

食に関する指導の内容(例示)

『食に関する指導の手引』(平成22年3月 文部科学省)

【食に関する指導の内容(例示)】

○食事の重要性(食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。)

- ・食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできないものであること。
- ・食事は、空腹感を満たし気持ちを鎮める働きがあること。
- ・仲間との食事や食味のよさは、心を豊かにすること。
- ・食事は規則正しくとることが大切であり、特に、朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになること。
- ・外食や中食、自動販売機やコンビニエンスストア等の食環境と自分の食生活とのかかわりを理解すること。
- ・自ら調理して食事の準備ができることは、健全な日常生活の基盤を支える技術であること。

○心身の健康(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とり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。)

- ・手洗いやよくかむこと、よい姿勢や和やかな雰囲気作りは、食事の基本であること。
- ・規則正しい1日3度の栄養バランスのよい食事は、心身の成長の基本であること。
- ・栄養のバランスをよくするために、好き嫌いなく食べることが必要であること。
- ・様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があること。
- ・健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること。
- ・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。
- ・1日分の献立をふまえ、簡単な日常食の調理をすること。

○食品を選択する能力(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。)

- ・学校給食にはいろいろな食品が使われていること。
- ・日常食べている食品や料理の名前や形を知ること。
- ・食事の準備や後片付けは、安全や衛生に気を付けて行うこと。
- ・食品表示など食品の品質や安全性等の情報について関心をもつこと。
- ・食品の品質の良否を見分け、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択をすること。
- ・食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすること。

○感謝の心（食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。）

- ・食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていること。
- ・食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていること。
- ・食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであること。
- ・食事のあいさつは、食に関しての感謝の気持ちの表現であること。
- ・感謝の気持ちの表れとして、残さず食べたり無駄なく調理したりすること。

○社会性（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。）

- ・協力して食事の準備や後片付けをすること。
- ・はしの使い方、食器の並べ方、話題の選び方などの食事のマナーを身に付けること。
- ・協力したりマナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながること。
- ・マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食をすること。
- ・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、環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする事。

○食文化（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。）

- ・自分たちの住む地域には、昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理があること。
- ・日常の食事は、地域の農林水産物と関連していること。
- ・地域の伝統や気候風土と深く結び付き、先人によって培われてきた多様な食文化があること。
- ・自分たちの食生活は、他の地域や諸外国とも深いかかわりがあること。
- ・諸外国の食事の様子を知ることは、国際理解につながるとともに、日本の風土や食文化の理解を深めることになること。