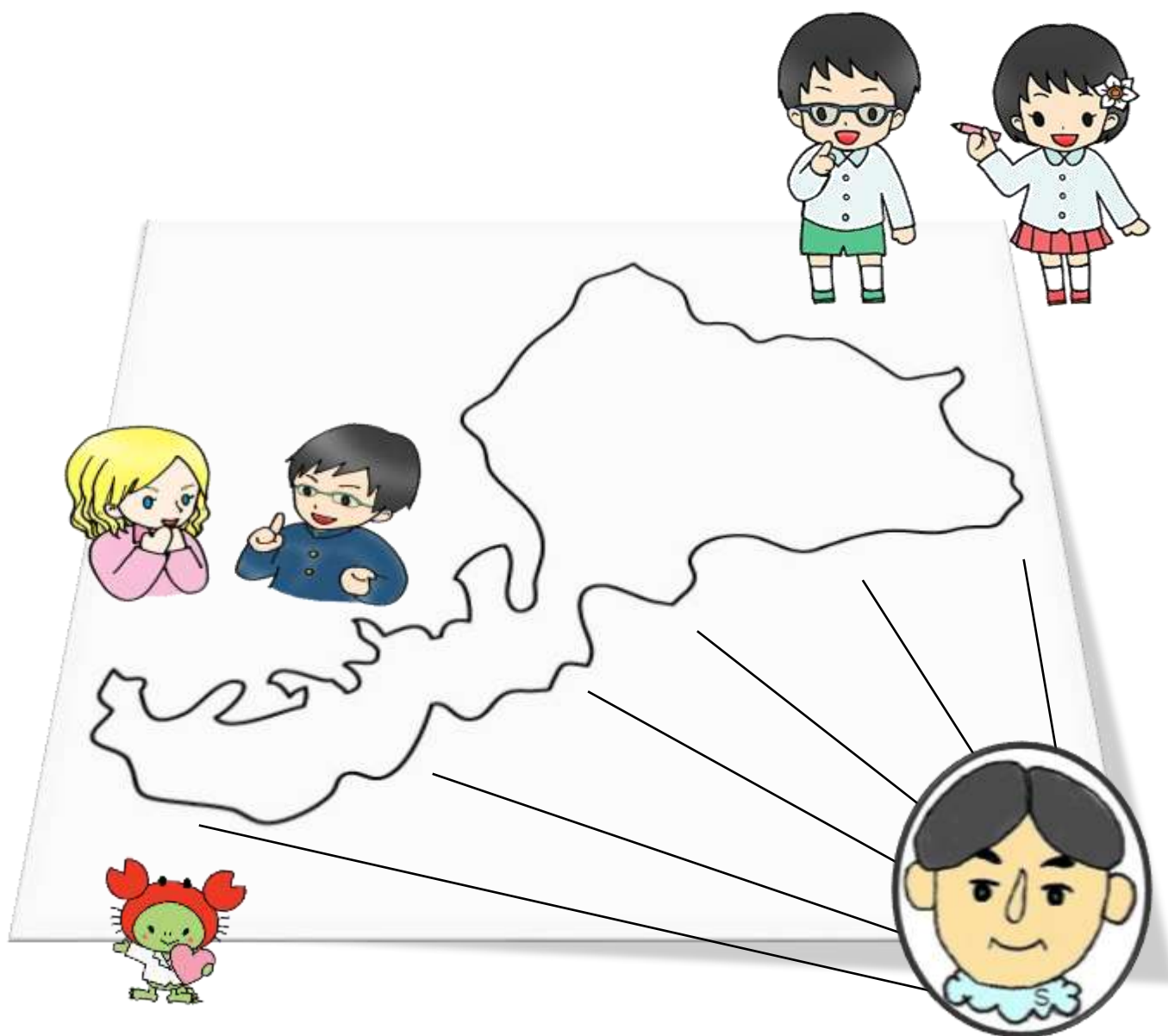


石塚左玄に学ぶ食育教材

ふくいこども食育チャレンジ



福井県教育委員会

まえがき

日々変化する社会の中で、児童・生徒が自ら学び考え、たくましく生き抜いていこうとする態度を育むため、学校が家庭や地域と連携して、食育の推進を図ることはたいへん重要です。

福井県の児童・生徒は、学力においても体力においても全国トップレベルであり、正しい生活習慣の定着がその一因であるといわれていますが、さらに、「知」「徳」「体」の調和がとれ、情緒の安定した児童・生徒を育成するため、食に関する正しい生活習慣を身につけることが求められています。

「ふくいこども食育チャレンジ」は、学校における食に関する学習をより一層促進するとともに、学習の定着を図る食育教材として作成したものであり、教科や特別活動の時間等に「くらしの学習」として食に関する内容を学び、その知識や技能を実生活に生かす「くらしの学力」として身につけられるように構成されています。

また、本県が生んだ偉人であり食育の祖と言われる石塚左玄の「6つの訓え」を、「食べる力」「作る力」「ふるさとふくいの食を知る力」にまとめ、それぞれに目指す児童・生徒の姿を設定し、子供たちが親しみをもって楽しみながら取り組むことができるように、チャレンジ問題の形式をとりました。さらに、指導者のために解説のページを設け、出題の趣旨や関連する食育の目標について説明するとともに、目指す児童・生徒の姿に対しての達成度を評価するだけでなく、指導者自身が、指導の時期や場面、方法等の適正について振り返ることができるようにしました。

本教材は、小・中学校9年間を見通した教材となっていますので、各学校において継続してご活用いただき、児童・生徒が発達段階に応じて、食生活に対する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるよう指導に当たられるとともに、家庭や地域と連携した食育の推進に努めていただきたいと思います。

最後に、本教材作成にあたり、ご協力をいただいた皆様に対し、心から感謝の意を表します。

平成28年3月

福井県教育委員会

もくじ

チャレンジ問題とこたえ・解説の見方		1	
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 4級 </div>		4	
小学校・低学年			
① 朝ごはんの働きを知っている	5	② 給食によく出る食べものの名前を知っている	7
③ 牛乳の働きを知っている	9	④ おやつのよい食べ方がわかる	11
⑤ 手の正しい洗い方がわかり実践できる	13	⑥ 正しい食器の並べ方、箸の持ち方を知っている	15
⑦ 食事をするときの正しい姿勢を知っている	17	⑧ 4つの味がわかる	19
⑨ 食べものには命があることがわかる	21	⑩ 給食に出てくる食品を指を使って調理することができる	23
⑪ 身近な食品「米」「牛乳」の加工品を知っている	25	⑫ 家で食事の手伝いができる	27
⑬ 野菜の花を知っている	29	⑭ 家で野菜や草花の栽培に積極的に取り組むことができる	31
⑮ 魚について興味を持つことができる	33	⑯ 食に関する古代文字を知っている	35
⑰ 福井の偉人 石塚左玄を知っている	37	⑱ 給食に使われるふくいの特産品を知っている	39
⑲ 給食に出る福井の郷土料理がわかる	41	⑳ 我が家の味を周りの人に紹介することができる	43
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 3級 </div>		46	
小学校・中学年			
① 朝ごはんが生活のリズムを整えるために必要なことがわかる	47	② 食品を3つの働きによって分けることができる	49
③ 骨や歯をつくる食品を知っている	51	④ 望ましいおやつを食べ方を考えることができる	53
⑤ 正しい箸の持ち方で食べることができる	55	⑥ 正しい箸の使い方を理解している	57
⑦ 正しい姿勢で食べている	59	⑧ 身近な食品を五感で感じ、おいしさがわかる	61
⑨ 身近な食品の五味がわかる	63	⑩ 給食を五感を使って表現する	65
⑪ 身近な食品を手指を使って調理することができる	67	⑫ 身近な食品「大豆」「さかな」「肉」の加工品を知っている	69
⑬ 植物のどこを食べているのかを知っている	71	⑭ 給食に関わる人々に感謝の気持ちを表現する	73
⑮ 旬のやさいを知っている	75	⑯ 魚料理の名前を知っている	77
⑰ 食に関する古代文字を知っている	79	⑱ 石塚左玄の訓え「一物全体食」に関心をもつ	81
⑲ 郷土料理について興味をもつことができる	83	⑳ ふるさと福井の味を周りの人に紹介することができる	85

もくじ

2級		小学校・高学年		88
① 朝ごはんの献立について考えることができる	89	② 主食・主菜・副菜の意味を知り、身近なメニューを分けることができる	91	91
③ カルシウムが多くふくまれる食品を知っている	93	④ ちょうどよいはしの長さを知っている	95	95
⑤ 美しいはし使いを覚える	97	⑥ 正しい食事のマナーが身についている	99	99
⑦ だしを取る食品を知っている	101	⑧ 味を表現することができる	103	103
⑨ 環境にやさしい食べ方を理解している	105	⑩ こんぶでだしを取るができる	107	107
⑪ 料理を上手にもりつけることができる	109	⑫ 炊飯器を使用し自分でごはんを炊くことができる	111	111
⑬ 身近な魚の名前がわかる	113	⑭ ゴミを減らす取り組みをしている	115	115
⑮ 旬の野菜を使ったメニューを考えることができる	117	⑯ 食に関係する古代文字を知っている	119	119
⑰ 石塚左玄の訓え「穀物主義」に関心をもつ	121	⑱ 身近な海藻の生態に関心をもつ	123	123
⑲ 福井の行事食を知っている	125	⑳ 県外の人に向けて、福井の食文化を発信できる	127	127
1級		中学校		130
① 成長期の食事（食習慣）がわかり、改善目標を立てることができる	131	② 成長期の食事（脳の働きを活発にする食材）がわかる	133	133
③ 成長期の食事（鉄）がわかる	135	④ 水分補給についてわかり実践することができる	137	137
⑤ 大事な日（試合、テスト）の前日の食事についてわかる	139	⑥ 和食の食べ方がわかる	141	141
⑦ バイキング料理の取り方（マナー・栄養バランス）がわかる	143	⑧ 食べて感じたことを英語で表現できる	145	145
⑨ 五感を使って味を区別できる	147	⑩ だしを取るができる	149	149
⑪ 新鮮な魚の見分け方を知っている	151	⑫ 衛生的に調理をすることができる	153	153
⑬ 魚を正しく盛りつけることができる	155	⑭ 食品表示に関わるマークに関心を持って集めることができる	157	157
⑮ フェアトレード商品を見つけることができる	159	⑯ 環境に配慮した食生活を考えることができる	161	161
⑰ 畑で野菜を育てるときに工夫すると良いことを知っている	163	⑱ 白川文字学を知っている	165	165
⑲ 福井の偉人と食に関わることを知っている	167	⑳ 福井の食文化（永平寺 食の心得）を知っている	169	169
㉑ 健康長寿 福井の食生活の特徴を知っている	171	㉒ 2本の鯖街道を知っている	173	173
㉓ 福井の行事食（天神講・サバ料理）を知っている	175	㉔ 郷土料理を味わい表現する	177	177
㉕ 福井の食材を英語で紹介できる	179			
参考文献・資料	180	「ふくいこども食育チャレンジ」作成委員名簿	181	181

チャレンジ問題とこたえ・解説の見方

チャレンジ 1 食べる力・元気な体を作る力

3つの力・評価の視点を示しています。

評価項目を示しています。



設問が示されています。



問題の形式は

- (1)正しいと思うものに○をつける
- (2)合っているものどうしを線でむすぶ
- (3)食品の名前を記入する
- (4)枠内に示されたものの中から正しいと思うものを選ぶ
- (5)自分の思いを表現する
- (6)グループ毎の話し合い活動を通して、自分の食行動を見直したり、食に関する課題を解決する

など、さまざまな形式があります。
給食の時間での取り組みや委員会活動での資料に限らず、教科での学習の振り返りや、宿題等で使うこともできます。



この問題に取り組む場面や場所を示しています。



特活や集会など
学校で取り組む



家での宿題で取り組む



給食の時間で取り組む

いろいろな取組方法のご紹介

Q1 学習場面ではどんなときにするの？

A1 担任や栄養教諭が行う、食に関する指導での導入や振り返りはもちろん、他の関連する教科学習でもお使いください。

Q2 委員会活動だったら？

A2 給食週間・食育月間に、給食委員が集会やお昼の放送でチャレンジ問題をクイズで出したり、大休み時間を利用して、校内に設置した問題用紙に記入し投函させたりする方法があります。

Q3 ○級合格の基準は？認定書は？

A3 それぞれの級で、20問全て合格したときに「○級認定証」を発行します。チャレンジ問題用紙

むずかしいことをやさしく、
やさしいことをふかく、ふかいことをおもしろく、
おもしろいことをまじめに、まじめなことをゆかいに、
ゆかいなことはあくまでもゆかいに。

(作家 井上ひさしのこと

ば)

これが食育チャレンジのモットーだよ！



答えのあるものは「こたえ&解説」、答えのないものは「解説」と示しています。



こたえ

答えを記入しています。はっきりとした答えのないものは、具体例や、合格の基準を示しています。



評価の観点を具体的に示しています。

評価の観点 「関心・意欲・態度」「思考・判断」「実践」「知識・理解」

解答のよりどころとなる考え方や、データを示しています。

解説

設問の内容を扱っている「食に関する指導資料・教材」を示しています。参考にした主な資料・教材は次のとおりです。

◎参考資料

- ▼食生活学習教材 文部科学省
- 食に関する指導の手引—第1次改訂版—文部科学省
- ◆食育授業実践事例集(福井県教育委員会)
- 給食の時間における食に関する指導実践事例集
(福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会授業研究班)
- ◇小学校学習漢字解説本 白川静博士の漢字の世界へ
(福井県教育委員会)
- 家庭科教科書(平成26年度)(開隆堂出版株式会社)
- 技術家庭科教科書(平成27年度)(開隆堂出版株式会社)
- 国語科教科書(平成26年度)(光村図書出版株式会社)
- 社会科教科書(平成26年度)(東京書籍出版株式会社)
- 英語教科書(平成27年度)(東京書籍株式会社)

「食に関する指導の手引—第1次改訂版—」に示されている、「6つの食育の目標」の中から、設問に合ったものを示しています。

【食育の目標】



石塚左玄先生

《左玄'sミ

《左玄'sミッション》

石塚左玄の6つの訓え(NPO法人フードヘルス石塚左玄塾)を、子どもたちにわかりやすいように、栄養教諭がアレンジしたものです。

- ①早寝早起き朝ごはん 基本的な生活習慣を身につけましょう。
- ②「感謝のこころ、健康なからだ、くらしの学力」を身につけるために、食について学びましょう。
- ③和食を中心とした食事をしましょう。
- ④食べものはなるべく丸ごと食べましょう。
- ⑤地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。
- ⑥なんでもバランスよく食べましょう。

評価の3W1H

- ♥ なにを
- ♣ いつ・どこで
- ◆ だれが
- ♣ どんなふうに

評価の観点や規準、食育チャレンジをさせる場面、評価者、具体的な使用方法を示しています。

◆石塚左玄に学ぶ食育教材「ふくいこども食育チャレンジ」

