

令和3年6月17日(木)
令和3年度食育に関する調査研究会

効率的・効果的な食育指導

福島県教育庁健康教育課
指導主事 志賀 敦子

【本日の内容】

- 1 食に関する指導の根拠(法令関係)
- 2 食に関する指導の内容
(ふくしまっ子栄養教室・高校生ための栄養教室より)
- 3 効果的な資料の作成方法



1 食に関する指導の根拠(法令関係)



食育基本法

【前文】

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

第4次食育推進基本計画

第3 食育の総合的な促進に関する事項

2. 学校、保育所等における食育の推進

社会状況の変化に伴い、子供たちの食の乱れや健康への影響が見られることから、学校、保育所等には、引き続き、子供への食育を進めていく場として大きな役割を担うことが求められている。

(中略)

学校においては、学童期、思春期における食育の重要性を踏まえ、給食の時間はもとより、各教科や総合的な学習の時間等、農林漁業体験の機会の提供等を通じて、積極的に食育の推進に努め、子供たちの食に対する意識の変容の方向性や食に対する学びの深化の程度等を、食を営む力として評価していくことが求められている。

学習指導要領(小・中学校)

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)の発達の段階を考慮して、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。

幼稚園教育要領

心身の健康に関する領域「健康」において「先生や友達と食べることを楽しむ、食べ物への興味や関心をもつ」ことが指導する内容とされています。

また、幼児の発達を踏まえた指導を行うに当たって留意すべき事項として、「健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、食の大切に気づき、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」とされています。

学習指導要領(高等学校)

(5) 高等学校における体育・健康に関する指導

第1章 総則 第1款高等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、生徒の発達の段階を考慮して、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、保健体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科・科目及び総合的な探究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。

幼児教育から高等学校まで、切れ目のない食育を推進していくこ

とで、子供の健康な食習慣、運動習慣の定着を図っていくことが大変重要です。そのために、幼児教育と小学校及び中学校、小学校及び中学校と高等学校の接続を意識し、教科等横断的な視点で教育課程を編成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-)



2 食に関する指導の内容 (ふくしまっ子栄養教室・高校生のための栄養教室より)



食に関する指導の目標

学校教育活動全体を通して、学校における食育の推進を図り、食に関わる資質・能力を次のとおり育成することを目指します。

(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

(食に関する指導の手引き-第二次改訂版-)

食育の視点

- ◇ 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 【食事の重要性】
- ◇ 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。 【心身の健康】
- ◇ 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。 【食品を選択する能力】
- ◇ 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もつ。 【感謝の心】
- ◇ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。 【社会性】
- ◇ 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。 【食文化】

学級活動(2)内容と項目

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

【小学校】

エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

給食の時間を中心としながら、**健康**に**よい食事**のとり方など、望ましい食習慣の形成を図るとともに、**食事**を通して人間関係をよりよくすること。

【中学校】

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

給食の時間を中心としながら、**成長**や**健康管理**を意識するなど、望ましい食習慣の形成を図るとともに、**食事**を通して人間関係をよりよくすること。

食に関する指導の学級活動の題材(小学校)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
好き嫌い	○	○		○		
野菜の働き	○		○			
食事のマナー	○	○		○		
給食のひみつ	○	○				
元気になる食事	○					
はしの持ち方・使い方	○					
栄養のバランス		○		○	○	
おやつについて考えよう		○	○	○	○	
朝食		○	○	○	○	○
早寝早起き朝ごはん						○
食事に負けない食事		○				
食べ物の働きと体によい食べ方			○			
元気になる食事			○			
よく飲んで食べよう		○	○	○		
成長期の食事				○		
給食と栄養				○		
5大栄養素のはたらきとバランス					○	○
健康な食事					○	
生活習慣病を予防する食事					○	○
成長期に欠かせない栄養					○	
日本型食生活のよさを考えよう					○	○
砂糖の取り方				○		
カルシウムの取り方				○		
食べ物と骨の関係				○		
肥満の予防と栄養				○		
病気に負けない食べ方				○		
かぜの予防と食べ物			○			
生活リズムと食事						○

*令和2年度ふくしまっ子栄養教室
まとめ

食に関する指導の学級活動の題材(中学校)

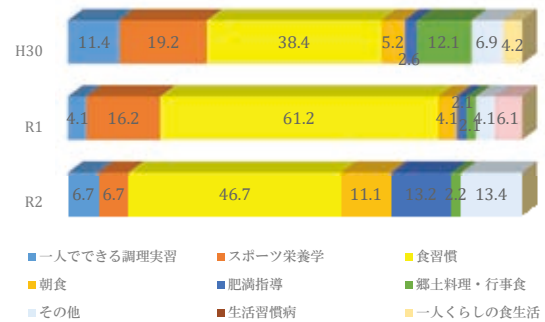
	1年	2年	3年
放射線と食物の関係	○		
スポーツと食事		○	
朝食	○		
遅んで食べる力			○
生活リズムを整えよう	○		
成長期の食事	○		
免疫力を高める体づくり	○	○	○
中学生の食生活	○	○	
受験期の食事			○
健康な食習慣	○		
地産地消について	○		
食品ロスについて	○		
食の自己管理能力を身につけよう		○	
感染症予防の食生活	○		

食に関する指導の題材(幼稚園)

たべもののはたらき
朝ごはん
野菜について
食事の大切さ
好き嫌いをしない

食に関する指導の題材(高校生)

*令和2年度高校生のための栄養教室より



3 効果的な資料の作成方法



PowerPointの基本テクニック<その1>

「このプレゼンを聞く人は誰なのか？」
を意識して作成する。

聞く人は誰でしょうか？

小学生？
中学生？
高校生？
幼稚園？
保護者？

同じ内容でも
「内容の構成」「使う用語」
「言い回し」を変える。

PowerPointの基本テクニック<その2>

「1プレゼン1テーマ」「1スライド1キーメッセージ」

タイトル

食育って何？

朝ごはんちゃんと食べてる？

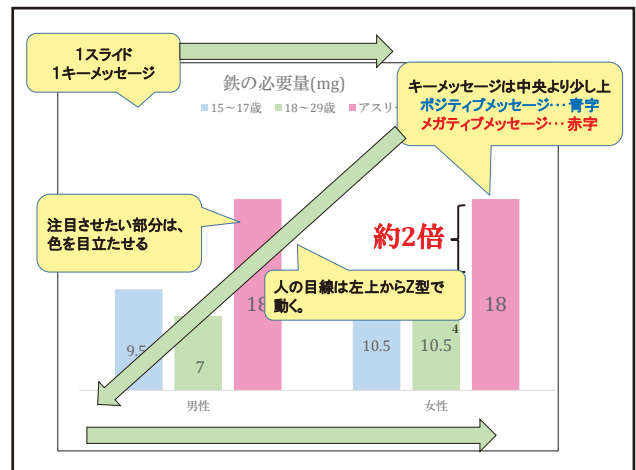
みんなで食事してる？

食事の手伝い、してる？

食べるときあいさつしてる？

結論

「子ども達が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけること」



PowerPointの基本テクニック<その3>

「キーメッセージは13文字以内」

人が1度に知覚できる文字数は9～13文字とされています。

夏に流行しやすい食中毒の予防について

夏に流行 食中毒予防

運動時の熱中症に注意してください。

注意!! 運動時の熱中症

PowerPointの基本テクニック<その4>

「文章を読みやすくする」

① 文字の大きさと重要度が伝わりやす

○見出しや強調分
重要度が「高」
大きな文字を使って目立たせる

高

3 6 あいうえお
3 2 あいうえお

○本文や箇条書き
重要度「中」
必ず読んでほしいものや本文は、
大きすぎず、小さすぎず。

中

2 8 あいうえお
2 4 あいうえお
2 0 あいうえお
1 8 あいうえお

○後で読んで欲しい説明文
重要度「低」
思い切って小さな文字で。

低

1 6 あいうえお
1 4 あいうえお
1 2 あいうえお

② ちょうどよい行間を見つけましょう

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

行間1.0

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

行間1.5

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

行間1.2

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

1.0
1.5
2.0
3.0
行間オプション

