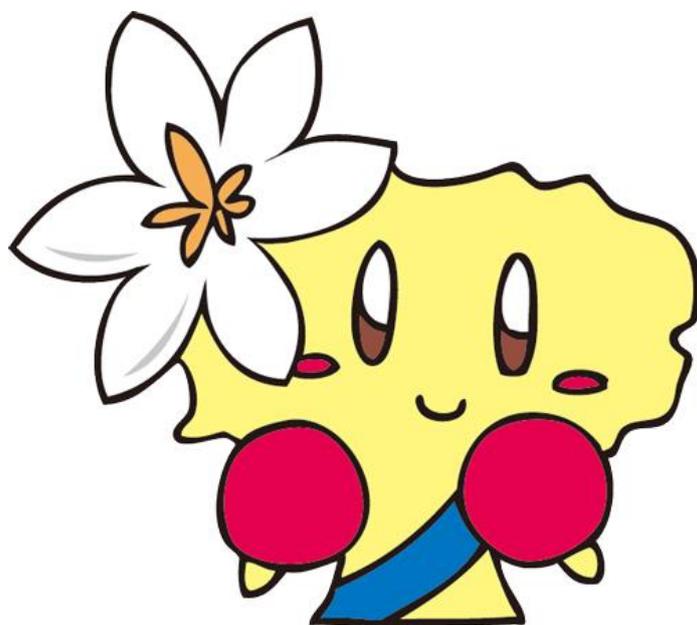


大府市小中学校食育推進の指針



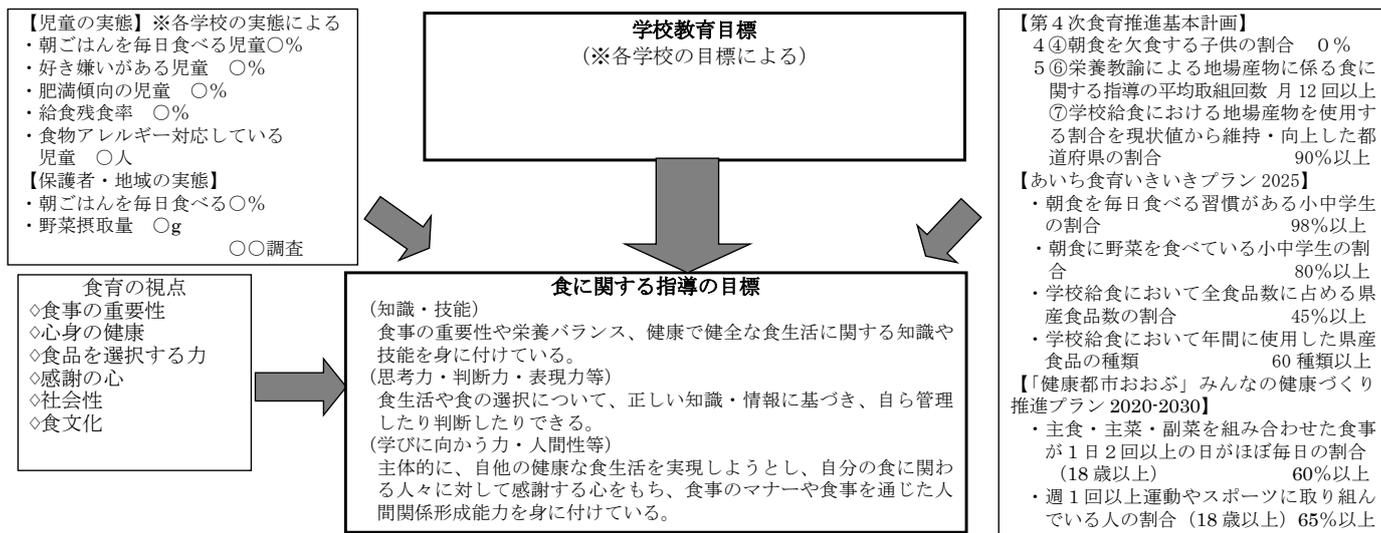
令和7年4月改訂版

大府市教育委員会

目次

I	食に関する指導（小）	1～21
1	食に関する指導の全体計画①（小学校）例	1
2	食に関する指導の全体計画②（小学校）例	2
3	学級活動における指導（1～6年）	3～14
4	給食における指導（5～6年）	15～17
5	教科における指導（5～6年）	18～21
II	食に関する指導（中）	22～30
1	食に関する指導の全体計画①（中学校）例	22
2	食に関する指導の全体計画②（中学校）例	23
3	学級活動における指導（1～2年）	24～27
4	給食における指導（1年）	28
5	教科における指導（1年）	29～30

食に関する指導の全体計画①(小学校) 例



幼稚園・保育園・児童(老人福祉)センター・保護者・地域	各学年の食に関する指導の目標			中学校 ○大府市 幼児 児小中 連携教育の 指針 「きらきら」
	1、2年	3、4年	5、6年	
○大府市がめざす子どもの姿 「心身ともに健康で知恵と愛をもつ子ども」 ・健康の大切さを知り、よりよい生活習慣を身につける子ども ○大府市幼児 児小中連携教育の指針「きらきら」 ○大府市保育所食育計画 ○大府市小中学校食育推進の指針	(知識・技能) 正しいはしの使い方や食器の並べ方が分かる。 (思考力・判断力・表現力) 好き嫌いせずに食べることの大切さが分かり、残さず食べようとする事ができる。 (学びに向かう力・人間性) 食べ物に興味・関心をもち、楽しく食事ができる。	(知識・技能) 食事が多くの人々の苦勞や努力に支えられていることや自然の恩恵の上に成り立っていることが理解できる。 (思考力・判断力・表現力) 健康に過ごすことを意識して、様々な食べものを好き嫌いせずに3食規則正しく食べようとする事ができる。 (学びに向かう力・人間性) 協力したりマナーを考えたりすることが相手を思いやり楽しい食事につながることを理解し、実践することができる。	(知識・技能) 体に必要な栄養素の種類と働きが分かり、簡単な調理をすることができる。 (思考力・判断力・表現力) 食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べようとする事ができる。 (学びに向かう力・人間性) 日本の伝統的な食文化や食に関わる歴史等に興味・関心をもち、多様な食文化を尊重しようとする態度を身に付けている。	

食育推進組織(健康づくり推進委員会) ※各学校の組織による
 委員長：校長(副委員長：教頭)
 委員：教務主任、校務主任、栄養教諭、給食主任、保健主事、養護教諭、体育主任、特活主任

食に関する指導

- 教科等に関する指導：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導
 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 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：食物アレルギー、偏食、肥満

地場産物の活用

愛知を食べる学校給食の日 愛知の秋を味わう学校給食の日 全国学校給食週間 単価決定(年11回)
 愛知県の郷土料理・大府市地場産物使用日(献立表おぶちゃんマーク表示) 有機農業でできた農作物の使用

家庭・地域との連携

給食試食会 食育だより 郷土料理・地場産物を使った献立の実施 募集献立 学校保健委員会 平和給食
 学校給食でお勧めレシピ(大府市ホームページ) おおぶきっちゃん(広報) ビストロおおぶちゃん(市保健センター主催)

食育推進の評価

※食に関する指導の手引き P252~P261 参照
 活動指標：例)教科等で取り上げられた食品や学習したことについて、学校給食を通して確認できたか。
 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
 成果指標：例)「朝食をとることは大切である」と回答した割合 現状値85% 目標値95%
 (評価指標 1：できた95%以上 2：おおむねできた90%以上 3：あまりできなかった85%以上 4：できなかった85%未満)

令和7年度 食に関する指導の全体計画②(小学校) 例

教科等		4月	5月	6月	7月・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事等	入学式、春の授業参観、PTA総会、家庭訪問	修学旅行、校内美化活動、心肺蘇生法講習会、	学校保健委員会、ふれあい学級	野外活動、個人懇談会	校内運動会	就学時健康診断、校外学習、秋の授業参観、児童会役員選挙	フェスタ、学校保健委員会	持久走の会、個人懇談会	新入学児童説明会・交流会	中学校入学説明会、冬の授業参観、児童会役員選挙	6年生を送る会、卒業式	
推進体制	進行管理 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	
教科・道徳 総合的な学習の時間	社会	④大昔のくらしとくとの統一	⑤食生活を支える食料の産地	⑤米作りのさかな地域	⑤水産業のさかな地域	③店ではたらく人びとの仕事 ⑤これからの食料生産					④土地の特色を生かした地いき ⑥日本とつながりの深い国々	
	理科		⑥人や他の動物の体 ⑤植物の発芽や成長			⑤花から実へ	⑥生き物と食べ物・空気・水					⑥人の生活と自然環境
	生活	①がっこうたんけん	②わたしたちの野さいばたけ					②わたしたちの野さいばたけ				
	家庭	⑥朝食から健康な1日の生活を		⑤ゆでの調理でおいしさ発見				⑤食べて元気！ご飯とみそ汁	⑥まかせてね 今日の食事			
	体育							③保健・毎日の生活と健康 ④保健・育ちゆく体とわたし ⑥保健・病気の予防				
	他教科等	②国語・ふきのとう	③音楽・にっぽんのうた みんなのうた 茶つみ	①国語・おおきなかぶ	①国語・おむすびころりん	①国語・うみのかくれんぼ		③国語・すがたをかえる大豆 ⑤外国語：食べ物のひみつを教えよう ⑥国語『鳥獣戯画』を読む/発見、日本文化のみりよく	⑤算数・割合(野菜のねだん) ⑤外国語：ていねいに注文したり、値段をたずねたりしよう ⑥外国語：オリジナルカレーを発表しよう			⑤算数・割合のグラフ(食料自給率) ⑥国語：中学校へつなげよう/生きる/人間は他の生物と何が違うのか
	道徳			②あいさつのしかた					⑥礼儀作法と茶道	④赤飯 ⑤食品ロスはどう防ぐ?	①にっぽんのぎょうじ	③心のこもった給食
	総合的な学習の時間	自校の総合の指導計画に照らし、関連する内容項目を明記すること。										
特別活動	学級活動 食育教材活用	①たのしいきゅうしょく	②はしを正しくしよう ④バランスのよい食べ方をしよう ⑤丈夫な骨をつくらう	①がっこうきゅうしょくについてしよう ③おやつについて考えよう	②へんしんする食べものについて知ろう	⑤朝ごはんについて考えよう	③食べもののはたらきを知ろう ④野菜を食べよう ⑤「味わう」ってどういうことだろう	⑥食場のとり方について考えよう	⑤給食のマナーを考えよう	①たべものなまえをしよう	⑥食生活を見直そう	
	児童会活動	残菜調べ、片付け点検確認・呼びかけ		残さず食べようキャンペーン①		残さず食べようキャンペーン②		給食感謝の会				
	学校行事	健康診断						給食感謝の会				
	給食の時間	給食指導 食に関する指導	準備や後片付けをきちんとしよう 給食を知ろう	食事のきまりを知ろう(食器の置き方・はしの持ち方) 給食を知ろう	よくかんで食べよう よくかんで食べることの大切さを知ろう	身の回りをきれいにし食事を知ろう 料理の名前を知ろう	みんなで協力して食事の準備をしよう 食べ物の働きについて知ろう	好き嫌いをなく食べよう 食べ物と健康について知ろう	食べ物に感謝して食べよう 季節の食べ物について知ろう	きれいに手を洗おう 食事環境について考えよう(衛生面について)	働く人に感謝して食べよう 食文化を考えよう	1年間の給食をふり返ろう 自分の食生活をふり返ろう
学校給食の関連事項	月目標	準備や後片付けをきちんとしよう	食事のきまりを知ろう(食器の置き方・はしの持ち方)	よくかんで食べよう	身の回りをきれいにし食事を知ろう	みんなで協力して食事の準備をしよう	好き嫌いをなく食べよう	食べ物に感謝して食べよう	きれいに手を洗おう	働く人に感謝して食べよう	マナーを守って食べよう	1年間の給食をふり返ろう
	献立テーマ	春野菜を食べよう	魚を食べよう	かみごたえのある食品を食べよう	夏野菜を食べよう	芋を食べよう	秋の味覚を味わおう	大豆・大豆製品を食べよう	冬野菜を食べよう	地域でとれる食品を食べよう	発酵食品を食べよう	海そうを食べよう
	献立作成のねらい	・新しい学級で給食に慣れるよう、配膳のしやすさを考慮する。 ・給食への期待を高められるよう好みや食べやすさに配慮する。	・魚料理を取り入れ理解を深める。 ・運動の前や後に食べるとよい食品や料理を知らせる。	・歯やおこを丈夫にする食品や料理を知らせる。 ・地域でとれる食品を通して、自分たちの住む町・市・県を知らせる。	・暑くても食の進む献立にする。 ・夏バテを予防する食品や料理を知らせる。	・暑くても食の進む献立にする。 ・朝食におすすの料理や献立を取り入れて紹介する。	・旬の食材を調理方法や味付けを変えて繰り返し紹介し、理解を深める。 ・大豆・大豆製品・米・米の加工品などを多く取り入れ理解を深める。	・地域でとれる食品を通して自分たちの住む町・市・県を知らせる。 ・大豆・大豆製品・米・米の加工品などを多く取り入れ理解を深める。	・寒くても食べやすい献立にする。 ・体を温める食材や料理を紹介する。	・地域でとれる食品を通して自分たちの住む町・市・県を知らせる。 ・和洋中それぞれの食事の特徴やよさを知らせる。 ・みそやだしの種類に変化をもたせ、いろいろなみそ汁を紹介する。	・日本の食文化について知らせる。 ・和洋中それぞれの食事の特徴やよさを知らせる。 ・みそやだしの種類に変化をもたせ、いろいろなみそ汁を紹介する。	・リクエストの多い献立を取り入れ、食事の楽しさや、次年度への期待を高める。
	食文化の伝承	ふきごはん	田楽	きしめん カリモリ	たこめし	鶏飯	おにまんじゅう	みそおでん 煮みそ	煮あえ	ひきずり 煮みそ	みそ煮込みうどん	ばら寿司
	行事食・その他	入学進級 入学お祝い献立	子どもの日	歯と口の衛生週間、食育月間 食育の日、愛知を食べる学校給食の日、平和給食	七夕	お月見(十五夜)	お月見(十三夜)	愛知の秋を味わう学校給食の日(給食週間の献立の募集)	冬至 デザートセレクト	正月 学校給食週間	部分 ピストロおふちゃん	ひな祭り 卒業お祝い給食 卒業・道徳
	たべものカレンダー	たまねぎ	めん	ピーマン	じゃがいも	とうがん	さといも	みかん	れんこん	白菜	にんじん	ぶたにく
	旬の食材	キャベツ・玉ねぎ・ふき・甘藷・さくら・たけのこ・じゃがいも・いちご	キャベツ・玉ねぎ・ふき・さやえんどう・にら・山菜・にんじん・たけのこ・新ごぼう・新茶・あじ・かつお・アスパラガス	玉ねぎ・枝豆・ごぼう・メロン・アスパラガス・しそ・あじ	トマト・オクラ・ラタトゥー・ピーマン・とうがん・なす・きゅうり・しそ・いわし・すいか・かぼちゃ・とうもろこし	トマト・ピーマン・なす・きゅうり・しそ・とうがん・さつま芋・巨峰・なし・いわし・さんま・里芋	新米・れんこん・キャベツ・さつま芋・里芋・かぶ・りんご・みかん・さけ・さば・ししやも	れんこん・ほうれん草・ブロッコリー・小松菜・大根・キャベツ・大豆・りんご・みかん・ぶり・白菜・わかさぎ	大根・白菜・れんこん・ブロッコリー・春菊・カリフラワー・ほうれん草・小松菜・ごぼう・りんご・いよかん・わかさぎ・キャベツ			
	地産産物(大府市産)		(大府市産)有機農業でできた玉ねぎ	(大府市産)知多3号玉ねぎ	(大府市産)巨峰	(大府市産)新高梨 (大府市産)有機農業でできたさつまいも	(大府市産)おおぶニック学校給食米 (大府市産)有機農業でできた大根	(大府市産)木の山芋・里芋・カリフラワー・キャベツ・大根・木之山五寸にんじん・白菜・にんじん (大府市産)有機農業でできたにんじん				
個別の相談指導	対象児童の実態把握	該当児童へおたより配付	相談指導方針決定	相談指導実施					指導後の実態把握	相談指導方針再検討		
食物アレルギー対応	資料配布 個別面談					新入生へ資料配付(就学時健康診断)	在校生へ申請書・管理指導表配付	新入生へ申請書・管理指導表配付(入学説明会)	個別の取組プラン作成・検討・個別面談			
家庭・地域との連携	食育だより(一口メモ) 学校給食	行事食(適量について、一口メモ知らせ)	愛知を食べる学校給食の日 食育・歯と口の健康週間(適量の定義、学校給食の基準値・目標値)	食中毒(日本人の食事摂取基準の基準値・目標値) 起源とやせ(適量給食メニュー紹介)	脂質のとり方(調味料のとり方の工夫)	食品ロス削減・SDGs(出汁の活用方法)	愛知の秋を味わう学校給食の日 食場のとり方	風邪予防の食事(ナトリウム(食塩)の減らし方(カリウムの増やし方))	学校給食週間 募集献立紹介	食文化について ピストロおふちゃん紹介	1年間の食生活 振り返り (1年間適量チェック)	
家庭・地域との連携	おおぶきつちん	有機農業でできた農作物	給食試食会、地域の農産物を使った献立の実施、平和給食	募集献立、地域の農産物を使った献立の実施	募集献立、地域の農産物を使った献立の実施	ピストロおふちゃん	募集献立実施、郷土料理、地域農産物を使った献立の実施	ピストロおふちゃん				

- 題材名 給食のひみつを知ろう
- 本時の目標
 - ・ 給食を作ってくれる人の苦労や思いを知り、感謝して残さず食べようとする気持ちをもつことができる。(学向・人間性)
- 食育の視点
 - ・ 食事を作ってくれる人に感謝の気持ちをもつ。(感謝の心)
- 本時に関連する食に関する指導の学習計画 (全 12 時間)

【生活科 10 時間】「学校探検」

☆ 給食は学校で作っていることを知り、感謝して食べようとする。(感謝の心)

- ・ がっこうたんけん いこう (5 時間)
- ・ もっと くわしく しろう① (3 時間)
- ・ もっと くわしく しろう② (2 時間)

【学級活動】

「給食のひみつを知ろう」(本時)

☆ 食事を作ってくれる人に感謝する。(感謝の心)

- ・ 給食はだれが作っているのかを知る。
- ・ 給食を作ってくれる人の苦労や思いに気付き、自分が給食の時間にできることを考える。

【給食の時間】「残さず食べよう」

☆ 給食にはたくさんの食品が使われていることを知り、元気な体をつくるために残さず食べようとする。

(心身の健康)

- ・ 元気な体をつくれるように、たくさんの食品を組み合わせていることを知る。

【道徳 1 時間】「あいさつをしよう」

☆ 食事のあいさつの大切さが分かる
(感謝の心)

- ・ 教材の中で、給食を作ってくれる人を振り返り、食事のあいさつをする理由に気付く。

● 教科等との関連

「心のこもった給食」(道徳 3 年生)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
1 自分の好きな給食を 発表する。	5 分	○ 給食を具体的にイメージするために、主食だけでなく、副菜やデザートなど多くの料理を取り上げる。	○ 児童から出た好きな給食の写真を黒板に掲示する。	給食の写真
2 本時の学習課題をつかむ。	きゅうしょくのひみつをしろう			
3 給食はだれが作っているのかを知る。 ・栄養教諭 ・調理員 ・食べ物を育てる人 ・食べ物を届ける人	15 分	○ 児童が給食を作ってくれる人の思いに気付くことができるように、栄養教諭の話のポイントを、カードを貼るなどして分かりやすく板書する。	○ 給食を作る様子を動画や写真で紹介し、どんな人が出てくるか見るよう伝える。	給食を作る様子の動画や写真、調理器具（スコープ）
4 給食を作ってくれる人は、どんな気持ちで給食を作っているのか考え、発表し意見を交換する。 ・大変だけど、みんなのためにがんばるよ。 ・元気に大きくなってほしい。	10 分	○ 板書やインタビュー動画を参考にして、給食を作ってくれる人の気持ちを考えさせる。 ☆ 給食はだれが作っているのかを知り、給食を作ってくれる人の苦労や思いに気付いている。（発言）	○ 栄養教諭や調理員が栄養バランスを考えた献立を作ったり、おいしく食べられる工夫をしたりしていることを伝え、「残さず食べる」「ありがとう」の気持ちももてるようにはたらきかける。	調理員さんのインタビュー動画
5 振り返りカードで授業の振り返りを行い、給食を作ってくれる人のために自分が給食の時間にできることを発表する。 ・給食を毎日残さず食べる。 ・苦手な野菜も一口は食べるよ。	15 分	○ 振り返りカードの項目を読みあげ、分かったかどうかを◎○△で記入させる。 ☆ 給食を作ってくれる人のために、自分が給食の時間にできることを考えている。（発言・ワークシート）	○ 具体的な行動を書かせる。 ○ 自分が決めたことに取り組めるよう、励ましの言葉をかける。	ワークシート

● 本時の評価規準

- ・ 給食を作ってくれる人の苦労や思いを知り、感謝の心をもって残さず食べようとしている。（主体的学習態度）

- 題材名 野さいパワーを知って、体をげんきにしよう。
- 本時の目標
 - ・ 野菜が体の中で、大切な働きがあることを理解し、野菜を食べようという意欲をもとうとする。
(学向・人間性)
- 食育の視点
 - ・ 野菜が体にとって大切なことを知り、野菜を積極的に食べようとする。(心身の健康)
- 本時に関連する食に関する指導の学習計画 (全 29 時間)

【給食の時間】「野さいはかせになろう」

- ☆ 野菜の名前や働きを知り、給食で野菜を食べることの大切さに気付く。
 - ・ 野菜のはたらきについて、確認をする。
 - ・ 給食には野菜がたくさん入っていることを確認し、給食で野菜を食べることが大切だと気付く。

【学級活動】

「野さいパワーを知って、体を元気にしよう」(本時)

- ☆ 野菜が体にとって大切なことを知り、野菜を積極的に食べようとする。
(心身の健康)
 - ・ 給食には、いろいろな野菜が出ていることに気付く。
 - ・ 野菜が給食でたくさん出る理由を話し合い、予想する。
 - ・ 野菜の働きを知る。
 - ・ 野菜が入ったおかずの食べ方を振り返り、これからの給食でどうしていくとよいか考える。

【生活科 (27 時間)】

- 「わたしたちの野さいばたけ」
- ☆ 野菜を育てる体験を通して、食べ物大切にすることを養う (感謝の心)
 - ・ そだてたい野さいをきめよう (3 時間)
 - ・ 野さいづくりのじゅんぴをしよう (2 時間)
 - ・ なえをうえよう (3 時間)
 - ・ 野さいをそだてよう (6 時間)
 - ・ 野さいをしゅうかくしよう (4 時間)
 - ・ ふりかえろう (4 時間)
 - ・ もっとそだてたいな (5 時間)

【道徳 (1 時間)】「いただきます」

- ☆ 命を食べて生きていることについて理解する。(感謝の心)
 - ・ 生きているものすべてに命があることに気付く。
 - ・ 感謝の気持ちをもって食事しようとする。

- 教科等との関連
 - 「健康な体を作ろう」(総合的な学習の時間 3 年生)
 - 「体の発育・発達」(体育科 4 年生)
 - 「朝食から健康な 1 日の生活を」(家庭科 6 年生)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
1 野菜クイズから生活科で育てている野菜を思い出す。 2 本時の学習課題をつかむ。	5分	○ 児童を指名し、クイズの答えを発表させる。	○ 野菜の花の写真を提示し、育てている野菜を思い出させる。	花と野菜の写真
野さいパワーを知って、体を元気にしよう				
3 給食に使われている数と種類を確認し、野菜がたくさん使われていることに気付く。 (1) 当日の給食に使われている野菜を見つける。 (2) 給食で出ている野菜の量を知る。	10分	○ 児童のタブレット端末の操作を支援する。 ○ 回答できた児童に、提出箱へ提出させる。 ○ 児童を指名し、答えを発表させる。	○ タブレット端末で献立表の資料を配布し、野菜の名前に丸を付けさせる。 ○ 回答を知らせ、答え合わせをさせる。 ○ 実際に当日の給食で使う野菜を皿に用意し、給食1食分の野菜量を知らせる。	献立表の資料
4 給食で野菜がたくさん出る理由をグループで予想し、発表する。 ・体に良いから ・病気になりにくくなるから	8分	○ グループ活動ができるように座席を移動させる。 ○ 児童のグループの予想を板書する。 ☆ 野菜が体に大切だと気付いている。 (話し合い・発表)	○ 給食で野菜がたくさん出る理由をグループで意見交換をさせる。 ○ グループを指名し、児童に発表させる。	
5 野菜にどんな働きがあるかを知る。 ○おなかのそうじ ○びょうきのよぼう ○はだをきれいにする	10分	○ 腸の中を示した模型を児童に提示する。	○ 野菜の働きについて説明する。 ○ おなかのそうじについては、模型を使って詳しく説明する。	腸の模型 はたらきのイラスト
6 本時の学習内容をまとめ、振り返る。	12分	○ 学習プリントを配付する。 ○ 穴埋めさせた内容を確認する。 ○ 給食1食分の野菜の量を再度確認させる。 ☆ これから、野菜のおかずをどのように食べるとよいか、めあてを立てることができている。 (ワークシート)	○ 野菜の働きについて、プリントにまとめさせる。 ○ 今どれくらい野菜のおかずを食われているかを振り返り、これからのめあてを記入させる。	ワークシート

● 本時の評価規準

- 給食で野菜を意欲的に食べようとするためのめあてを立てている。 (主体的学習態度)

- 題材名 食べ物のはたらきを知ろう
- 本時の目標
 - ・ 食べ物には、大きくわけて3つのはたらきがあることを知り、好き嫌いせずに食べる意欲をもとうとする。 (学向・人間性)
- 食育の視点
 - ・ 食べ物の3つのはたらきを知り、栄養バランスのよい食事を好き嫌いせずに食べようとする。 (食品を選択する能力)
- 本時に関連する食に関する指導の学習計画 (全 50 時間)

【体育科 (4 時間)】「毎日の生活とけんこう」

- ☆ 健康な生活をするためには、「生活リズム」が重要であることを理解する。
 - ・ 健康な生活 (1 時間)
 - ・ 1 日の生活のしかた (1 時間)
 - ・ 体のせいけつ (1 時間)
 - ・ けんこうによい生活かんきょう (1 時間)

【学級活動】「食べ物のはたらきを知ろう」(本時)

- ☆ 食べ物の3つのはたらきを知り、栄養バランスのよい食事を好き嫌いせずに食べようとする。 (食品を選択する能力)
 - ・ 食べ物の好き嫌いについてのアンケート結果を知り、苦手な食べ物も食べる理由を考える。
 - ・ 食べ物の3つの働きを知る。
 - ・ 自分自身の給食の様子を振り返り、今後どのように食事をするとよいか考える。

【給食の時間】

- ☆ 食べ物のはたらきを意識して、好き嫌いせずバランスよく食べることができる。 (心身の健康)
 - ・ 3つのはたらきを確認する。
 - ・ 給食は、バランスを考えていることを理解し、食べる意欲をもつ。

【総合的な学習の時間 (45 時間)】「健康な体を作ろう」

- ☆ より健康な毎日を過ごすために、自分の生活態度を見直し、課題を見つけ、実践する。
 - ・ 自分の生活を見直し、課題を発見する。
 - ・ 健康目標を決めて、実践する。
 - ・ 食事、運動、睡眠と健康の関係を考え、効果について調べる。

● 教科等との関連

- 「わたしたちの野さいばたけ」(生活科 2年生)
- 「体の発育・発達」(体育科 4年生)
- 「まかせてね 今日の食事」(家庭科 6年生)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
1 アンケート結果から、苦手な食べ物でも食べる理由について考える。	6分	○ 電子黒板にアンケート結果を示す。	○ 「苦手な食べ物が出たときどうしている？」のアンケート結果より、どうして苦手な食べ物も食べるのか考えさせる。	事前アンケートの結果
2 本時の学習課題をつかむ。	なんでも食べるために自分ができることを考えよう			
3 食べ物の3つのはたらきを知る。	10分		○ 3色の列車のイラストを提示し、それぞれのはたらきをする栄養を体に運ぶことを伝える。 ○ 当日の献立と使用している食品を確認する。	列車のイラスト、食品の写真 ワークシート
4 給食の食品が3つのはたらきのグループに分かれていることに気付く。	10分	○ タブレット端末の操作に時間がかかる児童の支援をする。 ○ 児童を指名し、発表させる。 ☆ 給食は、3つのはたらきがそろっていることに気付いている。	○ タブレット端末に食品を3つに分けられるシートを配布し、グループ分けをさせる。 ○ 答え合わせをする。 ○ 3つのグループに分けて気付いたことを考えさせる。	
5 給食をどのように食べるとよいか考える。	7分		○ 給食に苦手なものが出ても、残さず食べるとよいことを押さえる。	
6 日頃の給食の様子を振り返り、これからどのようなことを意識していくとよいか考える。	12分	○ 自身の給食の様子を振り返らせる。 ☆ 自分自身の普段の様子を振り返り、これからの食事でのめあてを立てることができている。 (ワークシート)	○ 自身の給食の様子から、これから自分が意識して実践できることを考えさせる。	ワークシート

● 本時の評価規準

- ・ 3つのはたらきを意識して、自分に合った食事のめあてを立てている。 (主体的学習態度)

- 題材名 自分のおやつについて考えよう
- 本時の目標
 - ・ 自分のおやつのとりを振り返り、課題を見つけ、おやつとの付き合い方や実生活に生かす工夫を考えようとする。(思・判・表)
- 食育の視点
 - ・ 自分の健康を保つために望ましいおやつのとりを理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)
- 本時に関連する食に関する指導の学習計画 (全5時間)

【給食の時間】「食べ物のはたらきを思い出しながら、食べよう」

☆ 必要な栄養素が含まれている給食を、残さず食べようとする。(心身の健康)

- ・ 「食べ物のはたらきを知ろう」の学習を思い出す。
- ・ 食品ははたらきによってグループ分けをされ、献立表に記載されていることを復習する。

【体育(保健)(4時間)】「体の発育・発達」

☆ 毎日を健康に過ごすには、運動・食事・休養・睡眠など1日の生活のしかたが大切であることについて、自分の生活にあてはめ、よりよい生活のしかたを考えようとする。(心身の健康)

- ・ 年れいとともに変化する体(1時間)
- ・ 思春期にあられる体の変化(1時間)
- ・ よりよく成長するための生活(2時間)

【学級活動】「自分のおやつについて考えよう」(本時)

☆ 自分のおやつのとりを振り返り、課題を見つけ、おやつとの付き合い方や実生活に生かす工夫を考えようとする。(思・判・表)

- ・ 様々なお菓子の箱の食品表示ラベルの内容を見比べる。
- ・ 砂糖をとりすぎることでの体への影響を考える。
- ・ おやつ役割を考える。
- ・ 自分のおやつを見直し、付き合い方考える。

- 教科等との関連

「けんこうな生活」(体育科 3年生)

「食べ物のはたらきを知ろう」(学級活動 3年生)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
1 持参した菓子の箱の食品表示ラベルをグループごとに見比べる。 2 学習課題をつかむ。	5分	○ 気付いたことを見つけてさせ、発表させる。	○ 原材料は占める割合が多い順に表示されていることを伝える。	菓子の箱
自分のおやつについて考えよう				
3 栄養教諭のおやつを例に問題点を考える。 (1) 原材料を知る。 (2) 砂糖量を知る。	7分	○ 原材料名で1番多いものを確認させる。 ○ 実際におやつに含まれる砂糖量を確認させる。	○ おやつ中の砂糖量を数字で示す。 ○ おやつ中の砂糖量を数字で示す。	砂糖 電子秤 ボウル
4 砂糖のとりすぎによる体への影響やおやつの役割について考える。	5分	○ おやつとは上手に付き合うことが大切なことを伝える。 ○ 幼児期は少量頻回食でないと必要な栄養をとることができないことを伝える。	○ 砂糖のとりすぎによる体への影響を伝える。 ○ 幼児期のおやつを思い出させる。 ○ 栄養面での砂糖の役割を伝える。	
5 自分のおやつを見直し、付き合い方について考える。 (1) 食べたおやつに何グラムの砂糖が入っているのかを知り、計量する。 (2) おやつでとってよい砂糖量を知る。	20分	○ アンケートで児童が食べたおやつを砂糖換算しておいたものを配布する。 ○ 自分が摂取した砂糖量を実際に量らせる。 ☆ 砂糖の量を調べる活動に取り組んでいる。(グループ活動)	○ 1日にとってよい砂糖の量を伝える。	砂糖、 電子秤 ボウル
6 学習のまとめをする。	8分	○ 気を付けたいことをタブレット端末に記入させ、共有する。 ☆ 自分の課題を見つけ、今後取り組むことを考えている。(ワークシート)	○ 友達の振り返りを読み、自分の考えと比較させる。	タブレッ ト端末

● 本時の評価規準

- ・ 自分のおやつのとり方の課題を見つけ、改善できる工夫を考えることができている。
(思・判・表)

- 題材名 「味わう」ってどういうことだろう
- 本時の目標
 - ・ 五感、五味について理解する。(知・技)
 - ・ 五感、五味を使って食材の特徴をつかみながら、味わう意識をもつことができる。(学向・人間性)
- 食育の視点
 - ・ 五感、五味を使って味わうことを理解し、味わって食べる意識をもって食べようとする。(心身の健康)
- 本時に関連する食に関する指導の学習計画 (全 18 時間)

【家庭科 6時間】「ゆでる調理でおいしさ発見」

☆ 食材に合ったゆで方を知り、色、硬さ、かさ、味など、それぞれ特徴があることを理解できるようにする。(心身の健康)

- ・ 調理の目的や手順について考え、調理についての見通しをもつ。(1時間)
- ・ 食品や調理の目的に合ったゆで方を調べ、ゆでる実習を行う。(3時間)
- ・ ゆで方の違いを知り、おいしくゆでる調理のポイントを考える。(1時間)
- ・ ゆでる調理の仕方を振り返り、家庭でのおいしい食事作りの計画を立てる。(1時間)

【給食の時間】「給食のおいしさのひみつって何だろう」

☆ だしのよさについて理解し、料理を味わって食べようとする意欲を高めることができる。(心身の健康)

- ・ 給食のおいしさのひみつの一つが「だし」であることを知り、なぜ、だしが料理をおいしくするのかを考える。

【学級活動】「味わうってどういうことだろう」(本時)

☆ 五感、五味を使って味わうことを理解し、味わって食べるという意識をもって食べようとする。(心身の健康)

- ・ 食材そのものの味と味付けの違いを整理し、五感、五味を使って味わいを表現し、「味わう」ということについて考える。

【家庭科 11時間】「食べて元気！ご飯とみそ汁」

☆ 食事の役割と栄養バランスを理解し、簡単な日常食の調理を考えることができるようにする。(心身の健康)

- ・ 毎日の食事について振り返り、食生活について考える。(1時間)
- ・ 伝統的な日常食であるごはんのみそ汁について調べる。(1時間)
- ・ ご飯の調理実習を行う。(2時間)
- ・ 伝統的な日常食であるみそ汁(だし)について調べる。(1時間)
- ・ みそ汁の作り方について調べる。(1時間)
- ・ みそ汁の実習を行う。(2時間)
- ・ 食事の役割と栄養のバランスを考える。(2時間)
- ・ 調理で身に付いたことを家庭生活に生かす。(1時間)

- 教科等との関連

「朝食から健康な1日の生活を」(家庭科 6年生)

「まかせてね 今日の食事」(家庭科 6年生)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
1 ポテトチップスの写真を見て、味わったと仮定して、感想を発表する。 2 本時の学習課題をつかむ	3分	○ 双方向デジタルディスプレイで、ポテトチップスの写真を見せる。 ○ 発表で出た表現を板書する。	○ ポテトチップスを食べたことを想像させ、音や味、においなどを発表させる。	ポテトチップスの写真
味わうってどういうことだろう				
3 五感、五味（基本味）について知る。 (1) 五感について知る。 (2) 五味について知る。	10分	○ 体のいろいろな部分を使って味わっていることに気付かせる。 ○ 電子黒板に調味料の原材料名の写真を提示する。	○ ポテトチップスを味わったと仮定したときの感想と関連付けする。 ○ 五味の代表的な食材や調味料をイラストや実物で見せて伝える。	食材や調味料の実物やイラスト
4 五感、五味を使って味わうことについて整理し、意見交換する。 (1) ゆでたにんじんの味について自分の感じ方を整理する。 (2) 全体で意見交換をする。 (3) 味付けにんじんについて自分の感じ方を整理する。	15分	☆ 五感、五味について理解できている。(発表、観察)		
5 「味わう」ということについて考える。 (1) 2つのにんじんの味わいの違いを発表する。 (2) 「五感、五味を使う」とことと「味わう」ことをつながりを考える。	7分	○ にんじんを児童へ配付し、感じた内容を整理して提出させる。 ○ タブレット端末で他の児童の意見を知らせる。 ○ 味付けにんじんを配付し、感じた内容を提出させる。 ○ 児童の意見を板書する。 ○ 児童の意見を板書する。	○ 味わいを五感、五味を使って表現するよう伝える。 ○ 感じ方の違いがあることに気付かせる。 ○ 味付けにんじん味わいについても整理させる。 ○ 2つのにんじんの味わいを五感、五味を使って表現させる。 ○ 食材を味わうことも大切であることを押さえる。 ○ 給食は、素材の味を生かして味付けしていることを補足説明する。	
6 本時の学習を振り返る。 (1) 五感、五味について振り返る。 (2) どのようなことを意識して味わうとよいのかについて考える。	10分	○ 児童にワークシートを配付する。 ○ 考えがまとまらない児童の支援をする。 ☆ 五感、五味を使い、食材の特徴をつかみながら、味わう意識をもつことができている。(ワークシート)	○ 五感、五味をワークシートに記入させる。 ○ どのような意識をもって食べるとよりよい味わいにつながるかを考えさせる。	ワークシート

● 本時の評価規準

- ・ 五感、五味を理解できている。(知・技)
- ・ 五感、五味を使い、食材の特徴をつかみながら、味わう意識をもてた。(主体的学習態度)

- **題材名** 食塩のとり方について考えよう
- **本時の目標**
 - ・ 自分の塩味の感じ方を確認し、適切な食塩量を知る。(知・技)
 - ・ 食塩の過剰摂取が体に及ぼす影響を知る。(知・技)
 - ・ 食塩をとり過ぎないという意識をもち、とり過ぎないための工夫を考えることができる。
(思・判・表)
- **食育の視点**
 - ・ 食塩のとり過ぎが体に及ぼす影響を知り、食塩の適切なとり方を考えることができる。
(食品を選択する能力)
- **本時に関連する食に関する指導の学習計画 (全9時間)**

【体育(保健)(8時間)】「病気の予防」

- ☆ 体をよりよく発育・発達させるには、運動とともに、栄養バランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠が必要であることが分かる。(心身の健康)
- ・ 病気の起こり方(1時間)
 - ・ 感染症の予防(2時間)
 - ・ 生活習慣病の予防(1時間)
 - ・ 喫煙の害と健康(1時間)
 - ・ 飲酒の害と健康(1時間)
 - ・ 薬物乱用の害と健康(1時間)
 - ・ 地域で行われている保健活動(1時間)

【給食の時間】

- 「給食でとっている食塩の量を知ろう」
- ☆ 健康の保持増進の上で望ましい食塩のとり方を理解する。(心身の健康)
- ・ 給食の食塩の量を知り、学校給食は食塩の量が計算された食事であることを知る。

【学級活動】

「食塩のとり方について考えよう」(本時)

- ☆ 食塩のとり過ぎが体に及ぼす影響を知り、食塩の適切なとり方を考えることができる。
(食品を選択する能力)
- ・ 食塩の味の感じ方について知る。
 - ・ 食塩の適切な摂取について考える。
 - ・ これまでの自分の食塩のとり方について考える。
 - ・ 食塩をとり過ぎないための自分自身や家庭でできる工夫を考える。

【給食の時間】

- 「食塩のとり過ぎから体を守る栄養素は？」
- ☆ カリウムの働きを理解し、カリウムを多く含む食品を食べようとする意欲を高めることができる。(心身の健康)
- ・ カリウムの働きやカリウムが多く含まれる食品を知る。

- **教科等との関連**
 - 「健康な体を作ろう」(総合的な学習の時間 3年生)
 - 「体の発育・発達」(体育科 4年生)

● 本時の展開

学習活動	時間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
1 0.8%の食塩水を飲み、アンケートに回答し、自分の味の感じ方を確認する。	8分	○ タブレット端末で回答させ、結果を双方向デジタルディスプレイに示す。	○ 0.8%の食塩水を見童へ配付する。	食塩水
2 学習課題をつかむ。		食塩のとり方について考えよう		
3 食塩の適切な摂取量について知る。	5分	○ 双方向デジタルディスプレイに給食の汁物が塩分計のふつう(0.8)を示した写真を提示する。	○ 0.8%の濃度の食塩水であったことを伝え、この塩味が健康に過ごすためにちょうどよい濃さであることを伝える。	給食の汁物の塩分濃度測定写真
4 なぜ食塩の目標量が決められているかを考える。	7分	○ 目標量は1食2gと伝える。 ○ 食塩のとり過ぎは生活習慣病につながりやすいことを知らせ、高血圧について説明する。 ☆ 食塩のとり過ぎが体に影響があることを理解している。(ワークシート)	○ 給食の汁物は、0.8%の濃さで味付けしていることを伝える。	
5 加工食品のかくれ塩について知り、自分の食塩のとり方を振り返る。	10分	○ 回答を確認し、気付かないところに多くの食塩が使われていることを知らせる。	○ 加工食品の食塩が少なく含まれている順に並べ変えさせ、回答させる。 ○ カップ麺の汁の塩分濃度測定写真を提示し、かくれ塩について説明する。	タブレット端末 塩分濃度測定写真
6 食塩をとり過ぎないために自分や家庭でできる工夫を考える。 (1) 場面クイズから、どうすると適塩な食事をするにつながるか考える。 (2) 今後、自分が心がけることを考える。	15分	○ 適塩に近づける方法を考えさせる。 ☆ 自分や家族が取り組むことを考えることができている。(ワークシート)	○ 普段食べている食品を思い出させ、食塩をとり過ぎていないかを振り返らせる。	ワークシート

● 本時の評価規準

- ・ 適切な食塩量や食塩の過剰摂取が体に及ぼす影響を知ることができている。(知・技)
- ・ 生活を振り返り、食塩をとり過ぎないための工夫を考えようとしている。(思・判・表)

● 事前指導として実施

小学校 第5学年 学級活動と連携した給食の時間の指導

● 題材名 給食のおいしさのひみつってなんだろう

● 本時の目標

- ・ だしやだしのとり方について理解できる。(知・技)
- ・ なぜだしが料理をおいしくするのか、自分の考えをもつことかできる。(思・判・表)

● 食育の視点

- ・ 昔から和食に使われてきただしを知り、だしによる効果について興味・関心をもつことができる。(食文化)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)	資料等
1 食事と味のアンケートの結果を知る。	1分	○ 「給食の味は全体的にどのように感じていますか。」という質問の回答結果を示す。	アンケート結果
2 本時のめあてを知る。		○ めあての確認をする。	
給食のおいしさのひみつってなんだろう			
3 給食でのだしの取り方を知る。	3分	○ 給食室でだしをとる動画を見せ、給食のおいしさの秘密を伝える。(双方向デジタルディスプレイを用いて、動画を見せる)	だしをとる動画
4 だしを用いている理由を考える。	2分	○ おいしさのひみつがなぜ、だしなのか考えさせる。 ☆ だしについて知り、なぜだしを使うとおいしくなるのか考えている。(発言・観察)	

● 本時の評価基準

- ・ だしについて知り、だしのとり方を理解できている。(知・技)
- ・ なぜだしが料理をおいしくするのか、自分の考えをもつことかできている。(思・判・表)

● 事後指導として実施

小学校 第6学年 学級活動と連携した給食の時間の指導

● 題材名 食塩のとり過ぎから体を守る栄養素は？

● 本時の目標

- ・ カリウムの働きや多く含まれる食品を知り、食塩のとり過ぎを防ぐ仕組みが理解できる。(知・技)

● 食育の視点

- ・ カリウムの働きを理解し、カリウムを多く含む食品を食べようとする意欲を高めることができる。(心身の健康)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)	資料等
1 本時のめあてを知る。	1 分	○ めあての確認をする。	
食塩のとり過ぎから体を守る栄養素は？			
2 前回の復習をする。		○ 食塩 (ナトリウム) が血圧に関係していることを復習する。	血圧と食塩の関連資料
3 カリウムの働きを知る。	3 分	○ ナトリウムとカリウムによる血管内の変化について伝える。	カリウムの働きの説明資料
4 カリウムが多く含む食べ物を知る。	1 分	○ 野菜と果物にカリウムが多く含まれること、とるとよい量を伝える。 ☆ カリウムの働きや多く含まれる食品を知り、食塩のとり過ぎを防ぐ仕組みが理解できている。(発言・観察)	

● 本時の評価規準

- ・ カリウムの働きや多く含まれる食品を知り、食塩のとり過ぎを防ぐ仕組みが理解できている。(知・技)

● 事前指導として実施

小学校 第6学年 学級活動と連携した給食の時間の指導

● 題材名 給食でとっている食塩の量を知ろう

● 本時の目標

- ・ 給食でとっている食塩の量を知り、給食は食塩の量が計算された食事であることが理解できる。(知・技)

● 食育の視点

- ・ 健康の保持増進の上で1回の食事でもっともよい食塩の量を理解する。(心身の健康)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)	資料等
1 食事と味のアンケートの結果を知る。 2 本時のめあてを知る。	2分	○ 「1回の食事で食塩をどれくらいとってもよいかを知っていますか。」という質問の回答結果を示す。 ○ めあての確認をする。	アンケート結果
給食でとっている食塩の量を知ろう			
3 1回の食事でとる食塩の量を知る。 4 今日の給食の食塩の量を知り、学校給食は食塩の量が計算された食事であることを知る。	3分	○ 1回の食事でとって最もよい食塩の量を考えさせる。 ○ 2gの食塩の量を見せながら、1回の食事でとって最もよい食塩の量を伝える。 ○ 年齢や食事の量によって1回の食事でとって最もよい食塩の量が変わることも伝える。 ○ 今日の給食の食塩の量と学校給食は食塩の量が計算された食事であることを知らせる。 ☆ 学校給食は食塩の量が計算された食事であることを理解できている。(観察)	2gの食塩(実物) 食塩の量の説明資料
5 学校給食の食塩の量が計算されている理由を考える。	2分	○ 給食の食塩の量が計算されているのはなぜか考えさせる。	

● 本時の評価規準

- ・ 学校給食は食塩の量が計算され食事が提供されていることを理解できている。(知・技)

● 単元名 食べて元気！ご飯とみそ汁

● 本時の目標

- ・ だしのとり方が分かる。(知・技)
- ・ 料理に対するだしの効果について理解することができる。(知・技)

● 食育の視点

- ・ 食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。(食文化)
- ・ だしのよさを理解し、望ましい食事のとり方を身に付ける。(心身の健康)

● 本時に関連する食に関する指導の学習計画(全17時間)

【家庭科 6時間】「ゆでる調理でおいしさ発見」

- ☆ 食材に合ったゆで方を知り、色、硬さ、かさ、味など、それぞれ特徴があることを理解できるようにする。(心身の健康)
- ・ 調理の目的や手順について考え、調理についての見通しをもつ。(1時間)
- ・ 食品や調理の目的に合ったゆで方を調べ、ゆでる実習を行う。(3時間)
- ・ ゆで方の違いを知り、おいしくゆでる調理のポイントを考える。(1時間)
- ・ ゆでる調理の仕方を振り返り、家庭でのおいしい食事作りの計画を立てる。(1時間)

【給食の時間】「給食のおいしさのひみつってなんだろう」

- ☆ 昔から和食に使われてきただしを知り、だしによる効果について興味・関心をもつことができる。(食文化)
- ・ 給食のおいしさのひみつの1つが「だし」であることを知り、なぜ、だしが料理をおいしくするのか考える。

【学級活動】「「味わう」ってどういうことだろう？」

- ☆ 五感、五味を使って味わうことを理解し、味わって食べる意識をもって食べようとする。(心身の健康)
- ・ 食材そのものの味と味付けの違いを整理し、五感、五味を使って味わいを表現し、「味わう」ということについて考える。

【家庭科 11時間】「食べて元気！ご飯とみそ汁」

- ・ 毎日の食事について振り返り、食生活について考える。(1時間)

「「だし」と「味」の関係を考えよう」(本時)

- ☆ 食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。(食文化)
- ☆ だしのよさを理解し、望ましい食事のとり方を身に付ける。(心身の健康)
- ・ 伝統的な日常食であるご飯とみそ汁について調べる。
- ・ だしのとり方、料理に対するだしの効果について理解することができる。
- ・ ご飯の調理実習を行う。(6時間)
- ・ 調理で身に付いたことを家庭生活に生かす。(3時間)

● 教科等との関連

「まかせてね 今日の食事」(家庭科 6年生)

「食塩のとり方について考えよう」(学級活動 6年生)

● 本時の展開

学習活動	時間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
<p>1 だしについて振り返る。</p> <p>(1) だしの素材を発表する。</p> <p>(2) 食事の中での「だし」の役割を考える。</p> <p>(3) 本時の学習課題を確認する。</p>	5分	○ 児童の意見を板書する。	○ 給食時間の指導を思い出させる。 ○ だしは食事の味にどのように関係しているか考えさせる。	だしの素材の実物
「だし」と「味」の関係を考えよう。				
<p>2 だしを味わう。</p> <p>(1) 五感と五味について振り返る。</p> <p>(2) かつお節のだしをとり、五感、五味を使い試飲して感想をワークシートへ記入し、発表する。</p>	15分	○ 五感と五味について確認させる。 ○ 動画を確認させ、かつお節のだしをとらせる。 ☆ だしのとり方を理解できている。(活動)	○ 児童の様子を見て補足説明する。 ○ 五感、五味を意識して味わわせる。	かつお節だしをとる動画
<p>3 だしと味の関係について考える。</p> <p>(1) だし(うま味)と味(塩味)の関係を考える。</p> <p>(2) かつおだしにしょうゆを入れたすまし汁を味わい、感想を記入し発表する。</p>	18分	○ だしにはうま味があるが、これだけで料理としておいしく食べられるか考えさせる。 ☆ 料理に対するだしの効果を理解できている。(発表・活動・ワークシート)	○ だしが効いていると適度な塩味で料理をおいしく味わえることをおさえる。	ワークシート
<p>4 学習のまとめをする。</p> <p>(1) 本時の振り返りをする。</p> <p>(2) 次回の学習内容を聞く。</p>	7分	○ 記入が進まない児童に助言をする。 ○ だしを使ったみそ汁作りを調べさせることを伝える。	○ だしのよさを知りこれからの食事にとどのように生かしていくか書かせる。	ワークシート

● 本時の評価規準

- ・ 素材の特徴を理解して、だしをとっている。(知・技)
- ・ だしの特徴であるうま味と塩味との関係を理解して、だしの効果やよさを理解できている。(知・技)

- 単元名 朝食から健康な1日の生活を
- 本時の目標
 - ・ 朝食の役割や栄養を理解し、自分の朝食の課題を見つけ、解決方法を考えることができる。(思・判・表)
- 食育の視点
 - ・ 朝食の役割や健康を考えた食べ方を理解し、自分の朝食を見直す。(食事の重要性)
- 本時に関連する食に関する指導の学習計画 (全 18 時間)

【家庭科 10 時間】「朝食から健康な1日の生活を」
 ☆ 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい朝食のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)

「朝食の役割を考えよう」(本時)

- ☆ 朝食の役割や健康を考えた食べ方を理解し、自分の朝食を見直す。(食事の重要性)
- ・ 朝食の役割を考え、学習課題をつかむ。

- ・ 栄養素の働きについて知る。(2時間)
- ・ 調理実習の計画を立てる。(2時間)
- ・ いためる調理の実習をする。(2時間)
- ・ いためる調理の実習について振り返る。(2時間)
- ・ 朝食作りの学習を振り返り、健康な生活について話し合う。(1時間)

【体育科 8 時間】

「病気の予防」

- ☆ 心身の成長や健康の保持増進には、栄養バランスのよい食事、適度な運動、休養及び睡眠が必要であることを理解する。(心身の健康)
- ・ 病気は、病原体・体の抵抗力・生活行動・環境が関わり合って起こることを知る。
- ・ 病原体がもとになって起こる病気や生活の仕方が関わって起こる病気の予防について知る。

【給食の時間】

- ☆ 望ましい食事について栄養バランスや食べる量を理解し、自らの健康を考えて食事をとることができる。(心身の健康)
- ・ 毎日の健康を保つために栄養バランスや適切な量を考えて食べる。

● 教科等との関連

- 「けんこうな生活」(体育科 3年生)
- 「体の発育・発達」(体育科 4年生)
- 「食べて元気! ご飯とみそ汁」(家庭科 5年生)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
1 今朝の朝食を思い出し、気付いたことを発表する。	5分	○ 毎日の朝食をワークシートに書かせ、毎日の生活を振り返らせる。		ワークシート
2 本時の学習課題を確認する。		朝食の役割を考えよう		
3 Aさんの3日間の朝食内容からよい点、課題点を考え、発表する。	10分	○ 3日間の朝食内容を比較させ、よい点や課題点を見つけさせる。	○ 見つけられない児童に、食品の数、種類を見るよう助言する。 ○ 全体量が少ない、野菜不足などに気付かせる。	3日間の朝食内容の写真
4 朝食をとると、どのようなよいことがあるか考える。 (1) 自分の考えをワークシートに書く。 (2) 自分の考えをもとにグループで話し合う。 (3) 教師の話聞く。	15分	○ できるだけ多くの考えを書かせる。 ○ それぞれの意見を出させ、朝食の役割について考えさせる。	○ 朝食をとることで実際に得られるよい点を想起させる。 ○ 児童の考えを補足しながら教科書の内容や双方向デジタルディスプレイの資料を説明する。	ワークシート 全国学力学習状況調査（質問調査の朝食アンケート結果）
5 自分の朝食の課題について解決方法を考える。	15分	○ 解決方法を見つけさせ、今後目指す自分の朝食について考えさせる。 ☆ 自分の朝食について振り返り、課題を解決しようとしている。（発表、活動、ワークシート）	○ 解決方法が見つけられるよう、内容、生活面についても考えるよう助言する。	ワークシート

● 本時の評価規準

- ・ 今までの自分の朝食を振り返り、よい点や課題点に気づき、具体的な課題解決方法を考えることができる。（思・判・表）

食に関する指導の全体計画①(中学校) 例

【生徒の実態】※各学校の実態による

- 朝食を毎日食べる生徒 ○%
- 好き嫌いがある生徒 ○%
- 肥満傾向の生徒 ○%
- 給食残食率 ○%
- 食物アレルギー対応している生徒 ○人

【保護者・地域の実態】

- 朝食を毎日食べる○%
- 野菜摂取量 ○g

○○調査

学校教育目標
(※各学校の目標による)

【第4次食育推進基本計画】

- 4④朝食を欠食する子供の割合 0%
- 5⑥栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数 月12回以上
- ⑦学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値から維持・向上した都道府県の割合 90%以上

【あいち食育いきいきプラン2025】

- 朝食を毎日食べる習慣がある小中学生の割合 98%以上
- 永久歯にむし歯のない中学生の割合 85%以上
- 朝食に野菜を食べている小中学生の割合 80%以上
- 学校給食において全食品数に占める県産食品数の割合 45%以上
- 学校給食において年間に使用した県産食品の種類 60種類以上

【「健康都市おおぶ」みんなの健康づくり推進プラン 2020-2030】

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合(18歳以上) 60%以上
- 週1回以上運動やスポーツに取り組んでいる人の割合(18歳以上) 65%以上

食育の視点

- ◇食事の重要性
- ◇心身の健康
- ◇食品を選択する力
- ◇感謝の心
- ◇社会性
- ◇食文化

食に関する指導の目標

(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つけている。

(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。

(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っている。

幼稚園・保育園・児童(老人福祉)センター・保護者・地域

小学校

・大府市がめざす子どもの姿

「心身ともに健康で
知恵と愛をもつ子ども」

・健康の大切さを知り、よりよい生活習慣を身につける子ども

○大府市幼児小中連携教育の指針「きらきら」

○大府市保育所食育計画

○大府市小中学校食育推進の指針

各学年の食に関する指導の目標		
1年	2年	3年
<p>(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食品に含まれている栄養素や働きが分かり、自ら献立をたて調理することができる。 <p>(思考力・判断力・表現力等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○健康で健全な食生活を実現するために必要な判断ができる。 <p>(学びに向かう力・人間性等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○日常の食事に興味・関心をもち、食事を通してより良い人間関係を構築できるように工夫することができる。 	<p>(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○諸外国や日本の風土、食文化を理解できる。 <p>(思考力・判断力・表現力等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食品の品質を見分け、適切な選択ができる。 <p>(学びに向かう力・人間性等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の食生活を見直し、生産者や自然の恵みに感謝する気持ちをもつことができる。 	<p>(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、健康で健全な食生活を実践することができる。 <p>(思考力・判断力・表現力等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○環境や資源に配慮し、食生活を工夫することができる。 <p>(学びに向かう力・人間性等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の食生活は他の地域や諸外国とも深く結びついていることが分かる。

食育推進組織(例:健康づくり委員会) ※各学校の組織による

委員長:校長(副委員長:教頭)

委員:栄養教諭、教務主任、校務主任、保健主事、養護教諭、給食主任、学年・特支主任、生徒指導主事

食に関する指導

- 教科等に関する指導:関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導
 - 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:食物アレルギー、偏食、肥満

地場産物の活用

愛知を食べる学校給食の日 愛知の秋を味わう学校給食の日 全国学校給食週間 単価決定(年11回)

愛知県の郷土料理・大府市地場産物使用日(献立表おぶちゃんマーク表示) 有機農業でできた農作物の使用

家庭・地域との連携

給食試食会 食育だより 郷土料理・地場産物を使った献立の実施 募集献立 学校保健委員会 平和給食

学校給食でお勧めレシピ(大府市役所ホームページ) おおぶきっちゃん(広報) ビストロおおぶちゃん(市保健センター主催)

食育推進の評価 ※食に関する指導の手引き P252~P261 参照

活動指標:例)学級担任による食に関する指導が実施できたか。(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)

成果指標:例)朝食を毎日食べると回答した生徒の割合 現状値95% 目標値98%

(評価指標 1:できた 98%以上 2:おおむねできた 95~98%未満 3:あまりできなかった 90~95%未満 4:できなかった 90%未満)

令和7年度 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月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月					
学校行事等		入学式 健康診断	運動会 修学旅行	学校保健委員会	野外活動 保護者会			合唱祭 学校保健委員会	保護者会	入学説明会		卒業式					
推進体制	進行管理	推進委員会									推進委員会						
	計画策定	職員会議								反省と提言	次年度計画立案						
総合的な学習の時間	社会	〔歴〕古代までの日本と世界【1年】 〔歴〕近世の日本と世界【2年】				〔地〕世界各地の人々の生活と環境【1年】 〔地〕日本の諸地域、地域の在り方【2年】 〔公〕市場のほたらきと経済【3年】			〔歴〕中世の日本と世界 〔公〕現代の国際社会と課題【3年】								
	理科	いろいろな生物とその共通点【1年】				生物の体のつくりとほたらき【2年】			自然環境や科学技術と私たちの未来【3年】								
	技術・家庭	中学生に必要な栄養を満たす食事【1年】 幼児の生活と家族【3年】				日常食の調理と地域の食文化【1年】 消費者の権利と責任【2年】 幼児の生活と家族【3年】			日常食の調理と地域の食文化【1年】 消費者の権利と責任【2年】								
	保健体育	健康な生活と病気の予防【1年】															
	他教科	ダイコンは大きな根【1年 国語】 Unit 4 ホームパーティー【1年 英語】 Daily Scene 1 食事の会話【3年 英語】 Unit3 Fair Trade Event【3年 英語】				Unit5 学校の文化祭【1年 英語】 Presentation 2 一日の生活【1年 英語】 Unit4 Homestay in the United States【2年 英語】			Let's Read 3 Cooking with the Sun【2年 英語】 未来に向かって「温かいスープ」【3年 国語】								
	道徳	自校の道徳の計画参照															
総合的な学習の時間	自校の計画参照																
特別活動	学級活動 食育教材活動	【1年2年3年】 給食準備・片付け		【1年】「バランスのよい朝食を 考えよう」		【2年】「食塩の役割と適量の 必要性について知ろう」		【3年】「バランスのよい弁当を 考えよう」		【2年】 「スポーツと栄養」							
	生徒会活動	新入生歓迎会		あいさつ運動		部活動激励会		後期役員選挙		後期役員活動開始		あいさつ運動	人権に関する取り組み	3年生を送る会準備	生徒総会 3年生を送る会	前期役員選挙	
	給食委員会	配膳室片付け(毎月) 消毒薬管理(毎月)		運動会準備		白衣点検・修理		セレクト給食準備 募集票立準備		セレクト給食集約		募集票立の選定		セレクト給食実施 白衣点検・修理	調理員へメッセージ 募集票立実施	卒業お祝い給食 白衣点検・修理	反省と提言
	給食の時間	給食指導	給食時間の過ごし方 給食当番の身支度	食事のきまりを身に付けよう	よくかんで食べよう	環境を整えて食事をしよう	和やかな給食時間にしよう	偏食をなくしバランスよく食べよう	自然の恩恵に感謝して食べよう	衛生に配慮した準備をしよう	郷土に感謝し態度や行動に表そう	望ましい食事のマナーを身に付けよう	毎日の食生活を振り返り健康と栄養について考えよう				
食に関する指導	朝食の大切さ	適量配膳	消化のしゅみ生活リズム	熱中症予防の食事 夏野菜の栄養	規則正しい食生活	食事とコミュニケーション バランスの良い食事	旬の食品 日本の良さ	感染症予防と食事 正しい手洗い	地域の産物 郷土料理	和食 世界の食文化	健康的な食事 生活習慣病予防						
学校給食の関連事項	月目標	準備や後片付けをきちんとしよう	食事のきまりを身に付けよう	よくかんで食べよう	環境を整えて食事をしよう	和やかな給食時間にしよう	偏食をなくしバランスよく食べよう	自然の恩恵に感謝して食べよう	衛生に配慮した準備をしよう	郷土に感謝し態度や行動に表そう	望ましい食事のマナーを身に付けよう	毎日の食生活を振り返り健康と栄養について考えよう					
	献立テーマ	春野菜を食べよう	魚を食べよう	かみごたえのある食品を食べよう	夏野菜を食べよう	芋を食べよう	秋の味覚を味わおう	大豆・大豆製品を食べよう	冬野菜を食べよう	地域でとれる食品を食べよう	発酵食品を食べよう	海そうを食べよう					
	献立作成のねらい	・新しい学級で給食に慣れるよう、配膳のしやすさを考慮する。 ・給食への期待を高められるよう好みや食べやすさに配慮する。	・魚料理を取り入れ理解を深める。 ・運動の前や後に食べるとよい食品や料理を知らせる。	・旬やあごを工夫にする食品や料理を知らせる。 ・暑くても夏の進み献立にする。 ・朝食におすすの料理や献立を取り入れて紹介する。	・暑くても夏の進み献立にする。 ・朝食におすすの料理や献立を取り入れて紹介する。	・旬の食材を調理方法や味付けを変えて繰り返し紹介し、理解を深める。 ・地域でとれる食品を通して自分たちの住む町・市・県を知らせる。 ・大豆・大豆製品・米・米の加工品などを多く取り入れ理解を深める。	・暑くても食べやすい献立にする。 ・地域でとれる食品を通して自分たちの住む町・市・県を知らせる。 ・体を温める食材や料理を紹介する。	・日本の食文化について知らせる。 ・和洋それぞれの食事の特徴やよさを知らせる。 ・みそやだしの種類に変化をもたせ、いろいろなみそ汁を紹介する。	・リクエストの多い献立を取り入れ、食事の楽しさや、次年度への期待を高める。								
	食文化の伝承	ふきごはん	田楽	きしめん カリモリ	たこめし	鶏飯	おにまんじゅう	みそおでん うるう	煮あえ	ひきずり 煮みそ	みそ煮込みうどん	ばら寿司					
	行事食・その他	入学進級 入学お祝い献立	子どもの日	歯と口の衛生週間・食育月間 食育の日、愛知を食べる学校給食の日、平和給食	七夕	お月見(十五夜)	お月見(十三夜)	愛知の秋を味わう学校給食の日(給食週間の献立の募集)	冬至 デザートセレクト	正月 学校給食週間	節分 ビストロおぶちゃん	ひな祭り 卒業お祝い給食 卒業・進級					
	たべものカレンダー	たまねぎ	めん	ビーマン	じゃがいも	とうがん	さいとも	みかん	れんこん	白菜	にんじん	ぶたにく					
	旬の食材	キャベツ・玉ねぎ・ふき・甘夏・さわら・たけのこ・じゃがいも・いちご	キャベツ・玉ねぎ・ふき・さやえんどう・にら・山菜・にんじん・たけのこ・新ごぼう・新茶・あじか・つアオハラス	玉ねぎ・枝豆・ごぼう・メロン・スバラガス・しそ・あじ	トマト・オクラ・レタス・ピーマン・とうがん・なす・きゅうり・しそ・とうがん・さつまいも・巨峰・なし・いわし・さんま・里芋	トマト・ピーマン・なす・きゅうり・しそ・とうがん・さつまいも・みかん・さけ・さば・ししも	里芋・さつまいも・いなしりんご・柿・米・いわし・さば・さけ・さんま	新米・れんこん・キャベツ・さつまいも・小松菜・かぶ・りんご・みかん・さけ・さば・ししも	れんこん・ほうれん草・ブロッコリー・小松菜・大根・キャベツ・大豆・りんご・みかん・ぶり・白菜・わかさぎ	大根・白菜・れんこん・ブロッコリー・春菊・カリフラワー・ほうれん草・小松菜・ごぼう・りんご・いも・かぶ・わかさぎ・キャベツ	ブロッコリー・大根・白菜・菜花・小松菜・れんこん・キャベツ・いちご・のり	菜花・春菊・はっさく・いちご・さわら・わかめ・もずく					
	地場産物(大府市産)		(大府市産)有機農業でできた玉ねぎ	(大府市産)知多3号玉ねぎ		(大府市産)巨峰		(大府市産)おおぶニック学校給食米 (大府市産)新高梨 (大府市産)有機農業でできたさつまいも	(大府市産)有機農業でできた大根	(大府市産)木の山芋・里芋・カリフラワー・キャベツ・大根・大さ山五寸にんじん・白菜・にんじん (大府市産)有機農業でできたにんじん							
	個別的な相談指導(配満・復身)	対象児童の実態把握	該当児童へおたより配付	相談指導方針決定	相談指導実施					指導後の実態把握	相談指導方針再検討						
	食物アレルギー対応	資料配布 個別面談							新入生・在校生へ申請書・管理指導表配付			個別の取組プラン作成・検討・個別面談					
家庭・地域との連携	食育だより(一コマモ)	学校給食	行事食(適量について、一口メモ知らせ)	愛知を食べる学校給食の日 食育・歯と口の健康週間 (適量の定義、学校給食の基準値・目標値)	食中毒 (日本人の食事摂取基準の基準値・目標値) 認識とやせ (適量給食メニュー紹介)	脂質のとり方 (調味料のとり方の工夫)	食品ロス削減、SDGs (出汁の活用方法)	愛知の秋を味わう学校給食の日 食塩のとり方	風邪予防の食事 (ナトリウム(食塩)の減らし方(カリウム)の増やし方)	学校給食週間 募集票立紹介	食文化について ビストロおぶちゃん紹介	1年間の食生活 振り返り (1年間適量チェック)					
	おおぶさっちゃん		給食試食会、地域の産産物を使った献立の実施、平和給食					募集票立、地域の産産物を使った献立の実施		募集票立実施、郷土料理・地域産産物を使った献立の実施	ビストロおぶちゃん						

- 題材名 栄養バランスのよい朝食を考えよう
- 本時の目標
 - ・ 朝食をとることの必要性を知り、栄養バランスのよい朝食を考えることができる。(思・判・表)
- 食育の視点
 - ・ 望ましい食事について栄養素や量のバランスを理解し、自らの健康を考えて食事をとることができる。(心身の健康)
- 本時に関連する食に関する指導の学習計画 (全 11 時間)

【技術・家庭科 5時間】

「中学生に必要な栄養を満たす食事」

- ☆ 中学生に必要な栄養の特徴とその理由を知る。(食事の重要性)
 - ・ 食品に含まれる栄養素を調べ、学習課題をつかむ。(1時間)
- ☆ 食品に含まれる栄養素と一日に必要な食品の種類や量が分かる。(食品を選択する能力)
 - ・ 中学生の食品群別摂取量の目安を調べる。(2時間)
- ☆ よりよい食生活の実現に向けて栄養を満たす食事を考えることができる。(心身の健康)
 - ・ 中学生に必要な栄養を満たす、1日分の献立を作成する。(2時間)

【保健体育科 5時間】

「健康な生活と病気の予防」

- ☆ 健康の保持増進のため、望ましい生活や食事のとり方を理解し、自分の生活で、改善や工夫を考えることができる。(心身の健康)
 - ・ 健康の成り立ちについて考える。(1時間)
 - ・ 運動と健康について考える。(1時間)
 - ・ 食生活と健康について考える。(1時間)
 - ・ 休養・睡眠と健康について考える。(1時間)
 - ・ 調和のとれた生活について考える。(1時間)

【給食の時間】

- ☆ 給食は食塩相当量が計算された献立であることを知り、健康に過ごすためには給食と同程度の味の食事を目指すことが重要なことが理解できるようにする。(心身の健康)
 - ・ 給食は食塩相当量が計算された食事であることを確認し、食べてみる。

【学級活動】

「栄養バランスのよい朝食を考えよう」(本時)

- ☆ 望ましい食事について栄養素や量のバランスを理解し、自らの健康を考えて食事をとることができる。(心身の健康)
 - ・ 朝食の役割について考え、役割を発揮させるためには栄養バランスが重要であることに気付く。
 - ・ 自分の朝食内容を見直し、過不足している栄養素のバランスを整える朝食を考える。

- 教科等との関連
 - 「食塩の役割と適塩の必要性について知ろう」(学級活動 2年生)
 - 「健康な生活と病気の予防」(保健体育科 2年生)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
1 学習課題をつかむ。 (1) 朝食アンケートから、クラスの朝食の実態を知り、関心をもつ。 (2) 朝食の役割について考える。 ・脳が働く。 ・やる気が出る。 ・排便しやすくなる。 (3) 学習課題をつかむ。	10分	○ 双方向デジタルディスプレイにアンケート結果を示し、クラスの朝食の実態をつかませる。 ○ 周りの生徒と話し合わせ、発表をさせる。	○ タブレット端末を使ってアンケートを行い、興味付けをする。 ○ 朝食の役割について補足し、朝食の大切さを伝える。	朝食アンケート結果
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">栄養バランスのよい朝食を考えよう</div>				
2 当日の朝食を振り返り、改善案を考える。 (1) 自分の朝食を振り返り、タブレット端末のプログラムのメニューAに食べてきた朝食を入力し、栄養素の過不足をワークシートに記入する。 (2) 朝食で過不足している栄養素のバランスを整えるように考える。 ・カルシウムが足りないから牛乳を加えた。 ・脂質と炭水化物が多いから、菓子パンを食パンに変える。 ・全体的に栄養素が足りていないから、主食・主菜・副菜をバランスよく加えた。 (3) 改善した朝食を発表する。 ・パンしか食べていなかったのだから、おかずを足して栄養バランスをよくした。 ・サラダを加えてビタミンと食物繊維を増やした。	30分	○ 見本で担任の朝食内容をプログラムに入力する。 ○ タブレット端末の操作支援をする。 ○ 家庭で実践できる朝食を考えるように呼びかける。 ○ 改善した朝食をタブレット端末に提出させ、発表させる。 ☆ 自ら工夫し、実践していける朝食をタブレット端末に入力し、発表することができる。(発表)	○ 自分の朝食に対する課題を捉えさせる。 ○ 過不足している栄養素に着目させ、よりよい朝食に改善させる。 ○ 改善した朝食はメニューBに入力させ、食べてきた朝食を入力したメニューAと比較させる。 ○ 発表を聞いて、実生活でできそうなことをワークシートに記入させる。	タブレット端末ワークシート 栄養バランスの整え方の見本資料 タブレット端末ワークシート
3 本時のまとめをし、自分の目標を記入する。 ・手軽な朝食を試してみる。 ・栄養バランスのよい朝食を食べるようにしたい。 ・乳製品も食べるようにしたい。 ・早起きをして少しでも食べるようにしたい。	10分	○ 本時のまとめをする。 ☆ 朝食の大切さを理解し、今後の生活で朝食を意識して摂取しようとする目標を自分の言葉で記入することができる。(ワークシート)	○ ワークシートに学んだことや今後の目標を記入させる。	ワークシート

● 本時の評価規準

- 自分の朝食を見直し、栄養素のバランスがとれた朝食を考えることができる。(思・判・表)

- 題材名 食塩の役割と適塩の必要性について知ろう
- 本時の目標
 - ・ 健康を維持するために、適塩の必要性に気付き、適塩を意識した食生活の方法を考えることができる。(思・判・表)
- 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考え、自ら判断できるようにする。(心身の健康)
- 本時に関連する食に関する指導の学習計画(全7時間)

【保健体育科 6時間】「健康な生活と病気の予防」

- ☆ 生活習慣病とその予防や喫煙と健康について理解を深めることができる。(心身の健康)
 - ・ 生活習慣病の予防について考える。(1時間)
 - ・ がんの予防について考える。(1時間)
 - ・ 喫煙と健康について考える。(1時間)
 - ・ 飲酒と健康について考える。(1時間)
 - ・ 薬物乱用と健康について考える。(1時間)
 - ・ 薬物乱用についてまとめる。(1時間)

【給食の時間】

- ☆ 食事から食塩を減らすためには、「うま味」が重要なことを理解できる。(心身の健康)
 - ・ 味覚で感じる味には5つの基本味があることを知り、給食はうま味がきいているため食塩が少なくてもおいしく食べられることを知る。

【学級活動】

「食塩の役割と適塩の必要性について知ろう」(本時)

- ☆ 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考え、自ら判断できるようにする。(心身の健康)
 - ・ 食塩のとり過ぎにより病気のリスクが高まることを押さえ、食塩をとり過ぎている食事内容を改善する方法について考える。

- 教科等との関連
 - 「栄養バランスのよい朝食を考えよう」(学級活動 1年生)
 - 「健康な生活と病気の予防」(保健体育科 1年生)
 - 「私たちの食生活」(技術・家庭科 1年生)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
1 学習課題をつかむ。 (1) アンケートから食生活に関する実態を知る。 (2) 本時の学習課題をつかむ。	5分	○ 双方向デジタルディスプレイに、アンケート結果を示し、クラスの実態をつかませる。	○ タブレット端末を使ってアンケートを行い興味付けをする。	食生活のアンケート結果
食塩をとり過ぎない工夫を考えよう。				
2 食塩にはどのような役割があるのかを考える。 料理・野菜を茹でるときに使う。 ・塩味をつける。 体 ・体内の水分の調節。 ・生命の維持。 3 日本人1日あたりの食塩摂取量と摂取目標量を知る。 (1) 国民健康・栄養調査から、現在の食生活では食塩をとり過ぎてしまうことを知る。 (2) 食塩をとり過ぎると、高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中中等になりやすくなること、胃がんの原因になることを知る。	10分	○ 家庭科や保健で学習したことなどを思い出させ、食塩の役割について発表を促す。 ○ 食塩をとり過ぎるとどうなるのか知らせる。	○ ワークシートを配付する。 ○ 料理や人体には塩が不可欠であることを知らせる。 ○ 適正量を大幅に上回っていることを知らせる。 ○ 食塩をとり過ぎない食生活が大切であることを知らせる。	食塩摂取量と摂取目標量のグラフ とり過ぎによる影響を説明する資料
4 Aくんの食生活を改善する。 (1) Aくんの食事例を示し、夕食の食塩の量を減らす方法を考える。 (2) 班でAくんの食事から食塩の量を減らすにはどうしたらよいか話し合う。 (3) 班で意見をまとめ、発表する。 ・みそ汁を具だくさんにする。 ・おひたしのしょうゆを減らすために、かつお節を入れる。 (4) 食塩を減らしておいしく食べる方法を考える。 ・汁は具だくさん。 ・香味・うま味を効かす。 ・栄養表示を見て商品を選ぶ。 ・野菜・果物をたくさんとる。	25分	○ 考えの進まない生徒に給食と比較するよう声をかける。 ○ 4～5人の班を組ませる。 ○ 班で話し合った改善方法をタブレット端末で提出させ発表させる。 ○ 発表された意見から、おいしく食塩を減らす方法を考えさせる。 ☆ 自ら工夫し、実践していける適塩の方法を考えることができる。(話し合い・発表)	○ 食塩摂取量の多い食事を例示する。 ○ 給食の分量を例示し比較させる。 ○ 食塩を多く含む食品や調味料に着目させる。 ○ 食塩を減らす方法を知らせる。	Aくんの食事例 給食の分量例 タブレット端末
5 本時のまとめをする。 ・食塩をとり過ぎないように調味料を使い過ぎない。 ・健康に過ごすには毎日の食生活で適塩を意識するとよいことが分かった。 ・薄味を心がけたい。	10分	○ ワークシートに学んだこと、今後の目標を記入させる。 ☆ 食塩をとり過ぎないために自分ができることを考えることができる。(ワークシート)	○ 導入で行ったアンケートを振り返りながら、適塩で生活する方法をまとめさせる。	ワークシート

● 本時の評価規準

- ・ 食塩のとり過ぎが健康に及ぼす影響を知り、食塩のとり過ぎを防ごうとする工夫を考えることができる。(思・判・表)

● 事前指導として実施

中学校 第1学年 学級活動と連携した給食の時間の指導

● 題材名 給食でとっている食塩の量を知ろう

● 本時の目標

- ・ 給食に含まれる食塩相当量を知り、学校給食は食塩相当量が計算された食事であることを理解することができる。(知・技)

● 食育の視点

- ・ 給食は食塩相当量が計算された献立であることを知り、健康に過ごすためには給食と同程度の味の食事を目指すことが重要なことが理解できるようにする。(心身の健康)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)	資料等
1 食事と味のアンケートの結果を知る。	1分	○ 「1回の食事で食塩をどれくらいとってもよいか知っていますか」という質問の回答の結果を示す。	食のアンケートのグラフ
給食でとっている食塩の量を知ろう			
2 1回の食事でもっともよい食塩相当量を知る。 3 今日の給食の食塩相当量を知り、学校給食は食塩相当量が計算された食事であることを知る。	4分	○ 2.5gの食塩の量を見せながら、1回の食事でもっともよい食塩相当量を伝える。 ○ 今日の給食の食塩相当量と学校給食は食塩相当量が計算された食事であることを伝える。 ○ 1日の食塩摂取目標量を伝える。 ☆ 給食の食塩量が決められた量だと理解できている。(給食の様子)	食塩に関する資料
4 学校給食の食塩量が計算されている理由を考える。	5分	○ 給食の食塩相当量が計算されているのはなぜか考えさせる。 ☆ 給食の食塩相当量が計算されている理由を考えることができている。(給食の様子)	

● 本時の評価規準

- ・ 学校給食は、食塩に関する資料を基に学校給食の食塩相当量を理解し、食塩相当量が計算された食事である理由について考えている。(知・技)

- 単元名 中学生に必要な栄養を満たす食事
- 本時の目標
 - ・ 料理に使われている食品の栄養素を意識しながら、栄養バランスのよい献立を立てることができる。(知・技)
- 食育の視点
 - ・ 望ましい食事について栄養素や量のバランスを理解し、自らの健康を考えて食事をとることができる。(心身の健康)
- 本時に関連する食に関する指導の学習計画 (全 11 時間)

【技術・家庭科 5時間】

「中学生に必要な栄養を満たす食事」

- ☆ 中学生に必要な栄養の特徴とその理由を知る。(食事の重要性)
 - ・ 食品に含まれる栄養素を調べ、学習課題をつかむ。(1時間)
- ☆ 食品に含まれる栄養素と一日に必要な食品の種類や量が分かる。(食品を選択する能力)
 - ・ 中学生の食品群別摂取量の目安を調べる。(2時間)

「よりよい食事について考えよう」(本時)

- ☆ **よりよい食生活の実現に向けて栄養を満たす食事を考えることができる。(心身の健康)**
 - ・ **中学生に必要な栄養を満たす、1日分の献立を作成する。**
 - ・ 不足している食品群を補うような1食分の献立を考えることを通して、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考える。(1時間)

【保健体育科 5時間】

「健康な生活と病気の予防」

- ☆ 健康の保持増進のため、望ましい生活や食事のとり方を理解し、自分の生活で、改善や工夫を考えることができる。(心身の健康)
 - ・ 健康の成り立ちについて考える。(1時間)
 - ・ 運動と健康について考える。(1時間)
 - ・ 食生活と健康について考える。(1時間)
 - ・ 休養・睡眠と健康について考える。(1時間)
 - ・ 調和のとれた生活について考える。(1時間)

【給食の時間】

- ☆ 給食は食塩相当量が計算された献立であることを知り、健康に過ごすためには給食と同程度の味の食事を目指すことが重要なことが理解できるようにする。(心身の健康)
 - ・ 給食は食塩相当量が計算された食事であることを確認し、食べてみる。

【学級活動】

「栄養バランスのよい朝食を考えよう」

- ☆ 望ましい食事について栄養素や量のバランスを理解し、自らの健康を考えて食事をとることができる。(心身の健康)
 - ・ 朝食の役割について考え、役割を発揮させるためには栄養バランスが重要であることに気付く。
 - ・ 自分の朝食内容を見直し、過不足している栄養素のバランスを整える朝食を考える。

● 教科等との関連

「まかせてね今日の食事」(家庭科 小学6年生)

「食塩の役割と適塩の必要性について知ろう」(学級活動 2年生)

● 本時の展開

学習活動	時間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
1 前時までの学習を振り返る。 ・6つの食品群の食品名をクイズ形式で思い出す。 2 栄養バランスのよい食事について話し合う。 (1) 6つの食品群が全てとれる。 (2) 本時の学習課題をつかむ。	5分	○ 前時までの学習内容を確認する。	○ これまでの学習から栄養バランスという言葉を引き出す。	食品名クイズ
		栄養バランスのよい献立を立てよう		
3 班で1食分の献立を考え、立てるときに気を付けることを話し合う。 (1) 献立を考える。 ・主食、主菜、副菜、汁物 (2) 献立を考える時に気を付けることを話し合う。 ・栄養のバランス ・好み ・季節 ・彩り (3) 班で話し合った内容を発表する。 ・食事の種類 (和食、洋食等) ・時間 ・費用 等	20分	○ 意見交換が活発化するように声掛けをし、タブレット端末の操作を支援する。 ○ 話し合いがスムーズに進むように給食を想起させるなどの支援をする。 ☆ 献立を立てるときに気を付けることを話し合い、他の人の意見を取り入れながら、自分の考えを深め、整理することができている。(話し合い・発表)	○ 班ごとに話し合った内容をタブレット端末に入力し、意見交換をさせる。 ○ 生徒の発表後、献立の内容に着目させ、気付いた点を引き出させる。 ○ 給食の献立を考えるときに大切にしていることを話す。	タブレット端末
4 献立作成の手順について知る。 (1) 作成の条件について知る。 ・主菜・肉、魚、卵、大豆製品を使った料理 ・副菜・野菜、海藻を使った料理 (2) 手順について知る。 ・主菜→主食→副菜→汁物→栄養バランスの確認 5 1日分の献立を考える。 (1) 作成の条件、手順を確認し、献立を考える。 (2) 献立作成において工夫したことを記入する。 ・ご飯や肉だけでなく、野菜を取り入れた。 ・バランスがよくなるよう、料理の組み合わせを考えた。	22分	○ 手順のポイントを板書する。 ○ 作業が進まない生徒に板書にある手順のポイントを参考にするよう助言をする。 ☆ 栄養バランスのよい食事にするために、献立の条件や手順、料理に使われている食品を意識して献立を考えることができている。(ノート)	○ 主菜や副菜等ほどのようなものか提示し、説明する。 ○ 給食の献立表を例に挙げ説明する。 ○ 料理に使われている食品を意識させ、料理の組み合わせを考えさせる。 ○ 条件や手順を考えた献立になっているか確認させる。	主菜、副菜等の説明資料 給食の献立表 ノート
6 本時の学習のまとめをする。 (1) 栄養バランスのよい食事についてまとめる。 (2) 学習を振り返り、自己評価をする。	3分	○ 次時は食品群、分量等も考え、さらに詳しい献立作成をすることを伝える。	○ 条件や手順を考慮した献立作成が栄養バランスのよい献立につながることを抑える。	ノート

● 本時の評価規準

- ・ 栄養バランスのよい食事にするために、献立作成の条件や手順、料理に使われている食品を意識して献立を立てることができている。(知・技)