

栄養教諭のためのカリキュラム

～学校教育における食育の
明確な位置づけをめざして～



公益社団法人 全国学校栄養士協議会

< 目 次 >

I	栄養教諭の位置づけ	4
II	学校における食育の位置づけ	6
III	食に関する指導全体計画	8
IV	各教科等の年間授業時数	10
V	食に関する指導と教科との関連	11
VI	食育でめざす学年別目標と指導の内容	12
VII	1. 目標にそった学年別指導内容の事例一覧(小学校) …	14
	○ 小学校における指導事例指導案	
	2. 目標にそった学年別指導内容の事例一覧(中学校) …	41
	○ 中学校における指導事例指導案	
	3. 朝食指導の事例 ～小学校6年間を通して～ …	59
VIII	学校教育における食育の明確な位置づけをめざして …	72

Ⅶ 1. 目標にそった学年別指導内容の事例一覧【小学校】

学年 食育の視点	1年			2年			3年		
	教科・領域	時間	具体的な内容	教科・領域	時間	具体的な内容	教科・領域	時間	具体的な内容
① 食事の重要性	生活	1	がっこうだいすき	生活	1 (随時)	おいしいやさいになあれ	保健	1	けんこうによい1日の生活
	学活	1	朝ごはんを食べよう	学活	1	朝ごはんは一日のパワーのもと	学活	1	早寝早起き朝ごはん
② 心身の健康	生活	1	みんなだいすき	学活	1	「かむ」ことのひみつを見つけよう	学活	1	食べ物の3つの働きを知ろう
	学活	1	苦手な食べ物にチャレンジ	学活	1	食べ物は3つのグループに分けられる	給食の時間		赤・黄・緑の食品をバランスよく食べよう
③ 食品を選択する能力	給食の時間		給食に使われている食べ物の名前を知ろう	給食の時間		色々な食べ物の名前がわかる	国語	1	すがたを変える大豆ミラクルミルク
	学活	1	食べ物の名前を知ろう	学活	1	牛乳ってすごいね	学活	1	清涼飲料水の飲み方を考えよう
④ 感謝の心	道徳	1	いただきますごちそうさま	道徳	1	給食を作ってくれる人への感謝	道徳	1	多くの人々の協力があって作られる給食
⑤ 社会性	学活	1	給食のやくそく	学活	1	おはし名人になろう	学活	1	協力して楽しい給食にしよう
⑥ 食文化	給食の時間		地域でとれた食材を知ろう	生活	1	季節や行事の料理を知ろう	社会	1	わたしの町(地域の産業・産物)
合計	教科	2		教科	2		教科	3	
	道徳	1		道徳	1		道徳	1	
	総合			総合			総合		
	学活	4		学活	5		学活	4	
	特活 給食の時間	2		特活 給食の時間	1		特活 給食の時間	1	

教科・領域	4年			5年			6年		
	時間	具体的な内容	教科・領域	時間	具体的な内容	教科・領域	時間	具体的な内容	
学活	1	1日のスタートは朝ごはんから	学活	1	朝食の大切さ	家庭	1	朝食を作ろう	
保健	1	育ちゆくからだとわたし すくすく育てわたしの体	家庭	1	元気な毎日と食べ物 (五大栄養素)	家庭	2	まかせてね今日の食事	
学活	1	体をつくる食べ物を知る	保健	1	病気の予防 (生活習慣病の予防)				
学活	1	間食のとり方を考えよう	家庭	1	買い物の仕方を考えよう (表示)	家庭	1	食品の選び方表示の見方	
学活	1	魚博士になろう							
学活	1	旬の食べ物を知る (自然への感謝)	給食の時間		自然の恵みと多くの人々との関わり	家庭	1	家族が喜ぶ食事を作ろう	
給食の時間		食事にふさわしい会話	学活	1	和やかに食べよう	学活	1	バイキングのとり方を考えよう	
			社会	1	食料生産				
社会	1	県内産の食材について知ろう	家庭	1	☆☆☆ (三つ星) ごはんともみぞ汁を作ろう	学活	1	地域に伝わる料理	
			社会	1	これからの食料生産とわたしたち	給食の時間		外国の料理	
教科	2		教科	5		教科	6		
道徳			道徳			道徳			
総合			総合			総合			
学活	5		学活	2		学活	2		
特活 給食の時間	1		特活 給食の時間	1		特活 給食の時間	1		

は、事例(学習指導案)のあるもの

小学校第2学年 学級活動指導案

指導者 (T1) 学級担任
(T2) 栄養教諭

- 1 題材名** 「かむ」ことのひみつを見つけよう
- 2 ねらい** よく噛むことが健康な体づくりにつながることを理解しよく噛んで食べようとする意欲をもつ。
- 3 食育の視点** よく噛んで食べることの大切さが分かり、良く噛んで食べようとする意欲をもつ。
【心身の健康】
- 4 学習の展開** *食物アレルギー(スルメイカ)のある児童への配慮が必要である。

時間	学習活動	指導上の留意点及び教師の支援		資料 ◆評価
		T1	T2	
導入 10分	<ol style="list-style-type: none"> 食べ物アンケートから、好きなメニュー・苦手なメニューを知る。 アジの干物は骨があって固くて食べにくいことを思い出す。 	<ul style="list-style-type: none"> クイズ形式にして楽しい雰囲気をつくり出す。 子どもたちからアジの干物が出てきたら食べた時のことを自由に発言させる。 硬いものもよく噛めば食べることができることをおさえる。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食のアジの干物は骨まで食べられるように、油で揚げていることを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> アンケートのまとめ アジの干物の写真
展開 30分	<ol style="list-style-type: none"> アジの干物を食べることの良さ気付く。 本時の学習内容をつかむ。 	<ul style="list-style-type: none"> 知っていることを発言させ、もっと知りたいという思いに繋げる。 ひみつを見つけると言う言葉から注意深く観察するという意欲を引き出す。 	<ul style="list-style-type: none"> 「よく噛む」ことは「一口30回以上噛むこと」を確認する。 先に手洗いをすることを伝える。 絵や写真、実物を提示しながら噛むことの良さについて根拠をもとに説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> 一口サイズに切ったスルメイカ ワークシート かむぞう君の絵 サーモグラフィー3枚 実物(りんご・プリン・スルメイカ)
	<p>よく噛んで、噛むことのひみつを見つけよう</p> <ol style="list-style-type: none"> スルメイカを噛んで口の中の様子や変わったことを書く。 口の中の様子や変化で気付いたことを発表する。 噛むことの4つのひみつについて栄養教諭と考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 「10回」と「飲み込むまで」を比べ気づいたことをワークシートに書くように伝える。 噛んだ時に気付いたことの中から、「ひみつ」につながることを取り上げ広めていく。 		
終末 5分	<ol style="list-style-type: none"> 今日の学習で分かったことやこれから食べる時に気をつけていきたいことを書く。 	<ul style="list-style-type: none"> 板書を参考に心に残っていることを、自分の生活につなげて振り返るように伝える。 「4つのひみつ」を家の人に教えることを伝え、家庭の協力を得て今後の実践を高めるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> T1とともに、子どもたちがワークシートにまとめることができるように支援する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ これからはよく噛んで食べようという意欲をもつ。

5 板書計画

干物の写真

課題: よくかんで、かむことのひみつを見つけよう

↓

30回以上

よくかんで食べると

<10回かんだあと> <のみこむまで>

サーモグラフィー

- ・のどにつかえない
- ・ほねも小さくなる
- ・食べやすくなる
- ・えいよになる
- カルシウム

プリン

りんご

するめ

6 資料 サーモグラフィー 少年写真新聞社「育てよう 噛む力」

7 作成教具



8 ワークシート

えいようきょうのかみ先生とべんごうしんじょ

よくかんで

かむことのひみつを見つけよう

2年 組 名前 _____

☆スルメイカや口の中の様子

(10かい かんだ後)

(のみこむまで)
□ くらい かんだら

ふりかえり

★おうちの人に、きょうべんきょうしたことをお話ししましょう。保護者の皆様へ... お子様から今日の学習についての話を聞き、下記に感想をお寄せください。よろしくお願ひします。

～おうちの人のから～

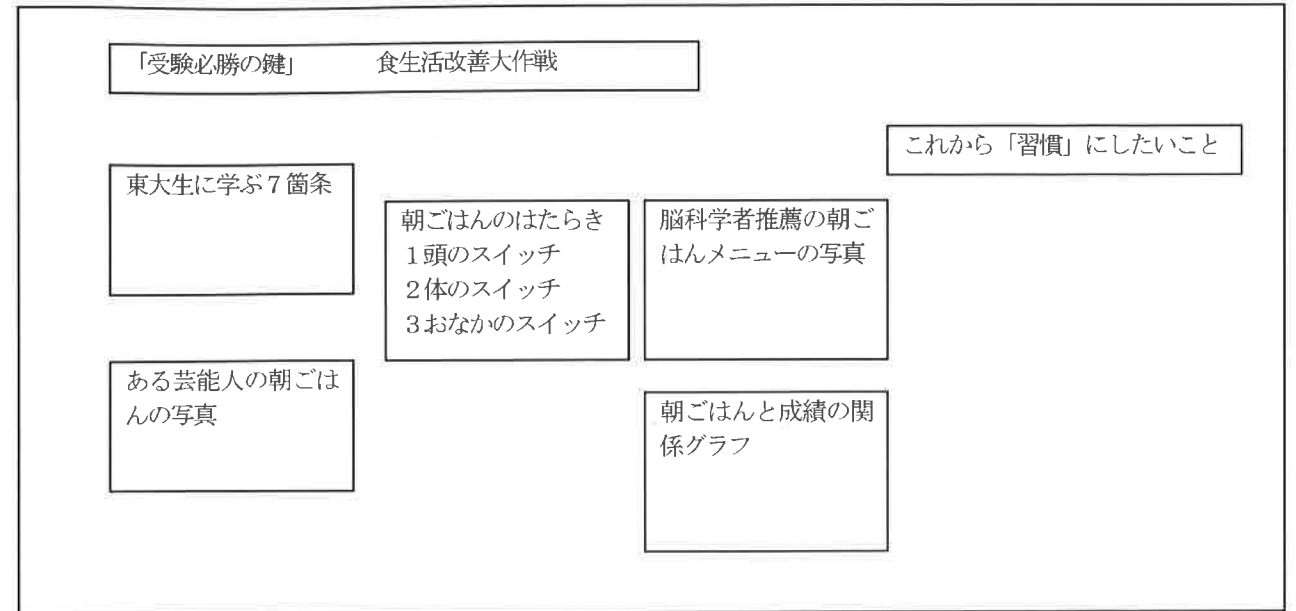
中学校第3学年 学級活動学習指導案

指導者 (T1) 学級担任
(T2) 栄養教諭

- 1 題材名** 受験必勝の鍵 ～食生活改善大作戦をたてよう～
- 2 ねらい** 受験期をのりきるための食生活を理解し、自分の食生活を見つめ直し、課題を見つけて実践する態度を育てる。
- 3 食育の視点** 受験期をむかえ、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する意欲をもつ。
【食事の重要性】【心身の健康】
- 4 学習の展開** ※受験をしない生徒に配慮する。

時間	学習活動	指導上の留意点及び教師の支援		資料 ◆ 評価
		T1	T2	
導入 10分	1 学習の課題を知る。 受験必勝の鍵～食生活改善大作戦をたてよう	○ 受験まであと○か月であることをおさえる。	○ 受験必勝クイズをする。解説はこれからの授業の中でわかることを伝える。	・クイズのプリント
展開 35分	2 受験をのりきるためには生活習慣も重要であることを知る。		○ 「東大生に学ぶ7箇条」をヒントに受験をのりきる生活習慣について考えさせる。 ・特に朝の生活に目を向けさせる。	・東大生に学ぶ7箇条 (東海大学小澤治夫教授講演内容より)
	3 朝ごはんは本当に大切なのか? を考える。	○ ある芸能人の朝ごはんを提示し、第一線で活躍している人は朝ごはんを大切にしていることに気付かせる。	○ 朝ごはんの働きについて確認する。 ・頭のスイッチ ・体のスイッチ ・おなかのスイッチ	・ある芸能人 (前田敦子さん) の朝ごはんの写真 ・朝ごはんのはたらきカード
	4 脳をしっかりと働かせる朝ごはんの内容について考える。	○ どんな朝ごはんが脳をしっかりと働かせるのか、予想させる。 主食はごはん? パン? 果物は合った方がよい? ○ 栄養教諭から脳をしっかりと働かせる朝ごはんについて聞くことを知らせる。	○ 脳科学者の推奨する朝ごはんを提示し、脳をしっかりと働かせる朝ごはんの内容や食品・栄養素に目を向けさせる。 ・ごはん豚汁野菜サラダ納豆 ・朝ごはんと成績の関係 ・主食だけでは効果は薄い。	・川島隆太氏の推奨する朝ごはんの写真 ・朝ごはんと成績の関係のグラフ
終末 5分	5 受験に向けて、これから習慣にしていきたいことを考える。	○ 受験をのりきり、当日最高のコンディションで臨むために、食事を含めて今から「習慣」にするべきことを考えさせる。	○ 初めに行ったクイズや「東大生に学ぶ7箇条」にたち返り、押さえていく。 夜食は? 風邪の予防は? 当日の朝ごはんは? など	
	6 まとめをする。	○ 今日の学習でわかったこと心に残ったこと、これから自分の生活に取り入れたいことを考えワークシートに書かせる。 ○ 数名に発表させる。		・ワークシート ◆ 自分の課題を見つけ、よりよい食習慣をつけようとしている。

5 板書計画



6 ワークシート

受験必勝の鍵! 「食生活改善作戦」

年 組 名 前

受験必勝クイズをしてみよう。○×クイズ

- 1 主食はごはんより、パンがよい。()
- 2 脳のエネルギー源はブドウ糖である。()
- 3 野菜を食べなくても果物を食べれば同じ効果がある。()
- 4 風邪の予防にはみかんを食べるとよい。()
- 5 納豆を食べると記憶力がアップする。()
- 6 魚より肉の方が、集中力がアップする。()
- 7 夜食にはうどんよりラーメンがよい。()
- 8 脳が疲れたり、イライラするときは温めた牛乳を飲むとよい。()
- 9 試験当日の朝はカツ丼を食べるとよい。()

東大生に学ぶ7箇条

- 1 朝ごはんはしっかりと食べる。
- 2 排便は、朝2日1回
- 3 遅刻しない。
- 4 勉強は2時間以上
- 5 テレビ(ゲーム携帯)は1時間以内
- 6 風呂は湯船につかる。
- 7 睡眠は7時間。

朝ごはんのちから

脳科学者がすすめる

脳に効く最強の朝ごはんはこれだ!

納豆 味噌汁 野菜サラダ ごはん

朝ごはん習慣が色感への第1歩!

東北大学 教授 脳科学者 川島隆太博士

受験必勝にむかって、君の食生活改善大作戦は?

クイズの答え 1× 20 3× 40 50 6× 7× 80 9×