

(2) 「食に関する指導」における体力と関連した取組

学習指導要領では、「生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない」と示されていますが、これは児童が積極的に心身の健康の増進を図っていく態度や習慣を身に付けることを意図したものであり、児童の時期から心身の健康について理解させるなど、健康教育を充実させていくことがますます重要なものとなっていることを強調したものです。

成長期にある児童にとって、体力の源となる健康な体を作るために大切なことは、多様な食品を摂取し、バランスのとれた食事をすることや、十分な休養や睡眠、戸外での遊びや運動が必要であることを理解できるようにすることです。

そのためには、健康教育の中で重要な役割を果たす「食に関する指導」について、学校全体の問題として積極的に取り組むことが大切です。

「食に関する指導」は、体力をつけていく上でバランスのとれた栄養摂取や、望ましい食生活の習慣づくりに大切な役割を果たします。

そして、毎日の給食献立を「生きた教材」として活用することで、より子どもたちに具体的な指導をすることが可能になります。また、食の専門家である学校栄養職員との連携により、さらに楽しい学習を進めることができると思います。

日本体育健康センターが実施した「児童生徒の食生活等実態調査報告書」がインターネット上でも公開されていますので、自分の学校の実態を知るために参考にしてみてください。

<http://www.ntgk.go.jp/kyuusyoku/tyousa/h7Aea100A00.html>



各教科等における食に関する指導の内容整理票は、「食に関する指導参考資料」[平成12年3月 文部省]や、「食に関する指導の実践例集－総合的な学習の時間に向けて－」[平成12年2月17日付け保体第764号]を参考にするといいですよ。



コラム：なぜ食べるのか

① エネルギーを得るため

エネルギーとは体を動かす力のことです。毎日運動したり、勉強したりするために欠かせないものです。さらに成長するためにも十分なエネルギーを確保することが必要です。

② 体力をつけるため

体力があるということは、勉強や運動が意欲的に行えること、かぜなどの病気に対して抵抗する力を持っていること、精神的ストレスに対しても強い状態にあることを言います。

そして、体のリズムを整え、イライラしない状態にあることも重要なことです。

③ みんなで楽しく生活するために

食べることを通して、楽しみや喜びを体験することができます。