|  |
| --- |
| 栄養教諭・学校栄養職員が関わる食に関する指導計画（例） |
| 小学校 | テーマ | 指導内容 | 参考資料及び教材 |
| 1年 | いろいろな食べ物 | ・食べ物の名前 | ・平成28年度 岡山県栄養士会　指導研究部配布資料 |
| 2年 | 野菜のちから | ・野菜の名前あてクイズ、野菜の栄養 | ・平成28年度 岡山県栄養士会　指導研究部配布資料 |
| **朝ごはん** | **・朝ごはんパワー** | ・平成29年度 岡山県栄養士会(食育スタンダード)指導研究部配布資料　 |
| 3年 | 食べ物のはたらき | ・食べ物の赤・黄・緑の仲間分け、食べ物の働き | ・平成28年度 岡山県栄養士会　　指導研究部配布資料 |
| 4年 | おやつのとり方 | ・おやつのとり方(量、時間、内容) | ・平成28年度 岡山県栄養士会　指導研究部配布資料 |
| バランスの良い食事 | ・バランスのよい食事(運動、休養、睡眠) | ・体育科（保健領域）教科書 |
| **朝ごはん** | **・朝ごはんの必要性** | ・平成29年度 岡山県栄養士会　(食育スタンダード)　指導研究部配布資料　 |
| 5年 | 地場産物のよさ | ・地場産物の良さ・給食の地場産物の紹介・５大栄養素・ごはんとみそ汁 | ・社会科教科書　5年・家庭科教科書　5・6年 |
| 6年 | **1食分の献立** | **・栄養バランス(主食、主菜、副菜)****・献立作成上のテーマ例(自分で作れるもの、給食、朝ごはん、お弁当、和食)** | ・家庭科教科書　5・6年・平成29年度 岡山県栄養士会　(食育スタンダード)　指導研究部配布資料 |
| **生活習慣病** | **・生活習慣病とその原因・糖分、脂質、塩分の取り方** | ・体育科（保健領域）教科書　5・6年生・平成30年度 岡山県栄養士会　(食育スタンダード)　指導研究部配布資料 |
| 中学校中学校 | 1食分の献立・調理 | ・成長期の栄養の特徴・不足しがちな栄養素(カルシウムや鉄 等)について・6つの基礎食品群 | ・技術家庭科教科書 |
| **健康な生活と疾病の予防** | **・健康によい食生活** | ・保健体育科教科書・平成30年度 岡山県栄養士会　(食育スタンダード)　指導研究部配布資料 |
| **朝食と生活リズム** | **・バランスのよい朝食を考える・生活リズム** | ・保健体育科教科書・技術家庭科教科書・平成27年度 岡山県栄養士会　指導研究部配布資料・平成28年度 岡山県栄養士会　指導研究部配布資料・平成29年度 岡山県栄養士会　(食育スタンダード)　指導研究部配布資料 |
| 日本型食生活のよさ | ・日本型食生活のよさ・地域の食文化 | ・技術家庭科教科書 |