

家庭、地域との連携

東京都日野市立日野第一小学校(小学第6学年)

特製バランス弁当を作ろう

テーマ 健康の大切さに気づき、望ましい食習慣を身につけようとする子の育成

テーマの視点

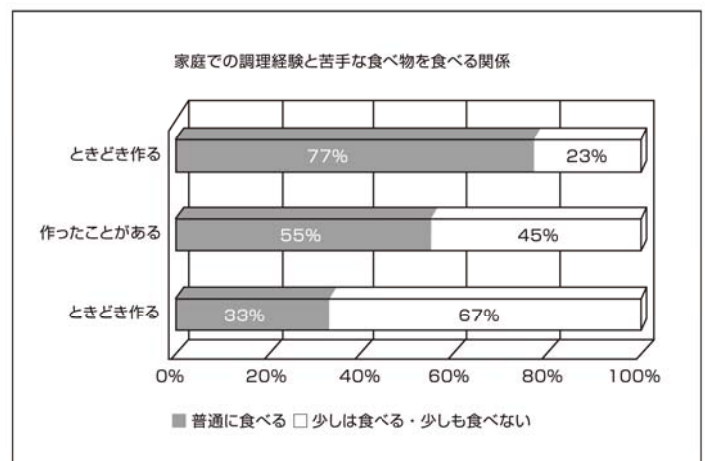
現代の日本は飽食の時代を迎えています。子どもたちを取り巻くこの食環境は順調な体の発育・発達の一因であるとともに、いつでもどこでも食品が手に入り、インスタント食品や加工食品を利用する機会も多くなっているため、子どもの生活習慣病をも引き起こしています。食事をバランス良く食べることの大切さを誰もが理解してはいますが、実践できている子どもは多くないのが現状です。食生活が乱れていても、今は病気になっていない。そのことが実践できない大きな要因であると考えられます。また、生活環境の様々な変化や多忙さゆえ、子どもたちの調理活動への参加機会も減っています。そのため食に対する興味・関心の低下や食事を作る家族への感謝の気持ちの低下を引き起こしています。その結果、自己管理能力の低下、ひいては、生きる力の低下にもつながっています。自分の食生活に関する問題点を自ら明らかにし、そこから学んだことを家族の健康を考えて弁当を作ることに結びつけていくことで、健康の大切さに気づき、望ましい食習慣の構築の必要性および家族への感謝の気持ちを実感し、心と体の健康を育むことができると考えました。

これまでの食育の取組、児童の実態

日野第一小学校では、主な食育の取組として、総合的な学習の時間において4年時でおやつをテーマに、5年時で牛乳、大豆、米をテーマに、さらに卵を使った朝食メニュー、6年時でじゃがいもをテーマに自分や家族の健康と結びつけた学習を経験しています。また、自校で作った米、みそ、じゃがいもを使用して、家庭科で「ゆでる」「いためる」「ごはん炊き」「みそ汁作り」「ポテトサラダ」などの調理実習を経験しています。また、「食事バランスガイド」は学校全体で給食時に一週間活用しています。今回の学習は小学校における食育のまとめと位置づけ、弁当作りを通して栄養バランスを考えた食事摂取や簡単な調理ができるという自信と家族のために役立つ喜びを味わうために、題材として、「家族のためのバランスの良い弁当作り」をとりあげることにしました。

～実態調査より～

この授業の前に、クラスの生徒38名を対象に行った調査では、食事の時に苦手な食べ物を「普通に食べる」もしくは「少しは食べる」児童の割合は97%でしたが、その中で普通に食べる児童の割合に限ると60%にとどまり、栄養バランスを考慮して食事を食べることをさらに学んでいく必要があることが分かりました。また、家族の食事を調理する経験が多いほど、苦手な食べ物も普通に食べる児童が多いことが分かりました。自分が調理した食事を家族に喜んで食べてもらう経験が多いほど、食事を作ってくれた人に対する感謝の気持ちが強いのではないかと考えられます。



特製バランス弁当を作ろう

これらのことから、自分自身の食事の栄養バランスの現状・課題をつかみ、栄養バランスを保つことの大切さを学び、これまでに学んだ調理方法を生かして家族のために弁当を作る経験を通して、家族や食材への感謝の念を抱き、栄養バランスを考えて食事を食べることができる児童の育成を目指そうと考えました。

目標

関心・意欲・態度	自分の食生活を振り返り、健康や成長を考えた弁当を作ろうとする。
創意工夫	自分の食生活の課題を解決し、食品を組み合わせて、栄養バランスの良い弁当を工夫して作る。
技能	これまでの学習を生かして、調理計画を立て、安全に気をつけて調理することができる。
知識・理解	食べ物を組み合わせてとる必要性や色々な調理の仕方、弁当の献立の立て方を理解する。

評価規準

関心・意欲・態度	<input type="checkbox"/> 「食事バランスガイド」から、食生活の課題を見つけようとする。 <input type="checkbox"/> 自分や家族の健康や成長を考えた弁当を作ろうとする。
創意工夫	<input type="checkbox"/> 自分の食生活の課題を解決するためにできそうな工夫を考える。 <input type="checkbox"/> 家族の健康のために、食品のバランスを考え、より良い弁当を工夫することができる。
技能	<input type="checkbox"/> 調理を安全に効率良く行うように調理計画を立てることができる。 <input type="checkbox"/> 衛生面、安全面に気をつけて調理を行うことができる。
知識・理解	<input type="checkbox"/> 「食事バランスガイド」に当てはめ、食べ物を組み合わせてとる必要があることを理解する。 <input type="checkbox"/> 体にあった弁当の容量や主食、副菜、主菜の分量を理解する。 <input type="checkbox"/> 食品は調理によって、色々な料理になることを理解する。

テーマに迫るための手立て

① 自己を見つめる課題解決学習

ア 食事バランスガイドの活用

視覚的にも分かりやすいことから、望ましい食生活の基準とするために活用しました。

イ 5日間の食生活チェック

自分の食生活の問題点を把握するために、食生活を記録できるワークシート(図1)と、より多く食品の分類が分かる一覧表(図2)を作成し、活用しました。

6年食育テーマシート0.3 (宿題 10 / 17 ~ 21) 提出 10 / 22 「自分の5日間の食生活を食事バランスガイドで調べてみよう」 名前 _____

◎下の表に食べた料理や食品を書き、別の料理区分表で調べていくつ分かを書く。そして、朝・昼・夕で区切り、色えんぴつでぬる。
 ○主食(ごはん・パン・めん) 一食 ○副菜(野菜・きのこ・いも・海藻・豆) 一食 ○主菜(肉・魚・卵・大豆製品) 一食 ○牛乳・乳製品 一食 ○果物 一食

月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
運動は? <input type="checkbox"/> した・ <input type="checkbox"/> していない	運動は? <input type="checkbox"/> した・ <input type="checkbox"/> していない	運動は? <input type="checkbox"/> した・ <input type="checkbox"/> していない	運動は? <input type="checkbox"/> した・ <input type="checkbox"/> していない	運動は? <input type="checkbox"/> した・ <input type="checkbox"/> していない
料理名	料理名	料理名	料理名	料理名
朝	朝	朝	朝	朝
食	食	食	食	食
昼	昼	昼	昼	昼
食	食	食	食	食
夕	夕	夕	夕	夕
食	食	食	食	食

☆5日間の自分の食生活を調べてみた感想を書こう。

6年食育-9
-1-

図1

特製 バランス弁当を作ろう

② 体験的な活動

ア 5日間の食生活チェック

自分の毎日の食体験をそのまま記録するワークシート(図1)を使い、土日を含めた5日間で実施しました。

その結果を見て、自分の食生活を振り返る(図3)とともに、栄養のバランスについても確認しました(図4)。

料理区分別のおおまかなサービング数(つ)

主食(ごはん・パン・麺)				副菜(野菜・いも・きのこ・海藻料理)				主菜(肉・魚・卵・大豆料理)			
料理名	サービング数(つ)	※	※	料理名	サービング数(つ)	※	※	料理名	サービング数(つ)	※	※
ごはん小盛り1杯	1			に豆	1			ウインナー(2本)	1		
ごはん中盛り1杯	2			枝豆	1			茶わん蒸し	1		
ごはん大盛り1杯	2			冷やトマト	1			目玉焼き	1		
おにぎり	1			ポテトサラダ	1			スクランブルエッグ	1		
白かゆ	1			野菜サラダ	1			卵焼き	1		
山菜ごはん	1.5			ゆづロコロー	1			餅(1パック)	1		
うなぎ	2	3		海藻とツナのサラダ	1			冷ややっこ(1/3丁)	1		
親子丼	2	1	2	キャベツのサラダ	1			ちくわ(1/2個)	1		
玉子丼	2	1	1	焼きうりのもみみ湯衣	1			ハム(3枚)	1		
かつ丼	2	1	3	揚げナス	1			味噌汁	1		
えび天丼	2	1		もやしにいため	1			オムレツ(卵2個)	2		
カレーライス	2	2	2	野菜のみくら	1			魚のりやき	2		
にぎりずし(4貫)	2	2		ほうれん草のおひたし	1			魚のフライ	2		
いしむすし(3貫)	1	1	1	きんぴら(ぼう)	1			魚の塩焼き	2		
テキンライス	2	1		切り干し大根	1			さしみ(4-5切れ)	2		
チャーハン	2	1	2	きゅうりわかめの酢の物	1			魚のひもの	2		
エビ炒飯	2	1	1	かぼちゃの煮物	1			煮魚	2		
ローストパン	2	2	2	まな芋	1			かつおのたたき	3		
食パン	1			小松菜の炒め物	1			蟹のムニエル	2		
クロワッサン2個	1			春巻のみねあえ	1			あじの煎魚づけ	2		
ロールパン2個	1			なます	1			焼きとり(2本)	2		
レーズンパン	1			にんじんのバター煮	1			とりのひも(4-5個)	3		
調理パン	1			ひじきの煮物	1			フライドチキン	3		
ハンバーガー	1	2		ニふきいも	1			トンカツ	3		
チーズハンバーガー	1	2	1	なすの湯みそ	1			焼肉のようが焼肉(150g)	3		
ピザ(半)	1	4		もずく酢	1			ピーマンステーキ(100g)	3		
ピザ1/4枚	1	1		とろろ	1			ハンバーグ	1	3	
ミックスサンドイッチ	1	1	1	たけのこの煮物	1			乳白ソース(100g)	2		
かけうどん	2			野菜の湯け	1			マーボー豆腐	2		
寒天うどん	2		1	野菜の湯け物	1			ロールキャベツ	3	1	
ほうとう	1	2		コロッケ	2			肉じゃが	3	1	
もりそば	2			里いも煮物	2			煎餅	2	3	
うどん	2			キャベツの炒め物	2			すき焼き	2	4	
ラーメン	2		1	じゃがいもの煮物	2			お好み	4	2	
チャーシューメン	2	1	1	野菜炒め	2			がんもどきの煮物	1	2	
天婦羅	2	2		野菜の煮物	2			キューザ	1	2	
焼きそば	1	2	1	なすのしほやき	2			クリームシュー	3	2	1
スパゲッティ(ボリタ)	2	1	1	焼きいも(1/2個)	2			焼き菓子(2本)	1	1	
お好み焼き(1枚)	1	1	3	コーンスープ	1						
たこ焼き(6個)	1	1	1	野菜スープ	1						
マカロニグラタン	1	1	2	真んごみ味噌汁	1						
				じゃがいもの味噌汁	1						
				きのこ汁	2						
				肉野菜炒め	1	1					
				豚汁	1	1					
				ゴーヤーチャンプルー	1	1					
				野菜ジュース(200ml)	1	1					

果物			
料理名	サービング数(つ)	※	※
みかん	1		
かき(半柿)	1		
もも	1		
バナナ	1		
りんご(半分)	1		
石(半分)	1		
ぶどう(半房)	1		
いちご6個	1		
びわ3個	1		
すいか(2切れ)	1		
メロン(1/4個)	1		
さくらんぼ(10個程度)	1		
パイナップル(1/6個)	1		
マンゴ(1/3個)	1		
パピイヤ(1/6個)	1		

牛乳・乳製品			
料理名	サービング数(つ)	※	※
牛乳(コップ半分)	1		
牛乳(びん1本)	2		
ヨーグルト 1パック	1		
アイスチーズ1枚	1		
チーズ1かけ	1		
牛乳かん	1		

6年 食育-R

図2

6年家庭科ワークシート NO. 4 名前 _____

◎5日間の食事のバランスチェックをして、自分の食生活の問題点を考えよう。

・不足しているところや、とりすぎているところはどこ?

◎食事バランスガイドを活用して、栄養バランスのとれた休日の1日の食事の献立を考えよう。

1日の合計が主食6、副菜6、主菜5、乳製品3、果物2にできるように献立を考えよう!

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5

牛乳・乳製品 3 3 3 3 3 3 3

(朝食) 料理名	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
SV (サービング) 合計					

(夕食) 料理名	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
SV (サービング) 合計					

朝昼夕食合計SV数は? 主食(), 副菜(), 主菜(), 乳製品(), 果物()

図3

6年家庭科ワークシート NO. 5 名前 _____

◎前の時間の自分の食生活における栄養バランスの問題点を、体にとどのようなえいきょうを及ぼすのだろうか?資料で調べてまとめよう。

(自分の栄養バランスの問題点は・・・)

↓

(体にとどのようなえいきょうを及ぼすか)

11-02-2009

図4

78

家庭、地域との連携

イ 弁当作り

弁当を作ることで、必然的に栄養バランスを意識して献立を立てたり、1食分の食事を用意することができたという充実感を味わうことができ、今後の積極的な調理活動への参加を促すことができると考えました。

③豊かなかわり合い

ア 家庭における弁当作りの取材および家族のための弁当作り

家庭で聞き取り調査をすることにより、これまで当たり前を用意されてきた弁当作りの工夫や苦勞が分かり、自分のことを思う家族の気持ちに気づかせたいと考えました(図5)。さらに家族のために弁当を作ることで、弁当作りの苦勞や家族から感謝される体験もでき、今後より一層望ましい食習慣の形成を図ることができると考えました。弁当の内容を考えるにあたっては、「3・1・2弁当箱法」(参考文献「3・1・2 弁当箱ダイエット法」足立己幸、針谷順子)を参考にしました。

6年家庭科ワークシート(宿題) NO. 6 名前 _____

◎家族に、弁当作りのことでインタビューしてください。 10月29日(月)提出です。

(今までに作った主な主食のメニュー→5種類まで) ごはん・パン・めん類

(今までに作った主な副菜のメニュー→5種類まで) 野菜・きのこ・いも・大豆以外の豆・海藻類

(今までに作った主な主菜のメニュー→5種類まで) 肉・魚・卵・大豆製品類

(今までに入れた主な果物の種類→5種類まで)

(弁当を作る際におこなった工夫や気をつけること)

(弁当をつくらときの願いは?)

6年食育-12

◎体にあった弁当の容量やそれぞれの割合を知ろう。

1日のエネルギー量 1食分のエネルギー量=弁当箱のサイズ

○5,6年男女、女性→2200kcal、±200→÷3= _____ ml

○男性 →2600kcal、±200→÷3= _____ ml

○1~4年男女 →1800kcal、±200→÷3= _____ ml

5つのルールを知ろう
(3・1・2弁当)法

ルール1
体にあった弁当箱の
大きさを選ぶ。

ルール2
料理が動かないように
しっかりとめる。

参考文献
「3・1・2 弁当箱
(法)」
足立己幸
針谷順子

(主食)

(主菜)

(副菜)

ルール3
割合を考える。
主食3 主菜1 副菜2

ルール4
同じ調理法のおかずを
なるべく使わない。

ルール5
色どりなど見た目も大事。
おいしそうできいなこ
と。

◎今日の学習感想を書こう。

図5 弁当作りにあたっての家族へのインタビュー

イ グループによる弁当作り

一つの弁当をグループで作るには、友達の活動の様子を把握し、コミュニケーションを図りながら作る必要があり、より豊かなかわり合いが期待できると考えました。

ウ 栄養教諭や実践女子短期大学の学生との連携


子どもたちにとって栄養のスペシャリストである栄養教諭や栄養学科の学生がアドバイスすることで、より専門的で効果的な指導ができると考えました。

特製バランス弁当を作ろう

学習過程(45分×8回)

	1	2	3	4	5	6	7・8	
	段階 食生活の課題を知り、課題解決を図る			家族の健康のためにバランス弁当を作る				
学習内容	<ul style="list-style-type: none"> ○自分にとって理想の食べてみたい4日の食事を考える。 ○「食事バランスガイド」の活用方法について復習し、自分にとって理想の食事を「食事バランスガイド」で確かめる。 ○5日分の自分の食事を記録する方法を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の5日分の食事を「食事バランスガイド」にあてはめたワークシートを見て、自分の食生活の問題点を考える。 ○「食事バランスガイド」を活用して、栄養バランスのとれた1日の食事を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○前時で自分の食生活の課題となったことが体にとどのような影響を及ぼすかを調べる。 ○自分の食生活の課題を解決するためにできそうな工夫を考える。 ○グループで考えた工夫を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○弁当の思い出を話し合う。 ○家庭で調べてきた弁当作りのメニューや工夫を発表し合う。 ・主食・副菜・主菜・果物・工夫 ○弁当の容量や主食3:主菜1:副菜2の弁当箱法を知る。 ○家族の健康を考えたバランスの良い弁当の献立を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○前時の学習を想起し、家族のための弁当作りのポイントを確認する。 ○家庭での弁当作りの調理計画を立てる。 ※家庭で弁当を作り、写真を撮る。家族に感想を聞き、自分の反省をまとめる。(事後・家庭) 	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭での弁当作りの様子を振り返り、発表する。 ○グループで相談し、作ってみたい弁当を決め、その弁当の良さを発表する。 ○学校での弁当作りの調理計画を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○グループで選んだ弁当を調理する。 ○弁当作りを振り返り、発表する。 	
教師の支援	<ul style="list-style-type: none"> ○インターネットのサイトを活用して、実際に数名の食べたい食事を「食事バランスガイド」にあてはめる。 ○1回の食事ごとにバランスのとれた食事であるか判断できるようにワークシートの「食事バランスガイド」のコマを区切るように伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○問題点を分かりやすくするためにプロジェクターを使用して数枚提示する。 ○考えた1日の食事を「食事バランスガイド」のコマで確かめるために、インターネットのサイトを活用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○食生活の課題が体にとどのような影響を及ぼすかを調べるために、事前に児童の課題を把握し、資料を用意しておく。 ○食生活の課題を解決するためにできそうな工夫を考えやすくするために、グループを作り話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○弁当作りの具体的なポイントを分かりやすくするために、観点別に発表する。 ○弁当に容量があることを知らせるために、実物を数種類用意しておく。 ○弁当の献立を手際良く立てることができるよう、実践女子短期大学学生と連携を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○弁当の調理計画を手際良く作れるようにするため、栄養教諭や実践女子短期大学の学生との連携を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○グループで選んだ理由をはっきりさせるために、選んだ弁当の良さを発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に効率良く調理ができるように、最初に学習の流れや調理計画、約束を確認する。 ○調理を手際良く作れるようにするため、栄養教諭や実践女子短期大学の学生との連携を図る。 	
評価規準	関	○5日間の食事調べを行うとする。	○「食事バランスガイド」から食生活の課題を見つけようとする。			○自分や家族の健康や成長を考えた弁当を作ろうとする。(事後・家庭)	○自分や家族の健康や成長を考えた弁当を作ろうとする。	
	創			○課題を解決するためにできそうな工夫を考える。	○家族の健康のために栄養バランスの良い弁当の献立を工夫する。			
	技					○調理を安全に効率良く行うように調理計画を立てることができる。	○調理を安全に効率良く行うように調理計画を立てることができる。	○衛生面、安全面に気をつけて調理を行うことができる。
	知	○バランスガイドにあてはめ、食べ物を組み合わせると必要があることを理解できる。	○自分の食生活の課題を理解できる。	○自分や家族の健康を保持する一因として、食事が大切であることを理解できる。	○体にあった弁当の容量や3:1:2の弁当箱法を理解できる。	○食品は調理によって、色々な料理になることを理解できる。		

4時間目の授業全体の流れ

	学習活動	☆指導上の留意点 ◇評価規準
はじめ(5分)	1 前時までの学習を振り返り、本時の学習課題を確認する。	☆これまでの学習を振り返るために、健康ノートを活用する。
	家族の健康のためにバランス弁当を作ろう。	
なか(35分)	2 弁当の思い出を発表し合う。 ・どんな時 ・誰が作ったか ・食べた感想 3 家庭で調べてきた弁当のメニューや工夫を発表し合う。 ・主食 ・副菜 ・主菜 ・果物 ・工夫  4 体にあった弁当の容量や主食3:主菜1:副菜2の弁当箱法を知る。 5 家族の健康のために、栄養バランスの良い弁当の献立を工夫して考える。 ・ワークシートの弁当箱の中に、食材や料理名を記入していく。	☆分かりやすく発表するために、話す観点を伝える。 ☆発表内容を視覚的にとらえるために、書画カメラ、プロジェクターを活用する。 ☆分かりやすく発表するために、話す観点を伝える。 ☆弁当に容量があることを知らせるために、数種類の実物の弁当箱を用意しておく。 ○ 弁当の容量や主食3:主菜1:副菜2の弁当箱法を理解することができたか。(知識・理解) 【ワークシート】 ☆はじめに主菜を考え、次に副菜・主食などを考えていくように助言する。 ☆弁当の献立を手際良く立てることができるよう、実践女子短期大学学生との連携を図る。 ☆できた弁当の献立を発表する際、視覚的にとらえるために書画カメラ、プロジェクターを活用する。 ○家族の健康のために、栄養バランスの良い弁当の献立を工夫することができたか。(創意工夫) 【ワークシート】
まとめ(5分)	6 今日の学習を振り返り、ワークシートに学習感想を書く。	

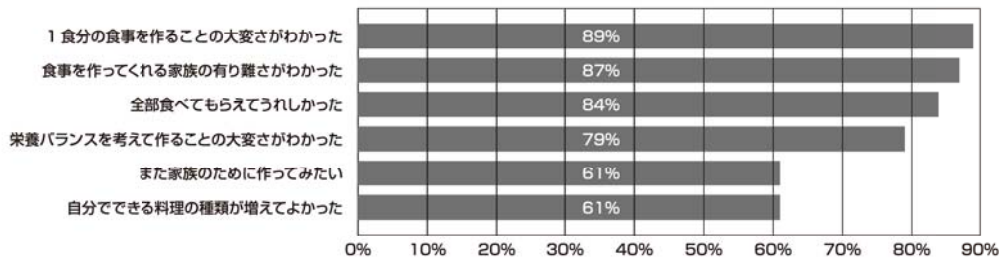
家庭、地域との連携

授業を終えて

授業を終えて、クラスにアンケートをとったところ、次のようになりました。

家庭でバランス弁当を作った感想を聞くと、1食分の食事を作ることの大変さや家族の有り難さを感じた児童の割合が90%近くを示しました。また、自分が作った弁当を全部食べてもらえることのうれしさを感じた児童の割合も84%を示しました。学習前より栄養バランスを考えるようになった児童の割合はよく考えるようになった児童と、ときどき考えるようになった児童を合わせると90%近くを示しました。これらの結果から、今回の学習を通して、児童は健康の保持増進には好きな物だけを食べるのではなく、栄養バランスを考えた食事摂取が大切であることに気づいたことがうかがえます。また、家族が食事を用意することは決して簡単なことではなく、大変な苦勞があることと、全部食べてもらうことのうれしさを実感することができ、ほとんどの児童が家族への感謝の気持ちをもつことができました。この体験が、今後の生活で望ましい食習慣を実践していく力となっていくと考えられます。

設問1 家で家族のためにバランス弁当を作った感想は？当てはまる項目の全てに○をつけてみよう。



課題と成果

- この授業で、「食事バランスガイド」を活用することにより、児童は自分の食生活を体験的に振り返り、健康な生活を保持増進していくためには栄養バランスを考えた食事摂取が必要であることに気づくことができました。
- 家族の健康のために栄養バランスを考えたバランス弁当を作る活動を通して、1食分の食事を用意することの大変さを知り、家族のありがたさを痛感することができました。その思いが今後、食事を食べる際に思い出され、望ましい食習慣を実践していくことにつながるであろうと強く感じました。
- 栄養の専門的な知識をもつ栄養教諭や実践女子短期大学の学生がかかわることにより、より専門的できめ細かな指導が行え、大きな効果を発揮しました。
- この学習においては、学校だけの指導では不十分です。学習の意図を事前の保護者会や学級だよりなどで伝えましたが、全ての家庭にしっかり伝わっていたかは定かではありません。より一層家庭との連携を図り、家庭への啓発もさらに進めていく必要があります。

設問2 この学習を終えて、学習する前より食事の際に栄養バランスを考えるようになりましたか？

