

食育論

第1回 学校における食育の授業

中西明美

nakanisi@eiyo.ac.jp

1年：楽しい給食（学級活動）

【学習のねらい】

- ・給食に使われている食品について知る。
- ・楽しく給食を食べようという意欲をもつ。

1年：さくらポテトケーキ”をつくらう（生活科）

【学習のねらい】

さつまいも料理を楽しんで作り、食べることができる。

・自分たちで収穫したさつまいもに感謝の気持ちをもって調理し食べることができる。



家庭へレシピを配布

2年：これが野菜パワーだ！（学級活動）

【学習のねらい】

- ・普段、食べている野菜の名前や特徴を知り、興味をもつ。
- ・体の中での野菜の働きを知り、嫌いな野菜でも食べようという意欲をもつ。



【事前に子どもが家庭で調べてきたこと】

やさいをたべるといいことなあに？

「びょうきになりにくい」

「げんきになる」

「体がじょうぶになる」

「はだがきれいになる」

「しょくもつせんいがいっぱいなので、ちょうがきれいになる」

「とり目になりにくい」

2年：さくら野菜パワージューズを作ろう(生活科)

【学習のねらい】

- ・野菜料理(野菜ジュース)を楽しんで作る。
- ・嫌いな野菜でもすすんで食べようとする意欲をもつ。

3年：あなたの食事はビンゴ？（学級活動）

【学習のねらい】

- ・普段食べている食べ物をその働きにより3つのグループに分けることができる。
- ・健康に成長するためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切であることを知る。



4年：食生活ウォッチング！（学級活動）

【学習のねらい】

- ・赤・黄・緑の3つのグループの働きを知る。
- ・自分の食事を振り返り、好き嫌いせず3つのグループの食べ物をバランスよく食べようとする意欲をもつ。

4年：心と体OK？朝食パワー！（学級活動）

【学習のねらい】

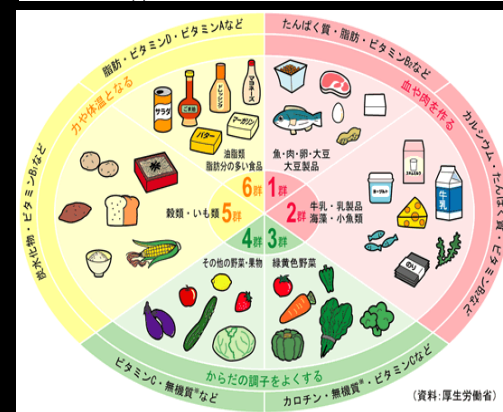
- ・赤・黄・緑の3つのグループの働きを復習する。
- ・1日の食事のうち朝食が大切なわけを知り、バランスのよい朝食を自分で考え、準備しようとする態度やスキルを身に付ける。

5年生家庭科 食に関する学習内容

【学習のねらい】

- ・赤・黄・緑の3つのグループや6つの基礎食品の食品群の働きやそれに含まれる食品を知る。
- ・調理の基本的なスキルを身につける。 など

- ・ジュースで乾杯
- ・気になる野菜とたまごパート1
- ・永久に不滅ごはんとみそ汁
- ・気になる野菜とたまごパート2
- ・我が家のおすすめ簡単おやつ



6年生家庭科 食に関する学習内容

- ・紅茶で乾杯
- ・我が家のおすすめおかずパート1
(ぱくぱく弁当健康法)
- ・我が家のおすすめおかずパート2
(食事バランスの考えて食べよう)

6年：我が家のおすすめおかずパートⅡ —食事バランスガイド—（家庭科）

【学習のねらい】

メディアからの食情報を鵜呑みにせず、食品表示や食事バランスガイドみて客観的・主体的に判断し、より望ましい食品選択・食事ができるようになることとした。

1, 2時間目の学習内容

時	学習のねらい	主な学習活動
1 2	料理区分とそのSV数を知る	事前調査 バランスガイドの概要を知る。 先生・自分の食事チェックをする。



保護者の協力を得ながら家庭で、子どもが食事記録をつける。(実態を把握する)

そのまんま料理カードを使って 料理グループとそのSV数を確認

楽しみながら

おもて



うら

食事バランスガイド種 **76**

主菜 3SV

鶏肉のから揚げ 298 kcal

この料理の食料自給率 **8.7%**

SV 主菜3つ

主材料 (1人分) 鶏もも肉(皮つき) *** 100g

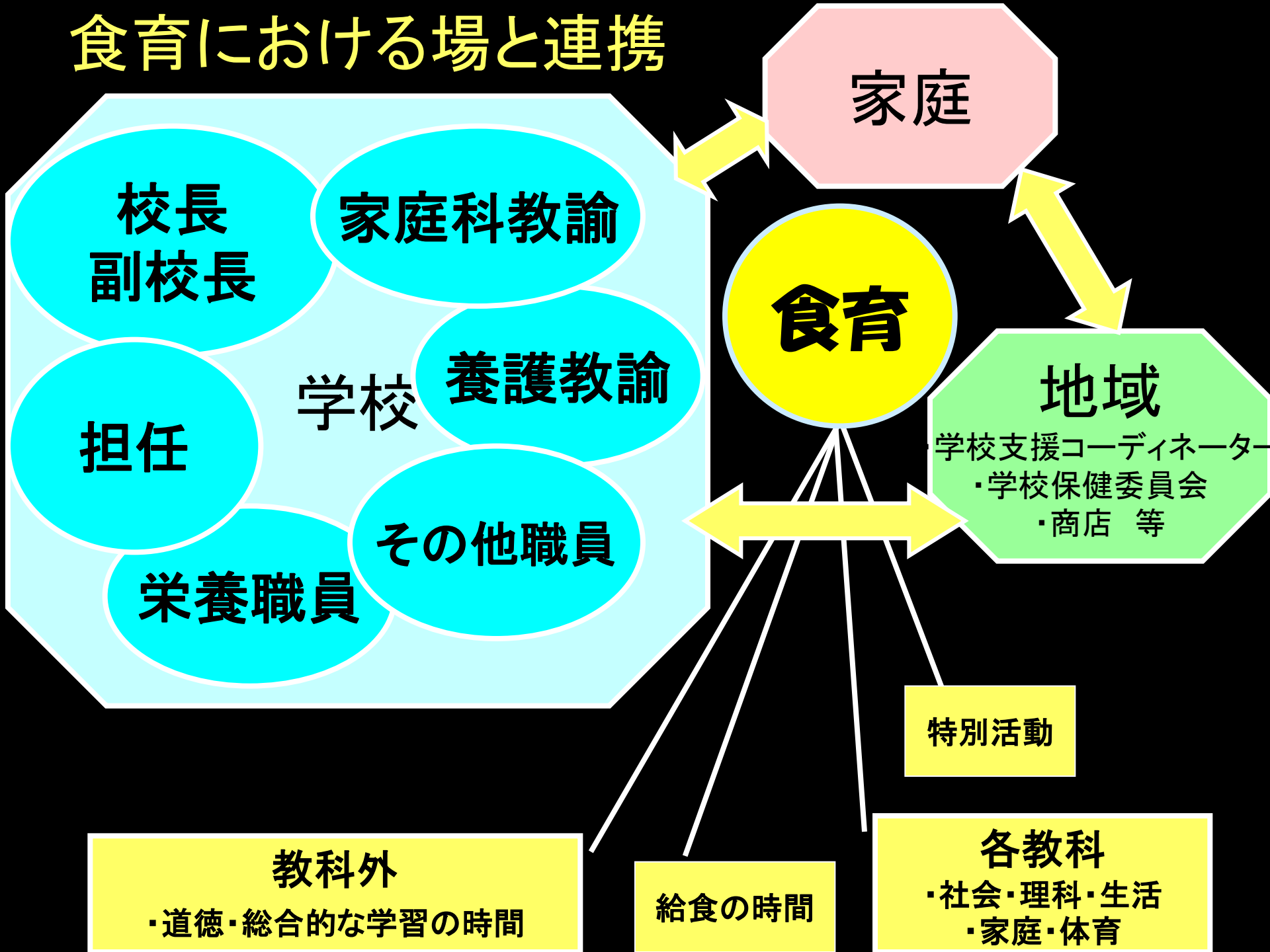
作り方 (1人分)

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、塩0.2g(ミニスプーン1/6)、粉ざんしょう少々をふり、しょうがの薄切り5g、しょうゆ7g(小さじ1強)、酒5g(小さじ1)を加えて混ぜ、20分おく。
- 2 鶏肉の汁けをふき取って小麦粉8g(大さじ1弱)をまぶし、170℃の揚げ油で4～5分揚げ(吸油量8g)。最後に温度を元の170℃まで上げ、カラリとさせる。
- 3 器に②を盛り、パセリ2gを添える。

© 実務大そのまんま料理カード(設立巴寿-野谷隆子)株式会社
食生態学研究室O

料理の量を把握

食育における場と連携



家庭

食育

地域

学校支援コーディネーター
・学校保健委員会
・商店 等

学校

校長
副校長

家庭科教諭

養護教諭

担任

栄養職員

その他職員

特別活動

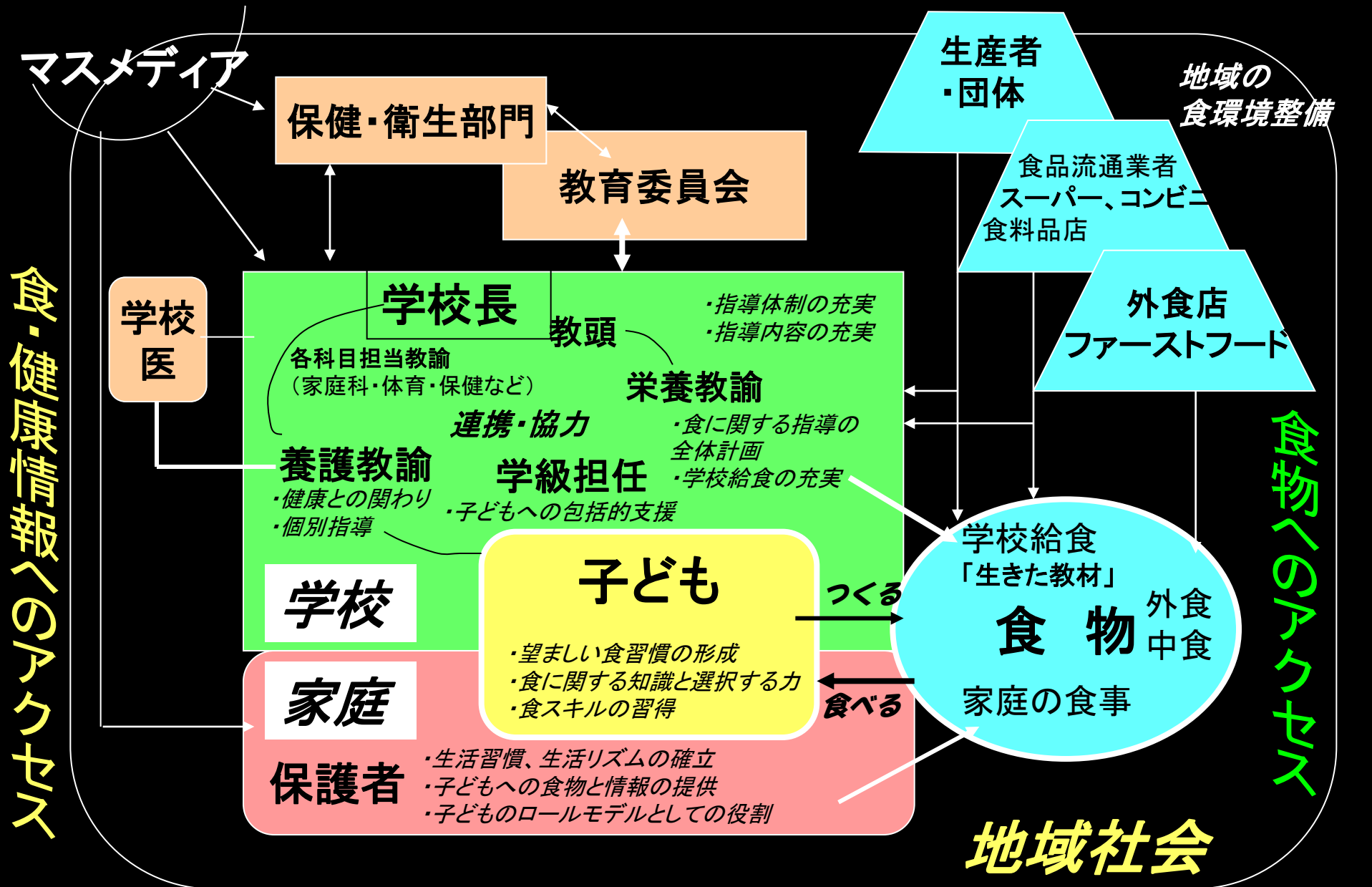
教科外

・道徳・総合的な学習の時間

給食の時間

各教科

・社会・理科・生活
・家庭・体育



【資料】武見ゆかり: 学校保健「食育と学校生活」(5章)、東山書房(2008)

学校を拠点とした食育における関係者の関係

参考文献

- 文部科学省：食に関する指導の手引ー第1次改訂版ー（平成22年3月）
- JKYB研究会（川端徹朗）編著「ライフスキルを育む食生活教育プログラム」,東山書房
- 愛知県寺尾小学校・中学校著「はじめよう食育小中9年間の教材と授業マニュアル」,東山書房