

1 食の重要性



目標：食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

食に関する指導目標

横浜市の「学校における食育推進計画」から

小学生は 低…低学年 中…中学年 高…高学年 で表示

小学生

低◇食べ物に興味・関心をもつ。 ◇楽しく食事ができる。 ◇朝食の大切さが分かる。

中◇3食規則正しく食事をとることの大切さが分かる。
◇楽しく食事をするのが心身の健康に大切なことが分かる。

高◇日常の食事に興味・関心を持つことができる。
◇朝食をとることの大切さを理解し、習慣化している。
◇楽しく食事をするのが、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながる事が分かる。

中学生

◇毎日規則正しく食事をとることができる。
◇食環境と自分の食生活との関わりについて理解することができる。
◇生活の中で、食事が果たす役割や健康と食事との関わりを理解する。

高校生

◇食事の意義について正しく理解できる。
◇食生活の多様性と食環境の変化について理解し、自分の食習慣を見直すことができる。
◇成長期における食事が生涯にわたる健康を築く基礎となることを理解し、積極的に食生活習慣の改善をすることができる。

リンク紹介

■「早寝早起き朝ごはん」国民推進運動について(文部科学省)
朝食や生活リズム等に関するデータやリーフレットを掲載。「早ね早おき朝ごはん」コミュニティサイトでは、子ども向けリーフレットもダウンロードできます。

http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/

■めざましごはん(農林水産省)
朝ごはん、ごはん食を応援するホームページ。朝ごはんの大切さに関する情報や、ごはんレシピ、郷土料理を掲載。

<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi.html>

■横浜市栄養教諭・栄養職員研究会のホームページ

食べ物や栄養についての紹介や、クイズ、はま菜ちゃんを使ったレシピ紹介も

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/kenkyu/es-eiyo/>

■公益社団法人日本栄養士会ホームページ

<http://www.dietitian.or.jp/index.html>

■こどもの食育(農林水産省)

子ども向けの食育に関する情報。「使ってみよう！食事バランスガイド」、「確かめよう自分の1日」、「注目しよう！食べ物のこと」等

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/index.html

■保育所の食育～こどもの食事について～(こども青少年局保育運営課)

離乳食の進め方、1～2歳児の食事、保育園の給食レシピ(市立・民間保育所)等を掲載

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kodomo/unei/syokuiku/>

■保育所における食育推進について(こども青少年局保育運営課)

保育所における食育に関する調査結果を掲載

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kodomo/unei/syokuiku/shokuiku1.html>

■東京ガスの食育活動について(東京ガス株式会社)

東京ガスの食育の取り組みやレシピ紹介。他に、学校向け教材のダウンロード等。

<http://home.tokyo-gas.co.jp/shoku/shokuiku/index.html>

■マジごはん計画(農林水産省)

農林水産省の食育に関する取組や情報を紹介。食育の資料集や、食事バランスガイドを活用した食育の実践等を紹介。

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

■公益社団法人神奈川県栄養士会

体に嬉しい栄養情報や季節のヘルシーメニュー等

<http://www.kana-eiyo.or.jp/>

■一般社団法人日本乳業協会

牛乳と乳製品に関するきほん知識や、Q&A、レシピ等

<http://www.nyukyoku.jp/>

■先生のための食育教室(大阪市立大学)

栄養教育研究室と大阪市・堺市・箕面市立小学校との協同研究により作成されたeラーニング教材。

<http://web-dtv2.media.osaka-cu.ac.jp/u/shokuiku/>

2 心身の健康



目標：心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食に関する指導目標

小学生

- 低◇好き嫌いせずに食べようとする。 ◇よくかんで食べることの大切さが分かる。
- ◇正しい手洗いができる。 ◇よい姿勢で落ち着いて食べることができる。
- 中◇よくかんで食べることができる。
- ◇健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。
- 高◇栄養のバランスのとれた食事の大切さが分かる。
- ◇食品の三つの働きが分かり、好き嫌いせずに食べることができる。
- ◇食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し、一食分の食事を考えられる。

中学生

- ◇自分の生活や将来の課題をみつけ、望ましい食事の生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。
- ◇身体の発達に伴う必要な栄養や食品に含まれる栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期の栄養について理解する。
- ◇1日分の献立を踏まえ、簡単な日常食の調理ができる。

高校生

- ◇毎日の栄養摂取状況が将来の健康保持増進につながることを理解し、食事内容の改善を図ることができる。
- ◇家族の課題や望ましい食事の仕方や生活習慣について理解し、家族の健康を保持増進することができる。
- ◇食品に含まれる栄養素の種類と働きを知り、家族の一人ひとりに合わせた一日分の献立を作り、日常食の調理ができる。

リンク紹介

■ちゃんと手を洗っていますか？(農林水産省ホームページ)

手洗いのタイミングや正しい手の洗い方について掲載。

<http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/handwash.html>

■旭区ヘルスメイトおすすめレシピ「おいしく楽しくいただきます。」(旭区福祉保健課)

<http://www.city.yokohama.lg.jp/asahi/madoguchi/fukuho/kenko/recipe.html>

■旬の野菜、果実、魚等を使ったレシピ(横浜市中心卸売市場)

<http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/shogyo/orosi/shunsen/recipe-p.html>

■5 ADAY (一般社団法人 ファイブ・ア・デイ協会)

1日5皿(350g)の野菜と200gの果物摂取を推進する非営利団体ホームページ。食育デジタル絵本やレシピ等。

<http://www.5aday.net/index.php>

■市内で主につくられている野菜と果物の旬の情報(環境創造局農業振興課)

「はま菜ちゃん」おいしい時期(旬)カレンダー

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/nousan/brand/brand02.html>

■食品安全委員会キッズボックス

食べ物についての安全性、豆知識や、手洗いについて等。中学校の技術家庭用副読本も掲載。

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>

■(公財)よこはま学校食育財団

給食の献立 <http://www.ygs.or.jp/kondate/>

季節の給食メニュー http://www.ygs.or.jp/syokuzai/alacarte_201501.html

親子料理教室(献立、作り方) <http://www.ygs.or.jp/syokuzai/oyako2014.html>

《コラム》



「はま菜ちゃん」のおいしい時期(旬)カレンダー

横浜市を代表する野菜や果物は「はま菜ちゃん」30品目！
どんな野菜や果物があるか、カレンダーを見てみよう！
色々な野菜や果物が市内でつくられています。

上記の

■市内で主につくられている野菜と果物の旬の情報からアクセスできます。

3 食品を選択する力



目標：正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

食に関する指導目標

小学生

低◇いろいろな食べ物の名前が分かる。

中◇いろいろな料理の名前が分かる。

◇衛生的に給食の準備や食事、後片付けができる。

高◇食品の安全・衛生について考えることができる。

◇食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる。

◇衛生的に食事の準備や後片付けができる。

中学生

◇食品の安全・衛生について判断し、適切な取り扱いができる。

◇食品に含まれている栄養素や働きが分かり、品質の良否を見分け、適切な選択ができる。

高校生

◇食品の安全・衛生について科学的な知識を学び、適切な判断と取り扱いができる。

◇食品に含まれている栄養素や働き、食品添加物や食品の調理上の性質を理解し、品質の良否を見分け適切な選択ができる。

◇食品の栽培・生産・加工・流通のサイクルを理解し、全ての過程において安全で衛生的な食品を選択し、衛生的な取り扱いができる。

リンク紹介

■旬の野菜、果実、水産(生鮮品)カレンダー(横浜市中心卸売市場)

野菜:<http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/shogyo/orosi/guide/pdf/2012-008.pdf>

果実:<http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/shogyo/orosi/guide/pdf/2012-009.pdf>

水産(生鮮品)<http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/shogyo/orosi/guide/pdf/2012-010.pdf>

■食の安全ヨコハマ WEB(横浜市健康福祉局食品衛生課)

横浜市の食の安全への取組み、食中毒予防のパンフレット、食品中の放射性物質に関する情報等を掲載。<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/syoku-anzen/>

■食品添加物について(横浜市衛生研究所)

食品添加物における用語説明、食品添加物の分類等について掲載。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/food-inf/food-yougo-tenka.html>

■(公財)よこはま学校食育財団)

給食の安全、安心への取組 <http://www.ygs.or.jp/anzen/qa.html>

給食産地情報 <http://www.ygs.or.jp/kondate/>

■安全で健やかな食生活を送るために(農林水産省)

新鮮でおいしい食品の選びかた、家庭での食品の保存方法や扱いかた、食品表示から読みとれる情報を掲載

<http://www.maff.go.jp/j/fs/index.html>

■食品安全委員会(食品安全委員会)

食品の安全性に関する事項

<http://www.fsc.go.jp/>

《コラム》

～調理取り組みのポイント～

- 使う食材の展示…地元の食材を利用する場合、食材などを展示し、こどもたちの興味をひくような工夫をしましょう
- サンプルの準備…出来上がりのサンプルを準備し、完成形を想像させましょう。
(サンプルの準備が難しい場合でも、事前に準備した完成写真等を展示することで代用できます)
- 感覚を大切に…調理に使う食材に触れたり 匂いをかいだり 味わったり、、、と感性を大切に、こどもの気持ちを調理へといたさないましょう
- 調理の際の注意事項…衛生面や心構えをはじめに紙芝居等で紹介しましょう
- こどもたち全員参加の講座…こどもたちだけでできるように教える工夫をし、大人は応援する側にまわりましょう

こどものための料理教室ポイント講座より抜粋(協力:食の い・ろ・は)

