

小学校学習指導要領の総則第1の3には、「学校における体育・健康に関する指導は、中略・・・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、体育科の時間はもとより、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。・・・後略」と明記されています。

つまり、明記されている教科等では、食に関する指導を確実に実施していくことが必要になります。特に、体育科（保健領域）では、健康・安全等の内容を指導する点から、食と関連する学習内容が多い教科です。指導に当たっては、子供たちの発達段階を十分考慮し、実験や実習などを取り入れることにより魅力ある指導が期待できます。

【指導をする上での留意点】

- ① 体育科（保健領域）の目標や単元のねらい（本時のねらい）に基づき指導すること。
- ② 単元（本時）の学習内容と関連する「食に関する指導の目標①～⑥」を踏まえて指導すること。
- ③ 前学年（第3学年）で指導した内容を踏まえ、発達段階を考慮し系統的に指導すること。

【第3学年】

- (1) 毎日の生活と健康
イ 1日の生活の仕方

- 1日の生活のリズムに合わせての食事、運動、休養及び睡眠の必要性

《指導内容の例》

- ・規則正しい食事（3食の必要性）
- ・朝食の必要性
- ・給食の献立との関連

- 食に関する指導の目標 【①食事の重要性】

【第4学年】

- (2) 育ちゆく体とわたし
ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活

- 多くの種類の食品をとることができるような調和のとれた食事・・・

《指導内容の例》

- ・好き嫌い調査の実態
- ・3つの食品群とその働きの説明
- ・給食に使用されている食材の分類

- 食に関する指導の目標 【②心身の健康】

※ 体育だけではなく、他の教科等との関連を図る。（食に関する指導全体計画・年間指導計画による。）

体育（保健領域）の授業では！

★対象学年：4年生 単元 「育ちゆく体とわたし」
ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活

【小学校学習指導要領解説 体育編 P58】

体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、多くの種類の食品をとることができるような調和のとれた食事、体の発育・発達により適切な運動、休養及び睡眠などが必要であることを理解できるようにする。

その際、食事については、特に、体をつくるもとになるたん白質、不足がちなカルシウム、不可欠なビタミンなどを摂取する必要があることについて触れるようにする。

《学習指導要領の表記》

- ① 「・・・理解できるようにする。」
- ② 「・・・触れるようにする。」
- ③ 「・・・配慮する。」

※ 文末表記で、取り扱い方に差がある。

○この文末表記の場合には、「指導すべき内容」ということになります。

○主たる学習内容を教えた上で取り扱う内容。（中心となる学習内容ではない）

【授業実施の手順】

第1に

子供たちの実態を把握する！

【事前アンケート調査】

- ・好き嫌い調査
- ・運動時間調査
- ・生活習慣調査
- ・給食の状況(残食量)



担任

子供の生活状況(食事、運動、休養・睡眠)を把握し、個々の生活を振り返らせながら指導していこう。

第2に

実態をもとに授業を構成し、資料を準備する！



担任

★本時の授業のねらいを明確にし、授業の流れを考えよう！

- ①導入・・・アンケート結果発表(不足している状況の把握)
- ②展開・・・(1) 運動と骨の発育について
(2) 睡眠による体の発育作用について

(3) 給食の栄養バランスについて(栄養教諭の説明)
○本日の給食の献立に係る食材を活用し、栄養素について説明する。

※ 1日に必要なカルシウム摂取量等の情報提供する。



栄養教諭

- ③まとめ・・・学習したことをまとめる。

【備考】

- ・ワークシートを用意する。
- ・骨の模型を用意する。
- ・給食食材を用意する。
- ・3つの健康要素の説明資料を用意する。(右記の図)

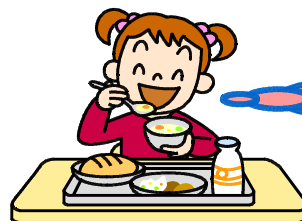


第3に

授業後は、給食の時間においても指導していく！



※今日の学習で、給食は栄養のバランスを考え作られていることが分かったから、残さずに食べようね。



※体を成長させるには、いろいろな物を食べなきゃいけないから残さないようにしましょう。

●今日の献立は、カルシウムがたくさん取れる献立なので、これを食べると体の成長を助けるよ。

