

食べて動いて

ステップ アップ

食育指導事例集

～「食べて動いて

ホップ ステップ ジャンプ」を活用して～



平成25年2月
愛媛県教育委員会

愛媛県イメージアップキャラクター
「みきゃん」



はじめに

食育基本法の制定や栄養教諭制度の創設に伴い、愛媛県においても食育推進計画の策定をはじめ、食育の推進に取り組んでいるところです。

一方で、児童生徒の食生活をめぐっては、偏った栄養摂取など子どもたちの食生活の乱れや肥満・痩身傾向などの課題が見られることから、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、引き続き各学校において家庭や地域と連携して食育を推進することが重要です。

県教育委員会では、これまで食に関する指導資料集や食育啓発資料などを作成しており、今年度は、これまで作成した資料をもとに学校現場での指導に即した資料集を作成しました。

各学校等においては、本資料集を広く御活用いただき、教職員の共通理解を図りながら、子どもたちの未来をつくる食育の充実が図られることを期待しています。

終わりに、本資料集の作成に当たり、貴重な御意見や御助言を賜りました「愛媛県子どもの健康を育む総合食育推進事業検討委員会」委員の皆様をはじめ、ワーキンググループ委員及び関係者の方々に対し、厚く御礼申し上げます。

平成 25 年 2 月

愛媛県教育委員会

CONTENTS

- 1 学校における食育推進について
- 2 食育指導資料の考え方
- 3 食育指導資料

(1) 低学年 学級活動①指導案

「すききらいせずになんでもたべよう」・・・4

(2) 低学年 学級活動②指導案 (チームティーチング)

「なんでもたべよう」・・・8

(3) 低学年 学級活動③指導案 (チームティーチング)

「すききらいせずになんでもたべよう」・・・11

(4) 中学年 学級活動指導案 (チームティーチング)

「牛にゅうのひみつ」・・・14

(5) 高学年 家庭科指導案

「生活時間をくふうしよう」・・・18

(6) 中学校 第2学年 学級活動指導案

「成長期と生活習慣」・・・22

附録：「もし輸入が止まったら？」



～世界とのつながりから「食」を考えよう～



1 学校における食育推進について

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものです。しかしながら、近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などに伴い、子どもに食生活の乱れや健康に関して懸念される事項、例えば偏った栄養摂取や不規則な食事などの食生活の乱れ、肥満や過度の痩身などが見られるところであり、また、増加しつつある生活習慣病と食生活の関係も指摘されています。このように望ましい食習慣の形成は、国民的課題となっています。

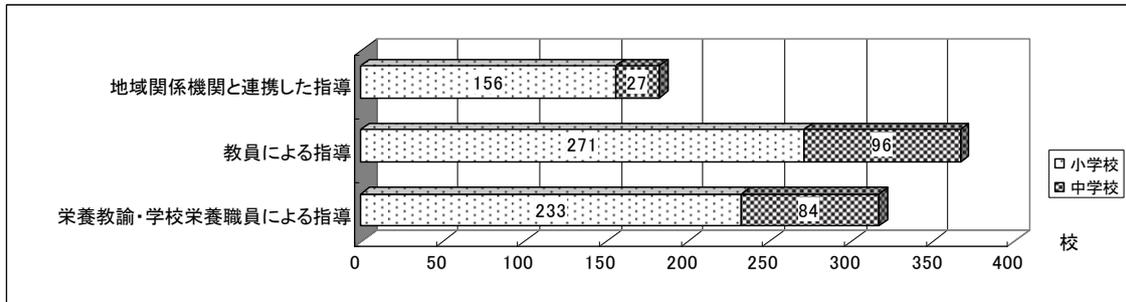
このような中、成長期における児童生徒の食育については、平成 17 年 6 月に「食育基本法」が制定され、平成 18 年 3 月には国の食育推進計画が示されました。愛媛県ではこれを受けて、平成 19 年 3 月に県の食育推進計画である「愛ある食卓元気なえひめ」を制定し、また平成 23 年 3 月には国の第 2 次食育推進基本計画が示され、愛媛県においても平成 24 年 3 月に第 2 次愛媛県食育推進計画が策定されております。その中で、「学校における食育の推進」について示しており、そこでは学校における食に関する指導や学校給食の充実、食育を通じた健康状態の改善等の推進について食育の推進のための施策が挙げられています。

○ 愛媛県における食育の現状

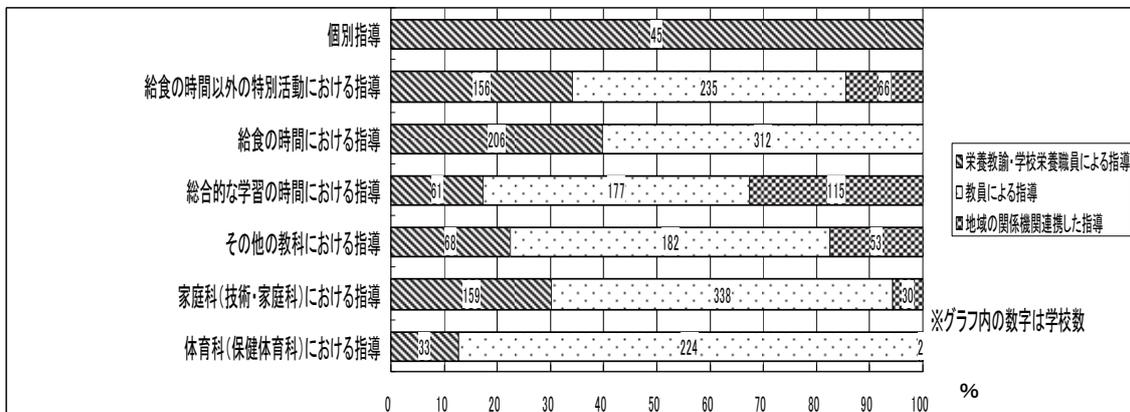
県内の小中学校における食に関する指導は平成 18 年度から実施しており、平成 24 年度（平成 23 年度実施分）の主な調査結果は以下のとおりです。

（食に関する指導については、全小中学校で実施）

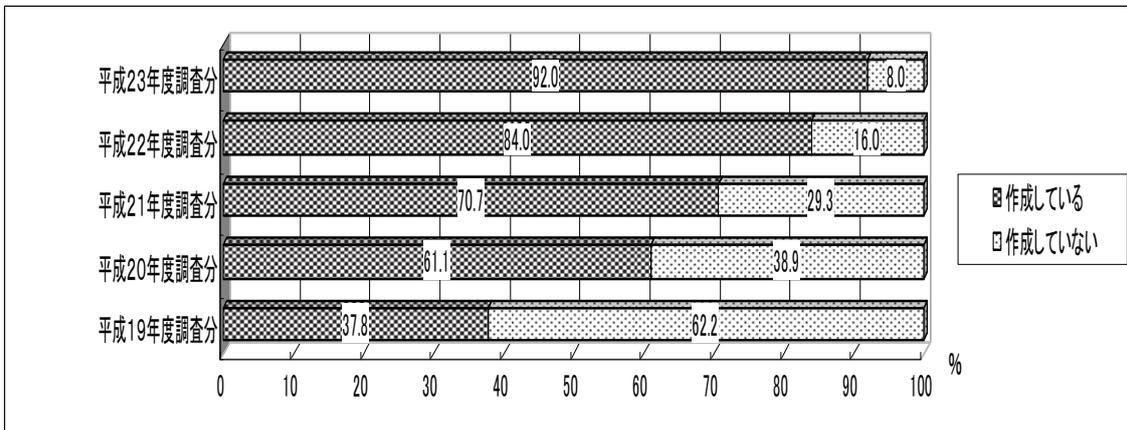
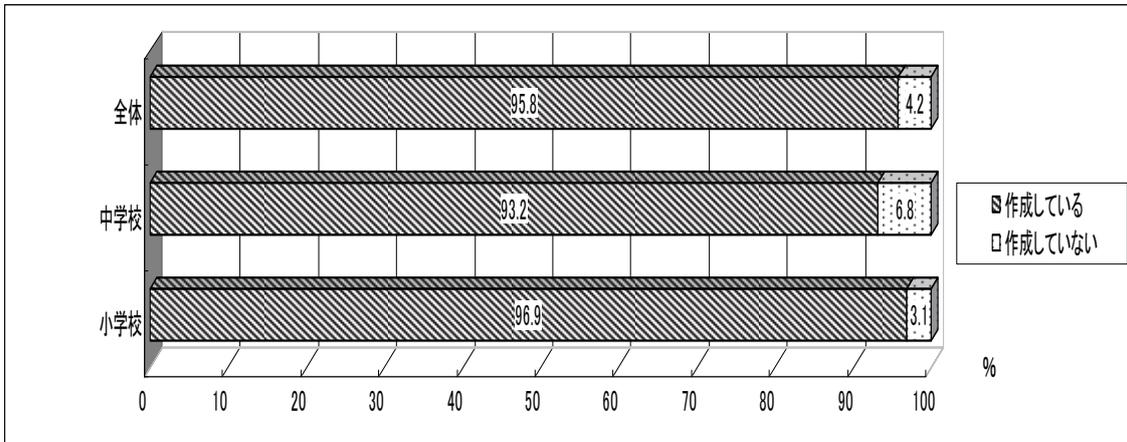
① 実施方法



② 実施を行った教科等



③ 食に関する指導の全体計画の作成状況
 (上段：平成 24 年度調査、下段：経年変化)



2 食育指導資料の考え方

愛媛県において、2017年にえひめ国体が開催されることから、本県の子どもたちが活躍できる環境整備のために、食からもアプローチをしていきたいと考え、平成23年度に食育啓発資料「未来の自分をつくる 食べて動いて ホップステップジャンプ」を作成しました。この中では、健康な体づくりのために、食事・運動・休養のバランスが大切なことのほか、愛媛FCと愛媛マンダリンパイレーツの御協力を得たアスリートの食事についても紹介しています。

今回は、「食と運動」についてスポットをあて、児童生徒の生活習慣の改善を図るための指導事例をさまざまな学校教育活動の中で活用できるように作成しました。食育は、学校だけでなく家庭との連携も重要であることから、実践のための指導案だけでなく、ワークシート、板書計画、家庭への食育だより、その他授業で活用できる資料などを掲載していますので、すぐに授業に取り組みする教材として活用していただきたいと思います。

3 食育指導資料

朝日でウェイクUP!

給食で学ぶ 成長期の食事

朝食

水分補給には?

運動

食事

休養

生活リズムを作るには?

GOAL

START

Good night!

※資料については、一部縮小して掲載しています。CD-Rの中に必要な資料を、学年ごとにフォルダにしています。確認の上、御利用ください。

低学年 学級活動①指導案

指導者 学級担任

- 1 日 時 平成〇〇年〇月〇日 〇校時
- 2 題 材 名 「すききらいせずになんでも食べよう」
- 3 題材の目標 バランスよく食べることは、健康に良いことに気付かせ、好き嫌いをせずにも何でも食べようとする意欲や態度を育てる。
- 4 食育の視点 健康な毎日を送るためには、バランスの良い食事が大切なことを知る。
- 5 本時の指導
- (1) 準備物 掲示資料・ワークシート
- (2) 展 開

学習活動	○主な発問や児童の思考の流れ	○指導上の留意点(◎評価)
1 2つの写真を見て、どちらが元気になるか考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ どちらのお昼ご飯を食べた方が元気になると思いますか。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 給食の方が元気になる。 ○ どうして給食を食べると元気になるのでしょうか。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養がある。 ・ いろいろな食べ物が入っている。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;">きゅうしょくをしらべて、たべのもののひみつをしろう。</div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ざるそば、給食の写真を見せ、学習に興味をもたせる。
2 給食の献立に入っている食材を知り、食べ物の働きについて考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 給食にどんな食べ物が入っているかわかりますか。 <ul style="list-style-type: none"> ・ にんじん ・ねぎ ・ほうれんそう ・ しいたけ ・ごぼう ・きゅうり ・ もやし ・たまねぎ ・かぼちゃ ・ かつお ・みそ ・米 ・じゃがいも ・ 豆腐 ・牛乳 ○ いろいろなものを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 体が大きくなる。 ・ 病気になりにくい。 ・ お肉を食べると力が出る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食材に興味をもたせるために実物や食品カードを見せる。 ○ たくさんの食材を使っていることに関心をもたせるために食品数を知らせる。 ○ 栄養黒板の写真を見せ、視覚的に気付かせたり、給食放送の献立紹介を思い出させたりする。
3 食べ物の働きを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食べ物は、働きごとに3つのグループに分けることができます。給食に使われている食べ物を、3つの働きにグループ分けしてみましよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ にんじんやたまねぎは、緑だね。 ・ みそは、どこのグループだろう。 ・ 米は、黄色のグループだね。 ○ 給食について何か気付いたことはありますか。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤、黄、緑、全部のグループの食べ物が入っている。 ・ 緑のグループの食べ物が多い。 ・ 給食は栄養がいっぱいだと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食べ物のはたらきを食べ物列車で示し視覚的に3つの働きを知らせる。 ○ ワークシートで個別に考えさせ、興味をもたせる。 ○ 給食はいろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えて作られていることを確かめる。
4 紙芝居を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> ○ みなさんと同じように食べ物の大切さを勉強したこぶたさんの紙芝居を読みます。 	
5 学習のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の学習で分かったことやがんばりたいことをお家の人へ手紙に書いてみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 食べ物のはたらきを知り、何でも食べようという気持ちをもつことができたか。

きゅうしょくをしらべて、たべもののひみつをしろう

給食写真

- ・げんきになる
- ・えいようがいっぱい
- ・びょうきにかかりにくい
- ・うんちがやすい
- ・ちからがつく

ち・にく・ほね・はをつくります

ねつやちからをつくります

からだのちょうしをよくし、びょうきになりにくくします

きゅうしょくにはいっているたべもの

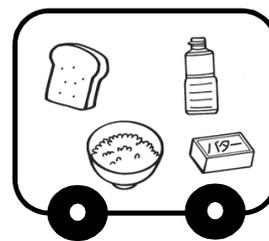
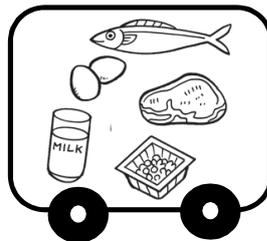
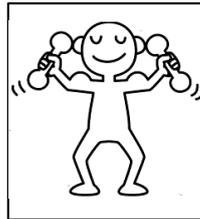
食材イラスト

食材イラスト

食材イラスト

食材イラスト

食材イラスト



ワークシート

☆ たべものを 3つのグループにわけよう

チャレンジ1 ち・にく・ほねをつくる …… 赤のぐるうぶ のたべものをあかでかこもう。

チャレンジ2 ねつやちからをつくる …… きいろのぐるうぶ のたべものをきいろでかこもう。

チャレンジ3 かぜをひきにくくする・うんちをやすくする …… みどりのぐるうぶ のたべものをみどりでかこもう。



きゅうり



こめ



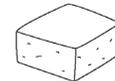
たまねぎ



にんじん



かつお



とうふ



ほうれんそう



たけのこ



じゃがいも



かぼちゃ



みそ



ごぼう



わかめ



えのきだけ



ぎゅうにゅう



もやし



さとう



あぶら



ねぎ



しょうが



みかん

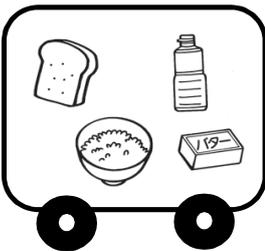
低学年 学級活動②指導案

指導者 学級担任 (T1)
栄養教諭 (T2)

- 1 日 時 平成〇〇年〇月〇日 〇校時
- 2 題 材 名 「なんでもたべよう」
- 3 題材の目標 バランスよく食べることは、健康に良いことに気付かせ、好き嫌いをせずに何でも食べようとする意欲や態度を育てる。
- 4 食育の視点 健康な毎日を送るためには、バランスの良い食事が大切なことを知る。
- 5 準 備 物 手紙、紙芝居、栄養列車、ワークシート
- 6 展開

学習活動	○主な発問や児童の思考の流れ	○指導上の留意点 (◎評価)	
		T 1	T 2
1 自分の食生活をふり返る。	○ 朝ごはんをしっかり食べてきましたか。 ・ ぜんぶ食べてきたよ。 ・ 少ししか食べなかったよ。 <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">たべもののばわあをしろう</div>	○ 朝食の写真を見せ、家での食事について振り返らせる。	○ 児童の実態が書かれている手紙を提示する。
2 紙芝居を見て、食事の取り方を話し合う。	○ 3びきの子ぶたさんのお話を聞いて食べ方についてどう思いましたか。 ・ 上の子ぶたは、お肉ばかり食べていた。 ・ 真ん中の子ぶたはラーメンばかり食べていたからたおれたのかな。	○ 紙芝居を読み、食事と健康の関連に気付かせる。	○ 課題を知らせる。
3 食べ物の働きを知り、給食の献立を参考にし、食べ物の働きについて考える。	○ 食べ物は、働きごとに3つのグループに分けることができます。どんなグループがあるか知っていますか。 ・ 赤のグループ ・ 黄のグループ ・ 緑のグループ ○ 今日の給食の食べ物がどのグループに入るかわかりますか。 ・ ぎゅうにゅうは、あかだよ。 ・ おこめはきいろだね。 ○ いろいろなものを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。 ・ 体が大きくなる。 ・ 病気になりにくい。 ・ 力がでる。	○ 給食放送の献立紹介を思い出すよう、助言する。 ○ 給食はいろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えて作られていることを確かめる。 ○ 好き嫌いせずに食べることの良さに気付かせる。	○ 赤・黄・緑の栄養パワーを表した絵を見せ、視覚的に気付かせる。 ○ 栄養列車を活用し、食べ物の働きについて説明する。 ○ 紙芝居を思い出そう、助言する。 ○ 赤・黄・緑の栄養をバランスよく食べるよう助言する。
4 学習のまとめをする。	○ 今日の学習で分かったことやがんばりたいことを書きましよう。	◎ 食べ物の働きを知り、何でも食べようという気持ちをもつことができたか。	

たべもののぱわあをしよう

<p>かみしばいをみて きづいたこと</p> <p>ブー たおれる</p> <p>フー おなかがいいたい</p> <p>ウー 1ばん</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">紙芝居イラスト ブー</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">紙芝居イラスト フー</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">紙芝居イラスト ウー</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">給食写真</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">ち・にく・ほね・はをつくります</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">ねつやちからをつくります</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">からだのちょうしをよくし、びょうきになりにくくします</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">給食写真</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">給食写真</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">給食写真</div>
			
			

手紙

〇〇しょうがっこうの〇ねんせいへ

わしは、たべもののくにの おうさまじゃ。たいへんなことがおこっているのじゃ。それはな、「たべもののくに」でな、たべものたちがなくておる。ぎゅうにゆうは、「いつもさいごまで、のこされる。さみしいよ」といっている。ぴいまんは、「きれい」といわれたと、しくしくないている。さかなは、「『にくのほうが好き』っていわれた」とつらそうだ。おこっているたべものもいるぞ。みんなおおさわぎだ。〇ねんせいのみんな。たべものたちがげんきをとりのどすほうほうをかんがえてくれないか……。どうか、たべもののくにを、へいわな くにもどしてほしいんじゃ。

たべもののくにの おうさまより

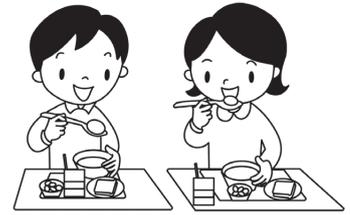
○年○組

食育だより

学級活動 「なんでもたべよう」

入学して○ヶ月。一年生の子どもたちは給食の準備や片づけといった当番活動にも慣れて、毎日の給食を楽しみにしています。

今回の学習では、バランスよく食べることは、健康に良いことだと気づき、好き嫌いをせずに何でも食べようとする気持ちをもつことをねらいとしました。



3つのたべものばわあ

きいろ

からだをうごかすための
ねつやちからをつくります



あか

ち、にく、ほね、はをつくります



授業写真

みどり

からだのちょうしを
よくし、びょうきにな
りにくします



〈子どもたちの感想〉

これからは、にがてなたべものもがんばってたべようとおもいます。

たべものには、いろいろなばわあがあることがわかりました。

授業写真

〈伝言板〉

子どもたちは、毎日食べている給食や家の食事には、3つの栄養パワーがあることを学習しました。御家庭の食事でお子様が苦手な食べ物でも、栄養パワーがあることに触れていただき、がんばって食べるよう、励ましていただきたいと思います。

低学年 学級活動③指導案

指導者 学級担任 (T1)
栄養教諭 (T2)

- 1 日 時 平成〇〇年〇月〇日 〇校時
- 2 題 材 名 「すききらいせずになんでも食べよう」
- 3 題材の目標 食べ物の栄養素(赤・黄・緑)の大切さを知り、なんでも好き嫌いなく食べようとする意欲をもつことができる。
- 4 食育の視点 健康な毎日を送るためには、バランスの良い食事が大切なことを知る。
- 5 本時の指導
- (1) 準備 招待状、食事カード、おぼん、班の立て札、机、掲示物、パソコン、大型テレビ、ワークシート
- (2) 展開

学習活動	子どもの意識の流れ	指導上の留意点 (◎評価)
1 自分の成長を知り、元気に成長するために必要なことを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 元気な体で大きくなるにはどんなことに気をつけたらいいだろう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 早寝早起きをしたらいいよ。 ・ ごはんをしっかり食べる。 ・ 運動をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> もりもり食べて元気な〇〇っ子になろう </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 元気な体をつくるためには、様々な要素があるが、本時では食事について学習することを伝える。(T1)
2 自分の好きなメニューを選ぶ。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「△△△レストラン」に行こう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ どれもおいしそうだな。 ・ やさいはとらなくていいや。 ○ えらんだメニューを紹介しよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ おいしいから選んだよ。 ・ 好きだから〇〇と〇〇にしたよ。 ・ 体にいいものを選んだ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食べたいメニューを3つまで選ぶように指示する。(T1)(T2) ○ 3つの働きに目が向くようなメニューを精選する。(T2) ○ 良いメニューの選び方とそうでないメニューを提示し、偏りがあることに気付かせ課題意識をもたせる。(T1)
3 3つの食べ物の働きを知り、中でも緑の食べ物のよさ(ひみつ)を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 栄養士の先生に聞いてみよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤・黄・緑の力がよくわかったよ。 ・ 体のいろいろなところを作っているなんて、知らなかった。 ・ どの食べ物にも大事な力があるんだね。 ・ 緑にはひみつがあるな。 ・ 口やおなかのそうじをしてくれるなんて、びっくりしたよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食品が3つに分けられることを知らせるとともに、どの食品も体のために必要な栄養があることを押さえる。(T2) ○ 子どもの体の中を野菜が通る図を示し、口をそうじすること、おなかのそうじをしていい排便につながることを分かりやすくとらえさせる。(T2)
4 自分のメニューを見直す。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 選んだメニューを食べると元気な〇〇っ子になれるかな。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤のメニューがいっぱいだ。 ・ 緑の野菜もあるけど、足りないかな。 ・ 一つサラダに変えようかな。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ グループで話し合ったり、新しいメニューに交換したりしながら、自分の食生活を見直させる。(T1) ○ メニューが3つの食品群のどこに入るかわからない子どもには、お店の人(栄養教諭)に聞くよう指示する。(T1)(T2)
5 食べる時に気を付けたいことを発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食べるときに気を付けたいことを発表しよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ きらいな物でも少しずつ食べよう。 ・ 野菜をもっと食べるぞ。 ・ 赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べよう。 ・ 給食を減らさずに食べたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ これからどんなことに気をつけるか考えさせ、めあてを書かせることで実践化につなげる。(T1) ◎ 食べ物のもつ働きについて知り、好き嫌いせずなんでも食べようという意欲をもつことができる。

しょうたいじょう

〇年〇組のみなさんへ
元気に学校へ行っ
ていますか？
ぼくは、げんきです。
みんながも一つと元
気になるように△△△
レストランにしょうたい
しますね。食べにきてね。

まってるよ

もりもり食べて、元気な〇〇っ子になろう

元気な体で大きくなるには ・うんどうをする。 ・すききらいなく食べる。

えらんだメニュー

児童

児童

あぶら
っぽい

学級担任

えらんだわけ

- ・おいしそう。 ・すきだから
- ・赤・き・みどりをそろえた。

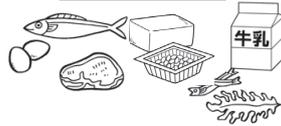
気をつけること

- ・3つのえいようをそろえる。
- ・きゅう食は、のこさず食べる。

やさいが
ない

あかのたべもの

体をつくる



きいろのたべもの

ねつや力になる



みどりのたべもの

体のちょうしを
ととのえる



みどりのひみつ

メニュー



ごはん



うどん



カレーライス



チャーハン



スパゲティ



フライドポテト



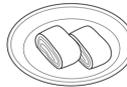
にくじゃが



とんかつ



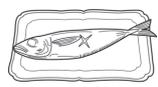
とりのからあげ



たまごやき



めだまやき



さかなのしおやき



ハンバーグ



とうふ



きんぴらごぼう



やさいのもの



なまサラダ



ほうれんそうのおひたし



ポテトサラダ



きゅうりのすもの



ブロッコリーサラダ

○年○組

食育だより

学級活動 「すききらいなく食べよう」

今までの自分の成長を振り返り、元気に成長するためには「食事」が大切であることを学びました。

「△△レストラン」で自分の食べたいメニューを選んで、選んだメニューを友達と見せ合ったり、選んだ理由を伝え合ったりする中で、選び方に偏りがあることに気がきました。

栄養教諭から、食品は働きによって3つの食品群に分けられることや、食べ物にはそれぞれ大切な働きがあることを教えてもらいました。

特に、苦手な子どもたちの多い緑の食品群の野菜についての働きを知りました。

あかのたべもの

体をつくる



きいろのたべもの

熱や力になる



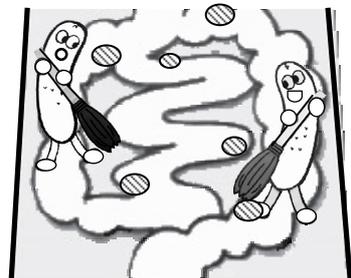
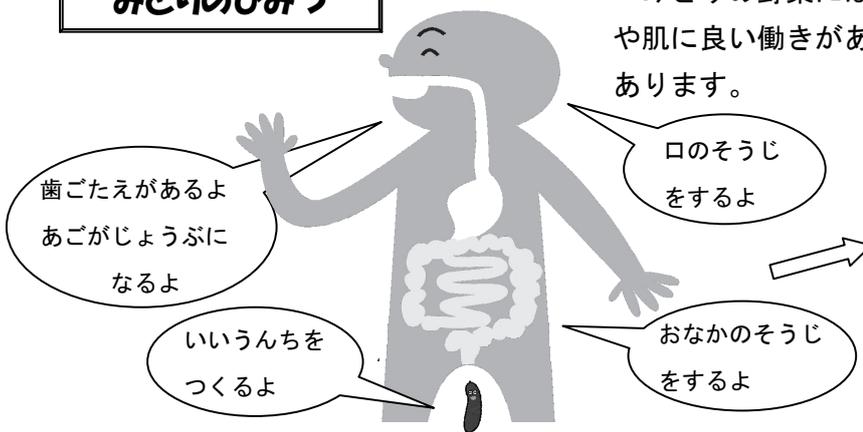
みどりのたべもの

体の調子を整える



みどりのひみつ

みどりの野菜には、つかれにくい体を作る働きや肌に良い働きがあるほかに、すてきなひみつがあります。



〈子どもたちの感想〉

△△レストランでえらんだら、みどりのメニューがなかったです。2かいめにはサラダをとりました。

きゅうしょくは、あか、きいろ、みどりのたべものが入っているので、のこさないように食べたいです。

中学年 学級活動指導案

指導者 学級担任 (T1)
栄養教諭 (T2)

- 1 日時 平成〇〇年〇月〇日 〇校時
- 2 題材名 牛にゅうのひみつ
- 3 題材の目標
 - 健康な体をつくるには牛乳を飲むことが大切であることを知り、進んで牛乳を飲もうとする気持ちをもつ。
 - 自分の食生活を見直し、よりよい食習慣を形成しようとする態度を身に付ける。
- 4 食育の視点

成長期の児童に欠かせない牛乳には、カルシウムが多く含まれていることを知り、給食において食事の一部としての役割を理解する。
- 5 準備物

5種類の飲み物、牛乳に関する資料、キャラクター人形、ホワイトボード、メニューカード、ワークシート、コンピュータ
- 6 本時の指導

学習活動	児童の意識の流れ	○ 指導上の留意点 ◎ 評価
<p>1 アンケートの結果を知り、5種類の飲み物の中から体によいものを選ぶ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 1位：お茶 2位：清涼飲料水 3位：ジュース 4位：牛乳 5位：スポーツドリンク </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 飲み物アンケートの結果は思った通りだったよ。 ○ 5種類の飲み物の中だったらどの飲み物がいいかな。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 牛乳が一番、体によさそうだな。 ・ ジュースも栄養があるかも。 ○ どうして牛乳がいいのかな。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ アンケート結果と児童が選ぶ体によい飲み物の実態とは一致しないことをおさえる。(T1)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">牛乳のひみつをさぐろう</div>		
<p>2 牛乳にカルシウムが含まれていることを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ カルシウムの働き ・ カルシウムを多く含む食品 ・ 1食分で必要なカルシウム摂取量 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ カルシウムってどんな働きをするのかな。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 骨や歯をつくるんだね。 ・ 牛乳には多く含まれるんだね。 ○ カルシウムを多く含む食品にはどのようなものがあるかな。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 煮干しや小松菜でもカルシウムはとれるんだね。 ・ チーズやヨーグルトは大好きだよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ カルシウムには歯や骨を作ったり、気持ちを落ち着かせたりする働きがあることを知らせ、児童にカルシウムの大切さを理解させる。(T2) ○ 具体物を使って説明することにより、児童の理解を深める。(T2) ○ 野菜にもカルシウムが含まれていることをおさえる。(T2)
<p>3 カルシウムがとれるおいしい献立を考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>〈献立を作る条件〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤黄緑の栄養を満たす。 ・ 好みを考える。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ カルシウムがとれるおいしい献立を作ってみよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ まずはメインのメニューを決めよう。 ・ 赤黄緑の栄養がとれるようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ グループで話し合い活動を進めることを指示し、話し合いの仕方について確認する。(T1) ○ グループごとに赤黄緑の栄養の色分けをしたメニューを用意し、実際に操作しながら考えを練り合わせるようにさせる。(T1)

<p>4 グループで考えた献立を発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ カルシウムがとれるように考えよう。 ・ 苦手な食べ物はどうしようかな。 <p>○ グループのみんなが考えた献立を発表しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ どのグループもおおいそうだね。 ・ きちんと栄養のバランスがとれているね。 ・ カルシウムはどれくらい含まれているのかな。 	<p>○ 発表の仕方・聞き方について確認し、どのような考えでも受容する雰囲気づくりに努める。(T1)</p> <p>○ それぞれの献立に含まれているカルシウム量を伝え、必要なカルシウム量が十分に摂取できていないことを知らせる。(T2)</p>
<p>5 牛乳に含まれるカルシウム量を知る。</p>	<p>○ 牛乳にはどれくらいカルシウムが含まれているのかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 牛乳に、そんなにたくさんのカルシウムが入っているなんて知らなかったよ。 ・ 牛乳は骨や歯をじょうぶにするから、毎日給食に出るんだね。 ・ 牛乳飲んで運動したら、もっと骨が強くなるね。 	<p>○ それぞれの献立に牛乳を追加することで、1食分の必要量を満たすことができることを理解させる。また、牛乳がメニューのひとつであることを知らせ、給食に毎日出ている理由を理解させる。(T2)</p> <p>○ 牛乳が苦手な場合でも、別の食品でカルシウムが摂取できることを知らせる。(T2)</p> <p>○ 食事と運動の大切さを知らせる。(T1)</p>
<p>6 学習を振り返り、牛乳を進んで飲み、骨や歯を強くしようとする意欲をもつ。</p>	<p>○ 今日の学習で学んだことを振り返ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 給食にない日は、家でも牛乳を飲むようにしたいな。 ・ じょうぶな骨や歯にしたいな。 ・ 家族にみんなにも牛乳を勧めよう。 	<p>○ 本時の学習で学んだことをワークシートに書き、それを家の人に伝えさせることで、学習した内容を再確認し、知識の定着を図る。(T1)</p> <p>◎ カルシウムの働きや、カルシウムを多く含む食品について理解し、進んで牛乳を飲もうとする気持ちをもっている。</p>

お家の人に教えてあげよう



牛にゅうのひみつを知ろう

○体によい飲み物は？



カルシウム

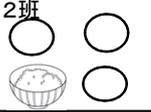
ほねや歯をつくる

きもちをしずめる ちをとめる

○1食に必要なカルシウム

250
カルちゃん

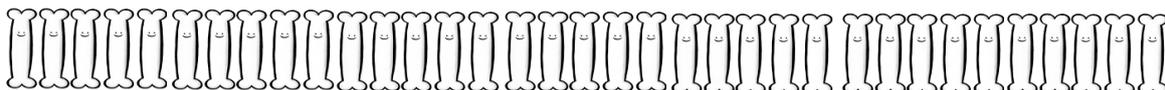
○250カルちゃん目指して、こんだてを考えよう

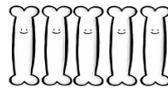
1班 カルシウムの多い献立	2班 	3班 カルシウムの多い献立
4班 カルシウムの多い献立	5班 カルシウムの多い献立	6班 カルシウムの多い献立
7班 カルシウムの多い献立		

○カルシウムの多い食品

			
チーズ・ヨーグルト	頭から食べられる小魚海そう	豆腐	こまつなほうれんそう

○運動の大切さ

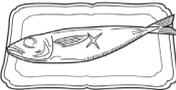
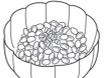





牛にゅうの
・・・カルシウム
225カルちゃん

メニューカード

メニュー（給食の1食分のカルシウム量）

				
さんまの塩焼き(18)	とんかつ(11)	鶏のから揚げ(5)	ハンバーグ(9)	肉じゃが(23)
				
野菜スープ(9)	とうふとわかめのみそ汁(58)	ひじきの煮物(67)	きんぴらごぼう(26)	とうふ(60)
				
ちりめんとうふの酢もの(22)	小松菜のおひたし(70)	ポテトサラダ(12)	野菜サラダ(22)	
				
フライドポテト(2)	納豆(18)	トマト(2)	牛乳(225)	

- 16 -

○年○組

食育だより

学級活動 「牛にゆうのひみつ」

学級活動で、「牛乳のひみつ」について学びました。

牛乳は、骨や歯を作るカルシウムを多く含み、成長期の子ども達に必要な食品です。子ども達は、一食に必要なカルシウムを含む献立を考える中で、牛乳がなくてはならない食品ということを理解しました。

給食では、牛乳は献立の一部として、毎日出ています。

牛乳には、**カルシウム** が多く含まれています。

カルシウムは、成長期に大切な栄養です。

気持ちを
落ち着ける。

血を
止める。

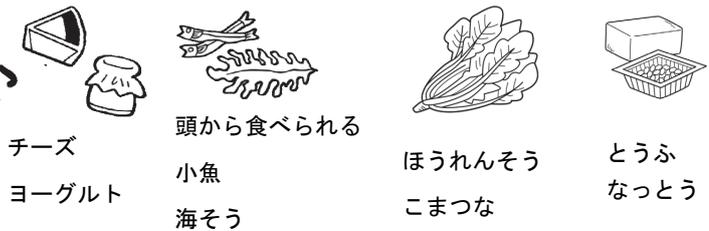
1食に必要なカルシウム
250 カルちゃん

骨や歯をつくり、
じょうぶにする。

運動も
大切だよ。

カルシウムの
カルちゃんです

カルシウムを多く含む食品



給食の牛乳はとても大切です。



牛乳 1本 200ml
225 カルちゃん

こまつな おひたし (70)	わかめとちりめん の酢物 (22)	なっとう (18)	豆腐とわかめの みそ汁 (58)	ひじきの煮物 (67)

《給食一食分に含まれるカルシウム量》

〈子どもたちの感想〉

牛にゆうには、225 カルちゃんも入っていることがわかりました。
給食がないときにも、家で飲みたいです。
運どうもしたいです。

カルシウムの入ったこんだてを考えたけど牛にゆうがないと、むずかしかったです。
給食に牛にゆうが出る理由がわかりました。

高学年 家庭科指導案

指導者 学級担任

- 1 日 時 平成〇〇年〇月〇日 〇校時
- 2 題材名 生活時間をくふうしよう
- 3 題材の目標
 - 生活時間を調べて、時間の使い方を見直すことができる。
 - 睡眠の大切さを知り、規則正しい生活を送ることの必要性を感じることができる。
- 4 食育の視点

健康の保持増進には欠かせない睡眠を十分に取るためには、生活のリズムを整えたり、適度な運動をしたりすることが必要であることを知る。
- 5 準備物

掲示資料 ワークシート
- 6 本時の指導

学習活動	主な発問と予想される児童の反応	○ 指導上の留意点 ◎ 評価
「ぐっすり眠る」とどんな良いことがありますか。		
1 今までの自分の経験を振り返り、睡眠について考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝、ぱっと目が覚める。 ・ 疲れが取れて、元気に生活ができる。 ・ 夜、寝つきが良い。 ・ 朝から勉強に集中できる。 	○ 資料を提示し、睡眠は人にとって欠かせないものであることを確認する。
「ぐっすり眠る」ためにはどんなことに気を付けたらよいだろう。		
2 快適に眠るために必要なことを話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・ しっかりと体を動かした日はよく眠れるよ。 ・ 寝る前にバタバタすると寝にくいのでリラックスする時間がほしいね。 ・ 朝起きるのが遅くなった日は、夜寝にくいことが多いかな。 ・ 規則正しい生活をするのが大切だね。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 話し合いを通して自分の生活習慣について考えさせる。 ○ 快適な睡眠と規則正しい生活習慣とは関係が深いことに気付かせる。
「ぐっすり眠る」ことができるように生活時間をくふうしよう。		
3 快適な睡眠ができるように生活時間を考え、図に表す。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 夜だけじゃなくて、朝起きる時間から考えないといけないね。 ・ 外で元気に運動する時間を作らないといけないな。 ・ 夕食の時間が遅いので、家の人に相談してみよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ スポーツ選手の生活を資料として提示する。 ◎ 運動と食事に加えて、休養の大切さを知り、規則正しい生活を送ることの必要性を理解する。

生活時間をくふうしよう

[学習した日: 月 日]

年 組 氏名 _____

○ 「ぐっすり眠る」ことができるように生活時間をくふうしよう。

時刻 曜日	午前6	7	8	9	10	11	午後0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
学校へ行く日																		
時刻 曜日	午前6	7	8	9	10	11	午後0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
休日																		

すいみん 食事 勉強 遊び(テレビ、ゲーム、自由 など) 入浴 手伝い など

○ どんなどころに気を付けて生活時間表を作りましたか。

○ 感想

生活時間をくふうしよう

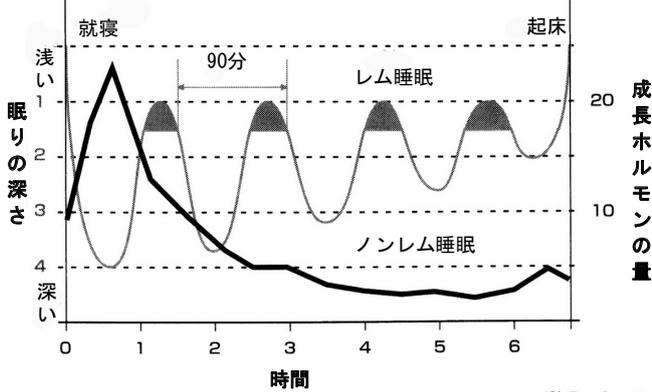
○「ぐっすり眠る」と、どんな良いことがあるのかな

- ・ 朝、ぱっと目が覚める。
- ・ 疲れが取れて、元気に生活ができる。
- ・ 朝から勉強に集中できる。

○「ぐっすり眠る」ためにはどんなことをすればいいのかな

- ・ しっかりと体を動かす。
- ・ 寝る前にリラックス
- ・ 朝早く起きる。
- ・ 規則正しい生活をする

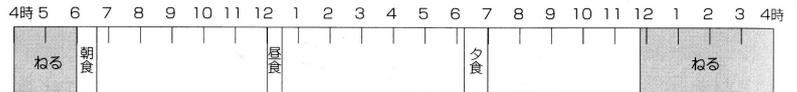
《睡眠と成長ホルモン》



生活リズムを作るには？

- 朝、起きる時間を同じにする。
- 朝ごはんを必ず食べる。
- バランスのよい食事をする。
- 1日1回運動をする。
- 入浴時間を決める。
- 夕食後には食べない。
- 静かな部屋で眠る。
- 夜も早めに寝る。

○生活時間をくふうしよう

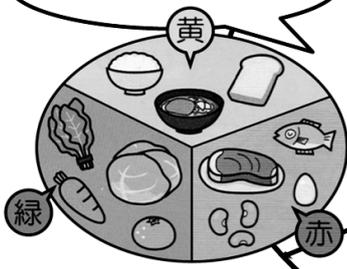


資料

補食はなにがいい？

試合中にスタミナ切れにならないように、補食をとるのがベストです。吸収が早い、炭水化物(おにぎりやパン)、バナナがおすすめ。

未来の体をつくろう



疲労回復に

果汁100%飲料がおすすめ

果物にふくまれる糖分によってエネルギーを補給することができ、疲労の回復を早くする働きがあります。

水分補給には？

スポーツ飲料は、スポーツと名前がついているように、運動時の水分補給にgood！ただし、糖分があるので、飲みすぎ注意しましょう。運動をしていないときは、水かお茶を飲みましょう。

運動

一人でコツコツ みんなでわいわい トレーニング

休養

寝る子は育つ

明日に備えて Good Night

○年○組

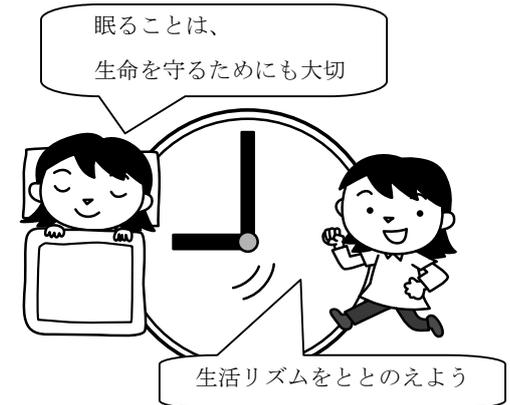
食育だより

家庭科 「生活時間をくふうしよう」

家庭科で「ぐっすり眠る」ことをテーマに学習しました。健康の保持増進には、欠かせない睡眠を十分に取るためには生活のリズムを整えたり、適度な運動をしたりすることが必要であることを学習しました。

「ぐっすり睡眠」チェック！

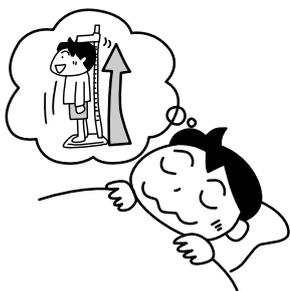
- 朝、起きる時間はいつも同じだ。
- 朝ごはんは必ず食べる。
- バランスのよい食事を心がけている。
- 1日1回は運動している。
- 決まった時間に入浴している。
- 夕食後には食べない。
- 静かな部屋で寝ている。
- 夜、寝る時間はいつも同じだ。



- 6個から8個 … 「ぐっすり睡眠」できるリズムができているようです。
朝早くからしっかり活動でき、学習や運動にも影響が出るでしょう。
- 4個・5個 … 「ぐっすり睡眠」を目指してがんばってみましょう。
1日の生活リズム振り返り、改善できることはないか考えてみましょう。
- 3個以下 … 睡眠のリズムがとれないと心や体のバランスを崩してしまうことがあります。
毎日の生活を振り返り、規則正しい生活を心がけましょう。

「寝る子は育つ！」

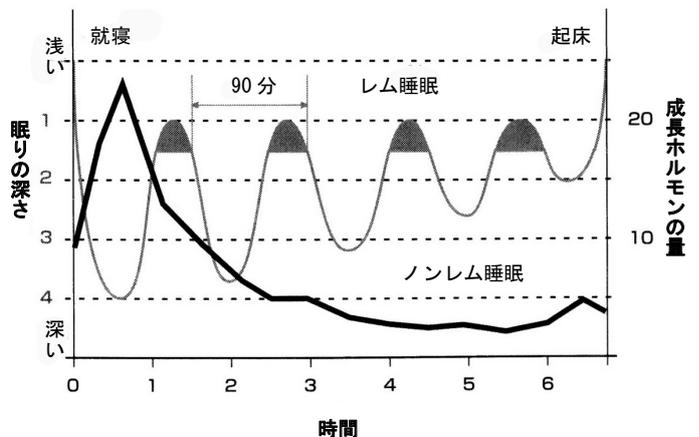
成長ホルモンとは、からだの成長をうながすホルモンで、睡眠と深い関係があります。成長ホルモンは睡眠中に分泌され、筋肉や骨を作る大切な時間です。成長ホルモンは、深い眠りのときにたくさん分泌され、この時に1日で最も多くの成長ホルモンが出されます。



睡眠・休養は、食事や運動とともに私たちの健康に欠かせません。

ぐっすり眠って健康な心と体を目指しましょう。

《睡眠と成長ホルモン》



中学校 第2学年 学級活動指導案

指導者 学級担任

1 日 時 平成〇〇年〇月〇日 〇校時

2 題材名 「成長期と生活習慣」

3 単元（題材）の考察

(1) 生徒の実態

中学生期は、第二発育急進期の最中にあり、特に男子は身体が大きく成長を遂げる時期にある。中でも、運動部活動に取り組む生徒は、日々の活動において消費するエネルギー量が増加する。成長及び日々の活動に必要な栄養を充足するために、食事を効果的・効率的に摂取する必要がある。

本学級の生徒は、給食を積極的に摂り、残食もほとんど見られない。一方、アンケート調査結果から、朝食を摂らない生徒や夕食までの間にお菓子類を習慣的に口にする生徒が多いことが明らかとなっている。

(2) 教材観

小学校での既習事項である栄養素についての内容や、保健体育科保健領域（心身の健康と発達）での学習内容等を基に、成長期に適した食事の摂り方を、身近な食品、食材から考えさせたい。

そして、成長期にある自分の生活を見直すことにより、「補食」が活動等によって不足した栄養素や成分を補うためだけでなく、運動や学習の効率を高め、成長を促し、スポーツ障害を予防することにもつながるということを学習させたい。

(3) 指導観

中学生期は、心身が大きな変化を見せる時期であると同時に、自己を客観的に捉えることができるようになる時期でもある。そこで、学習活動をより主体的なものにするために、自分の生活及び食生活を見直すことから、自らの課題として「補食」の意義を考えさせる指導を行いたい。

そのためにも、一方的な科学的知識の教示に偏らないよう、個人や小集団での学習活動を効果的に取り入れることを意識して行いたい。

4 指導目標

成長期における生活を、自らコントロールし、改善することができるようにする。

5 評価規準

【関心・意欲・態度】

・自らの生活を見直し、改善するための方法を見つけようとしている。

【思考・判断】

・より効果的な「補食」の組み合わせ（摂り方）を考えることができる。

【知識・理解】

・「補食」とは、不足した栄養素や成分を補うために摂取する食事であることがわかる。
・「補食」が、競技力向上や障害予防にも役立つことを理解している。

6 本時の学習

(1) 目標

よりよい「補食」のとり方について考えることができるようにする。

(2) 準備・資料

・ワークシート ・食品カード ・P C、電子黒板

(3) 展開

学 習 活 動	指導上の留意点及び支援の工夫	評価項目 (方法)
○自分の生活を見直す。 (個人：ワークシート)	・生活習慣の中で、運動などの活動と、食事および食間に摂るおやつ等について明確にさせる。	
【学習課題】 よりよい「補食」のとり方について考えよう。		
○「おやつ」と「補食」の違いを学習する。 (全体)	・「朝食の喫食率」「おやつの喫食率」「たんぱく質の摂取とけがの発生率」から、補食の必要性を考えさせる。	
○身近な食品を分類する。 (個人・小集団)	・自由な意見交換により、グループ討議が活発に行われるよう支援する。	
分類してみよう① よく消化しやすいもの VS 消化しにくいもの		
○「補食」について学習する。 (全体) ※ T T : 栄養士からの説明	・運動と栄養素の視点から、補食を選ぶときに気をつけたことを考えさせる。	【知識・理解】 ・「補食」とは、不足した栄養素や成分を補うために摂取する食事であることがわかる。
○望ましい「補食」を考える。 (小集団)	・よりよい補食の条件から、小集団で活発に意見が交換できるよう支援する。	【思考・判断】 ・より効果的な「補食」の組み合わせ(摂り方)を考えることができる。
分類してみよう② 望ましい補食 VS 効果的ではない補食		
○「補食」のとり方について学習する。 (全体)	・スポーツ選手の補食のとり方を提示し、補食をより身近なものとして考えさせる。	【知識・理解】 ・「補食」が、競技力向上や障害予防にも役立つことを理解している。
○本時のまとめ	・ワークシートに本時の学習についてまとめさせる。	【関心・意欲・態度】 ・自らの生活を見直し、改善するための方法を見つけようとしている。

学級活動「よりよい補食のとり方について考えよう」

()年 氏名()

1 普段、食事以外でよく食べているものがあれば、3つまで書きましょう。
() () ()

2 食事の時間以外で、食べる理由はなんですか。また、食べる時間帯やタイミングは、いつですか。

①食べる理由

.....

②食べる時間やタイミング

.....

3 今日の授業を聞いて「おやつ」と「補食」のちがいは、何だと思いましたか。

.....

4 授業の内容で、印象に残ったこと、今後の自分の生活の中で生かしたいと思ったことは何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

食育だより

今日の〇時間目に「成長期と生活習慣～補食について考えてみよう～」についての学習をしました。
この機会に、お子さんとおやつ（補食）について話し合ってみませんか。

「補食」って何？



中学生は、おやつとしてスナック菓子や甘いお菓子、清涼飲料水などを多くとっている傾向がみられます。しかし、大切な成長期である中学生の場合、活動量や成長に応じて、おやつを「補食」として考える必要があります。

「補食」は、運動等によって不足した栄養素や成分を補う食事の一部です。また、体力向上だけでなく、学習の効率を高め、成長を促し、スポーツ障害を予防するためにとっても重要です。

成長期の中学生にとって「望ましい補食」の条件は？

- その1 消耗した栄養素を補えるもの
- その2 疲労回復を早めるもの
- その3 消化しやすいもの
- その4 成長に必要な栄養素がとれるもの
- その5 食事の妨げにならない質と量がとれるもの

望ましい補食と飲み物(例)	効果的ではない補食と飲み物(例)
<p>おにぎり サンドイッチ バナナ</p>	<p>ハンバーガー からあげ フライドポテト</p>
<p>チーズ うどん あんまん</p>	<p>ラーメン チョコレート スナック菓子</p>
<p>果汁100%</p>	<p>S-Fort coffee break</p>

どんな補食を食べるといいのかな？



栄養バランスがとれた食事や補食を、毎日とることも、大切なトレーニングのひとつです！

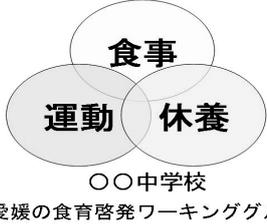
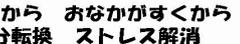


基本は、栄養バランスがとれた食事

補食のゴールデンタイム

朝食 6:30	昼食(給食) 12:30	水分補給 (練習中) 牛乳・乳製品	練習後 1時間以内	夕食 20:00

なぜ、ゴールデンタイムなのか？
体内では、運動でうけたダメージを修復しようとして、糖質やたんぱく質の必要性が最も高まっている時間だから！

スライド	○指導内容 ●発問・指示・説明	
1	<p>成長期と生活習慣</p>  <p>〇〇中学校 愛媛の食育啓発ワーキンググループ</p>	<p>○本時の授業の大まかなねらいを意識させる。</p> <p>●今日は、成長期にあるみなさんといっしょに生活習慣について考えていきたいと思います。</p>
2	<p>〇〇中学校の生徒が 食事以外によく食べているものは？</p> <p>アイスクリーム ○名  アイス</p> <p>チョコレート ○名  チョコレート</p> <p>スナック菓子 ○名  スナック菓子</p> <p>果物 ○名  みかん</p>	<p>●(事前アンケートより) 食事以外で中学生がよく食べているものは？</p> <p>●アイスクリーム、スナック菓子、チョコレート、果物が多く、全国のアンケートでも同じような結果が出ました。</p>
3	<p>おやつは YES? NO?</p> <p>よい...○名  </p> <p>よくない...○名 </p> <p>よい・よくない...○名</p>	<p>○おやつは食べるほうがよいか？よくないか？という質問に対しての結果と、それぞれの理由を伝える。</p> <p>●おやつを食べたほうがよいと思う人の意見には、甘いものが好きという人や、お腹がよくから、気分転換、ストレス解消と答えてくれた人が多かったですね。また、よくないと思う人の意見には、カロリーと摂りすぎや、太る、虫歯になると答えてくれました。</p>
4	<p>大切な成長期である</p> <p>スポーツなどの活動をしている人が多い</p> <p>中学生って？</p>	<p>○1学年で学習した保健の学習を振り返り、中学生は発育急進期にあたり体の成長が著しく、食事から栄養をバランスよく摂取することが大切であることを思い出させる。さらに、運動部に所属している人は、活動量が増え多くの栄養素を必要とすることも伝える。</p>
5	<p>スポーツをする子どもは朝食の喫食率が高い</p> <p>スポーツをする子どもはおやつ<small>の</small>喫食率が高い</p> <p>肉、魚、卵のどれかを毎食、食べていないと、けがをしやすい</p>	<p>○スポーツをする子どもと食事との関係を調べたデータをもとに、運動と食事の関連性を理解させる。</p> <p>●スポーツをする子どもは朝食を食べている人が多く、おやつもよく食べています。さらに、お肉や魚・卵などのたんぱく質を毎食食べていない人は、けがをしやすいという報告もされているそうです。自分自身の食事を思い出してみましょう。</p>

	スライド	指導内容																				
6	<div style="text-align: center;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>○ 八つ時(お三時)に食べるお菓子を中心とした食べ物</p> <p>○ 心の栄養 (落ち着かせる)のために食べる</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>○ 不足する栄養素や成分を補うために摂取する食事</p> <p>○ 競技力の向上や、故障を防ぐために食べるもの</p> </div> </div>	<p>○本時の課題:「補食」の意識付け</p> <p>《おやつと補食の違い》</p> <p>●おやつとは、3時のおやつというように、お菓子を中心とした食べ物の中で、甘い物を食べて心を落ち着かせるためのものです。『補食』とは、不足する栄養素や成分を補うために摂取する食事の中で、競技力の向上やけがなどの故障を防ぐなどのねらいもあります。</p>																				
7	<div style="text-align: center;"> <p>今日の課題 </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>「補食」について考えてみよう</p> </div> </div>	<p>●では、本時の本題、成長期にあり、運動量も増えたみなさんと自分の生活習慣を振り返りながら『補食』について考え、学んでいきたいと思えます。</p>																				
8	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>																					<p>○ワークシート1:おやつとしてよく食べているものは？</p> <p>●自分がよく食べているおやつをワークシートの中からチェックし、気が付いたことを記述しましょう。</p>
9	<div style="text-align: center;"> <p>中学生がよく食べているおやつ</p> <p>1位 スナック菓子 </p> <p>2位 チョコレート </p> <p>3位 あめ・キャンディー </p> </div>	<p>○全国のデータより中学生がよく食べるおやつを振り返り、スナック菓子やチョコレートなど、脂分や塩分・糖分が多く含まれていることに気付かせる。</p>																				
10	<div style="text-align: center;"> <p></p> <p>分類してみよう！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>消化しやすいもの</p> </div> <p>VS</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>消化しにくいもの</p> </div> </div>	<p>●分類①:小集団活動 消化しやすいものとそうでないものに分けてみよう！</p> <p>○提示した食品群から消化しやすい食べ物と消化しにくい食べ物に分類させる。</p>																				

	スライド	指導内容
11		<p>●班で相談した結果を発表しましょう。</p> <p>○知識①: 消化について栄養士から補足説明をする。 消化とは？また、消化しにくいものとは？</p>
12		<p>○知識②: 栄養士から「補食を選ぶときのポイント」についての説明をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ビタミンCとたんぱく質の摂取。 筋肉の疲労回復 ・ 炭水化物の摂取。 エネルギー確保 ・ カルシウム 鉄分 たんぱく質の摂取 丈夫な体をつくる。
13		<p>○知識③: 栄養士の先生から「補食の注意点」</p> <p>●補食を摂る際に注意してほしいことがあります。まず、糖分や添加物や脂質の多いものは避けること。また、朝食を抜いたり、好き嫌いをたりして偏った食事になってしまうと成長が阻害されたり、肥満などの生活習慣病にかかりやすくなったりしてしまいます。さらに、競技力が伸びず、けがや貧血につながってしまいます。</p>
14		<p>●知識④: よりよい『補食』の条件とは？</p> <p>○栄養士の説明を受けて、成長期の中学生にとっては、栄養バランスのとれた食事が基本であることを確認し、それを踏まえた『補食』の在り方について説明する。</p>
15		<p>●分類②: 小集団活動 望ましい補食と、効果的ではない補食に分類してみよう。</p> <p>○今までのことをまとめて、補食として望ましいものと、そうでないものに班で話し合いながら分類する。</p>

スライド	指導内容						
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>16</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">望ましい補食</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">効果的ではない補食</td> </tr> </table> </div> </div>	望ましい補食	効果的ではない補食	<p>●班で話し合った結果を発表しましょう。</p>				
望ましい補食	効果的ではない補食						
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>17</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">補食にあう飲み物</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">補食にあわない飲み物</td> </tr> </table> </div> </div>	補食にあう飲み物	補食にあわない飲み物	<p>○補食にあう飲み物についても考えさせ、意見発表させた後、栄養士が助言する。</p>				
補食にあう飲み物	補食にあわない飲み物						
<div style="text-align: center;"> <p>18</p> <p>考えてみよう！ 補食は、練習後いつ食べると良いか？</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>①</td><td>15分後</td></tr> <tr><td>②</td><td>30分後</td></tr> <tr><td>③</td><td>1時間後</td></tr> </table> </div>	①	15分後	②	30分後	③	1時間後	<p>○[クイズ]知識⑤: 補食には摂取する時間も大切であることを伝える。</p> <p>●みなさんが考えてくれた補食にふさわしい食べものを摂る時間帯もとても大切です。練習後、補食ををとするタイミングはいつがよいと思いますか？3つの中から選んでください。</p>
①	15分後						
②	30分後						
③	1時間後						
<div style="text-align: center;"> <p>19</p> <p>補食のゴールデンタイム</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>朝食 6:30</td> <td>昼食(給食) 12:30</td> <td>水分補給 (練習中)</td> <td>練習後 1時間以内</td> <td>夕食 20:00</td> </tr> </table> <p>☆練習後1時間以内☆</p> </div>	朝食 6:30	昼食(給食) 12:30	水分補給 (練習中)	練習後 1時間以内	夕食 20:00	<p>○「補食のゴールデンタイム」の意義について</p> <p>●正解は、1時間以内です。それを『補食のゴールデンタイム』といって、それは運動で受けたダメージを体が修復しようとしている時間で、必要な栄養素を体が吸収しようとする力が最も高まっているからです。</p>	
朝食 6:30	昼食(給食) 12:30	水分補給 (練習中)	練習後 1時間以内	夕食 20:00			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>20</p> <p>↑フランチ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>W杯サッカー 日本代表チームの 食事の一部</p> <p>↓ 試合開始3時間前</p> </div> </div>	<p>○プロスポーツ選手の食事の一部を紹介する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・えひめFCの試合当日の食事 ・サッカーW杯の日本代表チームの食事 <p>●特徴的なのは、試合直後の補食のゴールデンタイムに補食を摂取していることや、炭水化物が多いということです。自分の健康管理をきちんとすることも大切な実力のひとつです。</p>						

	スライド	指導内容
21	<p>成長期の中学生にとっては、</p>  <p>栄養バランスのとれた食事が基本</p>	<p>○本時のまとめ 補食についての復習をしながら、もう一度大切なことを振り返る。そして、基本は栄養バランスのとれた食事が何より大切であることをおさえる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>補食の条件の確認 基本は、栄養バランスのとれた食事である</p> </div>
22	<p>補食は、成長期の体をつくるための大切な食事の一部です</p> <p>今日の学習をふりかえって・・・</p> <p>今後、おやつや補食のとり方をどのようにしていきますか？</p>	<p>○今日の学習を振り返って、今後、自分はおやつや補食の摂り方をどのようにしていくか考えてワークシートにまとめ、発表させる。</p>
	<p>補食に向いている？</p>  <p>スポーツ飲料 エネルギーゼリー</p>	<p>◎補足説明：スポーツ飲料やエネルギーゼリーの問題を取り上げた場合は、補食に向いているか考えさせてみる。</p> <p>○スポーツ飲料は運動中に失われた水分や塩分を補うものであるから、運動後の補食としては望ましくない。</p> <p>○エネルギーゼリーの問題点(添加物等)にも注目させ、成長期の中学生が常用的に摂取することは適切ではないこと、必要性や用途をよく考えて摂取することを促す。</p>

附録：「もし輸入がとまったら？ ～世界とのつながりから「食」を考えよう～」

(小学校高学年教材)

白松 賢 (愛媛大学教育学部)

1. ねらい

このパワーポイント教材は、小学校5年生の社会科と関連して、食べ物という「モノ」を入り口として、「ヒト (世界の人々とのつながり)」「コト (世界の貧困率)」を学ぶ教材となっている。食育としての主たるねらいは、「食への感謝」である。

2. 題材について

日本の給食は、近年、世界からも高く評価されてきているが、学校現場や家庭からは、そのすばらしさが十分理解されていないこともあるのではないだろうか？食育として、子どもたちの食習慣や食生活にはまだまだ問題があるものの、そこをいったん括弧に入れて、私たちの食にある光と陰の「光」に焦点を当てながら、問題事象としての「陰」＝「大量消費・大量廃棄」の問題を題材とした。小学校5年生では、世界とのつながりを学んでおり、そこで学んだ知識・理解を活かし、さらに発展的に深めることが可能な題材である。

3. 児童の実態について

小学校高学年の児童の食習慣や食生活は二極化され、固定化されている。例えば、朝食の欠食率の高い児童や好き嫌いの多い児童は生活改善の難しさを抱えている。しかしながら、「好き嫌いが言える」「朝食を欠食しても、昼食や夕食が食べられる」ということも、我が国が達成してきた豊かさでもある。「この豊かさを、どのように捉えるか？」は、非常に重要な課題であり、二極化と固定化の決まりつつあるこの時期に、改めてその問題を考えることには十分意義があると考えられる。

4. 指導上の工夫

世界とのつながりは子どもの生活からはなかなか理解されにくい題材でもある。そこで、「普段の生活における食生活」から入り、「残食」を入り口として世界とのつながりを考えたい。また、アフリカの子どもの「好きな食べ物」のインタビューを通して、「食事のありがたさ」を体感できる内容として工夫をした。授業のまとめでは、「残食を減らす」「大切に食べる」という表層的な感想ではなく、一人ひとりの生活の中にあるよさを引き出し、自分にできることを少しずつ増やしていくための実践的な知識へとつなげるように指導したい。

5. 準備物

パソコン、スクリーン、スピーカー、ワークシート

6. 授業の目標（下記より1ないし2）

(1) 食べ物を通じて、私たちの生活が世界とつながっていることを理解する。（知識・理解）

(2) よりよい食生活を積極的に身につける（意欲・関心・態度）

(3) 自らの食生活をふり返り、よりよく生きるための改善点を述べることができる。（思考力・判断力・表現力）

7. パワーポイント資料の流れ：解説と工夫の在り方

(1) 導入：PP資料3～7頁

日々の食生活の在り方を想起させる。

* 学級の給食の残食の様子などを写真でとって入れておくことより身近な教材となる。

* 3頁のアンケートを事前にとり、図表にすると効果的。

(2) 展開：8～19頁

1) 「輸入がとまったら」クイズ（8-9頁）

2) 11頁：エビフライを事例として、世界とのつながりをわかりやすく説明
国産のエビフライを作ることの難しさ

3) 12-13頁：農林水産省の推計

* 卵や肉は、飼料となる穀物の輸入がなくなることによる大きな原因がある。

4) 14-19頁：私たちの食べ物の輸入の相手国を幸せにできているか？

* アメリゴ君のVTR解説

この調査では、アフリカのどのような料理が好きなのか、ということで聞いてみたが、電気、水道、ガスのない村では、料理名よりも、「食材名」が回答として返ってきた。食事が食べられるだけで幸せ、という社会状況では、「嫌いな食べ物」という概念がない。

(3) まとめ：給食のすばらしさ

* 「食べ物があふれている」というのは日本の「豊かさ」であり長所であるが、その長所の為に「食事が食べられる幸せ」が減っている。「長所をどのように活かし、短所をどのように改善するべきか？」問いかけたい。

8. 附記

この教材は、平成24年度学術振興会科学研究費補助金基盤研究(C)の助成を受けて行われた研究成果の一部です（課題番号：22531026）。この教材は平成22年から24年の3年間に小学校で試行した実践をもとに、児童の感想や授業効果の高かった部分を再構成して作成しています。各学校で、部分的にでも使用して頂けるものがあれば、と願っています。

もしも輸入がとまったら？

～世界とのつながりから「食」を考えよう～

附記:

平成24年度科学研究費基盤研究(C)課題番号22531026 (代表:白松賢:愛媛大学教育学部)の助成を受けた研究成果の社会的還元

(再配布・インターネット掲載禁止)
(授業での全使用・部分的使用は全く問題ありません)

1

今日の目的

(1)食べ物を通じて、私たちの生活が世界とつながっていることを理解する(知識・理解)。

(2)よりよい食生活を積極的に身につける(意欲・関心・態度)

(3)自らの食生活をふり返り、よりよく生きるための改善点を述べることができる(思考力・判断力・表現力)。

社会科の輸出と輸入にあわせて授業をするとより効果的です。

2

質問

(1)私は、食べ物をほとんど残さない。

はい・いいえ

(2)私は、好き嫌いが多い方である。

はい・いいえ

(3)私は、「いただきます」「ごちそうさま」を、感謝の気持ちをこめて、言っている。

はい・いいえ

3

* イメージ写真

学級の給食(残食)の様子を、各クラスで撮影したものをに入れて下さい。

4

これは何をしているところかな？

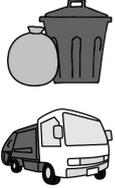


5



1日に捨てられている給食が集まると多いね 6

日本では1年でどれくらい食べ物が捨てられているのだろう？



日本はたくさん食べて、たくさん捨てている国のようです。

7

クイズ

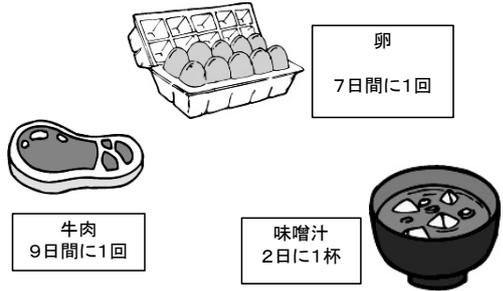
もし、飛行機や船が来なくなったり、日本に食べ物を送ってくれなくなったら、私たちは次のものを1週間のうち、どれだけ食べられるでしょうか？



牛肉 卵 味噌汁

8

答え



牛肉 9日間に1回

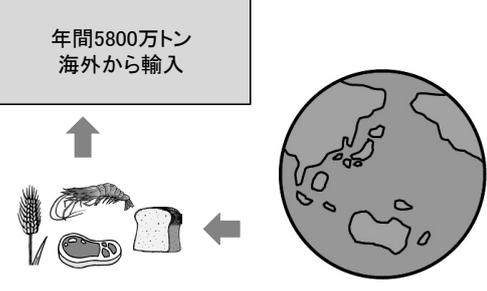
卵 7日間に1回

味噌汁 2日に1杯

9

日本の食は世界の人に助けられている

年間5800万トン 海外から輸入



10

例えば、エビフライ

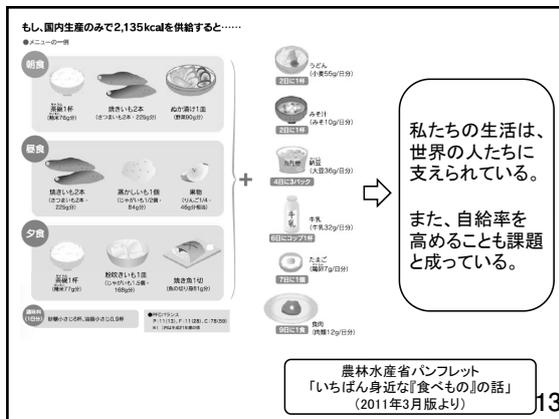


品目	食糧自給率	1位	2位	3位
エビ	5%	ベトナム	インドネシア	インド
小麦(エビのころも)	14%	アメリカ	カナダ	オーストラリア
大豆(油の原料)	5%	アメリカ	ブラジル	カナダ

11

もし、輸入がストップしたら？

12



13

ところが

日本は、年間5800万トンを入力しているのに、年間2200万トン(22兆円)捨てている。

輸入をしている相手の国には、生活がたいへんな国もある。

14

満足に食べるのできない世界の子どもたち



15

例えば、モザンビークという国のある村では



子どもたちは、1日1.5食しか食べられない。
(2010年12月調査時)

- 基本的には夕食だけ(1食)
- 昼、学校から帰ってきた時、あるいは農作業のお手伝いの前等に、左のシマーというとうもろこしの粉を水でねったものを食べる。(0.5食)
- 朝は、紅茶に砂糖を入れて、糖分をとる。



16

アメリゴ君の好きなものは？

VTR

17

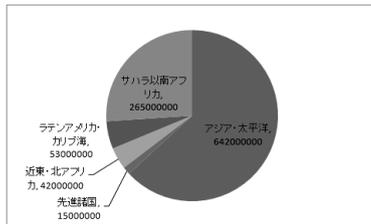
アメリゴ君にとって

- 食べられるものは全て大切に大好きな食べ物。
- 電気も、ガスも、水道もない村では、日本のお家のように、料理をすることも難しい。
- みんなで食べ物を分け合い、助け合って生きる美しさがある。

18

世界には、ご飯を満足に食べることができない人たちがたくさんいるよ。

栄養不足人口(2009)
合計10億1千7百万人



資料:FAO(国際連合食糧農業機関)による推計値

19

給食のすばらしさ



- (1)毎日、学校のある日に食べることができる。
- (2)クラスのみんなで、楽しく食べることができる。
- (3)栄養(えいよう)のバランスを考えてつくられている。

→これだけの給食を、全国の小学校で、全ての子どもたちが食べることができるのは、日本だけ、とされているんだよ。

20

今日学んだことから

- 自分の食事で、よいところは何だろう？
- もっとよくするには、どうしたらいいだろう？

21