

小児科診療 UP-to-DATE

2026年5月26日

学校給食をはじめとする食に関する指導の動向と課題

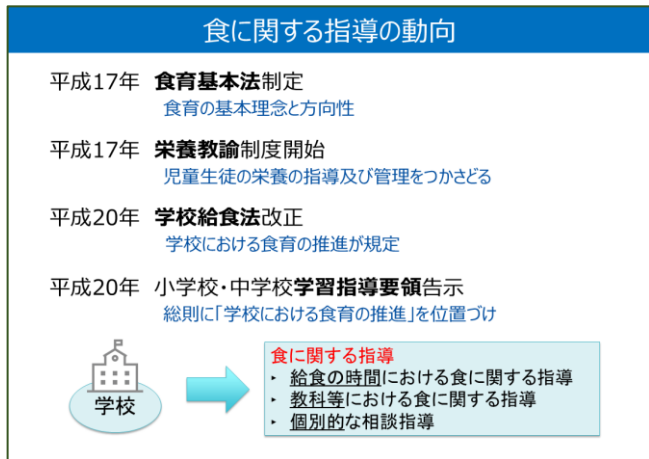
昭和女子大学 食健康科学部 管理栄養学科

教授 齊藤 るみ

(2026年3月31日まで 文部科学省 総合教育政策局 健康教育・食育課 学校給食調査官)

食に関する指導の重要性

近年、子どもたちの生活習慣の変化や食生活の多様化を背景に、学校における「食に関する指導」の重要性が高まっています。偏った栄養摂取や不規則な食事などの食生活の乱れ、肥満や過度のやせなど、子どもを取り巻く食の課題はさまざまです。こうした状況の中、日本では、平成17年に制定された食育基本法を契機に、食育が国の重要政策として位置付けられ、学校教育においても体系的な取組が進められてきました。制度的な動向として挙げられるのが、平成17年度に創設された栄養教諭制度です。栄養に関する専門性に加え、教師としての役割を担う栄養教諭が配置されるようになり、食育を学校全体で推進する体制が整備されました。また、平成20年の学校給食法の改正により、従来の目標である学校給食の普及充実に加えて、「学校における食育の推進」が新たに規定され、給食と食育の一体的な推進が法的に位置付けられました。学校給食は単なる栄養補給の場ではなく、食を通じて望ましい食習慣や社会性、感謝の心を育む「教材」としての役割を担っています。さらに、平成20年に告示が公示された「学習指導要領」の総則に、初めて「学校における食育の推進」が位置づけられました。その中では、各教科等において食に関する指導が適切に行われるよう明示されるなど、学校教育活動全体として食に関する指導に取り組むことが求められています。こうした中、今学校において、食に関する指導がどのように行



われているのか、動向と課題について整理していきたいと思います。

現在、学校における食に関する指導は、① 給食の時間における食に関する指導、② 教科等における食に関する指導、③ 個別的な相談指導、の3つを柱として展開されています。

給食の時間における食に関する指導

まず、給食の時間における食に関する指導についてです。給食の時間では、給食の準備、会食、片付けなどの一連の指導を、実際の活動を通して、毎日繰り返し学ばせることができます。具体的には、正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、箸の使い方、食事のマナーなどを体得させることができます。また、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学習させたり、教科等で取り上げられた食品や学習内容を確認させたり、献立を教材として用いた指導を行うことができます。何より、給食の時間における食に関する指導は、献立を通して、主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事を学んだり、望ましい献立の組み合わせ方、学年による主食量の差、副菜となる献立に使用する食品にはどのようなものがあるかなど、実際に確認しながら味わったりすることができ、「食に関する指導」の中心的役割を担っていると言えます。なお、栄養教諭は、これらの指導において、各教室に向向いて直接指導したり、学級担任等と連携して指導内容を組み立てたりしています。

給食の時間における食に関する指導

- ▶ **給食の準備、会食、片付け**などの一連の指導
正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、箸の使い方、食事のマナーなどを体得
- ▶ **献立を教材**として用いた指導
学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学習教科等で取り上げられた食品や学習内容を確認 等



主食、主菜、副菜①②、牛乳・乳製品、果物



主菜 副菜 牛乳・乳製品
主食 副菜(汁物)

イラスト・写真：中学生用食育教材（文部科学省）

教科等における食に関する指導

次に、教科等における食に関する指導についてです。関連する教科等において食に関する指導を行うことで、食育の充実につなげることのみならず、当該教科の目標がよりよく達成されることを目指しています。具体的には、児童生徒に当該教科等の内容を身に付けさせますが、その実現の過程に「食育の視点」を位置付け、意図的に指導することが重要となります。この食育の視点とは、「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の6つの視点です。例えば、小学校の体育（保健領域）で、「体の発育・発達」の「体をよりよく発育・発達させるための生活」の単元で、食育の視点「心身の健康」を位置づけて、「体をよりよく発育・発達させるには、運動とともに、栄養バランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠が必

教科等における食に関する指導

- ▶ **関連する教科等**において**食に関する指導**を行うことで、**食育の充実**につなげることのみならず、**当該教科の目標がよりよく達成される**ことを目指す。
 - ・ 児童生徒に当該教科等の内容を身に付けさせる。
 - ・ その実現の過程に「**食育の視点**」を位置付け、意図的に指導する。

【食育の視点】

- ・ 食事の重要性
- ・ 心身の健康
- ・ 食品を選択する能力
- ・ 感謝の心
- ・ 社会性
- ・ 食文化

例：〈小学校〉体育（保健領域）
単元名「体の発育・発達」
ア (9) 体をよりよく発育・発達させるための生活
単元の目標
○体をよりよく発育・発達させるためには、適切な運動、調和のとれた食事、休養及び睡眠が必要であることを理解できるようにする。（知識）
○体をよりよく発育・発達させるための生活について、学習したことを自己の生活と比べたり、関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えられるようにする。（思考力、判断力、表現力等）
○体をよりよく発育・発達させるための生活について、関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むようにする。（学びに向かう力、人間性等）
食育の視点
○体をよりよく発育・発達させるには、運動とともに、栄養バランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠が必要であることが分かる。<心身の健康>

食に関する指導の手引-第二次改訂版-（文部科学省）

要であることが分かる。」ことを目指した指導を行うことができます。なお、栄養教諭は、学級担任と一緒にティームティーチングで直接指導したり、学級担任や教科担任等に対し、指導の参考となる資料を提供したりしています。

個別的な相談指導

食に関する個別的な相談指導は、授業や学級活動の中など全体での指導では解決できない、児童生徒の健康に関係した個別性の高い課題について改善を促すために実施しています。想定される個別的な相談指導は、偏食のある児童生徒、肥満・やせ傾向にある児童生徒、食物アレルギーを有する児童生徒、スポーツをしている児童生徒、食行動に問題を抱える児童生徒などです。個別的な相談指導は、発育・発達期である児童生徒が健康に過ごすために必要であるとともに、将来にむけた望ましい食生活の形成を促すためにも重要であると言えます。食に関する個別的な相談指導は、栄養教諭が、栄養学等の専門知識に基づき中心となって取り組んでいます。栄養教諭は、管理栄養士又は栄養士の資格を有した唯一の教師であり、食に関する高い知識やスキルをもって、個別的な相談指導を主体的かつ効果的にすすめる役割を担っています。もちろん、全教職員が児童生徒の食に関する課題を理解し、学校として計画的、組織的に個別指導を行うよう、管理職のリーダーシップのもと、校内の指導体制を整備することが重要です。学級担任、養護教諭、栄養教諭、体育主任または部活動担当、保護者等が連携を図り、適切に対応することが大切です。実際の指導事例としては、例えば、中等度肥満の児童に対して、アセスメントから、間食の摂取エネルギーが多いことや、給食の米飯量を増やして食べていることなどの課題を抽出し、指導した例があります。この事例では、栄養補給計画から、おやつを1週間の中でおやつボックスから選ぶよう調整したり、給食のご飯は食器のラインを目安に盛り付けたりする行動計画を立て、モニタリングしながら指導を行った結果、改善されています。

個別的な相談指導

- ・授業や学級活動の中など全体での指導では解決できない、児童生徒の健康に関係した個別性の高い課題について改善を促すために実施
- ・栄養教諭は、管理栄養士又は栄養士の資格を有した唯一の教師食に関する高い知識やスキルをもって、個別的な相談指導を主体的かつ効果的にすすめる役割
- ・学校として計画的、組織的に、管理職のリーダーシップのもと、校内の指導体制を整備

例：【目的】肥満の改善【期間】3か月
【対象者】中等度肥満の小学2年女子児童
【アセスメントから抽出した改善する課題】
 ①間食の摂取エネルギー量は平均 267kcal/日
 ②給食の米飯量を毎食増やしている (+33~49kcal/日)
【行動計画】
 ①おやつは、おやつボックスから選ぶ
 ※1,000kcal/週 (140kcal/日) の中で調整する
 ②給食のご飯は、食器の茶色ラインとピンクラインの間までにする

食に関する健康課題対策支援事業 (文部科学省)

＜想定される個別的な相談指導＞

- ・偏食のある児童生徒
- ・肥満・やせ傾向にある児童生徒
- ・食物アレルギーを有する児童生徒
- ・スポーツをする児童生徒
- ・食行動に問題を抱える児童生徒

以上、3つの指導場面について述べてきましたが、こうした取組には課題もあります。まず、指導体制の地域間格差です。栄養教諭の配置は拡充しているものの、都道府県によって栄養教諭の配置に格差があります。栄養教諭は、学校における食育の推進において中核的な役割を担い、給食管理のみを本務とする学校栄養職員とは職務内容

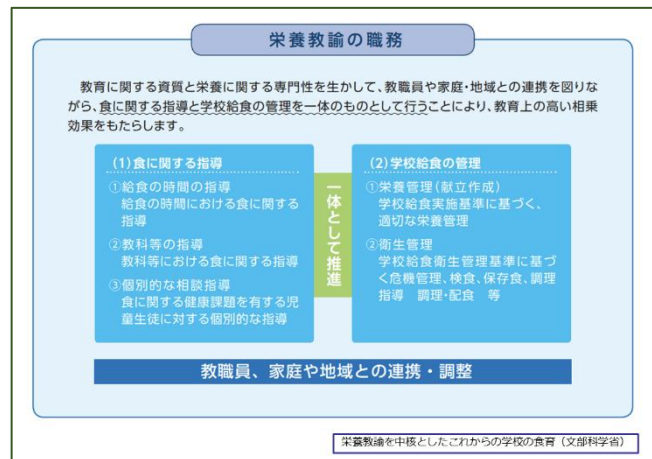
| | R2年度 | R3年度 | R4年度 | R5年度 | R6年度 | (B)-(A) |
|------|------|------|------|------|------|---------|
| | (A) | (A) | (A) | (A) | (B) | (B) |
| 北海道 | 85.9 | 88.8 | 88.9 | 89.7 | 92.1 | 6.1 |
| 青森県 | 47.4 | 45.9 | 48.4 | 48.4 | 49.5 | 2.1 |
| 岩手県 | 78.9 | 82.5 | 86 | 85.7 | 83.8 | -5 |
| 宮城県 | 54.9 | 59 | 62.3 | 65 | 64 | 9.1 |
| 秋田県 | 62.8 | 74.1 | 75 | 75 | 75.7 | 12.9 |
| 山形県 | 68.5 | 69.6 | 68.9 | 65.6 | 67 | △1.9 |
| 福島県 | 35.3 | 36 | 35.3 | 35.7 | 33.7 | △1.6 |
| 茨城県 | 85.3 | 86.4 | 88 | 87 | 88.8 | 3.5 |
| 栃木県 | 44 | 36.8 | 38.7 | 42.9 | 47.2 | 3.2 |
| 群馬県 | 34.5 | 33.8 | 33.9 | 35.2 | 35.6 | 1.1 |
| 埼玉県 | 46.1 | 48 | 50.8 | 53.6 | 57.1 | 11 |
| 千葉県 | 43.8 | 45.4 | 47.4 | 48.6 | 48.1 | 4.3 |
| 東京都 | 6.3 | 6.1 | 6.7 | 6.7 | 7.6 | 1.3 |
| 神奈川県 | 31.4 | 33 | 32.8 | 33.8 | 36 | 4.6 |
| 石川県 | 70.9 | 65 | 65 | 67.8 | 72.6 | 1.7 |
| 福井県 | 74.1 | 74.4 | 76.5 | 74.7 | 74.1 | 0 |
| 山梨県 | 58.7 | 60.4 | 63.3 | 61.2 | 62.5 | 3.8 |
| 長野県 | 52.8 | 53.7 | 54.8 | 52.3 | 53.3 | 0.5 |
| 岐阜県 | 74.4 | 74.3 | 75.7 | 77.6 | 76.7 | 2.2 |
| 静岡県 | 52.9 | 51.4 | 55 | 55.4 | 55.3 | 2.4 |
| 愛知県 | 91.6 | 93.2 | 93.3 | 94.1 | 94.1 | 2.5 |
| 三重県 | 70.3 | 70.1 | 69.5 | 71.1 | 73.6 | 3.3 |
| 滋賀県 | 83.5 | 86.9 | 87.4 | 90.9 | 91.9 | 8.3 |
| 富山県 | 83.4 | 85.5 | 83.6 | 83.2 | 80.6 | △2.8 |
| 大分県 | 74.6 | 73.2 | 71.7 | 71.3 | 69.4 | △5.1 |
| 兵庫県 | 91 | 89 | 88.6 | 90.4 | 93 | 2 |
| 奈良県 | 46.8 | 49.2 | 50.8 | 55.9 | 60.4 | 13.6 |
| 和歌山県 | 47.8 | 52.2 | 51.7 | 53.9 | 55.8 | 8 |
| 鳥取県 | 36.1 | 32.8 | 36.5 | 37.5 | 34.3 | △1.7 |
| 島根県 | 38.2 | 36.5 | 100 | 36.2 | 88.1 | △10.1 |
| 岡山県 | 69.1 | 70.2 | 75.5 | 76.3 | 77.4 | 8.3 |
| 広島県 | 84.7 | 86.9 | 88.4 | 88.5 | 88.2 | 3.6 |
| 山口県 | 70.8 | 75.9 | 81.1 | 78.8 | 79.7 | 8.9 |
| 徳島県 | 68.5 | 68.2 | 73.3 | 74.1 | 72.1 | 3.6 |
| 香川県 | 80.6 | 83.5 | 79.8 | 79.8 | 79.8 | △0.8 |
| 愛媛県 | 79.9 | 81.3 | 80.9 | 81.7 | 81.5 | 1.6 |
| 高知県 | 81.7 | 85.3 | 85.2 | 87.5 | 87.8 | 6.1 |
| 福岡県 | 81 | 82.7 | 83.2 | 81.1 | 81.1 | 0 |
| 佐賀県 | 74.7 | 74.4 | 77.3 | 82.9 | 80 | 5.3 |
| 長崎県 | 70.8 | 68.5 | 75.6 | 72.8 | 74.2 | 3.4 |
| 熊本県 | 67.8 | 69.9 | 73 | 73.8 | 79.4 | 11.6 |
| 大分県 | 43.3 | 53.8 | 60.9 | 66.4 | 73.5 | 30.2 |
| 宮崎県 | 70.7 | 71.8 | 68.5 | 69.6 | 69.9 | △0.9 |
| 鹿児島県 | 98.9 | 99.4 | 97.8 | 97.1 | 97.6 | △1.3 |
| 沖縄県 | 24.4 | 28.9 | 23.3 | 24.5 | 25.6 | 0.6 |
| 平均 | 58.6 | 59.4 | 60.3 | 61.1 | 62 | 3.4 |

(単位：%)
出典：学校基本調査(政令指定都市含む)
令和7年度全国学校給食・栄養教諭等研究協議会：行政説明資料より

や職務上の責任、必要な資質が異なります。栄養教諭の職務は、食に関する指導と学校給食の管理を一体のものとして行うことです。栄養教諭の職務を正しく理解していただき、栄養教諭の配置が増えることを期待したいです。

また、栄養教諭が配置されていても、十分に活用されていない場合があります。栄養教諭は、先程述べたように、教科等や給食の時間、個別的な相談指導において食に関する指導を行う他、食に関する指導の全体計画の作成や実践等でも中心的な役割を担います。併せて、献立作成などの栄養管理や、学校給食施設や調理員の衛生管理などの給食管理も行っています。しかしながら、人によっては給食管理に関する業務に比重が置かれ、栄養教諭としての本来の役割を果たせていないことも指摘されています。各教育委員会、各学校が、栄養教諭の職務とその資質や専門性を理解し、食に関する指導においての役割が十分に果たせるよう、お願いしたいと思います。

一方、栄養教諭においても、食に関する高い知識やスキルを持つとともに、子どもの食を取り巻く環境の変化や、持続可能な社会の実現という観点から、食品ロス削減や環境負荷低減などの社会的な方向性を理解しておくことも大切です。



以上のように、学校における食に関する指導は、法制度の整備や栄養教諭の配置などにより着実に充実してきました。一方で、指導体制の地域間格差や、食に関する指導場面での栄養教諭の十分な活用については課題も残されています。食に関する指導は、子どもたちの現在の健康を守るだけでなく、生涯にわたる健全な食生活の基盤を形成するものです。継続的な改善と発展を図ることが必要です。

「小児科診療 UP-to-DATE」

<https://www.radionikkei.jp/uptodate/>