

小・中一貫 町田っ子カリキュラム

健康教育

2023年3月改定
町田市教育委員会

目次

食育	3
■ 3つの学習期	4
■ 3つのテーマ	5
■ 小学校学習指導要領（平成29年3月告示）食育関連内容	6
■ 中学校学習指導要領（平成29年3月告示）食育関連内容	7
■ 授業事例	8
■ 資料 ～授業等で活用できるお役立ち情報～	18
がん教育	21
■ がん教育の定義	21
■ がん教育の目標	21
■ 学習指導要領上の位置付け	22
■ がん教育の段階的指導（例）	23
■ がん教育推進のための教材 指導参考資料	24
■ 外部講師を活用したがん教育	25
■ 授業事例	27
運動習慣	37
■ 授業以外の活動の工夫	37
■ 家庭・地域との連携	37
■ 体力向上・運動習慣に関する参考資料	38

食育

食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる（食育基本法）」ことです。

本カリキュラムは、「食に関する指導の手引（※1）」「第3次食育推進基本計画（※2）」「第2次町田市食育推進計画（※3）」を踏まえて分類した「健康」「食の循環や環境」「食文化」の3つのテーマを通して、児童・生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育んでいくための基礎を培うことをねらいとしています。

※1【食に関する指導の手引—第二次改訂版—（平成31年3月 文部科学省）】



「食育の視点」

- 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（食べ物を大事にし、食料の生産等に関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。）

※2【第4次食育推進基本計画（令和3年3月 農林水産省）】



「重点事項」

- 重点事項1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）
- 重点事項2 持続可能な食を支える食育の推進（社会・環境・文化の視点）
- 重点事項3 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進（横断的な視点）

※3【第2次町田市食育推進計画（2019年3月）】



■ 3つの学習期

●第1期● —基礎となる体験の充実期（小学校第1学年～小学校第4学年）—

小学校第1学年から小学校第4学年までは、生活習慣の基礎を形成する時期です。そこで、体験的な活動を通して、健康的な食生活のあり方を考えたり、食べ物を栽培する人などに感謝する気持ちをもったり、地域で取れる農作物を知ったり、自分が身に付けるべきマナーなどを体得したりすることを学習内容の中心として構成します。それらについて、学校給食や家庭での食事場面に結び付けて繰り返し体験し、生活習慣を形成していくことが重要です。

●第2期● —体験の充実と知識の習得期（小学校第5学年～中学校第1学年）—

小学校第5学年から中学校第1学年にかけては、各教科等の学習を通じて、それまでに繰り返し実践し体得してきたことに関する理論的な根拠を意図的に付加することが大切です。また、確かな知識を身に付けることを通して、体験的な学習の更なる充実を図ります。

●第3期● —学んだことの実践期（中学校第2学年～中学校第3学年）—

中学校第2学年から中学校第3学年は、今までに学んだことから、生徒一人一人が食の大切さを再認識し、自分の食生活を見直し健康を考えて、食の選択を行おうとする態度と実践力を育てることが重要です。正しくないダイエットで健康を害したり、一度身に付いたマナーが乱れたりする時期でもあります。氾濫する情報の中から必要な情報を選び、自分の生活や生き方について、正しい知識をもとに判断し、進んで行動することができる子どもを育てることが、義務教育最終段階としての食育が目指す方向です。

【町田市教育プラン2019-2023（2019年3月 町田市教育委員会）】



コラム 今の子どもの食習慣の課題

生活や環境の変化に伴い、食生活の変化や身体活動量の低下、睡眠時間の減少など生活習慣の乱れが課題となっています。

給食でも、さんまの筒煮（骨付き）を前にどうやって食べたら良いのか判らず固まる子、苦手な野菜の和え物は減らして好きなものだけおかわりをする子、コース料理のように1品ずつ食べていく子、食べる時の姿勢が良くない子など様々です。日々、忙しいご家庭では魚や野菜など手のかかるものは敬遠されているのではないのでしょうか。

手軽においしい食べ物が手に入る環境の中、健康な身体でいるための食べ方を日々の給食から学び、望ましい食習慣を身に付けて、健康的な生活を営める大人になってほしいと願っています。

■ 3つのテーマ

【健康】

「第2次町田市食育推進計画（※1）」の市民アンケート結果によると、成人の朝食摂取率は若い世代ほど少なくなっており、子どもでは高校生になると大きく減少しています。また、野菜の摂取率についても、子どもや若い世代で少ない傾向があります。生活の多様化や社会環境の変化により、特に若い世代で、健全な食生活についての課題が見られます。

子どもたちには、給食指導や各教科等の学習を通して、栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れや、それらに起因するメタボリックシンドロームや生活習慣病、食物アレルギー等の健康課題について学び、食生活における自己管理能力を身に付けさせることが重要です。子どもたちが食事の重要性を理解し、食品を選択する能力を身に付けることができるよう指導します。また、食物アレルギーについて、発達段階を踏まえた指導を行うとともに、周りの子どもたちに対しても指導を行い、食物アレルギーについて偏見をもつことのないよう正しく理解させることが大切です。

【食の循環や環境】

食に対する感謝の気持ちを育てるためには、各教科等の学習を通じて、食料生産の仕組みを学び、生産者をはじめ多くの人によって食が支えられていることを理解することが大切です。

また、日本は食料の多くを海外からの輸入に頼っている一方で、推計で年間642万トンの食品ロスが発生しており、環境に悪影響を及ぼしています。そうした課題について理解し、食品の買い方、食べきり・使い切りなど、環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする態度を育てることができるよう指導します。

【食文化】

日本人の伝統的な食文化（和食）はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からの注目が集まっている一方、近年のグローバル化や生活様式の多様化等により、その特色が失われつつあります。

子どもたちには、給食指導や各教科等の学習を通じて、地場産物を生かした郷土料理や伝統行事を伴う行事食、食事のマナーなど、日本の食文化を正しく理解し、尊重しようとする態度を育てていくことが大切です。また、家族や友人等と食卓を囲んで一緒に食事をする「共食」のよさを感じ、家庭や地域でも実践しようとする態度を育てることができるよう指導します。

■小学校学習指導要領(平成29年3月告示) 食育関連内容

★健康 ●食の循環や環境 ◆食文化

教科・領域										
学年	社会	理科	生活	家庭	体育・保健	特別の教科 道徳	外国語活動・外国語	総合的な学習の時間	特別活動	給食指導
小1			●学校生活を支えている人々 ●植物を育てたりする活動 ◆身近な自然を観察したり、季節の行事にかかわった行事にかかわった行事などの活動							★早寝早起朝ごはん ★なんでも食べよう ★野菜を知ろう ◆給食の約束、マナールール 食事の準備や後片付け
小2									★基本的な生活習慣 ★心身の健康 ★◆食育の観点を踏まえた学校給食健康によい食事のとり方と望ましい食習慣の形成 ★●◆委員会活動クラブ活動 学校行事 異年齢集団による交流	
小3	●生産や販売の仕事	●身の回りの生物			★健康な生活 ★体の発育・発達	★◆感謝 ●生命の尊さ ●勤労、公共の精神 ◆伝統と文化の尊重、国や郷土を愛する態度 ◆国際理解、国際親善		★●◆伝統と文化など地域や学校の特徴に応じた課題 例 (3年) 味噌作り、豆腐作り、大豆栽培 (4年) 味噌 (5年) 米作り、なわな(6年) 茶道体験、はしの話、行事と食事、食生活と健康のかわり ★健康 ●環境 ◆国際理解	★早寝早起朝ごはん ★何でも食べよう ★よくかんで食べよう ◆食事の準備や後片付け	
小4	★●健康や生活環境を支える事業	★暖かい季節、寒い季節によって違う動物・植物								
小5	●農業や水産業における食料生産について	★動物の発生や成長の様子 ●植物の成長		★食事の役割 ★栄養を考えたい食事 ・五大栄養素の働き ・献立作成 ●物の選び方・買い方 ●環境に配慮した食生活 ◆日本の伝統的な食事 ・ごはんのみそ汁			◆日本や外国の生活や習慣・行事などの違い			
小6	◆外国と日本の文化や習慣の違い	★人の体のつくりと働き			★病気の予防					★早寝早起朝ごはん ★栄養のバランスを考えて食べる ◆食事のマナー

■ 中学校学習指導要領（平成29年3月告示） 食育関連内容

★健康 ●食の循環や環境 ◆食文化

学年	教科・領域					特別活動	
	社会	理科	保健体育	技術・家庭	特別の教科・道徳		
中	<p>【地理的分野】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●世界の地域構成の特色 ●日本の資源・エネルギー利用の現状 ●自然環境を中核とした考察 ●産業を中核とした考察 <p>【歴史的分野】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆日本列島における農耕の広まりと生活の変化 ◆明治維新と近代国家の形成 <p>【公民的分野】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●地球環境、資源・エネルギー、貧困などの課題解決 	<p>【第2分野】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★植物の体の共通点と相違点 ★植物の体のつくりと働き ●生命の連続性 ●自然界のつり合い ●自然環境の調査と環境保全 ●地域の自然災害 	<ul style="list-style-type: none"> ★健康の保持増進 ★生活習慣病 ●食事の量や質の偏り 	<ul style="list-style-type: none"> ★食事の役割と中学生の栄養の特徴 ★中学生に必要な栄養を満たす食事 ◆日常食の調理と食文化 ★衣食住の生活についての課題と実践 ★金銭の管理と購入 ●消費者の権利と責任 ★消費生活・環境についての課題と実践 	<ul style="list-style-type: none"> ★●思いやり、感謝 ★●家族愛、家庭生活の充実 ★●自主、自立、自由と責任 ★●節度、節制 ★●礼儀 ●生命の尊さ ●勤労 ◆郷土の伝統と文化の尊重、郷土を愛する態度 ◆我が国の伝統と文化の尊重、国を愛する態度 ◆国際理解、国際貢献 	<p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> ★毎日の健康な生活とストレスのある社会 ★生命現象の神秘や不思議さと、その素晴らしさ ●地域の自然環境とそこに起きている環境問題 ●自分たちの消費生活と資源やエネルギーの問題 ●食をめぐる問題とそれに関わる地域の農業や生産者 ◆地域に暮らす外国人とその文化や価値観 ◆地域の伝統や文化とその継承に力を注ぐ人々 	<p>【学級活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 ★◆食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成 <p>【生徒会活動】</p> <p>（例）</p> <ul style="list-style-type: none"> ★●身近な課題等の解決を図る活動 ★◆健康、安全や学校給食に関する委員会 ●環境の保全や美化のための活動 <p>【学校行事】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★心身の発達や健康の保持増進 体力の向上（健康安全・体育的行事） ◆自然や文化などに親しむ（旅行・集団宿泊的行事）

■授業事例

■学校名 金井小学校 ■学年 第2学年 ■教科 総合的な学習の時間
 ■単元名 知ってる？やさいのひみつ もりもり食べよう大作戦

1 指導計画

時数	主なねらい
1	・生活科を通して、野菜を育てることについて知る。 ・野菜の育て方を地域の方から学ぶ。
2	・野菜の好き嫌いアンケートを確認し、学級の実態を知る。 ・元気になるスープを考え、発表する。
3	・一週間の給食のメニューで食べられた野菜を確認する。 ・学習を通して学んだこと、これからも意識していきたいことなどを考える。

2 本時の展開

めあて

やさいの ひみつを知ろう！
～元気もりもりスープをかんがえよう～

(○学習活動 ・児童の反応)

- 知っている野菜を発表する。
 - ・トマト ・キャベツ ・ピーマン ・レタス
- 野菜の好き嫌いのアンケートを確認し、学級の実態を知る。
 - ・ピーマンが嫌いな人が多い。
 - ・トマトが好き。
- 本時のめあてを知る。

- 野菜のはたらきを知り、健康との関わりを知る。
(5つのキーワード)
 - ・つやつや **肌**を丈夫にする
 - ・ぐんぐん **体**を大きくする
 - ・すっきり **おなか**のそうじ
 - ・きらきら **風邪**をひきにくくする
 - ・がっちり **骨や歯**を丈夫にする
- 元気になるスープを考える。
 - ・トマト、ピーマンを入れた肌つやスープ。
 - ・大根、キャベツのぐんぐんスープはどうかな。
- 考えたことを発表する。
 - ・僕は肌つやスープを作りました。
 - ・私はぐんぐんスープを考えました。
- たくさんの野菜を食べるための工夫を知る。
(ゲストティーチャー)
- 振り返りをする。次の日の給食のメニューを見て、意識して食べる野菜を決める。
 - ・明日から好き嫌いな野菜を食べよう！

(☆指導、助言、支援 ◇評価【観点・方法】)

- ☆アンケート結果から、野菜が苦手な人がいることや苦手な野菜に注目させる。
- ☆どうして野菜を食べるのか問いかけ、考える意欲を高めさせる。
 - ・生活科で育てた野菜
 - ・給食でよく出てくる野菜
 - ・アンケート結果の苦手な野菜などを中心に考えさせる。

- ☆わかりやすいように野菜のキャラクターを用いて、紹介する。
- ☆5つのキーワードでポイントを抑えやすくさせる。
- ◇野菜には、体の調子を整える大切な働きがあることを理解している。
【知・技：観察】

- ☆学んだ5つのキーワードを基に、どんな自分になりたいかを考えてスープを作る。
- ☆個人で考えてから、ペアで考えを共有する。
- ☆ジャムボードを活用し、鍋の絵の中に野菜の絵を動かして入れることができるようにする。
- ☆スープに入れる野菜は3種類までとし、スープの名前とスープを作った理由を記入できるようにする。
- ◇野菜のもつ栄養が、身体とどのように関わっているか考えている。
【思・判・表：発言】

3 指導上の留意点






- ・本時では、野菜には体にとってどのような影響があるのかを知り、野菜を食べることの良さを実感させていく。
- ・自分の「からだ」を見つめ直し、どんな自分になりたいかを思い描いてスープに入れる野菜を決めさせることで、野菜を食べようという意欲につなげていく。

4 板書

しってる? やさいのひみつ もりもりたべよう大作戦

めあて やさいのひみつをしよう! 元気もりもりスープをかんがえよう

やさいはたらき (5つのキーワード)

つや つや	ぐん ぐん	すっ きり	きら きら	がっ ちり
トマト	ブロッコリー	ごぼう	玉ねぎ	小松菜
ピーマン	だいこん	さつまいも	ネギ	オクラ
ほうれん草	キャベツ	じゃがいも	にんじん	えだまめ
				

スクリーン

- ・アンケート結果
- ・ジャムボード
- ・ワークシート

などを提示



■学校名 高ヶ坂小学校 ■学年 第3学年 ■教科 国語科
 ■単元名 「すがたをかえる大豆」

1 指導計画

時数	主なねらい
1	・通読しておおまかな内容を捉えるとともに、学習課題を設定し、学習の見通しをもつ。
2	・段落相互の関係に着目して、文章を「初め」「中」「終わり」の構成で捉え、それぞれの部分の役割とおおまかな内容を捉える。
3	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> ・本文中の語句について意味を考える。 ・大豆の変化を実際に見て理解を深め、「初め」の書かれ方について考えをもつ。 </div>
4	・「中」のそれぞれの段落の内容を読み取り、例の書き方やその順序など説明の仕方の工夫を見つめる。
5・6	・「すがたをかえる大豆」の説明の工夫についてまとめるとともに、食べ物に関する他の本を読んだ感想を伝え合う。
7	・「すがたをかえる大豆」の学習について振り返るとともに、次の学習を見据え、科学読み物での調べ方を確かめる。
8	・作例における説明の工夫を確認して、今後の学習の見通しをもつ。
9・10	・文章を書く目的を意識して情報を収集し、集めた材料を比較したり分類したりして、整理する。
11	・わかりやすい文章の組み立てや例の書き方を理解し、友達と助言し合って、より良い組み立てや例の書き方を考える。
12・13	・選んだ食材について、事例を挙げながら表現を工夫して文章を書く。
14	・完成した文章を読み合い、書き方や内容の両面から、互いの文章のよいところについて、伝え合う。
15	・事例を挙げてわかりやすく説明するために工夫について振り返るとともに、今後の学習や日常生活に活かそうという思いをもつ。

2 本時の展開

めあて

「初め」をくわしく読んで、文章全体の「中心」となる話題をたしかめよう。

(○学習活動 ・児童の反応)

○前回学習したことについて振り返る。

○「初め」「中」「終わり」がどこで分けられていたか、その役割について復習する。

- ・「初め」は問い、「中」は例文や説明、「終わり」はまとめです。

○今日のめあてを知る。

○気になる言葉を探し、どういう意味なのかを考え、その言葉を発表する。

- ・納豆菌、麹菌、煮る、炒る、ひく、熱する、ゆでる、にがりが分からなかった。気になった。
- ・「熱する」は食べ物などに水分を加え、熱にかけて火を通すことだと思う。

○映像を見る。

- ・「いる」は「パチパチ」。
- ・「煮る」は「ぐつぐつ」。
- ・「ひく」は「ゴリゴリ」。

○食品の変化を直に見る。

- ・乾燥大豆は丸だけど、水戻し大豆は楕円。
- ・煮豆は水戻し大豆と色が違う。
- ・きなこは香りがいい。

○給食に登場する大豆製品を発表する。

- ・豆腐のみそ汁
- ・きなこ揚げパン
- ・煮物

(☆指導、助言、支援 ◇評価【観点・方法】)

☆前回タブレットに入力した感想などを確認させる。

☆調理に関する言葉について、意味を教える。(T2)

◇言葉に興味を持ち、語彙を増やそうとしている。
【態：発言】

☆言葉の「動き」を、映像を見せて説明する。(T2)



(いる)



(にる)



(ひく)

☆実物を見せて、手を加えることでどう変化するかを見比べさせる。(T2)



☆すがたをかえた大豆が給食でもたくさん登場していることを伝える。(T2)

○「初め」を読んで、「問い」を考える。

○学習感想を書く。

- ・大豆について、もっと知りたくなった。
- ・「煮る」や「いる」の意味がよく分かった。
- ・大豆以外のすがたをかえる食べ物を知りたい。

○次回の学習内容を確認する。

☆「問い」は「初め」のどの辺りにあるか、隠されているものと「問い」が2つあることを伝える。

☆少し時間をおいてヒントカード（「問い」の文言）を示す。

☆学習感想に書く項目を具体的に挙げる。考えが深まったこと、もっと知りたいと思ったこと、気付いたことなど。

◇「問い」の内容から、もっと知りたいと思ったことや気付いたことを考えている。

【思・判・表：発言】

☆単元計画を基に確認することを指示する。

3 指導上の留意点

- ・言葉の意味を説明文だけでなく、その動作を視覚的に見ることで理解しやすくさせる。
- ・給食と結び付けることで大豆製品に興味をもたせる。
- ・「問い」を考える際、ヒントとなる言葉を黒板に示し、考えさせる。
- ・「問い」のヒントとなる言葉を見ても分からない児童には、複数人で考えられるようにグループ活動の時間をとる。

4 配慮が必要な事項

- ・大豆アレルギー児童がいる場合は、写真を活用する。
- ・実物を使用する場合は扱いに注意する。

5 板書

すがた

食べる

くふう

問いのヒント

いる

きる

ひく

など

おいしい

どんな

など

④ 「はじめ」をくわしく読んで、文章全体の「中心」となる話題をたしかめよう。

気になることば

すがたをかえる大豆

プロジェクター

■学校名 鶴川第三小学校 ■学年 第5学年 ■教科 家庭科
 ■単元名 食べて元気に

1 指導計画

時数	主なねらい
1	・なぜ食べるのか食事の役割が分かる。
2	・みそしるの調理の仕方が分かり、みそしるを作ることができる。
3～10	・ご飯の調理の仕方が分かり、ご飯をたくことができる。 ・食品の栄養的な特徴に関心を持ち、五大栄養素の種類と体内でのその働きが分かる。 ・食品に含まれている主な栄養素の主な働きにより食品を3つのグループに分ける方法が分かる。
11	・毎日の食事に栄養を考えた食事やご飯とみそしるの調理を生かすことができる。

2 本時の展開

めあて
 おいしいみそ汁を作るためのひみつを考えよう。

(○学習活動 ・児童の反応)

○みそ湯（お湯＋みそ；A）とみそ汁（煮干し＋みそ；B）を試飲し、味を比較する。
 ・Aは味が薄い。昆布出汁かな？
 ・Bは魚のにおいがする。
 ・Bの方がおいしい。

○だしをとる食材は様々あるが、給食では4種類あることを知る。

○煮干しのだしをとる動画を見る。

○一人1尾、煮干しの観察を行う。
 ・はらわたってどれ？ ・固い。 ・生臭い。
 ・だしが出る食材は、どうしてどれも乾燥しているの？

○日本の伝統的な食事や、みそ汁作りのポイントを聞く。

○学習を振り返り、振り返りをワークシートに記入する。

(☆指導、助言、支援 ◇評価【観点・方法】)

☆AとBの違いと、使用した水とみその量は同じであることを説明し、おいしいみそ汁を作るための秘密は、だしの旨味にあることに気づかせる。

◇だしはみそ汁の風味を出すために大切な役割があることを理解している。

【知・技：ワークシート】

☆煮干し、昆布、鰹節、干し椎茸を、それぞれ実物と、だしをとった状態のものを用意し、香りを嗅がせる。

☆はらわたの取り方について助言を行う。

☆和食は世界遺産で、1000年近くも受け継がれているということ、「先生がこれまで家庭料理や学校給食にて受け継いでもらったバトンを、今皆さんに渡すので、今後は皆さんが受け継いでいてほしい」ということ、最後にみそ汁作りのポイントについて指導を行う。

◇伝統的な日常食のみそ汁について興味をもち、和食の良さを知ろうとしている。

【態：観察・ワークシート】

3 指導上の留意点

- ・だしの試飲は、「おいしい」「おいしくない」よりも違いが分かることを重視する。
- ・試飲を行うので、手洗いをすることや、マスクを外す場面は短くするなど、衛生面に配慮する。

4 配慮が必要な事項

- ・アレルギー（魚、大豆）がある児童を事前に確認し、対応を考える。

5 板書

めあて おいしいみそ汁を作るためのひみつを考えよう

AとB、どちらがおいしい？

A ○人 B ○人

・うすい ・おいしい

・

煮干し
(イラスト)

干椎茸

鰹節

昆布

まとめ

- ① ごはんとみそ汁は、古くから日本に伝わる伝統的な食事。
- ② おいしいみそ汁を作るためのひみつは、だしを使うこと。

6 ワークシート

1 みそ汁を味わおう AとBを飲み比べて、感想を書きましょう。

(だし) を使うことで、おいしいみそ汁を作ることができる！

2 食材を観察しよう さわったりにおいをかいたりして、気が付いたことを書きましょう。

3 まとめ

①

②

4 ふり返り（新しく知ったこと、感動したこと など）

■学校名 小山中学校 ■学年 第1学年 ■教科 技術・家庭科
 ■単元名 地域の食材と食文化

1 指導計画

時数	主なねらい
1	・地域で生産されている食材や特産品を知り、地産地消とSDGsとのかかわりを考える。
2	・地域の食材を活かし、栄養バランスのとれた弁当の献立を考える。

2 本時の展開

めあて
 地域の食材を活かし、栄養バランスのとれた弁当の献立を考えよう。

- (○学習活動 ・生徒の反応)
- 本時のめあてを知る。
 - 前時の学習を想起し、地域の食材を活かした栄養バランスのとれた弁当の献立を班で話し合うことを確認する。
 - 弁当の献立の手順を確認する。
 - 弁当に求められる条件を確認する。

- ・地域の食材を取り入れる。
- ・6つの基礎食品群がすべて含まれていて栄養バランスのよい献立にする。
- ・おいしそうに見える色合いの工夫や季節感がある。
- ・お弁当のネーミングが工夫されている。

- 条件を取り入れながら弁当の献立を班ごとに考える。
- 班ごとにchromebookのワークシートに入力する担当、検索する担当、発表する担当などを決める。
- chromebookでの検索や教科書の調理例を参考に献立の材料や分量を調べる。
- 主食、主菜、副菜の順に話し合い、献立を決めていく。
- 各班が作成した献立に町田の食材をどのように取り入れて工夫しているかを共有する。
- 本時の振り返りをして、共有する。
 - ・町田の食材を活かした弁当の献立が工夫されていた。
 - ・毎日の弁当に町田の食材を取り入れていこうと思う。

(☆指導、助言、支援 ◇評価【観点・方法】)

☆マチベジなどのイラスト・写真を掲示して、地域で生産されている食品を確認しやすくする。

☆献立作成の手順を確認しやすくように黒板に提示する。
 ☆町田の食材は青色で入力して分かりやすくするように伝える。

◇地域の食材を活かし、お弁当の条件を考慮しながら献立を作成している。

【思・判・表：ワークシート（献立表）】

☆chromebookや教科書の調理例を活用して献立を考えられるように支援する。

◇班ごとに立てた弁当の献立の工夫点を明確にし、説明している。

【思・判・表：発表や意見交換の様子】

◇学んだことを自分自身のお弁当作りなどの食生活に活かそうとしている。

【態：振り返り欄の記入内容】

3 指導上の留意点

- ・前時までの学びを弁当の献立作成に活用するように促す。
- ・弁当の献立を紹介し合う場面では地域の食材をどのように工夫して取り入れ、栄養バランスがよいかだけでなく、季節感などの工夫を取り入れることに気付くことができるように助言する。
- ・本時の学びを2年次で取り組む予定の「朝食レシピコンテスト」・1日の献立作成につなげていく。

4 配慮が必要な事項

- ・食材名や献立名等の知識の乏しい生徒への配慮として chromebook を活用させ、献立名や食品を知るきっかけとなるように支援していく。
- ・食物アレルギーのある生徒への配慮として、日ごろからクラス全体でアレルギー情報を共有することで、献立作成にも配慮が必要なことを理解できるように指導を継続していく。

5 板書

本時のめあて

地域の食材を活かし、栄養バランスのとれた弁当の献立を考えよう。

弁当の献立作成の手順

- ・主食→主菜→副菜

<主食3：主菜1：副菜2>

主食	副菜
	主菜

マチベジなどのイラスト・写真を掲示

お弁当献立の条件

- ・地域の食材を取り入れる。
- ・材料の食品に6つの基礎食品群がすべて含まれていて栄養バランスのよい献立にする。
- ・おいしそうに見える色合いの工夫や季節感がある。
- ・お弁当のネーミングが工夫されている。

6 ワークシート

地域の食材と食文化

地域の食材を使ってお弁当の献立を作成しよう

1年 組 班

●主食・主菜・副菜を考える。

●主食3:主菜1:副菜2

主食	副菜
	主菜

弁当

献立	材料	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他

～工夫したところ～

■ 資料 ～授業等で活用できるお役立ち情報～

○町田市食育ボランティア活動

町田市食育ボランティアは、養成講座を修了した方々で、市民が「食を通じて家族や地域とつながる」ことを目的として活動しています。学校からの依頼を受けて、「家族や友人と一緒に食べて、心を育む」ことや「食文化を伝える」ための取組を行っています。主な活動としては、「まちだすいとん」の調理実習や食文化（和食）・マナーに関するクイズ・ゲーム、紙芝居の読み聞かせ等、分かりやすく楽しい活動を行っています。

《申込・問い合わせ》

町田市保健所 保健予防課 （電話） 042-722-7996



○子どもたちが考えたレシピをご自宅でも

2020年度から行われている町田市立小中学校朝食レシピコンテストの受賞作品のレシピが cookpad や youtube 動画に掲載されています。



○野菜を食べやすくする！！野菜料理レシピ

野菜嫌いの子どもでも食べやすいメニューや野菜がやわらかくて食べやすいメニュー、「簡単」「手間いらず」のメニューなど、野菜が摂れない問題やその問題を克服するために役立つ情報が掲載されています。



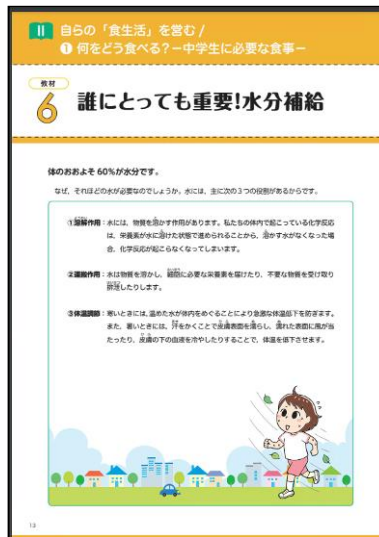
○食育教材

授業で使える資料やワークシート、指導展開例が掲載されています。

- ・小学生用食育教材「たのしい食事 つながる食育」（平成28年2月 文部科学省）



- ・中学生用食育教材「『食』の探究と社会への広がり」（令和3年3月 文部科学省）



- ・食に関する指導の手引—第二次改訂版—（平成31年3月 文部科学省）

＜第4章 各教科等における食に関する指導の展開＞



第4章 各教科等における食に関する指導の展開	
④ 展開（4時間）	
主な学習活動	指導上の留意点
<p>○1週間分の給食の献立（写真）を見て、気付いたことを話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たくさんおかずがあるね。 ・毎日たくさんのおかずが使われているね。 <p>○給食の献立の主食、主菜、副菜に使われている食品を調べ、三つのグループに分け、気付いたことを話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どのグループにも食品があるね。 ・主食には「主にエネルギーのもとになる」食品が含まれているね。 <p>○米飯とみそ汁に合う料理（主菜と副菜）を例示の中から選択し、1食分の献立を考える。</p> <p>○考えた献立に含まれる食品を三つのグループに分け、栄養のバランスを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「主に体の調子を整える」食品が少ない。 ・三つのグループがそろっているから、栄養のバランスはいいかな。 <p>○「色どりはいいかな。」</p> <p>○1食分の献立を考える手順や留意点をグループで話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜を考える ・三つのグループの食品がそろうようにする。 	<p>○給食の献立を取り上げ、1食の食事にはたくさんのおかずが使われていることやご飯やパン、めん類などの主食が必ず含まれていることなどに気付くことができるようにする。</p> <p>○食品を三つのグループに分けることにより、主食には「主にエネルギー」となる食品、主菜には「主に体をつくるもとになる」食品、副菜には「主に体の調子を整える」食品が含まれているため、主食・主菜・副菜を組み合わせたことで、三つのグループの食品がそろった献立になることを理解できるようにする。</p> <p>※栄養教諭が給食の献立表等を活用し、主食・主菜・副菜の組み合わせにより、栄養のバランスがよくなることを確認する。</p> <p>○米飯とみそ汁を中心とした1食分の献立の場合、みそ汁の実に野菜などをたくさん使ったり、副菜として扱うこともできることを確認する。</p> <p>○1食分の献立作成の手順を確認する。</p> <p>※栄養教諭が、献立を考えるときの留意点について説明する。</p>



がん教育

生涯のうち国民の2人に1人がかかると推測されるがんは重要な課題であり、学校における健康教育においてがんを取り上げた教育を推進することは意義のあることであると考えられます。学校教育を通じてがんについて学ぶことにより、健康に対する関心をもち、正しく理解し、適切な態度や行動をとることができるようにすることが求められています。

以上の状況を踏まえ、各学校においては、本カリキュラムを参考に、「健康と命（いのち）の大切さを育む」という視点でのがん教育の取組が推進されることが期待されます。

■がん教育の定義

がん教育は、健康教育の一環として、がんについての正しい理解と、がん患者や家族などのがんと向き合う人々に対する共感的な理解を深めることを通して、自他の健康と命の大切さについて学び、共に生きる社会づくりに寄与する資質や能力の育成を図る教育である。

■がん教育の目標

1 がんについて正しく理解することができるようにする。

がんが身近な病気であることや、がんの予防、早期発見・検診等について関心をもち、正しい知識を身に付け、適切に対処できる実践力を育成する。また、がんを通じて様々な病気についても理解を深め、健康の保持増進に資する。

2 健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする。

がんについて学ぶことや、がんと向き合う人々と触れ合うことを通じて、自他の健康と命の大切さに気付き、自己の在り方や生き方を考え、共に生きる社会づくりを目指す態度を育成する。

○がん教育の内容（例）

- 1 がんとはどのような病気なのでしょうか？
- 2 我が国におけるがんの現状
- 3 がんの経過と様々ながんの種類
- 4 がんの予防
- 5 がんの早期発見とがん検診
- 6 がんの治療法
- 7 がんの治療における緩和ケア
- 8 がん患者の「生活の質」
- 9 がん患者への理解と共生



【学校におけるがん教育の在り方について報告（平成27年3月「がん教育」の在り方に関する検討会）】

■学習指導要領上の位置付け

○学習指導要領（平成29年告示）解説における「がん」に関する部分

1 小学校（第5学年及び第6学年）

小学校学習指導要領体育（抜粋）

G 保健

- (3) 病気の予防について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
 - ア 病気の予防について理解すること。
 - (ウ) 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。
 - (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。

小学校学習指導要領解説体育編（抜粋）

- (3) 病気の予防
 - (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
 - ㊦ 喫煙については、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れること、受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことを理解できるようにする。また、喫煙を長い間続けるとがんや心臓病などの病気にかかりやすくなるなどの影響があることについても触れるようにする。

2 中学校（第2学年）

中学校学習指導要領 第2章 各教科 第7節 保健体育（保健分野）（抜粋）

2 内容

- (1) 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
 - ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。
 - (ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量と質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

3 内容の取扱い

- (1) 内容の(1)のアの(ウ)は第2学年で取り扱うものとする。
- (3) また、がんについても取り扱うものとする。

中学校学習指導要領解説保健体育編（抜粋）

(ウ) 生活習慣病などの予防

㊦ がんの予防

がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できるようにする。

また、がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解できるようにする。

■がん教育推進のための教材 指導参考資料

○文部科学省

[小学校版]

- ・補助教材：教師用指導参考資料
- ・映像教材① がん博士の「がんについての基礎知識」（6分35秒）
- ・映像教材② 「がんと生きる」エピソード1：がん経験者男性（5分24秒）
- ・映像教材③ 「がんと生きる」エピソード2：がん経験者女性（5分03秒）
- ・ワークシート



[中学校・高等学校版]

- ・補助教材：教師用指導参考資料
- ・スライド教材① モジュール1：がんという病気（15スライド）
- ・スライド教材② モジュール2：日本のがんの現状（12スライド）
- ・スライド教材③ モジュール3：がんの発生と進行（16スライド）
- ・スライド教材④ モジュール4：がんの予防（13スライド）
- ・スライド教材⑤ モジュール5：検診の意味（12スライド）
- ・スライド教材⑥ モジュール6：がんの治療で大切なこと（11スライド）
- ・スライド教材⑦ モジュール7：がんの治療の支援（14スライド）
- ・スライド教材⑧ モジュール8：がん患者のおもい（6スライド）
- ・スライド教材⑨ モジュール9：がん患者とともに生きる社会（13スライド）

○東京都教育委員会

- ・小学生用リーフレット「がんについて学ぼう」
- ・中学生用リーフレット「あなたにもっと知ってほしい がんのこと」
- ・小学生用リーフレット「がんについて学ぼう」活用の手引き
- ・中学生用リーフレット「あなたにもっと知ってほしい がんのこと」活用の手引き



○町田市教育委員会（日本対がん協会）

- ・映像教材（DVD）「がんって、なに？いのちを考える授業」全10話（1話1分）
- ・映像教材（DVD）「がんちゃんの冒険」全17話（1話1分）

※2016年11月24日付けで各学校に配布しています。

【外部講師を用いたがん教育ガイドライン】（令和3年3月一部改訂 文部科学省）



■外部講師を活用したがん教育

がんそのものの理解やがん患者に対する正しい認識を深めるためには、がんの専門家(外部講師)の活用が重要です。

各学校においては、以下の情報を参考に、外部講師を活用したがん教育を積極的に推進していくことが求められています。

○学校医との連携

学校の健康課題を把握しており医学的専門知識を有するのが自校の学校医であると考えられます。積極的に自校の学校医とがん教育に係る授業内容や外部講師の依頼等について相談を行い、自校の学校医と連携してがん教育を実施することが大切です。

○外部講師派遣調整窓口情報

東京都教育委員会から提供されている外部講師派遣調整窓口情報をもとに、各学校から町田市教育委員会指導課へ「派遣調整依頼書」を提出します。町田市教育委員会から各関係機関に依頼をし、各関係機関で調整を行ったうえで各学校へ外部講師を派遣します。

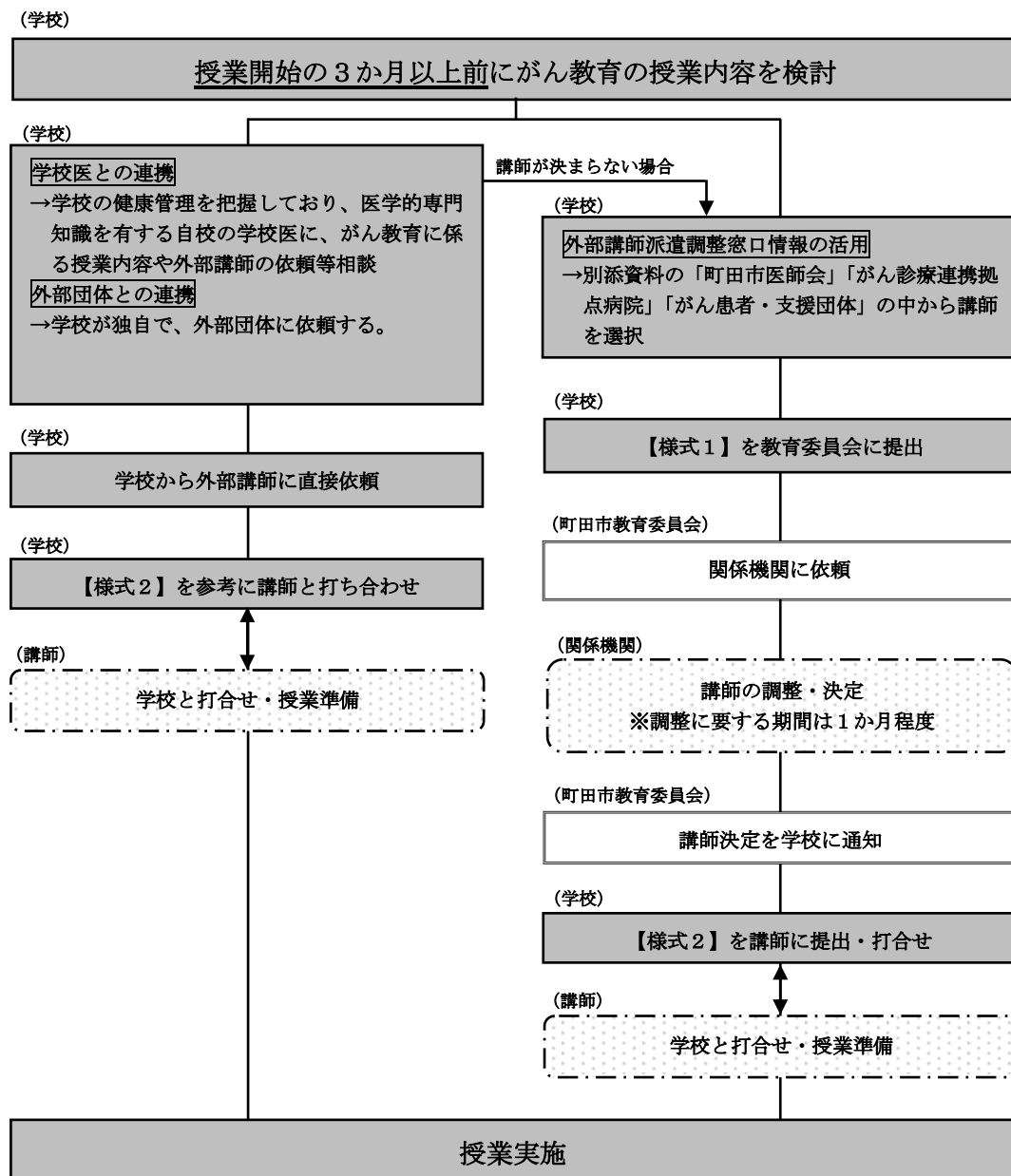
がん教育における外部講師派遣調整窓口情報 (地区医師会)		
区市町村名		
町田市		
地区医師会名	外部講師の種類	外部講師人数
町田市医師会	学校医	1
	学校医以外(がん医療に携わる医師等)	0
<p>○がん教育を実施するにあたって、自校以外の学校医又はがん医療に携わる医師の外部講師を必要とする際に、これに掲載されている地区医師会のがん教育外部講師派遣調整窓口ご連絡し外部講師派遣の依頼をして下さい。</p> <p>○依頼の際に、授業予定日(出来れば3日ほど候補日を示す)や授業内容、希望するテーマを病院に伝えて下さい(参考に依頼に係る様式例を添付します)。</p> <p>○依頼は、授業予定日の3か月前(依頼から講師決定の調整に要する期間を1か月、講師が決定し打ち合わせや授業準備等に要する期間を2か月)を目安にして下さい(参考に打ち合わせに係る様式例を添付します)。</p>		
令和3年10月調査時点 <small>(東京都教育委員会提供情報)</small>		

(外部講師派遣調整窓口情報)

がん教育外部講師派遣調整依頼書		令和 年 月 日
【依頼先病院・団体・医師会名】		
病院・団体・医師会名		
【依頼者情報】		
依頼者	所属名	
	依頼者名	
	電 話	FAX
	E-mail	
【実施校情報】		
実施校	住 所	
	学 校 名	
	学校担当名	
	電 話	FAX
実施希望日	第1希望	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
	第2希望	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
	第3希望	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
対象	<input type="checkbox"/> 全校 <input type="checkbox"/> 学年(第〇学年) <input type="checkbox"/> 学級(第〇学年〇学級) 人数: 約〇〇人 (〇※地域・保護者等を含む)	
授業内容	外部講師に依頼したい内容	<input type="checkbox"/> がんとは <input type="checkbox"/> がんの種類とその経過 <input type="checkbox"/> がんの状況 <input type="checkbox"/> がんの予防 <input type="checkbox"/> がんの早期発見・がん検診 <input type="checkbox"/> がんの治療法 <input type="checkbox"/> がん治療における緩和ケア <input type="checkbox"/> がん患者の「生活の質」 <input type="checkbox"/> がん患者への理解と共生 <input type="checkbox"/> その他()
	授業計画概要	
	その他(留意点等)	
【↓以下は、病院・団体・医師会が派遣の可否や決定した外部講師情報を記入】		
□派遣可能		□派遣不可能
講師派遣日		
講師所属・氏名		
講師連絡先		

(がん教育外部講師派遣調整依頼書)

○外部講師派遣までの流れ



○外部講師派遣調整事業（東京都教育委員会）

上記2つの方法でも外部講師が見つからない場合、東京都教育委員会で管外の講師への広域調整を行います。

■授業事例

■学校名 七国山小学校 ■学年 第6学年 ■教科 体育科
 ■単元名 病気の予防 がんについて学ぼう

1 指導計画

時数	主なねらい
1～6	・病気の予防を理解する。
7	・薬物乱用防止教室（学校薬剤師）薬物乱用防止について理解し、薬物を乱用しないための方法を考える。
8	・がんについて正しく理解する。

2 本時の展開

めあて

がんについて正しく理解し、がん予防のための知識を身に付けよう。

（○学習活動 ・児童の反応）

- がんについて学ぶことを確認する。
- 文部科学省「がんについての基礎知識」映像教材を視聴し、がんについて知る。
- 日本人の2人に1人がかかる可能性があることを知る。
- 生活習慣との関わりで、学習した保健の授業「病気の予防」を振り返る。
- 講師からの質問（学習済みの「病気の予防」と鑑賞した「がんについての基礎知識」）に答え、講師の解説を聞く。
- 病気を予防し、がんにかかりにくくするために、私達にできることを、確認する。
 - ・運動をする。
 - ・喫煙は、がんにかかりやすくなるかもしれないから、たばこを吸わないようにする。
 - ・お酒を飲みすぎないようにしよう。
- 学習内容を振り返る。
- 代表児童が講師に質問をする。

（☆指導、助言、支援 ◇評価【観点・方法】）

- ☆講師を紹介する。事前アンケート結果を基に本時の内容に興味関心が高まるような言葉掛けをする。
- ☆授業の途中で心が苦しくなった時には、退席できることを伝える。
- ☆がんは誰でもなる可能性があることや予防ができるということを伝える。
- ☆がんやがんの予防への正しい知識が深められるよう、児童の実態や発達段階を考慮した言葉で伝えていく。

◇がんについて正しく理解している。
 【知・技：発言・ワークシート】

3 指導上の留意点

- ・講師と打ち合わせを行い、授業のねらいについて共通理解する。
- ・怖さを強調するのではなく、大人のがんや病気の予防について正しく知ること、自他の健康と命の大切さを主体的に考えることができるようにすることを念頭に置く。

4 配慮が必要な事項

以下の事項に該当する児童がいる可能性があることを考慮し、授業において配慮する。

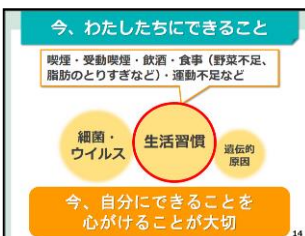
- ・家族や身近にがんの治療中の人がある児童や、家族をがんで亡くした児童がいる場合。
- ・小児がんの当事者、小児がんにかかったことのある児童がいる場合。
- ・がんには、原因が判明していないものや生活習慣が主な原因とならないがんもあり、特に、これらのがん患者が身近にいる場合。
- ・がんに限らず、重病や難病等にかかったことのある児童や、家族に該当者がいたり家族を亡くしたりした児童がいる場合。
- ・授業に出席し、途中で心が苦しくなった時には、無理をして授業を受け続けずに退席し、別室にいることができることを伝える。

〔配慮の例〕

- ・途中で申し出やすいように、その場にいる教員を左右に配置する。
- ・別室をあらかじめ準備しておく。

5 板書

めあて がんについて正しく理解し、
がん予防のための知識を身に付けよう



<わたしたちにできること>
・運動をする。
・野菜をいっぱい食べる。
・たばこはすわない。
など

プロジェクター

※文部科学省 映像教材「がん博士の『がんについての基礎知識』」を投影する。

■学校名 忠生小学校

■学年 第6学年

■教科 体育科

■単元名 病気の予防

1 指導計画

時数	主なねらい
1	<病気の起こり方> ・病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わりあって起こることを知る。
2	<感染症の予防> ・病原体が主な原因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であることを理解する。
3・4	<生活習慣病の予防> ・生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることを知る。
5・6・7	<喫煙・飲酒・薬物乱用の害> ・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となることを知る。
8	・がんについて正しく理解できる。 ・健康と命の大切さについて主体的に考えることができる。
9	<地域の保健活動> ・地域では、保健に関わる様々な活動が行われていることを知る。

2 本時の展開

めあて
がんについて学ぼう。

(○学習活動 ・児童の反応)

○事前アンケート(フォーム)の結果を基に、講師からがんの話があることを知る。

- ・おじいちゃんもがんだった
- ・治らない病気じゃない?
- ・自分には関係ないかも

○DVDを視聴する。

(☆指導、助言、支援 ◇評価【観点・方法】)

☆事前アンケートの結果をデータ化したものをスライドで表示し、興味関心を高める言葉掛けを行う。心身に負担を感じた場合は、途中退席できることを伝える。

☆「がん」は身近な病気であることを伝え、DVDを注視するよう促す。
<がん博士の「がんについての基礎知識」>他

○講師からの講話を聞く。

- ・今まで、がんを知ろうと思わなかった。
- ・がんになりたくない。
- ・今の生活習慣でも大丈夫かな。

○がんクイズで本時の内容を確認する。

- ・がんは早く見つかれば治る病気だ。
- ・がんは誰でもなる可能性がある。
- ・生活習慣で予防することができるがんもある。
- ・多くの人が経験をしている。

○学習内容を振り返り、がんについて分かったことをまとめ、発表する。

- ・今まで、がんを身近な病気として考えたことがなかった。
- ・がんにならないように自分でできることをやってみよう。
- ・家族にも教えよう。
- ・生活習慣を見直してみよう。

☆がんはどんな病気か、がんになる確率、どうすればがんの危険性が低くなるか、など講師から講話をいただく。児童の実態や発達段階を考慮した言葉や内容にする。

◇興味をもって講師の話を楽しんでいる。

【態：観察】

☆スライドでクイズを行う。イラストや図解、写真、表などを用いたものを使用する。挙手が少ない問題については、補足説明を行う。

☆がんについて分かったことを述べさせ、意見や感想を共有する。命の大切さに繋げる言葉掛けを行う。

◇がんについて正しく理解している。

【知・技：発言】

◇自らの生活習慣と照らし合わせて考えている。

【思・判・表：発言】

3 指導上の留意点

- ・教員が行う授業と、外部講師の協力を得て行う授業を関連付けて指導することで、教育効果を一層高めるようにする。
- ・児童の発達段階を十分考慮した内容や指導を心掛けるなど、学習指導上の留意点を事前に外部講師と共有する。また、授業の計画の作成に当たっては、授業を企画する教員が主体となるよう留意する。
- ・教員と外部講師は、教育効果が高まるように授業のねらいを確認するなど授業の事前・事後に打ち合わせを行う。
- ・児童の家族にがん患者やがん経験者がいる場合には、がん患者やがん経験者による体験談は強い印象を与える可能性があることに留意する。

4 配慮が必要な事項

以下の事項に該当する児童がいる可能性があることを考慮し、授業において配慮する。

- ・小児がんの当事者、又は小児がんにかかったことのある児童がいる場合。
- ・家族にがん患者やがん経験者がいる児童や、家族をがんで亡くした児童がいる場合。
- ・生活習慣が主な原因とならないがんがある事から、特に、これらのがん患者が身近にいる場合。
- ・がんに限らず、重病・難病等にかかったことのある児童や、家族に重病・難病等の患者がいたり、家族を亡くしたりした児童がいる場合。

[配慮の例]

- ・ がん教育の内容や方法、実施時期を工夫する。
- ・ 本人に限定されるような内容に特化せず、事例を一般化するなどの工夫をする。
- ・ 授業の冒頭で「悲しくなったり、聞いているのがつらくなったりした場合は、先生に伝えてください」などの言葉掛けをする。など

5 板書

めあて
がんについて学ぼう



<がんにならないためには>



プロジェクター

※事前アンケートやDVD教材、クイズを
投影する。

(参考：文部科学省「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き・長野県がん教育の手引き・がんについて学ぼう 他)

■ 学校名 忠生中学校 ■ 学年 第 1 学年 ■ 教科 保健体育科
 ■ 単元名 がんの予防

1 指導計画

時数	主なねらい
1	・ がんとの闘病について動画を視聴し、命の大切さについて考える。
2	・ がんについて正しく理解させ、予防のための知識を身に付ける。

2 本時の展開

めあて

がんについて正しく理解し、がん予防のための知識を身に付けよう。

(○学習活動 ・ 生徒の反応)

○がんについてのイメージと日本のがんの現状について発問する。

がんのイメージはどういうイメージか。

・ 怖い ・ 痛い

日本ではどれくらいの方ががんになっているか。(3択)

- ・ 2人に1人・・・少数の生徒が挙手
- ・ 100人に1人・・・過半数の生徒が挙手
- ・ 50人に1人・・・半数近い生徒が挙手

○がんに関するクイズを解く。

クイズ1 がんという病気・原因について

例：健康な人の体の中でも、がん細胞ができていることがある。○か×か。

クイズ2 がんの予防について

クイズ3 がん検診について

○講師の解説を聞く。

- ・ 検診って大切だな
- ・ 家族にも伝えよう

○本時のまとめをする。

○振り返りシートを記入し、感想を発表する。

(☆指導、助言、支援 ◇評価【観点・方法】)
☆講師を紹介する。

☆日本のがんの現状を伝える中で、生徒が興味・関心をもてるように言葉掛けをする。

☆クイズを解き、解説を聞き、がんは誰でもなりうる病気であることや予防することができるということを伝える。

☆がんやがんの予防への正しい知識や理解を深められるよう、生徒の実態や発達段階を考慮した言葉や内容にする。

◇振り返りシートに今後の生活で気を付けていくことを考えている。【思・判・表：ワークシート】

3 指導上の留意点

- ・ 講師と打ち合わせを行い、授業のねらいについて共通理解する。
- ・ 怖さを強調するのではなく、「自他の健康と命の大切さを主体的に考えることができるようにすることが充実した人生につながるという積極的なメッセージが含まれることを念頭に置く。

4 配慮が必要な事項

以下のような事例に該当する生徒がいる可能性があることを考慮し、授業を展開する上で配慮を行う。

- ・ 小児がんの当事者、小児がんにかかったことのある児童生徒がいる場合
- ・ 家族にがん患者がいる児童生徒や、家族をがんで亡くした児童生徒がいる場合
- ・ 生活習慣が主な原因とならないがんもあり、特に、これらのがん患者が身近にいる場合
- ・ がんに限らず、重病・難病等にかかったことのある児童生徒や、家族に該当患者がいたり家族を亡くしたりした児童生徒がいる場合
- ・ 授業に出席し、途中で心が苦しくなった時には、無理して授業を受け続けなくてもよいことを伝える。

5 板書

めあて がんについて正しく理解し、がん予防のための知識を身に付けよう。

〈がんのイメージ〉

- ・ 怖い ・ 痛い

〈日本でがんになる人は…〉

2人に1人

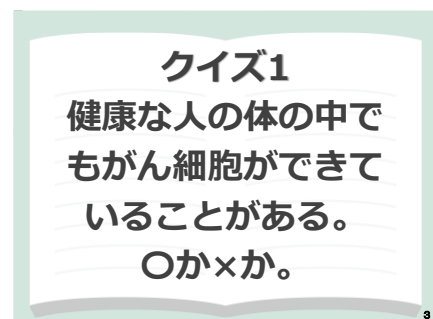
〈がん検診について〉

- ・ がん検診・・・早期であれば9割が治る。

〈今後の生活で気を付けること〉

- ・ 3食バランスの良い食事を食べる。
- ・ いつでもだれでもがんになる可能性はあるので、大人になったら検診を定期的に受診する。

スライド例



【文部科学省指導参考資料】

- ・ 中学校・高等学校版
- ・ がん教育プログラム補助教材

文部科学省指導参考資料 中学校・高等学校版がん教育プログラム補助教材を資料として活用する。

■学校名 鶴川中学校 ■学年 第2学年 ■教科 保健体育科
 ■単元名 健康な生活と疾病の予防（がん教育）

1 指導計画

時数	主なねらい
1	・健康の成り立ちと食事・休養・睡眠について考える。 ・生活習慣病とその予防について話し合い、理解を深める。
2	・喫煙と飲酒の影響について理解する。
3	・がんについて正しく理解し、いのちについて考える。
4	・薬物乱用の害と健康について調べ、まとめる。
5	・共に健康に生きる社会にするためにできることをまとめる。

2 本時の展開

<p>【めあて】 がんについての理解を深め、いのちについて考えよう。</p> <p>(○学習活動 ・生徒の反応)</p> <p>○がんについてのイメージを発表する。(T1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんは怖い。 ・死んでしまう病気。 ・親戚でがんになった人がいる。 <p>○がんについての理解を深める。(T2)</p> <p>○がんにならないために自分たちにできることを考える。(T1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動、睡眠、食事に気を付ける。 ・たばこを吸わない。 <p>○がん検診の大切さについて知る。(T2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんになったとしても、早く発見して治療する。 ・家族にも検診の大切さを伝える。 <p>○がん患者と共に生きる社会について考える。(T2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普段通りに接することが大切。 ・正しい知識をもつことが大切。 	<p>※T2は外部講師、又は養護教諭</p> <p>(☆指導、助言、支援 ◇評価【観点・方法】)</p> <p>☆授業の最初に配慮事項を周知する。 ☆がんについての素直な意見を出させる。</p> <p>☆スライドを見せながら、説明する。 ☆ワークシートと照らし合わせ、記入させる。 ☆小児がんや原因不明のがんもあることを伝える。</p> <p>☆がん＝怖いではなく、ポジティブな受け止め方ができるように配慮する。</p> <p>☆がんの正しい知識をもって行動すること、いのちの大切さについて再確認する。</p> <p>◇がんについて理解している。 【知・技：ワークシート】</p> <p>◇自他の健康や命の大切さについて考えている。 【思・判・表：ワークシート】</p>
--	---

3 指導上の留意点

- ・ 事前に学校医と打ち合わせを行い、発達段階に応じた内容となるよう、確認を十分に行う。
- ・ 事前に保護者へ通知等でがん教育の実施について知らせておき、心配なことがあれば事前に知らせてもらう。
- ・ 生徒の授業中の様子を観察し、周りの職員が声をかける。

4 配慮が必要な事項

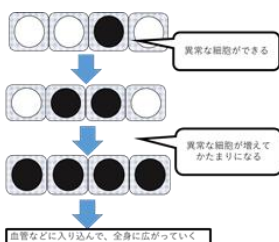
- ・ 家族や身近な人ががんの治療中であつたり、亡くなつたりしている生徒への心理面を配慮をする。事前に授業のことを伝え、無理をしなくてよいことも伝える。

5 板書計画

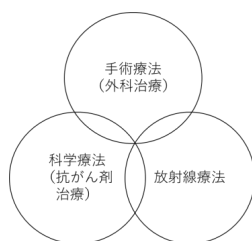
めあて

がんについての理解を深め、いのちについて考えよう

がんという病気



がんの治療と支援



がんの予防

- ・ 早期（ 発見 ）が大切！
- ・ 予防には（ 健康的な生活習慣 ）
- 早期発見には（ がん ）検診が大切

プロジェクター

※スライドを投影する。

6 ワークシート

がんの授業ワークシート

年 組 氏名 _____

1 学習課題 (めあて)

がんについての理解を深め、いのちについて考えよう

2 「がん」についてのイメージを書いてみよう

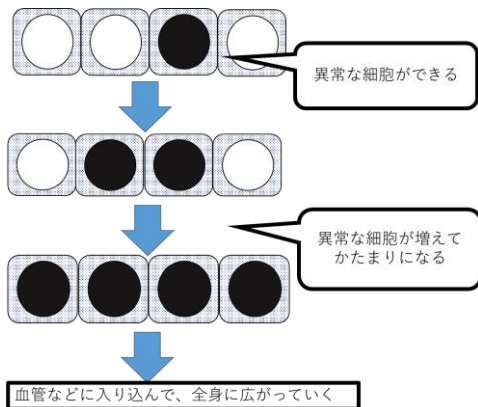
授業前

授業後

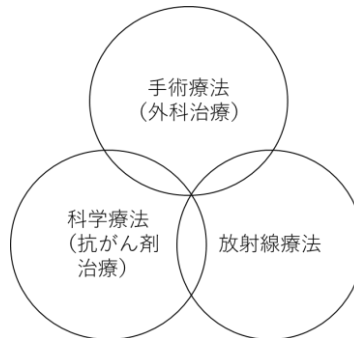
3 日本のがんの現状

() 人に1人が何らかのがんになる () 人に1人ががんで亡くなる

①がんとは？



②がんの治療と支援



がん治療にはどのような支援が必要だろうか。

③がんの予防

・早期 () が大切！

・予防には ()

早期発見には () 検診が大切

4 本時の振り返り

運動習慣

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、町田市の子どもたちは1週間の総運動時間が全国の平均と比べて短い傾向がありました。

家庭や地域と連携しながら、運動機会の確保や運動環境の整備等の取組を行い、子どもたちが運動やスポーツを日常生活の中に積極的に取り入れ、生活の一部とすることができるようにすることが大切です。

■授業以外の活動の工夫

体育科・保健体育科の授業のほか、これまで行ってきた「一校一取組運動」（「一学級一実践」を含む）をさらに充実させ、朝の時間や休み時間、部活動等を利用して、体を楽しく動かす活動の推進や場の工夫を行うことが大切です。子どもたちが運動・スポーツに親しめるような環境づくりを通して、運動の楽しさや心地よさを授業以外の活動でも味わわせ、運動・スポーツの日常化を図ります。



■家庭・地域との連携

学校からの情報や町田市教育委員会発行「町田っ子 アクティブ・カレンダー」等を活用し、運動習慣や健康的な生活習慣の確立を図ります。

○親子で一緒に運動できる機会づくり

トレーニングのようにハードな運動を無理矢理に行わせるのではなく、親自身が運動を楽しむ姿を子どもに見せたり、親子で楽しく会話をしながら一緒に体を動かしたりすることで、運動が苦手な子、運動への意欲が低い子も、体を動かす楽しさ・心地よさを感じられる機会を積極的につくるのが大切です。

※地区ごとの体力向上パワーアップDAYの開催

子どもたちが学校・家庭・地域において、楽しく運動やスポーツに取り組み、生涯を通じて運動に親しむきっかけをつくるため、地区ごとに未就学児や小学生と保護者の方を主な対象として、運動体験イベントを開催しています。

○日常的に運動できる環境づくり

体操や散歩など、毎日の日課としてできることに取り組ませます。また、特別に時間を設定することが難しい場合でも、例えば「なるべく車を使用しない」「バスや電車では立つようにする」「階段を使うようにする」など、日常生活の中で、できる限り体を動かせるような環境をつくるのが大切です。

○生活習慣の見直し・健康な体づくり

「適切な運動」に「調和の取れた食事」「十分な休養・睡眠」を加え、「健康3原則」と言われています。子どもの生活習慣全体を適切なものにするために家庭の果たすべき役割は非常に大きく、各家庭において、親も子どもも守るべき生活習慣についてのきまりをつくるなど、積極的に子どもの生活習慣の見直し・健康な体づくりに取り組むことが重要です。

〈生活習慣についてのきまりをつくる際のポイント〉

- 定期的に適度な運動をすること
- 栄養バランスの摂れた食事をとること。
- 毎日朝食をしっかりとること。
- 家の人と一緒に楽しく食事する機会を積極的にもつこと。
- 早寝早起きの習慣をつけること。

(質量ともに十分な睡眠は体の発育や生活リズムの確立に大切である。テレビやゲームなどに過度にのめり込まないようにする。)

■体力向上や運動習慣に関する参考資料

- 「子どもの体力向上のための総合的な方策について」
(2002年9月30日 中央教育審議会答申)



- 「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」(2012年 文部科学省)



- 「TOKYO ACTIVE PLAN for students」
(令和4年3月 東京都教育委員会)



- 「Tokyo 体育健康教育ポータル」
(東京都教育委員会)

