

令和5年度 「食に関する指導」の年間指導計画

八丈町立富士中学校

健康教育目標		生涯にわたり健康な生活が送れるよう、健康・安全に関する実践力を育成する。																	
食育の目標		① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする(食事の重要性) ② 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) ③ 正しい知識・情報に基づいて、食物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)				④ 食物を大切に、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を育む(感謝の心) ⑤ 食生活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) ⑥ 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ(食文化)													
		I期			II期			III期			IV期								
		朝食の大切さを見直そう			夏を健康に過ごすための食事について考えよう			日本食を見直し、良さを知ろう			楽しい給食時間の過ごし方を考えよう(重・健)								
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月						
特別活動	給食の時間における指導	朝食をしっかり食べよう ・ 朝食の必要性 ・ 朝食の工夫 ・ 朝におすすめ時短レシピ	健康な身体を作ろう ・ バランスの取れた食事 ・ 食品群の働きや栄養素	1日3度の食事をしっかりとろう ・ 規則正しい食習慣 ・ 生活リズム ・ 食育月間 ・ 残菜ゼロ運動(前期)	暑さに負けない身体を作ろう ・ 夏の食生活 ・ 水分補給 ・ 食事作りの手伝い ・ 熱中症予防の対策		バランスの良い食事をしよう ・ 主食、主菜、副菜の組み合わせと量	和食のよさを知ろう ・ 魚、豆、野菜、海藻類の大切さ ・ 箸の正しい持ち方・使い方	自分の適正体重を維持しよう ・ 適正体重 ・ 地域の食材について考えよう	日本の食文化や行事食を理解し、楽しもう ・ 日本の食文化 ・ 人への気遣い	自分の食生活を見直そう ・ 脂質、塩分、糖分の弊害 ・ 間食、夜食の摂り方	自然と食べ物との関わりを理解し、感謝の気持ちをもとう ・ 自然と食べ物 ・ 流通のプロセス ・ 残菜ゼロ運動(後期)	心と体の健康づくりをしよう ・ 食の楽しさ、大切さ						
		給食の手順や係分担を覚えよう(社) ・ 準備、後片付けの仕方 ・ 当番の身支度 ・ 食事のマナー	給食時間を守り、楽しく食事をしよう(社) ・ 決められた時間に食べる ・ グループ作りの工夫	衛生的な食習慣を身に付けよう(健) ・ 梅雨時の衛生 ・ 手洗いの励行	暑さに負けない食生活を送ろう(健) ・ 夏バテ防止の食事 ・ 夏の健康管理	健康的な生活リズムを考えよう(健) ・ 生活リズム ・ 栄養、運動、休養、睡眠	自分の食生活を見直そう(健) ・ 望ましい食習慣	感謝の気持ちをもって食事をしよう(感) ・ 食料の生産や調理に携わる人々への感謝の心	寒さに負けない食生活を送ろう(健) ・ かぜを予防するための食事	楽しい雰囲気でお食事をしよう(健) ・ 給食の目的と役割	よい姿勢でよくかんで食べよう(健・重) ・ よい姿勢 ・ かむことの必要性 ・ 給食の歴史・ねらい	一年間の給食活動を振り返ろう(社) ・ 健康的な食習慣 ・ 食生活の改善							
学級活動等		第1学年	規則正しい生活と食事			第1学年	暑い時期の生活:なるべく多くの食品を摂ろう			第1学年	感謝の気持ちをもって食事をしよう			第1学年	寒い時期の健康管理				
		第2学年	健康な生活:歯の仕組みや働き			第2学年	暑い時期の生活:水分のとり方			第2学年	食料の生産や調理に携わる人々への感謝をしよう			第2学年	間食と夜食のとり方、選び方				
		第3学年	健康な生活:歯と歯肉のチェック			第3学年	暑い時期の生活:熱中症のメカニズムと対処方法			第3学年	自分の食生活を振り返り、望ましい食習慣を実践しよう			第3学年	生活習慣病と食習慣:和食のよさを見直そう				
学校行事等		身体測定・定期健康診断		生徒総会						運動会・生徒会役員選挙		陸上記録会		合唱コンクール				展示会・卒業式	
生徒会活動		生徒会週間																	
教科	社会	地理	第1学年	世界各地の人々の生活と環境			第1学年	世界各地の人々の生活と環境			第1学年	世界の諸地域			第1学年	世界の諸地域			
			第2学年	日本の姿			第2学年	世界と比べた日本の地域的特色			第2学年	日本の諸地域			第2学年	日本の諸地域			
		歴史	第1学年	東アジアの中の日本			第1学年	中国にならった国家づくり			第1学年	自力救済が広まる社会			第1学年	大航海によって結びつく世界			
	第2学年		天下泰平の世の中			第2学年	社会の変化と幕府の対応			第2学年	新しい価値観のもとで			第2学年	1等国の光と影				
	第3学年		敗戦から立ち直る日本																
	公民	第3学年				第3学年	私たちの生活と文化			第3学年	くらしと経済			第3学年	国際問題と私たち				
		理科	第1学年	植物の生活と種類			第2学年	動物の生活と生物の進化			第2学年	動物の生活と生物の進化			第3学年	地球の明るい未来のためにー自然と人間と科学技術ー			
	道徳	保健体育科(保健分野)	第3学年	健康な生活と病気の予防 人間の健康は生活行動と深く関わっており、健康の保持増進を図るためには、年齢、生活環境等に応じた食事、適切な運動、休養及び睡眠の調和の取れた生活が必要であることを理解する。							第2学年	健康と環境 体内の水分が、栄養物質や酸素の運搬、老廃物の排出など、生命を保つために重要な役割を果たしていることを理解する。			第1学年	心身の発達			
			第3学年											第3学年	健康な生活と病気の予防② 感染症は、病原体が環境を通じて主体に感染することで起こる病気であり、適切な対策を講ずることにより予防できること、また、栄養状態を良好にして身体の抵抗力を高めることが有効であることを理解する。				
	総合的な学習の時間	技術・家庭科(家庭科分野)	第2学年	私たちの食生活 ・ 五大栄養素に関する基礎的事項を学習する。 ・ 中学生期の栄養の特徴を、自分の食事を基に考察する。 ・ 炒める、焼く、煮るなどの基本的な調理技能を身に付ける。			第2学年	私たちの食生活 食品群別摂取量の目安や食品の組合せなどの知識を生かして、中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立の作成を考える。			第2学年	食品の選択と調理 ・ 調理実習を通し、魚・肉・牛乳・野菜などの食品を、煮る、焼く、炒めるなどの加熱調理の仕方や、食品の衛生的な取り扱い方を身に付ける。 ・ お魚教室 八丈島漁協女性部の方々による、地域の食材(ムロアジ)を使用した出前授業(調理実習)			第1学年	わたしたちの消費と環境 家庭生活が物質やサービスを選択、購入及び活用することによって成り立っていることを理解して、消費者が適切な行動を取るための必要性について考慮する。			
第3学年			私たちの食生活 家庭は、衣食住や安全・保護などの基本的な要求を充足し、家族との関わりの中で心の安定や安らぎを得ていることについて、実習などを通して理解を深める。			第3学年	私たちと家族、地域							第2学年	より良い食生活を目指して スポーツと栄養の関係や、成長と栄養の関係などから、自己の食生活を振り返り、問題点について考察し、よりよくする工夫を考える。				
道徳		主として自分自身に関すること A-(2) 基本的な生活習慣 主として他の人とのかかわりに関すること B-(6) 感謝・思いやり B-(7) 礼儀 主として集団や社会とのかかわりに関すること C-(13) 勤労・社会奉仕・公共の福祉 C-(14) 家族愛 C-(16) 郷土愛 C-(17) 愛国心 C-(18) 国際理解・人類愛 主として自然や崇高なもののかかわりに関すること D-(19) 生命尊重 D-(21) 自然愛・畏敬の念																	
総合的な学習の時間		食育講座の実施																	
献立作成の配慮	旬の食材	根三つ葉、ふき、ピーマン、かぶ、メロン、オレンジ	かつお、アスパラ、そらまめ、グリーンピース	夏みかん、すいか、アスパラ、メロン、さくらんぼ	うなぎ、とうもろこし、えだまめ、なす、すいか、きゅうり、トマト		さんま、なし、ぶどう、生しいたけ、さつまいも	ごぼう、ねぎ、いわし、りんご、さつまいも、鮭	ごぼう、ねぎ、いわし、ほうれん草、白菜	たこ、えび、ごぼう、れんこん、大根、ねぎ、里芋	白菜、カリフラワー、みかん	カリフラワー、いちご、みかん、いよかん	にら、ブロッコリー、じゃがいも						
	地場産物の利用	とびうお、あしたば	めだい、とびうお、大根、キャベツ	玉葱、キャベツ、きゅうり、じゃがいも	とびうお、むろあじ、めだい、きゅうり、たまねぎ		とびうお、ほうれん草	小松菜、キャベツ、里芋	キャベツ、ブロッコリー、大根	小松菜、カリフラワー、長ネギ	むろあじ、大根、しょうが、あしたば、里芋	里芋、あしたば、かき菜、とびうお							
	食文化の伝承	お花見	端午の節句(かしわもち)		土用の丑(うなぎ) 七夕		お月見(お月見団子)				冬至(かぼちゃ、小豆)	お正月 七草(七草汁)	節分(大豆ご飯、いわし、煎り大豆)						
	その他						リザーブ給食				リクエスト給食	学校給食週間	卒業メニュー						
	給食だよりの発行(センター)	・ 中学生の栄養	・ 朝食の大切さ	・ 食中毒予防	・ 夏休みの生活		・ 野菜の大切さ		・ 日本食のよさ	・ かぜの予防	・ 給食の歴史・ねらい	・ 食生活と健康	・ 1年間の食生活を振り返る						