

令和4年度食に関する指導の実施

1 実施のねらい

栄養教諭等が、専門的立場から学級担任と連携して「望ましい生活習慣」についての指導を行い、児童生徒が自分の生活を振り返り、健康な生活を送ろうとする実践的な態度を身につけることができるようにする。

2 実施対象学年、指導の目標及び食育の視点

(1) 小学3年生

主題「朝ごはんをしっかりと食べられるようになろう」

- ・食べ物の中の3つの働きと黄・赤・緑のグループをバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解することができる。
(知能及び技能)
- ・朝食の大切さを知るために、朝食による体の変化について考えることができる。
(思考力、判断力、表現力等)
- ・自分の朝食をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、早寝早起きを意識して毎日朝食をしっかりと食べようとする。
(学びに向かう力、人間性等)

食育の視点

- ・朝ごはんの大切さを知り、バランスのよい朝ごはんを食べようとする意欲をもつ。
(食事の重要性)

(2) 小学5年生

主題「朝ごはんをバランスよく食べられるようになろう」

- ・食品に含まれる栄養素や体内での3つの働きを理解し、食品を3つのグループに正しく分類することができる。
(知能及び技能)
- ・朝食の大切さを知るために、朝食による体の変化について考えることができる。
(思考力、判断力、表現力等)
- ・自分の朝食をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、早寝早起きを意識して毎日朝食をバランスよく食べようとする。
(学びに向かう力、人間性等)

食育の視点

- ・望ましい栄養や食事のとり方を理解し、主体的によりよい食習慣を形成しようとする。
(心身の健康)

(3) 中学1年生

主題「健康でよりよく成長するために必要なことを考えよう」

- ・睡眠、食事、運動の役割や大切さを理解することができる。(知識及び技能)
- ・食事バランスガイドを使って自分の1日の適量を調べ、必要な朝食を確かめたり、組み合わせを考えたりして、表現することができる。
(思考力、判断力、表現力等)
- ・よりよい生活習慣を身に付けるために、今までの生活を振り返ったり、これからの生活の目当てを立てたりしながら、意欲的に生活を改善しようとする。
(学びに向かう力、人間性等)

食育の視点

- ・自分の食生活を見つめ直し、主体的によりよい食習慣を形成しようとする。
(心身の健康)

3 食に関する指導の実施計画

基本的には4時限目の授業での実施を予定していますが、日程等は各学校と連絡調整しながら、食育の視点に着目して効果的な方法で取り組みたいと思います。

食育の視点（「食に関する指導の手引き」より）

- ◇ 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】
- ◇ 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】
- ◇ 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】
- ◇ 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】
- ◇ 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】
- ◇ 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】