

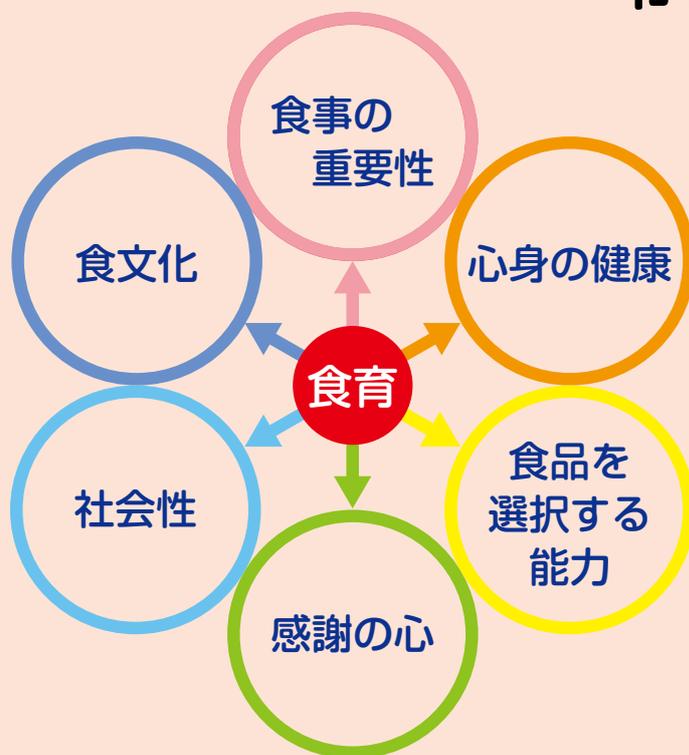
新しい食育 小学校

食育カリキュラムプランと 指導展開例

—授業アイデア例—

教科等における食に関する指導

令和2年度



公益社団法人 全国学校栄養士協議会

目 次

活用にあたって	4
教科等と連携した食育カリキュラムプラン	8
授業アイデア例の見方	10

【指導展開例】

低学年（小学校1・2年生）

食事の重要性	かんさつ名人になろう（2・国語）	12
心身の健康	健康によい食事のとり方（2・学活）	14
食品を選択する能力	おやつを食べ方を考えよう（2・学活）	16
感謝の心	野さいをそだてよう（2・生活）	18
社会性	きゅうしょくのやくそくをしろ（1・学活）	20
食文化	ものの名まえ（1・国語）	22

中学年（小学校3・4年生）

食事の重要性	水はどこから（4・社会）	24
心身の健康	1日の生活のしかた（3・体育）	26
食品を選択する能力	店ではたらく人と仕事（3・社会）	28
感謝の心	ごみのしよりと利用（4・社会）	30
社会性	国やふるさとをあいする ・昔からの味を伝える野菜（3・道徳）	32
食文化	県の広がり ・千葉県の主な産業（4・社会）	34

高学年（小学校5・6年生）

食事の重要性	おいしい楽しい調理の力（5・家庭）	36
心身の健康	生活のしかたと病気（6・体育）	38
食品を選択する能力	オリエンテーション（5・社会）	40
感謝の心	これからの食料生産とわたしたち（5・社会）	42
社会性	ほっとするのはどのようなときだろう（6・家庭）	44
食文化	ご飯とみそしるは食事の基本（5・家庭）	46

教科等と連携した食育カリキュラムプラン

食育の視点		食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力
低学年	目標	○ 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、良い姿勢でよくかんで食べるすることができる。	○ 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。
	学年・教科・題材名	2年 国語 「グリーンピースをかんざつしよう」	2年 学級活動 「いろいろな食べものにチャレンジ」	2年 学級活動 「おやつを食べ方を考えよう」
	単元名	ていねいに かんざつして きろくしよう		
	(小単元名) 教材名	かんざつ名人になろう		
中学年	目標	○ 日常の食事に興味・関心を持ち、楽しく食事をするの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事ができる。	○ 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。
	学年・教科・題材名	4年 社会 「生活の中での水の使われ方」	3年 体育(保健領域) 「1日の生活のしかた」	3年 社会 「よりよい買い物をするために」
	単元名	住みよい暮らしをつくる	健康な生活	はたらく人とわたしたちの暮らし
	(小単元名) 教材名	水はどこから	1日の生活のしかた	店ではたらく人と仕事
高学年	目標	○ 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。	○ 栄養のバランスの取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て簡単な献立を立てることができる。	○ 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。
	学年・教科・題材名	5年 家庭 「ゆでる調理」	6年 体育(保健領域) 「生活習慣病の予防」	5年 社会 「給食の材料」
	単元名	私の生活、大発見!	病気の予防	わたしたちの生活と食料生産
	(小単元名) 教材名	おいしい楽しい調理の力	生活のしかたと病気	オリエンテーション・給食の材料

食育の視点		感謝の心	社会性	食文化
低学年	目標	○ 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。
	学年・教科・題材名	2年 生活 「野菜となかよしになろう」	1年 学級活動 「きゅうしょくのやくそくをしよう」	1年 国語 「ものの名まえ」
	単元名	ぐんぐんそだて わたしの野さい		ことばっておもしろいな
	(小単元名) 教材名	野さいをそだてよう		ものの名まえ
中学年	目標	○ 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つき、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。
	学年・教科・題材名	4年 社会 「ごみを減らすためにできること」	3年 道徳 「昔からの味を伝える野菜」	4年 社会 「千葉県の漁業について知ろう」
	単元名	住みよい暮らしをつくる	国やふるさとをあいする	わたしたちの県
	(小単元名) 教材名	ごみのしよりと利用	昔からの味を伝える野菜	県の広がり ・千葉県の主な産業
高学年	目標	○ 食事に関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。 ○ 残さず食べたり、無駄なく調理したりしようとする事ができる。	○ 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。
	学年・教科・題材名	5年 社会 「わたしたちの食生活の変化と食料生産」	6年 家庭 「いっしょにほっとタイム」	5年 家庭 「みそしるについて知ろう」
	単元名	わたしたちの生活と食料生産	いっしょにほっとタイム	食べて元気に
	(小単元名) 教材名	これからの食料生産とわたしたち	・ほっとするのはどのようなときだろう ・周囲の人との関りを考えよう	ご飯とみそしるは食事の基本

<低学年>
食育の視点

食事の重要性

食べ物に興味・関心を持ち、楽しく食事ができる。

教科：
2年 国語

単元名
ていねいに かんさつして
きろくしよう
教材名
かんさつ名人になろう

- 指導計画 (3/10)
- ① 観察した経験を振り返り、「ていねいに かんさつしてきろくしよう」という学習の見通しをもつ。
 - ② 観察するものを決め、どんなところをどのように観察するか考える。
 - ③ 観察して気づいたことをメモする。(本時)
 - ④ 観察したことをもとに友達と話し合い、記録文に書くことを決める。

- 栄養教諭の
授業での関わり
- ・ 児童が興味・関心をもって観察ができるよう、実際に給食で味わう食材を選定する。
 - ・ 食材を衛生的に取り扱う際の注意点を児童に伝える。

資料
・ 教科書
「こくご2」(光村図書)

本時の授業目標
身近な動植物の様子を詳しく観察しながら、気付いたことをメモすることができる。

指導展開例

導入
給食で使うグリーンピースのさやむきをするを知らせる。

今日の給食は、グリーンピースごはんです。みなさんに手伝ってもらってさやから豆を取り出します。

展開
グリーンピースのさや及び豆を観察させる。

取り出す前のさやと、取り出した後の豆を、よく観察してみましょう。

かんさつしてわかったことは、メモをこる

まとめ

- まんなまる
- 大きいのと小さいのがある
- おひさまのおいがある

みどりいろ

ならんじいろ

豆のかすが多いのと少ないのがある

きみどりいろ

ふくらんじいろ

ながいのとみじかのがある

はな

てめ

いろいろ

かたち

大きさ

さわったかんじ

うごき

におい

めあて

グリーンピースをかんさつしよう

育成する資質・能力

- (知識・技能)：
- ・ 学校給食で食べている食品の名前、形等の特徴を知る。
- (思考力・判断力・表現力)：
- ・ 食品には種類によって様々な特徴があることに気付き、自分で体験して得た情報を整理することができるようにする。
- (学びに向かう力・人間性)：
- ・ 食品に興味、関心を持ち、自分から進んで情報を得ようとする態度を養う。

終末
五感を使って観察するポイントを知らせ、班または個人で観察したことをワークシートに記入させる。

観察のポイントを確認しながら、気付いたことを書きましょう。(ペアまたは班で観察してもよい。)

観察して気付いたことや分かったことを発表させる。
◎ 観察して気付いたことや分かったことを書くことができたか。

観察して気付いたことを発表しましょう。

食育の評価
さやむきに興味を持ち、自分でむいたグリーンピースが入った給食を楽しみながら食べることができる。

給食時間の手立て
(授業後)
・ 児童がむいたグリーンピースを使用した「グリーンピースごはん」を給食で提供する。
・ 実際に味わって食べることで、味や香り、食感などについて、観察メモに書き加える。

他教科等との関連
○ 生活「おいしいやさいをそだてよう」

< 中学年 >
食育の視点

食品を選択する能力

食品を選ぶ時は、品質や安全等に気を付けて使用目的等をよく考えて選ぶことが大切であることが分かる。

教科：
3年 社会

単元名
はたらく人たちとわたしたちの暮らし
小単元名
店ではたらく人と仕事

- 指導計画 (11/11)
- ① 買い物はどこで
 - ② 買い物調べ
 - ③ レシートから
 - ④ 学習見直し
 - ⑤⑥ スーパーマーケット
 - ⑦ 店ではたらく人の様子
 - ⑧ 商品はどこから
 - ⑨⑩ 店の工夫
 - ⑪ より良い買い物をするために (本時)

栄養教諭の
授業での関わり

- 希望献立の食材を買う場面を想定することで、買い物をすることに対する意欲を高める。

資料
教科書
「社会3」(日本教育出版)

本時の授業目標
今までの学習を活かして、消費者としてこれからの買い物の仕方を考えることができる。

指導展開例

導入
「買う人の願い」や「店で働く人の工夫」等、今までの学習を思い出させる。

展開
クラスの希望献立を、給食に取り入れることや献立名、使用する材料名を知らせる。

店で働く人の工夫や買う人の願いはどんなことでしょうか。

来月みんなのクラスの希望献立を取り入れます。献立名と食材を発表します。

考えて買おう

めあて よい買い物のしかたがわかる

買う人の願い

- ・ 安い
- ・ しゅるいが多い
- ・ 安心して食べられる
- ・ 新せん
- ・ 地元のもの

希望献立

チキンカツ丼
かきたま汁
カミカミサラダ
くだもの 牛乳

○ チキンカツ丼材料

お店の人の工夫

- ・ しゅるいを多くする
- ・ こうこくを出す
- ・ おすすめ品のひょうじ
- ・ 地元のものをしいれる

チキンカツ丼の材料を買ってみましょう

どこで	理由
Aさん スーパー	全部おなじ店で買える 色々なしゅるいがあるから
Bさん 米 直売所 きゃべつ 鶏肉 肉屋	地元のものを食べたい
Cさん	

食品ひょうじ

品名	ティービークッキー
名称	焼菓子
原材料名	小麦粉、砂糖、鶏卵、マーガリン、脱脂粉乳、膨張剤、乳化剤(原材料の一部に大豆を含む)
内容量	100g
賞味期限	2018.7.22
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存
製造者名	ティービー工房 名古屋市東区葵 0-1-2

まとめ

買い物をする時に気を付けること

- ひょうじを見る
- どこで買うのか考える
- こうこくなどを見る
-

育成する資質・能力

(知識・技能)：
食品を選ぶ時は、食品表示や店内の表示を見る等して使用目的をよく考えて選ぶことが大切なことを理解できるようにする。

(思考力・判断力・表現力)：
食品の産地や、食品の良否を見分け目的に応じて適切な買い物ができるようにする。

(学びに向かう力・人間性)：
買い物をする際には、食品表示や店内の表示等を見たりして考えて選ぶとする態度を養う。

終末
よりよい買い物をするために注意することはどんなことか考えて発表させる。
◎ 消費者としてこれからの買い物の仕方について考えることができたか。

買い物をする時にはどんなことに気を付けたらいいでしょうか。

食育の評価
食品を選ぶ時の留意点が変わり、実生活に生かそうとしている。

給食時間の手立て
(授業後)

- 授業クラスの希望献立を給食に取り入れ、当日の発注先について知らせる。
- 牛乳やデザート等の食品表示を紹介し興味関心をもたせる。

他教科等との関連

<高学年>
食育の視点

心身の健康

栄養のバランスのとれた食事をとることの大切さを理解できる。

教科：
6年 体育 (保健領域)

単元名
病気の予防

小単元名
生活のしかたと病気

- 指導計画 (4 / 8)
- ① 病気の起こり方
 - ②③ 感染症の予防
 - ④ 生活のしかたと病気 (本時)
 - ⑤ 喫煙の害と健康

栄養教諭の
授業での関わり

- 血管模型を使って、血管に起こる変化を視覚的に知らせる。
- 糖分・塩分・脂肪分の1日分の摂取目安と、おやつに含まれるその量を実物の砂糖等を用いて視覚的に比較させることで、実感をさせる。
- 生活改善についてアドバイスする。

- 資料
- 教科書「新しい保健5・6」(東京書籍)
 - 「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)

本時の授業目標
生活習慣病など生活行動が主な要因になって起こる病気の予防には、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることを理解できるようにする。

指導展開例

導入
生活習慣の違う2人の30年後はどうなるか、またどうしてそうなるのかその原因を考えさせる。

このような生活を続けていると、どうなると思いますか？

展開
生活習慣病には、どんな病気があるか、またその原因について知らせる。

生活の仕方と深い関わりのある病気を生活習慣病といいます。

育成する資質・能力

- (知識・技能)：
- 生活習慣病の予防には、適度な運動、栄養バランスのとれた食事、十分な休養が必要なが理解できる。
- (思考力・判断力・表現力)：
- 生活習慣病の予防について自分の課題を見つけ、その解決に向けて考えることができるようにする。
- (学びに向かう力・人間性)：
- 病気の予防について、自分の生活を振り返ったりすることで、よりよい生活習慣を身に付けようとする態度を養う。

あらかじめ休日の生活について調査し、その結果を基によく食べられている食事やおやつの栄養について知らせ、自分の生活習慣を振り返らせる。

先日の調査を基に自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

終末
生活習慣病にならないために気を付けたいことやこれからも続けていきたいことを考えさせる。
◎ 自分の生活習慣の課題に気づき、今後どうしたいか考えることができたか。

生活習慣病にならないために自分ができることを考えてみましょう。

食育の評価
栄養のバランスのとれた食事をとることの大切さを理解できる。

給食時間の手立て
(授業後)

- 給食に含まれている塩分や脂肪分の量を伝える。
- 糖分・塩分・脂肪分を取り過ぎないための調理方法や味付けなどの工夫を紹介する。

ねらい 生活習慣病を予防するには、どうすればよいのでしょうか

Aさんの絵 (病気)	Bさんの絵 (病気)	よく食べられているおやつや食事
<p><生活習慣病></p> <ul style="list-style-type: none"> がん・脳卒中 心臓病 (心筋こうそくなど) 高血圧症・糖尿病 むし歯・歯周病 <p><原因></p> <ul style="list-style-type: none"> 糖分・しぼう分・塩分のとりすぎ 食べすぎと運動不足 夜ふかし 	<p>ジュース 糖分 ○g</p> <p>ポテトチップス カロリー ○cal 塩分 ○g しぼう分 ○g</p> <p>ハンバーガー カロリー ○cal 塩分 ○g しぼう分 ○g</p>	<p>給食1食のカロリー 650cal 塩分 ○g しぼう分 ○g</p>

血管がせまくなる } 心臓病
血管がつまる } 脳卒中

自分の生活を振り返ろう。

- 食事の内容や量、時間 (特に塩分、糖分、しぼう分)
- 寝る時間
- 運動の有無

まとめ 生活習慣病を予防するには、適度な運動、栄養のかたよりのない食事、十分な休養・すいみんが必要。

今日わかったこと

- 思っているより、糖分・しぼう分・塩分がふくまれていた。
- 悪い生活をしていると血液がドロドロになる。

今後どうしたいか

- おかしやジュースを取り過ぎない。
- 栄養バランスと量を考えて食べる。

- 他教科等との関連
- 家庭「栄養を考えた食事」
 - 理科「人のからだのつくりと働き」