

# 第1章 小学校

## 1 「食に関する指導」の目標と考え方

### 1 課題と背景

近年、児童の問題行動が多発している。また、児童に日々の生活の積み重ねで起きる生活習慣病予備群が増加していると言われている。これらの要因として、児童の食事環境と食事内容によるものも原因として挙げられ、看過できない問題である。学校における食に関する指導の充実が急務である。

戦後、日本人の食事は日本型から欧米型に移行し、米と野菜や海産物の食事から、肉と油の食事に変化してきた。

日本人の食事は、過去に手作りの日本型食事やおやつが多かったが、近年外食や中食（弁当屋や総菜屋からの持ち帰り総菜）、ファストフードの食事が増えている。おやつもコンビニエンスストア等で手軽に入手できるスナック菓子や清涼飲料水が多くなってきた。その結果、肉類・脂肪分・塩分・糖分の過剰摂取等の傾向が見られるようになった。

児童の体格は著しく向上してきたが、飽食の時代、好きな物だけで満腹にするなど偏食が進み、栄養のバランスが著しく崩れてきている。すぐにキレル・忍耐力や集中力の低下・社会を震撼かんとさせる残忍な事件が引きも切らないなど、心の健康問題が際だってきている。

アトピー性皮膚炎・ぜん喘息・高コレステロール・高血圧・肥満等、体への影響も顕著である。原因は複合的ではあるが、食が最も大きな要因であると考えられる。

朝食欠食は、児童の生活が夜型になったため朝起きられないこと、夜遅く食事やおやつをとるためお腹がすかないこと等が主な理由として考えられ、朝食の内容も栄養的に偏っている場合があり、ごく少数ではあるが朝食の用意がなされない家庭もある。

朝食は食習慣と生活習慣を正し、栄養のバランスをとり、脳の働きを活性化し、行動を活発にする。肥満の防止にもつながり、学齢期児童に欠かせないものである。

### 2 考え方

次代を担う児童に望ましくない食習慣を断ち切らせ、次の世代により良い食習慣を伝える児童の育成が重要である。

心身の成長著しい学齢期に、自己の食事を見直し改善する意識と実践する態度を培うことが大事である。児童に主食・主菜・副菜の整った栄養摂取の在り方と、望ましい食習慣を習得させ、自己管理能力を育成することが求められている。家庭を啓発し連携することも大切である。

家族が日に一度は食卓を囲み会話を交わすことで、児童に家族の一員としての自覚を持たせたり、社会性を養ったりする。また、食事のマナーを習得させ、食に対する興味関心を喚起させる。

### 3 目標

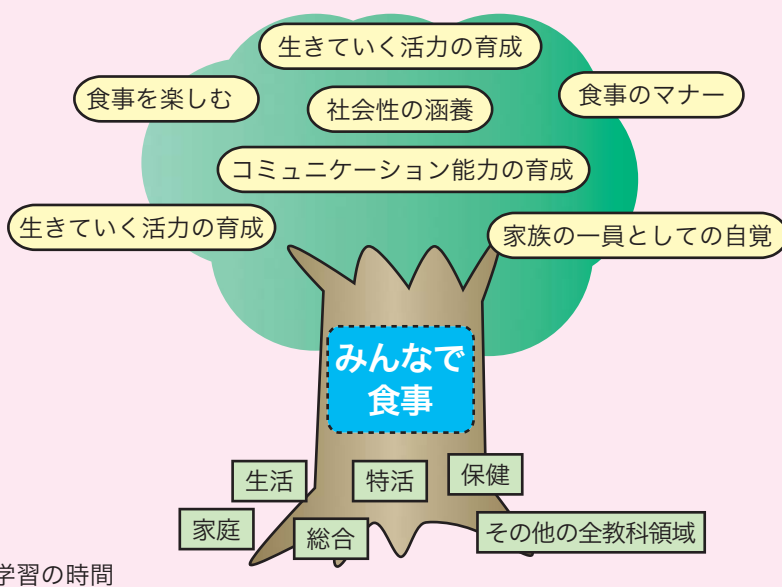
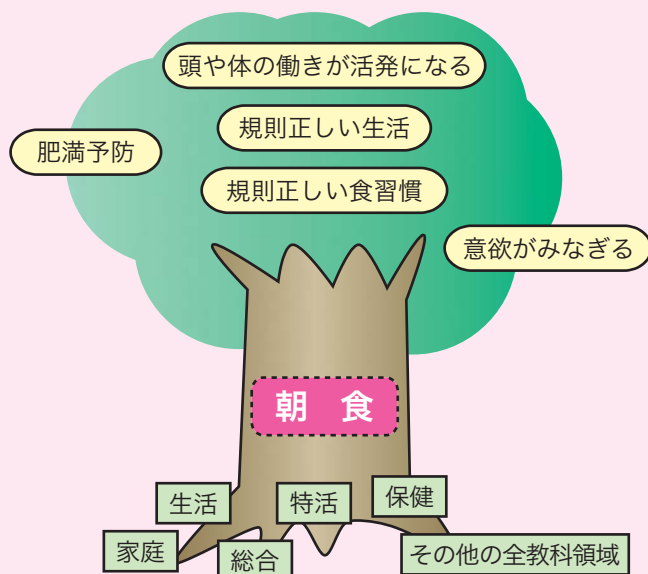
- (1) 毎日朝食をとる。
- (2) 主食・主菜・副菜など栄養のバランスがとれた食事をする。
- (3) みんなと楽しく食事をする。

これらを指導の重点とし、食に対する児童の自己管理能力を育て、自己の食事を見直し、健康的な食習慣へと改善する意識と実践する態度を育成する。

## 2 小学校 学校保健計画例

①健康に生きるために、児童自らが実践できる能力と態度を育てる。 ②児童に基本的な生活習慣を身に付けさせる。											
目標	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事	入学式 定期健康診断	運動会	水泳教室	水泳教室 大掃除	引き取り訓練	移動教室	学芸会 展覧会	大掃除	書き初め		卒業式 大掃除
保健目標	自分の体を知らう	病気を早く治そう	歯を大切にしよう	プールの決まりを守ろう	健康な生活を送ろう	目を大切にしよう	寒さに負けない体を作ろう	みんな仲良くすごそう	風邪やインフルエンザを予防しよう	教室の換気を付けよう	1年間のまとめをしよう
	健康診断を正しく受けよう	病気を早く治そう	むし歯にならないようにしよう ・つゆを元気に過ごそう	暑さに負けないようにしよう ・体の調子を整えてプールに入ろう	生活リズムを整えよう	姿勢を正しくしよう ・移動教室を元気に過ごそう	薄着で頑張ろう	友達の良いところを見つけよう	うがい、手洗いをしよう	教室の空気の入れ換えに気を付けよう	自分の健康を振り返ろう
保健指導											
	個別指導	健康診断の事後指導 ○健康診断にかかわる生活習慣等にかかわる個別指導	○発達発達に関する指導 ○保健室入室者への個別対応	○暑さにかかわる指導 ○性・薬物・肥満・偏食についての継続観察と指導	○疾病・異常等にかかわる指導 ○心の健康の継続支援						
保健教育	体育(保健)										
保健管理	児童管理	定期健康診断の事後措置と治療勧奨・運動會救護	水泳前健康状況把握と健康管理・光化学スモッグ対策	水泳の健康管理・夏季休業中の救急体制確認・光化学スモッグ対策・夏季学園の健康状況把握	夏季休業中の健康調査・水泳の健康管理・光化学スモッグ対策	視力検査と事後指導	風邪の予防対策及び感染と欠席状況の把握・冬季休業中の救急体制確認	風邪の予防対策及び感染と欠席状況の把握・冬季休業中の救急体制確認	冬季休業中の健康調査と風邪の感染と欠席状況の把握	風邪の感染と欠席状況の把握・次年度定期健康診断計画作成	年間統計処理及びまとめと反省・次年度計画の作成・春期休業中の救急体制確認
	環境管理	校舎内外の安全点検・机と椅子の整備・保健室の整備	水飲み場と便所等の管理・プール施設の点検	プール管理・教室の空気と排水等の施設点検	校内環境整備・プール管理	騒音と照度の検査	机と椅子の整備・暖房設備の点検・水質検査	暖房設備の点検	教室の空気検査	学校の清掃点検	清掃用具の点検と整備・水質検査
組織活動	学校保健委員会	○今年度の取組	○定期健康診断の評価と今年度の取組	○講演会の企画と実施	○講演会の企画と実施	○活動内容の点検と改善	○本年度の評価と次年度の計画				
	委員会活動	○保健委員会発足	○学校保健に関する啓発活動	○本年度の反省	○年間活動計画企画・実施						
	保健部	○児童の健康課題・保健計画・保健的事項についての調整	○危険管理対策・給食に関する事項等協議	○学校保健委員会に向けての活動							
家庭・地域		○家庭・関連機関との連携									
食の指導目標	課題	朝ご飯を食べよう	朝ご飯を食べよう	朝ご飯を食べよう	朝ご飯を食べよう	朝ご飯を食べよう	朝ご飯を食べよう	朝ご飯を食べよう	朝ご飯を食べよう	朝ご飯を食べよう	朝ご飯を食べよう
	教材観	望ましい食習慣	望ましい食習慣	望ましい食習慣	望ましい食習慣	望ましい食習慣	望ましい食習慣	望ましい食習慣	望ましい食習慣	望ましい食習慣	望ましい食習慣

## 小学校における「食に関する指導」の目標



特活 ……特別活動

総合 ……総合的な学習の時間

## 学級活動における食指導年間計画

	1 学期 (4月～7月)	2 学期 (9月～12月)	3 学期 (1月～3月)
課 題	朝ごはんを食べよう	どんな食べ方がいいかな	みんなで楽しく食事をしよう
教材観	望ましい食習慣	食生活における自己管理能力	家族の団らん
低学年	<p>【朝ごはんの大切さを知ろう】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の朝ごはんを思い出す。</li> <li>・朝食は体にどのような良い働きをするか知る。</li> </ul>	<p>【いろいろな食品を食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好き嫌いなしなで何でも食べる。</li> <li>・三つのグループの食品を知る。 (赤・黄・緑)</li> </ul>	<p>【家族と食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族と話をしながら食べる。</li> <li>・家族に気持ちを伝える。</li> </ul>
中学年	<p>【朝食を食べて元気になるう】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を食べると体にどのようなよい影響するか知る。</li> <li>・朝食をおいしく食べるためにはどうしたらよいか考える。</li> </ul>	<p>【バランスよく食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・三つの仲間の働きを知る。</li> <li>・バランスのとれた食事内容を知る。</li> <li>・排せつの大切さを知る。</li> </ul>	<p>【食事を楽しく食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しい話題を選ぶ。</li> <li>・みんなと会話を楽しみながら食べる。</li> </ul>
高学年	<p>【朝食にどういったものを食べたらよいかを知ろう】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の朝食を振り返り課題を持つ。</li> <li>・健康によい朝食の献立を作る。</li> <li>・ダイエットと朝食について知る。</li> </ul>	<p>【主食・主菜・副菜のある食事をしよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食・主菜・副菜が整っているか自分の食事を見直す。</li> <li>・野菜の働きを知る。</li> <li>・生活習慣病を知る。</li> </ul>	<p>【家族の食事をしよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族の食事を作る。</li> <li>・家族の一員としての自覚を高める。</li> </ul>

### 3 指導事例

#### 1 朝ごはんを食べよう

**低学年** 本時のねらい・・・朝ごはんの大切さを知ろう

学 習 活 動	□支援	☆評価
<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の朝ごはんを思い出す。</li> <li>・朝ごはんのよさを知る。</li> <li>①脳や体が目覚める。</li> <li>②勉強がよくわかるようになる。</li> <li>③肥満の防止になる。</li> <li>④排便がよくなる。</li> <li>・朝ごはんに食べたいものを考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□朝ごはんを食べたものを聞く。</li> <li>□朝ごはんのもつ利点を知らせる（図－1）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□朝ごはんにふさわしい食品を例示する（図－2）。</li> <li>☆朝ごはんの大切さが分かる。</li> </ul>

**中学年** 本時のねらい・・・朝食を食べて元気になろう

学 習 活 動	□支援	☆評価
<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を食べなかったらどうなるかを想像し、話し合う。</li> <li>・朝食をおいしく食べるためには、どうすればよいかを考える。               <ul style="list-style-type: none"> <li>①早起きをする。</li> <li>②夕食は決まった時間に食べる。</li> <li>③夜遅く、食べたり飲んだりしない。</li> <li>④ぐっすりねむる。</li> <li>⑤起きてから体を動かす。</li> </ul> </li> <li>・朝食をおいしく食べるために、今日からがんばることをカードなどにまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□児童の生活経験や、低学年での食に関する学習の想起を促す（図－3）。</li> <li>□朝食をおいしく食べるためのポイントをまとめる（図－4）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□目標を設定しやすいように、簡単な数値目標例（6時に起きるなど）をあげる。</li> <li>☆どうしたらおいしく朝食を食べられるかが分かる。</li> </ul>

**高学年** 本時のねらい・・・朝食にどのようなものを食べたらよいかを知ろう

学 習 活 動	□支援	☆評価
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の朝食を振り返り、課題を見つける。</li> <li>・健康によい朝食の献立を考える。</li> <li>・ダイエットと朝食の関係を知る。               <ul style="list-style-type: none"> <li>①朝食欠食は、授業に集中できない。</li> <li>②お菓子やジュースをたくさん食べたり飲んだりするようになる。</li> <li>③食事の回数を減らすと体への吸収がよくなり、太りやすくなる。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□朝食を、栄養の視点からとらえるよう助言する（図－5）。</li> <li>□栄養のバランスや調理時間を考えた献立となるよう、献立例を提示する。</li> <li>□ダイエットの危険性を知らせる（図－6）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ダイエットの危険性を理解し、朝食を毎日規則正しく食べる大切さが分かる。</li> </ul>



# 1 学期資料



図-1 朝ごはんを食べると



図-2 明日食べたい朝ごはん



図-3 朝食を食べないと・・・

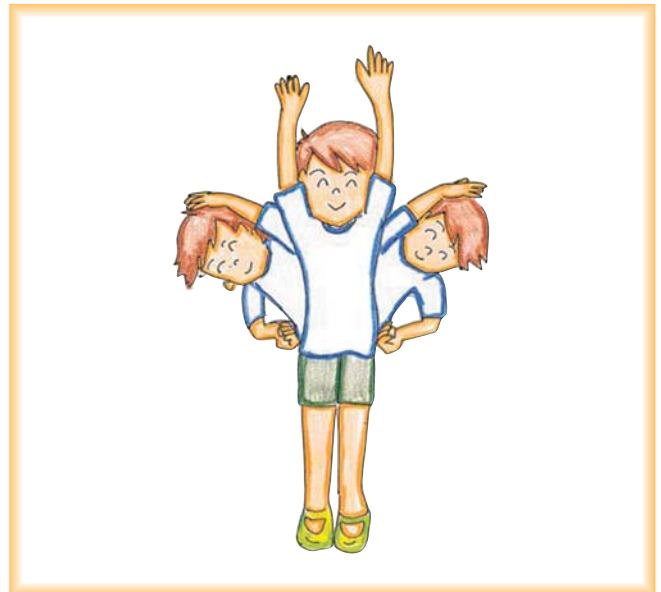


図-4 朝食をおいしく食べるためには



図-5 健康によい朝食



図-6 危険なダイエット

## 2 どんな食べ方がいいかな

### 低学年 本時のねらい・・・いろいろな食品を食べよう

学 習 活 動	□支援	☆評価
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が好きな食べ物、嫌いな食べ物を発表する。</li> <li>・食品は、体内での働きによって三つのグループに分けられることを知る。</li> <li>・三つのグループの大切さを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□家庭での食事やおやつ、給食などから、好きな食べ物と嫌いな食べ物はないか振り返るようにする。</li> <li>□三つのグループの図を提示して、食品は3色に色分けされていることを知らせる(図-7)。</li> <li>□赤・黄・緑のグループ分けをして、どれも体にとって大切であることを話す。</li> <li>☆好き嫌いをせずに、いろいろな食品を食べなければならないことが分かる。</li> </ul>	

### 中学年 本時のねらい・・・バランスよく食べよう

学 習 活 動	□支援	☆評価
<ul style="list-style-type: none"> <li>・三つのグループの働きと、体の成長との関係を知る。</li> <li>・食品の組合せゲームを行い、バランスのよい食事(すくすく育つ食事)について考え、カードにまとめる。</li> <li>・うんちはなぜ健康のバロメーターといわれるかを考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□食品には三つのグループがあることを振り返り、それぞれの働きを押さえる。</li> <li>□主食と主菜、副菜を線で結ぶことで、食品の組み合わせ方が一目でわかるようにする(図-8)。</li> <li>☆体の成長のためには、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとる必要性がわかる。</li> <li>□うんちは体からの手紙であることを知らせる(図-9)。</li> </ul>	

### 高学年 本時のねらい・・・主食・主菜・副菜のある食事をしよう

学 習 活 動	□支援	☆評価						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の食事を振り返り、主食・主菜・副菜について見直す。</li> <li>・野菜の働きを知る。               <ul style="list-style-type: none"> <li>①病気にかかりにくくなる。</li> <li>②腸の中をきれいにする。</li> <li>③体の調子を整える。</li> </ul> </li> <li>・生活習慣病と、その予防について考える。               <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">①がん</td> <td style="width: 50%;">④糖尿病</td> </tr> <tr> <td>②心臓病</td> <td>⑤高血圧症</td> </tr> <tr> <td>③脳の血管の異常</td> <td>⑥肝臓病</td> </tr> </table> </li> </ul>	①がん	④糖尿病	②心臓病	⑤高血圧症	③脳の血管の異常	⑥肝臓病	<ul style="list-style-type: none"> <li>□主食、主菜、副菜がそろわないと、野菜が不足傾向になることを話す。</li> <li>□野菜の働きを知らせる(図-10)。</li> <li>☆野菜の働きを理解する。</li> <li>□毎日の生活習慣によって健康に影響が出ることを知らせる(図-11)。</li> <li>☆自己の健康の保持増進を図るため、主食・主菜・副菜のある食事をしようと心がける。</li> </ul>	
①がん	④糖尿病							
②心臓病	⑤高血圧症							
③脳の血管の異常	⑥肝臓病							



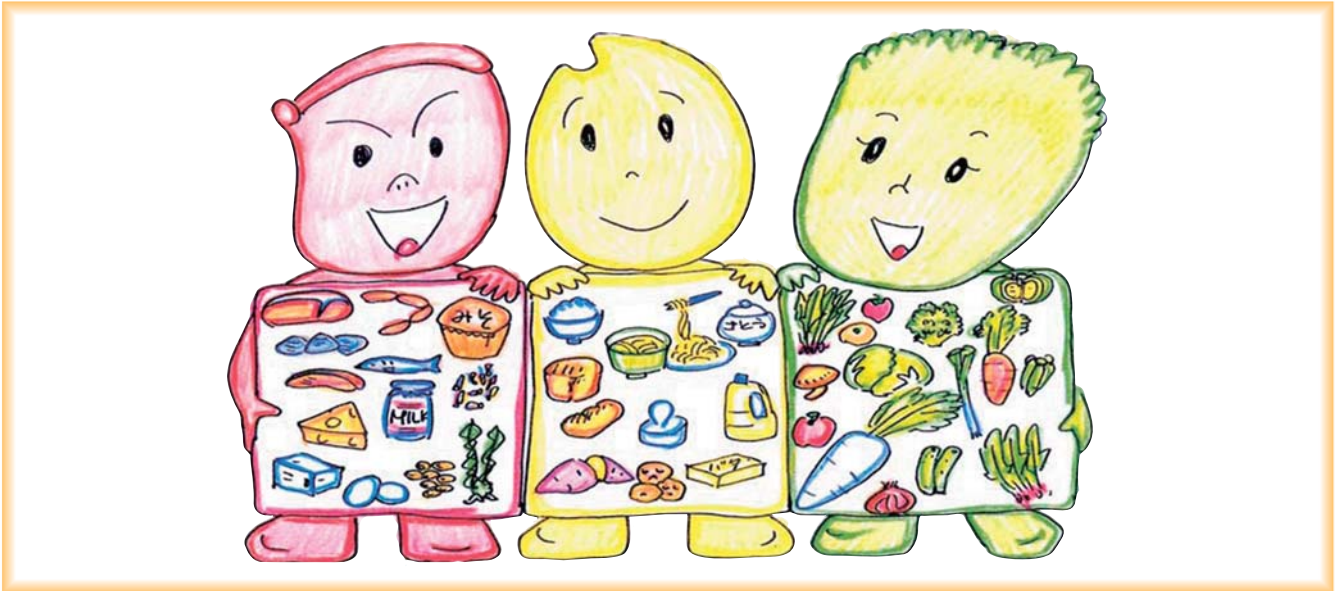


図-7 3つのグループ

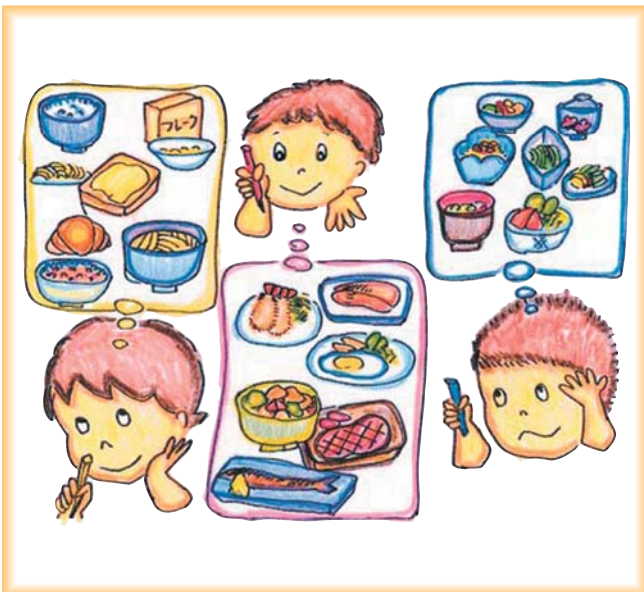


図-8 主食・主菜・副菜



図-9 「うんち」からの手紙



図-10 野菜のパワー

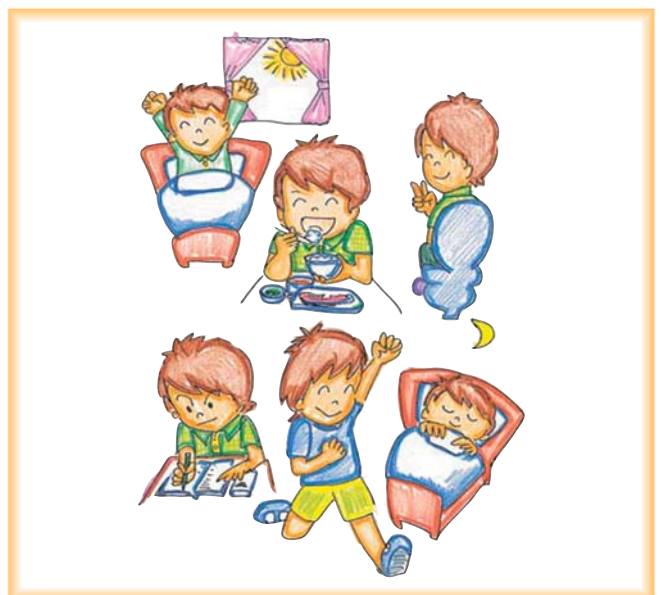


図-11 生活習慣病



### 3 みんなで食事をしよう

#### 低学年 本時のねらい・・・家族と食べよう

学 習 活 動	□支援	☆評価
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族で食事をして楽しかったことを振り返る。</li> <li>・ 今日の学校での出来事や、友達とのこと、最近できるようになったことなどを書き出し、「今晚の話題」を決める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 会話によって食事の雰囲気が変わることを知らせる。</li> <li>□ 学校での出来事や、友達とのこと、できるようになったことなどを話題にすると、食事がおいしく感じられることを伝える(図-12)。</li> <li>☆ 家族に気持ちを伝えることで、食事がよりいっそうおいしくなることを知る。</li> </ul>	

#### 中学年 本時のねらい・・・食事を楽しく食べよう

学 習 活 動	□支援	☆評価
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 楽しく食事をしたときは、どんなときだったのかを振り返る。</li> <li>・ みんなで食べることのよさを知る。               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 「心においしいは、体においしい」</li> <li>② 食事は栄養素をとるだけでなく、人と人とのコミュニケーションの場であること</li> </ul> </li> <li>・ 楽しい食事となるように、みんなが楽しめる会話について考える。               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 学校での出来事</li> <li>② 今、夢中になっていること</li> <li>③ 最近のニュース</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 一人で食べた経験のない児童には、給食を一人で食べている場面を連想させ、会話があると楽しい食事となることなどを例示する(図-13)。</li> <li>□ みんなで食べることのよさを知らせる。</li> <li>☆ みんなで食べるとおいしいことが分かる。</li> <li>□ 会話の題材を考える際に、コミュニケーションが高まるような題材をいくつか例示する。</li> <li>☆ 会話によって食事が楽しくなり、食事をおいしく食べられることが分かる。</li> </ul>	

#### 高学年 本時のねらい・・・家族の食事を作ろう

学 習 活 動	□支援	☆評価
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎日、家族の朝食や夕食を作ることにについて考え、話し合う。</li> <li>・ 家族の一員として、今の自分にできることは何かを話し合い、カードにまとめる。               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 献立を考えよう</li> <li>② 買い物に行こう</li> <li>③ おかずを作ろう</li> <li>④ 後片付けをしよう</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 家族の食事を用意するためにどのような工夫をしているのかを、話し合いの視点とするよう助言する。</li> <li>☆ 朝食や夕食を作る意義がわかる。</li> <li>□ 今の自分にできることから始めることを伝え、必要に応じて家族の中での役割を例示する(図-14)。</li> <li>☆ 家族の一員であることを自覚し、家族のために今の自分にできることを考えている。</li> </ul>	



図-12 今夜の話題

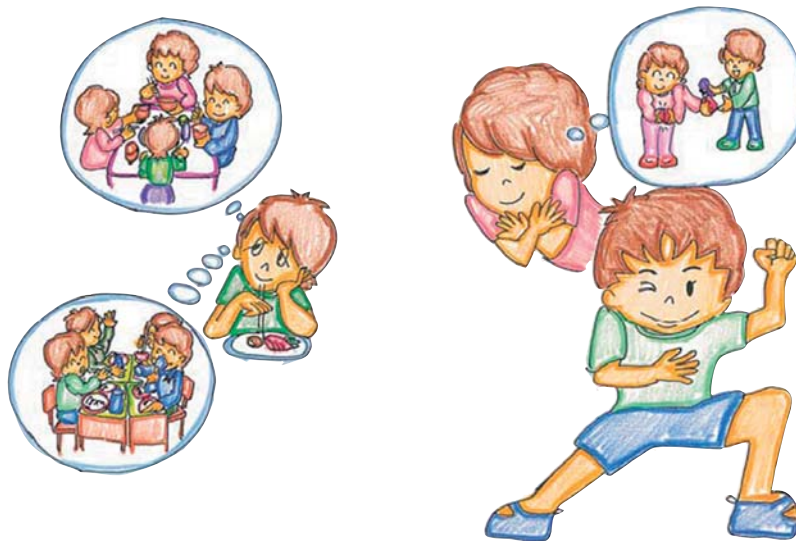


図-13 みんなで食べると



図-14 家族の一員として

