食の学習ノート

教師用手引

島根県教育委員会

「食の学習ノート」の活用について

この手引は、あくまでも指導の参考例として記載していますので、各学校の授業等では、児童や学校・地域等の実態に応じて活用していただくようにお願いします。特に、望ましい食習慣を形成するためには、家庭との連携が不可欠となるため、家庭での活用がポイントとなります。

凡例の解説

	凡　例	内　　容
食の学習ノート	お願い	家庭で、保護者が児童と一緒に調べたり、考えたりしてもらいたいことを記載しています。
	伝言板	学校での学習や活動内容で、是非、家庭に伝えたいことや実践して欲しいことを記載しています。
	おうち（家族）の人から	学校や家庭で学習、活動した感想や児童への励ましの言葉などを保護者に記入していただきます。（無理のないように）
教師用手引	学習のながれ	学習の展開例を簡単にまとめています。
	解説	学習を進める上での、留意事項等を記載しています。
	給食との関わり	「食に関する指導」は、学校給食を「生きた教材」として活用することから、学校給食との関わりを記載しています。

実施上の留意点

1　原則として、学級活動の時間に実施する。
　①　それぞれの学年において、原則として、２題材を学習し、２学年で４題材を学習する。
　②　複数学級ある学校では、学年で同じ題材を扱う。
　③　「体育」「家庭」等の教科、特別活動（学校行事、児童会活動）及び総合的な学習の時間との関連を図る。また、短学活で補足したり、給食の時間に確かめたりするなど、効果的に進める。

2　家庭との連携を密にする。
　①　保護者等の理解を十分得ることが大切であり、プライバシーの保護に十分留意する必要がある。（例えば、児童同士がノートを見せ合ったり、家庭での食事内容を発表したりすることなど。）
　②　家庭で記入した感想等を確認し、実態等の把握を行い、今後の指導に生かすことが大切である。

3　学校給食との関連を図る。
　①　学校給食を「生きた教材」として活用することが大切であり、学校給食の意義や目的、献立等について事前に十分把握しておく必要がある。

4　栄養教諭・学校栄養職員等との連携を図る。
　①　栄養教諭、学校栄養職員や養護教諭等とのＴ・Ｔの実施や情報交換などを行うなど連携を密にする。

5　保管について
　①　原則として、各学級で一括保管する。
　②　２年間使用するものであり、大切に扱うことを指導する。
　　また、使い終わったノートは、以前の学習内容が振り返られるように一緒に綴じる。

手引のダウンロードは、下記の島根県教育庁保健体育課ＨＰにアクセスしてください。
ＨＰアドレス　http://www.pref.shimane.lg.jp/hokentaiku/

「食の学習ノート」の題材・指導目標・内容の構成について

低学年用 題　　材	1．たべもののなまえをしろう	2．みんなといっしょにたのしいきゅうしょく	3．いまがたべごろおいしいな！	4．おやつのとり方をかんがえよう
ねらい	○日常食べている食品の名前や形を知り、食品に興味をもつことができるようにする。 **〈食事の重要性〉** **〈食品を選択する能力〉**	○給食を作ってくださる人への感謝の気持ちをもつことができるようにする。 **〈感謝の心〉** ○マナーや食事の準備・片付け方などの定着を図る。 **〈社会性〉**	○野菜や果物などの食品がいつ頃とれるかを知らせ、旬の食べ物への関心を深め、自然の恵みに感謝する気持ちがもてるようにする。 **〈食品を選択する能力〉** **〈感謝の心〉**	○自分のおやつのとり方を振り返り、量や時刻、組合せを考え、食べ方に気を付けることができるようにする。 **〈心身の健康〉** **〈食品を選択する能力〉**
中学年用 題　　材	**1．バランスよく食べよう**	**2．みんなで食べよう、楽しく！おいしく！**	**3．食べてみよう！地域でとれる食材や食品**	**4．よくかんで食べよう**
ねらい	○健康な体をつくるために、好き嫌いなく、何でも食べようとする意欲を高める。 **〈心身の健康〉**	○食事のマナーや食べ方に気を付け、互いに楽しい雰囲気の中で食事をとることができるようにする。 **〈食事の重要性〉** **〈社会性〉**	○自分が住む地域でとれた食材や食品調べ等により、郷土への誇りと関心がもてるようにする。 **〈食文化〉** **〈食品を選択する能力〉** ○地域でとれる食材や食品についての話を聞くことによって作っている人の苦労などを知り、食べ物を大切にする気持ちを育てる。 **〈感謝の心〉**	○かむことの大切さが分かり、意識してよくかんで食べようとする意欲をもたせる。 **〈心身の健康〉** **〈食品を選択する能力〉**
高学年用 題　　材	**1．朝食をしっかりとろう**	**2．楽しい交流給食を考えよう**	**3．日本の伝統的な食事を学ぼう**	**4．自分の食生活について考えよう**
ねらい	○自分の朝食のとり方を見直し、より望ましい朝食をとろうとする意欲を高める。 **〈心身の健康〉** **〈食品を選択する能力〉**	○楽しい交流給食を企画・運営することを通して、食事のマナーや食べ方に気を付けて食事をとることができるようにする。 **〈食事の重要性〉** **〈社会性〉**	○文化としての伝統の食事を大切にする心を育て、豊かで健康的な食事をしようとする意欲を高める。 **〈食文化〉**	○自分の食生活について振り返り、健康的な食生活に気を付けようとする態度を育てる。 **〈心身の健康〉** **〈食品を選択する能力〉**

食に関する指導の目標

「食に関する指導の手引」第一次改訂版
（平成22年３月文部科学省）

①食事の重要性	食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
②心身の健康	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、自ら管理していく能力を身に付ける。
③食品を選択する能力	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感謝の心	食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
⑤社会性	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食文化	各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

資料編

1．食に関する指導の全体計画（小学校）例
2．「朝はいっぱいのみそ汁を飲もう!!」
3．島根県食育推進計画　第二次計画
4．朝ごはんでパワー全開!!
5．朝食等に関するデータ
6．食生活指針
7．「すこやかしまねっこ」
　　～「食育」推進の合い言葉～

【低学年】

1　たべもののなまえをしろう

ねらい

●日常食べている食品の名前や形を知り、食品に興味をもつことができるようにする。

〈食事の重要性・食品を選択する能力〉

家庭に期待すること

●実物に触れさせるなどして、世の中にはいろいろな食品があることを子どもに知らせるとともに、家族も、様々な食べ物があることを知り、実際に食品が食卓に出されることを期待する。

学習のながれ

学校で

①黄・赤・緑の食品群に分けた食品の絵と名前を線で結ぶ「たべものなまえクイズ」をする。

②９種類の食品名をビンゴの枠に書き込み、学級単位やグループ単位で「たべものビンゴ」をする。

解説

「たべものなまえクイズ」の仕方

①食品の名前と絵を線で結ばせる。

②食品からの線は、左右どちらから引かせてもよい。
※線がなるべく交錯しないように。

③３群の色分けについては、子どもからの発言があったときに若干ふれる程度とし、あえて食品群の内容等には言及しない。

④発展学習として、他の食べ物を使って学習してもよい。

1　たべもののなまえをしろう

1 「たべものなまえクイズ」にちょうせんしよう

●えとなまえをせんでつなぎましょう。

家庭で

①学校で学習した様子を伝え、「おうちのひとから」を記入してもらい、提出する。

まだまだいろいろあるよ。

伝言板

おうちの方へ

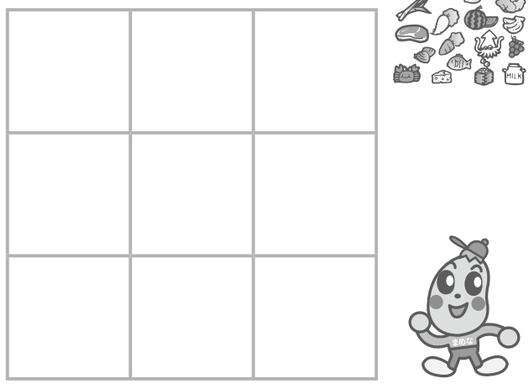
食べ物の名前を知り「食」に興味や関心を持つよう、クイズやゲームの形式にしました。家でどんな食べ物が使われているか、話題にしてみてください。

給食との関わり

●給食の時間に、食品名を尋ねたり教えたりしながら、食品に興味をもたせる。

② たべものビンゴにちょうせんしよう

①ビンゴのわくのなかにたべものの
なまえをかきましょう。



②ぜんぶおわったらみんなでビンゴゲームをしましょう。

●おうちのひとから（お子さんへ感想やはげましの言葉を）

解説

ビンゴゲームの仕方

●食品を果物や野菜等に限定してもよいし、しなくてもよい。
①９つのますの中に食品の名前を書く。
②順番に、食品の名前を１つずつ発表する。
③自分が書いた食品の名前を言われたら、その名前を○で囲む。
④縦、横、斜めいずれでも、３つ○が並んだら、ビンゴになる。
⑤全員がビンゴになるまでやってもよいし、途中で切って、言われなかった食品にどのようなものがあったか、話し合ってもよい。
⑥ますを別紙に印刷しておき、時間によっては繰り返し行うこともできる。

解説

勝ち残りゲームの仕方

●ビンゴゲームのアレンジゲームとして行う。
①野菜や魚など、ある種類の食品に限定して、９つのますに食品の名前を書く。
②教師又は児童が食品の名前を言う。
③それぞれの児童は、自分が書いた食品の名前を言われたら、その名前を○で囲む。
④９つすべてのますが埋まったら終わり。最後まで、言われなかった食品の名前が１つでもある者が勝ち。
※ゲームの時間が少ない場合は、残った数が多い者を勝ちとするなどの工夫をする。
※時間があれば、言われなかった食品にどのようなものがあったか確認し、興味を深める。
※初めて知った食品などを書くと、勝ち残りやすいことを児童に知らせる。

【低学年】

2　みんなといっしょにたのしいきゅうしょく

ねらい

①給食を作ってくださる人への感謝の気持ちをもつことができるようにする。
〈感謝の心〉

②マナーや食事の準備・片付け方などの定着を図る。〈社会性〉

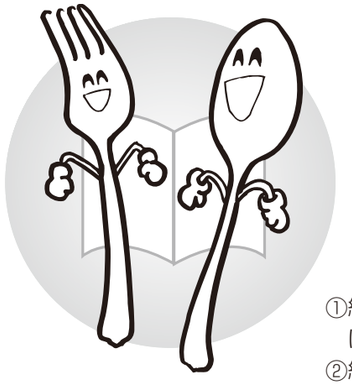
家庭に期待すること

●給食の時間との関連を図り、家庭でも楽しく、マナーを守りながら食事をすることができる。
●家庭での食事の役割分担や約束を決めたりしながら、会話のはずむ楽しい食事に心がけるようにする。

学習のながれ

学校で

①給食室や給食センターで働いておられる方の仕事の様子や気持ちについて話し合う。
②給食の順序を確認し、気を付けることを考える。
③考えたことを発表し合いながら、マナー等を確認し、学級での約束等を決める。



給食や終礼の時間

①給食の時間に、学習したことがどれだけできたかを確かめる。
②給食の時間にがんばりたいと思うことを記入する。

解説

①給食はどのようにして作られるのか、写真を見ながら話し合うようにする。
・材料の多さ
・道具の大きさ
・何人分の給食を何人で作るのか
・作業量の多さ
・衛生管理　　など

※映像や写真などがあるとより効果的である。

②給食室や給食センターで働いておられる方が、どんな気持ちで作っておられるのかを知り、感謝の気持ちをはぐくむようにする。

※栄養教諭、学校栄養士、調理員等に話を聞くと、より効果的である。

2　みんなといっしょにたのしいきゅうしょく

① たくさんのひとがこころをこめてつくるきゅうしょく

みなさんがたべているきゅうしょくは、きゅうしょくしつやきゅうしょくセンターで、たくさんのひとがこころをこめてつくっています。

しんせんなざいりょうをつかって、あんぜんでおいしいきゅうしょくにしようとがんばっています。
みんながのこさずたべて、げんきにあそんだり、べんきょうしたりできるようにねがって、りょうりをつくっています。

伝言板

おうちの方へ

多くの給食を作る学校給食の調理と、家庭では、作り方などに違いがありますが、子どものためによい食事を作ろうとする気持ちは同じです。この気持ちに感謝する心を育て、食べ物を粗末にしない態度を身につけるとともに、家族や友だちとの食事が楽しいと感じられる子どもに育てたいものです。

解説

①準備
・身支度（白衣、帽子、マスク）を整える。
・手洗いをていねいにする。
・机の上をきれいにふく。
・静かに待つ。

②食事
・食前、食後のあいさつをする。
・正しい箸の持ち方や姿勢に気を付ける。
・立ち歩いたり、口の中に食べ物を入れたまましゃべったりしない。
・よくかむ。
・食器を持って食べる。
・好き嫌いをしないで食べる。
・楽しい会話をするように心がける。

③後片付け
・食器をきちんと返す。
・机の上や床をきれいにする。
・ゴミを分別する。

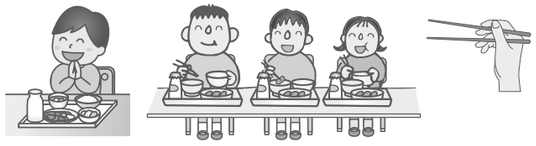
※歯磨きをする。

② たのしいきゅうしょくにするためには

みんなできょうりょくしてじゅんびをしたり、やくそくをまもったりしながらたべることがたいせつです。
きゅうしょくのとき、どんなことにきをつけたらよいでしょうか。

じゅんび

しょくじ



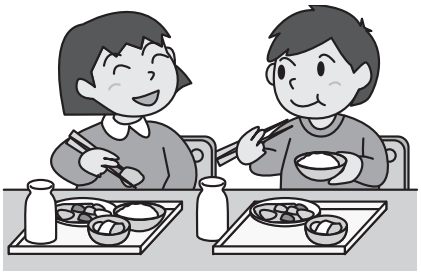
あとかたづけ

家庭で

①学校で学習した様子を伝え、「おうちのひとから」の欄に感想などを記入してもらい、提出する。
②家庭での食事の時の約束を家族と話し合ってみる。

給食との関わり

●給食の当番活動やマナーについて学習したことを給食の時間に確かめるようにし、さらに家庭での食事において生かせるようにする。



③ できたものには、○をつけよう

できましたか	きょう	日	日
・きゅうしょくまえに「て」をきれいにあらいましたか。			
・きゅうしょくとうばんのひとは、ふくそうをきちんとととのえましたか。 ・きゅうしょくとうばんでないひとは、すわってしずかにまてましたか。			
・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか。			
・ひじをついたり、あしをくんだりしないでよいしせいでたべましたか。			
・たちあるかないでたのしくたべましたか。			
・ただしいはしのもちかたができましたか。			
・ごはん、パンやおかずなどをのこさずたべましたか。			
・しょっきなどのあとかたづけは、きちんとできましたか。			

●きゅうしょくのじかんにがんばりたいことをかきましょう。

伝言板

おうちの方へ

みんながおいしく、楽しい給食になるように当番活動や食事のマナーなどについて学習しました。各家庭でも食事の役割分担や約束を決めたり、今日の出来事を話したりして、楽しい食事になるようにしてみてはいかがですか。

●おうちのひとから

解説

●歯磨きの後、終礼の時間などに行う。
①○をつけることに戸惑う状況が見られないか確認する。状況によっては適切な支援を行う。（担任が読み上げたり、場面を想起させるような配慮をしたりするなど）
②担任が学習の成果などを認めることにより、実践意欲を高めるようにする。

③自分がこれからがんばりたいことなどを書くことができるようにする。

【低学年】

3　いまがたべごろおいしいな！

ねらい

●野菜や果物などの食品がいつ頃とれるかを知らせ、旬の食べ物への関心を深め、自然の恵みに感謝する気持ちがもてるようにする。

〈食品を選択する能力・感謝の心〉

家庭に期待すること

●子どもに旬の食べ物に関心をもたせ、身近にある旬の野菜などを確認させることにより、家庭においても季節感のある食事に心がけるようにする。

学習のながれ

家庭で

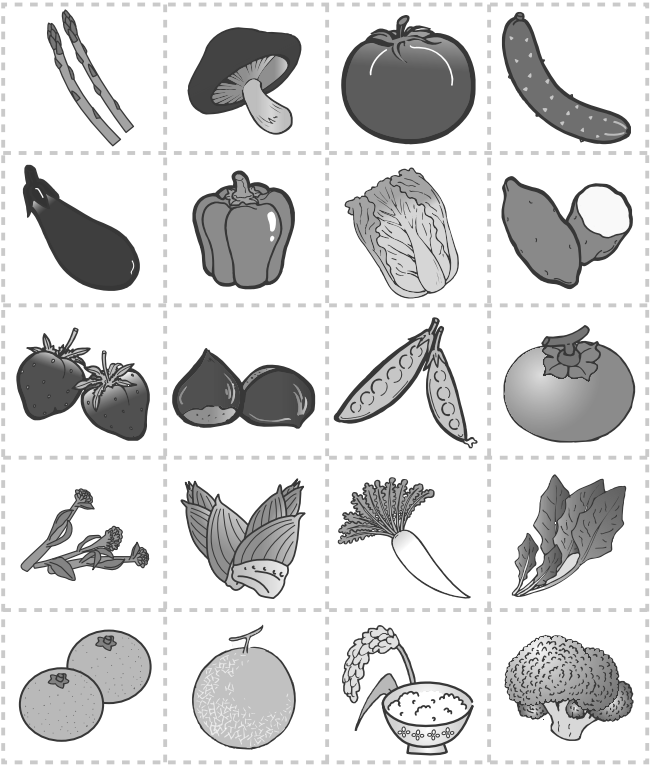
①野菜と果物の絵を見て、家族と一緒に、春、夏、秋、冬にとれるものを記入する。

3　いまがたべごろおいしいな！

■おうちの方へ■

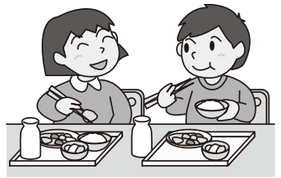
季節の食べ物について、お子さんと一緒に下の食べ物の絵を見て、右ページに食べ物の名前の記入をお願いします。

1　やさいやくだものは、どのきせつにとれるかな？



学校で

①家庭で記入したものの点検やその発表をする。
②季節の食べ物について学習する。
※給食と連動しにくい場合は、家庭に呼びかけて、季節の食べ物を使った料理を作ってもらう、生活科で作ったものを調理する等による指導も考えられる。



給食の時間

①給食に使われている季節の野菜や果物について学習する。

家庭で

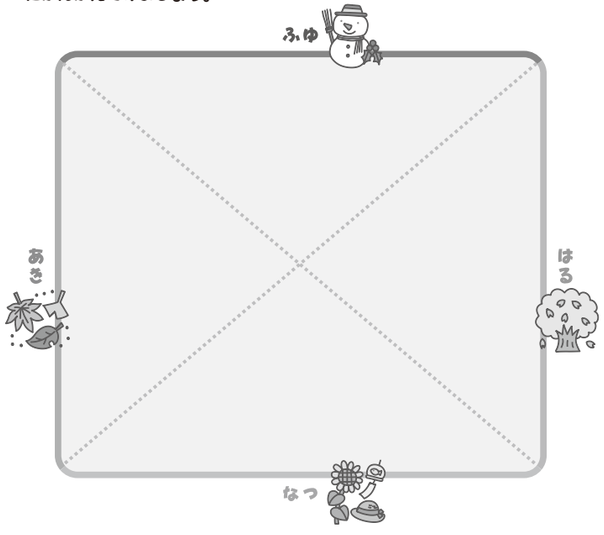
①学校で学習した様子を伝え、「おうちのひとから」の欄に感想などを記入してもらい、提出する。

給食との関わり

●学習した日の給食に使用されている旬の食べ物について考え、実物を一緒に食べる。

●栄養教諭・学校栄養職員等と連携の上、食材の実物等を一緒に見たりすると、食材と料理になったものとがつながり、より効果的である。

ひだりのページのたべものは、いつごろとれるか、おうちの人といっしょにかんがえてみましょう。



② きせつのたべもののよいところは、どんなところかな？

解説

①四角の中に野菜や果物の名前を家族と一緒に書くよう指導する。
※自然環境の中で最盛期を迎える時期をとらえさせる。（促成栽培、抑制栽培等により、採り入れ時期を意図的にずらすものは外して考えるようにする。）

②学校で育てているものがあれば、取り上げて記入していく。

●季節の食べ物と自然の恵みについて２にまとめる。
①おいしい。
②たくさん生産されるため、いろいろな食べ方ができる。
③旬の時期には、栄養価が高くなる。等

●栄養教諭･学校栄養職員等を講師としたＴ･Ｔによる指導も考えられる。特に学校給食の材料を教材として利用すると、より効果的である。

③ きせつのたべものをたべてみよう

きゅうしょくのこんだてとざいりょうをかき、きせつのたべものを○でかこみましょう。

月　　日

こんだて	ざいりょう

④ これからがんばりたいことをかこう

伝言板

おうちの方へ

四季おりおりの食べ物を知り、そのおいしさを味わうことにより、自然の恵みに感謝して食べてくれることを願い、季節の食べ物について学習しました。
家庭でも、お子さんと一緒に季節の食べ物を使った料理を作り、食べてみてはいかがでしょうか。

●おうちの人から

解説

①当日の献立等が分かりやすいよう、給食の献立表を掲示するとよい。

【低学年】

4　おやつのとり方をかんがえよう

ねらい

●自分のおやつのとり方を振り返り、量や時刻、組合せを考え、食べ方に気を付けることができるようにする。

〈心身の健康・食品を選択する能力〉

家庭に期待すること

●子どもにとっておやつは必要なものであるが、おやつのとり方によっては大切な食事がおいしく、しっかり食べられない弊害もあることを知り、おやつのとり方について見直す機会とする。

学習のながれ

家庭で

①家族と一緒に表に記入しながらおやつの量や食べる時刻について振り返る。
＊家族からおやつを与えられることが多いので、内容、量、時刻等について、児童と保護者が一緒に考える機会とする。
②家族と一緒に調べた自分のおやつのとり方について、気が付いたことを２に記入する。

学校で

①体によいおやつのとり方について学習する。
②１日のちょうどよいおやつの量の組合せを考える。
③実態に応じて実践のめあてを考え、４のおやつのとり方について、気を付けようと思うことを記入する。

家庭で

①学校で学習した様子を伝え、「おうちの人から」の欄に感想などを記入してもらい、提出する。

解説

●おやつ調べは、保護者の協力のもと、２日程度の記録をとるよう依頼する。
記録は、この学習に入る前でも学習中であっても差し支えない。

●夕食直前、夕食後、就寝直前等におやつを食べないよう、おやつの役割について指導し、食べる時刻を工夫するよう指導する。

●配慮事項
おやつを与えない家庭があることに配慮する。

4　おやつのとり方をかんがえよう

■おうちの方へ■
おやつをとる時刻や量について学習するため、下の「食べたおやつ（おやつの名前）」「食べた時刻」をお子さんと一緒に、例に従って記入をお願いします。

① おやつのりょうとたべたじこくをしらべてみよう

あなたが、おやつとしてたべたものと、りょうをかいてみましょう。また、おやつをたべたじこくに○を、れい（ふとじ）にならってかいてみましょう。
（れ　い）

日	たべたおやつ	たべたりょう
17日 すいようび	**ドーナツ ぎゅうにゅう**	**1こ 1ぽん**
たべたじこく（○をかく）	あさ　ひる　よる　9じ 10じ 11じ 12じ 1じ 2じ 3じ 4じ 5じ 6じ 7じ 8じ 9じ	

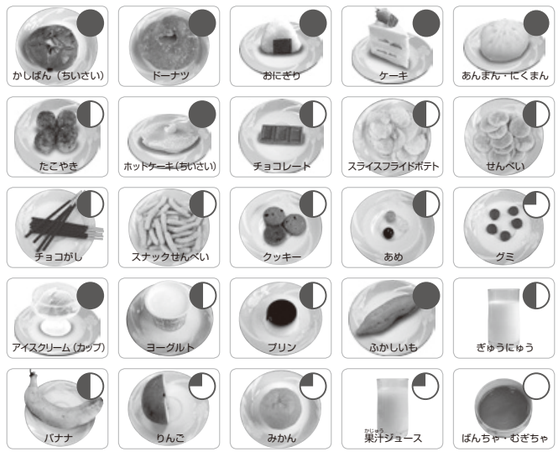
日	たべたおやつ	たべたりょう
日 ようび		
たべたじこく（○をかく）	あさ　ひる　よる　9じ 10じ 11じ 12じ 1じ 2じ 3じ 4じ 5じ 6じ 7じ 8じ 9じ	

日	たべたおやつ	たべたりょう
日 ようび		
たべたじこく（○をかく）	あさ　ひる　よる　9じ 10じ 11じ 12じ 1じ 2じ 3じ 4じ 5じ 6じ 7じ 8じ 9じ	

② おやつのとり方について、きがついたことをかこう

③ おやつのくみあわせにちょうせんしよう

１日のちょうどよいおやつのりょうは●ひとつのりょうです。下のしゃしんをみて、●ひとつになるようくみあわせてみましょう。
（●ひとつのエネルギーは200キロカロリーです。）



※たべものやのみものを入れてかんがえてみましょう。

□ と □ と □ **あわせて** ●

□ と □ と □ **あわせて** ●

（例）

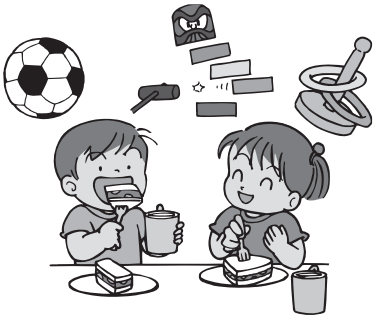
バナナ ◐ と ヨーグルト ◐ と □ **あわせて** ●

たこやき ◐ と せんべい ◐ と ばんちゃ □ **あわせて** ●

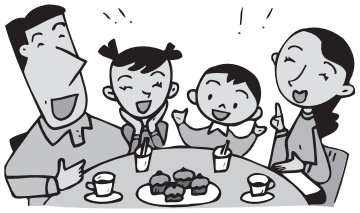
なぜ子どもにおやつが必要でしょうか

①子どもは胃が小さく、消化吸収能力も発達途中で、三度の食事だけでは必要な栄養が整わない。おやつはこうした栄養を補うものである。

②遊びに疲れた体に休息を与える大切なものである。



③生活リズムを整え、味覚を育てるだけでなく、楽しいくつろぎの時でもある。



伝言板

おうちの方へ　おやつには生活を楽しくしたり，疲れた体を少し元気にしたりする働きがあります。好きなものを好きなだけ食べると体によくありませんから、次のことに注意しておやつをとりましょう。

望ましいおやつのとり方

1　食べる量を考える

●おやつも１回の食事と考えて、３度の食事ではたりない栄養素をおやつで補うという考え方が大切です。

●おやつの後の食事がおいしく食べられるように、おやつの時間と量を決めましょう。望ましい量は１日の食事量の約10%、小学生は200キロカロリー（ご飯を茶碗に軽く１杯の量）くらいです。

2　食べる時間帯を考える

●寝る時刻のおよそ１時間30分前からは、食べることを控えましょう。

3　カルシウムやビタミンなどが豊富な食品を選ぶ

●牛乳、ヨーグルト、季節の果物などを食べましょう。

●かみごたえのあるものを食べると、歯やあごをじょうぶにします。

4　おやつのとり方について、きをつけようとおもうことをかこう

●おうちの人から

解説

◎おやつの写真例示は、量的に十分把握できにくいため、次も参考にする。ただし児童には、●１個分が適量のおやつとして●に換算し、数字による指導は控える。

ヨーグルト １カップ	140kcal
炭酸飲料 350cc	180kcal
缶コーヒー 250cc	120kcal
アイスクリームカップ	150kcal
板チョコ １枚	390kcal
アーモンドチョコ ６粒	160kcal
ドーナツ	190kcal
チーズバーガー	300kcal
ジャムパン	240kcal
スライスフライドポテト 90ｇ	500kcal
まんじゅう	100kcal
ガム ７枚	50kcal
シュークリーム 小	160kcal
大福餅 １個	160kcal
ぶどう 小１房	50kcal
いちご ６個	50kcal
柿 １個	100kcal
なし １個	150kcal

【中学年】

1　バランスよく食べよう

ねらい

●健康な体をつくるために、好き嫌いなく、何でも食べようとする意欲を高める。

〈心身の健康〉

家庭に期待すること

●栄養のバランスがとれた食事をすることの大切さを知らせるとともに、子どもの日々の食事を、「好き嫌いがないか」、「栄養のバランスがとれているか」という視点で見直す機会とする。

学習のながれ

家庭で

①家庭で、自分の好きな食べ物、苦手な食べ物について家族と一緒に調べ、「好きな食べ物・苦手な食べ物」に記入して持ってくる。

学校で

①給食の献立に入っている食品を３つのグループ（赤；主に体をつくるもと、黄;主にエネルギーのもと、緑；主に体の調子を整えるもと）に分類し、自分の好きな食べ物・苦手な食べ物がどのグループに入っているか、色鉛筆で○をつけて確認する。

解説

①好きな食べ物、苦手な食べ物は、食品名でも料理名でもよい。
②好きな食べ物、苦手な食べ物がないという児童は、無理に書かせなくてもよい。

①食品と料理の違いについて、事前に説明しておく。
②個人作業をした後、学級全体で、黒板に図を張り出して確認したり、一斉に確認しながら作業したりして、分類の共通化を図る。

栄養教諭・学校栄養職員等とのＴ・Ｔ

①２の食品のグループ分けをした図の中で、好きな食べ物、苦手な食べ物が、どのグループに入るか、各自が考えた後、学級の傾向を見る。

②今日の給食の献立の内容と関連させながら、全国的な児童の傾向である野菜嫌い、魚嫌いに焦点を絞って、野菜や魚が食べやすくなるような学校給食の工夫について、栄養教諭・学校栄養職員等に説明してもらう。

①食品群の図を拡大し、数枚コピーして児童に渡す。
②学校での学習をもとに、家の食事をグループ分けしてみるように伝える。

1　バランスよく食べよう

1　好きな食べ物・苦手な食べ物

●好きな食べ物

●苦手な食べ物

2　今日の給食に入っている食品を３つに分けてみよう

今日のこんだてに入っている食品を調べてみよう。

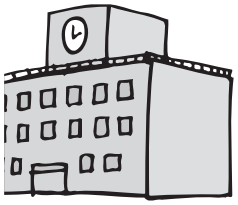
こんだて

入っている食品

食品を○でかこもう。

3　学習して分かったこと、思ったこと、これからがんばりたいことを書こう

①



学校で

②３つのグループの食品をバランスよく食べることが健康につながることの説明を聞く。
③給食では、苦手な食品でも食べやすくなるように味付けや調理方法が工夫されていることを知る。
④学習して分かったこと、思ったこと、これからがんばりたいことをノートに記入する。

家庭で

①学習の様子を伝え、夕食の食品のバランス調べをする。
②「家族の人から」の欄に感想などを記入してもらい、提出する。

給食との関わり

●授業を行う日の給食の献立を用いて、３つのグループに分けさせる。また、給食は、食べやすいように工夫されていることを話し、学習後に実際に意識しながら食べる。

④ 家庭での食事に入っている食品を３つに分けてみよう

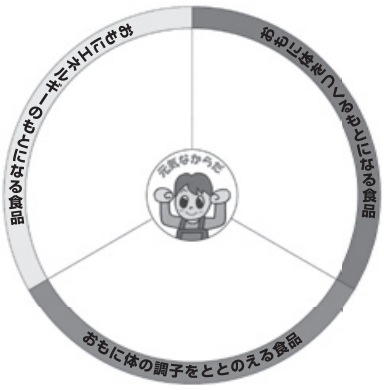
家の食事にはどんな食品が入っていますか。こんだてと入っている食品を調べて食品の名前を、あてはまる円の中に書いてみよう。

今日のこんだてに入っている食品を調べてみよう。

月　日（　）夕食

こんだて

入っている食品



●家族の人から

伝言板　家族の方へ

「主食・主菜・副菜」がそろうと、栄養のバランスがよくなります。

野菜、海藻、きのこなどを中心としたもので、ビタミン、ミネラル、食物せんいが多く、主に体の調子を整えます。

魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質が多いもので、主に体をつくるもとになります。

ごはん、パン、麺類など炭水化物が多いもので、主にエネルギーのもとになります。

水分補給や不足しがちなビタミン、ミネラルを補う役目があります。

ごはん（主食）とみそ汁などの汁物（副菜）に、おかず（主菜・副菜）2～3品をそろえた食事のことを、「一汁二菜」「一汁三菜」といいます。昔から受け継がれた、栄養のバランスがとりやすい和食の献立の基本です。和食の良さを見直しながら、ご家庭の食事についてお子さんと一緒に話し合ってみましょう。

②

解説

①授業当日の夕食をグループ分けした後、家の人と食事のバランスなどについて話し合うよう、児童に指導する。
②保護者にも学習内容を伝え、協力を依頼する。
③３つのグループのそれぞれで、複数の食品をとることが、バランスがよいことを基準に評価させる。

※本学習の直後だけでなく、期間をおいて調べることによって、食品のバランスを再確認することも考えられる。

【中学年】

2　みんなで食べよう、楽しく！ おいしく！

ねらい

●食事のマナーや食べ方に気を付け、互いに楽しい雰囲気の中で食事をとることができるようにする。

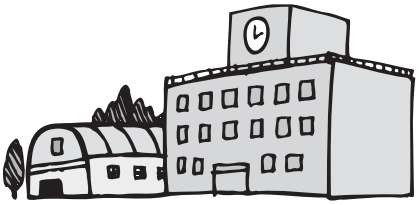
〈食事の重要性・社会性〉

家庭に期待すること

●食事のマナーの大切さを話し合い、家族で、食事のマナーに気を付け合いながら食事をとることができるようにする。

食事のマナーを身に付けることにより、互いに気持ちよく食事をとることができるようになることを意識し、継続的な支援を行うようにする。

学習のながれ



学校で

①“食べ方チェック”
自分の食べ方を思い出し、「できている」と思ったら、枠の中に○をつける。

②食事のマナーや食べ方などの中で、自分で気を付けようと思うことを決める。

発展的な学習として（例）
・はしの持ち方を考える。
・はしの役割について話し合う。
・いろいろなはしの使い方に挑戦してみる。

解説

★よいしせいでの食事

見た目に美しいだけでなく、食べた物の消化もよくなる。

★あいさつの大切さ

食材への感謝の気持ち、料理を作ってくれた人への感謝の気持ちをはぐくむ。

★はしの使い方

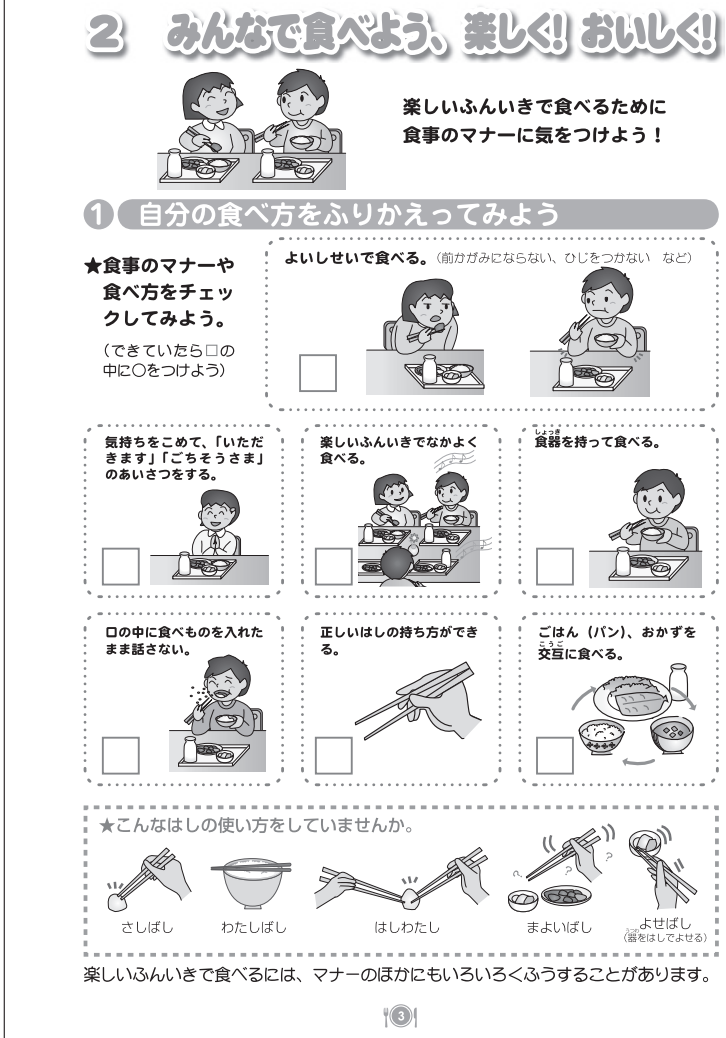
正しいはしの使い方を身に付けることにより、“日本の食文化”を大切にする態度を養う。

★食器を持つ

茶碗の持ち方に気を付けることにより、ご飯・汁物など一品一品を大切に扱おうとする心情をはぐくむ。

★交互に食べる

一品だけを食べるのではなく、ご飯とおかずを交互に食べる食べ方により、栄養のバランスをとることができる。
“日本の食文化”を大切にする態度を養う。



食事

①自分で決めたことを、実際に行ってみる。
②食事を終えたら、振り返って○をつけてみる。

※「とてもよくできた」と思ったら◎にしてもよい。

③取り組んだ後、気が付いたことや感想などを記入する。

家庭で

①家族で食事のマナーの大切さについて話し合う。
②家庭で取り組める食事のマナーについて話し合う。
③実際に家族で取り組んでみて、「家族の人から」の欄に感想などを記入してもらい、提出する。

給食との関わり

●互いに食事のマナーや食べ方に気を付けることにより、気持ちよく食事ができるようになることを体感する。

② 楽しいふんいきで給食を食べよう

どんなことに気をつけたらいいのかな？
自分で決めて実さいにやってみよう。

※日にちを決めて、実さいにやってみて、できたら○をしてみよう。

気をつけること	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日

③ 学習をふりかえってみよう（気がついたこと・感想などを書いてみよう）

伝言板

家族の方へ

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることが大切です。

食事のマナーに気をつければ、互いに気持ち良く食事をとることができるようになります。そして、自然に会話もはずむことになり、食事も一層おいしくとることができます。

ていねいに、やさしく、そして継続的に教えていくようにしましょう。

●家族の人から

解説

はしの歴史

※７世紀頃に、中国から日本に伝来してきたと言われており、聖徳太子が日本で初めて「箸食（はししょく）制度」を朝廷の儀式で採用したという記録が残っている。一般的になったのは８世紀頃になってからのようである。

はしの機能

○つまむ
○はさむ
○ほぐす
○はがす
○すくう
○のせる
○くるむ
○運ぶ

つまむ、はさむなど、はしを上手く使えることは微妙な指の使い方や力加減などの操作能力が高まることにもなる。

【中学年】

3　食べてみよう！　地域でとれる食材や食品

ねらい

●自分が住む地域でとれた食材や食品調べ等により、郷土への誇りと関心がもてるようにする。
〈食文化・食品を選択する能力〉

●地域でとれる食材や食品についての話を聞くことによって作っている人の苦労などを知り、食べ物を大切にする気持ちを育てる。
〈感謝の心〉

家庭に期待すること

●家庭で食べている地域でとれる食材や食品を調べ、関心をもつことにより、利用する機会が増え、食生活に関心をもつとともに、郷土を見直す機会とする。

学習のながれ

家庭で

①地域でとれる食材や食品を調べ、食べ物ビンゴのますに食材や食品の名前を記入する。

学校で

①食べ物ビンゴゲームをして、地域でとれる食材や食品を確認する。
②地域の方や栄養教諭・学校栄養職員等に講師になってもらう等により、給食で使用している地域でとれる食材や食品について話を聞く。

解説

①地域でとれる食材や食品の名前を家族の人と一緒に記入するよう指導する。
②（　　）の中には自分たちの住んでいる地域（市町村名）を入れること、食品には地域で生産された加工品も含まれることを事前に伝えておく。

加工品の例…あごのやき、津田かぶ漬、味噌、干し柿、干しカレイ、ハム、ソーセージなど

③「食べ物ビンゴゲーム」をすることによって、地域でとれる食材や食品を確認する。

①地域の生産者の方に、講師になっていただき、その食品を作る過程やその間の苦労、または喜びを話してもらうことなどにより、その食品についての関心や地域への愛着が高まることを期待する。

※給食で使用している食品が望ましい。

②栄養教諭・学校栄養職員等には、その食品を給食でどのように利用しているのか、どんな工夫をしておいしい給食になるよう努めているのかなど、献立を作成したり実際に調理したりする段階の話をしてもらう。

※地域と給食とのつながりを実感できるようにする。

高学年で学習する「3　日本の伝統的な食事を学ぼう」と関連する内容があることを踏まえて指導する。

3　食べてみよう！ 地域（ちいき）でとれる食材や食品

1　地域（ちいき）でとれる食材や食品について調べてみよう

地域（ちいき）でとれる食材や食品を９つ見つけて、ビンゴゲームをやってみよう。

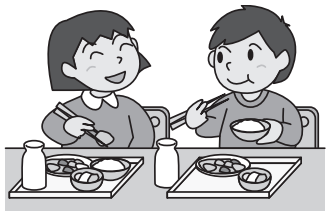
（　　）の食べ物ビンゴ

【ゲームのルール】
①地域（ちいき）でとれると思う食材や食品を９つ見つけて、左の９つのますの中に書いてみよう。
②答えを言う人（先生や友だち）が言った食品や食材があった人はそのマスに〇をつけてね。
③たて、よこ、ななめに〇が早くならんだ人の勝ちだよ。

お願い

家族の方へ
地域（地元）でとれる食材や食品について学習します。お子さんと一緒に、どんな食材や食品があるのか、また、食材や食品の特徴や調理方法などについて話し合ってみてください。

2　給食のこんだてに使われている地域（ちいき）でとれる食材や食品について話を聞こう



給食の時間

①地域でとれる食材や食品を利用した給食を一緒に食べる。
②学習で分かったこと、思ったこと、これからやってみることなどを記入する。

家庭で

①学習した様子を家庭に伝える。
②学校で学習した様子を受けて、家庭でも地域でとれる食材や食品を使って調理する。
③「家族の人から」の欄に感想などを記入してもらい、提出する。

給食との関わり

●機会をとらえて、地域でとれる食材や食品について問いかけていく。

③ 地域でとれる食材や食品を利用した給食をみんなと一緒に食べよう

こん立名	材　料 ※地域でとれた食品・食材を○でかこもう。

④ 学習で分かったこと、思ったこと、これからやってみることなどを書こう

⑤ 地域でとれる食材や食品を使って家庭で調理をしてみよう

料理名

伝言板

家族の方へ

地域でとれる食材や食品と給食や家庭の食事とを結びつけて考えることにより、郷土を身近に感じるとともに、食べ物を大切にする心、食事を作った人などへの感謝する心を持ってほしいと思います。ご家庭でも、お子さんと一緒に地域でとれる食材や食品を使って調理してみてはいかがでしょうか。

●家族の人から

解説

給食で実施している地域でとれる食材や食品を利用した献立のレシピ等を、家庭へ伝えることなどにより、実際に家庭でも調理をしてみようという働きかけも大切である。

【中学年】

4　よくかんで食べよう

ねらい
●かむことの大切さが分かり、意識してよくかんで食べようとする意欲をもたせる。

〈心身の健康・食品を選択する能力〉

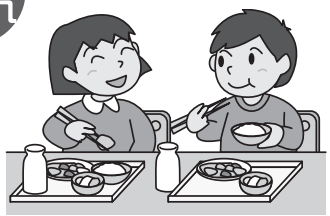
家庭に期待すること
●かむことの大切さを知らせ、よくかむことを習慣づける。

解説

①表中「たべもの」の、野菜、肉･魚、デザートの（　）に給食に出る料理名を記入する。
②食べる前にかむ回数を予想して回数を記入し、その後実際に食べてかんだ回数を記入する。

●給食の様子をビデオに撮影し、かむことを意識していないときに何回かんでいるか確認する方法もある。

学習のながれ



給食の時間

①給食の時間に普段通りにかむと何回かむかを予想する。
②かんだ回数を数えて記録する。

解説

「かむこと」による健康への影響

ひまんの予防
＊栄養がはやく体の中に取り入れられ、脳から「おなかがいっぱいになった」という合図が送られて食べ過ぎを防ぐ。

みかくの発達
＊食べ物が細かく砕かれ、味蕾（みらい）が味をキャッチしやすくなる。

ことばの発音はっきり
＊あごが発達し、歯が正しく生え揃う。また噛み合わせがよくなるので正しい口の開き方や発音ができ、はっきりとした発音ができるようになる。

のうの発達
＊脳を流れる血液の量が増えて、脳の働きが活発になる。

はの病気の予防
＊唾液がたくさん出て口の中をきれいにし、むし歯や歯肉炎などを防ぐ。

がんの予防
＊唾液が食べ物とよく混ざり、発ガン物質の毒消しになる。

い腸快調
＊唾液がよく出て消化吸収率を高め、胃腸の働きを活発にする。

ぜん力投球
＊健康な歯の土台が作られ、しっかり歯をくいしばることができるので、もっている力が発揮できる。

4　よくかんで食べよう

1　ひとくち分を何回かむか予想したあと、給食を食べるときに数えてみよう

たべもの	予　想	実　際
ごはん（パン）	回	回
野　菜（　　）	回	回
肉・魚（　　）	回	回
デザート（　　）	回	回

目標 □ 回
チャレンジしてみよう！

2　よくかむとこんないいことがあるよ

～□に入る字は何かな？～

1. □まんの予防
2. □かくの発達（はったつ）
3. □とばの発音はっきり
4. □うの発達（はったつ）
5. □の病気の予防
6. □んの予防
7. □腸快調（ちょうかいちょう）
8. □ん力投球（りょくとうきゅう）

1～8の、はじめの字を入れるとことばができます。

□□□□□□□ ― □

3　学習して思ったこと、これから気をつけたいことを書こう

学校で

①かむことの効用を知る。「2よくかむとこんないいことがあるよ」の□に字を入れ、ことばを作る。
②学習して思ったこと、これから気を付けたいことを記入する。
③今後の目標を決めてかむ回数にチャレンジする。

家庭で

①かむことのよさを家族に知らせる。
②家族のかむ回数を調べる。
③「家族の人から」の欄に感想などを記入してもらい、提出する。

全身の健康への影響は、「2よくかむとこんないいことがあるよ」の内容と関連付ける。

伝言板

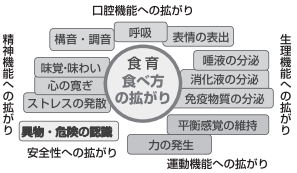
家族の方へ

かむことによる健康への影響

噛ミング30（カミングサンマル）

「噛ミング30（さんまる）」はひとくち30回噛むことを目標とした運動です。

十分に歯・口を使う「食べ方」は、体の栄養のみならず、味わいや心のくつろぎ、表情の表出など多面的に拡がります。



歯と口の健康は食育の基礎です

「歯と口の健康と食育～噛ミング30を目指して」報告書より（厚生労働省）

④ 家族はひとくち分を何回かむでしょうか？ 数えてくらべてみよう

家族名 / 食べ物					
	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回

●家族の人から

解説

なぜかまなくなったのでしょう？

①忙しい生活（ゆっくり味わう時間がない）
②かむことの体験不足（学習によって獲得する「かむ」ことの体験が乳幼児期に不足）
③食欲がない（空腹体験が乏しく、食べる意欲・かむ意欲が育たない）
④食べ物が柔らかくなった（かまなくても食べられる）
⑤食生活の変化（日本食に比べてかむ回数が少なくても食べられるものが多い）

①食べ物の欄には、夕食の食材（献立）を記入し、家族名のところは、一緒に食べた人の名前を記入し、かんだ回数を記録する。

★かむ回数は1口「30回」が目標

唾液の分泌（消化・発ガン物質の毒消し）、食べ物の味がよく分かる、脳へのよい刺激などから考えて、1口30回をかむことが望ましいとされている。

★1日に出る唾液の量

人間（大人・体重65kg）　約1～1.5ℓ
牛　　（体重600kg）　約200ℓ

【高学年】

1　朝食をしっかりとろう

ねらい

●自分の朝食のとり方を見直し、より望ましい朝食をとろうとする意欲を高める。

〈心身の健康・食品を選択する能力〉

家庭に期待すること

●朝食の重要性を認識し、栄養のバランスがとれた朝食を習慣化する。

学習のながれ

家庭で

①１～２日間の朝食記録を書く。
②日数については、学級の状況に応じて設定する。

学校で

①朝食の評価方法について説明する。
②評価基準に基づき「朝食記録」を評価し、評価が低かった時の朝食の内容を記入する。その朝食がバランスのとれた朝食になるよう工夫点を考え、記入する。

解説

①評価については、自分の朝食を振り返るために行うことを十分説明し、友達と比べないことを確認する。

【朝食の記録表について】

家庭で調べる前に、表の記入の仕方については、右記の評価基準を具体的に説明しておく。

ブレインストーミングとは、ブレイン（頭脳）＋ストーミング（嵐）という単語の組み合わせで、発想が嵐のように頭を駆けめぐるように、数多くのアイデアや意見を出し合うという集団思考法のひとつである。行う際には、次のようなルールを設定して行う。

1．本当にできるかどうかは考えない。
2．出されたアイデアから連想してよい。
3．できるだけたくさんの考えを出す。
4．出されたアイデアに対して批判やコメントをしない。

まとめ方

1．ブレインストーミングで出た意見を参考に、不足していることは付け加えをして、朝食を食べることが重要である理由を確認する。
2．朝食の必要性については、資料編Ｐ33を参照。

1　朝食をしっかりとろう

❶ 朝食を記録してみよう

お願い

家族の方へ

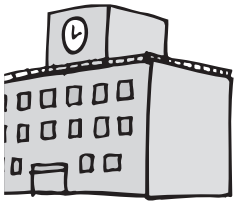
朝食について学習します。
あらかじめ、お子さんが朝食の記録をしますので、分からないところがあれば、一緒に記入していただきますよう、お願いします。

〈 記入の仕方について 〉

1．その日食べた食品を、それぞれの項目ごとに分けて記入します。
2．食べた食品の項目の点数を出して、合計点数を記入します。各項目の点数は、食べた食品の種類や量に関係なくつけてください。

		8月8日（水曜日）		月　日（　曜日）		月　日（　曜日）	
献立名		（記入例） ごはん みそ汁 目玉焼き 果物 お茶					
食べた食品名	米、パン、めん……４点	ごはん	④・０		４・０		４・０
	色のこい野菜……２点		２・⓪		２・０		２・０
	その他の野菜 果物……２点	だいこん レタス、りんご	②・０		２・０		２・０
	肉、魚、卵、豆 豆製品……１点	卵	①・０		１・０		１・０
	牛乳・乳製品・小魚・ 海そう……１点	わかめ	①・０		１・０		１・０
	その他	お茶					
評価（点） ※最高得点は10点		この朝食の得点	８点	この朝食の得点		この朝食の得点	

※10点になるようがんばりましょう。　※豆製品とは、とうふ、油あげなどです。
※早寝早起きをして、用意された朝食を残さず食べることも大事ですね。



学校で

③朝食を食べる利点についてブレインストーミング等の方法を用いて自由に考えた上でまとめる。
④学習を振り返り、朝食をしっかりおいしくとるために、大切だと思うこと、気を付けたいと思うこと、やってみようと思うことを記入する。

家庭で

①学校で学習した様子を伝え、「家族の人から」の欄に感想や励ましの言葉などを記入してもらい、提出する。

給食との関わり

●給食の時間に、栄養のバランスがとれている給食の献立についてふれる。

② バランスのとれた朝食を考えよう

最も得点が低かった日の献立名	この朝食をもっとよくする工夫を考えよう

③ 朝食をとるとよいことについて考えよう

●良いこと

④ 自分の生活をふり返ってみよう

朝食をしっかりおいしくとるために、大切だと思うこと・気をつけたいと思うこと、やってみようと思うことは？

●家族の人から

☺ 伝 言 板 ☺

朝食をとると良い点について学習しました。菓子パンのみを食べて来るお子さんもいます。親子で、朝食について振り返り、栄養のバランスがとれた朝食になるよう話し合ってみましょう。また、今、和食が見直されています。朝食も、ご飯とみそ汁、おかずの和食メニューを取り入れましょう。

②

解説

朝食記録の内、得点が低かった朝食の内容を、朝食の評価基準に照らし合わせ、炭水化物、カロテン、ビタミンC、たんぱく質、無機質の中で不足しているものはないかをチェックする。そして、問題点やもっとよくするためには、どうするとよいのかを考える。

朝食の評価基準…10点

1「米、パン、めん」の炭水化物を含む食品をとっていれば ＋**4点**
2「色のこい野菜」のカロテンを含む食品をとっていれば ＋**2点**
3「その他の野菜、果物」のビタミンCを含む食品をとっていれば ＋**2点**
4「肉、魚、卵、豆、豆製品」のたんぱく質を含む食品をとっていれば ＋**1点**
5「牛乳、乳製品、小魚、海そう」の無機質を含む食品をとっていれば ＋**1点**
6「その他」については点数を加点しない。

評価は、自分で自分の朝食を振り返り、良いところ、改善した方がよいところを見つけるために行うことを、十分理解させた上で行う。

※朝食だけでなく、給食を含め、一日の栄養バランスについて考えさせることが大切である。

【高学年】

2　楽しい交流給食を考えよう

ねらい

●楽しい交流給食を企画・運営することを通して、食事のマナーや食べ方に気を付けて食事をとることができるようにする。

〈食事の重要性・社会性〉

家庭に期待すること

●楽しい家庭での食事について、子どもと一緒に考えたり、話し合うことにより家庭でも実践できるようになる。

学習のながれ

学校で

①交流給食の計画を立てる。
　いつ、だれと、どこで交流給食をするかを話し合う。
②楽しい交流給食にするためのアイデアをみんなで考える。
　したいこと、気を付けるとよいことの２つの視点で話し合う。
③具体的な計画にするために、栄養教諭、学校栄養職員、調理員などのアドバイスを受ける。

解説

①交流給食の計画を立てる場合には、事前に栄養教諭等や交流する学級の担任の協力を得ておくようにする。

②「したいこと」として、
●花を飾る
●自己紹介をする
●グループを作る
●クイズで楽しむ
などいろいろな意見が出るとよい。その中から、楽しい雰囲気作りができ、実際にできるものを話し合って決めるようにする。

③「気をつけるとよいこと」については、中学年「２　みんなで食べよう、楽しく！おいしく！」において学習した内容を生かすようにする。
※食事のマナーや食べ方

④「したいこと」「気をつけるとよいこと」の話し合いを通して、楽しい食事をするためには、周りの人への心遣いが大切であることをおさえる。

⑤子どものアイデアを生かすようにしながら、衛生的な面、準備・片付けなどの時間的な面などのアドバイスを受ける。
※話し合いの活動に、栄養教諭、学校栄養職員、調理員等に参加してもらうと、より効果的である。

2　楽しい交流給食を考えよう

1　交流給食の計画を立てよう

1　いつ　　月　　日（　）
2　だれと
3　どこで

2　楽しい交流給食にするためのアイデアを考えよう

★したいこと

★気をつけるとよいこと

★栄養教諭（ゆ）や栄養士さん、調理員さんなどにも相談してみよう！

3　交流給食をふり返ってみよう

自分たちで計画し、実行した交流給食はどんな様子でしたか。

交流給食

①自分たちで企画した交流給食をみんなで協力して運営する。
②食事のマナーや食べ方に気を付けて、楽しい雰囲気の交流給食になるように心がける。
③交流給食を振り返って、感想などを記入する。

家庭で

①家族の人に、「楽しい食事の５つのポイント」を紹介し、家庭で取り組める内容を話し合い、実践する。
②「家族の人から」の欄に家族で取り組んでいる内容や実践した感想などを記入してもらい、提出する。

給食との関わり

●これまでに学んだことを生かして「楽しい交流給食」を企画・運営することで、「楽しい食事の５つのポイント」の重要性を一層深めていくようにする。

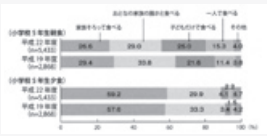
伝言板

家族の方へ　毎日の食事を楽しんでいますか？ご家庭でも、楽しい食事についてお子さんと一緒に考えてみられてはいかがでしょうか。

楽しい食事の５つのポイント

1. **楽しい会話をしながら一緒に食べる。**（子どもに安心感を与えます。）
2. **みんなで協力して準備や片付けをする。**（子どもに連帯感・充実感を与えます。）
3. **食事時間をゆったりととる。**（心と体にゆとりを持たせます。）
4. **場や雰囲気を工夫する。**（食べる意欲を育てます。）
   例えば、食卓に花を飾ったり、盛り付けを工夫してみたり、時には、自然の中で食事をとったりするなども効果的です。
5. **自然の恵みや作る人などに感謝しながら食べる。**（感謝する心を育てます。）

家族との食事の状況



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター平成19年度、平成22年度「児童生徒の食事状況等調査」

④ 家庭でも楽しい食事を心がけてみよう

心がけたこと	月　日	月　日	月　日
1．会話を楽しめましたか。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
2．家族と協力して準備や片づけをしましたか。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
3．食事時間にゆとりがありましたか。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
4．楽しい雰囲気をつくる工夫をしましたか。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
5．自然の恵みや作る人に感謝しながら食べましたか。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
6．1～5以外に心がけたことを書きましょう。「　　」	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

※星はいくつついたでしょう。

●家族の人から

---

④

解説

「楽しい食事の５つのポイント」について、家族で話し合い、家庭の食事について振り返ってみる。

①家庭において心がける項目について確認する。
（６については、家庭で決めた項目を記入し、取り組むようにする。）
②それぞれの項目について、できた度合いによって、「☆のマーク」を塗りつぶす。
※実施日については、相談して決める。

【高学年】

3　日本の伝統的な食事を学ぼう

ねらい

●文化としての伝統の食事を大切にする心を育て、豊かで健康的な食事をしようとする意欲を高める。

〈食文化〉

家庭に期待すること

●日本食の良さを見直したり、食文化を大切にしたりすることを知らせることにより、健康的な食事内容を考える契機とする。

学習のながれ

家庭で

①どのような行事食、郷土料理があるか、またそのいわれなどについて調べる。（家族と一緒に調べてもよい）

学校で

①家庭で、行事食、郷土料理について調べたことや分かったことなどをまとめ、発表する。
②行事食、郷土料理について分かったこと、大切に残していくために今後してみたいことなどを記入する。

解説

①家族の人に聞いたりすることにより、地域に伝わる行事食、郷土料理について調べるようにする。
②どんなときに食べるのか（食べる場面）については、行事（特別な日）などに関連付ける。

行事食の例

【ひなまつり】
　上巳の節句、桃の節句とも言われ、ひしもち、ひなあられ等で祝う。
　ひしもちの三色には桃の花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春を表す意味がある。
　ひなあられは、洗い流しの飯で乾飯を作って保存し、正月餅の切れ端とともに炒って供えてきた。母親の知恵と心遣いを娘達に伝えようとしたものである。
【端午の節句】
　もとは中国の行事。軒に菖蒲やよもぎをさし、ちまき、柏餅を食べることによって邪気をはらうことを願ったものである。

郷土料理の例

「食つづり」（島根県健康福祉部健康推進課・島根県食生活改善推進協議会発行：島根県ホームページに掲載）や「島根の農業」（ＪＡ島根中央会発行）などを参考にするのもよい。

　中学年で学習した、「３　食べてみよう！地域でとれる食材や食品」と関連が出てくる場合が考えられるので、その際は、以前の学習を振り返るなど、系統的な学習になるよう配慮する。

3　日本の伝統的な食事を学ぼう

昔から、季節の変わり目にある節句や行事などには、その地域にある風習や料理が受け継がれています。最近では、それぞれの地域に伝わっている風習や料理に対する関心がうすれつつありますが、日本の食文化として、これからも大切に残していきたいものです。

1　地域に伝わる行事食、郷土料理（きょうど）について調べてみよう

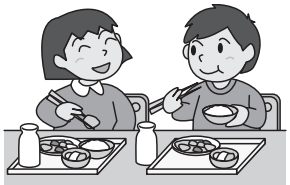
どんな行事食、郷土料理（きょうど）があるのか、おうちの人に聞いたり、本を読んだりして、調べてみよう。

料理の名前	
どんなときに食べる？	
昔から伝わっているわけ	
材料や作り方	

お願い

家族の方へ

日本の食文化の良さを見直すため、行事食や郷土料理について学習します。
お子さんと一緒に行事食、郷土料理調べをお願いします。



給食の時間

①食べた行事食、郷土料理について、栄養教諭・学校栄養職員等からそのいわれ、栄養面等について話を聞く。
②給食で行事食、郷土料理を一緒に食べ、献立名や材料、感想を記入する。

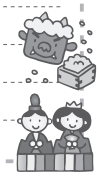
家庭で

①学校で学習した様子を伝え、「家族の人から」の欄に感想などを記入してもらい、提出する。

給食との関わり

●給食の時間に、行事食や郷土料理が出る機会等をとらえて、日本の伝統的な食事について確認する。

② 行事食、郷土（きょうど）料理について分かったこと、大切に残していくために今後してみたいことなどを書こう



③ 給食ではどんな行事食、郷土（きょうど）料理があるかな？

月　日	感想
献立名	
材料名	

伝言板

家族の方へ

平成25年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は、日本人の自然を尊ぶ心によって育まれてきました。米を中心に野菜、魚介類、海藻など自然の恵みを使った一汁三菜を基本とし、栄養バランスに優れた健康的な食事です。年中行事と密接に関係し、地域ごとの多様な郷土料理には先人たちの知恵や工夫が残っています。これからもこの文化を守り、育て、そして未来へつなげていくことが大切です。

今回、行事食や郷土料理について学習しました。ご家庭でも行事食や郷土料理を通して、日本の食文化の良さを再確認し、少しでも多く取り入れていきましょう。

●家族の人から

解説

①栄養教諭・学校栄養職員や地域の郷土史等の専門家に講師になってもらうなど、地域に密着した行事の話を聞くことによって、より身近な学習となる。
②行事食は、季節の節目に子どもの成長や家族の幸福・健康、食物の豊作などを願い、祝った行事に併せて伝えてきた食事である。健康への先人の知恵が込められていることも理解させたい。
③郷土料理は、四季の自然の恵み（地域の産物）を生かし、先人の元気に生き抜く知恵と工夫で生み出されたものであり、郷土の特色を生かした料理であることを理解させたい。
④地域の行事食や郷土料理を学習する中で、発展的に日本や日本以外の国の伝統的な食事との違い等について扱うことも可能である。
※給食で、日本以外の国の料理を取り入れているところもある。

行事食や郷土料理を取り入れた給食の献立のレシピや、親子で簡単に手作りできる行事食のレシピを家庭へ伝えることなどにより、実際に家庭でも調理をしてみようという働きかけも大切である。
（例）
七夕のそうめん
お月見団子
節分の炒り豆など

参考

「マゴワヤサシイ」は、現在の食事の中で、不足しがちな食品、積極的にとりたい食品「㋮メ、㋺マ、㋻カメ、㋳サイ、㋴カナ、㋵イタケ、㋑モ」の頭文字を続けたものである。日本型の食生活を心がける上で、一つの手がかりとなるので、学習の中で触れるのもよい。

【高学年】

4　自分の食生活について考えよう

ねらい

●自分の食生活について振り返り、健康的な食生活に気を付けようとする態度を育てる。

〈心身の健康・食品を選択する能力〉

家庭に期待すること

●食の学習ノートや家庭科等の学習を通して学んだことが、児童の自律に向け日常の生活に生かせるよう協力する。

●５・６年生の体育（保健領域）の「生活行動がかかわって起こる病気の予防の学習」で取り上げるとよい。

学習のながれ

学校で

①食の学習ノートや家庭科等で学習した内容を思い出し、自分の食生活を振り返る。
（何回かチェックして食生活の変化を見る）

②①から⑩までの質問で右側に○をしたよくない食べ方などについて、日ごろの食生活を振り返って気が付いたことを具体的に記入する。

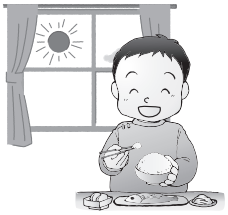
解説

よい食生活について

●よい食生活を続けることが「生活習慣病」を予防する大事な条件である。そこで、チェックから食生活について振り返り、よい食生活についてしっかり学び、今後の実践につなげる。

生活習慣病とは？

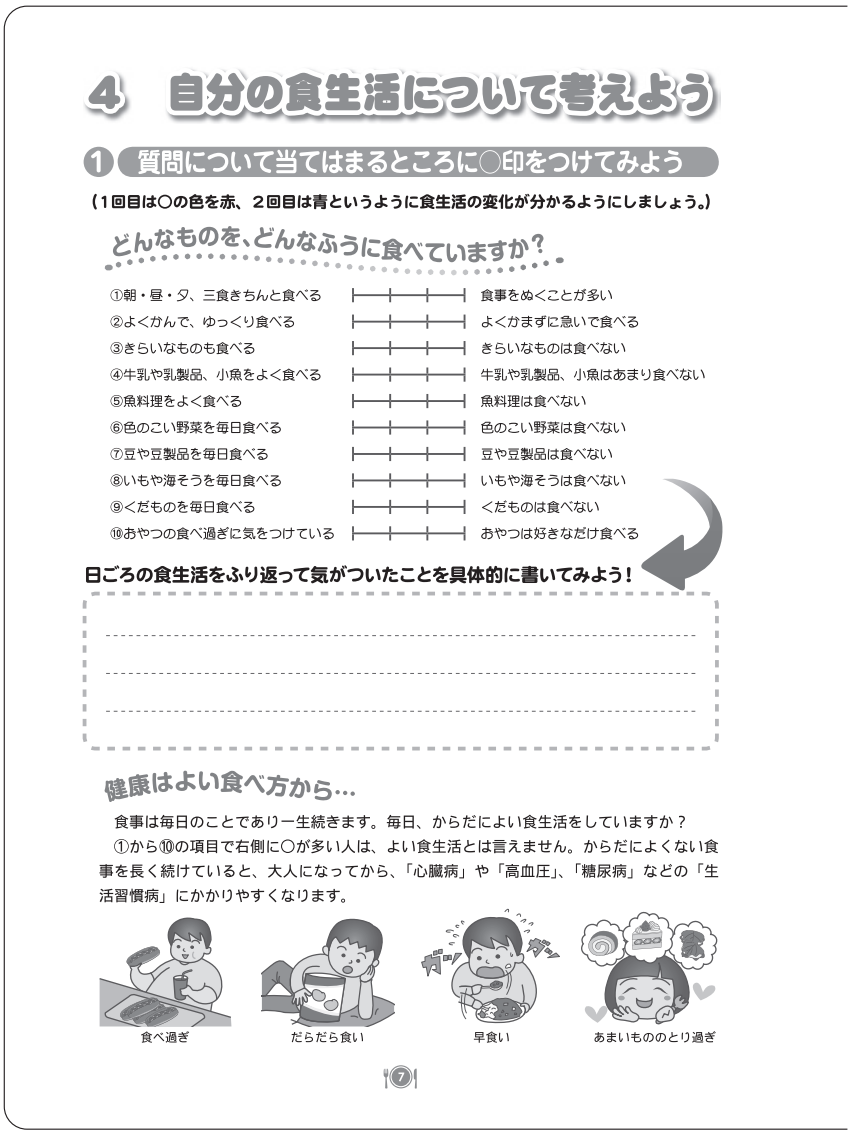
「生活習慣病」とは、心臓病や高血圧、糖尿病などの病気のことです。これらの病気は、悪い生活習慣が長い間に積み重なることでかかりやすくなります。バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養など、よい生活習慣を身に付けることで生活習慣病を予防することができます。



朝食をしっかり！

よくかんで！

バランスのよい食事！



4　自分の食生活について考えよう

1　質問について当てはまるところに○印をつけてみよう

（1回目は○の色を赤、2回目は青というように食生活の変化が分かるようにしましょう。）

どんなものを、どんなふうに食べていますか？

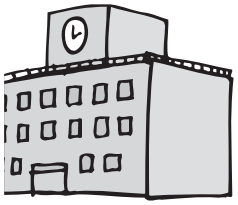
①朝・昼・夕、三食きちんと食べる	食事をぬくことが多い
②よくかんで、ゆっくり食べる	よくかまずに急いで食べる
③きらいなものも食べる	きらいなものは食べない
④牛乳や乳製品、小魚をよく食べる	牛乳や乳製品、小魚はあまり食べない
⑤魚料理をよく食べる	魚料理は食べない
⑥色のこい野菜を毎日食べる	色のこい野菜は食べない
⑦豆や豆製品を毎日食べる	豆や豆製品は食べない
⑧いもや海そうを毎日食べる	いもや海そうは食べない
⑨くだものを毎日食べる	くだものは食べない
⑩おやつの食べ過ぎに気をつけている	おやつは好きなだけ食べる

日ごろの食生活をふり返って気がついたことを具体的に書いてみよう！

健康はよい食べ方から…

食事は毎日のことであり一生続きます。毎日、からだによい食生活をしていますか？
①から⑩の項目で右側に○が多い人は、よい食生活とは言えません。からだによくない食事を長く続けていると、大人になってから、「心臓病」や「高血圧」、「糖尿病」などの「生活習慣病」にかかりやすくなります。

食べ過ぎ　だらだら食い　早食い　あまいもののとり過ぎ



学校で

③栄養教諭や学校栄養職員に、よくない食生活やそれを続けていると起こる弊害を聞き、分かったことを記入する。
④学んだことや自分で考えたことなどから、今後の食生活について気を付けたいことを記入する。
⑤気を付けたいことを実践して感想を記入する。

家庭で

①家族に学校で学習した様子を伝え、「家族の人から」の欄に感想や励ましの言葉などを記入してもらい、提出する。

② よい食生活について分かったことを書こう

よい食べ方を心がけ、適度な運動をすると消化や吸収もよくなります。運動によって、骨を太くじょうぶにもします。健康なからだづくりには、よくからだを動かすことも大事です。

☺ 伝言板 ☺

健康づくりには、食事（栄養）、運動、休養（睡眠）の三つが大切です。良い食生活や適度な運動、十分な睡眠の確保について、家族で話し合い、実践につなげましょう。
そして、毎日家族が互いに声がけをするなど、気にかけていくことがすこやかな成長につながります。

③ よい食生活にチャレンジ！

★気をつけたいこと

★チャレンジした感想を書こう！

●家族の人から

⑧

解説

適度な運動は栄養的にも効果があります。

- 心臓や肺、血管の働きがよくなります。
- 骨のカルシウムの吸収がよくなります。
- 骨が太くて丈夫になります。
- 太りすぎを予防します。
- 栄養素の消化吸収がよくなります。

● 食に関する指導の全体計画（小学校）例

・児童の実態 ・保護者・地域の実態 等を記述する。	学　校　教　育　目　標	学習指導要領 食育基本法 食育推進基本計画 教育委員会の方針

食に関する指導の目標

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、自ら管理していく能力を身に付ける
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、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心をはぐくむ
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、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ　（など）

各学年の食に関する指導の目標

幼稚園 保育所	低　学　年	中　学　年	高　学　年	中学校
幼稚園・保育所との連携に関する方針等を記述する。	○食べ物に興味関心をもつ。 ○好き嫌いせずに食べようとする。 ○いろいろな食べ物の名前が分かる。（など）	○楽しく食事をすることが心身の健康に大切なことが分かる。 ○健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。 ○衛生的に給食の準備や食事、後片付けができる。（など）	○楽しく食事をすることが、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながることが分かる。 ○食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し、一食分の食事が考えられる。 ○食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる。（など）	中学校との連携に関する方針等を記述する。

			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特別活動	学級活動○及び給食の時間 ◎食に関する指導 ●給食指導	低学年	○給食の約束、歯を大切に ◎給食を知ろう ●仲良く食べよう			○夏休みの健康 ◎食べ物の名前を知ろう ●楽しく食べよう			○健康な生活習慣 ◎食べ物に関心をもとう ●食べ物を大切にしよう			○風邪の予防、成長を振り返ろう ◎食べ物について振り返ろう ●給食の反省をしよう		
		中学年	○給食の約束、歯を大切に ◎食品について知ろう ●給食のきまりを覚えよう			○夏休みの健康、運動と健康 ◎食べ物の働きを知ろう ●食事の環境について考えよう			○健康な生活習慣 ◎食べ物の３つの働きを知ろう ●食べ物を大切にしよう			○風邪の予防、成長を振り返ろう ◎食生活を見直そう ●給食の反省をしよう		
		高学年	○安全に気を付けた給食準備、歯を大切に ◎食べ物の働きについて知ろう ●楽しい給食時間にしよう			○夏休みの健康、運動と健康 ◎季節の食べ物について知ろう ●食事の環境について考えよう			○健康な生活習慣 ◎食べ物と健康について知ろう ●感謝して食べよう			○風邪の予防、成長を振り返ろう ◎食生活について考えよう ●１年間の給食を振り返ろう		
	全校一斉指導等		◎ふれあい交流ランチ（なかよくなろう） ◎じょうぶな歯をつくろう ●予約給食			◎ふれあい交流ランチ（楽しく食べよう）			◎ふれあい交流ランチ（雰囲気作りの工夫をしよう） ◎主食の大切さを考えよう ●予約給食			◎ふれあい交流ランチ（感謝の気持ちを表そう） ◎季節を味わおう ●リクエスト給食・予約給食		
	学校行事		・発育測定　・遠足　・運動会 ・食育月間　・通学合宿			・修学旅行 ・個人懇談　・夏休み			・学習発表会　・個人懇談 ・冬休み			・学校給食週間 ・スキー学習		
	児童会活動		・ふれあいスタートの会			・ふれあい当番活動			・児童フェスティバル			・ふれあい感謝の会		

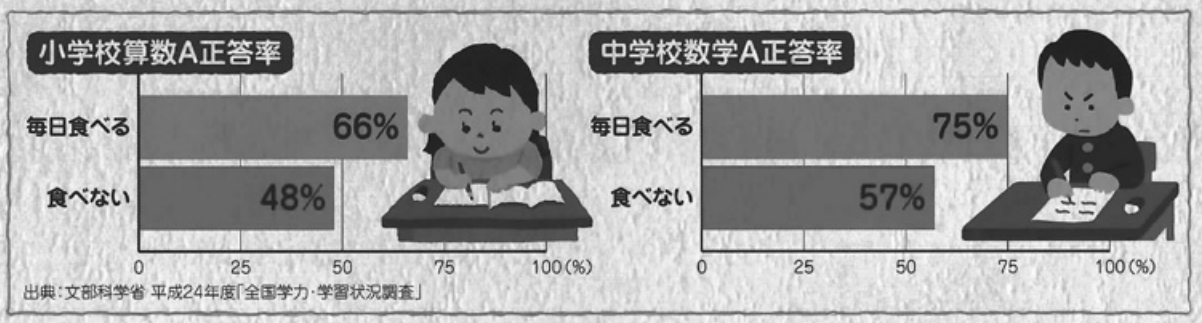
		1　年	2　年	3　年	4　年	5　年	6　年
関連する教科	社　会			・私の町みんなの町 ・見直そう私たちのくらし ・調べよう物を作る仕事	・私たちのくらしと土地の様子 ・健康なくらしとまちづくり ・昔のくらしとまちづくり	・食料生産を支える人々 ・住みよいくらしと環境	・大昔の人々の暮らし ・戦争から平和への歩み ・日本とつながりの深い国々
	理　科			・植物の体のつくりや育ち方 ・こん虫の食べものやすみかをしらべよう	・季節と生き物 ・人の体のつくりと運動	・種子の発芽・成長・結実 ・動物の誕生	・インゲンマメやジャガイモを育てよう ・人の体のつくりと働き ・植物とでんぷん ・生物と環境
	生　活	・みんなだいすき ・やさいをそだてよう	・できるようになったよ ・おいしいやさいになあれ ・はっけん！わたしの町				
	家　庭					・なぜ食べるのだろう ・野菜の調理 ・ごはんを炊く	・生活を計画的に ・楽しい食事を工夫しよう
	体　育（保健領域）			・毎日の生活と健康	・育ちゆく体と私		・病気の予防
道　徳		１主として自分自身に関すること　(低)(中)(高)　(1) ２主として他の人とのかかわりに関すること　(低)(中)　(1)(4)　(高)　(1)(5) ３主として自然や崇高なものとのかかわりに関すること　(低)(中)(高)　(1)(2) ４主として集団や社会とのかかわりに関すること　(低)(2)(3)(5)　(中)(2)(3)(5)(6)　(高)(1)(4)(5)(7)(8) （学校として設定した主題名等を明記する）					
総合的な学習の時間				・むかしの食事	・ふるさとを食べよう	・豆豆大作戦	・ホリデーランチを作ろう

家庭・地域との連携の取り組み方	学校だより、食育(給食)だより、保健だより、学校給食試食会、家庭教育学級、講演会、公民館活動 学校を中心として、どのような子どもを育てたいのか、そのために保護者・地域とどのような連携の取組を計画しているのかを記述する。
地場産物活用の方針	地場産物活用の教育的な意義、活用方針等を記述する。
個別相談指導の方針 及び取り組み方	保護者からの申し出、定期健康診断の結果、日常の食生活の様子等から個別相談指導が必要な児童を対象に実施する等、個別指導の方針等を記述する。 関係職員との連携、校内の指導体制等についても記述する。

朝はいっぱいのみそ汁を飲もう!!

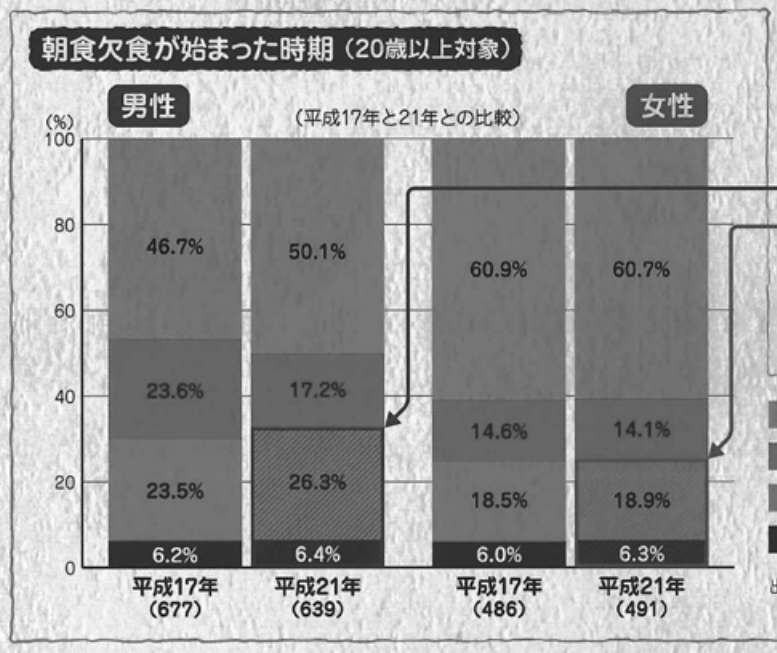
午前中にしっかりと活動するためには、朝食が大切です。朝食は、体や脳のエネルギー源になります。

グラフからわかるように毎日朝食を食べる子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。



出典：文部科学省 平成24年度「全国学力・学習状況調査」

朝食の欠食は習慣化します



出典：厚生労働省 平成21年「国民健康・栄養調査」

左図のように、朝食欠食が始まった時期（20歳以上対象）は、「高校生まで」と回答した割合が**男性32.7%**、**女性25.2%**という結果です。

思春期までに朝食欠食が習慣化してしまうと大人になっても朝食欠食につながる可能性があります。

より良い朝食習慣のためには… →

平成26年4月

島根県教育委員会

朝食にはいっぱいのみそ汁がおすすめです

朝食に食べる具だくさんのみそ汁は、いかに時代が変わろうとも、変わらず伝えていきたい日本の食の宝物です。

例えば、朝忙しくてみそ汁を作る時間がないときは、前の日の夜に多めに作っておいたみそ汁の中に、他の具を入れて温めなおし、ご飯と一緒に食べてみませんか。

目覚めに効果があります

いっぱいのみそ汁を食べると体が温まります。体の代謝を助けてくれるビタミンB群も含まれているので体を目覚めさせてくれます。

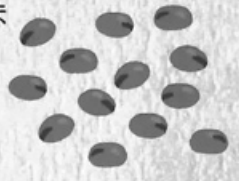
体調を整えます

みそ汁には、さまざまな健康によい成分が含まれており、体にたまった老廃物や毒素を洗い流してくれる働きがあります。

みそ汁とご飯で
体も心も温かくして、
笑顔と元気で一日のスタートを
切りましょう。

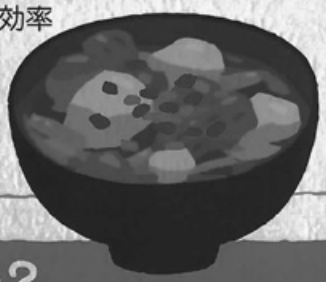
理想的な組み合わせになります

米に含まれるたんぱく質のうち、やや不足しているアミノ酸の「リジン」はみその原料である大豆に多く含まれていますので、ご飯とみそ汁の組み合わせは、栄養学的にも理想的な食事です。



簡単に栄養を摂ることができます

野菜や海藻類、卵など具をいっぱい入れれば、ビタミンやカルシウム、たんぱく質などをみそ汁1品で効率よく摂ることができます。



学校ではこんな取組をしてみませんか？

朝食改善には、
家庭との連携が
欠かせません。

できることから
取り組んでみましょう。
例えば…

- 校報や学校だよりによる啓発
- 家庭科の授業で習ったみそ汁づくりを家庭で実践する取組
- PTA研修会や講演会
- 高校生の自立に向けて自分で作るみそ汁の実践

問い合わせ先

保健体育課健康づくり推進室 TEL.0852-22-5425 FAX.0852-22-6767

島根県食育推進計画
第二次計画

○計画策定の趣旨

本県では、平成18年度末に「島根県食育推進計画」（第一次計画）を策定し、食に関する様々な知識や能力を含め、広く食べる知恵を身に付けることが必要と考え、食育を島根の地域力を生かした県民運動として推進してきました。

この結果、学校等における食育の取組の進展や全市町村での食育計画の策定など、県民の食育への関心は高まり、食育活動も広がってきています。

このような状況を踏まえ、第一次計画に基づく各種取組実績を、目標の達成度を基に評価し、本県らしい食育の推進に関する施策を、より一層総合的かつ計画的に推進するために、第二次島根県食育推進計画を策定しました。

○計画の期間

平成24年度から平成28年度の５年間

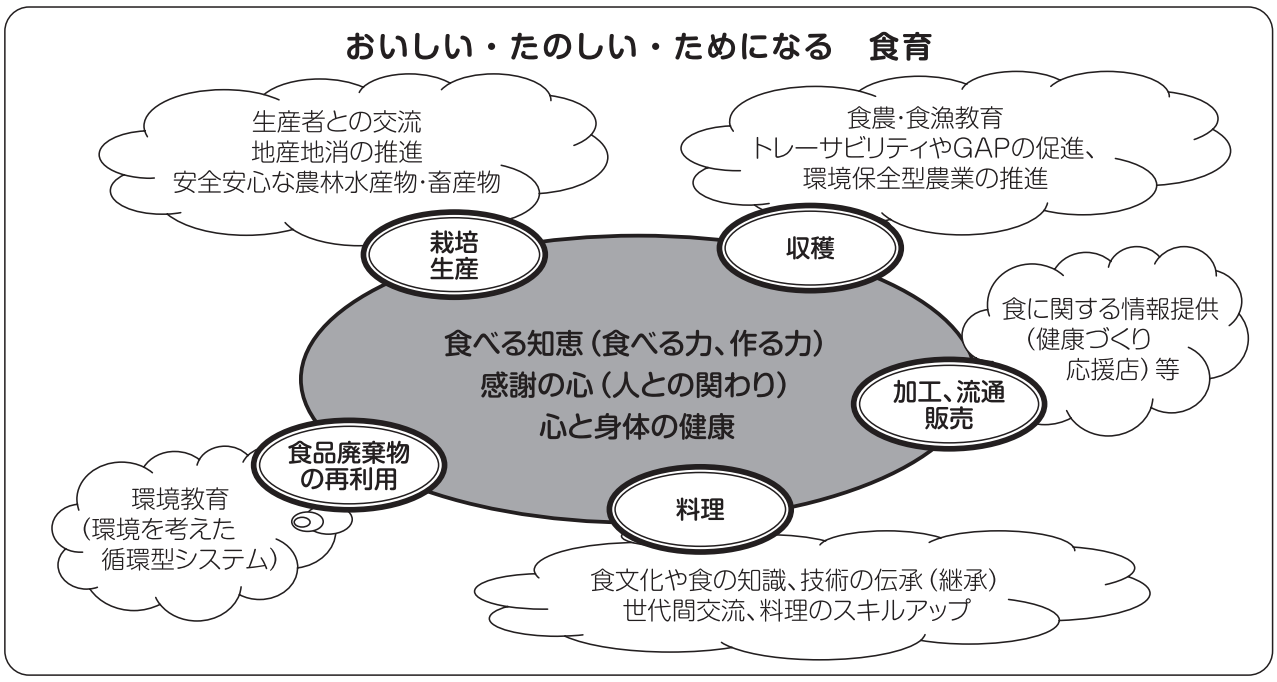
しまねの食育の総合的な推進イメージ

～しまねの豊かな大地、海等の自然環境を生かした「食育」の推進～

基本理念

生涯を通じ、県民一人一人が「食べる知恵」「感謝の心」を身に付け
心身の健康増進と豊かな人間形成を目指し、**「生きる力」**を育みます
（～みんなの笑顔、みんなの元気を目指して～）

具体的な取組



○食育の推進に関する目標・評価指標（一部抜粋）

目　　標	指　　標	現状値	目標値	備　　考
朝食をきちんととる	時々とる＋ほとんどとらない	(H24)小６男 3.6% 小６女 3.2%	(H28) なくす（０%）	島根県食育推進計画第二次計画
学校給食で、できるだけ地場産物を使用する	地場産物の活用割合（食品数ベース）	(H25)　51.0%	(H31)　63%	島根県地産地消促進計画

朝ごはんでパワー全開!!

朝ごはんは、心身ともに快調に一日のスタートをきるスタミナ源です。

朝ごはんを食べると体温が上がり、体にスイッチが入り、これからの活動に備えてウォームアップを始めます。また、脳では脳の活動を支える唯一の栄養素であるグルコース（ブドウ糖）が補給されて、頭がすっきりと目覚め、働き出します。

体に必要なエネルギーや栄養素をしっかり補給して、元気な体、元気な心で一日を過ごしましょう。

☆ 朝ごはんのはたらき

頭がすっきりさえます。

朝のうちに排便ができ、
気持ちよく登校できます。

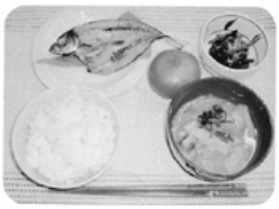
眠っている間に下がった体温
がもどり、元気に動けます。

●そろっていますか？主食・主菜・副菜

①主食……ごはん・パン・めん類など

②主菜……魚・肉・たまご・とうふなど

③副菜……野菜・いもなど



●汁物・飲み物を付けたり、季節の果物をそえてパワーアップ！

●牛乳をコップ一杯（200㎖）加えることで、栄養バランスが整います。

☆ 朝ごはんをおいしく食べるための３カ条

夜更かしをせず 睡眠時間を十分にとる

生活リズムを規則正しくし、決まった時間の食事を習慣付けると、消化吸収能力が高まります。

夜食はほどほどに

睡眠中は胃も休止中。寝る前に何かを食べると消化しきれないまま朝を迎えることになります。起きた時、胃をすっきりさせるためにも夜食はほどほどに。

早起きをして 体を目覚めさせる

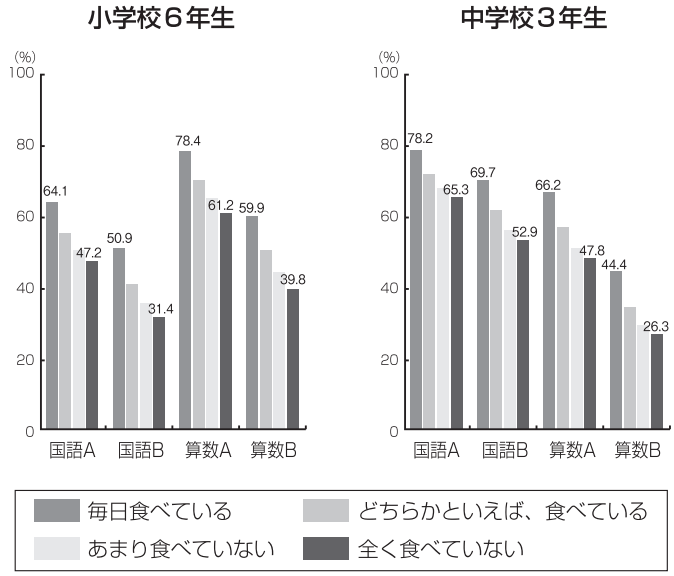
起きてすぐの食事では食欲もわきにくいものです。30分位時間があると、その間に胃も食事を受け付ける準備をします。

（参考資料：松江市食育推進委員会・松江市学校栄養士会）

朝食等に関するデータ

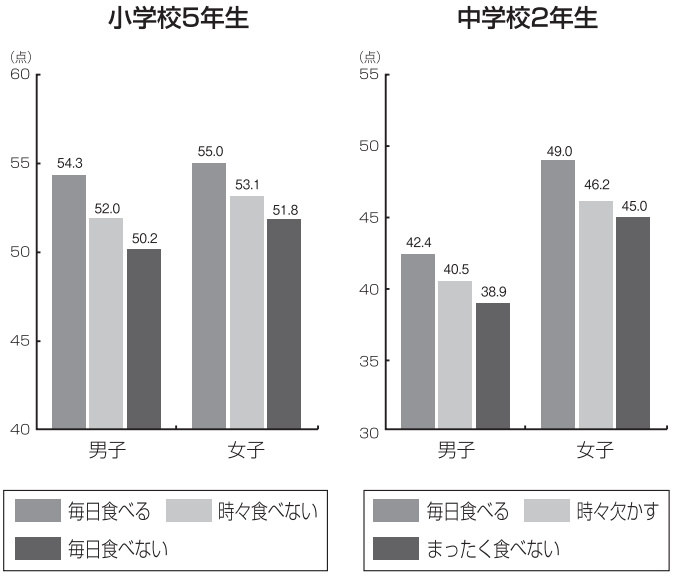
●毎日朝食をとる子どもほど、学力・体力調査の得点が高い傾向があります。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成25年度）

朝食の摂取と体力合計点との関係



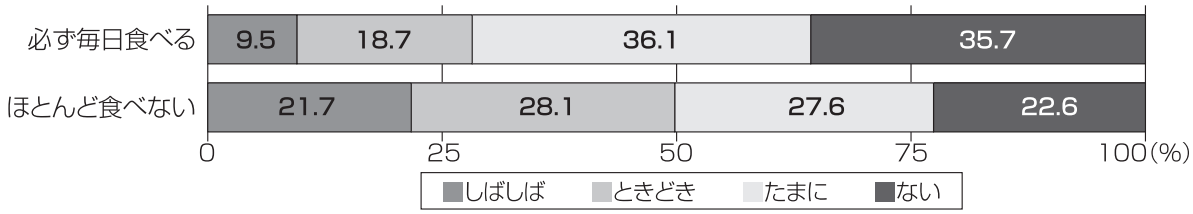
資料：文部科学省「全国学力・運動能力、運動習慣等調査」（平成24年度）

●朝ごはんはやる気の源になります。

勉強の成績を左右する「やる気」。
何だかやる気がおこらない、そんな時、朝ごはんを食べることから始めてみませんか。

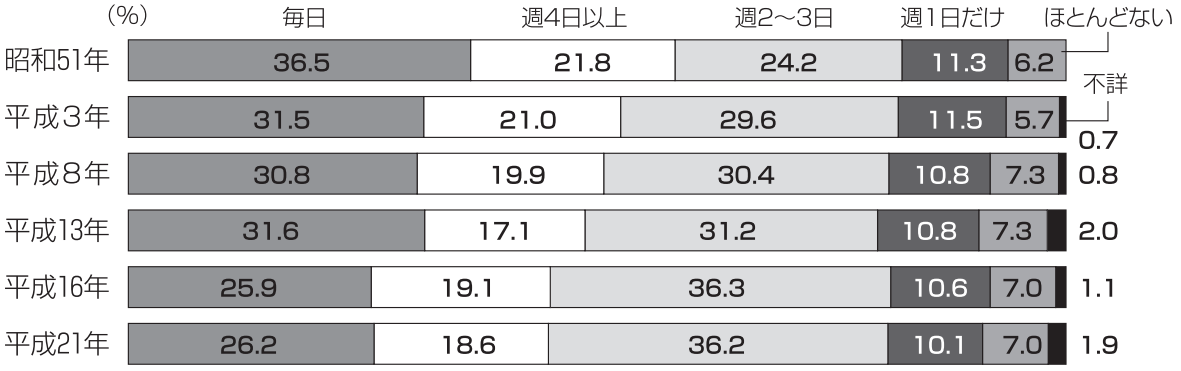
「朝食を食べる頻度」と「何もやる気がおこらない」の関係

（対象：小学校５年生、中学校２年生）



資料：独立行政法人スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」

家族そろって夕食をとる頻度



参考資料：厚生労働省「児童環境調査」（平成13年度以前）、「全国家庭児童調査」（平成16・21年度）

食 生 活 指 針

平成12年３月、国民の健康の増進、生活の質（QOL）の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、文部省･厚生省及び農林水産省（当時）が連携して、10項目からなる「食生活指針」を策定しました。

1　食事を楽しみましょう。

・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

2　１日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

・朝食で、いきいきした１日を始めましょう。
・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
・飲酒はほどほどにしましょう。

3　主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

・多様な食品を組み合わせましょう。
・調理方法が偏らないようにしましょう。
・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

4　ごはんなどの穀物をしっかりと。

・穀類を毎日とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

5　野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

6　食塩や脂肪は控えめに。

・塩辛い食品を控えめに、食塩は１日10ｇ未満にしましょう。
・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身に付けましょう。

7　適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

8　食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
・食材に関する知識や料理技術を身に付けましょう。
・ときには新しい料理を作ってみましょう。

9　調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

10　自分の食生活を見直してみましょう。

・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身に付けましょう。
・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

すこやかしまねっこ

～「食育」推進の合い言葉～

島根県教育委員会では、学校における食育を推進するために、スローガンを設定しています。このたび、「食に関する指導の手引き―第一次改訂版―」（平成22年３月文部科学省）に示された６つの「食に関する指導の目標」を受けて次のとおり改訂しました。

このスローガンのもと、学校・家庭・地域の連携を図り、強い心と体をつくりましょう。

す　好き嫌いせず　三度の食事を　バランスよく

こ　子どもの時から　かむ習慣を　身につけよう

や　野菜を食べて　体いきいき　心うきうき

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。体の調子を整え、病気に負けない心と体をつくります。

か　感謝をこめて　「いただきます」「ごちそうさま」

私たちが毎日食べ物を食べるまでには、たくさんの人のお世話になっています。
肉、魚、野菜などさまざまな尊いいのちをいただくことで、自分のいのちが育まれています。
感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」

し　しっかりと　毎日食べよう　朝ごはん

ま　マナーを守り　楽しくなごやか　食事タイム

マナーとは相手への心遣いです。楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることが大切です。

ね　寝る前に　食べすぎないよう　気をつけよう

つ　伝えよう郷土の料理　大切にしよう　家庭の味

こ　心と体に　おいしい食事　楽しい食事

すこやかしまねっこ

～「食育」推進の合い言葉～

島根県教育委員会では、学校における食育を推進するために、スローガンを設定しています。
このたび、「食に関する指導の手引き－第一次改訂版－」（平成22年3月文部科学省）に示された、6つの「食に関する指導の目標」を受けて次のとおり改訂しました。
このスローガンのもと、学校・家庭・地域の連携を図り、強い心と体をつくりましょう。

学 校 名	小学校