

平成26年度 食育の年間授業計画（シラバス）

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。

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」
りっちゃんの
サラダ給食に
登場



2年 生活科

「おいしくさだて わたしの
やさい」

さつまいも
収穫



3年 社会科

「広島市の人々の仕事」

地場産物
「ひろしま
そだち」
の紹介



4年 体育科保健領域

「大きくなってきたわたし」

栄養バランス
のよい食事



5年 社会科

「米作りのさかんな庄内平
野」

本校水田
でも田植
え



6年 言語・数理運用科

「地場産物を使った広島らし
いメニューを考えよう」

6年生が
考えた給食
メニュー



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

・元気なからだをつくるひみつを
知ろう

3レンジャー



2年

・野菜のパワーを知ろう

給食のにんじんの
皮むきに
挑戦



3年

・食べ物の仲間とその働きを
知ろう



4年

・バランスよく食べるひみつに
せまろう

骨の再生
破骨細胞



5年

・望ましいおやつとり方につ
いて考えよう

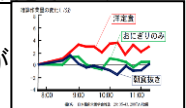
おやつ目安
200kcal



6年

・朝食の役割を考えよう

食事内容が
大切



総合的な学習の時間

3年「大好き！広島お好み焼き」

・お好み焼きについて調べよう



4年「大豆の力大発見」

・大豆の命について調べよう
・大豆きなこを作ろう



5年「米を考える」

・米作り
・もふりごはんマイスターになろう



6年「食べることで何だろう」

・広島らしい給食献立を作ろう
・朝食感謝祭を開こう



食育目標

健やかな体と
豊かな心の育成
～「和食」の食文化を守り伝えよう～

食育推進重点目標

- 体を動かし、ごはんとおかずをしょうずに組み合わせて食べる
- 早ね 早起き パワーアップ朝ごはんを食べる
- 地場産物や郷土食を知り、感謝して食べる

めざす子ども像

《高学年》
広島県の食文化を取り入れ、工夫して食べることができる子ども

《中学年》
生活リズムを考え、栄養バランスよく楽しく食べる子ども

《低学年》
食事マナーを考え、好き嫌いせずに食べる子ども

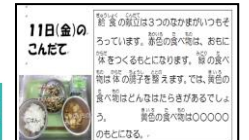
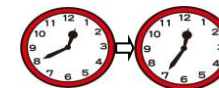
学校給食

※「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

3つの目標を達成することを
今年度の目標にしています。

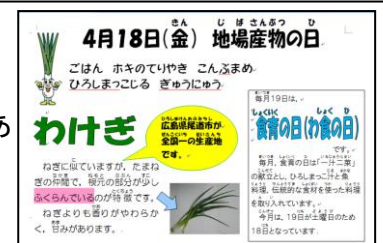
- ・時間内においしく食べよう（給食準備を手際よく行う。）
- ・好ききらいなく残さず食べよう（ごはんとおかずを上手に食べる。）
- ・食べものはかせになろう（食文化を伝承する。）



食文化

特色ある献立を通して無形文化遺産である和食について学ぶとともに、箸検定を行うことでも食文化を継承します。

- ・毎月19日の食育の日（わ食の日）の一汁二菜（一汁三菜）の献立
- ・広島県の郷土食（年8回）や地場産物の日（月4回）
- ・行事食の日（正月 節分 ひなまつり 子どもの日 月見）



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持ち、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
 - 1年:3レンジャー弁当作り(工作)
 - 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
- 試食会 「魚をおいしく食べよう」
広島水産株式会社



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。

	低学年	中学年	高学年
【つきたい力】			
食事	食べることに興味関心を持ち好ききらいせず食べる。食事を楽しく食べる。	栄養バランスよく食事を食べ、食事の楽しさがわかる。	自分で考え、栄養バランスよく、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	10時まで			60分程度
6学年				

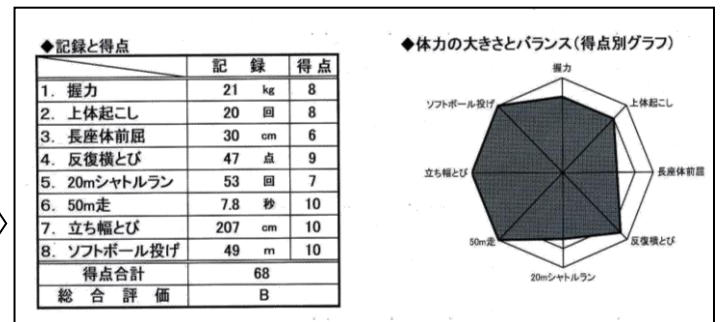
取り組み内容

【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 〇の数…0個	2 〇の数…1～2個	3 〇の数…3～4個	4 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時までには眠るか	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
朝ごはんを野菜を食べるか	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。