

食に関する指導

〈食に関する指導の目標〉

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにすること。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を涵養すること。

〈食に関する指導の基本的考え方〉

	低学年	中学年	高学年
体の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食ではいろいろな食品が使用されていることを知る。 ● 日常食べている食品の名前や形が分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3度の食事をよくかんで、しっかり食べることの大切さが分かる。 ● 食べ物は、その働きによって3つに分類することができることを知る。 ● 給食の献立には、3つの働きがある食べ物が、バランスよく取り入れられていることが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康の保持増進のためには、規則正しい1日3度のバランスの良い食事が大切であることが分かる。 ● 自分たちの健康の保持増進には、学校給食が大きな役割を果たしていることが分かる。
心の育成	<ul style="list-style-type: none"> ● 友だちと仲良く給食を食べることができる。 ● 給食での準備や後片付けなどの当番活動を通して協力することが、楽しい給食時間になることを知ることができる。 ● 食べ物は自然の恵みで作られており、人間も同じ自然の恵みで生きていることを知り、それをもって自分が成長していることが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● グループで協力し、楽しい雰囲気の中で給食を食べることができる。 ● 友だちと協力して給食の準備や後片付けなどの当番活動ができる。 ● 学校給食を通して自分を支えてくれる人々や友だちに感謝の気持ちを持つことができる。 ● 食べ物ははぐくむ自然のすばらしい仕組みを知ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナーについて考え、会話を楽しみながら気持ちよく食事をすることができる。 ● 当番活動や委員会活動などで、安全や衛生に気をつけながら運搬や配膳ができる。 ● 学校給食を通して、協力することの大切さを知り、自分たちを支えてくれる人々や周囲の友だちに感謝し、それに応えることができる。 ● 自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、自然を大切にしようとする心を持つことができる。

	低学年	中学年	高学年
社会性の 涵養	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食室で働く人たちに感謝の気持ちを持つことができる。 ● 協力して準備や後片付けができる。 ● グループで楽しく会食することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分たちの食べている給食は、地域やそこに住む人々と深いつながりがあることが分かる。 ● 係や当番活動など、自分に与えられた仕事は安全と衛生に注意して行うことができる。 ● 自分たちの食生活は他地域や諸外国とも深いかかわりがあることが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食料の生産・流通・消費にかかわる工夫や努力について知り、関係する人々へ感謝の気持ちを持つことができる。 ● 当番活動や委員会活動などで、安全や衛生に気をつけながら運搬や準備ができる。また、グループのリーダーとして自覚と責任を持って行動することができる。 ● 地域に昔から伝わる食文化や歴史について関心を持つことができる。 ● 外国の食文化を通して、外国とのつながりについて考えることができる。
自己管理能 力の育成	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の健康のため、給食を食べようと努力することができる。 ● 食に関わる行事に積極的に参加することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食をもとに、栄養のバランスを考えた食事を心がけることができる。 ● 食に関わる行事に積極的に参加し、自分の食生活を見つめることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の健康を食事、運動、休養及び睡眠の生活習慣から考え、バランスのとれた規則正しい食事を心がけることができる。 ● 食に関わる行事を計画したり、積極的に参加したりすることができる。 ● 自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力することができる。

(資料：文部科学省「食に関する指導参考資料」(平成12年3月)をもとに作成)