

下仁田小中学校食育9年間の系統一覧表(案)

学年	目指す児童生徒像	テーマ	主な学習内容
小1	・食に関心を持ち、望ましい食習慣を実践できる児童	給食のひみつを知ろう	給食センターで給食を作る様子を紹介し、誰がどんな場所で、どうやって作っているのか知る。Zoomを使って実際に調理をしているところを間近で見せたり、調理員さんと交流したりすることで、残さず食べようという意欲につなげる。
小2		野菜を食べて元気になろう	野菜が持つ4つのパワーについて学んだ後、野菜カードを使って健康になるための野菜スープを考え、発表する。その中からいくつか実際の給食メニューとして採用する。
小3		好き嫌いしないで食べよう	食品の3つのなかま(赤、緑、黄色)について学び、分類できるようにする。元気に毎日を過ごすためには毎食3つのなかまをそろえ、その量についても気を付けることが大切であることに気付かせる。
小4		1日のスタートは朝食から	1日のはじまりである朝食の重要性を確認した後、事前に記入した自分の朝食について改善点を考える。グループワークでお互いの朝食についてアドバイスしあう活動を取り入れ、様々な工夫や改善点について気付かせる。
小5		健康によい水分補給を考えよう	清涼飲料水に含まれる砂糖が、入っている量の割には甘く感じない秘密を調べながら、砂糖のとりすぎについて考え、上手な水分補給の方法について気付かせる。
小6		食品ロスについて考えよう	世界で起きている飢餓や日本で起きている「食品ロス」の問題について理解するとともに、一番身近な給食で食品ロスをなくすにはどうしたらよいか考える。
中1	・食事を通して自らの健康管理ができる生徒	朝食の役割	朝食の役割について事前に調べ、それをもとにグループで対話しながら理解を深めていく。さらに、自分で実践できる朝食メニューを考え、調理実習を行う。
中2		運動と栄養	食育教材「エースストライカーのスランプの原因を探れ」の動画から、原因解明のカギが五大栄養素にあることに気づき、バランスよく食べる事の大切さを知る。ICTを利用し栄養価のグラフを見ながら献立を立て、食事内容の改善が図れるようにする。
中3		受験期の望ましい食生活	受験に「勝つ」ための食生活とは、どんなことに注意すればよいか、『生活のリズムと食事』『朝食と学力』『栄養バランスの良い食事』『免疫力と食事』『集中力と食事』の5つの視点から班ごとに話し合いを行い、自分たちでそのポイントをまとめる。

この表は学級活動で実施する食育についての提案。

食育は「学校教育活動全体として効果的に取り組むことが重要」であるため今後各教科や給食時間も含めた9年間の食育全体計画を作成したい。