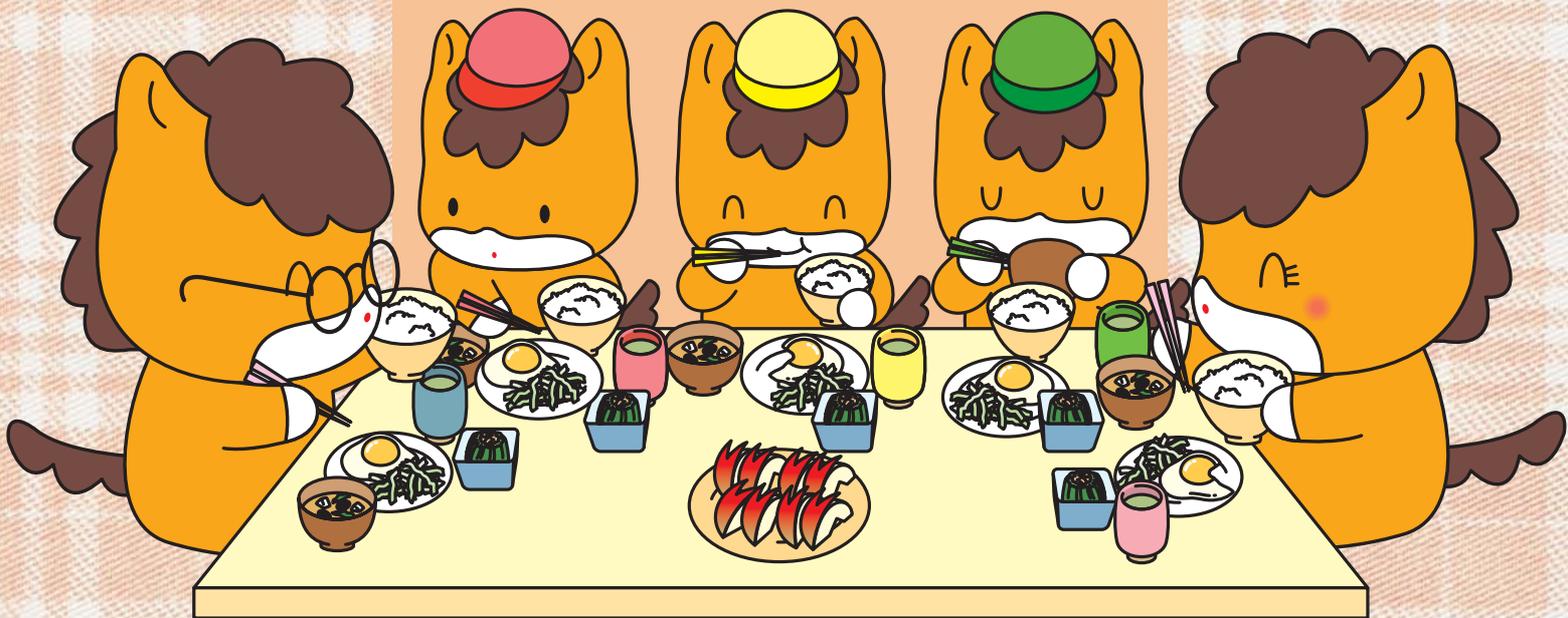


食

を楽しみ、健康になろう

食に関する指導の手引き -中学校用-



群馬県教育委員会

食を楽しみ、健康になろう

食に関する指導の手引き 一中学校用一



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の変化に伴い、偏った栄養摂取、朝食の欠食、孤食など子どもの食生活の乱れが指摘され、肥満傾向の増大など健康への影響が問題となっています。

このようなことから、児童生徒に正しい食事の摂り方や望ましい食習慣を身に付けさせるために、学校教育における「食に関する指導」の充実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の充実を図るべく、平成15年度から5カ年計画で「心と体を育む食生活プラン推進事業」に取り組んでいます。

平成15年度に県内小・中・高生を対象に「群馬県児童生徒の食生活等実態調査」を実施し、この調査結果から群馬県において重点的に取り組むべき課題を①朝食摂取率を向上させる②間食・夜食の摂取状況を改善する③野菜嫌いを改善するの3点としました。

これらの課題を解決していくためには、小・中学校の9カ年を見通した継続的・系統的な指導が必要と考え、「学級活動」の時間における「食に関する指導」事例を体系的に示した「食に関する指導の手引き」を作成・配付することとしました。すでに平成16年度には小学校用を配付しましたが、このたび中学校用として本書を作成することができました。

本書の各指導事例は、児童生徒が正しい知識を持つとともに、自己の食生活を振り返り、問題点を見付け、家庭との連携のもと望ましい食習慣へと改善していく力を育てることを意図した構成といたしました。

21世紀を担う児童生徒の心と体の健康づくりのために、各学校において、本書を計画的にご活用いただき、「食に関する指導」のより一層の充実にお役立ていただきますようお願いします。

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18年3月

群馬県教育委員会事務局スポーツ健康課長
齊藤三郎

目次

1章 群馬県における「食に関する指導」の進め方	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	
2章 「食に関する指導」の充実に向けて	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	
3章 本手引き書について	10
4章 学級活動の時間における「食に関する指導」事例	13
* 中学校1年指導事例「しっかり食べていますか?～朝食を見直そう～」	14
「賢く食べて強くなろう!～スポーツと栄養～」	18
* 中学校2年指導事例「まちがってない?～おやつや夜食のとり方～」	22
「昼食、何食べる?～上手に選ぼうコンビニの昼食～」	26
* 中学校3年指導事例「身長と体重のバランスは?～食生活を見直そう～」	28
「上手に食べて賢くなろう～受験期の食事～」	30

●資料編

食生活指針

- ・食生活指針
- ・食生活指針ビジュアルデザイン

食事バランスガイド

食に関する指導連携情報

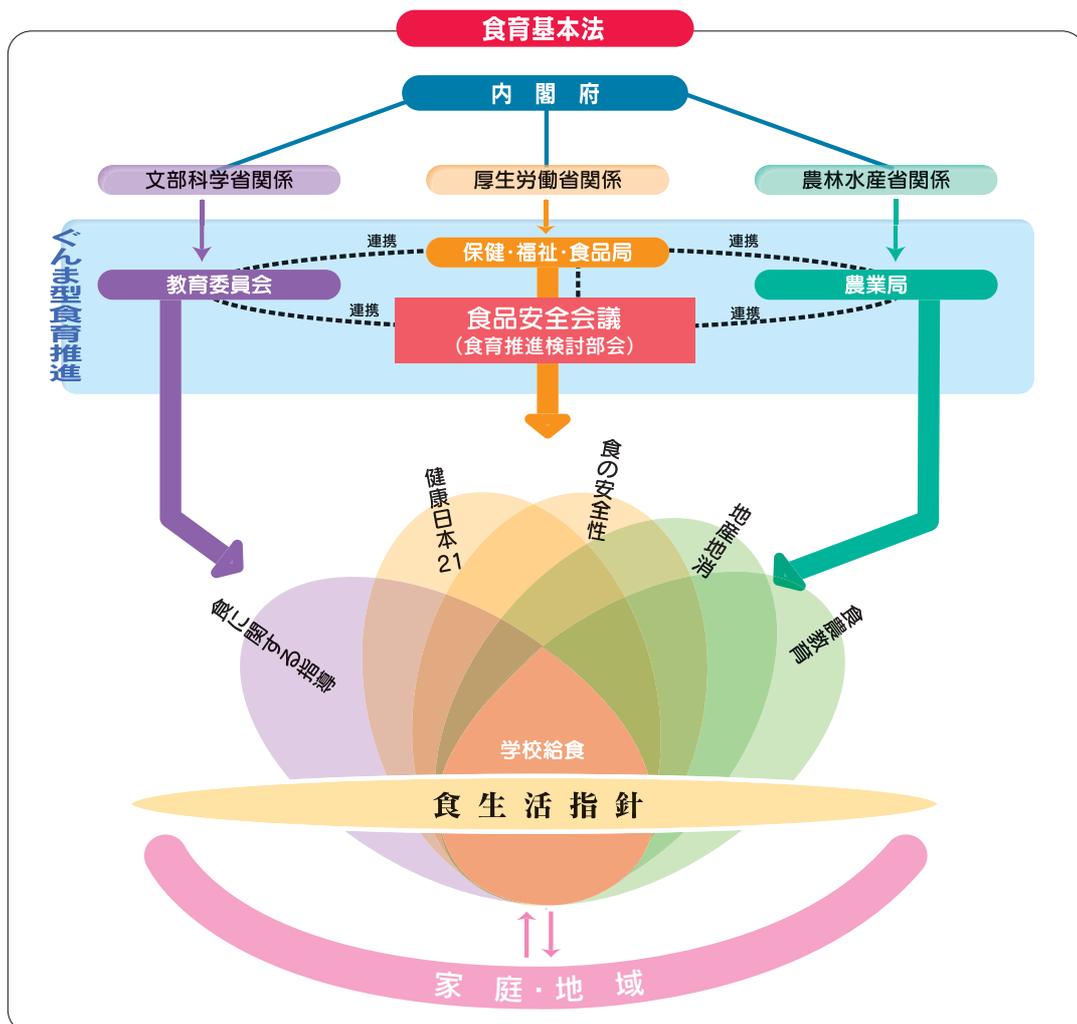
- 1 「食に関する指導」で連携できる機関
- 2 群馬県の食育関連事業紹介
- 3 「食に関する指導」参考資料
- 4 「食に関する指導」関連Webサイト

【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育を推進することを示しました。平成17年6月には「食育基本法」が制定され、国民運動として食育を展開することが明示されています。

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、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ご覧ください。

【2】 本県における児童生徒の食をめぐる状況

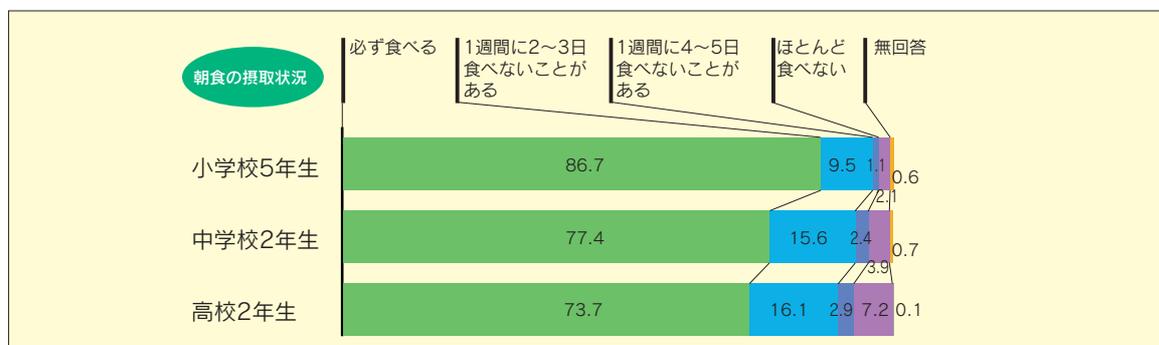
群馬県教育委員会では、21世紀の子どもたちの心と体をすこやかに育むために、県内小・中・高生の食を巡る状況を把握し、群馬の子どもたちの実態に即した指導を行うべく、平成15年度に「群馬県児童生徒の食生活等実態調査」を行いました。

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。

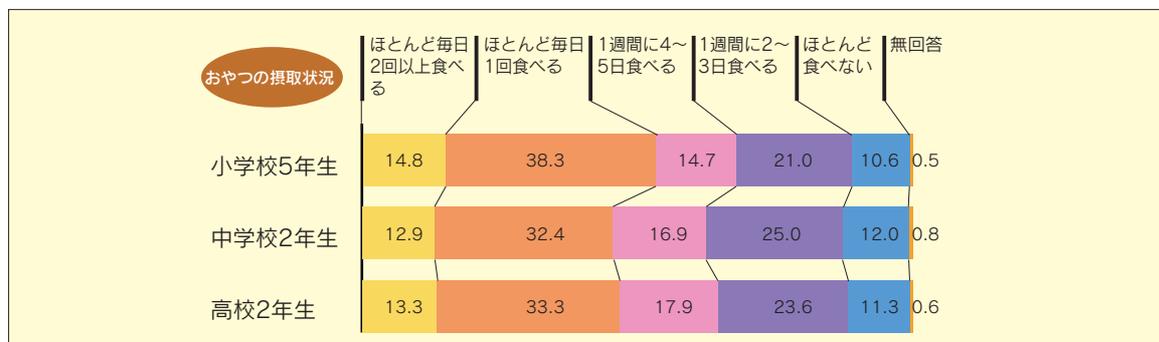
中・高生になると朝食をとらない生徒が増える傾向がみられる。これは、小・中学生についての全国調査（平成12年度「日体健（現日本スポーツ振興センター）調査」）結果において、「（朝食を）ほとんど毎日食べる」割合は、中学生80.1%であるのと比べてもやや低くなっている。



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。

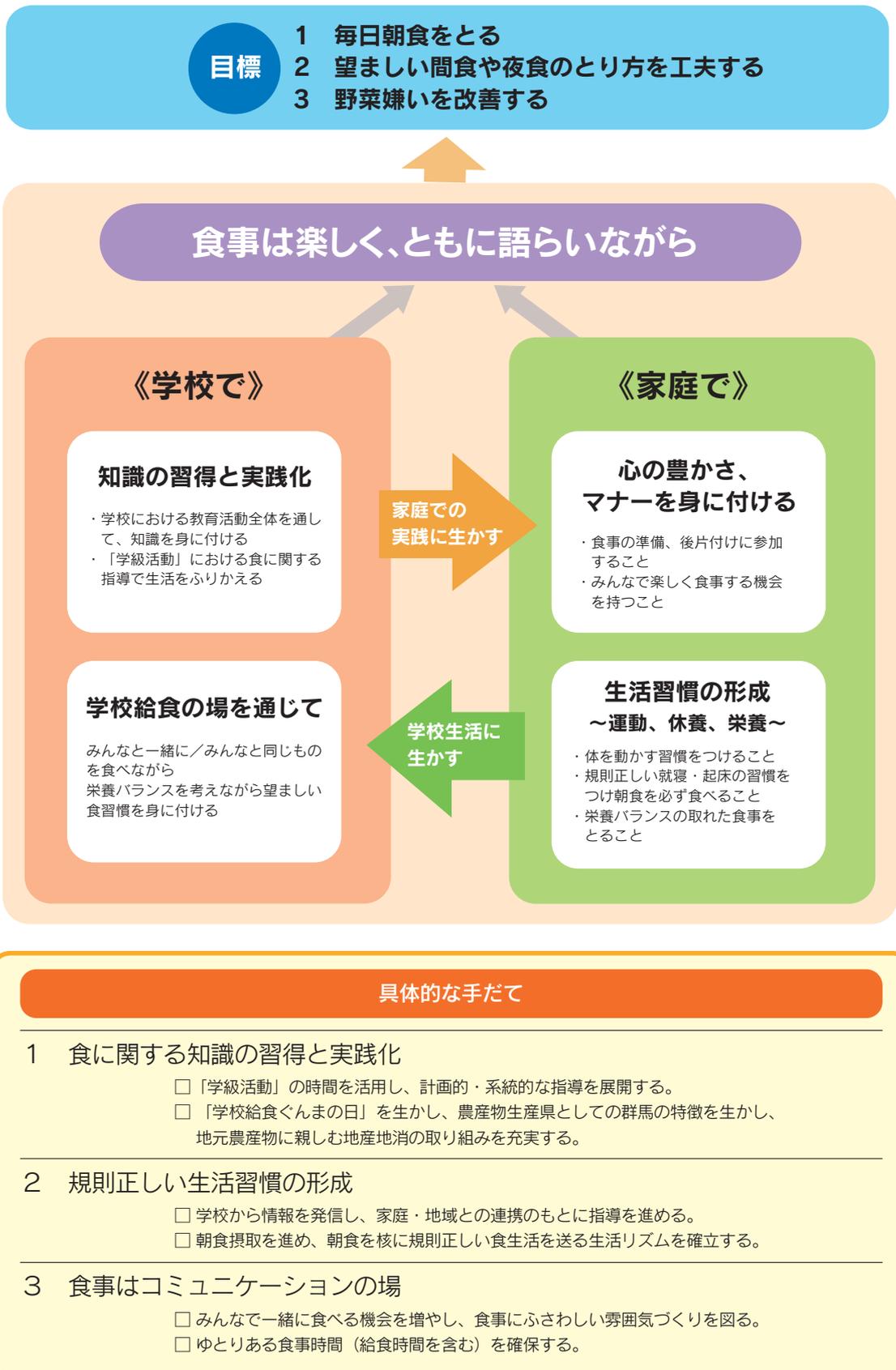


③ 嫌いな食べ物

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



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活動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。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

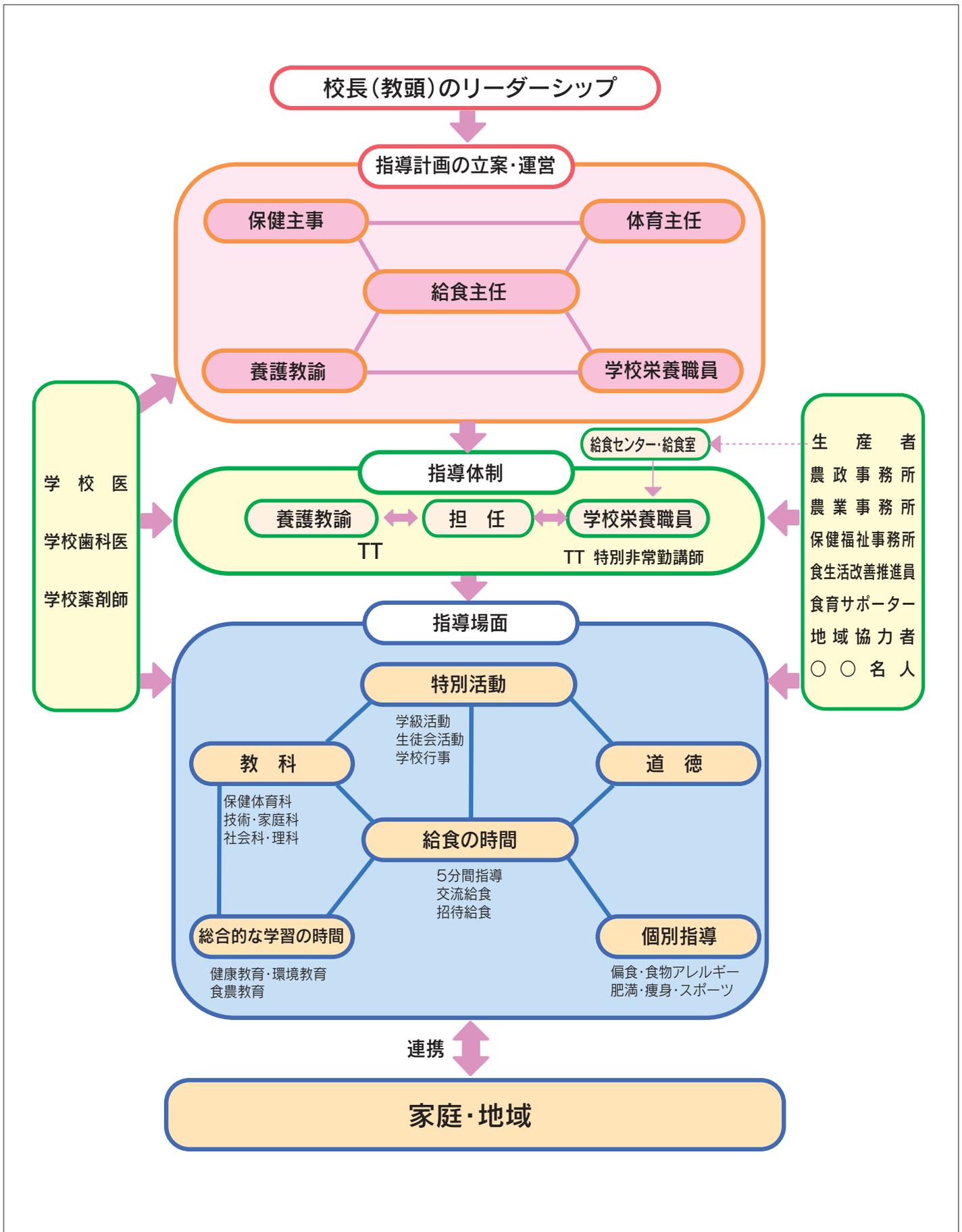
専門家は、幅広い知識を子どもたちにわかりやすく伝えてくれます。学校栄養職員・養護教諭等とのTTはもちろん、近隣の保健福祉事務所・農業事務所などに働きかけましょう。食生活改善推進員・食育サポーター等ボランティアの制度もあります。

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

[中学校例]



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、食事を通じ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じて、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む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の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ない、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。

食育基本法・前文

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

食に関する指導年間計画例（中学校）

		4月	5月	6月	7・8月	9月	
月別指導目標		協力して給食活動を行おう	食事時の衛生に気をつけよう	成長期の栄養について考えよう	夏の健康と栄養について考えよう	スポーツと栄養について考えよう	
特別活動	給食の時間	安全な運搬や配膳準備や後片付け 好ましい人間関係【心・社】	正しい手洗い 清潔な身支度 衛生的な食品の取扱い【体・自】	成長期に必要な栄養 歯とカルシウム 咀嚼と健康【体】	バランスの取れた食生活 夏の体力の消耗と栄養 適切な水分の補給【体・自】	健康3原則について スポーツと栄養の取り方【体】	
	学級活動	1年		しっかり食べていますか？ ～朝食を見直そう～ *学校栄養職員とのTT	夏休み中の食生活	賢く食べて強くなろう！ ～スポーツと栄養～ *学校栄養職員とのTT	
		2年			正しい食生活について (貧血検査の結果から)	昼食、何食べる？ 上手に選ぶコンビニの昼食	
		3年			身長と体重のバランスは？ ～食生活を見直そう～ *養護教諭とのTT	夏休み中の食生活	
	生徒会活動			保健委員会による啓発		体育祭	
	学校行事	身体計測 健康診断	貧血検査	授業参観 学校保健委員会	薬物乱用防止教室	体育祭 学校保健委員会	
教科	国語			クジラの飲み水（1年）			
	社会	1年			稲作の伝来		近郊農業 自然と農業のかかわり
		2年			地域による農業の違い 文明開化	世界に影響力をもつ農業	
		3年	国際社会と私たちの生活 身近な生活の変化				
	理科	1年		植物の生活とからだ 植物のなかま			
		2年		動物の生活と種類			食物連鎖
		3年					
	技術・家庭	1年		中学生の栄養と食事 食品の選択と日常食の調理			
		2年					
		3年		幼児のおやつ			保育体験学習
	保健体育	1年	自分の体力 からだの発育・発達	呼吸器官循環器官の発達			
		2年	自分の体力		空気、飲料水の衛生管理		環境汚染と健康
		3年	自分の体力	健康の成り立ち 食生活と健康	運動と健康 休養、睡眠と健康	調和のとれた生活と健康	飲酒と健康 薬物と健康
道徳	1年				自然教室での出来事 (望ましい生活習慣)		
	2年			田植えの踊り (文化の伝承)			
	3年		花笑みの村 (郷土愛)				
総合学習の時間	1年	食べ物から見える日本					
	2年	食べ物から見える世界					
	3年	わたしのスローフード宣言（食べ物から見える私たちの地域）					
個別指導		アレルギー相談		貧血指導	栄養相談		
家庭・地域・給食センターとの連携		給食だより 献立表 アレルギー相談	給食だより 献立表 給食運営委員会	給食だより 献立表 学校保健委員会 試食会	給食だより 献立表	給食だより 献立表 学校保健委員会	

		10月	11月	12月	1月	2月	3月	
月別指導目標		日本型食生活を見直そう	正しい食生活習慣を身に付けよう	冬の健康と食事について考えよう	感謝の気持ちで食事をしよう	楽しい給食にしよう	1年間の反省をしよう	
特別活動	給食の時間	日本型食生活の特徴 食品の組合せと栄養 バランス 地産地消 【自・社】	偏食の弊害 好ましいおやつや夜食の取り方 規則正しい食生活 【体・心】	風邪の予防 体の調子を整える栄養素 野菜を食べよう 【体・自】	給食の歴史 世界の食糧事情 食品の流通 【社・心】	食事環境の工夫 食事の場にふさわしい会話 【社・心】	自分の食事のとり方の課題を知る 自分に適した食事 【体・自】	
	学級活動	1年		冬休み中の食生活			1年間の生活を振り返って	
		2年		まちがってない？ おやつや夜食のとり方 *学校栄養職員とのTT	冬休み中の食生活			1年間の生活を振り返って
		3年			上手に食べて賢くならう！ ～受験期の食生活～ *学校栄養職員とのTT			1年間の生活を振り返って
	生徒会活動		給食委員会による啓発	文化祭		給食委員会による啓発		
	学校行事		学校給食ぐんまの日	文化祭	授業参観	給食週間 学校保健委員会		
教科	国語							
	社会	1年				江戸時代の暮らし		
		2年		世界の気候 自給率、輸入 日本の農業地域	第3次産業 日本の食生活の変化		世界に広がる日本の文化	
		3年						
	理科	1年						
		2年						
		3年						自然と環境の保全
	技術・家庭	1年	中学生の栄養と食事	食品の選択と日常食の調理	食品の選択と日常食の調理			
		2年		地域の食材	地域の食材を使った調理			
		3年						
保健体育	1年							
	2年							
	3年				感染症の予防			
道徳	1年		二丁目の自動販売機 (自主・自立)	おじちゃんの病気 (家族愛)				
	2年				父の仕事 (向上心)		あめ細工 (勤労の尊さ)	
	3年				多摩丘陵に実った津軽のリンゴ (人間愛)			
総合的な学習の時間	1年							
	2年							
	3年							
個別指導				栄養相談	アレルギー相談		栄養相談	
家庭・地域・給食センターとの連携		給食だより 献立表 PTA料理教室	給食だより 献立表 健康フェスタ	給食だより 献立表	給食だより 献立表 学校保健委員会 学校評議委員試食会	給食だより 献立表 給食運営委員会	給食だより 献立表	

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・夜食のとり方を工夫する
- 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展開例及び指導資料を示しました。

◆学級活動の時間における「食に関する指導」事例一覧

校種	学年	規則正しい生活習慣の形成 (朝食摂取・望ましい間食の摂取)	体の健康	心の育成	社会性の涵養	学習能力の育成	知識の習得と実践化 (野菜嫌いの改善)	体の健康	心の育成	社会性の涵養	学習能力の育成
		題材名					題材名				
中学校	3年	身長と体重のバランスは？ ～食生活を見直そう～ 自分の適正体重を理解した上で食生活を見直し、改善しようとする意欲を高める。	○	○		○	上手に食べて賢くなろう！ ～受験期の食事～ 受験期の食事の留意点を理解し、自分の食生活に生かそうとする態度を養う。	○			○
	2年	まちがってない？ おやつや夜食のとり方 健康的な生活を送るために、間食（夜食）のよりよいとり方を実践する意欲を高める。	○			○	昼食、何食べる？ ～上手に選ぼうコンビニの昼食～ コンビニを利用した昼食選びを通して、栄養のバランスを考えた食事を整えようとする態度を養う。	○			○
	1年	しっかり食べていますか？ ～朝食を見直そう～ 朝食をしっかり取るために、自分の生活を改善しようとする意欲を高める。	○			○	賢く食べて強くなろう！ ～スポーツと栄養～ スポーツをするために、栄養バランスのとれた食事をしっかりろうとする態度を養う。	○			○
小学校	6年	健康を考えたおやつ	○			○	どんな食べ方がいいのかな	○			○
	5年	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	○			○
	4年	よくかんで食べよう	○			○	野菜をおいしく食べよう ～おきりこみていいな～	○	○	○	
	3年	おはよう！うんち	○	○		○	バランスよく食べよう	○			○
	2年	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	○	○		
	1年	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～	○			○

※小学校についての詳細は、本紙CD-ROM版の小学校用（PDF）を参照のこと

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（中学校学習指導要領解説特別活動編より抜粋）

中学校

1 学級活動の特質

A 学級活動

学級活動においては、学級を単位として、学級や学校の生活への適応を図るとともに、その充実と向上、生徒が当面する諸課題への対応及び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

(2) 個人及び社会の一員としての在り方、健康や安全に関すること

イ 健康や安全に関すること

心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成、性的な発達への適応、学校給食と望ましい食習慣の形成など

(ウ) 学校給食と望ましい食習慣の形成

規則正しく調和のとれた食生活は、健康の保持増進の基本であり、近年の生徒等の食生活の変化が、生活習慣病など食に起因する新たな健康課題を生起していることから、望ましい食習慣の形成は極めて重要な課題となっている。

中学生の時期は、男女ともに心身の発育・発達が著しいことから、自己の健康を管理し改善していく資質や能力を育成するため、自分の食生活を見直し、自ら改善して、生涯を通じた望ましい食習慣の形成と食事を通して好ましい人間関係や明るい社交性がはぐくまれるよう指導する必要がある。

学校給食は、栄養の偏りのない食事の摂取と食中毒の予防にかかわる衛生管理などを直接体験し、楽しい食事を通して心を豊かにし、好ましい人間関係を築いたり、共同作業を通して奉仕や協力・協調の精神を養うことを学ぶなど、食に関する指導の具体的な教材として活用することが大切である。

ここでは、そうした観点から、望ましい食習慣の形成、食事を通しての好ましい人間関係の育成などをねらいとして、日々の給食の時間における指導との関連を図りながら、心身の健全な発達に資するよう指導することが大切である。

また、学校給食を実施していない学校においても ～略～。

具体的には、健康と食習慣、食事のマナーと楽しさ、栄養バランスのとれた食生活などの題材を設定し、アンケートや新聞などの資料をもとにした話し合いやディベートなどによる展開も考えられる。その際、指導の効果を高めるために、養護教諭や学校栄養職員等の専門性を生かすことも重要である。

なお、望ましい食習慣の形成については、家庭においても取り組むべき重要な課題であり、家庭との連携を図るとともに、家庭の中でも話し合えるような題材を設定していくことが大切である。

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。



学級活動における「食に関する指導」事例 ◆◆◆

■題材 しっかり食べていますか？～朝食を見直そう～

■本時のねらい ●朝食をしっかりとるために、自分の生活を改善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
		T 1	T 2 (学校栄養職員等)	
1 クラスの朝食摂取状況や内容、欠食の理由等について知る。	8分	○事前に行った朝食調べの集計結果を示す。 ○小学校のときと比べて、自分の朝食摂取状況はどうか、理想的な朝食例と比べてどうか投げかける。	○資料2を用い朝食の大切さについて再確認する。 ○朝食摂取と学力の関係についても補足する。 ○和洋両方のタイプで理想(量と栄養から)的な朝食例を示す。	●朝食調べの集計結果 資料 1 ●朝食と体温並びに血糖値の関係 資料 2 ●朝食摂取と学力との関係 資料 3 ●理想的な朝食例 資料 4
朝食をしっかりとるために、今の生活を見直そう。				
2 グループごとに今の生活を振り返って、朝食をしっかりとるための課題を明らかにし、解決方法を考える。 ・食べたくない ・時間がない。	20分	○グループをつくらせ、理想的な朝食がとれない原因を明らかにさせ、それに対する解決策を出し合わせる。 ○一方的な母親等への要求とならないよう配慮する。	○朝食調べを返却し、そこから課題を見つけさせる。 ○グループ活動ワークシートを配り、話し合いの結果をまとめさせる。 ○各グループでの話し合いが円滑に進むようにT1と分担して支援する。	●グループ活動ワークシート 資料 5
3 グループごとに解決方法発表する。	10分	○1つのグループの発表に付け足すような形で発表させ、解決策を板書する。	○資料6・7を用い、段階的に改善するような方法を知らせる。	●朝食ステップアップメニュー 資料 6
4 学校栄養職員から、朝食をしっかりとるための助言を聞く。	7分	○各グループの発表についての講評も兼ねながら、T2に話してもらうように促す。	○資料6・7を用い、段階的に改善するような方法を知らせる。	●手軽にできる朝食例 資料 7
5 本時で学習したことをもとに、自分の朝食摂取の状況と生活習慣を見直し、改善策をワークシートにまとめる。	5分	○「ぐんまの子どものためのルールブック50」の2を確認し、ワークシートに改善策を書かせる。 ★朝食をしっかりとるために、自分の生活習慣を見直し、改善策を立てている。(ワークシート)	○T1と分担して机間巡視し、改善策が立てられるよう助言する。	●ワークシート 資料 8 ●ぐんまの子どものためのルールブック50

■実施にあたって

- ・授業前、一週間朝食調べをさせる。
- ・文部科学省資料生徒用P8・9、教師用P16・39参照。
- ・養護教諭に不調を訴えて保健室に来る自校生徒の朝食摂取状況について情報提供などの協力を依頼する。

■家庭との連携

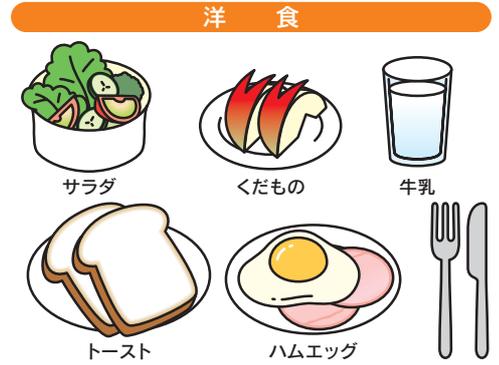
- ・ワークシート(資料8)を家に持ち帰らせ、家族からのコメントをもらう。

資料 1 朝食調べ

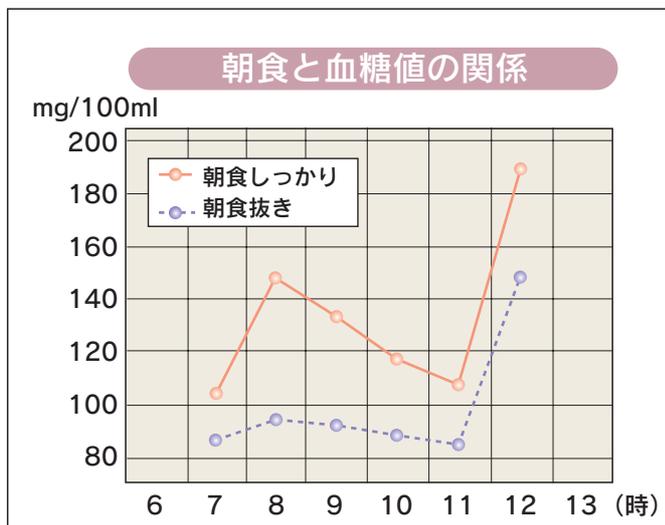
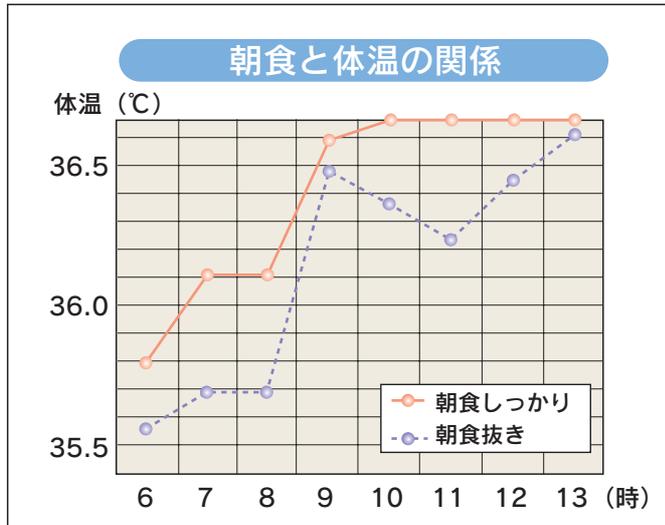
朝食調べ
～自分の朝食の様子を一週間記録してみよう。～
()年()組()番 名前()

月/日	曜日	前日寝た時間	起きた時間	食べたものに○をつけよう									
				前日寝る前2時間以内に飲食すれば○	主に血液や筋肉をつくる		主に骨や歯をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源となる		
				食べ物	飲み物	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・脂肪の多い食品		
4/9	月	11:00	7:00		○	○						○	○

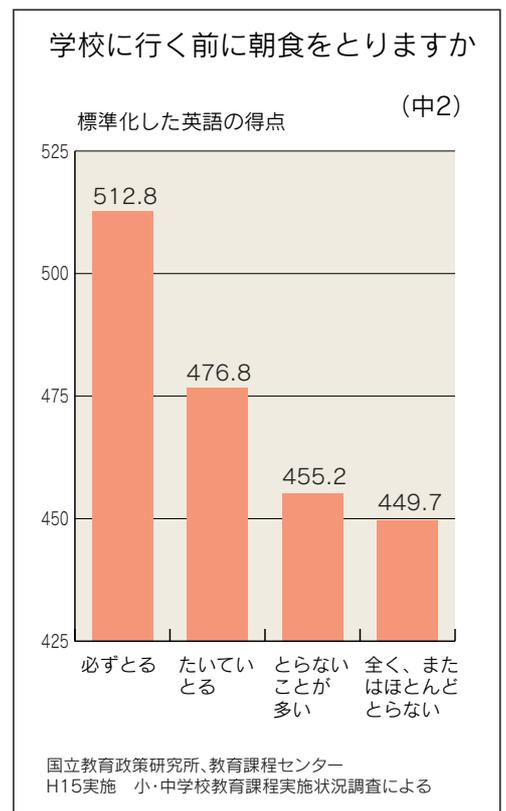
資料 4 理想的な朝食例



資料 2 朝食と体温並びに血糖値の関係
(文部科学省食生活学習教材より)



資料 3 朝食摂取と学力の関係



資料 5 グループ活動ワークシート

グループ活動ワークシート
しっかり食べよう朝ごはん大作戦
 1年 組 班

メンバー名 _____

1 原因を探せ!
 毎日の生活を振り返ってみよう。どうして望ましい朝食がとれないの?

2 解決の糸口は?
 どうしたらしっかり朝ごはんがとれるのかな?
 みんなで知恵をしばって、できることを考えよう!

資料 8 ワークシート

しっかり食べていますか？朝食
 1年 組 番号前 _____

〈あなたの課題〉 _____

↓

〈原因〉 _____

↓

〈改善策〉 _____

〈家族からのコメント〉 _____

資料 7 手軽にできる朝食例

簡単スピーディな朝食メニュー

【例1】

献立名	食品名	主に血液や筋肉をつくる	主に骨や歯をつくる 身体の各機能を調節	主に体の調子を 整えたり皮ふや粘膜を保護する	主に体の調子を 整える	主にエネルギーとなる	主にエネルギーとなる
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・脂肪の多い食品
ご飯	ご飯						○
納豆	納豆	○					
とろろ昆布汁	シラス干し		○				
	とろろ昆布		○				
温野菜	めんつゆ						
	キャベツ				○		
	ミニキャロット			○			
	ヤングコーン				○		
みかん	ごまドレッシング						○
	みかん				○		

※ しらす干しの変わりになめたけ(ビン詰め)でもおいしい。

<とろろ昆布汁>

【作り方】

- ①お椀にとろろ昆布1つまみ(3g)を入れ、めんつゆ大さじ1を加え、お湯(180cc)を注ぐ。
- ②①をよくかき混ぜる。

<温野菜>

【作り方】

- ①キャベツを食べやすい大きさに切り、電子レンジに使える容器に入れ、電子レンジ800Wで1分加熱する。
- ②①にミニキャロット、ヤングコーン(缶詰め)を加えてあえ、ごまドレッシングをかける。

【例2】

献立名	食品名	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・脂肪の多い食品
		食パン					
ピザトースト	ピザソース						
	シーチキン	○					
	とろけるチーズ		○				
野菜サラダ	レタス				○		
	コーン				○		
	ミニトマト			○			
	ドレッシング						○
牛乳	牛乳		○				

<ピザトースト>

【作り方】

- ①食パンにピザソースをぬり、缶詰のシーチキンをのせ、その上にとろけるチーズを載せる。
- ②オーブントースターにアルミホイルをしき、①のせピザの目盛りで焼く。

資料 6 朝食ステップアップメニュー

朝食はとっても大切!

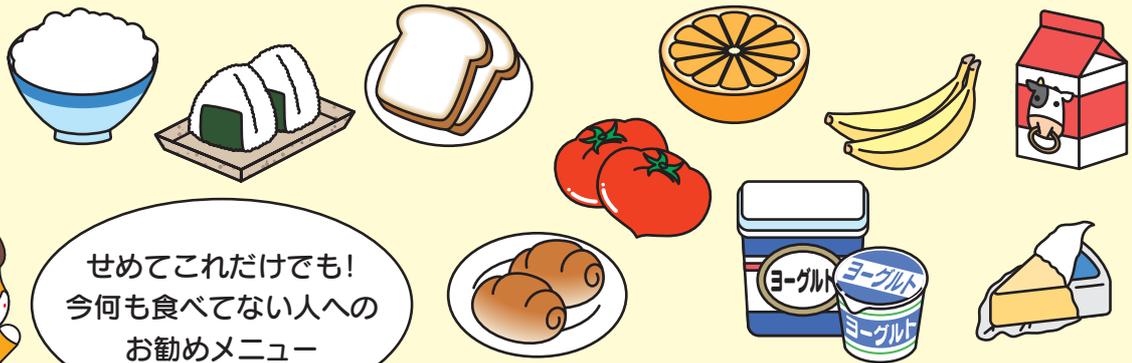
規則正しい食生活が体によいのは、体に備わっている自然のリズムと一致するからです。食べ物を消化したり、体温を保つなど体の働きは、昼夜一定のリズムで活動しています。このリズムに反した食生活を続けると、食欲不振、体調不良、肥満、便秘などの原因にもなります。

特に、朝食は脳と体の目覚まし時計。体にエネルギーを補給し、体温を上昇させることで一日の活動へのウォーミングアップとなります。

バランスの良い朝ごはんをめざせ!! 1・2・3

ステップ

1



せめてこれだけでも!
今何も食べてない人へのお勧めメニュー

ステップ

2



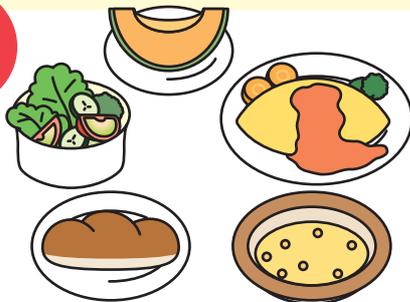
ステップ1に加
えたいもの
さらに良くなるよ!

ステップ

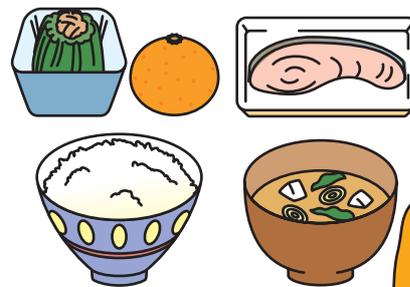
3

バランス食(主食・主菜・副菜をそろえよう)

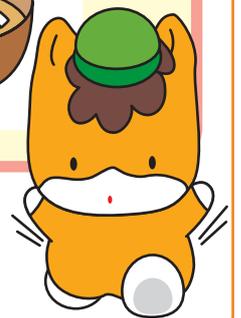
洋食



和食



理想的な朝ごはんを食べて
一日を元気よくすごしましょう!



■題材 賢く食べて強くなろう！～スポーツと栄養～

■本時のねらい ●スポーツをするために、栄養のバランスのとれた食事をしっかり取ろうとする態度を養う。

■展開

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1	T 2 (学校栄養職員等)	
1 スポーツをするときに食事などで気をつけていることを発表する。	5分	○部活の練習試合の朝食や弁当、体育的行事に参加する際などを思い出し、日頃心がけていることを自由に発表させる。	○生徒の発表を肯定的に聞き、ポイントを板書する。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> スポーツをするための効果的な食事について考えよう。 </div>				
2 スポーツ選手の食事例を、献立ごとに6つの基礎食品群に分け、食事内容を確認する。	7分	○グループ活動ワークシートを配り家庭科の学習をもとにグループで協力して作業させる。	○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。	●グループ活動ワークシート 資料 1
3 食品群に分けたワークシートを見て気づいたことを話し合い、スポーツするためにはどんなことに気をつけて食事をすればよいか、グループでまとめる。	10分	○スポーツ選手が食事内容に気を配り、バランス良い食事をしていることを、食品群に分けることを通して気づかせるようにする。		
3 グループごとにスポーツをする時の食事について発表する。 ・3食しっかり食べる。 ・いろいろな食品をとっている。 ・おやつも食事の一部として考えている。	10分	○1つのグループの発表に付け足すような形で発表させる。		
4 学校栄養職員からスポーツをする時期にある中学生の食事について助言を聞く。	10分	○資料を見て生徒が意外に思った点などを取り上げながら、学校栄養職員の指導を促す。	○食生活学習教材P17及び資料2をもとに生徒の発表を補足する形で、わかりやすくポイントを押さえて説明する。 ・水分の補給の仕方 ・部活後の補食 ・貧血予防	『食生活を考えよう』 16,17ページ ●スポーツのための効果的な食事 資料 2
5 スポーツと栄養の関係について理解したことを、自分の生活に生かすためにはどうしたらよいか考える。	8分	○自分の生活と比較して思ったことや、今後生活に取り入れたいことを書かせ、実行可能なよいまとめができていない生徒を紹介する。 ★スポーツと栄養の関係について理解したことを、自分の生活に生かそうとしている。 ○めあてに達していない生徒に対しては、自分の生活を振り返らせ、規則的に食事をする習慣ができていないか考えさせる。	○担任と分担して机間巡視する。 ○大会や体育的行事の前には自分の生活をチェックしてみようと投げかけ、「簡単セルフチェックシート」を配付する。	●学習カード 資料 3 ●簡単セルフチェックシート 資料 4

■実施にあたって

- ・この授業は、体育行事や、部活動の中心となる夏季休業前に行うことが効果的である。
- ・体育科教師や部活動指導者とも連携し、栄養補給について留意してもらうようにする。

■家庭との連携

- ・生徒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2を家庭に配布するとともに通信などを利用して授業内容を家庭へ連絡し、協力を呼びかけるとよい。

資料 1 グループ活動ワークシート (スポーツ選手の食事例)

グループ活動ワークシート
 スポーツ選手のための食事(陸上選手高地合宿メニュー) 1年 組 班

	献立	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも	油脂
朝食	パン(全粒粉、はちみつ入り) 牛乳 卵スープ(コンソメ、玉ねぎ、パセリ) ムニエル(さけ、レモン)付け合わせ(レタス、ミニトマト) おひたし(ほうれん草、ごま) 煮物(高野豆腐、にんじん、干しいたけ) ひじき煮(ひじき、大豆、にんじん、油揚げ) フルーツヨーグルト(いちご、ラズベリー)					○	
昼食	ベーグル クリームチーズ サラダ(レタス、トマト、ミニキャロット、アスパラ) 100%オレンジジュース						
夕食	ごはん(強化米) みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ、しょうが) 肉豆腐(牛肉、白菜、油豆腐、ねぎ、しらたき、にんじん、もちゆず、干しいたけ) かぼちゃそぼろ煮(かぼちゃ、ひき肉) 漬け物(かぶ) 酢の物(きゅうり、わかめ、ごま) レバー中華炒め(赤・緑ピーマン、アスパラ、もやし、レバー) サラダ(トマト、ブロッコリー、セロリ、レタス) フルーツ(オレンジ、キウイ)						
間食	ごまだんご(白玉粉、ごま) バナナ						

1. 上の表のスポーツ選手の食事例を献立ごとに6つの基礎食品群に分けてみよう。(家庭科の学習を思い出し協力してチャレンジ)
 2. 食品群に分けた結果から、どんなことに気づきましたか。スポーツをするための食事には、どんな特徴があるかな？自分たちもスポーツをする時、どんなことに気を付けて食事したらいいだろう。みんなで相談してまとめよう。

資料 3 学習カード

学習カード 賢く食べて強くなろう！ ～スポーツと栄養～

組 番 氏名

【学習を振り返って】
 *自分の食生活と比較して思ったことや、今後スポーツをする上で自分の生活に取り入れたいと思ったことをまとめてみよう。

【家庭からのコメント】

資料 4 簡単セルフチェックシート

スポーツ選手のための簡単セルフチェック

	チェック項目	評価(○、△、×)
1	夜、ぐっすりと眠った。	
2	早寝早起きをし、規則正しい生活をおくった。	
3	朝・昼・夕食の三食とも、きちんと食べた。	
4	バランスのとれた食事をした。	
5	菓子類や清涼飲料水を控えた。	
6	適度に水分を補給した。	
7	運動後すぐに補食をとれるようにした。 (おにぎり1個、バナナ1本など)	
合計点(○=1点、△=0.5点、×=0点)		点

診断結果

7点 ▶ すごい、パーフェクト!この調子です!
 5~6点 ▶ もう一息。苦手なところを改善しましょう。
 4点以下 ▶ 強くなるためには努力が必要です。

スポーツのための効果的な食事

中学生時代は、個人差はありますが、男女とも大きく成長します。中学生時代につくられる身体は一生を通しての財産です。特に骨格など身体を支える組織はこの時期につくられます。身体をつくる材料となる栄養をきちんと食事からとるようにしましょう。

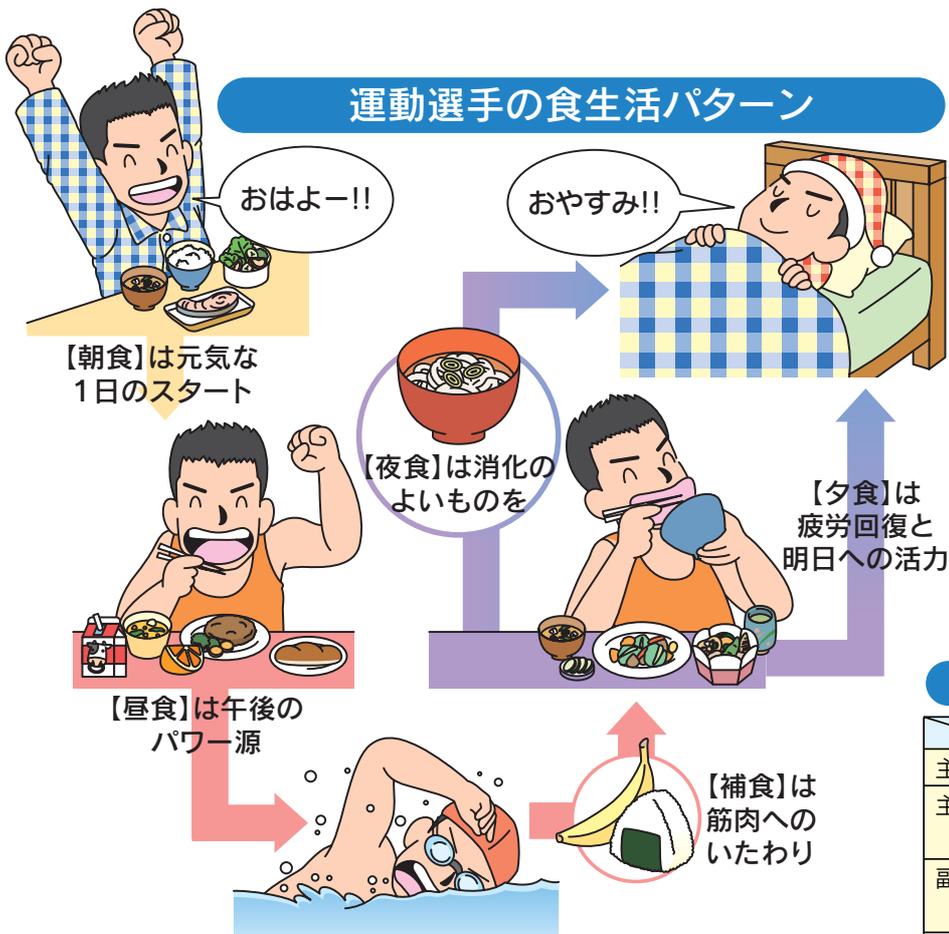
成長期のスポーツ選手が必要とする栄養量 = 日常生活の分 + 運動の分 + 成長の分

スポーツ選手は、日常的に運動しない人と異なり、トレーニングなどによる運動量が多いため、その消費量に見合った食事と休養をとることが大切です。もし、練習をしているにもかかわらず、食事や休養をおろそかにすると、集中力が欠けケガをしやすくなったり、カゼをひきやすくなったりして、練習を継続できなくなってしまいます。

中学生の頃の栄養・食事で大事なことは、自分の身体にあった量と質の食事をとること、とれるようになることです。



※食事・休養・トレーニングのタイミングをじょうずに！



献立の基本パターン

	主な食品	主な栄養素
主食	ごはん、パン、めん	糖質
主菜	肉、魚、卵、豆類等 主となるおかず	たんぱく質
副菜	野菜、いも類、きのこ、 海そう等	ビタミン 無機質
果物		食物繊維
牛乳・乳製品		カルシウム たんぱく質

※望ましい食べ方

○朝、昼、夕食をきちんと食べましょう。特に、朝、昼に糖質（穀類）を、夜にたんぱく質（肉、魚、卵、豆類・豆製品）を十分とりましょう。

○鉄分やカルシウムを含む食品を十分とりましょう。

試合当日の食事

1 食事は2～3時間前までにすませておきましょう。

試合当日は移動や試合時刻によって、いつものようにきちんと食事をするのが難しくなります。出かける前に、しっかりと食事を取っておきましょう。

2 エネルギー源となる炭水化物を中心に消化のよい（低脂肪）のものを食べる。

試合当日は、緊張のため消化吸収機能がうまく働くことができず、消化能力が低下します。こうした時に、あぶらっぽいものをたくさん食べると消化に手間取り、「胃痛」の原因になります。

3 しっかり水分補給をしましょう。

試合前に食欲がなく、食べられない時は牛乳やジュースなどの水分はしっかりととりましょう。

4 疲労回復に効果的などタミンCやクエン酸を補給しましょう。

試合後の栄養補給

1 運動終了後には、体や脳を動かすエネルギー源である炭水化物を多く含むものを、「できるだけ早く食べる」ことが大切です。疲労回復にも効果的！運動後30分以内がベスト！

2 運動後の水分補給に気をつけましょう。

運動後の水分補給は大切ですが、飲みすぎると水分でおなかがいっぱいになってしまいます。

3 たんぱく質もたくさんとりましょう。

たんぱく質は、激しい運動により傷ついた筋肉の補修をしてくれます。

水分補給

水分の体内での役割

水分の体内での主な役割は栄養分の運搬と体温調節です。外気温が高くなったり、運動で大量の熱エネルギーを消費したりすると体温は上昇します。すると、体内の水分が汗となり、熱を体外へ放出しようとし、つまり、汗をかくことで身体の熱を冷まし、体温を一定に保つ働きをします。汗によって体内の水分が減ってしまうので補給しなければなりません。

人間の身体は60～70%が水分です。そのうちの2～3%が失われただけでも運動能力が低下します。5%を超えると疲労感がひどくなり、7%では幻覚症状が生じ、10%まで損失すると熱射病として命に関わる状態におちいてしまいます。

水分補給は、「水」か「スポーツドリンク」か？

市販のジュース類は10～13%、スポーツドリンクでも5～8%の糖が含まれています。糖分の多いドリンクは吸収に時間がかかる上に、血糖値の急激な上昇により軽い低血糖状態を起こし、一時的に運動能力を低下させることがあります。低血糖を起こさず、胃にも負担をかけないためには、糖濃度が2～2.5%のドリンクが理想です。2時間以内の練習であれば水で十分、スポーツドリンクを飲む場合は、スポーツドリンクと水を併用しましょう。（スポーツドリンクを3倍くらいに薄めると良い。）

水分は「のどが渇く前」に「こまめに分けて」飲みましょう。

練習や試合開始の30分前に200～300ml

（練習中で飲めない場合は多めに）

練習や試合中は10～15分ごとに100～200ml

練習や試合終了後は30分以内に200～300ml

運動の強度、その日の天候や温度、湿度に応じて考えながら飲む習慣を付けましょう。

スポーツドリンクの主な成分と効用

（スポーツドリンクの表示をよく見てみましょう）

成分	主な効用
しよ糖・果糖・ぶどう糖	甘味・エネルギー
ビタミンB群	エネルギー代謝促進
クエン酸・Ca・Mg	筋肉疲労回復・乳酸分解促進
K・Na	水分調節
ビタミンC・E・β-カロチン・ポリフェノール	活性酸素からの抗酸化作用

■題材 まちがってない？～おやつや夜食のとり方～

■本時のねらい ●健康的な生活を送るために、間食（夜食）のよりよいとり方を実践する意欲を高める。

■展開

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1 (担任)	T 2 (学校栄養職員等)	
1 間食・夜食についてのアンケート結果を見て、気づいたことを発表する。 ・おやつを食べる人がけっこう多い。 ・スナック菓子をよく食べている。 ・飲み物を飲んでいる人もたくさんいる。	10分	○間食・夜食の有無、内容等を質問し、その結果を表にまとめ実態をより具体的に明らかにしておく。 ○おやつ（夜食）をとる意義は何だろうかと学校栄養職員の説明を促す。 ○意義を考え、よりよいとりかたを考えようと投げかけ、課題設定する。	○表を黒板に提示する。 ○間食（夜食）の役割について説明する。 ・気持ちをリラックスさせる。 ・激しいスポーツをするときの栄養補給	●おやつアンケート 資料 1 ●アンケート結果
健康を考えた、よりよい間食のとり方を考えよう。				
2 ゆうまくんの一日の例を見て、問題点はどこか、どのように改善したらよいかグループで話し合う。	15分	○ある中学生の一日を紙芝居として例示し、どこに問題点があるのか、どう改善したらよいか具体的に考えるようにさせる。	○担任と分担してグループ活動を支援する。	●ゆうまくんの一日の紙芝居 資料 2 ●グループ活動ワークシート 資料 3
3 グループで考えた改善策を発表する。	10分	○発表を受け、改善の視点を確認し、まとめる。 ・間食、夜食の内容 ・間食・夜食を食べる時間 ・夕食や就寝時刻との兼ね合い	○発表を肯定的に受け止め、改善の視点を板書する。	資料 3
4 望ましい間食（夜食）の取り方について学校栄養職員から話を聞く。	8分	○生徒の考えた改善策についての助言を含め、望ましい間食（夜食）について話を聞こうと学校栄養職員の発言を促す。	○生徒の発表を補足しながら、中学生の生活に合わせて、説明する。 ・部活の後の補食 ・食事時間、就寝時間との関係 ・夕食をしっかり取れる間食、朝食に響かない夜食の取り方 ・市販の菓子等の栄養成分表示の確認	●おやつエネルギー量 資料 4 ●栄養成分表示 資料 5
5 本時に学習したことをもとに自分の間食（夜食）のとり方を振り返り、改善点、改善方法を考え、ワークシートにまとめる。	7分	○机上の論にならないよう、実際にできる方法になるよう助言する。 ★自分の間食（夜食）について考え、見直している。	○担任と分担して机間巡視し、実行可能な、よい意見を紹介する。	●ワークシート 資料 6

■実施にあたって

・事前に、間食・夜食についてのアンケートをする。間食に重点をおいた展開例になっているが実態調査結果によっては、夜食についての比重を大きくして指導する。

■家庭との連携

・生徒それぞれのアンケート結果と自分で考えた改善方法を各家庭に持ち帰らせ、保護者の協力を仰ぐ。

資料 1 -1 おやつアンケート

おやつや夜食についてのアンケート

氏名 _____

I あなたは、朝ごはんを食べてから夕ごはんまでの間におやつ（清涼飲料水などのジュースを飲むこともふくむ）を食べますか。
1つ選んで○をつけてください。

- 1 ほとんど毎日2回以上食べる。
- 2 ほとんど毎日1回食べる。
- 3 1週間に4～5日食べる。
- 4 1週間に2～3日食べる。
- 5 ほとんど食べない。

II Iで「1・2・3・4 おやつを食べる」と答えた人は、よく食べるものは何ですか。
よく食べるものを3つまで選んで○をつけてください。

- 1 ごはん（おにぎり等）
- 2 めん（カップめん・インスタントラーメンなどをふくむ）
- 3 パン（食パン・ロールパンなど）
- 4 調理パン（ハンバーガー・サンドイッチなど）
- 5 菓子パン（あんパン・メロンパンなど）
- 6 くだもの
- 7 ケーキ・パイ
- 8 チョコレート
- 9 スナック菓子（ポテトチップス等）
- 10 せんべい・あられ
- 11 牛乳
- 12 乳製品（ヨーグルト・チーズなど）
- 13 清涼飲料水（コーラ・ジュースなど）
- 14 日本茶・ウーロン茶・紅茶
- 15 アイスクリーム・氷菓子
- 16 その他（ _____ ）

III おやつを食べるのは、いつですか。（例：帰宅後夕ごはん前）
（ _____ ）

IV あなたは、夕ごはんを食べてから寝るまでに夜食（清涼飲料水などのジュースをも飲むこともふくむ）を食べますか。
1つ選んで○をつけてください。

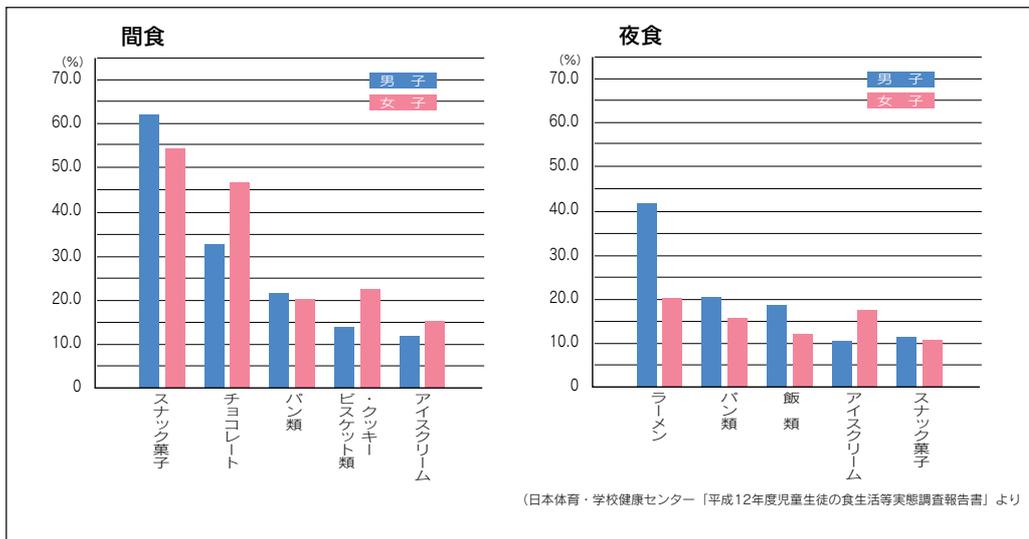
- 1 ほとんど毎日食べる。
- 2 1週間に4～5日食べる。
- 3 1週間に2～3日食べる。
- 4 ほとんど食べない。

V IVで「1・2・3 夜食を食べる」と答えた人は、よく食べるものは何ですか。
よく食べるものを3つまで選んで○をつけてください。

- 1 ごはん（おにぎり等）
- 2 めん（カップめん・インスタントラーメンなどをふくむ）
- 3 パン（食パン・ロールパンなど）
- 4 調理パン（ハンバーガー・サンドイッチなど）
- 5 菓子パン（あんパン・メロンパンなど）
- 6 くだもの
- 7 ケーキ・パイ
- 8 チョコレート
- 9 スナック菓子（ポテトチップス等）
- 10 せんべい・あられ
- 11 牛乳
- 12 乳製品（ヨーグルト・チーズなど）
- 13 清涼飲料水（コーラ・ジュースなど）
- 14 日本茶・ウーロン茶・紅茶
- 15 アイスクリーム・氷菓子
- 16 その他（ _____ ）

VI 夜食を食べるのはいつですか。（例：勉強の合間に、夕食後家族一緒に）
（ _____ ）

資料 1 -2 中学生がよくとる間食・夜食



資料 2 中学生の一日紙芝居



1 ゆうま君はサッカー部に所属。毎日、練習をがんばっています。



2 部活の後、おなかがすいたゆうまくん。夕食まで待たず、おやつにコーラとポテトチップスを食べました。



3 夕食の時間です。おやつを食べていたゆうまくんはおなかがすいていません。せっかくの料理を残して、塾に出かけました。



4 塾から帰るとおなかが空いたので、夜食にカップラーメンを食べました。



5 翌朝、頭がボーッとして食欲がありません。朝食抜きで学校に行きました。



6 そんなことが続いたある日。ゆうま君、勉強に意欲がわかず、部活でもミスが続き、みんなから怒られてしまいました。



7 自分では、がんばっているつもりなのに。どうして？

資料 3 グループ活動ワークシート

グループ活動ワークシート
ゆうまくんを元気にしよう大作戦

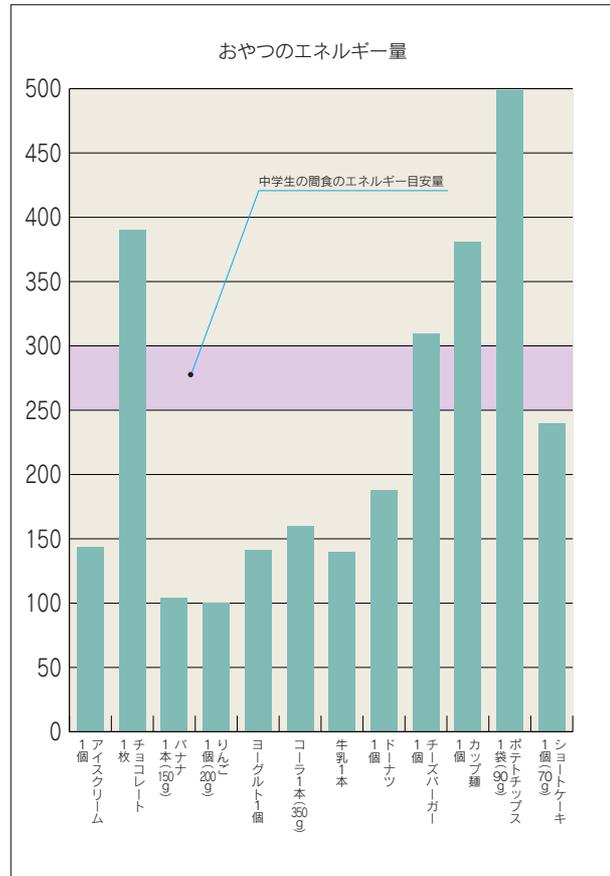
年 組 班

メンバー名

1 原因を探せ!
 ゆうまくんの生活をチェック!どこに問題があるのだろうか??

2 解決の糸口は?
 勉強も部活もがんばれる元気なゆうまくんになるために 一日の生活をどのように改善したら良いのだろうか。みんなで知恵をしぼって考えよう。

資料 4 おやつエネルギー量



資料 5 栄養成分表示

ポテトチップスの例

主要成分 1袋 (90g) 当たり

エネルギー	499kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	31.7g
炭水化物	49.2g
ナトリウム	320mg

(食塩相当量 0.9g)

アイスクリームの例

主要成分 1個 (80ml) 当たり

エネルギー	144kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	6.4g
炭水化物	18.6g
ナトリウム	8.8mg

資料 6 ワークシート

間食や夜食について考えよう

年 組 番

名前

1 学習を振り返り、自分の間食や夜食のとり方の問題点を考えよう。またどうしたら改善できるか考えてみよう

【問題点】

【改善策】

2 間食や夜食を選ぶときの工夫やとり方について考えをまとめよう。

お家の方から

先生から

■題材 昼食、何食べる？～上手に選ぼうコンビニの昼食～

■本時のねらい ●コンビニを利用した昼食選びを通して、栄養のバランスを考えた食事を整えようとする態度を養う。

■展開

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)	資料等
<p>1 休日、家族がいないときの昼食をどうしているか発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・店で買う。 ・インスタント食品を利用する。 ・自分で作る。 	10分	<p>○事前にアンケートで実際の状況を把握しておく。</p> <p>○それぞれの方法の長所、短所についても挙げさせ、板書する。</p> <p>○コンビニエンスストアで買うとしたら、何を買うか、買っているか、意見を出させ、本時の課題をつかませる。</p>	<p>●アンケート 資料 1</p>
<p>コンビニエンスストアを利用した上手な昼食選びについて考えよう</p>			
<p>2 グループ毎に、コンビニエンスストアで昼食を買う場合の商品を選ぶ。</p>	10分	<p>○より実態に合った話し合いになるよう、男女別のグループをつくらせる。</p> <p>○グループに資料2-①、白紙、マジックを配り、選んだ商品名を大きく書かせ、黒板にはる。</p> <p>○その後資料2-②を配り、選んだ商品のカロリーと価格の合計を計算させ、板書する。</p>	<p>●コンビニでお昼を買おう 資料 2 -1 資料 2 -2</p> <p>●白紙 マジック 計算機</p>
<p>3 各グループの選択について栄養面や費用の面からよさや問題点を出し合う。</p>	10分	<p>○出された意見をコンビニエンスストアを利用する場合の長所（手軽、各自の好みに対応等）と短所（割高、高カロリー等）という形でまとめていく。</p>	
<p>4 コンビニエンスストアを利用する場合の長所と短所を踏まえ、上手な利用法を発表し合う。</p>	10分	<p>○コンビニを利用した場合、1食で栄養のバランスをしっかりとることは難しいので、家にあるものを組み合わせたり、他の食事で補うようにしたりすることに気づかせる。</p>	
<p>5 本時で学習したことを基に、休日の昼食をどのように準備していきたいかまとめる。</p>	10分	<p>○事前に回答したアンケート（資料1）を返却し、その下に今後、どのように昼食を準備していきたいか書かせる。</p> <p>○本時の導入で扱ったコンビニを利用する以外の昼食の整え方の長所を参考にさせる。</p> <p>○よい考えが書けている生徒を紹介する。</p> <p>★コンビニエンスストアの長所と短所を踏まえ、栄養のバランスを考えて、昼食を整えようとしている。</p>	

■実施にあたって

- ・長期休業の事前指導としても効果的である。
- ・ファーストフードやスーパーの弁当なども地域の実情に合わせて指導する。
- ・学校栄養職員に4で話してもらってもよい。

■家庭との連携

- ・記入したワークシートを家庭に持ち帰り、簡単なコメントを書いてもらう。

資料 1 休日の昼食についてのアンケート

休日の昼食についてのアンケート

組 番 氏名 ()

1 休日、家に一人でいるとしたら、昼食はどのように準備しますか？
当てはまる頻度に応じてに◎、○をつけてください。

- ア 自分でつくる。()
- イ カップラーメン等、家にあるインスタント食品を利用する。()
- ウ コンビニエンスストア等 店で買う。()
- エ 家族が用意しておいてくれる。()

2 コンビニエンスストアで買うとしたら、どんなものを買いますか？
具体的に書いてください。

授業を終えて

休日、家に一人でいるとしたら、昼食はどのように準備したいですか？

【家庭から】

資料 2 -1 コンビニでお昼を買おう

コンビニでお昼を買おう	
商品名	商品名
幕の内弁当	ほうれん草のごまあえ
ハンバーグ弁当	さといもの煮物
スパゲッティ	ごほうサラダ
カツ丼	ポテトサラダ
サケのおにぎり	グリーンサラダ
ツナマヨネーズのおにぎり	バナナ(1本)
野菜サンド	カットフルーツ
卵サンド	牛乳
チョココロネ	ヨーグルト
あんパン	アイスクリーム
カレーパン	シュークリーム
カップラーメン	プリン
カップ焼きそば	ポテトチップス
肉まん	チョコレート
あんまん	100%オレンジジュース
トマトスープ	炭酸飲料
コーンスープ	スポーツ飲料
鶏のからあげ	ペットボトルのお茶

資料 2 -2 コンビニでお昼を買おう

コンビニでお昼を買おう					
商品名	価格	エネルギー	商品名	価格	エネルギー
幕の内弁当	490	760	ほうれん草のごまあえ	190	56
ハンバーグ弁当	480	743	さといもの煮物	200	85
スパゲッティ	350	488	ごほうサラダ	160	178
カツ丼	450	782	ポテトサラダ	190	155
サケのおにぎり	130	371	グリーンサラダ	200	54
ツナマヨネーズのおにぎり	110	222	バナナ(1本)	90	120
野菜サンド	220	294	カットフルーツ	260	95
卵サンド	190	265	牛乳	100	138
チョココロネ	100	246	ヨーグルト	110	87
あんパン	100	280	アイスクリーム	100	189
カレーパン	100	398	シュークリーム	100	245
カップラーメン	150	403	プリン	130	164
カップ焼きそば	200	523	ポテトチップス	130	499
肉まん	90	251	チョコレート	100	278
あんまん	90	281	100%オレンジジュース	120	210
トマトスープ	160	82	炭酸飲料	120	230
コーンスープ	150	172	スポーツ飲料	140	135
鶏のからあげ	200	290	ペットボトルのお茶	140	10

■題材 身長と体重のバランスは？～食生活を見直そう～

■本時のねらい ●自分の適正体重を理解した上で食生活を見直し、改善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
		T 1 (担任)	T 2 (養護教諭等)	
1 身長と体重のバランスに対する自己認識についてのクラスの傾向をつかむ。 ・ やせている ・ ちょうどいい ・ 太っている	10分	○自分のことをどう思っているか、男女別でアンケート結果を示す。 ○アンケート結果を見てのコメントを養護教諭に促す。	○資料2により、女子に太っている即ダイエットと思う傾向があることについて問題提起していく。 ○減食ダイエットと本来のダイエットの違いについて知らせる。	●アンケート結果をまとめた表 資料 1 ●「中学生の体重を減らす努力の経験」 資料 2
自分の適正体重を知って、望ましい食生活の在り方について考えよう。				
2 BMIにより、自分の適正体重を計算し正しい自己認識をする。	10分	○BMIの計算の仕方を知らせる。 $BMI = \text{体重} \div (\text{身長}^2)$ ○BMIの判定の仕方を知らせる。(やせ) $18.5 \leq BMI < 25.0$ (肥満) ○必要なら計算機を使用させる。 ○自己認識と適正体重の整合性について意識させる。	○一人一人に身長と体重測定の結果を渡す。 ○T 1と分担して机間巡視し、とまどっている生徒に、支援する。 ○平均寿命なども例に出しながらBMIは、一般的には22がよいことを説明する。	●個々の身体計測の結果 ●計算機
3 養護教諭から話を聞く。	15分	○自分の適正体重を踏まえて、体重管理をしていくことの必要性について、養護教諭から話してもらうよう促す。	○資料3を用い、健康とは、見た目の体型だけでなく、中身が問題であることを説明する。 ○過度のダイエットによる弊害と将来につながる今の食生活の大切さについて説明する。 ・ 月経不順・骨折 ・ 貧血 ・ 肌あれ、脱毛	●文科省資料 P 14参照 ●内臓脂肪のCT、血液検査の結果 資料 3 ●文科省資料 P 15参照
4 自分の適正体重を踏まえた上で、今までの自分の生活を見直し、改善すべきことをまとめる。	10分	○事前に実施しておいた食生活チェック表を返却し、その下に生活を見直した改善点を記入させる。 ○プライバシーを配慮しながら、具体的で実践可能な意見が書けている生徒を紹介する。 ★自分の健康上の課題解決につながる、改善に向けての具体的な目標を立てている。(ワークシート)	○T 1と分担しながら、目標が記入できていない生徒には、BMI等を見て個別に助言する。	●食生活チェック表 資料 4

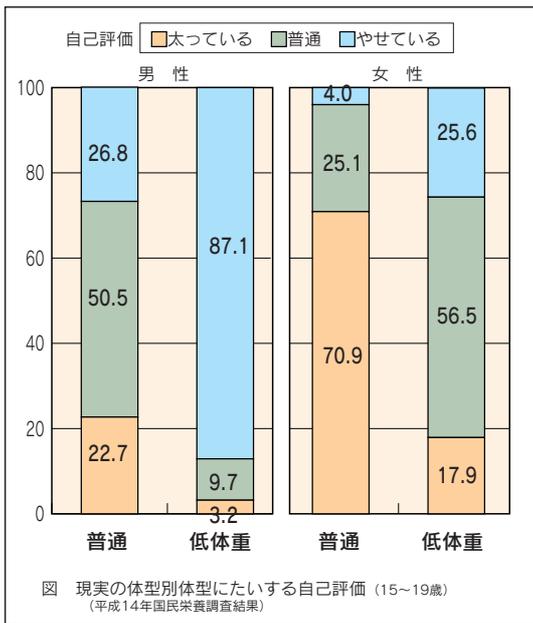
■実施にあたって

・授業前に食生活チェック表(資料4)を実施しておく。

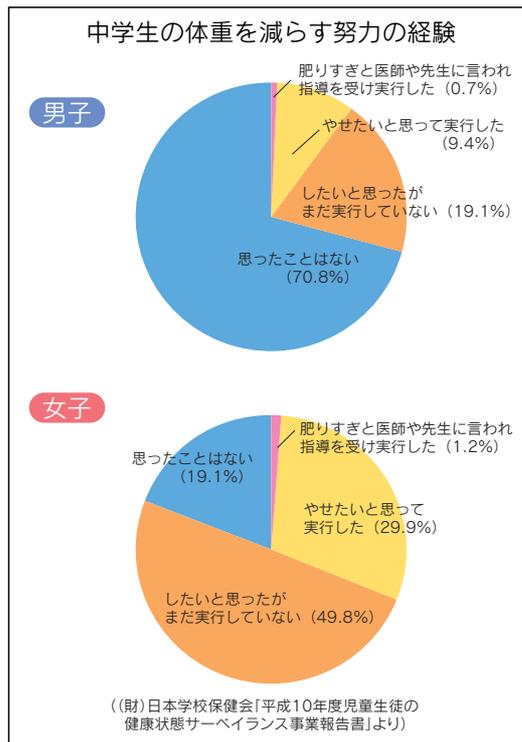
■家庭との連携

・食生活チェック表の下段に保護者記入欄を設けておき、アドバイス等を書いてもらう。

資料 1 現実の体型別体型に関する自己評価



資料 2 中学生の体重を減らす努力の経験



資料 3 -1 内臓脂肪CT



資料 4 食生活チェック表

食生活チェック表		組 番 氏名		
項目	はい	どちらでもない	いいえ	
1	食事は規則正しくとっていますか。			
2	食事はとりすぎないようにしていますか。			
3	間食はとりすぎないようにしていますか。			
4	夕食は就寝2時間前までに食べ終わっていますか。			
5	あまいものを食べすぎないようにしていますか。			
6	油っこいものはひかえめにしていますか。			
7	塩分をひかえめにしていますか。			
8	肉や魚はかたよりなく食べていますか。			
9	大豆製品(豆腐、煮豆等)を1日1回食べていますか。			
10	カルシウムを含んだ食品(牛乳、乳製品、小魚、海藻類)を1日1回食べていますか。			
11	野菜や果物を1日1回以上食べていますか。			
12	家族そろって食事をしていますか。			
13	体をしっかり動かしていますか。			
14	便通は毎日ありますか。			
15	睡眠を十分にとっていますか。			

診断結果

はいが12以上 ▶ がんばっていますね。この調子です。
 9~11 ▶ もう一息です。できることにチャレンジしよう。
 8以下 ▶ 健康に過ごすためには努力が必要です。

*気付いたこと・考えたこと・改善方法などを書きましょう。

*お家の方から

資料 3 -2 血液検査結果

肥満には2つのタイプがあります。内臓に脂肪が蓄積している場合と皮下脂肪の多い場合です。とくに、内臓脂肪型は、さまざまな病気を合併することが多く、また、やせていても生じる場合があるので注意が必要です。

	基準値	内臓脂肪型肥満	皮下脂肪型肥満
年齢(歳)		34	33
BMI(kg/m ²)	18<BMI<25	32	31
空腹時血糖(mg/dl)	<110	216	102
総コレステロール(mg/dl)	<220	250	180
中性脂肪(mg/dl)	<150	387	124

■題材 **上手に食べて賢くなろう！～受験期の食事～**

■本時のねらい ●受験期の食事の留意点を理解し、自分の食生活に生かそうとする。

■展開

学 習 活 動	時間	教師の支援、留意点 (○) 評価 (★)		資料等
		T 1 (担任)	T 2 (学校栄養職員等)	
1 脳を働かせるためには、十分なエネルギーが必要なことを知る。	10分	○受験を控えた今の時期の過ごし方について専門的知識をもった先生と学習しようとT2の指導を促す。	○資料1-①を用い、体の各部分のエネルギー消費量を予想させたあと、1-②を提示し、脳を働かせるには十分なエネルギーが必要であることを説明する。	●体の器官別エネルギー消費率 資料 1 ●脳はくいしんぼう 資料 2 ●朝食摂取と学力の関係 P15 資料 3
		○T2の説明を受け、朝食と学力の関係についての調査結果から、食事の重要性に気づかせ、課題を提示する。	○資料2を用い、脳の動きは食事のとり方と深いかわりがあることを伝える。	
よりよい受験期の食事のとり方について考えよう				
2 十分なエネルギーを摂取し脳をうまく働かせるために、食事を中心にどのような生活をしたらよいのかグループで話し合う。 3 受験期の食事のとり方について考えたことをグループごとに発表する。 ・一日三食きちんと食べる。 ・朝食を必ずとる。 ・朝型の生活リズムにする。 ・夜食やおやつを工夫してとる。	10分	○話し合いが進まないグループには十分なエネルギーを取るには一日三食をしっかりと食べることが必要なことに気づかせ、そのための手だてを具体的に考えさせる。	○話し合い活動が順調でないグループに参加する。	●グループ活動ワークシート 資料 3
		○1つのグループの発表に付け加える形で発表させる。 ○出た意見を板書しながら、整理して確かめる。	○発表の様子を見守り、まだ出されていない意見があったグループの発表を促す。	
4 学校栄養職員の話を聞く。	10分	○さらにどんなことに気をつけるとよいのか専門的な立場から助言してもらおうと学校栄養職員の指導を促す。	○資料を用い、朝食の重要性、脳を動かす栄養素、貧血の予防等、専門的に説明する。	●受験期の食事 資料 4
5 自分の食生活を振り返り、どんな点を改善したらよいか考える。	10分	○どうしたら改善できるか、実際にできることをより具体的に考えるよう助言する。 ★自分の食生活が受験期の食事として適しているかどうか考え、見直そうとしている。 ○なかなか見直しが進まない生徒には、具体的な改善例を示し、検討させる。	○担任と分担して机間巡視し、より具体的な改善となるよう助言する。	●学習カード 資料 5

■実施にあたって

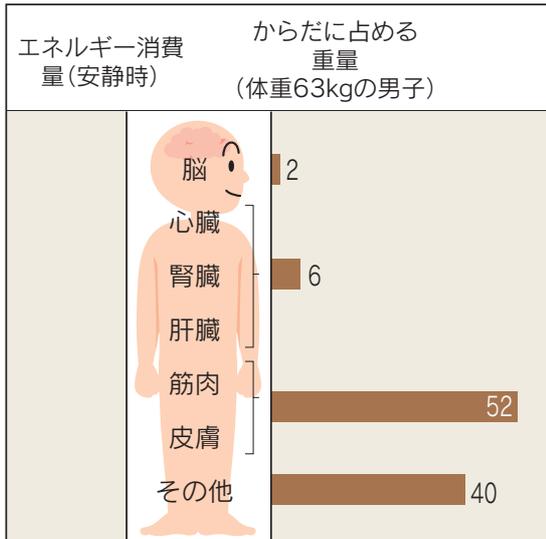
・事前に1週間の食事について記入させ、自分の食生活の実態を把握させておくとよい。

■家庭との連携

・受験期の食事についての資料を家庭向けに配布する。(資料5)

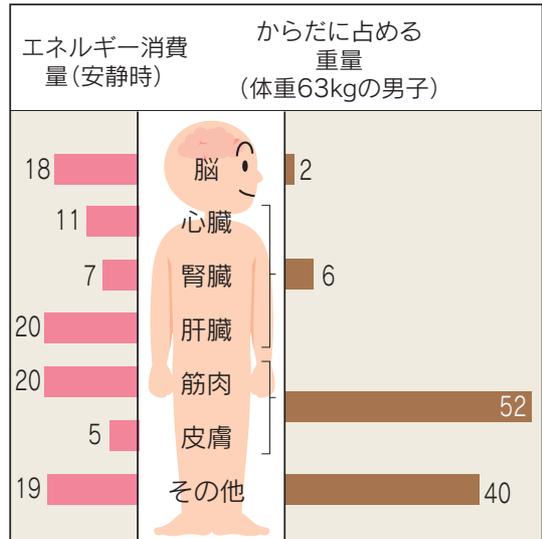
資料 1 -1 からだの器官別エネルギー消費率

●図① からだの器官別エネルギー消費率(単位%)



資料 1 -2 からだの器官別エネルギー消費率

●図① からだの器官別エネルギー消費率(単位%)



(J.Aschottらによる)

資料 3 グループ活動ワークシート

グループ活動ワークシート

脳をうまく働かせよう 3年 組 班

メンバー名

※脳は、とってもくいしんぼう。脳の活動には、たくさんのエネルギーが必要です。受験期のみなさんが、脳をうまく働かせるには、どのようなことに気をつけて生活を送ったらよいかグループで考えてみましょう。

資料 5 学習カード

学習カード

上手に食べて賢くなろう！～受験期の食事～

組 番 氏名

【学習を振り返って】

※しっかり脳を働かせて勉強していくために、自分の生活をどのようにしていったらよいでしょうか。自分の生活にとりいれたいと思ったことをまとめてみよう。

【家庭からのコメント】

資料 2 脳はくいしんぼう

夕ごはんを食べて、
脳のエネルギーを補給

脳は、寝ている間も
エネルギーを使います

朝食を食べると
脳はいきいき活動開始!

朝起きた時、
脳のエネルギーは
からっぽ!
朝食を抜くと
頭がボンヤリ

資料 4 受験期の食事

頭の働きを良くする食事

食べ物に含まれる栄養素は、エネルギー源であり、骨や血液、筋肉などを作るもとでもあります。いろいろな形で私たちの身体に関わって、脳が活発に働く土台作りをします。

また、身体を動かすことによって、脳への刺激が伝わり、頭がよく働いてくれるようになります。

脳のエネルギー源はブドウ糖

人間の脳は、順調に働くためのエネルギーが必要です。そのエネルギー源となるのが肝臓に蓄えられたブドウ糖です。ところが、肝臓には約12時間分しか蓄えがないといわれています。

ブドウ糖は、ごはん、パンやめん類に含まれるでんぷんが消化されてできる糖質です。寝ている時も脳はエネルギーを使っています。そのため、朝食をぬくと脳までエネルギーがまわらず、栄養不足を起こし、午前中イライラしたり、集中力がなくなってしまうことも考えられます。

穀類、いも類、果物類などに多く含まれています。

ビタミンB群は脳の潤滑油

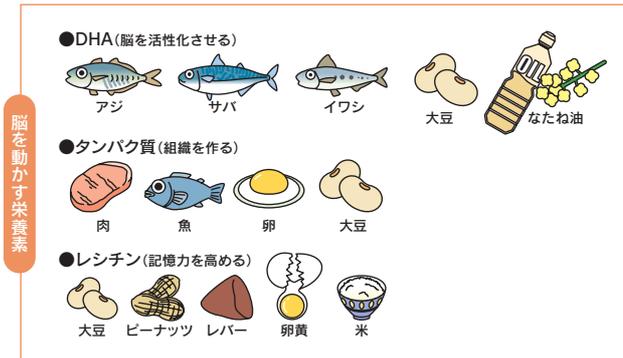
たんぱく質とブドウ糖が正しく使われるよう手助けしたり、脳の中で記憶を助けるのがビタミンB群です。欠乏すると頭痛やめまいが起きます。

ビタミンB1は大豆、種実類、豚肉などに多く含まれています。ビタミンB2はレバー、卵、牛乳、納豆、ごまなどに多く含まれています。

脳細胞を作る脂質・たんぱく質

脳細胞には、脂肪酸が約60%も含まれています。ですから、魚や種実類の油に多く含まれている脂肪酸は、脳の細胞を発達させます。特にDHAを多く含む青みの魚は記憶力を増します。

また、脳細胞の35%はたんぱく質が占めています。記憶、言語、思考、運動神経伝達などにおいて重要な役割を果たし高い集中力を維持します。大豆などの植物性たんぱく質は能率的に働きます。



神経に大切なカルシウム・ビタミンC

カルシウムは脳神経にわずかに含まれ、脳神経の異常な興奮をおさえる働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、小松菜などに多く含まれています。

ビタミンCは神経細管がつまるのを防ぎます。みかんなどの果物、じゃがいもなどに多く含まれています。

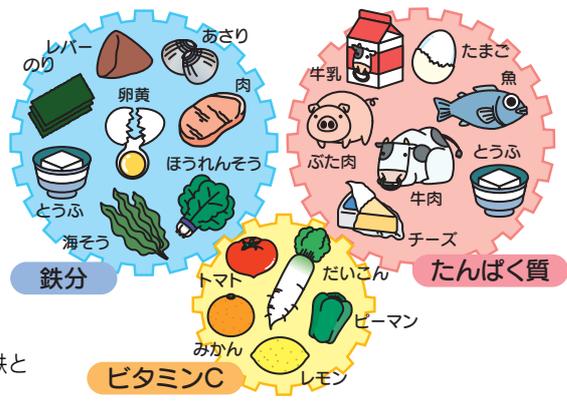
頭に酸素をおくろ (貧血の予防)

脳に酸素や栄養素等を運ぶ役割をするのは血液です。中学生時代は一生のうちで最も身体の成長がいちじるしい時期ですので、身体が必要としている分の栄養がとれないと、貧血になり、脳に十分栄養素を運ぶことができなくなってしまいます。人間の体の臓器や器官のうち、最も酸素を必要とするのは脳です。重さは体重の2%位ですが、体全体の25%の酸素を必要とします。能率よく勉強を進めるためには貧血を予防することが大切です。

貧血を予防するために

- 朝、昼、夕食をきちんととりましょう。
身体の成長に必要な栄養を、朝、昼、夕食をきちんとバランスよくとりましょう。
- 鉄分を多く含んだ食品を食べましょう。鉄分は、食事でしかとることができません。
- たんぱく質を十分にとりましょう。身体が成長すると、血液や筋肉の量が増えます。そのため、たんぱく質がたくさん必要です。
- ビタミンCを十分にとりましょう。ビタミンCは鉄分の吸収を助けます。

※血液は鉄分、たんぱく質、ビタミンCなどが歯車のようにかみ合って作られます。
※インスタント食品にはリン酸塩をたくさん含まれているものが多く、リン酸塩は鉄と結合し、鉄が体内に吸収されるのを妨害します。



夜食をとる時の注意

- 寝る2時間前までに食べましょう。
食べたものが消化されてから寝ましょう。
- ハンバーグやフライドポテト、マヨネーズなどのあぶらっこいものは避けましょう。カロリーが高く消化が悪いので、胃が疲れてしまいます。
- 消化のよい炭水化物や疲労を回復するビタミン類がおすすめです。

受験前日の食事

- 刺身などの生ものや食べ慣れないものは避けましょう。
- たんぱく質とビタミンCを多くとりましょう。
ストレスがあると、たんぱく質とビタミンCをたくさん消耗します。

資料

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。
- ◆手作りや外食や加工食品・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で。

■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ましょう。

■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ましょう。
- ◆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ましょう。
- ◆子どものころから、食生活を大切にしましょう。

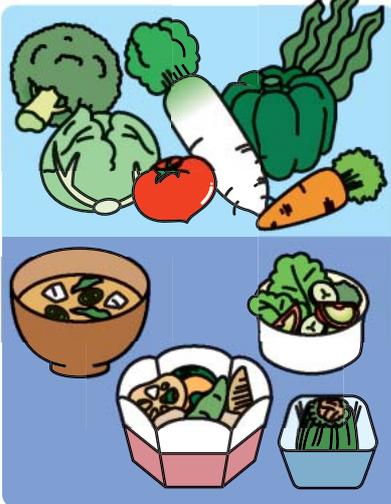
(平成12年3月23日 文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定)

成長期のための食生活指針（食習慣の自立期としての食事-中高生-）

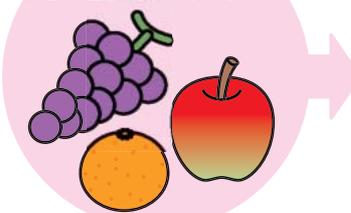
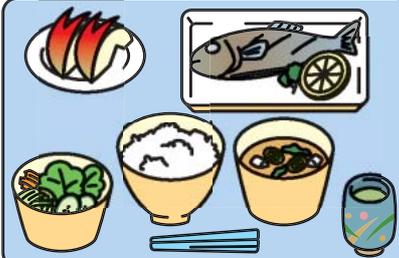
- | | |
|---------------------|---------------------|
| ●朝、昼、晚いつもバランス良い食事 | ●偏らない、加工食品インスタント食品に |
| ●進んでとろう牛乳・乳製品を | ●気をつけて夜食の内容、病気のもと |
| ●十分に食べて健康、野菜と果物 | ●楽しく食べよう、みんなで食事 |
| ●食べ過ぎ、偏食、ダイエットにはご用心 | ●気を配ろう、適度な運動、健康づくり |

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。
- 手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

副 菜	主 食	主 菜
<p>野菜や海藻を中心とした副菜（おかず） 野菜や海藻からビタミン・ミネラル・食物繊維を十分にとりましょう。</p> 	<p>ごはんやパン、めん類など 穀類で糖質からのエネルギーをとりましょう。</p> 	<p>魚や肉、卵、大豆製品など たんぱく質を主とする副食（おかず） 良質のたんぱく質と脂肪の供給源。 ただし、脂肪は控えめに！</p> 

果物・その他
果物にはビタミン・食物繊維などが豊富に含まれています。

水分
水分が不足すると血液が流れにくくなったり、腎臓に負担がかかったりします。食事と一緒にお茶などをとりましょう。



カルシウムも十分とりましょう



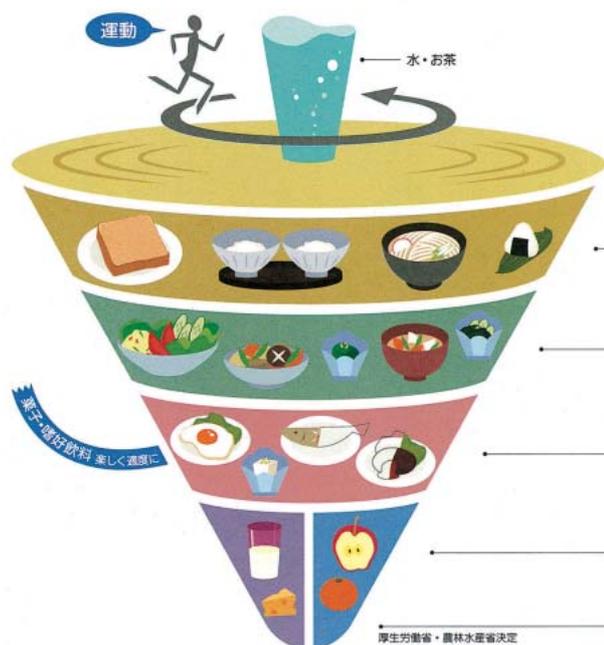
食事を楽しくするため
いろいろな調理法を



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。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ローパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめのお漬物 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きりこんち 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 白玉焼肉1皿 = 焼魚 = 魚の天ぷら = まぐらとわかめの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(コップ半分) = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト(1カップ) 2つ分 = 牛乳(瓶1本分)
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = いんじ半分 = 柿1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食 生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、という食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすく示しています。

必要な摂取上の多い順に、上から「主食」「副食」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つを配置し、「副菜」は「主菜」より多くとるべきことや、コマ最上部の「主食」をしっかり食べることが示されています。コマは回転することで初めて安定することから「運動」も健康作りには不可欠であることや、「水・お茶」は食事に欠かせないものとしてコマの軸部分に配置されています。また、コマの軸部分は「菓子・嗜好飲料」を表し、食事全体のバランスを考えて適度に摂取するべきものという意味から「楽しく適度に」というメッセージが込められています。

イラストの右側には、1日に必要な摂取量を料理区別に示しています。摂取量の単位は「1つ」「2つ」という単位に、アメリカで標準的な量を示す際に用いられる単位SV(サービング)を併記しています。

対象別、料理区別における摂取の目安

対象者	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
●6~9歳の子ども ●身体活動の低い(高齢者を含む)女性	1600kcal	4~5		3~4		
	1800kcal					
●ほとんどの女性 ●身体活動の低い(高齢者を含む)男性	2000kcal	5~7	5~6	3~5	2	2
	2200kcal					
	2400kcal					
●12歳以上のほとんどの男性	2600kcal	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	2800kcal					

食事バランスガイドに関するHP <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

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

■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

■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
syokuanze@pref.gunma.jp

■群馬県農業局

蚕糸園芸課
TEL : 027-226-3131 FAX : 027-243-7202
sanshien@pref.gunma.jp

■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
kisports@pref.gunma.jp

■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
所管区域／前橋市、勢多郡

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
所管区域／渋川市、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
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
担当地域／前橋市、伊勢崎市、渋川市、勢多郡、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
所管区域／高崎市、安中市、群馬郡

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

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
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
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
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

■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
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
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
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

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、みどり市

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、みどり市、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
教育委員会		
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	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
蚕糸園芸課		
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
畜産課((社)群馬県学校牛乳協会)		
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
学校給食用牛乳普及啓発事業	食育教育及び牛乳を活用した親子料理講習会等を開催するのに要する経費への補助	
食品安全課		
食品安全会議出前講座	食の安全に対する不安や食品表示等の疑問を解決するため、出前講座を実施する。	
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
食育応援事業	教育・保育機関などによる自主的な食育活動を支援するため、「食育教材」の貸し出しや、「食育事業実施マニュアル」の配付を行う。	
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。	
食品監視課		
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
食に関する指導参考資料	文部科学省	平成17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
食に関する指導の手引き－小学校用－	群馬県教育委員会スポーツ健康課	平成17年3月 各校学級数＋3部配付
ぐんまの子どものためのルールブック50	群馬県教育委員会	平成17年6月 小・中・養護学校児童、教職員に配布 定価50円で販売
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	
食事バランスガイド	財団法人 日本食生活情報サービスセンター	
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
みんなしっかり、食べている 知ろう、考えよう、食べ物のこと。	(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

Webサイト	内容	URL
全国農業協同組合連合（JA全農）	「おいしい話」など、多くのテーマで食について掲載	http://www.zennoh.or.jp/
全国農業協同組合中央会（JA全中）	主にお米に関する資料を掲載	http://zenchu-ja.or.jp/
JA東京中央会	学童農園コーナーに農業体験リンクがある	http://www.tokyo-ja.or.jp/04taiken/link/index.html
JAごはん家族	お米なるほどセミナーなど、わかりやすい情報が充実	http://www.gohan.ne.jp/
お米データベース	お米についての情報が何でも揃う、日本初のお米情報システム	http://www.gohan.ne.jp/okome-data/komedb.html
米ネット（(財)全国米穀協会）	お米に関するデータ・レシピ等が充実	http://www.komenet.or.jp/
農畜産業振興事業団	畜産物に関するいろいろな情報	http://alic.lin.go.jp/
科学技術振興事業団 食品成分データベース	五訂日本食品標準成分表のデータ検索ができる	http://food.tokyo.jst.go.jp/
独立行政法人国立健康・栄養研究所	「国民栄養調査」のデータ検索ができる	http://www.nih.go.jp/eiken/index.html
食品総合研究所	食品に関するいろいろな説明を掲載「食の広場」は子ども向けのページ	http://www.nfri.affrc.go.jp/
日本食品添加物協会	食品添加物について解説	http://www.jafa.gr.jp/
日本乳業協会	牛乳や乳製品についての情報	http://www.jdia.or.jp/
社団法人 日本酪農乳業協会	牛乳や乳製品を使ったレシピ集ほか、牛乳についての情報	http://www.j-milk.jp/
農林水産省 なぜ？なに？食育！！	食育についての子ども向け情報	http://www.maff.go.jp/syokuiku/index.html
農林水産省 総合食料局ホームページ	日本の食糧制度・情報の紹介、お米や小麦の豆知識	http://www.syokuryo.maff.go.jp
関東農政局	食と農についての情報	http://www.kanto.maff.go.jp
食育大事典	食物と栄養の知識、レシピ集等	http://www.shokuiku.co.jp
ほねぶとネット	食育についての情報交流サイト	http://homepage2.nifty.com/shokuiku/
グリコの食育コーナー	江崎グリコが運営 管理栄養士による家庭での食育、食育ゲーム等。	www.glico.co.jp/shokuiku
キッズ東京ガス	東京ガスが運営 キッズインザキッチンをはじめ学習に役立つ情報	http://www.tokyo-gas.co.jp/kids_tg/
カルビー食育情報	カルビーが運営する食育支援活動の案内。スナックスクール、栄養コラム等。	http://www.calbee.co.jp/snack-school/
亀田製菓	学校食事研究会による「ひみこのはがーぜ」を解説したページリンクあり	http://www.kamedaseika.co.jp/
キッコマン	食育のコーナーでキッコマンの食育活動について紹介。	http://kikkoman.co.jp/
日本マクドナルドホールディングス「食育の時間」	「どうしておなかがへるのかな？」といったテーマで全5時間の授業構成からなるウェブサイト	http://www.chantotaberu.jp
モスフードサービス「モスの食育プログラム」	モスバーガー食育プログラムについての紹介	http://www.mos.co.jp/social_activity/shokuiku/
味の素「食のガーデン」	子どもたちが野菜を育てることを体験しながら学ぶという小学生を対象とした体験型「食育プログラム」紹介	http://www.shoku-garden.org/index.html
イオン 食育体験学習会 レッツ！食育	イオンの食育活動についての紹介	http://www.aeon.jp/with/life/shokuiku/study/
カゴメ	カゴメの食育活動についての紹介	http://www.kagome.co.jp/shokuiku/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
	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
	小池みつ江	中之条町立中之条小学校	栄養専門員
	赤坂 文弘	板倉町立南小学校	教諭
	檜崎 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
	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）

※平成16年度 委員委嘱時における所属及び職による

作成協力
群馬県立中央中等教育学校

食を楽しみ、健康になろう
食に関する指導の手引き — 中学校用 —

発行日 2006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

