



食育

×

各教科等

生活とつながる

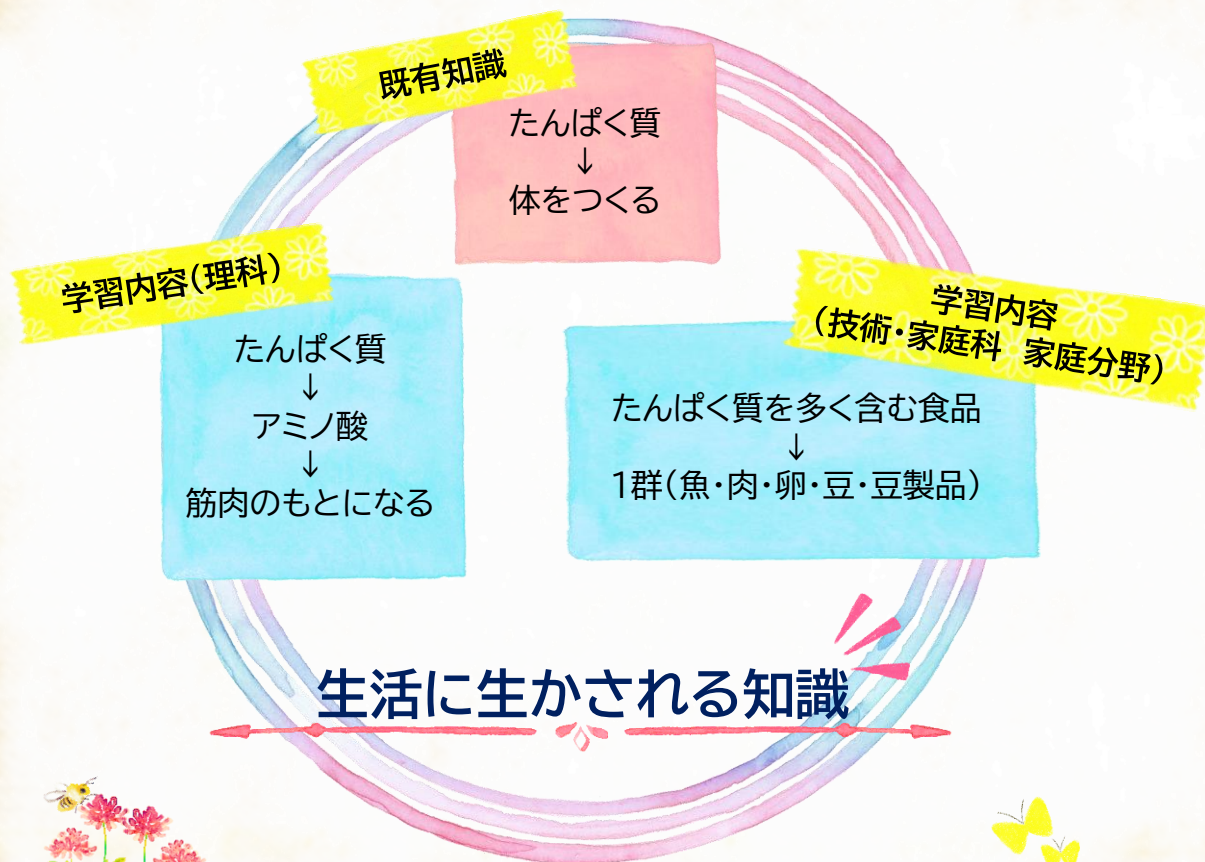
知識がつながる

教科等がつながる

**視野の広い食選力を育む食育の在り方
—多面的・多角的に考える取組を通して—**

既有知識と学習内容をつなげる

食べることは生きるために必要な行為であり、生徒はこれまでの生活経験から食についての多くの知識をもっています。しかし、その知識にはつながりがなかったり、根拠がなかったりすることが多いのではないのでしょうか。そのような既有知識と各教科等の学習内容をつなげ、生活に生かされる知識として習得することを促します。



知識を・・・「引き出す」「つなげる」

「なぜ」聞いた時におかゆをたべるのは消化しやすい だけではなく、エネルギーになりやすいからだと分かった。

ジョギング前は 甘いものを食べるという理由がわかりやすかった。

試合前は、何を食べていいか、試合後や、運動後に、どういふものを食べていいか、筋肉がつかえるか、ものによて、エネルギーになったり、筋肉に回復する、と、変わってくるということが分かりました。その時におて、臨機応変に、食べ物や、量を調節できるようにしようと思ひます。

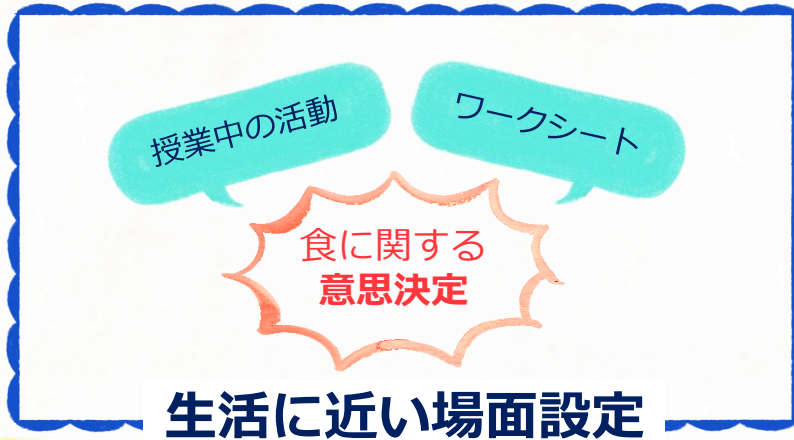
これって
こういうことだったんだ!

生活に生かせる!

Try!!!

生活に近い場面設定の中で 知識を活用させる

知識の活用を促すには、「この知識は生活のこんな場面で使える!」ということを生徒に感じさせる必要があります。より生活に近い場面設定の中で知識の活用、意思決定をさせることで、知識を活用することの有効性や、自分の生活とのつながりを実感させます。



Point!

🌱 疑似体験を積み重ねることにより…

知識を活用することの有効性を実感!

🌱 生活の様々な場面で知識を活用することにより…

食について考えることを自分事としてとらえる!

生活に近い場面設定の例

筋肉をつけたいとき…

〇〇くんはバスケットボール部に所属しています。当たり負けしない体づくりのために、練習後、筋力トレーニングをしています。〇〇くんがトレーニング後に摂取すると良いものを次の①～⑤から選びましょう。また、その理由を書きましょう。

- ① アミノ酸配合スポーツドリンク
- ② 食物繊維入りグミ
- ③ ブドウ糖タブレット
- ④ カルシウム強化ヨーグルト
- ⑤ エネルギーゼリー飲料

選んだもの…
【理由】

食材を購入するとき…

〇〇くん、
カレー作りに挑戦!

ほとくの大好物のトウモロコシ入りのカレーにするよ!

材料を買いにLet's go!



〇〇くん



食育の妖精

自分でテーマを設定!

① テーマ

スポーツの前後に食べる栄養バツリ エビシラフ

① テーマ

発酵食品で便秘解消と免疫力UP!

① テーマ

おじいちゃんも食べれる! やわらかいお肉料理!

みんな、〇〇くんを助けてあげて!

人参、じゃがいも、玉ねぎはOK!
あとはお肉とトウモロコシ…
うーん、いろいろあって迷っちゃうよ…



食選力の視点を明確にさせる

私たちは食べるものを選択する際、無意識のうちに食選力(=食を選ぶ力)を働かせていることがあります。状況に応じたより適切な選択をするためには、「なぜそれを選ぶのか」を明確にすることが必要です。自分の意思決定の視点を明確にすることで、「何となく」ではなく、根拠をもった選択につながります。



意思決定の視点を自覚!

② 食選力の視点とその理由

※食選力の視点	栄養	健康	旬(季節感)	予算	郷土料理
○で囲む→	行事食	食べやすさ	好き嫌い	環境	彩り
(複数可)	スポーツ	相手意識	その他(満足感)		

※相手意識とは…食べる人のことを考えて食べるものを選ぶこと

※選んだ理由は…
朝は適当なもので済ませ7しまいがらたかみそ、栄養もあり、かつ満足感も得られる食事を作りたいから。

どのように考え、意思決定に至ったのかを明確に!

1地産地消
フードマイルーン↓
食料自給率↑
↓
のこしてしまうと意味がない、
からかいけない!

- 食料自給率が低い
↓
国産のものを買うようにする。
- 食品ロス⇒必要は分けて買う。
- 安全性が低い⇒購入する時に、鮮度などをよくみる

生徒の食に対する意識を向上させる

授業以外の場面でも、生徒が食について考える時間を少しでも増やすことで、食に対する意識の向上につながります。また、各教科等における食に関する指導の内容をより自分事としてとらえたり、生活とのつながりを見いだしたりすることにもつながります。

部活動指導 × 食育

部活動指導資料をミーティング等で活用！

基礎編
応用編①②
実践編①～⑥
あります！

☆朝食の栄養バランスも大切！

「自分はアスリートと自覚して、
選択をしよう！

朝食を食べているといっても、糖質メインの食品（ご飯、トーストなど）だけで済ませていませんか？もちろん、何も食べないよりは、少しでも食べた方が良いですが、スポーツをするみなさんにとって、朝食は1日のうちの大切な1食です。昼や夜と同様に、様々な栄養素をとるように心がけましょう。



糖質 + たんぱく質 を意識してとうろ！

体温が上昇し、
すばやく目が覚めます☆

糖質 + たんぱく質がとれる！オススメ朝食メニュー例

丼ひとつで食べやすい！

- ・納豆かけご飯
- ・卵かけご飯
- ・月見うどん(そば)
- ・きつねうどん(そば)

携帯にも便利！

- ・サンドイッチ(チーズ、ハム、卵など)
- ・おにぎり(鮭、ツナ、焼肉など)
- ・肉まん

準備が簡単！

シリアル + 牛乳
ヨーグルト

冬場はあたたかいスープで
体を温めよう！

果物や野菜をプラスして
バランスUP！

☆頼りになる「補食」

間食に「お菓子」ではなく、間食を3食で摂りきれなかった栄養素を補う「補食」と考えてみましょう。食事量が少ない人でも、成長とスポーツに必要な栄養素を確保することができます。まずは3食の「栄養フルコース型」の食事を最優先。3食でそろえることができなかったものや不足しがちな栄養素、練習前のエネルギー補給に「補食」が登場するようにしましょう。

補食に食べたいもの

- ・おにぎり…おすすめめ具：鮭(たんぱく質)、昆布(ミネラル)、梅干し(クエン酸)
- ・サンドイッチ…おすすめめ具：野菜&ハム(ビタミンB₁)、野菜&チーズ(カルシウム)、野菜&卵(たんぱく質)
- ・果物や100%オレンジジュース
- ・ヨーグルトや飲むヨーグルト
- ・あんぱん
- ・牛乳

具はさりげない栄養強化！
選び方も考えよう！

☆試合当日の栄養戦略

試合前に必要な栄養素は何と言っても炭水化物(糖質)です。下の図を参考に栄養戦略をたててみましょう。

3～4時間前	1時間前	30分前	直前	試合開始！！
<ul style="list-style-type: none"> ・腹もちの良い主菜系のもとの果物 ・はちみつトースト ・カステラ ・カラドン ・おにぎり ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・果物、果汁、糖分が含まれているゼリーやドリンクなど ・エネルギー系ゼリー ・果汁ジュース ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・固形物は避け、糖分が含まれているドリンクなど ・エネルギー系ドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・すぐにエネルギーになるもの ・あめ ・ブドウ糖 	

部員のアスリートとしての意識向上！

指導者の知識も増えます！

生徒会活動 × 食育

従来の取組をつなぎ、
食を含めた生活習慣を見直すきっかけに！

メディア視聴
時間調査

早寝早起き促進

朝食調査

スポーツ促進



Let's Go!

生徒の実態に合わせたアプローチ！

学んだことを実践する機会に！

Dreams
Come
True

未来へつながる

発行 令和3年3月

発行元 京都市総合教育センター 研究課・カリキュラム開発支援センター
〒600 - 8023

京都市下京区河原町通仏光寺西入ル

TEL 075 - 371 - 2705

FAX 075 - 353 - 4851

詳しくはこちらを検索!

