

## 第5章 教科等における食に関する指導の展開

### 1 食に関する指導の展開

学校における食に関する指導は、給食の時間はもとより教育活動全体を通して行われることが大切です。

各教科、道徳、総合的な学習の時間においては、それぞれ教科等の目標、内容、評価等があることから、それらに沿った食に関する指導の内容を組み込むことが大切です。教科等の特性により関連の程度等は異なりますが、特に小学校家庭科、中学校技術・家庭科の家庭分野、体育科、保健体育科、特別活動において食に関する指導の充実を図ることが望まれます。このほか、社会科、理科、生活科、道徳、総合的な学習の時間においても食に関する指導との関連があります。

#### (1) 食育の視点

児童生徒に当該教科等の目標や内容を身に付けさせ目標がよりよく達成されることを第一義的に考え、その実現の過程に「食育の視点」を位置付け、意図的に指導することが重要です。また、教科等の指導にあたっては、児童生徒が実際に食する学校給食を積極的に活用することが重要です。

#### (2) 課題探究的な学習を取り入れた授業づくり（主体的・対話的で深い学び）

学習指導要領総則において資質・能力の育成に向けた授業改善の視点として、「主体的・対話的で深い学び」が示されました。これは、札幌市がこれまで推進してきた「課題探究的な学習」を取り入れた授業と同様の取組です。

教科等における食に関する指導においても、「食育の視点」で例示された三つの柱に沿った資質・能力を踏まえ「何ができるようになるか」を意識した指導が求められます。目指す資質・能力を確実に育成していくため、関連する教科等の特性を踏まえた見方・考え方を適切に働かせ、6つのセルフチェック（札幌市学校教育の重点参照）の視点から授業改善を進めていくことが重要です。

#### (3) 評価

教科等における食に関する指導では、教科等の目標がよりよく達成されることを第一義的に考えますので、評価は学習指導要領に基づき当該教科等の評価として行います。

食育の推進の評価は、「食育の視点」に示した姿に到達したかどうか、児童生徒の変容等を見取るようにします。児童生徒の変容を「食育の視点」別に整理・蓄積しておくことが重要です。

#### (4) 内容構成

学習指導要領における各教科等での食に関する指導の位置付けを明確にし、学校給食との関連や指導の可能性など整理しています。

- 【ア 教科の目標】…学習指導要領における教科の目標
- 【イ 教科等の特徴】…教科の特徴を紹介
- 【ウ 教科の内容】…食育に関連する内容と単元名
- 【エ 他教科等との関連】…関わりのある他教科を紹介
- 【オ 栄養教諭の関わり方】…当該教科における栄養教諭のかかわり方の例

## (5) 指導

実践に当たっては、栄養教諭が、「食育の視点」を明確にし、それを踏まえて、担任等に資料提供するなど、連携した取組を進めることが望めます。なお、本手引きには、特に食に関する指導にかかわりの深い教科等を中心に、その目標、内容、食に関する指導の進め方などを掲載しましたが、取り上げた教科等以外でも、食育の視点を定めて教科等と連携して指導を進めることができます。

## 2 体育、保健体育（保健領域）

### (1) 小学校

#### ア 目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

#### イ 教科の特徴

体育科は、体育や保健の見方・考え方を働かせ、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践するための資質や能力、健康で安全な生活を営む実践力及びたくましい心身を育てることによって、現在及び将来とも楽しく明るい生活を営むための基礎づくりを目指す教科です。

特に、保健領域では、保健の見方・考え方を働かせ、健康・安全についての基礎的・基本的な内容を、グループ活動や実習などを取り入れながら、実践的に理解することを通して、自らの生活行動や身近な生活環境における課題を把握し、改善できる資質や能力を培います。

体育科における食に関する指導については、健康に関わる食に関する基礎的な内容について実践的に理解させるとともに、健康的な生活習慣の形成に結び付くように配慮することが大切です。

#### ウ 教科の内容

##### [第3学年及び第4学年]

##### (ア) 食に関連する内容

###### G 保健

###### (1) 健康な生活

健康な生活について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活について理解すること。

(イ) 毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。

イ 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。

(2) 体の発育・発達

体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 体の発育・発達について理解すること。

(ウ) 体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること。

イ 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

2 第2の内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。

(10) 保健の内容のうち運動、食事、休養及び睡眠については、食育の視点も踏まえつつ、健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮するとともに、保健を除く第3学年以上の各領域及び学校給食に関する指導においても関連した指導を行うようにすること。

(イ) 単元

【第3学年】

単元名	食育に関する内容
1 けんこうってなに？	学校給食は栄養バランスを考えて作られており、健康の保持・増進、発育に有効であることに触れる。しっかり食べる意欲につなげる。(たのしい食事つながる食育P15 参照)
2 けんこうな1日の生活	朝食を食べる生活リズムについて考えるとよい。(たのしい食事つながる食育P14 参照)

【第4学年】

単元名	食育に関する内容
4 よりよい発育のために	・適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることについて栄養教諭等から話を聞くとよい。 (たのしい食事つながる食育P16 参照) ・体を作るもとになる「たんぱく質」や不足しがちな「カルシウム」、不可欠なビタミンが発育、発達に必要であることを伝えるとよい。今日の給食で具体的な食品を提示するとよい。 (教育課程編成の手引 体育4-24 参照)

【第5学年及び第6学年】

(ア) 食に関連する内容

## G 保健

### (3) 病気の予防

病気の予防について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活について理解すること。

(ア) 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わりあって起こること。

(イ) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。

(ウ) 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。

(オ) 地域では、保健に関わる様々な活動が行われていること。

イ 病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

## (イ) 単元

### 【第6学年】

単元名	食育に関する内容
2 感染症の予防	課題追求している児童に、栄養教諭の専門的な立場から資料の提供や具体的な対策等の支援を行うとよい。(食中毒予防)
3 生活習慣病の予防①	適切な運動、食事、休養及び睡眠が生活習慣病と関わりがあることについて栄養教諭等から話を聞くとよい。情報選択や課題解決の場面で栄養教諭等と連携。生活習慣病予防の1つとして減塩を取り上げるとよい。 (たのしい食事つながる食育P22参照)
8 地域の保健活動	保健所や保健センターの活動について、児童が調べた内容を栄養教諭等が補足説明するとよい。

## エ 他教科等との関連

理科で学習する「人の体のつくりと運動」と関連付け、「調和のとれた食事」をとることの必要性について指導の充実を図ります。

また、体育科で学習した健康に関する内容から生まれた疑問や課題を、総合的な学習の時間において、個人や集団の課題として発展的に学習することも可能です。

## オ 栄養教諭の関わり方

- 「けんこうってなに?」「けんこうな1日の生活」では、学校給食等事例を基にした学習やグループ学習等を取り入れ、第3学年の発達の段階を踏まえて指導します。その際、食事だけを扱うのではなく、1日の生活のリズムに合わせて運動、休養及び睡眠をとることが必要であることを指導します。
  
- 「よりよい発育のために」では、調和のとれた食事とはどのようなものか、学校給食の献立を中心に具体的に分かる教材を生かして指導を行います。また、具体的に分かりやすい図表や資料を準備し、体をよりよく発育・発達させるための食事の仕方について指導を行います。

また、体をつくるもとになるたんぱく質、不足しがちなカルシウム、不可欠なビタミンについては、運動、休養と併せて体の発育・発達に必要であることを理解させます。また初めて栄養素について学習するので、第4学年でも理解できるように分かりやすい教材を準備し、指導します。
  
- 「生活習慣病の予防①」については、日常の問題ある食生活の積み重ねが生活習慣病を引き起こすことがあることについて事例や図表等を示したり、生活行動を改善する具体的な手だてを示したりします。運動、食事、休養及び睡眠については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮して指導します。

また、課題解決的な学習を展開する場合は、課題追究している児童に対して、専門的な立場から資料の提供や具体的な対策等の支援を行います。

## 第6学年 体育（保健領域）指導案（例）

### 1 単元名 「病気の予防」

### 2 単元の目標

- ・病気には様々な原因があることを理解し、予防の必要性を理解することができるようにする。
- ・病気を予防するために、日常生活で健康の保持増進が大切であることを理解することができるようにする。
- ・健康の大切さに気づき、健康の保持増進に進んで取り組もうとすることができるようにする。

### 3 評価規準

- ・病気は様々な原因があることを理解したことを言ったり書き出したりしている。  
(知識・技能)
- ・自己の日常生活を振り返り、健康の保持増進のために生活改善を考えたことをノートなどに記述したりして筋道を立てて伝えあっている。(思考・判断・表現)
- ・健康の大切さに気づき、健康の保持増進に進んで取り組もうとしている。  
(主体的に学習に取り組む態度)

### 4 指導計画(8時間)

- (1) 病気の起こり方・・・1時間
- (2) 感染症の予防・・・1時間
- (3) 生活習慣病の予防・・・2時間(本時1/2時間目)
- (4) 喫煙の害・・・1時間
- (5) 飲酒の害・・・1時間
- (6) 薬物乱用の害・・・1時間
- (7) 地域の保健活動・・・1時間

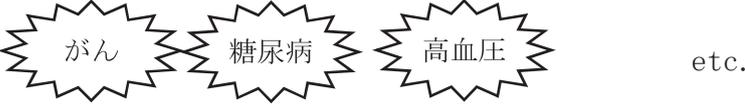
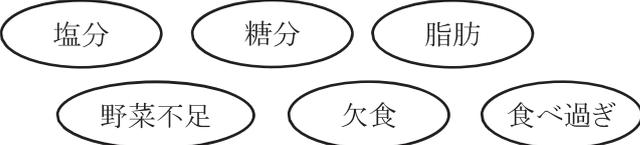
### 5 食育の視点

- ・生活習慣病は、食事や運動などの生活行動が主な要因となって起こることを理解する。  
(心身の健康)
- ・生活習慣病を予防するために、日々の生活の中に適切な運動やバランスの良い食事を取り入れる習慣を身につける。(食事の重要性)

### 6 本時の目標

- ・生活行動が主な要因となって起こる病気があることを理解し、健康の保持増進のために生活を改善する意欲をもち、実行に移す方法を考える。

7 指導展開例

	主な学習活動	教師の関わり
導入	<p>○前時までの学習を振り返る。</p> <p><b>課題：生活習慣病を予防するためにはどんな工夫ができるかな？</b></p>	<p>○疾病(感染症)は、ある程度予防することができることを確認する。</p>
展開	<p>○生活習慣病は、どんな病気なのだろう？</p> <p></p> <p><b>生活習慣病は、健康に良くない自分自身の生活が引き起こす！</b></p> <p>○生活習慣病も感染症のように予防できるのかな？</p> <p></p> <p><b>適度な運動をして、十分な睡眠を取ることは大切だね！</b></p> <p>○生活習慣病を予防するためには食事も関係あるのかな？</p> <p>→偏った食事の例の写真を見せて、それらの写真のような食事を摂ると、どのような病気につながるか考える。</p> <p>→また、それらの食事の写真には何が不足しているか考える。</p> <p></p> <p><b>生活習慣病予防のために、食事は大切なんだね！</b></p> <p>○自分の普段の生活を振り返ってみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・適度な運動</li> <li>・十分な睡眠</li> <li>・バランスの良い食事</li> </ul>	<p>○糖尿病(I型)等の様に生活習慣とは関わりが無いケースもあることを説明する。</p> <p>○生活習慣病と呼ばれている疾病の原因を考えさせる。</p> <p>○塩分や糖分の取り過ぎ、野菜不足などいろいろなことが関わっていることを栄養教諭が説明する。</p> <p>○できていること、できていないことを整理できるようにする。</p>
まとめ	<p><b>生活習慣病を予防するためには食生活を含め、良い生活習慣が大切。</b></p> <p>○生活習慣病を防ぐために、これから実行したいことをまとめよう。</p>	<p>○理由も説明できるようにする。</p>

## 8 他教科との関わり

家庭科の題材「できることを増やしてクッキング」「こんだてを工夫して」の中で、健康の保持増進のための食生活と関連づけて理解を深める。

## (2) 中学校

### ア 目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

### イ 教科の特徴

保健体育科は、体育や保健の見方・考え方を働かせ、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するための資質や能力、健康で安全な生活を営む実践力及びたくましい心身を育てることによって、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにすることを目指す教科です。

特に、保健分野では、保健の見方・考え方を働かせ、健康・安全についての科学的理解を通して、生徒が現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、的確な思考・判断を行うことができるよう、自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成します。

保健体育科（保健分野）における食に関する指導については、健康に関わる食に関する内容について、科学的に理解させるとともに、健康的な生活習慣の形成に結び付くように配慮することが大切です。

### ウ 教科の内容

#### (ア) 食に関連する内容

##### 2 内容

##### (1) 健康な生活と疾病の予防

健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。

(イ) 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。

(ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

### 3 内容の取扱い

(3) 内容の(1)のアの(イ)及び(ウ)については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くように配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康との関わりについて取り扱うことにも配慮するものとする。また、がんについても取り扱うものとする。

#### 第3 指導計画の作成と内容の取扱い

2 第2の内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。

(6) 第1章総則の第1の2の(3)に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。

### (イ) 単元

単元名	食育に関する内容
保健① 調和のとれた生活 ・食事と健康	朝食、野菜摂取、減塩の大切さを取り入れる。(給食の工夫)
保健③ 生活習慣の健康への影響 ・生活習慣病の予防 ・がんとその予防	適正な食事の量や質の理解が深まるよう補足する。 疾病の予防と食事とのかかわりについて知らせ、自分の生活に生かすことができるようにする。

### エ 他教科等との関連

技術・家庭科(家庭分野)の「食生活」において、食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量について学習したことと関連付け、生活行動・生活習慣と健康を学習し、規則正しい食生活について考えさせるなど、健康の保持増進のための食事のとり方について理解を深めます。

### オ 栄養教諭の関わり方

- 「食事と健康」で、学校給食の献立を教材として、年齢や運動量に応じた栄養素のバランスや食事の量について専門的な知識を生かした指導を行います。
- 「生活習慣病の予防」や「がんとその予防」について、塩分や脂質を控えた学校給食の献立を教材として活用したり、生徒に分かりやすく説明する具体的な教材を工夫したり、実験や実習等を取り入れたりした指導を行います。
- 食生活と健康で、学校給食の献立を教材として、年齢や運動量に応じた栄養素のバランスや食事の量について専門的な知識を生かした指導を行います。

## 第1学年 保健体育科指導案（例）

### 1 単元名 調和のとれた生活「食事と健康」（第1学年）

#### 2 単元の目標

- ・生活習慣と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活、健康とのかかわりを理解することができるようにする。
- ・自分の日頃の生活を振り返り、望ましい生活習慣を送るための課題を発見し、解決方法を考え適切な判断をできるようにする。
- ・健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康に関心を持ち、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組むことができるようにする。

#### 3 評価規準

- ・食事には、健康な身体をつくるとともに、運動によって消費されたエネルギーを補給する役割があること、また年齢や運動量に応じた栄養素のバランスや食事の量などに配慮する必要があることについて理解したことを言ったり書き出したりしている。（知識・技能）
- ・健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活と比較したりすることにより、課題の解決方法を選択したりしている。（思考・判断・表現）
- ・健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

#### 4 指導計画（全4時間）

- （1）健康の成り立ち・・・1時間
- （2）運動と健康・・・1時間
- （3）食事と健康・・・1時間（本時）
- （4）休養・睡眠と健康・・・1時間

#### 5 食育の視点

- ・心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい食生活について理解することができる。（食事の重要性）
- ・習得した知識を自分の生活と関連づけて、健康的な食習慣について考え自ら管理していく力を身に付ける。（心身の健康）

#### 6 本時の目標

- ・食事の役割や栄養素、エネルギーの過不足によって起こる健康問題について理解できるようにし、健康によい食事の仕方を知る。
- ・自身の食生活の改善点を発見し、解決方法を考えることができるようにする。

7 指導展開例

	生徒の学習内容・活動等	教師の関わり	留意点・評価
導 入	○本時の学習内容を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段の朝食で食べているものを交流させる。</li> <li>・交流内容から改善点を見つけ本時のねらいをつかませる。</li> </ul>	
健康を保つためには、どのような食生活を送ると良いのだろうか。			
展 開	<p>○資料①「朝食と健康状態の関係」を見て考え、交流する。</p> <p>○栄養素の体での役割を振り返る。栄養素およびエネルギーの過不足が体に与える影響について理解する。ワークシートに記入。</p> <p>○バランスの良い食事を摂取する方法を理解する。</p> <p>○適切なエネルギー量の摂取と規則正しい食事について、どのようなことに気をつけることが大切かグループで交流しあい、発表する。</p> <p>○Aさんのある日の食生活について、正しいものには○正しくないものには×をつける。×のものには改善点を書く。ワークシートに記入。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食をとると、体温が上がり体が目覚めること、とらないと、午前中だるい、眠いなどの体調不良が現れることを説明する。</li> <li>・「食事の役割」を読み、5大栄養素についてや、栄養素、エネルギーの過不足により起きる問題について、資料③を使って体への影響を整理する。</li> <li>・資料②を見ながら、バランスの良い食事について整理する。</li> <li>・資料④を使いながら、1日に必要なエネルギー量について説明する。</li> <li>・規則正しい食事の重要性について整理する。チェック表と照らし合わせて現状を把握させ、改善につなげられるように誘導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養素とその働き、過不足による体への影響について理解しているか。</li> <li>・どのような食事が健康によいかについて考えられているか。</li> </ul>

ま と め	健康の保持・増進のためには、バランスのとれた食事と適切な食習慣が大切。	
	○自身の食生活を振り返り、学習のまとめに取り組む。	・本時のまとめを行う。

#### 8 他教科との関わり

家庭科の単元「衣食住の生活」において、食事の役割や健康への影響、中学生の成長に必要な栄養素と食品のとり方や日常食の調理などと関連付けて理解を深めることができる。

### 3 家庭、技術・家庭

#### (1) 小学校

##### ア 目標

生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、生活をよりよくしようと工夫する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 家族や家庭、衣食住、消費や環境などについて、日常生活に必要な基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。
- (2) 日常生活の中から問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなど、課題を解決する力を養う。
- (3) 家庭生活を大切にしている心情を育み、家族や地域の人々との関わりを考え、家族の一員として、生活をよりよくしようと工夫する実践的な態度を養う。

##### イ 教科の特徴

家庭科では、生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、生活をよりよくしようと工夫する資質・能力を育成します。そのため、一人一人の児童が自分を生かすことができるように、題材構成や使用する教材を個に応じた工夫したり、問題解決的な学習により個に応じた課題を選択し追究したりするなど、弾力的な学習ができるようにすることが重要です。

また、食生活を家庭生活の中で総合的に捉えるという家庭科の特質を生かし、家庭や地域との連携を図りながら健康で安全な食生活を実践するための基礎を培います。中学校との系統性を図り、食事の役割、調理の基礎、栄養を考えた食事などの基礎的・基本的な知識及び技能を確実に習得して、生活や学習の基盤となる食育を一層推進します。

##### ウ 教科の内容

###### [ 第5学年及び第6学年 ]

###### (ア) 食に関連する内容

###### 2 内容

###### B 衣食住の生活

次の(1)から(6)までの項目について、課題をもって、健康・快適・安全で豊かな食生活、衣生活、住生活に向けて考え、工夫する活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

###### (1) 食事の役割

ア 食事の役割が分かり、日常の食事の大切さと食事の仕方について理解すること。

イ 楽しく食べるために日常の食事の仕方を考え、工夫すること。

###### (2) 調理の基礎

ア 次のような知識及び技能を身に付けること。

(ア) 調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画について理解すること。

(イ) 調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及び加熱用調理器具の安全な取扱いについて理解し、適切に使用できること。

(ウ) 材料に応じた洗い方、調理に適した切り方、味の付け方、盛り付け、配膳及び後片付けを理解し、適切にできること。

(エ) 材料に適したゆで方、いため方を理解し、適切にできること。

(オ) 伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方を理解し、適切にできること。

イ おいしく食べるために調理計画を考え、調理の仕方を工夫すること。

### (3) 栄養を考えた食事

ア 次のような知識を身に付けること。

(ア) 体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解すること。

(イ) 食品の栄養的な特徴が分かり、料理や食品を組み合わせるとる必要があることを理解すること。

(ウ) 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解すること。

イ 1食分の献立について栄養のバランスを考え、工夫すること。

## 2 内容の取扱い

(2) 内容の「B衣食住の生活」については、次のとおり取り扱うこと。

イ (2)のアの(エ)については、ゆでる材料として青菜やじゃがいもなどを扱うこと。(オ)については、和食の基本となるだしの役割についても触れること。

ウ (3)のアの(ア)については、五大栄養素と食品の体内での主な働きを中心に扱うこと。(ウ)については、献立を構成する要素として主食、主菜、副菜について扱うこと。

エ 食に関する指導については、家庭科の特質に応じて、食育の充実に資するよう配慮すること。また、第4学年までの食に関する学習との関連を図ること。

## 第3 指導計画の作成と内容の取扱い

3 実習の指導に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

(3) 調理に用いる食品については、生の魚や肉は扱わないなど、安全・衛生に留意すること。また、食物アレルギーについても配慮すること。

## (イ) 題材

### 【第5学年及び第6学年】

題材名	食育に関する内容
食べて元気に	◎ごはんと味噌汁の調理から、日本の食文化につなげる。(たのしい食事つながる食育P25 参照) ◎五大栄養素と食品の体内での主な働きについて栄養教諭等と連携する。(たのしい食事つながる食育P19 参照) ◎家庭での実践や給食の献立(味噌を使った郷土料理)につなげる。 ○食事の役割や食事の仕方については、例えば家庭の食事や学校給食などについて振り返り、おいしかったことや楽しかったことを話し合ったり、なぜ食べるのかについて考えたりする。 (教育課程編成の手引 家庭5年-9 参照)
できることを増やしてクッキング 朝食に生かそう	学校給食の献立を参考に主食とおかずの組合せについて確認する。 (たのしい食事つながる食育P23、24 参照)
こんだてを工夫して どのような料理や食品を組み 合わせて食べるとよいだろう 1食分のこんだてを立てよう	1食分の献立について、栄養教諭と連携しバイキング給食などで実践する。(たのしい食事つながる食育P20 参照) 家庭の食事につなげる。 (教育課程編成の手引 家庭6年-9 参照)

## エ 他教科等との関連

- 体育科の第3学年及び第4学年における健康によい生活に関する学習、第4学年までの食育に関する学習を振り返り、食事の役割や日常の食事の大切さや食事の仕方についての理解を深めます。
- 理科の第5学年における植物の種子の中の養分に関する学習で扱うでんぷんとの関連を図り、でんぷんは炭水化物の一つであることに触れて指導することもできます。

## オ 栄養教諭の関わり方

- 給食に用いられている食品、献立の工夫、給食ができるまでの過程、児童の給食の摂取状況及び課題などについて説明したり、食品を実際に見せることにより、児童の日常の食事への関心を一層高めたりして、栄養のバランスを考えた食事のとり方の理解を深めます。

- 給食の献立を取り上げながら、食品の種類や組み合わせ、健康に良い食事のとり方などについて説明したり、児童の作成した1食分の献立に具体的なアドバイスを言ったりします。

また、児童の作成した1食分の献立を、給食の献立の中に組み込むことなど児童の食事作りへの関心を高めます。
- 給食における衛生管理の取組や工夫について知らせ、調理に必要な用具や食器の衛生的な取扱い及び加熱調理器具の安全な取扱い方等の具体的なアドバイスを通して、基礎的な取扱いについて理解させます。
- 日常の食事の仕方については、児童の日常の生活の中から、人と共に楽しく食べるためのマナーや食卓の工夫について問題を見だし、課題を設定するようにします。
- 伝統的な日常食である米飯及びみそ汁については、和食のだしは、煮干しや昆布、かつお節など様々な材料からとることに触れ、だしをとって作ったみそ汁とだしをとらずに作ったみそ汁を比較し、だしの役割について話し合う活動を取り入れるなど、みそ汁にだしを使うことで風味が増すことを理解できるようにします。
- 体に必要な栄養素の種類とその主な働きについては、名称や働きを覚えることだけに重点を置くのではなく、体に必要な栄養素を食事によってとっていることに気付き、栄養を考えて食事をとることの大切さが分かるようにします。
- 1食分の献立作成の方法については、献立を構成する要素として主食、主菜、副菜を扱い、これらの組合せで1食分の食事が構成されていることが分かるようにします。また、主食、主菜、副菜などの組合せを考え、それぞれの料理に含まれる食品を三つのグループに分けて栄養バランスを確認し、必要に応じて料理や汁物の実などを工夫すればよいことを理解できるようにします。例えば、主菜、副菜を例示の中から選択し、献立に含まれる食品を三つのグループに分けて栄養バランスを確認する活動などが考えられます。

## 第6学年 家庭科指導案（例）

### 1 題材名 「できることを増やしてクッキング」

### 2 題材の目標

- ・調理に適した切り方、味の付け方、盛り付け、後片付け、材料に適したいため方や、料理や食品を組みあわせてとる必要があることを理解し、それらに係る技能を身に付ける。
- ・ごみを減らす工夫、食事の役割などについて課題を見だし、解決方法を考え実践を評価・改善し、考えたことを表現するなど、課題を解決する力を身につける。
- ・いためる調理を工夫してバランスのとれた朝食づくりに生かすことができる。

### 3 評価規準

- ・材料に適した切り方や、いため方について理解しているとともに、適切にできる。  
（知識・技能）
- ・ごみを減らす工夫、食事の役割などについて課題を見だし、解決方法を考え表現している。（思考・判断・表現）
- ・材料に適したいため方について課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

### 4 指導計画(8時間)

- (1) ゆでるといためるはどう違うのだろう・・・0.5時間
- (2) いためておかずを作ろう・・・5.5時間
- (3) 朝食に生かそう・・・2時間(本時 1/2時間目)

### 5 食育の視点

- ・朝食の役割と、毎日摂ることの大切さを理解する。（食事の重要性）
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせることでバランスの良い朝食を考えることができる。（食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力）

### 6 本時の目標

- ・主食・主菜・副菜が揃った朝食を摂ることの必要性や、調理方法を理解しているとともに、適切にできる。

7 指導展開例

	主な学習活動	教師の関わり
導入	<p>○前時までの学習を振り返る。</p> <p>今まで学んだ調理方法を活用することができるかな？</p>	<p>○茹でる、いためる調理方法について確認し、利点を整理する。</p>
展開	<p>○朝食をイメージしてみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間があまりないかな？</li> <li>・あまりたくさん食べられないかもしれない。</li> </ul> <p>○朝食の実態を見てみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を食べている人が多い。</li> <li>・おかずをあまり食べていない。</li> </ul>	<p>○毎日の朝の様子をイメージさせ、カードに書かせる。</p> <p>○5年時に実施した「食生活調査」のデータを提示する。5年生の時に学習した、栄養の3つの食品グループに色分けさせたりすることで、朝食における課題を共有する</p>
展開	<p>○朝食の役割について考えよう。</p> <p>体を温める      体が目覚める      エネルギー源</p> <p>○主食だけの朝食でも大丈夫かな？</p> <p>・エネルギー源があれば大丈夫      →      なぜ？</p> <p>・おかずがあった方がよい</p> <p>○おかずの役割って何だろう？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食をおいしく食べるため。</li> <li>・主食がエネルギーになるのを助けるため。</li> <li>・主食だけではできない働き。</li> </ul> <p>主食だけでなく副食(主菜・副菜)も大切なんだね！</p> <p>○おかずを食べるためには？</p> <p>・量      →      手軽にできるおかず</p> <p>・調理方法</p>	<p>○サーモグラフィーでの体温変化の画像等、データを提示する。</p> <p>○副食が必要か否かについて、その理由も説明できるようにする。</p> <p>○栄養教諭(栄養士)が代謝のためにビタミン等が必要なこと、ビタミン類の中には体内で貯められないものがあること等を説明する。</p> <p>○朝食のイメージ、実態から考えられるようにする。</p>
まとめ	<p>主食・主菜・副菜が揃う朝食を作るためには、手軽に調理できることが大切。</p> <p>○手軽におかずを用意するための方法をまとめてみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の朝食の改善点を考える</li> </ul>	<p>○今まで学習した調理方法の利点を提示する。</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>・前日の夕食の残りを活用</li><li>・手軽にできる調理方法 → いためる</li></ul>	
--	---	--

#### 8 他教科との関わり

保健体育の単元「生活習慣病の予防①」の中で、生活習慣病予防のためにはバランスの良い食事や生活リズムが重要であることに朝食を関連づけて理解を深める。

## (2) 中学校 (家庭分野)

### ア 目標

生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 家族・家庭の機能について理解を深め、家族・家庭、衣食住、消費や環境などについて、生活の自立に必要な基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。
- (2) 家族・家庭や地域における生活の中から問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなど、これからの生活を展望して課題を解決する力を養う。
- (3) 自分と家族、家庭生活と地域との関わりを考え、家族や地域の人々と協働し、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う。

### イ 教科の特徴

技術・家庭科（家庭分野）では、生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、生活を工夫し創造する資質・能力を育成します。そのため、生徒が家族・家庭や衣食住、消費・環境などの内容について個別に捉えるだけでなく、生活全体を見通し、総合的に捉えて課題を解決する方法を見いだすなど、よりよい生活の実践や社会の構築に向けて学習を進めていくことが重要です。技術・家庭科（家庭分野）の学習は、小学校家庭科の学習を踏まえ、その系統性を考慮しながら指導する必要があります。

また、食生活を家庭生活の中で総合的に捉えるという技術・家庭科（家庭分野）の特質を生かし、家庭や地域との連携を図りながら健康で安全な食生活を実践するための基礎を培います。小学校における学習を踏まえ、他教科等との連携や学校給食との関連、高等学校家庭科との系統性を図るとともに、基礎的・基本的な知識及び技能を確実に習得し食育を一層推進します。

### ウ 教科の内容

#### (ア) 食に関連する内容

##### B 衣食住の生活

次の(1)から(7)までの項目について、課題をもって、健康・快適・安全で豊かな食生活、衣生活、住生活に向けて考え、工夫する活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

##### (1) 食事の役割と中学生の栄養の特徴

ア 次のような知識を身に付けること。

- (ア) 生活の中で食事が果たす役割について理解すること。
- (イ) 中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康によい食習慣について理解すること。
- イ 健康によい食習慣について考え、工夫すること。

(2) 中学生に必要な栄養を満たす食事

- ア 次のような知識を身に付けること。
- (ア) 栄養素の種類と働きが分かり、食品の栄養的な特質について理解すること。
- (イ) 中学生の1日に必要な食品の種類と概量が分かり、1日分の献立作成の方法について理解すること。
- イ 中学生の1日分の献立について考え、工夫すること。

(3) 日常食の調理と地域の食文化

- ア 次のような知識及び技能を身に付けること。
- (ア) 日常生活と関連付け、用途に応じた食品の選択について理解し、適切にできること。
- (イ) 食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理について理解し、適切にできること。
- (ウ) 材料に適した加熱調理の仕方について理解し、基礎的な日常食の調理が適切にできること。
- (エ) 地域の食文化について理解し、地域の食材を用いた和食の調理が適切にできること。
- イ 日常の1食分の調理について、食品の選択や調理の仕方、調理計画を考え、工夫すること。

3 内容の取扱い

- (3) 内容の「B衣食住の生活」については、次のとおり取り扱うものとする。
- イ (1) のア(ア) については、食事を共にする意義や食文化を継承することについても扱うこと。
- ウ (2) のア(ア) については、水の働きや食物繊維についても触れること。
- エ (3) のア(ア) については、主として調理実習で用いる生鮮食品と加工食品の表示を扱うこと。(ウ) については、煮る、焼く、蒸す等を扱うこと。また、魚、肉、野菜を中心として扱い、基礎的な題材を取り上げること。(エ) については、だしを用いた煮物又は汁物を取り上げること。また、地域の伝統的な行事食や郷土料理を扱うこともできること。
- オ 食に関する指導については、技術・家庭科の特質に応じて、食育の充実に資するよう配慮すること。

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

- 3 実習の指導に当たっては、施設・設備の安全管理に配慮し、学習環境を整備するとともに、火気、用具、材料などの取扱いに注意して事故防止の指導を徹底し、安全と衛生に十分留意するものとする。〈中略〉また、調理実習については、食物アレルギーにも配慮するものとする。

## (イ) 題材

題材名	食育に関する内容
食事の役割と食習慣	心身の成長や健康の保持増進と食事の関連性を知らせる。 朝食を含む食事の必要性を理解できるようにする。
中学生に必要な栄養を満たす食事	給食の献立を活用する。(主食主菜、副菜の組み合わせを参考) 概量について、具体的に示す。
さまざまな食品とその選択	食品表示(栄養成分表示、食品添加物、アレルギー物質、期限など)の理解と用途に応じた選択ができるよう促す。 給食を学習の切り口に利用する。
日常食の調理	食品の衛生と安全についての理解や情報を活用できるように促す。
地域の食文化	地域の食文化や郷土料理の学習の中で、給食の献立を活用する。(地産地消、郷土料理)
1日分の献立	これまでの食の知識を生かし簡単な食事(朝食)の用意ができるよう実践につなげる。
献立づくり	給食の献立の立て方を参考にする。
持続可能な社会	フードリサイクルやフェアトレード等との関連を考えるよう促す。 SDGs とのかかわりについて考えるよう促す。

## エ 他教科等との関連

「食事の役割と食習慣」や「中学生に必要な栄養を満たす食事」の学習では、特別活動における学級活動(2)オ「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」の学習や理科[第2分野]「生物の体のつくりと働き」や保健体育科[保健分野]「生活習慣の健康への影響」の学習と関連を図ると効果的です。

## オ 栄養教諭の関わり方

- 給食に用いられている食品、献立の工夫、給食ができるまでの過程、生徒の給食の摂取状況及び課題などについて説明したり、食品を実際に見せたりすることにより、生徒の日常食や地域の食材への関心を高めたり、中学生の時期の健康と食事との関わりについての理解を一層深めたりします。
- 給食の献立を取り上げながら、中学生の時期の栄養や食品の組み合わせ、日常食としてふさわしい料理について説明したり、1日分の献立作成の方法や、作成した献立に具体的なアドバイスを行ったりします。また、生徒の作成した献立を、給食の献立の中に組み込むことなどにより、生徒の献立作成への意欲

や関心を一層高めます。

- 給食における食中毒予防のための衛生管理の取組や工夫について知らせ、調理実習で使用する食材や用具、食器の安全で衛生的な取扱いについての理解を一層深めます。また、食物アレルギーを有する生徒がいる場合は、材料にアレルギーの原因となる物質を含む食品がないかなどを確認し、事故の防止に努めるようにします。

### (3) 中学校 (技術分野)

#### ア 目標

技術の見方・考え方を働かせ、ものづくりなどの技術に関する実践的・体験的な活動を通して、技術によってよりよい生活や持続可能な社会を構築する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 生活や社会で利用されている材料、加工、生物育成、エネルギー変換及び情報の技術についての基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付け、技術と生活や社会、環境との関わりについて理解を深める。
- (2) 生活や社会の中から技術に関わる問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、製作図等に表現し、試作等を通じて具体化し、実践を評価・改善するなど、課題を解決する力を養う。
- (3) よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けて、適切かつ誠実に技術を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う。

#### イ 教科の特徴

技術・家庭科技術分野においては、社会、環境及び経済といった複数の側面から技術を評価し具体的な活用方法を考え出す力や、目的や条件に応じて設計したり、効率的な情報処理の手順を工夫したりする力の育成について課題があるとの指摘があります。また、社会の変化等に主体的に対応し、よりよい生活や持続可能な社会を構築していくため、技術の発達を主体的に支え、技術革新を牽引することができるよう、技術を評価、選択、管理・運用、改良、応用することが求められます。

実践的・体験的な活動を通して、生活や社会で利用されている技術についての基礎的な理解を図り、それらに係る技能を身に付けるとともに、生活や社会の中から技術に関わる問題を見いだして課題を設定しそれを解決する力や、よりよい生活や持続可能な社会の構築に向けて、適切かつ誠実に技術を工夫し創造しようとする態度等を育成します。

#### ウ 教科の内容

##### (ア)食に関連する内容

##### B 生物育成の技術

- (1) 生活や社会を支える生物育成の技術について調べる活動などを通して、次

の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 育成する生物の成長、生態の特性等の原理・法則と、育成環境の調節方法等の基礎的な技術の仕組みについて理解すること。

(2) 生活や社会における問題を、生物育成の技術によって解決する活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 安全・適切な栽培又は飼育、検査等ができること。

(3) これからの社会の発展と生物育成の技術の在り方を考える活動などを通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 生活や社会、環境との関わりを踏まえて、技術の概念を理解すること。

### (イ) 題材

題材名	食育に関する内容
生活や社会と生物育成の技術 ・生活や社会を支える生物育成の技術	教材園においてフードリサイクル堆肥を活用し、育成する生物の成長、生態の特性等の原理・法則と、育成環境の調整方法等を理解する。
さまざまな生物育成の技術 ・作物栽培の技術	フードリサイクル堆肥の成分等を活用し、技術に込められた問題解決の工夫について考える。
生物育成の技術による問題解決	フードリサイクルの仕組みについて理解するとともに、育成環境の調節方法を構想して育成計画を立て、栽培の過程や結果の評価、改善及び修正について考え関連付ける。

### エ 他教科等との関連

理科[第2分野] 「(3)生物の体のつくりと働きの(イ)植物の体のつくりと働き」や、「(ア)生物と環境 自然界のつり合い」の学習と関連を図ります。

### オ 栄養教諭の関わり方

○ フードリサイクル堆肥の成分等を説明し、残量の多い給食との関連を伝えます。また、生活や社会における環境等の事象を生物育成の技術との関わり方の視点で捉え、作物等を育成・消費する際の安全性、生産の仕組みや環境への負荷、経済性などに着目するよう促します。

## 第2学年 技術・家庭科(家庭分野)指導案(例)

- 1 題材名 衣食住の生活「中学生に必要な栄養を満たす食事」  
～③栄養バランスを目で見て判断～(第2学年)
- 2 題材の目標
  - ・栄養素の種類と働きがわかり、食品群別摂取量の目安について理解する。
  - ・自分の活動と食生活について問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。
  - ・よりよい生活の実現に向けて、中学生に必要な食品の種類や概量をもとに、1日分の献立について、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとする。
- 3 評価規準
  - ・栄養素の種類と働きがわかり、食品群別摂取量の目安について理解していることを言ったり書き出したりしている。(知識・技能)
  - ・自分の活動と食生活について問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。(思考・判断・表現)
  - ・よりよい生活の実現に向けて、中学生に必要な食品の種類や概量をもとに、1日分の献立について、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)
- 4 指導計画(全6時間)
  - (1) 食事の役割と食習慣・・・・・・・・・・2時間
  - (2) 中学生に必要な栄養を満たす食事・・4時間(本時4時間目)
- 5 食育の視点
  - ・健康と規則正しい食事のとり方や、中学生に必要な栄養量について理解することができる。(心身の健康)
  - ・1回の食事を目で見て栄養のバランスがとれているか判断できるようにする。(食事の重要性)
  - ・健康を維持するために1日に必要な食品の種類と概量について考えることができる。(食品を選択する能力)
- 6 本時の目標
  - ・中学生の1日に必要な食品の種類や概量がわかり、1回の食事を目で見て栄養バランスが取れているか判断できるようにする。

7 指導展開例

	生徒の学習内容・活動等	教師の関わり	留意点・評価
導入	○前時までの内容を振り返り、本時の学習内容を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の食事では、心身の健康のために栄養のバランスについて考えながら食べることが大切である。</li> <li>そのためにはどんなことに気をつけると良いだろうか。</li> </ul>	
<p>栄養バランスがとれている食事の見分け方を見つけよう。</p>			
展開	<p>○複数の弁当写真（市販品、手作り品も含む）を見て、食べたい弁当と、栄養バランスがいいと思う弁当を理由も考えて意見交流する。</p> <p>○班ごとに複数の弁当写真を振り分けて、ワークシートに6つの基礎食品群に分類し、重さについても記入する。</p> <p>○分析した弁当の栄養バランスの良いところ、悪いところを見分けたポイントや考えを班ごとに発表し意見交流する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・複数の弁当写真を掲示する。（準備する弁当写真は、中学生が好むものと、栄養バランスのよいものと数種類用意する。写真の裏に、食品ごとの重さを計量して記入しておく。）</li> <li>・「見える油脂」と「見えない油脂」があることを説明する。</li> <li>・全員が分類、計算できるように、6つの基礎食品群の見分け方を個別に支援する。</li> <li>・6つの基礎食品群が含まれているかどうか、また、食品群別摂取量のめやすとも比較し、バランスがとれているかどうかの整理をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランスがいいことの原因を考えているか。</li> <li>・6つの基礎食品群に分類することができるか。</li> <li>・食品群別摂取量のめやすについて考えているか。</li> </ul>
まとめ	<p>栄養バランスがとれている食事かどうかは、使われている食品群とその量を確認したり、野菜が入っているどりがよくなっているかなどを見分けることが大切。</p>		
	○食べたい弁当と栄養のバランスのとれ	・栄養バランスの視点	

	<p>た弁当を比較し、栄養バランスのいい1回の食事の見分け方を考え、ワークシートにまとめる。</p> <p>○次回は、食品の特徴や選択の方法について考えていくことを確認する。</p>	<p>で自分のし好を見直し、今後の食事のとり方を工夫する必要性に気づくようにする。</p>	
--	---	---	--

#### 8 他教科との関わり

保健体育の単元「調和のとれた生活」において、バランスのとれた食事の重要性、中学生の成長に必要な栄養素と食品のとり方などについて関連付けて、理解を深めることができる。

## 4 生活

### ア 目標

具体的な活動や体験を通して、身近な生活に関わる見方・考え方を生かし、自立し生活を豊かにしていくための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 活動や体験の過程において、自分自身、身近な人々、社会及び自然の特徴やよさ、それらの関わり等に気付くとともに、生活上必要な習慣や技能を身に付けるようにする。
- (2) 身近な人々、社会及び自然を自分との関わりで捉え、自分自身や自分の生活について考え、表現することができるようにする。
- (3) 身近な人々、社会及び自然に自ら働きかけ、意欲や自信をもって学んだり生活を豊かにしたりしようとする態度を養う。

### イ 教科の特徴

生活科は、児童の身近な生活圏を学習の場や対象とし、児童が具体的な活動や体験を通して、それらを自分との関わりにおいて一体的に捉えるとともに、自分自身の成長に気付いていくことで、「自立し生活を豊かにしていく」教科です。そのために、児童の思いや願いを実現していく過程を重視します。特に、直接体験による対象との関わりや、振り返り、表現する活動によって気付きの質を高める指導を大切にします。

食に関する指導においても、食事や睡眠などに関する習慣や技能を身に付けることで、規則正しく健康に気を付けて生活できるようにします。また、自分で野菜を育て、食べる活動などを通して、食の安全や命の大切さについて考えます。生活科の学習は、食に関する理解を、より身近に実感をもって深めることにつながります。

### ウ 教科の内容

#### (ア) 食に関連する内容

[学校、家庭及び地域の生活に関する内容]

- (2) 家庭生活に関わる活動を通して、家庭における家族のことや自分でできることなどについて考えることができ、家庭での生活は互いに支え合っていることが分かり、自分の役割を積極的に果たしたり、規則正しく健康に気を付けて生活したりしようとする。
- (3) 地域に関わる活動を通して、地域の場所やそこで生活したり働いたりしている人々について考えることができ、自分たちの生活は様々な人や場所と関わっていることが分かり、それらに親しみや愛着をもち、適切に接したり安全に生活したりしようとする。

[身近な人々、社会及び自然と関わる活動に関する内容]

- (5) 身近な自然を観察したり、季節や地域の行事に関わったりするなどの活動を通して、それらの違いや特徴を見付けることができ、自然の様子や四季の変化、季節によって生活の様子が変わること気付くとともに、それらを取り入れ自分の生活を楽しくしようとする。
- (7) 動物を飼ったり植物を育てたりする活動を通して、それらの育つ場所、変化や成長の様子に関心をもって働きかけることができ、それらは生命をもっていることや成長していることに気付くとともに、生き物への親しみをもち、大切にしようとする。

### (イ) 単元

単元名	食育に関する内容
きょうから1ねんせい	給食の準備、後片づけをとおして友達と仲良く食べることができるようにする。(たのしい食事つながる食育P 1 参照) (教育課程編成の手引 生活1年-1 参照)
みんなの1日をしらべよう	早寝、早起きなどの生活リズムを見直すことで、元気に過ごそうとする気持ちをもたせる。
めざせ 野さい作り名人 野さいをそだてよう せ話をしよう しゅうかくしよう	栽培活動を通して野菜に興味・関心をもつ。自分で育てることで感謝して食べようとする意欲をもつ。(たのしい食事つながる食育P 5 参照) 家庭の食事につなげる。

### エ 他教科等との関連

道徳「いきているって」と関連させ、植物の世話を通し生命の営みを実感させたり、自分の生活を振り返るに当たっては、道徳「みんないきてる」と関連させたりして指導の充実を図ります。

### オ 栄養教諭の関わり方

- 学校の施設の様子や学校生活を支えている人々などについて考える際、給食室や調理員等との関わりなどを取り上げることが考えられます。学校の探検等を通して学校給食の調理場や配膳室の設備や調理等に関わる人々の存在や役割、それらが安全や衛生を守り支えていることについて分かりやすく説明します。
- 学校給食における食材選択の方法や、献立作成の工夫について分かりやすく

説明します。

- 学校給食に使用した地域の特産物や農作物を実際に見せることで、食事への関心を一層高めたり、調和のよい食事のとり方を具体的に指導したりします。
- 地域の特産物が給食に利用されていることを、地場産業の活用など地域の人々の取組と関連させながら、児童の発達の段階に合わせて紹介します。
- 児童が家庭での食に関わる自分の生活、例えば家族と一緒に食事をしたり、料理の手伝いなどをしたりしたことを振り返ります。その際、絵日記やカルタなどに表すことを通して、食事の喜びや楽しさに気付くようにします。
- 食べ物の好き嫌いが減り、給食で食べる量が増えたことに気付いたり、料理の手伝いに挑戦したりして、食事の楽しさや自分の成長に気付くようにします。