

第3章 学校教育における食に関する指導の目標

1 学校における食に関する指導の目標

学校教育活動全体を通して、学校における食育の推進を図り、食に関わる資質・能力を次のとおり育成することを目指します。

(知識及び技能)

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付けるようにする。

(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能力を養う。

(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う。

これまで「食に関する指導の目標」として示してきました下記の六点ですが、「教科等における指導の目標」が曖昧になることがあったことから、これらの六つを「食育の視点」とし、食に関する指導がさらに、実践しやすいようにしました。

<食育の視点>

- 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。「食品を選択する能力」
- 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。「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、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。「食文化」

それぞれの「食育の視点」の解説と、視点に係る資質・能力の例示は次のとおりです。

食事の重要性

子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには何よりも食が大切であるという視点である。

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには、健全な食生活や食環境が欠かせないものであり、その営みを大切にすることが重要である。

(知識及び技能)

- ・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、食事には空腹感を満たしたり気持ちを鎮めたりする働きがあること、仲間との食事や食味のよさは心を豊かにすること、朝食をとるなど食事は規則正しくとることが大切であり、心と体を活動できる状態にし、持てる力を十分に発揮できるようになることなど、食事の重要性や食事の喜び、楽しさを理解できるようにする。

(思考力、判断力、表現力等)

- ・食環境と自分の食生活との関わりなどを見つめ、必要な情報を収集し、健康な生活や健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定して行動できるようにする。

(学びに向かう力、人間性等)

- ・食事に興味・関心をもち、健全な日常生活の基盤を支えるために、自ら調理して食事の準備をしたり栄養バランスに配慮した食生活を実践したりしようとする態度を養う。

□心身の健康

生涯にわたって健全な食生活を実現することが、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資するという視点である。そのために、望ましい栄養や食事のとり方を理解する必要がある。

また、食事を規則正しく三食とるなど望ましい生活習慣を形成し、食の自己管理能力を身に付けることが、心身の健康にとって重要である。

(知識及び技能)

- ・望ましい栄養や食事のとり方とともに、手洗いやよく噛むこと、よい姿勢や和やかな雰囲気づくりは、食事の基本であることを理解し、健全な食生活に必要な技能を身に付ける。
- ・心身の成長や健康の保持増進には、朝食を含む1日3度の栄養バランスのよい食事摂取、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることや、様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があることを理解できるようにする。

(思考力、判断力、表現力等)

- ・1日分の献立をふまえ、栄養のバランスをよくするために、簡単な日常食の調理を考えることができるようにする。
- ・栄養や食事のとり方などについて、正しい知識・情報に基づいて自ら判断できるようにする。

(学びに向かう力、人間性等)

- ・自分の食生活を見つめ直して、主体的によりよい食習慣を形成しようとする態度を養う。

□食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全等について自ら判断し、食品に含まれる栄養素や衛生に気を付けていくことが重要であるという視点である。

正しい知識・情報とは、食品や料理の名前、形、品質や栄養素及び安全面、衛生面等に関する事項である。それらの情報について関心をもち、得た情報を整理・分析した上で、食品の適切な選択ができる能力が求められている。

(知識及び技能)

- ・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、料理の名前、形、品質や栄養素及び安全面、衛生面等について理解し、これらを踏まえて簡単な調理を行うために必要な技術を身に付ける。

(思考力、判断力、表現力等)

- ・食事の準備や調理、後片付けを行う際に、安全や衛生についてどういった点に気を付けることが必要かを考えることができるようにする。
- ・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、適切な選択ができるようにする。

(学びに向かう力、人間性等)

- ・食品表示など食品の品質や安全性等の情報を進んで得ようとする態度を養う。

□感謝の心

人の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていること、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることに対して感謝する心が大切であるという視点である。

人々の生活は昔から動植物などの自然の恩恵に支えられて成り立っていることや生産・流通・消費など食に関わる人々の様々な活動に支えられていることに気づき、環境保全や食品ロスの視点も含めて、感謝の気持ちや食べ物を大事にする心を育むことが求められている。

(知識及び技能)

- ・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を理解できるようにする。
- ・食生活は、生産者を始め多くの人々の苦労や努力に支えられていることや、食という行為は動植物の命を受け継ぐことであることを理解し、食品を無駄なく使って調理するために必要な技能を身に付ける。

(思考力、判断力、表現力等)

- ・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、食品ロスの視点も含めて環境や資源に配慮した食生活を実践するために何が必要かを考えることができるようにする。

(学びに向かう力、人間性等)

- ・ 食事のあいさつで、食に関しての感謝の気持ちを表現しようとする態度を養う。

□社会性

協力して食事の準備から後片付けをしたり食事のマナーを身に付けたりすることで、人間関係形成能力を身に付けることが大切であるという視点である。

食器の使い方や食事の時の話題選びなどの食事のマナーを身に付けることが、楽しい共食につながることや、一緒に調理したり食事をしたりすることを通してコミュニケーションを図り、心を豊かにすることが大切である。

(知識及び技能)

- ・ 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、協力して食事の準備や後片付けをするために必要な技能を身に付ける。

(思考力、判断力、表現力等)

- ・ 相手を思いやることや、楽しい食事につながるために何が必要かを考えることができるようにする。

(学びに向かう力、人間性等)

- ・ 食事が大切なコミュニケーションの場であるということを理解し、コミュニケーションを図ろうとする態度を養う。
- ・ 健康で安心な社会づくりに貢献しようとする態度を養う。

□食文化

日本の伝統ある優れた食文化や食に関わる歴史、地域の特性を生かした食生活（地場産物の活用）、食料自給率等を理解し尊重しようとする視点である。

地域の特性を生かした食生活や食料自給率を考えることは、地域や日本を知り、大切にすることを育むとともに、他の国々の食文化を理解することにもつながっていく。

また、食料の生産はそれぞれの国や地域の気候風土と深く結びついており、それらの特質を理解し継承・発展させていくことが求められている。

(知識及び技能)

- ・ 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や、日常の食事は、地域の農林水産物と関連していることを理解できるようにする。
- ・ 自分たちの食生活は、他の地域や諸外国とも深い関わりがあることを理解できるようにする。

(思考力、判断力、表現力等)

- ・ 日本の食文化や食に関わる歴史にふれたり、諸外国の食事の様子を知ったりすることで、日本や諸外国の伝統や食文化を大切にするためには、何が必要かを考えるこ

とができるようにする。

(学びに向かう力、人間性等)

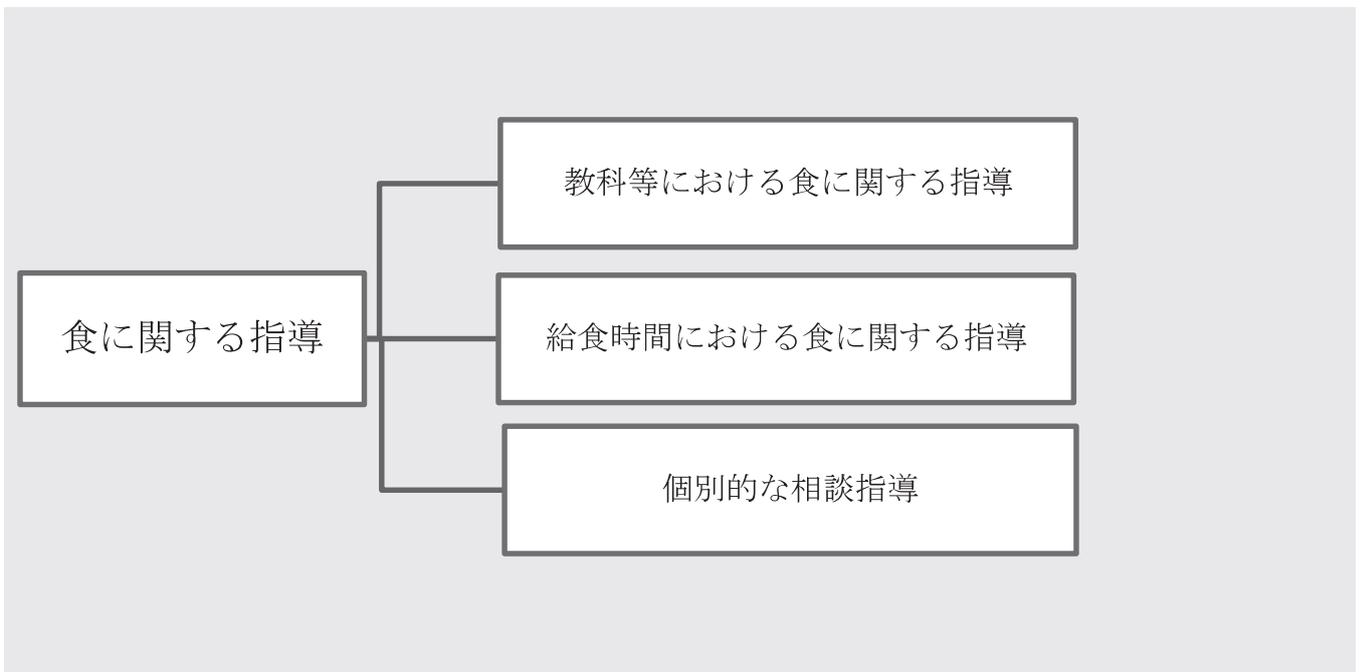
- ・各地域の伝統や気候風土と深く結び付き、先人によって培われてきた多様な食文化を尊重しようとする態度を養う。

各学校における食に関する指導の目標は、学校教育目標に基づき児童生徒や学校・家庭・地域の実態、札幌市食育推進計画等を考慮した上で設定します。その際、「六つの視点に基づいて具体的な目標を設定することが重要です。

2 食に関する指導の内容

食に関する指導の内容としては、「各教科等における食に関する指導の展開」、「給食の時間における食に関する指導」、「個別的な相談指導の進め方」の三つに体系化しています。

具体的な目標及び内容については、「第5章教科等における食に関する指導の展開」、「第6章 学校給食を生きた教材として活用した食に関する指導」、「第8章・個別的な相談指導の進め方」において示すこととします。



食に関わる資質・能力

<p>(知識及び技能)</p> <p>様々な健康課題、自然災害や事件・事故等の危険性、健康・安全で安心な社会づくりの意義を理解し、健康で安全な生活や健全な食生活を実現するために必要な知識や技能を身に付けていること。</p> <p>(思考力、判断力、表現力等)</p> <p>自らの健康や食、安全の状況を適切に評価するとともに、必要な情報を収集し、健康で安全な生活や健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定し、行動するために必要な力を身に付けていること。</p> <p>(学びに向かう力、人間性等)</p> <p>健康や食、安全に関する様々な課題に関心を持ち、主体的に、自他の健康で安全な生活や健全な食生活を実現しようとしたり、健康・安全で安心な社会づくりに貢献しようとしたりする態度を身に付けていること。</p>
--

<p>食育の視点</p> <p>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</p>
--

各学年における食に関する指導の目標

	(知識及び技能)	(思考力、判断力、表現力等)	(学びに向かう力、人間性等)	
小 学 校	低 学 年	○食べ物に興味を持ち、いろいろな食べ物や料理の名前がわかる。 ①⑥	○食べ方を振り返り、課題を見つけ、好き嫌いせず正しい姿勢でよくかんで食べることができる。②③	○衛生面に気をつけ、協力して食事の準備や後片付けをしようとする。 ④⑤
	中 学 年	○日常の食事に興味関心を持ち、さまざまな料理を好き嫌いせずに食事ができる。 ①②	○食品の安全・衛生の大切さがわかり実践する。資源の有効性について考える。 ②③④⑤	○協力したりマナーを考えることが楽しい食事につながることを理解し実践しようとする。⑤⑥
	高 学 年	○栄養のバランスのとれた食事の大切さがわかり、簡単な献立をたてることができる。 ①②	○食料の生産・流通・消費について理解し、何ができるか考え、残さず食べたり、無駄なく調理したりすることができる。 ③④	○会話を考え気持ちよく会食することができる。⑤⑥ ○SDGsについて考え、食を通して、自分が貢献しようとする態度を育てる。③⑤
中 学 校	○食品に含まれる栄養素の働きがわかり、必要な量、必要な内容の食事を取ることができる。 ①②	○衛生面や安全面も考えて食品を選択することができる。 生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理することができる。 ③④	○諸外国や日本の食文化を通して自分の食生活が他の地域や諸外国を深く関わっていることを理解し、SDGsの観点から食を通して貢献しようとする態度を持つ。⑤⑥	
高 校	○望ましい食習慣が理解できる。自ら献立を立て、調理することができる。①②③	○正しい知識・情報を得て、自らの課題を見つけ栄養バランスの取れた食事を選べる力を身に付ける。 ②③	○食事を通してよい人間関係を構築できるよう工夫するとともに、自然に感謝し環境に配慮した食生活を実践しようとする。 ④⑤⑥	

学年別に整理した資質・能力

食育の視点		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	低学年	○食べ物に興味・関心を持ち、楽しく食事ができる。	○好き嫌いせずに食べることの大切さを考えることができる。 ○正しい手洗いや、良い姿勢でよく噛んで食べることができる	○衛生面に気を付けて食事の準備や後片付けができる。 ○いろいろな食べ物や料理の名前が分かる。	○動物や植物を食べて生きていることが分かる。 ○食事のあいさつの大切さが分かる	○正しいはしの使い方や食器の並べ方が分かる。 ○協力して食事の準備や後片付けができる。	○自分の住んでいる身近な土地でとれた食べ物や、季節や行事にちなんだ料理があることが分かる。
	中学年	○日常の食事に興味・関心を持ち、楽しく食事をすることが心身の健康に大切なことが分かる。	○健康に過ごすことを意識して、様々な食べ物を好き嫌いせずに3食規則正しく食べようとすることができる。	○食品の安全・衛生の大切さが分かる。 ○衛生的に食事の準備や後片付けができる。	○食事が多くの人々の苦労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。 ○資源の有効利用について考える。	○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。	○日常の食事が地域の農林水産物と関連していることが理解できる。 ○地域の伝統や気候風土と深く結び付き、先人によって培われてきた多様な食文化があることが分かる。
	高学年	○日常の食事に興味・関心を持ち、朝食を含め3食規則正しく食事をとることの大切さが分かる。	○栄養のバランスのとれた食事の大切さが理解できる。 ○食品をバランスよく組み合わせることで簡単な献立をたてることができる。	○食品の安全に関心を持ち、衛生面に気を付けて、簡単な調理をすることができる。 ○体に必要な栄養素の種類と働きが分かる。	○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することができる。 ○残さず食べたり、無駄なく調理したりしようとするすることができる。	○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ができる。	○食料の生産、流通、消費について理解できる。 ○日本の伝統的な食文化や食に関わる歴史等に興味・関心をもつことができる。
中学校		○日常の食事に興味・関心を持ち、食環境と自分の食生活との関わりを理解できる。	○自らの健康を保持増進しようとし、自ら献立をたて調理することができる。 ○自分の食生活を見つめ直し、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解できる。	○食品に含まれている栄養素や働きが分かり、品質を見分け、適切な選択ができる。	○生産者や自然の恵みに感謝し食品を無駄なく使って調理することができる。 ○環境や資源に配慮した食生活を実践しようとするすることができる。	○食事を通してより良い人間関係を構築できるよう工夫することができる。	○諸外国や日本の風土、食文化を理解し、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。
高校		○食品に含まれる栄養素の働きがわかり、必要な量、必要な内容の食事を考え取ることができる。	○望ましい食習慣が理解できる。自ら献立を立て、調理することができる。	○衛生面や安全面も考えて食品を選択することができる。	○生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理することができる。	○食事を通してよい人間関係を構築できるとともに、自然に感謝し環境に配慮した食生活を実践しようとする。	○諸外国や日本の食文化を通して自分の食生活が他の地域や諸外国を深く関わっていることを理解する。日本の食文化を継承しようとする。