



食育ハンドブック 中学校版



令和2年3月

兵庫県教育委員会
(公財)兵庫県体育協会
兵庫県学校給食・食育支援センター

は じ め に

生涯を通じて健康で心身ともに豊かな生活を送るためには、子どもの頃から望ましい食習慣、基本的な生活習慣を身につけ実践することが大切です。しかしながら、近年、社会環境・生活環境の急激な変化により、偏った栄養摂取による食生活の乱れ、アレルギー疾患等への対応、生活習慣病の低年齢化など、様々な課題が顕在化しています。

特に中学生においては、部活動や塾通い等により、活動範囲が家庭外へ広がり、子どもだけで食事や間食を摂る機会が増えます。この時期は、自らの健康に関心を持つ、栄養バランスを考えた食事の実践や食品の選択力を身につける、日常の食事の準備や調理ができる能力を身につける、食文化への関心や知識を身につけるなど、将来に向けて食に関する自己管理能力を育むことが大切です。

このような中、平成 29 年に改訂された中学校及び特別支援学校の学習指導要領では、「学校における食育の推進」を総則に位置づけ、教育課程の編成及び実施にあたっては、教科等横断的な視点に立ち、新たに食に関する指導の全体計画と関連付けながら効果的な指導が行われるよう留意することが明記されました。

兵庫県教育委員会では、これまでに、学校における食育推進の基本的な考え方やその進め方を示した「学校における食育実践プログラム（改訂版）」、教職員のための実践事例を多く掲載した「食育ハンドブック」、県内の食材について子どもたちが自ら学べる CD-ROM「ひょうごの食べ物資料集」等を作成し、学校における食育の推進に努めてきました。

その結果、ほとんどの学校において食に関する指導の全体計画が作成され、食育推進体制も整備されました。また、各市町においては、中学校給食の実施率も高まっており、学校給食を生きた教材として活用する食育実践も増えています。

そこで、中学校課程における食育をより一層推進することを目的とし、今年度は「食育ハンドブック 中学校版」を（公財）兵庫県体育協会 兵庫県学校給食・食育支援センターの協力を得て作成しました。

本ハンドブックでは、各学校でどのように食育を進めて行けばよいかを具体的に示すとともに、各教科等の中で実践できる「食育事例」をできるだけ多く紹介しています。

各学校においては、本ハンドブックを活用し、学校教育活動全体で食に関する指導にあたられるとともに、家庭や地域と連携を深めながら、学校における食育の一層の推進を図っていただくことを期待しています。

最後に、本ハンドブックの作成にあたり、多大なご支援、ご協力をいただきました食育ハンドブック作成委員の皆様や関係者の皆様に厚く感謝申し上げます。

令和 2 年 3 月

兵庫県教育委員会
体育保健課長 山根 尚

目次

はじめに	P 1
------	-----

「食育ハンドブック 中学校版」の活用にあたって	P 4
-------------------------	-----

I 本県の学校における食育の基本的な考え方 P 5

- 1 中学生にとっての食育の意義
- 2 食育の進め方
- 3 食に関する指導の場
- 4 食に関する指導の目標
- 5 食育の視点
- 6 学校における食育推進体制
- 7 栄養教諭の関わり方
- 8 食育の推進の評価
- 9 食に関する指導の全体計画

II 教科でこんな食育が（例） P 23

III 食育事例 P 29

1 ダイコンは大きな根？	中 1	国語	P 32
2 新聞の社説を比較して読もう ～「和食」のすばらしさを伝えよう～	中 3	国語	P 34
3 資料の活用 ～食育アンケートをグラフに表し、分析しよう～	中 1	数学	P 36
4 資料の分析と活用 ～栄養成分の値の表し方について考えよう～	中 1	数学	P 38
5 お弁当の旅を調べよう	中 1	社会	P 40
6 南あわじ市の酪農と農業	中 2	社会	P 42
7 「和食」のルーツを探る	中 2	社会	P 44
8 栄養分を取り入れるしくみ	中 2	理科	P 46
9 酸とアルカリ ～食事から紐解く科学～	中 3	理科	P 48
10 微生物のはたらき	中 3	理科	P 50
11 School Lunch in the World（世界の給食）	中 2	英語	P 52
12 Charm of Washoku（和食の魅力）	中 3	英語	P 54
13 健康な生活と病気の予防	中 2	保健体育	P 56

14	食生活と健康	中3	保健体育	P 58
15	野菜を育てるための計画と管理	中1	技術	P 60
16	健康を考えた献立作り	中1	家庭	P 62
17	日本の郷土芸能 ～豊作を祈る雨乞いの太鼓「龍神太鼓」に込められた想いを表現しよう～	中2	音楽	P 64
18	食品サンプルを作ろう	中3	美術	P 66
19	いのちをいただく	中3	道徳	P 68
20	根本を究めて ～「お茶博士」辻村みちよ～	中3	道徳	P 70
21	「給食室からの一口メモ」の活用	中全	特別活動	P 72
22	災害に備えて非常時の食を考えよう	中全	特別活動	P 74
23	「勝負メシⅠ」 ～部活動で力を発揮できる「食」を～	中2	特別活動	P 76
24	「勝負メシⅡ」 ～受験期の食事について考えよう～	中3	特別活動	P 78
25	食育ワークショップ ～食について考えよう～	中全	総合的な学習の時間	P 80
26	よく噛もう	特支中	生活単元	P 82
27	なんでも食べよう	特支中	生活単元	P 84
28	食べ物に感謝！お箸を使いこなそう	特支中	生活単元	P 86
29	豆乳と紅茶を使った染め絵	特支中	生活単元	P 88
30	夏野菜の収穫	特支中	生活単元	P 90
31	食とスポーツ ～食で選手にエールを送ろう～	中全	運動部活動	P 92

Ⅳ 食育における関係団体との連携

P 95

1	兵庫県学校給食・食育支援センター 「食」に関する意識を高める支援 ・出前講座 ・食育指導教材の貸し出し	P 96
2	兵庫県健康福祉部健康局健康増進課 望ましい食習慣と食の自己管理能力を身につける Part ① 朝食を食べよう『“元気”のモトは朝ごはん』 Part ② 間食や夜食のとり方を考える『食品表示を活用しよう』 Part ③ 学校から家庭、地域が連携した食育推進	P 101
3	兵庫県農政環境部総合農政課楽農生活室 おいしいごはんを食べよう県民運動について	P 107

「食育ハンドブック 中学校版」における資料・教材の活用について

P 109

「食育ハンドブック 中学校版」の活用にあたって

「食育ハンドブック 中学校版」は、平成 29 年に中学校及び特別支援学校の学習指導要領が改訂され、同年に「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」、平成 31 年には「食に関する指導の手引(第二次改訂版)」が公示されたことを受けて、中学校における食育の推進を一層図るために作成されました。

平成 25 年に刊行され、これまでの県内小学校での食育実践を支えてきた「食育ハンドブック」の成果を踏まえて、中学校版では、Ⅰ章に本県の学校における食育の基本的な考え方を示し、Ⅱ章以降に食育実践の事例等を紹介しています。

Ⅱ章「教科でこんな食育が(例)」では、食育の実践が可能な単元名・活動・食育の視点一覧を示しています。これを参考にして、食育の単元を開発し、教科等での広がりのある食育の授業づくりにつなげてください。

Ⅲ章「食育事例」には、実際に中学生に指導する際に参考となるよう、できるだけ分かりやすく、使いやすい形式で学習指導例を紹介しています。具体的な授業イメージがわくように、授業の中心的な活動の写真を掲載し、食育の視点に迫っている場面が理解できるものに工夫しました。さらに、他の単元・教科等の授業、教育活動でも応用できそうな事例をできるだけ多様に示すことで、それぞれの学校での実践のヒントとなるように工夫しました。各教科等で、中学生が食に関する正しい知識をもつようにするとともに、自己の食生活を振り返り、食生活を改善していく手立てを学ぶ実践例などを豊富に盛り込みました。

Ⅳ章「食育における関係団体との連携」では、学校の食育実践を支援して下さる県内の関係団体の取組を紹介しました。

「食育ハンドブック 中学校版」に取り上げた実践事例をもとに、教科等の学習を成立させながら食育の視点を実現する、そうした確かに学ぶ食育の実現に向けて取り組んでいただければ幸いです。

学校におかれましては、本資料をご活用いただき、学校や地域の実態に応じた全体計画を作成するとともに、食に関する指導の積極的な実践とその充実を図っていただくようお願いいたします。

食育ハンドブック作成委員会委員長 藤本 勇二

I 本県の学校における 食育の基本的な考え方

本県の学校における食育の基本的な考え方

1 中学生にとっての食育の意義

近年、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、食行動の多様化、偏った栄養摂取や朝食の欠食、不規則な食生活など、生徒を取り巻く食環境は大きく変化しています。

特に、成長期にある中学生にとって健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものです。こうした中学生に対して、食に対する意識を高め、食に関する正しい知識を習得し、適切な判断を行う能力を身に付けるといった食育の推進が大変重要になっています。さらに、食文化の継承や地域の産物の理解、食を通じた社会性の育成等、食育に関わって将来において健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図るために食育は重要な役割を担っています。

2 食育の進め方

平成 29 年に告示された小学校、中学校、特別支援学校小・中学部の学習指導要領総則において、「学校における食育の推進」がこれまで以上に明確に位置付けられました。総則では、生徒の発達の段階を考慮して、学校教育活動全体として取り組むことが必要であることを強調しています。

学校全体で食育を組織的・計画的・継続的に取り組むためには、各学校において実態把握に基づいた食育推進の目標、評価指標を設定します。評価指標が設定されることによって、年度内に目指す生徒の姿がより具体化されます。したがって、この評価指標は、学校の食育推進の羅針盤的な役割を担うものであり、十分に検討されたものでなければなりません。

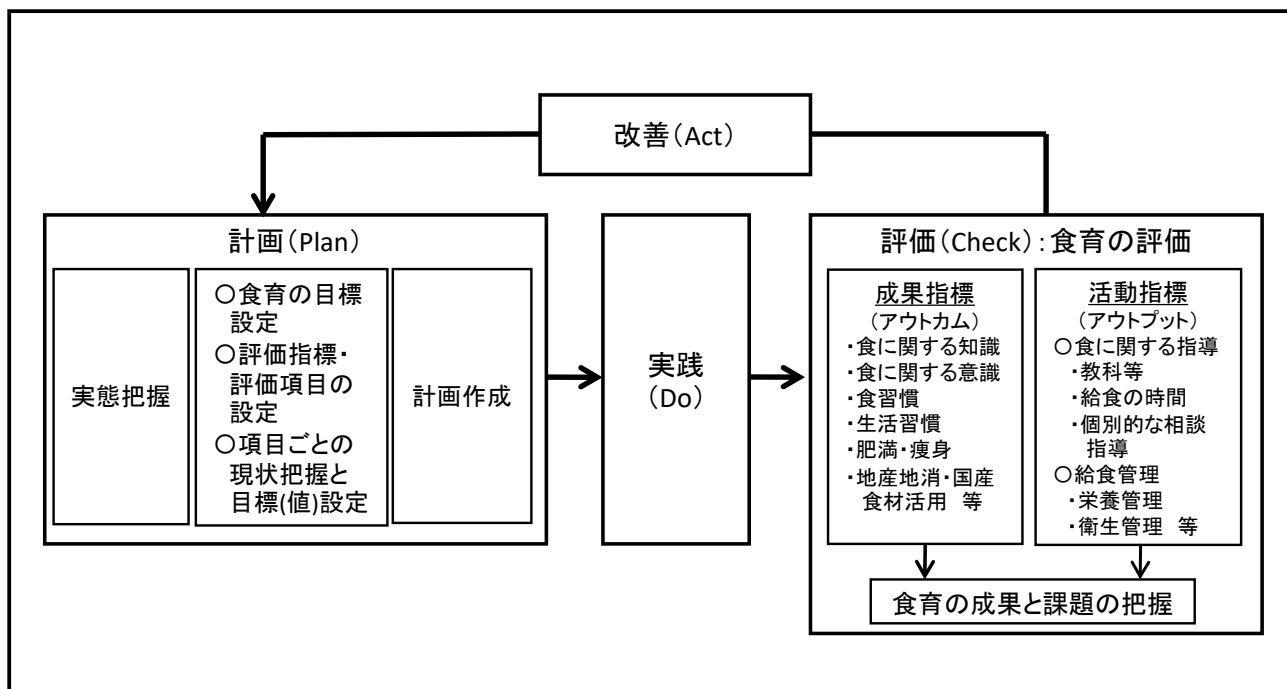
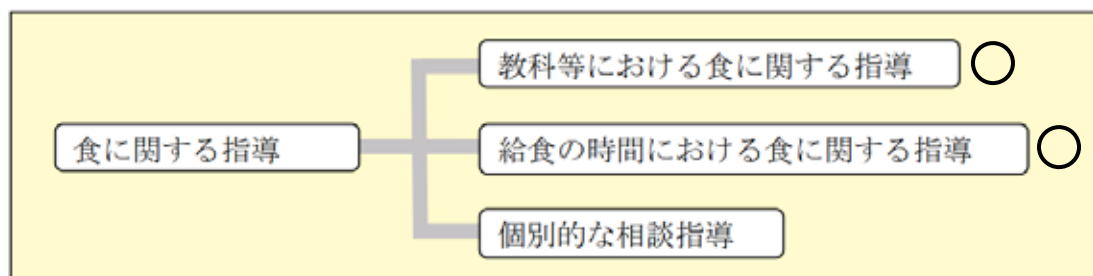


図 食育推進の PDCA

中学校においても、本県において小学校で計画的に実施されている食に関する指導を引き継ぎ、組織的・計画的・継続的に実践することが必要です。

3 食に関する指導の場

食に関する指導は、「教科等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」、「個別的な相談指導」の三つに体系化して実践します。



○：学級担任、教科担任が主として担当する食に関する指導

4 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。

各学校における食に関する指導の目標は、学校教育目標に基づき生徒や学校・家庭・地域の実態、国・都道府県・市区町村の食に関する指導の目標や食育推進計画を考慮した上で独自に設定し、各教科等において指導を行います。その際、次項に示す「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」の六つの視点に基づいて具体的な目標を設定することが重要です。

食に関する指導の目標策定にあたっては、生徒の食生活状況や学校給食の喫食状況、健康上の実態や課題を把握します。実態の把握は、食生活状況調査等の数値的な調査を実施するのが望ましいのですが、困難な場合には、学校保健統計調査や学習状況調査等のデータや教職員（学級担任や養護教諭等）の日々の関わりや指導の中で感じている課題等を参考に把握します。

本県の学校における食育の基本的な考え方

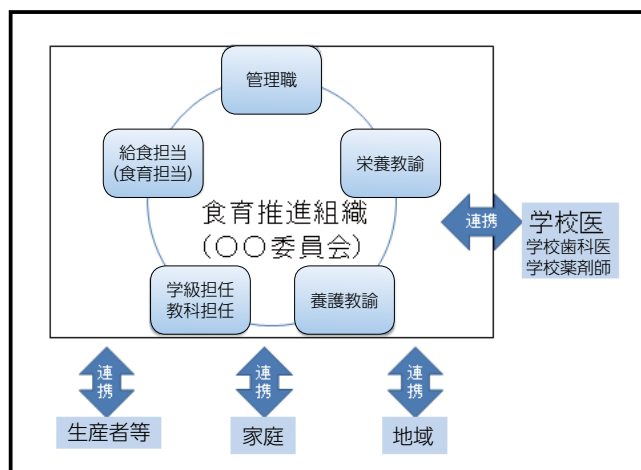
5 食育の視点

食に関する指導が実践しやすいように、以下の六つの視点を設定します。

- 1 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】
- 2 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】
- 3 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】
- 4 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】
- 5 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】
- 6 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】

6 学校における食育推進体制

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す。そのため、学校の中で「食育推進組織（【例】食育推進委員会）」を設置し、チーム学校として全職員の共通理解を図り取り組んでいく必要があります。



7 栄養教諭の関わり方

(1) 給食の時間における食に関する指導

毎日の給食の時間に学級担任が行います。栄養教諭は、給食の時間における食に関する指導を年間指導計画に位置付けるとともに、適宜、指導計画を踏まえた打合せを行った上で、直接教室に出向いて指導したり、学級担任が指導できるよう資料を提供したりします。

(2) 教科等における食に関する指導

専門性を有する栄養教諭が授業に参画することにより、目標や内容、教材や単元・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。

(3) 個別的な相談指導

食に関する健康課題を有する生徒に対して行う個別的な相談指導には、栄養学等の専門知識に基づいた対応が不可欠であり、学級担任だけでは十分な対応が困難な場合も多いと考えられるため、栄養教諭が中心となって取り組みます。



出典「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」(文部科学省、平成29年3月)

8 食育の推進の評価

(1) 評価の基本的な考え方

学校における食育の成果を検証するためには、「食育推進体制や計画の推進状況は適切であったか」「計画・推進の結果、得られた効果はどうであったか」など、多面的に評価を行うことが大切です。

評価にあたっては、計画作成時に設定した評価指標に基づき総合的に評価を行います。食育の推進に対する評価は、生徒や生徒を取り巻く環境の変化の評価と活動（実施）状況の評価とに分類できます。前者を「成果指標（アウトカム）」の評価、後者を「活動指標（アウトプット）」の評価といいます。校内、地域、社会に食育の推進の成果を理解してもらうためには、成果指標の評価が必要であり、中でも生徒の食習慣の評価が大切です。

取組の成果と取組の状況との関連等について検討し、食育の成果と課題を整理・分析し、次の食育計画の改善につなげます。

○成果指標（アウトカム）

到達目標の達成度、また、成果の数値目標に対する評価に用いる指標。評価指標としては、生徒や保護者の意識変化や行動変容、肥満度等の健康診断結果の変化、体力向上や生活習慣の改善などがある。

○活動指標（アウトプット）

目的・目標達成のために行われる事業や活動の結果に対する評価を行うために用いる。評価指標としては、食育指導の実施率・継続率、親子給食の回数、食育研修の回数などがある。

(2) 評価の進め方

評価は、食に関する指導の目的・目標を設定するところから始まります（「図 食育推進のPDCA」を参照）。計画作成時に評価指標を設定します。対象となる生徒の変容や生徒を取り巻く環境の変化を評価する「成果指標」を定め、そこから成果指標を評価するための実施側の「活動指標」を決めます。評価指標には、数値による定量的な指標から、数値に表すのが難しい定性的（質的）な指標があります。

食育の実践後は、成果指標と活動指標により取組を総合的に評価します。事前と事後に行った評価を比較検討して結果を整理、分析し、食育の成果と課題を明確にしたものを全教職員が共有して、次年度への目標や評価指標の設定に活かすようにすることが重要です。

ア 成果指標（アウトカム）の評価

成果指標の評価では、全体計画の作成時に設定した評価指標の目標値を基準にして取組による変化を評価します。例えば、「配膳されたものを残さず食べられた生徒の割合」が現状値 60%、目標値 70%、実績値 75%であれば、1（できた）と評価できます。実測値の評価基準は、あらかじめ関係者と協議して決めておきます（例 1：75%以上、2：70～75%、3：60～70%、4：60%以下）。なお、実測値の求め方は、全体計画作成時で行った実態把握の方法と同じ方法で行います。

具体的な成果指標は先述のとおりであり、成果指標の評価には、生徒の変化に加え、生徒を取り巻く環境である学校（例：学校給食）や家庭の変化も含まれます。

本県の学校における食育の基本的な考え方

成果指標（アウトカム）の評価項目例

各学校等の実情に合わせて、以下の指標の中から必要な項目を選択、加除修正、又は各学校独自の指標を設定します。また、対象とする学年や様式、評価の方法等についても、適宜、設定します。

成果指標（アウトカム）の例		現状値	目標値	実績値	評価 ¹⁾	備考(取組状況や参考となる事項等) ²⁾
食に関する知識の習得状況	知識テストや授業等による知識の習得状況など	—	—	—	1 2 3 4	
食に関する意識の改善状況	食育に「関心がある」と回答した割合	●%	●%	●%	1 2 3 4	
	「朝食をとることは大切である」と回答した割合	●%	●%	●%	1 2 3 4	
食習慣の状況（朝食・給食摂取、食事内容等）	朝食を「毎日食べる」と回答した割合	●%	●%	●%	1 2 3 4	
	「栄養バランスを考えた食事をとっている」と回答した割合	●%	●%	●%	1 2 3 4	
	給食で配膳されたものを残さず食べられた生徒の割合	●%	●%	●%	1 2 3 4	
生活習慣の状況（睡眠時間、排便習慣等）	睡眠時間を●時間以上確保できている割合	●%	●%	●%	1 2 3 4	
肥満・痩身の状況	肥満度 20%以上の出現率	●%	●%	●%	1 2 3 4	
	肥満度・20%以上の出現率	●%	●%	●%	1 2 3 4	
地場産物、国産食材の活用状況	地場産物・国産食材の活用割合	●%	●%	●%	1 2 3 4	
(参考) ³⁾ 生徒の体力の状況	新体力テストの D・E 段階の割合	●%	●%	●%	1 2 3 4	
(参考) ³⁾ 生徒の学力の状況	全国学力調査の結果が●%以上の割合	●%	●%	●%	1 2 3 4	

【評価】 1：できた 2：おおむねできた 3：あまりできなかった 4：できなかった

1) 学校の実情に応じて段階別評価を行うか否かを検討する。

2) 計画に基づく取組の成果や課題など次年度の取組の参考になることを記載する。

3) (参考)：間接的ではあるが関連が想定される指標

イ 活動指標（アウトプット）の評価

成果指標と同様に、全体計画の作成時で設定した活動指標にそって行います。評価はその取組に係った実施者による自己評価だけでなく、第三者の視点も交えて複数で行う方が客観的な評価ができます。例えば、「学級担任による給食時間の食に関する指導を計画どおり実施できたか」の評価について、学級担任の自己申告による評価だけではなく、他の学級担任なども加わり、複数の者による相互評価もとることができます。

具体的な活動指標としては、食育指導実施率、食育指導の継続率、親子給食の回数、食育研修の回数などがあります。

区分		評価指標	評価（特記事項）	
食に関する指導	教科等における食に関する指導	教科・特別活動等における食に関する指導が推進され、機能しているか。	1 2 3 4	
		☐ 全体計画に基づいて授業を実施できたか。	1 2 3 4	
		☐ 教科等の学習内容に「食育の視点」を位置付けることができたか。	1 2 3 4	
		☐ 「食育ハンドブック」を活用した指導を実施できたか。	1 2 3 4	
	給食の時間における食に関する指導	給食の時間を活用した食に関する指導が推進され、機能しているか。	1 2 3 4	
		☐ 栄養教諭と学級担任が連携した指導を計画的に実施できたか。	1 2 3 4	
		☐ 学級担任による給食の時間における食に関する指導を計画どおり実施できたか。	1 2 3 4	
		☐ 献立と教科等の学習内容をつないだ指導を実施できたか。	1 2 3 4	
	個別的な相談指導	偏食、肥満・痩身、食物アレルギー等に関する個別的な相談指導が行われているか。	1 2 3 4	
		☐ 偏食傾向、肥満傾向、過度の痩身、食物アレルギーを有する等の生徒に適切な指導ができたか。	1 2 3 4	
		☐ 栄養教諭、学級担任、養護教諭、学校医などが連携を図り、指導ができたか。	1 2 3 4	
連携・組織		教員間の連携体制が構築され、食に関する指導が行われているか。	1 2 3 4	
		☐ 栄養教諭を含めて、家庭や地域、生産者等と連携を図った指導ができたか。	1 2 3 4	
		☐ 家庭への情報発信を行ったか。	1 2 3 4	
		☐ 食育推進委員会等が定期的開催されたか。	1 2 3 4	

各区分の評価指標に対して、□（細目）の指標の評価等に基づいて評価する。

【評価】 1：できた 2：おおむねできた 3：あまりできなかった 4：できなかった
評価の大区分については、「食に関する指導」と「連携・組織」に「給食管理」を加えて、評価指標を適宜、設定してもよい。

本県の学校における食育の基本的な考え方

<評価に関する留意事項>

量的な評価と質的な評価

多くの人に食育を理解してもらうためには、目に見える形での評価(数値での評価)が必要です。しかし、生徒の変化をすべて数値で表すには限界があります。生徒たちの個々の発言などの質的な評価を量的な評価に加えることにより、数値での評価の限界を補うことができます。

例：食育に「関心がある」と回答した生徒の割合

目標値 70% から実績値 72% → 評価 2: おおむねできた

給食ポストへの生徒のコメントの数は、50 件と前年度(47 件)と大きな変化はなかったが、書かれている内容に変化がみられた。例えば、昨年度までは、「デザートにゼリーをつけてほしい」や「カレーがおいしかった」などのコメントが多かったが、今年度は、「今日の給食には夏の野菜が三つ入っていた」や「なすはいつも食べられないけど、今日のカレーのなすはおいしかった」といった具体的なコメントに変化していた。

(3) 評価から改善へ

次年度に向けた改善に活かすためには、評価結果の考察では、どのような取組を実施した結果なのかという視点も必要になります。

また、数値目標が達成できた場合は、どういう活動が達成につながったのかを考察します。そして、次年度に向けて、目標値をあげるか、あるいは他の目標に変えるかを検討します。一方、達成できなかった場合は、活動指標の評価や活動途中の進行管理状況を含めて、全体計画及び各教科等の指導内容を振り返り、次年度の計画の見直し・改善を行います。

9 食に関する指導の全体計画

(1) 全体計画の作成の必要性

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の全体計画(以下「全体計画」という)を作成することが必要です。

国の第3次食育推進基本計画(平成28年3月作成)においても、「食に関する指導の時間が十分確保されるよう、栄養教諭を中心とした教職員の連携・協働による学校の食に関する指導に係る全体計画の作成を推進する。」と、各学校で全体計画を作成することの必要性を挙げています。

また、学校給食法の第10条に「校長は、当該指導が効果的に行われるよう、学校給食と関連付けつつ当該義務教育諸学校における食に関する指導の全体的な計画を作成することその他の必要な措置を講ずるものとする。」と規定されています。

さらに、改訂された中学校学習指導要領(平成29年告示)第1章総則第5の1のイ、特別支援学校学習指導要領(平成29年告示)第1章総則第6の1(2)に、「教育課程の編成及び実施に当たっては、学校保健計画、学校安全計画、食に関する指導の全体計画、いじめの防止のための対策に関する基本的な方針など、各分野における学校の全体計画等と関連付けながら、効果的な指導が行われるように留意するものとする。」と当該全体計画等を示す教育活動が効果的に実施されるようにすることが示されています。

(2) 2つの全体計画の役割

食に関する指導の意図的・組織的・継続的な実施のためには、食育推進の組織を示した全体計画①、指導の時期を示した全体計画②が必要となります。

全体計画①では、自校の「食に関する指導の目標」を達成するために「誰が」「どのように」行うのかを明確にすることが大切です。「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」で明らかにします。

全体計画②では、「いつ」「どこで」行うのかを明確にすることが大切です。全体計画①で示した目標を達成するためにどの教科等でいつ、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します。

(3) 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、生徒への食に関する指導が計画通りに推進されたのかについて評価を行い、新たな指標を設定したり目標値を見直したりしていくことで、次年度に生かしていくことが必要です。その際、指導を担当した教職員だけでなく学校長をはじめとする全教職員、生徒、保護者、学校外の関係者等様々な立場からの評価を行うことで、さらに充実した指導を実現することにつながります。

【参考文献】

- ・食に関する指導の手引―第二次改訂版―(文部科学省)
- ・栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育(文部科学省)

本県の学校における食育の基本的な考え方

食に関する指導の全体計画の作成ポイント

- ・各種調査（「前年度の評価指標」「食育アンケート」「学校保健調査」「全国学習・学習状況調査」「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」「学校給食残菜量調査」等）や観察等に基づき、生徒の実態を把握する。

★Point：①具体的に実態を記述する。

※なるべく数値化する。→指標の作成、評価へ繋げる。

②年間に取り組む課題を重点化する。

- ・学習指導要領、食育基本法、食育推進基本計画、各自治体の食育推進計画等での指標、教育委員会の方針や目標等を踏まえ

- ↓
- ・生徒の実態と照らし合わせ、食に関する指導の目標と関連する（参考となる）項目を記述する。

- ・学校教育目標を実現する観点から、食に関する指導の目標を設定する。

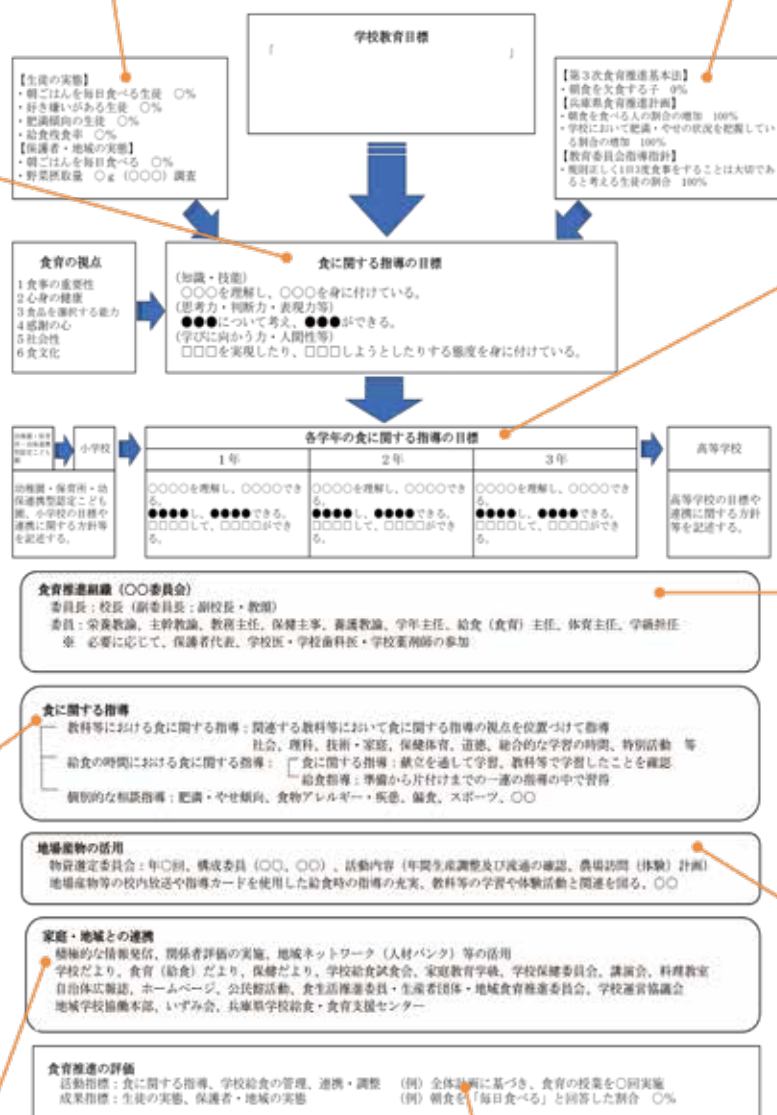
★Point：育成を目指す生徒の姿として、資質・能力の三つの柱（「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」）に分けて設定する。

- ・食育の視点（六つ）を参照する。

【参照】

「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」（P16～P22）

〇〇立〇〇中学校 食に関する指導の全体計画① 例 【兵庫県版】



- ・食に関する指導の目標を踏まえ、各学年の目標を設定する。

★Point

- ①各学年の実態・発達段階を考慮する。
- ②年間に取り組む目標を設定する。（三つの柱に分ける。）
- ③小学校・高等学校との系統性を図る。

- ・食に関する指導を組織的に行うための組織について、構成メンバー、地域との連携等について記述する。（組織の活動計画については、全体計画②に記述する。）

- ・地場産物活用の推進組織、活動方針等を記述する。（組織の活動計画については、全体計画②へ記述する。）

- ・家庭・地域と連携し、食に関する課題や目標について共通理解や課題解決を図るために、食に関する取組を充実させるための基本方針及び情報の収集・発信の方法や食に関する学校行事、関係機関との連携した取組等を記述する。（具体的な活動計画については、全体計画②へ記述する。）

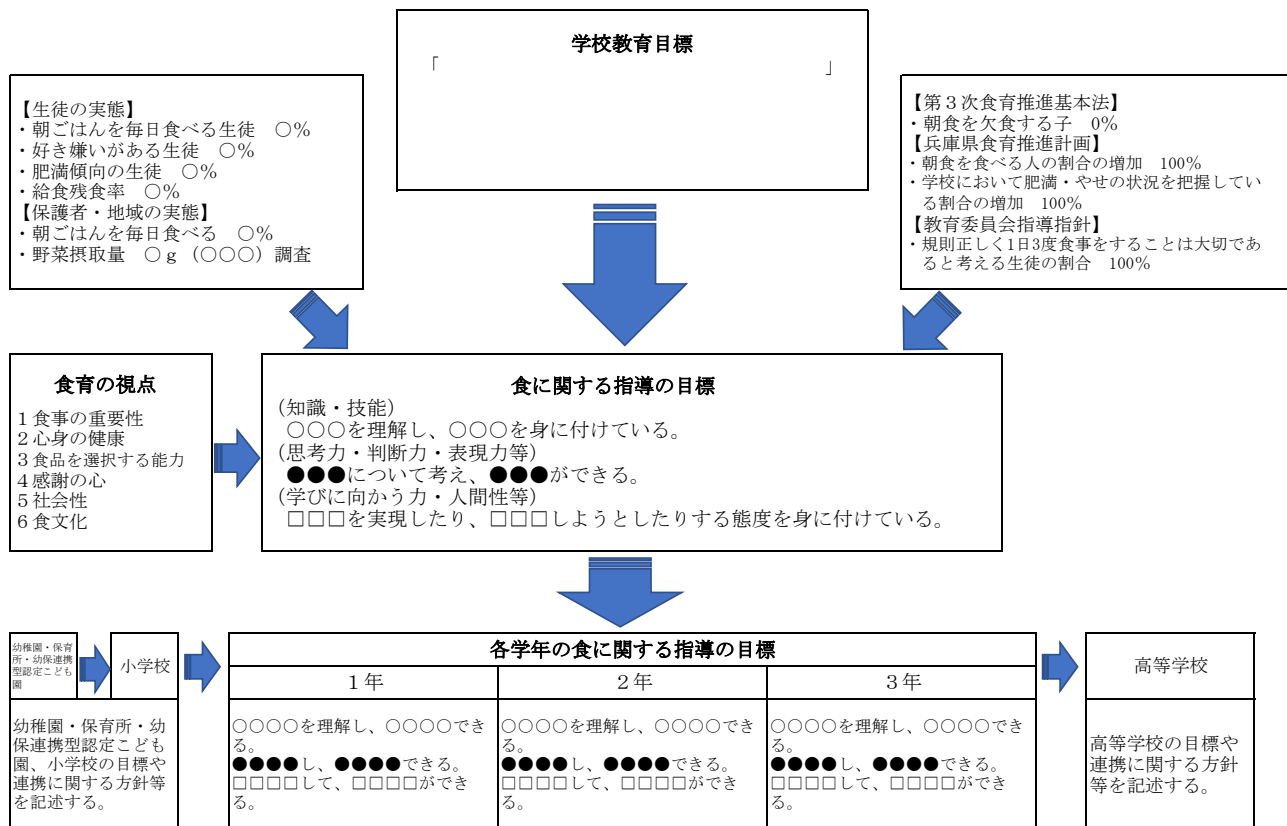
- ・学校教育目標、食に関する指導の目標と関連した評価指標とする。
- ★Point：取組状況の評価（活動指標）と取組の成果（成果指標）を、総合的な評価につなげるように設定する。

- ・二つの指標の関連等についても検討する。
- ・評価項目・評価内容・評価基準を併せて設定する。
- ・評価結果は実態とし、次年度の目標設定に繋げる。

【参照】本書「食育推進の評価」（P9～P12）

〇〇立〇〇中学校 食に関する指導の全体計画① 例

【兵庫県版】



食育推進組織（〇〇委員会）

委員長：校長（副委員長：副校長・教頭）

委員：栄養教諭、主幹教諭、教務主任、保健主事、養護教諭、学年主任、給食（食育）主任、体育主任、学級担任

※ 必要に応じて、保護者代表、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の参加

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づけて指導

社会、理科、技術・家庭、保健体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動 等

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の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、〇〇

地場産物の活用

物資選定委員会：年〇回、構成委員（〇〇、〇〇）、活動内容（年間生産調整及び流通の確認、農場訪問（体験）計画）

地場産物等の校内放送や指導カードを使用した給食時の指導の充実、教科等の学習や体験活動と関連を図る、〇〇

家庭・地域との連携

積極的な情報発信、関係者評価の実施、地域ネットワーク（人材バンク）等の活用

学校だより、食育（給食）だより、保健だより、学校給食試食会、家庭教育学級、学校保健委員会、講演会、料理教室

自治体広報誌、ホームページ、公民館活動、食生活推進委員・生産者団体・地域食育推進委員会、学校運営協議会

地域学校協働本部、いずみ会、兵庫県学校給食・食育支援センター

食育推進の評価

活動指標：食に関する指導、学校給食の管理、連携・調整

成果指標：生徒の実態、保護者・地域の実態

（例）全体計画に基づき、食育の授業を〇回実施

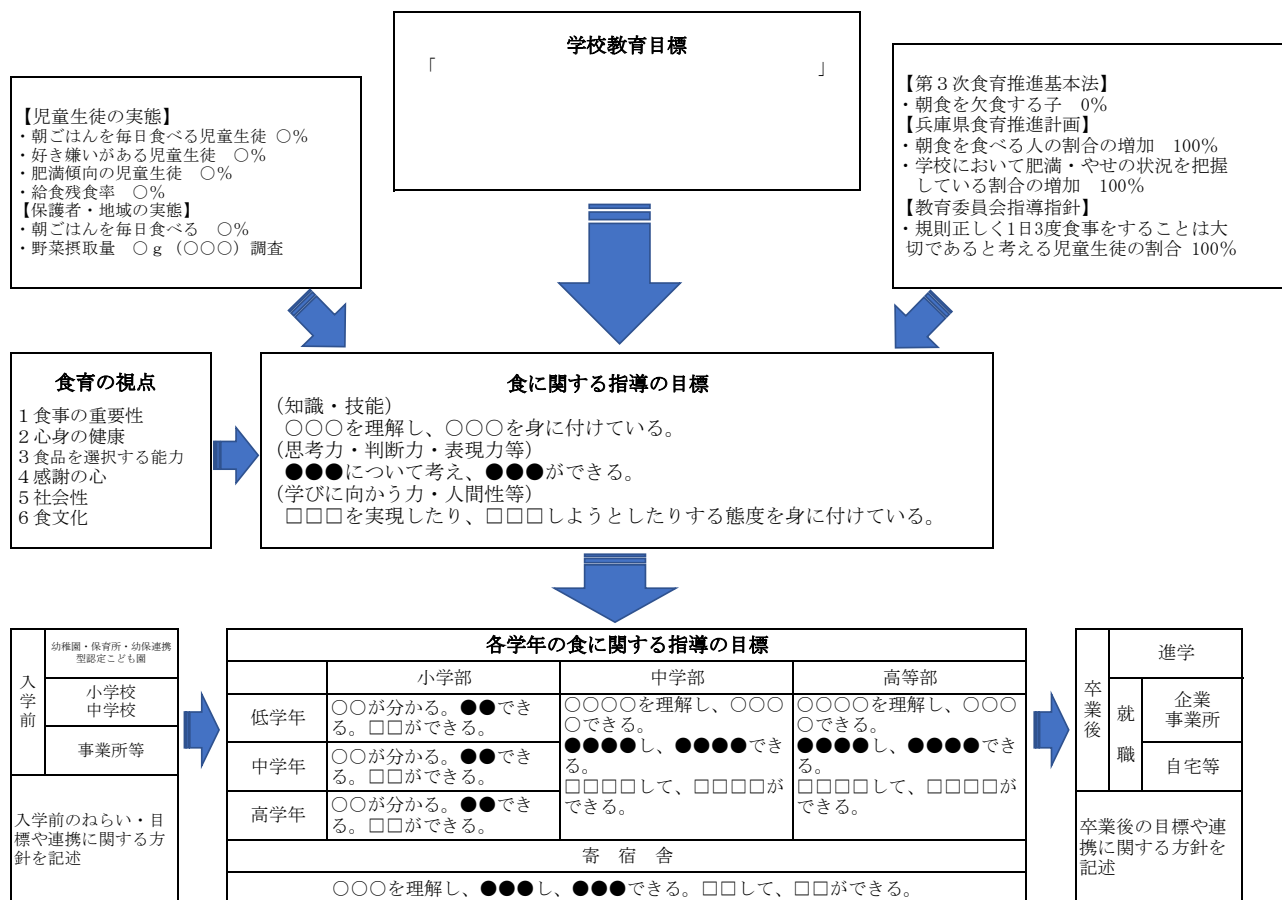
（例）朝食を「毎日食べる」と回答した割合 〇%

本県の学校における食育の基本的な考え方

【兵庫県】食に関する指導の全体計画②(中学校)例

教科等	4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教科等	入学式	体育祭	修学旅行【3年】		進路訓練	文化祭	トライやる・ワイーク わくわくオーケストラ		運動訓練		卒業式
学校行事等											
推進体制	計画策定	委員会	委員会	委員会	委員会	委員会	委員会	委員会	委員会	委員会	委員会
社会	世界の著名な人々の生活と文化【1年】	近代都市の発展と文化【3年】	世界の各地の文化と生活【1年】	世界の各地の文化と生活【2年】	世界の各地の文化（中国・日本）【2年】	世界の各地の文化（中国・日本）【2年】	世界の各地の文化（中国・日本）【2年】	世界の各地の文化（中国・日本）【2年】	世界の各地の文化（中国・日本）【2年】	世界の各地の文化（中国・日本）【2年】	世界の各地の文化（中国・日本）【2年】
理科	生物のつくりと働き【1年】	生物のつくりと働き【2年】	生物のつくりと働き【3年】	生物のつくりと働き【4年】	生物のつくりと働き【5年】	生物のつくりと働き【6年】	生物のつくりと働き【7年】	生物のつくりと働き【8年】	生物のつくりと働き【9年】	生物のつくりと働き【10年】	生物のつくりと働き【11年】
技術・家庭	食生活と栄養【1年】	食生活と栄養【2年】	食生活と栄養【3年】	食生活と栄養【4年】	食生活と栄養【5年】	食生活と栄養【6年】	食生活と栄養【7年】	食生活と栄養【8年】	食生活と栄養【9年】	食生活と栄養【10年】	食生活と栄養【11年】
保健体育	身体と健康【1年】	身体と健康【2年】	身体と健康【3年】	身体と健康【4年】	身体と健康【5年】	身体と健康【6年】	身体と健康【7年】	身体と健康【8年】	身体と健康【9年】	身体と健康【10年】	身体と健康【11年】
他教科	英語【1年】	英語【2年】	英語【3年】	英語【4年】	英語【5年】	英語【6年】	英語【7年】	英語【8年】	英語【9年】	英語【10年】	英語【11年】
道徳	道徳【1年】	道徳【2年】	道徳【3年】	道徳【4年】	道徳【5年】	道徳【6年】	道徳【7年】	道徳【8年】	道徳【9年】	道徳【10年】	道徳【11年】
総合的な学習の時間	総合的な学習の時間【1年】	総合的な学習の時間【2年】	総合的な学習の時間【3年】	総合的な学習の時間【4年】	総合的な学習の時間【5年】	総合的な学習の時間【6年】	総合的な学習の時間【7年】	総合的な学習の時間【8年】	総合的な学習の時間【9年】	総合的な学習の時間【10年】	総合的な学習の時間【11年】
学校活動	学校活動【1年】	学校活動【2年】	学校活動【3年】	学校活動【4年】	学校活動【5年】	学校活動【6年】	学校活動【7年】	学校活動【8年】	学校活動【9年】	学校活動【10年】	学校活動【11年】
特別活動	特別活動【1年】	特別活動【2年】	特別活動【3年】	特別活動【4年】	特別活動【5年】	特別活動【6年】	特別活動【7年】	特別活動【8年】	特別活動【9年】	特別活動【10年】	特別活動【11年】
給食	給食【1年】	給食【2年】	給食【3年】	給食【4年】	給食【5年】	給食【6年】	給食【7年】	給食【8年】	給食【9年】	給食【10年】	給食【11年】
食生活	食生活【1年】	食生活【2年】	食生活【3年】	食生活【4年】	食生活【5年】	食生活【6年】	食生活【7年】	食生活【8年】	食生活【9年】	食生活【10年】	食生活【11年】
食文化の伝承	食文化の伝承【1年】	食文化の伝承【2年】	食文化の伝承【3年】	食文化の伝承【4年】	食文化の伝承【5年】	食文化の伝承【6年】	食文化の伝承【7年】	食文化の伝承【8年】	食文化の伝承【9年】	食文化の伝承【10年】	食文化の伝承【11年】
学校行事	学校行事【1年】	学校行事【2年】	学校行事【3年】	学校行事【4年】	学校行事【5年】	学校行事【6年】	学校行事【7年】	学校行事【8年】	学校行事【9年】	学校行事【10年】	学校行事【11年】
その他	その他【1年】	その他【2年】	その他【3年】	その他【4年】	その他【5年】	その他【6年】	その他【7年】	その他【8年】	その他【9年】	その他【10年】	その他【11年】
旬の食材	旬の食材【1年】	旬の食材【2年】	旬の食材【3年】	旬の食材【4年】	旬の食材【5年】	旬の食材【6年】	旬の食材【7年】	旬の食材【8年】	旬の食材【9年】	旬の食材【10年】	旬の食材【11年】
地場産物	地場産物【1年】	地場産物【2年】	地場産物【3年】	地場産物【4年】	地場産物【5年】	地場産物【6年】	地場産物【7年】	地場産物【8年】	地場産物【9年】	地場産物【10年】	地場産物【11年】
個別的な相談指導	個別的な相談指導【1年】	個別的な相談指導【2年】	個別的な相談指導【3年】	個別的な相談指導【4年】	個別的な相談指導【5年】	個別的な相談指導【6年】	個別的な相談指導【7年】	個別的な相談指導【8年】	個別的な相談指導【9年】	個別的な相談指導【10年】	個別的な相談指導【11年】
家庭・地域との連携	家庭・地域との連携【1年】	家庭・地域との連携【2年】	家庭・地域との連携【3年】	家庭・地域との連携【4年】	家庭・地域との連携【5年】	家庭・地域との連携【6年】	家庭・地域との連携【7年】	家庭・地域との連携【8年】	家庭・地域との連携【9年】	家庭・地域との連携【10年】	家庭・地域との連携【11年】

〇〇立〇〇特別支援学校 食に関する指導の全体計画① 例 【兵庫県版】



食育推進組織（〇〇委員会）

委員長：校長（副委員長：副校長・教頭）

委員：栄養教諭、主幹教諭、教務主任、保健主事、養護教諭、学年主任、給食（食育）主任、体育主任、学級担任

※ 必要に応じて、保護者代表、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の参加

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づけて指導
社会、理科、生活、家庭、体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動 等
- 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の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、〇〇
個別の指導計画、個別の教育支援計画、個別栄養相談（児童生徒、保護者）
対応食の実施（アレルギー食・こだわり・形態食・再調理食・病態食等）

地場産物の活用

物資選定委員会：年〇回、構成委員（〇〇、〇〇）、活動内容（年間生産調整及び流通の確認、農場訪問（体験）計画）
地場産物等の校内放送や指導カードを使用した給食時の指導の充実、教科等の学習や体験活動と関連を図る、
自立活動と関連、納入業者との交流（給食試食会、お礼のお手紙等）学級や作業班で育てた野菜の給食への活用と校内掲示

寄宿舎との連携

1日を通しての一貫した指導支援、寄宿舎献立の発行、栄養講座、日常生活の体験（おやつ作り、食事作り等）、行事献立

家庭・地域・事業所等との連携

学校だより、食育（給食）だより、保健だより、学校給食試食会、家庭教育学級、学校保健委員会、講演会、料理教室
ケア会議、支援会議、事業所等連絡会、連絡ノート、懇談会への参加、いずみ会、兵庫県学校給食・食育支援センター
積極的な情報発信、関係者評価の実施、地域ネットワーク（人材バンク）等の活用、自治体広報誌、ホームページ、
学校運営協議会、地域学校協働本部、公民館活動・生活推進委員・生産者団体・地域食育推進委員会

食育推進の評価

・活動指標：食に関する指導、学校給食の管理、連携・調整
・成果指標：児童の実態、保護者・地域の実態

本県の学校における食育の基本的な考え方

11 【兵庫県】食に関する指導の全体計画②(小・中学校に準じた教育を行う場合)例

[illegible]

本県の学校における食育の基本的な考え方

2【兵庫県】食に関する指導の全体計画②(知的障害のある児童生徒の教育を行う場合)例

学校行事等		4月	5月	6月	7月	8月～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月						
推進体制	入学式	運動会	学校公開	校外学習	修学旅行	進級訓練	文化祭			進級訓練	転入学保護者説明会	卒業式						
	進行管理	委員会	委員会				委員会		委員会		委員会							
計画策定										評価結果の分析	計画案作成							
発達段階	指導内容例																	
	1 段階 (日常生活を営むのにほぼ常時援助が必要である者)の指導内容例						2 段階 (日常生活を営むのに頻繁に援助を必要とする者)の指導内容例											
生活	A 基本的な生活習慣 ・教師と一緒に食事の前に手を洗いをする。 ・配膳の時に順番よく待つ。 ・教師と一緒に自分の食器を並べたり、片付けたりする。 ・食前・食後の挨拶のしぐさを覚える。 ・スプーンやフォークや補助具を使って教師の支援を受けながら食べる。 ・ストローやコップで飲む。 ・茶わんなどを手に持つて食事をする。 ・好き嫌いをしないで食べる。 ・食事の途中で話さないで食べる。 ・よくかんで食べる。 ・一口の量を覚える。 ・よい姿勢で食べる。 力 役割 ・給食のときに、教師と一緒に食器を並べたり、牛乳を配ったりするなどの係活動をする。 サ 生命・自然 ・植物を育て、成長や変化に気付く。 G 保健 ・うがいをしたり、手洗いをしたりする。						A 基本的な生活習慣 ・一人で食事の前に手を洗う。 ・食事の前後にテーブルを拭く。 ・自分の食器を並べたり、片付けたりする。 ・食前食後の挨拶をする。 ・スプーンやフォークや補助具を使ってこぼさないように食べる。 ・ストローやコップで上手に飲む。 ・必要に応じて、茶わんなどを手に持つて食べる。 ・行儀よく食べる。 ・食事中は立ち歩かずに席に座って食べる。 ・食後一人で口の周りを拭く。 ・食品や簡単な献立の名前を言う。 ・しょうゆやソースなどを上手にかける。他 力 役割 ・給食運びなどの係活動をする。 サ 生命・自然 ・生き物は食べ物を食べて成長することを覚える。 G 保健 ・身体測定の結果に心をもち、健康診断などを受ける。						A 基本的な生活習慣 ・簡単な食事の準備 (エプロンの着替え、手洗い、食器の運搬、配膳等) や後片付け (食器など) をまめめる。運動する等) を友達と協力して行う。 ・健康な身体を作るために、好き嫌いをしないで食べる。 ・マナーを守って一人で食事をする。 ・食べたい献立の名前を言う。 ・調味料を上手に使う。 力 役割 ・給食当番などの係活動をする。 サ 生命・自然 ・植物を栽培し、発芽、開花、結実といった一連の成長の様子に分かる。 G 保健 ・身体測定の結果や身体の変化などから、自分の身体の成長に関心をもち、進んで健康診断などを受ける。					
	体育	力 役割 ・給食運びなどの係活動をする。 サ 生命・自然 ・生き物は食べ物を食べて成長することを覚える。 G 保健 ・身体測定の結果に心をもち、健康診断などを受ける。						力 役割 ・給食運びなどの係活動をする。 サ 生命・自然 ・生き物は食べ物を食べて成長することを覚える。 G 保健 ・身体測定の結果に心をもち、健康診断などを受ける。						力 役割 ・給食当番などの係活動をする。 サ 生命・自然 ・植物を栽培し、発芽、開花、結実といった一連の成長の様子に分かる。 G 保健 ・身体測定の結果や身体の変化などから、自分の身体の成長に関心をもち、進んで健康診断などを受ける。				
発達段階	1 段階 (他人との意思の疎通や日常生活への適応に困難が大きい者) の指導内容例						2 段階 (生徒の日常生活や社会生活及び将来の職業生活の基礎を育てる) の指導内容例											
社会	エ 産業と生活 ・生産者や消費者をつなぐ商店、市場などの働きと人々の生活との関わりが分かる。 ・産業、商業など自分たちの生活とのつながりが分かる。 カ 外国の様子 ・外国の料理や食事の習慣などを知る。						エ 産業と生活 ・名産品や特産物について知り、特色ある地域の様子について理解する。 ア 人の体のつくりと運動 ・人の体には骨と筋肉があることを知る。 ・人が体を動かすことができるのは、骨と筋肉の働きによることを理解する。 B 衣食住の生活 ア 食事の役割 ・写真や見本を見て、食事の注文をする。 ・マナーを守って楽しく食事をする。 イ 栄養を考えた食事 ・自分の食生活に関心をもち、健康により食事のとり方に気付く。 ・食事を考え、いろいろな食品を組み合わせてバランスよく食べる。 ・自分の食生活の改善点や解決方法を考える。 ・食品に含まれる栄養素の特徴により、「主に体の調子を整えるものになる」、「主に体を温めるものになる」、「主に体の調子を整えるものになる」の3つのグループに分けられることが分かる。 ・和食の基本である米飯とみそ汁の組み合わせや、旬の食材、地域の伝統的な料理、和食と洋食、他国の調理学のある料理や食・物等、より食への関心を広げ深める。 H 保健 ・栄養が偏らないようにバランスのとれた食事をし、食べすぎないようにして健康的な生活を送ることができるようになる。 ・身体の発育に関心をもち、身体各部の働きを知る。						カ 外国の様子 ・外国の料理や食事の習慣など、日本と他の国との違いについて理解する。 イ 季節と生物 ・植物の成長は、暖かい季節、寒い季節などによって違いがあることを理解する。					
	理科	ア 身の回りの生物 ・植物の育ち方については、種子から発芽し子葉が出て、葉がしげり、花が咲き、花が果実になった後に個体は枯死するという一定の順序があることを理解する。 B 衣食住の生活 ア 食事の役割 ・主食、主菜、副菜などが分かる。 ・食事は健康を保ち、身体の成長や活動のもとになることに気付く。 ・健康の維持に必要な栄養や適切な食事量に気付く。 ・食事は気持ちや心の安定にも大きな役割があることに気付く。 ・食事の時間を楽しみにする。 ・美味しいことを喜び、伝え合い共有する。 ウ 調理の基礎 ・献立に合わせ、必要な材料を取りそろえる。 ・主な調味料の使い方が分かる。 ・調理用具などを安全に使う。 ・電気器具、ガス器具などの扱いに慣れる。 ・盛り付けや配膳をする。 ・食事の準備や後片付けをする。 ・調理室の簡単な整理・整頓をする。						ア 人の体のつくりと運動 ・人の体には骨と筋肉があることを知る。 ・人が体を動かすことができるのは、骨と筋肉の働きによることを理解する。 B 衣食住の生活 ア 食事の役割 ・写真や見本を見て、食事の注文をする。 ・マナーを守って楽しく食事をする。 イ 栄養を考えた食事 ・自分の食生活に関心をもち、健康により食事のとり方に気付く。 ・食事を考え、いろいろな食品を組み合わせてバランスよく食べる。 ・自分の食生活の改善点や解決方法を考える。 ・食品に含まれる栄養素の特徴により、「主に体の調子を整えるものになる」、「主に体を温めるものになる」、「主に体の調子を整えるものになる」の3つのグループに分けられることが分かる。 ・和食の基本である米飯とみそ汁の組み合わせや、旬の食材、地域の伝統的な料理、和食と洋食、他国の調理学のある料理や食・物等、より食への関心を広げ深める。 H 保健 ・身体発育・発達について理解する。 ・健康のために必要な運動や食事について理解し実践する。						ウ 調理の基礎 ・献立に合わせ、必要な材料を取りそろえる。 ・主な調味料の使い方が分かる。 ・調理用具などを安全に使う。 ・電気器具、ガス器具などの扱いに慣れる。 ・盛り付けや配膳をする。 ・食事の準備や後片付けをする。 ・調理室の簡単な整理・整頓をする。				
中学部																		
保健体育	H 保健 ・栄養が偏らないようにバランスのとれた食事をし、食べすぎないようにして健康的な生活を送ることができるようになる。 ・身体の発育に関心をもち、身体各部の働きを知る。						H 保健 ・身体発育・発達について理解する。 ・健康のために必要な運動や食事について理解し実践する。						3 学期					
道徳科		1 強く生きようとする意欲を高め、明るく生活態度を養うとともに、健全な人生観の育成を図る。						2 経験の拡充を図り、豊かな道徳的心情を育て、広い視野に立つて道徳的判断や行動ができるように指導する。										
道徳科		3 個々の児童生徒の知的障害の状態、生活年齢、学習状況及び経験等にに応じて、適切に指導の重点を定め、指導内容を具体化し、体験的な活動を取り入れるなどの工夫を行う。						3 学期										
総合的な学習の時間		特別支援学校交流・体験チャレンジ事業 (地域との交流活動や自然体験活動、社会体験活動等)						特別支援学校交流・体験チャレンジ事業 (地域との交流活動や自然体験活動、社会体験活動等)										
総合的な学習の時間		特別支援学校交流・体験チャレンジ事業 (地域との交流活動や自然体験活動、社会体験活動等)						特別支援学校交流・体験チャレンジ事業 (地域との交流活動や自然体験活動、社会体験活動等)										
自立活動		特別支援学校交流・体験チャレンジ事業 (地域との交流活動や自然体験活動、社会体験活動等)						特別支援学校交流・体験チャレンジ事業 (地域との交流活動や自然体験活動、社会体験活動等)										

		1 学期		2 学期		3 学期						
学級活動	小学校部	・給食がはじまるよ＊ ・給食なんでも食べるよ＊ ・はし名人になろう＊ ・めざせ！おはしの金メダル＊ ・食べ物の「旬」＊ ・おやつを食べ方かたを覚えてみよう＊ ・食事をおいしくするまほうの言葉＊ ・みんなで食べるの楽しいね＊ ・元気のもと朝ごはん＊ ・きせつのごちそう＊ ・牛乳のんで大きくあれ ・食べ物のひみつ＊ ・食べ物大変身＊ ・生活リズムを調べてみよう＊ ・元気な体に必要な食事＊ ・食べ物が届くまで＊ ・大好き 給食！ありがとう！ ・マナーのひみつ＊ ・好き嫌いをしないで食べよう＊ ・地域に伝わる行事食を調べてみよう＊ ・昔の生活と今の生活をくらべてみよう＊										
	＊食育教材活用	・食べ物の栄養＊ ・バランスよく食べよう＊ ・食事と健康について考えてみよう＊ ・地域に伝わる食べ物を大切にしよう＊ ・バイキング給食にチャレンジ＊ ・朝食の大切さを知ろう ・食べ物から世界を見よう＊ ・食べ物はどこから＊ ・日本の食文化を伝えよう＊ ・よくかんで食べよう										
	活用	・望ましい食習慣を身につけよう＊ ・食の自己管理能力を身に付けよう＊ ・日本の文化を知り、これを大切にしていこう										
児童生徒会活動	児童生徒会活動	片付け点検確認・呼びかけ・身支度チェック										
特別活動	全校集会・修学旅行・校外学習	生産者との交流給食会										
	小学校部	交流給食会・学校祭・運動会 食べ物と大切にしよう 食事の環境について考えよう 感謝して食べよう 準備・後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										
	給食指導	食べ物の名前を知ろう 食べ物の3つの働きを知ろう 食生活について考えよう 日本食を見直し良さを知ろう（郷土の産物・郷土への関心）										
給食の時間	小学校部	食べ物の働きを知ろう 季節の食べ物について知ろう 朝食の大切さを見直し										
	中学校部 高等部	伝統的食文化（行事食・節句料理・郷土料理）・朝食 伝統的食文化（行事食・節句料理・郷土料理） 生活リズム・夏の食事（夏野菜・水分補給・夏バテ予防）										
	食に関する指導	日本食を見直し良さを知ろう（郷土の産物・郷土への関心） 食事のあいさつ、ノロウイルス バランスのよい食事（3食のパラダンス、寒さに負けない食事（風邪予防・冬至とかぼちゃ））										
学校給食の関連事項	月目録	4月	5月	6月 （食育月間）	7月	8月～9月	10月 （ひょうご食育月間）	11月	12月	1月 （学校給食週間）	2月	3月
	食文化の伝承	給食の準備をきちんとしてしよう	きれいなエプロンを身につけてよう	よくかんで食べよう	楽しく食事をしよう	正しく配膳をしよう	後片付けをきちんとしてよう	食事のあいさつをきちんとしてよう	きれいに手を洗おう	給食について考えよう	食事マナーを考えて食べよう	1年間の給食をふりかえろう
	行事食	お花見献立	端午の節句献立	地場産物活用献立	七夕献立	お月見献立	地場産物活用献立	和食献立	冬至献立	正月献立	節分献立	桃の節句献立
	旬の食材	なげな、春きゃべつ、たりのこ、新たまねぎ、きよみ	アスパラガス、グリーンビーズ、そらまめ、新たまねぎ、いちご	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	おくら、なす、かぼちゃ、ピーマン、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム
	地場産物	春きゃべつ、はなた、ワカメ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、きゅうり、びわ、たまねぎ	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	おくら、なす、かぼちゃ、ピーマン、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、いちご、レタス、ミニトマト、ずいかわ、フラム
個別の相談指導	寄宿舎との連携	個別の指導計画・個別の教育支援計画・個別の栄養指導（生徒・保護者）・対応食の実施（アレルギー食・再調理食・形態食等）・各スタッフ（校内外）との連携（外：主治医・病院栄養科・言語聴覚士・作業療法士・理学療法士他）						寄宿舎献立の発行・親子食事会・リクエストメニュー・生活練習への助言（おやつ作り・食事作り）・栄養講座・行事献立				
家庭・地域・事業所等との連携	たより	・朝食の大切さ						・運動と栄養・バランスのとれた食生活・心の栄養・かぜの予防				
	家庭・地域・事業所等との連携	幼保小中連絡会	学校公開 学校給食試食会	総議会 体験学習の出前講座 （兵庫東学校給食・食育支援センター）	公民館親子料理教室	評議員会 交流給食会	PTA講演会 文化祭	懇談会	・運動と栄養・バランスのとれた食生活・心の栄養・かぜの予防			
	転入学保護者説明会											
	転入学保護者説明会											
	転入学保護者説明会											
年間	支援会議、ケア会議、事業所等連絡会、連絡ノート											

本県の学校における食育の基本的な考え方

教科でこんな食育が(例)

食育事例

食育における関係団体との連携

Ⅱ 教科でこんな食育が(例)

教科でこんな食育が（例）

【食育の視点】 1 食事の重要性、2 心身の健康、3 食品を選択する能力、4 感謝の心、5 社会性、6 食文化

教科	学年等	単元名	活動	ねらいの例(食育の視点)	食育の視点
国語	1	オオカミを見る目(東京書籍)	ヨーロッパと日本の農業を比較しよう	牧畜を基盤としたヨーロッパと、稲作を基盤とした日本の食文化を理解する。	6
	1	ダイコンは大きな根？(光村図書)	ダイコンを詳しく観察してみよう	身近にあるダイコンという野菜の特徴を知って、食材としての奥深さを理解する。	6
	1	言葉を集めよう(光村図書)	食べ物の特徴を伝えるための言葉を集め、好きな食べ物の紹介文を書こう	食べ物の特徴となる、「味」「食感」「見た目」「かおり」などの観点で、食べ物の特徴を表現できる。	5
	1	大人になれなかった弟たちに…(光村図書)	作品に描かれた時代の食事情を調べよう	食事は人間が生きていく上で欠かすことのできないものであることを理解する。	1
	1	シカの「落ち穂拾い」 ーフィールドノートの記録から(光村図書)	栄養価と体重変化の関係を調べよう	環境に応じた栄養摂取と体重の変化との関連性を理解する。	2
	1	幻の魚は生きていた(光村図書)	人間の生活と生き物や環境との関係について、自分の生活や体験と重ねて考えてみよう	環境や資源に配慮した食生活を実践するために何が必要か考えることができる。	4
	2	鯉節ー世界に誇る伝統食ー(東京書籍)	文章の内容を踏まえて伝統について話し合おう	・鯉節の製造工程やだしについて知る。 ・和食を支える鯉節を次の世代に伝承しようとする態度を養う。	6
	2	調べて考えたことを伝えよう(東京書籍)	食文化について、調べて分かった事実や自分の考えが明確に伝わるように、構成を工夫してレポートを書こう	食文化に興味を持ち、集めた情報を整理することができる。	6
	2	説得力のある提案をしよう(東京書籍)	野菜の直売所のよさをプレゼンテーションしよう	野菜の直売所を調べることを通して、地産地消について関心を持ち、自分の生活に生かそうとする。	6
	2	盆土産(光村図書)	「えびフライ」に話し手のどのような心情が込められているか考えよう	食べ物の大切さや、共食の楽しさを知り、食に対して感謝の気持ちを表現しようとする態度を育む。	4
	2	モアイは語るー地球の未来(光村図書)	人間の生活と生き物や環境との関係について、自分の生活や体験と重ねて考えてみよう	環境や資源に配慮した食生活を実践するために何が必要か考えることができる。	4
	3	サハラ砂漠の茶会(東京書籍)	筆者が遊牧民の男のもてなしを受けてどのよのうなことを感じたかを捉えよう	・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を考えることができる。 ・食事が大切なコミュニケーションの場であるということを理解し、コミュニケーションを図ろうとする態度を養う。	5
	3	目的や相手に応じて説明する(東京書籍)	料理の初心者に対して、とり肉の竜田揚げの作り方を説明しよう	とり肉の竜田揚げの作り方を知り、作り方を相手に応じて説明できる。	3
	3	新聞の社説を比較して読もう(光村図書)	二つの社説を読んで得た考え方や、論じ方の工夫を生かして、「和食」や「食」についての自分の考えを書こう	「和食」が「自然の尊重」の精神にもとづいていることを知り、それを伝えようとする気持ちを育てる。	6
数学	1	資料の活用(啓林館)	食育アンケートをグラフに表し分析しよう	食環境や自分と家族との食生活の関わりを理解し、家族とのコミュニケーションの重要性に気づく。	1
	1	資料の分析と活用(東京書籍)	食料品に標記されている栄養成分表示について考えよう	栄養成分表示等、正しい知識・情報に基づき、食料品を選択する力を身につける。	3
	2	連立方程式	連立方程式の食塩濃度の問題を通して食塩の摂取量を考えよう	食塩水の濃度の問題から食物に含まれる塩化ナトリウムの量に注目することで、健康に過ごすための1日の摂取量を考える。	2
社会	地理	世界各地の人々の生活と環境 ・世界各地の衣食住とその変化	米が主食の地域と小麦が主食の地域では、どのような気候の違いがあるか調べよう	気候と主食との関連性を知り、世界の人々の生活や環境の多様性を理解する。	6
	地理	世界の諸地域 【アジア州】地域によって異なるアジアの農業や文化 【ヨーロッパ州】ヨーロッパの農業の今 【北アメリカ州】大規模な農業と多様な農作物 【南アメリカ州】大規模化する農業と発展する工業	世界の諸地域の農業を調べよう	世界の諸地域の農業を知り、それぞれの地域の特性と農作物を理解する。	6
	地理	世界のさまざまな地域の調査	韓国の食文化を調査し、食文化の変化を考察しよう	韓国のキムチについて調べ、昔と今の生活の変化について考察できる。	6

【食育の視点】 1 食事の重要性、2 心身の健康、3 食品を選択する能力、4 感謝の心、5 社会性、6 食文化

教科	学年等	単元名	活動	ねらいの例(食育の視点)	食育の視点
社会	地理	世界と比べた日本の地域的特色 ・日本の農業・林業・漁業とその変化	日本の農林水産業を調べよう	日本の食糧自給率についての現状を知り、自分に何ができるか考える。	6
	地理	日本の諸地域 【九州地方】 温暖な気候を生かした農業 【中国・四国地方】 全国展開を進める農業 【近畿地方】 環境に配慮した林業・漁業と保全活動 【中部地方】 交通網が発達した東海の農業内陸にある中央高地の産業の移り変わり 【関東地方】 大都市周辺の農業と山間部の過疎問題 【東北地方】 寒い夏に対する稲作と畑作の努力 果樹栽培の発展と生活に根づいた漁業 【北海道地方】 厳しい自然環境を克服した稲作の歴史 大規模化してきた畑作や酪農、漁業	日本の諸地域の農業を調べよう	日本の諸地域の農業を知り、それぞれの地域の特性と農作物を理解する。	6
	公民	私たちと現代社会 ・生活に息づく文化	諸外国の食事マナーと日本の食事マナーを比較しよう	諸外国の文化や習慣を理解する。	5
	公民	私たちと経済活動 ・経済活動とお金の役割	パンができるまでにどのような人が関わっているのか調べよう	パンが、原材料の生産者を始め多くの人々の苦労や努力に支えられていることに気づく。	4
	歴史	東アジアの中の倭(日本) ・縄文から弥生への変化	稲作が広まったことによる食生活の変化を調べよう	縄文時代の食生活と弥生時代の食生活を比較し、稲作と生活の関連に気づくことができる。	6
	歴史	大航海によって結びつく世界 ・大航海時代の幕開け	肉料理の調味料を調べよう	ヨーロッパの食事と香辛料との関係を理解する。	6
	歴史	戦国大名と豪商が担った安土桃山文化 ・海外から流入した文化の影響	南蛮貿易によってもたらされた身近な食べ物を調べよう	自分たちの食生活が、安土桃山時代のポルトガルと深い関わりがあることを理解する。	6
	歴史	近代都市が生み出した大衆文化 ・欧米化する人々の生活	大正から昭和初期にかけて日本に広まった欧米の食事を調べよう	自分たちの食生活が、諸外国と深い関わりがあることを理解する。	6

理科	1	植物のくらしとなかま ・花のつくりとはたらき ・水や栄養分を運ぶしくみ ・栄養分をつくるしくみ	植物とはどんな生物か調べよう	植物の花、根、茎、葉などの部分を知り、どこを食べているのか理解する。	1
	2	動物の生活と生物の進化 ・生命を維持するはたらき	栄養分を取り入れる仕組みを調べよう	人の消化や吸収についての仕組みを理解する。	2
	3	生命の連続性 ・生物の成長とふえ方 ・遺伝の規則性と遺伝子	生物の細胞の変化やふえ方、遺伝の規則性を調べよう	生物の成長やふえ方、遺伝の規則性について理解し、食物は様々な方法で生産されていることに気づく。	4
	3	化学変化とイオン ・酸・アルカリと塩	酸性やアルカリ性の水溶液の性質を調べよう	酢・レモン汁等の身近な液体や食品加工品には酸やアルカリ性の性質を利用したものがあることを知る。	3
	3	自然と人間 ・自然界のつりあい ・自然が人間の生活におよぼす影響 ・科学技術と人間	生物は食物を得るうえで、互いにどのようなに関わっているかを調べよう 自然からの恩恵や災害と食物生産について調べよう 衣食住を豊かにしてきた科学技術にはどのようなものがあるか考えよう	食物連鎖や発酵食品について学ぶとともに、人の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることを理解する。 自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、環境や自然に配慮した食生活を実践するために何が必要かを考える。	4

教科でこんな食育が（例）

【食育の視点】 1 食事の重要性、2 心身の健康、3 食品を選択する能力、4 感謝の心、5 社会性、6 食文化

教科	学年等	単元名	活動	ねらいの例(食育の視点)	食育の視点
英語	1	Get Ready 友達になろう(三省堂)	楽しく身近な食品や果物の名前や発音を覚えよう	身の周りには様々な食品等があることを知ることで、食事の喜び、楽しさについて理解する。	1
	1	I Like Soccer(三省堂)	好きな食べ物について話してみよう	食に関する質問をお互いに行うことで、「食」という共通の話題を英語で共有し、楽しく会話を行う。	5
	1	ウッド先生がやってきた(開隆堂)	自分の好きなことやふだんすることを言えるようにしよう	日本の「すし」が健康食品として欧米で注目され、多くの国で食べられていることを知る。	6
	1	My Project 1(開隆堂)	自分のことを話そう	楽しい食事につなげるために、自分の好きな食べ物や給食のメニュー等について会話をすることが大切であることを知る。	5
	1	国際フードフェスティバル(開隆堂)	友達や身の回りのものを紹介したり、たずねたり答えたりできるようにしよう	外国の食文化に触れ、外国のメニュー等について知る。	6
	2	Lesson4 Enjoy Sushi(三省堂)	すしについての会話や説明文、レシピの書き方について学ぼう	日本の食文化について関心を高める。	6
	2	Gulliver`s Travels(開隆堂)	自分の住んでいるところの観光名所や名物、お祭りを紹介しよう	自分の住んでいる地域を見つめ、昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理があることを知る。	6
	2	So Many Countries, So Many Customs.(開隆堂)	2つのものを比べる言い方や、最も程度が高いことを言う言い方ができるようにしよう	どの国も独自の食文化を持っており、その違いを理解することが必要であることを知る。	6
	3	Let`s Talk 玉子料理はいかがですか(三省堂)	食べ物や飲み物をていねいにすすめる言い方を学ぼう	食事をすすめる際に、相手のことを思いやるすすめ方があるということを理解する。	5
	3	A History of Vegetables(開隆堂)	「～された」と言う表現方法を学ぼう	ジャガイモやキュウリのルーツ等を知ることで、先人によって培われてきた食料を尊重しようとする態度を養う。	6
	3	Sushi-GO-Around in the World(開隆堂)	人やものの呼び方などが言えるようにしよう	海外における日本食ブームや、日本と海外の回転寿司の違いを知ることで、それぞれの食文化を理解する。	6
英語	3	Let`s Talk about Japanese Things.(開隆堂)	今何かにしている人やもののくわしい説明が言えるようにしよう	日本の文化を紹介するために、日本の伝統行事や祭り、食物について調べることで知識を深め、その良さを感じることができる。	6
	3	英語で料理(開隆堂)	住んでいる地域の食べ物の作り方を調べて、レシピを作ってみよう	英語で話すことで楽しく料理に触れることができる。	1

体育	保健	食生活と健康	健康によい食生活を知ろう	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つける。	2
	保健	生活習慣病とその予防	生活習慣病を引き起こす要因と予防の仕方について理解しよう	健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養、睡眠が必要であることを理解する。	2

技術 家庭	技術	生物育成に関する技術 ・生物を育てる技術の特徴 ・生物を育てるための計画と管理 ・生物育成に関する技術の評価・活用	生物を育てる技術について知ろう	生物育成に関する技術を理解するとともに、実際に野菜を栽培し、収穫にいたるまでの大変さから農家の方の苦勞を知る。	4
	家庭	食生活と栄養(東京書籍) 健康と食生活(開隆堂)	食事の役割や栄養素について知ろう	食事の役割と必要な栄養素の特徴について学び、健康によい食習慣を身につけようとする。	1
	家庭	献立作りと食品の選択(東京書籍) 食品の選択と保存(開隆堂)	食品の栄養的特質や保存の仕方を知ろう	食品の選択や保存について、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。	3
	家庭	調理と食文化(東京書籍) 調理をしよう(開隆堂) 地域の食材と食文化(開隆堂)	日常食の調理をしよう	地域で生産される食材を知り、調理を通して地域の食文化を理解する。	6
	家庭	幼児の生活と家族(東京書籍) 幼児の生活と遊び(開隆堂)	幼児の心身の発達と生活を考えよう	幼児期から基本的な生活習慣を身につけることは、健康的な発達につながることに、自立した生活の基礎になることを知る。	2

【食育の視点】 1 食事の重要性、2 心身の健康、3 食品を選択する能力、4 感謝の心、5 社会性、6 食文化

教科	学年等	単元名	活動	ねらいの例(食育の視点)	食育の視点
技術 家庭	家庭	これからの私と家族(東京書籍)	家族関係をよりよくする方法を考えよう	家族の関係をよりよくするために、食事が重要な役割を果たしていることを知る。	1
	家庭	家庭生活と消費(開隆堂)	消費生活のしくみについて考えよう	物資とサービスを利用して生活していることを理解する。	3
	家庭	商品の選択と購入(開隆堂)	商品を購入したり利用したりする時の生活情報の収集や活用について考えよう	暮らしの中のマークを知り、商品選択の目安にすることで、よりよい食生活を送ることができる。	3
	家庭	環境に配慮した消費生活(開隆堂)	地域や社会における環境に配慮した取組を知ろう	環境に配慮した食生活を実現するために、地域や社会の取組を理解する。	3
音楽	1	日本の民謡・ソーラン節	江戸時代から昭和初期にかけて行われたニシン漁を調べよう	ニシン漁に関わる人々の苦勞を知り、食物の生産等に関わる人々への感謝の気持ちを持つことができる。	4
	2	日本の郷土芸能	郷土芸能に込められた人々の願いを知ろう(五穀豊穡)	人の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることを理解し、感謝の気持ちを持つことができる。	4
美術	1	身近なものを立体で表そう	自然物や身近なものを、さまざまな材料を使って、形や色、質感など、自分が感じた特徴を表そう	日本の食生活の中で培われてきた食品の盛りつけ方等の食文化について知り、自分自身の食生活と結びつけて考えることができる。	6
	1	美しい構成と装飾	楽しく美しいデザインになるような箸袋のデザインを考えよう(箸のマナーについて調べよう)	食事のマナーを身に付け、楽しい食事につなげようとする態度を養う。	5
	1	使いたくなる焼き物をつくろう	用途や機能を考えて、楽しく使える器を考えよう	食事の喜びや、食事に合わせて器を選択できる能力を養う。	1
	2	響き合う言葉と絵	食育絵はがきで伝えたいことを表現しよう	食事の重要性や栄養バランス、食文化等について理解する。	1
	2	日本の美意識	季節を感じさせる和菓子や食器のデザインを考え、食の場を演出しよう	日本の食文化や食に関わる歴史に触れ、伝統や食文化を大切にするためには何が必要かを考えることができる。	6
	3	魅力が伝わるパッケージ	食品のパッケージデザインを考えよう	食品の名前、形、品質や栄養素等の特性を理解し、食品に合わせたパッケージデザインを表現できる。	1
道徳	1	半分おとな 半分こども(廣済堂あかつき)	節度を守り生活することの大切さについて考えよう	食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」「おいしかった」等、自分の気持ちを表現することの大切さについて考え、実践しようとする態度を養う。	4
	1	ミスター・ヌードルー安藤 百福ー(廣済堂あかつき)	挑戦や努力することの素晴らしさについて考えよう	食料・食品の生産は、多くの人の苦勞や努力により成り立っていることを学ぶ。	4
	1	ふれあい直売所(日本文教出版)	よりよい社会を実現していくために、どのようなことを大切にすればよいのか考えよう	人々の生活は生産・流通・消費など食に関わる人々の様々な活動に支えられていることに気づく。	4
	1	違いを乗り越えて(日本文教出版)	他の国の人と接するとき、どんなことを大切にすればよいのかを考えよう	日本の食文化や食に関わる歴史にふれたり、諸外国の食事の様子を知ったりすることで、他の国の人と接するときには何が必要かを考える。	6
	2	いつでも・どこでも・誰とでも(廣済堂あかつき)	レストランでの出来事を通して、礼儀について考えよう	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を考えることができるようにする。	5
	2	よみがえれ、えりもの森(日本文教出版)	コンブを守るために、えりもの人々はどういうような努力をしているのかを考えよう	人の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや人々の様々な活動に支えられていることに感謝する。	4
	3	誰かのために(廣済堂あかつき)	母の握ったおむすびにはどんな願いが込められているのか考えよう	食事には作る人の願いや想いが込められていることに気づく。	4
	3	根本を究めてー「お茶博士」辻村みちよー(光村図書)	真理を探究するために、どんなことが大切かを考えよう	「お茶(緑茶)」には、ビタミンCの他、カテキン、タンニンが含まれていることを知り、その効能を理解する。	3
	3	塩むすび(日本文教出版)	避難所生活で食事係になった私の心の変化について考えよう	避難所での生活や人々の交流を通して、食事の大切さや喜び、楽しさについて理解する。	1

Ⅲ 食育事例

食育事例の見方

校種・学年・教科・単元名等
を示している。

授業で実践する際のポイント
を示している。

授業の設定理由を示している。

教科（授業）のねらいを示し
ている。

食育の視点（ねらい）を示し
ている。食育の視点を明確に
した上で、食育を行う。

食育の六つの視点から選んで
いる。六つの視点については、
8 ページを参照。

この授業と関連のある活動を
示している。

単元等の指導計画を示してい
る。

（はばタンマーク）
授業で活用できる指導案や
ワークシート等があることを
示している。109 ページ参照。
QR コードや URL より、その
指導案やワークシート等をダ
ウンロードできる。

授業の全体の流れを示してい
る。

「○」は、教師の手立てや指導
上の留意点を記載している。
「・」は生徒の主な活動を記載
している。

板書の写真やイメージを掲載
している。

授業のイメージがわくよう、
生徒の活動の様子や教材、資
料の写真を掲載している。

16 中学校1年 家庭 健康を考えた献立作り



◆ポイント
お弁当作りのポイント
を示すことで、自分に合っ
た食事量で栄養バランス
のよい1食分の献立作り
ができることを学ぶ。

◆なぜこの授業か

成長期に必要なエネルギー量について正しく認識せず、好きなものを好きにだけ食べる。または、ダイエット志向などの課題が浮き彫りになっている。そこで、お弁当作りのポイントを知り、お弁当の献立を考えることを通して自分に合った食事量と献立作成について学ぶ。

◆本時の目標

- ・必要なエネルギー量を知り、自分の体に合ったお弁当の献立を考えることができる。
- ・お弁当作りのポイントをもとに主食・主菜・副菜の組み合わせを工夫することができる。

◆食育の視点

- ・自分に合ったお弁当の献立を考えることができる。
- ・栄養バランスのよいお弁当の料理の組み合わせを考えることができる。

【食事の重要性】
【心身の健康】

◆こんな活動も

- ・健康な生活と病気の予防(保健体育)

◆指導計画 全8時間（本時 7/8）

- 第1次 食事の役割について考える(1時間)
- 第2次 生活習慣と食事(1時間)
- 第3次 中学生に必要な栄養(2時間)
- 第4次 食料と栄養素(2時間)
- 第5次 食事の計画(2時間)

62



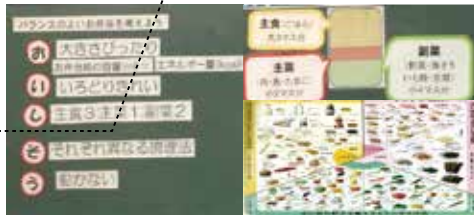
◆授業の流れ

- 1 成長期である中学生にとって健康な体を作るためには、栄養バランスのよい食事をとることが必要であることを知る。
○事前に学習した標準体重と必要エネルギー量について確認させる。
- 2 お弁当作りのポイントについて学習する。
○お弁当作りのポイントについて、「お・い・し・そ・う」の頭文字を使って、5つのポイントを説明する。

お 大きざびったり
い 彩りきれい
し 主食、主菜、副菜のバランス
そ それぞれ異なる調理法
う 動かない
- 3 お弁当の献立を考える。
○自分の体に合ったお弁当の献立を考えさせる。
○栄養バランス、エネルギー量を確認させる。
- 4 考えた献立と工夫点などを発表する。
○ポイントを押さえた献立が考えられているか、アドバイスをする。
- 5 アドバイスをもとに献立の見直しをする。
- 6 授業を振り返る。
○お弁当作りのポイントをもとに、自分に合った栄養バランスのよい1食分の献立を工夫することができること、また、それがバランスのよい食事につながることを確認させる。



●(板書例)



食育事例

食育における関係団体との連携

63

1 中学校1年 国語 ダイコンは大きな根？



◆ポイント

ダイコンという身近な野菜の特徴や調理方法を通して、説明文の読み方の基礎作りをする。ひとつの食材にこだわって深く様々な視点からその特徴や背景を知ることにより、いろいろな食材の特徴や奥深さを理解する契機となる。

◆なぜこの授業か

説明文には必ず「問い」の文と「答え」になる文がある。ダイコンという身近な野菜を通して、上部と下部の特徴の違いを筆者がどのように工夫して表現しようとしているかを学習しながら、食材であるダイコンの特徴や奥深さに気づくことができる。また、様々な食材の奥深さ、特徴や背景に気づかせる契機になる。

◆本時の目標

- ・説明文の中には、「問い」「答え」「例示」「引用」などが用いられることを理解する。
- ・筆者がわかりやすく説明するためにどのような工夫をしているか話し合う。
- ・ダイコンについて分かったことを発表し合うとともに、他の食材についても興味を広げる。

◆食育の視点

- ・身近にあるダイコンという野菜の特徴を知って、食材としての奥深さを理解する。【食文化】
- ・様々な食材についてもそれぞれの食材の特徴や背景があることに気づく。【食文化】

◆こんな活動も

- ・ダイコンの根茎葉の区別を知る。(理科)
- ・ダイコンを使った様々な調理方法などを調べる。(家庭)
- ・ダイコンの栽培の方法を調べる。(技術)
- ・ダイコンの産地について調べる。(社会)

◆指導計画 全4時間(本時 3 / 4)

- 第1次 通読して各段落の内容を20字程度にまとめる。(1時間)
- 第2次 「問い」と「答え」を示す段落を特定し、それ以外の段落の役割についても考える。(1時間)
- 第3次 筆者がわかりやすく説明をしている工夫について話し合い、発表する。(1時間)
- 第4次 本物のダイコンで、部分やおろし方の違いでの味を確かめ、発表する。(1時間)

◆授業の流れ

1 5分間漢字、言葉の意味を確認する。

○特に、「普段」「蓄える」「破壊」「魅力」などを書けるよう指導する。

2 読みを深める。段落ごとのまとめを発表する。

- 各段落のまとめを発表させる。
- 「問い」を投げかけている段落を確認させる。
- 「答え」を示している段落を確認させる。
- それ以外の段落の役割を確認させる。



3 筆者は、分かりやすく説明をするためにどのような工夫をしているかまとめる。

- 題名の付け方で気づいたことを発表させる。
- 言葉の使い方や文末表現の仕方について着目させる。
- ・説明の仕方、例の出し方や接続する語句などの効果的な使い方についてまとめる。

4 説明文から分かったダイコンの特徴についてまとめる。

- なぜ胚軸は甘いのかを考えさせる。
- なぜ根の部分が辛いのかを考えさせる。

5 授業を振り返り、次時の活動を知る。

- 甘い大根おろし、辛い大根おろしをつくるにはどうしたらよいかを説明文から考え、次時の学習「本物のダイコンを使って」につなげる。
- ダイコンの調理で、円を描くようにやさしくすり下ろした大根おろしと直線的にすりおろした大根おろしを食べ比べ、二つの食感の違いを150字程度でまとめさせる。



- ・理科でも主根と側根を勉強していたので、理科の授業とつながり、他の野菜についても調べたい。
- ・根の辛み成分が虫の害から身を守るための知恵だとわかり、すごいと思った。
- ・身近なダイコンで「植物のすごさ」を知ることができた。

(板書例)

ダイコンは大きな根？	説明文を分かりやすくするための工夫について考えよう。	一、どのような工夫をしているのか？ 「問い」「答え」「例示」「引用」「根拠」	二、題名の付け方について ダイコンは大きな根？	三、言葉の使い方や文末表現について 気づいたことは？	四、接続する語句を見つけ、 どんな役割をはたしているのか？ 「つまり」「また」「このように」	「ダイコンの興味深い発見」から 他の野菜についても調べてみよう！	☆いろいろな野菜や食材の新しい魅力を 発見してみよう！
------------	----------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------



◆ポイント

失いかけている日本人の伝統的な食文化である「和食」について書かれている二つの社説を読み、そのすばらしさと現状を知り、その文化を受け継いでいくことの大切さについて考えさせたい。

◆なぜこの授業か

和食が無形文化遺産に登録されたことは、和食が世界に認められたことでもあり、私達日本人の現在の食文化全てが賞賛されていると思いがちである。「伝統的な食文化」の根底には「自然の尊重」の精神で日本人が古来から培ってきた慣習がある。他の食文化を積極的に受け入れてきた日本の中で、形のない「和食」文化を次世代へつなげていく役割は、自身を含め日本人一人ひとりが担っていることに気づかせる。

◆本時の目標

- ・ 社説を比較し、論理の展開や表現の違いについてとらえることができる。
- ・ 社説の文章を理解し、自身の意見をもつことができる。
- ・ 論理の展開を工夫し、自身の考えを書くことができる。

◆食育の視点

- ・ 「和食」が「自然の尊重」の精神にもとづいていることを知り、それを伝えようとする気持ちを育てる。 【食文化】
- ・ 「和食」の優れた点や栄養バランスについて知り、積極的に食べようとする意欲を育てる。 【心身の健康】

◆こんな活動も

- ・ 私達と現代社会(社会)
- ・ 日本文化紹介(英語)
- ・ 日本の美意識(美術)
- ・ 地域の食材と食文化(家庭)



生徒の美術作品
(螺鈿細工・漆塗り)

◆指導計画 全2時間(本時 2/2)

- 第1次 論理の展開に着目して「社説」を読もう(1時間)
第2次 「和食」のすばらしさを伝える意見文を書こう(1時間)

◆授業の流れ

1 前時の復習をする。

○「和食」が登録されたのは良いことだが、その経緯は、日本から「和食」文化の存在感がうすれつつあるという危機感からであることを押さえる。

2 「和食」について知る。

○「和食」という料理のジャンルが認められたというより、その根底にある「自然の尊重」という精神と、おもてなしの心があるということをおさえる。

○登録申請内容について具体例や写真を例示し、生活の中に残っている「和食文化」を実感させる。

○形のない「和食」という文化を受け継いでいくのは日本人全体が担い手であるということを確認させる。

○現在の日本の食文化の課題についてもふれておく。

ユネスコ 世界遺産登録内容(2013年12月登録)
「和食：日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」
登録申請内容

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

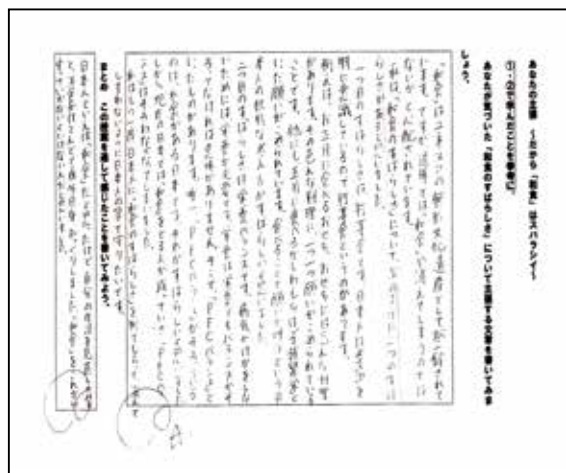
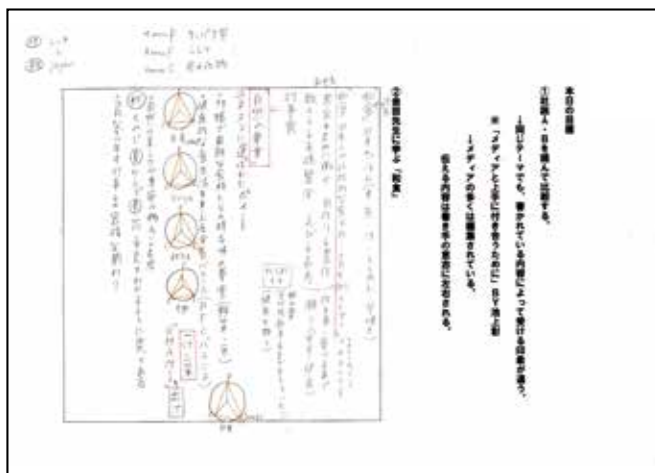
「自然を尊ぶ」という日本人の精神を体現した「食」に関する「社会的習慣」として提案

※農林水産省HP参照

3 あなたが気づいた「和食のすばらしさ」について主張する意見文を書く。

○序論・本論・結論を意識して書かせる。

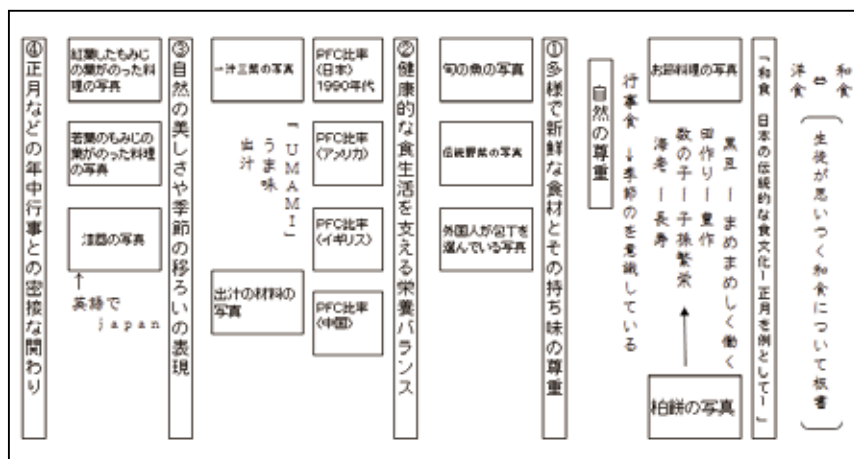
○感想文にならないよう、「和食」のすばらしさの内容をふまえ、自分の意見の根拠を示しながら、論理的に書くことを押さえる。



(板書例)

※PFC比率とは

摂取カロリーのうち三大栄養素の「P=たんぱく質」「F=脂質」「C=炭水化物」がどれくらいの割合を占めるかを示した比率のこと。(1980年代の日本人の食生活が理想的といわれており、2000年代に入ってから、脂質の割合が増加傾向にあり、バランスが崩れてきている。



③ 中学校1年 数学 資料の活用 ～食育アンケートをグラフに表し、分析しよう～



◆ポイント

食育アンケートの項目の数や資料のちらばりなどによって、資料を効果的にまとめる方法を習得する。さらに、アンケートの結果から、日常の食事からわかる各家庭の生活実態やどのような改善をすれば楽しく有意義な食事の時間を過ごせるのかを分析し、食育が日常の食生活を豊かにしていくことに大きく関わっていることを実感することができる。

◆なぜこの授業か

普段、何気なく摂っている食事は、栄養を摂取するだけのものではなく、「誰と食事をするのか」「どんな話をするのか」など、家族や友人とコミュニケーションをとることや、食事のマナーを身につけるなど、日常生活を豊かにするために大切な活動である。生徒には、身近な食生活の現状を理解させ、生き生きとした生活を過ごしていくことの重要性に気づかせる。

◆本時の目標

- ・食育アンケート集計結果（一部抜粋）をヒストグラム（柱状グラフ）と円グラフに表すことができる。
- ・集計結果をグラフにし、自分たちの食事について自己分析をするとともに、日常の食生活に改善方法が必要かを考える。

◆食育の視点

- ・食環境や自分と家族との食生活の関わりを理解し、家族とのコミュニケーションの重要性に気づく。【食事の重要性】
- ・食事に関する基本的な知識や食事のマナーなど、社会一般的常識を身につける。【社会性】

◆こんな活動も

- ・食生活と栄養(家庭)

◆指導計画 全2時間（本時 2／2）

- 第1次 食育アンケートを実施する（1時間）
- 第2次 食育アンケートをグラフで表し、分析しよう（1時間）



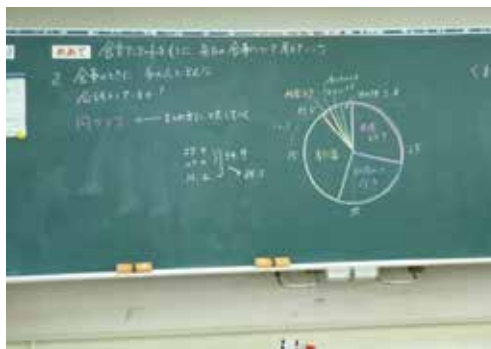
◆授業の流れ

1 「食育アンケート」の整理の仕方を知る。

- グラフを活用することの必要性に気づかせる。
 - ・関心を持ったアンケートの質問項目を思い出し、発表する。

2 小学校で学んだ「円グラフ」、「折れ線グラフ」、「棒グラフ」の形状や特徴について振り返る。

- 新聞や雑誌などに、様々なグラフが用いられていることを知らせる。
- 資料の特徴によって、各種グラフの表し方を変えていることに着目させる。



3 アンケート結果をグラフにまとめ、その結果を考察する。

＜質問項目＞

(1) 「朝食や夕食を保護者の誰かと一緒に、週何回食べていますか」

- グラフ黒板で提示しながらヒストグラムの作り方を教える。
- 集計結果（一部抜粋）の資料を配布し、朝食と夕食に分けてヒストグラムにまとめさせる。
 - ・作成したヒストグラムを見て、分かったことをまとめる。

(2) 「食事時間で保護者とどんな会話をしていますか」

- 資料を円グラフにまとめさせる。
 - ・作成した円グラフを見て、分かったことをまとめる。
- 円グラフの特徴として、おうぎ形の面積が多いほど、その項目の割合が高いことに気づかせ、アンケート項目の割合が分散している場合は、円グラフを用いた方が効果的であることを理解させる。



(3) 「家での食事で気をつけていることは何ですか」

- 資料をヒストグラムにまとめさせる。
 - ・作成したヒストグラムを見て、分かったことをまとめる。
- (1)のステップとして、割合の高い項目順に並び替えてヒストグラムを作るように伝える。

4 効果的な資料のまとめを知る。

- まとめる方法は、その資料の特徴によって、変えていくことを知る。
- 毎日食事をとることが、日々の活力に影響を与えていることを知る。
- ワークシートでまとめたことを、班で交流し、さらに楽しく食事をとるために何が大切であるかを考えさせる。

生徒の意見

- 「朝食や夕食を保護者の誰かと一緒に、週何回食べていますか」
 - ・朝はそれぞれ忙しいので、朝食のばらつきが大きい。
- 「食事時間で保護者とどんな会話をしていますか」
 - ・食事は、話をしながら食べる方が美味しい。
- 「家での食事で気をつけていることは何ですか」
 - ・食事のあいさつが、形式的になってしまっている。

4 中学校1年 数学 資料の分析と活用 ～栄養成分の値の表し方について考えよう～



◆ポイント

栄養成分の値の表し方について考える学習を通して、食品にある栄養成分表示の有用性を確認する。生徒が栄養成分表示の重要性に気付き、上手に活用して自分に合った食品を選ぶことができるようにする。

◆なぜこの授業か

スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどに並ぶたくさんの食品の中から、健康や栄養を考えて食品を選ぶとき、目安となるのが栄養成分表示である。成長の著しい中学生の時期に、食品の安全への関心を高め、さらに生涯にわたり健康な生活を送ることができるようになるために、必要な食品を適確に選択できることは大切である。そこで、資料の中の栄養成分表示に着目させ、正しい知識・情報から栄養成分表示を活用する必要性に気づかせる。

◆本時の目標

- ・ 近似値と誤差の意味を理解し、真の値の範囲を求めることができる。
- ・ 有効数字の意味と近似値の表し方を理解し、表すことができる。

◆食育の視点

- ・ 正しい知識・情報に基づいて、食品の成分表示等を活用し、食品を選択する力を身につける。
- 【食品を選択する能力】

◆こんな活動も

- ・ 健康な生活と病気の予防(保健体育)
- ・ 食生活と栄養(家庭)
- ・ 献立作りと食品の選択(家庭)

◆指導計画 全 10 時間 (本時 7 / 10)

- 第1次 資料の分析(6時間)
- 第2次 資料の活用(2時間)
- 第3次 近似値と有効数字(1時間)
- 第4次 単元のまとめ(1時間)



◆授業の流れ

1 食品や飲料の栄養成分表示に注目する。

○どの食品や飲料にも栄養成分表示があることに気づかせる。

○栄養成分で表示されるものを発表させる。

(例) エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量など

○栄養成分の値の表し方(0と0.0の違い)について考えさせる。



2 はかりやものさしの測定値の表し方を学ぶ過程で、近似値と誤差について学ぶ。

○最小メモリが10gのはかりを用意し、実際に砂糖の重さを測定させる。

○四捨五入の考えから真の値の範囲に気づかせる。

○近似値を表す数字のうち、信頼できる数字を考えさせ、有効数字について教える。

○導入での0と0.0の違いを考え、説明させる。



3 有効数字が分かる表し方を学ぶ。

(整数部分が1けたの数) × (10の累乗)

○具体的な問題を取り上げる。(食料品に関わる値の表し方、大きな値を取り扱う宇宙の距離)

4 食料品にある栄養成分表示の有用性を確認する。

○正しい知識・情報から栄養成分表示を活用する必要性に気づかせる。

○近似値と有効数字について確認する。

(板書例)

近似値と有効数字

1. 近似値、誤差とは・・・ (誤差) = (近似値) - (真の値) ※真の値の範囲について

2. 有効数字とは・・・ 近似値を表す数字のうち、信頼できる数字のこと。

<問い> 脂質 0 g と脂質 0.0 g では、どのような違いがあるか説明しなさい。

(解答)

3. 有効数字をはっきりさせたいときの表し方 (整数部分が1けたの数) × (10の累乗)

(例) 10ml 未満を四捨五入し、測定値 350ml の場合 3.5×10^2 ml

★ 食料品にある栄養成分表示を活用し、安全や健康を意識しながら食品を選ぼう！



◆ポイント

学校給食に使われている食材とコンビニエンスストアの弁当に使われている食材とを「食材の移動距離」から比較する。

◆なぜこの授業か

子どもたちは、偏食や間食が多く、またその食品の多くをコンビニエンスストアで購入していることがある。そこで、コンビニエンスストアの弁当を題材に挙げ、そこからフードマイレージを計算することにより、食料を外国に依存している現状を理解し、地産地消の重要性に気づかせる。

◆本時の目標

- ・調査したコンビニエンスストアの特徴をまとめ、発表することができる。
- ・フードマイレージを地球儀の計算から理解し、地産地消の重要性に気づく。

◆食育の視点

- ・外食や中食、自動販売機やコンビニエンスストア等の食環境と自分の食生活のかかわりを理解する。
- ・日常の食事は、地域の農林水産物と関連していることがわかる。

【感謝の心】

【食文化】

◆こんな活動も

- ・外国産食料の輸入の増大、食料自給率の低下などを調べよう。（社会）
- ・食の安全性について調べよう。（社会）
- ・地域の食材を使った弁当と、外国産の食材で作った弁当を比べてみよう。（家庭）

◆指導計画 全7時間（本時 7 / 7）

- 第1次 地図の読み方（1時間）
- 第2次 調査活動に向けて（2時間）
- 第3次 調査の結果をまとめる（2時間）
- 第4次 まとめたことを発表する（2時間）



◆授業の流れ

1 班ごとに、調べたコンビニエンスストアについて発表する。

- ・特に、その店独自の工夫や店長からの聞き取りについて要点をまとめて発表する。

2 食材の輸送距離を計算する。

○学校給食に使われている食材とコンビニエンスストアの弁当に使われている食材とを比較させる。

- ・比較対象は、複数のコンビニエンスストアの弁当、学校給食、それぞれを各班で分担する。
- ・地球儀を班に1つずつ貸し出し、外国は「首都から東京」、国内は「県庁所在地から〇〇市」と決め、巻尺で測る。



3 黒板に班長が自分の担当の部分を書く。

4 それぞれに距離の比較をし、感じたことを書く。

- ・班の代表が発表する。



5 フードマイレージについてまとめを聞く。

○輸入食料について、総合的にとらえる目安であることを理解させる。

○フードマイレージは「輸送距離(km)×食料の輸入量(t)」ではあるが、輸入量は今回計算していないことを伝える。

6 授業を振り返る。

○輸送量が多いということは、二酸化炭素の排出量が増えるということ。地球温暖化という地球規模の課題解決策の一つとして、「地産地消」という言葉を紹介し、次時への学習へとつなげる。

(板書例)

フードマイレージ

1. イギリスの市民運動から始まる。
2. 輸送距離が長くなると排気ガスが増える。
3. 輸送量が増えると多くのエネルギーが必要。
4. 計算方法は、

「輸送距離(km)×食料の輸入量(t・トン)」

→この数値を国ごとに比較して

食糧事情を明らかにするのが目的

★遠くから運ばれてきた食料を、よろこんで食べているだけでいいのだろうか？



◆ポイント

毎日、給食の時間に飲んでいる「淡路島牛乳」。なぜ、淡路島で生産されるようになり、どうやって私たちの給食に提供されているのだろうか。「淡路島牛乳」を契機に地域の酪農をはじめ、地域の農業や地産地消等についても考えることができる。

◆なぜこの授業か

近畿地方の学習では、様々な歴史的背景を考察の視点としている。淡路島では、明治開国の頃から酪農をはじめとする近郊農業が盛んに行われてきた。また、南あわじ市の学校給食には、毎日「淡路島牛乳」が提供されている。なぜ淡路島で酪農が盛んに行われているかを、地域の農業や地産地消とともに考えることができる。

◆本時の目標

- ・ 地域で生産される農産物について調べる。
- ・ 酪農家から牛乳として出荷されるまでの行程を調査し、発表する。
- ・ 給食に淡路島牛乳が提供されている利点を、地産地消の観点から考察する。

◆食育の視点

- ・ 地域で生産された牛乳や、農産物が私たちの身近な食生活に提供されていることに気づく。
【食文化】
- ・ 酪農を調べる中で、生産者の努力の上に、毎日新鮮な牛乳や野菜が届けられていることに気づく。
【感謝の心】

◆こんな活動も

- ・ 世界と日本の第一次産業(社会)
- ・ 文明国家の展開(社会)
- ・ 野菜を育てるための計画と管理(技術)
- ・ 食生活と自立(家庭)

◆指導計画 全7時間(本時 6 / 7)

- 第1次 近畿地方の自然環境(1時間)
- 第2次 近畿地方の歴史、人口、産業(1時間)
- 第3次 歴史的都市の街並みと文化(1時間)
- 第4次 関西大都市圏の成り立ち(1時間)
- 第5次 近畿地方の産業と歴史(1時間)
- 第6次 南あわじ市の酪農と農業を知ろう(2時間)

◆授業の流れ

1 南あわじ市の農業をインターネットを使って調べる。

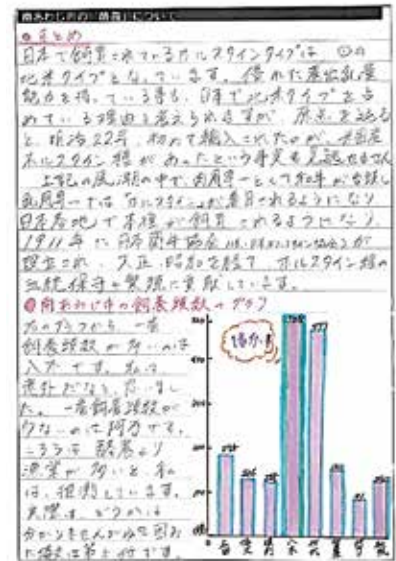
- 玉ねぎ、レタス、その他
- 酪農について

- ・淡路島の玉ねぎは有名なので調べてみたい。
- ・祖父が乳牛を飼っているの、淡路島牛乳について調べてみたい。

2 調べたことをレポートにまとめる。

- それぞれの生産量、出荷先、出荷時期等
- 他の都道府県と比較について

- ・淡路島の玉ねぎの生産量は、全国第3位！
- ・乳牛1頭で、1年で6トンの牛乳が搾れる。



3 南あわじ市の酪農について調べる。

- いつ頃から始まったのか。
- なぜ、酪農をはじめたのか。
- 搾乳から給食に届けられるまで



4 授業を振り返る。

○調べたことを発表させる。

- ・南あわじ市では、玉ねぎが有名であるが、実際に調べてみるとレタスの方が売り上げが大きい。
- ・明治以降に、酪農や野菜の生産が増加した。背景に洋食の普及がある。
- ・京阪神地区の大消費地に近く、近郊農業に適している。
- ・気候や土壌が野菜作りに適している。
- ・品種改良などの努力が背景にある。
- ・若い人が少なくなり、全体的に生産量が減っていることが課題だとわかった。
- ・淡路は、兵庫の中でも有数の農業地域ということを知り、誇らしく、地域を盛り上げたい。

(板書例)

南あわじ市の農業をインターネットで調べる。

農業 酪農（玉ねぎ、レタス、牛乳等）

それぞれ、テーマを決めてレポートにまとめる。

生産量 出荷先 出荷時期 従業者人口と年齢構成 他都道府県との比較
酪農について調べる

いつ頃から始まったのか？

なぜ、酪農をはじめたのか？

給食に牛乳が届けられるまでの経路は？（搾乳から給食）

淡路島牛乳が届けられている地域を調べる。

生産者の努力にせまる。

まとめ

淡路島が、「御食国」と言われた食の宝庫としての誇りを持とう。

7 中学校2年 社会 「和食」のルーツを探る



◆ポイント

古代から受け継がれてきた自然を大切にする日本人の心が、「和食」という伝統的な食文化を育んだと言われている。そのルーツを探り、その背景や歴史を知ること、さらに健康面でも栄養バランスに優れた「和食」を大切に受け継ごうとする心を養う。

◆なぜこの授業か

2013年12月に「和食」はユネスコの無形文化遺産に登録され、世界各地で「和食ブーム」が起こっている。ダイエットを含めて健康面で優れているという評判もあり、いまだにそのブームは衰えない。そのルーツを探り、歴史的背景などを知ること、その当時の人たちの生活を想像し、現在の「和食ブーム」をブームではなく伝統的な食文化として実感できるように、受け継ぐ心を養いたい。

◆本時の目標

- ・「和食」について、その時代の背景を理解しながら、武士・町人・農民の生活の中での食生活を知る。
- ・江戸時代以前の歴史の中での「食」について詳しく調べ、「和食のルーツ」を探る。
- ・「和食」の形とされている「一汁三菜」について調べて、現在の食生活と比較する。
- ・「和食」が世界各地で受け入れられている理由について理解し、優れている点を確認する。

◆食育の視点

- ・新鮮な食材とその味わいを活かす知恵(技術・道具)を学ぶ。【食品を選択する能力】
- ・「和食」のなかに四季の移ろいや自然の美しさを表現する心を感じ、そのルーツを探ること
で日本の年中行事と深いかかわりがあることを学ぶ。【食文化】
- ・和食が栄養バランスに優れ、健康的な食生活を送る上で大切であることを知る。【心身の健康】

◆こんな活動も

- ・日本の食事(時代に応じて)を調べよう。(社会)
- ・食の安全性について調べよう。(家庭)
- ・和食の栄養的特徴について調べよう。(家庭)

◆指導計画 『江戸時代 産業の発達と農村の変化』 全6時間(本時 4/6)

- 第1次 江戸時代の百姓と町人(2時間)
- 第2次 産業の発達と都市(2時間)
- 第3次 農村の変化と民衆の動き(2時間)

◆授業の流れ

1 江戸時代の生活について学ぶ。

- 江戸時代の安定期(元禄時代)以降の人々の暮らしについて、武士・農民(百姓)・町人(職人・商人)それぞれについて班ごとに調べさせる。
- そのなかでも「食」について詳しく調べさせる。
- 調べた「料理」などについて、そのルーツをさらに詳しく調べさせる。



2 各班で調べた内容について発表してまとめる。

- 武士・農民(百姓)・町人(職人・商人)の暮らしと食事について各班の発表を通して、その特徴などを理解させる。
- 食事についてはその「ルーツ」についても同時に発表させる。
- 江戸時代には現代の外食産業にあたる「店」が生まれることを理解させる。

3 和食の基本である「一汁三菜」について知る。

- 「一汁三菜」とはどのような料理なのかを理解させる。
- 「一汁三菜」の栄養バランスについて理解させる。
(家庭科での「栄養」の学習を参考にする。)

4 「和食」がユネスコ選定の無形文化遺産になり、世界各地の人たちに受け入れられている理由について考える。

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

「一汁三菜」とは・・・

日本の家庭料理における基本構成。
主食であるご飯、汁物1品、おかず3品(※)

※主菜1品と副菜2品

主菜は魚や肉、卵、豆腐などのたんぱく質を中心としたものにし、副菜は野菜や芋、豆、茸、海藻などでビタミンやミネラル、食物繊維がとれるものにする。

5 授業を振り返る。

- 和食を深く学習することで、江戸時代以前から受け継がれてきた伝統文化である日本の食文化を理解させ、次時への学習へとつなげる。

(板書例)

「和食」のルーツ

江戸時代の人々の暮らし (元禄時代以降)

・武士 ・農民(百姓) ・町人(職人・商人)

「一汁三菜」とは 汁物+主菜・副菜+ごはん(+漬物)

「和食」の特徴

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

『自然の尊重』の精神＝和食文化

<参考 HP>農林水産省「和食文化の保護・継承」<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/>



◆ポイント

主役は、生徒と頭骨標本であるから、骨に語らせるつもりで生徒にじっくり観察させ、さまざまな意見を引き出すことが大切となる。

◆なぜこの授業か

ヒトは、雑食動物としての歯のつくりを持っているが、野生動物と比べて極端に小さな歯の列やアゴを持っているのは、ヒトが食事の前に調理をしてきた歴史の結果であることを物語っている。

◆本時の目標

- ・肉食、草食、雑食動物の歯を観察し、それぞれの特徴をとらえる。
- ・歯の並び方から、ヒトが雑食動物であることを理解する。

◆食育の視点

- ・雑食動物とヒトの歯を比較して、食物と歯の並び方やアゴとの関連を見つけ、調理というヒトの持つ特質について考える。

【心身の健康】

◆こんな活動も

- ・野生動物と家畜の違いについても調べてみよう。(理科)
- ・歯と口の健康についても考えてみよう。(保健体育)

◆指導計画 全11時間(本時 1/11)

- 第1次 栄養分を取り入れるしくみ(5時間)
- 第2次 栄養分はどのようにエネルギーになるか(2時間)
- 第3次 血液のはたらき(4時間)

◆授業の流れ

1 ヒトの頭骨を見る。

○歯の並び方とアゴに注目させる。

2 肉食動物や草食動物の歯を観察する。

○肉食動物→奥歯までとがっており、アゴがストレートであることに気づかせる。

○草食動物→前歯以外は平らな歯が多く、アゴがし字型であることに気づかせる。

・観察結果をまとめる。

・発表する。

3 雑食動物の歯を観察する。

○3種類の歯がバランス良くついており、アゴはし字型である事に気づかせる。

・観察結果をまとめる。

・発表する。

4 どの動物が、ヒトの歯に近いかを考える。

○前歯から奥歯までの並び方に注目させる。

・発表する。

5 雑食動物とヒトの歯を比べて、気づいたことをまとめる。

○ヒトは雑食性であり、多様な食物を消化するのに適した歯のつくりをもっていることに気づかせる。

・発表する。





◆ポイント

酸・アルカリの性質を再度理解するとともに、身近な水溶液の色の微妙な変化から酸・アルカリの強弱にも気づくことができる。

◆なぜこの授業か

料理にはさまざまな科学が関わっており、仕上がりや色やあく抜きといった工程で酸とアルカリの性質が密接に関係している。しかしながら、実際の食事で気づくことはほとんどない。そこで、家庭科室での調理実習形式で実験を行うことで料理の科学を体感し、普段の食事にも科学の力が利用されていることを発見する契機とする。

◆本時の目標

- ・紫キャベツを用いた調理から酸とアルカリの性質を理解する。
- ・色の变化から、酸またはアルカリの強弱までの概念を理解する。

◆食育の視点

- ・見た目から楽しく、考える力を養いながら、食事の中の科学を体感する。

【食品を選択する能力】

◆こんな活動も

- ・給食の献立には、酸とアルカリの性質を用いたものがあることを伝え、毎日の給食に興味を持たせる。(特別活動)
- ・今回作った料理を栄養的かつおいしい食事にする方法を考える。(家庭)

◆指導計画 全 27 時間 (本時 1/27)

- 第1次 水溶液とイオン (14 時間)
- 第2次 酸・アルカリと塩 (13 時間)



◆授業の流れ

1 酸・アルカリの性質の復習を行う。

- BTB 溶液を用いたときの酸・アルカリの水溶液の色の变化を思い出させる。

2 本時の調理工程の説明を聞く。

- 紫キャベツのゆで汁を使って作る冷麺風レインボー春雨とアジサイ炭酸ゼリーの調理工程を理解させる。



3 調理を行う。

- 班で役割分担をし、調理をスムーズに行わせる。
- 紫キャベツのゆで汁で春雨を10分間加熱し、春雨を戻す。それを5つの容器に分ける。
- 紫キャベツのゆで汁 100ml を熱し、あらかじめアガー※と砂糖を混ぜ合せておいたボールに加えてアガーを溶かす。次にサイダーを加えてゆっくり混ぜ、氷水で冷やし固めて炭酸ゼリーを作る。

※アガー・・・海藻を原料とした植物性のゼリーの素のこと



4 水溶液を加えたときの色の变化を観察し、ワークシートに結果・考察を記入する。

- 紫キャベツのゆで汁で戻した春雨に5種類の水溶液※を加えたときの色の变化から、何性を示すか考察し、酸・アルカリでの色の变化を理解させる。

※レモン汁、サイダー、水道水、温泉水、重曹

- 炭酸ゼリーに粉末A（重曹）を加えたときの色の变化から、酸性からアルカリ性になり中和されたことに気づかせる。



5 給食の中でも酸やアルカリの性質が活用されていることを知る。(栄養教諭の話)

- 給食では、着色料などを使用せず、紫キャベツやゆかり、ビーツなどで色をつけて、見た目にもこだわって調理していることを知らせる。
(写真は桃の節句の行事食：紫キャベツのゆで汁で染めた蓮根を甘酢につける→鮮やかなピンク色になる)

- 食事の中にも科学が使われていることを気づかせ、普段の食事に興味を持たせる。





◆ポイント

大豆と麹菌から味噌ができる。生活の中で生かされる微生物のはたらき。自然の仕組みのすばらしさを理解し、食物連鎖の中の分解者である微生物のはたらきが、人間の生活とも密接につながっていることが学習できる。(夏にゆで大豆と麹菌を仕込んで、授業のある秋には味噌になっている。)

◆なぜこの授業か

生態系における生物の役割は、生産者、消費者そして分解者に分けられるが、ふだん目につきにくい分解者には、気づきにくい。そこで、この分解者である「菌類・細菌類」に焦点をあて学習し、「菌類・細菌類」が私たちの生活、食品(発酵)や衛生などと密接に結びついていることを理解する契機とする。

◆本時の目標

- ・土の中にも落ち葉を出発点とした食物連鎖があることを理解する。
- ・土の中の微生物「菌類・細菌類」は、落ち葉などの有機物を二酸化炭素などの無機物に分解するはたらきがあることを理解する。
- ・分解された無機物が再び生産者の光合成の材料として利用され、循環していることを理解する。

◆食育の視点

- ・微生物の働きを利用して、発酵食品など人間の生活に生かされていることを理解する。【食文化】
- ・有害な微生物もいることから、衛生面、手洗いなどの大切さを理解する。【心身の健康】

◆こんな活動も

- ・食生活、発酵食品(ぬか漬け、味噌、しょう油、パンなど)。食品の保存と食中毒(家庭)
- ・感染症とその予防(保健体育)
- ・大きな数、倍々の増え方(数学)
- ・給食指導、手洗い、マスクなどの身支度の大切さ(特別活動)

◆指導計画 全6時間(本時 4/6)

- 第1次 食物をめぐる生物どうしのつながり(2時間)
- 第2次 生物の遺骸のゆくえ(3時間)
- 第3次 生物の活動を通じた物質の循環(1時間)

◆授業の流れ

1 森林が植物や動物の遺骸でいっぱいにならないのは、何故かを考える。

○落ち葉とダンゴムシの関係を考えさせる。

・ダンゴムシが落ち葉を食べ分解することが分かった。

2 実験1「デンプン+森の土」の実験方法を知り、調べる。

- A デンプン+森の土(そのまま)
- B デンプン+森の土(焼いたもの)

・A、Bそれぞれのデンプンの存在、二酸化炭素の存在を調べる。



3 結果を発表する。

・どちらも、二酸化炭素が検出されたが、Aは、二酸化炭素が多く、Bは、二酸化炭素が少なかった。

・Aは、ヨウ素溶液に反応せず、Bは、ヨウ素溶液に反応した。

4 結果をもとに考察する。

・Aは、デンプンがなくなり、二酸化炭素ができたことにより、生物の存在が推測できる。

・Bは、生物が死滅したため、反応が小さかったのだと思う。でも、二酸化炭素を検出したことは不思議。

○肉眼では見ることができない微生物について説明する。この微生物は、分解者でもあることを伝える。



5 微生物のはたらきを確認する。

- 有用な微生物について(発酵食品、医薬品等)
- 有害な微生物について(病原菌、衛生面等)

・目には見えないが、私たちの周りには、たくさんの微生物がいる。

・発酵食品など身の回りには、微生物のはたらきによるものが多い。

・有害な微生物がいることがわかり、手洗い等衛生面に気をつける。

(板書例)

○森林が植物や動物の遺骸でいっぱいにならないのは、なぜだろうか？

実験1 A: デンプン + 土(そのままのもの)

B: デンプン + 土(焼いたもの)

予想 A、BのCO₂の濃度の変化とデンプンの有無を予想

結果 気体検知管: CO₂の濃度を測定 ヨウ素溶液: デンプンの有無を調べる

A: CO₂の濃度高い、デンプン無 B: CO₂の濃度低い、デンプン有

考察 AのCO₂の濃度が高いのはなぜだろうか？

Aからは、デンプンが検出されなかったのはなぜだろうか？

まとめ 微生物の存在を理解する。有機物(デンプン)を無機物に分解する。

生産者、消費者、分解者

発展1 生活の中にも生かされる有用な微生物。 例: 発酵を利用した食品、医薬品。

生活の中で気を付けなければならない微生物 例: 食中毒、感染症等

発展2 簡単お味噌作り: ゆでた大豆+麹菌→熟成→お味噌(お味噌キット)

What do you think about it?

世界の
食糧支援400万t



日本の食品の
廃棄量
500～800万t

◆ポイント

日本の給食と、肥満や食品ロス問題を抱えるアメリカの給食、戦争と飢餓に苦しむスーダンの給食に関連するクイズや映像から、食の問題に関心を持ち、日々の食事の大切さや有り難さに気づく。

◆なぜこの授業か

地球上には世界の全人口を賄うだけの十分な食料があるのに、9人に1人が飢えに苦しんでいる。一方、日本を含め肥満問題を抱える世界の先進国では、生産された食べ物の3分の1が廃棄されている。学校給食をグローバルな視点でとらえ直し、栄養バランスのとれた食事の大切さに気づかせ、食べ物への感謝の気持ちを持たせる。

◆本時の目標

- ・給食に関する文章で使われる比較級や授与動詞を理解し、使い方に慣れる。

◆食育の視点

- ・質素であるが子どもたちの命をつなぐ大切なスーダンの給食と栄養豊かな日本の給食から、食の大切さに気づき、食への感謝の気持ちをもつ。

【食の重要性】 【感謝の心】

◆こんな活動も

- ・飢餓と食品ロス・・・日本の途上国援助 (ODA) や食品ロス問題を調べよう。(社会)
- ・食事と健康・・・ジェイミー・オリバー氏の学校給食改革から学ぼう(家庭)(保健体育)
- ・食品ロス・・・コンビニエンスストアの恵方巻、ロスをどう解決する？(社会)(家庭)

◆指導計画 全1時間(ちょこっと食育30分)

School Lunch in the World (給食について話そう)
(比較級や授与動詞を使った文を理解し、使い方に慣れる)

指導案
教材あり



◆授業の流れ

1 普段食べている学校給食について英語で話し合う。

- 給食は好きですか。
- 好きなメニューは何ですか。

2 学校給食についての英語クイズに挑戦する。

- ペアで A か B の 2 択カードの早取りをさせる。

Q1. 学校で一番人気のあるメニューは何でしょう。

A. スパゲティー B. カレー

Q2. アメリカの生徒はどこで昼食を食べますか。

A. カフェテリア B. 教室

Q3. どちらの給食がより健康に見えますか。

Q4. アメリカの子どもたちの肥満の割合は？

A. 18% B. 31%

○カロリー制限を設けたアメリカ学校給食改革のムービーを見る。(捨てられる給食)

(出典 CNNニュース)

Q5. ジェイミー・オリバーの職業は何でしょう。

A. 医者 B. シェフ

○シェフであるオリバー氏のユニークな学校給食改革を紹介する。

4 南スーダンの給食のムービーを見る。

○「1日1食の食事は学校給食」(3分)

(出典 日本国際飢餓対策機構)

5 学校給食がもたらすものについて英作文をする。

○ school lunch を主語に授与動詞 (give ～に～を) を使って書かせる。

生徒作文

School lunch gives children **smiles**.

School lunch gives people **hope**.

School lunch gives me **energy**.

School lunch gives us **good health**.

School lunch gives people around the world **conversation**.



給食で子どもたちは笑顔になる

給食はみんなに希望を与える

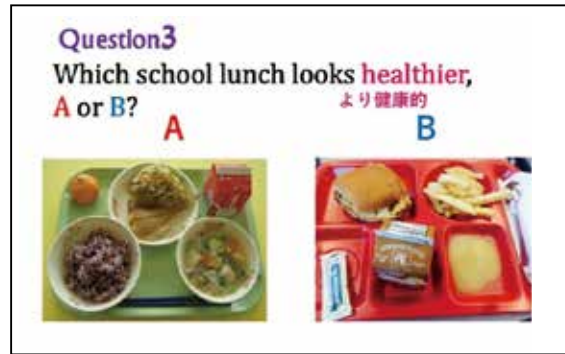
給食は私にエネルギーをくれる

給食は私たちを健康にしてくれる

給食は世界中の人々に会話(団らん)を与えてくれる

(生徒の感想)

- ・食べ物がなく、たくさんの人が困っているというのに、アメリカや日本は、たくさんの食べ物を捨てていることを知って、自分も食べ物を残さずに大切に食べようと思いました。
- ・日本の給食がとても健康的なものだと知った。食事の時、カロリーや栄養のことも考えながら、残さずに食べようと思いました。



What should we do for the problem?



どうしたらいいのでしょうか？



◆ポイント

「日本食」と「和食」の違いは？「和食がユネスコの無形文化遺産に選ばれた理由は？」話し合いをしながら和食の魅力を探る。そして独自の、英語版和食検定で、日本人が誇れる和食についての知識やマナーを再確認する。

◆なぜこの授業か

魚より肉、ご飯よりパンと欧米化が進む日本の食卓。その一方で「和食」文化は世界中に広まり、「和食」がユネスコの無形文化遺産に選ばれた。1. 素材を生かす 2. 栄養バランス 3. 四季の表現 4. 伝統行事との関わりなど、世界に誇れる和食の素晴らしさを再認識させ、和食に親しませたい。11月24日「和食の日」の前に実施するとよい。

◆本時の目標

- ・既習の関係代名詞、過去分詞の後置修飾を使った文を理解し、慣れる。

◆食育の視点

- ・理想的な栄養バランスと言われる日本の食事スタイルや食生活が日本人の長寿や肥満防止に役立っていることを知る。【心身の健康】
- ・四季折々の料理や伝統行事と密接なつながりをもつ和食が、人と人を結び、心を豊かにしていることに気づく。【食文化】

◆こんな活動も

- ・和食の魅力・・・日本語バージョン(家庭)簡単な文法を使うバージョン(1,2年生の英語)
- ・現代までの日本の食の変遷を調べよう(社会) (家庭)
- ・和食の日のポスターをつくろう(美術)
- ・和食の日の給食のメニューを考えよう(家庭)

◆指導計画 全1時間(ちょこっと食育30分)

Charm of Washoku (和食の魅力)
(関係代名詞、過去分詞の後置修飾の復習)



◆授業の流れ

1 いろいろな国の料理について話そう。

Which is the dish eaten in Italy?
What's the name of the dish?

2 Japanese food について話そう。

(1) 人気のある日本食は何でしょう。
What's the name of popular Japanese food?

○外国人の好きな日本食ランキングからカレーやラーメンは日本食なのか?という疑問を引き出す。

(2) 日本食と和食の違いは何でしょう。

- 人気のある日本食の写真を見て、ペアで話し合い、伝統的なものほど黒板の中心に貼らせる。
- 日本食の中でより伝統的なものが和食であることを知らせる。

3 和食の4つの魅力について知ろう。

- 1 食材の持ち味の尊重
- 2 栄養バランスがよい 健康的
- 3 自然の美しさや季節の表現
- 4 年中行事との密接な関わり

4 教師の自作の「和食英語検定」に挑戦する。

- ①魚の旬 ②世界三大穀物
- ③一汁三菜 ④日本の伝統行事と料理

5 まとめ

(生徒の感想)

- ・日本人なのに和食や日本食について、知らないことも多いなあと思いました。日本の文化を大切にして世界にもっと和食が広まればよいと思いました。
- ・普段は洋食が多いけれど「和食っていいな。」と思ったので、もっと和食を食べたいです。
- ・米を食べる人が減ってきているので、和食がどうなっていくのか心配です。家では肉の方が多いのでお母さんにもっと魚を買ってもらおうと思いました。

(板書例)



Japanese food (日本食)
The food **which** is usually eaten by Japanese people.
日本人に普段食べられている料理

washoku (和食)
Traditional Japanese food

The food **which** is adopted from foreign food.
外国料理を日本風にアレンジしたもの

2. Which is the best season to eat saury? さんま

A: spring
B: summer
C: fall
D: winter



◆ポイント

健康診断票をもとに、予防方法や望ましい生活習慣を考える。
生徒同士の意見交換と栄養教諭、保健体育教諭、養護教諭からのアドバイスがポイントとなる。

◆なぜこの授業か

就寝時間の遅れが、起床時間の遅れを引き起こし、朝食を十分に摂らずに登校するという悪循環を生む。そのことに気づかせ、規則正しい生活が健康に結びつき、それらを習慣化させることが重要であることを理解させる。

◆本時の目標

- ・生活習慣病の要因・危険性について科学的に理解する。
- ・望ましい生活習慣について考え、生活習慣を改善する実践力をつける。

◆食育の視点

- ・自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力する態度を養う。
- ・健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることを理解する。

【食事の重要性】

【心身の健康】

◆こんな活動も

- ・栄養素の種類とはたらき、中学生に必要な栄養の特徴を調べよう。(家庭)
- ・中学生の一日分の献立を考え、計画を立てて調理してみよう。(家庭)

◆指導計画 全6時間(本時 6/6)

- 第1次 生活習慣 健康診断票の説明・記入(1時間)
- 第2次 生活習慣病について各班に分かれ調べる(2時間)
- 第3次 調べたことを発表する(2時間)
- 第4次 望ましい生活習慣について考えよう(1時間)



57



◆ポイント

Aさんの食生活の問題点を考える中で、栄養の偏りや生活習慣の乱れなどの問題点と、栄養バランスの取れた食事の重要性に気付き、自分の食生活を見直すことができる。

◆なぜこの授業か

健康な生活を送るためには、食事・運動・休養の3本柱が大切である。その中でも食事は生きていくために必要な要素であり、欠かすことのできないものである。心身の成長や健康の保持増進の上で必要な栄養や望ましい食事のとり方、規則正しい生活習慣・食習慣について理解を深める。また、自らの健康に対して意識を高め、健康を保持する方法を考えさせる。

◆本時の目標

- ・朝食や食事が果たす役割や健康との関わりを理解する。
- ・ファストフードやおやつと栄養バランスのとれた学校給食を比べ、自分の食生活の問題点を考える。

◆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し、自ら管理していく能力を身につける。
【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つける。
【食品を選択する能力】

◆こんな活動も

- ・中学生に必要な栄養について考えよう(家庭)
- ・健康な生活と病気の予防(保健体育)
- ・部活動で力を発揮できる「食」を(特別活動)
- ・受験期の食事について考えよう(特別活動)

◆指導計画 全6時間(本時 3/6)

- 第1次 健康の成り立ち(1時間)
- 第2次 運動と健康(1時間)
- 第3次 食生活と健康
休養・睡眠と健康(2時間)
- 第4次 生活習慣病とその予防(2時間)



◆授業の流れ

1 Aさんの食生活の様子から本時の課題を確認する。

- Aさんの1日の食生活にはどんな問題があるか発表させる。
- Aさんの食生活の問題点をもとに自分の食生活を見直す。

2 食生活の改善の根拠と必要性について理解する

- 朝食の働きについて、自分の考えを発表させる。
- 朝食の働きや生活リズムについて知る。

3 間食や夜食のとり方について知る。

- 間食や夜食に多く含まれている栄養素について考えさせる。
- 自分の生活をふり返り、間食や夜食のとり方に問題がないかを考えさせる。

4 運動によって消費できるエネルギー量を計算する。

- 教科書の資料やワークシートを使って運動によって消費されるエネルギーを知り、必要な運動時間を計算する。
- 中学生は成長期でより多くのエネルギーを必要としているが、活動以上のエネルギーのとり過ぎは、生活習慣病につながりやすいことをおさえる。

5 バランスの良い食事のとり方について知る。

- バランスの良い食事について考え、栄養の偏りや不規則な食習慣が生活習慣病につながることを理解させる。

6 授業を振り返る。

- 食生活を見直し問題点を解決し、ワークシートにまとめる。
- これからの食生活について、ワークシートに書き、規則正しい生活の必要性について確認する。
 - ・日曜日は、Aさんみたいに朝食を抜いていたので、これからは、朝食をしっかりと食べるようにしたい。
 - ・食生活が乱れると健康に悪影響を及ぼすので自分の体を大切にしていけるように気をつけたい。
 - ・自分の食生活を見直すことができたので、良かった。
 - ・ファストフードやハンバーグのカロリーが高いのに驚いた。



(板書例)

食生活と健康 ～ Aさんの食生活の問題点をもとに自分の生活を見直そう～

1. Aさんの食生活でどのような問題点がありますか 2. 朝食の働き

3. 間食や夜食のとり方

- ・間食(ポテトチップス・清涼飲料水・カップ麺)に含まれる栄養素
- ・摂取したエネルギーを消費するために必要な運動例と消費カロリー

<例>ポテトチップス一袋(約 550kcal)とコーラ 1 本(約 160kcal)分のエネルギーを
ジョギングで消費する場合、何分間の運動が必要でしょう。(体重 50kg の場合)

$$660 \text{ (kcal)} \div 9 = 73.3 \cdots \quad \text{約 73 分間のジョギングが必要}$$

4. バランスの良い食事のとり方

- ・Aさんの昼食(ファストフード)と学校給食の写真を比べて気づいたこと

5. 自分の食生活を見直し、問題点を解決してみよう



◆ポイント

普段、何気なく料理などに使われている野菜。野菜の栽培を通して、野菜作りの技術を学び、また、日々の世話など栽培の大変さを体験することで、生産者の苦勞を知る。さらに収穫の喜びを感じることで、新鮮な野菜をいつも食卓で味わえることに感謝したい。

◆なぜこの授業か

野菜の栽培では、土の準備をはじめ、定植、かん水、誘引、追肥、摘芽、収穫など、野菜を健康に育てるための必要な知識や技術を身につける。栽培の実習を通して野菜作りの大変さや収穫する喜びを感じることで、農業に携わる人や、また、毎日新鮮な野菜が食べられることに感謝させたい。

◆本時の目標

- ・ 野菜(ミニトマト、ピーマン、キュウリなど)を育てる知識や技術を理解する。
- ・ 学んだ知識や技術を実際の栽培活動(定植、追肥、摘芽、収穫等)に生かすことができる。

◆食育の視点

- ・ 野菜を栽培し、収穫にいたるまでの大変さから農家の方の苦勞を知る。

【感謝の心】

◆こんな活動も

- ・ できた野菜で夏野菜カレーを作ろう(家庭)
- ・ 植物の体のつくりを調べよう(理科)
- ・ できた野菜の絵を描こう(美術)

◆指導計画 全10時間 (本時 8／10)

- 第1次 生物(イネ、野菜)を育てるための計画と管理(4時間)
- 第2次 生物を育てる技術の特徴(4時間)
- 第3次 生物育成に関する技術の評価・活用(1時間)
- 第4次 学習のまとめ(1時間)

◆授業の流れ

1 植物を育てるために必要な技術を確認する。

- 土の準備、移植・定植、かん水、誘引、追肥、摘芽・摘芯、収穫の方法について確認する。
- ・プランターに土を入れるのがとても重くて大変だった。
- ・支柱と野菜との距離の加減が難しかった。
- ・水やりなどの世話は、大変だった。



2 収穫時期にきた野菜の収穫を行う。(実習)

- 未熟と適期の見分け方を教える。
- ハサミの扱い方に気をつけさせる。
- 野菜に傷をつけないよう丁寧に扱わせる。
- ・トマトの色の付き方で見分けをするので、収穫のタイミングが難しかった。
- ・野菜に傷を付けないように慎重に収穫ができた。

3 健康の管理(追肥、害虫対策、雑草抜き)を行う。(実習)

- 葉の様子から健康状態を観察させる。
- 肥料の三要素を確認する。
- 害虫対策を行わせる。(害虫がいたら取り除かせる。)
- 雑草は、根からしっかり抜くよう伝える。
- ・ピーマンは栽培が容易だったが、トマトは難しかった。
- ・雑草を抜いていると土の中から幼虫のような虫が出てきたので駆除した。



4 今日の実習についてまとめを行う。

(板書例)

品質の良い作物を安定的に効率よく生産する技術
植物を取り巻く環境要因

1. 気象環境・・・気温、風、雨、光
2. 生物環境・・・病原菌、害虫
3. 土壌環境・・・水・養分、空気、土の粒子

植物を育てる技術

1. 環境を整える技術
2. 生長を管理する技術

収穫適期の判断

1. 果実が肥大し、熟していたら収穫
2. 大きさ、色、形、開花からの日数など

健康状態の観察

1. 日照不足
2. 水分過多、不足
3. 肥料の過多、不足(Ca、Mg、K、N、Pなど)
4. 植物の病気、害虫対策



◆ポイント

お弁当作りのポイントを示すことで、自分に合った食事量で栄養バランスのよい1食分の献立作りができることを学ぶ。

◆なぜこの授業か

成長期に必要なエネルギー量について正しく認識せず、好きなものを好きなだけ食べる。または、ダイエット志向などの課題が浮き彫りになっている。そこで、お弁当作りのポイントを知り、お弁当の献立を考えることを通して自分に合った食事量と献立作成について学ぶ。

◆本時の目標

- ・必要なエネルギー量を知り、自分の体に合ったお弁当の献立を考えることができる。
- ・お弁当作りのポイントをもとに主食・主菜・副菜の組み合わせを工夫することができる。

◆食育の視点

- ・自分に合ったお弁当の献立を考えることができる。 【食事の重要性】
- ・栄養バランスのよいお弁当の料理の組み合わせを考えることができる。 【心身の健康】

◆こんな活動も

- ・健康な生活と病気の予防(保健体育)

◆指導計画 全8時間(本時 7/8)

- 第1次 食事の役割について考える(1時間)
- 第2次 生活習慣と食事(1時間)
- 第3次 中学生に必要な栄養(2時間)
- 第4次 食品と栄養素(2時間)
- 第5次 食事の計画(2時間)



◆授業の流れ

- 1 成長期である中学生にとって健康な体を作るためには、栄養バランスのよい食事をとることが必要であることを知る。

○事前に学習した標準体重と必要エネルギー量について確認させる。

- 2 お弁当作りのポイントについて学習する。

○お弁当作りのポイントについて、「お・い・し・そ・う」の頭文字を使って、5つのポイントを説明する。

お	大きさぴったり
い	彩りきれい
し	主食、主菜、副菜のバランス
そ	それぞれ異なる調理法
う	動かない

品名	量	エネルギー(kcal)
主食 ごはん	100g	149
主菜① トンカツ	50g	109
主菜② 人参・玉ねぎ・トマトの炒め物	50g	49
副菜① かんたんわかめスープ	50g	9
副菜② 鶏肉の煮物	50g	99
副菜③ 小松菜のいため	50g	9
副菜④ じゃがいものサラダ	50g	99
計		119

自分の1食に必要なエネルギー

- 3 お弁当の献立を考える。

○自分の体に合ったお弁当の献立を考えさせる。

○栄養バランス、エネルギー量を確認させる。

- 4 考えた献立と工夫点などを発表する。

○ポイントを押さえた献立が考えられているか、アドバイスをする。



- 5 アドバイスをもとに献立の見直しをする。

- 6 授業を振り返る。

○お弁当作りのポイントをもとに、自分に合った栄養バランスのよい1食分の献立を工夫することができること、また、それがバランスのよい食事につながることを確認させる。

(板書例)

バランスのよいお弁当を考えよう

お 大きさぴったり
お弁当箱の容量(ml) = エネルギー量(kcal)

い いろどりきれい

し 主食3:主菜1:副菜2

そ それぞれ異なる調理法

う 動かない

主食(ごはん)
大3マス分

主菜
(肉・魚・たまご)
小2マス分

副菜
(野菜・海そう
いも類・豆類)
小4マス分

17 中学校2年 音楽 日本の郷土芸能 ～豊作を祈る雨乞いの太鼓「龍神太鼓」に込められた想いを表現しよう～



◆ポイント

何百年も前に日本が生んだ「和」の楽器、和太鼓を通して当時の和太鼓の役割を知る。昔、大漁や豊作を祈願して打ちならしたように、力強い響きを体感しながら、現代風に音楽的な要素を加えて演奏する。

◆なぜこの授業か

和太鼓は、日本を代表する和楽器の一つであり、大変長い歴史がある。古くは情報伝達の手段として鳴らされていたが、その他にも豊作を祈る雨乞いなどの人々と神とを結びつける祈りや儀式でも用いられてきた。また、太鼓には牛の皮が張られている。牛を屠畜し、解体する工程で剥いだ皮であることを知り、牛肉として食するだけでなく、牛の命をいただいて楽器が作られていることにも気づかせたい。

◆本時の目標

- ・和太鼓の歴史と、和太鼓ができるまでの工程を知る。
- ・和太鼓の音に雨をよび、作物の豊作を祈った人々の想いを込めて演奏する。

◆食育の視点

- ・人の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることを理解し、感謝の気持ちを持つことができる。

【感謝の心】

◆こんな活動も

- ・和太鼓で豊年万作の喜びと感謝を演奏で表現しよう。(音楽)
- ・五穀豊穡を祈願した芸能を調べよう。(社会・音楽)

◆指導計画 全4時間(本時 2/4)

- 第1次 和太鼓の演奏方法と唱歌、演奏(1時間)
- 第2次 和太鼓の歴史と「龍神太鼓」に込められた想いを知り、演奏する(1時間)
- 第3次 締太鼓の地打ちに合わせ、3人1組で動きをつけて練習する(1時間)
- 第4次 グループ発表会と振り返り(1時間)

◆授業の流れ

- 1 和太鼓のばちの握り方、打ち方などの復習する。
 - 二つ打ち、三つ打ち、四つ打ちなどの基本のリズムを復習させる。
 - 唱歌を歌い、リズムをつかませる。
- 2 和太鼓の歴史を知る。
- 3 和太鼓の構造と部位の名称を知る。
- 4 「龍神太鼓」に込められた農民たちの願いを知る。
 - 「龍神太鼓」は石川県能登島えのめ町で大漁と海の安全を願った「えのめのえびす太鼓」をアレンジした曲であることを伝える。
 - 「えのめのえびす太鼓」の映像を見せることで、願いを込めた表情や、和太鼓の持つ力強い表現力を感じとらせる。
 - ・雨乞いと豊作の願いを込めて太鼓を演奏する。
 - 力強さ、腕の振り、視線にも意識させる。
 - 雨乞いの太鼓なので、常に空を意識し、ばち(気持ち)を空に向けることを意識させる。
- 5 グループでアドバイスし合う。
- 6 自己評価シートを記入する。
 - 雨乞いの太鼓を打ち鳴らした農民の願いを振り返らせる。
 - 今日の学習で意識したこと、感想等を記入させる。



(グループ発表の様子)





◆ポイント

イメージだけで制作するのではなく、形や色、盛りつけ方など、本物らしく見せるためにはどこを工夫すれば良いのか、しっかり観察して特徴を発見する。

◆なぜこの授業か

この授業では、単純に食品のみのサンプルを作るのではなく、食材の瑞々しさや彩りなどの“シズル感”を目指し、「しつらえ」を整えることで、作品を見た人に対して「おいしそう!」「実は食べられるんじゃないか?」と思わせられるような「食卓」を演出する。普段の食生活の様子や食の知識が作品の発想・構想に活かされ、食文化に関心を寄せるきっかけとなることを期待している。

◆本時の目標

- ・サンプルの「色ムラ」や「テクリ」など、質感にこだわって制作する。
- ・「おいしそうに見える盛りつけ」とは何かを考えて仕上げをする。

◆食育の視点

- ・色合いや盛りつけ、ライティングから、食品をおいしく感じさせる見せ方を知る。【社会性】
- ・日本の食生活の中で培われてきた食品の盛りつけ方等の食文化について知り、自分自身の食生活と結びつけて考えることができる。【食文化】

◆こんな活動も

- ・「和菓子」～季節が流れる甘味な世界～（和菓子を通して日本の美意識を感じる：美術）
- ・「食欲そそるランチマット」（トレー、お盆、マットなどのデザインを考える：美術）
- ・「どっちが本物？」（サンプルで作ったものを調理実習で実際に作り、比較することでシズル感の重要性について考える：家庭）

◆指導計画 全7時間（本時 7／7）

- 第1次 ガイダンス、アイディアスケッチ（1時間）
- 第2次 樹脂粘土のあつかい方、試作（1時間）
- 第3次 制作（4時間）
- 第4次 仕上げ（1時間）

◆授業の流れ

1 本時のめあてを確認する。

○完成に向けた仕上げの手順を考えさせる。

2 制作を開始する。

- ・前時までに作ってきた作品の表面的な処理（削って凹凸をつける、ニスでテカリを加える、片栗粉やベビーパウダーなど粉をふる、など）を行う。
- ・盛りつけに使う器に、接着剤で固定する。
- ・その他、各自の制作物にあわせた処理を行う。



3 作品を提出・展示をする。

○完成した生徒から、作品のコンセプトや工夫した点を書くコメント用紙を記入させ、棚や机の上などに展示するよう伝える。



4 授業を振り返る。

- 自分の作った食品サンプルと他の人の作ったサンプルを見比べ、どんな工夫をすれば本物らしくみえるか、あるいは、なぜその作者はそのような作品に仕上げたのかを考えさせる。
- 毎日当たり前のようになっている「食事」であるが、食物だけでなく、その食べ方や盛りつけ方、食べる意味（お節やちまきなど）について、考えるきっかけ作りとする。

（生徒の作品）



（板書例）

食品サンプルを作ろう

- 1 めあて・・・食品の持つ「質感」「シズル感」を大切にして食品サンプルを作る。
- 2 アイディアスケッチ→どんな食品を作るのか、どんな工夫をすれば本物らしくなるのか、なぜの食品を選んだのか
- 3 プラスチック粘土の使い方（注意点）について
- 4 制作にあたっての留意事項
- 5 振り返り→自分が選んだ食品をなぜそのように仕上げたのかを考える。

さらに、食品サンプルを作ることを通しての食品についてより詳しく知る。
本物らしさを追求することで、その食品の持つ特徴を知る。食品そのものだけでなく、食器や盛り付け方も大きな意味をもつことを知る。



◆ポイント

食肉加工センターに勤めている坂本さんを主人公にした本「いのちをいただく」を資料に、自分は食べ物の命を頂いて生きてきたことを実感し、「いただきます」の意味を考え、感謝して食べるきっかけとする。

◆なぜこの授業か

食事のたびに口にしている「いただきます」という言葉は、食べ物やそれを作ることに携わってくださった方々への感謝の意味が込められていることは知っているが、実際食べ物の命について深く考えたことのある生徒は少ない。そこで「牛肉」という命ある食材に日々向き合っている、食肉加工センターで勤めておられる方を題材にしたこの本を通して、人間は他の生命体の命の支えによって生きていることを知り、命を頂いていることの意味を考えさせたい。

◆本時の目標

- ・人間は生命体の命を奪わないと生きていけないことを理解し、他の生命への感謝の気持ちを抱き、生活しようとする気持ちをもつ。

◆食育の視点

- ・自分は、多くの食べ物の命によって生かされていること知り、そのことに感謝する心をもつ。

【感謝の心】

◆こんな活動も

- ・調理をしよう(肉の調理)(家庭)
- ・食品の選択と流通(家庭)

◆指導計画 全1時間(本時)

- ・「いのちをいただく」 女の子の話

本「いのちをいただく」(西日本新聞社) 文 内田美智子 絵 諸江和美 監修 佐藤剛史 について
あらすじ

食肉加工センターに勤める坂本さんは、大事な仕事だとはわかっていながら、「いつかやめよう、いつかやめよう」と感じています。そんな坂本さんが、息子「しのぶくん」と、みいちゃんという牛を大事に育ててきた「女の子」とのかかわりを通じて「もう少し、この仕事をつづけよう」と感じるまでを書いています。

本の内容は多様な道徳的価値観が読み取れるため、授業内容に合わせ、「女の子」とのかかわりを通して「食べ物の命」について考えられるよう一部抜粋して授業展開します。



◆授業の流れ

1 「いただきます」という言葉の込められた意味について知る。

- 食べ物への命と食べ物に関わってくださった人への感謝が込められていることをおさえる。
- 本時は、食べ物への感謝について考えることを伝える。

2 「屠畜(とちく)」について知る。

- ステーキと焼き肉の写真から、牛肉は牛を屠畜して加工されたものだということを知る。
- 屠畜とは、家畜などの動物を殺すことであることを伝え、人間は自然死した肉を食べしているのではないことをおさえる。

3 資料を読む。

- 「いのちをいただく」(西日本新聞社)を読む。
- 資料中には抽象的に書かれている、屠畜の実際について補足し、人間が一方的に食べるために育てるのが家畜であるということを伝える。



4 資料について考える。

みいちゃんはなぜ、なみだを流したのでしょうか。

- 人は大きく感情が動かされたときに涙が出ることをおさえ、牛のみいちゃんにも同様のことがおこったのではないかと考えさせる。

女の子はなぜ、お肉を食べたのでしょうか。

- はじめはいやがって食べなかったことを確認し、その気持ちの変化を感じ取るよう伝える。



5 他の食材についても考える。

- 給食配膳写真から、米や野菜などにも命があることに気づかせる。

6 本時の感想を書く。

(板書例)





◆ポイント

日本初の女性農学博士である辻村みちよの業績を追った文章を通して、真理を探究するのにどんなことが大切なのかを考えさせる。併せて、辻村みちよが研究対象とした「お茶」について、その効能を知ることができる。

◆なぜこの授業か

日本初の女性農学博士・辻村みちよの業績を追った文章を通して、真理を探究するためには何が大切なのかを考えさせ、自ら道を切り開き、真理を探究しようとする実践意欲と態度を育てたい。併せて、辻村が研究対象とした「お茶（緑茶）」について、その効能を知ることと嗜好飲料について学ぶとともに、摂取の在り方について考えさせたい。

◆本時の目標

- ・ 真理を探究するためには何が大切なのかを考え、自ら道を切り開き、真理を探究しようとする実践意欲と態度を身につける。

◆食育の視点

- ・ 「お茶（緑茶）」には、ビタミンCの他、カテキン、タンニンが含まれることを知り、その効能を理解する。 【食品を選択する能力】
- ・ 「お茶」の効能を理解するとともに嗜好飲料の摂取の在り方を考える。 【食品を選択する能力】
- ・ 日本の重要な輸出品であった「お茶（緑茶）」にビタミンCが豊富に含まれることをつぎとめたことが輸出量の増大につながったことを知る。 【食文化】

◆こんな活動も

- ・ 嗜好飲料について調べよう。（家庭）
- ・ 嗜好飲料の摂取の在り方について考えよう。（保健体育）

◆指導計画 全1時間（本時）

- ・ 根本を究めて －「お茶博士」辻村みちよ－

◆授業の流れ

1 科学者について話し合う。

○どのような人を知っているか、その人について知っていることを発表させる。

2 資料を読む。

・『根本を究めて－「お茶博士」辻村みちよ』を読む。
(光村図書 中学道徳3 「きみが いちばん ひかるとき」)

3 辻村みちよさんはどんなことをした人か発表する。

○科学者としての功績を読み取らせる。

- ・当時女性には入学が認められていなかった大学で研究を続け、長年の夢だった研究者になった。
- ・日本の緑茶にもビタミンCが含まれることを立証した。
- ・緑茶から渋みの成分を世界で初めて取り出し、4種のカテキン類であることを解明した。



4 辻村みちよが研究対象とした「お茶(緑茶)」について知る。(栄養教諭から説明を受ける)

- ・お茶は、コーヒーや清涼飲料、ジュース、スポーツドリンクとともに嗜好飲料である。
- ・ひとの水分必要量は1日に約2.5L(約1Lを食品から摂取、残りの約1.5Lを水分として摂取)。私たちの生活では、この1.5Lの水分を飲み物などで摂取するのが一般的である。
- ・渋味、苦味、うま味などの独特な味わいをもつ緑茶には、人間の健康に良い影響を与えるとされる成分が多く含まれており、様々な効果・効能がある。

5 関東大震災に見舞われたとき、みちよが化学てんびんだけ抱えて飛び出したのは、どんな思いがあったからかを考える。

- ・今やっている研究には、化学てんびんがどうしても必要だから守らなければならない。
- ・どんな状況でも研究を続けたいという強い思い。

6 みちよは、どうして「あせらず、ゆっくり、たゆみなく。」という信条を貫くことができたのかを考える。

- ・探究の過程を苦しみながらも楽しんでいたから。
- ・早急に結果を求めるのではなく、この心情が大切であることを実感していたから。

7 辻村みちよの生き方から学んだことをについて話し合う。

(板書例)

○「あせらず、ゆっくり、たゆみなく」	○「探究の過程を苦しみながらも楽しんでいたから」	○「みちよの生き方から学んだこと」	○化学てんびんだけ抱えて飛び出したみちよの思い ・どんな状況でも研究を続けたい	写真 研究するみちよ P77 写真 お茶 P75 お茶について 知ろう	写真 関東大震災の様子 写真 化学てんびん	「根本を究めて－『お茶博士』辻村みちよ」 ◎心理を探究するのに大切なことは、何だろう。	科学者の例 ・山中伸弥 ・すず細胞 ・牧野富太郎 - 植物分類学の父
--------------------	--------------------------	-------------------	---	--	---	---	--

21 中学校 特別活動 『給食室からの一口メモ』の活用



◆ポイント

学校給食の献立や食材について記載した『給食室からの一口メモ』は毎週、給食委員会より発行している。「ちょこっと食育」の一つのかたちとして、身近な話題から先人が大切にしてきた生活の知恵を学んだり、最近の食に関する話題を実感したりすることができる。

◆なぜこの授業か

何気なく食べている毎日の学校給食の中に、教科の授業では扱うことがない「大切なこと」が多くある。そのような話題を集めて発行しているのが『給食室からの一口メモ』である。短時間ではあるが、毎日続けることで、食や食材についての興味・関心を持たせるとともに食文化に関わる知識を深めて、食の世界を拡げていきたい。

◆本時の目標

- ・ 本日の給食に関わる話題について『給食室からの一口メモ』を読みあげて、新しい知識を得る。
- ・ その話題について、給食中の会話などを通じて教室の仲間とともに理解を深めていく。
- ・ 指導者(担任等)の適切な助言を加えることで、さらに理解を深め、一層の興味・関心へつなげる。

◆食育の視点

- ・ 日頃の食環境と自分の食生活の関わりを理解し、地産地消の重要性に気づく。 【食文化】
- ・ 献立や使用している食材から、食の安全性などについての理解を深める。 【食品を選択する能力】
- ・ 献立の中から各地・各国の料理やその歴史などを学ぶ。 【食文化】

◆こんな活動も

- ・ 給食委員が中心となって「一口メモ」の話題をさらに調べて「壁新聞」として掲示する。
- ・ 「一口メモ」の話題を中心に、給食委員だより(通信)の中で「食育クイズ」を掲載する。
- ・ 学校行事「文化発表会」のなかで「壁新聞」や「食育クイズ」を展示して、食育の啓発を行う。

◆指導計画 毎日(給食時間)

- ・ 毎日、できるだけ継続して取組をすすめる。
- ・ 給食準備のあと、給食委員が「一口メモ」を読みあげる。
- ・ 可能な限り、H Rの「一日のふりかえり」の中でも、本日の話題を取り上げて話を深める。

◆給食委員会の活動について

- 『給食室からの一口メモ』は教室内の掲示板上に常に掲示する。
(1年を通じて固定の場所に掲示することが望ましい。)

- 給食準備が終了後、食事を始めるあいさつの前に給食委員(又は係)が前に出て、当日の献立もしくは食材について書かれた『給食室からの一口メモ』の記事を読む。

- 食事前のあいさつをして、食事をはじめる。
○各班の食事での会話のなかで『給食室からの一口メモ』の話題について触れるようにする。
○指導者(担任等)は各班の会話に耳を貸しながら、適切にその話題に対する助言や補足をする。
・給食委員はクラスの中で次につながるような話題があれば、『給食ノート』に記録しておく。

4 給食委員会の活動につなげる

- 各教室で話題となり、さらに多くの生徒が興味・関心をもつような話題について、引き続き調べさせて「壁新聞」や「食育クイズ」などにまとめさせる。
- 「壁新聞」や「食育クイズ」を学校掲示板や廊下などに掲示し、全校生徒に見てもらいように呼び掛けさせる。
- 主な掲示物などは学校行事のひとつである「文化発表会」でまとめて掲示発表する機会を設ける。

- 生徒間で興味・関心が高い話題については、さらに『給食だより』や『給食室からの一口メモ』でとりあげる。

- 必要に応じて各教科と連携して、適切な単元や教材等のなかで授業として展開する。

(一口メモの例)

日付	今日の献立	一口メモ
○日	- 玄米入りご飯 - キーマカレー - ごまじゃこサラダ	玄米はもみ殻だけを取り除いた米です。白米とちがって、ぬかや胚芽を残すので栄養価が高いです。特に栄養価が高いのはビタミンB1と食物繊維で、ビタミンB1は疲れた体を回復するのに役立ち、食物繊維はおなかの調子を整えたり、よく噛むことによって肥満の予防にも役立ちます。
△日	- コッペパン - わかめスープ - ビーンズサラダ - 黒糖プリン	わかめスープには新たまねぎが入っています。新たまねぎは、春先にとれて、甘みが強く水分が多いたまねぎで実もやわらかいので生でも食べられます。たまねぎを刻むと涙が出るのは、辛みの成分の硫化アリルによるもので、この硫化アリルは血液をサラサラにするのに役立ちます。



22 中学校 特別活動 災害に備えて非常時の食を考えよう



◆ポイント

1995年1月17日の阪神・淡路大震災など、日本各地をはじめ世界各地で自然災害が頻発している。阪神・淡路大震災の教訓を風化させないために、その当時の給食を振り返り、非常時の食について考えることで、「生きる力」を育む。

◆なぜこの授業か

いつ大災害に見舞われるかわからない今日、日常からさまざまな「備え」をすることが必要となっている。兵庫県が発信する防災教育の取組のなかで、非常時における「食」について考えることを通じて、日頃からの防災意識をもつことにつなげたい。また、「災害時に命・生活を維持する手立て」として考えられた防災給食の献立を通じて、当時の給食再開の実際を振り返りながら、災害時の「自助」について考えたい。

◆本時の目標

- ・災害時の「食」を通して、命を守るために大切なことについて考える。
- ・救助が来るまでの「自助」の間、家庭にあるものを使ってつくることができる料理などを考え、平素から非常時に必要な「食の備え」について知る。

◆食育の視点

- ・命や生活を維持することに必要不可欠な「食」について学ぶ。【食事の重要性】
- ・非常時にも健康保持のために望ましい栄養や食事のとり方について考える。【心身の健康】
- ・「自助」の実際を知ることを通じて、食の備えの大切さを感じる。【感謝の心】
- ・「自助」から「共助」に変わるときに、地域の人々と協力して「食」について考えることの必要性を理解して、自分に何ができるかを考える。【社会性】

◆こんな活動も

- ・1月17日の防災給食の実施(学校給食)
- ・1月17日の防災集会の実施(特別活動)
- ・非常時の「食」について、備蓄や非常食などさまざまな観点で考えよう(家庭)
- ・生命の維持、健康の保持のために必要な栄養や食事や水分のとり方などを知ろう(保健、家庭)

◆指導計画 全1時間(本時)

- ・災害に備えて非常時の食を考えよう



◆授業の流れ

1 市町の防災課の方からの防災についての話を聴く。

- ハザードマップから分かることを考えさせる。
- 緊急地震速報やシェイクアウト訓練について知り、災害時をイメージさせる。
- ・生徒自身がイメージすることや訓練によって実際の災害時における「初動」が変わることを知る。

2 在宅時に大地震が起きた場合について考える。

- ライフライン(水道・ガス・電気)や周辺の被災状況(道路・交通など)はどのようなのかについて具体的に考えさせる。

3 「非常時の食」について考える。

- 自分の家の冷蔵庫を想定して、その中身について具体的にワークシートに記載させる。
- 班員とともに各自のワークシートをもとに協議をすすめさせ、災害時の「自助」としての食について考えさせる。
- ・電気が通っていない場合の冷蔵庫がどのようになり、その中身をどのように活用するかを考える。

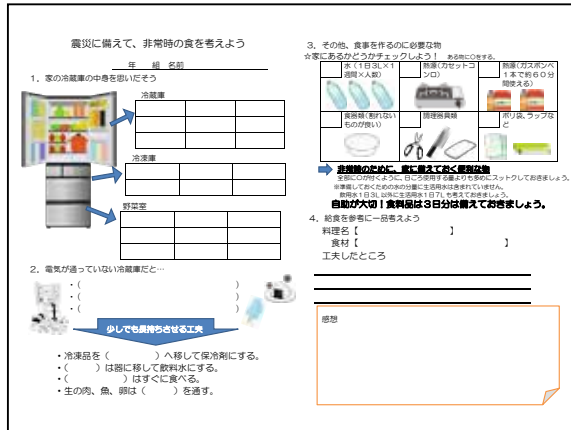
4 今日の防災給食の献立について考える。

- 「高野豆腐の卵とじ」を例に、調理を含めて非常時を想定して考えられた献立であることをおさえる。
- 「防災給食」の献立を参考にして、自分の家の冷蔵庫(ワークシート)にあるもので、何か一品、非常時の献立を考えさせる。

5 授業を振り返る。

- 授業の感想を発表させる。
(感想シートを配布して、記入させてもよい。)
- 「非常時の食」について、学んだことを再確認させる。

(板書例)



「非常時の食」についてワークシート



「防災給食」についての解説書

非常時の「食」

大地震(想定震度7)が「家にいるときに」に発生

ライフライン(水道・ガス・電気)はどうなっている？

周辺の状況(道路・交通など)はどうなっている？

「停電・道路が寸断」という状態を想定

自分の家の冷蔵庫を考えよう

中身は？

停電になったら中身はどうなる？

長く・無駄なく利用できる方法は

料理をつくるために他に必要なものは？

非常時の「食」についてわかったこと

23 中学校2年 特別活動 「勝負メシⅠ」 ～部活動で力を発揮できる「食」を～



◆ポイント

年齢、身長、スポーツをしているか・していないかにより、エネルギー必要量は個人によって違うことを学習する。また、自分に必要な摂取エネルギーを計算することで栄養に関心をもち、普段の健康的な生活に活かしていくことができる。

◆なぜこの授業か

中学生の生活の中心である学習と部活動。部活動(スポーツ)をする上で必要な食事量や内容、1日3食のそれぞれのもつ役割と効果的な補食の摂り方を学習していく。部活動を通して「食事も練習の1つ」という意識をもち、自ら進んで継続的に食生活を改善していこうとする態度を身につけることができる。

◆本時の目標

- ・自分の食生活を見つめ直し、規則正しい生活習慣、運動と睡眠、食生活の大切さを学ぶ。
- ・自分に必要な食事内容を理解し、バランスのとれた食事を考えることができる。

◆食育の視点

- ・自分の食生活の課題とそれを解決するための方法を考えることができる。【食事の重要性】
- ・自分に合ったバランスのよい献立を考えることができる。【心身の健康】

◆こんな活動も

- ・運動と健康 食生活と健康(保健体育)
- ・中学生の食生活と栄養(家庭)
- ・動物の体のつくりと細胞 カロリーの意味と計算(理科)
- ・給食の献立の紹介の放送 今日の献立、献立ボードへの掲示(特別活動)

◆指導計画 全3時間(本時 3/3)

- 第1次 「とらメシ」お弁当づくりにチャレンジ(1時間)
トライやる・ウィークで事業所に持っていく元気の出るおいしいお弁当を作る。
- 第2次 「とらメシ」の発表(1時間)
- 第3次 「勝負メシⅠ」 ～部活動で力を発揮できる「食」を～ (1時間)



◆授業の流れ

1 部活動で力を発揮するために気をつけることを考える。

○どんなことに気を付けると良いか発表させる。

- ・目標をもつ、集中力、けがの予防など。
- ・規則正しい生活習慣(睡眠、休養)が大切。
- ・食事の摂り方に気をつけると良い。

2 一流アスリートの食事から「スポーツと食事について」考える。

○栄養士が考えた実際の食事の写真から考えさせる。

○競技の種類等に応じて食事内容が異なることに気づかせる。

- ・競技の種類や性別によって食事の量や内容が違う。
- ・食事の摂り方によって力の発揮具合が変わる。



3 部活動で力を発揮するための夕食を考える。

○料理カードを組み合わせ、自分の夕食の献立を考え、エネルギー量を計算させる。

○自分の考えた夕食をまとめ、どのようなことを考えて作ったか説明させる。

- ・私はもっと筋力をつけたいといけなかったので、それにあった食事を考えたい。
- ・考えていたよりたくさんの量を摂らないといけなかったことが分かった。

4 効果的な補食の摂り方について考える。

○必要なエネルギー量を食事では摂れないときは、間食で補充することを伝える。

- ・間食でも必要な栄養が補える。
- ・一日の食事を総合的に考えられるようにする。



5 本時の授業の振り返りをする。

○授業を通して分かったこと、感想をまとめ発表させる。

- ・スポーツをしていると思っていたよりたくさんのエネルギーを消費していて、普通よりたくさん食べないといけないことが分かった。
- ・部活動の種類によって、どんな食品を食べたら良いかなど、食事についての意識を高めることができた。
- ・学んだ事を実践し、これからの活動に活かしたい。

(板書例)

部活動で力を発揮するために気をつけたいこと
練習×睡眠×栄養×努力⇒勝利に近づく
アスリートの食事写真について考える。
スポーツ(選手)によって食事の摂り方が違う。
部活動で力を発揮するための夕食を考える。
効果的な間食の摂り方について考える。
振り返り

<参考文献>「賢く食べて結果を出す! スポめし」 細野恵美 朝日新聞出版

24 中学校3年 特別活動 「勝負メシⅡ」 ～受験期の食事について考えよう～



◆ポイント

大きなストレスのかかる受験。受験を乗り切るために、強い体と心をつくる食生活について考えることができる。

◆なぜこの授業か

受験に向けて、3年生は精神的にも肉体的にも大きなストレスがかかる。長い受験期を乗り越えることができるよう、強い体と心をつくるための生活や食事について考え、受験期の大切な時期を食事の面から支える。

◆本時の目標

- ・栄養(食事)が体の土台をつくっていることを知り、受験期の食事について考えることができる。
- ・受験期の生活の仕方について考え、実践することができる。

◆食育の視点

- ・健康づくりには毎日の規則正しい生活習慣が大切であることを理解する。【心身の健康】
- ・長い受験期や試験前日・当日に気をつけたい食事について考える。【食事の重要性】

◆こんな活動も

- ・運動と健康 食生活と健康(保健体育)
- ・中学生の食生活と栄養(家庭)
- ・給食の献立の紹介の放送 今日の献立、献立ボードへの掲示(特別活動)

◆指導計画 全1時間(本時 1/1)

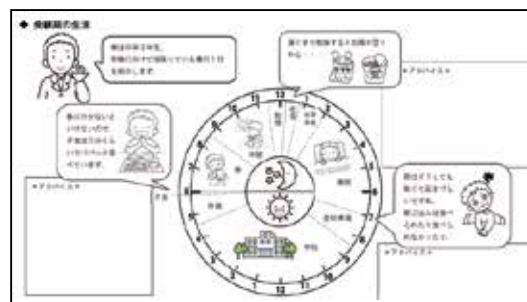
「勝負メシⅡ」～受験期の食事について考えよう～(1時間)



◆授業の流れ

1 受験期の自分の生活について考える。

- 受験に向けて、ワークシートを使い、自分の生活を見つめさせる。
- ・睡眠時間が短く、朝は眠くて起きづらい。
 - ・寝る時間が遅く、朝ぎりぎりまで寝ているので、朝ご飯を食べる時間がない。
 - ・塾で夕食をとる時間があまりない。
 - ・遅くまで勉強するので、夜食にお菓子を食べている。



2 長い受験期を乗り切るための食事について考える。

心得その1 ～体調を整えて、全力を出せるように～

- 日頃から規則正しい生活を心がける。
- 栄養バランスの整った食事を心がける。
- 朝食をとる。⇒睡眠中に下がった体温を上げ、エネルギーを補給する。
※日頃から、朝食をとる習慣を身につけておく。
- 試験前日・当日は普段食べ慣れているものや消化吸収のよいものを食べ、特別なものは控える。

心得その2 ～ストレスを上手に解消～

- 食事の時間には、家族や友人と会話を楽しむ。
- 軽く運動をする。
- 休養をとることを心がける。



3 分かったことをプリントにまとめる。

- ・受験期においても、規則正しい生活や栄養バランスの整った食事を心がけたい。
 - ・ストレスがたまったら、食事の時間に家族や友人に相談しようと思う。
- 受験期の生活や食事について理解させ、できることから実践していくように声をかける。
- 「勝負メシ」とは、「日常の食事」のことであり、日頃から規則正しい生活を心がけ、栄養バランスのとれた食事をとることが大切であることを理解させる。
- 
- A photograph showing the backs of two students' heads as they look towards a screen or board in a classroom setting.

(板書例)

勝負メシⅡ ～受験期の食事について考えよう～

- 1 自分の生活を振り返ろう。
・朝、起きづらい。 ・夜食をたくさん食べてしまう。 ・塾で夕食の時間があまりない。
⇒規則正しい生活が大切！朝食をとり、体や脳を目覚めさせる。
- 2 受験期の食事の心得
心得その1 ～体調を整えて、全力を出せるように～
心得その2 ～ストレスを上手に解消～
- 3 分かったこと

長い受験期を乗り切るために、普段から規則正しい生活や栄養バランスのある食事を！

25 中学校 総合的な学習の時間 食育ワークショップ～食について考えよう～



◆ポイント

将来にわたり、健康な生活を送るため、各ブースでの様々な体験を通して、自分自身の生活を振り返る。

◆なぜこの授業か

食べたいものが何でもすぐに手に入れることができ、「食」について考える機会が少ない中で、このワークショップの体験を通して、健康と食について考え、自分自身の生活を振り返り、今後の実践につなげる。

◆本時の目標

- ・将来にわたり、健康な生活を送るため、自分自身の食生活を振り返り、今できることを考える。

◆食育の視点

- | | | |
|-------|---------------------------|-------------|
| ・ブース1 | 自然災害に備えて非常持ち出し袋を準備しよう | 【食品を選択する能力】 |
| ・ブース2 | 身近にある食品やおやつの着色料について学ぼう | 【食品を選択する能力】 |
| ・ブース3 | 摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを考えよう | 【心身の健康】 |
| ・ブース4 | 塩分濃度とだしのうまみの関係を知ろう | 【食文化】 |

◆こんな活動も

- ・食品の選択と購入(家庭)
- ・地域の食材と食文化(家庭)
- ・健康な生活と病気の予防(保健体育)
- ・食の安全について調べよう(家庭)

◆指導計画 全1時間(本時 1/1)

- ・食について考えよう

◆授業の流れ

ブース1 「我が家の防災袋を作ろう」

準備物 非常持ち出しカードセット、非常持ち出し袋、5年保存水(2L 1本、500ml 4本)、2Lペットボトル12本、非常持ち出しカード解説(配布用)

展開1 班で非常持ち出し袋の中身を考える。

○ 35 枚のカードの中から 9 枚選ばせる。

2 選んだカードについて意見交流する。

○ 選んだ理由なども発表させる。

3 実際の非常持ち出し袋の中身の説明を聞く。

○ 5 年保存水・アルファ化米・缶詰など、特に食品について説明をする。

○ ローリングストックについて説明をする。

○ 家族構成によって中身が異なることや定期的に中身を見直すことの大切さを伝える。

4 非常持ち出し袋について、わかったことをまとめる。



ブース2 「着色料体験コーナー」 ※

準備物 給食用物資(天然着色料使用のたくあん、梅干し、福神漬けなど)、合成着色料入り漬物(たくあん、梅干し、福神漬けなど)、100% オレンジジュース、合成着色料入りジュースなど、ビーカー、毛糸(羊毛 100%)

展開1 実験に使った食品を見比べる。

2 着色料について説明を聞く。



天然着色料：花や野菜などの自然の原料から作られた着色料

合成着色料：石油系のコールタールなどから人工的に作られた着色料

3 着色された毛糸を水洗いし、その違いを知る

天然着色料：毛糸の染まり→薄い

合成着色料：毛糸の染まり→濃い

4 身近なおやつに含まれている着色料や食品の原材料表示について知る。

○ 表記内容・表記箇所などについて、実物等を用いて説明する。

ブース3 「エネルギー消費体験コーナー」

準備物 50kcal 分のおやつの見本または見本カード、運動・活動と時間の表、バランスを示す掲示物、ストップウォッチ、ホイッスル、なわとび

展開1 エネルギーの摂取と消費のバランスについて知る。

○ 摂取：食べること、消費：運動や日常生活

○ 摂取と消費のバランスが大切であることを理解させる。

2 50kcal の消費を 5 分間のなわとびで体験させる。

3 栄養成分表示の見方について知る。

4 摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスについて分かったことをまとめる。



ブース4 「みそ汁飲み比べ体験コーナー」 ※

準備物 給食のみそ汁、インスタントのみそ汁(具のないもの)、紙コップ、鍋、お玉、だし材料見本(干ししいたけ、煮干し、昆布など)、塩分濃度計、コンロ

展開1 みそ汁の飲み比べをする。

○ 給食のみそ汁とインスタントのみそ汁を飲み比べさせる。

2 飲み比べて、感じたことを発表する。

3 塩分濃度やだしの効果、和食のよさについて知る。

○ だし材料の紹介をする。(干ししいたけ、煮干し、昆布等)



※合成着色料やインスタントのみそ汁がマイナスのイメージにならないよう配慮する。



◆ポイント

噛む回数が少ないと、栄養が体内にうまく吸収されない。よく噛むと食べものがどのように変化していくのかという物語(劇)を通して、よく噛んで食べることの重要性を伝える。

◆なぜこの授業か

よく噛んで食べることは、食べ物を細かく噛み砕き消化・吸収を助けるばかりでなく、発音を助ける、肥満を防ぐといった効果をもたらす。「一口30回噛んで味わって食べる」という食習慣を身につけ、毎日の食事で実践できるようにしたい。そこで、劇を実演したり、他グループの発表を見たりして、望ましい食事の仕方について学んでいく。

◆本時の目標

- ・よく噛んで食べることが大切であることを知り、実践しようとする意欲や態度を育てる。
- ・自分や友だちの劇の役割を通して、自分の体の働きについて知る。
- ・友だちの発表を、関心をもって見ることができる。
- ・気づいたことを言葉や手話などを使って発表することができる。

◆食育の視点

- ・健康な体を作るために、よく噛んで食べることができる。

【心身の健康】

◆こんな活動も

- ・よく噛んで給食を食べよう(日常生活の指導)
- ・他学部の手本となるように給食を食べよう(日常生活の指導)
- ・自分たちで栽培・収穫した野菜を食べよう(作業学習)
- ・のり巻きを作って、よく噛んで食べよう(生活単元学習・家庭科)

◆指導計画 全15時間(本時 8/15)

- 第1次 劇を知り、自分の役割を決めよう(2時間)
- 第2次 グループで練習し、お互いのグループの発表を見よう(8時間)
- 第3次 幼稚部・小学部の前で発表しよう(2時間)
- 第4次 幼稚部・小学部と一緒に給食を食べよう(3時間)



◆授業の流れ

1 はじめのあいさつをする。

○指導者(話者)への注目を促す。

○手話を用いる。

2 前時の振り返りをする。

○写真や動画を見ながら振り返る。



3 「よく噛もう」の劇を発表する。劇を見る。

○演じる側は、一人で又は教師と一緒に演じる。

○見る側は、一人で又は教師と一緒に見る。

○教師は、演じる側へは、セリフのタイミングや困ったときのフォローをし、見る側へは、よく噛むと食べものがどのように変化するのかに注目するように説明を行う。



4 本時の振り返りをする。

○発問「役を通して何がわかりましたか。」

- ・噛むのが3回だけだと栄養が入らない。
- ・よく噛むのが大事
- ・30回噛んで食べる。

○振り返り教材・イラストを用意する。



5 次回の予定を聞く。

○生徒がイメージをしやすいようパワーポイントでイラストを使用し、次回の予定を知らせ見通しをもたせる。

6 おわりのあいさつをする。

○指導者(話者)への注目を促す。





◆ポイント

偏った食材だけを食べていても、健康へはつながらない。赤・黄・緑の3つのグループの食品がそれぞれ力を与え、健康を支えていることについて、物語(劇)を通して学ぶ。

◆なぜこの授業か

生徒たちは、好き嫌いはあるとしても、食べることへの興味や関心は高い。しかし、食べものや食事がどのように自分自身の健康につながっているのか知っている生徒は少ない。食習慣が偏食や肥満など、将来に影響を及ぼすことを考えると、今のうちから自分で健康を保つための知識や技能を身につけてほしい。そこで、劇を実演したり、他グループの発表を見たりして、バランスの良い食事について学んでいく。

◆本時の目標

- ・ 健康な体を作るために、バランスのよい食事をしようとする意欲や態度を育てる。
- ・ 自分や友だちの劇の役割を通して、自分の体の働きについて知る。
- ・ 友だちの発表を、関心をもって見ることができる。
- ・ 気づいたことを言葉や手話などを使って発表することができる。

◆食育の視点

- ・ 元気な体を作るために好き嫌いなく食べようと努力する。
- ・ 赤・黄・緑の3つのグループの食品をバランスよく食べようとすること。

【食事の重要性】

【心身の健康】

◆こんな活動も

- ・ 給食を残さず、なんでも食べよう。(日常生活の指導)
- ・ 他学部の手本となるように給食を食べよう。(日常生活の指導)
- ・ 黄・赤・緑の3つのグループの食品をそろえたのり巻きを作って食べよう。(生活単元学習・家庭科)

◆指導計画 全 15 時間 (本時 8 / 15)

- 第1次 劇を知り、自分の役割を決めよう(2時間)
- 第2次 グループで練習し、お互いのグループの発表を見よう(8時間)
- 第3次 幼稚部・小学部の前で発表しよう(2時間)
- 第4次 幼稚部・小学部と一緒に給食を食べよう(3時間)



◆授業の流れ

1 はじめのあいさつをする。

○指導者(話者)への注目を促す。

○手話を用いる。



2 前時の振り返りをする。

○写真や動画を見ながら振り返る。

3 「なんでも食べよう」の劇を発表する。劇を見る。

○演じる側は、一人でまたは教師と一緒に演じる。

○見る側は、一人でまたは教師と一緒に見る。

○教師は、演じる側へ事前にセリフを確認や出だしを確認し自発性を促したりする。

○教師は、見る側へ注視するところの声かけを行う。



4 本時の振り返りをする。

○発問「役を通して何がわかりましたか。」

- ・肉はたんぱく質だから赤色のグループ
- ・黄色は体をあたためる。
- ・なんでも食べたら元気になる。

○振り返り教材・イラストを用意する。



5 次回の予定を聞く。

○生徒がイメージをしやすいようパワーポイントでイラストを使用し、次回の予定を知らせ、見通しをもたせる。



6 おわりのあいさつをする。

○指導者(話者)への注目を促す。



◆ポイント

生徒の障害の特性は様々でも、わかりやすいイラスト、カードを使うことで、どの生徒も楽しく参加できる。また、無理なく練習できる教材を使用することで、正しいお箸の持ち方を意識することができる。

◆なぜこの授業か

好き嫌いをなくすことが自分自身の健康へつながることを学び、「三大栄養素」とともに学習することで食への関心を高める。また、食事マナーの一つである「お箸の正しい使い方」を学び、日頃からお箸の持ち方を意識することを促す。

◆本時の目標

- ・食べ物には3つの働きがあることを知る。
- ・バランスよく食べようとする気持ちをもつ。
- ・自分の食事の仕方を振り返り、正しくお箸を使おうという意欲をもつことができる。

◆食育の視点

- ・様々な食品は、全てが栄養素に分類できることを知る。【心身の健康】
- ・バランスよく食べることの大切さを知り、給食や、家庭での食事で、バランスよく食べようとする意欲をもつ。【心身の健康】
- ・お箸の使い方、食事のマナーを身につけ、マナーを守ることが楽しい食事につながることを知る。【社会性】

◆こんな活動も

- ・家庭での食事や調理実習の献立などを振り返り、3つのグループに分類する。(生活単元学習)
- ・お箸を使ってスポンジや豆など、いろいろなものをつまんでみよう。(生活単元学習)
- ・栽培の授業で野菜を育て、収穫、調理まで系統立てた授業を展開する。(生活単元学習)

◆指導計画（全1時間）

- ・食べ物に感謝！お箸を使いこなそう



◆授業の流れ

1 授業の見通しをもつ。

＜食べ物のはたらき＞

○3つのグループに分ける導入をする。

＜マナーよく食べること(お箸の使い方)＞

○学習の流れについてわかりやすく順番を提示する。

2 食べ物のはたらきについて知る。

○元気よく過ごすために必要なこと(食事、運動、睡眠など)について質問し、食に関して意識を向けるようにする。

・食べ物には3つのグループと3つの働きがあることを知る。

○食べ物カードを使って3つのグループに分類させる。

○当日の給食の食材で分類させる。

3 バランスよく食べることを知る。

○給食の献立を見ながら、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることで病気をせず、元気に過ごすことができることを伝える。

4 お箸の使い方について理解する。

○自分のお箸の持ち方を振り返らせる。

・お箸の正しい持ち方を知る。

・正しい持ち方、やめたい箸の使い方などのイラストを見せることで、自分自身を振り返る。

5 お箸を使い、持ち方を確認する。

○お箸カードを使い、各自で確認させる。

- ・ 上の箸の持ち方
- ・ 下の箸の持ち方
- ・ 2本の箸先を合わせる

6 箸の使い方の練習をする

○つまむのが苦手な生徒には、四角いスポンジ、ふわふわの玉、お花紙を丸めたものなど、無理なく練習できるものを準備する。

○最後に、「豆つまみ大会」を行う。

7 授業の振り返りをする。

○3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが、元気よく過ごすために大切であることを理解できたか。

○お箸カードで指の使い方を意識することができたか。

○スポンジなどいろんな素材を使うことで積極的に正しいお箸の使い方を練習することができたか。





◆ポイント

食品は、ただ味わうだけではなく、教材として様々な用途がある。染め出しの場面では、一度消えた絵が紅茶によって浮かび上がる経験を通じて、食品の持つ様々な力への理解を深めることができる。

◆なぜこの授業か

豆乳で絵を描くと、いったんは紙に吸い込まれて絵が見えなくなるが、紅茶にひたすと描いた絵がまた浮かび上がってくる。その驚きと発見から、子どもたちは食品の様々な可能性について理解を深めることができる。

◆本時の目標

- ・食品としての豆乳や紅茶の特徴を知り、画材としても使用することで、その多様性を感じとる。

◆食育の視点

- ・日常口にしている食品の名前や形を知る。食品の特徴を生かした活動を通じて、ひとつずつ異なった性質や作用をもつことがわかる。

【食事の重要性】

◆こんな活動も

- ・豆乳の代わりに牛乳を使用することも可能なので、食物アレルギーを有する児童にも配慮して選択できる。給食で毎日飲む牛乳を画材として使い、豆乳の絵と比べてみよう。(生活単元学習、美術)
- ・たまねぎの皮で布を染めるときれいな黄褐色になる。普段なら捨ててしまうものも役に立つことがわかる。給食室からもらったり、実際にむいたりして染めてみよう。(生活単元学習、美術)

◆指導計画 全2時間(本時 2 / 2)

- 第1次 豆乳のにおいや味にふれ、豆乳を画材として絵を描く。(1時間)
- 第2次 紅茶のにおいや味にふれ、紅茶液で染め出しをする。(1時間)

◆授業の流れ

1 豆乳について知る。

- 豆乳を透明カップに注ぎ、知っていることを確認する。
(名前、色、飲んだことはあるかなど)
- 大豆の実物を見せて、豆乳の原料であることを説明する。
- ・豆乳を試飲して、においや味を感じる。



2 豆乳で絵を描く。

- 豆乳を絵筆にふくませて、ひとりずつ好きな絵を描かせる。
- 画用紙に豆乳が吸い込まれて、描いた線が見えにくくなるので、必要な児童は鉛筆で下書きをさせる。

3 紅茶液をつくる。

- ティーバッグを見せ、知っていることを確認する。
(名前、色、におい、どんなときに飲んだかなど)
- ・ポットの湯をカップに注いで紅茶をいれる。
- ・紅茶液をバットに注ぐ(あらかじめ冷ましたものを使用)。
- ・焼ミョウバンを使用した媒染液を別のバットに注ぐ。



4 染め出しをする。

- 豆乳で描いた線が紅茶で染め出され、浮き上がるところに注目させる。
- ・豆乳で描いた下絵をよく乾かしてから紅茶液につける。
- ・紅茶液をしっかりと切ってから媒染液につける。



5 友だちの絵を見る。

- 「○○さんはりんごの絵を描いていたね。きれいに染められたね」などと声をかける。
- ・乾いたものから見ていく。

6 豆乳ティーを試飲する。

- ・残った紅茶と豆乳(未使用のもの)を混ぜ、砂糖を加えてミルクティー風の飲み物をつくり、試飲してにおいや味を感じる。
- ・紅茶と豆乳を混ぜたものが、おいしい飲み物にもなることを知る。

7 授業を振り返る。

- 身近な飲み物を使って絵が描けることを確認する。
- 意欲的に取り組めたことをほめ、食べ物を使った学習の楽しさを知らせる。



◆ポイント

調理に使う野菜の植え付け、育成、収穫までを行い、収穫の喜びと共に、調理することで、自然の恵みの大切さを知ることができる。

◆なぜこの授業か

野菜を種から育てて収穫し、調理することを通して、完成した料理ができるまでの工程を知り、作ってくれる人への感謝と命あるものをいただく感謝の気持ちを育てる。

◆本時の目標

- ・ 自分達で作った夏野菜を食することで、自然の恵みの大切さを知る。
- ・ 調理器具の安全な使い方や各々の役割を知り、グループで協力することを学ぶ。

◆食育の視点

- ・ 食べ物は、多くの人々の苦労や努力により支えられていることや、食べることは大切に育てた命をいただくことを知る。【感謝の心】
- ・ 仲間と協力しながら料理を作ることの楽しさや仲間と会食する楽しさを知る。【食事の重要性】

◆こんな活動も

- ・ 食事時には、家庭での料理の話題が豊かになり楽しく過ごすことができる。(生活単元学習)
- ・ 野菜を見て、どんな料理ができるか考え、発表することができる。(生活単元学習)

◆指導計画 全5時間(本時 4・5／5)

- 第1次 野菜の収穫(1時間)
- 第2次 夏野菜の植え付け(1時間)
- 第3次 夏野菜の収穫(1時間)
- 第4次 夏野菜を使ったカレーの調理(2時間)



にんじんの切り方の手順表

◆授業の流れ

1 夏野菜を使って何を作るのか、写真を見てイメージを持つ。

2 材料の確認をする。

- 園芸で育て収穫した野菜を発表させ振り返らせる。
- 野菜を見せながら、収穫までの生長を説明する。

3 能力に応じたグループに分かれて調理する。

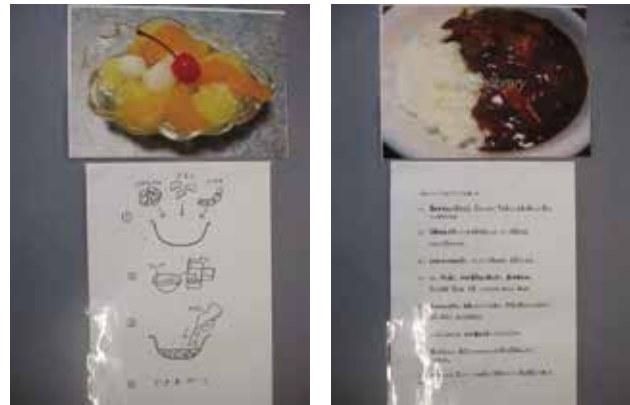
- 支援ツールを活用し、一人で作業をさせる。
- A班：カレー（認知が高く、字が読める）
- B班：ポテトサラダ（絵による視覚支援とマンツーマンで要支援）
- C班：フルーツポンチ（絵による視覚支援と言葉の指示）

4 配膳・会食・片づけをする。

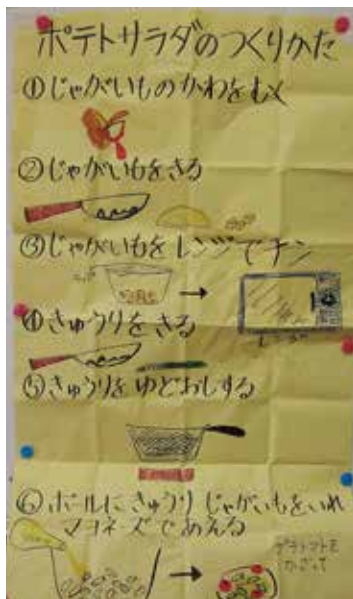
- 作業は協力してできたか振り返らせる。
- 日ごろは家庭で誰がつくっているかなど、会食の話題とする。



その他野菜の切り方の手順表



机上で見る作り方とできあがりの写真



白板に貼る作り方(ポテトサラダ、カレー)



1コ



1コ

必要な調理器具と数量の写真



分るらくに一べた
30の食ったよぐギ食べた
の食ったよぐギ食べた
試合にや化、ネなをええで
前ん消て、エに物方

◆はじめに

運動部活動は、生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立を図り、生涯にわたって心身の健康を保持し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成が目標の一つとして掲げられている。

しかし、大会で結果を出すために、日々厳しい練習をこなすことが唯一の方法だと考えている生徒も多く、運動する自分自身の心と体が健康であることが、目標達成のためにいかに重要か気づいていないこともある。朝食を食べることや、給食を残さずに食べること、おやつ等の間食等を見直していくこと等、食生活を見直すことで、運動能力の向上や、けが予防に効果が期待できることを生徒に伝える必要がある。また、保護者にも啓発することで、家庭での食事を意識してもらい、栄養面からサポートしていただく。

たべえ～る ～食で選手にエールを送ろう～
【試合前日編①】

試合前日の晩ご飯のメニューに悩みませんか？いつも通りでいくのか、特別なものが良いのか、それとも好物にするのか…。当日にしっかり力を発揮できるよう、思いを込めてしまえそうですね。今回は試合前日の晩ご飯のポイントについてです。

- ・時間は？
- 寝る3時間前が原則です。当日集合が6時とすると起床時間は5時、7時間睡眠とすると、10時までには必ずふとんに入ることになります。となると7時までは夕食を終えるのがベストです。

- 汁三菜に（主菜・主菜・副菜2品・汁物）プラス果物&乳製品を基本に献立を考えましょう。

- 炭水化物を多めにとりましょう。(芋・めん類・ビーフン等)
一汁三菜の副菜の1品は肉じゃがやマカロニサラダにしたり、汁物に麺類を取り入れた
りするようにしましょう。
- 炭水化物の吸収を助けるビタミンB1と一緒にとりましょう。
ビタミンB1の多い食べ物・豚肉・うなぎ・大豆・卵・たらこ等
- 

- ねぎやにんにくに含まれているアリシンはビタミンB1の効果をサポートします。
- クエン酸も糖質の吸収を助けます。
クエン酸の多い食べ物→梅干し・レモン・キウイ・グレープフルーツ・酢 等

- 消化のよいものを心がけましょう。
- 食物せんいの多い食品（蒟蒻・ごぼう・きのこ類・ドライフルーツ等）、 
- 油（特に動物性脂肪）が多い食品（揚げ物・焼肉料理等）、
- 生肉（刺身・生卵等）、初めて食べる食材や料理は避けましょう。

- 夕食が遅くなる時は…
- 夕食が遅くなる時の夜ご飯はより消化の良いメニューにして下さい。その際、タンパク質などはどうしても不足してしまうと思うので、通常から気をつけて摂取しておくことをオススメします。また塾等に行く前は、必ず何か食べてから出かけるようにしましょう。(糖質

- 朝食の例→おにぎり、パン、カステラ、わらびもち、バナナ、豆乳、チーズ
ヨーグルト、プリン、フルーツ缶等
夕食の例→万もちうどん、ハムとキャベツのごま和え、フルーツヨーグルト
おみそ煮込みうどん、果物
おにぎり、うなぎ、汁汁、果物 等

たべえ～る ～食で選手にエールを送ろう～

では、具体的にはどんな献立が良いのか一例をご紹介します。この限りではありません
試合前日編①で押さえたポイントを忘れず、ご家庭でアレンジしていただけたらと思いま

- 国内の生産移め
生産量を

- ①フライパンにサラダ油と玉ねぎを入れ、熱し
醤油を添えて蒸れ、中火で煮詰めて水分を飛ばす
②肉のまわりに玉ねぎのすりおろしを入れ、
さらに炒める
③肉のまわりに玉ねぎのすりおろしを入れ、
さらに炒める

- ④アライの1/4にサラダ油大1を入れ、攪し
混ぜる。混ぜて入れ、お菓子を固くするまでよく攪
拌する。

- 材料 大2 小2
 道具 大4 小4

- フライパンで焼くのがお好きなら、
豚肉を加えさらに炒め、豆苗を加え
汁気がなくなるまで炒め、味からまぜる
塩豆苗
- ①鍋にありおアップ・塩小豆・酒・水を加え、煮込み、煮汁を
②フライパンで炒め、豆苗を加え、汁気がなくなるまで炒め、味からまぜる

- ②肉内(200g)・塩梅(1個)・豆腐(1丁)
を加え400cc位煮る (ゆず汁)
ササギ煮シ
鶏肉内(200g)・塩梅(1個)・豆腐(1丁)
を加え400cc位煮る (ゆず汁)
ササギ煮シ

たべえ～る ～家で勝手にエールを送ろう～

試合の時などにはいつもお弁当や水分・補食の用意ありがとうございます！選手達は試合の会間にうれしそうに口にほおばる姿を見て「頑張れ！」と心の中でつぶやいています。今回は夏季大会に向けて、最高のパフォーマンスが発揮できるよう試合当日の食事についてお話させていただきます。

- 試合の日は特別な日**
我がソフトテニス部でも試合を想定し、日々練習を重ねています。食事事も同じように平日は、試合の日に十分に力を発揮できるようバランスを食べる。そして、試合の日は特別なメニューを食べると考えて下さい。

- [illegible]

- ンも戻ってきます。

- ソフトテニスの場合、悪化休憩があることはいずれも少ないです。ですから通常のようなお弁当でも問題はないと安心していただきたいと思います。食べ始めのものを途中で取り出してあれてご用いたに違いない事をお知らせします。簡単に食べられるものがお弁当です。また、朝が早い方、試合までにお腹がすいてしまうことも想定されます。そんな時に手軽に食べられる補食を用意しておくことも大切です。つまり、お弁当というよりは補食というびっぴり用意していた方がよいとおススメします。

- 朝食の日のオススメ食材**
炭水化物源→おにぎり(50g程度)、カステラ、あんパン・ジャムパン、うどん
ゼリー飲料、○○ラムネ、○○○○アメ等
たんばく質源→ゆで卵、ハム、ちくわ、ツナ缶、チーズ、ヨーグルト、プリン、豆乳等
ビタミン・ミネラル源→果物、野菜ジュース、果汁飲料等

たべえ～る ～食で選手にエールを送ろう～

【試合の日コンビニで何買う?】



試合の日、私が試合より気になる(?)「朝食タイム」。
選手達も少しは考えながら食べ物をチョイスしてきてくれるようにな
ったかな?と感じています。
今回は試合の日、どっちの食べ物をチョイスする?2択クイズです。

★「試合の日」の食べ物を買いに来ました。さて、あなたならどっちを選びますか?

A チョコデニッシュ or B ジャムパン



A 焼きそばパン or B カレーパン



A ドーナツ or B カステラ



A いなり寿司 or B 鮭おにぎり



A サラダチキン or B 唐揚げ



A カツサンド or B たまごサンド



A 肉まん or B あんまん



A 和そば or B うどん



A ウーロン茶 or B 麦茶



A 焼き魚 or B ハム



A キャラメル or B グミ



たべえ～る ～食で選手にエールを送ろう～

【試合の日コンビニで何買う? 答え&解説編】

今日のポイントは「試合の日」というところ。いつも伝えているように、普段食生活は「たんぱく質」が大切ですが、試合の日には「炭水化物、特にぶどう糖」が中心になるということ。とにかく消化によいものはどっちかなという点にポイントをしぼって考えてもらえれば答えは簡単!

★チョコデニッシュ or ジャムパン

答え ジャムパン

これは、チョコとジャムのどちらが良いかという問いも、パン生地に注目して考えてもらうための問題でした。デニッシュ生地(クロワッサンみたいなやつ)は生地にたくさんバター(脂肪)がふくまれているため消化がよくありません。

★カツサンド or たまごサンド

答え たまごサンド

これはパン生地ではなく、カツサンドは揚げ物が入っているため脂肪が多く消化によくありません。サンドイッチなら、ハム&チーズやフルーツサンドなどもオススメです。

★焼きそばパン or カレーパン

答え 焼きそばパン

焼きそばパンをオススメしているわけではありませんが、惣菜パンの場合も脂肪が多いか少ないかが選ぶポイントです。カレーパンは揚げている物が多く、カレールーにも動物性の脂肪が多くふくまれているため消化にかかるため、胃に負担がかかります。

★肉まん or あんまん

答え あんまん

★ドーナツ or カステラ

答え カステラ

どちらも脂肪が少ないのはどっち?というポイントです。肉まんの中の挽肉は動物性脂肪がかなり多くふくまれています。ドーナツは油で揚げて作ります。

★和そば or うどん

答え うどん

今回もどちらが消化に良いかという点なのですが、ポイントは、「食物せんい」です。食物せんいは、お腹の調子を整える『第六の栄養素』といわれるくらい大事な栄養素ですが、試合の日には、胃に負担がかかるので必要はありません。和そばはうどんに比べ、食物せんいが多いので、消化に時間がかかります。

★いなり寿司 or 鮭おにぎり

答え 鮭おにぎり

いなり寿司に使っている油揚げは、消化に時間がかかる食べ物の仲間になります。今回はふりていますが、おにぎりの具も消化の悪いものにこだわって選べるようになるとスバラシイですね。

★サラダチキン or 唐揚げ

答え サラダチキン

★ウーロン茶 or 麦茶

答え 麦茶

ウーロン茶はカフェインが多くふくまれているので、利尿効果が高い飲み物です。水分補給のために飲むなら麦茶の方が優れます。

★焼き魚 or ハム

答え 焼き魚

みんながよく試合に持ってくるアイテムの一つですが、ハムとどちらが良いかと考えたら焼き魚です。理由は塩分量が少ないことと、焼く工程で、脂肪が落ちていくからです。

★キャラメル or グミ

答え キャラメル

キャラメルの方がエネルギー量が高く、消化もいいです。おにぎりを食べる時間はなくても、キャラメルを手軽にエネルギー補給ができます。

〇〇部 〇月 活動予定表

日	曜	学校行事	部活動予定	日	曜	学校行事	部活動予定
1	日		OFF	17	火	期末テスト①	OFF
2	月	音楽会活動 ノー部活デー	OFF	18	水	期末テスト②	OFF
3	火			19	木	期末テスト③	13:00~16:00
4	水			20	金	選挙管理委員会	
5	木			21	土		OFF
6	金	漢字検定		22	日		AM練習
7	土		練習試合 7:30集合	23	月	ノー部活デー	OFF
8	日		AM練習	24	火		
9	月	ノー部活デー	OFF	25	水		
10	火			26	木		
11	水	テスト1週間前	OFF	27	金	参観日	
12	木		OFF	28	土		AM練習
13	金		OFF	29	日		OFF
14	土		OFF	30	月	ノー部活デー	OFF
15	日		OFF	31	火		
16	月		OFF				

※ 予定のため、変更する場合があります。
※ 練習を休む場合は必ず事前に連絡をすること。

試合結果

〇月〇日

予選リーグ Bブロック 1位

決勝トーナメント 3回戦敗退

今月の顧問のつぶやき「学校給食」

先生が中学生の頃は、給食はお必ずおかわりしていた記憶しかない。ところが私が母でも「今日、給食おかわりました」と聞くと、手が上がったのは2人……。これはマズい。今の私たちの食生活を考えたら、いつまでもどこでも好きなものを好きなだけ食べられるのだから、だから給食を食べなくて、多少お腹が減っても、家でおやつを食べれば良いのか?

スポーツに打ち込み、勝利を目指している若者たち選手にとって「食」は重要なアイテムの一つだ。とりわけ、栄養バランスが計算された給食を残すなんて考えられない。あわよくば、残ったおかずをおかわりするくらいは我慢をさせてほしい。若者たちの身体は若者たちが食べたものでできている。家での食事も大切だが、「学校給食最前線」を先生は強めている!



資料を作成し、保護者会で配布したり、ミーティング時に生徒と一緒に確認したりする。

ジュニア期のスポーツ栄養に関する本を紹介したり、養護教諭や栄養教諭に資料を提供してもらったりするのも良い。

また、毎月配布する部活動予定表に、食に関する話題を取り上げるのも効果的である。

話題としては、水分補給に必要な量と種類、朝ごはんの大切さ、その競技特性に合った食事バランスなどが考えられる。

成長期のスポーツ選手は、成長に必要な量と、運動で消費する量の両方を食事でもとらなければいけない。ただ、それは特別な食事ではなく、1日3食をバランス良く食べることが基本となる。競技に勝つために必要な技術をささえるのは自分自身の身体であることを折りにふれ伝えていくことも立派な「食育」である。

IV 食育における 関係団体との連携

- 1 兵庫県学校給食・食育支援センター
- 2 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課
- 3 兵庫県農政環境部総合農政課楽農生活室

1 兵庫県学校給食・食育支援センター

「食」に関する意識を高める支援

兵庫県学校給食・食育支援センターは、「安全で安心な物資の供給」と「地産地消の取組を含めた食育支援活動の促進」の2つの事業方針の下、兵庫県教育委員会と密接に連携しつつ、一体となって食育、地産地消を推進しています。

◆兵庫県学校給食・食育支援センターでは出前講座を行っています

学校給食と関係の深い専門家を講師に招いて、小学校・中学校・特別支援学校へ出向き、教科、総合的な学習の時間、特別活動など、学校における様々な時間を活用し、見る・ふれる・食べる等、五感を使って実感してもらう体験型の学習です。

◆出前講座の紹介

☆魚講習会

県内で漁獲される魚の種類・時期・主な漁法や漁業の課題との取組及び魚の栄養等の基本を学ぶ。また、魚を見る・触る・おろすという体験を通して命の大切さを学ぶとともに、生産等に関わる人たちの努力と食への感謝する心を育てる。

☆竹輪を作ろう！講習会

竹輪やかまぼこに加工される魚の種類や漁獲海域を知り、それらの魚を使用し加工したすり身から竹輪に変化していく過程を体験することにより、魚肉を使った加工食品の生産・流通等を学ぶとともに、製造等に関わる人たちの努力と食への感謝する心を育てる。

☆ごはん塾

かまど炊飯を体験し、国内で唯一自給が可能な米を見直し、「米」を通じて生産等に関わる人たちの努力と食への感謝する心を養い、ごはん食を中心とした日本型食生活の大切さを伝える。

☆パン作り教室

県産小麦を使用して地産地消への理解や普及を伝えると共に、兵庫県のパンの歴史や文化についても学び学校給食用パンの理解を深める。

☆手作り豆腐講習会

県産大豆を使用して大豆から豆腐になる過程を体験し、大豆の生産流通や大豆の加工品について学ぶとともに、物作りの楽しさ・難しさを体験し、製造等に関わる人たちの努力と食への感謝する心を育てる。

「魚講習会」の様子



「手作り豆腐講習会」の様子



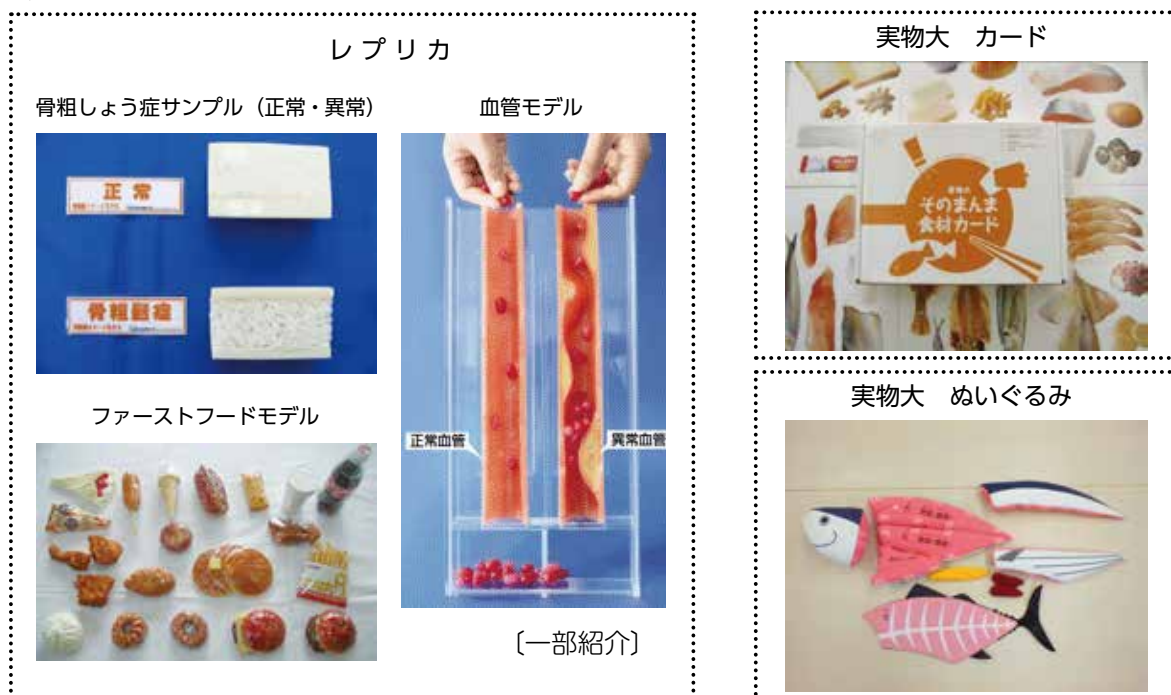
◆兵庫県学校給食・食育支援センターでは食育指導教材の貸し出しをおこなっています

学校における食育活動の一環として、指導媒体としての食育指導教材(フードモデル・DVD・紙芝居・食品カード等)の貸し出しを行っています。授業の中で、貸出教材を通して生徒自身が気づき・学び・主体的な行動を引き出していく指導のための支援をしていきます。

また、食育の推進のため、校内だけでなく市町で開催する学校給食展等の食育イベントなどでも活用されています。

◆指導教材の紹介

実物が手に入らないとき、生徒にリアリティをもってもらいやすくする手立てとして有効です。



◇食育指導教材は、指導要領等と内容がつながっていることが大切です。兵庫県学校給食・食育支援センターでは、現場の意見や要望をいただきながら、使いやすく、生徒の関心を高めていくことができる貸出教材を、これからも充実させていきます。

“出前講座”・“食育指導教材の貸出”の申し込み方法について

◎申し込み方法はそれぞれ次の通りです。

出前講座 ※年度により内容が変わることがあります

毎年3月に教育委員会より各学校へ「出前講習会開催要項」の案内が届きますので、受けたい講習会を一つ選んで申し込み下さい。(申し込み多数の場合は、選考となります)

食育指導教材

兵庫県学校給食・食育支援センターのホームページ内の『食育指導教材の貸出』をクリックすると、保有している貸出教材の閲覧や貸出申請書のダウンロードなどができます。申し込みの前に「学校給食関係食育指導教材貸出要領」をご覧ください。

【問合せ・申込み先】(公財)兵庫県体育協会 兵庫県学校給食・食育支援センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795 URL <http://hyogo-kyushoku.jp>

授業の中での貸出教材の活用例

貸出教材名

① フードモデル『こどもの朝食バイキング』



② 料理カード『食事バランスガイド編』

(実物大)



(群羊社「実物大・そのまんま料理カードシリーズ」)

中学校 2年 技術・家庭科(家庭分野)

単元名 B 食生活と自立「食事の計画」

本時の目標

- ・「食品群別摂取量のめやす」を満たすように食品を組み合わせ、1日分の献立を考えることができるようになる。

食育の視点

- ・食品群別摂取量のめやすをもとにバランスのとれた食事となるように、自分で料理を選択し献立を作成できるようになる。
【食品を選択する能力】

指導計画 全2時間

第1次 献立作成の手順を考える

第2次 1日分の献立を作る

(例) チャーハンの料理カード



裏面には主な材料・分量・
作り方など記載



1 兵庫県学校給食・食育支援センター

授業の流れ

1 学習課題を把握する。

- 朝～夜の3食の献立を作ることを伝える。
- フードモデル①を使って献立1食分を提示する。

2 主食・主菜・副菜・汁物に分類する。

- 「1日の食事で食べたいもの」で出た料理を、4つのグループに分けさせる。
- 料理カード②を提示し、カードの裏には材料や分量がのっているので参考にするように伝える。

3 献立作成の手順を把握する。

- 2であげたものを使いながら、献立作成の手順を考えさせる。

→手順だけではなく、バランスもしっかりと考えさせたり、その際に考える資料についても意見を出させたい。

4 献立作成の手順をまとめる。

- 家庭科ノートを使用し、3で考えたものについてまとめさせる。

5 献立作成の手順をもとに1日分の献立を考える。

- 料理カード②を使い、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせ、食品群別摂取量のめやすを満たした献立となるように工夫させる。

6 本時の振り返りをする。

- 授業記録に今日の感想を記入させる。



フードモデル ①



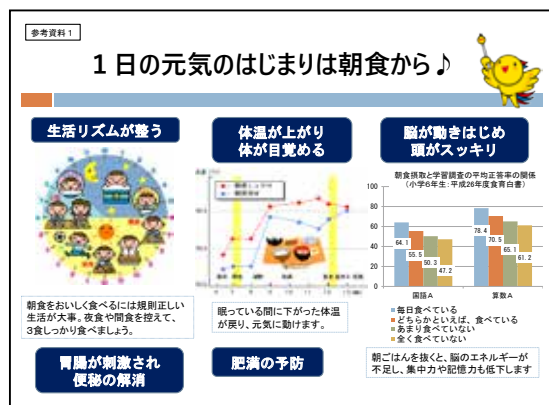
1食分の献立の組み合わせがイメージしやすいように、フードモデルは主食のパンとごはんそれぞれで用意

料理カード ②



一斉にさわることができるように料理カードは3セット用意

望ましい食習慣と食の自己管理能力を身につける



〔参考資料 1〕

学習のねらい

中学生は、部活動や塾通い等により活動の範囲が家庭外へ広がり、子どもだけで食事や間食をする機会が増えます。この時期は、自らの健康に関心を持つ、栄養バランスを考えた食事の実践や食品の選択力を身につける、日常の食事の準備や調理ができる能力を身につける、食文化への関心や知識を持つ等、将来にむけ食生活を自己管理する力を育む時期です。

取り組みの方向性

学校では、給食や関連教科、課外活動等を通じて、健康づくりや食に関する幅広い知識を習得する食育に取り組みます。

地域では、肥満・やせが健康に及ぼす影響、主食、主菜、副菜がそろった朝食をしっかりと食べる等の基本的な生活習慣の定着に関する取り組み、栄養バランスを考えた食事づくりや調理技術習得のための料理教室の開催等、地域団体・関係団体、学校、家庭と連携し、さまざまな体験を伴った食育活動を展開します。

また、部活動や塾通いにより、家庭外で子どもだけで食事や間食をする機会が増えることから、コンビニエンスストアや飲食店等でバランスのとれた食品が選べるよう、食品表示の活用方法についての学習機会を増やします。

Part ① 朝食を食べよう『元氣』のモトは朝ごはん』

食育の視点

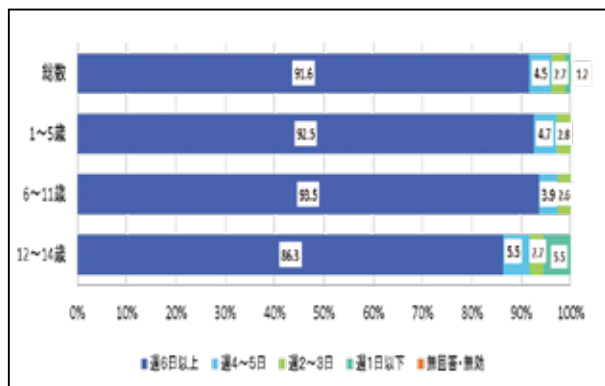
朝食の大切さについて改めて意識させ、栄養のバランスという観点から朝食の内容について考えさせるようにします。【食事の重要性】

現状と目標値

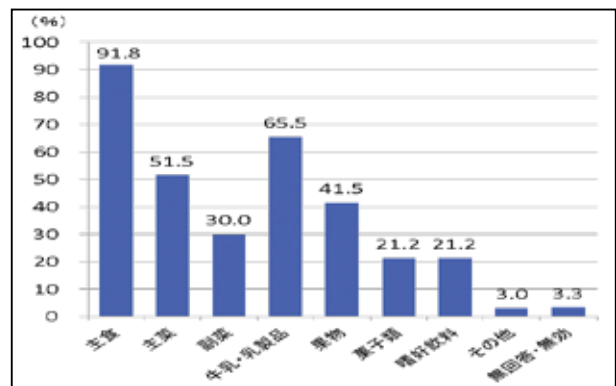
兵庫県食育推進計画(第3次：H29～R3)では、次の指標と目標値を定めています。

指 標	現状値	目標値
朝食を食べる人の割合の増加（児童生徒 6～14 歳）	91.2%（H28）	100%
○朝食を食べることは、健康的な生活習慣の形成・定着や基本的な食生活全体の良好な状態を示していると考えられます。このため、健全な食生活の実践の代表的な指標として、朝食をほぼ毎日食べる人が増加することを目標とします。		
朝食に副菜（野菜、芋料理、野菜たっぷり汁物）を食べている子どもの割合の増加（1～14 歳）	30.0%（H28）	35% 以上
○ほとんどの子どもたちが朝食をほぼ毎日食べていますが、食事内容が主食と飲み物等、簡単になりがちだと考えられます。		
○朝食から栄養バランスに配慮した食事をするために、朝食に副菜（野菜）を食べている子どもが増加することを目標とします。		

2 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課



【図1】 朝食を食べている人(1～14歳、男女計)



【図2】 朝食の内容(複数回答)(1～14歳、男女計)

H28 ひょうご食生活実態調査

授業の流れ

- 1 今朝、食べた朝食の内容について話し合う。
○朝食で実際に自分が食べたり、飲んだりした物を記録させ、発表させる。
・いつ、誰と、どのようなものを食べたのか 等
- 2 朝食を食べる意義について考える。[参考資料1]
○朝食が自分たちの生活の中でどのような役割を果たしているのか考えさせる。
・朝食を食べるメリットについて、“ブレインストーミング”する。特に多いメリットは？
(体のリズムを整える、やる気と集中力が出る、脳にエネルギーを補給するなど)
- 3 朝食ビンゴを使って、より健康的な朝食内容にするための方法を話し合う。[参考資料2・3]
○実際に食べた朝食内容を「朝食ビンゴ」に記録させる。
○自分の朝食内容を評価し、朝食の改善点を話し合い、理想の朝食内容を検討させる。
- 4 自分の朝食目標を考える。
○目標達成までのステップは非常に重要なので、できるだけ具体的に記入させる。

授業評価

- ◆毎日、朝食を食べている生徒を増やす。
- ◆自分の朝食目標を達成する生徒を増やす。

参考資料

- ◆朝食摂取の重要性 [参考資料1]
- ◆朝食ビンゴ・朝食摂取のポイント

参考資料2 “朝ごはんビンゴ”で食事バランスチェック

今日の朝ごはん

材料別の種類

ごはん

副料理()

野菜()

野菜の種類

例えば、2種類以上と書いて、野菜の名前を空いているマスには「たて」または「ふき」

参考資料3 バランスの良い朝ごはんでは 身体の元氣スイッチを押そう♪

やる気スイッチ：主食	元氣スイッチ：主菜	うちスイッチ：副菜
ごはん、パン、麺類	魚、肉、卵、大豆・大豆製品	野菜、果物、海藻
食事全体の50%	食事全体の15%	食事全体の35%
●おにぎりの具として：かつお節、鮭、たらこ ●トーストにのせて：ハム、チーズ、ツナ ●汁もの具として：油揚げ、豆腐、卵、ベーコン、ハム ●あえ物で野菜と一緒に：納豆、しらす、かつお節、ちりめんじゃこ	●切るだけで食べられるもの：レタス、トマト、きゅうり、果物 ●蒸し、ゆで野菜として：ブロッコリー、にんじん、きゃべつ ●汁ものやソテーの具として：玉ねぎ、きゃべつ、白菜、にんじん ●あえ物に：小松菜、ほうれん草、海苔 ●漬物(漬物入ビジュアルに)：きゅうり、なす、かぶ、大根 ●冷凍しておくと便利：ひじき、切干大根、きんぴら	

朝食の目安

牛乳を添加

野菜を多量

みそ汁の量を多く

いつもの朝ごはんにもう一工夫

[参考資料2・3]

Part ② 間食や夜食のとり方を考える『食品表示を活用しよう』



食育の視点

間食や夜食の意義が分かり、食品表示を活用して、より健康的な食品選択に活用できる力を身につけさせるようにします。【食品を選択する能力】

現 状

中学生の約 3 割がほぼ毎日間食を、約 1 割がほぼ毎日夜食を食べています(H22 児童生徒の食生活等実態調査結果／日本体育・学校健康センター)。よく食べているものは、間食はスナック菓子、チョコレート、パン類であり、夜食はスナック菓子、アイスクリーム、チョコレートの順となっています。これらの食品は過剰にとることによって、糖分、脂肪分、塩分の摂りすぎとなり、また夜食として夜遅くとることにより、胃腸に負担をかけ、翌朝の食欲がなくなり朝食欠食に結びつく可能性もあります。

ファストフード店やコンビニエンスストアは身近に存在しており、気軽に利用できるため、多くの中学生が利用しています。しかし、自分の好むものだけを買って食事をすることを続けていけば、栄養の偏りも心配されます。食習慣の自立期である中学生だからこそ、自分にとって適切な食事を選択していけるような実践力を身につける必要があります。

授業の流れ

1 間食や夜食の意義について考える。

○間食や夜食が自分たちの生活の中でどのような役割を果たしているのか考えさせる。

・間食や夜食を食べる「きっかけ」について、“ブレインストーミング”をする。

特に多い「きっかけ」は？

(勉強や運動で疲れた時に気持ちをリラックスさせる、友達と楽しいひとときを過ごせるなど)

2 間食や夜食について話し合う。〔参考資料 4〕

○自分の食生活を振り返り、様々な場面を思い出すよう助言する。

・自分の間食、夜食の食べ方を記録する(量・内容・時間・気分等)。

・間食や夜食は絶対に必要なものではないが、生活に潤いを与えることや激しいスポーツをする時の栄養補給であることなどをおさえる。

・量、内容、時間などについて、グループで出た意見を板書する。

3 間食や夜食に市販の食品を選ぶときの工夫、とり方の工夫を考える。〔参考資料 5・6〕

○市販の菓子類には糖分や脂肪分を多く含んでいるものもあり、食品の栄養成分表示等を参考にして選ぶことを助言する。また、賞味期限についても注意するよう助言する。

・嗜好飲料の糖度測定など実験を取り入れてもよい。

・菓子類のエネルギー量は脂質量はあらかじめグループで予測しておく。

・予め準備した菓子類の食品表示(栄養成分表示)に選び方の情報があることを気づかせる。

Part ③ 学校から家庭、地域が連携した食育推進

学校から家庭、地域団体・関係団体と連携し、基本的な生活習慣の定着に関する取り組み、栄養バランスを考えた食事づくりや調理技術習得のための料理教室の開催など、さまざまな体験を伴った食育活動の展開が望まれます。

○家庭との連携

子どもたちが望ましい生活リズムを身につけ、朝食をしっかりと食べる等、学齢期における望ましい食習慣を形成するためには、家庭の理解が必要不可欠であることから「早寝早起き朝ごはん」運動への参画や保護者の積極的な学校行事への参加を促進するほか、学校における様々な取り組みについて情報発信していくことで、家庭での継続的な取り組みを促進します。

また、肥満・やせ等、食に関する健康課題を有する児童生徒に対しては、栄養教諭や学級担任、養護教諭と家庭との連携のもと個別の指導を行い、その改善に努めます。

○地域との連携

地域の高齢者や生産者との給食試食会や地域住民の学校行事への参加等を通して、地域住民が学校における食育に関心を持ち、共に取り組んでいけるよう積極的な啓発を行います。

さらに、地域の生産者や食育推進団体と連携し、様々な機会を活用して子どもたちに対する農林漁業体験や食品調理体験等の機会を提供するとともに、地域の専門的な知識・技術をもった人を地域の人材として活用する等、関係者が連携しながら学校における食育を充実する体制づくりを促進します。

現状と目標値

兵庫県食育推進計画(第3次：H29～R3)では、次の指標と目標値を定めています。

指 標	現状値	目標値
家庭・地域と連携した取り組みを行った学校(のべ数)の増加	3,647校(H30)	4,500 校
○児童生徒が食に関する理解を深め、日常生活で実践していくことができるようになるためには、学校と家庭の連携を密にし、学校での学びを家庭の食事で実践する等、家庭での取り組みを充実する必要があります。		
○地域の産物を学校給食に取り入れることや、地域で食に関する専門的な知識や経験を有する人材の協力を求めることは、児童生徒に地域の良さを理解させるとともに、地域の人々の食に関する理解を深めることにつながります。		

2 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

食育活動を支援する地域の人材

地域の専門的な知識・技術をもった人を地域の人材として活用する等、関係者が連携しながら学校における食育を充実する体制づくりを促進します。

関係機関・団体	主な支援活動	連絡先(事務局)
兵庫県学校給食・食育支援センター	体験学習の出前講座(魚、竹輪、ごはん、パン、豆腐)、米作り農業体験、地引き網漁業体験、親子料理教室等の実施(出前講座カレンダー参照)	加東市山国 2007 Tel 0795-42-3791
兵庫県農業協同組合(JAグループ兵庫)	地域の農産物を活用した食育活動の実施	お近くの JA にお問合せください。
兵庫県漁業協同組合連合会	中学校へのお魚出前講座の実施	明石市中崎 1-2-3 県水産会館 Tel 078-940-8013(指導部)
兵庫県栄養士会	栄養教諭未配置中学校への栄養士会所属管理栄養士の派遣	神戸市中央区下山手通 4-18-1 ひょうご女性交流館 401 Tel 078-251-5311
兵庫県食生活改善協会	学校 PTA への料理講習会、食育講演会、おにぎり・お弁当コンテストの実施	神戸市中央区下山手通 4-18-1 ひょうご女性交流館 402 Tel 078-232-0202
兵庫県いずみ会(食生活改善推進員協議会)	中学校や地域の公民館における料理教室、食育講座の実施	神戸市中央区下山手通 4-18-1 ひょうご女性交流館 403(健康増進課) Tel 078-271-8110



お魚出前講習(兵庫県漁業協同組合連合会)



生徒対象料理教室(兵庫県いずみ会)

おいしいごはんを食べよう県民運動について

兵庫県では、阪神・淡路大震災を契機として、平成9年から「おいしいごはんを食べよう県民運動」に取り組んでいます。

県民運動の4つのテーマ

- ①健康的な生活を送るために(生活習慣病を予防する食生活の啓発)
- ②将来的な食料確保ために(国内食料自給率の向上)
- ③環境を守るために(水田の持つ環境保全と災害防止機能の維持)
- ④危機管理のために(震災を教訓に農業・農村の活性化)

これらのテーマにそって、私たちの食事や食べ物のことを学んでみましょう。

<生徒達によるワークの内容の例>

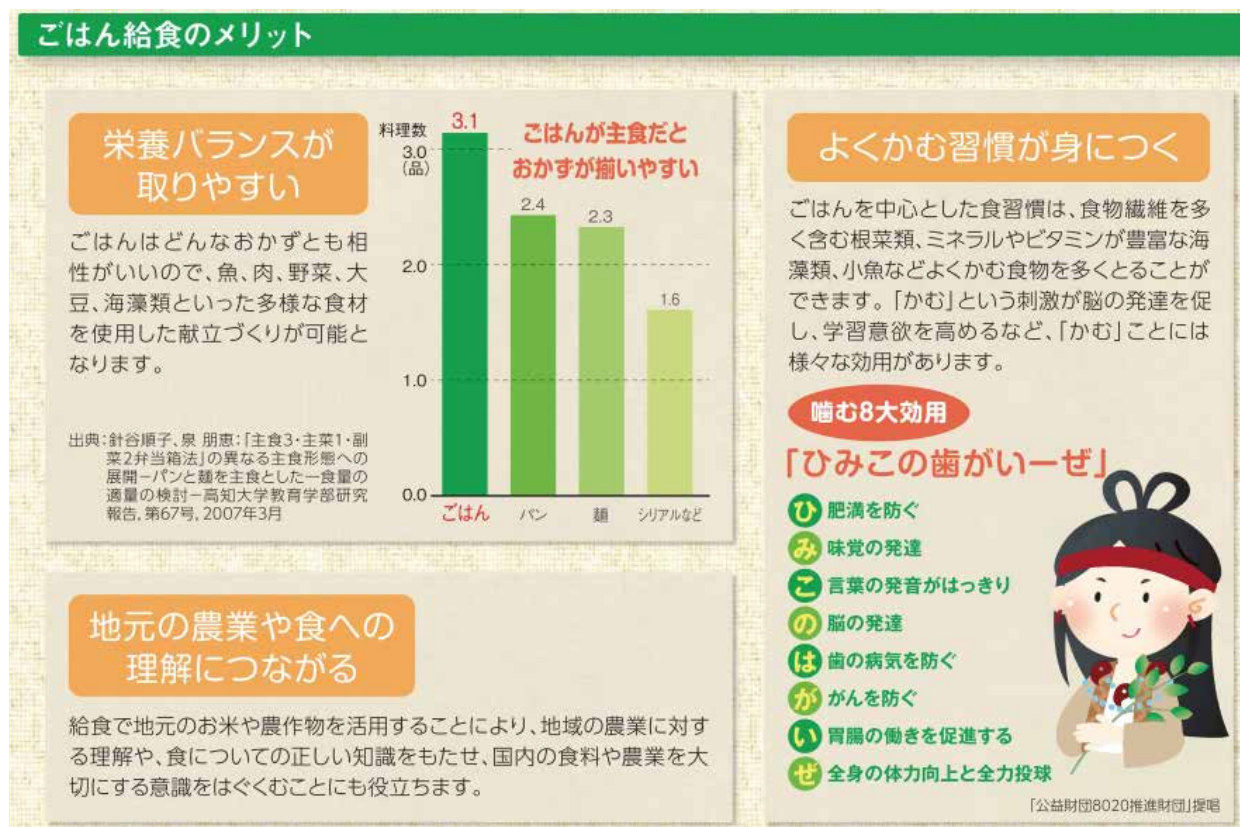
○私たちの食卓にならんでいる食べ物はどこで作られたものでしょう。

○海外での異常気象や災害で食料が輸入できなくなったときに、何を食べられるでしょう？



③ 兵庫県農政環境部総合農政課楽農生活室

○普段の食事・給食に使われている材料やその栄養バランスについて調べてみましょう。



○水田はお米を作る以外にもさまざまな機能を持っています。どのような機能があるか調べてみましょう。

○災害がおこり、電気やガスが止まってしまったとき、食事を取ることはとても難しい問題です。あなたならどうしますか？

上記に掲載したイラストやグラフを掲載し、教材としても使っていただけるパンフレット等をHPに掲載しています。

<http://www.gokumi.com/gokumi/kenmin/#title02>

※印刷した冊子の送付も可能です。ご相談ください。

兵庫県農政環境部総合農政課楽農生活室

(おいしいごはんを食べよう県民運動推進協議会事務局)

e-mail rakuno@pref.hyogo.lg.jp

TEL: 078-362-3444

「食育ハンドブック 中学校版」における 資料・教材の活用について

この冊子に掲載している食に関する全体計画や実践事例で紹介した資料・教材等は、
下記URL又はQRコードからダウンロードすることができます。

- 食育ハンドブック 中学校版(PDF)
- 食育の推進評価
 - 1 成果指標(アウトカム)の評価項目(例) P 10
 - 2 活動指標(アウトプット)の評価項目(例) P 11
- 食に関する指導の全体計画【兵庫版】(例) P 15 ～ 21
 - 1-① 小学校 全体計画①(Excel)
 - 1-② 小学校 年間指導計画②(Excel)
 - 2-① 中学校 全体計画①(Excel)
 - 2-② 中学校 年間指導計画②(Excel)
 - 3-① 特別支援学校 全体計画①(Excel)
 - 3-② 特別支援学校(小・中に準じた教育を行う場合) 年間指導計画②(Excel)
 - 3-③ 特別支援学校(知的障害のある児童生徒の教育を行う場合)年間指導計画②(Excel)
- 食育事例(ワークシート、教材、指導案等) P32 ～ 93
- 食育における関係団体との連携(関係資料) P 96 ～ 108

兵庫県教育委員会事務局体育保健課 保健安全・食育班
食育ハンドブック 中学校版



食育ハンドブック 中学校版 QRコード



<URL>

http://www.hyogo-c.ed.jp/~taiiku-bo/syokuikukakari/syokuikkuTOP.files/syokuiku_jh.html

食育ハンドブック作成委員

(役職名は令和2年3月現在)

役 職 名	名 前
◎武庫川女子大学 准教授	藤本 勇二
○兵庫教育大学 教授	岸田 恵津
丹波市立氷上中学校 校長	足立 幸広
稲美町立稲美中学校 教頭	藤田真由美
宝塚市立宝塚中学校 主幹教諭	濱田 篤則
南あわじ市立倭文中学校 教諭	奥本 憲治
芦屋市立山手中学校 主幹教諭	奥 瑞恵
たつの市立龍野西中学校 栄養教諭	金田 直子
兵庫県立東はりま特別支援学校 栄養教諭	岡本智恵子
姫路市教育委員会健康教育課 指導主事	長尾 美香
兵庫県学校給食・食育支援センター 食育支援専門員	飯田 頼子
兵庫県健康福祉部健康局健康増進課 班長	諸岡 歩

(◎は委員長、○は副委員長)

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.

食育ハンドブック 中学校版

令和2年3月 発行

兵庫県教育委員会事務局 体育保健課 食育係

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10番1号

TEL 078-362-3790 FAX 078-362-3959

(公財)兵庫県体育協会 兵庫県学校給食・食育支援センター

〒673-1421 加東市山国 2007

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795

