる。</p>	10	<p>* 夏休み中の飲み物について、自分なりの考えをまとめることができたか。(シート・発表)</p>	

事前アンケート

1 ふだんどんな飲み物を飲んでいるのかな？

① 毎日、何種類か飲むものがある。お茶やジュース、1種類だけ飲む。

- 毎日飲むもの
- ジュース
- お茶
- その他

② 毎日、何種類か飲むものがある。お茶やジュース、1種類だけ飲む。

- 毎日飲むもの
- ジュース
- お茶
- その他

③ 毎日、お茶やジュース、1種類だけ飲む。

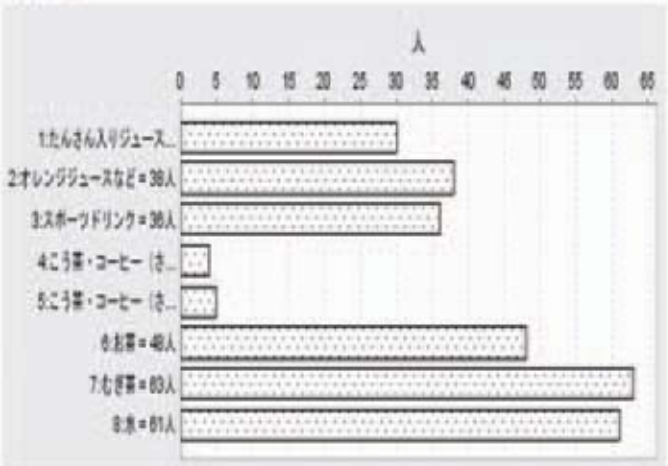
- 毎日飲むもの
- ジュース
- お茶
- その他

④ 毎日、お茶やジュース、1種類だけ飲む。

- 毎日飲むもの
- ジュース
- お茶
- その他

⑤ 毎日、お茶やジュース、1種類だけ飲む。

- 毎日飲むもの
- ジュース
- お茶
- その他



2 栄養教諭の話を聞き、水分補給の意義や望ましい飲み物について知る。

○ 一日に必要な水分量
 学童 体重1 kgあたり80 ml
 体重30 kg 2.4ℓ

食事や飲み物から

飲み物の中には、砂糖やカフェインが入っているものがあります。

砂糖のとり過ぎ むし歯 肥満
 カフェイン 眠れなくなる

3 望ましい水分のとり方について話し合う。

グループで話し合う

お家の人に麦茶パックを買っておいてもらえば、自分で作れるね。

学級全体で話し合う

のみ物について話し合おう 話し合いカード
 4年 2組 ()

1. どんなのみ物を選んでいいですか。

ごきゅう、お茶、ジュース、お水、お茶パック

2. のみ物の準備をどうしますか。

・お茶パックの、買ってもらって（お茶パック）
 ・お茶を、お水を買って
 ・お水を買って、お茶パック

3. のみ方で気をつけたいことは、どんなことですか。

・お茶パック、お水、お茶パックの、お水、お茶パック
 ・お茶パック

4 夏休み中の飲み物について、自分なりの考えをまとめる。

4年 1組 ()

わたしの、のみもの作製

わたしが夏休み中、のみ物で気をつけることは、
 ・のどがかわくさくさする

おうちの人をお願いすることは

お水、お茶、お水、お茶、お水、お茶、お水、お茶

A 小学校実践例

学級活動(2) キ 小学5年生 「しっかり食べよう朝ごはん」			
問題点	5年生の朝ごはんの状況を「朝食摂取率100%週間」に行った調査からみると、朝食を食べない日があった児童は71名中2名で、ほとんどの児童が食べてきている。しかし、主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝ごはんを毎日食べていた児童は少なく、8割の児童に副菜や味噌汁をとっていない日がある状況がみられた。		
ねらい	○ 朝ごはんの大切な役割を理解し、しっかりとした朝ごはんにするための課題に気づき、改善に向けた実践意欲を高める。		
めざす姿	<div style="display: inline-block; background-color: #800000; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">食べる力</div> 3食規則正しく、栄養バランスを考えて食事をとる		
学 習 活 動	時間	○支援	*評価
		T 1	T 2・T 3
1 本時のめあてをつかむ。 (1) 朝食摂取率100%週間運動の結果を知る。 (2) 本時のめあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">しっかり食べよう朝ごはん</div>	5	○ 朝食摂取率100%週間運動の結果を提示し、朝食に対する課題意識を高めさせる。	○ 給食の献立で示すことにより、朝食で不足しがちな食品に気付かせる。
2 朝食で不足しがちな野菜の働きと必要な量を知る。 (1) 野菜の働きを確認する。 ○ 便秘を防ぐ・風邪を予防する・目を守る。 (2) 一日に必要な野菜の量350gを知る。 ○ 給食の野菜の量130g。 ○ 残り220gの野菜を計量。	10	○ 家族からのコメントを伝え、しっかり食べるために生活時間を見直すことや、自分が家族のためにできること考えさせる。	○ 既習事項や生活の様子から野菜の働きを確認させる。 ○ 給食で使用した野菜の量と実物から一日に必要な量を実感させる。
3 しっかりとした朝食にするために、解決方法を話し合う。 (1) 食事時間を確保するためには ○ 朝早く起きるようにする。 ○ 夜更かしをしない。 ○ 寝る前に食べない。 (2) 家族のために自分ができることは ○ 自分で起きる。 ○ 朝食の準備を手伝う。 ○ 果物を食べてくる。	20	○ 話し合った解決方法を参考に、自分が実践できることが具体的に考えられるようにする。 * 朝食をしっかり食べていく方法を具体的に考えることができたか。(シート・発表)	○ 簡単に野菜が食べられるヒントを示し、自分でもできることに気付かせる。
4 朝ごはんをしっかり食べるために実践することをまとめる。 (1) 自分が見直していくところとその改善方法を考えていく。 (2) 自分がこれから改善していくことをチェックシートに記入する。	10		

1 朝食摂取率 100%週間運動の結果を知ろう



100%達成です。素晴らしい！でも、「しっかり食べよう朝ごはん」の授業をします。それは...



T3：今日の給食に副菜と味噌汁がなかったら？
—野菜がない。—バランスが悪い。
T1：そういう朝食の人がたくさんいました。

2 野菜の働きと必要な量を確認しよう



朝からお腹が痛いといってくる人は？



一日に必要な野菜は350g、給食で130gを摂取、残りは？



夕飯だけで残り220gとれるかな。



しっかり食べよう朝ごはん

5年 組 番 名前 _____

1 副菜や汁物をとらないと不足するのは _____

(1) 野菜のはたらきは

_____を防ぎます。 _____を予防します。 _____を守ります。

(2) 一日にとる望ましい野菜の量は

_____ 給食では _____

2 朝ごはんをしっかり食べるために

見直すところは _____

3 朝ごはん見直しチェック

め	あ	て	12月	13月	14月	15月	16月	17月	18月
			(日)	(日)	(日)	(日)	(日)	(日)	(日)

お家の方から： _____

3 しっかりと朝食にするために解決方法を話し合おう



まず、早く起きること。

早く寝ないと起きられない。

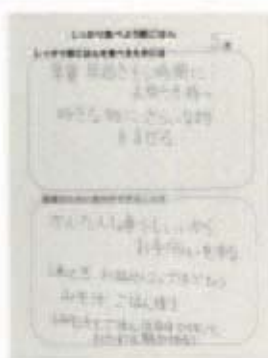


そのために、5年生として見直すところは。



寝る前に明日の準備をする。早寝早起き。

朝ごはんの手伝いをする。



2 朝ごはんをしっかり食べるために

見直すところは

- ・ねぼろしない。
- ・宿題などは、その前日にすませておく
- ・好き嫌いなくす。
- ・野菜を分けられたぶんは、食べる。

3 朝ごはん見直しチェック

め	あ	て	12月	13月	14月	15月	16月	17月	18月
			(日)	(日)	(日)	(日)	(日)	(日)	(日)

朝の野菜を食べる

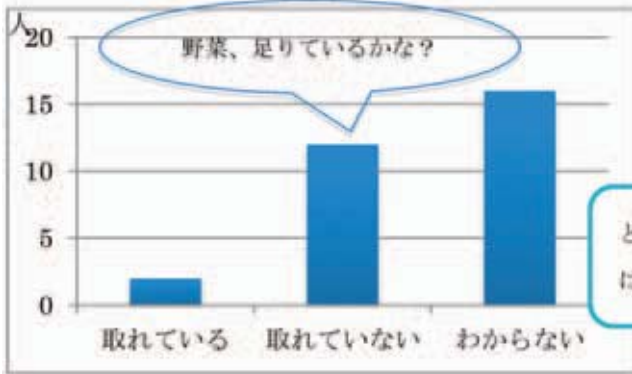
お家の方から： _____

毎日朝ごはんを食べるには、お母さんやお父さんに協力してもらって、朝ごはんを食べたいと思います。朝ごはんを食べると、体が強くなるので、朝ごはんを食べたいです。

A 小学校実践例

学級活動(2) キ 小学6年生 「バランスのとれた食事について考えよう」		
問題点	家庭科の調理実習では、野菜を積極的にとり入れ栄養バランスを意識した朝食のおかず作りを行うことができた。しかし、日常の給食においては、野菜を苦手とする児童は野菜の配食量が少なかったり、食べ残したりする傾向が見られる。	
ねらい	○ 野菜の一日の摂取量の目安を知り、それをとるための具体的な方法について考え、野菜を日常的に食べていこうとする意欲を高める。	
めざす姿	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-right: 5px;">食べる力</div> 自分の食生活を見直し、野菜をとるための具体的な方法を考え、生活に生かすことができる	
学 習 活 動	時間	○支援 *評価
1 本時のめあてをつかむ。 (1) アンケート結果より、野菜の摂取量についての意識に違いがあることに気付く。 (2) 本時の課題を把握する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">一日に必要な野菜の量を知り、食べる方法を考えよう</div>	10	○ アンケート結果を提示し、野菜の摂取量についての意識に差があることに気付かせ、「一日の摂取量」の目安について興味を持たせ、めあてにつなげる。
2 一日にとる野菜の目標量を知る。 ○ 300g～350g ○ 実際に計ってその量を知る。	15	○ 野菜の必要量について実際の野菜を用いて提示することにより、量の多さを実感できるようにする。
3 野菜を必要な量とるための方法について話し合う。 (1) グループごとに、自分の実践や、考えた方法などについて話し合い、カードに記入する。 (2) グループで話し合った事を発表し、全体でその効果について検討する。 (3) 野菜をとるための方法を確認する。 ○ 3回に分ける。 ○ 給食では量を減らさない。	10	○ 児童の話合いが具体的な視点で進むように助言する。 ○ 話し合ったことを学級全体に広げ、その効果を検討することで、実践への意欲を持たせる。 ○ 児童の考えた方法について価値付けし、実践への意欲を持たせる。 * 野菜を積極的にとり入れる方法を話し合うことができたか。(発表)
4 野菜をとる方法について、自分なりの考えをまとめて目標を決める。 ○ 野菜を減らさない。 ○ 3回に分けて食べる。	10	○ 出されたアイデアを、これからの食生活に生かせるよう野菜のとり方について考えたことをまとめ目標を設定させる。 * 野菜の摂取について、具体的な方法をまとめ、目標を決めることができたか。(発表・ワークシート)

1 あなたは、野菜を必要な量食べていると思いますか？



野菜、足りているかな？

給食の野菜を残しているからとれているか心配だな。

どれくらい食べればいいのか？

2 栄養教諭から、一日にとる野菜の目標量について話を聞く。

○ 一日あたりの野菜の目標量は350gです。



給食では、1/3の量が取れます。



350gの野菜を計りました。

野菜は、私たちの体を健康に保つ大切な働きをしています。



3 野菜を必要な量とるための方法について話し合う。

グループで話し合う



3回に分けて食べる。
ゆでて食べる。
炒めて食べる。
自分でサラダを作る。

たくさん良いアイデアが出ましたね。大きく分けると食べ方と、調理法に関するものが多かったですね。

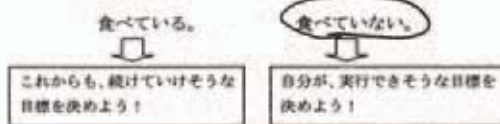
学級全体で話し合う



僕たちの班では給食の時、「野菜を減らさない」というアイデアが出ました。

4 野菜をとる方法について、自分なりの考えをまとめて目標を決める。

あなたは、ふだんの食事で、野菜を300g～350gくらい食べていますか？



わたしの目標は

給食の野菜を減らさない。
分けられた野菜は食べる。

実践カレンダー

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
○	○	○	○	○	/	/

(目標を実践できたら、○をつけましょう。)



A 小学校実践例

家庭科 小学5年生 「かんたんな調理～野菜をゆでてみよう～」			
問題点	<p>初めての調理実習に意欲を示している児童がほとんどであるが、調理の手伝い経験は少なく、包丁もほとんど使ったことがないと答える児童が半数いる。</p> <p>グループ学習を好み、協力し合うことはできるが、友だちのかげにかくれ、消極的な学習態度になってしまう児童が見られる。</p>		
ねらい	○ 友だちとの情報交換や個人調理を通して、ゆでる調理技能のポイントを身に付け、おいしいゆで野菜サラダをつくることができる。		
めざす姿	食べる力 ゆでる調理に関心を持ち、食事づくりや準備にかかわる		
学 習 活 動	時間	○支援	*評価
1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; width: fit-content;">おいしい「ゆで野菜サラダ」をつくろう</div> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「おいしい」の確認 	5	○ 教師が事前に作っておいた「ゆで野菜サラダ」を提示することにより、「作りたい」という意欲を喚起する。	○ 「おいしい」とは、「味がちょうどよい」「ある程度歯ごたえがある」「見た目も美しい」「食べやすい大きさ」であることを押さえる。
2 実習のポイントを知る。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 材料（野菜）の洗い方 ○ 計量スプーンの使い方 ○ 切り方（包丁の使い方） ○ ゆで方 <ul style="list-style-type: none"> ・水からゆでるもの ・沸騰してからゆでるもの 	10	○ この題材で押さえるべき基礎基本については、教師の指導事項でもあるので、T2の師範をもとに、丁寧に実習のポイントを押さえる。	○ 根菜類は水から、葉菜類は沸騰してからゆでることを押さえ、沸騰の状態についても実感を伴って理解させるようにする。
3 グループで協力し合って、野菜サラダを作る。 (1) グループ調理 <ul style="list-style-type: none"> ○ キャベツをゆでる児童 ○ ブロッコリーをゆでる児童 ○ ジャガイモをゆでる児童 ○ ドレッシングを作る児童 (2) 個人調理 <ul style="list-style-type: none"> ○ きゅうり（輪切り、小口切り） ○ トマト（くし形切り） 	35	○ 4人1グループとし、「キャベツ担当」「ブロッコリー担当」「じゃがいも担当」「ドレッシング担当」の役割分担を決め、一人一人に活動の時間を保障し、満足感を与える。	○ 互いに情報交換し合う時間を設定し、ゆでて気付いたこと、発見したことなどを話し合い、情報の共有化を図る場面を設定する。 * 野菜のゆで方が分かったか。（観察・シート）
4 盛付け、会食をする。	20	* 包丁を安全に扱い、切ることができているか。（観察）	○ 一人一人に確実に身に付けさせたい技能（包丁の扱い方、切り方）については個人調理を行い、評価を支援に生かすようにする。（T2と分担）
5 後片付けをする。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 油のついた食器の洗い方 ○ ごみの分類 ○ 洗剤の量 	15	○ いろどりを考えながら盛付け、マナーを意識しながら楽しく会食できるようにする。	○ 排水をできるだけ汚さないなど、環境のことも考えながら後片付けができるようにする。
6 本時のまとめをする。	5		○ ゆでてみたい他の野菜について話し合い、家庭での実践意欲を高める。（実践カード配付）

1 本時のめあてを確認する。

「おいしい」とは、
 ということだろう？

味がちょうどよい。
 見た目が美しい。

やわらかすぎず、野菜の歯ごたえが
 残っている。

食べやすい大きさ。



2 実習のポイントを知る。

ゆで野菜サラダをつくらう

材料と分量		調理の手順	
① ほうれん草	200g (1人100g)	① ほうれん草を洗って、ざくざく切ります。	① 鍋に水を入れて沸かします。
② 人参	100g (1人50g)	② 人参を洗って、ざくざく切ります。	② ほうれん草と人参を鍋に入れて煮ます。
③ じゃがいも	100g (1人50g)	③ じゃがいもを洗って、ざくざく切ります。	③ じゃがいもを鍋に入れて煮ます。
④ じゃがいも	100g (1人50g)	④ じゃがいもを洗って、ざくざく切ります。	④ じゃがいもを鍋に入れて煮ます。
⑤ じゃがいも	100g (1人50g)	⑤ じゃがいもを洗って、ざくざく切ります。	⑤ じゃがいもを鍋に入れて煮ます。

事前に学習した計画表と、指導者（栄養教諭）の師範をもとに、実習のポイントを
 確認する。

葉菜類は、お湯が沸騰してからゆでるんだっ
 よね。沸騰とは、こういう状態です。根菜類は、水からゆでます。



・計量スプーンの
 使い方は・・・

3 グループで協力し合って、野菜サラダを作る。～グループ調理での気付き～

ゆだあがると、本当にかさが減るんだ。あっという間に小さくなったよ。

洗う時振り洗いしたら、小さなごみがたくさん出てきたよ。



じゃがいもは、同じ大きさに切らないと、ゆで時間がばらばらになってしまうんだ。

計量スプーンは、すり切りにはかるんだよね。分量をまちがえないようにしないと味が変わってしまうよ。

一人一人に確実に身に付けさせたい技能（包丁の扱い方、切り方）については個人調理を実施



TTで授業を実施する場合は、評価する分担を決め、児童一人一人の様子を確実に観察する。その場で、指導することもでき、評価と指導の一体化が図られ、技能の定着につながる。



<盛付けも工夫して完成>

調理実習は、一人一人に技能を確実に身に付けさせることがポイントです。「できる」という自信が「やる気」となり、実践力につながります。そして実践力は、**食べる力、生きる力**となっていくます。

A 小学校実践例

体育科保健領域 小学6年生 「病気の予防～生活の仕方が関係しておこる病気」			
問題点	児童は、野菜を食べることの大切さや油のとりすぎは良くないなどの知識は持っている。しかし、苦手な食品を給食では仕方なく食べるが、家庭では口にしないという児童や、極端な偏食がある児童もいる。休日の食生活調査では、インスタント麺やジュース、スナック菓子を食べている児童が多い実態が見えた。		
ねらい	○ 生活習慣病と食生活との関係に関心を持ち、自分の食生活を見直し、自分なりの予防方法を考え、実践意欲を高める。		
めざす姿	食べる力 3食規則正しく、栄養バランスを考えて食事をとる		
学 習 活 動	時間	○支援	*評価
<p>1 本時の学習内容を知り、めあてをつかむ。</p> <p>(1) 我が国の死亡原因の変化をとらえ、生活習慣病を知る。</p> <p>(2) 昔と今の食生活の変化に気付く。</p> <p>(3) めあてをつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">食生活を見直そう</div>	5	○ 数年間の死亡原因を示すグラフを提示することにより変化に気付かせる。	○ 「生活習慣」という言葉を取り上げることにより、原因が、生活の仕方に関係があること、なかでも食生活が大きな要因を占めていることをとらえさせる。
<p>2 食品に含まれる糖分、脂肪分、塩分の量を知る。</p> <p>(1) グループで糖分、脂肪分、塩分の量を計って調べる。</p> <p style="padding-left: 20px;">○ ジュース (糖分)</p> <p style="padding-left: 20px;">○ ポテトチップス (脂肪分・塩分)</p> <p style="padding-left: 20px;">○ インスタント麺 (脂肪分・塩分)</p> <p>(2) 結果を発表する。</p>	15	○ 休日に食べることが多い食品を調べさせることにより、身近なものとしてとらえさせる。	○ 調査結果を実物の砂糖、油、塩で表示・掲示することにより、その量を体感できるようにする。
<p>3 糖分、脂肪分、塩分の過剰摂取が身体に及ぼす影響を知る。</p> <p>(1) 糖分のとりすぎは肥満につながり、肥満は生活習慣病の要因であることを知る。</p> <p>(2) 脂肪分をとりすぎると、血管つまり、動脈硬化の原因になることを知る。</p> <p>(3) 塩分をとりすぎると、高血圧になることを知る。</p>	20	○ 血管に見立てたホースを使い、遠くまで水を飛ばすことの困難さを見せることにより、体重の増加は血管へ負担をかけることを知らせる。	○ 狭くなった血管をホースで再現し、血液が流れにくく血管壁が傷む様子を知らせる。
<p>4 学習のまとめをする。</p> <p>(1) 今後の食事のとり方を考える。</p>	5	○ シートに記入させることにより、実践への意識を高める。	* 自分の問題点に気付くことができたか。(発表)
			* 生活習慣病と食生活との関係に関心を持ち、自分なりの予防方法を考えることができたか。(シート)

1 食品に含まれる砂糖・脂質・塩分の量を知ろう

休日に食べられることの多かった炭酸飲料、スナック菓子、即席麺の表示を読み、その糖分や脂肪分、塩分を実際に計る。



ジュースの砂糖は 12g?
表示は 100ml 当たりだから、
500ml のペットボトルなら、60g!



スナック菓子が 29.8g、即席麺が
23.8g、合わせて 53.6g。すごい量
だ。



ナトリウムが塩分?

ナトリウムに 2.54 をかけると食塩相
当量になります。
スナック菓子は $305\text{mg} \times 2.54 = 774\text{mg}$
(0.8g) 即席麺は $2.9\text{g} \times 2.54 = 7.4\text{g}$



2 糖分、脂肪分、塩分のとりすぎが及ぼす影響を知ろう

脂質のとりすぎは:

血管にたまった脂



普通のホース



脂がたまってしま
ったホース



糖分のとりすぎは:

短いホースと長いホー
ス、水を流すのに圧力が
必要なのはどっち。



塩分のとりすぎは:

濃くなってしま
った色(塩分)を
薄める方法は。



3 今後の食事のとり方を考えよう



これからの食生活で気をつけたいことは
油や塩分が多いものは控えている
物を食べすぎない。バランスの
とれた食事をする。

お家の方から
小学生の時から食生活の大切さを
教え、自分の健康は自分で守り
たいことを身に着けてほしいと
大切に思っています。

これからの食生活で気をつけたいことは
私はジュースをよく飲んでいて
5日に一回とかかいたと
思いますが、減らすには
毎日健康に朝、昼食と3回食
たいと思っています。

お家の方から
自分の食べ物の対して、自分の
体にはいいものを、多く食べて
ほしい。そして、お家の方
からのサポートが大切だと思
っています。

A 小学校実践例

道徳 小学5年生 「郷土愛、愛国心 4-(7)」(資料名) 正月料理

問題点	正月に食べるおせち料理のいわれについては、知らない児童がほとんどである。若い世代の保護者の中にも知らない人が多く、日本の伝統料理や日本人の心について考え、知ってもらうことは大切である。昔から伝わる伝統料理を後生に伝えていくには、「知る機会」を意図的につくり継承の意識をもつことが大切である。		
ねらい	○ おせち料理には日本人の願いがこめられていることを知り、日本人の心や伝統を大切にしていこうとする心情を育てる。		
めざす姿	郷土愛 伝統料理に関心を持ち、継承の意識をもつ		
学習活動と主な発問	時間	○支援	*評価
<p>1 お正月について話し合い、本時の学習に興味・関心をもつ。</p> <p>○ お正月にはどんなことをしますか。</p> <p>○ どうして餅を食べたり、おせち料理を食べたりするのですか。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">「おせち料理」のいわれについて考えよう</div>	5	○お正月は、新しい年を新たな気持ちでむかえる特別な日であることを感じ取らせるとともに、おせち料理のいわれについて関心をもたせる。	
<p>2 おせち料理の写真を提示し、それぞれのいわれについて考える。</p> <p>○ おせち料理には、どんなものが入っていますか。</p> <p>○ それぞれのいわれについて知っていますか。</p>	20	○ 子どもたちから出されたおせち料理の写真を黒板に貼っていき、料理を視覚的にとらえさせる。	○ 子どもたちに自由に考えさせ、分からない時には友だちと話し合わせる。
<p>3 資料「正月料理」を読む。</p> <p>○ どんなことを感じたり、考えたりしましたか。</p> <p>○ 正月料理のほかに、日本人の願いや心がわかるものには、どんなものやどんなことがありますか。</p>	15	○ 写真の下にいわれを書き、日本人の心が見えるようにする。	○ 子どもたちの考えや感想を大切にしながら、日本人の願いや心についてまとめていく。
<p>4 本時のまとめをする。</p> <p>○ 七草がゆを食べる理由について、調べてきたことを紹介します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1月15日に食べる。 ・ おせち料理で疲れた胃を休める。 ・ 邪気を払い万病を除く。 ・ 野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う。 	5	○ 伝統料理や昔から伝わる郷土料理について、分からないことは自分で調べてみようという意欲をもつことができるようにする。	○ 伝統や日本人の心を後生に引き継いでいくためには、自分が知り、理解する必要があることに気付かせる。
			* おせち料理には日本人の願いがこめられていることが分かったか。(発表・話し合い)

1 お正月について話し合い、本時の学習に興味・関心をもつ。

お正月に、どうしてもちを食べたり、おせち料理を食べたりするのですか。

昔からやっているから。縁起がいい食べ物だから。

何か理由があるのかな。

「おせち料理」のいわれについて考えよう

2 おせち料理の写真を提示し、それぞれのいわれについて考える。

えび



こしが曲がるまで長生きできますように。長じゅの願い。

かずのこ



子孫がはんえいするように。

かまぼこ



日の出の形→新たなかどで。赤はまよけ、白は清らかさ。

れんこん



先が見通せるようにという思い。

こぶまき



よろ「こぶ」福が来るように。

豆



まめに元気。健康であるという意味。

田づくり



すべての作物が、豊かに実るように。

3 資料「正月料理」を読み、本時のまとめをする。

どんなことを感じたり、考えたりしましたか。



一つ一つに日本人の願いが込められているということが分かった。

正月は1年のスタートだから、縁起のよい料理を食べるんだね。

昔の人は、よく考えたと思います。これが伝統というものだと思いました。

<授業参観の様子～保護者とともに考えることができた～>

A 小学校実践例

総合的な学習の時間 小学6年生 「栄養バランス弁当を作ろう！」

普段の食事を見直そう（1時間）
栄養バランス調べをして、普段の食事について調べよう

栄養バランス弁当を作ろう（6時間）
・弁当のおかずのレシピカードを作ろう（2時間）

栄養バランス弁当を作ろう（6時間）
・栄養バランス弁当の献立を考えよう（本時：1時間）

栄養バランス弁当を作ろう（6時間）
・実施計画を立てよう（1時間）

栄養バランス弁当を作ろう（6時間）
・栄養バランス弁当を作ろう（2時間）

めざす姿

食べる力

3食規則正しく、栄養バランスを考えて食事をとる

学 習 活 動	時間	○指導上の留意点	*評価
1 本時の学習内容を知り、学習活動について理解する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">栄養バランス弁当を考えよう</div>	5	○ 自分で作る弁当の日を知らせることにより、お弁当を考える意欲を高める。	
2 主食、主菜、副菜の一食当たりの必要量を知り、献立を考える。 (1) たんぱく質を含む主菜となる献立を考える。 (2) ブドウ糖の働きを思い出すことにより、ごはんをきちんと入れることの大切さと、その量を知る。 (3) 生野菜と茹でた野菜のカサを見ることにより、必要な量が入られる野菜料理を考える。	30	○ 量のバランス（主食3、主菜1、副菜2）を知り、レシピカードを参考に主菜となる献立を考えさせる。 ○ 「ごはんの大切さを知ろう」の学習を思い出させ、給食のごはんを見せることにより、一食でとるべきごはんの量を知らせる。 ○ 一日に必要な350gの生野菜と茹でた野菜を見せるとともに、レシピカードを参考にして、お弁当に入れる副菜となる野菜料理を考えさせる。	* それぞれの栄養を、必要な量だけとれる献立を考えることができたか。（シート）
3 自分の考えたお弁当の工夫した点と作る意気込みを発表する。	10	○ 必要な量をとることが難しい野菜料理を中心に発表させ、調理の際に行うとよい工夫を助言する。	* バランスのとれた献立とそれを作る調理方法を考えることができたか。（発表・シート）

1 「ごはんの大切さを知ろう」を思い出して



お弁当にも給食と同じくらいのごはんを。



2 「レシビカード」を作ろう



3 お弁当を作ろう (本時)

お弁当を作ろう

5年 組 5組

たんぱく質を多く含む食品をつめよう。

それは、たんぱく質を多く含む食品です。



たんぱく質を多く含む食品を使った料理は主菜となります。お弁当には、主菜1、副菜2のバランスでつめます。

たまご焼き

アインダー
ミートボール
ハンバーグ

レタの塩やき

炭水化物を多く含む食品をつめよう。

それは、炭水化物を多く含む食品です。



炭水化物を多く含む食品は主食となります。お弁当には、主菜1、副菜2のバランスでつめます。

体の調子を整える食べもの

をつめよう。



ビタミンA

ビタミンC

食物繊維

一日の必要量

緑黄色野菜

100g

その他の野菜

250g

野菜は130g以上つめなければなりません。

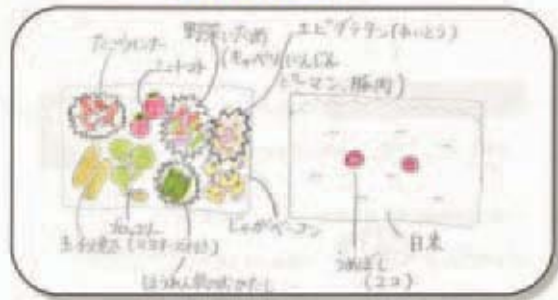
生野菜サラダは40gでした。ゆでた野菜はかさが減ります。

プロコウリーの
ゆでたもの
また、はち
ミントの
はちみつ

野菜のための

お弁当のよう

私のお弁当計画



<計画表をもとに完成した私のお弁当>



A 中学校の学級活動及び技術・家庭科実践例

小学校同様、知識理解の指導とならないよう、授業の前には実態把握を十分に行い、その改善を目指す実践活動とする。

また、授業で学んだことを生かし実践化が図れるよう、事後指導のあり方を工夫する。

(1) 子どもの実態をとらえた課題の明確化

食に対する知識を理解させることではなく、今後の食生活の改善につなげていくために、実態を具体的にとらえていく。

(2) 自己決定の内容の明確化と実践する場の確保

生徒一人ひとりが具体的にどうしていくかを主体的に決定させ、実践する場を確保するなど、継続的な事後指導を大切にしていく。



食育全体計画

A 中学校全体計画

学校の課題

- ・朝食の欠食者が1割近い。
- ・つかれやすいと感じている生徒が3割いる。
- ・基本的な食習慣の確率が不十分な生徒が多い。

学校教育目標
たくましく生きる力を備えた生徒

健康教育の目標
自己の健康管理ができ、心身ともに健康な生徒

学習指導要領
食育基本法
食育推進基本計画
学校給食法
ふくしまっ子食育指針

食育の目標

- 食べる力** ・食に関する知識を身に付け、自ら望ましい食生活を実践していこうとする生徒
- 感謝の心** ・食にかかわる人々に感謝の気持ちを持ち、物を大切にすることができる生徒
- 郷土愛** ・地域の食材のよさを知り、郷土食や行事食を大切にすることができる生徒

各学年の食育目標

小学校 食育の内容や実態を把握し、連携に努める。	1年 <ul style="list-style-type: none"> ・食事の内容に気を付けるとともに、適切な食品の選択ができる ・食にかかわる人々に感謝し、物を大切にします ・地域の食材のよさを知る 	2年 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康に必要な食事の量や組合せを理解し、摂取する ・食にかかわる人々に感謝し、物を大切にします ・地域の郷土食や行事食を大切にします 	3年 <ul style="list-style-type: none"> ・一人で食事作りや準備ができる ・いのちの大切さを認識し、食に関する活動に主体的にかかわる ・地域の食文化に関心を持ち、先人達の知恵を学び、継承しようとする 	高等学校・地域 地域に食育の内容を発信することによって、連携を図っていく。

		1学期	2学期	3学期
特別活動	学級活動及び給食時間	1年 ◎自分の食生活を見直そう ●給食の時間の過ごし方 ・準備・後片付け・手洗い・身支度 2年 ◎スポーツと栄養 ●衛生的な給食準備 3年 ◎旬の食材について知ろう ●丈夫な歯や骨を作ろう	◎成長期の食事を知ろう ●食事のマナー、会食の仕方 食材を作る人々への思い ◎バランスのよい給食の献立を考えよう ●食事のマナー、会食の仕方 食材を作る人々への思い ◎間食と夜食のとり方 ●食事のマナー、会食の仕方 食材を作る人々への思い	◎生活習慣病にならない食事 ●食生活と健康、偏食と栄養 1年間の給食の反省 ◎食文化について考えよう ●食生活と健康、偏食と栄養 1年間の給食の反省 ◎生涯の健康について考えよう ●食生活と健康、偏食と栄養 1年間の給食の反省
	学校行事	身体計測・歯科検診・遠足・修学旅行 中体連・(食育月間)・夏休み	文化祭・新入大会・体育祭 学校保健委員会・冬休み	学校保健委員会・卒業式
	生徒会	組織作り・年間活動計画作成 朝食摂取率100%週間運動呼びかけ等	朝食摂取率100%週間運動呼びかけ等 (給食委員会・保健委員会・放送委員会)	今年度の活動の反省
	関係する教科	1年 ○家庭生活と消費(TT予定) ○心身の機能の発達と心の健康	2年 ○中学生の栄養と食事(TT予定) ○食品の選択と日常食の調理の特徴 ○食生活の課題と調理の応用	3年 ○家族と家族関係 ○家庭生活と地域とのかかわり ○健康な生活 ○病気の予防
道徳	日本のよさ・節度ある生活・感謝と思いやり	望ましい生活習慣・郷土を愛する心 温かな家庭・身近な日本文化	生活のリズム・日本人の心・生きる心 自分の生き方	
総合的な学習	職場見学	地域学習	職場体験	
家庭・地域	学校保健委員会・学校だより・保健だより・給食だより・試食会・PTA活動・地域人材の活用・市町村の保健事業との連携 等			
地場産物活用の方針	JA・地元商店との連携による地場産物活用を推進し、地域・食べ物への関心を高める。 生きた教材として給食を活用しながら、感謝の心・郷土愛を育てる。			
個別指導	食物アレルギーへの対応、健康診断の結果、保護者からの相談、日常の食生活の実態から個別指導を要する児童への対応、保健委員会での検討			

A 中学校実践例

学級活動(2) ケ 中学1年生 「大丈夫？私の食生活」			
問題点	本学級の生徒は、朝食・夕食の摂取率は、朝食92%・夕食100%であるが、主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝食・夕食を食べている生徒は少なく、朝食は6割の生徒が副菜を、5割の生徒が汁物をとっていない。また、夕食は2割の生徒が汁物をとっていない状況であり、給食においても、野菜料理・汁物を残し野菜嫌いの傾向がある。		
ねらい	○ 食生活を振り返り一人一人の状況をふまえた課題に気づき、具体的な改善策を考え、心身の健康のために食生活の改善に向けて日々実践しようとする意欲を高める。		
めざす姿	食べる力 食生活を見直し、具体的な食生活の改善に取り組む		
学 習 活 動	時間	○支援	*評価
		T 1	T 2
1 本時のめあてを把握する。 (1) 「食生活に関するアンケート」の結果を発表する。(給食委員会) (2) 本時の目標をつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 大丈夫？私の食生活 ~自分の食生活を見直し、改善しよう~ </div>	5	○ 「食生活に関するアンケート」の結果を提示し、食生活に対する問題意識を高めさせる。	○ 中学生の成長曲線を確認させ、成長と食事の関係を知らせる。 ○ 学校給食を例にし、主食・主菜・副菜(汁物)を揃えると栄養バランスがよくなることを確認する。 ○ 6つの食品群と主食・主菜・副菜(汁物)の関係をおさえ、特に野菜をとるには、副菜(汁物)が欠かせないことを知らせる。
2 バランスのよい食事について確認する。 (1) 中学生の成長に必要な栄養を確認する ○ 食事摂取基準(たんぱく質・カルシウム・鉄) (2) 主食・主菜・副菜(汁物)を組み合わせた食事をとるとよいことを知る。 ○ 副菜(汁物)をとり、野菜をとる。	10	○ 生徒が気付いていない問題点・原因・解決法をT2との会話から気付かせる。	○ 改善策につながるアドバイスをする。 ○ 具体的な改善策が決まらない生徒に助言する。
3 自分の食事を振り返り、解決法を話し合う。 (1) 1日の食事を振り返り、問題点に気付く。 ○ 就寝・起床時刻と朝食摂取率 ○ 自分で朝食を作る (2) 担任の1日の食事を見て、問題点・原因を発表し、解決法を話し合う。 ○ 生活リズム・食事内容・自分で調理	20	○ 生徒が気付いていない問題点・原因・解決法をT2との会話から気付かせる。	○ 改善策につながらない生徒に助言する。
4 食生活を改善するために実践することをまとめる。 (1) 自分の食生活の問題点・原因を考える。 (2) これからの改善策を具体的にワークシートに記入する。	15	○ 話合いの内容をふまえ、実践可能な具体的な改善策を考えられるようにする。 * 食生活の問題点を解決するための具体的な改善策を考えることができたか。(シート・発表)	○ 具体的な改善策が決まらない生徒に助言する。

1 食生活アンケートの結果を知ろう

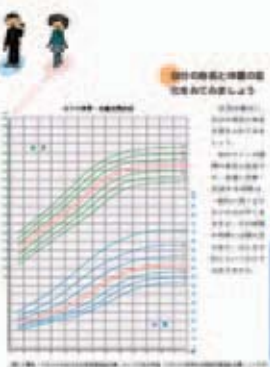


朝食・夕食の摂取率は、朝食92%・夕食100%です。



朝食は6割の生徒が副菜・5割の生徒が汁物をとっていない。また、夕食は2割の生徒が汁物をとっていない。

2 バランスのよい食事について確認しよう



学校給食を例にし主食・主菜・副菜（汁物）を揃えると栄養バランスがよくなることを確認する。

3 自分の食事を振り返り、解決法を話し合おう

起床時刻が早い、また就寝時刻が早いと朝食を食べる割合が高くなる。



これから、自分の食生活で見直すことは…

めあて 大丈夫？私の食生活 ～自分の食生活を振り返り、改善しよう～

2年 組 第 1 組

□ 自分の食事を振り返ってみよう。

今日の朝食	昼食(弁当)	今日の夕食
	食ごはみ 小豆汁のから揚げ 野菜の炒め物 味噌汁・牛乳	

自分の食事の強みを発見しよう！

弱みも考えよう！

□ 自分の食事の強みの解決法を考えよう！

□ 明日から、自分が実践することを具体的に書き、振り返ろう！

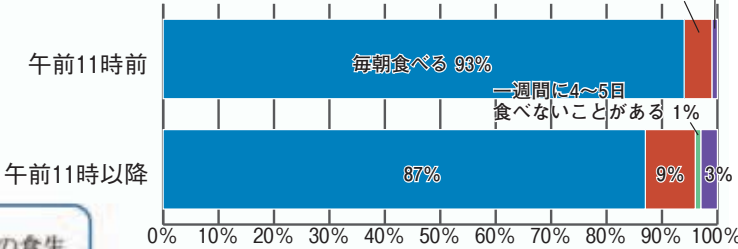
実践すること	1週間後	2週間後	3週間後	4週間後	1か月後

実践の割合： A=必ずしも B=できる C=ほとんどできなかった D=できなかった

□ 自分の課題を解決するために、実際に気づいたことや感じたことを書きましょう。

□ 気づいたこと。

就寝時刻と朝食の摂取状況との関連



項目	1週間前	2週間前	3週間前	1か月前
朝食の摂取率	92%	92%	92%	92%
夕食の摂取率	100%	100%	100%	100%
朝食の強み				
朝食の弱み				

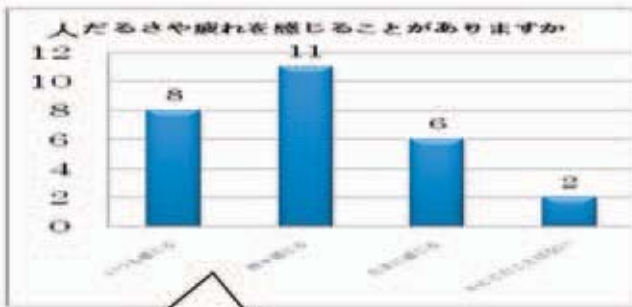
項目	1週間前	2週間前	3週間前	1か月前
朝食の摂取率	92%	92%	92%	92%
夕食の摂取率	100%	100%	100%	100%
朝食の強み				
朝食の弱み				

項目	1週間前	2週間前	3週間前	1か月前
朝食の摂取率	92%	92%	92%	92%
夕食の摂取率	100%	100%	100%	100%
朝食の強み				
朝食の弱み				

A 中学校実践例

学級活動(2) ケ 中学2年生 「食生活の改善～部活動と栄養～」			
問題点	96%の生徒が部活動に所属しており、学習と部活動を両立させたいと思っている。しかし、生活実態調査によると、93%の生徒が、朝や授業中に疲労を感じると答えている。学習と部活動を両立させるためには、疲労回復と関連のある「休養」「運動」「食事」などの生活習慣を改善していく必要がある。		
ねらい	○ 自分の食生活を振り返り、疲れをとるための方法を考え、実践していこうとする態度を育てる。		
めざす姿	食べる力 疲労回復の視点から適切な方法を考え、実践できる		
学 習 活 動	時間	○支援	*評価
		T 1	T 2
1 生活実態調査から、本時のめあてを把握する。 (1) 疲れているときの学習状況 (2) 疲労回復の3つの要素 ○ 「休養」「運動」「食事」 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">疲労回復を考えた食事をしよう ～学習と部活動の両立を目指して～</div>	5	○ 「生活実態調査」の結果より、疲れが授業や家庭学習に影響を及ぼしていることに気付かせる。 ○ 疲労回復には、「食事」も大切な要素であることを知らせる。	○ 保健体育科、家庭科で学習した健康の3要素を想起させることで、自分の日常生活を振り返らせる。
2 疲労回復をさせる食事について栄養教諭の話聞く。 ○ 栄養的にバランスのよい食事を規則正しくとることが基本 ○ 運動後早めに食事をとること ○ ビタミン類やミネラル類を含む野菜や果物をとること	10		○ 食生活における疲労回復のポイントについて話す。
3 自分の食生活を振り返り、課題が同じ生徒同士で話し合いの班をつくる。 A 夕食の時間が遅い人 B 好き嫌いが多い人 C 野菜や果物の摂取が心配な人	5	○ 同じ課題を持つ生徒同士で多様な方法を考えさせる。 ○ 学級全体でそれぞれの解決方法の効果を検討させることで、目標設定につなげる。	○ 話し合ったことをカードに書かせることにより、実践できることを具体的に考えさせる。
4 食生活の目標を話し合い、発表する。 (1) 話し合ったことをカードに書く。 (2) 話し合ったことを発表する。	20		
5 各自が実践することを目標シートに記入し、発表する。 (1) 目標シートに、今後実践することを記入する。 (2) 各自が実践することを発表する。	10	○ 実践できる目標を具体化させる。 * 疲労回復の視点から自分の食生活を見直し、適切な食生活を実践しようとしているか。(シート)	○ 目標シートを活用して1週間実践するよう励ます。

1 「生活実態調査」から、本時の課題をつかむ。



「疲れたな」と感じた状態で、授業を受けていることを想像してみてください。



「眠くなってしまいます。」
「授業に集中できないと思う。」
「やる気が起きない。」

そういえば、疲れている時は、やる気が起きないな。

疲労回復には、これまで学習した健康の3つの要素「休養」「運動」「食事」がかかわっています。食事における疲労回復の方法を知っているかな？

2 疲労回復をさせる食事について栄養教諭の話聞く。

- ① 栄養的にバランスのとれた食事を規則正しくとることが基本。
- ② 運動で消費した栄養素を早めに補給すること。
- ③ ビタミン類やミネラル類を含む野菜や果物をとること。

3 自分の食生活を振り返り、課題が同じ生徒同士で話し合いの班をつくる。

食生活チェックシート

このチェックシートは、食生活について話し合いをするための資料になります。自分のあてはまるものに○をつけて下さい。

	チェック項目	
A	① いちいち満ちた状態に感じることがありますか？	○
	② 朝食を食べず、昼食以降にしか食べていませんか？	○
B	③ 朝食をいつも残りがちではありませんか？	○
	④ 暑や寒で食べたい気持がでても、食べず残っていますか？	○
C	⑤ 野菜を毎日、食べられていますか？	○
	⑥ 果物を毎日、食べられていますか？	○

疲れをとる食事をしていくための目標

わたしの目標 **You can Do it!**

好きなものを食べても、少しでもいいから食べる。1日の栄養成分を調べる。

実践してみよう！(できたら○をつけましょう。)

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	×	○	○	○

実践してみたの感想を書いて下さい。

「野菜ジュースで、午飯と夕食の間に栄養補給して、胃が空っぽだとお腹が空いてくる感じが思っていたけれど、野菜ジュースは、栄養補給に、とても効果的だと、実感することができました。」

「野菜ジュースは、栄養補給に、とても効果的だと、実感することができました。」

好き嫌いが多くて、給食も残しているから、わたしは、B班かな。

果物は、たまにしか食べていないからCを選ぼう。



塾に通っていて夕食は10時すぎになってしまうな。

疲れがとれる食事をしていくために実践できることを具体的に考えてもらいます。

- A 塾に行く前に間食する。(果物・乳製品等)
- B 苦手な食品を同じ食品群から補う。
- C 清涼飲料水を野菜ジュースに変える。

4 食生活の目標を話し合い、発表する。 5 各自が実践することを目標シートに記入し、発表する。

夕食の時間が遅い場合

- 塾に行く前に軽食を食べる。
(果物・ヨーグルト・野菜ジュースなど)
- 早く食べられるよう手伝いをする。
(米を炊く、皿を並べる、料理も運ぶ)

<話し合いカード>

それなら、夕食が遅くても、運動で消費した栄養素を補うことができますね。

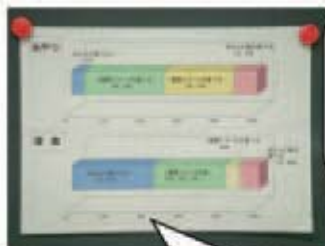
塾の前に、果物やヨーグルトを食べるといいと思います。

A 中学校実践例

学級活動(2) ケ 中学3年生「間食と夜食のとり方」

問題点	<p>中学校3年生になると、部活動も終わり帰宅後の生活が大きく変わる。自宅での学習時間も増え、塾に通う生徒も多く生活が夜型になる。食事時間が不規則になり、塾に行く前に菓子パンやお菓子を食べ、帰宅後に夕食を食べている生徒が増え、夜遅くに夜食を食べている生徒も多い。栄養バランスを考えて夕食を食べている生徒は少なく、睡眠不足や偏食による体調不良を訴える生徒が多い。</p>		
ねらい	<p>○ 普段の生活時間や食事内容、間食・夜食のとり方の課題に気付き、受験に向けての体力や勉強への集中力を高めるための生活や食事内容を考え、これからの食生活を改善しようとする意欲を高める。</p>		
めざす姿	<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 2px 10px; display: inline-block; margin-right: 5px;">食べる力</div> 食生活を見直し、受験期を乗り切るための具体的な食生活の改善に取り組む		
学 習 活 動	時間	○支援 T 1	*評価 T 2
<p>1 本時のめあてを把握する。</p> <p>(1) 生活習慣アンケートの結果を見る。</p> <p>(2) 本時の学習課題をつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 受験期を乗り切るために、間食と夜食のとり方を改善しよう </div>	5	<p>○ 生活習慣アンケートの結果を提示し、体調不良の原因が食事のとり方にあることを気付かせる。</p>	
<p>2 事前書き出した食事調べから、間食・夜食の時間や食べていたものの傾向を考え発表する。</p> <p>○ 種類</p> <p>○ 時間</p>	10	<p>○ 生徒の発表を種類と時間に分類し板書する。</p>	
<p>3 受験期を乗り切るための間食・夜食のとり方についての話を聞く。</p> <p>○ 間食・夜食も食事の一部として考える。</p> <p>○ 夜食は消化の良いものにする。</p> <p>○ 朝食に影響しないようにする。</p>	10		<p>○ 受験期にとりたい栄養を提示し、とるための具体的な食事内容を知らせる。</p> <p>○ 食べる時間や内容を何例かに分けて、生活パターンごとのとり方を知らせる。</p>
<p>4 栄養を考えた間食・夜食のとり方をグループで話し合い、発表する。</p> <p>○ 間食</p> <p>○ 夜食</p>	15	<p>○ 活発な話し合いができるよう助言する。</p>	<p>○ 発表内容に助言する。</p>
<p>5 自分の間食・夜食のとり方を振り返り、改善点や今後の具体的な目標をまとめる。</p> <p>○ 内容</p> <p>○ 時間</p>	10	<p>○ 自分の現在の間食・夜食のとり方を見直させ、実践できる具体的な改善策を考えられるようにする。</p> <p>* 各自の間食・夜食の改善策を考え、受験期を乗り切るための具体的な実践方法をまとめることができたか。(シート)</p>	

1 食生活アンケートの結果を知ろう。

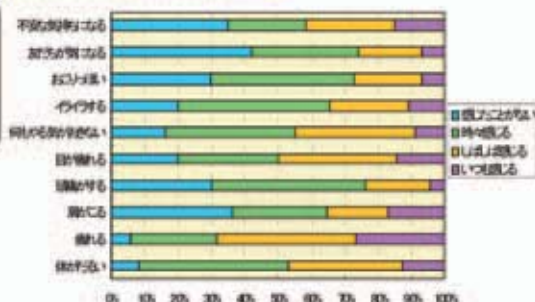


週に何日か間食を取っている人は93%、夜食は55%です。

家にいる時間が増えて間食をとるようになった。塾に行く前に少し食べたりもする。



みなさんの体調は？



体調がすぐれない人が多い。間食・夜食が関係しているのかも・・・

2 食事調べから間食・夜食のとり方を確認しよう。

学校がある平日に食べたものと休日に食べたものの2日分を記録する。

曜日	時刻	食べたもの
平日	17:00	バナナ、お菓子
	17:30	お菓子
	18:00	ごはん、お味噌汁、味噌汁
	18:30	ごはん、お味噌汁、お菓子
休日	10:00	お菓子
	12:00	お菓子、お菓子、お菓子
	13:00	お菓子
	18:00	お菓子

- どんな種類の食べものを食べたか？
- 何時に食べたか？

- スナック菓子・チョコ菓子・菓子パンが多い。
- 平日は塾があるので、夕方に間食をとり帰ってから夕食を食べる。
- 夕食が早いので夜お腹がすく。
- 夜勉強をしていると何か食べたくなる。
- 休日は昼まで寝ているので朝食をとらない。
- 休日にカップラーメンを食べることが多い。
- 1日中お菓子などを食べてしまう。

3 受験期を乗り切るための間食・夜食のとり方を知ろう。

間食のとり方のポイント！

- とる時間を決める。(食事前は×)
- スナック菓子・チョコレート菓子はとりわけて食べる。(量を少なく)
- スナック菓子、甘いお菓子とジュースはいっしょにとらない。
- 夜遅くには食べない。
- 食事の一部として考える。(栄養を考えて)

夜食のとり方

- 寝る2時間前は食べないほうがよい。
- ↓ どうしてもお腹がすいてしまった時 気分転換したい時 ↓
- 消化がよい物(油っこいものは避ける)
- 食べすぎない(朝、食欲がない日は食べすぎ)
- 栄養バランスを考えて。

受験期にとりたい食べ物

- 炭水化物
- 青魚
- 海藻
- 大豆・豆類・ごま
- 根菜類・緑黄色野菜
- 牛乳・乳製品

4 栄養を考えた間食・夜食のとり方を話し合おう。

食事ですっかり食べればお腹がすかない。



塾に行く前はおにぎりがいいかな。

今後の改善点は・・・グループでの話し合いを生かす。

5 自分の間食・夜食のとり方の今後の目標をまとめる。

2月 日 月 年 日

お名前

1 間食・夜食のとり方についての感想

2 受験期を乗り切るための食事のとり方

3 栄養を考えた間食・夜食のとり方

(間食) (夜食)

4 これから食生活についてどう改善しようか

A 中学校実践例

技術・家庭科中学1年生 「生活の自立と衣食住～食品の選択と調理～」			
問題点	<p>弁当の日や部活動の水分補給として準備するものは、ジュースやスポーツドリンクなどの甘いものを選んでることが多い。また、食品を選ぶ機会は少なく、選ぶ場合は、「食べたいもの、飲みたいもの」が優先され、原材料を気にする生徒は少ない。</p>		
ねらい	○ 食品の表示や食品添加物について理解し、適切な食品の選び方ができる。		
めざす姿	<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 2px 5px; display: inline-block; font-weight: bold;">食べる力</div> 食品の表示や食品添加物について理解し、食品の選択ができる		
学 習 活 動	時間	○支援	
		T 1	*評価 T 2
1 前時の学習を振り返り、本時の学習課題を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">食品（飲み物）の選び方を考えよう</div>	5	○ 原材料名や食品添加物及び期限について確認する。 ○ 食品選択の実態から、飲み物の選び方に視点をあて、生活と関連付けて考えさせる。	
2 数種類の飲み物の中から、自分がよく飲む物を選び、理由を記入する。	10	○ ミネラルウォーター、お茶、牛乳、スポーツドリンク、ジュース、炭酸飲料から、自分がよく飲む飲み物を選ばせる。	○ 飲み物の実物を提示する。 ○ 生徒の発表を板書し、生徒の思考が板書に残るようにする。
3 実験を観察する。 (1) スペシャルドリンク（炭酸飲料に入っている量の砂糖水）の説明を聞く。 (2) 炭酸飲料やジュース、スポーツドリンクの砂糖の量を確認する。 (3) スペシャルドリンクが、市販の飲み物のように変化していく様子を観察する。	20	○ スペシャルドリンクを提示し、試飲させ感想を聞く。 ○ 普段飲んでいる飲み物に含まれる砂糖の量をスティックシュガーの本数で確かめる。	○ 机間指導を行い、生徒の反応を記録し、T 1との情報交換を行う。 ○ 中学生が1日にとってよい砂糖の量と比較させる。 ○ スペシャルドリンクに添加物を加え、市販されているような炭酸飲料に変えていく。
4 実験について気付いたことをまとめる。	7	○ 今までの食品の選び方を振り返らせ、これからの食品の選択の仕方に生かすことができるようにする。	
5 食品（飲み物）の選び方についてまとめる。	8	* 食品（飲み物）の選び方を考えることができたか。（シート・発表）	

1 加工食品の表示について確認する。

昨日までの学習で添加物について学習しましたね。どんなものに入っていましたか。

ラーメン・ポテトチップス・飲み物・加工食品

今日は、みなさんがよく選ぶ「飲み物」について考えていきましょう。

2 数種類の飲み物の中から、自分がよく飲むものを選び、理由を記入する。



わたしは、ジュースです。あまくておいしいからです。

ぼくは、スポーツドリンクです。部活の時によく飲みます。

わたしは、麦茶とかお茶です。家で作って、冷蔵庫の中にいつもあるからです。

3 実験を観察する。

(1) スペシャルドリンク（500mlの中に60gの砂糖が入ったもの）を生徒数名が試飲する。

これには、炭酸飲料に含まれる砂糖の量と同じ量が溶けています。



あまい。気持ち悪くなる。

のどが渇いてしまう。

どのくらいの砂糖が溶けているのかな。

(2) (3) スペシャルドリンクを市販の飲み物に変化させる。

おいしいスペシャルドリンクに変化させます。
・クエン酸
・着色料
・メロンエッセンスを加える。



メロンジュースに変わった。あまくなって、おいしい。

溶けている砂糖の量は変わっていないだね。

食品添加物の力はすごい。

4 実験について、気付いたことをまとめる。

5 飲み物の選び方についてまとめる。

- ・食品添加物の力におどろいた。
- ・中学生が1日に必要な砂糖の量は30gなので、炭酸飲料1本飲んでしまうと、2倍の量をとってしまうことになるので、考えて飲みたい。
- ・料理にも砂糖を使うので、飲み物だけではない。
- ・後ろの表示を確認するとともに、自分の味覚も大切にしながら、選んでいきたい。

わたしたちの食品の選択と調製

1. 調製した食品の名称を記入し、調製した材料を記入する。

調製した食品名: _____

調製した材料: _____

2. 調製した食品の味や食感を記入する。

味や食感: _____

3. 調製した食品の見た目を記入する。

見た目: _____

4. 調製した食品の香りや味を記入する。

香りや味: _____

5. 調製した食品の栄養成分を記入する。

栄養成分: _____

6. 調製した食品の安全性を記入する。

安全性: _____

7. 調製した食品の保存方法を記入する。

保存方法: _____

8. 調製した食品の廃棄方法を記入する。

廃棄方法: _____

9. 調製した食品の感想を記入する。

感想: _____

10. 調製した食品のまとめを記入する。

まとめ: _____

11. 調製した食品の発表内容を記入する。

発表内容: _____

12. 調製した食品の発表方法を記入する。

発表方法: _____

13. 調製した食品の発表時間を記入する。

発表時間: _____

14. 調製した食品の発表場所を記入する。

発表場所: _____

15. 調製した食品の発表日時を記入する。

発表日時: _____

16. 調製した食品の発表内容を記入する。

発表内容: _____

17. 調製した食品の発表方法を記入する。

発表方法: _____

18. 調製した食品の発表時間を記入する。

発表時間: _____

19. 調製した食品の発表場所を記入する。

発表場所: _____

20. 調製した食品の発表日時を記入する。

発表日時: _____

A 中学校実践例

技術・家庭科中学2年生 「中学生の栄養と食事～わたしたちの生活と自立～」			
問題点	生徒たちは、食事を作る経験が少ないため、献立を考えるとということも実生活においてはほとんどない。小学校では、栄養のバランスを考え、1食分の献立作成については学習してきている。中学校では、1日の栄養のバランスを考えて献立を作るので、1日の食事を総合的に考えていく力が必要となる。		
ねらい	○ 1日の栄養のバランスを考えて、主食、主菜、副菜、汁物などの料理を組み合わせ、給食の献立を考えることができる。		
めざす姿	食べる力 自分の健康に必要な食事の量や組合せを理解し、摂取する		
学 習 活 動	時間	○支援 *評価	
		T 1	T 2
1 前時の学習を振り返り、本時の学習課題を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> 1日の栄養のバランスを考えて、給食の献立をたてよう </div>	5	○ 中学生の1日に必要な食品の概量について振り返らせ、本時の課題を把握させる。	
2 献立をたてるポイントを知る。	7	○ 和食のよさを知らせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜、汁物等の料理の組合せ ・ごはんと麦ごはんのちがい ・旬の野菜、果物、魚 	
3 朝食、夕食の献立から、給食の献立について考え、発表する。 ○ 3群、4群が不足している ○ 魚、豆が食べられていない ○ 牛乳が飲まれていない	8	○ 1日分の献立について全体的な栄養のバランスを考えることができるように考えさせる。 ○ 机間指導で1日のポイント数と朝食、夕食のポイント数に注目するように伝える。	
4 主食、主菜、副菜、汁物などの料理を組み合わせた献立をグループで考え、発表する。	25	○ 献立は、リクエスト給食の献立として活用することを伝える。 ○ 机間指導で考えがまとまらない生徒には、教科書や給食献立表を参考にするようにアドバイスをする。 * 1日の栄養のバランスを考えて、主食、主菜、副菜、汁物などの料理を組み合わせ、給食の献立を考えることができたか。(シート・発表)	
5 本時の学習を振り返る。	5	○ 本時の学習を振り返り、事後の家庭科の授業につなげる。	

1 中学生の1日に必要な食品の概量について振り返り、本時の課題をつかむ。

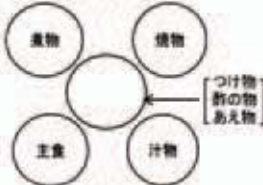
朝食・昼食・夕食の合計で、栄養のバランスを考えていけばいいんだね。

朝食・夕食でとれなかった栄養を昼食の献立に多く取り入れていこう。

2 献立をたてるポイントを知る。(栄養教諭T2による説明)

和食のよさを、献立づくりに生かそう

●日本の伝統的な和食の基本
「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」
汁物と3つのおかず



・栄養のバランスがとりやすい
・ヘルシー
・塩分のとり過ぎには注意

●和食のよさ

- ・魚、大豆製品が多い
- ・血中コレステロール値を下げるはたらき
- ・野菜、大豆、海藻
- ・食物繊維が多く、便通をよくし、肥満を防止する
- ・豆・豆製品 海藻類 野菜類
きのこ類 果物類 野菜類
玄米 いも類 こんにやく
- ・野菜
- ・ビタミンが多い
- ・海藻、小魚
- ・無糖質が多い

栄養的な面からも、地元でとれる旬の野菜や魚を使った豊かな食生活をしていきましょう。



3 朝食、夕食の献立から、給食の献立について考え、発表する。

4 主食、主菜、副菜、汁物などの料理を組み合わせた献立をグループで考え、発表する。

☆ 給食の献立を考えましょっ ☆

献立	材料	分量 (g)	食品群別ポイント				
			1群	2群	3群	4群	
朝食	パン	菓子パン	90			1.8	
	パン	バター	5				1
	チーズ入りオムレツ	チーズ	7	1	1		
	オムレツ	鶏ひき肉	1				0.2
	トマト	25					
	ブロッコリー	25		1			
	野菜スープ	たまねぎ	30		1		
	スープ	じゃがいも	30			1	
	スープ	きのこ	30				1
	スープ	鶏ひき肉	30	1	1	1	2
朝食のポイント			1	1	1	2.5	1.2
昼食	牛乳	200		4			1.8
	麦ごはん	5					0.2
夕食	スパゲッティ	スパゲティ	80				1.3
	スパゲッティ	ひき肉	30	0.8			1
	ミネソース	にんじん	10			0.4	
	ミネソース	油	1				0.2
	ミネソース	中巻卵	1				0.1
	ミネソース	オクラ	1				0.1
	ミネソース	トマト	1				0.1
	ミネソース	ピーマン	1				0.1
	ミネソース	じゃがいも	1				0.1
	ミネソース	オクラ	1				0.1
夕食のポイント			0.8	1	1.2	2.8	1.8
朝食 + 夕食			1.8	2	2.3	4.4	3.0
1日のポイント数			3	3	4	8	4.8

魚料理を主菜にして、豆を使った副菜を考えよう。豆腐入りの味噌汁にはどうかな。1日のポイント数を考えないといけないから・・・

3群、4群のポイントが少ないな。昼の給食で増やさないと。



旬の野菜をたくさん入れて、季節感を出しました。1日のポイント数も考えたので、栄養のバランスもとれています。ぜひリクエスト給食に出してください。

毎日何気なく食べている給食も、こうやって考えられていることが分かりました。