

食育の進め方ガイドブック

— 平成20年度版 —



岩手県立総合教育センター

はじめに

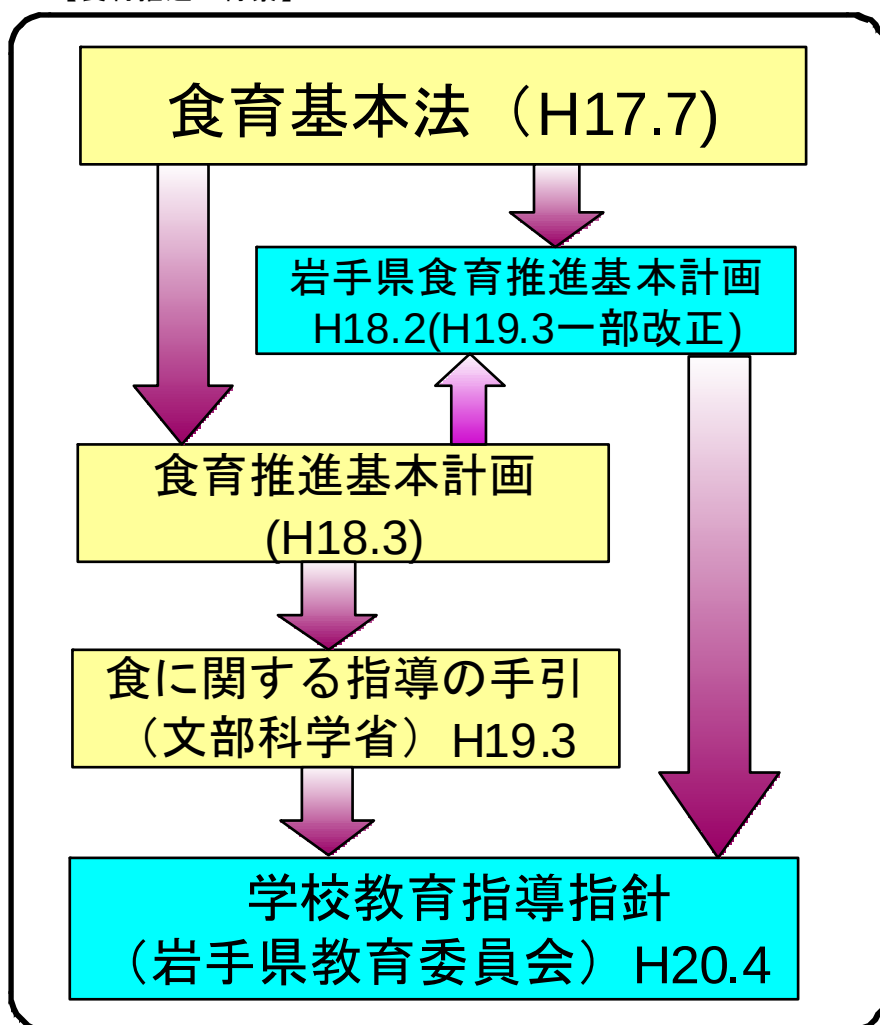
岩手県内の小・中学校における食育推進の実施状況の割合は、国や県の積極的な施策により向上してきています。しかし、中学校では食育実践の報告事例が小学校に比較して少ないことや、食育担当者設置・食育年間指導計画作成の割合からみても、食育が十分推進されているとは言えない状況にあります（平成17・18年度、学校における食育に関する実態調査結果、岩手県教育委員会事務局スポーツ健康課より）。

その要因として、校内体制の整備が遅れていること、学校における食に関する指導と教科や特別活動などとの関連が明らかになっていないこと、家庭・地域との連携の具体的な方策が明らかになっていないことが考えられます。

そこで、中学校で食育を推進するために、校内推進体制の整備の方法や、食に関する指導と教科や特別活動などとの関連を示した全体計画の作成方法、家庭・地域との具体的な連携方法等について示したガイドブックの作成が必要であると考えました。

本ガイドブックは、上記の内容のほかに、食育推進の背景となる制度や食育担当者の役割、本研究で提示した技術・家庭科の実践事例などを提示しています。中学校での食育推進を意識した内容となっていますが、小学校の食育担当者や家庭科担当の先生方にも十分参考していただけたらと考えております。学校の実態等に応じて、必要な箇所をご活用いただければと思います。

【食育推進の背景】



このほかに、「食育推進計画」を作成し、食育に積極的に取り組む市町村も増えてきました。



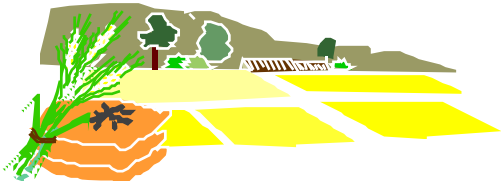
本ガイドブックの構成（目次）

1	食育推進のための各関係者の役割	1
2	食育基本法	2
3	食育推進基本計画	3
4	食に関する指導の手引	4
5	岩手県食育推進計画	5
6	校内推進体制の整備	6
7	食育担当者の役割	8
8	学校・家庭・地域の連携	9
9	食育全体計画の作成	10
10	食育の年間指導計画の作成	12
11	技術・家庭科指導計画	13
12	技術・家庭科実践事例	17
13	学級活動・総合的な学習の時間における食育実践例	29
14	食育だよりの発行	32
15	給食のない学校の食育推進例	42
16	地域社会との連携	43
17	食育Q & A	45
	参考文献・参考Webページ	47

1

食育推進のための各関係者の役割

食育は、次の表に掲げる各関係者が相互に連携し合いながら進めることが大切だと言われています。食育の推進のために、食育関係者が果たすべき役割の主なものは次のとおりです。学校においては、学校教育全体の計画の中で、家庭・地域との連携を図りながら推進することが求められています。

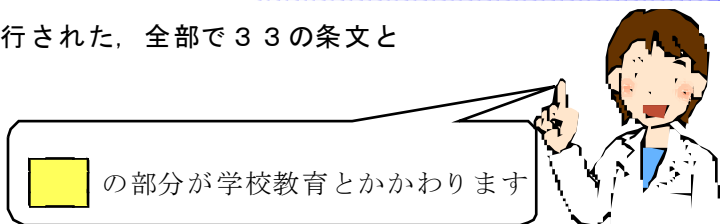
関係者	食育推進の役割
学 校	・食育の全体計画を作成する。 ・全体計画に基づいた、学校給食や特別活動・総合的な学習の時間及び各教科指導を通じて食に関する学習指導を行う。 ・保護者への食育に関する情報提供を行う。 ・地元食材を利用した給食を提供する。 
家 庭 	・基本的な生活習慣、望ましい食習慣を身に付けさせる。 ・家族一緒に、楽しく食事する。 ・季節感のある食事や地域食材を活かした食事を食卓に出す。 ・食育に関する地域活動へ参加する。
地 域	・学校等の食に関する行事などに協力する。 ・食と健康に関する教室を開催したり、栄養指導に対する活動を支援する。 ・伝統行事や伝統食の伝承機会を提供する。 
生産者・事業者	・学校給食等へ地元食材を提供する。 ・農林水産等の体験学習を行う機会を提供・支援する。 
行 政	・食育推進のための総合的な支援や普及・啓発活動を行う。 ・食育教材の作成や食育従事者研修を実施する。 

2

食育基本法

「食育基本法」は平成17年7月15日に施行された、全部で33の条文と附則から成る法律です。

概要については、次のとおりです。



前 文		食育の重要性及び食にかかわる様々な問題の指摘
第一章 総則	第一条	食育基本法制定の目的
	第二条	食についての適切な判断力と健全な食生活
	第三条	食にかかわる自然や人々への感謝と理解
	第四条・第五条	食育推進運動の展開と保護者・教育関係者の役割
	第六条	食に関する体験活動と食育推進活動の実践
	第七条	伝統的な食文化・農村漁村の活性化
	第八条	食品の安全についての情報提供
	第九条～第十三条	国、地方公共団体、教育関係者及び農村漁業者、食品関連事業者、国民の責務
	第十四条・第十五条	法制上の措置等
第二章 食育推進基本計画等	第十六条	食育推進基本計画
	第十七条	都道府県食育推進基本計画
	第十八条	市町村食育推進基本計画
第三章 基本的施策	第十九条	家庭における食育の推進
	第二十条	学校・保育所等における食育の推進
	第二十一条	地域における食生活改善のための取組の推進
	第二十二条	食育推進運動の展開
	第二十三条	生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農村漁業の活性化
	第二十四条	食文化の継承のための活動への支援
	第二十五条	食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査・研究・情報提供・国際交流等
第四章 食育推進会議等	第二十六条～第三十一条	内閣府に設置する食育推進会議の組織等
	第三十二条	都道府県食育推進会議
	第三十三条	市町村食育推進会議
附 則		

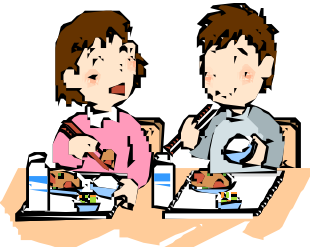
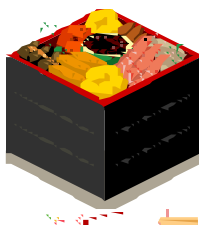
3

食育推進基本計画

食育基本法（平成17年7月施行）の規定に基づき設置された食育推進会議において、平成18年3月31日に食育推進基本計画が決定されました。

この計画では、学校における食育を推進するために、全都道府県における栄養教諭の配置促進や、栄養教諭を中心に各学校において食に関する指導に係る全体計画を作成すること等を掲げています。また、学校における食育を推進していく上で重要な役割を担っている学校給食の充実のために、地場産物の活用や米飯給食の普及、定着等を掲げています。

食育推進基本計画の概要については、次のとおりです。

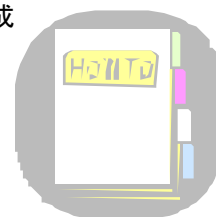
はじめに	- 食をめぐる現状 - これまでの取組と今後の展開
第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針	- 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成 - 食に関する感謝の念と理解 - 食育推進運動の展開 - 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割 - 食に関する体験活動と食育推進活動の実践 - 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配意及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
第2 食育の推進の目標に関する事項 	- 目標の考え方 - 食育の推進にあたっての目標値 - 食育に関心をもっている国民の割合の増加 - 朝食を欠食する国民の割合の減少 小学生4%（平成12年度）→0% - 学校給食における地場産物を使用する割合の増加 21%（平成16年度、食材数ベース）→30%以上 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加 - 内臓脂肪症候群を認知している国民の割合の増加 - 食育の推進に関わるボランティアの数の増加 - 教育ファームの取組がなされている市町村の割合の増加 - 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加 - 推進計画を作成・実施している都道府県及び市町村の割合
第3 食育の総合的な促進に関する事項 	- 家庭における食育の推進 - 学校、保育所等における食育の推進 - 地域における食生活の改善のための取組の推進 - 食育推進運動の展開 - 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等 - 食文化の継承のための活動への支援等 - 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進
第4 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項	- 多様な関係者の連携・協力の強化 - 都道府県等による推進計画の策定とこれに基づく施策の促進 - 積極的な情報提供と国民の意見等の把握 - 推進状況の把握と効果等の評価及び財政措置の効率的・重点的運用 - 基本計画の見直し

4 食に関する指導の手引

文部科学省では、平成19年3月に「食に関する指導の手引（以下、手引）」を作成しました。手引の閲覧ページと作成の趣旨及び構成については、次のとおりです。

◆「食に関する指導の手引」のページ

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/07061818.htm



1 手引作成の趣旨

近年、食育の推進が大きな国民的課題となり、学校における食育を推進するために、学校給食の教育的意義を改めて見直すとともに、学校の教育活動全体で食に関する指導の充実に努めることが大切であると言われるようになってきました。

そこで、各学校の食育担当者が食育推進に役立てることができるように、学校における食育の必要性、食に関する指導の目標、食に関する指導に係る全体計画、各教科等や給食の時間における食に関する指導の基本的な考え方や指導方法等を示した「食に関する指導の手引」が作成されました。

学校の食育担当者は、手引をダウンロードし手元に置いておくと思参考になると思います。

2 手引の構成

第1章 学校における食育推進の必要性

1. 児童生徒の食生活を取り巻く状況等
2. 食育基本法の施行、食育推進基本計画の決定
3. 「食育推進」、「食に関する指導」の考え方

第2章 食に関する指導に係る全体計画の作成

1. 食に関する指導に係る全体計画の作成の必要性
2. 全体計画に掲げることが望まれる内容と検討の手順
3. 具体的な全体のイメージ
4. 全体計画の作成及び全体計画を踏まえた指導を進めるに際しての留意点
5. 全体計画の作成及び全体計画を踏まえた指導を進めるに際して栄養教諭に期待される役割
6. 盲・聾・養護学校における食に関する指導に係る全体計画作成の留意点

第3章 各教科等における食に関する指導の展開

1. 食に関する指導の展開（総論）
 - ① 社会
 - ② 理科
 - ③ 生活
 - ④ 家庭、技術・家庭
 - ⑤ 体育、保健体育
 - ⑥ 道德
 - ⑦ 特別活動
 - ⑧ 総合的な学習の時間

2. 盲・聾・養護学校における食に関する指導の展開

- ① 各教科等
- ② 自立活動

第4章 学校給食を生きた教材として活用した食育の推進

1. 学校給食の役割
2. 給食の時間における食に関する指導
3. 学校給食を食育の推進のための生きた教材として活用するための工夫

第5章 学校・家庭・地域が連携した食育の推進

1. 連携の基本的な考え方
2. 家庭や地域社会との連携の進め方
3. 家庭や地域社会との連携に当たっての留意点
4. 栄養教諭の役割

第6章 個別的な相談指導の進め方

1. 個別的な相談指導の基本的な考え方
2. 地域の関係機関との連携
3. 集団指導との関連
4. 教職員の役割
5. 栄養教諭の役割
6. 具体的な指導方法

第7章 学校における食育の推進の評価

1. 評価の基本的な考え方
2. 評価の方法
3. 評価の実施

資料

5

岩手県食育推進計画

岩手県では、スローガンに「いきいき！健やか！岩手の食っ子！イーハトーブの恵みを受けて」を掲げ、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付ける「食育」の施策を総合的かつ積極的に推進するため、「岩手県食育推進計画」を策定（H19.3.13一部改正）しています。

岩手県食育推進計画の概要と「岩手の食く食の安全安心」のホームページのアドレスについては以下のとおりです。

【岩手県食育推進計画の概要】

現在の食生活や食を取り巻く問題を確実にひとつひとつ解決していくという観点から、子どもに焦点を当て、岩手の特性を生かし、積極的に食育を推進することをねらいとしています。

1 計画の特徴

(1) 岩手の特性を生かした食育の推進

- ① 全国有数の食料生産県としての特性を生かした食育の推進
- ② 豊かな伝統、食文化に恵まれた食育
- ③ 全国に先駆けて取り組んだ食の安全・安心に支えられた食育
- ④ 食生活改善推進員などのボランティアを活用した食育

(2) 子どもに焦点を当てた食育の推進

(3) 発育段階に応じた食育の推進

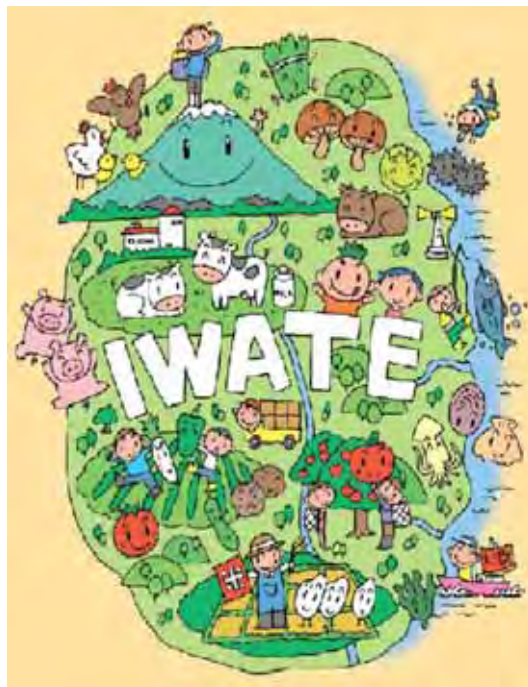
(4) 家庭、地域、学校の連携に支えられた食育の推進

(5) 県民運動としての食育の展開

(6) 取り組み目標と成果目標を定め、毎年指標管理を行う

2 計画期間

平成18年度～22年度(5ヵ年計画)



【岩手県食育推進計画概要版パンフレット表紙】

◆「岩手の食く食の安全安心」のページ（岩手県環境生活部環境生活企画室）

<http://www.pref.iwate.jp/~hp030104/syoku/index.htm>



校内推進体制の整備

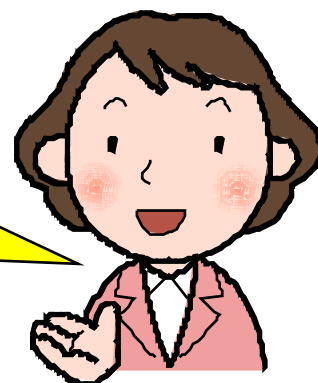
岩手県教育委員会作成の「学校教育指導指針」において、食育推進に関する内容は、次に示すように平成18年度から取り上げられています。平成18・19年度は、「健康教育」の中に記述がありましたが、平成20年度は、「食に関する指導」として健康教育から独立して位置付けられました。

各年度の、食に関する指導の具体や指導の重点の主な内容は次のとおりです。今、学校で求められている推進の方向を理解し、学校全体で食育に取り組む必要があります。

平成18年度 学校教育指導指針（幼・小・中）	「健康教育」（p. 19） ・食育を進めるにあたっては、学校教育活動全体で取り組めるよう、 <u>年間指導計画に位置</u> 付けながら、教職員間の連携、家庭・地域の連携を図るよう努める。
平成19年度 学校教育指導指針（幼・小・中）	「健康教育」（p. 15） ・食育を進めるにあたっては、学校教育活動全体で取り組めるよう <u>全体計画を作成</u> し、 <u>食育の担当者</u> 等を中核としながら、教職員間の共通理解、家庭・地域の連携を図るよう努める。
平成20年度 学校教育指導指針（幼・小・中）	「食に関する指導」（p. 16） ・学校教育活動全体の中で計画的・体系的な食に関する指導を行うための「全体計画」を作成する。 ・食育担当者等を含む「 <u>食育推進委員会</u> 」など、学校全体で食育を進めるための <u>組織体制を整備</u> する。

食育を推進するための体制を確認しましょう

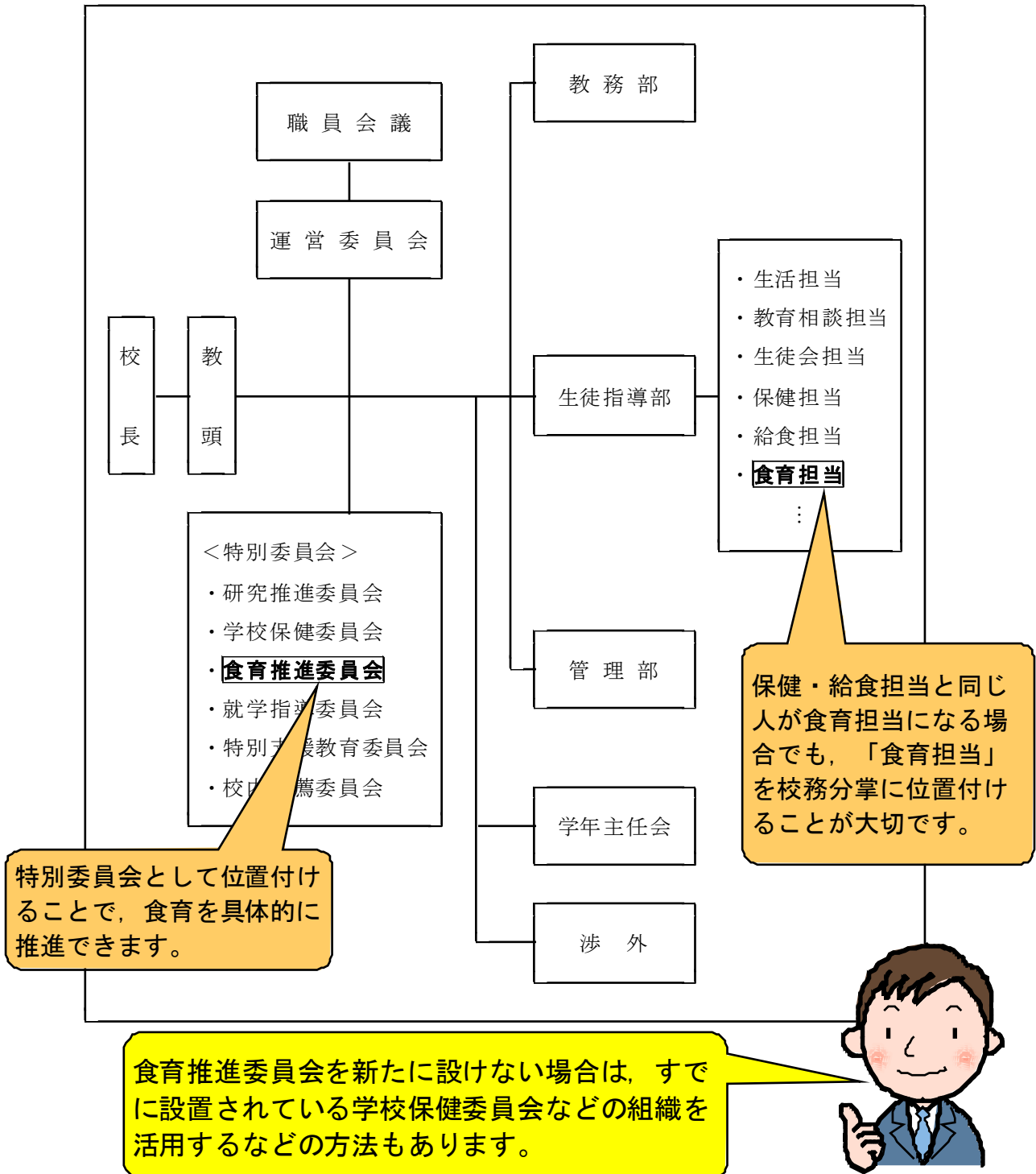
- ・全体計画を作成しましょう
- ・食育担当者を設置しましょう
- ・食推進委員会を設置しましょう



食育推進のための校内体制整備のポイント

- 「食育担当者」を校務分掌に位置付ける
- 「食育推進委員会」を校務分掌に位置付ける
- 食育推進委員会の構成メンバーは、校長、教頭、教務主任、生徒指導主事、保健主事、給食担当、養護教諭、栄養教諭、食育担当 等

校務分掌に「食育推進委員会」と「食育担当者」を位置付けた中学校での例は、次のとおりです。



7

食育担当者の役割

岩手県における栄養教諭の配置は、平成20年4月1日現在、32名（県内小・中学校）となっています。食育を体系的・継続的に学校全体の取組として進めるためには、高い専門性を有する「栄養教諭」が全校に配置され、食育担当者として各学校における指導の要を担うことが望まれるところです。

しかし、給食を実施していない学校やセンター方式で給食を実施している学校も多くある実態から、今後、栄養教諭が全校配置になるとは限らないと考えられます。

よって、多くの学校では、栄養教諭以外の教職員が食育担当者として食育を進めていかなければならないのが現状です。

栄養教諭以外の教職員が食育担当として食育を進める場合には、次の内容が期待される役割と考えられます。

- 食育推進委員会の主担当
- 食育全体計画の原案作成
- 食育年間指導計画の原案作成
- 教職員の連携・調整
- 家庭や地域社会との連携・調整
- 「食」に関する情報収集と整備



また、参考として、栄養教諭の職務内容は次のように規定されています。

1 食に関する指導

- ① 児童生徒への個別的な相談指導
- ② 児童生徒への教科・特別活動などにおける教育指導
- ③ 食に関する教育指導の連携・調整

2 学校給食管理

- ① 学校給食に関する基本計画の策定への参画
- ② 学校給食における栄養量および食品構成に配慮した献立の作成
- ③ 学校給食の調理、配食および施設設備の使用方法などに関する指導・助言
- ④ 調理従事員の衛生、施設設備の衛生および食品衛生の適正を期すための日常の点検および指導
- ⑤ 学校給食の安全と食事内容の向上を期すための給食の実施および検査用保存食の管理
- ⑥ 学校給食用物資の選定、購入および保管への参画

「食に関する指導体制の整備について（答申）」（平成16年）より

8

学校・家庭・地域の連携

食生活の多様化が進む中、子どもの頃から望ましい食習慣を確立するためには、学校だけでなく家庭・地域との連携により食育の推進を図ることが大切です。

学校が中心となって家庭・地域と連携して食育を進めるには、次のようなことが考えられます。

家庭・地域との連携の例

1 学校と家庭

- 食育だより、給食だより、保健だよりによる情報提供
- 親子料理教室などPTA行事の開催
- 栄養個別指導
- 家庭科、技術・家庭科の指導
 - ・家庭実践の実施
 - ・実技テストの練習
 - ・調査学習
- 家庭からの情報提供



2 学校と地域

- 地場産物の学校給食への活用
- 地場産物を題材とした授業
 - ・地場産物の栽培
 - ・栽培した作物の調理実習
 - ・地場産物の調理実習
(教科や総合的な学習)
- 地域の人的資源の活用
 - ・学区の栄養職員との連携
 - ・学区の生産者や食生活改善推進員、食育パートナーとの連携



食育全体計画の作成

学校において食育を推進するためには、食育全体計画の作成が必要です。作成にあたっては、校長のリーダーシップのもとに関係教職員が連携・協力しながら、食育担当者（栄養教諭・栄養職員・養護教諭・家庭科教諭等）が中心となって進める必要があります。

作成の手順は、次に示すよう、学校全体の食に関する指導目標を設定し、各学年における年間指導と各教科等における指導内容とを系統的に整理して進めます。次頁は研究協力校の食育全体計画です。

【食に関する指導の全体計画の作成手順と作成の留意点】

＜全体計画の作成手順＞

- | | |
|-----|-----------------|
| 手順1 | 食に関する指導目標 |
| 手順2 | 各学年の食に関する指導目標 |
| 手順3 | 給食の時間における年間指導計画 |
| 手順4 | 各教科，特別活動，総合の抽出 |
| 手順5 | 個別相談指導 |
| 手順6 | 地場産物の活用 |
| 手順7 | 家庭・地域の連携 |

手順 1

【食に関する指導目標】

文部科学省の方針、
子どもの課題、地域
の実態を踏まえて設
定

手順 3

【給食の時間】

給食の時間における食に関する指導の内容を年間指導計画で示す

手順 5

【個別相談指導】
個別的な相談指導
の方針を示す

手順 6

【地場産物の活用】

学校や地域の実情に応じた地場産物の活用
の在り方を示す

手順 7

【家庭・地域との連携】

家庭・地域への食育に関わる啓発活動やPTA、
地域との連携の具体策を示す

手順 2

【各学年の食に関する指導目標】

子どもたちの
発達段階を考
慮し、各学年
の具体的な目
標を設定

手順 4

【各教科等】
学年毎の各教科，特別活動，総合における食に関する指導内容の抽出

食育全体計画

花巻市立湯本中学校

生徒の実態 ・文武両道で何事にも意欲的に取り組む ・明るく素直で、礼儀正しい	学 校 教 育 目 標 ・自ら進んで学習する生徒「英知」 ・心身共にたくましい生徒「錬磨」 ・思いやりのある心の豊かな生徒「敬愛」 ・心をこめて仕事をする生徒「協働」	地域の実態 ・教育への関心が高い ・学校行事に対して協力的である ・学校周辺は田畑が多い
--	---	---

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摂り方を理解し、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育む 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 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
--

小学校との連携 ・湯本小学校栄養職員による食育講話の実施 ・湯本小学校栄養職員の本校学校保健委員会への参加と情報交流	各学年の食に関する指導の目標		
	1 年	2 年	3 年
	・毎日規則正しく食事を摂ることができる。 ・自分の生活や将来の課題をみつめ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。	・食環境と自分の食生活とのかかわりについて理解することができる。 ・身体や発達に伴う必要な栄養素や食品に含まれる栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期の栄養について理解する。	・生活の中で食事が果たす役割や健康と食事との関わりを理解する。 ・一日分の献立をふまえ、簡単な日常食の調理ができる。 ・食品の安全・衛生について判断し、適切な取り扱いができる。

	1 年	2 年	3 年
特別活動 ○学級活動 及び □給食の時間	1 学期 ○自分の食生活をみつめよう□楽しい給食時間のためにきまりを作ろう 2 学期 ○偏食のないバランスのとれた食事をしよう □給食をできるだけ残さず食べよう 3 学期 ○自分の食習慣をチェックしよう □給食にかかわる人々の苦労や思いを知ろう	○ファストフードやコンビニ等の上手な利用方法を考えよう □準備や後片付けは責任をもって手早くしよう □衛生に気をつけて食事しよう ○成長期に必要な栄養の摂取について理解しよう □給食から栄養バランスを考えよう □食物の好き嫌いをなくそう ○食料の生産・流通・消費の関係を理解しよう □自分の食生活を振り返ろう □給食に感謝しよう	○食の安全・衛生について考えよう □話題や雰囲気作りを考え、協力して楽しい給食にしよう ○健康的な食生活のために食の自己管理能力を身に付けよう □給食の係分担について見直しよりよくしよう ○生涯の健康について考えよう □学校給食の歴史やねらいを理解しよう
学校行事	身体測定、学校保健委員会、生活習慣病予防検診、文化祭		
生徒会活動	食や健康に関する環境の整備、給食の残滓調査、給食献立のリクエスト		
教科との関連	技術・家庭 (技)A技術とものづくり (6)作物の栽培 (家)A生活の自立と食生活 (1)中学生の栄養と食事 (2)食品の選択と日常食の調理の基礎 B家族と家庭生活 (5)食生活の課題と調理の応用 (4)家庭生活と消費	(4)健康な生活と病気の予防	
理 科	[第2分野] (1)植物の生活と種類 (2)動物の生活と種類 (3)自然と人間		
社 会	[地理的分野] (1)世界と日本の地域構成 (2)地域の規模に応じた調査 (3)世界と比べて見た日本 [歴史的分野] (1)歴史の流れと地域の歴史 (2)古代までの日本 (3)中世の日本 (4)近世の日本 (5)近現代の日本と世界 [公民的分野] (1)現代社会と私たちの生活 (2)国民生活と経済 (3)現代の民主政治とこれからの社会 など		
道 徳	・基本的な生活習慣を身に付け、節度と調和のある生活態度を育てる。 ・集団の一員として自覚を深め、協力し合って集団の向上に努める態度を育てる。	・勤労の尊さや働く喜びを理解し、進んで働くとする態度を育てる。 ・互いの個性を認め合い、切磋琢磨し合う態度を育てる。	・他の人々に対し、感謝と思いやりの心をもって行動できる生徒を育てる。 ・目標をもち、それに向かって着実にやり抜く生徒を育てる。
総合的な学習	勤労体験（田植え等）	職業体験	福祉体験
家庭・地域との連携の取組方	・学校で学習したことを家庭で実践する。 ・家庭や地域の食の情報を、教科の学習に生かす。 ・食育だより、保健通信の発行。 ・地域の人材による水稲栽培の指導。 ・地域の行事に参加し、地域文化の理解と発展に努めようとする意欲を育てる。		
地場産物活用の方針	・地場産物を給食の食材や教科の学習（調理実習等）に積極的に取り入れる。		
個別相談指導の方針及び取組方	保健指導資料を整備し、援助・指導を要する生徒に対し、積極的に働きかけ、継続的なカウンセリングを行う。		

10

食育の年間指導計画の作成

食育全体計画を踏まえて、各学年の年間指導計画を作成することで、具体的に食育を推進することができますようになります。食に関連する単元は、各教科や道徳・特別活動・総合的な学習の時間など多岐にわたっていますから、学年ごとにどの教科等に食に関する指導内容が位置付いているのかを明確にすることが大切です。

次に示す表は、食育年間指導計画の一例です。

食育年間指導計画例

花巻市立湯本中学校2 学年

			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	給食の時間	給食指導	・準備や後片付けは責任をもって手早くしよう ・衛生に気をつけて食事をしよう				・給食から栄養バランスを考えよう ・食物の好き嫌いをなくそう				・自分の食生活を振り返ろう ・給食に感謝しよう			
	学級活動		・ファーストフードやコンビニなどの上手な利用方法を考えよう				・成長期に必要な栄養の摂取について理解しよう				・食料の生産・流通・消費の関係を理解しよう			
	学校行事等		身体測定，体育祭，学校保健委員会				文化祭				学校保健委員会			
教科	技術・家庭科（技術分野）		A 技術とものづくり（6）作物の栽培				A 生活の自立と衣食住（5）食生活の課題と調理の応用							
	技術・家庭科（家庭分野）													
	保健体育		スポーツテスト											
	社会		[地理的分野]（3）世界と比べてみた日本 [歴史的分野]（3）中世の日本（4）近世の日本（5）近現代の日本と世界											
道徳			・勤労の尊さや働く喜びを理解し，進んで働こうとする態度を育てる ・互いの個性を認め合い，切磋琢磨し合う態度を育てる											
総合的な学習の時間														
家庭・地域との連携			・食育だよりの発行 ・技術・家庭科における調査活動等への協力											

11

技術・家庭科指導計画

1 技術・家庭科年間指導計画

平成20年度の研究協力校における、技術・家庭科の年間指導計画は次のとおりです。

花巻市立湯本中学校

月	第1学年 (70h)	第2学年 (70h)	第3学年 (35h)
4	【家庭分野】 A生活の自立と衣食住 (52h) (1) 中学生の栄養と食事(10h) ☆	【技術分野】 A技術とものづくり (35h) (3) 工具や機器の使用方法及びそれらによる加工技術 (13h)	【家庭分野】 B家族と家庭生活 (17h) (1) 自分の成長と家族や家庭生活とのかわり
5	(2) 食品の選択と日常食の調理の基礎(18h) ●野菜調理(きゅうりの輪切りテスト) ☆	(4) 機器のしくみ及び保守(4h) ●テーブルタップの製作	(2) 幼児の発達と家族
6	●魚の調理(さんまつみれ汁) ☆	(6) 作物の栽培 (18h) ●ジャガイモの栽培 ☆ ●エダマメの栽培 ☆	(3) 家庭と家族関係
7	●肉の調理(しょうが焼き) ☆	※ (3)・(4) と (6) の履修は並行して行う。	(4) 家庭生活と消費
8	(3) 衣服の洗濯と手入れ(18h) ●しみぬき		
9	●まつり縫い・ボタンつけ ●お弁当きんちゃくの製作		
10	(4) 室内環境の整備と住まい方(6h) ●家のガス台掃除	【家庭分野】 A生活の自立と衣食住 (18h) (5) 食生活の課題と調理の応用 ●栽培した作物を使った調理(ずんだ餅, ジャガバター) ☆	【技術分野】 B情報とコンピュータ (18h) (3) コンピュータの利用 (4) 情報通信ネットワーク
11	【技術分野】 A技術とものづくり (18h) (1) 生活の産業の中での技術の役割 (5h)		
12	(2) 製作品の設計と製作 (13h) ●CDラックの製作		
1		【技術分野】 B情報とコンピュータ (17h) (1) 生活や産業の中で情報手段が果たしている役割	
2		(2) コンピュータの基本的な構成と機能及び操作	
3			

☆：食に関する指導

★：本研究における家庭・地域との連携

2 技術分野における栽培指導計画「A 技術とものづくり(6)」

(1) 作成上の留意点

技術分野における栽培の指導計画を作成するにあたって、食に関する学習を効果的に進めるための留意点として、次の事項が考えられます。

- ・収穫した作物は、家庭分野の調理実習等に活用できるものとする。
- ・作物は、多少の気象条件の変化にも対応できるものを選択する。
- ・栽培用地が確保できない場合や、学習時間に制約がある場合には、容器栽培等で行う。

(2) 技術分野における指導計画の例

前述のことを踏まえて作成した、技術分野における「栽培」の指導計画例は次のとおりです。

【技術分野における栽培の指導計画例（18h）】

学習内容	時数	学習活動	評価規準
1 栽培の見通し ①育てる場所を工夫しよう ②地域の環境に目を向けた栽培をしよう ③栽培する作物を決めよう	3	・作物がわたしたちの生活に果たしている役割について考えよう。 ○作物を育てる場所や方法について、学校や地域の実態などを考えながら調べてみよう。 ○学校や地域での栽培の役割について考えよう ○地域の環境に目を向けながら、栽培する作物を決めよう	身近な作物の栽培に関心をもち、何を栽培するか進んで検討しようとする。(関) 地域の環境条件を調べ、適した作物を選択できる。(技) 作物の特性、栽培時期などを統合し、適した作物を選ぶことができる。(技)
2 栽培の基礎 ①作物がよく育つ環境を調べよう ②栽培に適した土づくりをしよう ③よい苗を育てて植えつけよう ④日常の手入れをしよう ⑤栽培を工夫していこう	7	・作物がよく育つ条件を知ろう。 ・環境条件を整えるために必要な作業ができるようになろう。 ○よく育つ環境条件を調べよう。 ○土づくりの条件と肥料について調べ、培養土づくりをしよう。 ○よい苗の条件を調べよう。 ○環境条件を整えるため、作物の手入れについて調べて作業をしよう。 ○栽培計画表を作成しよう。	作物の特性や生育過程などがわかる。(知) 栽培に適した土を選んだり、栽培に必要な肥料を選んだりすることができる。(技) 播種や、育苗に必要な条件に関心をもち、進んで調べようとする。(関) 生育過程における環境条件の変化に応じた手入れをして、進んで管理作業に取り組もうとする。(関) 生育過程や環境状況を考え、適切な栽培計画を立てることができる。(技)
3 作物の栽培 実習例 ・ミニトマト ・エダマメ ・ジャガイモ ・稲	6	・栽培する作物の生育環境、育苗・手入れ、収穫について知ろう。 ○作物を栽培しよう	植えつけ、手入れなど、各段階の作業を工夫し、適切かつ能率的に行うことができる。(工) 作物に必要な養分を理解し、適切な養分を与えることができる。(技) 農業を安全に正しく使うことができる。(技)
4 栽培と生活 栽培を生活に生かしていこう 学習のまとめ	2	・物質が循環する流れを知ろう。 ・栽培を生活に生かすにはどうしたらよいか考えよう。 ○収穫して、野菜づくりと人や環境にやさしい栽培技術について考えをまとめよう。 ○学習をふり返り、学習成果を生活に生かそう。	収穫の喜びを味わおうとする。(関) 作物の栽培を通して、生命の尊さについての考えを深め、環境に配慮した生活を送ろうとする。(関)

注：(関) 関心・意欲・態度，(工) 工夫・創造，(技) 技能，(知) 知識・理解

3 家庭分野における食に関する指導計画

(1) 作成上の留意点

家庭分野における食に関する指導は、「A生活の自立と衣食住」の「(1)中学生の栄養と食事」,
「(2)食品の選択と日常食の調理の基礎」,「(5)食生活の課題と調理の応用」で行います。本研究においては、「地場産物を題材として授業」として、技術分野で栽培したエダマメを用いたずんだもちの調理や、岩手県産のさんまを用いたさんまのつみれ汁の調理を計画しました。自分たちが栽培した作物を使った調理実習の体験によって生徒は、生産の苦労とともに喜びを味わうことができ、食育の視点からも効果的な学習指導であったと考えます。また、「計画的な家庭実践」を意図し、きゅうりの輪切り練習を家庭で行わせ、授業で実技テストを行いました。

(2) 家庭分野における指導計画の例

家庭分野における食に関する指導計画は次のとおりです。

【家庭分野A生活の自立と衣食住「(1)中学生の栄養と食事」における指導計画例(10h扱い)】

学習内容 【食育の視点】	時数	学習活動	評価規準
(1)中学生の栄養と食事 ①食事が果たす役割を知ろう 【食事の重要性】	2	○食事点検などを行い、わたしたちはなぜ食事をするのか考え、食事が果たす役割を理解する。	・自分の食生活に関心をもつことができる。(関) ・食事の果たす役割が分かる。(知)
②栄養素のはたらきを知ろう 【心身の健康】	2	○栄養素の種類とはたらきを調べまとめる。	・栄養素の種類とはたらきが分かる。(知)
③食品の栄養素を知ろう 【心身の健康、食品を選択する能力】	2	○食品成分表の見方を知り、食品を6つの基礎食品群に分類する。	・食品に含まれる栄養素について関心をもつことができる。(関) ・食品を6つの基礎食品群に分類することができる。(技)
④中学生に必要な栄養の特徴を知ろう 【心身の健康】	2	○食事摂取基準の意味や見方、単位について知り、青少年期の栄養の特徴に気付く。	・青少年期の栄養の特徴をまとめることができる。(知)
⑤1日分の献立を考えよう 【心身の健康】	2	○中学生の食品群別摂取量のめやすを用いて1食分の献立を立て、それを加えて1日分の献立とし検討する。	・食品群別摂取量のめやすを用いて、1日の献立を考えることができる。(技) ・中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立を工夫している。(工)

【家庭分野A生活の自立と衣食住「(2)食品の選択と日常食の調理の基礎」における指導計画例(18h扱い)】

(2)食品の選択と日常食の調理の基礎 ①食品の選び方について考えよう 【食品を選択する能力】	2	○生鮮食品と加工食品の特徴を知り、食品の特徴を生かした選び方を考える。	・生鮮食品と加工食品の特徴が分かる。(知) ・食品の特徴に合った選択ができる。(技)
②食品の表示を知ろう 【食品を選択する能力】	2	○持参した食品のパッケージに書かれている表示を読み取る。	・食品の表示に関心をもつことができる。(関) ・表示の意味が分かる。(知)
③食品の保存を考えよう 【食品を選択する能力】	1	○食品の保存の必要性を知り、冷凍・冷蔵庫の正しい使い方を知る。	・身近な食品の保存方法が分かる。(知)
④調理の計画をしよう 【心身の健康】	2	○調理に必要な計器や調理器具の正しい使い方を知り、ほうちょうを安全に使い、いろいろな切り方を行う。	・調理に必要な計器や調理器具の正しい使い方が分かる。(知) ・安全に留意してほうちょうを使い、いろいろな切り方ができる。(技)
⑤野菜の調理をしよう 【心身の健康、食品を選択する能力、社会性】	3	○野菜の特徴と調理上の性質を知る。(1h) ○きゅうりの輪切りテストと野菜サラダの調理実習を行う。(1h)	・野菜の特徴と調理上の性質が分かる。(知) ・きゅうりの輪切りを、一定のリズムで行うことができる。(技)

⑥魚の調理をしよう 【心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性】	3	○簡単な野菜の調理実習を行う。(1h) ○魚の特徴と調理上の性質を知り、さんまのつみれ汁の調理計画を立てる。(1h) ○さんまのつみれ汁の調理実習を行う。(2h)	・基本的な加熱調理ができる。(技) ・魚の特徴と調理上の性質が分かる。(知) ・調理実習に意欲的に取り組んでいる。(関) ・基本的な調理操作ができる。(技)
⑦肉の調理をしよう 【心身の健康、食品を選択する能力、社会性】	3	○肉の特徴と調理上の性質を知り、豚肉のしょうが焼きの調理計画を立てる。(1h) ○豚肉のしょうが焼きとスープの調理実習を行う。(2h)	・肉の特徴と調理上が分かる。(知) ・調理実習に意欲的に取り組んでいる。(関) ・基本的な加熱調理ができる。(技)
⑧自分の食生活を改善しよう 【食事の重要性、心身の健康】	1	○日本型食生活の特徴を知り、自分の食生活の改善策を考えさせる。	・自分の食生活を見直し、栄養バランスのよい食事に改善することができる。(関)
⑨よりよい食生活をめざして 【食品を選択する能力、食文化】	1	○日本の食糧自給率と輸入食品の実態を知り、食生活が環境に及ぼす影響を考える。	・食生活と環境に配慮した食生活を工夫をしている。(工)

【家庭分野A生活の自立と衣食住「(5)食生活の課題と調理の応用」における指導計画例(18h扱い)】

(3)食生活の課題と調理の応用 ①食事の大切さを見直そう 【食事の重要性、心身の健康、社会性】	1	○孤食の問題について考え、偏食になりやすいこと、家族のコミュニケーションが減ることから解決法を話し合う。	・自分の食生活の課題について解決方法を工夫している。(工)
②食習慣について考えよう 【食事の重要性、心身の健康】	1	○食習慣と生活習慣の関連を知り、砂糖や塩分・脂質の取りすぎに注意し、間食など食生活の改良点を考える。	・食習慣と健康のかかわりが分かる。(知) ・間食に関心を持ち、砂糖や塩分・脂質の取りすぎに注意し、食生活を改善しようとする。(関)
③地域の食文化を知ろう 【食文化】	2	○年中行事と行事食について考え、地域の食材やそれを生かした郷土料理について調べる。	・地域や季節の特色ある食材に関心をもつことができる。(関) ・行事食や郷土料理について調べることができる。(技)
④ずんだもちをつくってみよう 【食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化】	3	○地域の食材やそれを生かした郷土料理について発表会をする。ずんだもちの調理計画を立てる。(1h) ○ずんだもちの調理実習を行う。(2h)	・協力して安全に調理することができる。(技)
⑤家庭のジャガイモ料理をつくろう 【食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化】	3	○ジャガイモ料理の発表会をし計画を立てる。(1h) ○ジャガイモ料理の計画を立て、調理実習を行う。(2h)	・工夫して発表できる。(工) ・協力して安全に調理することができる。(技)
⑥行事食や郷土料理をつくってみよう 【感謝の心、社会性、食文化】	3	○郷土料理の調理計画を立てる。(1h) ○調理実習を行う。(2h)	・協力して安全に調理することができる。(技)
⑦楽しい会食を計画しよう 【社会性、食文化】	2	○どんな会食にするかテーマを決め、テーマに合わせて計画を立てる。	・目的にあった計画を工夫している。(工)
⑧会食にチャレンジしよう～幼児のおやつをつくり、会食しよう～ (3時間)	3	○会場の飾り付け、テーブルセッティングとおやつ作りを並行して行う。(1時間) ○幼児を会場に招き、楽しく会食を行う。見送りし、後片付けを行う。(2時間)	・会食に意欲的に参加し、楽しんで会食している。(関)

注：(関) 関心・意欲・態度、(工) 工夫・創造、(技) 技能、(知) 知識・理解

【実践事例1】技術分野「作物の収穫」

題 材 名：「エダマメ・ジャガイモの収穫」（1時間扱い）

対 象：2 学年

本時の目標：①エダマメは株ごと引き取り、ジャガイモは丁寧に堀り出して収穫することができる。
②自分たちで育てて収穫した作物に喜びを感じることができる。

食育の視点：①生産の喜びを知り、食物を大切にする気持ちをもつ。【感謝の心】

<授業の構想>

本時は、4月から栽培してきたエダマメとジャガイモの収穫を行う授業である。収穫した作物は、次週以降の家庭分野の授業において、それぞれ調理する予定である。除草や灌水等の大変手間のかかる作業を通して、作物を育成することの大変さを体験させることで、食材として調理・試食する際には自然の恵みを無駄にしないということを実感させたい。

段階	学習活動	教師の働きかけ	生徒の反応	食育の視点
導入 5	1 前時までの復習	6月から育ててきたエダマメとジャガイモの収穫を行います。		暑い時期にも続けた水やりと除草。今日はいよいよ、収穫を迎えました。
	2 課題把握	エダマメは株ごと引き抜き、ジャガイモは、株を引き抜いたあと、まだ土の中に残っているイモを移植ベラで丁寧に堀り出します。		
展開 40	3 エダマメを株ごと引き抜く			枝にたくさんのさやがついてる。枝から落とさないようにしなくちゃ。 食育の視点① 生産の喜びを知り、食物を大切にする気持ちをもつ
	4 ジャガイモを株ごと引き抜き、残りを移植ベラで堀り出す	ジャガイモは傷をつけないように、丁寧に堀り出そう。		
まとめ 5	5 片付けを行う	たくさん収穫できました。調理実習が楽しみです。		
	6 次時の課題把握	次の時間は、今日収穫したエダマメでずんだもちを作ります。		

<授業の様子>

本時は、栽培してきたエダマメとジャガイモを収穫する授業である。エダマメは株ごと引き抜き、ジャガイモは株ごと引き抜いたあとに地中に残っているイモを丁寧に堀り出す。自分たちが栽培した作物を、傷つけないよう丁寧に収穫することによって、食物を大切にする心が育つと考えられる。

＜栽培記録カード＞					年	組	番	氏名	
月	日	曜日	天候	気温	℃				
【生育状況】（スケッチや写真）					【作業・観察記録】 作業：水やり，中耕，追肥，除草，摘しん，摘芽，土寄せ，病虫害の防除など 観察：草たけや葉の枚数等の生育状況 友だちの作物との比較など				
【自己評価】 自分の学習活動を客観的に見つめ，5（とてもよい）→3（どちらでもない）→1（まったくよくない）で評価し，次の学習へつなげよう。									
・作物の手入れと作業や観察の記録ができた。（関工技知）					5	4	3	2	1
【今日の感想】									

【実践事例2】家庭分野A(5)「ずんだもちをつくろう」

題 材 名：「ずんだもちを作ろう」（2時間扱い）

対 象 ：2 学年

本時の目標：①地産地消の良さを知る。（知識・理解）

②ずんだもちの調理ができる。（技能）

食育の視点：①生産の喜びを知り，食物を大切にする気持ちをもつ。【感謝の心】

②新鮮なエダマメの選択方法がわかる。【食品を選択する能力】

段階	学習活動	教師の働きかけ	生徒の反応	食育の視点
導入	1 前時までの復習	4月からエダマメとジャガイモの栽培に取り組んできました。いろいろな苦労がありましたね。		水やりが大変。草取りが大変。でも，収穫できてうれしかった。
	5 2 課題把握	今日はみんなが栽培したエダマメを使ってずんだもちを作ります。	学習課題 栽培した食物を使って調理しよう	
展開	3 ずんだもちを作る手順と注意点を確認する	手順を確認して協力して進めましょう。新鮮なエダマメは緑が濃く毛が丈夫です。		食育の視点② 新鮮な枝豆の選択方法がわかる
	4 班ごとにずんだもちを作る		力を入れてこねていこう。耳たぶの固さってどれくらいかな？	
	①白玉粉をぬるま湯で練り，沸騰した湯でゆでる	1人2個ずつ形作ろう。こねるってなんか楽しい。		
閉	②エダマメを沸騰した湯でゆで，さやから出し薄皮をむく		さやから豆をだして，薄皮をむこう。けっこう大変だね。	

展 開 75	③すり鉢に②とさとう、塩を入れてすりつぶす ④もちにずんだをのせる 5 試食する	すりつぶすのも大変だね。力がいるよ。交代しながら進めよう。   やった～。完成した。おいしそう。 全班できたら一緒にいただきましょう。先生方にも味わっていただきましょう。  おいしいね。買ったずんだもちみたい。もちがふわふわ。ずんだも甘くておいしいね。 食育の視点② 生産の喜びを知り食物を大切にする気持ちをもつ
ま と め 20	6 本時の振り返り 7 次時の課題把握 8 片付けを行う	地産地消ってなんですか。なぜ大事にされているのですか。 新鮮。安心・安全。環境にいいし、安い。だから、大事にされている。 今日の授業をとおしてどんなことを学びましたか。 自分たちが苦労して作った物だから特においしかった。収穫の喜びと調理の楽しさを学んだ。 次の時間は、みなさんが収穫したジャガイモの調理計画に入ります。家庭でジャガイモの調理を調べてきてください。 食育の視点② 生産の喜びを知り食物を大切にする気持ちをもつ
<授業の様子> 本時は、前時に収穫したエダマメを題材を用い、ずんだもちを作る2時間の調理実習である。地場産物であるエダマメと白玉粉（もち粉）を題材として行う。単品の調理実習ではあるが、手順（手間数）が多いので、1. 5時間～2時間とった方がよい。分量については（次頁参照）、もちの上にずんだあんをのせる調理法でちょうどよい分量である（あえるには多少足りない）。砂糖の量を調整することで、あんのツヤやとろみも変わる。完成のできればえはよく、生徒が精魂こめて育てて収穫した食材ゆえに、味もまた格別の試食タイムとなる。「感謝の心」、「食品を選択する心」の食育の視点とかがわらせた指導であるが、生徒の表情や感想から多くの学びのある実習とすることが可能である。		

【実践事例2 ワークシート】家庭分野A(5)「ずんだもちをつくろう」

2年技術・家庭科調理実習ワークシート(9月19日)「ずんだもち」

2年 組 番

氏名

1 今日の学習課題

2 今日の調理実習のメニュー

ずんだもち

材料(6人分):

白玉粉

250グラム

水

225ml

エダマメ

220グラム

砂糖

75グラム(カップ1/2強)

塩

3グラム(カップ1/2)

3 分担と手順

どちらも沸騰した湯を使うので要注意!

ずんだチーム	もち（白玉粉）チーム
①なべの約2／3に湯をわかす。	①なべの約2／3に湯をわかす。
②エダマメを枝からとる。	②①の間に、白玉粉・水を計っておく。
③①の間に、エダマメ・砂糖・塩を計る。	③白玉粉に、水を少しずつ入れ、耳たぶくらいの固さにボールの中でこねる。
④エダマメをさやのまま洗い、水を切ったエダマメを、沸騰した湯で15分間ゆでる。	④③を6等分し、さらに12等分に丸めたあと、小判型に整える。
⑤ざるで湯を切りさわれるくらいにまで冷ましたら、さやと薄皮を取ってすり鉢へ入れる。	⑤沸騰した①に④を入れてゆでる。白玉が浮き上がるまでは強火で、そのあと中火で2分ゆで、水を張ったボールにとり荒熱をとり、水を切って皿に並べる。（1人2個）
⑥砂糖と塩を半分くらいずつ入れながら、なるべく細かくすりつぶす。	
⑥⑦皿に並べた小判型のもちの上に、スプーンでずんだあんをのせてできあがり。	

4 自己評価・感想

①協力して作業ができましたか。 A(とても) B(まあまあ) C(あまり)

②栽培した作物で調理し、試食した感想を書きましょう。

【実践事例3】家庭分野A(2)「さんまのつみれ汁をつくろう」

題 材 名:「さんまのつみれ汁を作ろう」(2時間扱い)

対 象:1 学年

本時の目標:①魚の鮮度の見分け方がわかる。

②「煮る」の調理操作ができる。

食育の視点:①魚の命をいただきながら、食に感謝する心をもつ。【感謝の心】

②魚の鮮度の見分け方がわかり適切な選択ができる。【食品を選択する能力】

段階	学習活動	教師の働きかけ	生徒の反応	食育の視点
導入	1 魚の調理の特徴 を考える	魚の種類を知っていますか。 どんな調理法がありますか。		さば, さんま, ひらめ, あゆ・・・ さしみ, 焼き魚, 煮魚・・・
	2 課題把握	今日はさんまのつみれ汁の作ってさんまのおいしさの秘密にせまります。	学習課題 さんまのおいしさの秘密はなんだろう	
展開	3 さんまのつみれ汁の作り方を知る。	新鮮なさんまとそうでないさんまの違いを見てみましょう。		食育の視点② 魚の鮮度の見分け方がわかり適切な選択ができる
	4 さんまのつみれ汁を作る。 ① さんまの頭をとり,腹に包丁を入れ,内臓をとってきれいに洗う。 ② さんまを3枚におろし,皮をむく。 ③ さんまをぶつ切りにし,まな板の上で包丁でよくたたく。 ④ しょうが汁,片栗粉,みそを入れさらにたたく。 ⑤ ねぎを小口切りにする。 ⑥ 湯をわかす。	さんまをたたこう。 難しいけどだいぶ身が切れてきた。		頭をとって三枚おろしにしよう。 骨にぶつかるけどうまいきそう だ。 いよいよつみれになったね。 みんなで丸めて煮てみよう。

展 開 75	⑦手でつみれを作り、沸とうした湯に入れしばらく煮る。 ⑧つみれが浮き上がってきたら、みそとねぎを入れ盛りつける。 5 試食する	ふっとうしたお湯に入れて煮よう。 浮き上がったらみそとねぎを入れて完成だ。  やった～。完成した。 おいしそう。 校長先生にもきていただきました。 さんまのおいしさを味わっていただきます。 おいしいな。 さんまって骨が多いと思っていたけど 気にならない。 おかわりしていいですか。	 
ま と め 20	6 本時の振り返り 7 自己評価と感想の記入 8 後片付けを行う	さんまのおいしさの秘密はなんですか。 脂がのっている。 新鮮だから。 みんなが一生懸命作ったもの。 命を食べているから。 自然の恵み。 私たちは自然の恵みと命をいただいて生きています。食材に、生産者に、作ってくれる人に感謝して、「いただきます」と言って食べましょう。	食育の視点① 魚の命をいただきながら、 食に感謝する心をもつ
<授業の様子> 魚を初めておろす生徒がほとんどであることが予想されるが、示範を行い指導する。初めての体験に体調を悪くする生徒が出ることもある。さんまは2人で1尾である。2人で交替しながらおろし、全員が魚にさわるといふ声をかける。いわしに比べ、小骨が気になるので、おろした後に、包丁で腹と背の小骨をとってもよい。すり身にするときに、十分たたくので魚嫌いの生徒も気にはならないくらいおいしくできる。今回はさんまのうま味成分に着目させるために具材はシンプルにしたが、根菜や豆腐など入れると、贅沢な郷土料理の一品になる。一尾の魚を調理し、命をいただいて生きる私たちの食に感謝する心を育てたい。			

さんまのつみれ汁の調理計画

【材料と分量】(6人分)

さんま 3尾
さんまの調味料〔片栗粉 3g (小さじ1),
みそ 30g, しょうが汁 12ml〕
水 1500ml, みそ 90g,
ねぎ 1/2本



【作り方】

①さんまの頭をとり、腹に包丁を入れ、内臓をとってきれいに洗う。



②さんまを三枚におろし、皮をむく。



☆三枚におろすときのポイント☆
中骨と身の間に包丁を入れ、包丁を上下に動かしながら、右から左へ切っていく。ゆっくりでよい。

③さんまをぶつ切りにし、まな板の上で包丁でよくたたく。



④しょうが汁、片栗粉、みそを入れさらにたたく。
(それぞれの役割～しょうが・・・魚のくさみ消し
片栗粉・・・つなぎ
みそ・・・味付けとくさみ消し)

⑤ねぎを小口切りにする。

⑥湯をわかす。

⑦手でつみれを作り、沸とうした湯に入れしばらく煮る。



全員の手で一口大に丸めましょう。

⑧つみれが浮き上がってきたら、みそとねぎを入れて盛りつける。



ねぎはさつと火を通すくらいでよいです。熱々をいただきます。

【指導事例3 家庭との連携ワークシート】

1 年技術・家庭科 家庭課題ワークシート 「魚の調理」

1 年 組 番

氏名 _____

○1年生は家庭科の授業で「さんまのつみれ汁」を作りました。

子どもさんは、調理実習で次のような感想を持ちました。
(おうちの方に調理実習の様子も知らせてあげてください。)

○おうちの方にお願ひがあります。

子どもさんが、毎日の食生活への関心をもち、健康的な食生活を営めるよう、家庭科の授業や給食の時間を中心に、食の指導を行っています。そこで、今回の調理実習をきっかけとし、家庭でよく食べている魚料理について調べ、意見を交流したり、考えを深めたりすることにしました。お手数ですが、下の質問のお答えください。プリントの記入は、生徒本人が行ってください。

話をしてくれた方 ()

- 1 よく食卓にあがる魚料理はなんですか。魚と料理名を教えてください。(例：さけの塩焼き)
いくつ答えてもよろしいです。
- 2 その調理の方法を教えてください。
- 3 魚が苦手な子どもさんがいる場合、調理で工夫していることはありますか。
- 4 子どもさんの食生活について、安心していることや反対に心配なことがあったら教えてください。

ご協力ありがとうございました

【実践事例4】家庭分野A(2)「生鮮食品と加工食品の特徴を知ろう」

題 材 名：「生鮮食品と加工食品の特徴を知ろう」（2時間扱い） 対 象：1 学年 本時の目標：①生鮮食品と加工食品の特徴を理解する。（知識・理解） ②食品の特徴を考慮して適切に選択する。（技能） 食育の視点：①正しい知識や情報に基づいて、食品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ことができる。【食品を選択する能力】			
段階	学習活動	教師の働きかけ	生徒の反応
導入	1 学習課題の把握	はくさいと、このはくさいの漬け物の違いはなんですか（実物を提示する）。	片方は生です。 片方は漬け物です。
		そうですね。同じはくさいでもこのように、生のものとそうでないものがあります。今日は、それぞれの食品の特徴を知り、選び方について考えてみましょう。	学習課題 生鮮食品と加工食品の特徴を知り選び方を考えよう
展開	2 生鮮食品と加工食品の特徴	生鮮食品と加工食品の特徴はなんですか。	新鮮，加工していない，季節がある，生で食べられるものと，加熱して食べるものがある
	3 生鮮食品の入荷量と価格の関係	野菜や果物は，入荷量とが増えると小売価格は下がる傾向があります。	たくさんの種類がある，加工するまで時間がかかる
	4 加工食品の種類	加工食品の種類をあげましょう。	
		乾燥食品，冷凍食品，缶づめ，発酵食品，塩漬け・・・	
	5 食品の選び方	自分が夕食でハンバーグを作る場合，「手作り」「冷凍食品」「レトルト食品」のどれを選びますか。選択理由と，選ぶときの留意点を書きましょう。	手作りです。安心だからです。新鮮なものを選びます。冷凍食品です。手軽だからです。表示を見て買います。
	6 授業の振り返り	生鮮食品と加工食品の特徴をまとめましょう。	食育の視点① 正しい知識や情報に基づいて、食品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ことができる。
	7 次時の予告		

＜授業の様子＞

本時のねらいは、生鮮食品と加工食品の特徴を理解させ、選択できるようになることをねらった授業である。食育の視点とのかかわりでは、食品を選択する能力の育成を目指している。できるだけ身近な生鮮食品や加工食品を提示し、違いや良さを実感させるようにする。食品の選び方ではシミュレーションに取り組み、あえて意思決定させる場面を設定し、生徒の技能の高まりを見取る。

【指導事例 4 ワークシートNo. 1】家庭分野 A (2)「生鮮食品と加工食品の特徴を知ろう」

1 年技術・家庭科ワークシート (11月7日)「食品の選択と調理①」

1 年 組 番

氏名

1 今日の学習課題

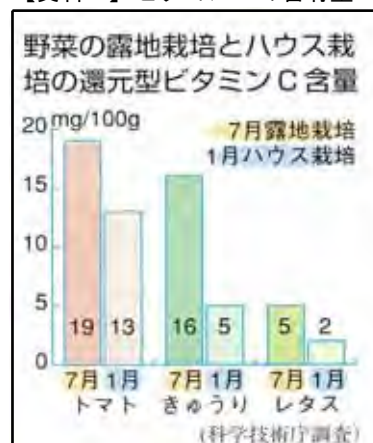
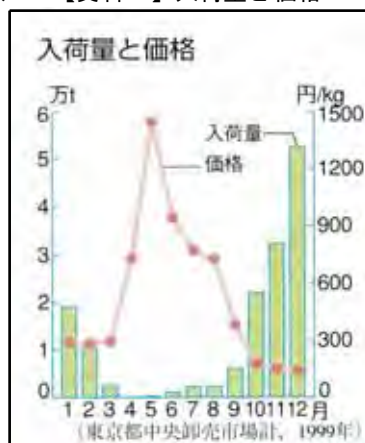
2 生鮮食品と加工食品の特徴

	生鮮食品とは→ () や () (), () のように、生産地でとれたままの鮮度を保ち、生(なま)の状態のもの	加工食品とは→ 食品の () を向上させたり、() をよくして べやすくしたり、調理を () に するための加工をおこなったもの
よいところ (長所)		
気になるところ (短所)		

3 生鮮食品の入荷量と価格の関係

【資料1】入荷量と価格

【資料2】ビタミンCの含有量



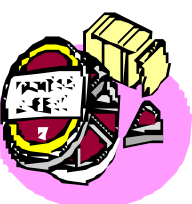
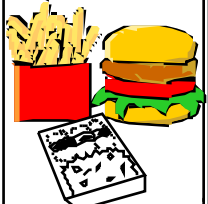
【資料3】生鮮食品の旬の例

	春 (3・4・5月)	夏 (6・7・8月)	秋 (9・10・11月)	冬 (12・1・2月)
野菜				
果物				
魚				

【指導事例 4 ワークシートNo.2】家庭分野 A (2)「生鮮食品と加工食品の特徴を知ろう」

1 年 組 番 氏 名

4 加工食品の種類

食品	()食品	缶づめ・びんづめ ・レトルト食品	()食品	塩づけ・ 砂糖づけ	調理済み食品
					

5 食品の選び方

生鮮食品・・・

加工食品・・・

【資料 4】微生物の繁殖条件

- ① 栄養分があること
- ② 適度な温度があること
- ③ 水分があること

6 【演習】自分が夕食にハンバーグを作る(用意する)ことになりました。あなたは次のどの食品を選択しますか。また選択するときの留意点は何ですか。(複数選択可, 付合せを工夫してよい)

食品例	生鮮食品(手作り)	冷凍食品を利用	レトルト食品を利用
選択したものに○			
選んだ理由はなんですか			
選ぶときの留意点を教えてください			

7 今日のまとめ

◇生鮮食品と加工食品の特徴についてわかったことを書きましょう。

【資料 5】ハンバーグの材料

あいびき肉(牛・豚), たまねぎ, パン粉, 牛乳, 卵, サラダ油, 塩, こしょう

◇今日の授業の感想を書きましょう。

--

13

学級活動・総合的な学習の時間における 食育実践例

1 学級活動における実践例 (地区の栄養職員との連携)

- (1) 題 材 名 「バランスのよい食事の必要性を考えよう」
 (2) 実 践 校 花巻市立湯本中学校
 (3) 実 施 学 年 第3学年
 (4) 実 施 年 度 平成20年度
 (5) 本時の目標 ①バランスのよい食事の必要性について知り、実践できる力を育成する。
 ②給食に込められた思いを知り、食に感謝する心を養う。
 (5) 食育の視点 ①バランスのよい食事は心身の成長の基本であることを理解する。(心身の健康)
 ②食生活は、調理してくれる人や生産者など、多くの人々の苦労や努力に支えられていることを理解する。(感謝の心)
 (6) 学習展開案

	学 習 活 動	●指導上の留意点 ○教材・教具	食育の視点
導 入 10	1 栄養調整食品（携帯用補助食品）の試食を行う。	●栄養調整食品（携帯用補助食品）を班に配布し試食させ、生徒から感想を聞く。 ○栄養調整食品	
	2 本時の学習課題を把握する。		
	本時の学習課題 食事から栄養をとる意味はなんだろう		
		○学習プリント	
展 開 35	3 食事摂取基準と食品群別摂取量のめやすを確認する。	●家庭科で学んだことを想起させながら、食事摂取基準と食品群別摂取量のめやすを確認し、理解を促す。 ○掲示用資料	<食育の視点①> バランスのよい食事は、心身の成長の基本であることを理解する。
	4 1日にとる実物野菜と調理による工夫を知る。	●1日に摂取する野菜（実物）と、調理例（写真）提示し、加熱調理によって、摂取しやすくなることを実感させる。 ○野菜（実物）、調理の写真	
	5 ゲストティーチャーターの栄養職員の先生から給食に込める思いについての話を聞く。	●児童・生徒の成長や健康を願い給食を作っていること、調理上の苦労など、給食の込める思いについて具体的にお話をいただく。	<食育の視点②> 食生活は、調理してくれる人や生産者など、多くの人々の苦労や努力に支えられていることを理解する。
	6 本時の学習課題について考える。	●食事から栄養をとる意味について考えさせ、心身の健康の理解と食に感謝する心をもたせる。 ・多くの食品から栄養をとることでバランスがよい ・食事の味や調理には工夫がある ・作ってくれる人の思いがある	<食育の視点①、②> 学習課題に迫りながら意識の向上を図る。
ま と め 5	7 自分の食生活を振り返り、食生活チャレンジシート課題と取組を記入する。	●自分の食生活の課題を改善するために、具体的な取組を明らかにし、家庭実践につなげる。 ○食生活チャレンジシート	
	8 感想発表	●生徒と栄養職員から感想を発表してもらい授業のまとめをする。	

(7) 食生活チャレンジシート

食生活チャレンジシート

3年 B組 番 氏名

1週間、自分の食生活の課題改善に取り組んでみましょう。期間は10/23～29です。
やれることを少しずつ続けることが成功の近道です。「継続は力なり」

◇私の実践課題を決めます。今課題と思っていることはなんでしょうか。

◇具体的な取組を決めましょう。

◇1週間の取組（毎日記入し、10/30に提出してください）

※評価はABCで記入します

	月日	予定	取組の様子を書きましょう	評価	感想
1	10/23				
2	10/24				
3	10/25	秋桜祭準備			
4	10/26	秋桜祭			
5	10/27	代休			
6	10/28	代休			
7	10/29				

1週間お疲れ様でした！成果はありましたか？

◇1週間取り組んだ感想を書きましょう。

◇これからさらにがんばりたいことを書きましょう。

◇お家の方から、一言感想をお願いします。

1週間の取組で、気持ちや行動が少しでも変わってくれたらうれしいです。毎日の食事を大切に思っていたきましょう。



2 総合的な学習の時間における実践例

- (1) 実践名 「米づくり」
- (2) 実践校 花巻市立湯本中学校
- (3) 実施学年 第1学年
- (4) 指導者 地域の方々，学年所属教職員
- (5) 実習地 学校近郊の水田「美楽園（みらくえん）」（地域の方の所有）
- (6) 実践の概要と活動の様子

湯本中学校では，第1学年における総合的な学習の時間で，地域の方々の協力を得て「美楽園」での稲作を続けている。

期 日	作業内容	活動の様子	
5月26日（月）	田植え		
6月25日（水）	草取り		
10月3日（金）	稲刈り		
10月24日（金）	脱穀		

14 食育だよりの発行

学校と家庭との連携において、「情報発信による共通理解」は具体的な連携方法として有効であると考えられます。学校における情報発信には、学校通信をはじめ、給食だより、学校ホームページなどがあります。また、学級通信などに、食に関する情報の囲み記事を掲載する方法もあります。

本研究においては、研究協力校の家庭に技術・家庭科の食に関する授業実践の様子を伝えることと、中学生の栄養や食品のとり方にかかわる内容を入れることで、家庭の啓発活動に役立てたいと考え食育だよりの作成を行いました。

食育だよりを作成する際の手順と留意点を整理しましたので、参考にしてください。

《食育だよりを作成する際の手順と留意点》

1 通信媒体の決定

- 新たに、通信を発行するのか既存のものを活用するか決めましょう。
- 学校通信、学級通信を発行している先生は、囲み記事によって、食育の内容を盛り込むとよいでしょう。
- 学校ホームページの作成にかかわる環境がよい場合は、給食の献立を掲載したり、栄養教諭、栄養職員の先生の一言を掲載する方法が考えられます。

2 内容の決定

- 内容は、季節や行事など、時期に合ったものが望まれます。
- 食に関する授業や行事の様子などを掲載する方法があります。
- 割付けと記事数を決めましょう。
- 生徒の声や、保護者の声を載せるとより効果的です。家庭の声を収集するために、返信欄を設けることも考えられます。

3 作成

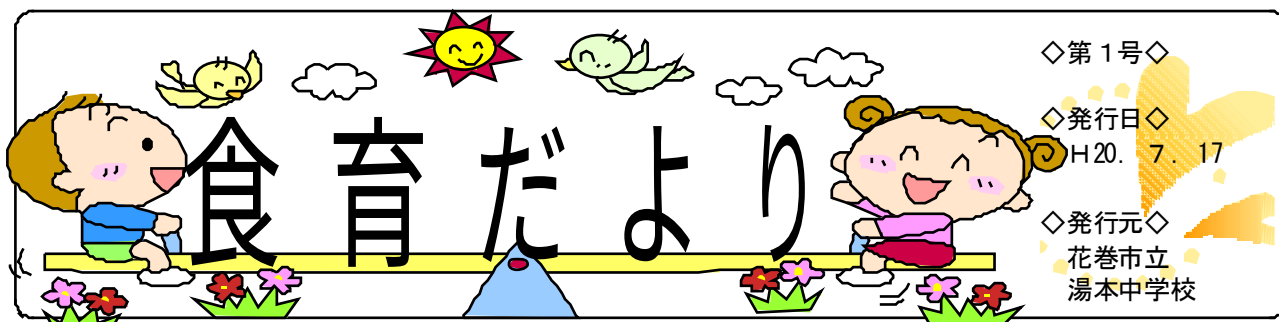
- 定期的に作成を行う場合は、市販の参考図書を参考にする方法があります。CD-ROM付きのものもありますので作成の手間がだいぶ省けます。使用に当たっての制限がありますので、使用上の規定をよく読むようにしてください。

4 発行

- 発行者は、職員の打合せなどで、発行と内容を予告し、職員への意識高揚を図ります。
- 配布の際学級担任は、食育だよりの内容にふれ、生徒の関心を高めるようにします。

月ごとの食育だよりの記事内容の例

4月	食事のマナー、給食の約束（弁当）、生活リズム、食事の重要性、牛乳の栄養	10月	品質表示、目の愛護デー、運動と食事、野菜の摂取、塩の取り過ぎ注意
5月	主食・主菜・副菜、衛生指導、栄養バランス、生活習慣病、中総体に向けた食事	11月	食事の喜び、おやつ、かむ習慣、風邪予防、感謝の心、エネルギーの取り過ぎ
6月	虫歯予防デー、かむ習慣、朝食の必要性、手洗い、カルシウム、清涼飲料水	12月	冬野菜の保存方法、日本各地の鍋料理、外食、食文化、ベータカロチン
7月	夏の食事、食中毒、食品の選択、旬の食品、ビタミン、夏休みの暮らし方	1月	ビタミンC、体内時計、インフルエンザ、冬野菜、体の調子を整える栄養
8月	バランスのとれた食事、夏野菜のとり方、おうちの方へのお願い、食事作り	2月	脳の働きと栄養、大豆、寒さに負けない体作り、鉄の不足、肥満の解消
9月	食事のマナー、魚のとり方、貧血の予防、弁当のバランス、敬老の日、十五夜	3月	1年間の食習慣チェック、感謝の心、弁当の栄養、心の健康、見えない糖分



「食育だより」発行に寄せて

生徒のみなさんが望ましい食習慣を身に付けるための、食に関する指導（食育）の一環として、「食育だより」を発行することにしました。

私たちの健康は、「栄養」「運動」「休養」のバランスで作られています。栄養や食事のとり方にかかわることや、食に関する情報をおたよりを通じて届けたいと思います。

保護者の皆様も、どうぞご覧ください。発行は月1～2回、2学期までの予定です。

部活動と体作りを両立するための食事のとり方について考えてみよう

夏の大会や新人大会に向けて練習も本格化しています。毎日の食事・運動・休養のバランスはとれていますか。成長期のみなさんにとって、部活動と体作りを両立させる食事のとり方はどうあればいいか、一緒に考えてみましょう。

1. 主食をしっかり取る

エネルギー源となる主食は、毎食とりましょう。主食の主な成分は「糖質」です。糖質といっても砂糖のような甘いものではなく、「ごはん」「パン」「めん類」などの「でんぷん質」をとりましょう。

2. おかずも十分にとる

ここでいう「おかず」とは、「肉」「魚」「卵」または、「豆腐」や「納豆」などの豆類の「たんぱく質」を中心としたものです。たんぱく質は日々のトレーニングによって壊された筋肉組織の修復や、成長段階でのからだ作りに欠かせないものです。

3. 野菜料理

運動選手の中でもっとも不足しやすいのが「野菜類」です。野菜は「ミネラル」や「ビタミン」を多く含み、体調をととのえ、便秘を予防し、腱（けん）や靱帯（じんたい）を強化するために欠かせない食品です。特に「にんじん」「ほうれん草」「ピーマン」などの「緑黄色野菜」を積極的に食べましょう。

4. 牛乳は毎日飲む

「牛乳」は成長に必要な「カルシウム」や「ビタミン」を豊富に含んだ食品です。毎日コップに2～3杯は飲むようにしましょう。牛乳が飲めない人は、「チーズ」や「ヨーグルト」でもOKです。

5. 果物をつける

「ビタミンC」をたっぷり含んでいる「かんきつ類（みかんやグレープフルーツ）」、「いちご」、「キウイフルーツ」などがおすすめです。生の果物がとれないときは、「100%のオレンジジュース」をコップ1杯飲むと代用することができます。

食育基本法（平成17年制定）前文より

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を（略）知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付ける。

のどが乾いたとき、何を飲みますか？

夏本番。のどが乾いたときや運動中の水分補給は、体のバランス調整に非常に重要な役目を果たします。運動中の水分補給とスポーツドリンクについて考えてみましょう。

運動中の水分補給は

夏の暑い盛りに激しい運動をすると、1時間に1～1.5Lの汗が出ます。汗の99%は水分ですが、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル（無機質）が約0.5%含まれます。発汗により失われるミネラルは食事や飲み物から補給しますが、運動中の場合は水道水を少量ずつこまめにとるだけでも十分といわれます。たくさんの汗をかいた場合は、帰宅後（部活後）には、食塩とカリウムを少量含む果汁やスポーツドリンクを取るとよいでしょう。発汗がすくないときは、水道水でかまいません。

水分補給とスポーツドリンク

たくさんの種類のスポーツドリンクが市販されています。スポーツドリンクは、上に示したように、運動時の発汗によって失われる水分、ミネラル、ビタミンを補給するための飲み物です。しかも、水分の吸収が早く、生理状態や疲労の早期の回復が期待されています。

しかし、商品にはさまざまな特徴があります。糖分量が比較的多いもの、新しい天然甘味料や人工甘味料などを用い熱量（Kcal）を控えているもの、ビタミンを補強してあるもの、ミネラル全般を補強してあるものなど、用途はさまざまです。

水替わりに飲むことで、糖分を取りすぎてしまうこともありますので、目的に応じて飲むようにすると思います。

おすすめの飲み物は

部活動では、水道水で水分補給。大会や練習試合では、顧問の先生の指示に従ってください。

家庭で、のどが乾いたときは、麦茶や牛乳、レモン水などがおすすめです。

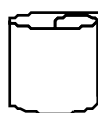
わたしたちの周りには、実にたくさんの飲料が市販されています。清涼飲料水には、思った以上に糖分が多く含まれていますので、飲み過ぎには注意が必要です。

普段飲んでいる飲料について、考えてみるいい機会だと思います。

【栄養豆知識】

- カリウムの多い食品：野菜・果物（バナナやりんごはカリウムが多い果物です）
- マグネシウムの多い食品：大豆製品・魚介類・海藻
- IPA：イコサペンタエン酸
- DHA：ドコサヘキサエン酸
（これら2つは、多価不飽和脂肪酸とよばれ、生活習慣病の予防にはたらくといわれている）

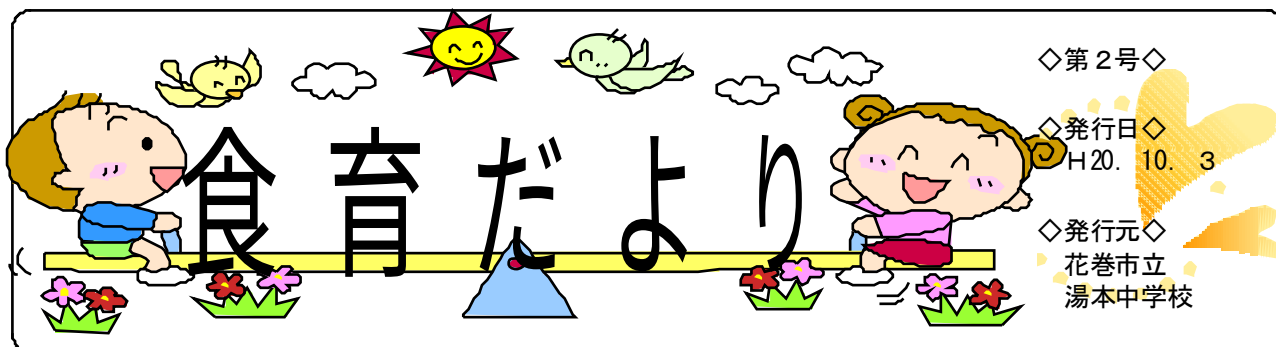
今回は、「部活動と体作りを両立するための食事のとり方」と「運動中の水分補給について」取り上げました。学習面でも、部活動でも、この夏が勝負というみなさん。毎日の生活の中に、元気に頑張れるヒントが隠されていますよ。



旬の食べ物「うなぎ」

7月24日は、「土用の丑（うし）の日」です。この日には、昔から「うなぎ」を食べる習慣があります。江戸時代の発明家、平賀源内がうなぎ屋から宣伝を頼まれ、「今日は丑の日、うなぎで元気になろう」といった内容の宣伝文を考えうなぎが飛ぶように売れたことが始まりです。市場に出回っているほとんどが養殖もので、天然うなぎは大変高価です。うなぎの栄養は、ビタミン類が豊富で、特にビタミンAの割合がずば抜けて多くIPAやDHAも豊富です。うなぎの旬はとくに夏ではありませんが、うなぎは疲れをとり、夏バテを防いでくれるスタミナ源とされています。





収穫の秋・味覚の秋

秋は、収穫の季節です。日本人の主食である米をはじめとして、多くの自然の恵みが収穫の時期を迎えています。

9月19日には、2年生の技術・家庭科の授業で6月から栽培している、エダマメとジャガイモの収穫が行われました。日差しが照りつける暑い午後でしたが、A組・B組の生徒は、夏休みの水やりも含めて大事に育てた作物の収穫に汗を流しました。

今回は、収穫時の写真と収穫したエダマメを使い「ずんだもち」を作る授業を行ったときの写真を紹介します。



教頭先生から収穫について説明を受けました



B組の活動の様子です



A組の活動の様子です



ジャガイモの大きさは大小様々です



収穫の一部です



エダマメもたくさん収穫できました



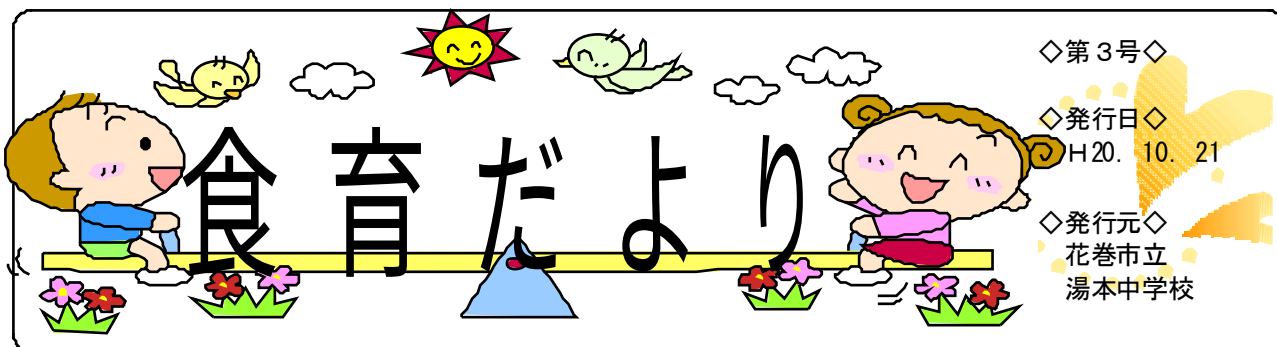
すり鉢でつぶしています



見事完成！



おいしく頂きました



1年生の家庭科(9/30)で「さんまのつみれ汁」を作りました

9月30日(火)に、1年生の家庭科の授業で「さんまのつみれ汁」の調理を行いました。1・2校時がA組、3・4校時がB組でした。さんまは秋の味覚を代表する魚であり、その形から「秋刀魚」と書きます。岩手県は漁獲量も多く、三陸産のさんまは全国でも脂がのっていておいしいと言われるほどです。今回の授業では、魚の三枚おろしに挑戦しました。ほとんどの生徒が初めての挑戦でした。先生の指示をよく聞き、取り組む姿は真剣そのもの。みんなで苦労して作った「つみれ汁」は大変おいしく、校長先生をはじめ試食した先生方からも大変好評でした。さんまのおいしさの秘密は、旬のさんまの栄養成分や、うまみ、そしてみんなで苦労して作ったことにあります。

私たちはたくさんの命や自然の恵みをいただいています。感謝して食事をいただきましょう。調理実習の写真と感想を紹介します。

さあ、頭からだぞ～



A組

包丁を上手に使ってたこう



おいしくできました～



B組

まずは刻んでから



つみれを作って煮るよ



どう？おいしくできた？

＜授業の感想より＞

- さんまは脂がのることでおいしくなることがわかった。また自分で手作りすることがおいしさの秘密だ。
- さんまは骨だらけの魚だと思ったけどつみれにすると食べやすくおいしかった。家でも作って、家族に食べさせてあげたい。
- 魚をおろすのは不安だったけど、やってみるとうまくできてよかったです。みんなで協力して、おいしいさんまのつみれ汁ができてよかったし、家でも作ってみたいです。
- 魚からのだしと愛情のおかげでおいしくなることがわかった。

さんまのつみれ汁の作り方

さんまのつみれ汁の調理計画

【材料と分量】（6人分）

さんま 3尾
 さんまの調味料〔片栗粉 3g（小さじ1）、
 みそ 30g、しょうが汁 12ml〕
 水 1500ml、みそ 90g、
 ねぎ 1/2本

【作り方】

①さんまの頭をとり、腹に包丁を入れ、内臓をとってきれいに洗う。



②さんまを三枚におろし、皮をむく。



☆三枚におろすときのポイント☆
 中骨と身の間に包丁を入れ、包丁を上下に動かしながら、右から左へ切っていく。ゆっくりでよい。

③さんまをぶつ切りにし、まな板の上で包丁でよくたたく。



④しょうが汁、片栗粉、みそを入れさらにたたく。
 （それぞれの役割～しょうが・・・魚のくさみ消し
 片栗粉・・・つなぎ
 みそ・・・味付けとくさみ消し）
 ⑤ねぎを小口切りにする。
 ⑥湯をわかす。

⑦手でつみれを作り、沸とうした湯に入れしばらく煮る。



全員の手で一口大に丸めましょう。

⑧つみれが浮き上がってきたら、みそとねぎを入れて盛りつける。

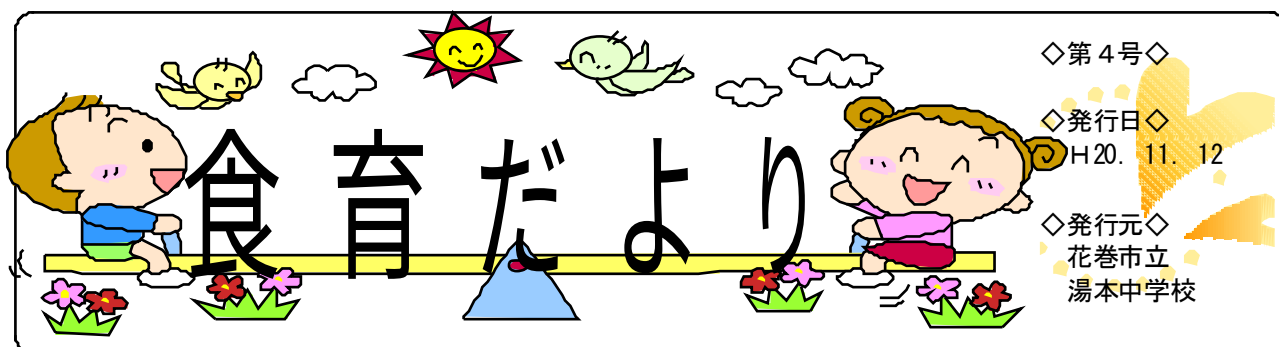


ねぎはさっと火を通すくらいでよいです。熱々をいただきます。

<お家の方へのお願い>

家庭と連携した食育の一つの例として、授業で作った実習献立を子どもさんと一緒に調理してみるのはいかがでしょうか。（家庭科の宿題ではありません）。
 もし行いましたら、感想を家庭科担当まで寄せていただければと思います。





最近の食生活を振り返ってみましょう

文化の秋、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋をいかが過ごしていますか。1年生は学習や部活動においての自分探しに、2年生は中堅学年の顔として生徒会活動などに、3年生はいよいよ本格的になってきた受験勉強にと、それぞれ充実した生活を過ごしていると思います。

毎日いろいろなことにがんばれるのは、自分の努力はもちろんのこと、家族や健康のおかげです。その健康を支えているのは、「休養」「運動」そして、食生活なのです。

今日は、普段の食生活を振り返ってもらうために、チェックシートを作ってみましたのでやってみましょう。



【食生活チェックシート】できているものに、○をつけましょう。

	チェック項目	11月	3学期
1	三食食べている		
2	休日も三食食べている		
3	栄養のバランスを意識して食べるようにしている		
4	好き嫌いを減らすように努力している		
5	おやつやジュースを取りすぎないようにしている		
6	食事の手伝いを心がけている		
7	食品を購入するとき表示を見て買っている		
8	食事のマナーに気をつけている		
9	食事は感謝して食べている		
10	楽しんで食事をしている		

※3学期のらんは、3学期に入れましょう。

栄養のバランスというと難しく感じるかもしれませんが、1日の食事摂取基準（各栄養素の量）を満たすことは、6つの食品群をしっかり取ることです。

【家庭科で学習した6つの食品群】

①魚・肉・卵、豆、豆製品



②牛乳・乳製品、小魚、海藻



③緑黄色野菜



④その他の野菜、果物



⑤米・パン・めん、砂糖・いも



⑥油脂



ぜひ、3学期にもチェックしてみてください。普段から食生活の意識をもつことで、みなさんの食習慣が少しずつ改善されていくと思います。

食育Q & A

「食育」ということばが、いろいろな場面で聞かれるようになりました。学校以外の生産者や事業者、行政においても、さまざまな取組や推進がなされています。そこで、「食育」にかかわる疑問や、家庭の食育推進における質問等について、Q & A形式で回答していきたいと思っています。

Q1 「食育」ってなんですか

A1：食育基本法の中では、「食育」を次のように説明しています。

①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの

②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

つまりは、健康に生きていくために必要な食にかかわる知識や力を身に付けることをいいます。

(子どもだけが対象ではありません)

Q2 「食育基本法」はなんのためにつくられたのですか

A2：食育基本法は、平成17年7月15日に施行されました。この法律の目的は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を計画的に推進することです。食育基本法の中には、この法律が作られた背景を具体的に説明しています。

- ①「食」を大切にする心の欠如
- ②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③肥満や生活習慣病(糖尿病など)の増加
- ④過度の痩身傾向
- ⑤「食」の安全上の問題の発生
- ⑥「食」の海外への依存
- ⑦伝統ある食文化の喪失

Q3 食育は誰が進めるものですか

A3：食育は学校、家庭、地域、生産者・事業者、行政の五者が連携・協力しながら進めるものです。

学校においては、学校給食や教科などで食育を行っています。食事は毎日のことです。また、健康の源です。ご家庭との連携・協力が不可欠です。

Q4 家庭ではどんなことに気をつければいいですか

A4：次の点に気をつけて、食習慣の確立を図っていきましょう。

- ①機会をとらえて、食を話題にしたり、手伝いに参加させたりしましょう。(関心の向上)
- ②食事のあいさつをするようにしましょう。(感謝の心)
- ③偏食がある場合は、調理法や食材を工夫し、少しずつ改善していきましょう。

(本人の意識の向上とバランスのよい食事の大切さ)

Q5 おやつは好きなものでかまいませんか

A5：食事とする栄養が大事ですので、食事の妨げにならない範囲でとってください。消化がよく、エネルギー補給になるもの、不足しがちなカルシウムやビタミンを補えるものが望ましいと思います。糖分や脂肪分の多い清涼飲料水やスナック菓子の過剰摂取には気をつけたいものです。

【参考 Web ページ】

○内閣府/共生社会政策担当/
食育担当/公表資料

[http://www8.cao.go.jp/syokuiku/
date/ganda/index.html](http://www8.cao.go.jp/syokuiku/date/ganda/index.html)

旬の食べ物「はくさい」

なべ物がおいしい季節になりました。なべ物に欠かせない冬の代表的な野菜といえば、はくさいです。なべ物のほかに煮物、いため物、おひたし、漬け物と、いろいろな料理に食べられます。

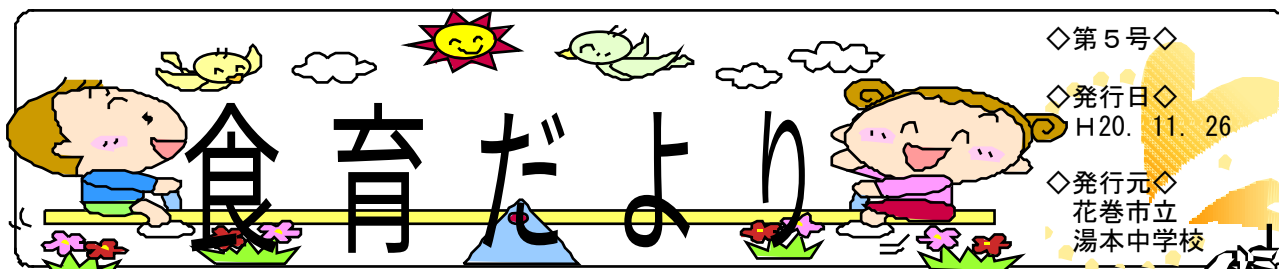
風邪にかかりにくくするビタミンCがたくさん含まれているので、野菜の少ない冬にはとても大切なものです。

これから霜のおりる季節にとれるはくさいがおいしいですよ。



今回は、「食生活チェックシート」と「食育Q & A」を取り上げました。中学校では、学校給食や教科を中心に取り組んでいます。ご家庭でも、食習慣などについてぜひ話題にしたいと思っています。





風邪の予防と食生活について考えましょう

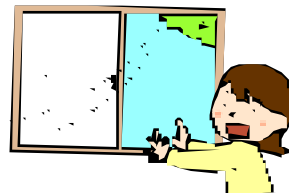
暦はまだ11月ですが、例年より早い積雪があり、スキー場もプレオープンしたようですね。

冬は、室内と室外の寒暖の差が激しく、空気が乾燥しやすいため、いろいろなウイルスに感染しやすくなり風邪を引きやすくなります。風邪は、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。昔から「風邪は万病のもと」と言われるよう、十分気をつけなければなりません。

今回は風邪予防と食生活について考えてみましょう。風邪を予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

＜風邪を予防する3カ条＞

- ①日頃から栄養・運動・休養のバランスを心がける。
- ②外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずに。
- ③室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21～23℃、湿度は50%前後。まめに換気したり、乾湿温度計などで上手にコントロールする。



それでは、①の栄養の必要性から、風邪予防の食生活のポイントを紹介します。

＜食生活のポイント＞

①たんぱく質を十分補う

私たちの体内に入った風邪のウイルスを退治してくれる成分が、白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質から作られているので、風邪を予防するには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分とることが大切です。



この季節、魚、肉、野菜がたっぷり入る寄せ鍋はいいですね。

②脂質も不足しないようにする

脂質は体の皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂質はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

③ビタミンの補給を忘れずに

ビタミンAやビタミンCは、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

季節の野菜・果物

＜ビタミンが多くふくまれる食品＞

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
緑黄色野菜 レバー 卵黄 うなぎ うに	野菜 くだもの いも	油脂類 卵黄 豆類 種実類 緑黄色野菜



知っていますか？食文化

日本には古くから、季節毎に行われる行事と食をかわらせた行事食や伝統食とよばれるものがあります。それぞれにはいわれや由来があり、長寿や健康の祈願への思いがこめられています。このように、長い歴史の中でつくられた食生活の工夫や知恵や、また国や地域で伝わる郷土食など、食にかかわる文化的なことを総称して「食文化」といいます。

年末・年始の食文化の例として、それにかかわる食べ物や行事食をいくつか紹介します。みなさんのお家にも、いろいろな行事食があると思います。その歴史や、生まれた背景などに思いをめぐらせ味わっていただきたいと思います。

冬至かぼちゃ



冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽を浴びて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日はそのかぼちゃを食べると病気になると思われ、食べるようになりまし。今年12月21日が冬至です。

年越しそば

大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。

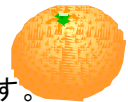
おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。おめでたい「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。そのほかにも、黒豆、田作り、数の子などがあります。



旬の食べ物「みかん」

一般にみかんとよばれているものは「温州（うんしゅう）みかん」のことで、原産地は鹿児島です。（主産地は愛媛、静岡、和歌山）500年ほど前にできた日本独特の果実で、柑橘類の中でもっとも生産量が多く（国内）、ビタミンCが多いのが特徴です。



色、つやがよく、皮の薄いものが良品といわれます。

ほかに、冬の柑橘類としては、いよかん、きんかん、ゆず（皮や汁を利用）などがあります。ビタミンCが多いので、風邪予防には最適ですが、もし風邪を引いてしまったときには消化が悪いので、食べ過ぎないようにしましょう。

☆レシピ紹介☆ ～季節のかぼちゃをかんたんに調理してみませんか～

「かぼちゃのチーズ焼き」

□材料（2～3人分）

かぼちゃ1／4個
とろけるチーズ3～4枚 塩こしょう
ナツメグパウダー 少々 パン粉 少々

□作り方

- ①かぼちゃを軽く洗って、硬いところをそぐ。
- ②5mmくらいの厚さに切り、電子レンジで柔らかくする。（強で5分くらい）
- ③塩こしょう、ナツメグパウダー（なくてもOK）、とろけるチーズ、パン粉をのせオーブン、グリルなどの機能で5～10分焼く。

※電子レンジによって焦げ目がつくまでの時間が違います。よくレンジをのぞいてください。そのほか、ホワイトソースやミートソースをかけて焼いてもおいしいですよ。

「かぼちゃのサラダ」

□材料（4人分）

かぼちゃ1／4個
きゅうり、ハム、たまねぎ 適量
マヨネーズ 塩こしょう 適量

□作り方

- ①たまねぎを薄切りし水にさらす。きゅうりも薄切りし、塩でもんでおく。ハムも好みの大きさに切る。
- ②かぼちゃを2cm四方くらいに切り、電子レンジで柔らかくする。
- ③材料をまぜ、マヨネーズ、塩こしょうで味付けしてできあがり。

※チーズやツナ缶、枝豆も合います。普通のサラダ感覚で作ってみてください。

今回は、風邪予防と食文化を取り上げました。風邪予防もやはり、栄養バランスと休養が大切。そのほか、手洗い・うがいの励行、体温管理や教室



15 給食のない学校の食育推進例

食育は学校給食を生きた教材として推進することが求められていますが、岩手県内の中学校には、学校給食が実施されていないところがあります。そこで、学校給食のない学校における推進例を次のように考えてみました。

推 進 例	具 体 的 な 方 法
教科指導の充実	○技術・家庭，保健体育，社会，理科の教科指導について連携を図りながら，食育の視点を組み込む。 ○技術・家庭科の指導については，本研究を参考にしてください。
昼食時間の指導	○食にかかわる話題や栄養バランスなどを話題にする（専門的でなくてよい，関心の高まりをねらう）。 ○技術・家庭科と連携し，「自分でつくるお弁当の日」を設定し，取り組ませる。事前指導は家庭科で行う。お互いのよさを認め合い，日頃お弁当を作ってくれる人への感謝の心を身に付けさせる。校内体制でできるとよい。  <お弁当調理例>
学級活動での指導	○校内の指導計画のもと指導することが望ましい。 ○自分の生活の課題を改善するためのきっかけとなるような指導がよい。 ○ニュースや新聞記事を使った指導も考えられる。 ○養護教諭の保健指導などからめる方法もある。
保健委員会の活用	○健康安全にかかわる生徒の委員会活動に組み入れる。生徒の実態調査から全校に呼びかける方法，昼の放送や朝会で発表する方法もある。 ○校内の掲示物を工夫し，生徒の関心を高める。  <校内掲示の例>
地域人材の活用	○食育パートナーや食生活改善推進員など，地域の専門家と連携し，親子料理教室や，総合的な学習の指導，教科指導に活用する。

16

地域社会との連携

学校と地域との連携においては、大きく2点の考え方があります。それは、「地域の特色を生かすこと」と「人的資源を活用すること」です。地域には、その地域の気候、風土、産業、文化、歴史等に培われた食材や特産物が生産されており、伝承されている郷土食や行事食が残っていたり、生産や流通にかかわる仕事や食生活改善推進員など食育にかかわるボランティアをしている方々も存在しています。このような地域の食材や特産物を食に関する指導に取り入れたり、地域の人材の協力を得たりすることで、食育に対する家庭や地域の理解も深まり、啓発活動も進むと考えられます。

次に、地域との連携方法と、いわて「食育パートナー」事業について、外部の相談機関の紹介をします。連携を考える際の参考にしてください。

地域との連携の考え方

※2つの方法は完全に分離されるのではなく重なるところもあります

地域の特色を生かす	人的資源の活用
1 地場産物の利用 ○学校給食の食材に利用する ○調理実習の食材に利用する ○総合的な学習の時間のテーマにする 2 地域の農業体験 ○農業水産業にかかわる勤労体験をする ○総合的な学習の時間のテーマにする 3 食文化の継承 ○郷土食や地域の行事食の講習会などをPTA行事などでする	1 農業従事者・生産者 ○水稻・栽培指導 ○豆腐作りの指導 ○農業協同組合 2 食の専門家 ○学区、給食センターの栄養教諭、栄養職員 ○いわて「食育パートナー」 ○食生活改善推進員 ○食の匠 ○PTA ○地域の高齢者 ※問合せ先は地区によって異なります

いわて「食育パートナー」事業

目的

農林水産物の生産や食文化等にかかわる技術・知識を子どもたちに伝えることのできる農林水産関係者などを、いわて「食育パートナー」として登録し、県内の学校や地域における食育推進に役立てようという事業である。

仕組

学校の先生方や、栄養士等のニーズに応じて、派遣し食育支援を行う。ボランティアが基本である（交通費・報償費について相談する場合もある）。材料費は学校負担。

申込先

各地方振興局まで。

【参考Webページ】

<http://www5.pref.iwate.jp/~hp0505/index.html>

食育担当部署等一覧

学校や地域で食育を進める上で、食育に関する情報提供や支援・交流等の協力を関係機関や団体から得ることができれば取り組みやすくなります。市町村ごとの食育推進計画の作成も進んでいる昨今ですが、地域連携の問い合わせ先として、次のような機関があります。連携したい内容や対象者、時期、費用などをあらかじめ明らかにして、相談することを勧めます。

名 称	住 所	電話番号	F A X
岩手県環境生活部環境生活企画室 食の安全安心・消費生活担当	盛岡市内丸10番1号	019-629-5323	019-629-5334
県南広域振興局花巻総合支局農林部	花巻市花城町1-41	0198-22-4931	0198-22-6714
J A いわて 花巻	花巻市野田335-2	0198-24-2914	0198-24-9670
盛岡市役所農林部農政課	盛岡市肴町2-29	019-651-4111	019-653-2831
八幡平市役所産業建設部農林課	八幡平市大更第35地割62番地	0195-76-2111	0195-75-0469
滝沢村役場健康福祉部 健康推進課	岩手郡滝沢村鶴飼字中鶴飼55	019-684-2111	019-684-2245
紫波町役場産業部農林課	紫波郡紫波町日詰字西裏23-1	019-672-2111	019-672-2311
矢巾町役場生きがい推進課健康支援係	紫波郡矢巾町大字南矢幅13-123	019-611-2829	019-697-3700
金ヶ崎町役場農林課	胆沢郡金ヶ崎町西根南町22-1	0197-42-2111	0197-42-4474
山田町役場	下閉伊郡山田町八幡町3番20号	0193-82-3111	0193-82-4989
一戸町食育センター	二戸郡一戸町一戸字砂森8-2	0195-33-2219	0195-33-2236

17

食育Q & A

① 食育担当者の役割はなんですか？

県では、食育全体計画の作成と食育担当者の設置の取組をすすめています。食育担当者は、学校の食育推進の調整・連携の中心役です。詳細は、本ガイドブックP7に記載していますので、参考にしてください。食育担当者が役割を担うのは当然ですが、食育は教育活動全体で、全員で進めるものです。

② 全体計画を具体的進めるためにはどうすればいいですか？

食育推進委員会（チーム）を設置し校務分掌に位置付けることで、具体的な推進が図られると思います。新たに委員会を設けない場合は、すでに設置されている学校保健委員会などの特別委員会の組織を活用する方法があります。また、職員の共通理解も必要な手だてです。食育に対する意識化を図る研修会をもつとよいでしょう。

③ 学級活動で食育を扱うときの注意点はありますか？

学級活動の指導においては、自分の生活の問題を具体化し、実践するための具体的なイメージをもつところまで高めることが望まれます。例えば、「好き嫌いがあるから好き嫌いをしない」とか、「おやつをたくさん食べているから食べない」のような決意表明のようなものでなく、より具体的な実践につなげるための橋渡しの授業になるといいと思います。扱う内容は児童生徒の食生活などの実態から課題を設定し、実践など事後の指導つながるよう構想を立てます。本ガイドブックP30に家庭実践のワークシートを掲載しています。時間がとれないときは、短学活や給食・昼食時に、食にかかわるニュースを話題にするなどの方法も考えられます。

④ 学校給食がない場合、食育の推進はどのようにすればいいですか？

中学校では、学校給食のない学校も少なくありません。学校給食が実施されていない学校における食育の推進方法には、「教科指導の充実」、「昼食時間の指導」、「学級活動での指導」、「保健委員会の活用」、「地域人材の活用」などがあります。詳細は、本ガイドブックP42を参考にしてください。普段行っている教科指導や特別活動（学級活動や昼食指導）などにおいて、生徒が日常の食生活を振り返ったり、食習慣を見直したりする機会をつくる必要があります。

⑤ 家庭科の食の指導と食育は同じととらえていいですか？

中学校の食育の推進は、技術・家庭科における食に関する指導を中核として、学校教育全体で一貫した取組を推進することが大切であると新学習指導要領には述べられています。技術・家庭科の食に関する指導と食育は大きなかわりをもちますが、技術・家庭科の指導をとおして校内の食育推進に資するという考えに立っています。教科には、教科指導のねらいがあることは他の教科と同じです。

もちろん、技術・家庭科担当教諭は、校内の食育推進の牽引役を担うという意識をもって指導を行うことはすばらしいことです。

⑥ 食育の視点と家庭科指導のかかわりをどうとらえればいいですか？

食育の視点は、本研究において研究とのかかわりから名付けた表現で、「食に関する指導の手引」（平成19年3月、文部科学省）の中には、「食に関する指導の目標」と記載されています。食育の視点は、①食事の重要性、②心身の健康、③食品を選択する能力、④感謝の心、⑤社会性、⑥食文化の6項目です。技術・家庭科の食に関する指導内容を見ると、食育の視点と大きくかかわりがあり、①～⑥の食育の視点すべての育成が可能です。中学校では技術・家庭科が中核となって食育を推進するという考えは、学習指導要領に位置付けられた教育課程であることが理由の一つであると考えられます。技術・家庭科の食に関する指導と食育の視点とのかかわりをもたせて授業を作ること、食育の推進に資することができると考えましょう。

⑦ 家庭や地域とは必ず連携しないといけないのですか？

家庭との連携は、学校の情報発信から始まります。児童生徒の健全な食習慣の育成のためには、家庭の理解・協力が必要です。学校で行っている食に関する指導の様子を伝えたり、教科や特別活動において家庭実践や調査を位置付けたり、PTA行事に食に関する内容を取り入れたりします。

地域との連携方法には、地場産物の活用や地域の人材の活用があります。必要に応じて連携を考えていきましょう。

⑧ 地域で連携してくれる人や講師を探しています

教職員だけで食育を指導することが難しい場合や、支援を得ることで効果的に指導できる場合は、地域との連携を考えましょう。本ガイドブックのP43～44に掲載したように、地域社会には農林水産業の生産者や従事者、食の専門家であるボランティアの方がいます。詳しく知りたい場合は、各地方振興局の農林部（名称は異なる場合あり）に問い合わせてください。もし、現在、総合的な学習の時間などで支援を受けている場合は、そのパイプを生かすこともできます。

⑨ 給食だよりと食育だよりは同じですか？

学校給食を実施している学校では、月ごとの献立を載せた「給食だより」が発行されています。栄養素の3つの働きの食品はどれか（給食だよりには赤色・黄色・緑色の表示になっています）、なぜバランスのとれた食事が大事か、児童生徒の食に対する関心を高め食品のとり方や選び方について考えさせる意味においても、学校給食にかかわる情報源となる給食だよりは食育推進の役割を十分果たしていると言えます。給食だよりには献立以外に囲み記事などを入れ、児童生徒の食生活の関心を高めたり、食習慣を考えさせたりする内容を盛り込んでいきましょう。

⑩ 学校でやることが多すぎて食育まで手が回りません

「学校の教育活動全体で食育を推進する」と言うのは簡単ですが、実際計画的に実行することは大変なことだと思います。学校全体の計画は校内体制整備の下、今できていることを確認して進めてください。そして、食事は私たちにとって毎日の大切な営みです。食育基本法があるからではなく、食を通じて考えを深め、健康で豊かな生活を送るための教育ととらえ、児童生徒に食と生きることの大切さをともに伝えていきましょう。

【参考文献】

- 岩手県技術・家庭科教育研究会（2006），『中学校技術・家庭科用 技・家ハンドブック技術分野』，開隆堂
- 『技術・家庭学習指導書〔技術分野〕実践編』（2006），開隆堂
- 新井敏夫（2005），『はじめての野菜づくり』，主婦の友社
- 上田伸男（2007），『学校栄養教諭概論 学校における食の指導』，（株）化学同人
- 佐藤文子ほか（2005），『新編 新しい技術・家庭 家庭分野』，東京書籍
- 篠田信司，原美津子，長島和子（2007），『食育実践ハンドブック』，三省堂
- 食育フォーラム編集部（2007），『すぐ使える給食だよりブック』，健学社
- 文科科学省（2007），『食に関する指導の手引』
- 『技術・家庭学習指導書〔家庭分野〕実践編』（2006），開隆堂
- 『技術・家庭学習指導書〔家庭分野〕生活の自立と衣食住編¹食生活を自分の手で・豊かに，楽しく食べる』（2006），開隆堂

【参考Webページ】

- 岩手県生活部環境生活企画室 岩手の食 食の安全安心
<http://www.pref.iwate.jp/~hp030104/syoku/index.htm>
- 内閣府 共生社会政策担当 食育担当 公表資料
<http://www8.cao.go.jp.shokuiku/date/index.html>
- 農林水産省 食糧自給率の部屋 <http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/index.html>
- 食育パートナーホームページ <http://www5.pref.iwate.jp/~hp0505/index.html>