

目 次

食生活学習教材のねらいと活用方法 2

具体的な指導（1）

さあ、元気な体をつくりましょう／

自分の食生活をふり返ってみましょう 23

具体的な指導（2）

1日のスタートは朝ごはんから 31

具体的な指導（3）

すききらいしないで食べましょう 42

具体的な指導（4）

おやつの食べ方を考えてみましょう 58

具体的な指導（5）

家庭や地域に伝わる料理を大切にしましょう 64

—資料編—

小学校中学年の食生活と栄養 88

食生活におけるカルシウムの重要性 93

各学年の食に関する指導の目標 97

まえがき

近年、朝食欠食など子どもたちの食生活の乱れや肥満傾向などが見られ、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう食育を推進することが重要な課題となっています。健全な食生活は、成長期にある子どもにとって健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に、将来の食生活の形成に大きな影響を及ぼします。

このような中、国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため食育基本法が施行（平成17年7月）され、同法に基づき作成された食育推進基本計画においては、学校における食育を推進することが重視されました。学校給食を「生きた教材」としてさらに活用しつつ、食育を「知育」「德育」「体育」の基礎となるべきもの、「生きる力」を支えるものとして位置付け、学校教育活動全体を通して推進していくことが求められています。

文部科学省では、子どもたちの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図るために、栄養教諭制度の創設（平成16年7月）、新たな学習指導要領の告示（平成20年3月）、学校給食法の改正（平成20年6月）等を行い、学校において食育を推進するための拠り所となる制度等の整備に努めるとともに、「食に関する指導の手引」（平成19年3月）等において、学校における食育の推進について基本的な考え方や指導方法等を示してきました。

このたび、小学校高学年用、中学生用、小学校低学年用に引き続き、小学校中学年用食生活学習教材「食生活を考えよう—一体も心も元気な毎日のために—」を作成しました。

中学年用学習教材では、朝食などの個別の食事の望ましい在り方のみならず、食事を通して一日の生活リズムを整えることの重要性を学ぶことを重視して、内容を構成しました。これは、中学年の体育科保健領域における学習内容と関連すると同時に、学校における食育の推進において重視すべき内容です。さらに、児童が興味・関心をもって繰り返し学べる内容となること、また、保護者も一緒に考える契機となることを心がけて作成しました。

本書は、中学年用学習教材を使って指導する際の参考資料として、指導者用にまとめたものです。学習のねらいや授業の流れなどについては、授業展開の一例として示したものであり、各学校、児童等の実態に合わせて、また、活用する教科等の特性に応じて柔軟な指導が展開されることを期待します。

学習教材を活用した食に関する指導が充実し、学校における食育が一層推進されることにより、児童の健全な育成につながることを祈念しております。

最後に、本教材の作成にあたり多大なご協力をいただいた関係者に対しまして、心から感謝申し上げます。

平成21年3月

文部科学省スポーツ・青少年局長

山中 伸一