

「自らの食生活を営む」



「体を守る・強くする」

# 「食」の探究と 社会への広がり

～食を通して自分たちや社会を見つめよう～



「体を作る・動かす」



「食を通して他者と関わり、  
よりよい社会をつくる」

## 【作成の趣旨】

中学生の時期の食育は、その後の人生を通じた食生活の基盤を形成するとともに、社会の一員として必要な食に関する視点を育むものとして、学ぶ必要のある内容。

## 【指導者用教材と教材の活用】

「この教材で生徒に学んで欲しいこと」「指導する際に配慮して欲しいこと」の観点から、吹き出しでコメント。専門的な内容については、栄養教諭の専門性を生かし、栄養学等の専門知識に基づいた指導を行うなど、チームティーチン等による指導を。

## 【保護者向け資料の活用】

家庭でも参考にして欲しい内容。本資料を用いて、保護者向け講演会の実施、“食育だより”等。



## 中学生用食育教材 コンセプトマップ

### Ⅱ 自らの「食生活」を営む

### Ⅲ 体を守る・強くする

- ① 何をどう食べる？  
—中学生に必要な食事—  
1日に何を食べればいいのか？ (教材4) ..... P 9
- 朝食の効果を知ろう！ (教材5) ..... P 11
- 運動にとって重要！水分補給 (教材6) ..... P 13
- ② 自分の体にあった食生活とは？  
—毎日の食生活—  
自分にとって適切な食事は？ (教材7) ..... P 16
- ライフスタイルに合わせた食事のとり方 (教材8) ..... P 19

- ① 体とともに強くなる  
—スポーツと栄養—  
スポーツ栄養 (教材9) ..... P 23
- ② 病気がつなげている？  
—疾病の予防—  
健康でいるために—健康とはどういうこと？— (教材10) ..... P 26
- ③ 食の安全や衛生を考える  
自分を守る食品の安全や衛生って何だろう？ (教材11) ..... P 29

- ① なぜ食べなくてはいけないの？  
私たちは、化学反応の連続で生きている！ (教材1) ..... P 1
- ② 食べる時と体に何が起るの？私の体には何が必要？  
化学反応に必要な材料—栄養素— (教材2) ..... P 5
- エネルギー不足に注意しましょう (教材3) ..... P 7

### Ⅰ 体を作る・動かす

### Ⅳ 食を通して他者と関わり、よりよい社会をつくる

- ① 食の背景に何がある？—多様な食文化—食の背景に何があるの？ (教材12) ..... P 32
- ② 私の食と地球はつながっている？今、世界の「食」は危機に直面しているのか？あなたはどうしますか？ (教材13) ..... P 37
- ③ 食に関わって強くとは？え、その「仕事」も食に関わっているの？ (教材14) ..... P 48

## 【教材の構成】

- ・4つのコンセプトで構成し、どのコンセプトからでも学べるように作成。各学校や生徒の実状に応じて、必要な教材から活用。
- ・教材間で関連する内容は、参照教材を本文中に記載。
- ・教科等における食に関する指導での活用に加え、生徒自身が興味を持って読んだり、食生活の参考として活用したりできるよう、中学生にとって身近な題材から興味を引き出す発展的な資料まで幅広い内容で構成。
- ・生徒自身で考えたり、グループで話し合ったりできるようなワーク。

# 中学生用食育教材

## I 体を作る・動かす

### ① なぜ食べなくてはいけないの？

私たちは、化学反応の連続で生きている！（教材1）

### ② 食べると体に何が起こるの？私の体には何が必要？

化学反応に必要な材料～栄養素～（教材2）

エネルギー不足に注意しましょう（教材3）

- ・生きるために体内で化学反応をしていること
- ・その化学反応には栄養素が必要であること
- ・栄養素と食品の関係
- ・食べた食品の栄養素が取り込まれるまでの過程（消化と吸収）
- ・栄養素の役割、エネルギー不足が体内に及ぼす影響 等

# 中学生用食育教材

## II 自らの「食生活」を営む

### ① 何をどう食べる？

—中学生に必要な食事—

1日に何を食べればいいのか？（教材4）

朝食の効果を知ろう！（教材5）

誰にとっても重要！水分補給（教材6）

### ② 自分の体にあった食生活とは？

—毎日の食生活—

自分にとって適切な食事量は？（教材7）

ライフスタイルに合わせた食事のとり方（教材8）

- ・中学生が1日に何の食品をどれだけ食べなければならないのか
- ・また1日の中の食事でのように組み合わせて食べるか
- ・朝食の効果、体内での水の役割や水分補給の考え方
- ・自分にとっての適切な食事量 等

## Ⅲ 体を守る・強くする

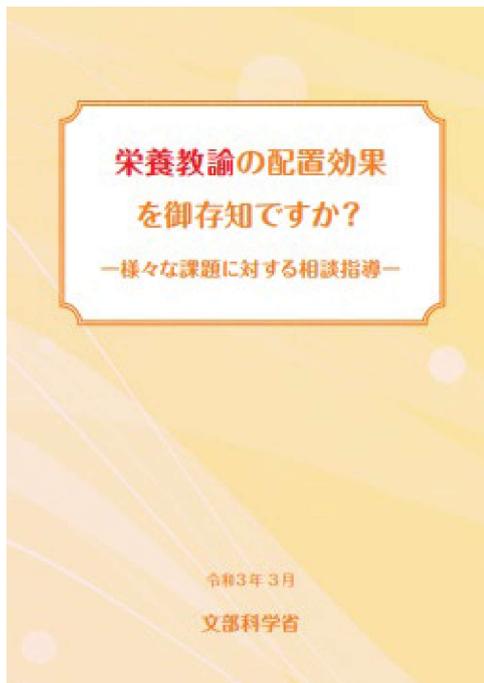
① 体とともに強くなる  
—スポーツと栄養—  
スポーツ栄養(教材9)

- ・スポーツ時のエネルギーや栄養素、食事のとり方
- ・健康についての自分の捉え方や将来にわたる自分の健康
- ・身近な食の安全を自分で守る方法  
等

② 病気はつながっている？  
—疾病の予防—  
健康でいるために～健康とはどういうこと？～(教材10)

③ 食の安全や衛生を考える  
自分を守る食品の安全や衛生って何だろう？(教材11)

## 栄養教諭の配置効果



### 「栄養教諭の配置効果」に関する調査研究報告書

#### 目的

- ① 栄養教諭が中心となって行う個別的な相談指導に係る客観的な成果を明らかにする
- ② 配置効果を分かりやすくまとめたリーフレット等を作成することにより栄養教諭の活用及び配置促進につなげる

#### 内容

- ① 肥満・やせ傾向にある児童生徒
  - ② 食物アレルギーを有する児童生徒
  - ③ スポーツをしている児童生徒
  - ④ 偏食のある児童生徒
- を対象とした個別的な相談指導について、栄養教諭ならではの指導の成果を整理

## 個別的な相談指導による効果（抜粋）

### 【肥満・やせ傾向にある児童生徒】

成長曲線から身長伸びを推定し、肥満を改善。

食事調査から課題を抽出し、間食を1日 50kcal 減らすことや、朝食は主菜や副菜、果物、乳製品を組み合わせることを計画。またお菓子や飲み物のエネルギーを確認して飲食することや、自転車登校と部活の筋トレを行うことで、肥満度が半年間で36.2%から30.0%に改善。

### 【食物アレルギーを有する児童生徒】

食物アレルギーに対する相談指導により給食の喫食量が適正化。

鶏卵がどこかに使われているのではないかと不安から、ほとんど給食に箸をつけることができなかつた児童に、配合表を活用した確認や鶏卵以外での栄養摂取方法の指導、医師の指示のもと段階的な鶏卵摂取を実施。給食が食べられるようになり、身長・体重ともにほぼ平均に。

## 個別的な相談指導による効果（抜粋）

### 【スポーツをしている児童生徒】

アセスメントによりエネルギー不足を発見、しっかり食べてパフォーマンス向上。

アセスメントより、エネルギーとカルシウムの摂取量が不足。朝食や補食で補給するよう計画し、家庭でも牛乳を飲むことや、ご飯の量を増やすことを実施。摂取エネルギーを増やすことができ、顧問からはスタミナがついたと評価。

### 【偏食のある児童生徒】

偏食の個別的な相談指導には、観察によるアセスメントが必須。

給食が食べられるようになり、身長・体重ともにほぼ平均に。給食の喫食の様子から、ストレス状況（味、匂い、食感などの何が苦手なのか）をしっかりと分析。児童自ら、前向きな気持ちで、食べる食品や量を自己決定。児童が「食べる」という自己改善を図るための指導を行い、スモールステップ→自己決定→賞賛の繰り返しにより、完食できるようになった。

