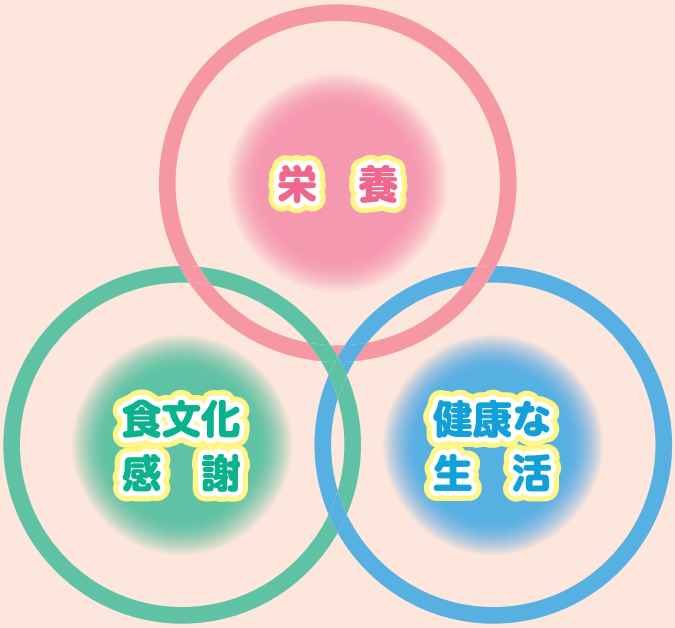
新しい食育

食育カリキュラムプランと指導展開例

中　学　校

特別支援学校

平成27年度



公益社団法人　全国学校栄養士協議会

目　　次

食育カリキュラムプラン（中学校）…… 4
活用にあたって…… 5

［指導展開例］

中学１年

しっかり食べよう！「第二次成長期」は体づくりの総仕上げ
【領域】栄養 … 6･7
スポーツと食事について考えよう 【領域】栄養 … 8･9
未来の自分のための食生活について考えよう 【領域】健康な生活 …10･11
「私の朝食」大丈夫？ 【領域】健康な生活 …12･13
世界に誇れる日本の食文化 【領域】食文化・感謝 …14･15

中学２年

中学生に必要な栄養を知ってパワー全開！ 【領域】栄養 …16･17
食物の消化と栄養分の吸収について考えよう 【領域】健康な生活 …18･19
ご飯とみそ汁に合う朝食を作ろう 【領域】健康な生活 …20･21
食べ物への感謝と食事マナーについて考えよう 【領域】食文化・感謝 …22･23

中学３年

骨の基礎は成長期につくられる！ 【領域】栄養 …24･25
コンビニの上手な利用の仕方を考えよう 【領域】健康な生活 …26･27
受験期に大切な朝食について考えよう 【領域】健康な生活 …28･29
外国の食文化とのかかわりを考えよう 【領域】食文化・感謝 …30･31

特別支援学校

食育カリキュラムプラン（特別支援学校）…… 32
特別支援学校の指導展開例について…… 33
「盲学校」中学部２年
給食の献立を通して、バランスのよい食事作りの大切さを知ろう
【領域】栄養 …34･35
「聾学校」小学部２年
よくかんで食べよう 【領域】健康な生活 …36･37
「特別支援学校」中学部
夏休みを元気に過ごそう！ 【領域】健康な生活 …38･39
「特別支援学校」中学部３年
食事のマナーについて知ろう 【領域】食文化・感謝 …40･41
「特別支援学校」中学部
献立名人になろう！ 【領域】健康な生活 …42･43
「特別支援学校」高等部
食生活について考えよう 【領域】健康な生活 …44･45
「養護学校」高等部３年
自分で作る弁当で卒業パーティをしよう 【領域】健康な生活 …46･47

あとがき…… 48

中学1年　しっかり食べよう!「第二次成長期」は体づくりの総仕上げ

［領域］栄養

指導展開例

題材の目標

中学生の時期の体の発育・発達の特徴について理解し、望ましい食事のとり方をしようとする意欲をもつ。

［領域］　栄養

指導計画（１時間）

身体計測時に養護教諭から成長曲線と肥満度について聞く

【事前指導】

中学生の時期の発育・発達の特徴について理解し、成長期の望ましい食事のとり方について分かる（本時）

本時の目標

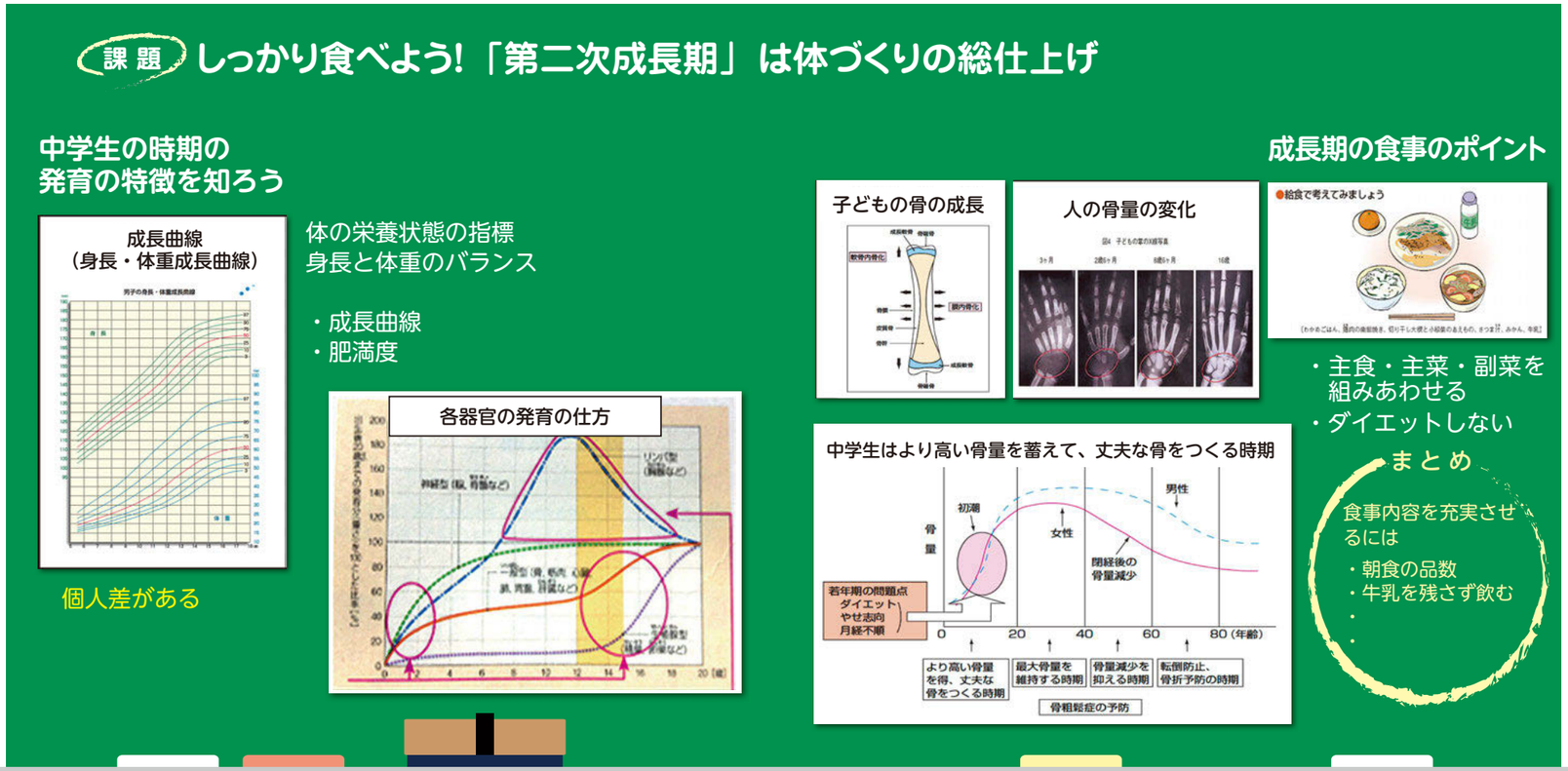
中学生の時期の体の発育・発達について理解し、望ましい食事のとり方をしようとする意欲を高める。

指導のポイント

- 成長曲線の正常値内に入らない生徒や異なる曲線を描く生徒に配慮する。成長には個人差があることや、これから成長していく過程で、食事・運動・休養等、毎日の生活を健康的なものにすることで、発育・発達できることをしっかり認識させる。

資　料

- 身長・体重成長曲線（児童生徒等の健康診断マニュアル平成 27 年度改訂）公益社団法人日本学校保健会
- スキャモンの発達・発育曲線
- 食生活学習教材（小学校高学年指導者用）文部科学省



導　入

発問等　個人健康カードから今までの自分の身長・体重を成長曲線で確認してみましょう。
また、肥満度についても調べてみましょう。

- 個人健康カードから、自分の身長・体重を調べて成長曲線を描かせる。
- 肥満度の求め方を知らせ、自分の肥満度を計算させる。
- 体のさまざまな器官は、発育する時期が異なることを、スキャモンの発達・発育曲線から理解させる。中学生の時期は、各器官の発育・発達に伴い、急速に身長が伸び、体重も増えることを知らせる。また、成長には、個人差があることも知らせる。

展　開

発問等　骨の成長・骨量の変化について、どんな変化があるか考えてみましょう。

- 体の成長を示す例として骨の成長の変化を提示する。子どもの骨の成長、人の骨量の変化等の資料から、中学生の時期はどのような特徴があるか考えさせる。

発問等　成長期は、どのような食事のとり方が大切なのでしょうか？

- 体の発育・発達と、中学生の時期の食事のとり方は深いかかわりがあることに気付かせる。
- 望ましい食事内容として学校給食を提示して考えさせる。

まとめ・実践

発問等　自分の食事のとり方を振り返り、望ましい食事内容にするためにはどうしたらよいか目標を決めましょう。

- 中学生の時期の食事内容を充実させることは、自分の健康や将来の体づくりのためにとても大切であることを気付かせる。
- 自分の食事を振り返り、食事内容を改善するための具体的な目標を決めさせる。

給食時間での指導

給食の実際の量で成長期に必要なエネルギー量や栄養量を知らせる。

家庭との連携

食育だより等で、学習した内容を家庭にも知らせる。

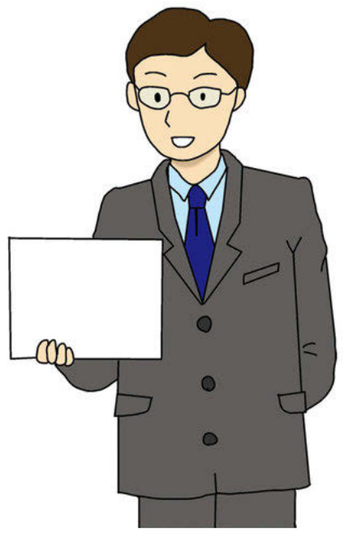
評　価

特別活動においては「生活への関心・意欲・態度」「生活についての知識・理解」で評価するが、食育の時間としては、「生活への関心・意欲・態度」の変容をねらう。

中学生の時期の発育の特徴を知り健康と食事の関係が分かり、自分の健康上の課題の改善に生かそうとする。

他教科等との関連

- 保健体育「体の発育・発達」



中学1年　スポーツと食事について考えよう

［領域］栄養

題材の目標

スポーツをするときも、栄養バランスのとれた食事の大切さが分かり、自分の食事を改善しようとする。

［領域］　栄養

指導計画（２時間）

1　スポーツをするときも、栄養バランスのとれた食事の大切さが分かる（本時）

2　パフォーマンスを向上させるための食事が分かる

本時の目標

成長期は栄養バランスのとれた食事が大切であるが、スポーツをするときも同様であることが分かり、自分の食事を改善しようとする。

指導のポイント

- 一流スポーツ選手の食事を例にとり、バランスのとれた食事の大切さを理解させる。

資　料

- アスリートの食事写真
- 五大栄養素の絵
- ワークシート
- 給食の写真
- アスリートの食事ハンドブック（JADA）

課題　アスリートの食事に学ぼう

分類／料理名	1群	2群	3群	4群	5群
	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・ 乳製品 小魚・海藻	野菜 果物	米・パン・ 麺 芋・砂糖	油脂

・ごはん（米）
・焼肉（豚肉・ブロッコリー、油）
・サラダ（豆腐、レタス、トマト、鰹節、わかめ、ドレッシング）
・きんぴらごぼう
・・・・・・

・使用食品が多い
・バランスがよい
・いろいろな料理
・

給　食

アスリートの食事

五大栄養素がそろっている
→栄養バランスがよい
↓
アスリートの食事の基本

まとめ

自分の食事で工夫できること
・バランスよく食べる
・たくさん食べる
・いろいろな物を食べる
・好き嫌いしない
・・・・・

導　入

発問等　これはどんな職業の人の食事だと思いますか？なぜそう思いましたか？

- おかずの量や数、使用食品等について注目させる。

展　開

発問等　アスリートの食事を五大栄養素に分けてみましょう。

- ワークシートを活用して五大栄養素に分類させ、分かったことを発表させる。

発問等　なぜアスリートは、バラエティに富んだ食事をしていると思いますか？

- アスリートが、栄養バランスのとれた食事をしている理由を考えさせる。
- スポーツをするときは日常生活と成長分、さらにスポーツする分の栄養が必要なことを理解させる。
- スポーツをするときに必要な栄養素の働きについて、図を活用して分かりやすく説明する。
- 給食は、アスリートの食事の基本であることを知らせる。

まとめ・実践

発問等　自分の食事において工夫できることを考えてみましょう。

- 自分の食事で、続けたい食事の内容や改善したい食事の内容について振り返らせる。
- スポーツをするときの食事の工夫を考えて、ワークシートに書かせて発表させる。

給食時間での指導

給食は五大栄養素がそろった、バランスのよい食事だと再確認させる。

家庭との連携

食育だより等を通して、バランスのとれた食事になるようにはたらきかける。

評　価

技術・家庭においては、「健康・安全への関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」で評価するが、食育の時間としては、知識を理解した上で「望ましい食生活への関心・意欲・態度」をねらう。

健康を保持増進するために、栄養素のバランスや食事の量等に配慮したり、生活リズムを整えたりすることの大切さが分かり、自分の食生活の改善に役立てようとする。

他教科等との関連

- 技術・家庭「健康と食生活」

聾学校

指導展開例

小学部2年　よくかんで食べよう

［領域］健康な生活

題材の目標

よくかんで食べることの大切さを知り、よくかんで食べようとする意欲をもつ。

［領域］　健康な生活

指導計画（２時間）

1　食事のマナーを知る
2　よくかむことの大切さを知る（本時）

本時の目標

よくかむとよいことが、たくさんあることを知り、よくかんで食べようとする意欲を高める。

指導のポイント

- 「かむこと」を意識付けるため実際に「豆」を食べて、何回かんだか数えさせる。
- 「30 回かむこと」を意識付けるため、数えながら「豆」を食べる体験をさせる。
- コップに水を用意し、のどに詰まらないように配慮する。
- よくかむことは、意識をしないとできないことを実感させる。
- 豆アレルギーの児童がいないか事前に確認しておく。

資　料

- 前時使用した「マナー」の絵
- 炒った豆
- 水
- コップ
- ワークシート

導　入

発問等　前回、マナーのことを学習しました。今日までがんばったことを発表してください。

- 前時に各自が決め、取り組んでいたマナーはどんなことか発表させる。
- がんばっていたことを評価し、継続する意欲を高めるようにさせる。

展　開

発問等　これから豆を食べて、かむことの体験をしてみましょう。

- 何回かんだかを数えさせながら食べさせる。

発問等　普通にかんだ時と30回かんだ時の違いを体験させる。

- よくかむと、味が甘くなったり、食べ物が細かくなったりすることを気付かせる。
- 30 回かむことは、意識していないとできないことに気付かせる。

発問等　よくかむと、どんなよいことがあると思いますか？

- よくかむと、どんなよいことがあるのか発表させる。
- よくかむと、脳やおなかにもよいことを伝える。

まとめ・実践

発問等　今日わかったことや、これからやってみようと思うことをワークシートに書き、発表しましょう。

- マナーとともに、よくかんで食べることの大切さを理解させる。
- これからやってみたいことを決め、発表させる。

給食時間での指導

- よくかんで食べようとしているか声掛けをする。
- 今日の「よくかむ料理」を献立表に明記する。

家庭との連携

家庭の食事でも、よくかんで食べるよう協力依頼をする。取組の感想を、食育だより等で紹介する。

評　価

生活科においては、「食事（あいさつ、適量をよくかんで食べる、食事のマナーなど）、片付け（食器をまとめる、運搬する等）など、一連の活動を友だちと協力して行う」で評価する。

食育の時間としては、よくかむことの大切さを理解し、よくかんで食べようとする。

他教科等との関連

- 生活