

食

を楽しみ、健康になろう

食に関する指導の手引き-小学校用-



# 食を楽しみ、健康になろう

食に関する指導の手引き 一小学校用一



群馬県教育委員会

# まえがき

近年、食生活を取り巻く社会環境は大きく変化しています。夫婦共働き世帯の増加や外食産業の拡大などに伴い、個人の食行動の多様化が進む中で、朝食の欠食、孤食、偏食などが増加傾向にあり、肥満をはじめとする生活習慣病と食生活の関係が指摘されるなど、食に起因する様々な健康問題が起きています。

このようなことから、各学校においては、「食に関する指導」の充実に向け、全教職員の共通理解のもと学校教育活動全体を通じて取り組むことが求められています。

群馬県教育委員会では、21世紀の子どもたちの心と体をすこやかに育むために、群馬の児童生徒の実態に応じた指導を行うべく、平成15年度より5カ年計画で「心と体を育む食生活プラン推進事業」をスタートいたしました。

事業1年目にあたる平成15年度には「群馬県児童生徒の食生活等実態調査」を実施し、県内小・中・高生の食をめぐる現状を把握することができました。平成16年度は、「心と体を育む食生活教材作成委員会」を設置し、調査結果の中から、「朝食欠食率が全国調査結果よりやや高い」「間食・夜食の摂取率が全国調査結果より高い」「嫌いな食べ物は野菜と答える割合が高い」に注目し、①朝食欠食の改善、②望ましい間食・夜食の摂取、③野菜嫌いの改善の3点を各学校における「食に関する指導」で重点的に取り組むべき課題として設定しました。この3つの課題解消に向け「学級活動」の時間における「食に関する指導」を体系化し、ここで身につけた知識を児童生徒の望ましい食習慣の形成につなげられるような実践的態度を育成するための指導資料として本手引き書を作成しました。

各学校において、ぜひ有効にご活用いただき、21世紀を担う児童生徒の心と体の健康づくりのために家庭・地域等との連携のもとに「食に関する指導」の一層の充実を図っていただきたいと思います。

終わりに、本手引き書を作成するにあたり、ご執筆、ご協力いただきました作成委員並びに関係の皆様にご心よりお礼を申し上げます。

平成17年3月

群馬県教育委員会事務局スポーツ健康課

課長 齊藤三郎

# 目次

<b>1章 群馬県における「食に関する指導」の進め方</b> .....	1
【1】 総合行政による「ぐんま型食育」の推進	
【2】 本県における児童生徒の食をめぐる状況	
【3】 調査結果を踏まえた本県の「食に関する指導」の方向	
<b>2章 「食に関する指導」の充実に向けて</b> .....	4
充実に向けての取り組み	
指導計画の作成と指導体制づくりのイメージ	
食に関する指導全体計画	
食に関する指導の目標と指導内容	
食に関する指導年間計画例	
<b>3章 本手引き書について</b> .....	11
<b>4章 学級活動の時間における「食に関する指導」事例</b> .....	13
指導事例一覧	
* 小学校1年指導事例 「たのしいきゅうしょくがはじまるよ」 「元気のひみつはなあに？～ゆうこ姫をすくえ～」	
* 小学校2年指導事例 「おいしいおやつ どんなたべかたが いいのかな」 「おいしくたべよう やさいとなかよし」	
* 小学校3年指導事例 「おはよう！うんち」 「バランスよく食べよう」	
* 小学校4年指導事例 「よくかんで食べよう」 「野菜をおいしく食べよう～おきりこみっていいな～」	
* 小学校5年指導事例 「一日のスタートは朝ごはんから」 「日本食のよさをみつけよう」	
* 小学校6年指導事例 「健康を考えたおやつ」 「どんな食べ方がいいのかな」	

## 資料編

### 食に関する指導連携情報

- 1 「食に関する指導」で連携できる機関
- 2 群馬県の食育関連事業紹介
- 3 「食に関する指導」参考資料
- 4 「食に関する指導」関連Webサイト

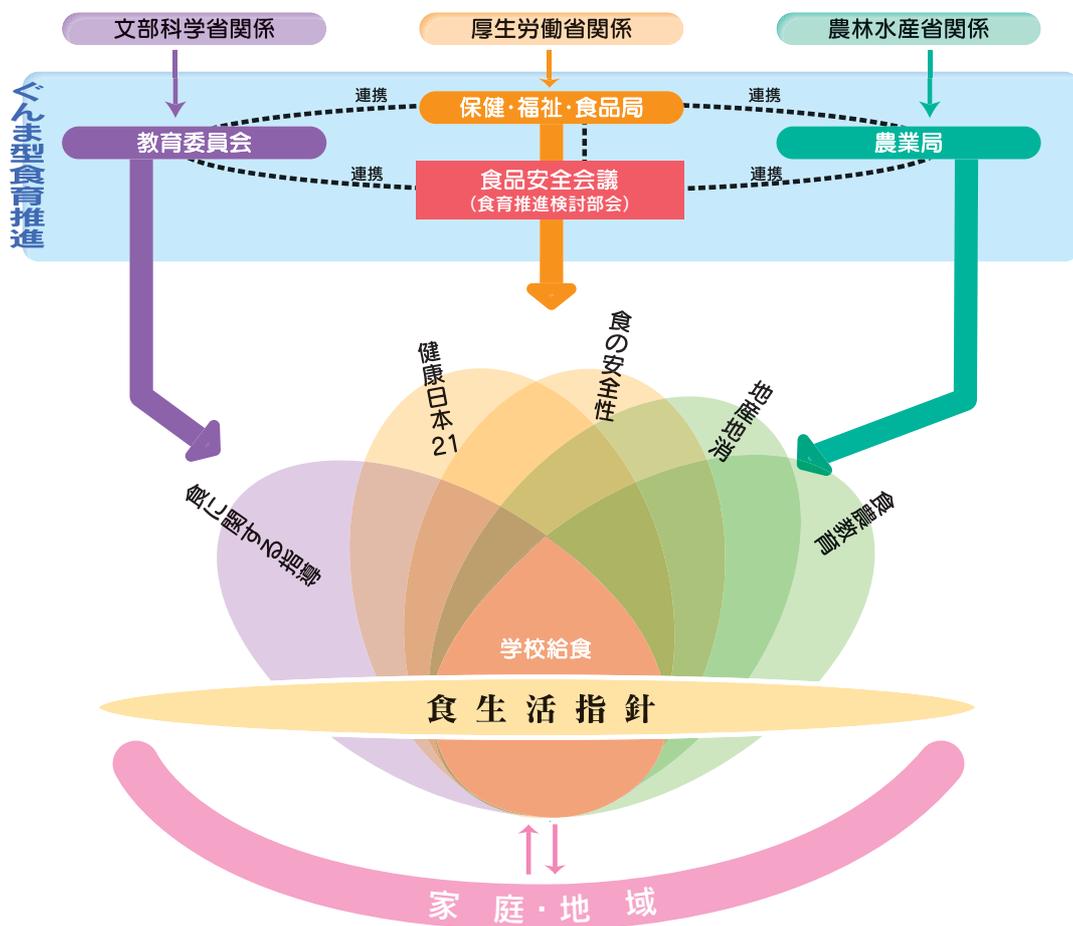
# 群馬県における食に関する指導の進め方

## 【1】総合行政による「ぐんま型食育」の推進

平成9年9月の保健体育審議会答申を受け、文部省（現文部科学省）は、平成10年6月に「食に関する指導の充実について」通知しました。その中で食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行う健康教育の一環として、児童生徒に食に関する知識を教えるだけでなく、知識を望ましい食習慣の形成に結び付けられるような実践的な態度を育成するよう努めることを明らかにしています。

また、文部省（現文部科学省）・厚生省（現厚生労働省）・農林水産省の3省は、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食糧の安定供給を図ることを目的に、「食生活指針」及び「食生活指針の実践」を策定しました。この指針について国民各層の理解と実践を促進するため、「食生活指針の推進について」を平成12年3月に閣議決定し、政府全体としても食に関する指導を推進することを示しました。

群馬県としても、すべての県民、特に次世代を担う子どもたちに対する「食育」の重要性に着目し、「群馬県食育推進計画」を策定中です。子どもの時から食について考える習慣を身に付け、生涯を通じて健全で安心な食生活を実現するために、栄養や食習慣、農業や食糧事情への理解、安全な食品の選択など幅広い分野から総合的に食育を進めることが大切と考えています。そのために、教育委員会、農業局、保健・福祉・食品局などが互いに連携し、部局を越えて食育に取り組む総合行政による「ぐんま型食育」を推進しています。平成17年度においても、群馬県として様々な食育関連事業\*を展開していきます。



\*群馬県食育関連事業について、巻末に紹介しました。学校における「食に関する指導」を推進する際、農業体験を取り入れたたり、外部人材として「食育サポーター」を依頼するなど、活用できる事業が多数あります。学校での指導計画立案の際に参考にしてください。

## 【2】 本県における児童生徒の食をめぐる状況

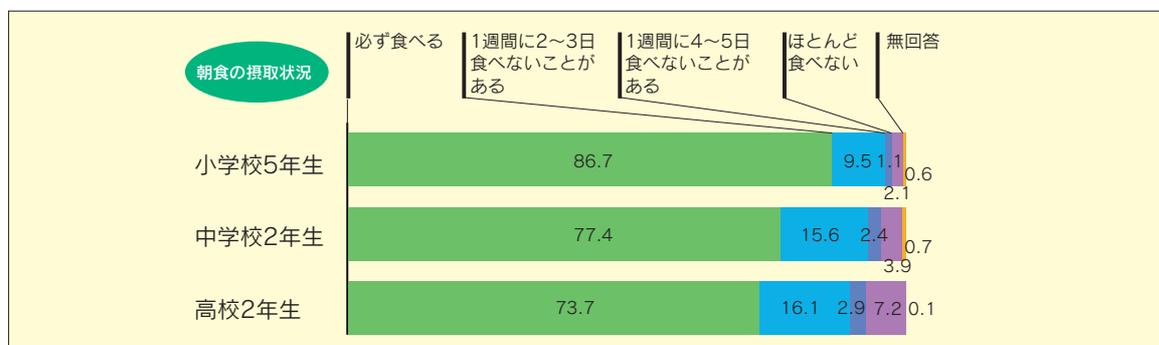
群馬県教育委員会では、21世紀の子どもたちの心と体をすこやかに育むために、県内小・中・高生の食を巡る状況を把握し、群馬の子どもたちの実態に即した指導を行うべく、平成15年度に「群馬県児童生徒の食生活等実態調査」を行いました。

この調査結果の分析により、望ましい食習慣の形成に向けた群馬県児童生徒の食生活課題として、特に次の3点に注目しました。

### ① 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況については、小学生では8割（86.7%）が毎日とっているのに対し、中・高生では7割（77.4%、73.7%）となっている。

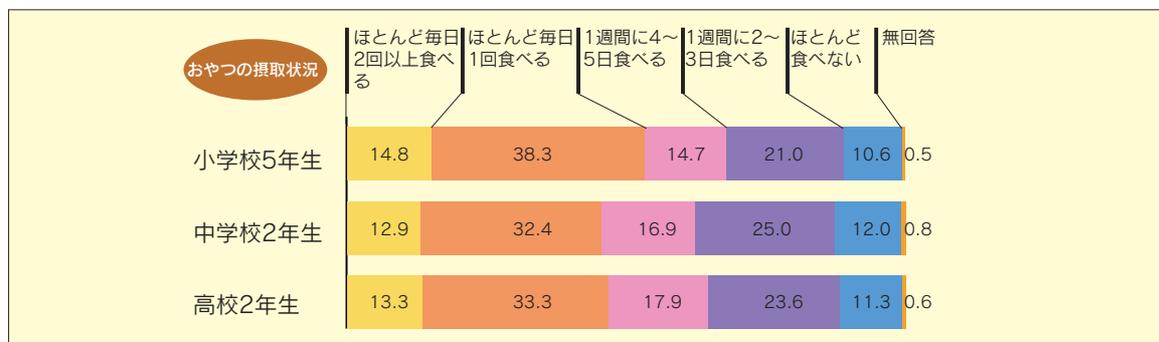
中・高生になると朝食をとらない生徒が増える傾向がみられる。これは、小・中学生についての全国調査（平成12年度「日体健（現日本スポーツ振興センター）調査」）結果において、「（朝食を）ほとんど毎日食べる」割合は、中学生80.1%であるのと比べてもやや低くなっている。



### ② 間食・夜食の摂取状況

間食については、「ほとんど毎日2回以上食べる」と「ほとんど毎日1回食べる」を合わせると、「ほとんど毎日食べる」割合は小学生53.1%、中学生45.3%、高校生46.6%で、全国調査の結果（「ほとんど毎日食べる」割合：小学生29.6%、中学生28.8%）よりも高かった。間食の種類では「スナック菓子」や「清涼飲料水」を多くとる傾向がみられた。

夜食については、「ほとんど毎日食べる」割合が小・中学生19.1%、高校生17.9%であり、間食と同様、全国調査の結果（「ほとんど毎日食べる」割合：小学生10.8%、中学生9.2%）よりも高かった。

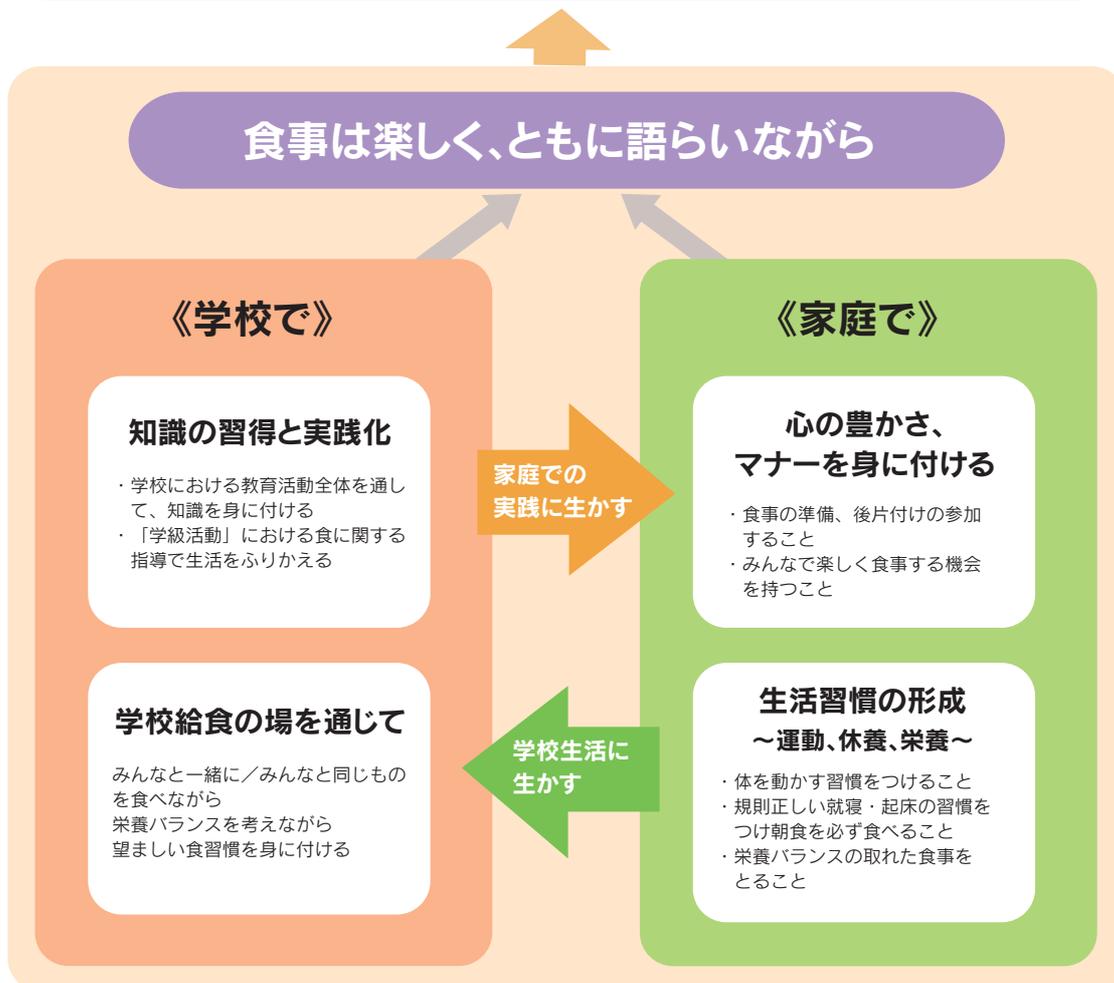
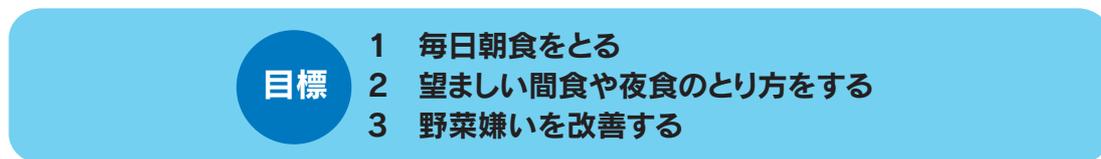


### ③ 嫌いな食べ物

嫌いな食べ物では、「色の濃い緑黄色野菜」が小学生50.6%、中学生41.3%、高校生36.5%、「色の薄い淡色野菜」が小学生40.3%、中学生35.6%、高校生27.4%、「きのこ」が小学生32.5%、中学生29.6%、高校生23.4%であった。これら嫌いな食べ物について、小学生は中・高生に比べて、「我慢して食べる」とする割合が高く、学年が上がるにつれて嫌いなものは食べないという傾向がみられた。

### 【3】 調査結果を踏まえた本県の「食に関する指導」の方向

平成16年度に「心と体を育む食生活教材作成委員会」を設置し、児童生徒の食生活改善に向け、3つの目標を設定しました



#### 具体的な手だて

##### 1 食に関する知識の習得と実践化

- 「学級活動」の時間を活用し、計画的・系統的な指導を展開する。
- 「学校給食ぐんまの日」を生かし、農産物生産県としての群馬の特徴を生かし、地元農産物に親しむ地産地消の取り組みを充実する。

##### 2 規則正しい生活習慣の形成

- 学校から情報を発信し、家庭・地域との連携のもとに指導を進める。
- 朝食摂取を進め、朝食を核に規則正しい食生活を送る生活リズムを確立する。

##### 3 食事はコミュニケーションの場

- みんなで一緒に食べる機会を増やし、食事にふさわしい雰囲気づくりを図る。
- ゆとりある食事時間（給食時間を含む）を確保する。

## 充実に向けての取り組み

### 全体計画を作成しましょう

食に関する指導を充実するためには、関連教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間など学校教育全体を通して行うことが大切です。各学校において、学校教育目標に基づいた健康教育目標を立て、食に関する指導の基本的な考え方、指導方針などを明確にして教育全体計画の中に位置付けてください。作成にあたっては、学校栄養職員と連携し、教職員全員が共通理解をもって取り組むことが大切です。

まずは、今ある給食指導年間計画を活用して、教科との関連の欄を設け、特別活動や各教科での指導を加えてみましょう。

### 学校・家庭・地域が連携しましょう

保護者会や地域の力を積極的に借ります。家庭に発信し、働きかけていくことが実践力につながります。「給食だより」等各種たよりを利用した啓発を行ったり、学校で行った指導の学習カードに家庭からの一言を記入してもらうなど保護者に働きかけましょう。食に関する指導を学習参観や学校公開日に行うことも家庭との連携の手段となります。学校評議員や地域の方々を対象とする給食の試食会等も計画しましょう。

### 継続して取り組みましょう

学年の発達段階に応じて、継続した指導を行いましょう。食に関する指導の中心は学校給食です。給食時間の「一口メモ」や学校栄養職員の学級訪問指導、担任からの一言の声かけが大切です。毎日の給食を「生きた教材」として指導に活用し、繰り返し指導していきましょう。

### 専門家を活用しましょう

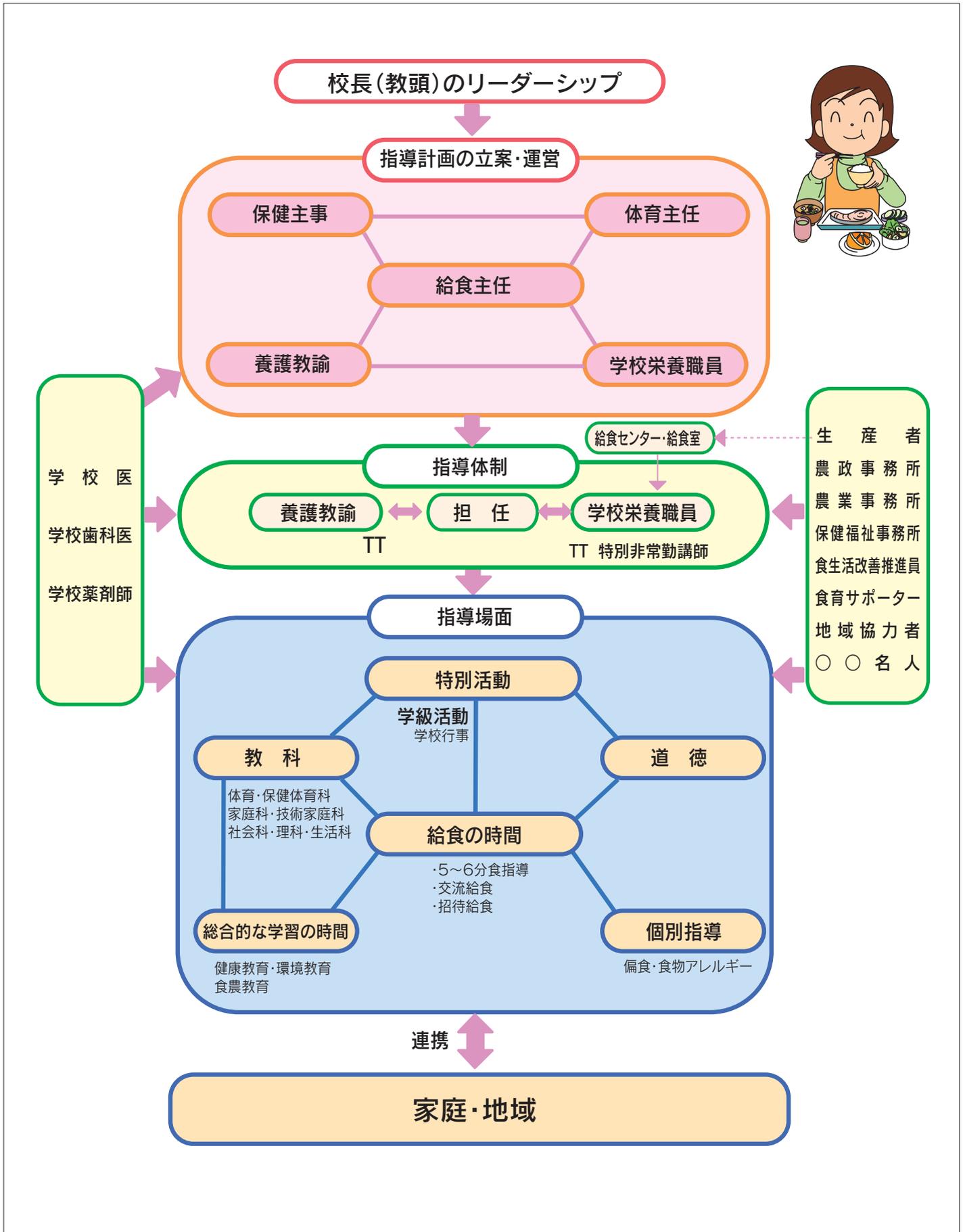
専門家は、幅広い知識を子どもたちにわかりやすく伝えてくれます。学校栄養職員・養護教諭等とのTTはもちろん、近隣の保健福祉事務所・農業事務所などに働きかけましょう。食生活改善推進員・食育サポーター等ボランティアの制度もあります。

巻末にある関係機関に連絡をとるとよいでしょう。

### 「評価」しながら次へ発展させましょう

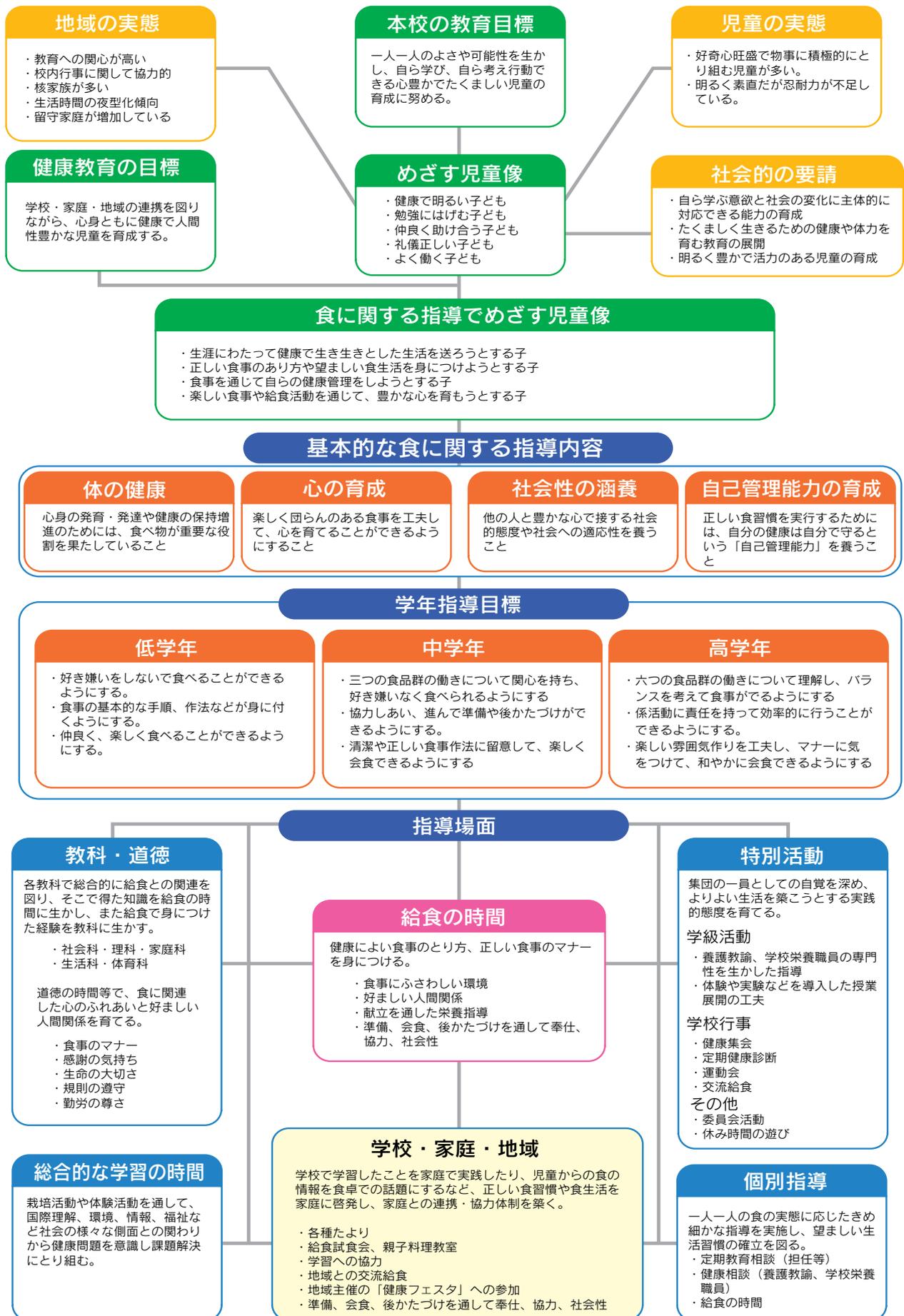
授業や行事には評価が大切です。子どもたちの評価、外部からの評価など、異なった視点からの評価を行います。そして、結果を共有することによって、次へのより良い取組につなげていきましょう。

# 指導計画の作成と指導体制づくりのイメージ



# 食に関する指導全体計画

【小学校例】



## 食に関する指導の目標

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることをめざし、児童生徒一人一人が正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通して自らの健康管理ができるようにすること。

また、楽しい食事や給食活動を通して、豊かな心を育成し社会性を涵養すること。

### 【食に関する基本的な指導内容】

食に関する指導の目標を実現するためには、下記の1～4の指導内容について給食時間の指導を中心として各教科等の指導と関連を図り、食に関する指導の年間計画を作成し、計画的・継続的に行うことが大切です。

#### 1 体の健康

心身の発育・発達や健康の保持増進のためには、多様な食品を摂取し、バランスのとれた食事をする、また、十分な休養や睡眠、戸外での遊びや運動などが重要であることを理解する必要がある。

特に、食生活については、食事と体の関連性について関心を持つこと、食品の種類や栄養学的な特徴を知ることなどがねらいとなる。

これらは、将来の生活習慣病予防の基礎となる。

#### 2 心の育成

友人と一緒に食べるということや食事のための諸活動を通して、責任感、自主性、相手を思いやる気持ち、さらに自分の周りの自然環境にも目を向け、大切にしようとする心などを育てることがねらいとなる。

家庭での日常生活においても、楽しく団らんのある食事をする工夫に、すすんで取り組もうとする実践的態度の育成も必要となる。

#### 3 社会性の涵養

家族や友人と食事を共にしながら、心を開き、楽しい会話を交わすことは、他人と豊かな心で接する社会的態度や社会への適応性を養うことにつながる。学校給食の準備や後片付けなど、児童生徒が自らの手で仕事を進める活動は、勤労に関する貴重な実践の場となり、協調性や社会性を育てることができる。

また、「生きた教材」である学校給食の献立から、食品の生産・流通や食の文化についても学ぶことができる。

#### 4 自己管理能力の育成

食に起因する新たな健康課題が児童生徒の間で増加している。このことに対処するためには、正しい食習慣を身に付けなければならず、自分の健康は自分で守るという「自己管理能力」が必要となる。

したがって、食に対して、児童生徒自身が関心を持ち、自ら課題を見つけ、実践につなげられるような学習を展開することが望まれる。

# 食に関する指導年間計画例

1学期

月		4	5	6	7									
健康教育目標		自分の体を知ろう	体を清潔にしよう	丈夫な歯をつくろう	規則正しい生活をしよう									
給食目標		準備や後片付けを しようにしよう	気持ちよい食事の場を つくろう	よくかんで食べよう	楽しく食事をしよう									
行事献立		・入学祝給食	・こいのぼり給食 ・リクエスト献立（4年）	・カミカミ給食 ・リクエスト献立（3年）	・七夕給食 ・元気モリモリセレクト給食									
学級活動	他は短学活で実施 は1校時分。	1年	安全な準備と片付け	手洗いのしかた	よくかもう									
		2年				みんなの協力 おいしいおやつどんたべかたがいのかな								
		3年					おはよう！うち							
		4年						みんなの協力						
		5年							なごやかな食事					
		6年								健康を考えたおやつ				
		ゆうあい									なごやかな食事			
3年	毎日の生活と健康													
4年		育ちゆく体とわたし												
5年			けがの防止											
6年				病気の予防										
ゆうあい														
教科との関連						社会	3年	私たちの生活と食糧生産	住み良いくらしを支える					
							4年			米作りの村から古墳の国へ				
	5年													
	6年													
	ゆうあい													
	理科			3年							植物をそだてよう	植物のからだをしらべよう		
				4年	あたたかくなると								暑くなると	
5年				植物の発芽と成長										
6年						動物のからだの働き		植物のからだの働き						
ゆうあい														
生活		1年							花いっぱい・いきものいっぱい					
		2年	元気にそだて（苗植え）											（野菜の世話）
	ゆうあい													
	家庭				5年						わたしにできることは			
				6年	生活を計画的に・朝食をつくってみよう									
				ゆうあい										
				総合的な学習の時間			3年	やさしくわしくなろう						
4年							決定 私たちのオリジナルメニュー							
5年			やっぱりごはん											
6年		生活習慣病について調べよう												
ゆうあい	やさいを育てよう										大きくなるやさい			
道徳					1年							じぶんでできるよ		
					2年	たった一日のいのち ハトをたすけて								
				3年	みんな元気で大きくなあれ									
				4年			母の代わりに とうげへの道・夕焼け		僕の草刈体験					
			5年	チェリーロード						絵地図の思い出				
		6年												
	ゆうあい	ありがとう												
児童会活動											・給食委員会組織づくり	・準備と後片付け集会	・残量調べ（3・4年） ・衛生チェック	
個別指導						健康スポーツ教室 ・アレルギー児栄養相談							栄養相談	
家庭との連携						試食会		試食会			学校保健委員会 地域住民とのふれあい試食会			

月		8	9	10	11	12	
健康教育目標		規則正しい生活をしよう	好き嫌いをなくして丈夫な体をつくろう	良い食習慣を身につけよう	食べ物を大切に感謝して食べよう	冬を健康に過ごそう	
給食目標		楽しく食事をしよう	好き嫌いをなくそう	良い食習慣を身につけよう	食べ物を大切に感謝して食べよう	食事のマナーを身につけよう	
行事献立		・元気回復給食	・お月見給食 ・リクエスト献立5年	・もみじ給食 ・リクエスト献立6年	・収穫祭給食 ・リクエスト給食2年	・冬至給食 ・クリスマスセレクト給食	
学級活動	他は短学活は1校時分。	1年	みんなの協力	元気のひみつはなあに	食べ物大切に	食事のマナー	
		2年		やさいとなかよし			
		3年		バランスよく食べよう			
		4年		食べ物の働き			
		5年	なごやかな食事	バランスのよい食べ方	一日のスタートは朝ごはんから		
		6年		どんな食べ方がいいのかな	規則正しい食事		
		ゆうあい		いろいろなたべもの	上手な食べ方		
教科との関連	保健	3年					
		4年			健康と毎日の生活		
		5年					
		6年					
		ゆうあい					
	社会	3年	← 私たちのくらしと商店 →		← 私たちの暮らしと農業 →		
		4年			← 私たちの群馬県 →		
		5年			← 工業生産を支える貿易と運輸 →		
		6年					みんなの願いを実現する政治
		ゆうあい			私たちのくらしとものをつくる仕事		
	理科	3年	← 花と実を調べよう →				
		4年					
		5年	花から実へ				
		6年					
ゆうあい							
生活	1年				学校たんけん		
	2年	← 元気にそだて (野菜の取り入れ) (さつま芋ほり・パーティの準備) →			楽しいパーティー		
	ゆうあい						
家庭	5年	← 作っておいしく食べよう →					
	6年	← 楽しい食事を工夫しよう →		← 住まいの工夫 →			
	ゆうあい			生活に生かすために			
総合的な学習の時間	3年	← やさいにくわしくなろう → (学習発表会をしよう)					
	4年	← 決定 私たちのオリジナルメニュー →					
	5年	← やっぱりごはん →					
	6年	← 栄養のバランスのとれたお弁当を作ろう →					
	ゆうあい			← さつまいもを収穫・料理をつくろう →			
道徳	1年		かぼちゃのつる		ありがとう		
	2年			みかちゃんのお弁当・半分ていよ			
	3年		8歳の誕生日				
	4年		同じなかまだから				
	5年		僕の敬老の日	かわらないものは	突然おそった病魔		
	6年				母の日記		
ゆうあい							
児童会活動			野菜の取入れ	・衛生チェック ・食べ方診断	・残菜調査 ・感謝の集会		
個別指導		健康スポーツ教室	・食べ方診断	・栄養教室		・栄養相談	
家庭との連携		親子料理教室		親子行事・試食会	生産者とのふれあい試食会	試食会 学校保健委員会	

月		1	2	3	
健康教育目標		風邪の予防に努めよう	心と体の健康について考えよう	自分の生活習慣を見直そう	
給食目標		給食の歴史を知ろう	食後の休養をとろう	一年間の給食の反省をしよう	
行事献立		・新年お祝い献立 ・郷土食献立	・節分給食 ・リクエスト献立1年	・雛祭り給食・卒業祝い給食 ・お別れバイキング(6年) ・デザートバイキング ・1年間の反省	
学級活動	他は短学活で実施は1校時分。	1年	昔と今の給食	良い食べ方	
		2年			
		3年			
		4年	野菜をおいしく食べよう	食休みの大切さ	
		5年	日本食のよさをみつけよう		
		6年	昔と今の給食		
		ゆうあい			食生活チェック
教科との関連	保健	3年		毎日の健康生活	
		4年		心の変化	
		5年		心の健康	
		6年			
		ゆうあい			
	社会	3年		きょうどにつたわるねがい	
		4年	わたしたちの群馬県		
		5年	私たちの国土と環境		
		6年	日本と関係の深い国々		
		ゆうあい			
	理科	3年			
		4年			
		5年			
		6年		人と環境	
ゆうあい					
生活	1年			できるようになったこと	
	2年			じぶんものがたり	
	ゆうあい				
家庭	5年				
	6年		心のつながりを深めよう	これからの家庭生活と社会	
	ゆうあい				
総合的な学習の時間	3年				
	4年	知って得する野菜の秘密			
	5年				
	6年				
	ゆうあい			感謝の気持ちをこめて会食を開こう	
道徳	1年	おふろばそうじ		みんないきてるよ	
	2年	くりのみ・じてんしゃもくるま			
	3年				
	4年			さきたま風土記	
	5年		あいずちことば	春を告げる鳥	
	6年	カンボジアのこどもたち		サハリン発SOS	
ゆうあい					
児童会活動		給食週間の集会		・1年間の反省	
個別指導		健康スポーツ教室		・1年間の反省	
家庭との連携		高齢者との思い出試食会	学校保健委員会 試食会	試食会	

## 群馬県児童生徒の食生活課題の解消をめざします

本手引き書は、「群馬県児童生徒の食生活等実態調査」結果をもとに、「食に関する指導」の重点として

- ①毎日朝食をとる
- ②望ましい間食・夜食のとり方をする
- ③野菜嫌いを改善する

の3つを設定し、小中学校9カ年で意図的・計画的に指導を進めることを目的としました。

3つの課題解決に向けた学級活動の時間の題材を各学年2時間分選定し、実際の学習指導に役立てられるように具体的な指導案及び指導資料を示しました。

## 学級活動の時間で活用します

食に関する指導は、学校の給食時間を中心として、教科、道徳、特別活動及び総合的な学習の時間など、学校の教育活動全体を通じて行うことができます。本手引き書では児童生徒の健全な生活態度の育成に向け、すべての担任が指導にあたる「学級活動」の時間での指導を取り上げました。

学級活動の時間での指導は、給食の時間や教科等の指導を補充・深化する機能を持ち合わせており、意図的・計画的に指導を展開することにより、一層、食に関する指導が充実するものと考えられます。

【資料】学習指導要領における特別活動の学級活動について（小学校学習指導要領解説特別活動編より抜粋）

## 小学校

## 1 学級活動の特質

学級活動においては、学級を単位として、学級や学校の生活の充実と向上を図り、健全な生活態度の育成に資する活動を行うこと。

## 2 学級活動の活動内容

(1) 学級や学校の生活の充実と向上に関すること。

学級や学校における生活上の諸問題の解決、学級内の組織づくりや仕事の分担処理など

(2) 日常生活や学習への適応及び健康や安全に関すること。

希望や目標をもって生きる態度の形成、基本的な生活習慣の形成、望ましい人間関係の育成、学校図書館の利用、心身ともに健康で安全な生活態度の形成、**学校給食と望ましい食習慣の形成**など

※ (ア)～(オ)は省略

(カ) 学校給食と望ましい食習慣の形成

楽しく食事をする、健康によい食事のとり方、給食時の清潔、食事環境の整備など、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して好ましい人間関係の育成を図ることにかかわる内容である。学校給食に関する内容については、昼の給食の時間を中心に指導することになるが、学級活動の時間でも取り上げて計画的に指導することが大切である。また、学校給食の特性を生かし、楽しい給食を目指した多様な指導方法の工夫が必要である。

なお、内容によっては、学校栄養職員などの協力を得て指導に当たることも考慮する必要がある。

## 活用にあたって

本書に示しました内容を参考に、各学校の年間指導計画に基づき、児童生徒の実情に応じて、工夫を施しながら活用していきましょう。

その際、以下の点について十分配慮することが大切です。

### ■指導者は、教え込むという姿勢より「共に考えていこう」という姿勢でのぞみましょう。

本書では、児童生徒が自分自身の問題として捉えられるように、自分たちの生活を見直し、課題を設定できるような展開例を示しています。

### ■学校栄養職員、養護教諭の専門性の活用を積極的に図りましょう。

専門的な知識を持った教職員が授業に加わることで、授業が活性化します。この時、打ち合わせの時間を十分にとることが大切です。本書には、学校栄養職員等とのTT事例を多数示していますが、学年TTとしたり、担任による単独の指導として展開することも可能です。学校の実情に応じて、工夫し、活用してください。

### ■効果的な資料づくりと活用の仕方を工夫していきましょう。

授業に活かせる資料を掲載しています。CD-ROMの素材集から取り出して授業に活用してください。また、文部科学省食生活学習教材等、学校に配布される資料も有効に活用しましょう。

### ■給食の時間や教科等の指導との関連を図りながら実践しましょう。

給食の時間を活かし、指導を日常生活に結びつけるようにしましょう。年間計画を作成し、指導の位置づけをはっきりさせることで、教科等との連携連動を図り、効果的な指導につながります。

### ■家庭との連携を視野に入れていきましょう。

児童生徒が健全な食生活を実践する場は家庭です。家庭生活に活かせるように、保護者に働きかけていきましょう。各指導事例には、「家庭との連携」方法を示しています。参考にしてください。

# 4章

## 学級活動の時間における「食に関する指導」事例 ◆◆◆

### 指導事例一覧

校種	学年	題材名	体の健康	心の育成	社会性の涵養	自己管理能力の育成	題材名	体の健康	心の育成	社会性の涵養	自己管理能力の育成
小学校	1年	<b>たのしいきゅうしょくがはじまるよ</b> これから始まる給食のメニューの内容や食事のマナーを知り、みんなでなかよく食事をしようとする意欲を高める。		○	○		<b>元気のひみつはなあに？ ～ゆうこ姫をすくえ～</b> 毎日元気よくすごすために好き嫌いをなく食べようとする意欲を高める	○		○	
	2年	<b>おいしいおやつ どんなたべかたがいいのかな</b> 食べる時刻と量を考えて、おやつを食べようとする態度を養う。	○			○	<b>おいしくたべよう、 やさいとなかよし</b> 野菜に親しみをもち、野菜を食べようとする意欲を高める。	○	○		
	3年	<b>おはよう！ うんち</b> 毎日の生活リズムに気を付け、毎朝きちんと排便しようとする態度を養う。	○	○		○	<b>バランスよく食べよう</b> 三つのはたらきの食品を取るとバランスのとれた食事になることに気づき、好き嫌い無く食べようとする意欲を高める。	○			○
	4年	<b>よくかんで食べよう</b> よくかんで食べることの大切さに気づき、日常の食事の中で実践しようとする意欲を高める。	○			○	<b>野菜をおいしく食べよう ～おきりこみていいな～</b> 地域の野菜や郷土料理に親しみをもち、いろいろな野菜を食べようとする意欲を高める。	○	○	○	
	5年	<b>一日のスタートは朝ごはんから</b> 一日のスタートである朝食の大切さを知り、毎日おいしく食べようとする意欲を高める。	○			○	<b>日本食のよさをみつけよう</b> ごはんのみそ汁を中心とした日本食のよさを知り、毎日の食事に取り入れようとする意欲を高める。	○		○	○
	6年	<b>健康を考えたおやつ</b> 健康に過ごすために種類や量を考えて、おやつを食べようとする態度を養う。	○			○	<b>どんな食べ方がいいのかな</b> 一食分の食事で主食・主菜・副菜を取れば、栄養のバランスがとれることに気づかせ、日常の食事の中で実践しようとする意欲を高める。	○			○
中学校	1年	<b>しっかり食べていますか？ ～朝食を見直そう～</b>	○			○	<b>昼食何食べる？ 上手に選ばうコンビニの昼食</b>	○		○	○
	2年	<b>まちがってない？ おやつや夜食のととり方</b>	○			○	<b>賢く食べて強くなろう！ ～スポーツと栄養～</b>	○			○
	3年	<b>身長と体重のバランスは？ ～食生活を見直そう～</b>	○	○		○	<b>上手に食べて賢くなろう ～受験期の食事～</b>	○			○

## ■題材 たのしいきゅうしょくがはじまるよ (実施時期：給食開始前)

■本時のねらい これから始まる給食のメニューの内容や食事のマナーを知り、みんなできなよく食事をしようとする意欲を高める。

### ■展開

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)	資料等
<p><b>1</b> 「給食」について楽しみなこと、心配なことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーがでるといいな</li> <li>・お当番したいな</li> <li>・牛乳がきらい</li> <li>・きのこがでるといやだ</li> </ul>	15分	<p>○児童が自由に発言できる雰囲気を作り、発言を受け止めながら、給食への不安を取り除くようにする。</p> <p>○「きゅうしょくたからばこ」から、給食メニューの絵カードを出しながら、給食に対するの興味・関心が増えるようにする。</p> <p>○給食が出されるまでにはいろいろな人がかかわっていることを補足する。</p> <p>○保育園や幼稚園での給食を想起させながら、給食をみんなで仲良く、楽しく食べるには、どうしたらよいかをみんなで考えようと本時の課題を提示する。</p>	<p>●給食宝箱 給食メニューの絵カード 資料 1</p>
みんなで、なかよく、たのしくたべよう			
<p><b>2</b> 給食をみんなでなかよく楽しく食べるにはどうしたらよいか給食の約束を考え、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きれいにてをあらおう。</li> <li>・みじたくをしっかりとしよう。</li> <li>・しよつきをたたくならべよう。</li> <li>・あいさつをしよう。</li> <li>・きれいにかたづけよう。</li> </ul>	25分	<p>○給食風景の絵などを提示して、思い出させる。</p> <p>○児童の発表をもとに確認しながら、やくそくをまとめていく。</p> <p>○給食のスタートなので、食器の並べ方をしっかり押さえるようにする。</p> <p>○準備や片付け等当番活動を通して、協力することが楽しい給食につながることに気づかせ、約束を守ろうとする気持ちが育つように支援する。</p>	<p>●給食風景の絵 資料 2</p> <p>●給食の約束カード 資料 3</p>
<p><b>3</b> たのしい給食にしていくなためにがんばりたいことを発表する。</p>	5分	<p>○できるだけ多くの児童に発表させ、初めての給食を仲良く楽しく食べようとする意欲を高める。</p> <p>★給食に関心を持ち、楽しく食事をしようと考えている。(思考・判断)</p> <p>○めあてに達していない児童に対しては、みんなで決めた約束と一緒に確認し、がんばろうと励ます。</p> <p>○クラス全員のがんばりを「たのしいきゅうしょく」カードに記録していくことを知らせる。</p> <p>○カードは最初はクラス全体に質問する形で使用し、その後個人におろして指導を継続的に行うようにする。</p>	<p>●「たのしいきゅうしょく」カード 資料 4</p>

### ■実施にあたって

○学校栄養職員と連携を取り、給食開始前に扱う。

### ■家庭との連携

○みんなで決めた約束を保護者に学級だより等で知らせ、家庭での協力を依頼する。

資料 1

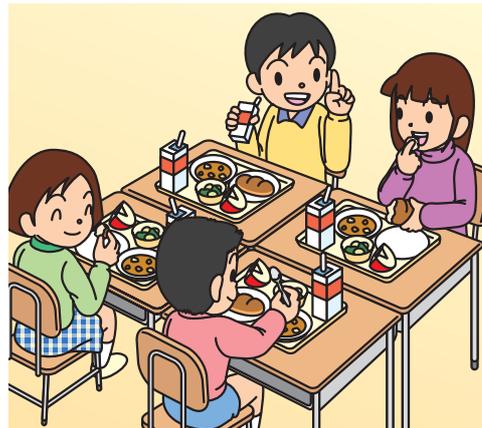
給食宝箱



メニューカード



資料 2 給食風景



資料 4 「たのしいきゅうしょく」カード

たのしいきゅうしょく

くみ	なまえ
----	-----

◎とてもよくできた ○できた △もうすこし

がんばること	日				
	げつ	か	すい	もく	きん
きれいに てをあらう 					
みじたくを しっかりする 					
しよっきを ただしくならべる 					
あいさつをする 「いただきます」 「ごちそうさま」 					
きれいに かたづける 					

かんそう

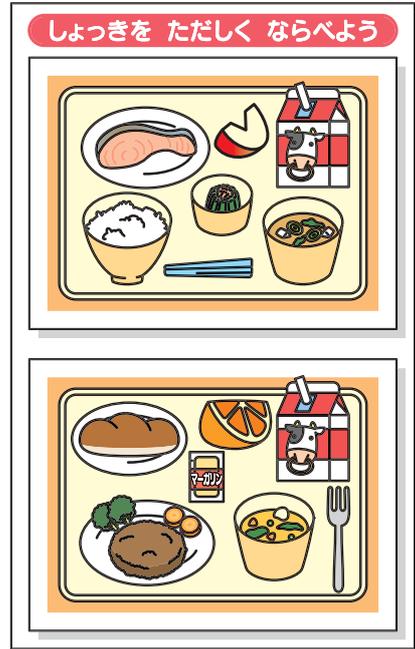
おうちの人から

資料 3 給食の約束カード

●きれいにてをあらおう



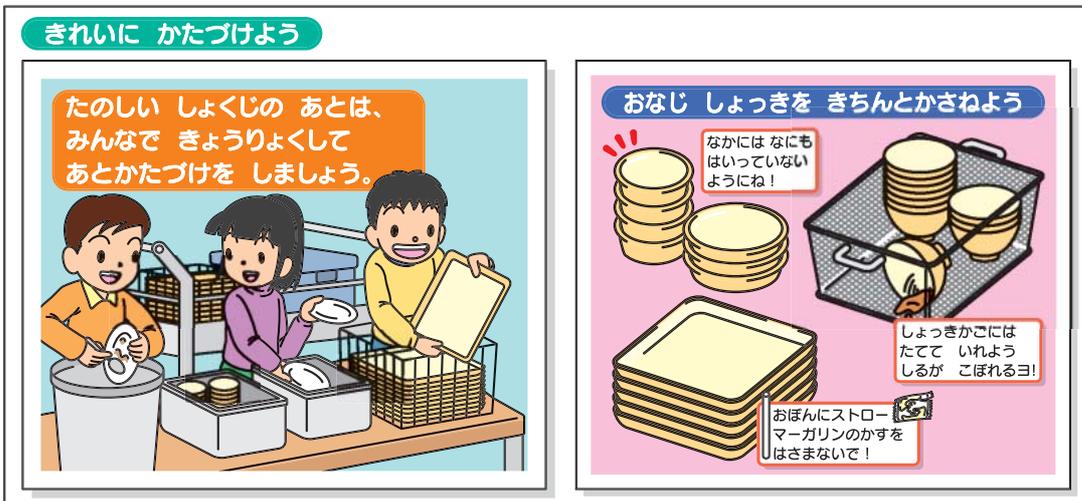
●しよつきをたたくならべよう



●みじたくをしかりしよう ●あいさつをしよう



●きれいにかたづけよう



指導参考資料



## ■題材 元気のひみつはなあに？～ゆうこ姫をすくえ～

■本時のねらい 毎日元気よく過ごすために好き嫌いなく食べようとする意欲を高める。

■展開 (学校栄養職員とのT T)

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1	T 2 (学校栄養職員)	
<p><b>1</b> お腹が痛くなった時のことを思い出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ うんちをがまんしたらお腹がいたかったよ。</li> </ul> <p><b>2</b> 絵本の登場人物を知り、ゆうこ姫」がどうしてお腹が痛くなったのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ うんちがでなかったからだよ。</li> <li>・ おかしばかり食べていたからだよ。</li> </ul>	<p>2分</p> <p>6分</p>	<p>○どんな時お腹が痛くなったか、経験を振り返らせる。</p> <p>○絵本③の場面まで読み聞かせ、「ゆうこ姫」がお腹が痛くなった理由を考えさせる。</p> <p>○自分もゆうこ姫のような食べ方をしていないか振り返らせ課題を提示する。</p>	<p>○登場人物を絵カードで提示する。</p>	<p>●親子で学ぶ食育ブック「ゆうま3兄弟のゆうこ姫を救え！」</p> <p>●「ゆうま3兄弟」「ゆうこ姫」絵カード</p> <p>資料 1</p>
好きな物ばかり食べるといけないの。毎日元気でいるためには、どんな食べ方をしたらいいのかな。				
<p><b>3</b> 毎日元気に過ごすためにどんな食べ方をしたらいいのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好きな物ばかり食べない。</li> <li>・野菜も食べた方がいい。</li> </ul> <p><b>4</b> 絵本の読み聞かせを最後まで聞く。</p> <p><b>5</b> ゆうこ姫がは どうして元気になったかストーリーから考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜をいっぱい食べたよ。</li> <li>・バナナうんちがでたよ。</li> </ul> <p><b>6</b> ゆうま3兄弟がパワーアップした元気のひみつが学校給食の中にも隠されていることを学校栄養職員から聞く。</p>	<p>7分</p> <p>10分</p> <p>5分</p> <p>10分</p>	<p>○ゆうこ姫のように具合悪くならず、毎日元気に過ごすためにどんな食べ方をしたらよいか考えさせる。</p> <p>○絵本の内容を確認しながら、子どもの意見を引き出す。</p> <p>○ゆうま3兄弟が3つの玉を分け合って食べてパワーアップしたことを確認し、学校給食の中にもこの元気のひみつがあることを知らせ、学校栄養職員の指導を促す。</p>	<p>○役割分担で読むのも有効である。</p> <p>○「給食献立表」を使って3色分けを説明し、給食を好き嫌い無く食べるとパワーアップできることを説明する。</p>	<p>●給食献立表を拡大したもの</p>
<p><b>7</b> 自分も毎日元気に過ごすためにこれから気を付けたい「元気のひみつ」を考え発表する。</p>	<p>5分</p>	<p>★生活を振り返り自分の元気のひみつを考えている。</p> <p>○絵本で学んだことから自分の「元気のひみつ」を考えさせる。</p> <p>○できるだけ多くの児童に発表させる。</p>	<p>○子どもの発表を認める。</p>	<p>●ふりかえりカード</p> <p>資料 2</p>

■実施にあたって

- 絵本を楽しく読み聞かせ、児童の自由な発言を受け止める。
- 「元気のひみつ」ということで、3色分けに深入りせず、1年生なりのバランスのよい食べ方を考えさせる。
- 指導時期により、ふりかえりカードの活用を考える。

■家庭との連携

- 学級だより、学年だより等で群馬県作成「親子で学ぶ食育ブック」を紹介し、食育について情報提供する。

●親子で学ぶ食育ブック



資料 1 登場人物絵カード



資料 2 ふりかえりカード

げんきのひみつはなあに？

くみ	なまえ
----	-----

まいにちげんきでいるための  
げんきのひみつをかんがえよう

おうちのひとから

■題材 **おいしいおやつ どんなたべかたが いいのかな** (実施時期：長期休業前)

■本時のねらい 食べる時刻と量を考えて、おやつを食べようとする態度を養う。

■展開 (学校栄養職員との T T)

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1	T 2 (学校栄養職員)	
<p><b>1</b> 学級担任と学校栄養職員 の劇を見ながら自分の生 活を振り返る。</p>	10分	<p>○2枚の絵を提示し、表情 が違う理由を考えさせる。 ○おやつを食べ方の問題点 に気づかせるために資料 (2)の劇をする。元気君 役を務める ○自分もしょんぼり君のよ うなことがなかったか振り 返らせ、課題を提示する。</p>	<p>○劇で、しょんぼり君の 役を務め、絵のまわり におやつのおやつカードを はっていき。</p>	<p>●「元気君」 「しょんぼり君」「お やつ」の絵 カード 資料 1</p> <p>●学級担任と 学校栄養職 員の劇 資料 2</p>
<p>おいしいおやつ。どんなたべかたが いいのかな。</p>				
<p><b>2</b> おやつはどんな食べ方を したらよいか「しょん ぼり君改造計画」をグル ープで考え、発表する。</p> <p>・食べ過ぎない ・ごはんのすぐ前には食 べない ・甘いものばかり、食べ ない ・選んで食べる</p>	25分	<p>○話し合いが進まないグル ープにはしょんぼりし てしまった訳から考える よう助言する。</p> <p>○グループの発表をもと、 量や時間を考えて食べる ことをまとめる。</p>	<p>○担任と分担して机間指 導し、話し合いの進ま ないグループを支援する。</p> <p>○おやつ=おかしでない ことを説明し補食とし ての役割や、おやつのと りすぎから考えられる健 康に対する悪影響を話す。</p>	<p>●ワークシ ート 資料 3</p>
<p><b>3</b> 自分も「しょんぼり君」 にならないためにこれか らどうしたらよいか考え、 ワークシートにまとめる。</p>	10分	<p>○自分のおやつのとりに方 はどうだったか生活を振り 返って考えさせる。</p> <p>★どんなおやつのとりに方 がよいか考え、自分の生 活を見直そうとしている。</p> <p>○児童の記入したことを取 り上げ、今後の生活に生か せるように励ます。</p>	<p>○記入状況を見て、必要 に応じて個別指導する。</p>	

■実施にあたって

○学校栄養職員との T T 事例であるが、学校の実情に応じて養護教諭との T T や学年 T T としてもよい。

■家庭との連携

○児童が記入したワークシートを家庭に持ち帰らせ、家庭からのコメントをお願いする。

資料 1 「元気君」「しょんぼり君」「おやつ」の絵カード



資料 2 学級担任と学校栄養職員の劇

- 学級担任(T1)元気君
- 学校栄養職員(T2)しょんぼり君

○2枚の絵を提示して、表情が違う理由を考えさせ、元気君としょんぼり君の劇化に入る。

T1: どうして、しょんぼりしているの?  
 T2: うん、夕ご飯が食べたくないんだ。  
 T1: 病気の?  
 T2: ちがう。夕ご飯の前に、おやつを食べ過ぎちゃったんだ。  
 T1: どんなおやつを食べたの?  
 T2: ケーキ、ドーナツ、フライドポテト、チョコレート、ポテトチップス、肉まん、コーンスナック、ミカン、オレンジジュースだよ(話しながらおやつ絵を黒板に貼っていく)  
 T1: そんなに食べたら、夕ご飯なんて食べられないね。  
 T2: 元気君は、おやつ食べないの。どんなおやつ食べたの?  
 T1: むしパンとお茶。むしパンにはニンジンが入っていたよ。お母さんの手作り。  
 T2: ほくは、つついとおやつ食べ過ぎちゃうんだ・・・  
 T1: おやつばかり食べているとどうになってしまうのだろう。しょんぼり君、これからどうしたらいいだろう。

資料 3 ワークシート

おいしいおやつ どんな食べ方がいいのかな

2年 組

【1】しょんぼりくん「かいぞうけいかく」

【2】きょうの学習で気づいたことは? これからどうしたい。

【3】おうちの人から



授業の様子

# 小学校 2 年 …… 指導事例

## ■題材 おいしくたべよう やさいとなかよし

■本時のねらい やさいに親しみを持ち、やさいを食べようとする意欲を高める。

■展開 (学校栄養職員との T T)

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1	T 2 (学校栄養職員)	
<p><b>1</b> ブラックボックスで野菜当てゲームをする。</p> <p><b>2</b> 自分の苦手な野菜と苦手な理由を発表する。</p>	<p>10分</p> <p>5分</p>	<p>○さわる→「わかった」→クラス全員で「野菜はな～に？」→答える→拍手等のルールを説明する。</p> <p>○5種類の野菜を提示して、野菜に対する関心を高める。</p> <p>○生活科で自分たちが育てた野菜があったらそれを用いる。</p> <p>○事前「野菜アンケート」の結果から学級の実態を紹介し、何人かに苦手な理由を発表させながら多くの子が苦手な野菜があることを共有し、課題をつかませる。</p>	<p>○子どもたちに嫌われて悲しい気持ちになっているニンジン役を務め、劇の中で野菜を食べる大切さ、調理員さんたちの工夫についても話す。</p> <p>○児童にわかりやすい言葉で補足説明する。</p> <p>○よい工夫について認め、どうしても食べられない野菜がある場合に同じ働きの他の野菜を食べるとよいことを伝える。</p>	<p>●ブラックボックスゲーム用の箱と野菜 (5種類) なす・ニンジン・ピーマン・しいたけ・ねぎ等 <b>資料 1</b></p> <p>●「事前野菜アンケート」結果 <b>資料 2</b></p> <p>●苦手な野菜 <b>資料 3</b></p> <p>●「泣いているニンジン」 <b>資料 4</b></p> <p>●学級担任と学校栄養職員の劇 <b>資料 5</b></p> <p>●ワークシート <b>資料 6</b></p>
<p>やさいをたべるとどんないいことがあるのかな？ やさいのじょうずなたべかたをかんがえよう。</p>				
<p><b>3</b> 学級担任と学校栄養職員の劇を見ながら、野菜を食べる大切さと上手な食べ方の工夫について考える。</p>	25分	<p>○ニンジン役の T 2 を呼び入れ、聞き役として劇を進める。</p> <p>○野菜を食べるとどんないいことがあるのか児童に発表させながら健康の維持になくてはならないものであることを押さえる。</p> <p>○小グループになって自分の経験から野菜をおいしく食べる工夫について意見交換させ、発表させる。</p>	<p>○よい工夫について認め、どうしても食べられない野菜がある場合に同じ働きの他の野菜を食べるとよいことを伝える。</p>	
<p><b>4</b> 本時に学習したことで、自分の野菜の取り方に生かしていきたいことをワークシートにまとめる。</p>	5分	<p>★野菜の大切さがわかり野菜をおいしく食べる方法を考え実践しようとしている。</p> <p>○野菜をいつもより少し多く食べるようにするにはどうしたらよいか考えさせる。</p>	<p>○事前アンケートで必要のある児童に個別指導を行う</p>	

■実施にあたって

○事後として、「野菜パーティーをしよう」(生活科)の授業につなげたい。

■家庭との連携

○授業で学んだことを家庭にも知らせ、コメントを寄せてもらうことで家庭への啓発を図りたい。



指導参考資料

(板倉町立南小学校での実践事例資料)

A男

食育学習（学活）  
いまがたべごろ、おいしいな。やさいとなかよし

2年

1. やさいをじょうずにたべるほうほうを3つじょうかんがえよう。  
バランスよく食べる。  
こまかくきざむ  
きなものをもまぜる。

2. 学習のかんそう  
(きょうの学習をいかして、これからどうしていきたいですか。)

前はやさいものこして自分がかんがえてしまったので  
今日からはせいで一口は食べてみることにします。  
前のこしたやさいたちがかわいそうに  
「前のこしたやさいたち、本当にごめんね。」  
と心から思っています。  
これからは一口だけでもちやうせんしてみようと思いま  
やさいのおかげでせが高くなったらしいよ。

3. おうちの人から

何でもはじめから「これは食べられない」と決めつけ  
ずらいだと思ってるだけ。もっと食べることに  
自信をもって、ゆうきを出して食べてみれば、ぜったい  
おいしく食べられるから がんばってほしいです。

B子

食育学習（学活）  
いまがたべごろ、おいしいな。やさいとなかよし

2年

1. やさいをじょうずにたべるほうほうを3つじょうかんがえよう。  
バターいためににして食べる。  
にんじんをすぎなあじにする。  
すりつぶす。こまかくきざむ。

2. 学習のかんそう  
(きょうの学習をいかして、これからどうしていきたいですか。)

ニンジンには、こんなにえいしょうがあつて  
はじめてでした。これから、ニンジンをずと  
でいたい。ニンジンがきゅうしく、あつて  
きゅうしく、にぎやかに、なつておいしいです。  
こんな、おいしいのに、食べない人は、なつたか  
やさいも、たいかい、思いました。ニンジンの  
ほかは、たがやさいが、いっぱいあつて、おちをすぎさ  
なくしていきたくです。

3. おうちの人から

いろいろな、食べ方をおしえてくれてありがとう。  
かわいい型のニンジンを見ると、とても幸せな  
気持ちになるよ。  
これから、おいしい、やさいのりょうりを  
いっしょにつくって、たべようね。やくそくだよ。

授業について

■担任から

上記のA男は、好き嫌いが激しく、特に野菜は大の苦手である。事前アンケートでも「やさいがきれいなら食べなくてもいいと思いますか」の問いに、一人だけ「食べなくてもいい」と答えた。そのA男の授業後の感想を見ると「一口は食べてみることにします」「前にのこしたやさいたちがかわいそう」「本当にごめんね」など、野菜に対する考え方が変わっていることが分かる。また、「これからは、一口だけでもちやうせんしてみようと思います」と、野菜嫌いを解消しようとする前向きな意欲が見られる。

この日の給食の献立には「ニンジン」があった。これまで苦手な野菜を全く食べようとはしなかったA男だが、ワークシートに書いたことを実践し、ニンジンをがんばって食べることができた。

「お家の人から」の欄にも、A男に対する励ましのメッセージがあり、「もっと…自信をもって…」「おいしく食べられるからがんばって…」など、学校と家庭で共に考える食育学習となった。

■学校栄養職員から

今回の授業では、いろいろな野菜の中から「ニンジン」を取り挙げたが、その理由として、「色と形に親しみがある野菜であること」「アンケート結果から苦手な野菜であること」「学校給食でほとんど毎日調理されていること（この日も給食の献立であった）」、したがって、「学習したことを給食時間にすぐ確かめられること」から選んだ。

劇中の「野菜の栄養価」や「調理方法」について説明する場面では、専門的な表現をかみくだいて、低学年でも分かるように授業の構想の段階で十分担任と打ち合わせを行った。

今回の授業実践で、子どもと接することの楽しさを感じた。子どもの反応一つ一つが新鮮で、こちらが考えもつかない答えや発想の多様さに驚かされた。

この実践をきっかけとして、給食時間中の学級訪問を積極的に行い、授業を生かした給食指導を継続的に行っていきたい。

食育学習 2年

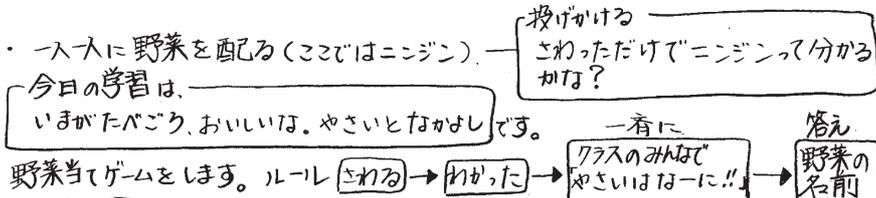
題材 いまがたべごろ、おいしいな。やさいとなかよし

「学老」

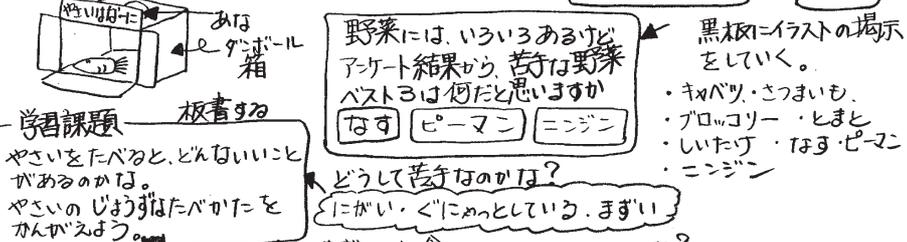
本時のねらい

やさい摂取の大切さを知り、それをおいしく食べる工夫を考え、生活に生かそうとする

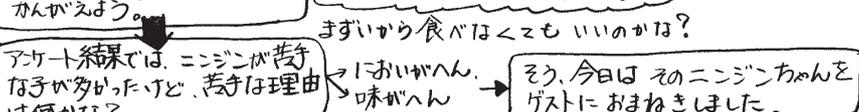
1. 野菜当てゲーム (ブックボックス) をする



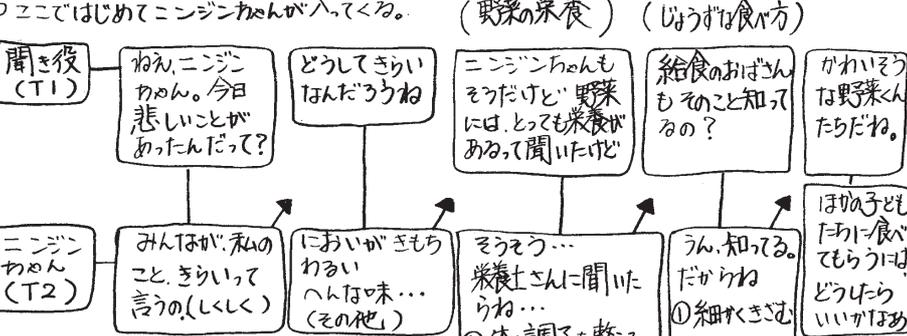
2. 野菜アンケートの結果から、好きな野菜と好きな理由を考え、本時の学習課題をつかむ



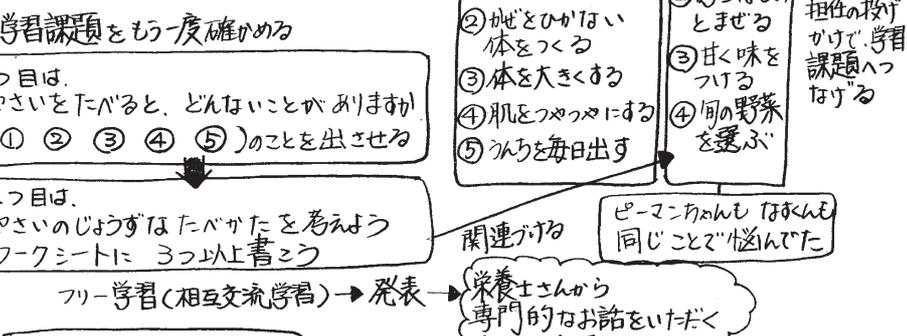
3. 悲しうはニンジンの絵を見て、泣いている理由を考える



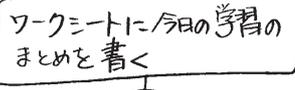
4. 劇を見る (T1: 聞き役) (T2: ニンジンちゃん)



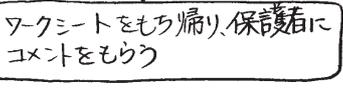
・野菜を食べると、どんないいことがあるか発表する  
・野菜を上手に食べる方法についてアイデアを出し合う



5. 学習したことのまとめを書く



6. 家庭からのコメントをもらう



授業を終えて

導入での「野菜当てゲーム」では、予想以上に子どもたちが意欲的に活動し、ゲーム感覚で楽しみながら野菜に親しむことができた。展開では学校栄養職員とのTTが大変効果的だった。専門的な立場でのお話は、子どもたちの心に響くものがあった。授業前は、1時間の学習でどれだけ学習課題に迫れるかという不安もあったが、こうして子どもたちや保護者からの感想を読んでもみると、「やさいを上手に食べよう」とする意識の向上が図られた。

■題材 **おはよう！うんち**

■本時のねらい 毎日の生活リズムに気を付け、毎朝きちんと排便しようとする態度を養う。

■展開

(養護教諭とのTT)

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1	T 2 (養護教諭)	
<p><b>1</b> 自分の今朝のうんちを振り返る。</p> <p><b>2</b> 排便の習慣の実態調査結果から気付いたことを発表する。 ・ 毎日出ない人が多い ・ 何日も出ない人もいる。 おなかいたくないのかな。</p>	8分	<p>○今朝の自分のうんちを振り返らせ、いいうんちだったかどうか考えることで、本時の学習に向けての興味関心を引き出すようにする。</p> <p>○排便習慣実態調査の結果を示し、本時の課題「毎朝、気持ちよくうんちをするためにはどうしたらよいか」をつかませる。</p>	<p>○うんちが出るとどんな気持ちか発問し、うんちを出した時のすっきりした気持ちを振り返らせ、課題把握につなげる。</p>	<p>● うんちチェック表 資料 1</p> <p>● 排便習慣アンケート 資料 2 結果</p>
毎朝、気持ちよくうんちをするためにはどうすればいいのかな？				
<p><b>3</b> うんちのでる仕組みを知る。</p> <p><b>4</b> いいうんちが毎朝できるようにするにはどうしたらいいのかグループで考え、発表する。 ・ 早起きをする ・ 朝ごはんを食べる ・ トイレをがまんしない ・ 野菜を食べる ・ 好き嫌いをしない ・ お水をのむ ・ ヨーグルトを食べる ・ 運動する</p> <p><b>5</b> 毎日うんちを出すために大切なことを養護教諭から聞く。</p>	5分 15分	<p>○便秘に悩むタマル君の紙芝居を使い、自分の経験を思い出させる。</p> <p>○こんなことをしたらいいうんちがでたという経験や、こういう時はいいうんちがでなかったという経験から考えるように助言する。</p> <p>○グループの話し合いで考えたアドバイスを短冊に書いて黒板にはらせる。児童と話し合いながら分類整理していくようにする。</p>	<p>○うんちの出る仕組みを絵を使って簡単に説明する。</p> <p>○「便秘」は、大腸にうんちがたまっている状態で、体によくないことを実感させるようにする。</p> <p>○担任と分担して、グループ活動を支援する。</p>	<p>● 食べ物の旅 資料 3</p> <p>● タマル君の紙芝居 資料 4</p> <p>● 短冊</p>
<p><b>6</b> 毎朝、いいうんちをだすために自分はどうすればよいか本時の学習をもとに生活を見直して考える。</p>	7分 10分	<p>○児童の発表をうけ、専門的な立場からアドバイスしてもらおうようT2に促す。</p> <p>★自分の生活を振り返り、毎朝きちんと排便できるように改善しようとしている。</p> <p>○生活調査から、自分の問題点を見つけ、どんなことを改善していったらよいか、今後どんなことを心がけていったらよいか生活を振り返って考えさせる。</p> <p>○いくつかの例をとり上げ、大切なことを確認する。</p>	<p>○児童の発表を受け大切なことを確認しながら補足説明する。</p> <p>○記入状況を見て、必要に応じて個別指導する。</p> <p>○朝、きちんと排便して一日元気に過ごせるように励ます。</p>	<p>● ふりかえりカード 資料 5</p>

■実施にあたって

- 養護教諭とのTT事例であるが、学校栄養職員とのTTでもよい。学校の実情に応じて担任だけの指導でも実施できる。
- 授業実施前に、1週間程度、うんちの状態・時間を含めた生活調査 資料 6 を実施し、児童の実態を把握しておくことよい。
- 保健学習との関連を図る。

■家庭との連携

- 学習プリントを家庭に持ち帰り、授業で学んだことや児童がたてためあてを家庭に知らせることで、家庭の協力体制をつくるようにする。

資料 1 うんちチェック表

うんちチェック表			
○をつけましょう			
かたさ 色	かたい・ みじかい	バナナ状	ドロドロ
おうど色	1	2	3
黒っぽい色	4	5	6

■あなたはどの数字に○をつけましたか。

1	べんぴではないですか？水分ほきゅうを忘れずに。野菜、海そう、こんにやくをしっかり食べましょう。
2	理想てきなしょうたいです！
3	消化ふりょうです。食べすぎに注意して、ゆっくりよくかんで食べましょう。
5	ヨーグルト、納豆などを食べて、ぜん玉きんをふやしましょう。
6	早ぐい、大ぐいはきんもつ。食事は時間をかけて、ぜん玉きんをふやす食品を食べましょう。
4	水分ほきゅうと、ヨーグルト、納豆などのぜん玉きんをふやすせいぶんをとり、肉をひかえ、野菜、海そう、こんにやくなどをしっかり食べましょう。

資料 2 排便習慣アンケート

元気にすごすためのアンケート

なまえ \_\_\_\_\_

1 うんちはいつですか。あてはまるものに○をつけましょう。

ア 毎日、ほとんど同じころにでる。→それはいつ 朝 学校にいる時 学校から帰って

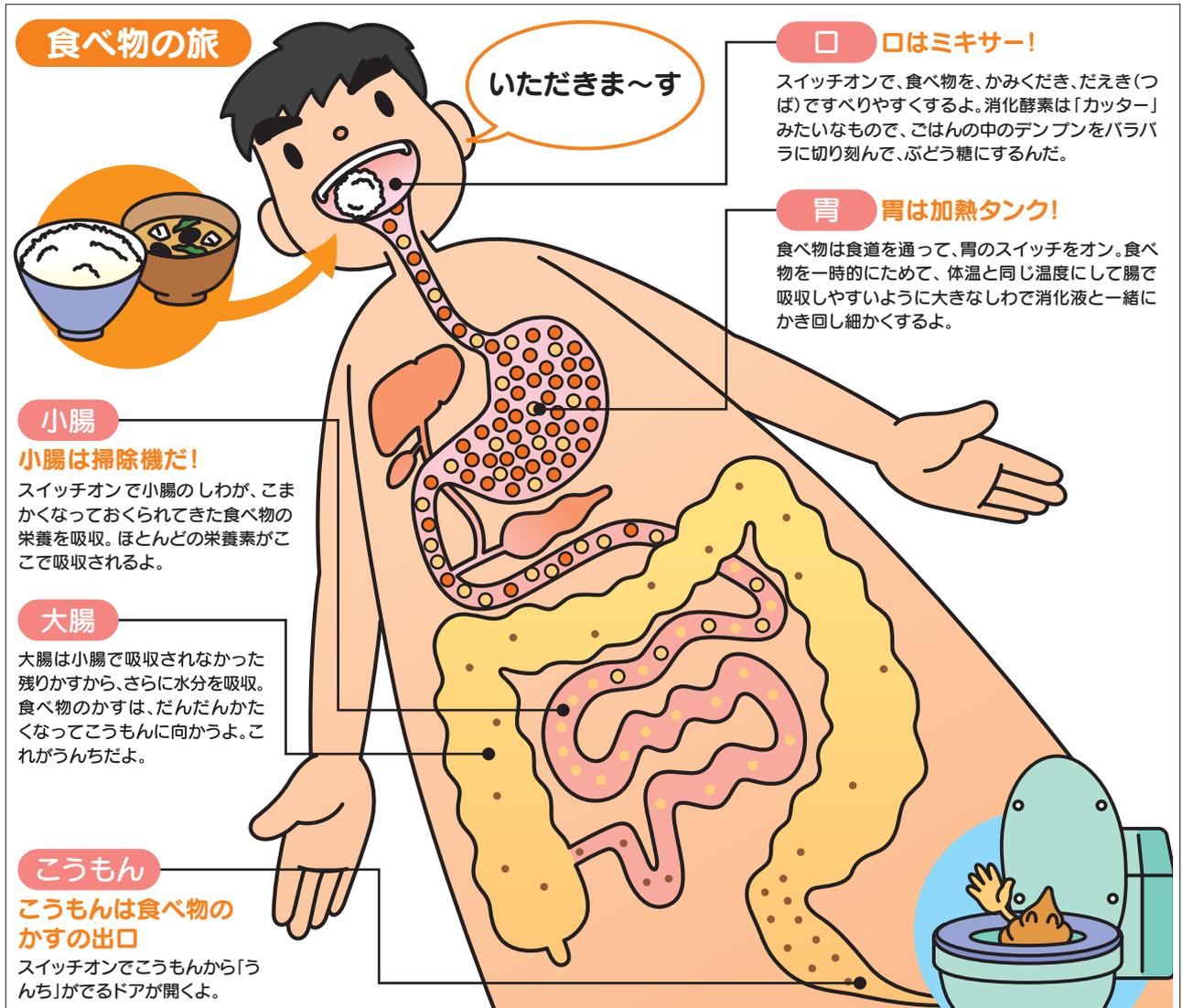
イ 毎日でるが、じかんはいろいろ。

ウ ときどき、でないことがある。

エ 何日もでないことがある。

2 うんちのことでいやなおもいをしたりこまっていることがあったら書いてください。

資料 3 食べ物の旅



資料 5 ふりかえりカード

毎朝、気持ちよくうんちをするためには  
どうすればいいのかな？

3年

1. 生活調査をみて、自分は毎日よいうんちがでているか考えよう

どんなうんち	そんなうんちが出るのはどうしてかな？
--------	--------------------

2. これからやっていきたいこと

3. おうちのひとから

資料 4 タマルくんの紙芝居



1

元気ちゃんは、毎朝早起きしてげんかん掃除をしています。顔をあらって、トイレにいったんちをしてから、今日も気もちよく朝ごはんを食べて学校へ出かけました。



2

タマル君は、いつもぎりぎりまで寝ています。「タマル、ごはんをたべていきなさい!」とお母さんに言われて、しかたなく朝ごはんを食べました。でも、野菜やくだものは嫌いなのでほとんど食べずにソーセージやパンだけ食べてきました。



3

学校で給食を食べた後、タマル君が「うう、おなかがいたいよう。実はほくもう3日もうんちがでないだ。」と話しました。みんなは、心配して便秘を治す方法を考えてくれました。



4

1週間後、みんなのアドバイスを実行したタマル君は、「おはよう!うんち」と、朝、気もちよくうんちができるようになりました。

資料 6 事前の生活調査

日にち	ねた時間 時 分	起きた時間 時 分	朝ごはん			うんち		今日の元気度		
			食べた	残した	食べない	でた	でない	元気	まあまあ	不調
/	時 分	時 分	😊	😐	😞	😊	😞	😊	😐	😞
/	時 分	時 分	😊	😐	😞	😊	😞	😊	😐	😞
/	時 分	時 分	😊	😐	😞	😊	😞	😊	😐	😞
/	時 分	時 分	😊	😐	😞	😊	😞	😊	😐	😞
/	時 分	時 分	😊	😐	😞	😊	😞	😊	😐	😞
/	時 分	時 分	😊	😐	😞	😊	😞	😊	😐	😞
/	時 分	時 分	😊	😐	😞	😊	😞	😊	😐	😞

## ■題材 バランスよく食べよう

■本時のねらい 3つのはたらきの食品を取るとバランスのとれた食事になることに気づき、好き嫌いなく食べようとする意欲を高める。

■展開

(学校栄養職員とのTT)

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1	T 2 (養護教諭)	
<p><b>1</b> 提示された食べ物の名前を発表する。</p>	7分	○食べ物について勉強することを知らせ、今日の給食の食材を提示し、名前をあてさせ関心を持たせる。	○今日の給食の材料であることを知らせ、献立表で確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食材</li> <li>● 献立表</li> </ul>
<p>給食には、どうしてこんなにたくさんの食べ物が入っているのだろう。なんで、いろいろなものを食べるのかな？</p>				
<p><b>2</b> グループで理由を考え発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1つの食べ物ばかりだとあきるよ</li> <li>・ 栄養をとるためだよ</li> </ul>	10分	○グループの話し合いの様子に応じて助言する。	○T1と分担し、話し合いを支援する。	
<p><b>3</b> 食べ物がはたらきによって3つに分けられることを知り、給食によく使われる食品を分けてみる。</p>	10分	○食べ物にはそれぞれ違う働きがあることを知らせる。○児童に考えさせながら今日の給食の食品絵カードを3つに分けて黒板にはる。	○食べ物の働きや3つの分類について専門的な立場から説明する。○児童の身近な食品を示し3つに分類させ、食品群を意識させる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3つの食品群食品絵カード</li> <li>資料 1</li> </ul>
<p><b>4</b> 自分たちの食べ方の問題点を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜嫌が多い</li> <li>・ みどりのなかまを残していた</li> </ul>	5分	○給食調べカードや好き嫌いアンケートの結果から、3つの仲間が入った食べ方ができていたかどうか振り返らせ、自分たちに足りないものを自覚させる。		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 給食しらべカード</li> <li>資料 2</li> </ul>
<p><b>5</b> このまま嫌いな物を食べないとどうなるのか知る。</p>	5分	○3つの食品群は3つともとることで食べ物の持つ力が強くなることを知らせる。	○不足したときの症状や偏った食べ方をすると健康によくないことを具体例を出しながら説明し、もしどうしても食べられない物がある時はその代わりに、同じなかまの食品をとるようにするとよいことを話す。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 好き嫌いアンケート結果</li> <li>● 栄養の不足がまねく病気の例</li> <li>資料 4</li> </ul>
<p><b>6</b> 学習を振り返り、感想やこれから自分が気をつけたいことを書く。</p>	8分	<p>★三色分けを知り、栄養バランスのとれた食事をしていこうという意欲をもつことができる。</p> <p>○ワークシートに記入させ、数名に発表させ認めたり励ましたりする。</p>	○記入状況を見て、必要に応じて個別指導する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ふりかえりカード</li> <li>資料 5</li> </ul>

### ■実施にあたって

- 学校栄養職員とのTT事例であるが、学校の実情に応じて担任だけの指導でも実施できる。
- 児童の関心を高めるために、食品の実物を提示できるとよいが、絵カードを使用してもよい。

### ■家庭との連携

- 学習プリントを持ち帰り、保護者からの感想を記入してもらうことで、家庭の協力体制をつくるようにする。



## ■題材 よくかんで食べよう

■本時のねらい よくかんで食べることの大切さに気づき、日常の食事の中で実践しようとする意欲を高める。

■展開 (学校栄養職員とのTT)

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1	T 2 (学校栄養職員)	
<p><b>1</b> 給食を食べるのに、かんだ回数を発表する。</p> <p><b>2</b> 昔と今の食事時にかむ回数の違いを知る。</p>	7分	<p>○給食を食べるときに、無理のない範囲でかむ回数を数えるよう、投げかけておく。</p> <p>○時代別かんだ回数のグラフから、昔は現代の6~7倍多くかんでいたことに気づかせ、理由を考えさせる。</p> <p>○硬いものを柔らかくすること以外にかむことのよさはないか投げかけ、本時の課題をつかませる。</p>	<p>○昔(弥生時代)と現代のかむ回数を比較したグラフを提示する。</p> <p>○昔(弥生時代)と現代の食事内容の表を提示する。よくかんで食べることのよさについて考えようと投げかける。</p>	<p>●昔と今のかむ回数を比較したグラフ</p> <p>資料 1</p> <p>●昔と今の食事内容を比較した表</p> <p>資料 2</p>
よくかんで食べることのよさについて考えよう				
<p><b>3</b> スルメを食べ、よくかむことによる変化を出し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やわらかくなった。</li> <li>・味がよくなった。</li> <li>・唾液がいっぱい出てきた</li> <li>・あごが痛くなってきた。</li> </ul> <p><b>4</b> 「よくかむ」ことの大切さについて、学校栄養職員の説明を聞く。</p>	10分	<p>○回数を意識しながらスルメを食べさせ、気づいたことをメモさせておき発表させる。</p> <p>○授業前によく手を洗わせるなど衛生面には十分気を付ける。</p>	<p>○スルメの小袋を一人一人に配る。</p>	<p>●スルメの小袋</p>
<p><b>5</b> たくさんかむためには、どうしたらよいか班ごとに話し合い、意見を出し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かむ回数を決める。</li> <li>・かたいものを食べる。</li> <li>・ガムをかむ。</li> <li>・量をいっぱい食べる。</li> </ul>	10分	<p>○よくかむと唾液がたくさん出ること注目させ、唾液の効果について、T2からの説明を促す。</p> <p>○それ意外にも「ひみこのはがいぜ」を使い、かむことのよさについて端的に知らせる。</p>	<p>○唾液の効果を説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べかすを落としてそうじをする</li> <li>・抗菌作用</li> <li>・虫歯をよせつけない</li> </ul>	<p>●「ひみこのはがいぜ」</p> <p>資料 3</p>
<p><b>6</b> 本時で学習したことを基に、自分の食生活を振り返り、改善したいことをふりかえりカードにまとめる。</p>	8分	<p>○ふりかえりカードを配布する。</p> <p>○ふりかえりカードへの記入状況を見て、具体的で、実行可能なよい意見がまとめられている児童を意図的に指名し、クラスに広める。</p>	<p>○担任と分担して机間巡视し、よいまとめができている児童を紹介する。</p>	<p>●ふりかえりカード</p> <p>資料 4</p>

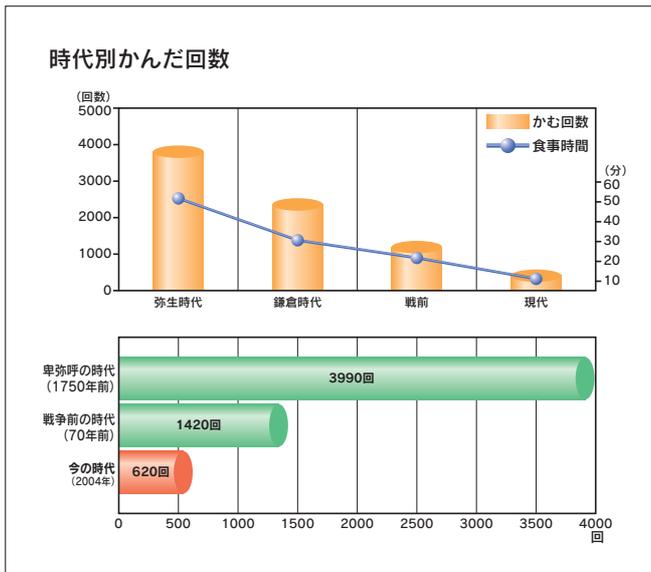
■実施にあたって

- 給食を食べたあとの5時間目に実施できるとよい。
- 学校栄養職員等との連携を図り、TTの指導形態を工夫するとより効果的である。
- 「歯の衛生週間」に実施し、学校給食との連携を図るとよい。

■家庭との連携

- 「給食だより」でかむことの大切さやかみごたえのある食べ物を紹介する。

資料 1 昔と今のかむ回数を比較したグラフ



資料 2 昔と今の食事内容

時代	食事内容
単弥呼の時代 (1750年前)	ハマグリ、潮汁、鮎の塩焼き、ナガイモの煮物、カワハギの干物、ノビル、クリ、もち玄米のおこわなど
戦争前の時代 (70年前)	大豆のみそ炒め、たくわん、やさいのみそ汁、にんじんと大根の煮物、むぎめし
今の時代 (2004年)	コーンスープ、ハンバーグ、スパゲティ、ポテトサラダ、パン、プリン

資料 4 ふりかえりカード

ふりかえりカード

組	名前
これからどんなことができるかな	おうちの人から

資料 3

「よく噛む」8大効用

噛むのせいで!

- 肥満防止** (ひ) ふとりすぎ
- 味覚の発達** (み) おいしさよくわかるよ、びみょうな味のわかるグルメになれる
- 言葉の発音はっきり** (こ) はきはきはっきりことばがわかりやすいです
- 脳の発達** (の) かむことがのうにしげきをあたえて、ちのうをはたつさせます
- 歯の病気予防** (は) しそうのうろうむしばいやだねえ
- ガン予防** (が) だえきがとってもいい効果です
- 胃腸快調** (い) おなかもすっきり!
- 全力投球** (ぜ) 力いっぱいあそんだり仕事したりできます

## ■題材 野菜をおいしく食べよう ～おきりこみっていいな～

■本時のねらい 地域の野菜や郷土料理に親しみをもち、いろいろな野菜を食べようとする意欲を高める。

■展開

(学校栄養職員とのT T)

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1	T 2 (学校栄養職員)	
<p><b>1</b> 給食残量調べの結果から気付いたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜が多く残る。</li> <li>・好きなものは肉類が多い。</li> <li>・ごはんよりパンが残る。</li> </ul> <p><b>2</b> 給食で出される野菜について、学校栄養職員の話聞く。</p>	<p>5分</p> <p>10分</p>	<p>○給食残量調べの結果を給食当番から発表させる。</p> <p>○発表の中から野菜が多く残ることに注目させ、学校栄養職員への話へとつなげていく。</p> <p>○群馬県の野菜の産地図を示す。</p> <p>○野菜へ親しみをもたせたり、作っている人の気持ちを考えさせたりしながら、本時の課題をつかませる。</p>	<p>○給食でよく使われる野菜の産地を伝える</p> <p>○生産者や給食を作っている人の気持ちを代弁する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 給食残量調べの結果</li> <li>● 群馬県の野菜の産地図</li> </ul> <p>資料 1</p>
<p>野菜をおいしく食べる工夫について考えよう</p>				
<p><b>3</b> 野菜をおいしくとれる料理を出し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーに入れる。</li> <li>・サラダのドレッシングを工夫する。</li> <li>・スープやみそ汁に入れる。</li> </ul> <p><b>4</b> 群馬県の郷土料理「おきりこみうどん」について知る。</p>	<p>10分</p> <p>10分</p>	<p>○4～5人の班で話し合わせたあと、班ごとに発表させる。</p> <p>○群馬県には野菜をたくさん使っておいしく食べられる郷土料理があることを伝え、T 2から紹介してもらう。</p> <p>○おきりこみうどんや使用されている食材の絵や写真を貼る。</p> <p>○示された食材を3色栄養図に分け、栄養バランスがよいことに視覚的にも気づかせる。</p>	<p>○T 1と分担して、話し合いがスムーズに進むよう支援する。</p> <p>○発表されたことを板書する。</p> <p>○「おきりこみうどん」について説明する。</p> <p>おきりこみうどんは県産の小麦粉、しいたけ、にんじん、ねぎ、白菜、さといも、大根、とり肉など、たくさんの食材が使われているので、栄養のバランスもよい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● おきりこみうどんの写真や絵</li> <li>● 三色栄養図</li> </ul> <p>資料 2</p> <p>資料 3</p>
<p><b>5</b> 本時で学習したことを基に、自分の野菜の食べ方を振り返り、日常の食生活の中で生かしていきたいことを、ふりかえりカードにまとめる。</p>	<p>10分</p>	<p>○ふりかえりカードを配布する。</p> <p>★いろいろな野菜を食べるために日常生活でできることを考えている。</p> <p>○ふりかえりカードへの記入状況を見て、具体的に、実行可能なよい意見がまとめられている児童を意図的指名し、クラスに広める。</p>	<p>○担任と分担して机間巡視し、よいまとめができている児童を紹介する。</p> <p>○おきりこみうどんのレシピを配布し、たくさん野菜を入れて作ってみようとする意欲を高める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ふりかえりカード</li> <li>● おきりこみうどんのレシピ</li> </ul> <p>資料 4</p> <p>資料 5</p>

■実施にあたって

- 給食残量調べを1週間継続し、クラスの問題点を見つけさせる。
- 学校栄養職員等と連携をとり、T Tで指導するとより効果的である。

■家庭との連携

- 郷土料理のレシピを配布し、家庭にも学習内容を知らせる。

資料 1 群馬の野菜産地図



資料 4 ふりかえりカード

ふりかえりカード	
組	名前
これからどんなことができるかな	おうちの人から



資料 2 おきりこみうどん



資料 3 三色栄養図



# おきりこみ

昔から伝わる野菜をたっぷり使った群馬県の郷土料理を作ってみませんか

## めん

小麦粉…………… 250g  
ぬるま湯…100～150cc  
塩…………… 小さじ1/2

## 汁

だし汁……………10カップ  
(昆布、煮干し)  
みそ…………… 大さじ3  
しょうゆ…………… 大さじ2  
塩…………… 小さじ1/2

## 具

大根…………… 150g  
里芋…………… 100g  
白菜…………… 100g  
人参……………50g  
長ねぎ……………25g  
しいたけ…………… 4枚  
みつば……………30g

### ●作り方

①うどんの作り方の要領でめんを作ります。(下図①～⑦参照) ※市販のめんを使用してもいいです  
おきりこみ用のめんは、生のまま汁に入れるので塩水の塩を少なめにするのと、  
打ち粉を控えることがポイントです。

めん厚さは好みですが、薄くのばして0.8～1cmの幅広に切るのが一般的です。

②めんを作る間に、水10カップに煮干、だし昆布を入れてだしをとり、汁を作ります。

具に入れる野菜は、それぞれ食べやすい大きさに切り、下準備をしておきます。

みつばも2～3cmに切り準備しておきます。

③深鍋にだし汁とみつば以外の②の材料を入れて煮ます。

④野菜が七分通り煮えた頃、余分な粉を振り落としためんを汁に入れ、煮こぼれしないように  
火加減を調整しながら煮ます。調味料は火を消す直前に入れ、みつばを散らして、仕上げます。

### ●ポイント

めんづくりは小麦粉に少しずつ水を加えて、固めにこねて玉にするのがコツです。

汁に入れる具は豚肉、旬のきのこや野菜などで季節によって工夫します。

#### 《めんづくり》

①小麦粉を食塩水でよくこねます



塩水は小麦粉の状態を見ながら2回に分けて入れます

②だいたいまとまるまでこねます



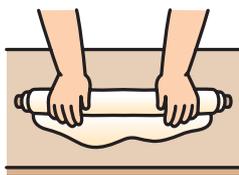
ヤマイモをすって入れてもよいです

ゴザ又はポリ袋



③ポリ袋に包み、耳たぶの固さに弾力がでるまで踏みつけます

手で中央から両側へ押すようにして前後に動かし、5～6回したら広げて向きをかえてめん棒に巻き、くり返します



⑥打ち粉をしながらびょうぶたたみにします。



⑦好みのはばに切ります。

④ぬれ布巾で包み30分～3時間ねかせます



⑤弾力が出たら、打ち粉をしながらめん棒で前後左右2～3mmの厚さまでのばします

## ■題材 一日のスタートは朝ごはんから

■本時のねらい 一日のスタートである朝食の大切さを知り、毎日おいしく食べようとする意欲を高める。

■展開 (学校栄養職員とのTT)

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1	T 2 (学校栄養職員)	
<p><b>1</b> 朝ごはんアンケートから気付いたことを発表する。 ・朝ごはんを食べないと「目覚めがすっきりしない」「朝排便がない」「頭がすっきりしない」「元気がでない」</p> <p><b>2</b> 朝ごはんの役割を知る。</p>	10分	<p>○事前に行った朝ごはんアンケートの集計結果を提示する。</p> <p>○朝食を食べないグループには、体調の悪い人が多い理由について、T 2から説明してもらう。</p> <p>○朝ごはん役割シートで朝食の大切さを確認し、本時の課題をつかませる。</p>	<p>○体温変化表と血糖値変化表を用いて、朝食と体温や血糖値の変化との関係を説明し、元気がでない、頭がすっきりしない理由を理解させる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アンケート資料 1</li> <li>● アンケート集計例資料 2</li> <li>● 体温変化表資料 3</li> <li>● 血糖値変化表資料 4</li> <li>● 朝ごはん役割シート資料 5</li> </ul>
朝ごはんを毎日おいしく食べる工夫について考えよう				
<p><b>3</b> 朝ごはん飯を食べたくないとき、おいしく食べられるときはどんなときかを参考に食べない理由に対する解決策を考える。 ・早寝早起きをする。 ・朝食前に体を動かす。 ・夜遅くまで食べない。 ・好きな献立にする。 ・手間のかからないものにする。</p>	7分	<p>○アンケート項目にある食欲がない・時間がないなどに着目させる。</p> <p>○普段の実態を基に、個人の考えをワークシートに記入させる。</p>	<p>○アンケート調査から朝食欠食が目立つ児童を中心に支援する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ワークシート資料 6</li> </ul>
<p><b>4</b> 班毎に、おいしく食べるための工夫について意見を出し合う。</p> <p><b>5</b> 班毎に発表する。</p>	10分 10分	<p>○個人の意見を持ち寄り、4～5人の班で話し合わせ、班としての意見欄に考えをまとめる。</p> <p>○発表をポイントを絞って板書する。 ○発表内容を踏まえ、 ・まずは毎日食べることを第一としそのために工夫すること。 ・時間がないときでも、何とか工夫して食べること。 ・毎日食べていれば、バランスよい食事となるよう工夫していくことが大切であることを伝える。</p>	<p>○T 1と分担して各班を支援する。</p> <p>○手軽で、バランスのよい朝ごはんの献立例を紹介する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「かんたん朝ごはん」レシピ資料 7</li> </ul>
<p><b>6</b> 本時で学習したことを基に、自分の朝食のとり方を見直し、生かしたいことをワークシートにまとめる。</p>	8分	<p>○ワークシートへの記入状況を見て、具体的に、実行可能なよい意見がまとめられている児童を意図的指名し、クラスに広める。</p> <p>★評価 朝ごはんの大切さを理解し、毎日、おいしく食べるために自分とすることができることを明らかにしている</p>	<p>○担任と分担して机間巡视し、よいまとめができていた児童を紹介する。</p>	

■実施にあたって

- 事前に朝ごはんについてのアンケートを実施する。
- 食べてきた朝ごはんを記録させておく。
- アンケートの集計・進行等、できることは、クラスの児童にさせるとよい。
- 集計結果を事前に学校栄養職員と分析し、コメントを確認しておけるとよい。
- 班活動のときに、支援する班を分担しておくとともに、具体的にどのようなことを支援するのが共通理解しておくとうい。
- 資料の掲示や配布、発表の板書などもT 1とT 2が協力してできるとよい。

■家庭との連携

- 記入したワークシートを家庭に持ち帰り、簡単なコメントをいただく。
- 朝ごはんレシピを配付する。

資料 1 朝ごはんに関するアンケート

### 朝ごはんに関するアンケート

---

1. 朝ごはんは食べますか？

①毎日食べる      ②時々食べない（週2～3回食べない）  
 ③時々食べる（週4～5回食べない）      ④食べない

---

2. 朝ごはんを食べない理由は？

①食べたくない。（食欲がない） ②太りたくない。 ③時間がない。  
 ④いつも食べない。      ⑤用意されていない      ⑥その他

---

3. 朝のようす

○早起きできますか？（6時半までに）      ①はい      ②いいえ  
 ○すっきり目覚めますか？      ①はい      ②いいえ  
 ○排便がありますか？      ①はい      ②いいえ

---

4. 昼のようす

○頭がすっきりして勉強できますか？      ①はい      ②いいえ  
 ○外で元気に遊んだり運動したりしていますか？      ①はい      ②いいえ

---

5. 夜のようす

○夜は10時までに寝ますか？      ①はい      ②いいえ  
 ○夕飯を食べてからねるまで何かを食べますか？      ①はい      ②いいえ

---

ご協力ありがとうございます。

資料 6 ワークシート

一日のスタートは朝ごはんから

★毎日朝ごはんをおいしく食べるにはどうしたらいいかな？

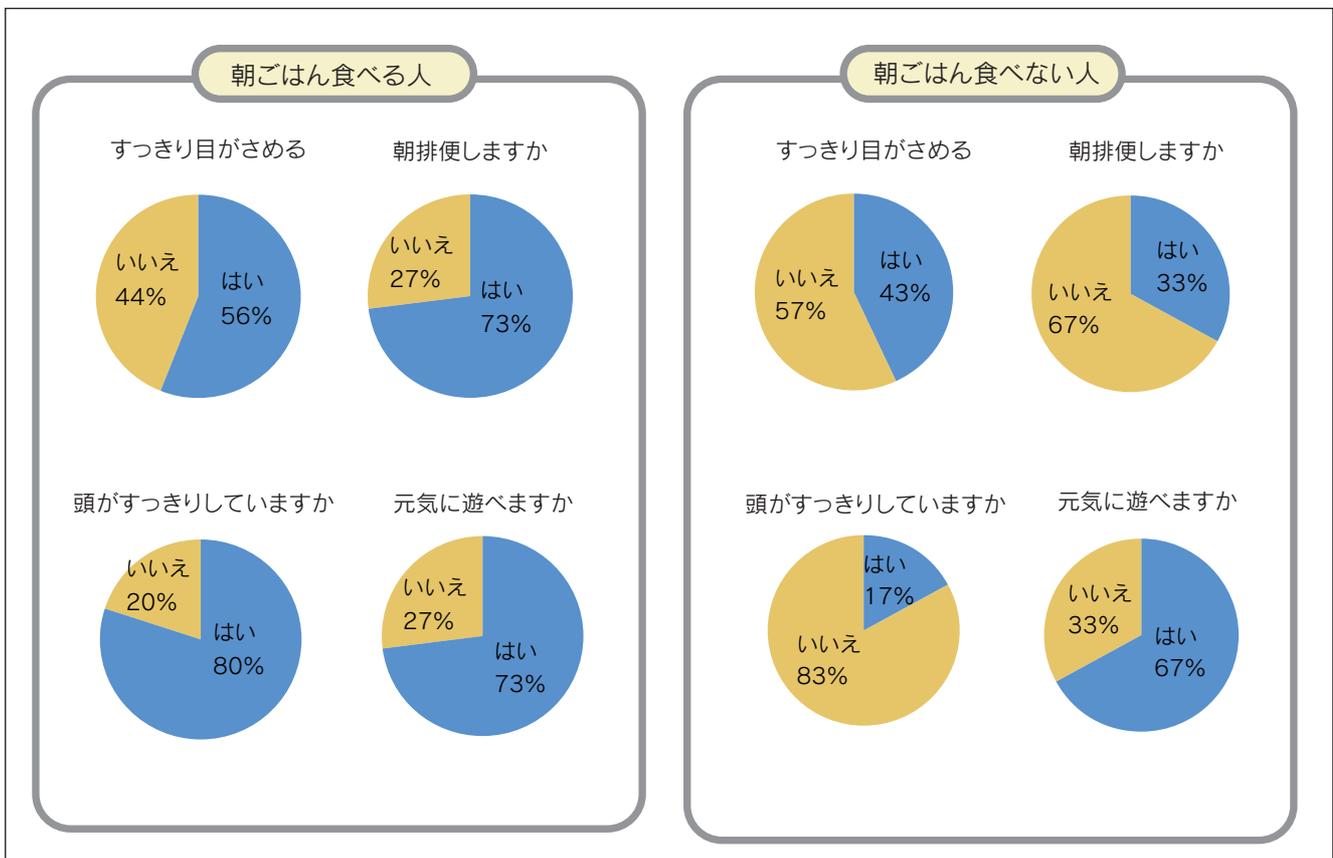
自分の考え      自分の考えをもとに班で話し合おう

★毎日朝ごはんをきちんと食べるために自分でできることは何  
 みんなの発表をもとに、考えよう！

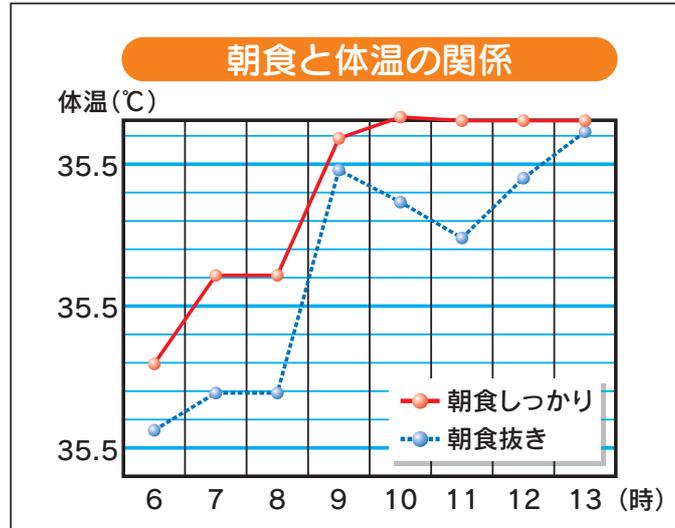
★おうちの人から一言

資料 2 5年生の朝ごはんに関するアンケート集計例

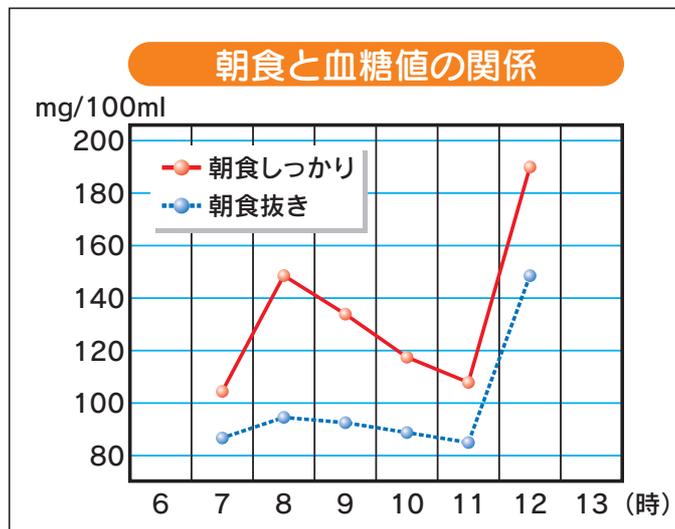
（平成16年7月実施 板倉町立西小学校 5年生対象アンケートによる）



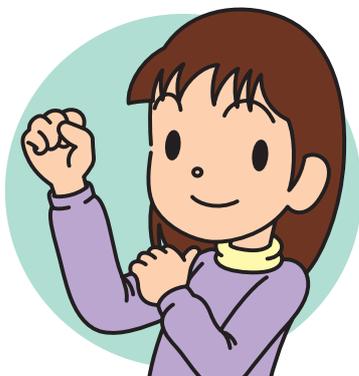
資料 3 体温変化表



資料 4 血糖値変化表



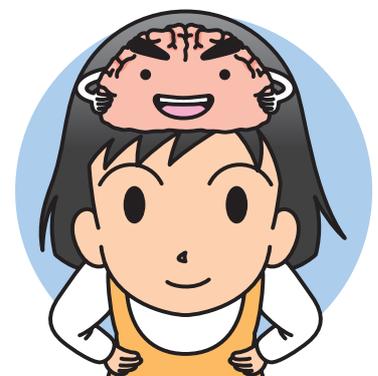
資料 5 ■ 朝ごはん役割シート



ねむっている間に下がった体温がもどり、元気に動けます。



朝のうちに排便ができ、気持ちよく登校できます。



頭に働く栄養素は黄色の食品に含まれるエネルギーだけです。新しい新鮮なエネルギーを毎日脳に補給する必要があります。

資料 7 「かんたん朝ごはん」レシピ

# かんたん朝ごはん

朝は1日の出発点です。朝ごはんを食べると、眠っていた頭や体の筋肉も目覚めます。しっかりと朝ごはんを食べるために、簡単にできるメニューを紹介します。

## さばのそぼろ

●材料

鯖水煮缶詰…… 1缶  
玉葱……………1/2個  
干し椎茸………… 2枚  
しょうが…… 1かけ  
サラダ油… 小さじ1

●調味料

しょうゆ…… 小さじ1  
みりん………… 小さじ1  
酒…………… 小さじ1  
砂糖…………… 小さじ1  
みそ…………… 小さじ1

●作り方

- 1, 鯖缶は汁気をのぞき、皮をとりほぐす。
- 2, 干し椎茸は水で戻し、みじん切り。玉葱、しょうがもみじん切りにする。
- 3, 調味料は合わせておく。
- 4, 鍋にサラダ油を熱し、鯖としょうがを一緒にいため、ほかの野菜も加えてさらに炒め調味料を加え汁気がなくなるまで弱火で炒めます。

ごはんがすすみます。冷めてもおいしいよ。冷蔵庫で2〜3日は持ちます。

## ピーマンの当座煮

●材料

ピーマン……………6個  
かつおぶし………… 5g  
いりごま……………大さじ1

●調味料

しょうゆ……小さじ2  
砂糖……………一つまみ  
ごま油……………大さじ1

●作り方

- 1, ピーマンは縦半分に切って種をとり、繊維と直角に切り、ごま油でよく炒める。
- 2, 全体がしんなりしたら砂糖、しょうゆを加え、かつおぶしといりごまを加え、火を止める。

ピーマンはくたくたになるまでよく炒めます。甘みがでてピーマンじゃないみたい。

## 和風スクランブルエッグ

●材料 (2人分)

卵……………2個  
ほうれん草………… 100g  
長ねぎ…………… 20g  
納豆…………… 50g  
ちりめんじゃこ… 大さじ2

●調味料

しお……………少々  
しょうゆ小さじ… 1/2  
酒……………小さじ1  
油……………大さじ1

●作り方

- 1, ほうれん草は茹で、2cm長さに切る。長葱は小口切り、納豆はしょうゆを混ぜておく。
- 2, ボールに卵を割り、1, とちりめんじゃこ、酒を加え混ぜる。
- 3, フライパンに油を入れ、2, を流し入れ大きくかき混ぜ、半じゅく状態になったら火を止める。

## ■題材 日本食のよさをみつけよう

■本時のねらい ごはんとみそ汁を中心とした日本食のよさを知り、毎日の食事に取り入れようとする意欲を高める。

■展開 (学校栄養職員とのTT)

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1	T 2 (学校栄養職員)	
<p><b>1</b> 好きな献立嫌いな献立ベスト5から気づいたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好きな献立は洋風のものが多い。</li> <li>・嫌いな献立は煮物や和え物が多い。</li> </ul>	7分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○事前に行った給食好きな献立嫌いな献立ベスト5の集計結果を提示する。</li> <li>○給食では、なぜ嫌いな献立や残量の多い献立でも出るのか投げかけ、本時の課題をつかませる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○実際の給食の残量としても野菜の煮物や海藻の酢の物など和食が多いことを伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●好きな献立嫌いな献立アンケート結果一覧表</li> <li>●ワークシート</li> <li>資料 1</li> </ul>
昔から食べられていた日本食のよさについて考えよう				
<p><b>2</b> 班毎に、みそ汁とスープの具を比べ、それぞれの特徴を出し合う。</p>	8分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○4～5人で話し合わせ、ワークシートに記入させる。</li> <li>○何班か発表させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○T 1と分担して班を回り、支援する。</li> <li>○出された意見を板書する。</li> </ul>	
<p><b>3</b> 日本食のよさについて学校栄養職員からの話を聞く。</p>	7分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○日本食のよさについて、専門的な立場からT 2に話してもらうよう促す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはんを中心とした日本食は海や山の物をバランスよく食べられ、低カロリーで繊維も多くとれることなどを伝える。</li> <li>○欧米と比較し、日本人の長寿の秘密を知らせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食生活教材 高学年P 22 資料2</li> </ul>
<p><b>4</b> 班ごとに日本食のよさを生かした献立を考え、発表する。</p>	15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○班で相談しながら、日本食のよさが生きるバランスよい献立を献立カードに書かせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○T 1と分担して班を回り、支援する。</li> <li>○献立カードを黒板に張る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●献立カード (班で1枚)</li> <li>資料 2</li> </ul>
<p><b>5</b> 本時で学習したことを基に、自分の食事内容を見直し、生かしたいことをワークシートにまとめる。</p>	8分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ワークシートへの記入状況を見て、具体的で、実行可能なよい意見がまとめられている児童を意図的指名し、クラスに広める。</li> </ul> <p>★評価 ごはんを中心とした日本食のよさを生かして、毎日の食事を見直している。(ワークシート)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○給食に出る和食献立レシピ集を配る。</li> <li>○担任と分担して机間巡視し、よいまとめができている児童を紹介する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●レシピ集</li> <li>資料 3</li> </ul>

■実施にあたって

- 事前に給食好き嫌いアンケートを実施しておく。
- 前もってごはんを主食にしている時の食事内容を記録させておく。
- 学校栄養職員とのTTを実施することで給食の献立と関連することができる。
- 家庭科で「ごはんのみそ汁」の題材を学習したあとに実施するとよい。

■家庭との連携

- 本時の感想、気づきなどを書かせ、家族にも伝えさせる。
- 簡単にできる給食に出る和食献立レシピ集を配る。

資料 1 ワークシート

# 日本食のよさをみつけよう

5年 組 名前 \_\_\_\_\_

**1** 好きな献立、嫌いな献立ベスト5をみて気づいたことを書いてみよう。

**2** みそ汁（日本食）とスープの具を比べ、特徴を調べてみよう。

みそ汁	スープ
●使われる具	●使われる具
●特徴	●特徴

**3** 自分の食生活で見直したいことは何か。お家の人に伝えられるように今日の感想や気づいたことを書こう。

.....

.....

.....

.....

**4** お家の人からも一言書いてもらおう。

.....

.....

.....

.....

.....

資料 2 献立カード

# 献立を作るときのポイントは

**1** 元気で運動したり、勉強したり病気に罹らないようにするためにはいろいろな食品を組み合わせています。

**2** 赤・黄色・みどりの3つのグループから選びます。

**3** 地域でできた物・旬の物がとり入れられるように考えています。



●主食  
(ごはん、パン、麺などのエネルギー源となるもの)

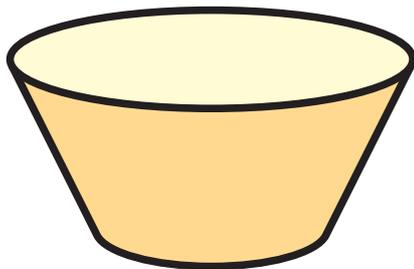
●主菜  
(魚、豆・豆製品肉類)で体をつくる食品をふくむ物

●副菜  
(野菜・海藻・芋類)をふくむ物で体の調子を整える役割をする

今日の給食の献立

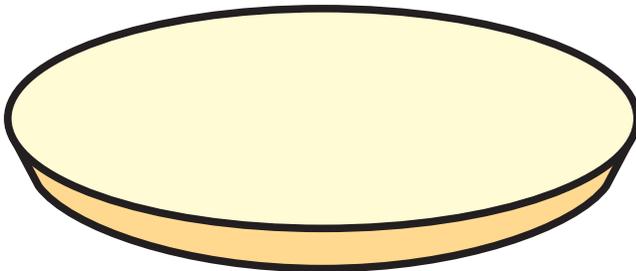
## ごはんの献立を考えよう

☆献立のヒント ごはんとみそしるは仲良しです。



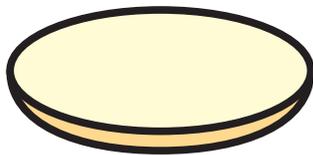
主食

◎選んだ理由



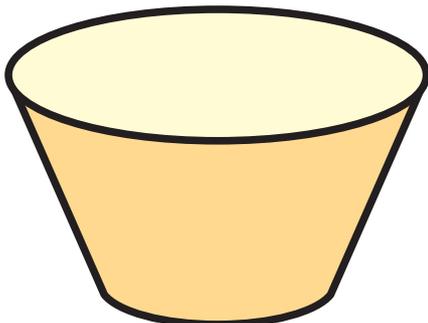
主菜

◎選んだ理由



副菜

◎選んだ理由



副菜(しるもの)

◎選んだ理由

# 昔ながらの和食メニュー

昔ながらの料理です。たまには作ってみませんか？（給食にもでています。）

## 切り干し大根の炒め煮

食物繊維たっぷりに  
乾燥野菜を使ってみました。

### ●作り方

- ①切り干し大根は水で戻しておく。
- ②にんじん、干し椎茸は戻し線切り、油揚げは線切りにし熱湯をかけ油抜きします。
- ③なべに少量に油を入れ、にんじん、椎茸を炒め、①の切り干し大根を入れ、調味料とだし汁を加えて味がしみこむまで煮込みます。さやぶどうはさっと茹で線切りし、最後にちらします。

### ●材料（4人分）

切り干し大根 ……60g  
にんじん ……50g  
干し椎茸 ……5g  
油揚げ ……1枚  
さやぶどう ……5枚（茹でて線切り）  
だし汁 ……2カップ  
さとう ……大さじ1  
しょうゆ ……40cc  
炒め油少々

## 上州きんぴら

群馬国体の時に作られた  
新しい群馬の郷土料理

### ●作り方

- ①ごぼう、にんじん、ピーマン、椎茸は線切り、油揚げは線切りにし油抜きする。
- ②なべに油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん、ごぼう、線切りしたこんにゃくを炒め、油揚げ、椎茸を加えさとう、みりん、しょうゆの順に調味料を加え、だし汁大さじ3加え煮詰めさせます。

※仕上げにごまをふるといつそうおいしくなります。

たくさん作って常備菜（いつもあるおかず）にすると便利です。  
保存には注意を！

### ●材料（4人分）

ごぼう ……150g  
にんじん ……50g  
こんにゃく ……100g  
油揚げ ……1枚  
椎茸 ……3枚  
ピーマン ……1個  
鶏肉（細かく切った物）…100g  
炒め油

### ●調味料

しょうゆ ……大さじ3  
さとう ……大さじ2  
みりん ……小さじ1

## すいとん

簡単にできる主食兼用のおかず

### ●作り方

- ①@を混ぜ合わせておく
- ②だいこん、にんじん、さといもはいちょう切り  
小松菜はざく切りにします
- ③だし汁の中に豚肉の細かく切ったものを入れ、里芋、だいこん、にんじんを加え、柔らかくなったら味噌を加え、@を一口くらいの大きさにスプーンでちぎりながら入れます。
- ④浮き上がってきたらできあがり。

体に中からあたたまるよ。

### ●材料（4人分）

小麦粉 ……1カップ  
牛乳 ……1カップ  
水 ……1カップ  
だいこん ……150g  
にんじん ……100g  
小松菜（青菜） ……100g  
里芋 ……150g  
豚肉 ……100g  
だし汁 ……3カップ  
みそ ……60g

## ■題材 健康を考えたおやつ

■本時のねらい 健康に過ごすために種類や量を考えて、おやつを食べようとする態度を養う。

■展開 (学校栄養職員とのTT)

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1	T 2 (学校栄養職員)	
<p><b>1</b> おやつ調べの結果を見て、気付いたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べ過ぎている</li> <li>・ 甘いものが多い</li> <li>・ ジュースの飲みすぎ</li> <li>・ 太りそう</li> <li>・ むし歯が心配</li> <li>・ 健康によくない</li> </ul>	5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 事前に行ったおやつ調べの結果をT2と協力しながら表にまとめておく。</li> <li>○ 出された意見から課題をつかませるようにしていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 表を黒板に提示する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● おやつ調べ結果</li> <li>資料 1</li> </ul>
健康に過ごすためのおやつの種類や量について考えよう。				
<p><b>2</b> おやつのSOSについて知る。</p>	10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分たちがおやつによってどのくらい砂糖・油・塩を摂取しているか気づかせるために、「おやつのSOS」についてT2から説明してもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 実際のおやつの例を挙げ、おやつを摂る基準は、S=砂糖、O=油、S=塩によって決まり、1日分の目安は、S=15g O=15g S=10gであることを知らせる。</li> <li>○ SOSの取り過ぎは、病気のもとになることを資料を使い具体的に説明する。</li> <li>○ 実物で目安の量を見せ、食べてもよい量は意外に少ないことに気付かせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 動脈硬化の絵</li> <li>資料 2</li> </ul>
<p><b>3</b> 自分が実際に食べた3日間のおやつのうち、1日分だけ選んで、SOS量の表を参考に計算し、問題点を明らかにする。</p>	10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4～5人の班を作らせ、早く終わった児童は班の中で手伝わせる。</li> <li>○ 計算機を活用させる</li> <li>○ 共通の問題点として、塩・砂糖・油のとりすぎを確認する。</li> <li>○ 健康を考えたおやつにするために、SOSの量がゼ口のおやつをうまく取り入れることに気付かせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 担任と分担して作業が進まない班を支援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● おやつのSOS調べ表</li> <li>資料 3</li> <li>● おやつSOS量</li> <li>資料 4</li> </ul>
<p><b>4</b> 問題点の具体的な解決策を各班で考え、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ジュースでなくてお茶にする。</li> <li>・ 一袋は一度に食べない。</li> <li>・ 果物などお菓子でないものを食べる。</li> <li>・ 最初から量を決めて食べる。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 担任と分担して話し合いの進まない班を支援する。</li> <li>○ 食べすぎてしまった場合には、次の日ひかえたり、体を動かしたりするように伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 計算機</li> </ul>
<p><b>5</b> 本時で学習したことを基に、日常の自分のおやつのとりかたを振り返り、改善したいことをワークシートにまとめる。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ワークシートへの記入状況を見て、具体的で、実行可能なよい意見がまとめられている児童を意図的指名し、クラスに広める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 担任と分担して机間巡視し、よいまとめができている児童を紹介する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ワークシート</li> <li>資料 5</li> </ul>

■実施にあたって

○学校栄養職員とのTT事例であるが、学校の実情に応じて養護教諭とのTTとしてもよい。

■家庭との連携

○保護者の方にも、ふりかえりカードに感想を書いてもらい、啓発を図る。



資料 3 おやつSOS調べ

### おやつSOS調べ

( ) 番氏名 ( )

月日	おやつ名 (食べた量)	S さとう	O 油	S 塩
(例) 11月25日	チョコレート (3分の1)	12g	7g	0g
月 日				
合 計				
目安の量		30g	30g	20g

おやつとり方の問題点

資料 5 ワークシート

## ふりかえりカード

	組	
		名前

<p>今日の学習を自分の生活に生かそう!</p> <p>*どんなことができるかな。</p>	<p>*おうちの人から一言</p>
---	-------------------

資料 4 おやつSOS量

# おやつSOS量

(単位g)

おやつの商品名	量	S (砂糖)	O (油分)	S (塩分)	おやつの商品名	量	S (砂糖)	O (油分)	S (塩分)
ポテトチップ	1袋(60g)	0	22	0.9	缶コーヒー(200ml)	1本	19	5	0
チョコレート(100g)	1枚	35	22	0	ふかしもち(100g)	1本	0	0	0.3
チョコレート菓子	1箱	30	16	0	プリン	1個	17	7	0
コーンスナック	1袋	0	24	1	みかん	1個	0	0	0
クッキー	1箱(60g)	15	16	0	バナナ	1本	0	0	0
ガム	1箱(6枚)	19	0	0	りんご	1個	0	0	0
あめ(2g)	1個	2	0	0	食パン	1枚	0	3	0.2
アイスクリーム	1個	30	20	0	チョコパン	1個	30	15	0
ソフトクリーム	1本	20	8	0	ハンバーガー	1個	0	13	0
せんべい	1枚	0	0	0.7	デラックスハンバーガー	1個	0	27	0
ショートケーキ	1個	15	17	0	パンケーキ	1枚	5	10	0
カステラ	1切れ	10	5	0	クレープ	1人前	5	21	0
マシュマロ	10個	30	0	0	肉まん	1個	0	4	1
ドーナツ	1個	10	10	0	たこやき	1箱(10個)	0	10	3
まんじゅう	1個	20	0	0	ゼリー	1個	12	0	0
ようかん	1切れ(15g)	8	0	0	フライドポテト	1人前	0	23	0
インスタントラーメン	1個	0	17	6	プリン	1個	17	7	0
牛乳(150ml)	コップ1杯	0	6	0	シェーク(300ml)	中コップ1杯	40	2	0
ヨーグルトドリンク(200ml)	コップ1杯	11	1	0	ポタージュスープ	カップ1杯	0	5	1
炭酸飲料水(350ml)	1本	35	0	0	カップめん	1人前	0	16	7
果汁入りオレンジジュース	1本	35	0	0	大盛りカップめん	1人前	0	29	8
無果汁ジュース(350ml)	1本	50	0	0	カップ焼きそば	1人前	0	20	2
清涼飲料水(350ml)	1本	35	0	0	大盛り焼きそば	1人前	0	27	5
日本茶	1杯	0	0	0	スパゲティ	1人前	0	24	4
麦茶	コップ1杯	0	0	0	もち・ごはん	1個	0	0	0
スポーツドリンク(200ml)	コップ1杯	10	0	0.1	バランス栄養食	1箱	0	22	0

## ■題材 **どんな食べ方がいいのかな**

■本時のねらい 一食分の食事で主食・主菜・副菜をとれば、栄養のバランスがとれることに気づかせ、日常の食事の中で実践しようとする意欲を高める。

■展開

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)	資料等
<p><b>1</b> バイキング給食を想定して食べたいものを選ぶ。</p> <p><b>2</b> 選んだ料理と選んだ理由を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好きだから</li> <li>・栄養のバランスを考えて</li> </ul>	10分	<p>○教材8・9ページに載っている料理から残さずに食べられる量を自由に選ぶようにさせる。</p> <p>○選んだメニューが健康面からみたときに、望ましいものかどうか投げかけ、本時の課題をつかませる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 文部科学省学習教材(高学年用) 8・9ページ</li> <li>● ワークシート「バイキング給食にチャレンジ」 <b>資料 1</b></li> </ul>
<p>栄養のバランスのよい食事のとり方について考えよう</p>			
<p><b>3</b> 栄養のバランスをよくするためには、どうしたらよいか班ごとに考え、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を食べる。</li> <li>・肉を食べ過ぎない。</li> <li>・同じものを食べ過ぎない。</li> <li>・いろいろな種類のものを食べる。</li> </ul>	10分	<p>○4～5人の班で話し合わせる。</p> <p>○食生活指針のビジュアルデザインを見せ、栄養のバランスをとるには、一食分の食事に主食・主菜・副菜を食べればよいことに気づかせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食-米・パン・めん類など。おもにエネルギーになる</li> <li>・主菜-肉・魚・卵など。おもに体をつくる</li> <li>・副菜-野菜・海そうなど。おもに体の調子を整える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 文部科学省学習教材 10・11ページ</li> <li>● 教材裏表紙(家庭科の教科書・食品分類表でも可)</li> <li>● 食生活指針ビジュアルデザイン <b>資料 2</b></li> </ul>
<p><b>4</b> 班で相談しながら赤・黄・緑色で、給食の献立を色分けする。</p> <p><b>5</b> 一人一人が初めに選んだバイキング給食を、班で相談しながら、主食・主菜・副菜となるように修正する。</p>	10分 10分	<p>○当日の給食の献立を色分けさせ、できたら何日分かを同様にして栄養のバランスがとれていることを実感させる。</p> <p>○多様な子どもの実態に対応できるように、12,13ページ以外にも同じ仲間であれば認めていく。</p> <p>★主食・主菜・副菜を考えて、初めに選んだバイキング給食を修正している。</p> <p>○修正すべき点に気付けない班には、赤・黄・緑色の色別のかたよりに目を向けるように助言する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 給食献立表 赤・黄・緑の3色のペン</li> <li>● 文部科学省学習教材 12・13ページ</li> </ul>
<p><b>6</b> 本時で学習したことを基に、日常の自分の食事のとり方を振り返り、改善したいことをワークシートにまとめる。</p>	5分	<p>○おうちの人と話し合ったり、家庭科の調理実習でやったことを生かして自分で作ったりしてもよいことを伝える。</p> <p>○よいまとめをしている児童を意図的指名し、クラスに広める。</p>	

■実施にあたって

- 事前に一日分の食事のメニューを記入させてから授業に臨むとよい。
- 家庭科で食品がおもに3種類に分かれてることやその働きなどを学習したあと、本時を実施するとよい。

■家庭との連携

- 修正したあと、保護者の方に必ず感想を書いてもらい、家庭での啓発を図る。
- 家庭に「食生活指針」**資料 3** を配布する。

資料 1 ワークシート

# バイキング給食にチャレンジ（ 月 日）

（ ）組（ ）番 氏名（ ）

**1** 1食分の食事を選んでみましょう。（教材P8・9）

選んだもの

選んだ理由

**2** 選んだ食事確かめてみよう！

主 食	主 菜	副 菜

**3** 選んだ食事をパワーアップ！修正してみよう。

主 食	主 菜	副 菜

**4** 自分の生活をふりかえってみよう。

	おうちの人から
--	---------

資料 3 食生活指針

## 食生活指針

### 食事を楽しみましょう。

#### ■食生活指針の実践

- ◆心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ◆毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ◆家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

#### ■食生活指針の実践

- ◆朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ◆夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ◆飲酒はほどほどにしましょう。

### 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

#### ■食生活指針の実践

- ◆多様な食品を組み合わせましょう。
- ◆調理方法が偏らないようにしましょう。
- ◆手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ごはんなどの穀類をしっかりと。

#### ■食生活指針の実践

- ◆穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ◆日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

#### ■食生活指針の実践

- ◆たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ◆牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### 食塩や脂肪は控えめに。

#### ■食生活指針の実践

- ◆塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ◆脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ◆栄養成分表示を見て、食品やお外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

## 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

### ■食生活指針の実践

- ◆太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ◆普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ◆美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ◆しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

## 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

### ■食生活指針の実践

- ◆地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ◆食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ◆食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ◆ときには新しい料理を作ってみましょう。

## 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

### ■食生活指針の実践

- ◆買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ◆賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ◆定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

## 自分の食生活を見直してみよう。

### ■食生活指針の実践

- ◆自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ◆家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。
- ◆学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけよう。
- ◆子どものころから、食生活を大切にしよう。

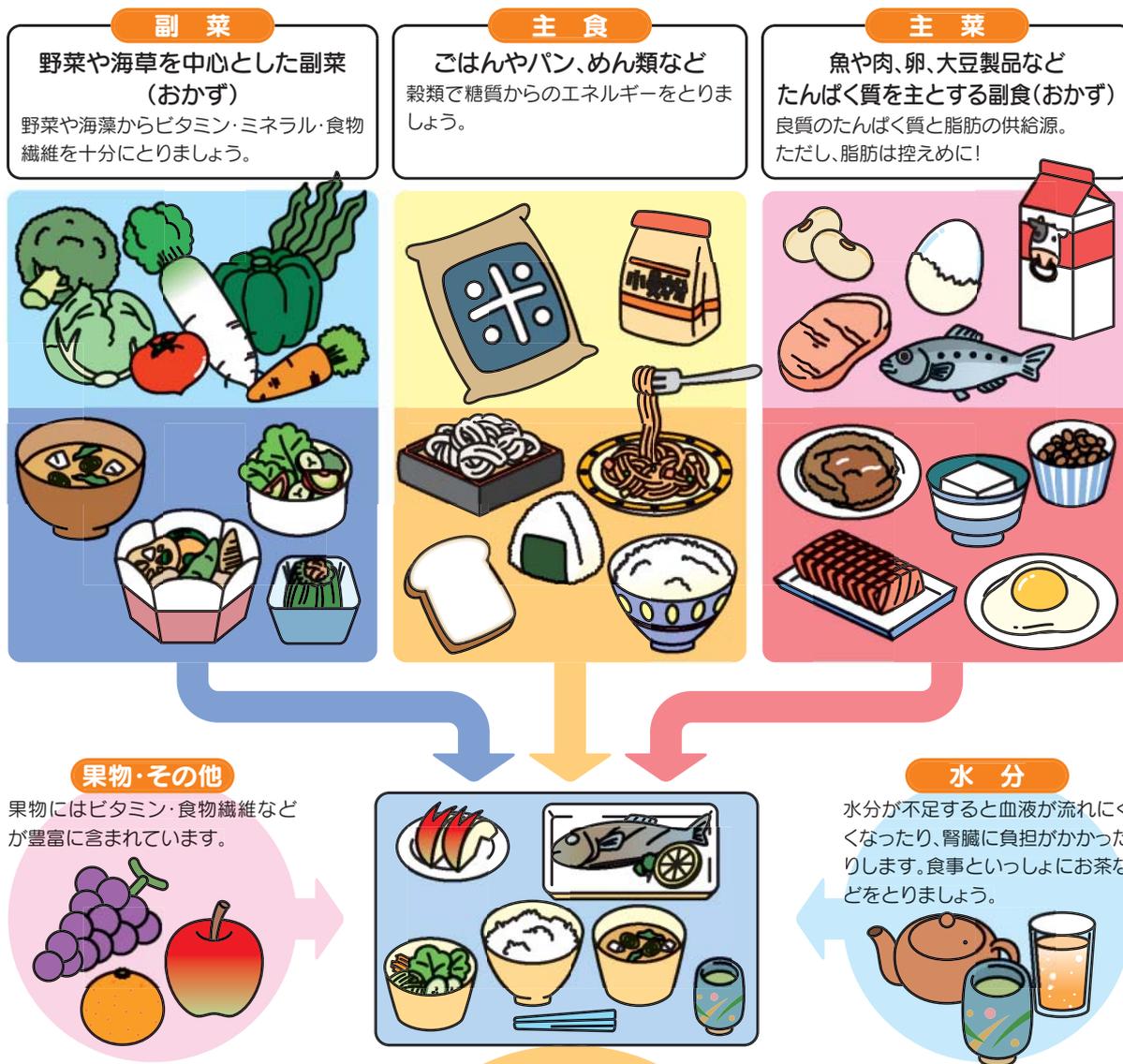
(平成12年3月23日 文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定)

## 成長期のための食生活指針（食習慣の完成期としての食事-学童期-）

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| ●1日3食規則的、バランスの取れた良い食事 | ●加工食品、インスタント食品の正しい利用 |
| ●飲もう、食べよう、牛乳、乳製品      | ●楽しもう、一家団らんおいしい食事    |
| ●十分に食べる習慣、野菜と果物       | ●考えよう、学校給食のねらいと内容    |
| ●食べ過ぎや偏食なしの習慣を        | ●つけさせよう、外に出て体を動かす習慣を |
| ●おやつは、いろいろな食品や量に気配りを  |                      |

# 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。
- 手作りとお弁当や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



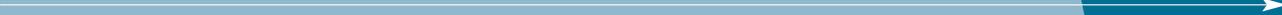
カルシウムも  
十分とりましょう

食事を楽しくするため  
いろいろな  
調理法を

塩分は  
ひかえめに。

- 炒め物や揚げ物は油を多く使いがち、また、煮物や汁物は塩分が多くなりがちですので注意しましょう。
- 加工食品や調理食品を利用するときは、献立の組み合わせでバランスをとりましょう。

資料



# 1 「食に関する指導」で連携できる機関

## 【国の機関】

### ■関東農政局

農林水産省 関東農政局 総務部 情報推進課  
〒330-9722 さいたま市中央区新都心2-1  
さいたま新都心合同庁舎2号館  
TEL : 048-600-0600 FAX : 048-600-0613  
[http://www.maff.go.jp/sogo\\_shokuryo/syokuseikatu-hp/sisin4.htm](http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/syokuseikatu-hp/sisin4.htm)

### ■群馬農政事務所

農林水産省 関東農政局 群馬農政事務所  
〒371-0025 群馬県前橋市紅雲町1-2-2  
TEL : 027-221-1181(代表) FAX : 027-221-7015  
<http://www.gunma.info.maff.go.jp/nousei/>

## 【県の機関】

### ■群馬県保健・福祉・食品局

保健予防課  
TEL : 027-226-2604 FAX : 027-223-7950  
[hokenyobo@pref.gunma.jp](mailto:hokenyobo@pref.gunma.jp)

### ■群馬県食品安全会議事務局

食品安全課  
TEL : 027-226-2423 FAX : 027-221-3292  
食品監視課  
TEL : 027-226-2443 FAX : 027-243-3426

### ■群馬県農業局

蚕糸園芸課  
TEL : 027-226-3131 FAX : 027-243-7202

### ■群馬県教育委員会事務局

スポーツ健康課  
TEL : 027-226-4709 FAX : 027-224-8780

### ■中部県民局

#### 前橋保健福祉事務所

前橋市国領町2-21-22  
TEL : 027-231-7721 FAX : 027-231-7460  
[maehofuku@pref.gunma.jp](mailto:maehofuku@pref.gunma.jp)  
所管区域／前橋市、勢多郡のうち富士見村

#### 渋川保健福祉事務所

渋川市金井394  
TEL : 0279-22-4166 FAX : 0279-24-3542  
[shibuhofuku@pref.gunma.jp](mailto:shibuhofuku@pref.gunma.jp)  
所管区域／渋川市、勢多郡のうち北橋村・赤城村、北群馬郡

#### 伊勢崎保健福祉事務所

伊勢崎市下植木町499  
TEL : 0270-25-5066 FAX : 0270-24-8842  
[isehofuku@pref.gunma.jp](mailto:isehofuku@pref.gunma.jp)  
所管区域／伊勢崎市、佐波郡

### 中部農業事務所

前橋市上細井町2142-1  
TEL : 027-233-2011 FAX : 027-235-4195  
[chuunou@pref.gunma.jp](mailto:chuunou@pref.gunma.jp)  
担当地域／前橋市、伊勢崎市、渋川市、勢多郡北橋村・赤城村・富士見村、北群馬郡、佐波郡

### ■西部県民局

#### 高崎保健福祉事務所

高崎市高松町6  
TEL : 027-322-3130 FAX : 027-325-5070  
[takahofuku@pref.gunma.jp](mailto:takahofuku@pref.gunma.jp)  
所管区域／高崎市、安中市、群馬郡、碓氷郡

#### 高崎保健福祉事務所安中支所

安中市高別当336-8  
TEL : 027-381-0345 FAX : 027-382-6366  
所管区域／高崎市、安中市、群馬郡、碓氷郡

#### 藤岡保健福祉事務所

藤岡市下戸塚2-5  
TEL : 0274-22-1420 FAX : 0274-22-3149  
[fujihofuku@pref.gunma.jp](mailto:fujihofuku@pref.gunma.jp)  
所管区域／藤岡市、多野郡

#### 富岡保健福祉事務所

富岡市田島343-1  
TEL : 0274-62-1541 FAX : 0274-64-2397  
[tomihofuku@pref.gunma.jp](mailto:tomihofuku@pref.gunma.jp)  
所管区域／富岡市、甘楽郡

### 西部農業事務所

高崎市台町4-3  
TEL : 027-321-3600 FAX : 027-324-6751  
[seibunou@pref.gunma.jp](mailto:seibunou@pref.gunma.jp)  
担当地域／高崎市、藤岡市、富岡市、安中市、群馬郡、多野郡、甘楽郡、碓氷郡

### ■吾妻県民局

#### 中之条保健福祉事務所

吾妻郡中之条町大字西中之条183-1  
TEL : 0279-75-3303 FAX : 0279-75-6091  
[nakahofuku@pref.gunma.jp](mailto:nakahofuku@pref.gunma.jp)  
所管区域／吾妻郡

#### 吾妻農業事務所

吾妻郡中之条町大字中之条町664  
TEL : 0279-75-2311 FAX : 0279-75-6872  
[aganou@pref.gunma.jp](mailto:aganou@pref.gunma.jp)  
担当地域／吾妻郡

### ■利根沼田県民局

#### 沼田保健福祉事務所

沼田市薄根町4412  
TEL : 0278-23-2185 FAX : 0278-22-4479  
[numatahofuku@pref.gunma.jp](mailto:numatahofuku@pref.gunma.jp)  
所管区域／沼田市、利根郡

### 利根農業事務所

沼田市薄根町4412  
TEL : 0278-23-0188 FAX : 0278-23-4597  
tonenousou@pref.gunma.jp  
担当地域／沼田市、利根郡

## ■東部県民局

### 太田保健福祉事務所

太田市西本町41-34  
TEL : 0276-31-8241 FAX : 0276-31-8349  
ootahofuku@pref.gunma.jp  
所管区域／太田市、新田郡のうち尾島町・新田町

### 桐生保健福祉事務所

桐生市相生町2-351  
TEL : 0277-53-4131 FAX : 0277-52-1572  
kirihofuku@pref.gunma.jp  
所管区域／桐生市、勢多郡のうち新里村・黒保根村・東村、  
新田郡のうち藪塚本町・笠懸町、山田郡

### 館林保健福祉事務所

館林市大街道1-2-25  
TEL : 0276-72-3230 FAX : 0276-72-4628  
tatehofuku@pref.gunma.jp  
所管区域／館林市、邑楽郡

### 東部農業事務所

太田市西本町60-27  
TEL : 0276-31-3824 FAX : 0276-31-8388  
toubunousou@pref.gunma.jp  
担当地域／桐生市、太田市、館林市、勢多郡新里村・黒保根村・  
東村、新田郡、山田郡、邑楽郡

## 【栄養士養成関係】

### 高崎健康福祉大学

保健福祉学部 健康栄養学科  
〒370-0033  
高崎市中大類町501  
TEL : 027-352-1290 FAX : 027-353-2055  
<http://www.takasaki-u.ac.jp>

### 明和学園短期大学

栄養専攻 栄養コース  
〒371-0034  
群馬県前橋市昭和町3-11-19  
TEL : 027-234-6813 FAX : 027-234-6813  
<http://www.hirakatagakuen.ac.jp>

### 桐生短期大学

〒379-2392  
群馬県新田郡笠懸町阿左美606-7  
TEL : 0277-76-2400 FAX : 0277-76-9454  
<http://www.kiryu-jc.ac.jp>

### 東日本ふくし・栄養士専門学校

〒379-2184  
前橋市小屋原町1098-1  
TEL : 027-266-3300 FAX : 027-267-1170  
<http://www.yamasaki.ac.jp>

## 【関係団体】

### 社団法人 群馬県栄養士会

〒371-0022  
前橋市千代田町1丁目7番4号  
TEL : 027-232-2913 FAX : 027-232-2944  
<http://www5.ocn.ne.jp/~gnmaeiyo>  
業務日 月曜日から木曜日までとなっています。

### 群馬県調理師会連合会

〒370-0815  
高崎市柳川町68-4  
TEL : 027-326-6227 FAX : 027-326-6525  
組織 和食・洋食・中華それぞれの調理師会で構成されています。

### 群馬県食生活改善推進員連絡協議会

〒371-8570  
前橋市大手町1丁目1番地1号 群馬県庁保健予防課内  
TEL : 027-226-2604 FAX : 027-223-7950  
組織 支部協議会事務局は各保健福祉事務所内にあります。各市町村単位の協議会は、県下全ての市町村に事務局を設けております。

## 2 群馬県の食育関連事業紹介

事業名	事業内容	備考
<b>教育委員会</b>		
食の指導に関する実践協力調理場事業	共同調理場に学校栄養職員を加配し、学校への巡回指導の機会を増やし、「食に関する指導」の充実を図る。	指定期間 1年 毎年3～4場を指定
学校給食ぐんまの日推進事業	10月24日を「学校給食ぐんまの日」とし、地元農産物・県内産農産物を積極的に利用した学校給食を実施し、郷土を理解する機会とする。 学校給食を中心とする「食」に関するさまざまな活動の絵画を募集する。	県内小・中・特殊教育諸学校の児童生徒を対象に募集 提出は9月上旬
学校を中心とした食育推進事業 (文部科学省委嘱事業)	学校を中心に市町村域で、家庭や地域が一体となって食育推進に取り組む。 委嘱機関は1年間。3年をめやすに継続。	H16～板倉町 H17～玉村町
<b>蚕糸園芸課</b>		
食農教育モデル校支援事業	「は種・移植、管理、収穫、加工、試食」といった、年間を通した一貫した農作業を実施し、体験の中で感動や感激を体得することを支援する。	17年度17校実施 年度末に次年度のモデル校を決定する
学校教育支援農業セミナー	県内の小中学校等教員を対象に、「食」と「農」に関する講義や収穫体験等を実施する。(年1回)	夏季休業中に実施
「あぐり」カルチャースクール	小中学校で行う、農業体験活動や地域農業者との交流を支援する。	実施希望日の2ヶ月前までに農業事務所に申し込む
ぐんま食育サポーター事業	「食」や「農」についての知識や技術を必要としている際、講師や指導者として活動するボランティア組織を設立し、要望に応じてボランティアを派遣する。	ぐんま食育サポーターズ・ネットワーク名簿を参照
<b>畜産課(社)群馬県学校牛乳協会</b>		
牧場・乳業ふれあい支援事業	児童もしくは生徒又はその保護者(児童又は生徒とともに事業に参加する場合に限る)を対象として牛乳及び酪農への理解を深めるための実習及び見学等の実施に要する経費に対し補助する。	学校給食用牛乳を納入する乳業者を通し、学乳協会へ問い合わせる
<b>食品安全課</b>		
食育啓発教材作成	幼児を対象にした食育教材を作成し、食育を支援する。	紙しばい、パワーポイント等の作成
楽しい食育体験フェア	体験型食育として、県民と一緒に盛り上げるイベントを実施する。	群馬県ホームページ・ぐんま広報などで案内する
<b>食品監視課</b>		
食品表示キッズリポート	県内の子どもたちから「食品表示キッズリポーター」を募集し、家庭で購入した食品の表示情報を報告していただく。	6月募集 9月リポート提出

### ◎群馬県「出前なんでも講座」

群馬県ホームページで紹介しています。食育関連事業も多数あります。

### 3 「食に関する指導」 参考資料

書名等	発行	備考
食に関する指導参考資料	文部省（発行：東山書房）	平成12年3月
パンフレット：学校教育活動全体で取り組む食に関する指導 （考えよう！子どもたちの食を学校と家庭、そして地域で）	文部科学省	
食生活学習教材 （小学校低学年用） （小学校高学年用） （中学生用）	文部科学省	小1・小5・中1を対象に配付
食生活学習教材 （小学校低学年指導者用） （小学校高学年指導者用） （中学生指導者用）	文部科学省	
食に関する指導資料集	群馬県教育委員会保健体育課	平成15年3月
パンフレット：食に関する指導の充実に向けて	群馬県教育委員会保健体育課	
親子で学ぶ食育ブック「ゆうま三兄弟のゆうこ姫を救え！」	群馬県	各校1冊配付 定価500円で販売
たのしいきゅうしょく	社団法人 群馬県学乳協会	小学校1年生に無償配付
お米ブック	J A全中・農林水産省	群馬農政事務所より無償配付
食生活指針ガイド	財団法人 日本食生活協会	
食べて「元気」になる物語－食べることは生きること－	（財）食生活情報サービスセンター	群馬農政事務所より無償配付
平成15年度食生活学習教材を活用した実践事例集	群馬県学校栄養士会	
「食」と「農」の人材バンク ぐんま食育サポーターズ・ネットワーク名簿	群馬県農政部蚕糸園芸課	蚕糸園芸課より各校に配付
ビデオ：野菜のチカラ（15分）	（財）食生活情報サービスセンター	
CD-ROM ファイブ・ア・デイ アドベンチャー	ファイブ・ア・デイ協会	

### 4 「食に関する指導」 関連Webサイト

- ・ J A 東京中央会 <http://www.tokyo-ja.or.jp/04taiken/link/index.html>
- ・ ほねふとネット <http://homepage2.nifty.com/shokuiku/>
- ・ 関東農政局 <http://www.kanto.maff.go.jp>
- ・ 食育大事典 <http://www.shokuiku.co.jp>
- ・ カルビー食育情報 <http://www.calbee.co.jp/snack-school/>
- ・ みんなの食育 <http://www.shokuiku.or.jp/>
- ・ 東京ガス キッズインザキッチン <http://home.tokyo-gas.co.jp/shoku110/kidsin/kids.html>
- ・ 亀田製菓「しっかり噛む」 [http://www.kamedaseika.co.jp/himiko\\_index.html](http://www.kamedaseika.co.jp/himiko_index.html)

## 「食に関する指導の手引き」作成委員

委員長	齊藤 三郎	群馬県教育委員会事務局スポーツ健康課	課長
委員	笠原 賀子	高知県立高知女子大学	教授
	羽田千恵子	高崎市立大類小学校	校長
	小池みつ江	中之条町立第一小学校	栄養専門員
	赤坂 文弘	板倉町立南小学校	教諭
	榑崎 美賀	玉村町立南小学校	教諭
	小林 政則	箕郷町立箕輪小学校	教諭
	澁谷眞智子	板倉町立西小学校	栄養専門員
	宮原 悦子	群馬町立堤ヶ岡小学校	教諭
	野口 記子	吉井町立中央中学校	教諭
	井桁 俊行	千代田町立千代田中学校	教諭
	麿嶋加代子	笠懸町立笠懸中学校	教諭
	本川 義晴	富士見村立富士見中学校	教諭
	栗原 洋之	群馬県保健・福祉・食品局食品安全課企画支援グループ	グループリーダー（次長）
	神保 京子	群馬県保健・福祉・食品局保健予防課健康増進グループ	補佐
	岡部長五郎	群馬県農業局農業経済課食品流通グループ	グループリーダー（補佐）

### 群馬県教育委員会事務局

阿部 勝延	スポーツ健康課	技師長
小林 昌嗣	スポーツ健康課学校保健グループ	グループリーダー（係長）
神戸美恵子	〃	主幹
高橋 慶子	〃	指導主事
松下 広美	〃	指導主事
金子 直人	〃	主任
梅木 佳代	義務教育課指導グループ	指導主事
鈴木 佳子	中部教育事務所学校教育グループ	指導主事

## 食を楽しみ、健康になろう

食に関する指導の手引き — 小学校用 —

発行日 2005年3月

発行 群馬県教育委員会事務局スポーツ健康課

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1

電話：027-226-4709

印刷 朝日印刷工業株式会社

