

# 育て元気な四街道っ子

「食」は私たちの心と体を育む基本です。  
四街道の大切な子どもたちに、6つの指針を通して食に対する正しい理解と望ましい食習慣を身に付けさせ、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送ることができることを願い、このリーフレットを発行いたします。

## 食に関する指導 6つの指針

### 食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

### 心身の健康

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付ける。

### 食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

### 感謝の心

食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。

### 社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

### 食文化

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。

## 四街道市教育委員会

## ～望ましい食習慣の育成をめざして～

学習指導要領の総則には、「学校における食育の推進」が特定の教科・領域だけではなく、教育活動全体で取り組むということが位置づけられています。

食は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせないものです。特に朝ごはんと学力・体力との深い関係については周知のとおりです。四街道市の子どもたちが望ましい食習慣を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送ることができることを目標として、学校、保護者、地域、関係機関が連携し、協力して食に関する指導に取り組んでまいります。

市教育委員会では、小学校5年生と中学校2年生を対象に年1回「食生活アンケート」を実施し、現状と課題を分析し、学校に提示しています。アンケート結果を基にした令和8年度の指導の方向性についてこの指針に示しましたので、各学校での取組に活かしていただくようお願いいたします。

### 重点目標

- 1 給食の時間のみならず、学校教育活動全般において、食事の重要性についての理解を深めること。1日や1週間の栄養のバランスを意識しながら食生活全体を考える力、自分らしい食生活を考える力や食品を選択する力を育み、食育を通じて自身の健康について考える機会を設け、好ましい食習慣の形成を図ること。 【食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力】
- 2 食に関する感謝の心を持ち、マナーについて考えたり実践したりする意識を高めること。特に、残さずに食べることやあいさつの意味等について一人一人が考えられるようにすること。 【感謝の心・社会性】
- 3 家庭への情報提供や啓発活動を促進し、料理や食事の際の手伝い等、食に関する自主的活動を推奨し、食に関する実践力を高めること。 【社会性・食事の重要性】
- 4 生産者や地域と連携し、地域の産物、食文化にかかわる歴史等を理解し、季節に応じた旬の食材にも関心をもちながら、地場産物に対する意識を高めていくこと。 【食文化・感謝の心】

### 学校での取組内容

※令和8年度の取組の重点  
(下線項目)



食に関する  
指導の充実

- 各学校での食に関する指導全体計画の作成
- 栄養教諭、学校栄養職員による支援
- 教職員の食に関する研修（食育研修会、校内研修 等）の実施
- 各学校での「食に関する指導」全体計画の作成
- 学校教育活動全般においての食に関する指導の位置づけ
- 季節に応じた食に関する「安全」「衛生」についての指導の充実

学校給食の  
充実

- 郷土料理等の積極的な導入
- 学校給食の「生きた教材」としての活用
- 能率的な配膳方法による十分な給食の時間の確保
- 食事前後のあいさつの徹底と食事マナーの指導
- 地場産物や旬の食材に関する興味・関心を高める手立ての工夫



家庭・地域との  
連携

- 夏季（冬季）休業期間中における「サマー（ウインター）クッキングチャレンジ」の実施
- 学校だより、献立表、給食だより等の発行
- 個々の家庭への援助・指導・助言
- 学校支援ボランティアとの連携
- 家庭への継続した啓発活動（食事の重要性、安全性、栄養バランスを考えた食事やおやつ工夫、児童生徒の食事づくりへの参加等）

## 第2期四街道市教育振興基本計画より抜粋

【基本目標1】施策1 1. 資質・能力を育む教育の推進 健やかな体の育成 より

子どもたちが楽しく安心して運動することができるよう、体育科授業の充実を図り、主体的に運動に親しむ態度を養います。また、新体力テストの結果から、子どもたちの体力の現状と課題を分析し、研修会や授業研究会を通して、体力や運動能力の向上に関する取組の改善を図ります。

食に関する興味・関心を高め、望ましい食習慣を身に付けられるよう、「食に関する指導の指針」を作成し、食に関する指導を推進します。また、多彩な副菜からなる「ちば型食生活」を推進する等、安全・安心でバランスのとれた栄養豊かな献立を提供し、学校給食の充実を図ります。

### 令和8年度「サマー（ウインター）クッキングチャレンジ」の実施について

- 1 趣 旨 「第2期四街道市教育振興基本計画」では、基本目標1「学ぶ」人づくりの施策1「夢や希望に向かって挑戦する」を実現するために、健やかな体の育成の推進を図っていくことが記されている。その手立ての一つとして、「サマー（ウインター）クッキングチャレンジ」を定め、食や料理に対する関心、食材や調理する人への感謝の気持ちを育てる。
- 2 目 的
  - ・児童生徒一人一人が、心身の成長や健康の保持増進の上での、栄養の摂り方や食事のあり方を理解できるようにする。
  - ・児童生徒一人一人が、食物を大切にし、食物に関わる人たちへ感謝の心をもつことができるようにする。
- 3 テーマ例 下記を参考に学校の実態に応じて実施

	具体的な取組
低学年	○ごはんを炊く <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で米をとぐ、炊く</li> <li>・味見をする</li> <li>・お家の人と一緒に食材を買いに行く</li> </ul>
中学年	○おにぎりを作る <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分でにぎる（具は何にするか）</li> <li>・食材を買いに行く</li> <li>・調理の手伝いをする</li> </ul>
高学年	○おかずを作る <ul style="list-style-type: none"> <li>・お家の人と一緒に作る</li> <li>・2品程度は自分で作る（家庭科の授業で実施したもの）</li> <li>・「赤黄緑」のバランスを考えて作る</li> </ul>
中学校	○1食分を自分の力で作る <ul style="list-style-type: none"> <li>・和食、郷土料理、旬などテーマを決めて作る</li> <li>・冷蔵庫にあるもので作る</li> <li>・3品以上は自分で作る</li> </ul>

#### チャレンジカード (小学校1～3年生用)

お名前 四街道市 クッキングチャレンジカード 小1～3年生用

よりくんぽんこ 月 日 ( )

わたしは ○○○○○○ をしました

写真 or イラスト

2. OOSHITAKANSEI

3. OUCHI NO HITO KARA

年 月 日

- ・タブレット端末等を活用し、「チャレンジカード」に取組内容を記録できるようにする。
- ・児童生徒への事前指導を十分に行い、家庭と連携して計画的に「サマー（ウインター）クッキングチャレンジ」を実施する。
- ・家庭科の授業を十分に活用し、調理についての知識や技能を授業の中で身に付けられるように配慮する。

### 「給食の時間」

毎日の給食の時間における、準備・会食・後片付けの活動の中で、計画的・継続的な指導を行うことにより、望ましい食習慣を身に付けさせるようにします。

#### 【準備】

- ・給食にふさわしい身支度や十分な手洗い、手指消毒等を行い、盛り付けや配膳方法を理解し、安全・衛生に留意した準備ができる。

#### 【会食】

- ・箸の使い方や食事のマナーを身に付け、喫食することができる。

#### 【後片付け】

- ・ごみを適切に分別したり、残さず食べようとしたりするなど、環境や資源に配慮し、協力して後片付けをすることができる。

また、献立を作成する際に、教科等の内容と関連付けたり、季節や行事に合わせたりして、給食を生きた教材として活用し、より効果的な指導を展開します。

指導の際には、栄養教諭や学校栄養職員と学級担任・教科担任が連携して指導にあたることで、高い教育効果が期待できます。

### 「教科・領域等」

平成29年3月告示の学習指導要領においても、各教科等の学習内容には、「食」に関連する視点が多く含まれています。

#### 【社会科】

- ・食生活は、生産者をはじめ、販売者など、多くの人々の苦労や努力に支えられていることがわかる。
- ・食品を通して、自分たちの食生活は、他の地域や諸外国とも深いかかわりがあることがわかる。

#### 【理科】

- ・日常食べている野菜を植物の体のつくりから見直すことを通して、食材として利用されている部分について理解し、野菜に対する興味・関心を高める。
- ・骨や筋肉の働きを調べる活動を通して、成長期に必要なカルシウムや食事のとり方を理解し、進んでとろうとする。

#### 【生活科】

- ・食事を作ってくれる人の苦労を知り、食べ物を大切にしようとする。
- ・食習慣、食生活リズムの大切さがわかる。



#### 【家庭科及び技術・家庭科】

- ・望ましい栄養や食事のとり方を理解し、食品の組み合わせや栄養的なバランスを考え、1食分の献立を作成できる。
- ・食品の品質の良否を見分け、適切な選択をしたり、安全や衛生に気を付けて調理したりすることができる。
- ・協力して調理を行うとともに、マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食する態度を身に付ける。

#### 【体育科及び保健体育科】

- ・食生活を見つめ直し、生活習慣病を予防するためのよりよい食習慣を形成しようとする。
- ・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させ、自ら管理していく能力を身に付ける。

#### 【道徳科】

- ・協力して食事の準備や後片付けを行い、家族の一員としての役割を果たし、楽しい家庭を作ろうとする。

#### 【総合的な学習の時間】

- ・米の産地と種類、歴史、輸出入の状況を調べたり、米の栽培、収穫、食べる活動をしたりすることを通して、主食である米への理解を深めるとともに大切にしている態度を育てる。

#### 【特別活動】

- ・委員会活動等を通して、全校児童生徒に対して食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解を深め、学校生活の充実と向上を図る。

「食に関する指導の手引」（文部科学省）を、積極的に活用してください。