

「食育」

健やかに生きるための基礎

「食育」という言葉が注目されている背景には、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、朝食欠食など子どもの食生活の乱れや肥満傾向の増加などの健康問題が見られます。また、食を通じて地域等を理解することや失われつつある食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することが重要となってきた状況もあります。

成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成にあたって大きな影響を及ぼします。子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になって改めることは、非常に困難なことです。このため、成長期にある子どもへの食育は、健やかに生きるための基礎を培うことを主な目的としています。

今後は、生徒の発達段階に応じて、食に関する知識や能力等を総合的に身につけることができるよう、学校では、各教科等における個々の食に関する指導を、継続性に配慮しつつ、教科横断的な指導として関連付け、学校教育全体で食に関する指導を進めていくことが必要です。

(1) 食に関する指導の全体計画

〈学校教育目標〉 真剣に生きるーからだと心と学力を育てよう	〈生徒の実態〉 朝食を毎日食べる生徒は83%である。90%以上の生徒が昼食は弁当である。一人で食事をする割合は高い。
----------------------------------	---

〈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つける 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つける 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 食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける 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

〈各学年の食に関する指導目標〉	
保育所・幼稚園・小学校における食に関する指導	1年 <ul style="list-style-type: none"> ・毎日規則正しい食事をとることができる。 ・自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持しよう。
	2年 <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・身体の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はたらきを知り、中学生の時期の栄養素について理解する。
	3年 <ul style="list-style-type: none"> ・生活の中で食事が果たす役割や健康との関わりを理解する。 ・1日分の献立をふまえ、簡単な日常食の調理ができる。 ・食品の安全で衛生的な取り扱いができる。

教科との関連	技術家庭 (家庭分野)	1年：生活の自立と食生活 1. 食生活を自分の手で ①食事が果たす役割②栄養と健康③食品に含まれる栄養素とバランスのとれた食事づくり④食品の選択と購入⑤食生活の安全と衛生⑥簡単な日常食の調理 2. 豊かに楽しく食べる ①地域の食材を活かした調理の工夫②食生活の課題③よりよい食生活の実践
	技術家庭 (技術分野)	3年：栽培 野菜の栽培を通しての食のバランス
	保健体育 (保健分野)	3年：健康な生活と病気の予防
	理科	1年：植物の生活と種類（第2分野） 2年：動物の生活と種類・生命を維持するはたらき（第2分野） 3年：自然と環境（第2分野）
	社会	1年：世界と日本の地域構成（地理的分野） 歴史の流れと地域の歴史（歴史的分野） 2年：歴史の流れと地域の歴史（歴史的分野） 3年：現代社会と私たちの生活（公民的分野）
道徳	道徳的な心情、判断力、実践意欲と態度などの道徳性を養う。 ○自分自身に関すること。 ○他の人とかかわりに関すること。 ○自然や崇高なものとかかわりに関すること。 ○集団や社会とかかわりに関すること。	
総合的な学習の時間	1年 ○郷土の産物、風土、気候、郷土食の課題をもとにした授業。 ○生産的体験（栽培や収穫の体験）。 2年 ○調理体験（郷土料理の調理等）。 ○地域や学校の特色に応じた食に関する学習。 3年 ○和歌山の食を全国にPRする。	
学級活動	1年 ○朝食の大切さを見直そう。○行事食の由来を知ろう ○楽しい昼食時間の過ごし方を考える。 ○日本食を見直し、よさを知ろう。 2年 ○朝食の大切さを見直そう。○成長期の食事を知ろう。 ○地場産の食材を使った料理を考えよう。 ○食文化について考えよう。 3年 ○朝食の大切さを見直そう。 ○抵抗力を高める食事について考えよう。 ○生涯の健康について考えよう。	
家庭地域との連携の取り組み方	○地域に啓発し、連携・協力体制を築く。学校給食に関する説明会。食に関する講演会や行事への参加。	
地場産物の活用	保健給食課の学校給食への地場産物活用にしたがって推進する。	