

印西市食育ミニマム2020

★1～8は貸出用教材があります。(別紙参照)

教材の貸出については、各給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
① 食事の重要性	○楽しく食事をすることが できる。(1月・学活・栄養教室)	○朝食の大切さがわかる。	○1日3食食べる大切さを知り、進んで食べることができる。	○朝食の役割と望ましい朝食の内容がわかる。(1月・学活・食育の授業)	○毎日の食事や使われている食品に興味関心を持つことができる。	○朝食の重要性がわかり、栄養バランスのよい朝食を考えることができる。(1月・家庭科・食育の授業)	○毎日規則正しく食事をとることの重要性がわかる。		○生活の中で食事が果たす役割や健康と食事の関わりがわかる。
② 心身の健康	○いろいろな食べ物を食べることで、健康が保たれていることがわかる。 ○好き嫌いせずに食べようとする。 ○よくかんで食べることができる。	○3つのグループ(赤・黄・緑)に分けることができる。(1月・学活・食育の授業) ★1	○3つのグループ(赤・黄・緑)の働きがわかる。	○自分の成長を知ることにより、栄養バランスを考えた食事を心がけることができる。 ○たんぱく質、カルシウム、ビタミンの大切さがわかる。★2 ○よくかんで食べることの効果を知る。	○5大栄養素の働きがわかる。 ○主食・主菜・副菜がそろった栄養のバランスがよくなることわかる。(1月・学活・生活習慣病予防検診事後指導) ★5 ★6	○1食分の献立を考えることができる。	○中学生に必要な栄養素がわかり、自分の健康について考えることができる。 ○食事と生活習慣病の関係がわかり、健康について考えることができる。(1年 1月・学活・生活習慣病予防検診事後指導) ★5 ★6		○生活習慣病を予防する食事がわかる。
③ 食品の力を活用	○食品の名前や形がわかる。	→→→→→	○料理の名前がわかる。	→→→→→	○調理の安全や衛生について考えることができる。	○食品の衛生に気をつけて、簡単な調理ができる。 ○衛生的に食事の準備や後片付けができる。	○食品の栄養素や働きがわかり、適切な選択ができる。 ○1日分の献立をふまえて、簡単な調理をすることができる。		
④ 感謝の心	○「いただきます」「ごちそうさま」を言うことができる。 ○調理員に感謝の気持ちを持つことができる。	○あいさつの意味を理解し、言うことができる。 ○食べ物に感謝の気持ちを持つことができる。	○食事を作った人に感謝の気持ちを持つことができる。	○食べ物への興味関心を持つことができる。★7	○おやつを食べ方がわかる。★4	○生産者や自然の恵みに感謝の気持ちを持つことができる。			○生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく調理をすることができる。
⑤ 社会性	○正しく食器を並べることができる。→→→→→ ○身支度(手洗い、白衣、マスク)を整えることができる。→→→→→		○協力して準備や後片付けができる。★3	○環境に配慮した食生活がわかる。 ○正しいはしの使い方ができる。→→→→→	○食事のマナー(正しい姿勢など)を確認し、実践することができる。★3	○会食を通して相手思いやる気持ちを持つことができる。	○会食について関心を持ち、望ましい人間関係をよりよく構築しようと思えることができる。		○食事にふさわしい話題を選び、望ましい人間関係をつくろうとすることができる。
⑥ 食文化	○郷土料理や行事食があることがわかる。 ○季節の行事食について知る。	○身近な畑の野菜について知る。	○市の農産物について知る。	○県の農水産物について知る。	○米、味噌汁について知る。 ○だしについて知る。★7 ★8	○日本型食生活について知る。	○食文化や歴史と自分の食生活との関連を考察することができる。	○食料について考え、自分の食生活に生かそうとすることができる。	○日本の食文化について知り、他の国の食文化を尊重できる。

※栄養教室・生活習慣病予防検診事後指導は印西市共通で全校実施です。