

# II

# 新しい食育 小学校

## 食育カリキュラムプランと 指導展開例

—授業アイデア例—

教科等における食に関する指導

令和3年度



公益社団法人 全国学校栄養士協議会

# 目 次

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 活用にあたって .....                  | 4  |
| 教科等と連携した食育カリキュラムプラン .....      | 6  |
| 教科・領域等と食育の親和性を踏まえた効果的な指導 ..... | 8  |
| 授業アイデア例の見方 .....               | 14 |

## 【指導展開例】

### 低学年（小学校1・2年生）

|           |                                  |    |
|-----------|----------------------------------|----|
| 食事の重要性    | あさごはんをたべよう（1・学活） .....           | 16 |
| 心身の健康     | じぶんのいちにちをみつめよう（1・生活） .....       | 18 |
| 食品を選択する能力 | ぎゅうにゅうってすごいね（1・学活） .....         | 20 |
| 感謝の心      | まちをたんけんしよう（2・生活） .....           | 22 |
| 社会性       | あたたかいところで<br>・きゅう食当番（2・道徳） ..... | 24 |
| 食文化       | しゅうかくしたよ（1・生活） .....             | 26 |
| 食文化       | ことばでつたえよう（1・国語） .....            | 28 |

### 中学年（小学校3・4年生）

|           |                           |    |
|-----------|---------------------------|----|
| 食事の重要性    | 1日の生活のしかた（3・体育） .....     | 30 |
| 心身の健康     | よりよく成長するための生活（4・体育） ..... | 32 |
| 食品を選択する能力 | 植物の育ちとつくり（3・理科） .....     | 34 |
| 感謝の心      | 農家の仕事（3・社会） .....         | 36 |
| 感謝の心      | この一食のために（3・道徳） .....      | 38 |
| 社会性       | 家庭でそなえているもの（4・社会） .....   | 40 |
| 食文化       | 昔から伝わる郷土料理について考えよう（3・学活）  | 42 |

### 高学年（小学校5・6年生）

|           |                           |    |
|-----------|---------------------------|----|
| 食事の重要性    | 朝食に生かそう（6・家庭） .....       | 44 |
| 心身の健康     | 日常の食事のとり方を考えて調理をしよう（5・家庭） | 46 |
| 心身の健康     | 食べたもののゆくえ（6・理科） .....     | 48 |
| 食品を選択する能力 | 感染症の予防（6・体育） .....        | 50 |
| 感謝の心      | これからの食料生産（5・社会） .....     | 52 |
| 社会性       | 食事の仕方を工夫しよう（6・家庭） .....   | 54 |
| 食文化       | 日本文化を発信しよう（6・国語） .....    | 56 |

教科等と連携した食育カリキュラムプラン

| 食育の視点 |                | 食事の重要性                                        | 心身の健康                                                           |                                                | 食品を選択する能力                                                        |
|-------|----------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 低学年   | 目標             | ○ 食べ物に興味・関心をもち、楽しく食事ができる。                     | ○ 好き嫌いせずに食べることの大切さを考えることができる。<br>○ 正しい手洗いや、良い姿勢でよく噛んで食べることができる。 |                                                | ○ 衛生面に気を付けて食事の準備や後片付けができる。<br>○ いろいろな食べ物や料理の名前が分かる。              |
|       | 学年・教材・教科・（めあて） | 1年 学級活動<br>「あさごはんをしっかりと食べてげんきなまい日にしよう」        | 1年 生活<br>「じぶんのいちにちをみつめよう」                                       |                                                | 1年 学級活動<br>「ぎゅうにゅうってすごいね」                                        |
|       | 単元名            |                                               | じぶんで できるよ                                                       |                                                |                                                                  |
|       | 小単元名（教材名）      |                                               | じぶんのいちにちをみつめよう                                                  |                                                |                                                                  |
| 中学年   | 目標             | ○ 日常の食事に興味・関心をもち、楽しく食事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、様々な食べ物を好き嫌いせずに3食規則正しく食べようとするができる。               |                                                | ○ 食品の安全・衛生の大切さが分かる。<br>○ 衛生的に食事の準備や後片付けができる。                     |
|       | 学年・教材・教科・（めあて） | 3年 体育（保健領域）<br>「1日の生活のしかた」                    | 4年 体育（保健領域）<br>「よりよく成長するための食事について考えよう」                          |                                                | 3年 理科<br>「植物のこれまでの学習を使って、給食に使われている植物はどの部分を食べているか考えよう」            |
|       | 単元名            | 健康な生活                                         | 体の成長とわたし                                                        |                                                | しぜんをみつめる                                                         |
|       | 小単元名（教材名）      | 1日の生活のしかた                                     | よりよく成長するための生活                                                   |                                                | 植物の育ちと体のづくり                                                      |
| 高学年   | 目標             | ○ 日常の食事に興味・関心をもち、朝食を含め3食規則正しく食事をとることの大切さが分かる。 | ○ 栄養のバランスの取れた食事の大切さが理解できる。<br>○ 食品をバランスよく組み合わせて簡単な献立を立てることができる。 |                                                | ○ 食品の安全に関心をもち、衛生面に気を付けて、簡単な調理をすることができる。<br>○ 体に必要な栄養素の種類と働きが分かる。 |
|       | 学年・教材・教科・（めあて） | 6年 家庭<br>「朝食を考えよう」                            | 5年 家庭<br>「食品は体内でどんな働きをするか、考えたことを学習カードにまとめよう」                    | 6年 理科<br>「食べたものは、体の中でどのように消化され、吸収されて運ばれるのだろうか」 | 6年 体育（保健領域）<br>「感染症から身を守ろう」                                      |
|       | 単元名            | できることを増やしてクッキング                               | 食べて元気！ご飯とみそ汁                                                    | 体のづくりとはたらき                                     | 病気の予防                                                            |
|       | 小単元名（教材名）      | 朝食に生かそう                                       | 日常の食事のとり方を考えて調理しよう                                              | 食べたもののゆくえ                                      | 感染症の予防                                                           |

| 食育の視点 |                | 感謝の心                                                                       |                     | 社会性                                                     | 食文化                                                                                  |                       |
|-------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 低学年   | 目標             | ○ 動物や植物を食べて生きていることが分かる。<br>○ 食事のあいさつの大切さが分かる。                              |                     | ○ 正しいはしの使い方や食器の並べ方が分かる。<br>○ 協力して食事の準備や後片付けができる。        | ○ 自分の住んでいる身近な土地でとれた食べ物や、季節や行事にちなんだ料理があることが分かる。                                       |                       |
|       | 学年・教材・教科・（めあて） | 2年 生活<br>「きゅうしょくのできるまでをしらべて、はたらく人のことをしよう」                                  |                     | 2年 道徳<br>「きゅう食当番」                                       | 1年 生活<br>「しゅうかくしたさつまいもをおいしくちょうりしよう」                                                  | 1年 国語<br>「ことばでつたえよう」  |
|       | 単元名            | わくわく どきどきまちたんけん                                                            |                     |                                                         | はなや やさいとなかよし                                                                         | きいたことをたたくつたえよう        |
|       | 小単元名（教材名）      | まちをたんけんしよう                                                                 |                     |                                                         | しゅうかくしたよ                                                                             | ことばでつたえよう             |
| 中学年   | 目標             | ○ 食事が多くの人々の苦労や努力に支えられていることや自然の恩恵の上に成り立っていることが理解できる。<br>○ 資源の有効利用について考える。   |                     | ○ 協力したりマナーを考えたりすることが相手を思いやり楽しい食事につながることを理解し、実践することができる。 | ○ 日常の食事が地域の農林水産物と関連していることが理解できる。<br>○ 地域の伝統や気候風土と深く結び付き、先人によって培われてきた多様な食文化があることが分かる。 |                       |
|       | 学年・教材・教科・（めあて） | 3年 社会<br>「はたらく人とわたしたちのくらし農家の仕事」                                            | 3年 道徳<br>「この一食のために」 | 4年 社会<br>「自然災害からくらしを守る～家庭でそなえているもの～」                    | 3年 学級活動<br>「昔から伝わる『しもつかれ』について知り、自分でできることを考えよう」                                       |                       |
|       | 単元名            | はたらく人とわたしたちのくらし                                                            | 「この一食のために」          | 自然災害からくらしを守る                                            |                                                                                      |                       |
|       | 小単元名（教材名）      | 農家の仕事                                                                      |                     | 家庭でそなえているもの                                             |                                                                                      |                       |
| 高学年   | 目標             | ○ 食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べようとするができる。<br>○ 残さず食べたり、無駄なく調理したりしようとするができる。 |                     | ○ マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食をすることができる。                     | ○ 食料の生産、流通、消費について理解できる。<br>○ 日本の伝統的な食文化や食に関わる歴史等に興味・関心をもつことができる。                     |                       |
|       | 学年・教材・教科・（めあて） | 5年 社会<br>「食料を安定して確保し続けるために、大切なことは何だろう」                                     |                     | 6年 家庭<br>「食事の仕方を工夫しよう」                                  |                                                                                      | 6年 国語<br>「日本文化を発信しよう」 |
|       | 単元名            | わたしたちの生活と食料生産                                                              |                     | こんだてを工夫して                                               |                                                                                      | 「鳥獣戯画」を読む             |
|       | 小単元名（教材名）      | これからの食料生産                                                                  |                     | 食事の仕方を工夫しよう                                             |                                                                                      | 日本文化を発信しよう            |

<低学年>  
食育の視点

## 食事の重要性

早寝早起き朝ごはんの大切さが分かり、しっかりと朝ごはんを食べようとする。

### 1年 学級活動

#### 題材名

あさごはんをたべよう

#### 指導計画 (1/1)

#### 栄養教諭の

##### 授業での関わり

- なぜ朝ごはんが体にとって大切なのかを科学的な観点から解説する。
- 1年生にも分かりやすい説明を心がける。

#### 資料

- 絵本「あさごはんからはじめよう」(講談社)  
(黒板内のイラストは、原画をもとにあらたに作り直したものです)

#### 本時の授業目標

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日にしようことができる。

#### 指導展開例

##### 導入

絵本「あさごはんからはじめよう」の読み聞かせをする。

「あさごはんからはじめよう」を聞いて、どう思いましたか？

##### 展開

絵本の振り返りから、朝ごはんの大切さについて確認させる。

朝ごはんにはどんな役割があったかな？  
発表しましょう。

### めあて あさごはんをしっかりたべて げんきなまい日にしよう

「あさごはんからはじめよう」をみて  
どうおもいましたか？



- あさごはんは、たいせつだとおもった
- じぶんはまい日たべているから、だいじょうぶ
- いろんなえいようをとるのがだいじだとおもった



- あさごはんのやくわり
- ・ からだをすみずみまでめざめさせる
- ・ あたまをめざめさせる

#### 育成する資質・能力

(知識・技能)：

- 毎日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べることが大切であることを理解する。

(思考力・判断力・表現力)：

- 朝ごはんをしっかり食べるために何が必要かを考え、自分に合っためあてを決め、実践できるようにする。

(学びに向かう力・人間性)：

- 自分の生活を振り返り、すすんで朝ごはんを食べようとする態度を養う。

##### 終末

自分の生活を振り返らせ、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に過ごすための自分の目標を決めさせる。

朝ごはんをしっかり食べるために、どうすればよいか、目標を決めましょう。

各自の目標を理由も付けて発表させる。

◎ 朝ごはんを毎日しっかり食べることに意欲が高まることができたか。

自分の目標について、どうしてそう決めたか、そのわけも発表しましょう。

#### 食育の評価

朝ごはんを毎日しっかり食べることに意欲をもつことができる。

#### 給食時間の手立て

(授業前または後)

- 朝ごはんがしっかり食べられたかどうかの声掛けをする。

#### じぶんのせいかつをふりかえろう

- まい日、なんじごろおきていますか？
- おうちを、なんじにでていますか？
- あさごはんにかかるじかんは、どのくらいですか？

#### もくひょうをきめよう

- まい日、9じにねて、6じにおきる
- あさごはんのじゅんびの、おてつだいをする



まとめ 早ね、早おき、あさごはんをまい日  
がんばろう。

#### 他教科等との関連



< 中学年 >  
食育の視点

## 食品を選択する能力

野菜の体のつくりを理解し、食品の適切な選択ができる。

教科：  
3年理科

単元名  
しぜんを見つめる  
小単元名  
植物の育ちとつくり

指導計画（2／3）  
① 植物が育つようす  
②③ 植物の体のつくり  
（本時）

### 栄養教諭の 授業での関わり

- 給食に使用する植物は、どの部分を食べ物として食べているのかを、実際に育てている野菜や写真で紹介する。

### 資 料

- 教科書  
「わくわく理科3」（啓林館）
- 栃木農業高校HP  
「とちのう給食DAY」



- 「楽しい食事つながる食育」（文部科学省）
- NHK for school

### 本時の授業目標

植物の体は、根、茎、葉、実、種からできていることを理解する。

### 指導展開例

#### 導 入

「タマネギの根、茎、葉」の映像を視聴させ、思い出させる。  
（給食によく使われている野菜なども植物だったと気付かせる。）

タマネギは「根、茎、葉、実、種」からできていましたね。  
給食によく使う野菜などには、どんなものがありましたか。

#### 展 開

給食によく使われている野菜を紹介し、どの部分を食べているか考えさせる。

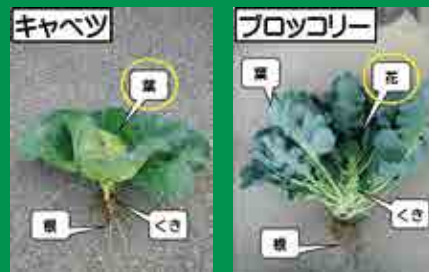
給食の野菜などについて紹介します。  
給食の野菜などは、どの部分を食べているのでしょうか。

### めあて

植物のこれまでの学習を使って、  
きゅう食に使われている植物は  
どの部分を食べているか考えよう

きゅう食で使う野菜など

- キャベツ ⇒ 葉
- ブロッコリー ⇒ 花
- はくさい ⇒ 葉
- トマト ⇒ 実
- ねぎ ⇒ 葉
- 米 ⇒ たね
- 大豆 ⇒ たね
- さつまいも ⇒ 根
- さといも ⇒ くき



### 育成する資質・能力

（知識・技能）：

- 学校給食は、いろいろな野菜が使われていること、日常食べている野菜が根、茎、葉、実、種のどの部分を食べているかを理解できるようにする。

（思考力・判断力・表現力）：

- 給食や日常の食事で食べる野菜が、植物のどの部分にあたるのかを考えることができるようにする。

（学びに向かう力・人間性）：

- 野菜の体のつくりを考えながら、興味をもって野菜を食べようとする意欲を養う。

給食によく使う野菜などを確認させる。

給食でよく使う野菜などは、どの部分を食べているのか確かめましょう。

#### 終 末

植物の体のつくりで学んだことを書いて発表させる。  
◎ 植物の体は、根、茎、葉、実、種からできていることを理解できたか。

植物の体のつくりを学んで、分かったことを書いて、発表しましょう。

### 食育の評価

食べている野菜などが根、茎、葉、実、種のどの部分を食べているか分かり、野菜への興味関心を高めることができる。

### 給食時間の手立て

（授業後）

- 学んだ野菜などを給食に取り入れ、興味関心をもたせる。

### まとめ

・ 野菜などは、根・くき・葉・実・たねのどの部分を食べているかが分かった

### 他教科等との関連

- 社会「よりよい買い物をするために」

## <高学年> 食育の視点

## 心身の健康

栄養バランスのとれた食事の大切さが理解できる。

教科：

5年 家庭

### 題材名

食べて元気に ご飯とみそ汁

### 小題材名

日常の食事のとり方を考えて調理しよう

### 指導計画 (8/10)

- ① 毎日の食事を見つめよう
- ② 日常の食事のとり方を考えて、調理しよう  
ごはんのみそ汁を作ろう  
食事の役割と栄養バランスを考えよう (本時)
- ③ 食生活を工夫しよう

### 栄養教諭の

### 授業での関わり

- ・ 実際の給食献立予定表や間近な献立の実物を使う等、共通の教材で説明する。

### 資料

- ・ 教科書  
「新しい家庭科5・6」(東京書籍)
- ・ 五大栄養素の説明バケツ(下)



(アミノ酸における桶の理論のように使用する)

### 本時の授業目標

五大栄養素と食品の体内での主な働きについて理解し、栄養バランスを考えて食事をとることの大切さが分かる。

### 指導展開例

#### 導入

食べることが、体や心にとって大切な役割があることに気付かせる。

私たちはなぜ食事をするのでしょうか。

#### 展開

五大栄養素とその働きを知らせ、給食に使われている食品を五大栄養素に分けさせる。

給食に使われている食品を五大栄養素に分けてみましょう。

### めあて

食品は体内でどんな働きをするか知り、考えたことを学習カードにまとめよう

#### なぜ食事をするの

- ・ おなかがつくから
- ・ 生きるため
- ・ 栄養をとるため
- ・ 人生を楽しむため

#### 本日の給食の食品



#### 体内での働き

#### エネルギーになる

#### 体をつくる

#### 体の調子を整える

#### 五大栄養素

#### 炭水化物

#### 脂質

#### たんぱく質

#### 無機質

#### ビタミン



## 育成する資質・能力

(知識・技能)：

- ・ 五大栄養素と食品の体内での主な働きについて理解できるようにする。

(思考力・判断力・表現力)：

- ・ 栄養や食事のとり方などについて、正しい知識・情報に基づいて自ら判断できるようにする。

(学びに向かう力・人間性)：

- ・ 食品を組み合わせることの大切さを理解し、自分の食生活を見つめなおして、主体的によりよい食習慣を形成しようと努力する態度を養う。

#### 終末

五大栄養素を学んで、役立ったことを書いて、発表させる。  
◎ 五大栄養素と食品の体内での働きや栄養のバランスを考えながら食事をするのが大切であることが分かったか。

五大栄養素を学んで、役立ったことを書いて、発表しましょう。

### 食育の評価

五大栄養素の働きや、食品を組み合わせることの大切さを理解し、実践しようとする意欲をもつことができる。

### 給食時間の手立て

(授業後)

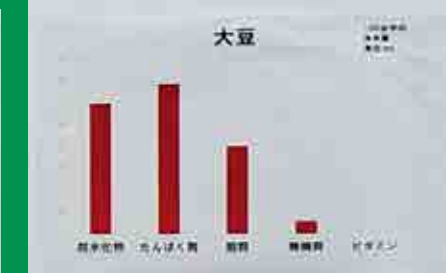
- ・ 日々の給食に五大栄養素の食品がすべて入っていることを知らせる。
- ・ 給食の献立予定表にも五大栄養素が記載されていることを知らせ、興味関心をもたせる。

### 他教科等との関連

- 社会「これからの食料生産」
- 理科「植物の発芽、成長、結実」

### お米 と 大豆 は名コンビ

- |     |   |       |          |
|-----|---|-------|----------|
| お米  | + | 油あげ   | =いなりずし   |
| お米  | + | しょうゆ  | =せんべい    |
| おもち | + | 枝豆    | =ずんだもち   |
| おもち | + | 油あげ   | =もちきんちゃく |
| 赤飯  | + | しもつかれ | =はつうま    |



### まとめ

- ・ 体に必要な栄養素を食事であっている
- ・ 栄養を考えて食べることが大切