

# 濱田食育調査官 発表資料

中高生を中心とした子供の生活習慣づくり  
に関する検討委員会 H26.1.31(金)

## 食生活や食育の観点からの 中高生の生活習慣づくり

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課  
食育調査官 濱田有希

文部科学省 MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE, SPORTS,  
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

### 食をめぐる現状と課題 今なぜ食育？

- 食の変化…………… 外食・調理済みそう菜・弁当等
- 栄養の偏り…………… 近年の脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足
- 不規則な食事…………… 朝食の欠食・深夜の夕食・ネット依存等
- 肥満と過度の痩身… 食の欧米化等・運動不足・無理なダイエット等
- 生活習慣病の増加… 糖尿病・メタボリックシンドローム等の増加
- 食に関する感謝の念の欠如… 食べ残し・様々な体験不足
- 食の海外への依存の問題 … 食料自給率の低水準国
- 食文化…………… 伝統的な食文化が失われつつある
- 食の安全上の問題… 食品の安全性についての関心の高まり

文部科学省 MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE, SPORTS,  
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

## 食育基本法

食育の基本理念と方向性を明らかにするとともに、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために、平成17年6月成立、平成17年7月施行。

【前文】（抜粋）  
子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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を推進することが求められている。

（子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割）  
第5条（中略）子どもの教育、保育等を行うものにあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

文部科学省 MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE, SPORTS,  
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

## 食育基本法

（家庭における食育の推進）  
第19条（中略）父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい食習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発（中略）子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）  
第21条（中略）地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を推進するため、（中略）健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上…（以下略）

※ 第33条までである条文の中から教育に関する部分を抜粋

文部科学省 MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE, SPORTS,  
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

## 国の各省庁が取り組む食育

様々な省庁が融合を行い、推進される。

Information  
早寝早起き朝ごはん運動  
関係省庁：内閣府・警視庁  
・厚生労働省・経済産業省  
・国土交通省・文部科学省

- 地産地消 【農林水産省】
- 食農教育 【農林水産省】 【文部科学省】
- 食の安全性 【農林水産省】 【厚生労働省】 【消費者庁】
- 食に関する指導 【文部科学省】
- 学校給食 【厚生労働省】
- 健康日本21 【厚生労働省】

文部科学省 MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE, SPORTS,  
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

## 第2次食育推進基本計画

食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、基本方針や目標、食育推進活動等の総合的な促進等について、食育推進基本計画を作成

毎年 6月 ⇒ 食育月間  
毎月 19日 ⇒ 食育の日 内閣府

周知から「実践」へ

【重点課題】  
① 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進  
② 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進  
③ 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

文部科学省 MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE, SPORTS,  
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

## 取り組むべき食育推進の施策（抜粋）

### ●食に関する指導の充実

- ・ 学校長や他の教職員への研修の充実
- ・ 全教職員が連携した指導体制（1次では「関係職員」）

### ●学校給食の充実

- ・ 十分な給食時間の確保
- ・ 食事マナー等の指導内容の充実

### ●食育を通じた健康状態の改善

- ・ 個別的相談指導に関する記述

### ●食育における家庭の役割の認識

- ・ 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

### ●歯科保健活動における食育推進

- ・ よく噛んで味わって食べるなど食べ方に関心をもつ

## 学校における食育

### 食に関する指導とは

～学校教育活動全体を通じて行う食育～

- ◎ 給食の時間における食に関する指導
- ◎ 教科等における食に関する指導

＜毎日の学校給食＞

日々の給食指導が食に関する指導の土台。  
特別な指導ではない。

## 給食指導について

食に関する指導の目標は、少しずつ時間をかけながら繰り返すことにより理解が深まる。  
毎日繰り返される給食の時間における食に関する指導は、食育を推進する上で極めて重要である。

- 教科等で取り上げられた食品や学習したことを学校給食を通して確認。
- 献立を通して、食品の産地や栄養的特徴等を学習。

**学校給食：生きた教材**

給食の準備から片付けまでの一連の指導の中で、正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、はしの使い方、食事のマナーなどを習得。

## 新学習指導要領に基づく指導の充実

### ○学習指導要領における食育に関する記述の充実（平成20年改訂）

- ・ 学校における体育・健康に関する指導に、新たに「学校における食育の推進」という概念を明確に位置付け
- ・ 関係各教科（家庭科、保健体育等）において、食に関する指導の記述を充実
- ・ 小学校は23年度、中学校は24年度から全面实施

### ○「食に関する指導の手引」を改訂



### ○児童生徒向けの食生活学習教材、指導参考資料を作成、配布



## 学習指導要領に食育の推進が明記

### ◇第1章 総則

#### 第1 教育課程編成の一般方針

3 学校における体育・健康に関する指導は、児童（生徒）の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、**体育科（保健体育科）の時間**はもとより、**家庭科（技術・家庭科）、特別活動**などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。 ※（ ）内は中学校

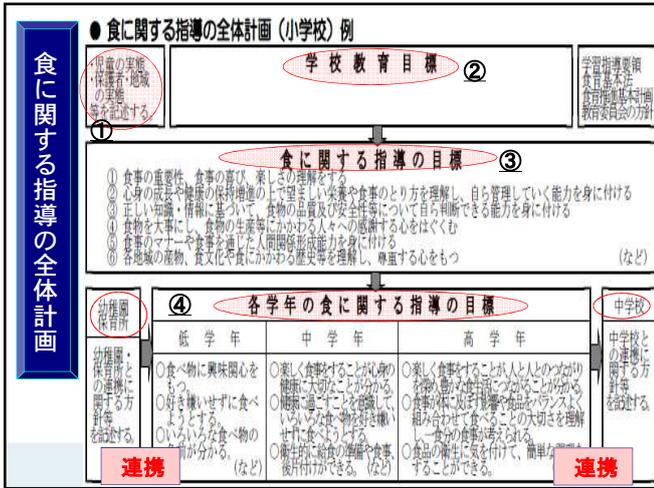
## 食に関する指導の全体計画

### 作成に当たってリサーチしておくこと

＜児童生徒の実態把握＞

- ① 生活習慣や食習慣等に関するアンケート調査の結果を活用
- ② 肥満傾向や痩身傾向、食物アレルギーなど学校保健調査や健康診断の結果を活用
- ③ 給食当番活動の様子や食事マナー、残食の状況等を反映

養護教諭等との連携した情報収集と情報の共有化



### 食に関する指導の全体計画(抜粋)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
社会			・私の町/みんなの町のくらし ・食卓を囲む私たちのくらし ・贈り物/お祝い	・私たちのくらしと土地のつながり ・贈り物/お祝い	・食料生産を支える人々 ・食のよさを伝える	・食卓を囲む私たちのくらし ・食のよさを伝える
理科			・植物の体のつくりや働き ・こまごまの動物のすみか	・季節と生き物 ・人の体のつくりと運動	・種子の発芽・成長・結果 ・動物の誕生	・インゲン/マメ/ジャガイモを育てよう ・人の体のつくりと働き ・動物と人間
生活	・みんなのいきいき ・いろいろな食べ物があふれる	・できるよさを活かそう ・はげしく/まじめに				
家庭科					・なぜ食べるのだろう ・野菜の調理 ・ごはんを炊く	・生活を計画的にしよう ・おいしい/健康な食事をしよう
体育			・毎日の生活と健康	・育ちゆく体と私		・病気の予防
道徳	・自分自身に関すること ・他人や自然や動物などのかかわりに関すること ・集団や社会などのかかわりに関すること	・自分自身に関すること ・他人や自然や動物などのかかわりに関すること ・集団や社会などのかかわりに関すること	・自分自身に関すること ・他人や自然や動物などのかかわりに関すること ・集団や社会などのかかわりに関すること	・自分自身に関すること ・他人や自然や動物などのかかわりに関すること ・集団や社会などのかかわりに関すること	・自分自身に関すること ・他人や自然や動物などのかかわりに関すること ・集団や社会などのかかわりに関すること	・自分自身に関すること ・他人や自然や動物などのかかわりに関すること ・集団や社会などのかかわりに関すること
総合学習/体験		・むかし/の食事	・ふちを食べてよう	・豆作体験	・おひらき作り	・おひらき作り
家庭・地域との連携の取組方針	本校より、食育(給食)だより、保健だより、学校給食委員会、家庭教育学級、講演会、公民館活動、学校を主眼として、そのよう子どもを育てたいのか、そのために保護者・地域とどのような連携の取組を計画しているのかを記述する。					
地域産物活用の方針	地域産物活用の教育的な意義、活用方針等を記述する。					
個別相談指導の方針	保護者からの申し出、定期健康診断の結果、日常の食生活の様子等から個別相談指導が必要な児童を対象とした方針及び関係職員との連携、校の指導体制等についても記述する。					

### ●食に関する指導の年間指導計画（小学校第6学年）

	4月	5月	6月
社会	大昔の人々の暮らし <文> ・協力が伝わったところの生活の様子や道具等について調べ、米飯の起源について関心を促める。		
理科	インゲンマメやジャガイモを育てよう ・教材として栽培したインゲン豆等を取入れ、観察し、成長や収穫の様子を記録する。 ・秋の収穫や地域の食文化の歴史を学ぶ。	体のつくりとはたらき <健> ・消化、吸収を学習し、食べ物の役割や健康の維持に必要となることを理解する。	
道徳			
献立作成の配慮	旬の食材 ・あさり、にら、青豆、オクラ	にら、グリーンアスパラ、山菜(細切、ふき)、にら、ほうれん草、葉、むね、アスパラガス	グリーンアスパラ、山菜(細切、ふき)、にら、ほうれん草、葉、むね、アスパラガス
地場産物の利用	じゃがいも	小松菜、チンゲンサイ、小松菜、チンゲンサイ、だいだいこん	
食文化の伝承	お花見献立	端午の節句	
その他	入学進級お祝い献立		
家庭・地域との連携	食育だりの発行・朝食の大切さ、食事の量	運動と栄養	学校公開日

家庭科や給食の時間における食に関する指導と合わせ

<>内は、食に関する指導の内容を示す。 <重>食事の重要性 <健>

### 食に関する指導の目標

**① 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。

**③ 食品を選択する能力**

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断する能力を身に付ける。

**② 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。

**④ 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。

**⑤ 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。

**⑥ 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。

### 各学年の食に関する指導の目標 例

学年	①食事の重要性	②心身の健康	③食品を選択する能力	④感謝の心	⑤社会性	⑥食文化
5年	◇ 日常の食事に興味関心をもつ。 ◇ 食事をとることの大切さを理解し習慣化している。	◇ 栄養のバランスのよい食事をとることが分かる。 ◇ 五大栄養素(たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル)の働きが分かる。	◇ 食品の安全・衛生について考え、安全に食べることができる。	◇ 生産者や自然の恵みに感謝する心をもつことができる。	◇ 協力して食事を準備し、食卓を囲むことができる。	◇ 特産物を理解し、日常の食事に活用することができる。
6年	◇ 食事をとることの大切さを理解し習慣化している。	◇ 食事をとることの大切さを理解し習慣化している。	◇ 食品の安全・衛生について考え、安全に食べることができる。	◇ 生産者や自然の恵みに感謝する心をもつことができる。	◇ 協力して食事を準備し、食卓を囲むことができる。	◇ 特産物を理解し、日常の食事に活用することができる。
中1	◇ 毎日常食に活用している。	◇ 食事をとることの大切さを理解し習慣化している。	◇ 食品の安全・衛生について考え、安全に食べることができる。	◇ 生産者や自然の恵みに感謝する心をもつことができる。	◇ 協力して食事を準備し、食卓を囲むことができる。	◇ 特産物を理解し、日常の食事に活用することができる。

### 中学校 保健体育科では

#### 第2章 保健体育科の目標及び内容

##### 第2節 各分野の目標及び内容 <保健分野> 2 内容

**(4) 健康な生活と疾病の予防**

(4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

イ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となること。(食に関連する内容)

「食生活と健康」「調和のとれた生活と生活習慣病」

エ 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。(食に関連する内容)「感染症の予防」

## 中学校 保健体育科では

### 第3章 2 体育・健康に関する指導

#### 中学校学習指導要領解説 保健体育編

(略) 学校における食育の推進においては、偏った栄養摂取などによる肥満傾向の増加など食に関する指導に起因する健康課題に適切に対応するため、生徒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により、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性をはぐくんでいくための基礎が培われるよう、栄養のバランスや規則正しい食生活、食品の安全性などの指導が一層重視されなければならない。(略) 自然の恩恵・勤労などへの感謝や食文化などについても教科等の内容と関連させた指導を行うことが効果的である。食に関する指導に当たっては、栄養教諭等の専門性を生かすなど教師間の連携に努めるとともに、地域の産物を学校給食に使用するなどの相違工夫を行いつつ、学校給食の教育的効果を引き出すよう取り組むことが重要である。

## 中学校 技術・家庭科では

### B 食生活と自立（内容の取扱い） エ

(略) 技術・家庭科における食に関する指導については、B(1)から(3)の項目に示すとおり、食事の重要性、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、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力、望ましい食習慣の形成、地域の産物、食文化の理解、基礎的・基本的な調理の知識と技能などを総合的にはぐくむという観点から推進することが必要である。  
指導に当たっては、食生活を家庭生活の中で総合的にとらえるという技術・家庭科の特質を生かし、家庭や地域との連携を図りながら健康で安全な食生活を実践するための基礎が培われるよう配慮し、食育の充実を図るようにすることが重要である。

## 中学校 特別活動では

### 第3章 第1節 学級活動 2 学級活動の内容

#### (2) 適応と成長及び健康安全 ケ

#### ケ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

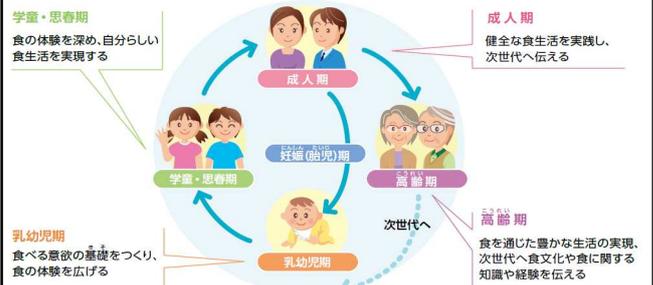
(略) これらの指導に当たっては、学校給食を教材として活用した多様な指導方法を工夫するとともに、栄養教諭の専門性を生かしつつ、場合によっては、学校栄養職員や養護教諭などの協力を得て指導に当たる必要がある。学校給食に関する内容については、昼の給食の時間を中心に指導することになるが、適切な給食時間の確保とともに、他の学級活動や学校行事、関連教科等でも取り上げて計画的に指導することが大切である。

また、学校給食を実施していない学校においても生徒が健康の大切さを実感し、生涯にわたって自己の健康に配慮した食生活を営めるよう、望ましい食習慣の形成については、食育の観点も踏まえ、健康・安全に関する指導の一環として指導する必要がある。(略)

## 国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進

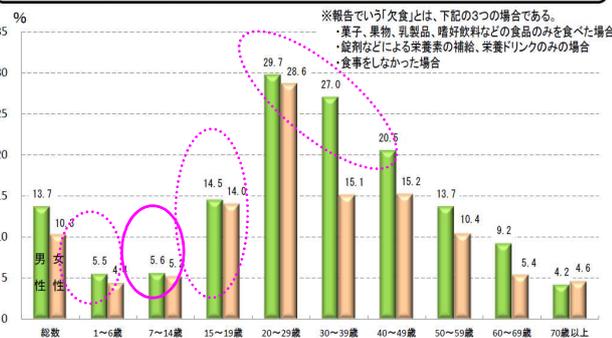
私たちは毎日食事をして生活をしています。そして、その食事は、生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代を育てていきます。

### それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組



## 朝食の欠食率（1歳以上、性・年齢階級別）

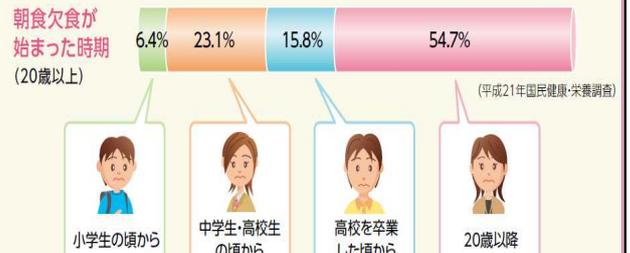
朝食の欠食率は、男性13.7%、女性10.3%である。年齢別にみると20歳代及び30歳代でその割合が多い。

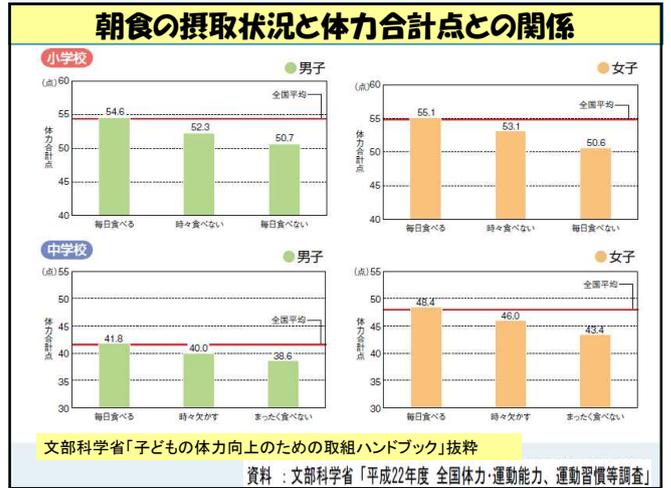
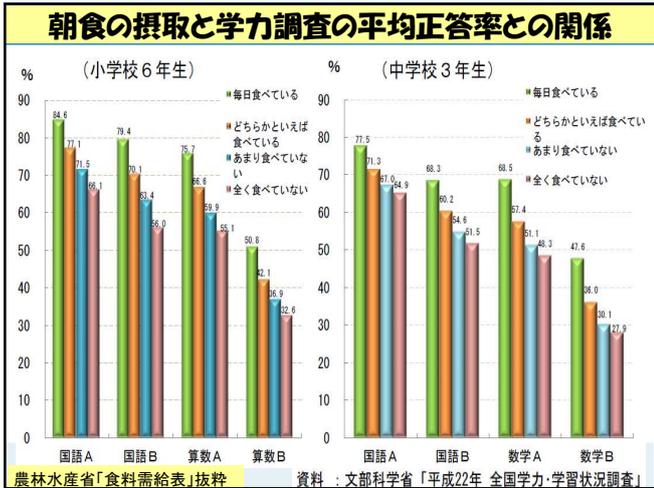


## 朝食の欠食が始まった時期（20歳以上）

20歳以上で朝ごはんを食べていない人では、約3割の人は、子どもの頃（「小学生の頃から」又は「中学生、高校生の頃から」）に朝ごはんを食べない習慣が始まっています。

内閣府「食育ガイド」抜粋



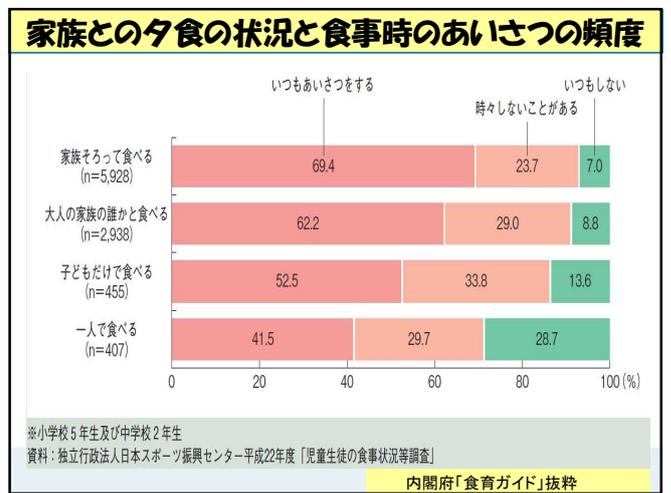
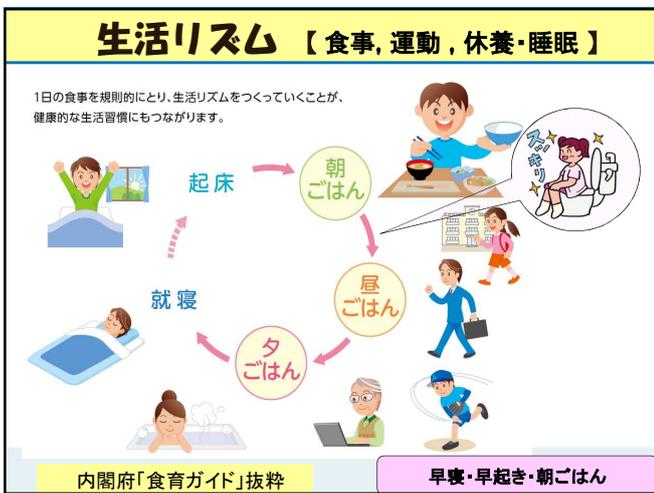
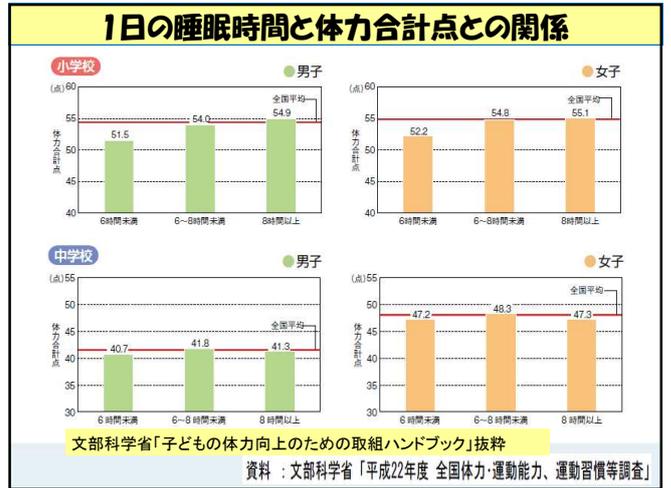


### 朝食を食べることが大切な理由

- ① 脳にエネルギーを補給する。
- ② リズムを整える。(排便促進)
- ③ 体温の上昇で身体が元気になる。

朝食は夜寝ている間に低下した体温を上げる役割がある。

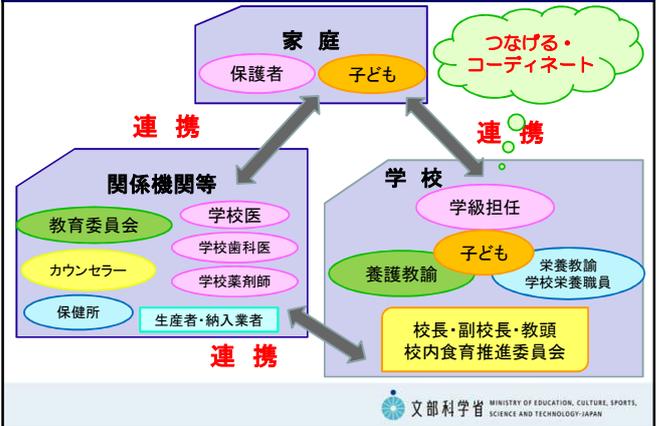
文部科学省 MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE, SPORTS, SCIENCE AND TECHNOLOGY JAPAN



## 望ましい食習慣を確立するためには・・・

- ① 朝食摂取や早寝早起きを実践することなど、児童生徒の基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるため、地域ぐるみで取り組む。
- ② 家族が食事を楽しみながら、望ましい食習慣や知識を習得することができるよう、食に関する情報提供に努める。
- ③ 児童生徒に望ましい食習慣を身に付けさせるためには、学校と家庭、地域社会との連携の要となる栄養教諭が、コーディネーターとしての役割を果たすことが望まれる。

## 食育推進者としての役割



## 今後の学校における食育の在り方に関する有識者会議

- 趣旨  
今後の学校における食育の在り方について、今後の中長期的な目標及びそれを実現するための事業や指導方法・内容等の具体的な推進方法を検討

- 有識者会議の設置
- 平成25年6月～12月(全6回)
- 委員(11名)  
学識経験者、栄養教諭関係、学校関係、教育委員会関係、企業関係

「中間まとめ」  
来年度概算要求に向けて「スーパー食育スクール」「食育の教科書」を提案

12月中旬に「最終報告」を公表

## 今後の学校における食育の在り方について

- 食育に関する指導内容・方法の充実
  - ・学校全体で食育に取り組む体制づくり
  - ・次期学習指導要領改訂の視野に入れた体系整理のための具体的な検討
  - ・食育の教科書や指導資料の作成
- 給食の充実
  - ・中学校給食の実施率向上
  - ・食物アレルギー対応や衛生管理の充実
  - ・地場産物をはじめとした国産食材の活用率向上
- 栄養教諭の配置促進
  - ・配置状況についての分析を踏まえ計画的に配置拡大
  - ・食育事業成果の検証等による配置拡大
  - ・免許更新講習による指導力の向上
- 家庭・地域へのアプローチ
  - ・家庭への効果的アプローチ方法について検討
  - ・地域人材の活用
  - ・積極的な情報発信

## 今後の学校における食育の在り方を踏まえて

文部科学省における当面の新たな取組

「スーパー食育スクール」

地域と連携し食育を重点的に推進するモデル校を指定

学校を核に地域・家庭を巻き込んだ国民運動の展開

## スーパー食育スクール (SSS)

