

令和8年度 食に関する指導の全体計画①

江戸川区立小岩第四中学校

**【生徒の実態】**  
 ・朝ごはんを毎日食べる生徒 75%  
 ・毎日排便のある生徒 70%  
 ・肥満傾向のある生徒 24名  
 ・給食残食率 0.5%  
**【保護者・地域の実態】**  
 ・朝食を欠食する人 30.1%  
 ・塩分を控えるようにしている人 30.8%  
 (令和3年度江戸川区食育に関するアンケート)

**学校教育目標**  
 『明るく心身ともに健やかで、  
 ひとりだちのできる  
 心の豊かな人間』の育成  
 校訓：自主 品位 明朗 友愛

**【第4次食育推進基本計画】**  
 ・朝食を欠食する子ども 0%  
 ・生活習慣病予防のために普段から適正体重の維持や減塩に気を付けた食生活を実践する国民 75%以上  
**【東京都食育推進計画(令和3年度～7年度)】**  
 ・主食・主菜・副菜を組合せた食事を1日2食以上食べる人の割合 66.8～90%  
**【江戸川区食育推進計画(第2次)】**  
 ・朝ごはんを食べない区民の割合 24.2→13%

**食育の視点**  
 ◇食事の重要性【重】  
 ◇心身の健康【健】  
 ◇食品を選択する能力【選】  
 ◇感謝の心【心】  
 ◇社会性【社】  
 ◇食文化【文】

**【食に関する指導の目標】**  
 (知識及び技能)  
 ・食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。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つける。  
 (思考力、判断力、表現力等)  
 ・正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身につける。食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を育む。  
 (学びに向かう力、人間性等)  
 ・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つける。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。

幼稚園・保育園  
 幼保連携型 認定こども園  
 ↓  
 小学校  
 ↓  
 中学校

**【各学年の食に関する指導の目標】**  
 第1学年  
 ○日常の食事に興味・関心を持ち、食環境と自分の食生活との関わりを理解できる。【重】  
 ○自らの健康を保持増進しようとし、自ら献立をたて調理することができる。【健】  
 ○生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理することができる。【心】  
 第2学年  
 ○自分の食生活を見つめ直し、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解できる。【健】  
 ○食品に含まれている栄養素や働きが分かり、品質を見分け、適切な選択ができる。【選】  
 ○環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする事ができる。【心】  
 第3学年  
 ○食事を通してより良い人間関係を構築できるよう工夫することができる。【社】  
 ○諸外国や日本の風土、食文化を理解し、自分の食生活は他の地域や諸外国とも深く結びついていることが分かる。【文】

江戸川区食育推進計画(第2次)  
 令和4年3月策定  
 区民一人ひとりがすぐにできる食育活動  
 ①毎日、朝ごはんを食べる  
 ②主食・主菜・副菜を知って食べる  
 ③塩分を控える工夫をする

**食育推進組織(生活指導部会)**  
 委員長：校長(副委員長：副校長)  
 委員：栄養教諭及び栄養職員、生活指導主任及び生活指導部教員、養護教諭(※必要に応じて、保護者代表、学校医・学校歯科医、学校薬剤師の参加)

**食に関する指導**  
**【教科等における食に関する指導】**：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導  
**【食育指導】**：各学年に一回、養護教諭と連携して生活習慣や健康の改善につながる講演を実施  
 1・2年生は食育講話後に家庭での調理実習を課題として実施  
**【給食の時間における食に関する指導】**：  
 ・食に関する指導・・・献立を通して学習、教科等で学習したことを確認  
 ・給食指導・・・準備から片付けまでの一連の指導の中で習得  
**【個別的な相談指導】**：肥満・やせ傾向、食物アレルギー・疾患、偏食、スポーツ

**地場産物の活用**：江戸川区産の小松菜、東京都や千葉県産の食材料の購入  
 地場産物等の校内放送等で給食時の指導の充実  
 物資選定委員会：年1回(給食運営委員会の中で行う)

**家庭・地域との連携**：  
 学校だより、食育(給食)だより、保健だより、学校給食試食会、学校保健給食運営委員会、講演会、自治体広報誌、ホームページ、学校運営協議会、その他

**食育推進の評価**  
 活動指標：食に関する指導、学校給食の管理、連携・調整  
 成果指標：生徒の実態、区中研食育部生活習慣アンケート、保護者・地域の実態

令和8年度 食に関する指導の全体計画②

江戸川区立小岩第四中学校

		4月	5月	6月	7月	8～9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
学校行事等		始業式 入学式 定期健康診断	運動会	身体計測・体力テスト 生徒総会 定期考査	三者面談 終業式	始業式 中間考査 修学旅行	修学旅行 林間学校 四中祭(舞台)	期末考査 1年校外学習 給食試食会	三者面談 終業式	始業式 2年職場体験	四中祭(展示) 学年末考査 チャレドリデー	卒業遠足 球技大会 卒業式 修了式	
推進体制		進行管理 計画策定							評価実施	評価結果の分析	評価結果の分析	計画案作成	
各教科・ 道徳・ 総合的な 学習の 時間	社会	いろいろな国の名と位置 地① ヨーロッパ人の大航海 歴② グローバル化 公③	人類の誕生と広がりの歴史① 鉄砲とキリスト教の伝来歴② 日本の気候 地②	世界各地の衣食住とその変化 地① ①(世界の主食) 中国文明の発生と発展 歴① 経済の発展と都市の繁栄歴② 都市の発展と大衆文化 歴③	稲作とクニの始まり 歴① 日本の農業・林業・漁業とその変化 地② 伝統文化と新たな文化の創造 公③	世界の諸地域 アジア州地① (日本の米とアジアの米) 日本の諸地域 九州地方地② 日本の畜産(牛・豚・鶏)	奈良の都と律令制下の人々の暮らし 歴① 日本の諸地域 中国・四国地方地② (香川のうどん・愛媛のみかん・広島の特産)	世界の諸地域 ヨーロッパ州、アメリカ州 地①(フランス料理・イタリア料理) 日本の諸地域 近畿地方地② 消費生活を支える流通 公③	世界の諸地域 北アメリカ州 地①(アメリカのファーストフード) 日本の諸地域 関東地方地②(群馬のこんにやく・茨城の納豆・栃木の米)	世界の諸地域 南アメリカ州 地①(アルゼンチンと牛肉) 日本の諸地域 東北地方、北海道地方 地②(北海道の酪農・東北の米)	世界の諸地域 オセアニア州 地① 日本の諸地域 東北地方、北海道地方 地②(北海道の酪農・東北の米)		
	理科	植物の種類① 物質の成り立ち② 生物の成長と生殖③			植物の種類① 遺伝の規則性と遺伝子③	動物のからだのつくりとはたらき②	水溶液の性質①	酸・アルカリとイオン③	自然のなかの生物③	環境の調査と保全③	科学技術と人間 終章 持続可能な社会をつくるために③		
	技術・家庭	食事の役割と食習慣① 生物育成 技③	中学生に必要な栄養を満たす食事①生物育成 技③			献立づくり①②③		さまざまな食品とその選択①②③	地域の食文化①	日常の調理①②③	献立づくり①	持続可能な食生活①② 生物育成 技③	
	保健体育	《健康な生活と疾病の予防》①		《健康と環境》熱中症の予防と手当、飲料水の衛生的管理③			《心身の機能の発達と心の健康》ストレスによる健康への被害① 《健康な生活と疾病の予防》生活習慣病の起こり方、生活習慣病の予防、がんの予防②			《健康な生活と疾病の予防》健康を守る社会の取り組み③			
	上記以外の教科	Bentos Are Interesting! 英③		ハンバーガーショップへ行こう 英①	Taste of Culture 英②	持続可能な未来を創るために 国①	季節を楽しむ心 美②		The year-End Events 英①	和歌の調べ 国③日本各地の民謡 音①	おもしろく音②日本各地の民謡 音① A Trip to Finland 英①		
	特別の教科 道徳		まだ食べられるのに②					もったいない①いのちを考える①	幸せな仕事って①	伝えたい味①	全ての人に安心、安全な水を①		
	総合的な学習の時間				食育①睡眠・朝食 食育③熱中症	修学旅行③郷土料理、伝統野菜、生活習慣朝食①	林間学校②郷土料理、伝統野菜、農業体験		職場体験事前学習② 食育②貧血・野菜				
特別活動	学級活動・ 食育教材活用	【1学年】規則正しい生活と食事 【2学年】健康な生活 【3学年】健康な生活		【1学年】暑い時期の生活：より多くの食品を摂る 【2学年】暑い時期の生活：水分の摂り方 【3学年】暑い時期の生活：水分の摂り方		【1学年】生活リズムを整え、よりよい朝食を食べよう 【2学年】カルシウムを摂ろう 【3学年】受験期の栄養		【1学年】野菜を食べよう 【2学年】間食について 【3学年】卒業後の食事					
	生徒会活動	準備、片付け点検確認・呼びかけ・目標に対する取組等(身支度チェック) 給食掲示板作成・班給食週間					準備、片付け点検確認・呼びかけ・目標に対する取組等(身支度チェック) みんなの給食(SDGs)・セレクト給食・班給食週間		準備、片付け点検確認・呼びかけ・目標に対する取組等(身支度チェック) リクエスト給食・班給食週間				
	学校行事	給食時間の過ごし方(・準備・後片付けの仕方・協力体制・当番の身支度・手洗いの励行) / 準備・後片付けの協力の仕方(・給食当番と当番以外の効率的な動き) / 正しい食事マナー(・はし、食器の持ち方・会話の内容・食事のあいさつ)											
給食の時間	給食指導 食に関する指導												
学校給食の 関連事項	月目標	給食のきまりを守り、協力して楽しく食べる	残さず食べる習慣を身に付ける	食中毒を防ぐための工夫と実践	夏の食生活を考える	夏休みの食生活 朝食の大切さを知る	バランスのとれた食事ができるように努力する	感謝する気持ちを養う	郷土に伝わる食べ物を知り 伝承の心を養う	なぜの予防のための食事を 知る	食色の問題点を知りバランス 良く食べようとする	正しい栄養と健康のあり方 が身についたか考える	
	食文化の伝承	給食時間を守ろう	朝ごはんをしっかり食べよう	ごはんを残さず食べよう	夏バテに気を付けよう	バランス良く食べて生活リズムを整えよう	果物を食べてちゃんとビタミンを摂ろう	朝食をしっかり食べ冬に備えよう	スープを飲んで寒い冬を乗り切ろう	寒さに負けず牛乳を飲もう	主食を残さず食べ体調を整えよう	1日3食食べ新学期に備えよう	
	行事食	入学進学祝い献立	端午の節句(中華おこわ) 八十八夜(茶)	入梅(ちぎり梅ごはん・あじさいゼリー)	七夕(ちらし寿司・そうめん汁)	重陽の節句(菊花料理)十五夜(月見汁)・みたらし団子・彼岸(おはぎ)	十三夜(栗ごはん)	文化の日(菊ごはん) 和食の日	冬至(かぼちゃ・ゆず)	正月(雑煮・松風焼き) 七草 親開き(汁粉)	節分(豆ごはん・鰯料理)	桃の節句(ちらし寿司) 彼岸(ぼた餅)	
	その他	入学進学祝い献立	開校記念日	歯と口の衛生週間(カミカミ献立)			ハロウィン	いい歯の日(かみかみ献立) SDGsみんなの給食	クリスマス	バレンタイン	卒業祝い(赤飯) 卒業バイキング		
	旬の食材	山菜、菜花、ふき、春キャベツ、たけのこ、新玉葱、新ごぼう、清見オレンジ	あさり、桜えび、アスパラガス、グリーンピース、そらまめ、かぶ、新じゃがいも、新玉葱、いちご	アスパラガス、じゃがいも、にら、しそ、いちご、びわ、メロン、さくらんぼ	きびご、おくら、とうもろこし、なす、かぼちゃ、ピーマン、レタス、トマト、ずいか、プラム	さんま、トマト、とうもろこし、かぼちゃ、枝豆、里芋、さつまいも、きのこ、なす、ぶどう、梨、栗	さんま、秋鮭、厚揚げ、きのこと、さつまいも、栗、柿、りんご、ぶどう、梨	新米、さんま、鮭、鯖、ほっけ、さつまいも、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、ごぼう、かぶ、りんご	生のり、鰯、鱈、鱈、はたはた、ごぼう、大根、蓮根、ブロッコリー、ほうれん草、みかん、ゆず	餅、かぶ、葱、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、白菜、キウイフルーツ、ほんかん、みかん、いちご	わかさぎ、春菊、ブロッコリー、ほうれん草、菜花、白菜、みかん、いよかん、キウイフルーツ、いちご	ブロッコリー、ほうれん草、よもぎ、菜花、いよかん、いちご	
地域産物	山菜うどん、草団子		食育月間(郷土料理)				小松菜給食						
個別的な相談指導						小松菜一斉給食	給食試食会			給食運営委員会			
家庭・地域との連携	学校だより、給食・食育だより、献立表、保健だよりの発行 ホームページでの毎日の給食についての配信												