

## Ⅱ 学校における食に関する指導

### 1 教科等における食に関する指導

各教科、道徳、総合的な学習（探究）の時間、特別活動においては、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ます。

一方で、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とが必ずしも一致しない場合もあります。ここでは、児童生徒に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、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重要です。

地域の実態や児童生徒の姿を踏まえた指導計画に基づき、持続可能な社会の実現に向けて、教科等横断的な学習を効果的に実施していくことが大切です。

#### （１）小学校の実践事例

※〈 〉は食育の視点を示す。

〈重〉食事の重要性、〈健〉心身の健康、〈選〉食品を選択する能力  
〈感〉感謝の心、〈社〉社会性、〈文〉食文化

#### 小学校 1年 学級活動

##### 「マナーと給食室のひみつ」

〈重・感・社〉

- 給食時間のマナーを知り、自分の食べ方について考える。
- 給食が給食室で、どのように作られているかを知り、感謝の気持ちをもつ。
- 給食には、いろいろな食品が使われていることを知る。



#### 小学校 2年 生活科

##### 「ぐんぐん育てみんなの野菜」

〈重・選・感〉

- 野菜の生長の様子を観察して、日記を書く。
- 収穫した野菜を家庭に持ち帰り、家族と一緒に料理を作る。



#### 小学校 3年 国語科

##### 「すがたをかえる大豆」〈感・文〉

- しょうゆ企業の出前授業を活用し、大豆を使った日本伝統の食文化について学ぶ。
- 「見る・聞く・触る・味わう・嗅ぐ」の五感での体験を通して、しょうゆのおいしさのひみつを実感する。

#### 小学校 4年 学級活動

##### 「おやつを食べ方を考えよう」〈健・選〉

- 企業のオンライン出前講座を活用して、1日のおやつのおよ量の適量を知り、普段の食べ方を振り返る。
- 原材料や賞味期限などの食品表示について学び、おやつを選び方を考える。

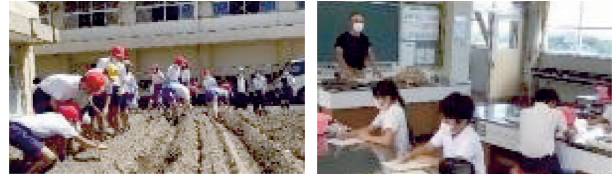


**小学校5年 社会科****「食品ロスを減らせ！」〈選・感・社〉**

- 新聞記事をもとに、食品ロスを減らすための取組を考える。
- レストランの店長になりきり、店長会議を開き、店の方針を決める疑似体験を行う。
- 学校や家庭でも取り組めることをカードにまとめて実践する。

**小学校6年 総合的な学習の時間****「じゃがいもプロジェクト」〈感・社〉**

- 地域の生産者の方に、たねいも作りから学び、じゃがいもを栽培し、収穫物を販売する。
- 地域のお店の経営者や店員の方をゲストティーチャーに招き、接客の極意やチラシの作り方等の指導を受け、販売に生かす。

**(2) 中学校における実践事例****中学校1年 総合的な学習の時間****「ふるさと学習～地域の食文化を知ろう～」〈文〉**

- 地域の方との交流を通して、地域の食文化や郷土料理について興味をもつ。
- 調べ学習などにより、地域をさらに知ることによって、郷土愛を深める。
- 郷土料理の調理実習を行い、実際に作って食べることで、文化継承の意欲を高める。

**中学校2年 理科****「生物の体のつくりとはたらき～消化と吸収～」〈重・健・選〉**

- 消化器官の働きにより、食物が消化され、栄養が吸収される仕組みを理解する。
- 実際に食べた給食の食材を例にして、食物の中に含まれる栄養がどのように消化され、吸収されるのかを理解する。

**中学校2年 保健体育科（保健分野）****「スポーツと食事」〈重・健・選〉**

- 食事には、健康な体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることを理解する。
- 学校給食を教材として活用し、年齢や体格、運動量、運動種目等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることを理解する。

**(3) 高等学校における実践事例****高等学校2年 学校設定科目「発展探究Ⅰ」****「子どものおやつ開発」〈重・健・選・文〉**

- 子どもの食生活に着目し、三度の食事で足りない栄養を補うことのできるおやつの開発に挑む。
- 子どもたちが、おやつを通して地域への興味関心を高めることをねらい、郷土料理や特産物を材料に取り入れる。



## (3) 家庭科、技術・家庭科（家庭分野）における実践事例—食の自立をめざして—

家庭科は、食に関する指導を行う中核的な教科であり、食生活を家庭生活の中で総合的に捉えるという教科の特性を生かし、家庭や地域との連携を図りながら健康で安全な食生活を実践するための基礎を培います。

また、小学校から中学校、高等学校への系統性を図り、他教科や学校給食との連携を図ることで、食事の役割、調理の基礎、栄養を考えた基礎的・基本的な知識及び技能を確実に習得させ、食に関する指導を一層推進することができます。

そして、食に関する実践的・体験的な活動を通して、生活をよりよくしようと工夫する資質・能力を育成するために、問題解決的な学習により個に応じた課題を選択する等、弾力的な学習で食の自立をめざすことが重要です。

**小学校の実践事例…** ごはんとみそ汁を中心とした1食分の食事を整える活動を通して、課題を解決する力を身に付けながら、様々な取組を実践しています。



### 小学校 5年

#### 「食べて元気に」〈重・健・選・文〉

- 毎日の食事で、どのような食べ物を食べているか振り返りながら、なぜ、食べることが必要なのかを理解する。
- 伝統的な日常食であるごはんとみそ汁の特徴を知り、みそ汁に入れる実の組合せを工夫する。
- 夏休みのパフォーマンス課題として、市町主催の「朝ごはんに関する食育事業」等に参加する。



## 食の自立を

### 小学校 6年

#### 「お弁当を作ろう！」〈健・選・文〉

- さまざまな食品を組み合わせることで栄養バランスのよいお弁当のおかずを考える。
- 「お弁当の日」に自分でお弁当を作る体験を積み重ねることで、栄養バランス、彩り、味のバランスなどの修正をする力を付ける。
- いろいろな調理ができるようになった達成感を味わい、友達と意見交流することで、考えを深める。





### 中学校の実践事例…

教科の目標の実現のため、3年間を通して題材の配列を工夫することができるので、学校の実態に合わせてカリキュラムを組み、高等学校の学習へとつなげています。

### 中学校① 食事の役割と中学生の栄養の特徴

#### 「中学生に必要な栄養」〈健・選〉

- 栄養教諭が中学生の食事に必要なポイントを学校給食の献立作成を手本として説明する。
- 中学生に必要な栄養を満たす食事を、生きた教材である学校給食から実感する。

### 中学校② 中学生に必要な栄養を満たす食事

#### 「献立作り～1日分の献立～」〈健・選・文〉

- 1日に必要な栄養素やエネルギーの量を知り、1日分の献立を立てる。
- 栄養教諭からアドバイスを受け、改善に向けた献立の見直しを行う。
- 課題とする生徒が多かった朝食の理想的な内容を考え、家庭において実践する。



### 高等学校へつなげて

- 食生活の中から問題を見出し、食生活の課題を解決する力の育成
- 食生活を工夫し、創造しようとする実践的な態度の育成
- 健康や環境に配慮した食生活
- 日本の食文化の継承

めざして

### 中学校③ 日常食の調理と地域の食文化

#### 「地域の食文化・郷土料理」〈選・感・文〉

- 日常食べられている和食として、だしと地域の食材を用いた郷土料理を取り上げ、適切に調理ができるようにする。
- 郷土料理と地場産物のつながりを考え、郷土料理や和食文化が地域に根付いた理由を考える。
- 学校給食の献立に郷土料理を取り入れる意義を栄養教諭が話すことで、食文化を継承しようとする意識を高める。

