

食育の年間授業計画（シラバス）

平成25年度

食育は児童の生涯にわたっての健康づくりと知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。本校では、子どもたちの健やかな体と豊かな心の育成のため、食に関する指導の目標を定め、様々な活動を行っています。

食育目標

健やかな体と
豊かな心の育成

めざす子ども像

- 《高学年》
- ・工夫して食べる子ども
 - ・感謝して楽しく食べる子ども
 - ・生活リズムをととのえる工夫ができる子ども
- 《中学年》
- ・バランスよく食べる子ども
 - ・食事の楽しさがわかる子ども
 - ・1日の生活リズムの大切さがわかる子ども
- 《低学年》
- ・感謝して楽しく食べる子ども
 - ・すすんで食べる子ども
 - ・食事を楽しく食べる子ども
 - ・早寝・早起きの大切さがわかる子ども

教科

※食育関連内容の一部を載せています。

1年 国語科
「サラダでげんき」
(10月)

2年 生活科
「おいしくそだて わたしのやさい」
(年間通して)

3年 社会科
「広島市の人々の仕事」
(9月～11月)

4年 体育科
「大きくなってきたわたし」(7月)

5年 社会科
「米作りのさかんな庄内平野」(6月)

6年 家庭科
「まかせてね！きょうのごはん」(5・6月)

特別活動(事例)

※1月の給食週間では、全学年、給食展にて「食べ物の大切さ」について考える学習をします。

1年
・楽しいきゅうしよく
・がんばれぼくらの三銃ジャー

2年
・野菜のパワーを知ろう
・こめたろうのへんしん

3年
・食べ物の仲間とその働きを知ろう
・地場産物について知ろう

4年
・バランスよく食べるひみつにせまろう

5年
・望ましいおやつとり方について考えよう

6年
・朝食の役割を考えよう
・献立作りのコツを知ろう

総合的な学習の時間

3年	4年	5年	6年
「大好き！広島お好み焼き」 ・お好み焼きについて調べよう	「大豆の力大発見」 ・大豆の命について調べよう ・大豆できなこを作ろう	「米を考える」 ・米作り ・広島郷土料理について調べよう	「食べることって何だろう」 ・広島らしい給食献立を作ろう ・朝食感謝祭を開こう

学校給食

※「食べる」という体験学習を通して、楽しく食事することや健康によい食事のとり方、食文化、勤労と感謝の気持ちをもつなど、食に関する実践力を身につけます。

給食目標

毎月、給食のきまりに沿った給食目標を設定しています。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させます。



食文化

伝統的な行事食や郷土食を通して、日本の食文化について関心を深めます。また、地場産物の日を設定し、地域の産物を活用することによって、地域の食文化や産業、生産、流通、消費などについて理解を深めます。



食事への感謝

「いただきます」「ごちそうさま」などの食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちをこめてあいさつができるようにします。

栄養バランスのとれた食事

自分の健康に関心をもち、栄養のバランスを考え、残さず食べることができるようにします。



家庭との連携

- ・給食試食会(5・6月)
- ・親子料理教室(夏休み)
- ・生活習慣ステップアップカード(6月・11月)
- ・生活リズムカレンダー(夏休み・冬休み)
- ・PTC 活動予定
〔 2年:七草がゆ 3年:お好み焼き作り、
4年:きなこ団子作り 6年:朝食作り 〕



外部人材の活用

- 1年 「手洗い指導」
広島市食品保健課
- 3年 「お好み焼き」
おたふくソース株式会社
- 4年 「大豆の栽培」
広島市農政課
- 5年 「米作り ～田植え～」
広島市農政課



基本的生活習慣を身につけよう！

早寝 早起き 朝ごはん しっかり運動 プロジェクト

本校では、健康づくりの柱として「食事」「睡眠」「運動」を取り上げ、児童の基本的な生活習慣を見直し、課題を解決するための取り組みを行います。

【つきたい力】	低学年	中学年	高学年
食事	食べることに興味関心を持つ。 食事を楽しく食べる。	栄養バランスのとれた食事がわかる。 食事の楽しさがわかる。	栄養バランスのとれた食事や楽しい食事になるように工夫をする。
睡眠	早寝早起きの大切さを知る。	1日の生活リズムの大切さがわかる。	生活リズムをととのえる工夫をする。
運動	楽しく遊ぶ。	体を動かすことの楽しさや喜びを知り、すすんで運動をする。	自分の体力について知り、自分にあった運動を考える。

★児童の就寝・起床・運動・家庭学習時間のめやす

※基本的生活習慣を身につけるための目安を設定しています。

	就寝時刻	起床時刻	運動時間	家庭学習の時間
1学年	9時まで	6時～7時	20分～30分程度	20分～30分程度
2学年				
3学年	9時30分まで			40分～50分程度
4学年				
5学年				
6学年	10時まで			60分程度

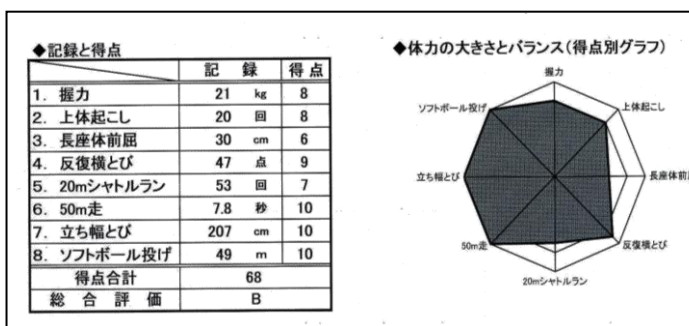
取り組み内容

【運動】

〈遠足〉
遠足では、持久力を身につけさせ、体力の向上を図ることを目的としています。

〈スポーツテスト〉
自分の体力について知り、それぞれの状況にあった目標を持って体力の向上をめざします。

〈体育委員会の活動〉
昼休憩を活用し、外で遊ぶ活動を通して体を動かす楽しさを伝えます。



〔個人別結果表〕

※5月実施のスポーツテストの結果は、10月の教育相談にてお渡しします。ご確認ください。

【食事・睡眠】

夏休み・冬休みの生活リズムカレンダーや生活習慣ステップアップカードを活用し、自分の生活リズムをふり返る活動を取り入れています。

〈生活習慣ステップアップカード〉

6月と11月に実施します。前回の結果をふまえ、自分でステップアップできる目標を立て取り組みます。規則正しい生活習慣の定着を目標に取り組んでいます。

(6年生用)

1. あなたの生活習慣のステップはどこでしょう？				
ステップ	1	2	3	4
	〇の数…0個	〇の数…1～2個	〇の数…3～4個	〇の数…5個
20～30分の運動をしているか	していない	ときどきした	ほとんどした	毎日した
60分家庭学習をしているか	していない	ときどきした	ほとんどした	毎日した
10時までにはいるか	ねていない	ときどきねている	ほとんどねている	毎日ねている
6時～7時に起きているか	起きていない	ときどき起きている	ほとんど起きている	毎日起きている
朝、起きるときスッキリしているか	スッキリしない	ときどきスッキリ	ほとんどスッキリ	毎日スッキリ
朝ごはんを食べるか	食べない	ときどき食べる	ほとんど毎日食べる	毎日食べる
朝ごはんは野菜を食べるか	食べない	ときどき食べる	ほとんど毎日食べる	毎日食べる
朝、うんちが出るか	出ない	ときどき出る	ほとんど出る	毎日出る
給食は楽しいか	楽しくない	ときどき楽しい	ほとんど楽しい	毎日楽しい

ステップアップ

目標を立て自分の生活をチェックする。