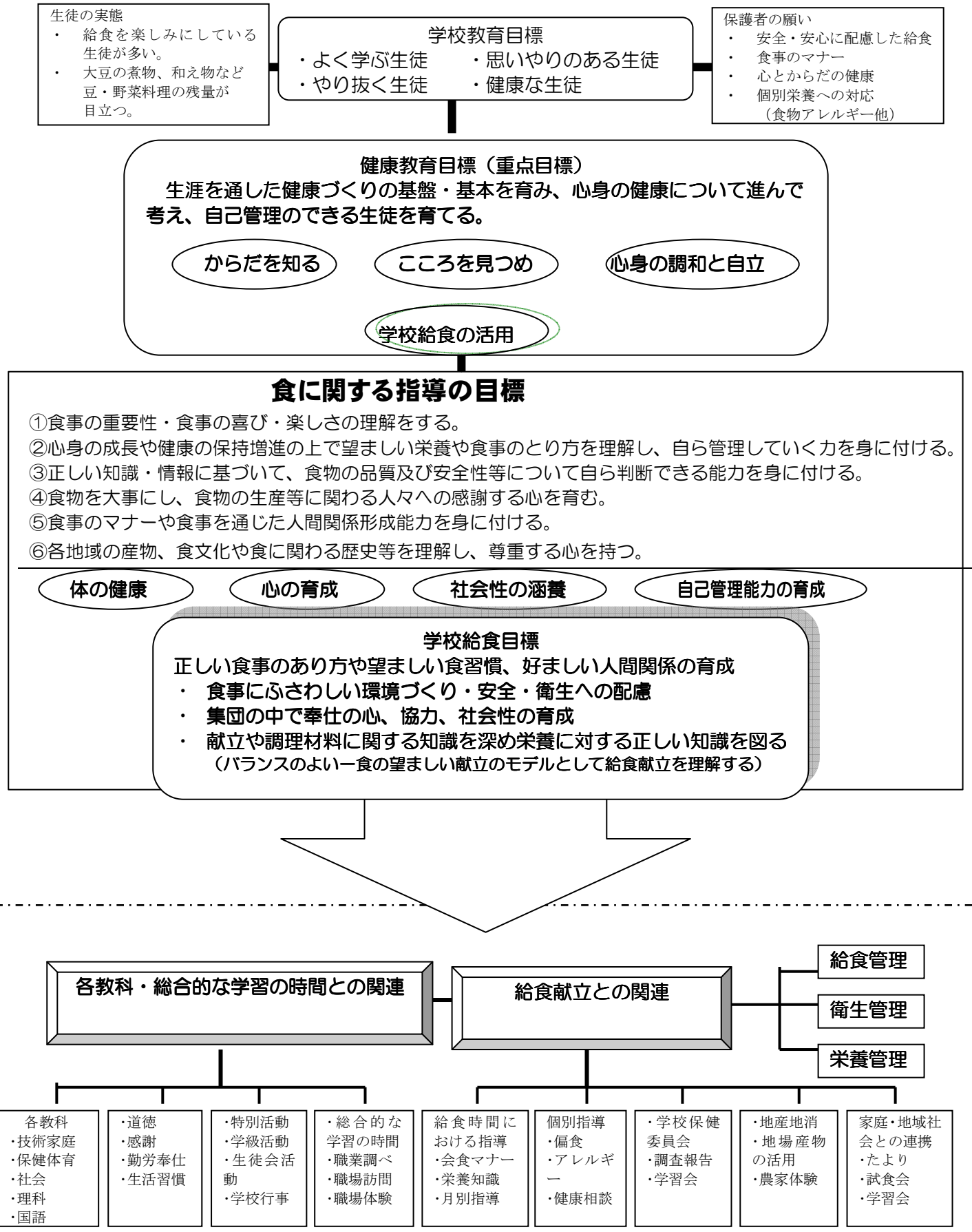


○ 学校教育全体で取り組む食に関する指導の全体構造図〔中学校〕



平成24年度 ○○中学校 食に関する指導 年間計画

食に関する指導目標

- ①食事の重要性・食事の喜び・楽しさの理解をする。
- ②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し、自ら管理していく力を身に付ける。
- ③正しい知識・情報に基づいて、食物の品質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。
- ④食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々への感謝する心を育む。
- ⑤食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- ⑥各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

		4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
月別指導目標		・給食活動の組織づくりと、自主的活動の推進をしよう ・成長期の食事の重要性を知り、食事内容を見直そう			・夏の健康と食事を考えよう ・食農体験を通して自然と食の関わりを知ろう		・地産地消を考え、自分の食生活に生かす ・冬の健康と食事を考えよう ・スポーツのための効果的な食事を知ろう			・自分の食生活を見直そう ・1年間の健康生活の反省をしよう		
特別活動	給食の時間	・安全で衛生的な給食活動 ・食事環境の工夫 ・好ましい人間関係	・健康と食生活 ・食事と運動 ・生活習慣病予防	・衛生的な食事 ・咀嚼	・夏の健康と食生活	・朝食の大切さ ・偏食について	・スポーツと栄養 ・目の健康と食事	・日本型食生活 ・食文化と伝承 ・食の安全	・冬の健康と食生活 ・かぜの予防と食事	・感謝の心 ・世界の食糧と日本の食	・食事の量 ・組み合わせ ・一日三食の重要性	・食生活の反省と実践に向けて
	学級活動(健康安全)	☆給食活動の組織づくりと自主的活動 ・食事のマナー・清潔な食事の実践 ・体の成長を考えたバランスのよい食事のとり方			☆成長期に必要な食事内容(朝食の必要性) ・夏の食生活の注意・食農体験		・日本食の特徴や良さを知る ・冬の食生活の注意 ・スポーツのための効果的な食事			・食材や食にかかわる多くの人たちへの感謝 ・1年間の健康生活の反省		
		・給食活動の組織づくりと自主的活動 ・食事のマナー・清潔な食事の実践 ・食生活と健康・食事と運動			・朝食の必要性 ☆コンビニの利用について ・夏の食生活の注意・食農体験		・郷土の食材や食文化の理解 ・冬の食生活の注意 ☆食生活を改善しよう(生活リズムと食事)			・世界の食の状況を知り自分の食を振り返る ・1年間の健康生活の反省		
		・給食活動の組織づくりと自主的活動 ・食事のマナー・清潔な食事の実践 ☆生涯の健康を配慮した食事(生活習慣病と食生活)			・生活リズムと食生活 ☆一日の食事内容を見直す ・夏の食生活の注意・食農体験		・日本型食生活 ・食の安全性 ・冬の食生活の注意			・生涯の健康を考えた食生活 ・1年間の健康生活の反省		
	生徒会活動	委員会活動(点検活動・アンケート調査)			委員会活動・西鐘祭取り組み		委員会活動			委員会活動・給食週間取り組み		
学校行事		定期健康診断・校外学習・修学旅行・陸技会			食農体験 西鐘祭		強歩大会 学校保健委員会			給食週間		
献立作成の配慮	旬の食材	ふき・うど・竹の子・キャベツ・菜の花・いちご	玉ねぎ・にら・さやえんどう・アスパラ・甘藷	梅・おくら・しそ・じゃがいも・トマト・アスパラ・ニラ・たまねぎ・ズッキーニ	枝豆・きゅうり・なす・ピーマン・いんげん・トマト・レタス・ずもも・スイカ・桃・かぼちゃ	かぼちゃ・とうもろこし・レタス・ぶどう・チンゲンサイ・梨・なす・レタス	しめじ・にんじん・じゃがいも・さつまいも・ネギ・白菜・大根・柿・ぶどう・りんご	しめじ・ほうれん草・小松菜・カリフラワー・ごぼう・さつまいも・里芋・キャベツ・ブロッコリー・ネギ・白菜	春菊・キャベツ・小松菜・ほうれん草・里芋・りんご・みかん・ブロッコリー・ネギ・白菜	白菜・大根・かぶ・カリフラワー・キャベツ・ねぎ・ほうれん草・小松菜	かぶ・キャベツ・小松菜・春菊・せり・菜の花	うど・キャベツ・せり・菜の花・三つ葉・いちご
	地場産物の利用	米・いちご・小松菜	米・玉ねぎ・小松菜・キャベツ・たまねぎ	米・トマト・にら・じゃがいも・たまねぎ・大根・きゅうり・ズッキーニ	米・たまねぎ・きゅうり・なす・ピーマン・トマト・ずもも・とうもろこし・レタス	米・たまねぎ・きゅうり・トマト・ズッキーニ・大根・かぼちゃ・ぶどう・梨・なす	米・にんじん・ネギ・白菜・大根・柿・ぶどう・さつまいも・ごぼう・りんご	米・ほうれん草・小松菜・里芋・白菜・ごぼう・しいたけ・ねぎ・大根	米・小松菜・ほうれん草・キウイ・りんご・ねぎ・小松菜・白菜・ブロッコリー・ごぼう	米・里芋・ねぎ・キウイ・ほうれん草・大根・小松菜・クレソン・ごぼう	米・小松菜・大根・ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草	米・ほうれん草・いちご
	食文化の伝承	お花見	端午の節句 新茶		七夕 土用	十五夜	十三夜	収穫祭	冬至・クリスマス	正月	節分	ひな祭り
	その他	入学進学祝い給食	新緑遠足弁当	虫歯予防給食						給食週間		卒業お祝い給食
教科	国語	1年	「ダイコンは大きな根？」					(考えをまとめよう)「身近な生活の中から題材を見つけて書く」				
		2年				「字のないはがき」						
		3年									「温かいスープ」	
	社会	1年	世界各地の人々の生活と環境 身近なものの歴史を調べよう			世界の諸地域		世界のさまざまな地域の調査			世界から見た日本のすがた	
		2年	「文明開化・明治維新」・大衆の文化					日本の諸地域			身近な地域の調査	
		3年				わたしたちの生活と現代社会		私たちのくらしと経済				
	理科	1年	植物の体のつくりと働き									
		2年						生命を維持する働き「消化・吸収・呼吸・血液の循環」				
		3年									生物と環境 自然界のつながり 食物連鎖	
保・体	1年	体の発育・発達								欲求・ストレスへの対処		
	2年	正しい方法で体力を高めよう			水と私たちの生活							
	3年	健康の成り立ち、運動と健康			食生活と健康・休養と健康		生活習慣病とその予防			感染症とその予防		
技・家	1年						健康と食生活					
	2年	食品の選択と調理・これからの食生活			食生活の課題・地域の食材と食文化							
	3年											
道徳	1年	2-(1) 礼儀 1-(1) 生活習慣・心身の健康・節度・節制			1-(1) 生活習慣・心身の健康・節度・節制		3-(1) 生命尊重			4-(4) 社会的役割と責任		
	2年	2-(1) 礼儀・4-(6) 家族愛 4-(4) 社会的役割と責任 1-(1) 生活習慣・心身の健康・節度・節制 3-(2) 自然愛・畏敬の念			3-(1) 生命尊重 4-(6) 家族愛 1-(1) 生活習慣・心身の健康・節度・節制		2-(6) 感謝・4-(5) 勤労・奉仕 4-(6) 家族愛・4-(7) 愛校心			4-(5) 勤労・奉仕 4-(8) 郷土愛・先人への感謝 3-(1) 生命尊重 4-(9) 愛国心・伝統と文化		
	3年	4-(4) 社会的役割と責任・2-(1) 礼儀 1-(1) 生活習慣・心身の健康・節度・節制 4-(6) 家族愛・2-(6) 感謝			3-(2) 自然愛 4-(5) 畏敬の念・奉仕		4-(8) 郷土愛・先人への感謝 3-(1) 生命の尊厳			4-(7) 愛校心		
総合的な学習の時間	1年				職業としての農業・食品加工業調べ		農業や食に関わる職場訪問					
	2年				農業や食に関わる職場体験		京都・奈良の食文化・特産物の調べ学習					
	3年											
個別指導		アレルギー相談・偏食・ダイエットなど、本人や保護者の申し出や、定期健康診断の結果、日常の食生活の様子等から必要に応じて実施										
家庭・地域との連携		・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育月間(6月)・食育の日(19日)・食生活実態調査・試食会			・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育の日(19日)・食農体験・西鐘祭			・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育の日(19日)・学校保健委員会・試食会			・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育の日(19日)・給食週間(1月)	

中学校 第1学年 学級活動 食に関する指導事例

指導者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

主題 生活習慣病と食習慣について考えよう

内容(2)ーキ 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

本時のねらい

生活習慣病と食習慣との関連について理解をし、自分の食習慣を振り返ることで、課題を見付け出し、改善策をグループで話し合うことで、よりよい食生活を考えることができるようにする。

指導の計画

(1) 事前の指導

	主な学習活動	指導上の留意点	資料
帰りの会	○1日の食生活について、ワークシートに記入をすすめる。	・自分の1日の食生活を正しく記入しておく。	ワークシート

(2) 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	資料	指導者
導入	○自分の日常の食生活を振り返る。	○自分の食生活を振り返らせる。 ・食事は規則正しく摂っているか。	教材4・5ページ	T1
展開	○生活習慣と疾病との関連について知る。 ○生活習慣病と食習慣との関わりについて知る。 ・摂りすぎの害について理解する。 ○食習慣チェック表を使って、自分の食生活の課題をみつける。 ○グループごと、生活習慣	○生活習慣病について理解させる。 ・食習慣、運動習慣、休養、喫煙が関係する疾病 ○生活習慣病と食習慣との関わりについて知らせる。 ・脂肪、塩分、糖分の摂りすぎが関係する ○食習慣チェック表を使って自分の食習慣の課題を考えさせる。 ○予防するための根拠を	教材4・5ページ 教材チェック表	T2 T1

	<p>病を予防するために必要な食生活は何か考える。</p> <p>○まとめたことをワークシートに記入し、グループごと発表する。</p>	<p>明確にして意見を述べ合い、意見をまとめさせる。</p>		T 2
	<p>【自己決定】</p> <p>○グループごとに考えた食生活を改善するために必要なことから、「自分の食生活改善目標」を考えカードに記入する。</p>	<p>○食生活の課題解決にむけて、手立てを考えさせる。</p> <p>・学校給食も参考にしながら考えさせる</p>	<p>教材 6・7ページ</p>	T 1
まとめ	<p>○学習のまとめをする。</p> <p>・振り返りシートで、活動を自己評価する。</p>	<p>○具体的な改善や工夫を認め、生活化へ意欲を高めさせる。</p>	<p>学習カード</p>	T 1

(3) 今後の取組

場面	主な学習活動	指導上の留意点	資料
給食時間	<p>○生活改善目標を達成できたものから塗りつぶす。</p>	<p>○具体的な活動計画を立てさせる。進捗状況を確認し、意欲の継続化を図る。</p>	<p>・ワークシート</p>

学習カード

生活習慣病と食習慣について考えよう

年 組 氏名

- 1 自分の食生活を振り返ってみよう。

項目	3度の食事をしっかり摂っている			A: きちんと食べている
評価	月 日	月 日	月 日	B: たまに食べない時がある
				C: 食べないことが多い
項目	栄養のバランスについて (主食, 主菜, 副菜)			A: バランスよく食べている
評価				B: ときどきバランスが悪い
				C: 好き嫌いが多く, 偏っている

- 2 生活習慣病を予防するために, どんなことに気を付けたらよいか。

- 3 食生活を改善するためにはどうしたらよいか考えよう。

--

- 4 自分の食生活改善目標

中学校 第1学年 食に関する指導事例

指導者 T 1 学級担任

T 2 栄養教諭

主題 中学生のからだと食生活について考えよう

本時のねらい

○成長期における食事の重要性を理解し、自分の食生活を見直すことができる。

○自分の食生活を、よりよいものに改善するための実践力を身に付ける。

展開

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	資 料	指 導 者
導 入	○中学生のからだの発育・発達について知る。	○からだは成長する大切な時期であることを気付かせる。 ・学童期から思春期のからだに変化していく ・女性のからだは丸くなる～ダイエット ・筋肉や骨について	学習教材 2・3 ページ	T 1
展 開	○中学生の食生活の課題について理解する。 ①ダイエットって何？健康への影響について理解する。 ・適正体重を知る。 ②スポーツと栄養について考える。	○中学生の食生活の課題を理解させる。 ①ダイエットを行うことによる健康への影響を理解させる。 ・適正体重 女子身長 $m \times 身長 m \times 21$ 男子身長 $m \times 身長 m \times 22$ ②スポーツと栄養について考えさせる。 ・栄養補助食品の利用について ・カルシウムや鉄分について	学習教材 2・3 ページ 学習教材 14・15 ページ 学習教材 16・17 ページ	T 2

	<p>○改善するための手立を考える。</p> <p>・どんな食べ方がよいか考える。</p>	<p>○改善の手立てを考えさせる。</p> <p>・学校給食で考えさせる。</p>	<p>学習教材 6・7ページ</p>	
まとめ	<p>○学習のまとめをする。</p> <p>・わかったこと、気付いたことをまとめる。</p>	<p>○具体的な改善や工夫を認め、生活化へ意欲を高めさせる。</p> <p>・時間により発表させる。</p>	<p>学習カード</p>	<p>T 1</p>

評価

- 成長期における食事の重要性を理解し、自分の食生活を見直すことができたか。
- 自分の食生活を、よりよいものに改善するための実践力を身につける意欲をもつことができたか。

学習カード

中学生のからだと食生活について考えよう

年 組 氏名 _____

1 中学生のからだの特徴はなにか。

2 自分の^{てきせいたいじゆう}適正体重を知ろう。

<p>適正体重の求め方</p> <p>女子 身長m×身長m×2.1 男子 身長m×身長m×2.2</p>	<p>自分の適正体重</p> <p>_____ kg</p>
--	--------------------------------

3 自分の食生活を振り返り、課題はなにか。

4 改善するためにどうしたらよいか、考えてみよう。

中学校 第2学年 食に関する指導事例

指導者 T 1 学級担任

T 2 栄養教諭

主題 ファストフード店やコンビニエンスストアを賢く使おう

本時のねらい

- ファストフード店やコンビニエンスストアの特徴を知る
- 栄養バランスのとれた昼食を例にして利用の仕方を考える

展開

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	資 料	指 導 者
導 入	<p>○ファストフードやコンビニエンスストアを利用するのはどんな時か考える。</p> <p>○特徴について考える。</p>	<p>○ファストフードやコンビニエンスストアの利用状況について発表させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いつ ・どんなものを買うのか ・それを買う理由は ・利用頻度は <p>○特徴をまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いつでも開いている ・手軽に入れる ・品数が限られている 	<p>学習教材 12・13 ページ</p>	T 1
展 開	<p>○昼食でファストフードやコンビニエンスストアを利用した日の夕食について話し合う。</p> <p>○例をもとに、朝食を記入し、どんな夕食がよいか</p>	<p>○昼食をファストフードやコンビニエンスストアを利用した時の夕食について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ファストフード、コンビニエンスストア食で気になることは何か 野菜がすくない カロリーが多い 味付け ・日本で作られた食材は何か。 <p>(日本の食料自給率 40%)</p> <p>○昼食の具体例をだす。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーズハンバーグ、フ 	<p>学習教材 12 ページ</p>	T 2

	<p>考える。</p> <p>・学校給食を思い出して考える。 シチュー、サラダ、牛乳など</p>	<p>ライドポテト、バニラシェイク。</p> <p>・朝食を思いだしながらどんな夕食を食べれば</p> <p>よいか考えさせる。</p> <p>・学校給食でハンバーグがでたときの他のメニューを思い出させる。</p>		
まとめ	○自分の考えたファストフードやコンビニエンスストアの利用方法を発表させる。	○それぞれが考えた利用方法を発表させ、内容を認めてあげ全体にひろめることによって意欲化を図る。		T 1

評価

- ファストフードやコンビニエンスストアの特徴を知ることができたか。
- 栄養バランスのとれた昼食を例にして利用の仕方を知ることができたか。

学習カード

ファストフード店やコンビニエンスストアを賢く使おう

年 組 氏名 _____

1 どんなときに利用するか考えよう。

利用するとき	特徴

2 昼食にファストフードやコンビニを利用した日の夕食について考えよう。

昼食 ・チーズバーガー ・フライドポテトM ・バニラシェイク

どんな夕食をとればよいでしょう

3 夕食を考えるとときに、どんなことに注意しましたか。

--

中学校 第3学年 食に関する指導事例

指導者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

主題 食生活の自己管理能力を身につけよう

本時のねらい

- 生活の中で食事が果たす役割や健康との関わりを理解する。
- 自分の生活や将来の課題をみつけ、自らの健康を保持増進しようとする。

展開

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	資 料	指 導 者
導 入	○自分の生活時間について振り返り、課題をみつける。	○自分の生活時間を振り返り、学習カードに記入させる。	学習カード	T1
展 開	○朝ごはんの役割について知る。 ○今朝の朝ごはんを思い出し、課題を考える。 ・家庭科で学習したことから考える。	○望ましい生活習慣を身に付けるための朝ごはんの役割について説明する。 ・体のリズムを整える。 ・やる気と集中力がでる ・脳にエネルギーを補給する。 (朝ご飯と学力の関係) ○朝ごはんの内容を考えさせる。 ・望ましい朝ごはんはどんなものかを考えさせる。 栄養バランス、主食・主菜・副菜はそろっているか。 ・時間は決まっているか (これまでの学習を思い出させる)	学習教材 8・9ページ 全国学力調査結果 学習カード	T2

	<p>○家族のために自分が用意できる朝ごはんを考える。</p> <p>・工夫したところを記入する。</p>	<p>○家族のために自分が用意できる朝ごはんを考えさせる。</p> <p>・工夫したところを記入させる。</p>		
まとめ	<p>○自分の生活改善に取り組むため、1日の生活設計を考える。</p>	<p>○自分の生活改善にむけ1日の生活設計を考えさせる。</p> <p>・時間により発表させる。</p>	学習カード	T 1

評価

- 生活の中で食事が果たす役割や健康との関わりを理解できたか。
- 自分の生活や将来の課題をみつけ、自らの健康を保持増進しようとする意欲がもてたか。

学習カード

年 組 番 氏名 _____

① 1日の生活時間を振り返ってみよう。

(平日)

朝

昼

夕方

夜

6時

12時

6時

12時

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

② 自分の生活時間の課題は何か、書いてみよう。

--

③ 家族のために朝ごはんを考えてみよう。

朝ごはん	工夫したところ
------	---------

④ 生活時間の課題を解決するために、どのようにしたらよいか書いてみよう。

--