

1. なぜ食育が必要か? 1
2. 食に関する指導の進め方 8
3. 食に関する指導の全体計画の例 13
4. 発達段階に応じた食に関する指導の実際 20

小学校編

- | | | | |
|-----|-----------|-------------------------|----|
| 1年生 | 学級活動 | 「朝ごはんだいすき」 | 21 |
| 2年生 | 生活科 | 「給食のお手伝いをしよう」 | 23 |
| | | ～スナップえんどうのすじとり～ | |
| 3年生 | 学級活動 | 「朝ごはんを見なおそう」 | 24 |
| | 体育科(保健領域) | 「けんこうな生活」 | 26 |
| 4年生 | 体育科(保健領域) | 「すくすく育てわたしの体」 | 28 |
| | | ～おやつのとり方を考えよう～ | |
| 5年生 | 家庭科 | 「見直そう!毎日の食事」～ご飯とみそ汁～ | 29 |
| 6年生 | 学級活動 | 「食べて元気」～バランスのよい食べ方～ | 31 |
| | 学級活動 | 「朝食について考えよう」 | 34 |

中学校編

- | | | |
|--------|-------------------------|----|
| 技術・家庭科 | 「行事食や郷土料理を作ってみよう」 . . . | 35 |
| 学級活動 | 「スポーツと栄養について考えよう」 . . . | 42 |

特別支援学校編

- | | | |
|------|---------------------|----|
| 家庭総合 | 「食生活を考える」 | 47 |
|------|---------------------|----|

給食時間の指導

- | | | |
|------|-------------------------|----|
| 給食時間 | 食器の正しい置き方を知ろう | 51 |
|------|-------------------------|----|

5. スポーツ活動と食事 52
6. 家庭、地域と連携した指導 57
7. 指導を充実させるための地場産物の活用 59
8. 資料編

県教育委員会のホームページにも掲載しています!

啓発資料

- | | | |
|--------|-------------------------------|--------|
| 小学校用 | 「健康の素は食事から」、「生活習慣チェック表」 . . . | 63, 64 |
| 中学校用 | 「健康の素は食事から」、「生活習慣チェック表」 . . . | 65, 66 |
| 小・中学校用 | 「スポーツ活動と食事」 | 67 |
| 保護者用 | 「バランスのよい献立を考えましょう」 | 69 |
| | 「実際に献立づくりにチャレンジ!!」 | 70 |

参考資料

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 新しい学習指導要領における「食育」に関する記述 | 73 |
| 愛媛食材マップ | 75 |
| 愛媛食材カレンダー | 76 |
| コンテナで野菜を育てよう | 77 |
| 食育関連図書 | 79 |