

小学校第5学年

うきは版食事バランスガイドをつくろう(心身の健康、食文化)

新学習指導要領と関連する内容:総合的な学習の時間 第3の1の(2)・(3)・(4)・(5)・(6)・(7)

食に関する児童の実態・この単元を行う背景

本学級の子どもたちは、給食の時間を楽しみにしており、残食は少なくなっています。しかし、野菜や魚を減らす子や、三角食べをしないで一つの献立を先に食べてしまう子どもが見られます。自分の健康を考えて食事を行っているとは言い難い面があります。

既習の社会科「米づくりのさかんな地域」、総合的な学習の時間「お米のひみつ再発見」では、米の栄養の良さや主食としての大切さを学びました。食育の取組を行うにあたって、5年生では、日本食の大切さや伝統食の良さを子どもたちに学習させたいと考えていました。その時、教育雑誌に「食事バランスガイド」を見つけました。国から出されている基本形があり、それに加え、様々な地域の特産物や伝統食を盛り込んだ「地域版のバランスガイド」も見つけました。そこにヒントを得て、「うきは版食事バランスガイドをつくろう」という学習を行うことにしました。

地域の特産物や日本型の食事(伝統食)の良さについて追究したことをまとめて発信する学習によって、食文化への理解を深めるとともに、心身の健康のためのより良い食生活のあり方を考えることができるようにすることを目的とし、この単元を設定しました。

目標

- (1)「食事バランスガイド」作成を通して、地域や人に働きかけながら日本型の食事や伝統食、地域の特産物について情報収集したり、まとめて提案したりして、課題を進んで追究することができる。(問題解決能力)
- (2)インタビューや体験活動、インターネットや資料、GT(ゲストティーチャー)のアドバイスなどから得た情報をもとに、食事のバランスと自分の健康とのかかわりについて考えることができる。(学び方・考え方)
- (3)毎日の食事のあり方に関心を持ち、日本型の食事や伝統食、地域の特産物の良さと自分の健康とのかかわりに気づき、追究したことを「食事バランスガイド」にまとめて提案することで、バランスのとれた食事を選択しようとするすることができる。(主体的・創造的態度)
- (4)「食事バランスガイド」作成を通して、日本型の食事や伝統食、地域の特産物の良さに気づくとともに、心身の健康を意識して食生活のより良いあり方を考えることができる。(自己の生き方)



指導にあたって

本単元においては、日本型の食事や伝統食を教材とし、「食事バランスガイド」作りを通して、食生活を振り返る子どもを育てるために、次のような食生活とつながる学習を行うようにしました。

食生活とつながる教材化	食生活とつながる活動構成	活動の支援
○日本型の食事や伝統食、地域の特産物の良さに気づき、心身の健康を考えながらより良い食生活を行おうとする態度を身につけることができる。 <b>【価値性】</b>	<b>【つかむ】</b> 〈課題を設定する活動〉 各地の「食事バランスガイド」や伝統食の提示から、「食事バランスガイド」を作るという課題を設定する活動を取り入れる。	○具体的な事象の提示からの課題の設定 ○情報収集のための学び方の提示

食生活とつながる教材化	食生活とつながる活動構成	活動の支援
<p>○地域の食材の良さや人々の智慧に気づき、食を通してかかわりをもつことができる。 【地域性】</p> <p>○「食事バランスガイド」作成を通して、自分の食生活を振り返ることができる。 【目的性】</p>	<p>【さぐる】〈体験的な追究活動〉 追究したことをもとに、「食事バランスガイド」を作る活動を取り入れる。</p> <p>【ふりかえる】〈振り返りの体験活動〉 日本型の食事や伝統食、地域の特産物から考えた「食事バランスガイド」にするための伝統食作り等の体験活動を取り入れる。</p> <p>【生かす】〈生活に生かす活動〉 バランスのとれた食事について発信するための「うきは版食事バランスガイド」を提案する活動を取り入れる。</p>	<p>○地域の人材（食生活改善推進会）や栄養士などによる助言や体験活動の場</p> <p>○「何を」「どれだけ」食べたら良いかを考えた「食事バランスガイド」の作成</p> <p>○学習の成果を発信し、自己評価できる場の設定</p>

授業の内容(全20時間)

	学習活動	具体的な支援と評価規準
つかむ②	<p>〈課題を設定する活動〉</p> <p>1 自分の食生活に関心を持ち、「食事バランスガイド」を作るという課題を設定する。</p> <p>○日本各地の特産物や伝統食が取り入れられた「食事バランスガイド」の内容を比較して話し合うことで、地域の食材や日本型の食事、郷土料理に対する関心を持ち、調べていこうという課題を見出した。</p> <p>◇沖縄県版</p>  <p>◇長野県版</p>  <p>・食べる量や組み合わせが書いてある。</p> <p>・キャッチフレーズが地域の良さを表している。</p> <p>・沖縄も長野も地域の農産物が入っている。</p> <p>栄養バランスを考えて「うきは版食事バランスガイド」をつくろう。</p>	<p>○日本各地の「食事バランスガイド」の提示と比較。</p> <p>○「食事バランスガイド」についての理解を進めるための説明。</p> <p>○郷土料理や各地域の食材に目を向けさせる視点の設定。</p> <p><b>評価規準</b> 食事バランスガイドや地域の良さに関心を持ち、追究する課題をもつことができている。</p>

	学習活動	具体的な支援と評価規準
さぐる⑥	<p><b>&lt;体験的な追究活動&gt;</b>            2 地域(うきは)の農産物や郷土料理について追究する。            ○お家の人に聞いたり、パンフレットの資料やインターネットで調べたりして、地域でよく生産される農産物や地域に昔から伝わる郷土料理(伝統食)について調べた。</p> <div data-bbox="284 658 1150 819" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[子どもたちの得た情報]  <b>【郷土料理】</b>・さばずし・がめ煮・だご汁・地元の食材の具だくさんのみそ汁  <b>【地元の農産物】</b>・地元産米・みのういっ〜とんを使った豚肉料理・柿、もも、ぶどう、なし、いちじく等の果物</p> </div> <p>○追究してきたことをもとに、「うきは」の良さが表れるようにするために、キャッチフレーズを作ったり、載せる料理や食材を考えたりしながら、「うきは版食事バランスガイド」を作成した。主食では、地元の米の良さや「さばずし」という郷土料理を、副菜では、がめ煮やだご汁、主菜では、みのういっ〜とんを使った豚肉料理を紹介した。料理の名前や地元にあることを知るだけになっていたので、食べてみたり作ってみたりすることの必要性を感じた。 「うきは版食事バランスガイド」試作</p> 	<p>○資料やインターネット、聞き取り調査による追究活動。            ○地域の食材や郷土料理についての家庭への聞き取り調査。            ○食生活改善推進会のGT(ゲストティーチャー)から聞き取る場の設定。</p>  <p>食進会の方から聞き取り            ◇家庭科「ごはんのみそ汁を作ってみよう」との関連。</p> <div data-bbox="1193 1081 1497 1285" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>評価規準</b>            資料などを活用して追究を行い、情報を収集し、「食事バランスガイド」にまとめることができています。</p> </div>
ふりかえる⑧	<p><b>&lt;ふりかえりの体験活動&gt;</b>【詳細 参考1(P.45)】            3 栄養のバランス・地域の良さ・分かりやすさの視点から作成した「食事バランスガイド」を見直し、修正する。            ○「食事バランスガイド」を友達と交流し合い、GTからアドバイスをもらうことで、より良いものへ作り上げるために、郷土料理を作ったり食べたりしてもっと詳しく調べることや、魚料理をバランスガイドに入れていった方が良いという方向性を見出すことができた。</p> <div data-bbox="284 1543 619 1787" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="643 1543 978 1787" data-label="Image"> </div> <p>試作バランスガイドを用い交流し合う様子</p> <p>○交流して見出した方向性をもとに、食生活改善推進会の方と郷土料理を作る活動を行った。郷土料理として、だご汁・がめ煮・おから・酢の物を作った。</p> 	<p>○さらにより良いものを作ろうとする方向性を見出すためのワークショップ形式による交流の場の設定。            ○栄養士や食進会のGTの活用。            ○日本型の食事と地域の農産物の良さを実感するためのGTと郷土料理を作る活動の設定。</p> <p>うきは版食事バランスガイド</p>

活用事例③ うきは版食事バランスガイドをつくろう

	学習活動	具体的な支援と評価規準
ふりかえる⑧	  <p>郷土料理作り</p> <p>できあがった日本型の食事</p> <p>○今まで学習してきたことを生かして、試作を練り上げ、「うきは版食事バランスガイド」を作りあげた。</p>	<p><b>評価規準</b></p> <p>「食事バランスガイド」についてGTや友達と交流したことをもとに、付加・修正する方向性を見出すことができる。 (学習ノート・発言)</p>
生かす④	<p>〈生活に生かす活動〉</p> <p>4 「うきは版食事バランスガイド」を提案する。</p> <p>○栄養バランスのとれた食事の大切さをうきは市に住んでいる人に向けて、食と農と健康を結ぶ食育推進講演会(1/27)で発信した。</p>	<p>○うきは市の広報誌や食育講演会における発信の場。</p> <p><b>評価規準</b></p> <p>日本型の伝統食や地域の良さと自分の健康とのかかわりに気づき、追究して明らかになったことや考えたことを「食事バランスガイド」にまとめて発信することができる。</p>

(参考1)45分授業の流れ(テーマ:栄養のバランス・地域の良さ・分かりやすさの視点から「食事バランスガイド」を見直し修正する)

- 「食事バランスガイド」にまとめたことを分かりやすく発表し、バランスのとれた食事の大切さについて考えることができる。
  - 「食事バランスガイド」を、GTや友達との交流を通して、より良いものへするための付加・修正する方向性を見出すことができる。
- 準備:学習の流れ図 学習ノート 作成した「食事バランスガイド」 アドバイスカード

展開

	学習活動	具体的な支援と評価規準
つかむ  さぐる	<p>1 「食事バランスガイド」をより良いものへしていくという課題から、本時のめあてについて話し合う。</p> <p><b>食事バランスガイドを発表し、より良いものへしていこう。</b></p> <p>○「食事バランスガイド」を発表して交流し、より良いものにしていくというめあてをもつこと。</p> <p>2 各グループで発表を行い、交流する。</p> <p>(1)「食事バランスガイド」をもとに、自分たちの考えた栄養バランスのとれた食事について発表する。</p> <p>○栄養バランスや地域の特産物、伝統食を考えた食事のあり方を分かりやすく発表できること。</p> <p><b>【食事バランスガイド～ふるさとの恵みをそえて、心と体に良い食事～】</b></p>	<p>○学習の流れ図の提示と「自分たちが作った食事バランスガイドはそのままが良いか」を考えさせることで、本時学習のめあてをつかませるようにする。</p> <p>○各グループの発表は、小集団によるワークショップ形式で行い、また、アドバイスカードを活用して交流を活発に行えるようにする。</p>

	学習活動	具体的な支援と評価規準
ふりかえる	<p>(2)発表を聞いて、視点をもとにGTや友達と交流する。 ○GTや友達と交流し、「食事バランスガイド」を見直すこと。 3 より良いものへしていくための方向性を見出す。 (1)GTからの全体へのアドバイスを聞き、自分たちがまとめた「食事バランスガイド」について考える。 ○交流したこととGTからのアドバイスをもとに、付加・修正する方向性を見出すこと。 (2)自分の食生活を振り返り、これから追究していくことをまとめる。 ○自己評価を行い、次時への見通しをもつこと。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>・地域の農産物をもっと取り入れよう。 ・伝統食についてももっとくわしく調べたい。</p> </div>	<p>○交流の視点として、 【栄養のバランス・地域の良さ・分かりやすさ】を意識させて交流を行うようにする。 ○GTによるアドバイスをを行うことで、栄養バランスを考えて食品を組み合わせることの大切さと、伝統食をさらに追究することに気づかせることができるようにする。 ○学習したことを次の追究活動に生かせるように働きかけるとともに、次時の活動での大切だと思うことを自己評価に書かせるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>評価規準</b> 「食事バランスガイド」についてGTや友達と交流したことをもとに、付加・修正する方向性を見出すことができる。(学習ノート・発言)</p> </div>

## この単元を終えて

家庭科においては、複雑な調理の学習は行っていないため、地域の人々に協力していただきました。食生活改善推進会の方々とバランスガイドの試作について交流したり、一緒にがめ煮やだご汁などの郷土料理を作ったりすることができたことは、子どもたちにとって貴重な経験であったと思います。

子どもたちは、「がめ煮を作りました。今までは、お母さんとおばあちゃんが、がめ煮を作っているだけでした。作り方が分かったので、お母さんやおばあちゃんの手伝いをしたいと思います。』ととてもおいしかったし、これが郷土料理だと思いました。野菜がいっぱい入っているので、いつも元気にいられそうだなと思いました。』「材料の切り方や調味料の入れ方、あくのとり方、なべの中で混ぜる時の混ぜ方を習いました。」などの感想をもち、作っておいしく食べるだけでなく、郷土料理や日本型の食事の良さを感じることができたようです。

「食事バランスガイド」を取り入れることで、子どもが課題意識をもち、地域の特産物や伝統食に関心をもって調べることができました。また、地域の「食事バランスガイド」を作ることで、地域の人との交流ができたことも良かったと思います。



## 成果と課題

成果としては、子どもたちが楽しく、興味をもって郷土の農産物や伝統食について調べ、うきは版「食事バランスガイド」を作成し、発表できたことがあげられます。

地域版の「食事バランスガイド」を作るという活動はおもしろく、子どもたちも具体的に何を載せようかということを考えながら、追究することができました。

今回は、地域版の「食事バランスガイド」作成を行うことで、「地域の農産物(地産地消)と日本型の伝統食(栄養バランス)の良さ」をねらいとして取り組みました。食の大切さを子どもたちにどう伝えていくかを考えて学習することが大切だと考えます。

また、バランスガイドを作成するにあたり、農林水産省から出されている電子データを活用し、それをもとに手書きでメニューなどを作ったところを工夫しました。

苦労した点としては、地域の農産物や伝統食が数多くあり、それらを調べる際に、追及の対象が広がりすぎ、個々の追及が浅くなってしまったことです。

作成した「うきは版食事バランスガイド」を食育講演会以外で活用(広報)していくことが、今後の課題です。

# Challenge

江南小学校5年1組学級通信

12月11日(火)

No. 75

ちゃれんじ

食育シリーズ 郷土料理をつくろう ②

郷土料理を実際に作ったことで、子どもたちは、自分達で作ったからおいしいとか、作ってみてよかったなどの感想をもちました。食進会の方々も手際はよいのはもちろん、「ここからは、やってみてごらん」と、子どもたちができる分についてはらせていただいて、料理の教え方も上手だな、さすがだなと思いました。

- 春雨は、手で折ってゆでました。できて食べてみました。とってもおいしかったし、これが郷土料理だなと思いました。
- 一番おいしかったのは、ぼくたちが作っただご汁です。自分達で作った料理だし、野菜がいっぱい入っていたからです。野菜がいっぱい入っているの、いつも元気になれるそうだなと思いました。
- がめ煮を作りました。今まで、お母さんとおばあちゃんががめ煮を作っているだけでした。けれど、作り方が分かったので、お母さんやおばあちゃんの手伝いをしたいと思います。



こんなにおいしそうなお料理ができました。実際においしかったです！



- 材料の切り方や調味料の入れ方、あくのとり方、なべの中でまぜる時のまぜ方を習いました。材料の切り方は、えんぴつみたいに切ると習いました。上手にきれてほめられたのでうれしかったです。
- 野菜を切るときに、乱切りをするのがむずかしかったです。がめ煮ができあがった時は、とてもうれしかったです。今度は、家で作りたいです。

作っておいしく食べるだけでなく、郷土料理や日本型の食事のよさを感じ取ることができたと思います。この体験をお家でも生かせたら、学習の効果ももっとあがると思います。よろしくお願ひします。

作った料理を合わせると、こんなすばらしい“ごちそう”になりました。

