

第1章 食に関する指導の目標

児童生徒が食に対する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育んでいくための基礎が培われるよう、栄養のバランスや規則正しい食生活、食品の安全性などの心身の健康に関する内容や、自然の恩恵、勤労などへの感謝や食文化など教科等の内容と関連させた指導を行うことが大切である。このような観点から、食に関する指導の目標を掲げ、積極的に指導をしていくことが重要である。

【食に関する指導の目標】

学校教育活動全体を通して、学校における食育の推進を図り、食に関わる資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

【食育の視点】

下記の六つは、今まで「食に関する指導の目標」として示されていたが、「教科等における指導の目標」が曖昧になることがあったため、これら六つを「食育の視点」とし、食に関する指導が更に実践しやすいよう再整理された。

◇食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。【食事の重要性】

◇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。【心身の健康】

◇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。【食品を選択する能力】

◇食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ。

【感謝の心】

◇食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。【社会性】

◇各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

【食文化】

出典「食に関する指導の手引き－第二次改定版－（文部科学省 平成31年3月）」

食育の視点と資質・能力の三つの柱

食育の 視点	資質・能力の三つの柱		
	知識・技能	思考力・判断力 表現力等	学びに向かう力 人間性等
【食事の重要性】	<p>・食事は人間が生きていく上で欠かすことのできないものであること、食事には空腹感を満たしたり気持ちを鎮めたりする働きがあること、仲間との食事や食味のよさは心を豊かにすること、朝食をとるなど食事は規則正しくとることが大切であり、心と体を活動できる状態にし、持てる力を十分に発揮できるようになることなど、食事の重要性や食事の喜び、楽しさを理解できるようにする。</p>	<p>・食環境と自分の食生活との関わりなどを見つめ、必要な情報を収集し、健康な生活や健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定して行動できるようにする。</p>	<p>・食事に興味・関心を持ち、健全な日常生活の基盤を支えるために、自ら調理して食事の準備をしたり栄養バランスに配慮した食生活を実践したりしようとする態度を養う。</p>
【心身の健康】	<p>・望ましい栄養や食事のとり方とともに、手洗いやよく噛むこと、よい姿勢や和やかな雰囲気づくりは、食事の基本であることを理解し、健全な食生活に必要な技能を身に付ける。</p> <p>・心身の成長や健康の保持増進には、朝食を含む1日3度の栄養バランスのよい食事摂取、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることや、様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があることを理解できるようにする。</p>	<p>・1日分の献立をふまえ、栄養のバランスをよくするために、簡単な日常食の調理を考えることができるようにする。</p> <p>・栄養や食事のとり方などについて、正しい知識・情報に基づいて自ら判断できるようにする。</p>	<p>・自分の食生活を見つめ直して、主体的によりよい食習慣を形成しようとする態度を養う。</p>
【食品を選択する能力】	<p>・学校給食にはいろいろな食品が使われていること、日常食べている食品、料理の名前、形、品質や栄養素及び安全面、衛生面等について理解し、これらを踏まえて簡単な調理を行うために必要な技術を身に付ける。</p>	<p>・食事の準備や調理、後片付けを行う際に、安全や衛生についてどういった点に気を付けることが必要かを考えることができるようにする。</p> <p>・食品の品質の良否を見分け、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択ができるようにする。</p>	<p>・食品表示など食品の品質や安全性等の情報を進んで得ようとする態度を養う。</p>

食育の 視点	資質・能力の三つの柱		
	知識・技能	思考力・判断力 表現力等	学びに向かう力 人間性等
【感謝の心】	<ul style="list-style-type: none"> ・食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていることを理解できるようにする。 ・食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることや食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであることを理解し、食品を無駄なく使って調理するために必要な技能を身に付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、食品ロスの視点も含めて環境や資源に配慮した食生活を実践するために何が必要かを考えることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のあいさつで、食に関しての感謝の気持ちを表現しようとする態度を養う。
【社会性】	<ul style="list-style-type: none"> ・はしの使い方、食器の並べ方、話題の選び方などの食事のマナーを身に付け、協力して食事の準備や後片付けをするために必要な技能を身に付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手を思いやることや、楽しい食事につながるために何が必要かを考えることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事が大切なコミュニケーションの場であるということを理解し、コミュニケーションを図ろうとする態度を養う。 ・健康で安心な社会づくりに貢献しようとする態度を養う。
【食文化】	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの住む地域には、昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理があることや、日常の食事は、地域の農林水産物と関連していることを理解できるようにする。 ・自分たちの食生活は、他の地域や諸外国とも深い関わりがあることを理解できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の食文化や食に関わる歴史にふれたり、諸外国の食事の様子を知ったりすることで、日本や諸外国の伝統や食文化を大切にすることは、何が必要かを考えることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各地域の伝統や気候風土と深く結び付き、先人によって培われてきた多様な食文化を尊重しようとする態度を養う。