# 意の発展の一般

教師用手引



島根県教育委員会

# 「食の学習ノート」の活用について

「食の学習ノート」に併せ、「教師用手引」を作成しました。この手引は、あくまでも指導の参考例として記載していますので、各学校の授業等では、児童や学校・地域等の実態に応じて活用していだだくようにお願いします。特に、望ましい食習慣を形成するためには、家庭との連携が不可欠となるため、家庭での活用がポイントとなります。

#### 凡例の解説

	凡	例	内容
食の学習	お願	il	家庭で、保護者が児童と一緒に調べたり、考えたりしてもらいたいことを記載しています。
学習ノ	伝言	板	学校での学習や活動内容で、是非、家庭に伝えたいことや実践して欲しいことを 記載しています。
1	おうち( 族) 人:		学校や家庭で学習、活動した感想や児童への励ましの言葉などを保護者に書いて いただきます。(無理のないように)
教師用手引	学習なが	ØJ 和	学習の展開例を簡単にまとめています。
	解記	<b>光</b>	学習を進める上での、留意事項等を記載しています。
引	学校終との関		「食に関する指導」は、学校給食を「生きた教材」として活用することから、学校 給食との関わりを記載しています。

# 実施上の留意点

#### 1 原則として、学級活動の時間に実施する。

- ① それぞれの学年において、原則として、2題材を学習し、2学年で4題材を学習する。
- ② 複数学級ある学校では、学年で同じ題材を扱う。
- ③ 「体育」「家庭」等の教科、特別活動(学校行事、児童会活動)及び総合的な学習の時間との関連を図る。また、短学活で補足したり、給食の時間に確かめたりするなど、効果的に進める。

#### 2 家庭との連携を密にする。

- ① 保護者等の理解を十分得ることが大切であり、プライバシーの保護に十分留意する必要がある。 (例えば、児童同士がノートを見せ合ったり、家庭での食事内容を発表したりすることなど。)
- ② 家庭で記入した感想等を確認し、実態等の把握を行い、今後の指導に生かすことが大切である。

#### 3 学校給食との関連を図る。

① 学校給食を「生きた教材」として活用することが大切であり、学校給食の意義や目的、献立等について事前に十分把握しておく必要がある。

#### 4 栄養教諭・学校栄養職員等との連携を図る。

① 栄養教諭、学校栄養職員や養護教諭等とのT・Tの実施や情報交換などを行うなど連携を密にする。

#### 5 保管について

- ① 原則として、各学級で一括保管する。
- ② 2年間使用するものであり、大切に扱うことを指導する。 また、使い終わったノートは、以前の学習内容が振り返られるように一緒に綴じる。

手引のダウンロードは、下記の島根県教育庁保健体育課HPにアクセスしてください。 HPアドレス http://www.pref.shimane.lg.jp/hokentaiku/

# 「食の学習ノート」の題材・指導目標・内容の構成について

#### 資料編

指導の柱	①食事のリズムとバランス	② <b>食事を楽しむ</b>	③地域の産物・旬の食べ物	④食生活を見つめる
低学年用 題 材	1. たべもののなまえ をしろう	2. みんなといっしょにた のしいきゅうしょく	3. いまがたべごろお いしいな	4. おやつのとり方を かんがえよう
ねらい	○身の回りには、たく さんの食品がある常会 とを知らせ、日常名 べている食品の名 や形が分かり、食品 に興味がもてるよう にする。	<ul><li>○給食を作ってくださる人へ感謝の気持ちをもつことができるようにする。</li><li>○マナーや食事の準備・かたづけなどの定着を図る。</li></ul>	○野菜や果物などの食品がいつ頃とれるかを知らせ、旬の食べ物への関心を深め、自然の恵みに感謝する気持ちをもてるようにする。	○自分のおやつのと り方を振り返り、量 や時刻を考え、食べ すぎないようにする など、気をつけるこ とができるようにす る。
中学年用題材	1. バランスよく食べ よう	2. みんなで食べよう、楽 しく!おいしく!	3. 食べてみよう! 地域でとれる食材や 食品	4. よくかんで食べよ う
ねらい	<ul><li>○健康な体をつくるために、好き嫌いなく、何でも食べようとする意欲を高める。</li></ul>	<ul><li>○食事のマナーや食べ方に 気をつけ、互いに楽しい 雰囲気の中で、食事をと ることができるようにす る。</li></ul>	○自分は 自分に 自分に はは、 をはり、 がは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 でに、 のでは、 でに、 のでは、 でいいに、ので、 のでは、 でいいに、 のでは、 でいいに、 のでいる。 でいいに、 のでいる。 でいいに、 のでいる。 でいいが、 でいいが、 でいいが、 のでいる。 でいいが、 でいいが、 でいいが、 のでいる。 でいいが、 でいが、 でいが、 でい	○かむことの大切さが 分かり、意識してよ くかんで食べようと する意欲をもたせる ようにする。
高学年用題材	1. 朝食をしっかりと ろう	2. 楽しい食事をしよう	3. 日本の伝統的な食 事を学ぼう	4.1日の食事や自分 の食生活について考 えよう
ねらい	○自分の朝食のとり方 を見直し、より望ま しい朝食をとろうと する。	○今までの給食を振り返り、話し合い活動・実践活動を通して、楽しい会食を企画・運営する態度を育成する。	○文化としての伝統の 食事を大切にする心 を育て、豊かで健康 的な食事をしようと する意欲を高める。	○自分の食生活について振り返り、健康な食生活に気をつけようとする態度を育てる。

#### 「食に関する指導目標」と「食の学習ノート」学習内容との関連

- ①食事のリズムとバランス → 心身の健康
- ②食事を楽しむ
- → 食事の重要性、社会性
- ③地域の産物・旬の食べ物 → 感謝の心、食文化
- ④食生活を見つめる
- → 食品を選択する能力

- 1. 食に関する指導の全体計画(小学校)例
- 2. 「児童生徒の生活習慣改善推進事業」を展開してい ます。
- 3.「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動
- 4. 島根県食育推進計画
- 5. 朝ごはんでパワー全開!!
- 6. 朝食等に関するデーター
- 7. 食生活指針
- 8.「食の学習ノート」活用推進スローガン「すこやか しまねっこ」

# 【低学年】

# たべもののなまえをしろう

#### ねらい

●身の回りには、たくさんの食品があることを知 らせ、日常食べている食品の名前や形が分かり、 食品に興味がもてるようにする。

#### 家庭に期待すること

●実物に触れさせるなどして、世の中にはいろい ろな食品があることを子どもに知らせるととも に、家族も、様々な食べ物があることを知り、 実際に食品が食卓に出されることを期待する。

文部科学省「食生活学習教材」小学校低学年用 P8~9





#### 学校で

- ①黄・赤・緑の食品群に分けた食品の絵と 名前を線で結ぶ「たべもののなまえクイ ズ」をする。
- ②9種類の食品名をビンゴの枠に書き込 み、学級単位やグループ単位で「たべも のビンゴ」をする。

解説

#### たべものなまえクイズの仕方

- ①食品の名前と絵を線で結ばせる。
- ②食品からの線は、左右どちらから引かせ てもよい。
  - ※線がなるべく交錯しないように
- ③3群の色分けについては、子どもからの 発言があったときには若干ふれる程度と し、あえて食品群の内容等には言及しな い。
- ④発展学習として、他の食べ物を使って、 学習してもよい。

# たべもののなまえをしろう

#### 「たべものなまえクイズ」にちょうせんしよう

えとなまえをせんでつなぎましょう。







ごはん 119-





うどん





さつまいも ・





たまご





ぎゅうじゅう・





とうふ わかめ

さガな E <



ガい



101





# 家庭で

①学校で学習した様子を伝え、 「おうちの人から」を記入し てもらい、提出する。





② 伝言権 ③

おうちの方へ

食べ級の名前を知って近」に
解解や異心を持つよう。 クイズや
ケームの形式にしました。 第でど
人な食べ能の後のれているか、 直 前にしてみてください。

:01

#### 給食との関わり

●給食の時間に、食品名を尋ねたり教えたりしな がら、食品に興味をもたせる。



# 解説

#### ビンゴゲームの仕方

- ●食品を果物や野菜等に限定して もいいし、しなくてもよい。
- ①9つのますの中に食品の名前を書く。
- ②順番に、食品の名前を1つず つ発表する。
- ③自分が書いた食品の名前を言われたら、その名前を○で囲む。
- ④縦、横、斜めいずれでも、3つ○が並んだら、ビンゴになる。
- ⑤全員ビンゴになるまでやって もよいし、途中で切って、言 われなかった食品にどのよう なものがあったか、話し合っ てもよい。
- ⑥ますを別紙に印刷しておき、 時間によっては繰り返し行う こともできる。

# 解説

#### 勝ち残りゲームの仕方

- ●ビンゴゲームのアレンジゲームとして行う。
- ①野菜や魚など、ある種類の食べ物に限定して、9つのますに食べ物の名前を書く。
- ②教師又は児童が食べ物の名前を言う。
- ③それぞれの児童は、自分が書いた食べ物の名前を言われたら、その名前を○で囲む。
- ④9つすべてのますが埋まったら終わり。最後まで、1つでも言われなかった食べ物の名前がある者が勝ち。
- ※ゲームの時間が少ない場合は、残った数が多い者を勝ちとするなどの工夫をする。
- ※時間があれば、言われなかった食べ物にどのようなものがあったか確認し、興味を高める。
- ※初めて知った食べ物などを書くと、勝ち残りやすいことを児童に知らせる。



# 【低学年】

# 2 みんなといっしょにたのしいきゅうしょく

#### ねらい

- ①給食を作ってくださる人への感謝の気持ち をもつことができるようにする。
- ②マナーや食事の準備・かたづけなどの定着を図る。

#### 家庭に期待すること

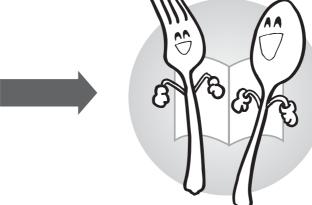
- ●給食の時間との関連を図り、家庭でも楽しく、マナーを守りながら食事をすることができる。
- ●家庭での食事の役割分担や約束を決めたり しながら、会話のはずむ楽しい食事に心が けるようにする。

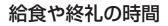




# 学校で

- ①給食室や給食センターで働いておられる方の仕事の様子や気持ち について話し合う。
- ②給食の順序を確認し、気をつける内容などを考えてノートに書く。
- ③考えたことを発表し合いながら、共通認識をもつようにする。





①その日の給食の時間に学習したことが、どれだけできたかを確かめる。②おうちの人に知らせたいことを書く。

#### 解訓

- ①給食はどのようにして作られる のか、写真を見ながら話し合う ようにする。
- 材料の多さ
- 道具の大きさ
- ・何人分の給食を何人で作るのか
- 作業量の多さ
- ・衛生管理 など
- ※映像や写真などがあるとより 効果的である。
- ②給食室や給食センターで働いて おられる方が、どんな気持ちで 作っておられるのかを知り、感 謝の気持ちをはぐくむようにす る。
  - ※学校栄養士さんや調理員さん などに来校していただいて話 を聞くと、より効果的である。



# 解説

#### ①進備

- ・身支度(白衣、帽子、マスク)を整える。
- ・手洗いをていねいにする。
- ・机の上の整理整頓をする。
- 静かに待つ。

#### ②食事

- ・食前、食後のあいさつ。
- ・正しい箸の持ち方や姿勢。
- ・立ち歩いたり、口の中に食べ物を 入れたまましゃべったりしない。
- ・よくかむ。
- ・食器を持って食べる。
- 好き嫌いをしないで食べる。
- ・楽しい会話をするように心がける。

#### ③後片づけ

- ・食器をきちんと返す。
- ・机の上や床をきれいにする。
- ゴミを分別する。
- ※歯磨きの励行

じゅんび じゅんび			
APAG.	2		
	## I		
3	遇		
W "			
111	6		
DD _			
(Fint)	2		
ょくじ)	U2 <u< td=""></u<>		
2 2 4	2		
	<u> </u>		
	Torreson .		
たづけ	あとかたづけ		
0 6			
	2		
P	(a)		



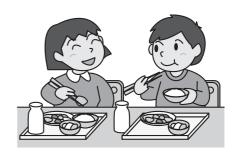




①学校で学習した様子を伝え、「おうちの人から」の 欄に感想などを記入してもらい、学校へ提出する。 ②家庭での食事の時の約束を家族と話し合ってみる。

#### 給食との関わり

●給食の当番活動やマナーについて学習したこと を給食の時間に確かめるようにし、さらに家庭 での食事において生かせるようにする。



#### ③ できたものには、Oをつけましょう。

できましたか	645	0	B
きゅうしょくまえのておらいをていねいにできましたか。			
きゅうしょくとうばんのひとは、ふくそうをきちんとできましたか。 きゅうしょくとうばんでないひとは、すむってしずかにまてましたか。			
·「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか。			
ひじをついたり、あしをくんだりしないでよいしせいでたべましたか。			
たべているときに、たちあるきませんでしたか。			
· こはん、バンやおかすなどをのこさすたべましたか。			
<b>ただしいはしのもちかたができましたか。</b>			
· しょっきなどのあとかたづけは、きちんとできましたか。			

#### おうちのひとにしらせたいこと



おうちの方へ みんながおいしく、楽しい記憶になるように言葉活動や 資業のマナーなどについて学習しました。 音楽室でも資業 の役割労割や前等を完めたり、今日の出来事を居したりし て、楽しい後輩になるようにしてみてはいかがですか。



おっちの	76115		

101

解説

- ●歯磨きの後、終礼の時間などに行う。
  - ①○をつけることに戸惑う状況が見られ ないか確認する。

状況によっては適切な支援を行う。 (担任が読み上げたり、場面を想起さ せるような配慮をしたりするなど)

- ②担任が学習の成果などを認めることに より、実践意欲を高めるようにする。
- ③給食を作ってくださる方への思いや、 自分がこれからがんばりたいことなど を書くことができるようにする。



# 【低学年】

# 3 いまがたべごろおいしいな!

#### ねらい

●野菜や果物などの食品がいつ頃とれるかを知らせ、旬の食べ物への関心を高め、自然の恵みに感謝する気持ちをもてるようにする。

#### 家庭に期待すること

●子どもに旬の食べ物に関心をもたせ、身近にある旬の野菜などを確認させることにより、家庭においても季節感のある食事に心がけるようにする。





①野菜と果物の絵を見て、家族と一緒に、 春、夏、秋、冬にとれるものを記入する。







#### 学校で

- ①家庭で記入したものの点検やその発表をする。 ②季節の食べ物について学習する。
- ※給食と連動しにくい場合は、家庭に呼びかけて、 季節の食べ物を使った料理を作ってもらう、生 活科で作ったものを調理する、等による指導も 考えられる。





# 給食の時間

①給食に使われている季節の野菜や果物について学習する。②学習したことを家庭に知らせる。



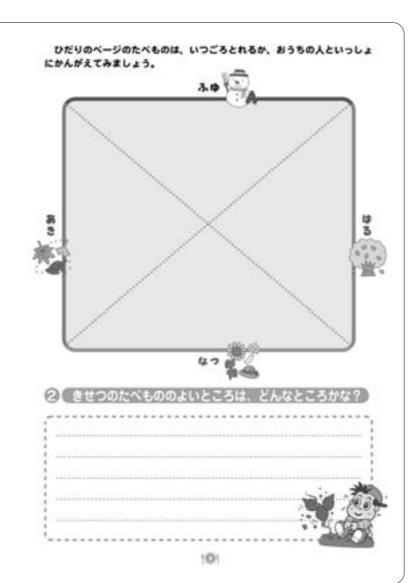


#### 家庭で

①学校で学習した様子を伝え、 「おうちのひとから」を記入 してもらい、提出する。

#### 給食との関わり

- ●学習した日の給食に使用されている旬の食べ物 について考え、実物を一緒に食べる。
- ●栄養教諭・学校栄養職員等と連携の上、食材の実物等を一緒に見たりすると、食材と料理になったものとがつながり、より効果的である。



# 解説

- ①四角の中に野菜や果物の名前を家族と一緒 に書くよう指導する。
- ※自然環境の中で最盛期を迎える時期をとらえさせる。(促成栽培、抑制栽培等により、採り入れ時期を意図的にずらすものは外して考えるようにする。)
- ②学校で育てているものがあれば、取り上げて記入していく。

#### 参考となる資料

「しまねの味図鑑し

(島根県ホームページに掲載:島根県ブランド推進課)

- ●季節の食べ物と自然の恵みについて2にまとめる。
- ①おいしい。
- ②たくさん生産されるため、いろいろな食べ 方ができる。
- ③旬の時期には、栄養価が高くなる。等
- ●栄養教諭・学校栄養職員等を講師としたT・ Tによる指導も考えられる。特に学校給食 の材料を教材として利用すると、より効果 的である。



# 解説

①当日の献立等が分かりやすいよう、給食の献立表を掲示するとよい。





# 【低学年】

# 4 おやつのとり方をかんがえよう

#### ねらい

●自分のおやつのとり方を振り返り、量や時刻を考え、食べ過ぎないようにするなど、気をつけることができるようにする。

#### 家庭に期待すること

- ●子どもにとっておやつは必要なものであるが、おやつのとり方によっては大切な食事がおいしく、しっかり食べられない弊害もあることを知り、おやつのとり方について見直す機会とする。
- ●文部科学省「食生活学習教材」 小学校低学年用 P12~ P15及び 教師用指導書 P26~ P32、高学 年用 P14~ P17及び教師用指導 書 P17、 P19参照







- ①家族と一緒に表に記入しながらおやつ の量や食べる時刻について振り返る。
- \*家族からおやつを与えられることが多いので、内容、量、時刻等について、 児童と保護者が一緒に考える機会とする。





# 学校で

- ①家族と一緒に調べた自分のお やつのとり方について気のつ いたことを2に書く。
- ② 1 日のちょうどよいおやつの 量の組合せを考える。





家庭で

- ①家族と一緒に、体によいおやつのとり方を考え、1日のちょうどよいおやつの量の組合せを考える。
- ②実態に応じて実践のめあてを考え、3のおやつのとり方について気をつけようと思うことを書く。
- ③家族に学校で学習した様子を伝え、「おうちの人から」を記入してもらい提出する。

# 解訓

●おやつ調べは、保護者の協力の もと、3日程度の記録をとるよ う依頼する。

記録は、この学習に入る前で も学習中であっても差し支えな い。

●夕食直前、夕食後、就寝直前 等におやつを食べないよう、お やつの役割について指導し、食 べる時刻を工夫するよう指導す る。

●配慮事項

おやつを与えない家庭があることを配慮する。

7 94.5	のりょうとたべたじこくを	としらべてみましょ
	、おやつとしてたべたものと、りょ・ べたじこくに○を、れい (ふとじ) i	
8	たべたあやつ	だべたりょう
178 TU450	ドーナツ ぎゅうにゅう	15 184
EKEU2< (08#<)	#U 100 110 120 10 20 30	46 56 46 76 86 16
B	cedana	たべたりょう
8 9 00 8		
さべきじこく (○きかく)	9G 10G 11G 12G 1G 2G 3G	40 50 40 70 80 10
В	たべたあやつ	たべたりょう
850 B		
たべたじこく (Oをかく)	#U 100 110 120 10 30 30	40 50 40 70 80 10
В	たべたあやつ	たべたりょう
日 ひさみ		
たべたじこく (Oをかく)	#6 106 HG 120 HG 20 30	46 50 46 70 86 16

6	6		0	0
<b>86</b> 0			9	
<b>2</b> 0		8	3	
	9		PURCE	0
6	0	0	0	EAST CEST
※たべものやのみも	のをいれてかん	がえてみましょ	<b>5.</b>	
	٤	اء		abet 🔵
				ADUT C

(例)
バナナ と ヨーグルト と あわせて <b>あわせて</b>
たこやき と せんべい と ばんちゃ あわせて





#### なぜ子どもにおやつが必要でしょうか

- ①子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中で、三度の食事だけでは必要な栄養が整わない。おやつはこうした栄養を補うものである。 //
- ②遊びに疲れた体に休息 を与える大切なものであ る。
- ③生活リズムを整え、味覚を 育てるだけでなく、楽しい くつろぎの時でもある。







# 解説

◎おやつの写真例示は、量的に十分把握できにくいため、次も参考にする。

ただし児童には、● 1 個分が適量のお やつとして●に換算し、数字による指導 は控える。

ヨーグルト 1 カップ	140kcal
炭酸飲料 350cc	180kcal
缶コーヒー 250cc	120kcal
アイスクリームカップ	150kcal
板チョコ 1枚	390kcal
アーモンドチョコ 6粒	160kcal
ドーナツ	190kcal
チーズバーガー	300kcal
ジャムパン	240kcal
スライスフライドポテト 90g	500kcal
スライスフライドポテト 90g まんじゅう	500kcal 100kcal
•	
まんじゅう	100kcal
まんじゅう ガム 7枚	100kcal 50kcal
まんじゅう ガム 7枚 シュークリーム 小	100kcal 50kcal 160kcal
まんじゅう ガム 7枚 シュークリーム 小 大福餅 1 個	100kcal 50kcal 160kcal 160kcal
まんじゅう ガム 7枚 シュークリーム 小 大福餅 1 個 ぶどう 小1 房	100kcal 50kcal 160kcal 160kcal 50kcal



# 【中学年】

# 1 バランスよく食べよう

#### ねらい

●健康な体をつくるために、好き嫌い なく、何でも食べようとする意欲を 高める。

#### 家庭に期待すること

●バランスのとれた食事をすることの 大切さを知らせるとともに、子ども の日々の食事を、好き嫌いがないか、 栄養のバランスがとれているか、と いう視点で見直す機会とする。

文部科学省「食生活学習教材」小学校 高学年用

P10~13及び小学生指導者用P16~25参照



#### 家庭で

①家庭で、自分の好きな 食べ物、苦手な食べ物 について家族と一緒に 調べ、「好きな食べ物・ 苦手な食べ物調べ」に 記入して持ってくる。





#### 学校で

①給食の献立に出ている食品を3つのグループ(赤:主に体をつくるもと、黄:主にエネルギーのもと、緑:主に体の調子を整えるもと)に分類し、自分の好きな食べ物・苦手な食べ物がどのグループに入っているか、色鉛筆で○をつけて確認する。

# 解説

- ①好きな食べ物、苦手な食べ物は、食品名でも料理名でもよい。
- ②好きな食べ物、苦手な食べ物がないという児童は、無理に書かせなくてもよい。
- ①食品と料理の違いについて、事前に説明しておく。
- ②個人作業をした後、学級全体で、黒板に 図を張り出して確認したり、一斉に確認 しながら作業したりして、分類の共通化 を図る。

#### 栄養教諭・学校栄養職員等とのT・T

- ①2. の食品のグループ分けをした図の中で、好きな食べ物、苦手な食べ物が、どのグループに入るか、各自が考えた後、学級の傾向を見る。
- ②今日の給食の献立の内容と関連させながら、全国的な児童の傾向である野菜嫌い、 魚嫌いに焦点を絞って、野菜や魚が食べ やすくなるような学校給食の工夫につい て、栄養教諭・学校栄養職員等に説明し てもらう。
- ①食品群の図を拡大し、数枚コピーして児童に渡す。
- ②学校での学習をもとに、家の食事をグループ分けしてみるように伝える。

# 1) バランスよく食べよう

① 好きな食べ物・苦手な食べ物 ●肝を収食べ物 ●肝を収食べ物

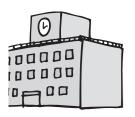
#### 2 今日の給食に入っている食品を3つに分けてみよう



	_		
学習して分かったこ	と、思ったこと	を書きましょう。	

1001





#### 学校で

- ②3つのグループの食品をバランス よく食べることが健康につながる ことの説明を聞く。
- ③給食では、苦手な食品でも食べや すくなるように味付けや調理方法 をエキしていることを知る。
- を工夫していることを知る。 ④学習して分かったこと、思ったことをノートに書く。





#### 家庭で

①学習の様子を伝え、夕食 の食品のバランス調べを する。

終了後、「家族の人から」を書いてもらい、提 出する。

#### 給食との関わり

●授業を行う日の給食の 献立を用いて、3つのグ ループに分けさせる。

また、献立の中から、 食べやすいよう味付けし たり、工夫したりしてい ることを話し、学習後に 実際に意識しながら食べ る。

#### 3 家庭での食事に入っている食品を3つに分けてみよう

家の食事にはどんな食品が入っていますか。こん立と入っている食品を調べて食品の名前を、あてはまる円の中に書いてみましょう。





#### おうちの人と話し合ったことを書きましょう。

5750X28087R228888027.



101

解説

- ①授業当日の夕食をグループ分けした後、 家の人と食事のバランスなどについて話 し合うよう、児童に指導する。
- ②保護者にも学習内容を伝え、協力を依頼する。
- ③3つのグループのそれぞれで、複数の食品をとることが、バランスがよいことを 基準に評価させる。
- ※本学習の直後だけでなく、期間をおいて 調べることによって、食品のバランスを 再確認することも考えられる。

#### 食事バランスガイド

- ●バランスガイドの内容については、紹介 程度に留め、あまり深入りしない。
- ●保護者には、学級通信等で紹介し、食事のバランスを考える際の参考としてもらう。

# 【中学年】

# 2 みんなで食べよう、楽しく! おいしく!

#### ねらい

●食事のマナーや食べ方に気をつけ、 互いに楽しい雰囲気の中で、食事を とることができるようにする。

#### 家庭に期待すること

●食事のマナーの大切さを話し合い、 家族で、食事のマナーに気をつけ合いながら食事をとることができるようにする。

食事のマナーを身につけることにより、互いに気持ちよく食事をとることができるようになることを意識し、継続的な支援を行うようにする。





#### 学校で

① "食べ方チェック"自分の食べ方を思い出し、「できている」と思ったら、枠の中に○をつける。

発展的な学習として(例) はしの持ち方を考える。

- ・はしの役割について話し合う。
- ・いろいろなはしの扱い方に挑戦してみる。

②食事のマナーや食 べ方などの中で自 分で気をつけよう と思うことを決め る。

# 解説

#### ★よいしせいでの食事

見た目に美しいだけでなく、食べた物の消化もよくなる。

#### ★あいさつの大切さ

食材への感謝の気持ち、料理をつくって くれた人への感謝の気持ちを育む。

#### ★はしの使い方

正しいはしの扱い方を身に付けることにより、"日本の食文化"を大切にする態度を養う。

#### ★食器を持つ

茶碗の持ち方に気をつけることにより、 ご飯・汁ものなど一品一品を大切に扱おう とする心情を育む。

#### ★交互に食べる

一品だけを食べるのではなく、ごはんと おかずを交互に食べる食べ方により、栄養 のバランスをとることができる。

"日本の食文化"を大切にする態度を養う。







#### 食事

- ①自分で決めたことを、実際に行って みる。
- ②食事を終えたら、振り返って〇をつけてみる。
- ※「とてもよくできた」と思ったら◎ にしてもよい。
- ③取り組んだ後、感想などを書く。



- ①家族で食事のマナーの大切 さについて話し合う。
- ②家庭で取り組める食事のマナーについて話し合う。
- ③実際に家族で取り組んでみて、家族の人に感想を記入してもらい、ノートを提出する。

#### 給食との関わり

●互いに食事のマナーや食 べ方に気をつけることに より、気持ちよく食事が できるようになることを 体感する。

#### 2 楽しいふんいきで給食を食べよう

どんなことに気をつけたらいいのかな。 自分で決めて実さいにやってみよう。



#### ※日にちを決めて、実さいにやってみて、できた6〇をしてみよう

3560032	A G	я в	月日

#### 学習をふりかえってみよう(気がついたこと・感性などを書いてみよう)

411	 	 	
200	 	 	
·	 	 	

# ② 伝言板 ③ 家族の方へ ましくおいしく含年をするためには、含年のマ

ナーを身につけることが大切です。 食事のマナーに気をつければ、互いに処時ち度 く食事をとることができるようになります。そし て、自然に会話もはすむことになり、食事も一層 おいしくとることができます。 ていねいに、やさしく、そして眼瞼的に有えて いくようにしましょう。

		R	族の人から
***************************************	***************************************		

10

# 解説

#### はしの歴史

※7世紀頃に、中国から日本に箸が伝来してきたと言われており、聖徳太子が日本で初めて「箸食(はししょく)制度」を朝廷の儀式で採用したという記録が残っている。一般的になったのは8世紀頃になってからのようである。

#### はしの機能

- ○つまむ
- ○はさむ
- ○ほぐす
- ○はがす
- ○すくう
- ○のせる
- ○くるむ
- ○運ぶ

つまむ、はさむなどが上手く扱えることは、微妙な指の使い方や力加減などの操作能力が高まることにもなる。



# 【中学年】

# 3 食べてみよう! 地域でとれる食材や食品

#### ねらい

- ●自分が住む地域でとれた食材や 食品調べ等により、郷土への誇 りと関心がもてるようにする。
- ●地域でとれた食材や食品についての話を聞くことにより、作っている人の苦労などを知り食べ物を大切にする気持ちを育てる。

#### 家庭に期待すること

●家庭で食べている地域でとれた 食材や食品を調べ、関心をもつ ことにより、利用する機会が増 え、食生活に関心をもつととも に、郷土を見直す機会とする。



①地域でとれる食材 や食品を調べ、食べ 物ビンゴのますに食 材や食品の名前を書

<。



- ①食べ物ビンゴケームをし、地域でとれる食材や食品を確認する。
- ②地域の方や栄養教諭・学校栄養職員 等に講師になってもらう等により、 給食で使用している地域でとれる食 材や食品について話を聞く。

#### 解説

- ①地域でとれる食材や食品の名前を家族の 人と一緒に記入するよう指導する。
- ② ( ) の中には自分たちの住んでいる 地域(市町村名)を入れること、食品に は地域で生産された加工品も含まれるこ とを事前に伝えておく。
- 加工品の例…あごのやき、津田かぶ漬、味噌、干し柿、干しカレイ、ハム、ソーセージなど
- ③「食べ物ビンゴゲーム」をすることによって、地域でとれる食材や食品を確認する。
- ①地域の生産者の方に、講師になっていただき、その食品を作る過程やその間の苦労、または喜びを話してもらうことなどにより、その食品についての関心や地域への愛着が高まることを期待する。
- ※給食で使用している食品が望ましい。
- ②栄養教諭・学校栄養職員等には、その 食品を給食でどのように利用しているの か、どんな工夫をして美味しい給食にな るよう努めているのかなど、献立を作成 したり実際に調理したりする段階の話を してもらう。
- ※地域と給食とのつながりを実感できるようにする。

高学年で学習する「日本の伝統的な食事を 学ぼう」と関連する内容があることを踏ま えて指導する。

# 3 食べてみよう! 地域でとれる食材や食品

1 地域でとれる食材や食品についてしらべてみよう

地域でとれる食材や食品を9つ見つけて、ビンゴゲームをやってみよう。

( )の食べ物ピンゴ

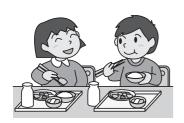
【ゲームのネール】 (1期間でとれると思う会社 か意思を多うをつかて、 をあるつのまずの中に書 いてみよう。 と思えた思う人 (先生やな だち) が思った発派や会 せが思った人はそのマス にのをつけては、 また、よこ、ななおこの が学くならんだ人が書う だよ。



2 ENOTAL CON (USENT CHARLEN SELECT)

101





#### 給食の時間

- ①地域でとれる食材や食品を利用した給食を一緒に食べる。
- ②地域でとれる食材や食品について分かったことや、給食を食べた感想などを書く。
- ③今まで学習した様子を家庭に伝える。



#### 家庭で

- ①学校で学習した様子を 受けて、家庭でも地域 でとれる食材や食品を 使って調理する。
- ②「家族の人から」を書いてもらい提出する。

#### 給食との関わり

機会をとらえて、地域で とれる食材や食品につい て問いかけていく。

# ③ 地域でとれる食材や食品を利用した給食をみんなと一緒に食べよう こん立名 ※回席でもれた病後・歯が含りでかごみ求しょう (4) 学習で分かったこと、思ったこと、給食を食べた類想などを書こう (5) 地域でとれる食材や食品を使って家庭で調理をしてみよう。 (B II R) 家族の方へ 地域でとれる食材や食品と組食や家 庭の食事とを結びつけて考えることに より、弾土を身近に感じるとともに、食 べ物を大切にする心、食事をつくった 人などへの修飾する心をもってほしい と思います。ご家庭でもお子さんと一 緒に地域でとれる食材や食品を使って 調理してみてはいかがでしょうか。 ●家族の人から

101

# 解説

給食で実施している地域でとれる食材や 食品を利用した献立のレシピ等を、家庭へ 伝えることなどにより、実際に家庭でも調 理をしてみようという働きかけも大切であ る。

# 【中学年】

# よくかんで食べよう

#### ねらい

●かむことの大切さが分かり、意識してよくかんで食べようとす る意欲をもたせるようにする。

#### 家庭に期待すること

●かむことの大切さを知らせ、よくかむことを習慣づける。

#### 解説

- ①表中「たべもの」の、野菜、肉・魚の()に給食に 出た食材を記入する。
- ②食べる前にかむ回数を予想して回数を記入し、その後 実際に食べてかんだ回数を記入する。
- ●給食の様子をビデオに撮影し、かむことを意識してい ないときに何回かんでいるか確認する方法もある。



#### 給食の時間

- ①給食の時間に普段通りにか むと何回かむか予想する。
- ②かんだ回数を数えて記録す
- ③目標を決めてかむ回数に チャレンジする。

# 解説

#### 「かむこと」による 健康への影響

#### ひまんの予防

\*栄養がはやく体の中に取り入れられ、脳 から「おなかがいっぱいになった」という合図が送られて食べ過ぎを防ぐ。

#### みかくの発達

\*食べ物が細かく砕かれ、味蕾が味を キャッチしやすくなる。

#### ことばの発音はっきり

\*あごが発達し、歯が正しく生え揃う。ま た噛み合わせがよくなるので正しい口の 開き方や発音ができ、はっきりとした発 音ができるようになる。

#### のうの発達

\*脳を流れる血液の量が増えて、脳の働き が活発になる。

#### はの病気の予防

\*唾液がたくさん出て口の中をきれいに し、むし歯や歯肉炎などを防ぐ。

#### がんの予防

\* 唾液が食べ物とよく混ざり、発ガン物質 の毒消しになる。

#### い腸快調

\* 唾液がよくでて消化吸収率を高め、胃腸 の働きを活発にする。

#### ぜん力投球

\*健康な歯の土台が作られ、しっかり歯を くいしばることができるので、力を発揮 できる。

# 4)よくかんで食べよう

#### 1 ─□分を何回かむか予想したあと、結論を食べるとき数えてみよう

たべもの	予 雄	実際	チャレンジ
ごはん (パン)	п	п	8
15 葉( )	п	п	10
肉・魚( )		п	
デザート ( )	0	8	100

00	87972	F 757E 259	PR. 39 1	RF 237 RFW	27 8-27	NO REPAIR N
34	C-35-3	730 PE	$\sim \sim \sim$	12.5	$T$ and $-\delta$	があるよ

1.	まんの予防	5,	の病気の予防
2.	かくの発達	6.	んの予防
з. [	とばの発音はっきり	7.	開快調
4.	うの発達	8.	ん力投球

		E 3 BW 95.3
DC 9 DD 4-14		

V TEAL MAINTENANCE AND ASSOCIATION ASSOCIATION ASSOCIATION AND ASSOCIATION ASS	





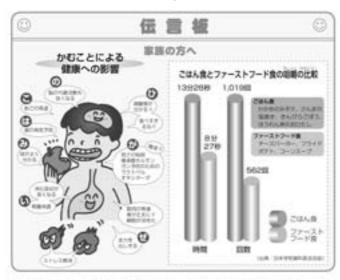
#### 学校で

- ①かむことの効用を知る。「2よくかむとこんないいことがあるよ」の□に字を入れ、ことばをつくる。
- ②感想を書く。



- ①かむことのよさを家 族に知らせる。
- ②家族のかむ回数を調べる。
- ③家族の感想を書いて もらう。

全身の健康への影響は、2「よくかむとこんないいことがあるよ」の内容と関連づける。



#### 4】 家族は一口分を何回かむでしょうか? 数えて比べてみよう

BEE 留∧食					
	0	0	D	В	0
		. 0			10
	п	п	п	п	п
	0		13		10

#### ●家族の人から

- L

:01

# 解説

#### なぜかまなくなったのでしょう

- ①忙しい生活(ゆっくり味わう時間がない)
- ②かむことの体験不足(学習によって獲得する「かむ」ことの体験が乳幼児期に不足)
- ③食欲がない(空腹体験が乏しく、食べる 意欲・かむ意欲が育たない)
- ④食べ物が柔らかくなった(かまなくても 食べられる)
- ⑤食生活の変化(日本食に比べてかむ回数 が少なくても食べられるものが多い)
- ①食べ物の欄には、夕食の食材(献立)を 記入し、家族名のところは、一緒に食べ た人の名前を記入し、かんだ回数を記入 する。

#### ※1日に出る唾液の量

大人の人間(体重65kg) 約  $1\sim1.5\,\ell$  牛 (体重600kg) 約200  $\ell$ 



# 【高学年】

# 1 朝食をしっかりとろう

#### ねらい

●自分の朝食のとり方を見直し、より 望ましい朝食をとろうとする。

#### 家庭に期待すること

●朝食の重要性を認識し、栄養のバランスのとれた朝食を習慣化する。

文部科学省「食生活学習教材」小学校 高学年用

P 1 ~ 7 及び小学生高学年指導者用 P 6 ~ 13参照



#### 家庭で

2~3日間の朝食記録 を書く。

日数については、学 級の状況に応じて設定す る。





#### 学校で

- ①朝食の評価方法について説明する。
- ②自分の朝食の評価をする前に、 朝食を食べる利点についてブ レインストーミング等の方法を 用いて自由に考えた上でまとめ る。

# 解説

①評価については、自分の朝食を振り返る ために行うことを十分説明し、友達と比 べないことを確認する。

#### 【朝食の記録表について】

家庭で調べる前に、表の記入の仕方については、右記の評価基準を具体的に説明しておく。

ブレインストーミングとは、ブレイン(頭脳) +ストーミング(嵐) という単語の組み合わせで、発想が嵐のように頭を駆けめぐるように、数多くのアイデアや意見を出し合うという集団思考法のひとつである。行う際には、次のようなルールを設定して行う。

- 1. 本当にできるかどうかは考えない。
- 2. 出されたアイデアから連想してよい。
- 3. できるだけたくさんの考えを出す。
- 4. 出されたアイデアに対して批判やコメントをしない。

#### まとめ方

- 1. ブレインストーミングで出た意見を参 考に、不足していることは付け加えをし て、朝食を食べることが重要である理由 を確認する。
- 2. 朝食の必要性については、資料編P33 を参照。

# 1 朝食をしっかりとろう



		079 0 0 13	(日)	71 0	( <b>B</b> (3)	71 0	( 業日)
	W I 8	(配入所) ごほん みそけ 日玉県市 乗物 お茶					
	米、パン、の人などの世 また物があれば4点	Z#A-	@· 0		4+0		4 + 0
n	<b>税用也特集があわば</b> 2.A		2+③		25.0		2 - 0
ベセ	その他の野菜・果他があ ればえ点	ELICA 192, VAC	(D) 0		2 - 0		2 - 0
Ř	内、角、田、大笠与どが あれば1点		①· 0		1 + 0		1 + 0
8	サス・乳製品、小用、海 そつなどがあれば!点	non	1.0		1 + 0		1 + 0
	ece.	an.					
	# @ (A) ####GE10	COMMORS	7,6	COMMONA		2088085	

35VB			

101





#### 学校で

- ③評価基準に基づき「私の朝食記録」 を評価し、評価が低かった時の朝 食の内容を記入する。その朝食が バランスのとれた朝食になるよう 工夫点を記入する。
- ④学習を振り返って、朝食をしっかり食べるために自分ができることを書く。



# 家庭で

①学校で学習した様子を伝え、「家族の人から」の 欄を記入してもらい、提 出する。

#### 給食との関わり

給食の時間に、栄養のバランスがよく考えてある 給食のメニューについて ふれる。

# ③【 バランスのとれた朝食を考えよう 器も得点の低かった観音の内容 バランスのとれた観音 この傾倒をもっと良くする工夫を考えよう。 4 自分の生活をふり返ってみよう 朝食をしっかりおいしくとるために、大切 だと思うこと・気をつけたいと思うこと、やっ パランス段と食べかかなう てみようと思うことは? 器能、ゆうくり食べる 料価をとっていたのなっ 家族の人から 伝 朝食をとると良い点について学 買しました。お子さんと一緒に、 朝食について振り直り、栄養のパ ランスのとれた朝食をしっかり食 べるよう心がけましょう。 :01

# 解説

朝食記録の内、得点の低かった朝食の内容を、朝食の評価基準に照らし合わせ、炭水化物、カロチン、ビタミンC、たんぱく質、無機質の中で不足しているものはないか、チェックする。そして、問題点やもっとよくするには、どうするか考え、バランスのとれた朝食を作ってみる。

#### 朝食の評価基準…10点

- 1 「米、パン、めん」の炭水化物の食品を とっていれば + **4点**
- 2 「緑黄色野菜」のカロチンを含む食品を とっていれば + **2点**
- 3「緑黄色野菜以外の野菜や果物」のビタミンCを含む食品をとっていれば +2点
- 4「肉、魚、卵、大豆、大豆製品」のタンパク質食品をとっていれば + 1 点
- 5「牛乳、小魚、海草類」の無機質を含む 食品をとっていれば + 1 点
- 6「その他」については点数を加点しない。

評価は、自分で自分の朝食を振り返り、 良いところ、改善した方がよいところを見 つけるために行うことを、十分理解させた 上で行う。

※朝食だけでなく、給食を含め、一日の栄養 バランスについて考えさせることが大切で ある。



# 【高学年】

# 2 楽しい食事をしよう

#### ねらい

●今までの給食を振り返り、話し合い 活動・実践活動を通して、楽しい会 食を企画・運営する態度を育成する。

#### 家庭に期待すること

●楽しい家庭での食事について、子どもと一緒に考えたり、話し合うことにより家庭でも実践できるようになる。





#### 学校で

- ①楽しかった思い出
  - 給食の時間を振り返って楽しかった思い出をノートに記入する。
- ②みんなで楽しい会食を考える。
  - ・グループで楽しい会食について話し合う。
  - ・グループでの話し合いをもとに学級全体で考える。
- ③具体的な計画にするために、栄養教諭、学校栄養職員、調理 員などのアドバイスを受ける。

# 解説

- ①給食の時間の楽しかった思い出を3項目 程度挙げるようにする。
  - ※ブレインストーミングなどの方法を用いると効果的である。
- ②中学年「6 みんなで食べよう、楽しく! おいしく!」において学習した内容を生かすようにする。
  - ※食事のマナーや食べ方
- ③子どものアイデアを生かすようにしながら、衛生的な面、準備・片付けなどの時間的な面などからアドバイスを受ける。 ※事前の打ち合わせを行うことが重要。 ※話し合いの活動に、栄養教諭、学校栄養職員、調理員などに参加してもらうと、より効果的。

2	楽し	い食	事を	しよ	3)
	The same	-		-	

1 結食の時間をふりかえって、楽しかった思い出をあげてみよう

1	
2	366
3	

2 アイデアを出し合い、楽しい会食を考えてみよう

★決定したこと

**★栄養の先生、栄養士さん、調理員さんなどにも相談してみよう!** 



3 会食をふりかえってみよう

自分たちで計画し、実行した会食はどんな様子でしたか。

食食した日 月 日 曜日

101







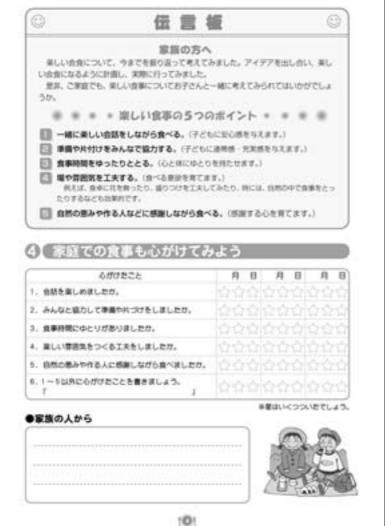


家庭で

- ①自分たちで企画した会食をみんなで協力して運営する。
- ②会話のはずむ会食になるように心がける。
- ③会食を振り返って、感想など を記入する。
- ①家族の人に、「楽しい食事の 5つのポイント」を紹介し、 家庭で取り組める内容を話し 合う。
- ②家族で取り組んでいる内容などを記入してもらう。

#### 給食との関わり

●学習から学んだことを生かして「楽しい会食」を 企画・運営することで、 「楽しい食事の5つのポイント」の重要性を一層 深めていくようにする。



# 解説

「楽しい食事の5つのポイント」について、家族で話し合い、家庭の食事について振り返ってみる。

- ①家庭において心がける項目について確認 する。
- ②心がける項目について、できた度合いによって、「☆のマーク」を塗りつぶす。 (6については、家庭で決めた項目を 記入し、取り組むようにする。)
  - ※実施日については、相談して決める。

# 【高学年】

# 3 日本の伝統的な食事を学ぼう

#### ねらい

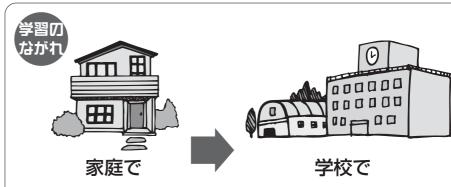
●文化としての伝統の食事を大切に する心を育て、豊かで健康的な食 事をしようとする意欲を高める。

#### 家庭に期待すること

●日本食の良さを見直したり、食 文化を大切にしたりすることを 知らせることにより、健康的な 食事内容を考える契機とする。

文部科学省「食生活学習教材」小 学校高学年用

P18~23及び小学校高学年指導者 用 P26~38参照



①どのような行事食、郷 土料理があるか、また そのいわれなどについ て調べる。(家族と一 緒に調べてもよい)

異理の名前

①家庭で、行事食、郷土料理に ついて調べたことや分かった ことなどをまとめ、発表する。

# 解説

- ①家族の人に聞いたりすることにより、地域に伝わる行事食、郷土料理について調べるようにする。
- ②どんなときに食べるのか(食べる場面) については、行事(特別な日)などに関 連づける。

#### 行事食の例

#### 【ひなまつり】

\_ 上巳の節句、桃の節句とも言われ、ひし もち、ひなあられ等で祝う。

ひしもちの三色には桃の花の赤、雪の白、 新しい芽の緑という春を表す意味がある。

ひなあられは、洗い流しの飯で乾飯を作って保存し、正月餅の切れ端とともに炒って供えてきた。母親の知恵と心遣いを娘達に伝えようとしたものである。 【端午の節句】

もと中国の行事。軒に菖蒲やよもぎをさ し、ちまき、柏餅を食べることによって邪 気をはらうことを願ったものである。

#### 郷土料理の例

「食つづり」(島根県健康福祉部健康推進課・島根県食生活改善推進協議会発行:島根県ホームページに掲載)や「島根の農業」(JA島根中央会発行)などを参考にするのもよい。

中学年で学習した、「食べてみよう! 地域でとれる食材や食品」と関連が出てくる場合が考えられるので、その際は、以前の学習を振り返るなど、系統的な学習になるよう配慮する。

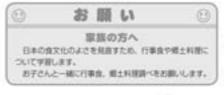
# 3 日本の伝統的な食事を学ぼう

昔から、季節の変わりめにある節句や行事などには、その地域にある風 管や料理が受け継がれています。最近では、それぞれの地域に伝わってい る風習や料理に対する関心がうすれつつありますが、日本の食文化として、 これからも大切に残していきたいものです。

#### 1 地域に伝わる行事食、脚土料理について調べてみよう

どんな行事食、郷土料理があるのか、おうちの人に聞いたり、本を読 んだりして、調べてみよう。

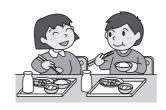
£4428€ 8 × 67		
器 か ら 係わって いるわけ		
雇用やきり方		











#### 給食の時間

- ①食べた行事食、郷土料理について、 栄養教諭・学校栄養職員等からそ のいわれ、栄養面等について話を 聞く。
- ②給食で行事食、郷土料理を一緒に 食べ、献立名や材料、感想を書く。



#### 家庭で

①学校で学習した様子を 伝え、「家族の人から」 を記入してもらい提出 する。

#### 給食との関わり

●給食の時間に、給食メニューに行事食や郷土料理が出た場合等をとらえて、日本の伝統的な食事について確認する。

# ② 行事食、毎土料理について調べたこと、分かったことなどを書きましょう

#### ③ 給食ではどんな行事食、郷土料理があるかな?



# ◎ 伝言植 ◎

近年、食生活の変化により、高脂肪・低端核の食 等の溶となる傾向にあり、生活設備的の低年齢化等 から配されています。

今回、行事会や郷土料理について学習しました。

日本の食文化のよさを見直すきっかけになればと思 います。 行事食や概士料限は、米や季節の野菜、豆、 角など前から日本にある食材が使用されています。 また、 相先の知恵や工夫を重ねて生み出されたも

のが多くあります。 栄養的に見ても現代の食事と対 傾的に低脂肪・高繊維の食事です。 ご常庭でも行事食や概士料理を適して、日本の食 文化のよさを再確認していただきたいと思います。

# ●家族の人から

#### :01

# 解説

- ①栄養教諭・学校栄養職員や地域の郷土史等の 専門家に講師になってもらうなど、地域に 密着した行事の話を聞くことによって、よ り身近な学習となる。
- ②行事食は、季節の節目に子どもの成長や家族の幸福・健康、食物の豊作などを願い、祝った行事に併せて伝えてきた食事である。健康への先人の知恵が込められていることも理解させたい。
- ③郷土料理は、四季の自然の恵み(地域の産物)を生かし、先人の元気に生き抜く知恵と工夫で生み出されたものであり、郷土の特色を生かした料理であることを理解させたい。
- ④地域の行事食や郷土料理を学習する中で、発展的に日本や日本以外の国の伝統的な食事との違い等について扱うことも可能である。
- ※給食で、日本以外の国の料理を取り入れているところもある。

行事食や郷土料理を取り入れた給食の献立の レシピや、親子で簡単に手作りできる行事食の レシピを家庭へ伝えることなどにより、実際に 家庭でも調理をしてみようという働きかけも大 切である。

(例)

七夕のそうめん お月見団子 節分の炒り豆など

#### 参考

「マゴワヤサシイ」は、現在の食事の中で、不足しがちな食品、積極的にとりたい食品「②メ、③マ、⑤カメ、⑪サイ、⑪カナ、⑤イタケ、①モ」の頭文字を続けたものである。日本型の食生活を心がける上で、一つの手がかりとなるので、学習の中で触れるのもよい。



# 【高学年】

# 4 1日の食事や自分の食生活について考えよう

#### ねらい

●自分の食生活について振り返り、健康な食 生活に気をつけようとする態度を育てる。

#### 家庭に期待すること

●食の学習ノートや家庭科等の学習をとおして学んだことが、児童の自律に向け日常の 生活に生かせるよう協力する。

文部科学省「食生活学習教材」高学年用 P24~P25参照





#### 学校で

- ①朝食と昼食に何を食べたかを思い出し、1の表に書く。
- ②1日の食事の栄養のバランスや食品の数などを考え、 夕食の献立を考える。
- ③チェック表を見て感想を書く。
- ④食の学習ノートや家庭科等で学習した内容を思い出し、自分の食生活を振り返る。(何回かチェックして食生活の変化を見る)
- ⑤自分の良いところや直したいところを書く。

# 解説

●5・6年生の家庭科学習や食の学習ノートのもくじの食品分類表などを参考にする。

#### 食事の衛生について

●食の学習ノートの総まとめとして、食事の衛生(食中毒の防止)についても理解させ、食中毒予防のための行動がとれるようにする。裏表紙の資料参照。

#### 食中毒とは?

病原性微生物や有害な化学物質、有害な成分を含む食品や飲料水を摂取しておこる 急性の健康障害です。



「O157 サルモネラ食中毒から子どもを守る」 食べもの文化編集部編(芽ばえ社)参考

家庭での食中毒も多く発生していること から、食中毒予防のための行動について、学 習したことを家族に伝えるよう、指導する。

# 4) 1日の食事や自分の食生活について考えよう

#### 1 1日の食事をチェック! 夕食の計画を立ててみよう

朝食と昼食に何を食べたかを思い出し、下のチェック表に書きましょう。 栄養バランスや食品の数などを考えて、夕食の計画を立ててみましょう。 (5・6年生の家庭科学音やもくじの食品分類表なども参考にしましょう。)

チェック表

		おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を ととのえる食品
配入側	ごはん みもけ (とうさ・わかめ) 日玉晴ぎ ピーマンソテー	2014 18	200 200 200 200 200 200 200 200 200 200	ピーマン
H R				
(ME)(R)				
9 8				
	REBOSH	80	80	80

	STEDE!	3033, 1		average	0
ŦΙ	ック表を見て、	感想を書き	しょう	é	A CO
- 311					
-11					
-					

101





家族に学校で学習した様子を伝え、「家族の人から」を記入してもらい提出する。

#### 2 自分の食生活を見直そう! 一健康な食生活ー 当てはまるところに○印をつけてみましょう。感想も書きましょう。 (1回日は〇の色を赤、2回日は青……というように工夫して、食生活の変化が分かるよ うにしましょう。) どんなように食べていますか? **印刷・寮・夕三角をきちんと食べる** 一 異事を向くことが多い まよくかんて、ゆっくり食べる よくかまずに思いて食べる ほからいなものも食べる気力をする #51/\$50**(第**501) 4 ほしいはしの使い方がてきない **モモしいはしの使い方ができる** 多合語をしながら楽しい食事をする 一人で食事をすることが多い 名をおけるいは取り金貨を 音響の多いをつはしない ご病事の事業や円付けたする ・ 食事の準備や何付けはしない 手術生に気をつけて食事をする 一 美生のことはあまり着えない どんなものを含べていますか? ①中気や小様などをよく食べる ガルシウムの多い食品はあまり食べない。 立用料理をよく数べる ・ 飛り間はあまり食べない は他のこと物質を毎日食べる 一 色のこい野菜はあまり食べない 米とつるや豆製品を毎日食べる とうるや甘葉品はあまり食べない さいもり得そうを毎日食べる いもや海挙はあまり食べない **多くだものを毎日食べる** くだちのはあまり食べない のあやつの食べ湯がに見をつけている。と るいプア教化改計を採却に守む ト видовить, этклие 一十一十 こい場合けが終表 **自分の良いところや今後直したいことなどを書きましょう** ●家族の人から (新年) 子葉州教育委員会外が (いきいきりばっすぶ

:01

# 解説

● 1 回目はチェックの色を赤、2回目は青 というように工夫し、食生活の変化が分 かるようにする。

#### ● 食に関する指導の全体計画(小学校)例

・子どもの実態 ・保護者・地域 の実態

#### 学校教育目標

- 食に関する指導の目標
  ①食事の重要性、食事の喜び、楽しざの理解をする。
  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摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
  ③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つける。
  ④食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を育む。
  ⑤食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
  ⑥各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ

(など)

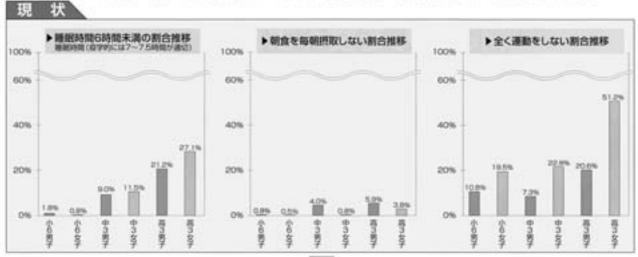
<i>-</i>	- 14 (E)	г			夂	<u> </u>	年の	<u>A</u>	に目	ıβ → <del>l</del>	- z	£±	- 186°		н	fati				$\neg \neg$	Г	جازمت بمانس وماس	
存	種園	<u> </u> -	低	学	<del>11</del> 年	-1-	<del>中 の</del>	学			<u>、</u> シ	11⊨	等			標 学	上			_		中学校	
幼保の関針	雅育連す等 園が携る	01 04 09	後もみよい名が、嫌といが	- 解吐	明心を	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		•	生とが意がる。		かる。て、 事じ	─ 梁を食組し食す	し次事み一品る		高しないは、できるできる。	•	年とが品でいる。	人とのからいうというという。簡単な	つなかりませい。調な	がるく解を)	サの良金	学連ずる	
_			4月	Ę	月	6月	7		8月		9月		10月	T		_			_		_	э H	
	学級活動	低学年		 約束、 ☆知ろう	歯を大切		〇夏旬	木みの	健康 名前を矢	īろう	973		10 月 ○健康/ ○食べ物	勿にB	関心を	₽5.		②食	邪の一		を振り	3月 り返ろう り返ろう	
特	及び 給食時間 〇学級活動	中学年	②食品に	ついて	歯を大切 知ろう を <b>覚</b> えよ		◎食~	べ物の	健康、週 動きを失 境につい	いろう			○健康な ◎食べ物 ●食べ物	物の3	3つの	働きる		う   ②食	風邪の予防、成長を振り返ろう 食生活を見直そう 給食の反省をしよう				
別	● 全 ● 全 ・ 会 ・ 会 ・ と ・ と ・ と ・ と ・ と ・ と ・ と ・ と	高学年	◎食べ物 ●楽しv	の働き い給食時	給食準備、歯 について 関にしよ	知ろう う	◎季節	の食・	健康、選 べ物につ 境につV	かて	知ろう	)	○健康が ②食べれ ●感謝し	勿と仮	連康に	ついつ	て知ろう	う ②食	○風邪の予防、成長を振り返ろう ②食生活について考えよう ●1年間の給食を振り返ろう				
活	全校 存指導等	) (O	れあい ようぶ 約給食	交流ラ な歯を -	ンチ(伽) つくろう	<b>はくなろう</b>	}   @ <i>\$</i> :	れあい	・交流ラ (	ランザ (楽しく	<u>-</u> 食べよ	<u>)</u> ( أ	◎ふれ ◎主食 ●予約	の大	(別数)	作りの工	夫をしよう	i)     <b> </b>   <b> </b>   <b> </b>	≦節を	:味わ‡	気持り a う	ンチ bを表そう) 予約給食	
動	学校行事	• 秀	产育測定 全育月間	・遠・通		動会	・修- 個	学旅行 人懇認			[休み		· 学習 · 冬休	発表み	会	• 個.	人懇談		・学校給食週間・スキー学習				
	児童会 活 動		いれあい				+		・当番流				- 児童			イバ	ル		・ふれあい感謝の会				
			1 年	=	2	9 年	<u>:</u>		3	年			4 :	年			5	年			6	年	
教	社 会					・禾	ムの町は	<b>みんな</b>	の町	• 私	ムたち:土地	のの体	くらし 東子	-	食料える	├生産 〉人々	を支	・大戦・日本	・大昔の人々の暮らし・戦争から平和への歩み・日本とつながりの深い国々				
科と	理科						- †	動の	体のつ ち方	<	• 季	節と	生き	物	• 五	発芽 と 動物の	と成長 の誕生	・プロイ	・インゲンマメやジャガイモを育てよたらき ・体のつといんぶん ・植物とでも表した ・生物の住む環境				
o o	生 活	. 3	やさいを できるよ	そだ <sup>っ</sup> うにな	てよう ったよ	・ゆ・は・	さいを っけん	そだ! わた	てよう :しの町	r 									_				
関連	家 庭												・ごは ・野菜 ・なぜ	んなの記食へ	を炊調理	く )だろ	. 5	生活楽し	を計 ハ食	画的に事をコ	夫	しよう	
	体育(保護車域)								日の生				ちゆく				/			・病気		. , ,	
ji	道 徳	1 2 3 4 4	主として をととしして (5) (7)	自他自集 8	自身に関 人と崇高が や社会	見する すかもの とのか	こりとのかわ	(低) 関する	(中)( るりと りょう りょる	高 (関こと	l —(中) (中) (低	1) ) 2 · と と	— (1) ( (低) (F — (2) (	(4) 户) ( (4)	(高) 高) (中)	2- 3-コ 4- (白	- (1) ( (1) (2 - <b>(2)</b> ( <b>交</b> 化し	5) ) 3) (5) , 主題:	(6) 名等	<b>(高)</b> 4 を明記	レナ	(2) (4) රා	
総	合学習							Ι.	しの1				里を食				_	くろう				∠挑戦	
家の名	家庭・地域 ・の連携の取 ・組み方 ・学校を中心として、どのような子どもを育てたいのか、そのために保護者・地域とどのような連携の取 組を計画しているのかを記述する。																						
増用	場産物活 の方針	,	也揚産物	勿活用	の教育	内な意	<b>意義、</b>	 活用:	方針等	 を記	述す	る。											
個 導の 取り	別相談指 D方針及び D組み方	象	保護者が に実施す 関係職員	いらの る等、 るとの	申し出、個別打連携、相	定期 導の 交内の	加健康 方針 力指導	診断できた。	の結果 記述す	、 お。 いて	常のも記	食生	三活の <sup>は</sup> 一る。	镁子	等か	<b>3</b> ら個	別相	談指導	<b>算が</b> 』	必要な	児童	重を対	

# 「児童生徒の生活習慣改善推進事業」を展開しています。

(島根県教育委員会)

「児童生徒の生活習慣改善推進事業」とは、子どもたちに健康三原則「適度な運動」「十分な休養と睡眠」「バランスのとれた食事(栄養)」を奨励することによって、生活習慣を見直し、子ども一人ひとりに規則正しい生活リズムを身に付けさせ、心身ともに健康で生き生きした生活ができるようにするための取組です。

「児童生徒の生活習慣改善推進事業」とは、子どもたちの生活習慣を見直し、子どもたちに規則正 しい生活リズムを身に付けさせ、健康でいきいきした生活ができるようにする取り組みです。

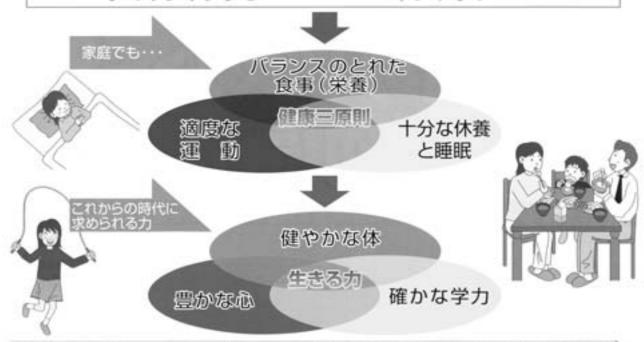


〔平成17年度体力・運動能力調査(島根県)〕

# こんな子どもが増えています

- やる気が出ない
- 体がだるい
- ・よくイライラする

- 集中力がない
- ・つかれやすい
- ・キレやすい



生活のリズムの乱れは「生活習慣病」といわれる病気や心身の健康問題、体力の低下に大きく影響し、ひいては、学力の低下につながると指摘されています。



# 「早寝・早起き・朝ごはん」

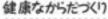
国民運動

子ともたちの正しい生活リズムを 地域全体ではくくめる社会をつく3つ/



だいじな地域の コミュニケーション







- ・望ましい基本的生活習慣を育成
- 生活リズムの重要性を再認識
- 地域ぐるみで支援するための環境整備
- ・学習意欲・体力・気力の向上を図るなど

地域社会、学校、家庭が一体となって、 心身ともに健康な子どもたちの育成 をめざします。







想像力・表現力を身につけよう!



を掘り等

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 http://www.hayanehayaoki.jp

# 島根県食育推進計画

#### ○計画策定の趣旨

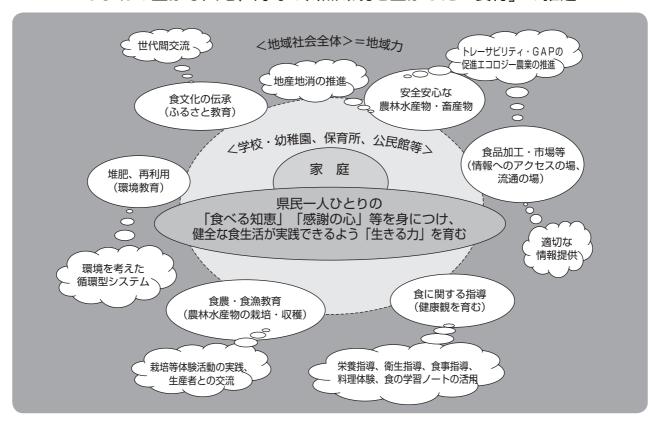
県民一人ひとりが、「食」に関する知識と「食」を選択する力、食べる知恵等をもち、地域の産物や食文化について理解を深め、健全で豊かな食生活を送ることができる能力を育むために、島根の風土、自然環境、地域で活躍する高齢者や地区組織等の島根を支える力(地域力)を生かした島根県らしい食育の推進に関する施策を、総合的かつ計画的に推進するため島根県食育推進計画を策定する。

#### ○計画の期間

平成19年度から平成23年度の5年間

# しまねの食育の総合的な推進イメージ

~しまねの豊かな大地、海等の自然環境を生かした「食育」の推進~



#### ○食育の推進に関する目標・評価指標(一部抜粋)

目標	指標	現状値(H17)	目標値(H23)	備考
朝食をきちんととる	時々とる+ほとんどと らない	小6男 5.5% 小6女 3.7%	なくす (0%)	しまね教育ビジョン21
学校給食で、できるだ け地場産物を使用する	地場産物の活用割合 (食材数ベース)	34.5%	40%	しまね教育ビジョン21
しまねの豊かな大地・ 海等の自然環境を生か	体験活動活動を実施し た学校の割合	小・中学校 99.3%	100%	しまね教育ビジョン21
した農林漁業体験の機 会を増やす取り組みを する	農業体験を取り入れて いる小学校の割合	93%		

# 朝ごはんでパワー全開!!

朝ごはんは、心身ともに快調に一日のスタートをきるスタミナ源です。

朝ごはんを食べると体温があがり、体にスイッチが入り、これからの活動に備えてウォームアップを始めます。また、脳では脳の活動を支える唯一の栄養素であるグルコース (ブドウ糖) が補給されて、頭がすっきりと目覚め、働き出します。

体に必要なエネルギーや栄養素をしっかり補給して、元気な体、元気な心で一日を過ごしましょう。

# ☆朝ごはんのはたらき



頭がすっきりさえます。

# おなかすっきり!



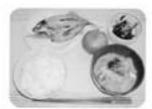
朝のうちに排便ができ、 気持ちよく登校できます。





眠っているあいだに下がった体温がもどり、元気に動けます。

- ●そろっていますか。主食・主菜・副菜
  - ①主食……ごはん・パン・めん類など
  - ②主菜……魚・肉・たまご・とうふなど
  - ③副菜……野菜・いもなど





- ●汁物・飲み物をつけたり、季節の果物をそえてパワーアップ。
- ●牛乳をコップ一杯(200ml)加えることで、栄養バランスが整います。

# **☆朝ごはんをおいしく食べるための3カ条**

#### 夜更かしをせず 睡眠時間を十分にとる



生活リズムを規則正しくし、 決まった時間の食事を習慣づけ ると、消化吸収能力が高まりま す。

#### 夜食はほどほどに



睡眠中は胃も休止中。寝る前 に何か食べると消化しきれない まま朝を迎えることになります。 起きた時、胃をすっきりさせる ためにも夜食はほどほどに。

#### 早起きをして 体を目覚めさせる



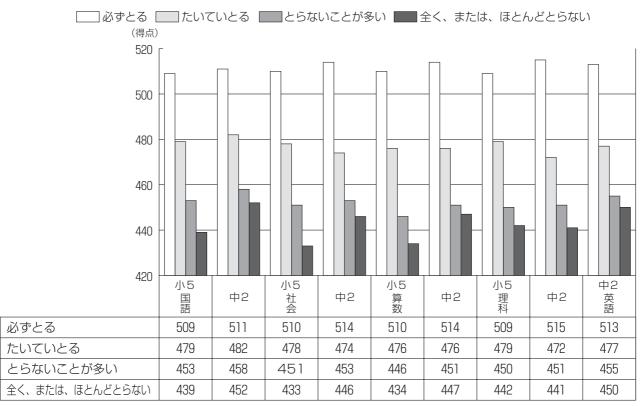
起きてすぐの食事では食欲も わきにくいものです。30分位時 間があると、その間に胃も食事 を受け付ける準備をします。

(参考資料:松江市食育推進委員会・松江市学校栄養士会)



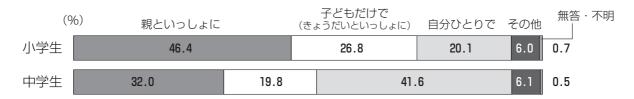
# 朝食等に関するデータ

#### 毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



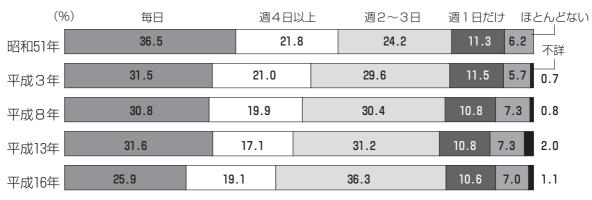
(参考資料:国立教育政策研究所「平成15年度小·中学校教育課程実施状況調査」

#### いっしょに朝食をとる人



(参考資料:文部科学省 委嘱調査報告書「義務教育に関する意識調査」(平成17年度)

#### 家族そろって夕食をとる頻度



(参考資料:厚生労働省「児童環境調査」(平成13年度以前)、「全国家庭児童調査」(平成16年度)



# 食生活指針

平成12年3月、国民の健康の増進、生活の質(QOL)の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、文部省・厚生省及び農林水産省(当時)が連携して、10項目からなる「食生活指針」を策定しました。

#### 1 食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

#### 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- 飲酒はほどほどにしましょう。

#### 3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

#### 4 ごはんなどの穀物をしっかりと。

- ・穀類を毎日とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

#### 5 野菜・果物、牛乳・乳製品、、豆類、魚なども組み合わせて。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシュウムを十分にとりましょう。

#### 6 食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

#### 7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

#### 8 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみま しょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

#### 9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

#### 10 自分の食生活を見直してみましょう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

# 「食の学習ノート」活用推進スローガン「すこやかしまねっこ」

島根県教育委員会では、食に関する指導(食育)を推進するために、スローガンを設定しました。 このスローガンのもと、学校・家庭・地域の連携を図っていきましょう。



# すききらいせず、三度の食事をバランス良く

いろいろな食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をとることができます。 また、「主食・主菜・副菜」がそろうことで栄養のバランスが良くなります。好き嫌いしないで、 毎日の食事でバランスの良い食事をとろうとする意識を持つことが大切です。



# 子どもの時から噛む習慣を身につけよう

よく噛むことは、食べ物の消化・吸収を助ける働き、あごや骨を強くする働き、脳の働きを 活発にする働きなどがあります。よく噛む習慣を身につけて、「ひみこのはがいいぜ」



# 野菜を食べて、体いきいき

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。体の調子を整え、病気 に負けない体をつくります。



# カルシウムをしっかりとって、強い歯、丈夫な骨

カルシウムは成長期には欠かせない栄養素であり、意識してとらないと不足しがちです。カルシウム源である小魚や牛乳・乳製品等をしっかり食べると、歯や骨が丈夫になります。



# しっかりと毎日食べよう朝ごはん

朝ごはんを食べることで、脳や体が目覚め、体のリズムを整えます。やる気と集中力アップのためにも朝食は大切です。一日のスタートは朝ごはんから。



# まもろうね、おやつの時間とおやつの量

おやつを食べ過ぎると、脂肪分や塩分のとり過ぎや、必要以上のエネルギーを摂取することになり、肥満の原因にもなります。また、おやつを食べる時間が不規則になると、食事が食べられなくなり、食事とおやつのバランスが悪くなります。おやつは、時間と量、食事とのバランスに配慮することが大切です。



# 寝る前に食べ過ぎないように気をつけよう

睡眠中は活動量が少ないので、食べ過ぎによる余分なエネルギーは脂肪として体内に蓄えられ、肥満の原因にもなります。睡眠中は胃も休んでいますので、消化しきれないまま朝をむかえると、朝ごはんも食べにくくなります。



# つた。 きょうど りょうり たいせつ かてい あじ 伝えよう郷土の料理、大切にしよう家庭の味

郷土料理には、四季折々の恵みを大切にし、元気に生き抜く知恵がつまっています。郷土料理が家庭の食卓にのぼる機会を増やし、食文化を大切に受けついでいきましょう。



# こころからだしいとない。しょくじんと体においしい食事、楽しい食事

人にとって食べることは、本来、楽しみであり、おいしい食事を楽しく食べることで、気持ちが豊かになり、生活に豊かさを感じることにつながるでしょう。

# STEPPLE ADED

「食の学習ノート」の合い言葉です。この合い言葉のもと、強い心と体をつくりましょう。

व

すききらいせず、 <sup>さんと しょくじ</sup> 三度の食事を バランスよく

しっかりと 毎日食べよう 朝ごはん

ま

まもろうね、 あやつの時間と あやつの量 71

#

野菜を食べて、からだ体いきいき

分

カルシウムを しっかりとって、 っよ は じょうぶ ほね 強い歯、丈夫な骨

[7]

こころ からだ 心と体に しょくじ おいしい食事、 たの しょくじ 楽しい食事

5

伝えよう郷土の料理、 大切にしよう 家庭の味

ね

まめな

寝る前に 食べ過ぎないように 気をつけよう

· 「まめなくん」·

学校名

小学校