

2 章 「学校における食育」の推進方法

－周知から実践に向けてのポイント－

学習指導要領総則の規定

「学校における体育・健康に関する指導は、児童生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導および心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科の時間はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。」

I 食に関する指導全体計画と年間指導計画に基づいた指導の実践

学校における食育は、学校給食を「生きた教材」として活用するだけでなく、学習指導要領総則に規定されているように、学級活動、各教科、道徳や総合的な学習の時間など、様々な教科等に関連させつつ、学校教育活動全体の中で行うことが重要である。

児童生徒が、食に関する知識や能力等を発達段階に応じて身につけることができるよう、学校では、各教科等における個々の食に関する指導を継続的に配慮しつつ、教科横断的な指導として関連づけ、学校教育全体を通じて総合的に進めていくことが必要である。

II 全体計画の作成及び全体計画を踏まえた指導を進めるに際しての留意点

全体計画を作成するとともに、全体計画を踏まえた効果的な指導を進める際には、次の事項に留意することが必要である。

- (1) 全教職員が継続的かつ体系的な食に関する指導の必要性や考え方を理解すること。
- (2) 校内に「食に関する指導」の推進体制を整備すること。
- (3) 栄養教諭が高い専門性を生かして積極的に参画や指導に関わること。
(学校所属の栄養教諭等がない場合、兼務校や給食センター所属の栄養教諭等の協力を求める。)

- (4) 児童生徒の食生活の状況や実態について適切に把握すること。
- (5) 隣接する学校（園）との連携を図ること。
- (6) 給食献立計画との関連付けを積極的に図ること。
- (7) 保護者や地域との連携・協力体制をつくること。
- (8) 総合的な学習の時間を十分に活用すること

IV 食に関する指導の目標と指導内容

【食に関する指導の目標】

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

【食に関する指導の内容】

○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。）

- ・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。
- ・食事は、空腹感を満たし気持ちを鎮める働きがあること。
- ・仲間との食事や食味のよさは、心を豊かにすること。
- ・食事は規則正しくとることが大切であり、特に、朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになること。
- ・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とのかわりを理解すること。

○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とり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。）

- ・手洗いやよくかむこと、よい姿勢や和やかな雰囲気作りは、食事の基本であること。
- ・規則正しい1日3度の栄養バランスのよい食事は、心身の成長の基本であること。
- ・栄養のバランスをよくするために、好き嫌い無く食べることが必要であること。
- ・様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があること。
- ・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。
- ・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こと。

○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。）

- ・学校給食にはいろいろな食品が使われていること。
- ・日常食べている食品や料理の名前や形を知ること。
- ・食事の準備や後片付けは、安全や衛生に気を付けて行うこと。
- ・食品表示など食品の品質や安全性等の情報について関心をもつこと。
- ・食品の品質の良否を見分け、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択をすること。
- ・食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすること。

○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。）

- ・食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていること。
- ・食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていること。
- ・食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであること。
- ・食事のあいさつは、食に関しての感謝の気持ちの表現であること。
- ・感謝の気持ちの表れとして、残さず食べたり無駄なく調理したりすること。

○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。）

- ・協力して食事の準備や後片付けをすること。
- ・はしの使い方、食器の並べ方、話題の選び方などの食事のマナーを身に付けること。
- ・協力したりマナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながること。
- ・マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食をすること。
- ・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、環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする事。

○食文化（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。）

- ・自分たちの住む地域には、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。
- ・日常の食事は、地域の農林水産物と関連していること。
- ・地域の伝統や気候風土と深く結びつき、先人によって培われてきた多様な食文化があること。
- ・自分たちの食生活は、他の地域や諸外国とも深いかかわりがあること。
- ・諸外国の食事の様子を知るとは、国際理解につながるとともに、日本の風土や食文化の理解を深めることになること。

V 食に関する指導の6つの目標を達成するための指導計画例

食に関する指導の6つの目標を達成するために、小・中学校9年間に学級活動の時間等を使って、食育の主だった課題と関連づけた指導計画の作成と実践を行う。

次の計画例は、文部科学省作成の食生活学習教材を用いて、9年間で9つの食育課題の指導を行うものである。

文部科学省食生活学習教材 小学校低学年用

1年生 「何でも食べて元気になろう」

2年生 「おやつのお食べ方を知ろう」

文部科学省食生活学習教材 小学校中学年用

3年生 「好き嫌いをしないで食べよう」

4年生 「1日のスタートは朝ごはんから」

文部科学省食生活学習教材 小学校高学年用

5年生 「1食分の食事について考えよう」

6年生 「地域に伝わる料理について大切にしよう」

文部科学省食生活学習教材 中学生用

中1年生 「中学生のからだと食生活について考えよう」

「生活習慣病と食習慣について考えよう」

中2年生 「ファストフード店やコンビニエンスストアを賢く使おう」

中3年生 「食生活の自己管理能力を身につけよう」

この他、年度の初めに「給食の決まり」として、全学年が給食時間の過ごし方や、給食当番の仕事、正しい食器の並べ方、いただきますとごちそうさまの心など、基本の確認を行う。

また、食文化については、給食献立の地域食材や、郷土食や行事食を通して、その都度指導を行う。

VI 食に関する指導計画を作成するに当たって

(1) 作成の基本的な考え方

- 国の食育推進の方針、県の指導重点、市町村の指導重点に基づいて作成する。
- 学校教育目標を効果的に達成するために、各教育活動のねらいと内容がつかめるような全体計画を作成する。
- 児童生徒の実態や、保護者・地域の実態を踏まえ作成する。

(2) 作成の手順

- ① 国や県・市の食育推進基本計画、推進方針を把握する。
 - ② アンケート調査等により、食生活等に関する児童生徒、家庭や地域の実態を把握する。
 - ③ 児童生徒・家庭・地域の実態から学校教育目標の具現化を図るため、食に関する「指導目標」及び、食に関する指導の観点（心の育成、社会性の涵養、自己管理能力の育成など）ごとの「めざす児童生徒像」を設定する。
 - ④ 「指導目標」及び「めざす児童生徒像」に基づき、学年別（小学校では必要に応じて低・中・高学年別）の各観点ごとの主な「指導目標」を設定する。
 - ⑤ 食に関する指導場面を全教育課程の中から洗い出し、組織的且つ系統的に目標が具現化されるようにする。
 - ⑥ 各教科・総合的な学習の時間・特別活動・道徳・給食の時間における指導計画作成に当たっては、学習指導要領を根拠に、各指導領域の関連を明確にするとともに、重複指導をできるだけ避けるようにし、指導内容を精選する。
 - ⑦ 栄養教諭、学校栄養職員等との連携した指導を位置づける。
 - ⑧ 食に関する学校・家庭・地域との連携について、具体的な方法や内容を示す。
 - ⑨ 個々が抱える課題にきめ細かに対応するため、栄養教諭・学校栄養職員、養護教諭・学校医等と連携した個別指導を位置づける。
- ※ 食を中心として、特色ある学校づくりを進めるような場合には、指導領域の重点を設定することも可能。

(3) 全体の指導計画の見方・活用の仕方

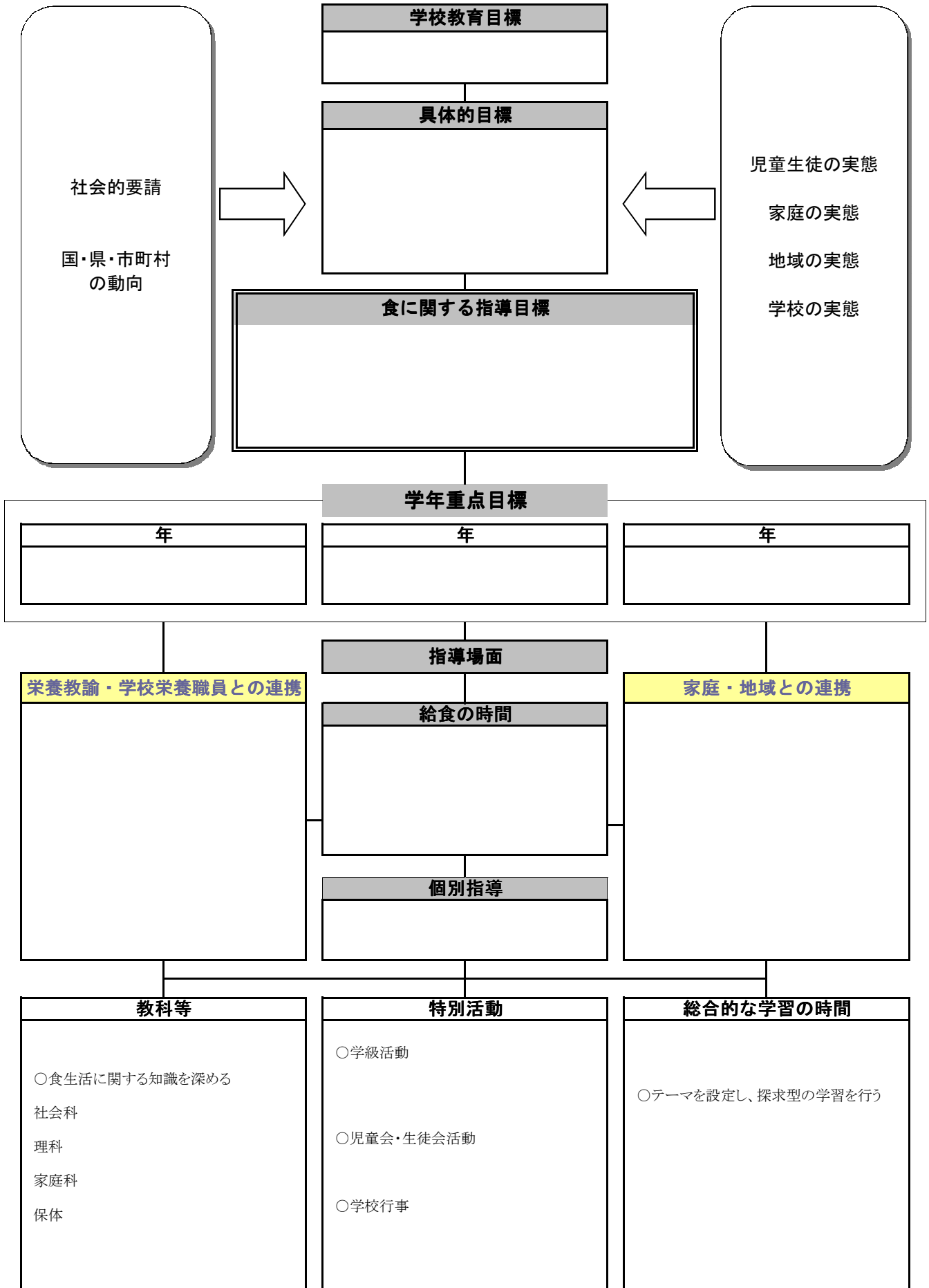
- 全教育課程、教育活動から「学校教育目標」「食に関する指導目標」と「指導場面」の関係を図示しているので、発達段階に応じた指導と領域を確認することができる。
- 指導内容を精選し、指導領域の重点を確認することができる。

- 系統的な学年別の年間指導計画の作成のよりどころとなる。

(4) 指導計画を工夫し、各学校の特徴を出す

- 全校児童生徒、保護者を対象としたアンケート結果を分析し、指導計画を作成する。
- 全体指導計画に基づき、学年別の年間指導計画を、①学校行事 ②学年行事 ③児童会・生徒会活動 ④給食指導 ⑤学級活動 ⑥道徳 ⑦総合的な学習 ⑧各教科別に作成し、指導領域の関連を明確にする。
- 作る・収穫する・調理する・食べるなどの体験を取り入れた課題解決学習を通して、「喜び」「楽しさ」を味わいさせる食育を重視し、総合的な学習の時間において、食に関する単元を設定する。
- 保護者・地域関係者等からなる食育推進委員会等を設置し、市町村の食育推進委員会と連携しながら、学校・地域・家庭が一体となった教育活動や啓発活動に取り組む。

食に関する指導計画のイメージフレーム



各学年別の食に関する指導内容(参考例)

学年	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
小学校	1年	○食べ物に興味・関心を持つ。 ○楽しく食事ができる。	★『何でも食べて元気になろう』 ・食べ物の名前がわかる。 ・3色の色分けができる。 (3つの仲間)	○『給食の決まり』 ・いただきます、ごちそうさまの挨拶ができる。 ・正しい食器の並べ方がわかる。 ・食器の準備、後片づけができる。	○自分の住んでい身近な土地でとれた食べ物を知る。	
	2年	○食べ物に興味・関心をもつ。 ○食べ物には命があることがわかる。	★『おやつのおべ方を知ろう』 ・望ましいおやつのおべ方を知る。 ・自分のおやつのおべ方と比べてみて、よりよいおやつのおべ方ができる。	○『給食の決まり』 ・心を込めていただきます、ごちそうさまの挨拶ができる。 ・みんなと協力して給食の準備、後片づけができる。	○季節や行事にちなんだ料理があることを知る。	
	3年	○規則正しい食事をとることの大切さがわかる。	★『好き嫌いしないで食べよう』 ・健康に過ごすためには食事が大切なことがわかる。	○『給食の決まり』 ・食事は多くの人々の努力があって作られることを知り感謝の気持ちを持って食べることができる。 ・食事のマナーを考えて楽しく食事ができる。(箸の持ち方等)	○季節や行事にちなんだ料理があることを知る。	
	4年	★『1日のスタートは朝ごはんから』 ・朝食を摂ることの大切さを理解し、習慣化できる。	○健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせず食べようとする。	○『給食の決まり』 ・自然の恵みに感謝して食べることができる。 ・楽しい会話をしながら食べることができる。	○地域の産物に興味を持ち、日常の食事と関連付けて考えることができる。	
	5年	○日常の食事に興味・関心を持つことができる。	★『1食分の食事について考えよう』 ・栄養バランスのとれた食事の大切さがわかる。 ・食べ物の3つの働きが分かり好き嫌いせず食べることができる。	○『給食の決まり』 ・生産者や自然の恵みに感謝し残さず食べきることを実践しようとする。 ・協力して食事の準備、後片づけを実践できる。	○特産物を理解し、日常の食事と関連付けて考えることができる。	
	6年	○楽しく食事をすることが、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながる事がわかる。	○食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく食べることの大切さを理解し、1食分の食事が考えられる。	○食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をする事ができる。 ○衛生的に食事の準備や後片づけができる。	○『給食の決まり』 ・生産者や自然の恵みに感謝し残さず食べることができる。	★『地域に伝わる料理について大切にしよう』 ・地域の食文化や食品の生産・消費について理解をふかめる。
中学校	1年	★『中学生のからだと食生活について考えよう』 ・成長期における食事の重要性を理解し、自分の食生活を見直すことができる。 ・自分の食生活を、よりよいものに改善するための実践力を身につける。 ★『生活習慣病と食習慣について考えよう』 ・毎日規則正しく食事をとることができる。		○『給食の決まり』 ・生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って料理することができる。 ・会食について関心を持ち、楽しい食事を通して望ましい人間関係をよりよく構築しようとする。	○食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。 ○食品の生産、流通、消費について正しく理解する事ができる。	
	2年	★『ファストフード店やコンビニエンスストアを賢く使おう。』 ・食環境と自分の食生活との関わりについて理解することができる。 ・食品に含まれている栄養素や働きがわかり、品質の良否を見分け適切な選択ができる。		○『給食の決まり』 ・生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って料理することができる。 ・会食について関心を持ち、楽しい食事を通して望ましい人間関係をよりよく構築しようとする。		
	3年	★『食生活の自己管理能力を身につけよう』 (朝食の大切さ等) ・生活の中で食事が果たす役割や健康との関わりを理解する。 ・自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し自らの健康を保持増進しようとする。		○『給食の決まり』 ・生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って料理することができる。 ・環境や資源に配慮した食生活しようとする。		

上記の★マークによる題材は文部科学省作成の食生活学習教材「小学校低学年用」「小学校中学年用」「小学校高学年用」「中学生用」を活用しながら、小中学校9年間に学級活動の時間等で食に関する指導を行う内容である。3章に指導事例を掲載する。

なお、○マークの内容については年間を通して給食時間等を活用しながら指導を推進する。