


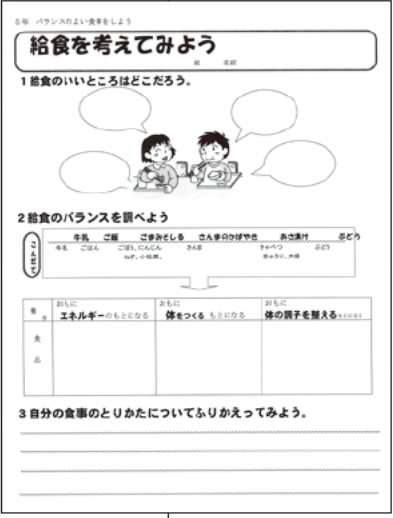


活用事例① 作っておいしく食べよう

授業を展開する上でのポイント

- ・学校栄養職員と時間の打ち合わせなどを確実にし、実施する。
- ・学習活動6のワークシートは、実態に合わせて何人かの感想発表にとどめ、後は宿題等で取り組ませても良い。

| 過程 | 時間 | 学習活動 | 教師の働きかけと(○)と評価(△) | 資料 |
|------|----|--|---|---|
| 広める | 10 | 5 学校栄養職員の話聞く(P.30)。 | <p>○学校栄養職員は「給食の良いところ」の話合いで出たことにふれながら、食品を組み合わせるときの大切さについて話をする。</p> <p>○学校栄養職員は、給食での食べ残しが多いなどの実情をあわせて伝え、児童に自分の食事のとり方についてあらためて振り返る機会をもたせる。</p> <p>△食品の栄養的な特徴とその働きや、食品を組み合わせるときの大切さが分かる。 (知識・理解)</p> | |
| まとめる | 5 | 6 自分の給食のとり方について振り返る。 | <p>○食事のバランスを調べる別の方法(食事バランスガイド)を紹介する。(あくまでも紹介程度の扱いとする)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品ではなく料理で考える。 ・5つの場所(主食・副菜・主菜・果物・乳製品)に入るか見る。 ・バランスが良いとコマが回るとことを押さえる。 <p>○「食事バランスガイド」でも給食の食事バランスが良いことを確かめる。</p> | <p>ワークシート バランスごま 料理の写真</p> |
| | 5 | 7 もう一つの調べ方(食事バランスガイド)を知る。 | | |
| | |  2-④  2-⑤  2-④に2-⑤を貼っていく。 | | |
| | 1 | 8 本時のまとめをする。 | <p>○次時は1日の食事のバランスについて考えることを知らせ、意欲をもたせる。</p> |  <p>使用するワークシート</p> |

〈学校栄養職員の話〉

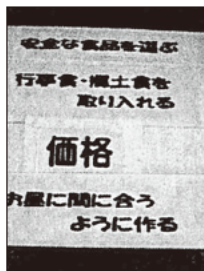
給食は、(①)栄養のバランスはもちろん、安全な食品を選んだり行事食(七夕献立やお月見など)や郷土料理を取り入れたりするようにしています。1食分220円で作るのも、仕入れも大変なんです。決められた時間内に仕上げなければなりません。もちろん衛生に気をつけるなど、1日の献立を決めるにも、これだけたくさんのことを考えています。そのほかにも料理を作っている調理員さんや朝早くから野菜や肉などを配達してくれているお店の人など、給食が出来上がるまでにはたくさんの人々が関わっています。それぞれ、みんなに美味しい給食を食べてほしい、という思いは同じです。元気に勉強や運動をしてほしい・健康で丈夫に育ってほしいからです。給食にはたくさんの人々の願いや思いもあるんですよ。

それなのに「ピーマンは苦いから残しちゃおう」とか「魚は嫌いだから食べない」なんてことになると、とてもがっかりしてしまいます。

この給食を毎日食べている、坂戸生まれで坂戸育ちの“(②)さかどんちゃん”の話をしましょう。さかどんちゃんは、給食が大好きなだけで、野菜はあまり好きではなくいつも残しています。さかどんちゃんの最近の様子はどうか。(③)「あれ?さかどんちゃんが具合がわるそうだね。どうしちゃったのかな?おなかが痛いのかな?野菜を食べないさかどんちゃんの食事のバランスはどうかかな?」(④3色グラフ・緑が少なくなる)

実は、野菜を食べないでいることに原因があるらしいんだ。野菜には、みんなの体の調子を整え、病気をしない丈夫な体にする働きがあります。それなので、毎日野菜を残していると、(⑤絵カード)風邪などにかかりやすくなったり、肌がかさかさになったり、便秘になりやすくなったりします。だから、この働きをする食品は毎日色々な種類や、たくさんの量をとらなければなりません。給食には毎日たくさんの野菜が使われているんですよ。赤色の食べ物や黄色の食べ物もそれぞれ食べないとバランスがわるいね。

バランスの良い食事とは、3つの色の食べ物を偏ることのないようにとることですね。みんなの給食の食べ方はどうですか。給食でも3つの色の食品をしっかり食べるようにしましょうね。



①



②



③



④



⑤
病気になるやすい

⑤



⑤
便秘になる

⑤



⑤
肌がかさかさになる

⑤

*番号は使う資料です。

活用事例① 作っておいしく食べよう

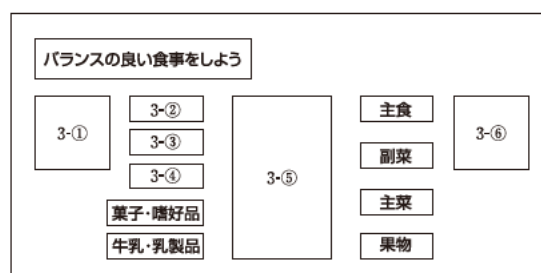
学習指導案(3/11時間)

(1)小題材名

バランスの良い食事をしよう

(2)本時の目標



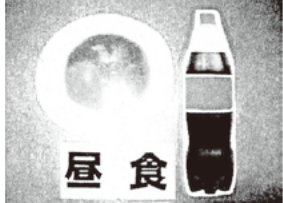

・1日の食事の大切さが分かる。(知識・理解)



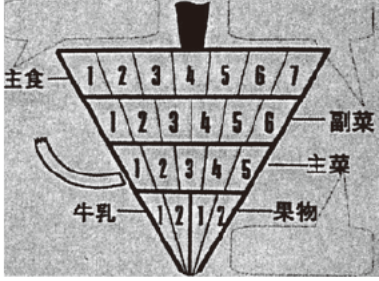


授業を展開する上でのポイント

- ・料理カードのハートの食品は、使用しない。
- ・料理カードでの1日分の食事作りは12分間とする。
- ・食事を考える際は、料理カードのSV数にはふれず、写真側だけで見て考えさせるようにする。
- ・バランスを確かめる段階で、SV数の意味や料理の数などを伝え、コマによって1日のバランスを確かめる。

(3)展開

| 過程 | 時間 | 学習活動 | 教師の働きかけと(○)と評価(△) | 資料 |
|-----|----|--|--|---|
| つかむ | 5 | 1 さかどんちゃんの1日の食事を考える。 ・1日の食事として適さないことや食事のバランスがとれていないことなど気づいたことを発表する。 | ○気づいたことを自由に発表させ、食事の組み合わせについて興味をもたせる。  3-1 | さかどんちゃんの1日のメニューの写真 朝 おにぎり お茶 昼 あんパン コーラ 夕 ラーメン 水 |
| | |  朝食 3-2 | | |
| | |  昼食 3-3 | | |
| | |  夕食 3-4 | | |

| 過程 | 時間 | 学習活動 | 教師の働きかけと(○)と評価(△) | 資料 |
|--|----|---|--|--|
| つかむ | 7 | <p>2 さかどんちゃんの1日の食事をサンプルにして、「食事バランスガイド」の使い方を知る。</p>  <p style="text-align: right;">3-5</p> | <p>○「食事バランスガイド」を使うことで、1日の食事のバランスが分かることを知らせる。</p> <p>○主食、副菜、主菜の言葉の意味を振り返る。</p> <p>○バランスコマの主食、副菜、主菜にはそれぞれどんな料理があるかまとめておく。</p> | <p>バランスコマくんの拡大図</p> |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1日の食事バランスを調べてみよう。</div> | | | | |
| 深める | 12 | <p>3 1食分の食事には、主食、副菜、主菜があることを知り、グループごとに料理カードを使って1日分の食事を考える。</p> | <p>○1日の食事を、主食、副菜、主菜を組み合わせて考えるようにさせる。</p> <p>※グループごとに食事を考える際は、子どもの自由な発想を大切に。ここでは、SV数にはふれない。</p> | <p>料理カード</p>  |
| 広める | 7 | <p>4 「食事バランスガイド」を使ってバランスを確かめる。 (料理の組み合わせ、バランスコマの結果もあわせて)</p> | <p>○SV数についてはここでふれる。</p>  <p style="text-align: right;">3-6</p> | <p>ワークシート</p> |
| まとめる | 5 | <p>6 今日の活動をして気づいたことを発表する。</p> | <p>△1日の食事バランスの大切さが分かる。 (知識・理解)</p> | |
| | 4 | <p>7 本時のまとめをする。</p> | <p>○グループで考えた1日の食事の中で、自分が食べたいと思う食事について考えさせる。</p> | |

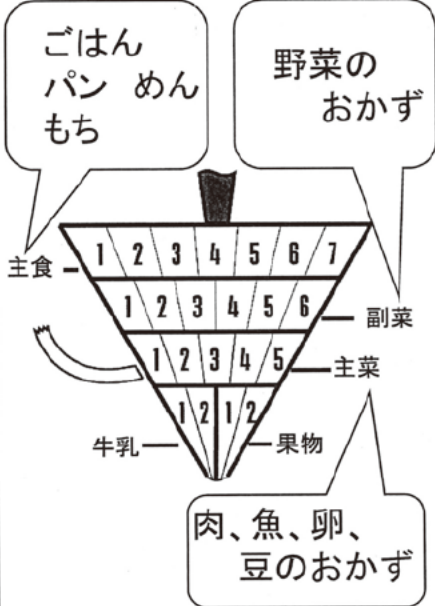
活用事例① 作っておいしく食べよう

5年 バランスのよい食事をしよう

一日の食事バランスを調べてみよう

名前

| | 料理名 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|---|-----|----|----|----|----|----|
| 朝 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 昼 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 夜 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 計 | | | | | | |



★1日の食事のバランスを調べてみて、気づいたことを書きましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

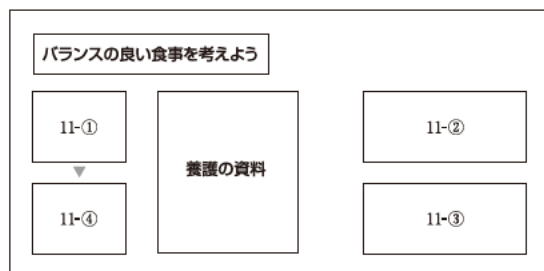
学習指導案(11/11時間)

(1)小題材名

バランスの良い食事を考えよう

(2)本時の目標



- ・バランスの良い朝食を工夫している。(創意工夫)
- ・朝食をとることの大切さが分かる。(知識・理解)



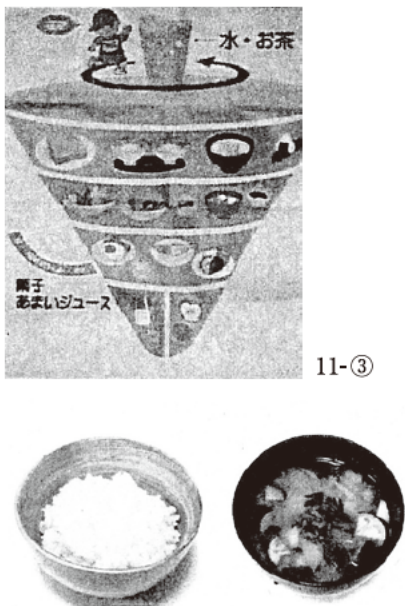

授業を展開する上でのポイント

- ・養護教諭との打ち合わせを確実にし、実施していく。

(3)展開 T1:担任教諭 T2:養護教諭

| 過程 | 時間 | 学習活動 | 教師の働きかけと(○)と評価(△) | 資料 |
|-----|----|---|---|---------------------|
| つかむ | 5 | 1 さかどんちゃんの朝食について考える。 ・朝食をとらないと元気が出ないことやバランス良く朝食を食べることの大切さを発表する。  | ○朝食をとらなかったさかどんちゃんにアドバイスをすることで、朝食をとることに対しての考えを深める。 | さかどんちゃんの絵 |
| | 5 | 2 朝食の大切さについて養護教諭の話聞く。 <div style="text-align: center;">11-①</div> | ○養護教諭は、朝食の大切さについて話をする。 ○朝食が脳を目覚めさせ、体温を上昇させ、1日の活動エネルギー源となることに気づかせる。 △朝食をとることの大切さが分かる。 (知識・理解) | 朝食を食べないときの絵・食べたときの絵 |
| 深める | 5 | 3 一人ひとりが料理カードを使ってごはんのみそ汁にあう朝食を考える。  | ○ごはんのみそ汁にあう朝食メニューを作ることを確かめる。 ○ごはんとみそ汁は主食、みそ汁は副菜であることを振り返る。 | ごはんのみそ汁の写真 料理カード |

活用事例① 作っておいしく食べよう

| 過程 | 時間 | 学習活動 | 教師の働きかけと(○)と評価(△) | 資料 |
|------|----|---|--|---|
| 深める | 10 | 4 「食事バランスガイド」を使って朝食のバランスを確かめる。  11-③ 11-② | ○バランスがとれていないところは、他のものに変えたり、別のものを加えたりするようにさせる。 △バランスの良い朝食を工夫している。 (創意工夫) | ワークシート バランスコマくんの拡大図 料理カード ワークシート ごはんとみそ汁の写真 |
| 広める | 10 | 5 朝食のイラストを書く。 5 グループ内で朝食を紹介し合う。 (気づいたことを発表する。)  11-④ | ○おすすめのポイントを書き加えることで、自分の考えた朝食への思いをみんなに伝える。 ○イラストの苦手な子は図や文字でかいても良い。 | 料理カード さかどんちゃんの絵 |
| まとめる | 5 | 7 本時のまとめをする。 | ○朝食をとるとき、5分類になると良いことを確認する。 ☆時間があれば、本日の給食をワークシートのバランスコマくんに加える。 ○今日の夕食についてバランスコマくんを使って食事チェックをするよう呼びかけ、自分の家での食事でも食事のバランスについて意識できるように促す。 | SV早見表 10月の献立表 |

