

学校における食に関する指導について ～子どもの健やかな成長のために～

函館市教育委員会

1 はじめに

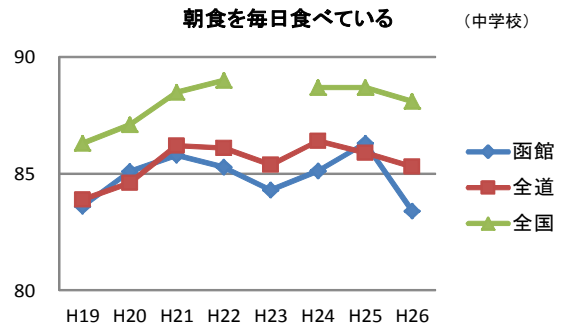
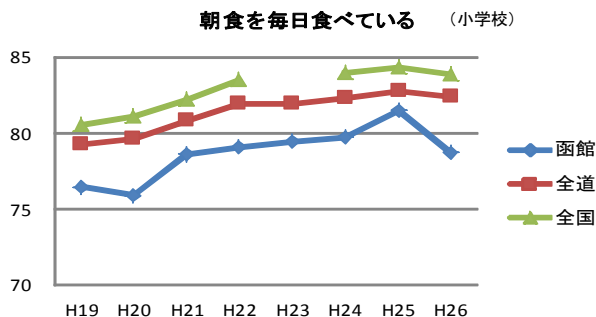
近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などに伴い、食習慣と生活習慣病の関係が指摘されるなど、望ましい食習慣の形成は国民的な課題になっています。

このような中、函館市では、義務教育基本計画において、「たくましく生きる子ども」をめざす子ども像の1つとしており、各学校では、家庭への啓発に努めるなど、望ましい生活習慣や食習慣の形成を図る取組を行っています。

しかしながら、これまでの全国学力・学習状況調査の「朝食を毎日食べていますか」という設問に対し、本市の児童生徒の約2割が「食べていない」と回答している状況が続いており、本市独自に実施している学習意識調査においても同様の結果が見られます。

朝食を欠食する児童生徒には、生活リズムが崩れるなど、基本的な生活習慣の乱れも見られ、本市においても食に関する指導の充実を図ることが喫緊の課題となっています。

このようなことから、子どもが自ら健康について意識を高め、健康で安全な生活を営むことができるよう本資料を作成しました。



全国・学力学習状況調査の結果より（函館市）

2 食に関する指導の基本的な考え方

指導のポイント

食に関する指導の目標

- 学校の教育活動全体を通じて、組織的、計画的に全教職員で取り組みましょう。
- 指導体制、指導内容、学校給食を充実させましょう。

* 「食に関する指導の手引」（文部科学省）平成19年3月発行より

① 食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

② 心身の健康

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取り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

③ 食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食物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。

④ 感謝の心

食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。

⑤ 社会性

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。

⑥ 食文化

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。

3 食に関する指導計画①（全体計画）

作成のポイント

- 地域や学校、子どもの実態等を踏まえ、食に関する指導の基本的な考え方や方向性を明らかにしましょう。
- 食育の観点から、指導体制や指導内容・指導方法等を明らかにしましょう。

【全体計画例】

- ・子どもの実態
- ・保護者地域の実態

学校教育目標

- ・学習指導要領
- ・食育基本法
- ・食育推進基本計画

食に関する指導の目標

食に関する指導の目標の設定

幼稚園・保育園
幼稚園・保育園との連携に関する方針等

各学年の食に関する指導目標		
低学年	中学年	高学年
○ 食べ物に興味・関心をもつ ○ 好き嫌いせずに食べようとする	○ 食べ物を好き嫌いせずに食べることができる	○ 食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる

中学校
中学校との連携に関する方針等

		4月	5月	6月	7月	8月	
特別活動	学級活動および給食時間 ○ 学級活動 ◎ 食に関する指導	低 ○ 給食の約束、歯を大切に ◎ 給食を知ろう	中 ○ 給食の約束、歯を大切に ◎ 食品について知ろう	年間を通した給食時間における食に関する指導内容			
	学校行事	・身体測定 ・遠足 ・運動会					
	児童会活動	・1年生を迎える会 ・ふれあいスタートの会 ・七夕集会					
給食時間	給食指導	(低) 仲良く食べよう (中) 給食の決まりを覚えよう (高) 楽しい給食時間にしよう 給食の月別目標等との関連付けを積極的に図ること					
教科との関連	系統的かつバランスのある指導を行うこと	1年		2年		3	
	社会	年間を通した各教科等における食に関する指導内容					私の町みんな
	理科						植物の体の
	生活	できるようになったよ		やさいをそだてよう			
道徳		保護者や地域との連携体制をつくること			総合的な学習の時間を活用すること		
総合的な学習の時間		野菜づくり					
家庭・地域との連携		学校だより、給食だより、保健だより、学校給食試食会、懇談会、親子レク					
地場産物活用の方針		地場産物活用の教育的な意義、活用方針等を記述する					
個別相談指導の方針および取り組み方		保護者からの申し出、定期健康診断の結果、個別相談指導が必要な児童を対象に実施する等、個別指導の方針等を記述する					

3 食に関する指導計画②（年間指導計画）

作成のポイント

- 全体計画や年間指導計画を全教職員が理解しましょう。
- 食に関する指導の目標が実現されるよう、各教科等の関連を図り、計画的な指導ができるよう、より具体的な内容にしましょう。

【年間指導計画例】（小学校 6年）

食に関する指導の目標（①～⑥）ごとに発達段階に応じて、各学年の目標を設定すること

6年生の到達目標		〈食事の重要性〉楽しく食事をするのが、人と人とのつながりを深め、 〈心身の健康〉食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて 〈社会性〉楽しい食事を通して、相手を思いやる気持ちをもつことができ				
		○数字は、食に関する指導の目標（P. 1下段参照）			7月	8
教科等	社会	大昔のくらし ⑥		学年ごとに各教科、特別活動、総合的な学習の時間等における指導内容等を抽出し、それらを一覧に整理すること		
	家庭科	見直そう食事と生活リズム ②				
	体育	病気の予防 ②				
特別活動	学級活動	安全に気を付けた給食の準備 成長期に必要な栄養		運動と栄養 朝食の大切さ	食事を	
	○ 食に関する指導	◎ 食べ物の働きについて ・食事のマナー ・朝食の役割 ・歯の健康		給食の時間における食に関する指導内容等を、年間を通して一覧に整理すること		
	学校行事等	始業式、入学式	1年生を迎える会	運動会、修学旅行	終業式	始業式
給食時間	給食指導	○ 楽しい給食にしよう ・給食の準備、後片付け ・明るく落ち着いた雰囲気作り				
献立作成の配慮	旬の食材	オレンジ、甘夏みかん、サンフルーツ、キウイフルーツ	グリーンアスパラガス、新玉ねぎ、ふき、白菜、レタス、いちご	キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラガス、大根、トマト、白菜	かぶ、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、大根、トマト、なす、人参	枝豆、かぼちゃ、きゅうり、なす
	地場産物の活用	ほうれん草	ごぼう、大根、ほうれん草、ふき、レタス	かぶ、キャベツ、きゅうり、さやいんげん、大根、トマト	かぶ、キャベツ、きゅうり、さやいんげん、大根、トマト	枝豆、かぼちゃ、きゅうり
	食文化の伝承	地場産物の活用について示すこと		の節旬献	七夕献立	
	その他	山菜献立		歯の健康を考える献立	夏の味覚献立	
家庭・地域との連携						

4 実践例①（各教科等，領域との関連）

指導のポイント

- 各教科等の趣旨を十分に踏まえながら指導を構想し，各教科等の目標の実現を目指して，食に関する指導を行いましょ。
- 教科等と給食時間における食に関する指導を密接に関連付け，繰り返し指導したり，関連の深い教科等を中心にしつつ，教科等を横断して指導したりするなど，食に関する知識や能力などを総合的に身に付けることのできる指導を行いましょ。

【単元の指導計画例】

（5年 家庭科：おいしいね 毎日の食事 10時間扱い）

6月中旬に，社会科「食料生産を支える人々」で昆布についての出前授業を実施しました。

実際に昆布に触るだけではなく，おぼろ昆布づくりを体験し，昆布の生産者の思い等を知ることができました。



家庭科の観点での評価を行います

* 学級担任（T1）と栄養教諭（T2）によるTTによる指導

次	目 標	学習活動 ◇栄養教諭の役割	評価規準
第1次	毎日の食事を見つめ，よりよい食生活をめざすとともに，米やみそが日本の食生活とかかわりが深いことを理解することができる。	① 毎日の食事を見つめよう（2時間） ○ 毎日の食事を振り返り，食べているものを調べる。 ○ どんな食品が食事の中心になっているかを考える。 ◇児童の食生活へのアドバイス。 ◇栄養的見地からの主食の重要性を確認する。（詳しい栄養素の学習は，第3次で）	・毎日の自分の食事を振り返り，その大切さに気付き，よりよい食生活をめざそうとしている。（関） ・ご飯とみそ汁は日本の伝統的な日常食であり，米もみそも日本人の食生活とかかわりが深いことを理解している。（知）
第2次	ご飯とみそ汁の作り方を調べる。	② ご飯とみそ汁を作ろう（6時間） ○ おいしいご飯の作り方を調べる。（1時間） ◇おいしいご飯の炊き方のアドバイス ○ おいしいみそ汁の作り方を調べる（1時間 本時） ◇「だし」の組み合わせのアドバイス ○ おいしいご飯，みそ汁の調理計画を立てる。（2時間） ◇実習班への支援 ○ ご飯とみそ汁を調理する。実習を振り返り，交流する。（2時間） ◇調理実習のポイントのおさらい ◇調理実習への支援	・日本の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁の作り方に興味をもち，調理の計画を浸水時間，加熱の仕方，蒸らし方など，ご飯の調理の仕方のため水加減や火加減などについて考えたり，自分なりに工夫したりしている。 ・だしのとり方，実の切り方や入れ方，みそしるの調理の仕方を理解している。 ・おいしいみそ汁のために自分なりに工夫している。
第3次	栄養素の働きを知り，自分の食生活に生かすことができる。	③ 食べることの大切さを考えよう（2時間） （1）栄養素の働きを知ろう（1時間） ○ 栄養素の種類と働きについて知る。 （2）調理の意味を知ろう（1時間） ○ これからの食生活で気を付けていきたいことを書く。	・食事に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに興味をもち，学習したことを生かして，日常生活の中で健康あることを理解している。（知）

社会科との関連を図った指導を行います

栄養教諭による専門的なアドバイス



家庭での実践につなげます

4 実践例②（地場産物の活用）

指導のポイント


○ 地域の食材・特産物などを活用することにより、地域の食文化等について関心をもち、理解を深めるよう指導しましょう。

【本時の展開】（5年 特別活動「生産者の方や地域の方を会食に招待しよう」2／3時間）

（1）本時のねらい

- すすんで地場産物を生かした給食の献立を考えようとする。（関心・意欲・態度）
- 自分の考えに根拠をもち交流したり、交流したことを通して生活を見直そうとする。（思考・判断・実践）

（2）本時の展開 *学級担任（T1）と栄養教諭（T2）によるTTによる指導

段階	<ul style="list-style-type: none"> ○ 主な学習活動 ● 予想される児童の反応 	<ul style="list-style-type: none"> □教師の働きかけ *資料 	<ul style="list-style-type: none"> ◇評価 ▲努力を要すると判断される子への手立て
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前時の学習について振り返る。 ● 安全 ● おいしい ● 新鮮 	<ul style="list-style-type: none"> □地場産物や地場産物を使用することのよさ、生産者の思いなどを思い出させる。（T2） *前時の板書の内容 	<ul style="list-style-type: none"> ▲地場産物や使用することのよさについてまとめた資料を掲示し、想起しやすいようにする。
展開 33分	<ul style="list-style-type: none"> ○ めあてを知る。 ○ 献立の条件を確認する。  <ul style="list-style-type: none"> ○ グループで献立について考える。（グループ） 	<ul style="list-style-type: none"> □献立の条件を掲示し、確認させる。（T1） ①ごはんとうま汁に合うおかず2品。 ②地場産物を使用。 ③生もの、高価なものは×。 ④栄養のバランスも考える（赤・緑・黄）。 *条件を記載したもの、地場産物の食材カード、3つの食品分類図 □給食の献立に取り入れることを伝える。（T1） □条件に合っているか確認する。（T1, T2） □工夫した点、アピールポイントについて交流させる。（T1） □話し合いに参加するのが難しい児童への支援（T2） *ワークシート、班活動用シート、食材シール □積極的に意見交流や質問をさせ、他の班のよさを見つけさせる。（T2） 	<ul style="list-style-type: none"> ◇話し合いに積極的に参加し、地場産物をアピールする献立を考えようとしているか。（観察） ▲和食の日の献立写真、予定献立表を参考にさせる。 ▲おかず2の調理形態を助言する。 ◇自分の考えに根拠をもち、交流に参加しているか。（観察）
まとめ 7分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 班でまとめた献立を発表し、交流する。（全体） ● おかず1に地場産物を集中して使った。 ● すべてのおかずで地場産物を入れた。 ● 講師が教えてくれた野菜を使った。 ○ 栄養教諭からアドバイスを聞く。 ○ 献立作成を通して考えたことを振り返る。（個人） ○ 次時の予告を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> □実物投影機を利用する。 □条件を満たしているか、地場産物のアピールになっているかを中心にアドバイスする。（T1） □ワークシートに記入させ、机間巡視（T1, T2） *ワークシート □会食の内容について話合うことを伝える。（T2） 	<ul style="list-style-type: none"> ◇献立作成を通して、生活を見直しているか。（ワークシート）

《地場産物》

大根、人参、じゃがいも、小松菜、白菜、南瓜、ごぼう、玉ねぎ、りんご、いか、たこ、ほっけ、ほたて、ぶり、たら、さけ

特別活動の観点での評価を行います

4 実践例③（学校給食を教材として活用した食に関する指導）

指導のポイント

- 教科等での学習効果を一層高めるために、「食事」という体験を通して、教科等で得た知識を具体的に確認したり、深めたりしましょう。
- 担任と栄養教諭・学校栄養職員等が連携して効果的な指導をしましょう。

【給食指導 5年生】

☆給食指導のねらい

- (1) 鮭の体のつくりがわかり、骨をとるコツがわかる。(食品を選択する能力)
- (2) 箸を上手に使用し、骨付き鮭の上手な食べ方のコツを知る。(社会性)

展開

過程	○主な学習内容 ●予想される児童の反応	□指導者の働きかけ	◆留意点・資料 *評価
導入 3分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 9月19日(金)第4回和食の日の献立を発表する。 ● 鮭か ● まあまあ好きな献立だ ○ どんな食材が使われているか知る。 ○ 栄養教諭の話聞く。 ● 骨? ● 食べられるかな・・・ ○ 学習内容を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> □ 児童に献立名を読ませる。 □ 地場産物を使用していることを話す。 □ 骨付き鮭が出ることに着目させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 家庭配布献立表 ◆ 家庭配布献立表 *いつもと違う形状で鮭が出るのがわかったか。
展開 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 鮭のからだのつくりを知る。 ● 脂があるのは腹だ! ● いくらがあるところは空間があるね! ● 真ん中の骨を取ると食べやすい。 ○ 骨付き鮭切り身の食べ方のコツを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> □ 特に骨がついている部分を強調する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 鮭レプリカ *骨のある場所がわかったか。 ◆ 動画(または写真) *食べ方のコツがわかったか。
まとめ 2分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 感想を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> □ 保護者へも話をするように伝える。 	

他教科等との関連を図った指導を行います

各教科等において家庭での実践につなげます

【コラム】「和食の日」

平成25年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことを受け、函館市では、平成26年度から、学校給食で「和食の日」を設定し、月に1回、地場産の農水産物を活用した和食を提供しています。

地場産物を活用した食材で、季節感のある和食献立を実施し、子どもたちに地域の産業や歴史、文化などを学ぶ貴重な食に関する指導の機会となっています。



5 評価

評価のポイント

- 学校の実情や児童生徒の実態に応じた目標と食に関する指導の推進体制等に関する指標を設定し、その達成状況を評価しましょう。
- アンケートなどにより、家庭での生活状況等を把握し、総合的に評価しましょう。

○ 食に関する指導についてのチェックシート

〈全教職員向け〉

- 教育課程への位置付けや校務分掌への位置付け等、食育の推進体制は整っている。
- 全体計画や年間指導計画を、全教職員が理解している。
- 全体計画、年間指導計画を作成し、全校体制で計画的に実施している。
- 各種調査の結果を生かし、朝食摂取や睡眠時間等、生活習慣が改善されるように指導している。
- 農林漁業体験等、積極的に体験活動を実施している。
- 適切な給食時間の設定など環境が整備されている。
- アンケート等により、家庭での子どもの生活状況を把握している。
- 学校だよりや給食だより等を通して、わかりやすく家庭・地域に啓発している。

〈栄養教諭および学校栄養職員向け〉

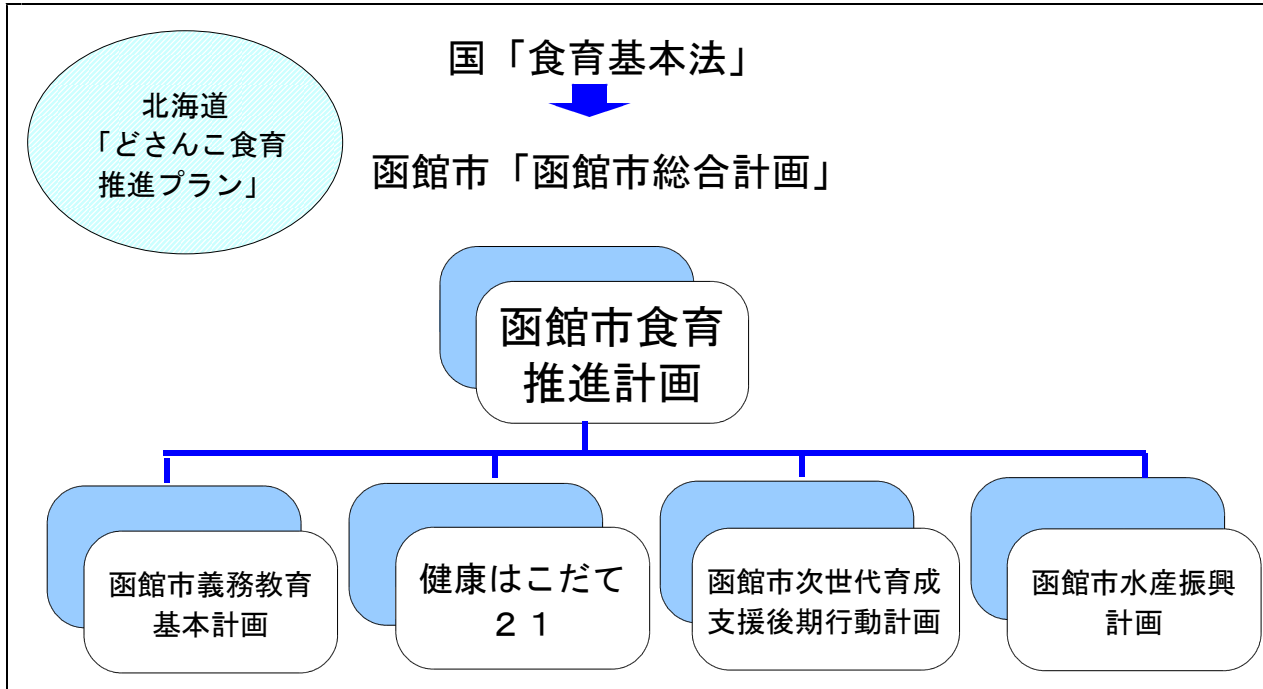
- 担任等と連携し、計画的に食に関する指導に取り組んでいる。
- 献立作成における栄養バランスや食味の改善をしている。
- 学校給食において、地場産物を積極的に活用し、子どもの関心を高めている。
- 伝統的な食文化の継承等に向けた郷土食や伝統料理等の献立を活用している。

【コラム】 基本の「一汁三菜」とは？

ごはん、汁ものに肉、魚、卵などのタンパク質を補う主菜を一品、豆や野菜、海藻などのミネラルやビタミン、食物繊維を補う副菜を二品組み合わせた昔ながらの日本食のスタイルです。



6 函館市の食に関する取組



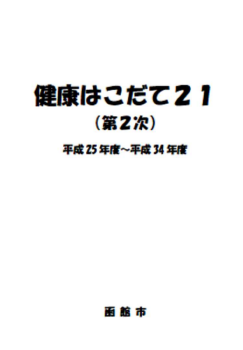
「健康はこだて21」では、次世代（18歳未満）の目標と取組を設定しております。
 (1) 目指す姿

生活リズムを整えて、基本的な生活習慣をしっかりと身に付ける

(2) 健康目標と取組

「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣が身に付くよう、朝食を毎日必ず食べる子どもの増加と就寝時間の遅い子どもの減少を目指します。

指 標	現 状 値		目 標 値
朝食を毎日食べる子どもの割合	小学4年生	79.9%	100%
	中学1年生	72.0%	100%
就寝時間の遅い子どもの割合 (小学生22時以降、中学生23時以降)	小学4年生	29.1%	
	中学1年生	41.8%	



【参考資料】

- ★小学校学習指導要領（文部科学省）
- ★中学校学習指導要領（文部科学省）
- ★小学校学習指導要領解説総則編（文部科学省）
- ★中学校学習指導要領解説総則編（文部科学省）
- ★食に関する指導の手引（文部科学省）
- ★函館市義務教育基本計画
- ★健康はこだて21



《学校教育指導資料の作成に協力いただいた方々》

函館市立石崎小学校	校長	大場	雅樹
函館市立湯川小学校	教諭	西河	志津子
函館市立桔梗小学校	教諭	弓庭	美帆
函館市立本通中学校	教諭	日景	香織

参照：函館市の取組