

新しい食育 中学校

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4年度



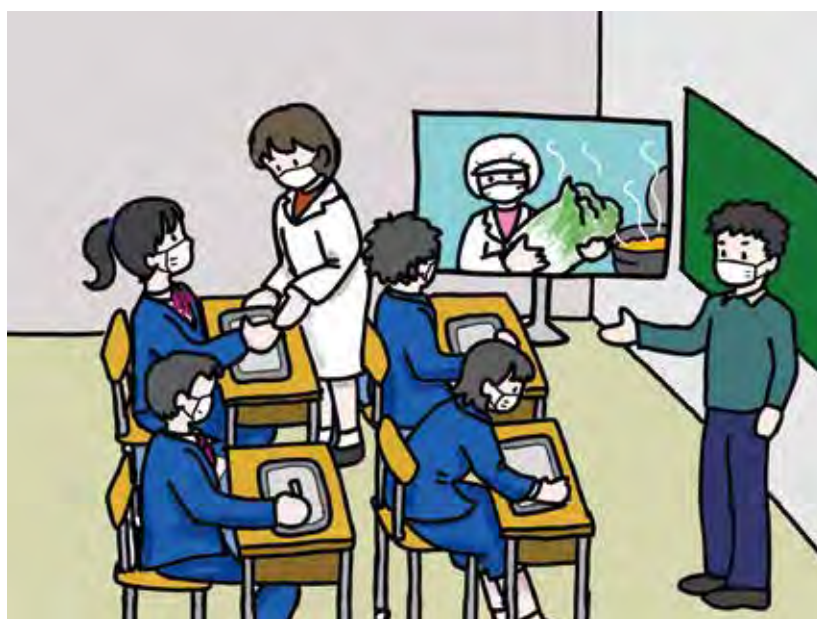
公益社団法人 全国学校栄養士協議会

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
中学校における食に関する指導の効果的な取り組み	8
授業アイデア例の見方	12
【指導展開例】		
中学校第1学年		
食事の重要性	食生活と健康（保健体育・保健分野）	14
心身の健康	章の問題（数学）	16
食品を選択する能力	いろいろな物質とその性質（理科）	18
感謝の心	もったいない（道徳）	20
社会性	北海道地方（社会・地理的分野）	22
食文化	世界のさまざまな地域（社会・地理的分野）	24
中学校第2学年		
食事の重要性	健康な骨をつくろう（学級活動）	26
心身の健康	生活習慣病の予防（保健体育・保健分野）	28
食品を選択する能力	物質のなり立ち（理科）	30
感謝の心	盆土産（国語）	32
社会性	いつでも・どこでも・誰とでも（道徳）	34
食文化	鯉節—世界に誇る伝統食（国語）	36
中学校第3学年		
食事の重要性	受験期の食事について（学級活動）	38
心身の健康	感染症とその予防（保健体育・保健分野）	40
食品を選択する能力	酸とアルカリを混ぜ合わせたときの変化（理科）	42
感謝の心	塩むすび（道徳）	44
社会性	貧困問題 公正な世界を創る（社会・公民的分野）	46
食文化	自然のなかの生物（理科）	48

技術・家庭〔家庭分野〕

食事の重要性	食事の役割 健康によい食習慣……………	50
心身の健康	バランスの良い献立作り……………	52
食品を選択する能力	栄養素のはたらきと6つの基礎食品群……………	54
感謝の心	祖父母が喜ぶ食事づくり……………	56
社会性	持続可能な食生活を目指して……………	58
食文化	地域の食文化……………	60



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
目標		○ 日常の食事に興味・関心をもち、食環境と自分の食生活との関わりを理解できる。	○ 自らの健康を保持増進しようとし、自ら献立をたて調理することができる。 ○ 自分の食生活を見つめ直し、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解できる。	○ 食品に含まれている栄養素や働きが分かり、品質を見分け、適切な選択ができる。
1年	教科 題材 (課題)	保健体育〔保健分野〕 「食生活と健康」	数学 「章の問題」	理科 「いろいろな物質とその性質」
	単元名	健康な生活と疾病の予防	データを活用して判断しよう	身の回りの物質
	小単元名	食生活と健康	章の問題	いろいろな物質とその性質
2年	教科 題材 (課題)	学級活動 「健康な骨をつくろう」	保健体育〔保健分野〕 「生活習慣病の予防」	理科 「物質のなり立ち」
	単元名		健康な生活と疾病の予防②	化学変化と原子・分子
	小単元名		生活習慣病の予防	物質のなり立ち
3年	教科 題材 (課題)	学級活動 「受験期の食事について」	保健体育〔保健分野〕 「感染症とその予防」	理科 「酸とアルカリを混ぜ合わせたときの変化」
	単元名		健康な生活と病気の予防	酸、アルカリとイオン
	小単元名		感染症とその予防	酸とアルカリを混ぜ合わせたときの変化
技術・家庭	教科 題材 (課題)	技術・家庭〔家庭分野〕 「食事の役割 健康によい食習慣」	技術・家庭〔家庭分野〕 「バランスの良い献立作り」	技術・家庭〔家庭分野〕 「栄養素のはたらきと6つの基礎食品群」
	題材名	食事の役割と食習慣	中学生に必要な栄養を満たす食事	中学生に必要な栄養を満たす食事
	小題材名	食事の役割・健康によい食習慣	バランスの良い献立作り	栄養素のはたらきと6つの基礎食品群

食育の視点		感謝の心	社会性	食文化
目標		○ 生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理することができる。 ○ 環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする事ができる。	○ 食事を通してより良い人間関係を構築できるよう工夫することができる。	○ 諸外国や日本の風土、食文化を理解し、自分の食生活は他の地域や諸外国とも深く結びついていることが分かる。
1年	教科 題材 (課題)	道徳 「もったいない」	社会〔地理的分野〕 「北海道地方」	社会〔地理的分野〕 「世界の様々な地域」
	単元名		日本の諸地域	世界のさまざまな地域
	小単元名		北海道地方	世界のさまざまな地域
2年	教科 題材 (課題)	国語 「盆土産」	道徳 「いつでも・どこでも・誰とでも」	国語 「鯉節―世界に誇る伝統食」
	単元名	人間のきずな		鯉節の魅力伝えよう
	小単元名 教材名	盆土産		鯉節―世界に誇る伝統食
3年	教科 題材 (課題)	道徳 「塩むすび」	社会〔公民的分野〕 「貧困問題 公正な世界を創る」	理科 「自然のなかの生物」
	単元名		さまざまな国際問題	地球と私たちの未来のために
	小単元名		貧困問題 公正な世界を創る	自然のなかの生物
技術・家庭	教科 題材 (課題)	技術・家庭〔家庭分野〕 「祖父母が喜ぶ食事づくり」	技術・家庭〔家庭分野〕 「持続可能な食生活を目指して」	技術・家庭〔家庭分野〕 「地域の食文化」
	題材名	生活の課題と実践	日常食の調理と地域の食文化	地域の食文化
	小題材名	祖父母が喜ぶ食事づくり	持続可能な食生活を目指して	地域の食文化

**<第1学年>
食育の視点**

食事の重要性

健康を保持・増進するためには食事が重要であることを理解できる。

教科:

**1年 保健体育
〔保健分野〕**

単元名

健康な生活と疾病の予防

小単元名

食生活と健康

指導計画 (3/5)

- ① 健康の成り立ちと疾病の発生要因
- ② 運動と健康
- ③ 食生活と健康 (本時)
- ④ 休養・睡眠と健康
- ⑤ 調和のとれた生活

栄養教諭の

授業での関わり

- ・ 規則正しい食生活の大切さ、栄養のバランス、運動量にあった食事などについて説明する。

資料

- ・ 教科書
「新しい保健体育」
(東京書籍)

本時の授業目標

健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をする事、運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量に配慮することが必要であることを理解する。

指導展開例

導入

前時の学習を振り返り、運動と健康についての確認をする。
運動習慣以外に食生活の大切さにも気付かせる。

運動習慣の他に健康を保持増進させるために必要なことを考えてみましょう。

展開

スポーツをする中学生の食事を提示し、特徴やその理由を考えさせ、運動量に応じた食事の仕方や栄養バランスについてICTなど使用し説明する。

スポーツをする中学生の食事の特徴や、その理由を考え発表しよう。

育成する資質・能力

(知識・技能):

- ・ 健康を保持・増進するためには、毎日適切な時間にバランスのよい食事をする事や運動量に応じた食事が必要なことを理解できるようにする。

(思考力・判断力・表現力):

- ・ 健康を保持・増進するために自分の食生活の課題をみつけ、その課題に向け考え表現することができるようにする。

(学びに向かう力・人間性):

- ・ 自分の生活習慣や食事内容を振り返り、解決しようとする態度を養う。

終末

学習したことを参考に自分の食生活を振り返り、改善点・解決方法を考え発表させる。
◎ 食生活と健康について理解できたか。

自分の食生活を振り返り健康な生活を送るための改善点解決方法を考え発表しましょう。

食育の評価

食生活と健康について理解し、自分の食生活で実践しようとする意欲がもてたか。

給食時間の手立て

(授業後)
・ 健康を保持増進させるための食生活について、一〇メモなどで伝える。



課題 食生活は私たちの健康とどのような

関係があるのでしょうか

健康を保持増進させるために必要なことは何でしょうか

- ・ 運動習慣(前時学習)
- ・ **食事**
- ・ 規則正しい生活・睡眠

スポーツをする中学生の食事(朝食)



特徴

- ・ バランスが良い
 - ・ 量が多い
 - ・ 品数が多い
- 理由**
- ・ 運動量が多い
 - ・ けがを防ぐため
 - ・ 筋肉をつけるため
 - ・ 持久力をつけるため

健康を保持増進させるための

○規則正しい食生活

- ・ 朝食・昼食・夕食には、役割がある

○栄養のバランスを考えた食事を楽しみましょう

主に体の組織をつくる

- ・ たんぱく質
- ・ カルシウム

主に体の調子を整える

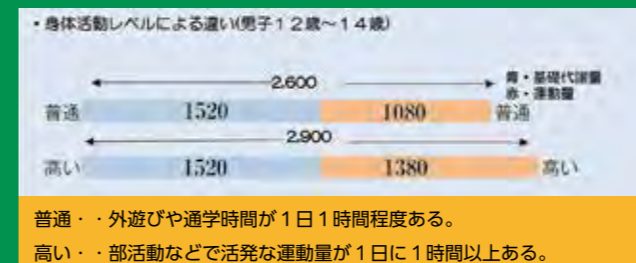
- ・ ビタミン
- ・ 無機質

主にエネルギーになる

- ・ 炭水化物
- ・ 脂質

食生活のポイント

○自分の運動量にあったエネルギー量の食事をしましょう



給食のエネルギー 830kcal

自分の運動量をタブレットなどを使い調べてみよう

まとめ

自分の運動量にあった量・バランス・栄養を考え規則正しく食事をしよう。

<第2学年>
食育の視点

食品を選択する能力

炭酸水素ナトリウムを加熱した時の変化を知り、適切に日常生活に活用することができる。

教科：
2年理科

単元名
化学変化と原子・分子

小単元名
物質のなり立ち

指導計画 (1/8)

- ①②③ ホットケーキの秘密 (本時①)
- ④⑤ 水の分解
- ⑥ 物質をつくっているもの
- ⑦ 分子と化学式
- ⑧ 単体と化合物・物質の分類

**栄養教諭の
授業での関わり**

- ・ 材料を調整したホットケーキを作らせ、その断面から、ふくらみの内部構造と炭酸水素ナトリウムの働きを理解させる。
- ・ ベーキングパウダーを使用した食品を紹介する。

資料

- ・ 教科書
「新しい科学 2」
(東京書籍)

本時の授業目標

ホットケーキがスポンジ状にふくらむ理由を考える。

指導展開例

導入

ホットケーキの内部構造から、ふっくらとしているのには理由があることに気付かせる。

どうしてホットケーキはふっくらとしているのでしょうか。

展開

班別で、材料を調整したホットケーキを作らせ、スポンジ状にふくらむ理由となる物質について話し合わせる。

材料を調整したホットケーキの断面の様子等から、スポンジ状にふくらむ理由となる物質について話し合ひましょう。

課題 ホットケーキがスポンジ状にふくらむ理由を見つけよう



ホットケーキの内部



- ・ 多くの穴
- ・ スポンジ状
- ・ ふっくら、やわらかい

ホットケーキの材料
・小麦粉 ・卵 ・牛乳 ・砂糖 ・ベーキングパウダー

◎材料を変えて、作ってみよう
・卵なし ・牛乳なし ・砂糖なし ・ベーキングパウダーなし

	1班	2班	3, 4班	5, 6班
	A	B	C	D
断面のようす等	ふっくらやわらかい	ふくらんだスポンジ状	たくさんの穴 甘くない	ふくらまない かない バサバサ
	卵なし	牛乳なし	砂糖なし	ベーキングパウダーなし

育成する資質・能力

(知識・技能)：

- ・ ホットケーキのふくらみの理由が炭酸水素ナトリウムであることを理解できるようにする。

(思考力・判断力・表現力)：

- ・ 炭酸水素ナトリウムを加熱したときに、どのような変化が起こり、ホットケーキがふくらむのかについて考えることができるようにする。

(学びに向かう力・人間性)：

- ・ 炭酸水素ナトリウムの加熱による変化を考えながら、その原理を日常生活に適切に活用しようとする態度を養う。

カルメ焼きの演示実験をもとに、炭酸水素ナトリウムを加熱するとふくらむ理由を確認させる。

炭酸水素ナトリウムを使用してふくらませた料理には「蒸しパン」や「フリッター」等があります。

終末

本時の学習をまとめ、次時の実験への意欲をもたせる。
◎ ホットケーキがスポンジ状にふくらむ理由を考えることができたか。

次時には、炭酸水素ナトリウムを加熱したときに発生した気体について、確かめる実験をします。

食育の評価

炭酸水素ナトリウムを加熱した時の変化を理解し、日常生活に活用しようとすることができたか。

給食時間の手立て

(授業後)
・ ベーキングパウダーを活用した食品を取り入れ、興味関心をもたせる。

ベーキングパウダーを入れないと

- ・ スポンジ状にならない
- ・ ふっくらしない
- ・ かない

ベーキングパウダーの主成分

炭酸水素ナトリウム

炭酸水素ナトリウムのはたらき

- ・ ふっくらさせる
- ・ たくさんの穴

ふくらんだ
たくさんの穴

↓
気体が発生

カルメ焼きの実験で確認

- ①玉じゃくしに砂糖と水を入れる
- ②混ぜる
- ③火にかける
- ④炭酸水素ナトリウムを入れる

炭酸水素ナトリウムを使用してふくらませた料理

蒸しパン

フリッター



まとめ 炭酸水素ナトリウムを加熱すると気体が発生してふくらむ。

他教科等との関連

- 技術・家庭 [家庭分野]
「献立作りと食品の選択」

<第3学年>
食育の視点

心身の健康

感染症の予防方法を理解し、実践しようとする事ができる。

教科:

3年 保健体育
〔保健分野〕

単元名

健康な生活と病気の予防

小単元名

感染症とその予防

指導計画 (2/6)

- ①② 感染症とその予防 (本時②)
- ③ 性感染症とその予防
- ④ エイズの予防
- ⑤ 健康を守る社会の取り組み
- ⑥ 医療機関の利用と医薬品の使用

栄養教諭の

授業での関わり

- ・ 感染症の予防方法について、生徒の意見を補足する。
- ・ 給食の献立を参考にすると、抵抗力を高めるバランスのよい食事がとれることを理解させる。
- ・ 免疫力を高める食材について知らせる。

資料

- ・ 教科書
- 「中学 保健体育」(学研)

本時の授業目標

感染症の多くは、「発生源をなくす」「感染経路を遮断する」「抵抗力を高める」ことによって予防できることについて理解する。

指導展開例

導入

前時の学習を振り返らせ、感染症について学んだことを発表させる。

感染症について、前時に学習したことを発表しましょう。

展開

感染症を予防する方法を話し合わせる。

感染症にかかる人とかからない人がいる理由を参考に、感染症を予防する方法を話し合しましょう。

課題 感染症を予防する方法を考えよう

感染症 新型コロナウイルス
インフルエンザ
ノロウイルス

感染：細菌やウイルスなどの病原体が体の中に侵入して増殖すること
感染症：病原体の感染によっておこる病気

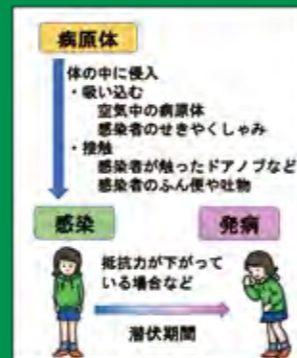
感染する人としない人がいるのはなぜ？

感染する人

- ・ 好き嫌いが多い
- ・ 朝食を食べない
- ・ マスクをしない
- ・ 手を洗わない
- ・ 睡眠時間が短い
- ・ 予防接種をしていない
- ・ 抵抗力が弱い

感染しない人

- ・ 好き嫌いしない
- ・ 朝食を食べる
- ・ マスクをする
- ・ 手洗する
- ・ しっかり寝る
- ・ 予防接種した
- ・ 抵抗力が強い



育成する資質・能力

(知識・技能) :

- ・ 健康な生活と感染症の予防について、理解できるようにする。

(思考力・判断力・表現力) :

- ・ 感染症を予防する方法を考え、それらを伝え合うことができるようにする。

(学びに向かう力・人間性) :

- ・ 感染症の予防について、主体的に取り組もうとする態度を養う。

学級閉鎖になった時、自分が感染しないようにするために、どのように過ごしたらよいか話し合わせる。

感染症の予防方法を参考に、自分でできる方法を考えましょう。

終末

本時の学習を振り返り、これからの生活に生かそうとする意欲をもたせる。
◎ 栄養バランスのとれた食事など感染症予防の方法について理解できたか。

感染症を予防するために自分でできることを実践しましょう。

食育の評価

感染症の予防方法を理解し、抵抗力を高めるためには、栄養バランスのとれた食事が大切であることを理解できたか。

給食時間の手立て

(授業後)

- ・ 抵抗力を高めるために好き嫌いせずにバランスよく食べているか声かけする。
- ・ 給食時の手洗いや配膳を衛生的に行うよう声かけする。
- ・ 免疫力を高める食材を給食に使用していることを紹介する。

感染症を予防するには？

早期発見、早期治療
消毒、滅菌

感染源をなくす

手洗い、うがい、マスク、換気、人ごみをさける

抵抗力を高める

バランスの良い食事
運動、睡眠
予防接種

学級閉鎖になった時の過ごし方

- ・ 感染しないように手洗い、うがいをする
- ・ よく寝る
- ・ バランスの良い食事をとり、抵抗力を高める
- ・ 免疫力を高める食材をたくさんとる
たんぱく質・食物繊維・発酵食品

まとめ 感染症の多くは「発生源をなくす」「感染経路を断つ」「抵抗力を高める」ことで予防できる。

他教科等との関連

- 技術・家庭〔家庭分野〕
「中学生に必要な栄養を満たす食事」

食育の視点

食文化

地域の郷土料理を通して、自分の食生活が地域の食文化や歴史、気候風土と密接な関係があることに気付くとともに、そのよさや大切さが分かる

教科：

技術・家庭〔家庭分野〕

題材名

地域の食文化

小題材名

地域の食文化

指導計画 (2/3)

①②③ 地域の食文化
(本時②)

栄養教諭の

授業での関わり

- 給食で提供している郷土料理の写真を見せる。
- 生徒が気付かなかった場合、郷土料理のよさを伝える。

資料

- 教科書「技術・家庭〔家庭分野〕」(開隆堂)

本時の授業目標

地域の食材や地域の特性を反映した郷土料理や食文化のよさについて理解し、それを受け継ごうとする態度を養う。

指導展開例

導入

自分が住んでいる地域の郷土料理には、どのような料理があるか考えさせる。

〇〇の郷土料理には、どんな料理があるでしょうか。給食で食べたことがある料理もありますね。

展開

それぞれの郷土料理の特徴(食材だけでなく、地域の気候や風土、歴史、文化なども含む)をグループでタブレットを活用して調べ、発表させる。

これらの郷土料理の特徴についてグループで調べ、発表しましょう。使われている食材だけでなく、地域の気候や風土、歴史、文化なども踏まえて、そのよさを伝えられるようにしましょう。

育成する資質・能力

(知識・技能)：

- 自分たちの住む地域に昔から伝わる郷土料理を通して、自分の食生活が地域の食文化や歴史、気候風土と密接な関係があることを理解できるようにする。

(思考力・判断力・表現力)：

- 自分たちの住む地域に昔から伝わる郷土料理のよさにふれることで、伝統や食文化を大切にするためには、何が必要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)：

- 先人によって培われてきた多様な食文化を尊重し、それを継承・発展させていこうとする態度を養う。

それぞれの郷土料理のよさに共通する事柄を考えさせる。

料理は違いますが、よさに共通することがありますね。共通することをキーワードでまとめてみましょう。

終末

昔から培われてきた食文化の大切さを知り、自分なりに未来へつなげていくにはどうしたらよいか発表させる。
◎ 郷土料理やそれを取り巻く食文化のよさを知り、自分でできることを考えることができたか。

郷土料理や食文化のよさを未来へつなげていくには、自分ができることとして、どんなことがあるでしょうか。

食育の評価

地域の郷土料理を通して、自分の食生活が地域の食文化や歴史、気候風土と密接な関係があることに気付くとともに、そのよさや大切さを理解できたか。

給食時間の手立て

(授業後)

- 給食の献立に郷土料理や地場産物を取り入れる。



課題 郷土料理のよさを知り未来へつなげていこう

香川県の郷土料理

- まんばのけんちゃん
- しっぽくうどん
- 押し抜き寿司
- あんもち雑煮
- いりこめし
- しょうゆ豆
- 和三盆



それぞれの郷土料理の特徴やよさ

まんばのけんちゃん

- 香川にしかない野菜のまんばを使う
- 寒い冬に食べられ、栄養源となっていた
- けんちゃん煮がなまって、けんちゃんと呼ばれる

しっぽくうどん

- 讃岐うどんの一つで、年越しそばの代わりにも
- 昔の香川では、小麦、塩、しょうゆ、いりこを生産
- 野菜や肉と一緒に食べられ栄養バランスがよい

押し抜き寿司

- 旬のさわらやそら豆を使った料理
- 麦刈りや田植え前によく作り、農業との関係も深い
- 春祝魚(はるいお)という習慣には欠かせない料理

あんもち雑煮

- あんもちに白みそ仕立ての全国的にも珍しい雑煮
- 丸もちや輪切りの野菜で家族円満の願いを込める
- 昔は砂糖が貴重品で、正月には特別に取り入れた

いりこめし

- 日常食として、今でも季節を問わず作られている
- 香川はいりこの産地で、どの料理にも欠かせない
- カルシウムが豊富で、給食でもよく登場する

しょうゆ豆

- 米の裏作であるそら豆としょうゆを使う
- お節料理で、黒豆の代わりに入られる家庭もある
- 保存がきくので、香川の食卓に欠かせない

共通するよさ

栄養 エコ 知恵

願い 感謝

未来へつなぐためにできること

- 家でも食べる
- 自分で作れるようになる
- 家族と郷土料理の話をする
- 地元の旬の野菜を使う

まとめ

郷土料理を未来へつなげていくために自分たちができることを少しずつでもやってみる。

他教科等との関連

- 社会〔地理的分野〕「日本の諸地域」