

未来へつなぐふくしまの食育 指導資料

## 「食べる力」を育む

学級活動・ホームルーム活動の実践事例集



福島県教育委員会

## はじめに

近年、我が国の社会構造の変化に伴い、ライフスタイルや価値観・ニーズが多様化し、私たちの食生活が大きく変化してきました。

児童生徒の食生活においては、朝食欠食、外食や加工食品への過度の依存、偏った栄養摂取など、多様な問題が指摘され、児童生徒の心身への影響が懸念されております。

本県におきましても、児童生徒の肥満傾向が全国平均を上回るなど、食生活に起因する様々な健康問題が危惧され、食育の充実が求められております。

このような中、県教育委員会といたしましては、「うつくしま教育改革プログラム～ふくしまの教育7つの約束～」の中に食育の推進を掲げ、「未来へつなぐ食育推進事業」等に積極的に取り組んでいるところであります。

本県の学校における食育は、「ふくしまっ子食育指針」に基づき、自校の児童生徒の実態や課題を明確にし、家庭や地域との連携のもと、教育活動全体を通して推進することとしております。

このたび、各学校における食育が一層効果的に推進できるよう、『未来へつなぐふくしまの食育指導資料「食べる力」をはぐくむ学級活動・ホームルーム活動の実践事例集』を作成しました。今年度は、指針に示された目標や、発達段階に対応した行動指標の具現化を図ることとし、望ましい食生活を実践していく力「食べる力」に焦点を当て、学級活動やホームルーム活動等で活用できる食育の授業事例を収集し編集いたしました。

各学校におかれましては、心身の成長期にある児童生徒に対する食育の重要性を認識し、全教職員の共通理解のもと、保護者や地域との連携を図りながら、未来を担うふくしまっ子が生涯にわたって健康で生き生きとした健康を送ることができるよう、食育の充実に向けて本事例集を有効に活用されることを期待いたします。

平成20年3月

福島県教育委員会  
教育長 野地陽一

# 未来へつなぐふくしまの食育 ～ふくしまっ子 食育指針～より

## I 基本的な考え方 1

生涯にわたって  
健康で生き生きとした生活を送ることができる子どもの育成

## II 目標

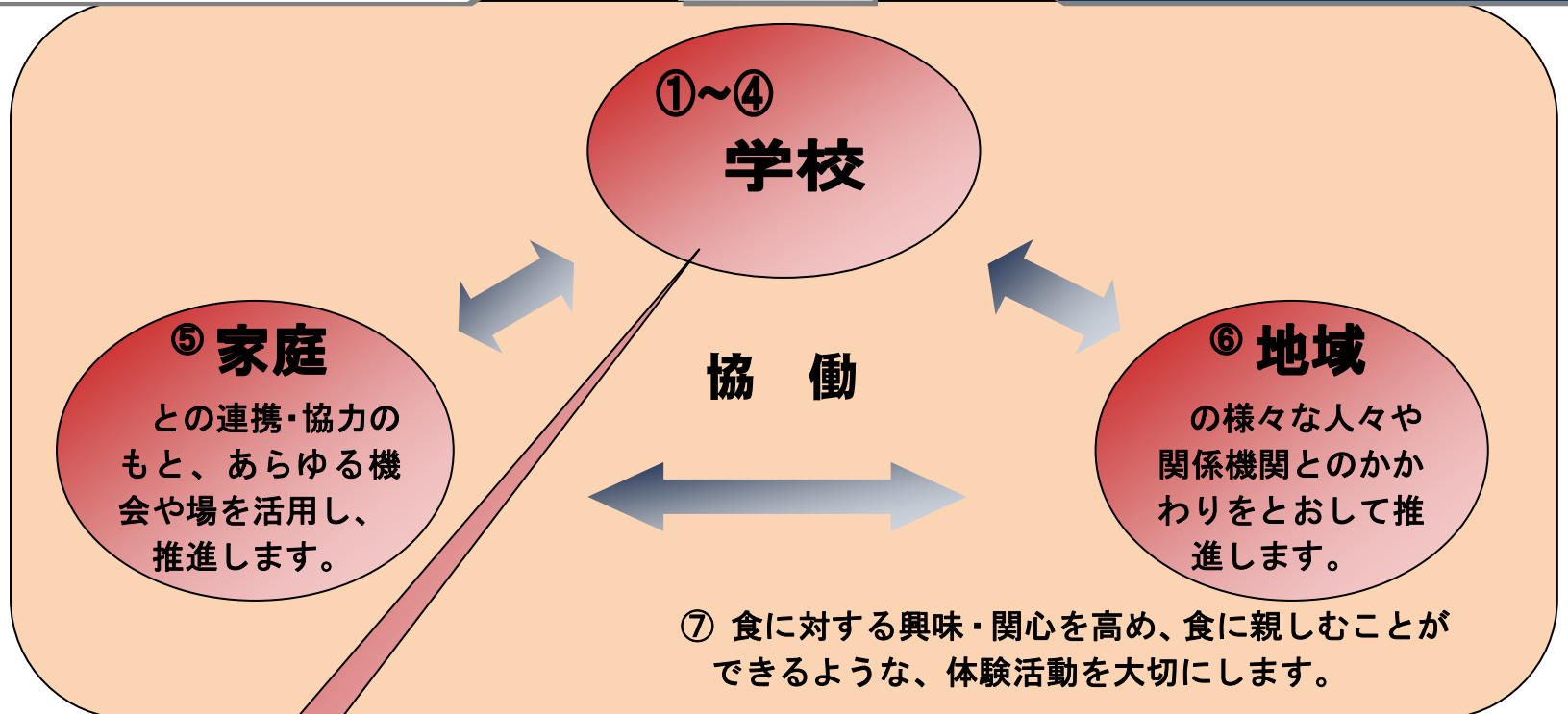
食べる力

感謝の心

郷土愛

## I 基本的な考え方 2

## IV 食育推進上のポイント①～⑦



① 幼児・児童生徒の食生活の実態を明らかにし、自校の課題を明確にして取り組みます。

② 食育推進コーディネーターを位置付けるとともに、学校保健委員会等を活用し学校全体で組織的に推進します。

③ 保育や学級活動・ホームルーム活動等に食育を学ぶ場面を位置付け、各教育活動との関連を図り推進します。

④ 学校給食を「生きた教材」として活用します。

学校における食育の推進について  
(H19 10月31日 通知)

食育実践事例集（本紙）

### Ⅲ 発育・発達段階に応じた望ましい食に関する行動指標

幼児期

児童期

青年期（前期）

青年期（後期）

#### 1 食事のリズムがもてる

① 1日3回の食事のリズム、手洗い・あいさつ・歯磨き等の習慣を身に付ける。

② 1日3回の食事のリズムがもて、間食の意義がわかる。

#### 2 食事を味わって食べる

③ 学校給食との出会いの中から食べる食材を増やし適量を知る。

④ 歯と口の健康と食のかかわりやかむことの大切さがわかる。

#### 3 一緒に楽しく食べる

⑤ 家族や友達との会話を楽しみ、食事のマナーを身に付ける。

⑧ 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる。

#### 4 食事作りや準備にかかわる

⑥ 食事作りや準備にかかわる。

⑨ 一人で食事作りや準備ができる。

⑫ 家族の食生活を健康で安全に営む。

#### 5 食生活や健康に主体的にかかわる

⑦ 食事のバランスがわかる。

⑩ 自分の食生活を見直し改善する。

⑬ 食生活や健康に関連した情報を選択し、活用できる。

⑪ 自分の健康に必要な食事の量や組み合わせを理解し摂取する。

食べる力

（5つの要素）

望ましい食習慣の形成

感謝の心

家族や仲間と一緒に安心して楽しく食べる。

食事のあいさつの意味を知り、感謝して食べる。

食にかかわる人々に感謝し、物を大切にする。

いのちの大切さを認識し、食に関する活動に主体的にかかわる。

郷土愛

身近な食材や味に親しむ。

自然や地域と食べ物とのかかわりに関心を持つ。

地域の食材のよさを知り、郷土食や行事食を大切にする。

地域の食文化に関心を持ち、先人達の知恵を学び、継承しようとする。

幼児期

児童期

青年期（前期）

青年期（後期）



# 食育実践事例集の作成の方針・活用について

## 作成の方針

本事例集は、**Ⅱ 目標** **食べる力** の育成を目指しています。

**食べる力の要素** 5項目の **Ⅲ 発育・発達段階に応じた望ましい食に関する行動指標**

①～⑬の具現化を目指して、**学級活動・ホームルーム活動の事例**を中心に各学年ごと2例ずつ示し、各学校の実態に応じ選択して実践できるようになっています。

## 活用の方法

### 自校化を図る

各事例は、実態に基づいて他の教育活動との関連を図り実践されています。まず、自校の児童生徒の**食生活の課題を捉え**、その課題に対応した事例を**自校化**します。

### 年間指導計画に位置づける

健康教育や食育全体計画、各教科等の年間指導計画との関連を図り、特別活動の**年間指導計画に明確に位置づけます**。また、食育月間、教育週間等、他の教育活動との関連を勘案し、より**効果が期待される時期に実施**します。

### 家庭・地域へ発信する

授業の内容や子ども達の様子をたより等で発信し、**家庭や地域の食育への理解**を促します。

## 本事例集の題材構成・配置の意図

情報の活用・家族の望ましい食生活の実践

高等学校

自己の食生活の課題解決

中学校

食事のバランスを考える

小学校上学年

食事のリズム・楽しく食べる

小学校下学年

特別支援学校  
↓  
個の実態に応じて



## 事例題材と「食べる力」の要素との関連 及び 掲載ページ

### 食べる力 1 食事のリズムがもてる

行動指標 ② 1日3回の食事のリズムがもて、間食の意義がわかる。

小学3年  
「朝ごはんを  
食べよう」  
p. 17

小学3年生  
「おやつ  
のとり方」  
p. 21

小学5年生  
「休日の食事」  
p. 37

小学6年生  
「朝ご飯を  
しっかりと」  
p. 41

中学1年生  
「生活リズムと  
朝食」  
p. 49

### 食べる力 2 食事を味わって食べる

行動指標 ③ 学校給食との出会いの中から  
食べる食材を増やし適量を知る。

小学1年生  
「いろいろな  
ものを食べよう」  
p. 1

小学2年生  
「やさいをもり  
もり食べよう」  
p. 9

行動指標 ④ 歯と口の健康と食のかかわりや  
かむことの大切さがわかる。

小学2年生  
「よい歯を  
つくろう」  
p. 13

小学4年生  
「よくかんで  
食べよう」  
p. 25

### 食べる力 3 一緒に楽しく食べる

行動指標 ⑤ 家族や友達との会話を楽しみ、  
食事のマナーを身に付ける。

小学1年生  
「食事のマナー」 p. 5

中学部  
「野菜市場を見学しよう」 p. 95

行動指標 ⑧ 一緒に食べる人を気遣い楽しく食べる。

中学2年生  
「学校給食の実態と食生活の改善」  
p. 61

### 食べる力 4 食事作りや準備にかかわる

行動指標 ⑥ 食事作りや準備にかかわる。

小学4年生  
「給食の時間を見直そう」  
p. 29

小学部  
「おいしく食べよう」  
p. 87

小学部  
「なかよしランチ祭り」  
p. 91

行動指標 ⑫ 家族の食生活を健康で安全に営む。

高校3年生  
「食習慣の確立」  
p. 83

### 食べる力 5 食生活や健康に主体的にかかわる

行動指標 ⑦ 食事のバランスがわかる。

小学5年生  
「健康バイキン  
グ給食から学ぶ」  
p. 33

小学6年生  
「食生活の  
改善」  
p. 45

行動指標 ⑬ 食生活や健康に関連した  
情報を選択し、活用できる。

高校1年生  
「昼食を整える」  
～給食から自己選択～  
p. 73

高校2年生  
「食情報を考える」  
～フードファディズム～  
p. 79

行動指標 ⑩ 自分の食生活を見直し改善する。

中学1年生  
「運動効果を  
高める食事」  
p. 53

中学2年生  
「学習と部活動の  
両立」  
p. 57

中学3年生  
「受験期の生活  
の改善」  
p. 65

中学3年生  
「受験期の健康  
と食生活」  
p. 69

高等部  
「毎日の生活と  
健康なからだ」  
p. 97

## 指導案の見方

- 『3 「食べる力」との関連』により、食べる力の5つの要素との関連を明確にしました。
- 『4 実施計画』により、自校の課題を明確にし、解決を図るための教育活動の関連を明らかにするとともに、Plan→Do→Check→Actionのサイクルを図式化し、進め方をわかりやすく示しました。
- 『6 展開』では、展開例と細案例を見開きで示し、授業のイメージを持ちやすくしました。
- 指導案の形式については、自校の指導案の形式にもとづき、工夫してください。
- 本事例集は、1事例4ページで、できるだけ必要な情報を盛り込みましたが、福島県教育委員会のホームページにさらに詳しい内容が掲載されていますのでご覧ください。

ホームページアドレス <http://www.pref.fks.ed.jp/>もしくは <http://www.seikatu.pref.fks.ed.jp/>