

	小学校				中学校		
	低学年	中学年	高学年				
各学年の 到達目標	＜食への関心＞ ○普段食べている食べ物 の名前や形がわかる。 ○おにぎり作りを通して、 食べ物に対する興味・関心 を高め、みんなと楽しく食 べることができる。	＜生活のふり回り＞ ○食べ物はその働きにより 3つのグループに分けられ ていることを知り、栄養バ ランスのよいお弁当がわか る。 ○お弁当作りに関わること で、家族への感謝の気持ち をもつことができる。	＜実践活動＞ ○栄養バランスを考えた弁 当の献立や調理計画を立て ることができる。 ○栄養のバランスを考えた 弁当をつくることのできる。 ○旬の食材や身近な食品、 地域性などを弁当の献立作 りに生かすことができる。 ○家族の一員として、弁当 作りを通して、感謝の気持 ちを伝えることができる。		＜生活に合わせた実践活動＞ ○栄養バランスのよいお弁 当作りや調理計画を通して、 将来の自分の食生活をより よくしていこうとする意欲 をもつことができる。 ○理想的な栄養バランスの よい弁当の作り方を理解し 、健康の保持増進につなげ ることができる。 ○弁当作りを通して学んだ ことを家庭に持ち帰り生か すことができる。		
	1 年生 2 年生	3 年生 4 年生	5 年生	6 年生	1 年生	2 年生	3 年生
指導場面	【生活】 ○おにぎり作り （食生活学習教材） ※自分のオリジナルおに ぎりを作る。	【学活】 ○バランスのよい食事 ※食べ物の働きについて理 解する。 ※自分の食べ方を振り返 る。 ○バランスのよい弁当 ※バランスを考えた弁当に ついて考える。（学習プリン トを用いて弁当のごはんや おかずのバイキングをする）	【家庭科】 ○はじめてみようクッキ ング ※コンロや調理用具の安 全な扱い方を理解する。 ※ゆでる調理ができる。 （ゆで卵、ゆで野菜、ゆ で青菜） 【家庭科】 ○元気な毎日と食べ物 ※五大栄養素の働きにつ いて理解する。 ※ごはんのみそ汁をつく る。（ごはん）	【家庭科】 ○くふうしよう朝の生活 ※弁当に合う簡単なおか ずをつくる。（野菜炒め、 卵焼き、ウィンナー） 【家庭科】 ○くふうしよう楽しい食 事 ※栄養バランスを考えた 弁当の献立を立てる。（じゃ がいも料理） ※家族の喜ぶ弁当を工夫 して調理する。 【総合】 ※弁当作りのポイントを学 び、コース選択により校外 学習日に弁当作りに取り組 む。 ※給食をお弁当箱に詰め 、弁当箱の大きさ、ごはん とおかずのバランスを知 る。	【総合的な学習の時間】 学期に一度や年に一度、 「弁当の日」を設定する。 テーマを決め、テーマに 沿った弁当を作る。 ※栄養バランスのよいお 弁当や調理手順を工夫し たお弁当を作る。		
					【家庭科】 ○中学生の健康的な食生 活を考えよう ※中学生に必要な栄養に ついて考えることができる。 ○調理の基礎を学ぼう ※基礎的な日常食の調 理ができる。	【家庭科】 ○食品の特徴を知り選 択しよう ※食品の選択についての 基礎的・基本的な知識 及び技術を習得する。	【保健】 ○健康な生活と病気の 予防 ※生活習慣と健康の関 係について理解する。
家庭との かかわり	○歓迎遠足、お別れ遠足などの学校行事の際に全学年で『弁当の日』『おむすびの日』に取り組む。 ○5・6年生、中学生で『弁当の日』に取り組む。						
	○自分でおにぎりを 作る。 ○家の人といっしょ にお弁当を作る。	○一緒に買い物に行く。 ○家の人といっしょ にお弁当を作る。 ○作ってもらったお かずを弁当箱につめ る。	○お弁当に入れるお かずを一品作る。 ○全部自分でお弁 当を作る。		○家族の健康や好み を考えたお弁当を 作る。		