

8 健康教育（食育）

2 健康教育(食育)における教育課程編成上のポイント

- (1) 各教科等の教育内容を相互の関係で捉え、学校教育目標を踏まえた教科等横断的な視点で、その目標の達成に必要な教育の内容を組織的に配列していくこと。
例) 食に関する指導の全体計画、学年別年間指導計画
- (2) 教育内容の質の向上に向けて、子どもたちの姿や地域の現状等に関する調査や各種データ等に基づき、教育課程を編成し、実施し、評価して改善を図る一連のPDCAサイクルを確立すること。
例) P（計画）：食育推進体制の整備、実態把握と指標の設定
D（実践）：食に関する指導（給食の時間の指導、教科等の指導、個別的な相談指導）
C（評価）：食に関する指導の状況、食に関する知識・意欲、食生活の状況
A（改善）：評価結果に基づく改善、新たな指標の設定
- (3) 教育内容と、教育活動に必要な人的・物的資源等を、地域等の外部の資源も含めて活用しながら効果的に組み合わせること。
例) 栄養教諭、学校栄養職員との連携、地域の生産者等との交流
- (4) 実際の活動を繰り返し行うことができる「給食の時間における食に関する指導」を、計画的・継続的に行うこと。

給食の時間における食に関する指導	
<ul style="list-style-type: none"> ○教科等で取り上げられた食品や学習したことを、学校給食を通して確認させる。 ○献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴等を学習させる。 	
給食指導	
<ul style="list-style-type: none"> ○給食の準備から片付けまでの一連の指導の中で、正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、はしの使い方、食事のマナーなどを習得させる。 	

3 新学習指導要領における健康教育(食育)

新学習指導要領における「健康教育（食育）」について育成を目指す資質・能力に関する各教科等の内容（下線は健康教育（食育）に係る内容）

小学校	中学校
<p>●総則 第1の2</p> <p>(3) 学校における体育・健康に関する指導を、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、<u>学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努める</u></p>	<p>●総則 第1の2</p> <p>(3) 学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、<u>学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科、技術・家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めるこ</u></p>

<p>こと。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。</p> <p>●総則 第5の1</p> <p>イ 教育課程の編成及び実施に当たっては、学校保健計画、学校安全計画、<u>食に関する指導の全体計画</u>、いじめの防止等のための対策に関する基本的な方針など、各分野における学校の全体計画等と関連付けながら、<u>効果的な指導が行われるよう留意するものとする。</u></p>	<p>と。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。</p> <p>●総則 第5の1</p> <p>イ 教育課程の編成及び実施に当たっては、学校保健計画、学校安全計画、<u>食に関する指導の全体計画</u>、いじめの防止等のための対策に関する基本的な方針など、各分野における学校の全体計画等と関連付けながら、<u>効果的な指導が行われるように留意するものとする。</u></p>
<p>●体育科（第2 各学年の目標及び内容） 〈第3学年及び第4学年〉</p> <p>2 内容 G保健</p> <p>(1)健康な生活について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>ア 健康な生活について理解すること。</p> <p>(イ) <u>毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること</u>、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。</p> <p>(2)体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>(ウ) <u>体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、睡眠が必要であること。</u></p> <p>〈第5学年及び第6学年〉</p> <p>2 内容 G保健</p> <p>(3)病気の予防について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>ア 病気の予防について理解すること。</p> <p>イ 病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。</p>	<p>●保健体育（第2 各学年の目標及び内容） 〈保健分野〉</p> <p>2 内容</p> <p>(1)健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。</p> <p>(イ)健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。</p> <p>(ウ) <u>生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病などの多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。</u></p>
<p>●家庭（第2 各学年の内容） 〈第5学年及び第6学年〉</p> <p>1 内容 B衣食住の生活</p> <p>次の(1)から(6)までの項目について、課題をもって、健康・快適・安全で豊かな食生活、衣生活、住生活に向けて考え、工夫する活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>(1) <u>食事の役割</u></p> <p>ア 食事の役割が分かり、日常の食事の大切さと食事の仕方について理解すること。</p> <p>イ 楽しく食べるために日常の食事の仕方を考え、工夫すること。</p> <p>(2) <u>調理の基礎</u></p> <p>ア 次のような知識及び技能を身に付けること。</p> <p>(ア)調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画について理解すること。</p>	<p>●技術・家庭（第2 各分野の目標及び内容） 〈家庭分野〉</p> <p>2 内容 B衣食住の生活</p> <p>次の(1)から(7)までの項目について、課題をもって、健康・快適・安全で豊かな食生活、衣生活、住生活に向けて考え、工夫する活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>(1) <u>食事の役割と中学生の栄養の特徴</u></p> <p>ア 次のような知識を身に付けること。</p> <p>(ア)生活の中で食事が果たす役割について理解すること。</p> <p>(イ)中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康によい食習慣について理解すること。</p> <p>イ 健康によい食習慣について考え、工夫すること。</p> <p>(2) <u>中学生に必要な栄養を満たす食事</u></p>

<p>(イ)調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及び加熱用調理器具の安全な取扱いについて理解し、適切に使用できること。</p> <p>(ウ)材料に応じた洗い方、調理に適した切り方、味の付け方、盛り付け、配膳及び後片付けを理解し、適切にできること。</p> <p>(エ)材料に適したゆで方、いため方を理解し、適切にできること。</p> <p>(オ)伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方を理解し、適切にできること。</p> <p>イ おいしく食べるために調理計画を考え、調理の仕方を工夫すること。</p> <p>(3)栄養を考えた食事</p> <p>ア 次のような知識を身に付けること。</p> <p>(7)体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解すること。</p> <p>(イ)食品の栄養的特徴が分かり、料理や食品を組み合わせてとる必要があることを理解すること。</p> <p>(ウ)献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解すること。</p> <p>イ 1食分の献立について栄養のバランスを考え、工夫すること。</p>	<p>ア 次のような知識を身に付けること。</p> <p>(7)栄養素の種類と働きが分かり、食品の栄養的特徴について理解すること。</p> <p>(イ)中学生の1日に必要な食品の種類と概量が分かり、1日分の献立作成の方法について理解すること。</p> <p>イ 中学生の1日分の献立について考え、工夫すること。</p> <p>(3)日常食の調理と地域の食文化</p> <p>ア 次のような知識及び技能を身に付けること。</p> <p>(7)日常生活と関連付け、用途に応じた食品の選択について理解し、適切にできること。</p> <p>(イ)食品や調理用器具等の安全と衛生に留意した管理について理解し、適切にできること。</p> <p>(ウ)材料に適した加熱調理の仕方について理解し、基礎的な日常食の調理が適切にできること。</p> <p>(エ)地域の食文化について理解し、地域の食材を用いた和食の調理が適切にできること。</p> <p>イ 日常の1食分の調理について、食品の選択や調理の仕方、調理計画を考え、工夫すること。</p> <p>3内容の取扱い</p> <p>(1)各内容については、生活の科学的な理解を深めるための実践的・体験的な活動を充実すること。</p> <p>(3)内容の「B衣食住の生活」については、次のとおり取り扱うものとする。</p> <p>ア 日本の伝統的な生活についても扱い、生活文化を継承する大切さに気付くことができるよう配慮すること。</p> <p>イ (1)のアの(ア)については、食事を共にする意義や食文化を継承することについても扱うこと。</p>
<p>●特別活動（第2 各活動・学校行事の目標及び内容）</p> <p>〈学級活動〉</p> <p>2内容</p> <p>(2)日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全</p> <p>エ <u>食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成</u> 給食の時間を中心としながら、健康によい食事のとり方など、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよくすること。</p>	<p>●特別活動（第2 各活動・学校行事の目標及び内容）</p> <p>〈学級活動〉</p> <p>2内容</p> <p>(2)日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全</p> <p>オ <u>食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成</u> 給食の時間を中心としながら、成長や健康管理を意識するなど、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよくすること。</p>
<p>●社会（第2 各学年の目標及び内容）</p> <p>〈第5学年〉</p> <p>2内容</p> <p>(2)我が国の農業や水産業における食料生産について、学習の問題を追及・解決する活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>ア 次のような知識及び技能を身に付けること。</p> <p>(7)我が国の食料生産は、自然条件を生かして営まれていることや、国民の食料を確保する重要な役割を果たしていることを理解すること。</p> <p>(イ)食料生産に関わる人々は、生産性や品質を高めるよう努力したり輸送方法や販売方法を工夫したりして、良質な食料を消費地に届けるなど、</p>	<p>●社会（第2 各学年の目標及び内容）</p> <p>〈地理的分野〉B世界の様々な地域</p> <p>(1)世界各地の人々の生活と環境</p> <p>場所や人間と自然環境との相互依存関係などに着目して、課題を追究したり解決したりする活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>ア 次のような知識を身に付けること。</p> <p>(7)人々の生活は、その生活が営まれる場所の自然及び社会的条件から影響を受けたり、その場所の自然及び社会的条件に影響を与えたりすることを理解すること。</p> <p>(イ)世界各地における人々の生活やその変容を基に、世界の人々の生活や環境の多様性を理解す</p>

食料生産を支えていることを理解すること。
 (ウ) 地図帳や地球儀、各種の資料で調べ、まとめること。
 イ 次のような思考力、判断力、表現力等を身に付けること。
 (ア) 生産物の種類や分布、生産量の変化、輸入など外国との関わりなどに着目して、食料生産の概要を捉え、食料生産が国民生活に果たす役割を考え、表現すること。
 (イ) 生産の工程、人々の協力関係、技術の向上、輸送、価格や費用などに着目して、食料生産に関わる人々の工夫や努力を捉え、その働きを考え、表現すること。

ること。その際、世界の主な宗教の分布についても理解すること。
 イ 次のような思考力、判断力、表現力等を身に付けること。
 (ア) 世界各地における人々の生活の特色やその変容の理由を、その生活が営まれる場所の自然及び社会的条件などに着目して多面的・多角的に考察し、表現すること。
 【※(1)については、世界各地の人々の生活の特色やその変容の理由と、その生活が営まれる場所の自然及び社会的条件との関係を考察するに当たって、衣食住の特色や、生活と宗教との関わりなどを取り上げるようにすること。】

4 食に関する指導の全体計画例

食に関する指導の全体計画(例)



4 健康教育(食育)単元等配列(例)

小学校

※(理)…理科 (社)…社会 (生)
(特)…特別活動(学級活動、給
※(重)…食事の重要性 (健)…心

学校における食育の在り方	学校における食育は、「食に関する指導の全体計画」に基づき、継続 おける「食に関する指導」を体系付け、学校教育活動全体を通じて
食に関する指導の目標	①食事の重要性(食事の重要性、食事の喜び、楽しみを理解する ②心身の健康(心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄 ③食品を選択する力(正しい知識・情報に基づいて、食物の品質 ④感謝する心(食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ ⑤社会性(食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に ⑥食文化(各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解

	4月	5月	6月	7月	9月	10月
1年	(給)給食のきまりを 覚えよう(社) (生)給食たんけん (重・社)	(給)食べ物の名前 を知ろう(健・選)	(特)正しい菌のみが き方(健・選)		(給)正しい食器の置 き方(社・文)	
2年	(給)給食のきまりを 確認しよう(社)	(生)おいしい野菜を 育てよう(重・感・文)		(学)野菜のひみつ (重・健)	(生)おいしい野菜を 育てよう(重・感・文)	
3年	(給)協力して給食の 準備をしよう(社)		(給)給食の栄養を 知ろう(重・健)	(理)植物の育ちとつ くり(選)	(社)店ではたらく 人(感・文)	(給)好き嫌い べよう(重・健)
4年	(給)協力して給食の 準備をしよう(社)			(学)元気のもと朝ご はん(重・健)	(給)鳥取県の食べ 物を知ろう(重・文)	
5年	(給)食事の環境に ついて考えよう(社)		(給)栄養のバランス のとれた食事をしよう (重・健・選)	(社)わたしたちの生 活と食料生産(選)	(給)地産地消につ いて考えよう(重・選・ 文)	
6年	(給)食事の環境に ついて考えよう(社)	(理)動物のからだの はたらき(健)	(給)スポーツと栄養 (重・健・選)			(給)食事と健 いて考えよう(選)

※教科等における食育に係る学習について、いくつかの単元等を配列したものであり、すべての単元等を示したものは
※例に取り上げた教科書 小学校理科：東京書籍 小学校社会：東京書籍 小学校生活：啓林館 小学校体育(保健領域)

…生活(体)…体育(家)…家庭(学)…学級活動(給)…給食時間の食に関する指導
 食時間の食に関する指導を除く
 身の健康<選>…食品を選択する力<感>…感謝する心<社>…社会性<文>…食文化

続性に配慮し意図的に学校給食を教材として活用しつつ、給食の時間をはじめとする関連教科等に総合的に推進します。

)
 養や食事のとり方を理解し、自ら管理する能力を身に付ける)
 及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける)
 の感謝する心を育む)
 付ける)
 し、尊重する心をもつ)

	11月	12月	1月	2月	3月
			(特)学校給食週間 (給)食事のあいさつの意味を考えよう <感・社>	(学)赤・黄・緑の食べ物 の働きを知ろう <重・健・選>	(特)1年間を振り返ろう
		→	(特)学校給食週間 (給)マナーを守って 楽しくたべよう<感・ 社・文>		(特)1年間を振り返ろう
なく食)	(学)よくかんで食べよう <重・健>		(特)学校給食週間 (給)感謝の気持ちを持って 食べよう<感>	(体)毎日の生活と健康 <重・選>	(特)1年間を振り返ろう
	(給)食べ物が届くまで <感・文>		(特)学校給食週間 (給)地域に伝わる行事食 <文>		(特)1年間を振り返ろう
→	(家)はじめてみよう クッキング<健・選> (家)食べて元気に <健・選>	→	(特)学校給食週間 (給)日本の食文化を 伝えよう<文>	(学)おやつを食べ方を 考えよう<健・選>	(特)1年間を振り返ろう
康につ 重・健・	(家)くふうしようおいしい 食事<重・健・選>	→	(特)学校給食週間 (給)食べ物から世界を見よう <感・文>	(体)病気の予防 <健・選>	(特)1年間を振り返ろう
		(学)弁当作りにチャレンジ <健・選・感>			

ない。

:学研 小学校家庭:開隆堂

5 授業実践例

小学校 第6学年家庭「くふうしよう楽しい食事」 内容B(2)ウ

◆題材のねらい

日常の食事と調理の学習を通して、日常の食事への関心を高め、食事の大切さに気付くとともに、基礎的知識や調理技術を生かして、家族の一員として楽しい食事を工夫する態度を育てる。

◆健康教育（食育）の視点

望ましい栄養や食事のとり方を理解し、食品の組合せや栄養的なバランスを考え、1食分の献立を作成できる。【心身の健康】

◆展開例

学習活動	○主な発問 ・児童の反応	教師の支援（T2：栄養教諭等）
1 本時のめあてを確認する。		○献立とは、食事のための計画や料理（主食、汁物、おかず）の組み合わせであることを確認する。
献立作りのポイントを知り、家族が喜ぶ1食分の献立を考えよう		
2 1食分の献立の考え方を知る。	○家族にインタビューしてきた「毎日の食事作りで気を付けていること」を発表しましょう。 ○栄養教諭さんに、給食の献立作りで気を付けていることを聞いてみましょう。	○発表内容をポイントごとにまとめて板書する。 ○板書を補足する形で、献立作りのポイントを整理する。学習当日の給食の献立を活用することで理解が深まるようにする。（T2）
3 ご飯とみそ汁を中心とした献立を考え、発表する。	・妹が好きな料理を入れよう。 ・今が旬の野菜は何かな。 ○献立内容、工夫した点、食べてほしい家族を発表しましょう。	○教科書、給食の献立表、料理カード等を参考に考えさせる。 ○良い点を認め、今後の学習や家庭での実践に向けて意欲が高まるようにする。（T2）
4 本時のまとめをする。	○わかったことや工夫したことをワークシートに書きましょう。	○机間指導し、個別の支援を行う。（T1、2）

【健康教育（食育）との関わり】

家庭科は食に関する指導を行う中核的な教科であり、食生活を家庭生活の中で総合的に捉えるという家庭科の特質を生かし、家庭や地域との連携を図りながら取り組むことが重要です。指導に当たっては、栄養教諭、学校栄養職員と連携し、学校給食を生きた教材として活用し、学習を進めることが有効です。

教科としてのねらいと合わせて食に関する指導の目標を明確にし、食に関する指導の全体計画に基づき、発達段階に応じた段階的で継続的な食育を推進します。



中学校 保健体育（保健分野）「健康な生活と疾病の予防（食生活と健康）」

内容(1)7(ウ)

◆単元のねらい

健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることが分かる。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因になることが分かる。

◆健康教育（食育）の視点

様々な食品の栄養的特徴や栄養バランスのとれた食事の必要性など、心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解させ、自ら管理していく能力を身に付ける。
【心身の健康】

◆展開例

学習活動	○主な発問 ・生徒の反応	教師の支援（T2：栄養教諭等）
1 自分の1日の食生活を振り返る。		○ある日の生活について食生活を中心に振り返り、どんな問題があるか考えるようにする。
健康を保持増進するための食生活の在り方について考えよう		
2 健康であるための食生活の在り方について話し合う。	○参考資料をもとに、今も将来も健康であるための食生活の在り方について話し合いましょう。	○栄養のバランス、年齢、運動量、食事量などの視点で考えるよう助言する。 〈参考資料例〉 ・食品別エネルギー量 ・1日のエネルギー必要量 ・作業、運動別の消費エネルギー量 ・栄養素の過不足による障害例
3 話し合いの内容を発表する。	・中学生の時期は一生の中でも最もエネルギー必要量が多いので、食事量に配慮する必要があります。と思います。	○発表内容を板書し、望ましい食生活の在り方を整理する。 ○学校給食を例に、年齢や運動量に応じた栄養のバランスや食事の量について説明し、理解が深まるようにする。 (T2)
4 本時のまとめをする。	○学習したことを、自分の食生活と関連付けてワークシートにまとめましょう。	○机間指導し、個別の課題に沿った助言を行う。(T1、T2)

【健康教育（食育）との関わり】

保健体育科（保健分野）では、健康・安全についての科学的理解を通して、生徒が現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、的確な思考・判断を行うことができるよう、自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成することが重要です。

食に関する指導については、健康にかかわる食に関する内容について科学的に理解させるとともに、健康的な生活習慣の形成に結びつくように配慮します。他教科との関連としては、技術・家庭科の「中学生の食生活と栄養」における食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量と関連付けて学習させることにより、健康の保持増進のための食事の在り方について理解を深めることができます。

また、必要に応じて栄養教諭や養護教諭と連携し、食生活に課題のある生徒を対象とした個別的な相談指導につなげることも可能です。

