

第6章 各教科等における食に関する指導

1 各教科等における食に関する指導の基本的な考え方

各教科等にはそれぞれ固有の目標があり、その目標を実現する観点から食に関する領域や内容が取り扱われていますが、各教科等の特性により関連の程度等は異なります。このため、各教科等の趣旨を十分に踏まえながら指導を構想し、各教科等の目標の実現を目指して、食に関する指導を行うことが重要です。

また、教科等と給食の時間における食に関する指導を密接に関連付け、繰り返し指導したり、関連の深い教科等を中心にしつつ、教科等を横断して指導したりするなど、食に関する知識や能力等を総合的に身に付けることのできる指導を行うことが大切です。

教科における指導

- ・教科の目標や特性、指導内容と食に関する指導の目標や内容等との関連を図りながら、学習を展開していくことが大切です。
- ・食に関する内容を直接学ぶ学習のほかにも、健康や食生活に関するレポートを作成したり、給食に関するポスターを制作したりするなど、様々な教科において食に関する指導ができるよう指導計画を工夫することが大切です。

道徳における指導

- ・道徳教育は、道徳性を養うことを目的としており、人格の全体に関連し広汎な内容を含み、その形成の場面も教育活動全体にわたっていますが、特に道徳の時間においては、食事のマナーや自然の恵み、働く人への感謝、生命の大切さ、規則の尊重、勤労の尊さなど社会生活を営む上で身に付けなければならない多くのことが学校給食を題材として取り上げることができます。
- ・指導に際しては、食事のマナーなどを身に付けさせるために教師の一方的な押しつけや単なる生活経験の話し合いなどに終始することのないよう留意し、子どもが道徳的価値の自覚を深め、道徳的实践力を主体的に身に付けることができるようにすることが大切です。

特別活動における指導

- ・「なすことによって学ぶ」ことを指導原理とし、望ましい集団活動を通して、子ども一人一人に自主的、実践的な態度が身に付くよう指導することが大切です。
- ・特に学級活動の内容(2)の指導においては、楽しい給食の時間のもち方や健康によい食事、給食時の清潔、食事環境の整備など、発達段階や子どもの実態に応じた問題を題材として取り上げるとともに、事後指導において、自己決定したことなどについて努力の様子を実践カードに記録させたり話し合わせたりするなど、実践の定着や継続が図られるようにすることが大切です。

総合的な学習の時間における指導

- ・ 育てようとする資質や能力を明確にするとともに、食に関する課題を取り上げた横断的・総合的な学習や子どもの興味・関心等に基づく学習を展開するなど、総合的な学習の時間の趣旨やねらいを踏まえた指導を行うことが大切です。
- ・ 食や健康をテーマとした学習では、心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養、食事のとり方について追究したり、農業体験を通して自分の食生活を振り返り、自己の生き方を深めたりするなど、実社会や実生活とのかかわりを重視した指導を行うことが大切です。

2 指導上の留意点

(1) 指導体制の工夫

各教科等の指導は、学級担任や教科担任が行いますが、食に関する指導においては、栄養に関して専門性を有する栄養教諭等と連携したチームティーチングなど、教師が協力して指導することで、指導の効果を高めることができます。

指導に際しては、学級担任等と栄養教諭等の役割分担を明確にするとともに、事前や事後の打合せを行い、指導方針や子どもの学習状況に応じた対応について共通理解を図ることが大切です。

(2) 指導方法の工夫

食に関する指導を効果的に展開するためには、単に知識を習得させることにとどまるのではなく、観察、実験、見学、実習等の体験的な活動を積極的に取り入れるとともに、子どもが自分の食生活等に興味・関心をもち、自ら課題をもち、主体的に学習に取り組むことができる問題解決的な学習を重視することが大切です。

(3) 学校給食の活用

学校給食は、子どもが毎日の学校生活の中で特に楽しみとしているものの一つであり、生活の営みの一部であることから、自ずと子どもの興味・関心を引き出し得る特性を有しており、いわゆる「生きた教材」として、多面的な活用を図ることができるものです。

例えば、家庭科において栄養バランスを学ぶ場合、当日の学校給食の献立を教材として学習し、授業後の給食の時間に、実際に見て食べることを通して学習内容の復習や確認を行うことにより理解を深めるなど、教科等で使用する教材を食材として意図的に学校給食の献立に活用することで、学習内容をより身近にとらえさせるとともに、その定着を図ることができます。

活用に当たっては、指導計画の作成段階から栄養教諭等がかかわるなど、学校給食の教材としての機能を最大限に引き出すことができるよう配慮することが大切です。

教科 (小学校第6学年 体育科)

- 1 単元名 病気の予防
- 2 本時の目標
生活習慣病を予防するためには、糖分や脂肪分、塩分などを適切に摂り、適切な生活行動を毎日実践し続けることが必要であることを理解する。
- 3 食育の視点
心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解させ、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 4 本時の展開 (5 / 8)

食に関する指導の観点から、どのような資質や能力を育成しようとするのかを記述しています。

| | 学習活動 ・ 児童の反応等 | 指導上の留意点 (担任 栄養教諭) |
|----|---|---|
| 導入 | <p>家で調べてきた生活習慣病について発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 砂糖や脂肪、食塩を摂りすぎると血管に影響があるらしいよ。 ・ 血管が詰まる病気があるんだよ。 ・ 生活習慣病は、運動不足や睡眠不足、ストレスもいけないんだ。 <p>本時の学習課題を確認する。</p> | <p>前時で扱った「おやつ調べ」のグラフや「むし歯がある小学生の割合」のグラフを掲示し、前時の学習が想起できるようにしておく。</p> <p>脂肪を摂りすぎた食事例をもとに脂肪の摂りすぎがなぜ体によくないのかというクラス共通の課題になるよう導く。</p> |
| 展開 | <p>生活習慣病を予防するために、健康によい生活の仕方考えよう。</p> | |
| | <p>砂糖や脂肪、食塩を摂りすぎた生活を続けることと生活習慣病の関係について理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スナック菓子には脂肪分が多いな。 ・ 脂肪の摂りすぎは血管をつまみやすくする。 <p>学校給食を教材として、栄養バランスのよい食事の仕方に気付かせるなど、栄養教諭が専門性を発揮できるようにしています。</p> | <p>血管の模型を使った実験を見せ、脂肪を摂りすぎた生活を続けることによって、血管が硬くなったり、つまったりすることを理解できるようにする。</p> <p>死亡原因のグラフを提示し、脳卒中や心臓病が上位にランクされていることを確認する。</p> <p>砂糖を摂りすぎると脂肪になることや塩分の摂りすぎは血圧を上げ病気を起こしやすくすることを補足する。</p> |
| | <p>健康によい生活の仕方について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 脂っこい食事やおやつは控えの方がよい。 ・ 炭酸飲料は砂糖がいっぱい入っていると聞いたことがあるのであまり飲まない方がよい。 ・ たくさん運動した方がよい。 <p>家庭と連携した指導ができるよう、ワークシートを工夫しています。</p> | <p>給食の砂糖、脂肪、食塩の量と、1日の摂取基準量を知らせ、給食のようにバランスのよい食事をしたり、間食を控えたりするとよいことに気付くようにする。</p> <p>バランスのよい食事を摂るほか、適度な運動を毎日続けること、休養、睡眠を十分に取ることについても考えるよう促す。</p> <p>毎日実践することが大切であることを強調する。</p> |
| 終末 | <p>健康によい生活の仕方について分かったことをワークシートにまとめる。</p> <p>ワークシートには「家庭欄」を設け、自分一人では生活の改善ができないものは家庭での協力を呼びかけるようにする。</p> | <p>評価【知識・理解】ワークシート 生活習慣が主な要因となって起こる病気の予防の仕方を書いている。 <努力を要すると判断される子どもへの手立て> ・ 脂肪や食塩を多く含む食べ物を例示し、どのようなことに気を付けて食べたらいいか一つ一つ確認する。</p> |

単元の目標、指導計画及び評価規準は省略しています。

道 徳 (小学校第 4 学年 道徳の時間)

- 1 主題名 「真心をもって」 内容項目 2 - (1)
- 2 資料名 「いただきます」(道徳教育推進指導資料「社会のルールを大切に作る心育てる」文部省)
- 3 本時のねらい
日常生活におけるマナーを身に付け、礼儀正しく真心をもって接していこうとする心情を育てる。
- 4 食育の視点
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。
- 5 本時の展開

| | 学習活動 ・ 児童の反応等 | 指導上の留意点 (担任 栄養教諭) |
|--------|---|---|
| 導 入 | <p>食事のマナーについて、日ごろ、家族からどんなことを言われているか想起する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きちんと挨拶をすること。 ・正しく箸を持つこと。 ・テレビを見ながら食事をしないこと。 | <p>家族から注意されていることやほめられたことなどを取り上げる。</p> <p>なぜ、家族の人はそのように注意するのか、家族の気持ちなども考えるよう促し、ねらいに対する方向付けをする。</p> |
| 展 開 | <p>おばあちゃんたちの手料理にはどんな気持ちが入められているかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気持ちを込めて作った手料理をたくさん食べてほしいという気持ちが入められている。 <p>食卓の見事な手料理を見て、ちはるはどんな気持ちになったのかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おいしそうなお料理をたくさん食べたい。 ・こんなに料理してくれてうれしい。 <p>おばあちゃんとの会話の中で、ちはるはどんなことを思ったかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事にはいろいろなマナーがあるんだな。 ・食事のマナーは、相手を思いやる心の表れなんだな。 <p>「心のノート」P35を活用しながら自分の生活を振り返り、相手を思いやったあいさつや行動の仕方を話し合う。</p> | <p>資料「いただきます」を読む。</p> <p>気持ちを込めて料理を作ることについて、給食センターの調理員の話为例示し、「おばあさんの気持ち」が想像できるようにする。</p> <p>ちはるのうれしい気持ちを表す言葉に着目しながら考えるよう促す。</p> <p>はしの使い方、感謝の気持ちを込めたあいさつ</p> <p>栄養教諭が発問や子どもの発言の整理を行い、学級担任が子どもの様子を把握し、それをもとに対応するなど、役割分担を明確にし、指導の効果を高めています。</p> |
| 終 末 | <p>栄養教諭の説話を聞き、マナーを身に付け、真心をもって人と接していこうとする心情を高める。</p> | <p>食事のマナーを例示しながら、だれに対しても真心をもって接することの大切さに視点をあてた説話をする。</p> |

栄養教諭からの願いをメッセージとして伝えたり、食事や食生活の意味を端的に伝えたり、心に響く写真や映像の一部を見せたりすることを通じて、食事の在り方や食生活についてよりよい習慣を身に付けていこうとする意欲などを高める指導も考えられます。

特別活動 (中学校第1学年 学級活動)

1 題材名 成長期の望ましい食生活

2 本時のねらい

成長期における栄養摂取の重要性について理解し、自分の成長や運動量に応じた栄養バランスのとれた望ましい食事の在り方を考えることができる。

3 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進と望ましい栄養や食事の摂取との関係を理解し、健康に関する自己管理能力を身に付ける。

4 本時の展開

| | 学習活動 | 生徒の反応等 |
|----|--|---|
| 導入 | <p>1週間(月～金までの5日間)の朝・夕の食事内容に関するアンケートの結果から、気付いたことを話し合う。</p> <p>アンケート結果を参考にして、自分の食生活を振り返り、自分の課題をつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・即席麺を食べる回数がとても多い。 ・野菜の量が少ない。 <p>本時の学習課題を把握する。</p> | <p>朝や帰りの会などを活用し、事前にアンケートを実施しています。</p> <p>生徒が直面する現実の生活上の課題を取り上げることで、自主的、実践的な態度を育成するようにしています。</p> |
| 展開 | <p>課題を解決するために、成長期における望ましい食生活について、栄養教諭の説明や資料をもとに話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく食べることが基本だ。 ・特に、牛乳や小魚など、カルシウムを多く含む食べ物を食べるのが大切だ。 ・1食分におけるバランスも大切だが、1日のトータルとして考える必要がある。 <p>食生活の改善の仕方について話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日のエネルギー摂取量を踏まえてコンビニの活用を考える。 ・スポーツドリンクの飲む回数を減らし、その分、牛乳を飲むようにする。 | <p>アンケート結果を提示し、食べ物の種類や量などを視点として、結果について考えるよう促し、問題意識を高める。</p> <p>食べる時間や量、栄養バランスを視点として板書を整理し、自分の食生活の課題をつかむことができるようにする。</p> |
| 終末 | <p>自分に合った実践の方法を決めワークシートにまとめる。</p> | <p>成長や運動量に応じた食事の仕方を考え、自分の課題を解決する方法を見付けよう。</p> <p>学校給食の献立や技術・家庭科などの学習を想起させることで、必要な栄養について考えるよう促す。</p> <p>中学生と成人のエネルギー必要量の違いや中学生期における栄養摂取必要量などを提示し、中学生の時期に多く必要な栄養に気付くことができるようにする。</p> <p>部活動など、激しい運動をする場合に必要な摂取量も提示するなど、個々の実態に応じた指導をするようにしています。</p> <p>1つの視点だけでなく、複数の視点から改善の仕方を考えるよう促し、多様な発言を引き出す。</p> <p>評価【思考・判断】ワークシート 自分に合った食生活の改善の方法を具体的に書いている。 <努力を要すると判断される子どもへの手立て> ・話し合いで出た意見のうち、自分に合った方法を選ぶよう促す。</p> |

これから自分が努力する方法などについて具体的に自己決定する場面を位置付け、実行に移すことの大切さを実感させるなど、学級活動の内容(2)の特質を踏まえた指導となるようにしています。

総合的な学習の時間

(中学校第 2 学年)

- 1 単元名 我が町の食を見つめ、食を創る
- 2 単元の目標

地域の特産物やそれらを活用した料理、そこに住む人々の工夫などについて自ら課題を見付け、自分たちの食生活を豊かにするために課題を追究することができる。
- 3 食育の視点
 - ・自分たちの住む県の産物、食文化や歴史等を理解し尊重する。
 - ・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。
- 4 指導計画 (全 3 0 時間の概要)
 - ・地域の特産物やそれらを活用した料理を知ろう..... 3 時間
 - ・地域の方を招いて調べたことを発表しよう..... 2 時間
 - ・地域の方から地場産物の活用のコツを習おう..... 3 時間
 - ・習ったことを生かして、給食メニューを考案しよう... 8 時間 (本時)
 - ・創作給食コンテストを開こう..... 6 時間
 - ・「我が町自慢の給食レシピ集」を作成しよう..... 8 時間
- 5 本時の展開 (1 2 / 3 0)
 - (1) 目標

地域の特産物を活用した料理の条件を考えることができる。
 - (2) 展開

第 3 学年の技術・家庭科の家庭分野では、地域の食材を生かした調理の工夫について学習することとしており、この学習を見通しながら指導内容を精選し、関連を図るようにしています。

| | 学習活動 ・ 生徒の反応等 | 指導上の留意点 (担任 栄養教諭) |
|--------|--|---|
| 導 入 | <p>前時の学習を振り返り、編制したグループを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和食チーム ・洋食チーム ・中華チーム ・創作チーム <p>学習のねらいを確認する。</p> | <p>それぞれの料理の特徴やよさを確認するとともに、創意ある献立を期待することについて話し、活動の意欲を高める。</p> |
| 展 開 | <p>和食や洋食などの料理の特徴などを踏まえるとともに、特産物を生かした料理の条件を考え、グループごとに話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特産物の味がしっかりと伝わること ・栄養バランスがよいこと ・費用がかからないこと ・決められた時間内で調理できること など | <p>第 1 学年の技術・家庭科 (家庭分野) で学習したことを想起させ、栄養、調理法、費用など、複数の視点から条件を考えることができるようにする。</p> <p>話し合いが深まるよう、各グループを机間指導し、複数の条件を整理するなどの助言をする。</p> |
| 終 末 | <p>旬の食材の活用や衛生的な調理方法、彩り、調理能力 (道具や人数) など条件の 1 つであることを確認するなど、栄養教諭の専門性を生かしています。</p> <p>次時の学習の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・条件を踏まえて、献立を立てるとともに、調理計画を作成すること。 ・計画立てに必要な資料を持ち寄ること。 | <p>評価【総合的な思考・判断】観察</p> <p>既習事項を生かしながら、料理の条件について考えることができる。</p> <p><努力を要すると判断される子どもへの手立て></p> <ul style="list-style-type: none"> ・他の生徒の意見をメモし、それを参考に考えるよう促す。 <p>家族の助言や書物、web ページなど、多様な資料等を活用するよう促し、家庭での学習につながるようにする。</p> |

< 食に関する学習教材 >

食生活学習教材「食生活を考えよう」

文部科学省は、子どもの発達段階に合わせて、望ましい食習慣などを育成することができるよう、小学校用（低学年・高学年） 中学生用及び指導者用を作成し、各学校に配布しています。

指導者用には、資料として、各地の行事食や生活習慣病等に関するデータを掲載するなど、教材研究の資料として活用することができます。



小学校低学年用



小学校高学年用

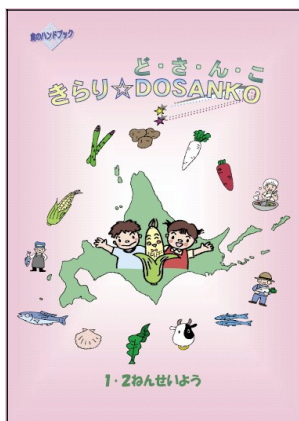


中学生用

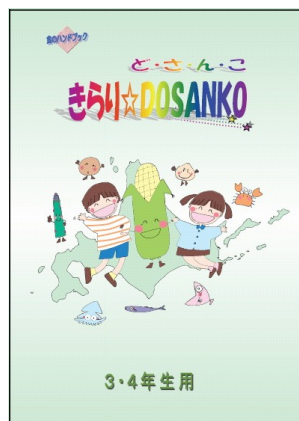
きらり DOSANKO

北海道教育委員会は、子どもが小学校入学後から、段階的、系統的に食に関する正しい知識や望ましい食習慣などについて学ぶことができるよう、小学1年生、3年生及び5年生を対象に食のハンドブック「きらり DOSANKO」を作成し、各学校に配布しています。

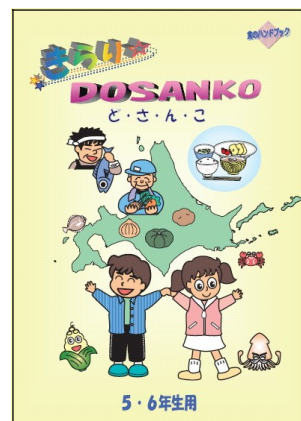
保護者向け通信欄を設けるなど、親と子どもが食生活について一緒に考えたり、学校と家庭が相互に連絡を取り合ったりすることができるようにしており、学校と家庭の連携を図る上でも、積極的に活用することが望めます。



1・2年生用



3・4年生用



5・6年生用