

# 第3章 高等学校

## 1 「食に関する指導」の目標と考え方

### 1 課題と背景

近年の生徒の生育環境や生活環境の変化等にかかわって、深刻化している食生活をはじめとする生活習慣の乱れ、生活習慣病、心の健康など現代社会における健康の問題は多様化しており、心身の健康の保持増進が大きな課題となってきた。

平成16年度児童生徒の健康サーベイランス調査によると、高校生で朝食を「毎日食べる」は男子77.9%、女子80.3%、「ほとんど食べない」は男子5.5%、女子3.1%である。朝食を食べない理由は、「朝起きるのが遅いので、食べる時間がない」が男子41.6%、女子50.8%、「食欲がない」が男子33.6%、女子25.0%、「ふだんから朝は食事をしない」が男子18.4%、女子9.8%である。「朝食を一人で食べる人が多いことがよくある」は男子43.9%、女子が42.9%、「夕食を一人で食べる事がほとんどない」は男子が45.8%、女子が57.2%である。

平成18年度東京都児童・生徒の体力テスト調査では、都立高校生の平均的BMIは、17歳男子が最も高く(21.6)、15歳女子が最も低い(20.8)。

### 2 考え方

高等学校では、教科担任制を原則としているため、全教職員の理解と協力が得られるよう、学校の指導體制の工夫改善に努めるなど、組織的に進めていくことが大切である。

食に関する指導は「地理歴史」、「理科」、「保健体育」、「家庭」等関連の教科、「特別活動」や「総合的な学習の時間」のほか、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことによって、その一層の充実を図ることができる。

指導においては、学校保健計画に食に関する指導を位置付け、各教科・科目、特別活動、総合的な学習の時間の関連を明確にして指導するとともに、定期健康診断結果の活用や個別指導・相談が効果的に行われるよう工夫する必要がある。

また、学校保健委員会の取組目標に「児童・生徒の健康づくり指標」を取り入れ家庭や地域社会との連携を図り、全日制課程では昼食指導、定時制課程では給食指導など学校での食事の場面をとらえて実施することが効果的である。

そのため、本資料集では学校保健計画例に基づいて指導事例を示した。

### 3 目標

健康を保持増進するためには、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択及び健康的な社会環境づくりの重要性について理解を深めるとともに、発達段階における健康課題への対応と社会生活における健康の保持増進を図ることが重要である。

食に関する指導は、個人生活や社会生活における健康・安全に関する知識の理解や活動を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育成し、充実した食生活を通じて生涯にわたり明るく豊かで活力ある生活を営む基礎づくりを目指している。

高等学校では、生徒に食生活の現状と課題について考えさせ、健康と栄養、運動、休養及び睡眠とのかかわりについて理解させるとともに、人の一生と食に関する基礎的・基本的な知識と技術を習得させ、生活の充実向上を図る実践的な態度を養い、健康の保持増進に配慮した食生活の工夫ができるようにする。

## 2 高等学校 学校保健計画例

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	体育祭	疾病予防と早期治療に努めよう	大掃除 部活動夏合宿	生活習慣を確立しよう	文化祭	マラソン大会	大掃除	冬の健康管理をしっかりとしよう	修学旅行	卒業式
保 健 目 標	健康診断で健康状況を把握しよう	健康診断の結果に基づき、自己の健康状態を考へる	梅雨時の衛生 ・食中毒の予防 ・むし歯の予防 と口腔の衛生	・バランスの良い食生活 ・暑さ対策（熱中症予防） ・夏季休業中の健康 ・合宿前の健康指導	・規則正しい生活習慣を身に付ける ・朝食の大切さ	健康増進と維持管理に努めよう	健康増進と維持管理に努めよう	冬の健康管理をしっかりとしよう	冬の健康管理をしっかりとしよう	健康生活の実践に努めよう	健康生活の実践に努めよう
保 健 指 導	・健康診断の意義、目的	・健康診断の結果に基づき、自己の健康状態を考へる	・梅雨時の衛生 ・食中毒の予防 ・むし歯の予防 と口腔の衛生	・バランスの良い食生活 ・暑さ対策（熱中症予防） ・夏季休業中の健康 ・合宿前の健康指導	・規則正しい生活習慣を身に付ける ・朝食の大切さ	・正しい姿勢を保つ ・目の健康と病気の予防 ・文化祭における保健指導、参加者への衛生指導	・運動と休養の大切さ ・風邪の予防、インフルエンザとの違い	・風邪の予防（手洗い、うがい、食事） ・冬季休業中の健康	・風邪の予防（換気、湿度） ・風邪罹患時と予後の注意	・規則正しい生活習慣（食事、睡眠、排便、運動等）を身に付ける ・修学旅行に向けての健康指導	・1年間の健康生活を振り返る
保 健 教 育	個別指導	個別指導	個別指導	個別指導	個別指導	個別指導	個別指導	個別指導	個別指導	個別指導	個別指導
保 健 学 習	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭
保 健 管 理	生徒管理	生徒管理	生徒管理	生徒管理	生徒管理	生徒管理	生徒管理	生徒管理	生徒管理	生徒管理	生徒管理
保 健 管 理	環境管理	環境管理	環境管理	環境管理	環境管理	環境管理	環境管理	環境管理	環境管理	環境管理	環境管理
組 織 活 動	学校保健委員会	学校保健委員会	学校保健委員会	学校保健委員会	学校保健委員会	学校保健委員会	学校保健委員会	学校保健委員会	学校保健委員会	学校保健委員会	学校保健委員会
組 織 活 動	生徒会	生徒会	生徒会	生徒会	生徒会	生徒会	生徒会	生徒会	生徒会	生徒会	生徒会
組 織 活 動	保健部	保健部	保健部	保健部	保健部	保健部	保健部	保健部	保健部	保健部	保健部
組 織 活 動	家庭・地域	家庭・地域	家庭・地域	家庭・地域	家庭・地域	家庭・地域	家庭・地域	家庭・地域	家庭・地域	家庭・地域	家庭・地域
給 食 目 標	六つの基礎食品 バランスよく食べる 野菜を残さず食べる 牛乳を飲む	栄養素を知る 三大栄養素 ビタミンとミネラル	手洗い励行 咀嚼と健康 消化と吸収 食中毒予防	清潔な環境づくり	長寿と食生活 日本型食生活	目を守る生活 薄味に慣れる 食べ物の旬	食べ残しを減らす 伝統的な食べ物	手洗いとうがい 風邪を予防する	伝統行事への理解	規則正しい生活	バランスよく食べる 残さず食べる 食事のマナーを守る

### 3 指導事例

#### 1 定期健康診断の結果に基づいた全体指導 ～学校保健委員会を活用して～

(1) 目的 健康づくりに関する意見を交換し、協議・研究するとともに積極的な実践活動を行い、生徒が健康的な生活習慣を身に付け、学習活動やスポーツ活動の基盤となる健康の保持増進を図る。

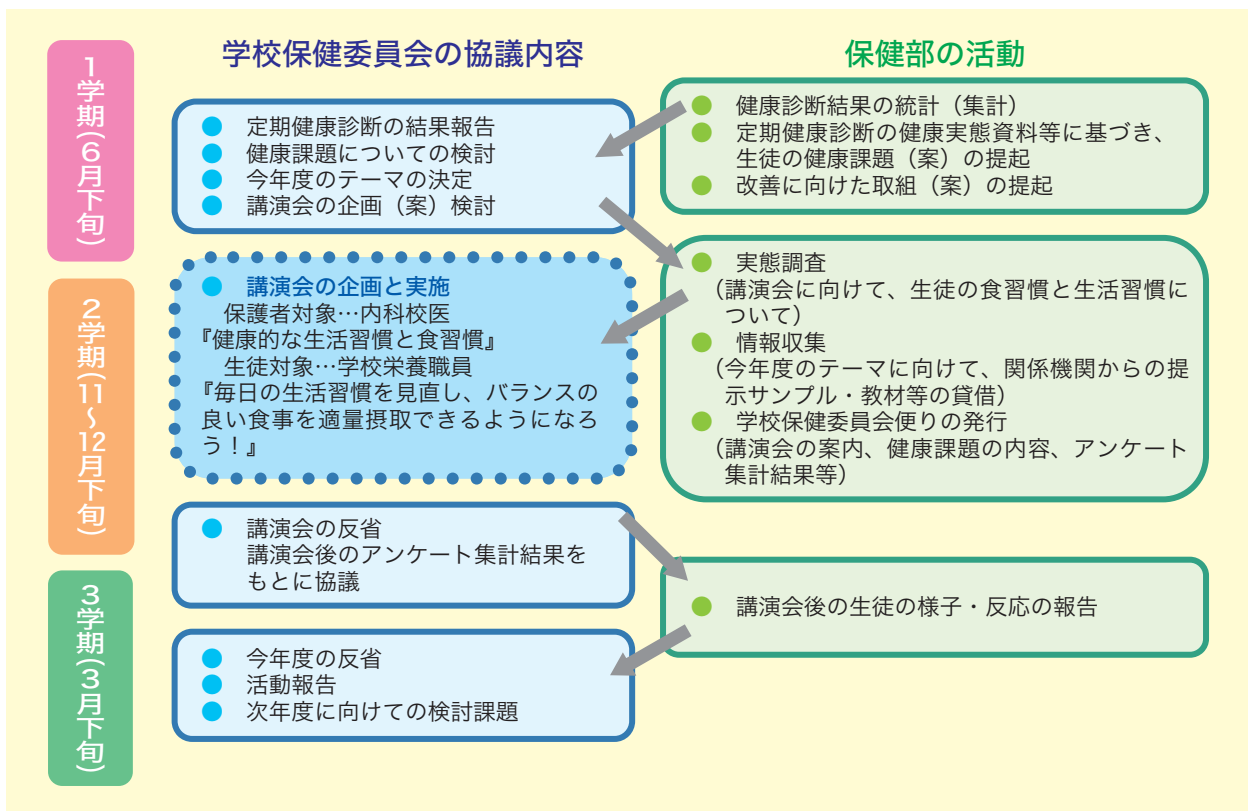
#### (2) 構成メンバー

- ① 学校職員…校長、副校長、教務主任、保健主任、教職員、養護教諭、学校栄養職員
- ② 学校医等…学校医(内科・耳鼻科・眼科)、学校歯科医、学校薬剤師
- ③ 保護者…PTA会長・副会長、PTA保健部等委員長・副委員長
- ④ 地域保健関係機関…保健所・保健センター等職員、教育委員会担当者
- ⑤ 生徒…生徒会会長等、生徒保健委員会代表(全体会への出席は議題に応じて)

(3) 今年度のテーマ 生活様式や運動量の個人差も考慮し、生徒一人一人が自分自身の生活習慣と食事との関連性に関心を持ち、生涯を通じて健康な生活を営むことができるような力を育てる。

健康的な生活習慣と食習慣についての知識を学ぶ機会をつくる。

#### (4) 企画・運営



#### (5) 評価

- ① 講演会のテーマは実態に合っていたか、興味・関心・意欲がもてる内容であったか。
- ② 講演会、実態調査、学校保健委員会便りは適切であったか。
- ③ 定期健康診断の結果から自分の健康課題を考え、食習慣(栄養・食生活)と生活習慣の関連性に関心を持ち、健康的な生活習慣を身に付ける等、生活をより良いものに改善しようという動機付けの機会となったか。

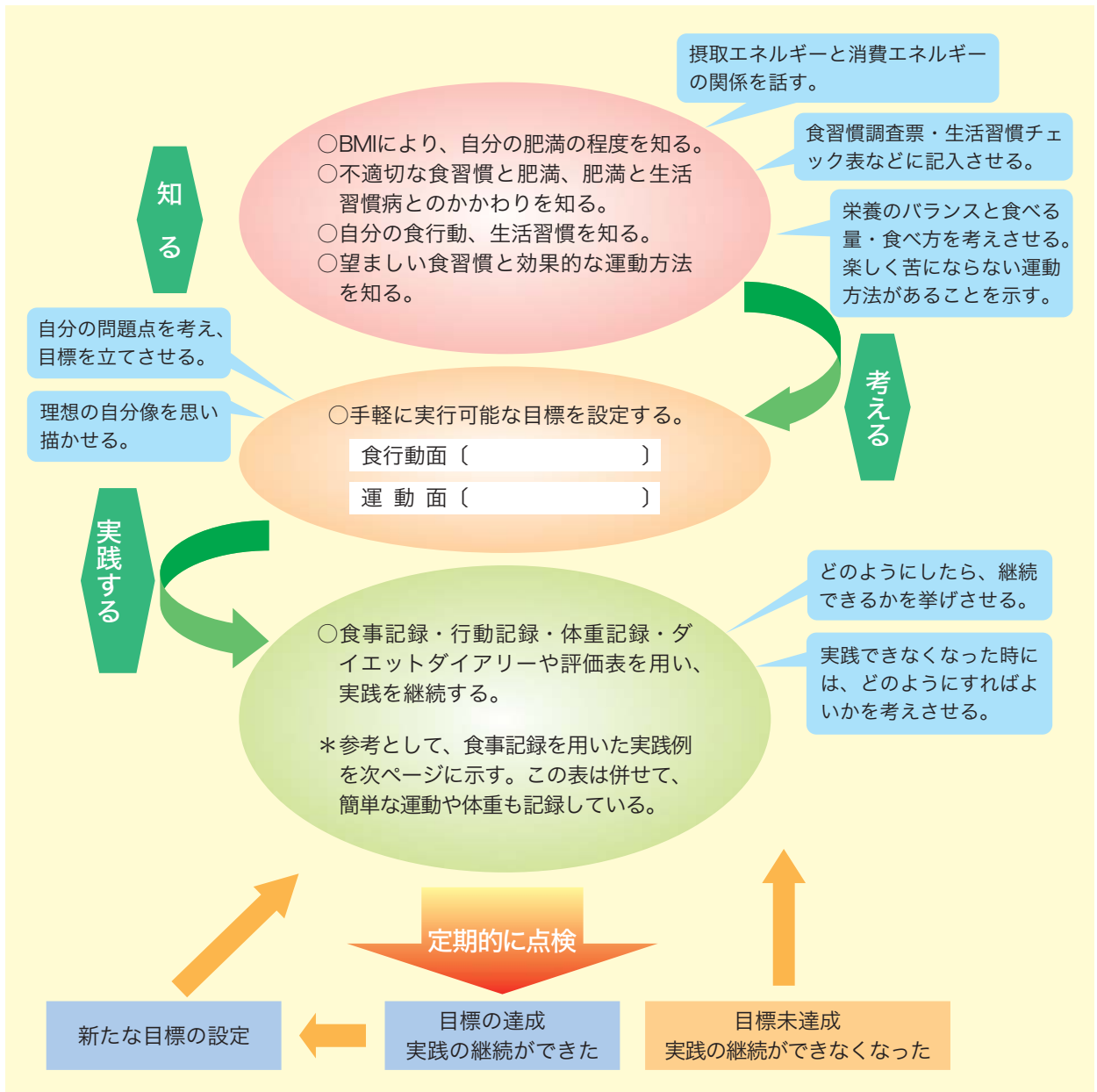
## 2 定期健康診断の結果に基づいた個別指導

(1) テーマ 栄養バランスや食べる量に気を付け、肥満解消に努める。

- (2) ねらい
- ① 肥満の弊害を知る。
  - ② 現在の食行動や生活習慣の実態を知り、問題点や改善点を考える。
  - ③ 望ましい食習慣と適度な運動の必要性を知り、自己管理能力を身に付けて肥満解消に向けた行動ができるようにする。

(3) 対象 肥満又は、肥満傾向で指導を希望する生徒

### (4) 指導計画



### (5) 評価の観点

- ① 肥満の弊害や生活習慣病との関連を理解し、自己の体重管理への関心があるか。
- ② バランスのとれた食事のとり方や適度な運動の工夫をしているか。
- ③ 自己管理能力が身に付き、食事記録や行動記録などを付けて肥満解消のための行動が継続的にできているか。

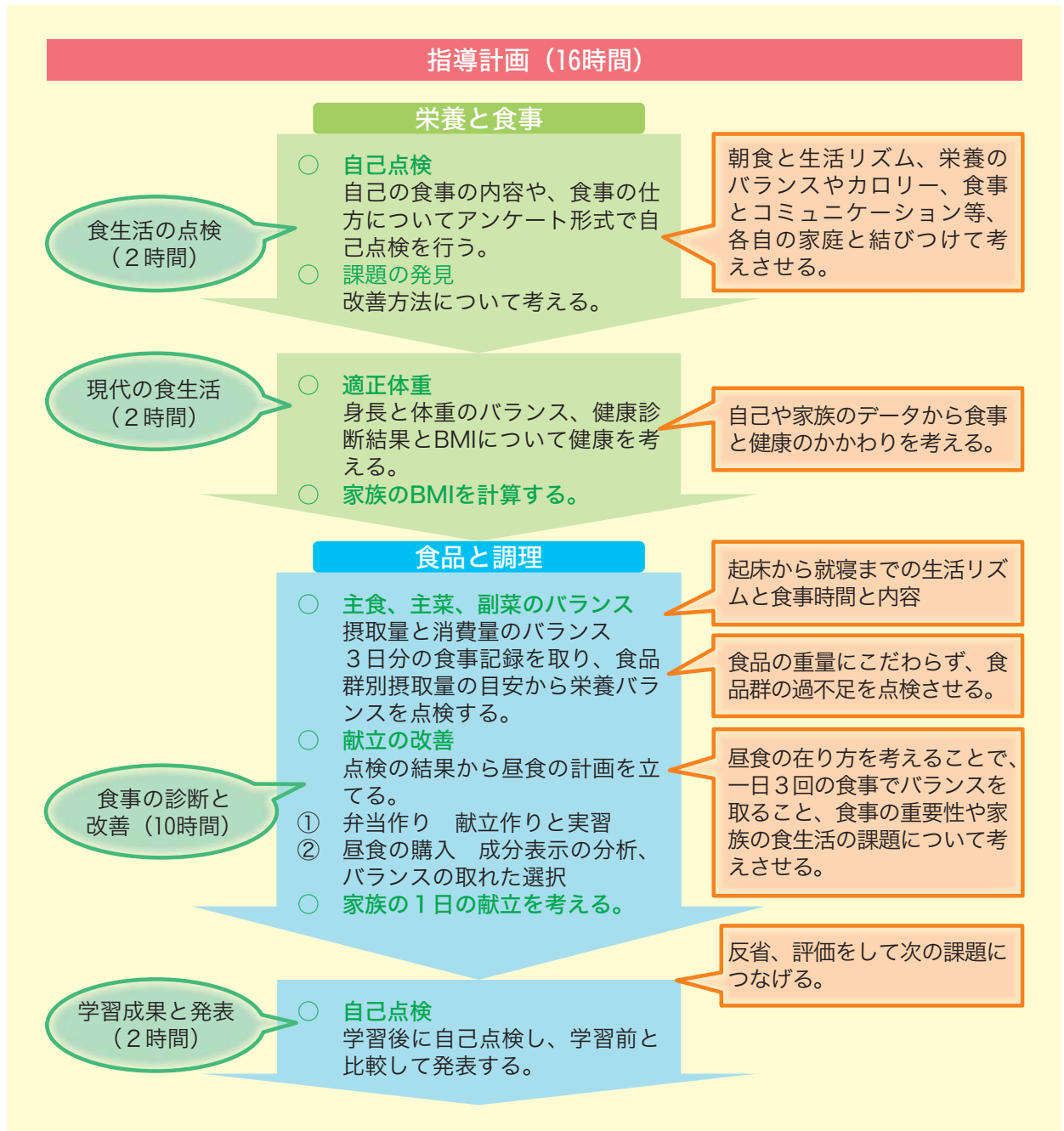
# 食事記録表 月 日 ( )

時間	料理名	材料	料	栄養のバランス (食品群)						食事場所 調達方法	一緒に 食べた人	運動や体調
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀物・ いも類	油脂・砂糖			
12:30	おにぎり ほうれん草のゴマあえ トリのから揚げ プリン	米・ツナ(缶)・マヨネーズ・のり ほうれん草・しょうゆ・ごま とり肉・片栗粉・油・卵 卵・砂糖・牛乳		○	○	○	○	○	○	学校 コンビニ	友達	体育 (バスケット) テニス部練習
朝食												
昼食												
夕食												
間食												
<b>【体重】</b> 起床時      kg      就寝時      kg <b>【BMI】</b>												

☆よくできたこと、できなかったこと、また表を見て気づいたことや反省などを書きましよう。

### 3 家庭 指導計画

- (1) テーマ 栄養のバランスや摂取量に気を付け、充実した食生活を営む。
- (2) ねらい 食生活の現状を把握し課題を発見して、健康的な食事の在り方と家族の日常食も関連させ、配膳やマナーを身につけ、食に関する自己管理能力を育てる。
- (3) 対象 第1学年
- (4) 指導計画



### (5) 評価の観点

- 関心・意欲・態度 生活全般の中で自己の食生活に関心をもち、楽しく食事をしようとする。
- 思考・判断 健康診断結果から適正なBMIを知り、運動と食生活のバランスを考えている。
- 技能・表現 摂取量と、消費量のバランスに関心をもち、献立の改善を図ることができる。
- 知識・理解 食生活と健康について理解し、家族とともに充実した食生活を営むことができる。

## (6) 家庭総合

単 元 (4) 生活の科学と文化 食生活

単元の目標 栄養食品、調理などについて科学的に理解させるとともに、食生活の文化に関心をもたせ、必要な技術を習得して充実した食生活を営むことができるようにする。

指 導 計 画  
 食生活の点検 2時間  
 現代の食生活 2時間  
 食事の診断と改善 10時間（本時）  
 学習成果と発表 2時間

本時の目標 昼食の購入についてコンビニ食について調べ、その特徴を知り選択や購入の際の注意点について考える。

生徒の実態 学校保健委員会のアンケート調査から、朝食を毎日食べる生徒38%、昼食を毎日食べる生徒65%、夕食を毎日食べる生徒72%、またこうした日々の食事を家族と食べる生徒は50%、そして学校で摂る食事となる昼食は家庭からの弁当持参が44%で、購入する生徒が34%であることが分かった。

### 学習指導案

	学 習 内 容	学 習 活 動	留意点・資 料
導 入 20分	弁当づくりの学習を踏まえ、 昼食の購入をする場合のコンビニ食などの利用状況についてグループで話し合わせる。	意見を出し合い、結果を各自まとめる。 昼食時のコンビニ食などの利用状況について認識する。	本時の目標を知らせる。
展 開 60分	コンビニ食を調べる。  栄養バランスのチェック  主食、主菜、副菜、のバランスのチェック  添加物、味付けのチェック	グループで各自購入しておいた1回分の昼食について調べる。  栄養価表示から熱量、たんぱく質、脂質の栄養価と高校生が一日に必要な栄養所要量の3分の1の値と比較する。 主食、主菜、副菜の望ましい重量比率と比較する(主食3、主菜1、副菜2)。  表示されている添加物を書き出す。 原材料、栄養バランス、添加物、味付け(塩分)、価格について考察する。 内容を模造紙にまとめる。 模造紙は全グループが黒板にはる。	詰め合わせてある弁当タイプやおにぎり、パン等、普段、購入する機会の多いものをグループごとに持参させる。  記録用紙 模造紙  重量は目測で、大まかにバランスを見る。(パンやおにぎりだけだと、望ましいバランスになりにくいことも気付かせる。) 弁当づくりで学習したバランスのとれるつめ方を振り返る。
ま と め 20分	コンビニ食等の特徴と選び方についてまとめる。	グループでまとめた意見を発表者が発表する。  わかったことを今後の食生活に生かせるように本時の学習を振り返る。	表示ラベルを見る習慣を身に付け、脂質、塩分(一食3g目安)、熱量の摂りすぎに注意することを生活のなかで実践できるように促す。

### 評価の観点

関心・意欲・態度 食生活に関心を持ち、意欲的に課題に取り組もうとする。

思 考・判 断 栄養価表示から必要な情報を知り、バランスの診断を考えている。

技 能・表 現 調べた内容や考察したことを、他の人にも示し、知らせることができる。

知 識・理 解 昼食の購入の際に気をつけることを理解し、今後の食生活の改善に生かすことができる。

## 4 給食指導計画 ～バランスよく食べるために～

- (1) テーマ 「朝食を食べよう」
- (2) ねらい 何をどれだけ食べたらいいかを理解し、実際に食べられるようにする。
- (3) 対象 全日制、定時制高等学校生徒
- (4) 時間設定 全日制ホームルーム、家庭科授業、定時制給食時などにおいて3分から5分で実施する。
- (5) 資料 チェックシート「朝ごはん食べた？」(別紙参照)  
給食の配膳を参考にした個別アンケートつき朝食摂取状況チェックシートを使用する。
- (6) 展開

段階	学習活動	指導上の留意点	チェックシート該当部分
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個別の生活習慣について記入する。</li> <li>・朝食に食べたものをマークする。</li> <li>・生活習慣と朝食の欠食の関連に気付く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活時間の点検を行い、問題点を挙げさせる。</li> <li>・自分の生活の問題点を理解させる。</li> <li>・朝食を種類ごとに分類させる。</li> <li>・朝食の欠食について自覚させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣確認表</li> <li>・主菜、主食副菜等の分類ボックス</li> <li>・朝食の効果</li> </ul>
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食をとることによっての体調の変化を知る。</li> <li>・給食内容について知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣と朝食とのかかわりを理解させる。</li> <li>・朝食の重要性を理解させる。</li> <li>・給食のバランスの良さを理解させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食配膳図</li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・判定を行い、給食と比較して評価する。</li> <li>・段階ごとに朝食を取り入れる。</li> <li>○0個＝朝食を食べようという意識をもつ。</li> <li>○1～2個＝朝食を食べるようになる。</li> <li>○3～4個＝適量を食べるようになる。</li> <li>○5個＝継続して食べるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食と自分の朝食とを比較させる。</li> <li>・朝食を取る習慣をつけさせる。</li> <li>・食べる意欲を持たせる。</li> <li>・不足を理解させ、バランスよく食べることの大切さを理解させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・判定表</li> <li>・食生活の目標</li> </ul>

### (7) 評価の観点

- 関心・意欲・態度 自分の生活の問題点を知り、生活に役立てようとする。
- 思考・判断 朝食摂取状況チェックシートにより毎日の生活習慣を振り返り、規則正しい生活のしかたを考える。
- 技能・表現 自分の食生活について適確に記入することができる。
- 知識・理解 朝食の重要性を理解することができる。



# 朝ごはん食べた？

～毎日の朝食を習慣にするために～

番号

氏名

朝食は元気のもと！ 規則正しい生活がおいしい朝食の基本です。

平成 年 月 日 今日 予定 ( )

昨日は何時に寝ましたか？ ( ) 時 ( ) 分

睡眠時間

排便はありましたか？ (はい) (いいえ)

今朝は何時におきましたか？ ( ) 時 ( ) 分

食事時間

食欲はありましたか？ (はい) (いいえ)

朝食を食べると...

- ・体温が上昇して活動的に過ごせる。
- ・頭の働きが良くなり、便秘が解消する。
- ・昼のドカ食いを防ぎ、肥満を防ぐ。

## Let's TRY 朝食で食べたものに○をつけよう！

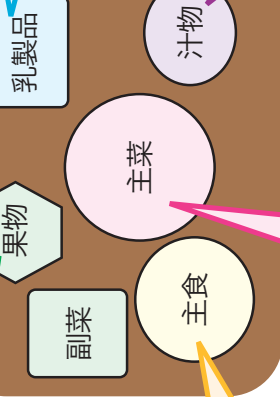
**副菜・果物のボックス: ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源**



**主食のボックス: 炭水化物の供給源**

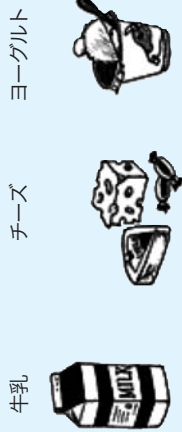


**糖質は脳の唯一の栄養源です。**



**乳製品のボックス: カルシウムの供給源**

骨の成長を助け、イライラを鎮めます。



**汁物のボックス: 水分・微量栄養素の供給源**

腸に刺激を与えて、排便促します。



**主菜のボックス: たんぱく質の供給源 卵や納豆、焼き魚や豆腐などは手軽です。**



### 食生活の目標

- 一、食塩や脂肪を控えめにして、バランスの良い食事を心がけよう。
- 二、多様な食品を組み合わせ、旬や季節感を取り入れよう。
- 三、コミュニケーションやマナーを大切にしよう。

いくつかのボックスから  
食べられましたか？

個

【判定】

- 0個：主食から食べ始めよう
- 1～2個：別のボックスからあと2個食べよう
- 3～4個：もう1、2個食べよう。
- 5個：合格！これからも食べよう

## 5 総合的な学習の時間 ～バランスよく食べるために～

(1) **ね ら い** 自分の食習慣を確認し、自ら現在と将来の健康を考えて活用できる食の自己管理実践能力を育てる。地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を深める。

(2) **進 め 方** 生徒が自らテーマを選んで、食の問題に積極的に取り組めるよう援助する。

### (3) 指導計画

	回	形態	学習内容	留意点
1 学 期 13 時 間	1	学年一斉	ガイダンス	○食生活指針と対応したアンケートを実施し、生徒の実態を確認する。 ○食と健康、心の育成、社会性の涵養、自己管理能力の必要性を知らせる。 ○食は大切な文化であること理解させ、それを活用できるように導く。 ○食の面から地域を観察することにより、地域理解を深めるよう工夫する。 ○校外調査に3時間を充てる(11・12・13)。 ○その他の訪問施設として、農業体験・食品工場見学・関係省庁訪問・病院保健所訪問・企業展示ルーム見学・地域物産展見学がある。 ○前期の発表をもとに、さらに学習を深めるよう、生徒の実態をよく配慮し、臨機応変に必要な講義や調査活動を設ける。 ○そのほか講義として考えられるもの 「家庭のコンビニ化」「地産地消」 「食育基本法」「スポーツと食事」 「ライフステージと食事」「食事療法」 「長寿と食事」「食の安全性確保」 「スローフード運動」「日本食(米飯食)」 「食にかかわる資格」「行事・季節と食事」 「ダイエット」「食事のマナー」 「日本の食の歴史」「食品研究」など ○食に関する専門家による講義関係省庁・食の研究者・食に携わる人 ○講義や講師は、生徒の学習課題や学習状況、学校保健計画の進行状況と関連させて、適切なものを選択する。 ○評価の観点 ・積極的に課題発見、課題解決、結果発表などに、取り組む努力をしたか。 ・食について理解を深め、その知識を生活の上で活用する態度が見られるか。
	2	学級別	「生きる力と食」	
	3		「生徒の食習慣の問題点」	
	4		「食と人間」	
	5		「地域文化としての食」	
	6		「現代の食の問題点」	
	7		「近隣の食に関する施設」	
	8	個人・班別	調査テーマ設定	
	9		校外調査事前学習	
	10			
	11	個人・班別	校外調査 食に関する施設訪	
	12			
	13			
2 学 期 12 時 間	14	個人・班別	問(市場・飲食店・博物館・	
	15			
	16		企業・給食センターなど)	
	17	学級別	調査のまとめ・発表準備	
	18		発表準備・練習	
	19	学年一斉	第1回発表会と評価	
	20	学級別	全体発表会	
	21			
22				
23				
24	個人・班別	「日本の食事情」		
25				
3 学 期 10 時 間	26	個人・班別	「食の環境問題」	
	27			
	28			
	29		「サプリメント依存」	
	30			
	31			
	32	学級別	「水分と健康」	
	33			
	34		調査・研究	
	35		調査・研究	