

(特集)ICTを活用した学校における食育の実践

令和7年度 食育指導力向上授業研究協議会 開催校 春日部市立春日部中学校の取組

春日部中学校では、栄養教諭の専門性を生かした授業を学年で一体的に行う工夫として、オンライン配信授業を取り入れました。

メインクラスで進行していく授業内容をもとに、グループワークや発表などは各クラスで実態に合わせて進めたり、栄養教諭がクラスを回りながら声をかけたりしながら進めていく授業形態です。

体育館で一斉に行う合同授業の実践はこれまでも見られましたが、講義型になりやすいという課題がありました。

春日部中学校の授業実践は、食に関する指導の新たな形態として広めていきたい実践であると共に、今後は、学校と給食センターをつなぐ授業展開にもつながることが期待できます。

ここでは、授業公開当日の指導案から指導の流れを抜粋し、ご紹介いたします。



(特集)ICTを活用した学校における食育の実践

題材 「じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう」
内容 (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
才 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

○題材設定の理由

現代の日本は、食生活が豊かになり、いつでも・どこでも・何でも食べられる時代である。国民健康・栄養調査によると、ほとんどの栄養素は推奨量を満たしているものの、カルシウムだけは長年にわたり不足傾向が続いており、依然として目標量に達していない現状がある。

特に10代は、骨が大きく成長し一生の骨量の基礎がつけられる大切な時期であるため、日ごろの食生活を見直すことが、将来の健康な体づくりにつながる。

そこで成長期の今だからこそ必要なカルシウムの重要性を理解し、自分の体と向き合いながら、よりよい食生活について考える機会にしてほしいという願いから、本題材を設定した。

単位	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~29歳	30~74歳
mg						
男性	600	650	700	1000	800	750
女性	550	750	750	800	650	650

(特集)ICTを活用した学校における食育の実践

題材 「じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう」
内容 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

- 事前の指導
成長期に欠かせない栄養素について、資料の提示を行う。その後、食生活アンケート及びカルシウム自己チェック表を行い、自分の食事のとり方について振り返る。
- 本時のねらい
・カルシウムが骨の成長に欠かせない栄養素であることを理解する。
・体をよりよく発育・発達させるために、自分の食生活をふり返り、必要なカルシウム量を意識して摂取しようとする意欲が持てる。
- 食育の視点
生涯にわたって心身ともに健康に過ごすために、じょうぶな骨づくりに必要な栄養や食品を理解し、日々の食事の中で意識して取り入れようとする態度を育てる。【心身の健康】

(特集)ICTを活用した学校における食育の実践

題材 「じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう」
内容 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

- 本時の授業 (T1 メインクラス担任、T2 栄養教諭、★各クラス担任主導による活動)
【導入】
1 骨の大切さを知る。
T1 正常な骨と骨粗しょう症の骨の写真を見比べ、骨の重要性を知らせる。
→体が成長するということは、体を支える骨も大きくなるということ。
健康に生きていくためには、骨が大切。

- 2 本時のめあてを確認する。

全クラスへ配信
(基本はメインのT1が主導)

じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう

(特集)ICTを活用した学校における食育の実践

題材 「じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう」
内容 (2)日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

○ 本時の授業

【展開】

3 骨のに必要な栄養素を知る。

T1 成長骨の成長に必要な栄養について確認させる。

4 自分の食生活を振り返る

T1 事前に行ったカルシウム自己チェック表を使用し、自分の食生活を確認させる。

★各自の判定結果をクラスで共有する。

各クラス

5 カルシウムについて知る。

全クラスへ配信
(栄養教諭の指導を共有)



(特集)ICTを活用した学校における食育の実践

題材 「じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう」
内容 (2)日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

○ 本時の授業

【展開】

6 カルシウムを意識した献立を考える。

★献立ABをカルシウムを意識した献立に変更し、発表させる。

各クラスで考えた結果を学年で共有する。

各クラス

全クラスで共有

7 各グループから出された改善方法の中から、自分に合っためあてを決める。

T1 各自のめあてを学年で共有する。

T1 それぞれのめあてについて、実践するための工夫をT2から聞く。

全クラスでまとめ
(メインT1が主導)



春日部中学校の食育への挑戦！

教職員の食育に係る指導力の向上をめざして

日々の指導に食育の視点を入れて実践しました。
食育指導案集はこちら！



二次元コードから
ご覧ください

【食育指導ポイント】

- ・アメリカなどの欧米に関する肥満問題を取り上げ、栄養バランスの重要性を指導
- ・ファストフードなど様々な国の食文化に触れる。

食育指導のポイント

「1次関数の利用」のまとめとして「1人当たり●kgの食品ロスと、食材の製造過程で○kgの食品ロスがあるとき全世界でどれくらいの食品ロスになるか1次関数を利用して考えられるかな」と発問し、食品ロスへの関心を高める。