

5. 活用事例

ここでは、各地の学校で行われている「食事バランスガイド」を活用した取組を紹介します。これらはほんの一部であり、他にも色々な学校で工夫を凝らした取組が行われています。

なお、ここで紹介した事例は、現行学習指導要領の内容に沿って取り組まれたものであり、各事例のタイトル下に明記した新学習指導要領と関連する内容の項目とは、完全に対応していません。これらの事例を参考にされる場合には、それぞれの教科等の解説(書)を読み、趣旨等を踏まえた上で、学習活動を推進するようご注意ください。

紹介事例一覧

事例①

作っておいしく食べよう(小学校第5学年)P.24～

「食事バランスガイド」を使って、1日分の献立や調理実習で作ったごはんともそ汁にあう朝食の献立を考える学習をすることで、バランスの良い食事をしようとする態度を育てることを目標としました。自作のカードゲームや料理カードを用い、主体的に学習できる工夫をしました。坂戸市内の全小学校で実施しています。

事例②

食事のバランスを考えて食べよう(小学校第6学年)P.36～

広告の食情報を鵜呑みにせず、「食事バランスガイド」や食品表示を活用して、バランスの良い食事ができるようになることを目標としました。「食事バランスガイド」を使った食事チェックを行い、調理実習で作った料理を加えた1日分の献立を考える学習を行いました。

総合的な学習の時間

事例③

うきは版食事バランスガイドをつくろう(小学校第5学年)P.42～

地域の特産物や日本型の食事(伝統食)の良さについて知るとともに、より良い食生活のあり方を考えることを目的に、自分たちの住む地域の郷土料理や特産物を取り上げた「うきは版食事バランスガイド」を作成しました。郷土の「食事バランスガイド」を作成する中で、地域の方からの聞き取りを行ったり、食生活改善推進員の方と一緒に郷土料理を作ったりすることを通して、健康を考えた、地元の農産物を使った食事の大切さを考えました。

事例④

あなたの食事は大丈夫(中学校第3学年)P.48～

自立に向けて、食生活についての自己管理能力を育てるため、自らの食事を「食事バランスガイド」でチェックして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを学ぶことで、食生活の問題点に自ら気づかせ、改善意識を高めました。

コラム

農林水産省出前授業 食事バランスガイドの説明(小学校第6学年)P.52～

自分の食生活を見直し、食に興味をもってもらうために、45分間の授業の中で、「食事バランスガイド」とは何か、どうやって使うのかを話し、食生活を実際にチェックしてもらいました。

特別活動

事例⑤

〈給食と関連した活動〉食事バランスゴマを上手に回そう(小学校第5学年)P.58～

大学の研究スタッフと連携し、総合的な学習の時間などを活用して食生活セルフチェックを行い、改善方法などを指導しました。そこで確認した、自分の食生活の現状を元に、継続した食生活の改善につなげるために、給食の時間や保護者会などを通じて、「食事バランスガイド」を使った情報を発信しました。

事例⑥

〈給食と関連した活動〉新潟市版こども食事バランスガイドを活用した食育カリキュラム(小学校第5学年)P.62～

新潟市内の学校関係者、保健所、JAなどが協力して、「新潟市版こども食事バランスガイド」を作成し、それを教材として、食べ物と健康への関心を高める学習を3回の授業、5回の給食の時間、冬休みの宿題で実施しました。「新潟市版こども食事バランスガイド」には学校給食と家庭食の両方の例を取り上げ、SV数に加え、地元自給率の情報も示しました。

コラム①

小学校全学年朝ごはんバランスチェック(小学校全学年)P.68～

バランスを考えた朝ごはんへの意識づけを図るために、朝ごはんに使われている食材・食品から主食、副菜、主菜、その他に分け、足りていないものを考えました。児童保健委員会が、バランスチェックの方法をビデオにまとめ、全校に放送しました。

コラム②

宿泊行事での活用の可能性～八ヶ岳林間学園～(小学校第5学年)P.70～

「食事バランスガイド」を活用する場面として、宿泊行事等におけるバイキングが考えられます。バイキングで、自分にあった適量を食べ、残さなくてもできるだけ少なくするためには、主体的に栄養のバランスや分量を考える必要があります。このとき、「食事バランスガイド」は、一つの良い方法になります。

家庭、地域との連携

事例⑦

〈保護者に向けたお知らせなどの活用〉保健 健康を守る食事について P.72～

栄養バランスの良い食事のとり方を理解するために、市販の持ち帰り弁当の栄養バランスを調べたりしました。学習内容と授業の様子を、毎回保護者にプリントでお知らせし、家庭でも日常の食事で栄養のバランスを考えるのに役立ててもらおうようにしました。

コラム①

〈家族で参加するイベントにおける取組〉食事バランスガイド活用の工夫～3・1・2弁当箱法とのコラボでより理解を深める～ P.74～

バランスの良い1食の食事を実際に体験するため、調理体験教室で、3・1・2弁当箱法を活用して、お弁当を作りました。バランスがとれている食事を視覚的に理解することで、「食事バランスガイド」も理解しやすくなりました。

コラム②

特製バランス弁当を作ろう(小学校第6学年)P.76～

家族で健康に良い食生活をするため、「食事バランスガイド」と3・1・2弁当箱法も活用して、家族に向けてバランスのとれた弁当を作りました。それだけでなく、健康の大切さに気づき、望ましい食習慣の必要性を実感するため、5日間の食生活を「食事バランスガイド」でチェックして問題点を確認したり、それが体にどのような影響を及ぼすかを調べ、問題解決の工夫を考えました。