

高等学校における 食に関する指導

【改訂版】

令和4年10月

千葉県教育庁保健体育課

1 食育について

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子供たちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。また、食を通じて地域等を理解することや、食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することも重要です。こうした現状を踏まえ、平成17年に食育基本法が、平成18年に食育推進基本計画が制定され、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。

千葉県では、平成20年度に千葉県食育推進計画、平成24年度には第2次千葉県食育推進計画、平成29年度には第3次千葉県食育推進計画、そして令和4年3月には令和8年度までの5年間を計画期間とした第4次千葉県食育推進計画（以下「第4次計画」という。）を公表したところです。

2 高校生への食育の必要性

健康的な生活リズムや生活習慣の確立につながる指標のひとつとして朝食の喫食率があります。第3次計画においては、小学生、中学生とも欠食率0%を、20代～30代では15%以下を目指してきましたが、小学生3.1%、中学生5.1%、そして20代～30代では、22.5%となっています。

そこで、小中学生から青年期までの過程に課題があると考え、高等学校における食育を充実させ、発達段階に応じた取組を推進するとしたところです。

3 第4次千葉県食育推進計画における高校生の食育

第4次計画では、高校生の発達段階に対する食育について、「心身ともに成長し、食生活も大きく変化する高等学校・特別支援学校等の生徒にとって、将来にわたり健康な生活を送るための食習慣を確立する重要なこの時期に、これまで身に付けた生活習慣や食に関する知識・技能を生かし、食生活の自立に向けた食育を充実させる必要があります。」としており、「学校における食育の指導体制と指導内容の充実」及び「食育を通じた健康状態の改善等の推進」を行うこととしています。

4 学習指導要領における食育の位置付け

学校における食育の推進については、学習指導要領の総則において、以下のとおり、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものと規定されています。

高等学校学習指導要領第1章総則

第1款教育課程編成の一般方針

3 学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。

また、保健体育や家庭などの関係教科に加え、総合的な学習の時間、特別活動においても食に関する指導についての記載があります。さらに、第3次計画においては、道徳を学ぶ時間も通して、食に関する指導を行うこととしています。

さらに、平成31年度から移行期間に入り、平成34年度（2022年度）から年次進行で実施される新学習指導要領においては、食育の推進について、保健体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科・科目及び総合的な探求の時間などにおいても、それぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることが明記されました。

高等学校学習指導要領第1章総則

第1款高等学校教育の基本と教育課程の役割

2-(3) 学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科・科目及び総合的な探究の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。

また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

このことを受け、これからの食育の推進については、健康や食に関する特定科目だけでなく各教科・科目で取り組んでいく必要があります。

教育活動全体を通じて、どのように食育を扱うか研究を進め、食に関する指導の全体計画や年間指導計画の見直しを進めていく必要があります。

5 食に関する指導の目標及び指導内容例

小中学校においては、食に関する指導の基本的な考え方や指導方法等がとりまとめられた「食に関する指導の手引き（平成22年3月）」に基づいて6つの「食に関する指導の目標」を基本とした食育指導が実践されています。

高等学校においても、この目標に向けて、各校や地域の実情に応じた食育を行っていくこととします。

以下に、「食に関する指導の目標」ならびに、これらの目標に沿った観点「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」と「食に関する指導の内容（例）」について示します。

目標：食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
観点：食事の重要性 指導内容（例） <ul style="list-style-type: none">・食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできないものであること。・健康で心豊かな暮らしの実現と食事について。・朝食の摂取と規則正しい食習慣について。・外食や中食、自動販売機やコンビニエンスストア等の食環境と自分の食生活との関りについて。・調理の基本を身に付けること。
目標：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。
観点：心身の健康 指導内容（例） <ul style="list-style-type: none">・規則正しい1日3度の栄養バランスのよい食事は、心身の成長の基本であること。・健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること。・食生活の見直しと食習慣の形成について。・1日分の献立をふまえ、日常食の調理をすること。・ライフステージの食生活の特徴について理解すること。

<p>目標：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。</p>
<p>観点：食品を選択する能力</p> <p>指導内容（例）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全や衛生に気を付けて、食事の準備や後片付け、調理を行うこと。 ・食品表示など食品の品質や安全性等の情報について。 ・食品の品質の良否を見分け、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択をすること。
<p>目標：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。</p>
<p>観点：感謝の心</p> <p>指導内容（例）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていること。 ・食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていること。 ・食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであること。 ・我々の食生活と世界の食料事情や食品ロス削減等の諸問題について。
<p>目標：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。</p>
<p>観点：社会性</p> <p>指導内容（例）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食を通じた望ましい人間関係の構築について（コミュニケーション、マナー、あいさつ等）。 ・環境や資源に配慮した食生活について。
<p>目標：各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>
<p>観点：食文化</p> <p>指導内容（例）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・伝統料理や季節、行事にちなんだ料理に関すること。 ・地場産物と日常の食事について。 ・地域の伝統や気候風土と食文化の多様性について。 ・食生活と他地域・諸外国との関りについて。 ・食文化と国際理解について。

6 食に関する指導計画の作成について

高等学校においては、高等学校学習指導要領総則の解説にもあるように、学校の教育活動全体で効果的な食育を推進するには、各学校において、全体計画を作成し、計画的、継続的に指導することが重要です。これにより教職員が教科横断的に共通理解を持ち指導に当たることが可能になります。

平成30年度において、すべての学校において食に関する指導の全体計画が策定されました。今後は、生徒の実態等を考慮し一層の食育の推進に向け、適宜見直しを行っていく必要があります。

(1) 全体計画

高等学校における食育を効果的に実践するためには、全教職員の理解と協力のもと、学校の実態に応じて指導体制の構築、工夫改善に努め、学校の教育活動全体を通じて組織的に適切に取り組むことが必要です。そのために、学校の食育推進の基本的な考え方や方向性等を明確に示した全体計画を作成します。

作成に当たっては、学校としての「食に関する指導の目標」を設定します。

この目標は、各学校で掲げている教育目標を実現する観点から、食育基本法、食育推進基本計画、学習指導要領、第3次計画等の趣旨や食に関する指導の目標を踏まえるとともに、生徒の実態や課題及び保護者の要望や意向などを十分に考慮して定め、各教科等において食に関する指導を行っていくに当たっての基本的な考え方となります。

(2) 年間計画

関係教科、総合的な学習の時間、特別活動、道徳等における食に関する指導の内容等について、年間の一覧表に整理します。その際、各指導内容と食育における目標との関連を「指導の視点」として記載します。これにより、指導内容の位置付けや関連性が明確になり、教科横断的な指導に役立ちます。

(3) 指導計画の検討・見直し

効果的な食育を実践するためには、指導計画の達成状況を適時評価することが必要です。そこで、各学校においては、学校の実情に応じて、PDCAサイクルに基づいた指導計画の検討、見直しを行い、指導計画が、学校の実情や生徒の実態等に即した実効性のある計画となるよう努めなくてはなりません。