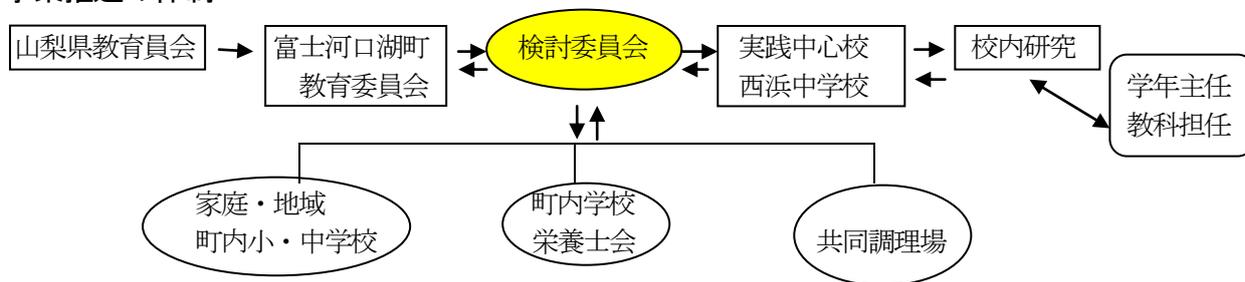


## 「栄養教諭を中核とした食育推進事業」

- 推進地域 **富士河口湖町**
- 事業委託先 **富士河口湖町教育委員会**
- 実践中心校 **富士河口湖町立西浜中学校**

1. 事業推進の体制



2. 具体的取組等について

テーマ1

子どもの健康を保持増進させるための取り組み

① 教科・領域において栄養教諭とのT・T授業の実践  
食に関する年間指導計画に基づき、教科・領域における授業の実践を行った。

・教科における教科担任、栄養教諭とのT・T授業



中学3年 理科「自然と人間」  
～食物連鎖について考える～  
教科のねらいにくわえ、食育の2つのねらいも盛り込んだ授業となった。



中学2年 家庭科 A 自立へ向けて  
～「豊かにたのしく食べる」～  
地域の食文化を知ろう  
「ほうとう作り」  
郷土に伝わるほうとうの歴史について学んだ後、実習を行った。



学校給食を教材にして、主食・主菜・副菜を組みあわせることで、栄養のバランスがとれることを学習した。

小学5年生 家庭科「作っておいしく食べよう」～バランスのよい食事をしよう～

・学級活動における学級担任、栄養教諭とのT・T授業



中学1年生 学級活動  
「中学生の栄養と食事について考える」

1年生、1学期に計画された学級活動「中学生の栄養と食事」の授業を行った。中学1年生のこの時期に、中学生期の特徴や規則正しい生活習慣の大切さを理解させるよい機会だったという感想が、学級担任から聞くことが出来た。



中学1年生学級活動  
「学校給食は必要か」を主題にしたディベート。  
この後、郷土食の大切さについても同じくディベートによる授業を行った。



中学2年生学級活動

「けんちん汁を作ろう」  
各家庭で作っているけんちん汁について、だしや食材の違いなど事前に調べて実習した。



② 養護教諭との連携による個別指導の実施

夏休み前に、保健室において骨密度の測定を行った。生徒・保護者を対象に行った。なお、食生活や運動について資料を用意し、保護者を対象に個別指導を行った。



事後指導として、骨密度を高める食事・運動について紹介・掲示した



③ 食の意識を高めるための、委員会活動の運用

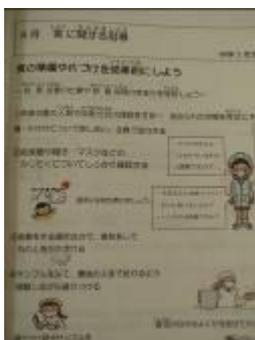
毎日の給食を全校一斉にホールで食べているので、その場を活用し、献立や旬の食材、地域の特産物について委員会の生徒が紹介している。

給食委員会の生徒による献立紹介のようす



#### ④ 学校給食指導資料の作成・配付

食に関する年間指導計画をもとに、各月・学年ごとに指導資料を作成し、児童生徒の健康に対する意識の向上を図った。小・中学校9年間のなかで、発達段階に即した計画的な指導を行い、食の自己管理能力の育成へとつなげたい。



町内の6名の栄養教職員が協力して小・中学校9年間の「食に関する年間指導資料」を作成した。各学年、4月～3月までを1冊にまとめ、町内の13校、全クラスへ配付し、来年度から、給食主任が中心となって実践の予定。

## テーマ2

## 学校と家庭との連携による食に関する指導充実のための取り組み

### ① 生徒・保護者を対象とした食育学習会の開催

H22, 6月24日、埼玉大学教育学部准教授、野井真吾先生を招いて「ガッツリごはんは いきいき生活のバロメーター」というテーマで学習会が開催された。

#### 講演内容

- ・「もっと自分を知らう」～体調についてのアンケート

講演の始めに簡単なアンケートをして、日常生活のなかから自分の寝付き・寝起きなど自分の体調について知ることから講演がはじまった。

- ・健康生活の知られざる効果

健康な生活を送るためには、BMIなどの標準体重を参考に、自分に適した体重を目指す。(過度な痩身は健康を阻害することを早い時期から理解することが大切である。

- ・生活改善のための確認

眠るときにカーテンを開け、朝陽をたっぷりあびることで生体のリズムがリセットされる。寝付けない人は昼間、しっかり太陽をあびているか？

メラトニンとセロトニンの説明

メラトニン ～ 体温を下げ、眠りを誘うホルモンをだしたり、病気や老化を防ぐ抗酸化などの作用をするホルモン

セロトニン ～ いらいらを減退させる精神的安定作用があるホルモン

- ・健康生活の五か条

- \* 太陽をたっぷり浴びよう
- \* 昼も太陽の光を浴びよう
- \* 体を動かそう
- \* 夜は暗い場所で過ごそう
- \* 気合いを入れてから床につこう



(生徒の感想) ・生活リズムの大切さがよくわかった。今日学んだことを自分の生活にとりいれていきたい。  
・受験生なのに授業中に眠くて困っていたが、早く寝てしっかり勉強するようにしたい。まずはしっかり太陽のひかりをあびるようにしたいと思った。  
・土日にだらだらしてしまうのは、家のなかについてメラトニンが少ないのかと自分の生活を反省した。疲れているときこそ規則正しい生活を送ろうと思った。

(保護者の感想) ・とてもわかりやすい内容だった。家族と話し合っ出来ることから始めてみようと思った。  
・食の大切さをあらためて知った。こんな講演会なら何回でも聞きたい。

② 食生活や生活習慣等の家庭用資料の作成・配付

町内約 1,600 世帯の保護者にむけ、「食育だより」を作成し、学校における食育の取り組みの状況を知らせ、家庭での食育啓発を促した。

学校における食育の推進について  
紹介し、家庭での推進を呼びかけた



③ 食育の標語を募集し、地域への食育の啓発を図る

各家庭の決まり事や、食に関して受け継がれているルールを標語として募集した。

「きっちり三食 未来の私へプレゼント」「家族そろって 幸せごはん」「いただきます 太陽の恵みに感謝して」  
家族の意見もまじえるなか、すばらしい標語がたくさんでき、みんなで食育を考えるよい機会となった。  
完成した「学校給食レシピ集」の裏表紙に標語の作品を紹介し、啓発に努めた。

テーマ3

学校と地域との連携による食に関する指導の充実のための取り組み

① 地域の地場産物や食文化をいかした学校給食の献立づくり

富士河口湖町を中心に富士吉田市や鳴沢村など近隣で収穫された食材を学校給食の献立に取り入れ、地域の伝統食や行事食などの食文化への理解を深めた。

(ほうとう、じゃがいもの味噌煮っころがし、富士山お山開きのひじき煮など)



小立小学校

河口湖レタスを使った学校給食



旧足和田地区に伝わる  
郷土料理

じゃがいもの味噌煮っころがし



勝山小学校

地域で収穫したトマトを使った  
スープ

毎年、7月1日は富士山の「お山開き」が行われる。この日から8月26日の「吉田の火祭り」まで登山道に沿った山小屋の灯りがふもとからもみえる。7月1日には昔から「じゃがいもとひじきの煮物」を食べて登山の安全を祈る習慣があった。学校給食でも、地域の伝統的な行事食を献立に取り入れ、いわれについて放送やたよりなどで知らせ、地域文化への理解に努めた。

② 地場産物を活用した学校給食献立レシピ集の作成

近隣で収穫された地場産物を積極的に活用し、児童・生徒に好評な献立をレシピ集にまとめ、家庭へ配付し食育の啓発を図った。



町内5つある給食施設で、地域のJAと連携し、収穫した食材を学校給食へ取り入れている。その中で好評なメニューを1冊にまとめた。

## テーマ1～3に共通する具体的計画

- \*食生活実態調査（アンケート調査）の結果、考察、みえてきた傾向など ～（アンケート調査 H22年6月実施）
- ・朝食の欠食率は昨年が中学生で10%だった数字が7%、小学生は7%が3%になるなど朝食を食べようとする意欲が伺えた。しかし、食事の内容はごはん・パンだけという生徒もあり、内容の充実も今後の課題である。
  - ・食べ物の好き嫌い、特に野菜が苦手な児童生徒が多いが、学校給食では食べる努力や改善しようという面もみられる。家庭を含めた自らの食生活の実践に結びつけるよう、さらに取り組んでいく必要を感じている。
  - ・地域や保護者を交えた学習会のアンケート結果からは、生活習慣の大切さを理解し、改善しようという意識が高いことが伺える。実践の定着にむけた取り組みを今後も継続させていきたい。
  - ・郷土食などについての理解が今ひとつ進まないように感じている。さまざまな場を活用しながら、郷土について知り、大切に思う気持ちを育むようにしていきたい。

## 数字で変化のあった事項について

\*地場産物の納入 9品目20回（平成21年度） → 11品目35回（平成22年10月現在）  
\*給食残菜量の変化 4.3%（平成20年度） 2.7%（平成21年度） 2.1%（平成22年10月現在）

- ・町内には5つの給食施設があるが、いずれも800食以下の規模で、地場産物の納入についても数量や価格面で安定していた。今後も地場産物の学校給食への利用を広げていきたい。
- ・地域で収穫した食材を活用した時に、給食委員会の生徒が中心となってその食材の特徴や栄養について説明し、食べ残しがないよう呼びかけたことも、残菜量を減らすことに効果的であった。

## 事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

- 食に関する年間指導計画に基づき、食育授業を実施した。また、町内14校が同じ歩調で食に関する年間指導計画を実践できるよう、「給食主任者会」の組織を発足させることができた。
- 学力や運動など中学生の発達段階に即した内容の質問や相談が増え、個に対応した指導を行うことができた。
- 地場産物を献立に取り入れ、給食時間に教材として指導を行うことで、食育を効果的に行うことができた。
- 食育通信や学校給食レシピ集、標語づくり、学習会の開催など、家庭・地域との連携を図ることで、食育への理解を深めることができた。

## 今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- 望ましい食習慣を形成し、健康な心と体を育むためには、家庭・地域との連携が大きいことを改めて感じている。今後も様々な取り組みをすすめ、食育の啓発を続けていくことが望まれる。
- 「食に関する年間指導計画」の実践にむけ、「給食主任者会議」を有効に活用し、教育課程への位置づけを図る。
- 学級担任、教科担任、養護教諭、栄養教諭との連携のあり方を、さらに明らかにしていく。
- 地場産物の学校給食への納入のため、今後も生産者との連携をはかり、安定した供給にむけ努力していく。

# 食に関する指導全体計画

富士河口湖町立西浜中学校

\*生徒の実態  
・小規模校でホールによる全校給食を実施している  
・給食を残さず食べようという意識はあるが偏食傾向も見受けられる

### 学校教育目標

\* 学習にしっかり取り組む生徒  
\* 豊かな表現力を持った生徒  
\* 思いやりと品位のある生徒  
\* 明朗で実行力のある生徒

・学習指導要領  
・食育基本法  
・食育推進基本計画  
・富士河口湖町教育委員会の方針

### 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 食事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

幼稚園・保育所		小学校	本校の食に関する指導目標		
交流を深め実態の把握に努める		交流を深め実態の把握に努める	1年	2年	3年
			○栄養の基礎知識を身につけ、食への関心を高める ○楽しい会食を通して望ましい人間関係を築く ○生産者や食の恵みに感謝する心をもつ	○中学生期の食生活と将来の健康との関わりを知る ○生産者や食の恵みに感謝し郷土への関心を深める	○健康について自ら管理できる能力を身につける ○食品の安全・衛生的な取り扱いを実践できる ○食文化や歴史と自分の食生活との関連を考える

		1年	2年	3年
教科 と の 関 連	技術・家庭 (家庭分野)	A 生活の自立と食生活 必修 (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	選択 (5) 食生活の課題と調理の応用	B 家族と家庭生活 選択 (5) 幼児の生活と触れあい
	保健体育 (保健分野)			健康な生活と病気の予防
	理科	2分野 植物の生活と種類 光合成による有機物の合成	2分野 動物の生活と種類 消化と吸収(養分の取り入れ方)	2分野 自然と環境
	社会	〔地理的分野〕・・・地域の産業と食の関わり・世界からみた日本の食文化 〔歴史的分野〕・・・歴史と食文化の関わり、食からみた時代の移り変わり 〔公民的分野〕・・・食糧自給率、食生活の変化、これからの食生活について考える		
道徳	1 (1) 望ましい生活習慣 4 (8) 郷土愛		3 (1) 生命の尊重 (9) 伝統文化	
総合的な学習	・宿泊学習		・宿泊学習	
		1学期	2学期	3学期
特別 活 動	学級活動	○食に関する指導 ・給食のきまり ・朝食の大切さを知ろう ・夏の健康と食生活	○食に関する指導 ・運動と栄養 ・栄養バランスを考えよう	○食に関する指導 ・冬の健康と食生活 ・食文化への理解 ・1年間の給食活動の反省
	学校行事	・入学式 ・身体測定 ・修学旅行 ・体験教室	・学園祭 ・合唱祭	・卒業式
	生徒会活動	・保健給食委員会の活動 ・生徒総会	・保健給食委員会の活動 ・生徒総会	・保健給食委員会の活動
給食 指導 目 標	4月	・楽しい給食(組織作り)	8月	12月 ・健康によい食事(冬の食生活)
	5月	・食事の作法について知る	9月 ・規則正しい食生活	1月 ・食について考えよう
	6月	・丈夫な骨や歯 ・衛生的な食事	10月 ・バランスのよい食事	2月 ・食べ物の栄養 ②
	7月	・健康によい食事(夏の食生活)	11月 ・食べ物の栄養 ①	3月 ・一年間の反省
家庭・地域との連携の取組方	学校だより、学年通信、保健だより、食育通信、給食だより、給食試食会、教育講演会、食育学習会 ----- 成長期であることや栄養バランス・旬の食材を取り入れた学校給食なので、できるだけ残食しないような取り組みを、学校と家庭が連携する中で推し進める。			
地場産物活用の方針	富士河口湖町周辺で収穫される食材について、その栽培方法などについて理解を深める。			
個別相談指導の方針及び取り組み方	食物アレルギーの個別相談、日常の食生活の様子(アンケート)から必要な生徒を対象に実施する。			

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
特別活動	主 題	楽しい給食	食事作法	・じょうぶな骨や歯 ・衛生的な食事	健康によい食事 (夏の食生活)	規則正しい食生活	バランスのよい食事	食べ物の栄養①	健康によい食事 (冬の食生活)	食について考えよう	食べ物の栄養②	一年間の反省		
	ねらい	給食の決まりについて理解する進んで当番の活動ができる	基本的な食事の作法を身につける	じょうぶな骨や歯をつくるための食生活を心がける	夏を健康で過ごすための望ましい食習慣を身につける	規則正しい食生活の大切さがかかる	食べ物の働きを知り、バランスよく食べることができる	食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べることができる	冬を健康で過ごすための望ましい食習慣を身につける	給食の歴史や意義について知り、食べ物の大切さがかかる	食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べることができる	一年間の給食(食生活を振り返って食生活への関心を高める		
	学級活動	指導内容	1年	・準備や片付けを効率的にする方法を考える【社】	・箸、食器の正しい扱いを身につける【社】	・噛むことが身体に与える影響について知り、よくかむ習慣を身につける【心】	・夏のおやつとり方について理解する【心】【選】	・規則正しい生活リズムが健康づくりに大切なことを知る【重】	・スポーツのための効果的な食事を知る【選】【心】	・成長期に必要な栄養について理解する【重】【心】	・風邪の予防と食生活について考える【心】【重】	・食べ物の大切さを理解し、当番活動や委員会活動を自覚と責任をもって行うことができる【社】	・生活習慣病と食生活の関係について知る【心】	・1年間の食生活を振り返る【社】
			*中学生の栄養と食事(朝食のはたらき) *夏の水分補給について考えよう				*食べ物の好き嫌いをなくそう(味覚について知る)				*食生活と健康について考える			
		2年	・食事にふさわしい環境づくりができる【社】	・話題を選び、適度な速さで楽しく食べる【社】	・成長期におけるカルシウムの大切さを知る【心】	・夏の栄養の取り方と健康の三原則を理解し、実践する【心】【選】	・からだのリズムと食事との関係について知る【重】	・運動にあった食事量を理解し、自分に適した食事を考える【選】【心】	・サプリメントの利用について考える【重】【心】【能】	・冬を健康に過ごすための食生活について考える【心】【重】	・地域の食文化を理解し、食べ物を大切にする【文】【感】	・6つの食品群について理解し、バランスのよい食生活を実践する【心】	・自分の食生活の改善点を知る【重】	
		*食生活を見直そう(生活リズムを整えよう)				*スポーツと食事について *ダイエットについて考えよう				*食文化について理解を深めよう				
3年	・食事の大切さについて理解する【社】【重】	・食後の楽しい過ごし方を工夫する【重】	・衛生に気をつけ、清潔な食事を実践する【選】	・コンビニエンスストアの上手な利用の仕方を理解する【心】【選】	・朝食の重要性を知り、しっかり食べる習慣を身につける【重】	・自分に必要な摂取エネルギーについて知る【選】【心】	・ダイエットについて考える【重】【心】	・受験期をベストコンディションにするための食生活について考える【心】	・日本の食糧事情を理解し、食べ物を大切にする【文】【感】	・効果的な学習に必要な栄養について理解する【重】【心】	・よりよい食生活を実践しようとする【社】			
*食生活と健康について考える II(食の自己管理能力)				*コンビニやファーストフードの利用について考えよう				*これからの食生活について考えよう						
生徒会活動と学校行事		給食委員会(通年) →												
教科	社 会	1年	【地理的分野】 地域の産業と食の関わり・世界からみた日本の食文化											
		2年	【歴史的分野】 歴史と食文化の関わり、食からみた時代の移り変わり											
		3年	【公民的分野】 食糧自給率、食生活の変化、これからの食生活について考える											
	理 科	1年	2分野	植物の生活と種類	光合成による有機物の合成									
		2年	2分野	動物の生活と種類	消化と吸収(養分の取り入れ方)									
		3年	2分野	自然と環境										
	技術・家庭科	1年	A 生活の自立と食生活 必修(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											
		2年	選択(5)食生活の課題と調理の応用											
		3年	B 家族と家庭生活 選択(5)幼児の生活とふれあい											
保健体育	1年													
	2年													
	3年	健康な生活と病気の予防												
道 徳	1	(1)望ましい生活習慣	3	(1)生命の尊重	4	(8)郷土愛	(9)伝統文化							
総 合	宿泊体験 修学旅行 太鼓活動													
個別指	アレルギーのある生徒の支援、偏食、過食や小食の生徒の生徒の支援、運動をする生徒の支援													
連 携	学校だより、食育だより、給食だより、保健だより、													

## 第3学年理科（食に関する学習を含む）

指導者 日原 博人

### 1 単元名 「生物の生活とつながり」

### 2 単元の目標

- ・植物と動物は、生産者と消費者としてのかかわりがあることを理解させる。
- ・食物連鎖にかかわる動植物は、有機物量がピラミッド方を示すことを理解させる。
- ・土の中の小動物によって落ち葉や動物の死骸が食べられることを理解させる。
- ・土の中の微生物によって有機物はさらに無機物に分解されることを知らせ、分解者の働きを理解させる。
- ・食物連鎖のピラミッドは個体数のつりあいを保っていることを理解させる。
- ・自然界では生産者、消費者、分解者によってさまざまな物質が、自然環境と生物との間を循環していることを理解させる。

### 3 題材設定の理由

#### ①はじめに

私たちが生きていく上で地球環境は、切っても切れないものであり私たちの生活や健康に大きな影響を及ぼしている。その中で人口爆発や地球環境の変化、水資源の確保など、人間社会にも環境に関わる多くの問題が山積している。また、ヒト以外の生物にも人間が引き起こす要因を創っている環境諸問題の影響をうけている。地球温暖化や二酸化炭素の増加による地球環境の急速な変化は、絶滅危惧種の増加や種の絶滅を至らしめ、生物多様性を困難にさせる。

また、生物多様性を困難にさせているもう一つの要因も人間が引き起こすものである。人間が生物の取引をし、自然界では不可能な生物の移動を可能にし、外来の生物の移動について条例ができ、禁止されつつある。

地球環境の変化は人間の手によるところが大きく、人間だけでなく生物全体について人間自身がこのことについて、学び、考えていかなければならない。その点で教育の役割は大きいと考える。

#### ②生徒観

生徒たちは、小学校における学習のなかで、植物の生長やその中で植物が光合成により有機物の1つであるデンプンを生産することを学んでいる。また、イモムシが植物の葉をエサにして成長する様子や地面や土の中にどのような生物がいるのかを観察し、知っている。さらに5年生では、植物が生長するには肥料が必要なことも学んでいる。中学校にはいって、植物や動物について学び、草食や肉食を学ぶことによって、植物と動物、動物同士の有機物のつながりについても学んでいる。

その中で、動物が養分としてどのようにつながっているのか、そのときの個体数がどのような関

係になっているのか、物質がどのように循環しているのかを大きな流れ野中で考えることはしていない。

### ③教材観

本単元では、自然界の食物連鎖の関係を通し、人間が生物界の中の一員だということについて学んでいることやそのバランスは崩れることがあり、その要因として人間が非常に大きく関わっていることなどを考え、学んでいく。この学習は、高等学校の生物基礎の学習の生態系と物質の循環及び、バランスと保全につながり、さらに深化させ学んでいく。

### ④指導観

指導にあたっては、まず、身近な海と陸の生物を“食う・食われる”の視点から、生物同士のつながりを考えさせていきたい。その中で、人間も自然の恩恵を受ける食物連鎖の中の一員であることを見いだしていきたい。また、食物連鎖の始点は、植物からということに気づかせるとともに、食物連鎖の個体数の関係より、生産者である食物が減少すると消費者である動物がどのようになっているかを学び取らせていく。また、生産者・消費者だけでなく、微視的な分解者にも実験を通して注目させ存在をしっかりと認識させる中で指導していく。そして、物質は循環していることやバランスが保たれていることを学び取らせたい。その中で生物濃縮や食物連鎖のバランスが崩れるような社会問題が起こる背景にもふれ考えさせていきたい。

### ⑤特別活動や道徳との関わり

この分野は、3年間の学習のまとめという意味合いもあり、総合的に考えさせるにはとてもいい単元である。その中で、特別活動や道徳との関わりをもつことがしやすく、学習指導要領でも積極的に結びつけて取りくむべき分野としてあげられている。人間のなすべき業によるところが大きく、単なる知識ではなく、日頃の生活で自分やもしくは「社会の一員としての自分がどう振る舞わなければいけないのか」を考えるよい題材ともなる。

その部分で、環境破壊や、人間の行い、食に関する問題などを1時間1時間の授業の部分部分で取り入れていきたい。そしてそのことにより、さらに学習事項が深まり、知識と知識がつながっていくと考える。

本時ではそういった面で特別活動における「学級活動(2)ケ 食育の観点をふまえた学校給食と望ましい食習慣の形成」も交えていき授業を展開していく。そのなかで、生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使う態度を養うことや循環や資源に配慮した食生活をしようとするなどアプローチしたい。

## 4 生徒の実態

3年生は、男子9名、女子4名の計13名のクラスである。そのうち1名は特別支援学級で授業は、男子8名、女子4名で行われている。

生物分野では比較的、積極的に取りくみ、生物などへの関心も低くない。社会問題や食についての問題も関心が高く、考えるのに躊躇せずさまざまな意見が男女問わず出る。

事前にとったアンケートでは、良く口にする食事としてサラダと答えるなど、栄養のバランスを

考え、大切にされていて、食に関する意識は比較的高いと思われる。その一方で、主菜の部分にはやはり肉を中心としたタンパク質というように考える割合が多い。日本人の食事は恵まれていると感じていて、栄養価のあるものを好きなだけ、毎日不足することなくたべていると考えているようである。その一方で世界には栄養不足の人々がいることも知っている。また、日本人は、食物連鎖のピラミッドでは上位にいると考えている。

## 5 本時の目標

食べる・食べられるという関係と生物の個体数の関係から生物界では生物がつり合いを保って生活していることを見いだす。

- ・食物連鎖のピラミッドは個体数のつり合いを保っていることを理解する。
- ・個体数のバランスの破壊は、外的な要因によって引き起こされることを知る。
- ・生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく生活しようとする態度を育てる。
- ・環境や資源に配慮した食生活をしようとする心がける態度を育てる。

## 6 展 開

学 習 内 容 と 生 徒 の 活 動	教 師 の 活 動	準 備
<p>○既知の知識を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食物連鎖では、食べる方より、食べられる方の個体数が多い。</li> <li>・個体数に着目して食物連鎖の関係を表すとピラミッドのような形になる。</li> </ul> <p>○課題をつかむ</p> <p><b>生物が限りなく増えないのはなぜか</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1つの生物が以上発生した時を考える。</li> <li>・年ごとにピラミッドの層がどのように推移していくか考える。</li> </ul> <p><b>どのような時に、バランスがくずれるのだろうか。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスがくずれてしまった例を3つ取りあげ、その要因をかんがえる。</li> </ul> <p>○まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生物は、つりあいを保って生活している。</li> <li>・自然環境の変化やそこにいなかった種の生</li> </ul>	<p>○図を用いてわかりやすく関係づけたい。</p> <p>○1つの大型肉食動物が育つには、植物が多数必要。</p> <p>○肉は数本の植物からできている。</p> <p>○異常発生をイメージさせる。</p> <p>○理解しやすいようにピラミッドを3層にしたい。</p>	<p>図</p> <p>指示棒</p> <p>短冊</p> <p>ピラミッドの層を区切った図</p> <p>ワークシート</p> <p>マンガース</p> <p>ピューマ</p> <p>土地の減少</p>

<p>物が入った時にバランスがくずれる。</p> <p>○ふかめる</p> <p><b>私たちヒトはどうだろうか</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料より、人口爆発や砂漠化を知る。</li> <li>・ふつうならどうなるか考える。</li> </ul> <p><b>どうしたら多くの人が、生活し、食べていけるのだろうか</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒトのピラミッドでの位置を考える。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料より世界の飢餓の状況と穀物消費量及びその穀物がどのように使われていて、影響があるのかを知る。</li> </ul> <p><b>私たちの食生活はどうしていくことが望まれるか考える。</b></p> <p>○再びまとめる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・私たちの食生活は恵まれている。</li> <li>・残す習慣をもう一度考える。</li> </ul> <p>○感想を記入する。</p>	<p>○人口爆発⇨異常発生、砂漠化⇨土地の減少であることに気づかせたい。</p> <p>○率直かつ自由に発言させたい。</p> <p>○意見がでない場合、補助的に私たちの通常食べているものを考えさせる。</p> <p>○栄養教諭から話しを聞く</p> <p>○時間があれば、感想を記入させる。</p>	<p>映像資料 (2 : 30)</p>
--	--	--------------------------

## 7 評価

- ・関心意欲・・・生産者と消費者の数量の関係やつり合いについて関心をもち、資料や身近な例をもとに、探求しようとするとともに、自然環境のつり合いのしくみを大切にしようとする。食に関して意欲的に知ろうとすると共に、自分のことについて積極的に考えようとする。
- ・思考判断・・・生産者と消費者の役割を考え、数量の関係やつり合いについて資料やデータを分析し、生物がつり合いを保って生活していることを見いだすことができる。
- ・知識・・・生産者や消費者のはたらき、食物連鎖と生物の数量やつり合いについて理解し、知識を身につけている。

## 食に関する指導 ～月別指導資料～

1 2月の指導目標 健康によい食事

冬の食生活について考えよう

①ねらい 冬を健康で過ごすための望ましい食習慣を身につける。

②指導内容

1年生 風邪の予防と食生活について考える。

2年生 冬を健康に過ごすための食生活について考える。

3年生 受験期をベストパフォーマンスにするための食生活について考える。

③食育の視点

- ・自分の生活や将来の課題をみつけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする 【心身の健康】
- ・食品に含まれている栄養素や働きがわかり、品質の良否を見分け、適切な選択ができる。 【食品を選択する能力】

④配付資料

各学年、1 2月の指導資料を配付

## 12月 食に関する指導

中学1年生

### 風邪の予防と食生活について考えよう

#### 予防

- ・早寝早起きなどの規則正しい生活をこころがける
- ・手洗い、うがいを習慣にする
- ・栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



#### 症状と対策

**発熱** ～ 体に入ったウイルスや細菌に対して白血球やリンパ球などが細菌と戦っているために発熱します。熱があるときは、運動している時と同じように脱水症状を防ぐことが大切です。スポーツ飲料や湯ざましなどをたくさんとるようにしましょう。 **ポイント** → **早めの給水**



**下痢・腹痛・おう吐** ～ 特に消化器官が弱っているため、食事や飲み物に注意しましょう。



**ポイント** → 冷たい飲み物や濃いスポーツ飲料などは症状が悪化 → ぬるま湯で薄めて少しずつ飲むといいです。→ はいたあとは口の中が荒れています。口当たりの良いプリンやおかゆなどがおすすめです。

#### 鍋から学ぶ冬の食生活、特にとりたい栄養素



- タンパク質** ～ 風邪などの感染症に対する抵抗力をつける働きがあります。(肉・魚類、大豆製品、乳製品、卵など)
- カロテン** ～ のどや皮膚の粘膜を正常に保ち、病気の回復を助けてくれます。(ほうれんそう、にんじん、かぼちゃなど緑黄食野菜)
- ビタミンC** ～ 寒さに対する抵抗力を高め、ウイルスの進入や広がりを防ぎます。(みかん、グレープフルーツ、きゅうり、きゃべつなど)

いろいろな野菜が入った、暖かい鍋を参考に日頃から風邪の予防をしましょう。

## 12月 食に関する指導

中学2年生

### 冬を健康に過ごすための食生活について考えよう

冬を健康に過ごすためには、バランスのよい食生活、十分な睡眠そして手洗いやうがいの励行が大切です。風邪の予防に効果的な栄養素を毎日の食事に上手に取り入れて、この季節を元気に過ごしましょう。



でかぜを予防しよう

私たちの体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。大切なのは、1日3食の食事です。栄養のバランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をこころがけること、そして十分な睡眠をとることです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。栄養面でいえば、野菜や果物に多く含まれるビタミン類をしっかりとることで、皮膚やのどの粘膜をさまざまなウイルスからまもってくれます。

**鍋にすると、たくさんの野菜を一度に食べることができ、体も温まりますよ。**



Q 食欲がない時は食べなくてもいいの？

A

熱が高い時やはき気があるときなど、食欲がなくなってしまう場合がありますが、何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。野菜をたくさん煮込んだスープ類は、胃にやさしく栄養価も高いので最適です。かぜを早く直すためにも、少しずつでも食べることが大切だということ忘れないようにしましょう。



## 12月 食に関する指導

中学3年生

受験期をベストコンディションにするための

食生活について考える

知っていますか？学力と食事は意外と関係が深いですよ！！

基本 ～ 1日三食規則正しく食べることです。

Q 夜食を食べるときの注意点は・・・？



A 夜食はできるだけとらないようにしましょう。夜遅くに食べると、体内に脂肪が蓄積されて肥満の原因になります。夜食を食べるときには、寝る直前をさげ、食べすぎないようにします。

内容は雑炊ぞうすいやうどん、ホットミルクなど、

できるだけ消化がよく、温かいものがおすすめです。  
スナック菓子やラーメンなど脂質が多いものはさげ  
ましょう。



脳の細胞や神経細胞しんけいさいぼう（シナプス）の活動のエネルギー源は糖質であるブドウ糖です。

糖質はご飯や麺類に多くふくまれます。朝食をとると調子がいい、というのは、体と脳を目覚めさせる栄養素が補給されるからです。

塾から帰ってきて、深夜に夜食をたらふく食べ、朝食を抜く、といった生活をして  
いると、午前中の活動に必要なエネルギーが不足して、学習効果が半分になってし  
まいます。

生活リズムを整え、自分の持てる力を十二分に発揮して、受験期をのりきりましょう。

## 食に関する指導

## ～月別指導資料～

### 1月の指導目標 食について考えよう

①ねらい 給食の歴史や意義について知り、食べ物の大切さがわかる。

#### ②指導内容

- |     |   |
|-----|---|
| 1年生 | 食べ物の大切さを理解し、当番活動や委員会活動を自覚と責任をもって行うことができる。 |
| 2年生 | 地域の食文化を理解し、食べ物を大切にする。                     |
| 3年生 | 日本人の食糧事情を理解し、食べ物を大切にする。                   |

#### ③食育の視点

- ・食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。 【食文化】
- ・会食について関心をもち、楽しい食事を通して、望ましい人間関係をよりよく構築しようとする。 【社会性】
- ・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しようとする。 【感謝の心】

#### ④配付資料

各学年、1月の指導資料を配付

## 1月 食に関する指導

中学1年生

食べ物の大切さを理解し、当番活動や委員会活動を

自覚と責任をもって行うようにしよう

\* 学校給食の意義をもう一度考えてみましょう。



・栄養のバランスがとれた食事をみんなで食べる。



・クラスみんなで協力して、準備や後片付けを行う。

・楽しい食事をするために、班ごとに食べるなどの工夫をする。



・食べ物大切さを知る。(感謝して食べる)

毎日、何気なく食べている学校給食ですが、ただお腹がすいたから、その空腹を満たすだけでなく、大切な意義（役割）があります。食べ物の大切さや会食のマナー、準備・片付けをみんなで協力して行うなど、感謝の心や人との協調性を育み、学ぶ場として大きな意味があります。

また、給食委員会は全校の給食活動がスムーズにできるように準備します。給食委員の一人ひとりが大切な役割を理解して、活動するようにしましょう。

## 1月 食に関する指導

中学2年生



地域の食文化を理解し、食べ物を大切にしよう

「国際理解」の重要性がいられています。

でも、私たちは自分の国・住んでいる地域について、どのくらい知っているでしょうか？

「自国文化の理解～伝統的な食事～」について知る



～日本らしさって何だろう？～

- ①味覚のなかでも、「うま味」とよばれる味は日本独特の味といわれ、世界中で「umami」ということばが共通用語になっています。

うま味は日本人が昆布から発見して、世界に広がりました。グルタミン酸、イノシン酸とよばれ、いまでは世界中で活用されています。

また味噌やしょうゆなどの調味料を活用した味付けも日本料理の特徴です。



- ②日本は四季がはっきりしているので、季節に収穫された食べ物を利用した料理が食べられていました。



日本は南北に細長い国です。北と南では地域によって収穫されるものが大きく違い、その特徴を生かした地域の行事・伝統・郷土食がたくさんあります。

自分の国や地域の特徴を知り、受け継がれてきた食材や郷土料理を大切に次の世代へ受け継いでいきましょう。まずは自分の国を知ること、それが国際理解への第一歩です。山梨県内、富士河口湖町に伝わる郷土料理は、さあどんなものがあるのでしょうか？

# 1月 食に関する指導

中学2年生

地域の食文化を理解し、食べ物を大切にしよう



## 伝統行事

### ① 食文化

伝統的な行事食

- |      |           |   |
|------|-----------|---|
| 1月1日 | おせち料理、お雑煮 | ～1年間の健康と幸せを祈ったもの、1つ1つに<br>意味があります                     |
| 1月7日 | 七草がゆ      | ～七草の数々の薬効を、おかゆに入れて食べ、無病息災を<br>祈ったもの                   |
| 3月3日 | 草もち       | ～女の子に降りかかる災難を払い、健康と長寿を祈るため<br>に食べられたもの                |
| 5月5日 | 柏餅        | ～柏は若芽が出るまで葉が落ちないことから世継ぎをつ<br>くる葉といわれ、縁起をかついで柏の葉に包んだもの |

### ② 栄養

伝統的な食品 日本にむかしから伝わる食品はそのほとんどが発酵の技術から作られたものです。納豆、しょうゆ、日本酒など



### ③ 食べ方の伝統

大食い・早食いを競うテレビ番組がありますが、そんな食べ方はどうでしょうか？  
ふつうおなかがいっぱいになると脳がキャッチします。これは食事を始めてから30分くらいはかかるといわれています。早食いの人はキャッチする前におなかがいっぱいになってしまい、食べすぎの原因にもなります。日本の懐石料理は、少しずつ順番にでてきます。こんなところも日本料理は工夫されています。

### ④ 地場産物のよさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。  
地場産物は生産している人が近くにいるので、「顔がみえる」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

# 1月 食に関する指導

中学3年生

日本人の食糧事情を理解し、食べ物を大切にしよう

日本の食糧自給率を考えてみましょう

社会科で学習した  
ところです。もう一  
度確認してみまし  
ょう。

## 1 なぜ日本は「食糧自給率」が低い？

日本では戦後、食生活の洋風化が急速に進みました。ごはんが中心の食事から副食（おかず）の割合が増え、自給率の低い肉や乳製品・卵などの消費が増え、自給率の高い米の消費が減って、食糧全体の自給率が低下したのです。



## 2 「食糧自給率」が低いとどうなる？

現在、アメリカや中国などから多くの食糧を輸入していますが、今後の世界情勢などによってはそれが維持できずに、このままでは日本でも食糧不足・・・ということも考えられます。

## 3 「食糧自給率」UPのために・・・

いま日本では、国をあげて自給率のUP（アップ）に力をいれています。

日本型の食生活を見直し、ごはんを中心に、油を控え、野菜をたっぷり使った食事を心がけたり、地元でとれる食材や「旬」の食べ物を選ぶなど、身近なところから実践してみましょう。



地産地消 ～ 地域で収穫した食材をその地域で消費するという考え方

フードマイレージ ～ 食糧輸入量（トン） × 輸送距離（キロ）

なるべく近くでとれた食べ物を食べようという考え方

フードマイレージの値が大きいほど環境への負荷が大きくなります。

買い物をするときに、住んでいる地域に近い産地を買うなど、自分の身の回りの  
できることから始めましょう。

# 食育通信



富士河口湖町食育推進委員会 No. 1

昨年に引き続き、今年度も「栄養教諭を中核とした食育推進事業」の指定を受け、西浜中学校を実践中心校として取り組んでいくことになりました。

昨年はアンケート調査をおこない、食生活や生活習慣の傾向を調べました。朝食の欠食するひとの割合は全国の平均に比べ、小・中学生とも低い数字でしたが、早寝・早起きなどの生活習慣は町内の学校でも差がみられました。

二年目を迎えた今年は、推進委員に地域の JA の方にも参加していただき、農産物の利用拡大や学校給食レシピ集の作成、食育の標語づくりなどをおこなう予定です。

「早寝・早起き・朝ごはん」のようにおぼえやすい標語をお友達やお家の人と一緒にみなさんで考えてください。



## 6月24日に西浜中学校において「食育講演会」が開催されます。

埼玉大学准教授・野井真吾先生をまねいて「こどものからだと心の元気のために」という演題で講演を予定しています。

「こどものからだと心」について長年にわたり研究活動が続け、たくさんの本もだされています。こどもたちの生活習慣や睡眠についての研究など、楽しくわかりやすい話がきくことができると思います。講演のくわしい内容については、またこの「食育通信」でお知らせしたいと思います。



### 1年生を対象にした学級活動

「食のバランスを考えよう」の授業のようす  
日常、なにげなく利用しているファストフードについてとりあげ、生徒から「野菜をたくさんたべるようにしたい」また、「ファストフードばかりだと脂肪が多くて、病気になってしまう」などの感想を聞くことができました。自分自身が食事を考えたり、食品をえらぶときにこれまでとは少し違った「目」でみる良い機会だったのではないかと感じています。

## 社会科での授業のようす

2年生の地理「世界のなかの日本」日本の農業の問題点について、食育の視点をくわえた授業に参加させていただきました。国産と輸入の2つのオレンジを用意して授業をおこないました。



昨年は「夏の水分について考えよう」「味覚について知ろう」など学級活動を中心におこないましたが、ことしは家庭科や保健体育、理科などの教科で関連した事項をとりあげるなかで、食に関する指導をすすめていきたいと考えています。

## 第1回食育推進事業検討委員会が開かれました。

5月24日、山梨県教育委員会より秋山知子先生をお招きし、富士河口湖町の検討委員会が西浜中学校において開かれました。昨年の活動についてのまとめや今年度の活動内容として、

テーマ1「子どもの健康を保持増進させるための取り組み」

テーマ2「学校と家庭との連携による食に関する指導充実のための取り組み」

テーマ3「学校と地域との連携による食に関する指導の充実のための取り組み」

について、意見がかわされました。

また、テーマ3の部会では、地域の野菜を活用し、学校給食へさらに利用拡大がひろがるよう、JAから古屋さんにも参加していただき、話し合いがすすめられました。



一年間、ご協力をいただくことも多いと思いますが、よろしくお願い致します。

(文責 西浜中学校 渡邊)