

わくわく食育
みんなで食育

学校における食育推進のための 指導手引き

第一次改訂版



山梨県教育委員会

まえがき

近年、食をめぐる環境の変化に伴い、食の大切さに対する意識が希薄になり、朝食の欠食・孤食・脂質の過剰摂取、栄養の偏りや食習慣の乱れなど様々な食生活の問題が指摘されるようになりました。

このようなことから、児童生徒が生涯にわたって健康に過ごせるよう、正しい食事の摂り方や望ましい食習慣を身に付けるため、学校・家庭・地域が連携した食育の充実が求められております。

食育は、これまでも教育活動の一環として実施されていますが、食育の重要性が一層求められている今日、地域・家庭と連携して学校における食育を適切に進めるためには、個々の授業や給食の時間だけでなく、学校の全職員の共通理解のもと、教育活動全体を通じて計画的・継続的に「食に関する指導」を進めることが必要です。

本県では、第2次やまなし食育推進計画を平成23年8月に策定し、

- 1 望ましい食習慣の定着とバランスのとれた食生活意識の普及
- 2 家族一緒に食事をする「共食」の推進
- 3 食への感謝の気持ちを醸成する体験活動の普及
- 4 地産地消の一層の推進と特色ある食文化の継承
- 5 食育県民運動の展開による「生涯食育社会」づくりの推進

を重点項目にかかげています。

このため、山梨県教育委員会では、第2次やまなし食育推進計画の策定をはじめ、新学習指導要領や改正学校給食法等を踏まえ、平成19年3月に発行したものを、食育の「周知」から各学校で広く「実践」へとつなげていくために、改訂しました。

本書には、食に関する指導の全体計画・年間計画及びそれに基づいた小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の食に関する指導事例を示しました。

これらを参考に、各学校がそれぞれの実態を踏まえた特色ある指導計画を作成し、「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」を身に付けた健全な食生活が実践できる児童生徒を家庭・地域と連携して育てていくことを期待しています。

終わりに、本書を改訂するにあたり、多大な御協力と貴重な御意見をいただきました改訂委員会の委員の皆様、その他関係各位に対し、心から感謝の意を表します。

平成25年3月

山梨県教育委員会

教育長 瀧田 武彦

「学校における食育推進のための指導手引き」改訂による食育実践活動の普及への期待

食育基本法では、前文で、子どもの食育に対する意義について「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食育の推進が求められている（中略）。子どもの食育は心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼす。」と記載しています。

山梨県では平成19年度以降採用された24名の栄養教諭が中心となって、配置校はもちろんのこと地域内外で学校栄養職員とともに食育基本法の精神にもとづいた食育を着実に展開し、大きな成果を挙げています。児童生徒にとって、食育を通して食生活の意義や食文化、食料の生産・消費への理解を深めていくことは、健康な心身を養うと同時に、社会全般への関心を高め、視野の広い人間に育っていくための重要な学習です。食育が学校教育体制の中にきちんと位置づけられたことで、各学校での食育の目的や目標の明確化が図られ、学年に応じた指導計画の作成や教職員による指導体制が確立し、保護者との連携強化、地域の教育力の導入、地域の支援体制の整備等が進んできました。

今回の指導手引の改定にあたっては、第2次食育推進基本計画の「周知から実践へ」をスローガンに、栄養教諭の配置の有無にかかわらず、すべての児童生徒が食に関する指導を均等に受けることができるものとするを目標といたしました。具体的には、2章の「学校における食育」の推進方法では、各学年での第一段階として文部科学省作成の食生活学習教材を活用した食生活に関する指導内容を、次の段階として推進したい指導内容を掲載してあります。また、3章には、これまでに給食の時間、各教科、総合的な学習の時間など小中学校での教育活動全体の中で実践された指導事例や特別支援学校で学ぶ子ども達の食育支援等を載せてあります。

改訂検討委員会の各委員の多大なご尽力により作成された指導手引が、関係機関、関係者の皆様に活用され、食育基本法の精神である、現在のみならず将来の活力ある社会の構築に大きく貢献するものと期待いたします。

平成25年3月

「学校における食育推進のための指導手引き」改訂検討委員会 委員長

山梨学院大学 健康栄養学部教授 松本晴美

1 章 「学校における食育」の基本的な在り方

I 経緯

=国=

近年、児童生徒の過度の痩身・肥満・栄養の偏り・生活習慣病の若年化等が問題になってきています。このような、背景を基に国においては、次のような施策が展開されてきました。

- 平成9年9月 保健体育審議会答申
「生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について」
- 平成10年6月 文部科学省体育局長通知文体学第55号
「食に関する指導の充実について」
- 平成16年1月 中央教育審議会答申
「食に関する指導体制の整備について」
- 平成17年4月 栄養教諭制度の創設
- 平成17年7月 食育基本法の施行
☆食育は生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づける。
- 平成18年3月 食育推進基本計画策定
学校における食育の推進について
- 平成19年3月 文部科学省食に関する指導の手引き作成
- 平成20年3月 小中学校の学習指導要領の改訂
☆総則に「学校給食における食育の推進」が盛り込まれ、関連する教科等での食育に関する記述が充実された。
- 平成21年4月 改正学校給食法
☆「学校における食育の推進」を位置づける。栄養教諭が学校給食を活用した食に関する指導を充実させることについて明記。
- 平成23年3月 第2次食育推進基本計画策定（平成23年度～27年度）
☆「周知」から「実践」へ。生涯にわたって間断なく食育を推進する構築に向けて基本方針を掲げている。

=山梨県=

本県においては、食育基本法に基づき、平成18年12月「やまなし食育推進計画」を策定しました。この計画では、食育推進に総合的・計画的に取り組むとともに、家庭や学校での食育の推進や、地域における伝統的食文化の継承活動を推進することなどを盛り込んだ5つの重点目標を設定し、県民運動として食育を推進することとしています。さらなる食育の推進に向け、平成23年8月「第2次やまなし食育推進計画」を策定しました。

「第2次やまなし食育推進計画」（平成23～27年度）

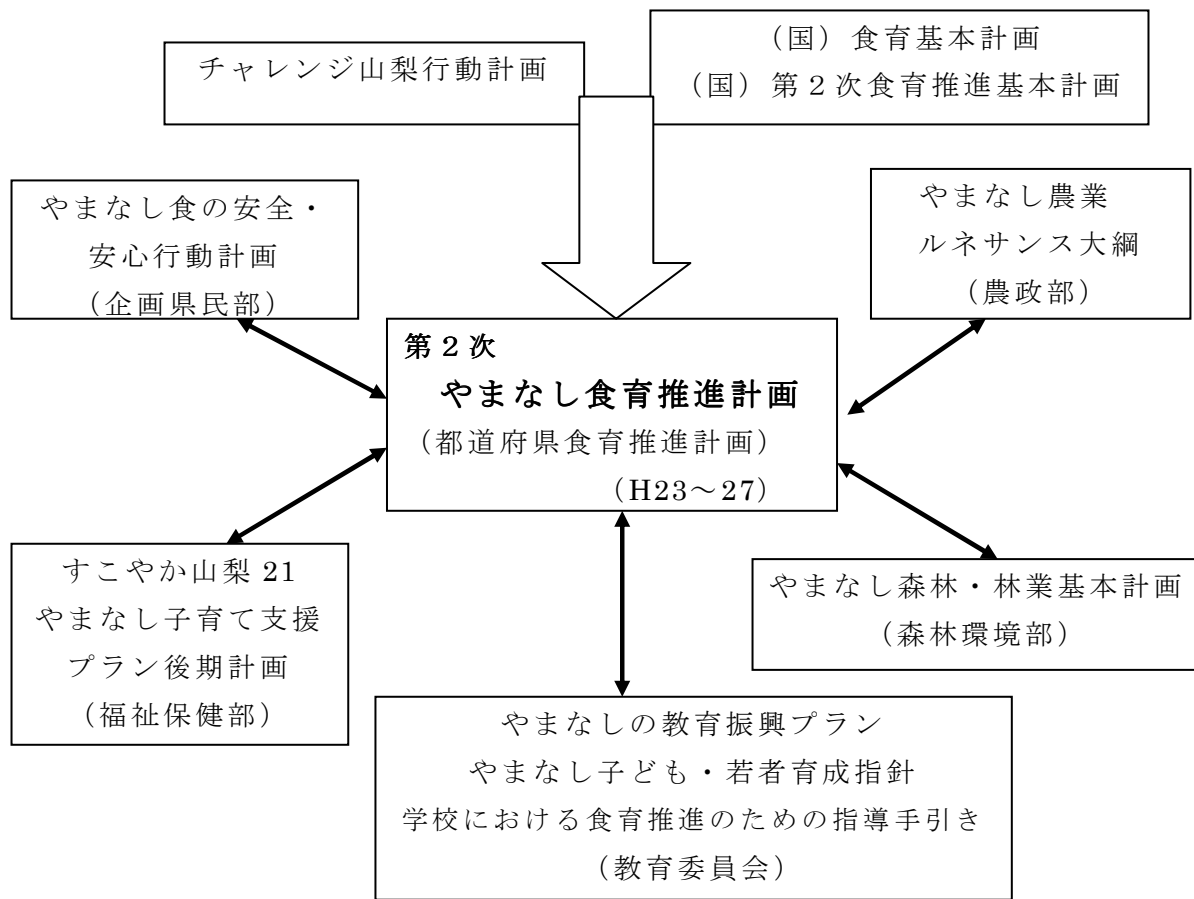
基本理念

すべての県民が、生涯を通じて心身ともに健康で生き生きと暮らしていくことをめざします。

基本目標

山梨の風土や文化等の特性を活かしながら、県民一人ひとりが「食」の大切さの意識を高め、健全な食生活を実践するとともに、豊かな人間性を育てます。

行動計画、他の県計画等の関連図



○重点項目

- 1 望ましい食習慣の定着とバランスのとれた食生活実践の普及
- 2 家族一緒に食事をする「共食」の推進
- 3 食への感謝の気持ちを醸成する体験活動の普及
- 4 地産地消の一層の推進と特色ある食文化の継承
- 5 食育県民運動の展開による「生涯食育社会」づくりの推進

○数値目標

学校給食における地場産物の使用割合（食材ベース）

現状（H23）	35.9%
H27目標	30%以上

＝山梨県教育委員会＝

「やまなし教育振興プラン」における食育推進の施策

「やまなし教育振興プラン」は、本県教育振興の基本計画として、平成21年度から平成25年度までの5年間における教育施策や目標値等を示しています。

本計画は、「ふるさとを愛し、世界に通じる人づくり」の基本理念とし、基本目標の一つである「個性を生かし、生きる力をはぐくむ「やまなし」人づくり」を目指して、「学校教育の充実」のために、「健やかな体の育成」に向けて、『食育の推進』を施策の方向としています。

施策の方向	施策の概要
食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の摂取等、望ましい生活習慣や食習慣を身に付けさせるため、「学校における食育推進のための指導手引き」に沿って、学校長のリーダーシップの下、栄養教諭・学校栄養職員が中心となり、学校の全職員が協力して、食に関する指導全体計画及び年間指導計画を作成し、学校・家庭・地域の連携による食育を推進します。 ・食に関する指導の充実を図るために、地域の生産者等との協力体制を築き、地域の食材を利用した献立、郷土食、行事食を学校給食に積極的に取り入れた取組を実践するとともに、米飯給食の一層の普及・定着を図ります。 ・栄養教諭・学校栄養職員や学級担任等の指導により児童生徒の地域の食文化に対する関心を高め、理解させるとともに、食に対して感謝する心を育てます。 ・賢い消費者としての視点から食を主体的に選択する力（食の自己管理能力）をはぐくむ等、教育活動全体で、発達段階や実態に応じた食に関する指導をさらに充実させます。

※食育：一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるように、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身に付けるための学習等の取組
また、目標となる指標として次の目標値を掲げています。

指標	指標の概要	H19年度の現況値	H25年度の目標値
朝食の摂取状況	・「山梨県新体力テスト・健康実態調査」で児童生徒が朝食を摂取している割合	小 91.0% 中 84.0% 高 78.3%	小 95% 中 90% 高 90%
食育の推進状況	・食に関する指導全体計画を作成している学校の割合	小 64.2% 中 53.8% 高 10.2%	100%

「学校における食育推進のための手引き」（改訂版）

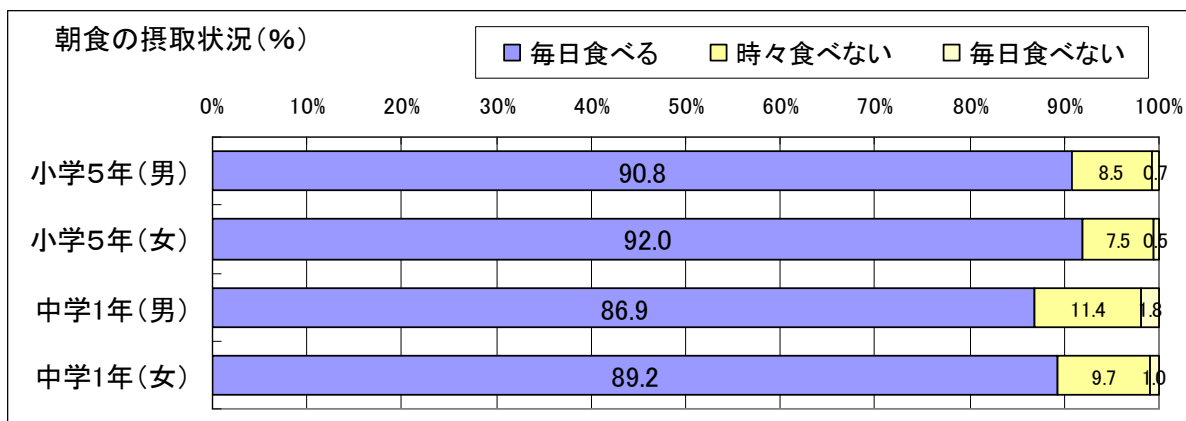
平成19年3月に作成した「学校における食育推進のための手引き」を「第2次やまなし食育推進計画（H23.8策定）」を受けて改訂し、学校における望ましい食育を推進するための参考資料とします。

II 本県児童生徒の食を取り巻く現状

1 児童生徒の食に関する実態

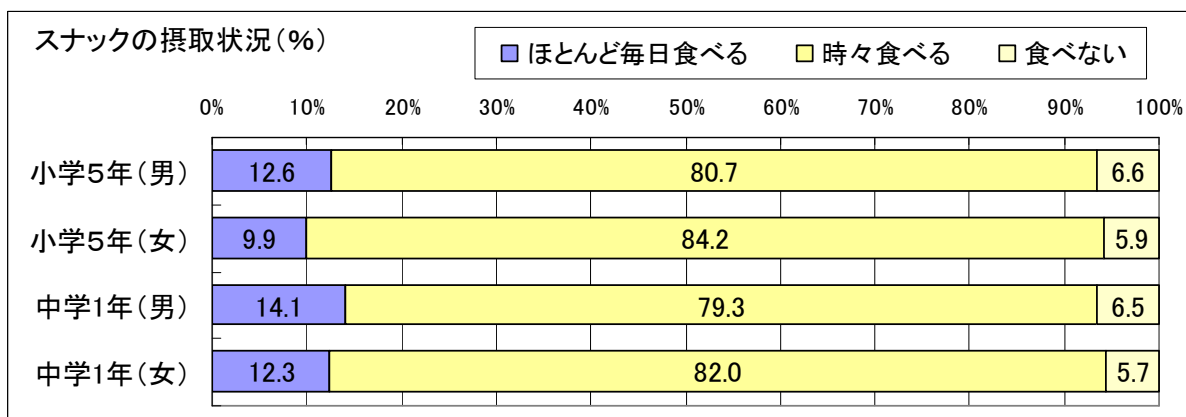
【平成23年度山梨県新体力テスト・健康実態調査より】

(1) 朝食の欠食の状況



- 朝食の欠食状況は、小学生（5年生）では「時々食べない」「毎日食べない」が男子のほうが多い。中学生（1年生）は、「毎日食べない」が小学生の2倍になり、「毎日食べる」生徒が減少している。

(2) おやつ（スナック）の摂取状況

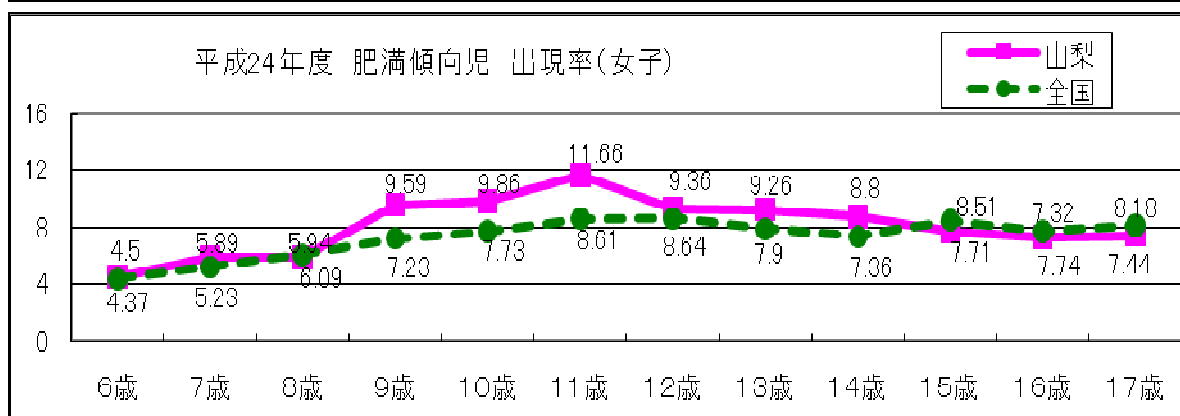
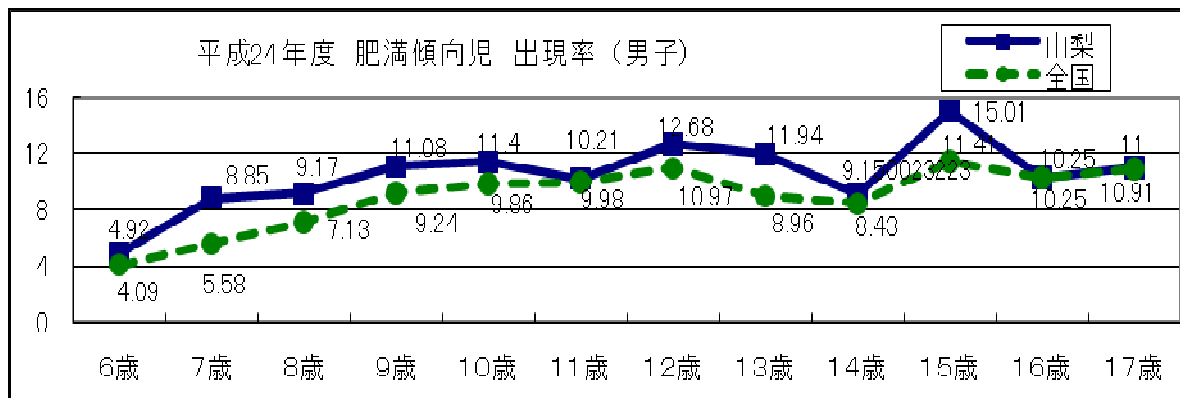


- 家庭におけるおやつ（スナック菓子）の摂取状況は、「ほとんど毎日食べる」が中学生（1年生）のほうが多い。「時々食べる」は小学生と中学生とも同じくらいである。

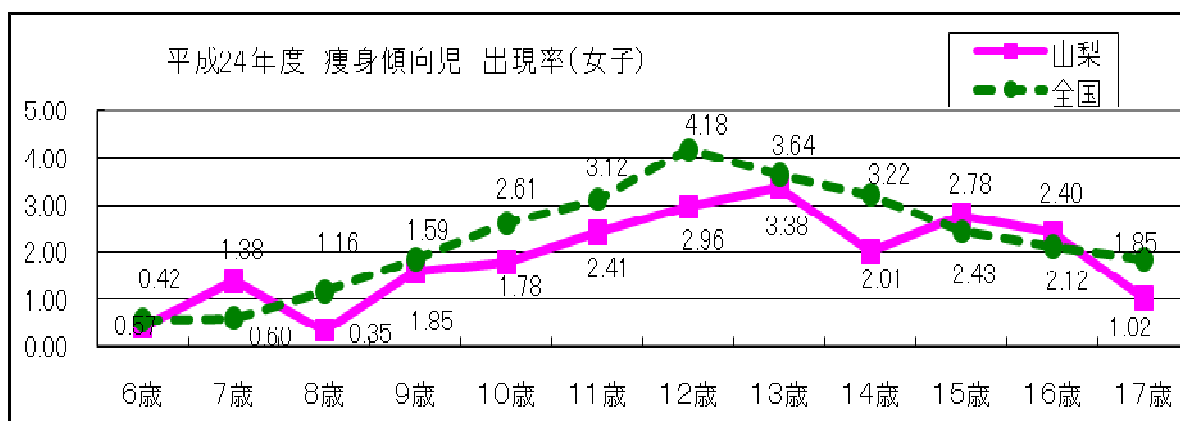
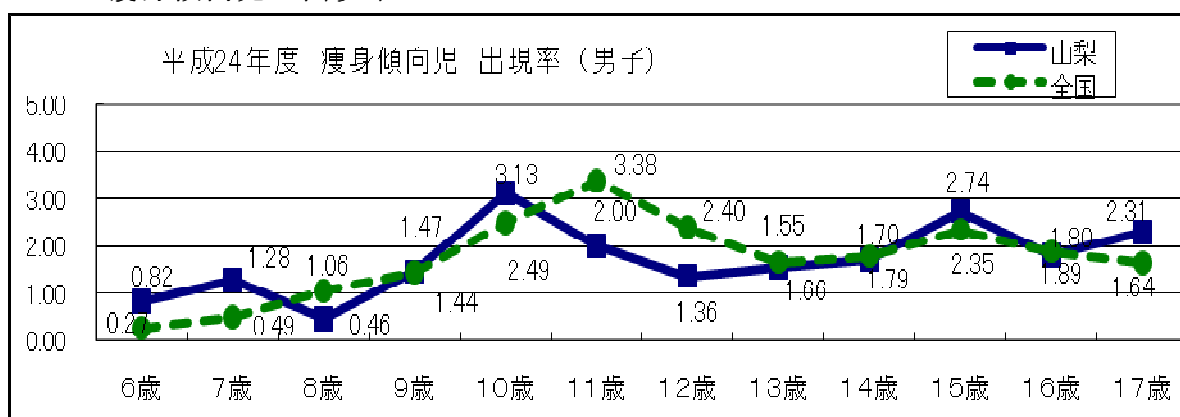
(3) 児童生徒の栄養状態

★ 肥満傾向児の出現率

【平成24年度学校保健統計調査速報より】



★ 痩身傾向児の出現率



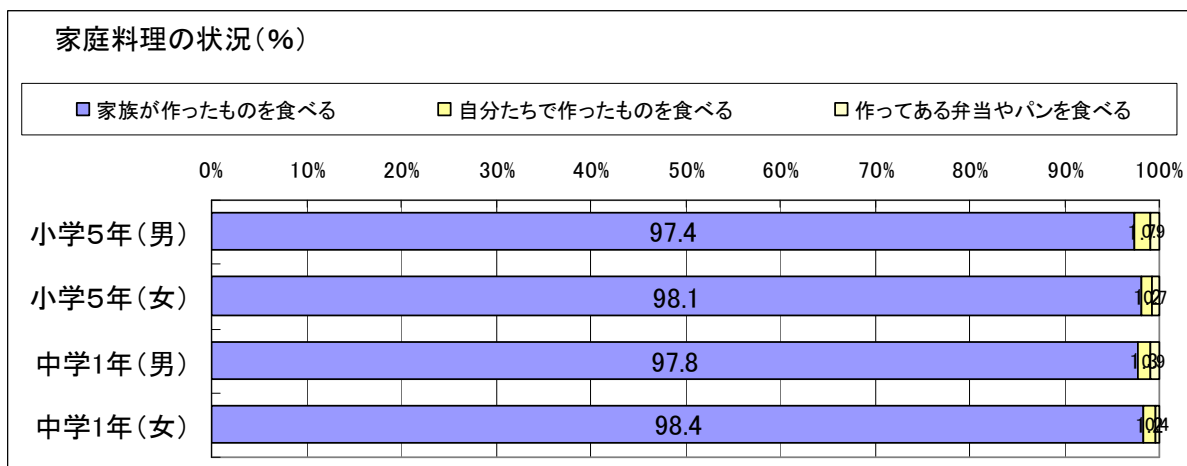
☆肥満度 = [実測体重 (kg) - 身長別標準体重 (kg)] / 身長別標準体重 (kg) × 100 (%)

・ 痩身傾向児 - 20%以下 ・ 肥満傾向児 + 20%以上

2 保護者の食に関する実態

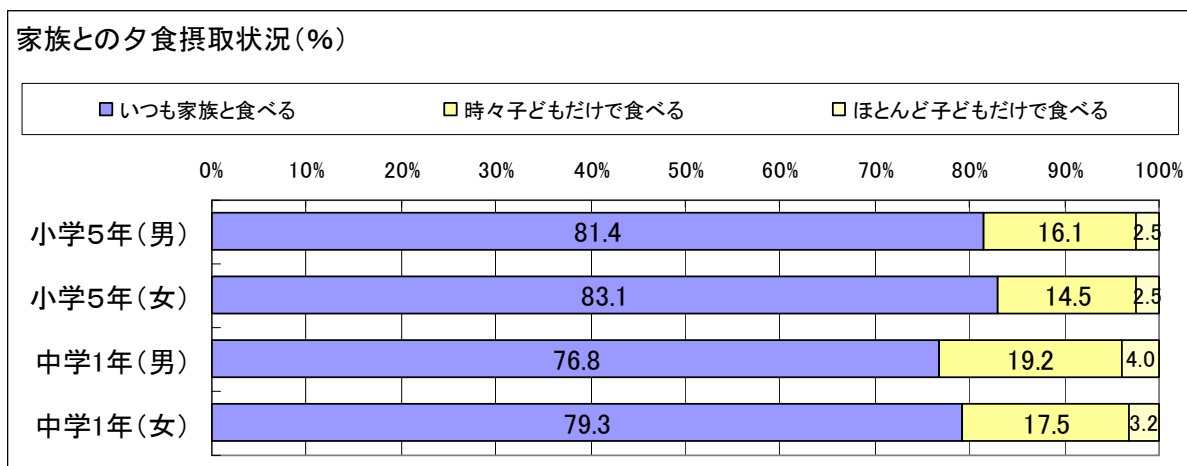
【平成23年度山梨県新体力テスト・健康実態調査より】

(1) 家庭料理の状況



○ 小学生（5年生）、中学生（1年生）のほとんどの家庭で、家族が作ったものを食べている。しかし、小学生（5年生）、中学生（1年生）の1%未満の家庭では、作ってある弁当やパンなど食べている様子がうかがえる。

(2) 家族との夕食摂取状況



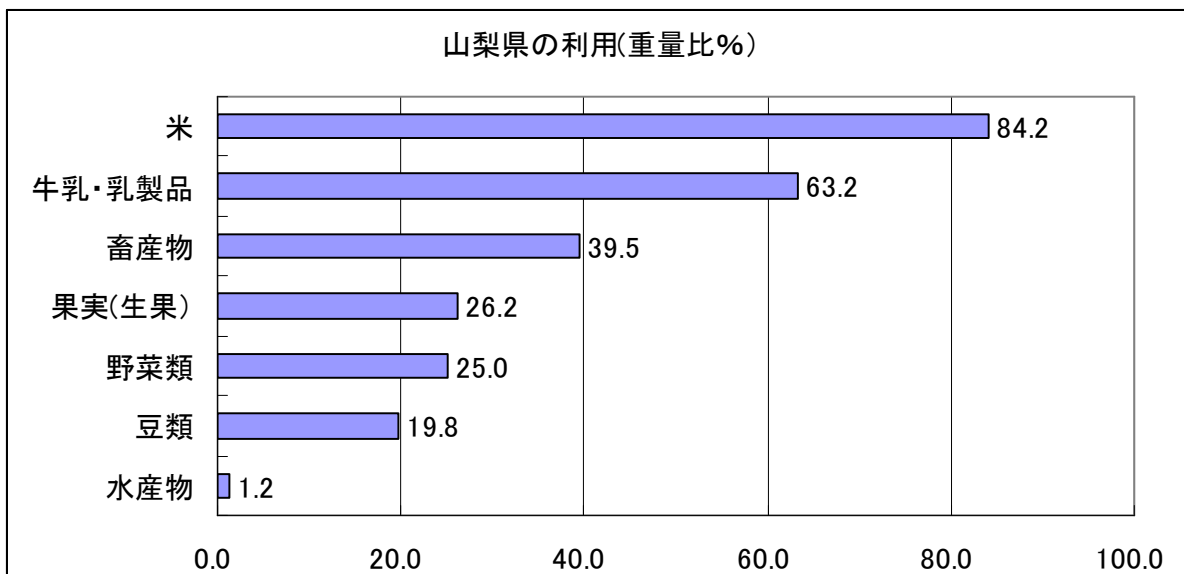
○ 小学生（5年生）は8割以上の家庭で、いつも家族と一緒に夕食を食べている。しかし中学生（1年生）では、「時々子どもだけで食べる」「ほとんど子どもだけで食べる」が小学生と比較し増えている。

家族等で囲む食卓でのコミュニケーションを大切にしながら食事を楽しむことは、生活の質を高め、心豊かな人間性をはぐくむことにつながる。家族がともに食事をする共食は、子どもへの食育を推進していく大切な場と考えられる。

3 学校給食に使用している食材状況

(1) 山梨県産物の利用（重量比）

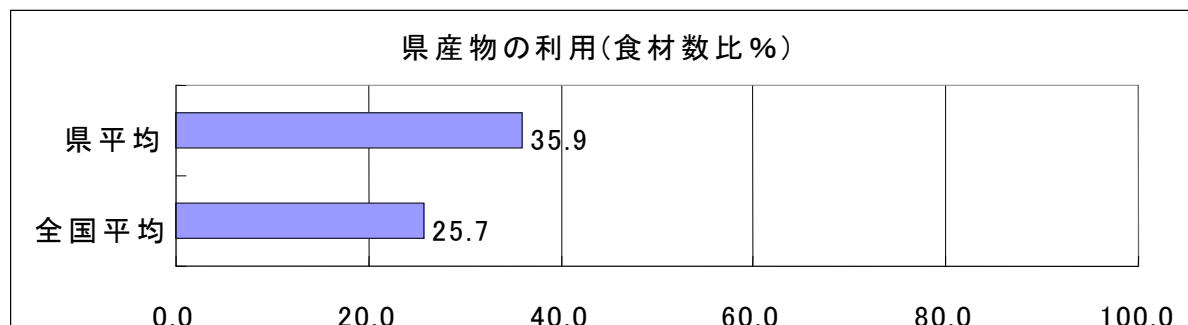
【平成22年9月学校給食食材調査（農政部）より】



- 山梨県産物の学校給食利用は、8割以上の学校給食施設で山梨県産米を利用している。続いて牛乳・乳製品、畜産物、果実（生果）、野菜類、豆類、水産物の順に使用している。

(2) 県産物の利用（食材数比）

【学校における地場産物の活用状況調査（平成23年度・文部科学省）より】



- 県内で収穫された産物の学校給食の利用率は、全国平均を上回っている。