

中学生における食育について

食育とは【食育基本法 前文（一部抜粋）】

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

< 1 > 家庭における食育

食の大部分を担う家庭において、食育は重要な役割を有していることを認識し、家庭と学校との連携を密にとり、生徒が食に関する理解を深め、学校で学んだことを日常の生活で実践していくことが大切です。

< 2 > 学校給食の役割

学校給食は、成長期にある生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図るだけでなく、給食の時間はもとより各教科や総合的な学習の時間、特別活動等において、食に関する指導を効果的に進めることができる「生きた教材」です。

特に給食の時間では、準備から後片付けの実践活動を通して、計画的・継続的な指導を行うことにより、生徒に望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることができます。

また、学校給食に地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることもできるなど高い教育効果が期待できます。

具体的な目標として、学校給食法（学校給食の目標）第2条で、「学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目的を実現するために、次に掲げる目標が達成されるよう努めなければならない。」とされています。

【学校給食の目標】

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

< 3 > 学校における食育

生徒が健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方などについて、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身に付けさせるために、以下の目標が掲げられています。

【食に関する指導の目標】

- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 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。
- 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。
- ④ 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- ⑤ 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。
- 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。

上記の目標に沿って、京田辺市では毎年度、食に関する指導全体計画を作成し、その計画に基づき食育を実施しています。各学校で食育の内容に違いはありますが、特別活動、教科との関連、道徳及び総合的な学習の時間において学習し、家庭との連携においても、学校便り、保健便り等を通じて食育を啓発しています。

【中学校による食育の例】

- ① 総合的な学習の時間において、市教育委員会管理栄養士を講師に招き、食生活又は地産地消等の講演を行い、その講演を受けて学級担任より各教科で関連づけた指導を行う。
- ② 京田辺市特産の玉露を使い、講師の方を招いてお茶の入れ方講座を実施し、特産物の学習を強化している。
- ③ 保健委員会において、生徒が全校生徒に食事のアンケートを実施、及びアンケート結果のお便りを作成している。
- ④ 家庭科において、夏期休暇中の宿題として、家族等へのごはん作りを課題とし、その内容についてレポートにまとめ報告。