

## 4. Q&A

Q1

小学生は1食に食べる量が少ないので、1品のSV数が「0」になる場合があります。実際には食べているのに「0つ(SV)」になる場合は、どのようにしたら良いのでしょうか？

A1

子どもの食べる量は、大人と比べて少ないことがあります。1つの料理の量が少なく、実際に食べているのに0つ(SV)になってしまうことがあります。このような時は、0.5刻みの数え方を活用することも可能です。0.5刻みで数える場合は、例えば副菜では小鉢1つ(副菜1つ)と比べて半分くらいの量の野菜やきのこ、海藻などを使った料理を0.5つ(SV)と数えます(専門家の方が詳細な計算をする時は、P.96,97の表を参照してください)。

Q2

「食事バランスガイド」では主食の量が多くなっています。適量的主食がとれない場合は、他のグループでとって良いのでしょうか？

A2

5つの料理グループはそれぞれ必要な適量(SV数)が決まっています。それぞれのSV数は料理グループごとに数えるので、1つのグループを減らすかわりに、別のグループを増やすといったことはできません。なお、「食事バランスガイド」は、「日本人の食事摂取基準(2005年版)」をもとに作成しており、この通りに食べてもごはんを食べ過ぎることはありません。

Q3

子どもは、給食で牛乳をほぼ毎日飲んでいますが、牛乳・乳製品の適量はどのくらいですか？また、アレルギーや乳糖不耐症などで、牛乳・乳製品が摂取できない児童・生徒は、どのように対応すると良いのでしょうか？

A3

子どもの牛乳・乳製品の適量は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅を持たせて1日に2~3つ(SV)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。牛乳・乳製品はカルシウムの主な供給源ですが、ご質問のような理由で摂取できない時は、他の4つのグループがしっかりとれるように対応すると良いでしょう。その上で、栄養教諭(管理栄養士)などの専門家による個別対応を行い、牛乳・乳製品以外でカルシウムを摂取するための食品や料理の選び方を指導されることが望ましいと言えます。

Q4

主食は5~7つ(SV)など各料理グループの適量には幅がありますが、幅をもたせないといけませんか？

A4

小・中学生は成長による体重や身長が増加が大きい時期で、同じ学年でも体格に差があります。適量に幅があることで、このような体格や食欲の個人差にも対応することができます。適量の範囲(幅)の中で食事を調整するためにも幅をもたせる方が良いでしょう。

Q5

同じ学年でも体格(身長)の差が大きい場合は、考慮しなくても良いのでしょうか？

A5

Q4で示したように、体格など発育の状況を考慮して、適量の幅の中で活用してください。

Q6

子どもの身体活動量はどのように考えると良いのでしょうか？1日の運動時間など子どもが分かりやすい基準はありますか？

A6

女子は10歳から、男子は12歳から活動量によって、適量の目安が異なっています。活動量の基準は「日本人の食事摂取基準(2005年版)」を参考にしています。例えば、休み時間は体を使って遊び、ふつうの学校生活を送っている児童・生徒や、体を使って活動するクラブ、習い事を行っている場合の身体活動量は「ふつう」になります。さらに、頻繁に強い運動を行っている場合は、適宜調整が必要になります。体を使って遊んだり活動をするのが少ない場合は「低い」になります(身体活動量の見方はP.10を参照してください)。

**Q7**

地域の伝統食など、地域特有の料理の食べ方が、「食事バランスガイド」の分類と異なる場合は、どのように分類すれば良いのでしょうか？

**A7**

地域の伝統食や、地域特有の食べ方をもとにして分類することが可能です。その時は、「食事バランスガイド」の基本の分類と異なる分類をした理由を、根拠をもってはっきり示せるようにしておいてください。例えば、沖縄では「主食」としてさつまいもが食べられている例があるので、地域版食事バランスガイドの「主食」に、さつまいもが入っています。

**Q8**

牛乳・乳製品や果物を使った手作りのデザートを出していますが、これも全てヒモ(菓子・嗜好品)の扱いになりますか？

**A8**

基本的には、菓子・嗜好飲料として扱います。ただし、SV数を計算、表示する方が、根拠をもって料理グループを変更する理由があると判断した場合は、この限りではありません。菓子・嗜好飲料とは異なるグループと判断する場合は、情報提供を行う方が、責任をもって理由を情報提供する(注意書きなどで理由を明記するなど)ようにしてください。

**Q9**

お弁当やバイキング形式で提供する給食や食事は、どのようにSV数を計算しますか？

**A9**

普通の食事では料理一品ごとにSV数を計算しますが、少量のものがたくさん入っているお弁当やバイキング形式の場合は、一品ごとではなく同じ料理グループに属する料理をまとめてSV数の計算をします。

**Q10**

「食事バランスガイド」のイラストは、どこから手に入れたら良いのでしょうか？

**A10**

イラストは、ホームページ(<http://www.j-balanceguide.com>)から、PDFファイルとJPEGファイルがダウンロードできます。また、自分で色を塗るためのコマのイラスト、子ども用に牛乳・乳製品の量を多くしたもの(例:図1)も、[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_use/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/)からPDFファイルでダウンロードできます。

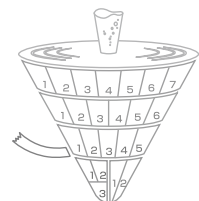


図1(2,200±200kcal)

**Q11**

「食事バランスガイド」を簡単に体験できるソフトなどはありますか？

**A11**

農林水産省のホームページでは、「食事バランスガイド」に関する情報を提供しています([http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/))。その中の「食生活をチェックしてみよう」では、自分の食事バランスをチェックできるサイト『「みんなの食たく」食事バランスガイド版』、「食事バランスガイドチェック!」(いずれもFLASH)を紹介していますので、ご活用ください。

**Q12**

色々な料理のSV数が、すぐ分かるものはありますか？

**A12**

農林水産省の「食事バランスガイド」を紹介するホームページの中の『「食事バランスガイド」で実践 毎日の食生活チェックブック』([http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_about/pdf/check\\_book.pdf](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_about/pdf/check_book.pdf))では、代表的な料理についてのSV数一覧表を紹介しています。但し、このSV数は、国民健康・栄養調査をもとに、大人に向けた平均的な料理サイズから計算されたもので、子どもが食べるものと料理サイズが異なる場合がありますので注意が必要です。P.82～87には、独自に、学校で作成し、実際に使われた子ども向けSV数一覧表を紹介しています。

その他、「食事バランスガイド」に関する専門家向けのQ&Aを、農林水産省のホームページに紹介していますので、ご参照ください([http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_use/pdf/qa\\_all.pdf](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/pdf/qa_all.pdf))。

## 5. 活用事例

ここでは、各地の学校で行われている「食事バランスガイド」を活用した取組を紹介します。これらはほんの一部であり、他にも色々な学校で工夫を凝らした取組が行われています。

なお、ここで紹介した事例は、現行学習指導要領の内容に沿って取り組まれたものであり、各事例のタイトル下に明記した新学習指導要領と関連する内容の項目とは、完全に対応していません。これらの事例を参考にされる場合には、それぞれの教科等の解説(書)を読み、趣旨等を踏まえた上で、学習活動を推進するようご注意ください。

### 紹介事例一覧

#### 事例①

##### 作っておいしく食べよう(小学校第5学年)P.24～

「食事バランスガイド」を使って、1日分の献立や調理実習で作ったごはんともそ汁にあう朝食の献立を考える学習をすることで、バランスの良い食事をしようとする態度を育てることを目標としました。自作のカードゲームや料理カードを用い、主体的に学習できる工夫をしました。坂戸市内の全小学校で実施しています。

#### 事例②

##### 食事のバランスを考えて食べよう(小学校第6学年)P.36～

広告の食情報を鵜呑みにせず、「食事バランスガイド」や食品表示を活用して、バランスの良い食事ができるようになることを目標としました。「食事バランスガイド」を使った食事チェックを行い、調理実習で作った料理を加えた1日分の献立を考える学習を行いました。

### 総合的な学習の時間

#### 事例③

##### うきは版食事バランスガイドをつくろう(小学校第5学年)P.42～

地域の特産物や日本型の食事(伝統食)の良さについて知るとともに、より良い食生活のあり方を考えることを目的に、自分たちの住む地域の郷土料理や特産物を取り上げた「うきは版食事バランスガイド」を作成しました。郷土の「食事バランスガイド」を作成する中で、地域の方からの聞き取りを行ったり、食生活改善推進員の方と一緒に郷土料理を作ったりすることを通して、健康を考えた、地元の農産物を使った食事の大切さを考えました。

#### 事例④

##### あなたの食事は大丈夫(中学校第3学年)P.48～

自立に向けて、食生活についての自己管理能力を育てるため、自らの食事を「食事バランスガイド」でチェックして、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを学ぶことで、食生活の問題点に自ら気づかせ、改善意識を高めました。

#### コラム

##### 農林水産省出前授業 食事バランスガイドの説明(小学校第6学年)P.52～

自分の食生活を見直し、食に興味をもってもらうために、45分間の授業の中で、「食事バランスガイド」とは何か、どうやって使うのかを話し、食生活を実際にチェックしてもらいました。

## 特別活動

### 事例⑤

#### 〈給食と関連した活動〉食事バランスゴマを上手に回そう(小学校第5学年)P.58～

大学の研究スタッフと連携し、総合的な学習の時間などを活用して食生活セルフチェックを行い、改善方法などを指導しました。そこで確認した、自分の食生活の現状を元に、継続した食生活の改善につなげるために、給食の時間や保護者会などを通じて、「食事バランスガイド」を使った情報を発信しました。

### 事例⑥

#### 〈給食と関連した活動〉新潟市版こども食事バランスガイドを活用した食育カリキュラム(小学校第5学年)P.62～

新潟市内の学校関係者、保健所、JAなどが協力して、「新潟市版こども食事バランスガイド」を作成し、それを教材として、食べ物と健康への関心を高める学習を3回の授業、5回の給食の時間、冬休みの宿題で実施しました。「新潟市版こども食事バランスガイド」には学校給食と家庭食の両方の例を取り上げ、SV数に加え、地元自給率の情報も示しました。

### コラム①

#### 小学校全学年朝ごはんバランスチェック(小学校全学年)P.68～

バランスを考えた朝ごはんへの意識づけを図るために、朝ごはんに使われている食材・食品から主食、副菜、主菜、その他に分け、足りていないものを考えました。児童保健委員会が、バランスチェックの方法をビデオにまとめ、全校に放送しました。

### コラム②

#### 宿泊行事での活用の可能性～八ヶ岳林間学園～(小学校第5学年)P.70～

「食事バランスガイド」を活用する場面として、宿泊行事等におけるバイキングが考えられます。バイキングで、自分にあった適量を食べ、残さなくてもできるだけ少なくするためには、主体的に栄養のバランスや分量を考える必要があります。このとき、「食事バランスガイド」は、一つの良い方法になります。

## 家庭、地域との連携

### 事例⑦

#### 〈保護者に向けたお知らせなどの活用〉保健 健康を守る食事について P.72～

栄養バランスの良い食事のとり方を理解するために、市販の持ち帰り弁当の栄養バランスを調べたりしました。学習内容と授業の様子を、毎回保護者にプリントでお知らせし、家庭でも日常の食事で栄養のバランスを考えるのに役立ててもらおうようにしました。

### コラム①

#### 〈家族で参加するイベントにおける取組〉食事バランスガイド活用の工夫～3・1・2弁当箱法とのコラボでより理解を深める～ P.74～

バランスの良い1食の食事を実際に体験するため、調理体験教室で、3・1・2弁当箱法を活用して、お弁当を作りました。バランスがとれている食事を視覚的に理解することで、「食事バランスガイド」も理解しやすくなりました。

### コラム②

#### 特製バランス弁当を作ろう(小学校第6学年) P.76～

家族で健康に良い食生活をするため、「食事バランスガイド」と3・1・2弁当箱法も活用して、家族に向けてバランスのとれた弁当を作りました。それだけでなく、健康の大切さに気づき、望ましい食習慣の必要性を実感するため、5日間の食生活を「食事バランスガイド」でチェックして問題点を確認したり、それが体にどのような影響を及ぼすかを調べ、問題解決の工夫を考えました。

## 小学校第5学年

# 作っておいしく食べよう

新学習指導要領と関連する内容：家庭 第2のBの(1)・(2)・(3)

### 題材について

#### (1) 題材観

最近の子ども達は「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期に必要な基本的な生活習慣が乱れてきています。そこで国は「早寝・早起き・朝ごはん」の国民運動を展開し、朝食の大切さを呼びかけています。本市の子ども達も、朝ごはんをとらなかつたり、朝ごはんをとっても食事バランスが十分なものでなかつたりする実態が見られます。これらのことから、子ども達が、バランス良く食事をとることの大切さを理解し、自分の毎日の食事を見直し、将来に向けての健康な体をつくるために、日々実践していく力を身につけていくことが必須であると考え、この題材を設定しました。

本題材は小学校学習指導要領\*の「内容」の(4)「日常の食事に関心をもち、調和の良い食事のとり方が分かるようにする。」(5)「日常よく使用される食品を用いて簡単な調理ができるようにする。」を関連させています。日常の食事の組み合わせや、日本の伝統的な日常食であるごはんのみそ汁の調理を学び、バランスのとれた食事を楽しむことの大切さを理解し、日常生活に生かしていこうとする実践的な態度を育成するものです。\*文部科学省 小学校学習指導要領 第8節 家庭 平成10年12月

そこで、本題材を「どんなものを食べているのだろう。」「バランスの良い食事をしよう。」「1日の食事のバランスを調べてみよう。」「おいしいごはんのみそ汁を作ろう。」「バランスの良い食事を考えよう。」の5つの小題材で構成しています。ここでは、食品のもつ栄養の働きを知り、バランス良くとることの大切さを学んでいきます。また、日本の伝統食である、ごはんのみそ汁の良さを理解させ、実習を行います。さらに、ごはんのみそ汁を基本においた朝食で、1食分のバランスの良い食事を考えていき、バランスの良い食事の大切さに気づかせ、1日分の食事へ発展させていきます。

これらを通し、自らの健康な生活を意識した実践に結びつけられる良い題材です。

#### (2) 指導観

子ども達は、「野菜サラダ」の学習で調理器具の使い方・野菜の洗い方・切り方・後始末の仕方などを学習してきました。この学習を通して、一つの料理ができあがるまでに手間や時間がかかることや、各家庭の工夫やこつに気づき、食生活に対する関心が少しずつ高まっています。

本題材の食事のバランスの学習では、まず、毎日食べている食品について目を向けさせ、食品のもつ栄養の働きを学んでいきます。また、食品クイズや食品カードゲームで楽しみながら知識を深めていけるようにします。次に、児童の一番身近な食事である給食について考え、給食がバランスの整った食事であることを確かめます。学校栄養職員の話などから食事を作る人の思いにもふれていこうようにします。さらに、児童が自分の食べたい1日分の食事を料理カードで選び、「食事バランスガイド」で確かめたり、ごはんのみそ汁にあうおかずを選び、バランスの良い朝食を考えたりすることから、1日の食事をバランス良くとることの大切さに導いていこうとしています。「食事バランスガイド」を使用することにより、日頃食べている食事を、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに分類して考えていくので、児童にも捉えやすいと思われます。さらに「食事バランスガイド」に毎日の食事を当てはめることによりバランスの良い食事に対する関心も高まり、日常生活での実践化も図りやすいと考えます。

朝食の献立作りでは、養護教諭の話を取り入れ、朝食の大切さについて話を聞き「早寝・早起き・朝ごはん」についてあらためて考えさせようとしています。学習を通じて、自分の食事のとり方について、常にふり返らせながらすすめていき、より良い食習慣について意識しながら、考えていけるようにしたいと思います。

## 題材の目標

### 〈家庭生活への関心・意欲・態度〉

- 食生活を見直し日常の食事に関心を持ち、バランスのとれた食事をしようとする。

### 〈生活を創意工夫する能力〉

- おいしい米飯とみそ汁の作り方について考えたり、自分なりに工夫したりする。

### 〈生活の技能〉

- 手順を考えてごはんのみそ汁の調理計画を立てることができる。
- ごはんのみそ汁を作ることができる。

### 〈家庭生活についての知識・理解〉

- 米飯のみそ汁の作り方について理解する。
- 食品の栄養的な特徴やバランスのとれた食事について理解する。

## 食育プログラムとの関連

### (1)目標

- ・毎日の食事に関心を持ち、バランスの良い食品の組み合わせを考え、生活に生かそうとしている。(関心・意欲・態度)
- ・食事について調べたり、毎日の食生活に生かそうと工夫したりしている。(創意工夫)
- ・バランスの良い朝食を考え、1日の食事バランスへとつなげていけることができる。(技能)
- ・食品の主な働きや、食事をバランス良くとることの大切さが分かる。(知識・理解)

### (2)食育プログラム計画(10時間内の4時間家庭科)

- 1 事前調査
- 2 ものを大切に「食べ残されたえびになみだ」(道徳)
- 3 どんなものを食べているのだろう(家庭)
- 4 バランスの良い食事をしよう(家庭)
- 5 1日の食事のバランスを調べてみよう(家庭)
- 6 バランスの良い食事を考えよう(家庭)
- 7 間食のとり方を見直そう(特別活動)
- 8 間食のとり方を考えよう(特別活動)
- 9 家族へ手紙を書こう(特別活動)
- 10 事後調査

## 題材の評価規準

	ア 家庭生活への 関心・意欲・態度	イ 生活を創意工夫する 能力	ウ 生活の技能	エ 家庭生活についての 知識・理解
題材の評価規準	毎日の食事に関心をもち、 バランスの良い食事について 考え、実践しようとしている。	食生活を見直し、バランスの 良い食事について考えたり、 自分なりに工夫したりして いる。	バランスの良い食事のとり 方に関する基礎的な技能 を身につけている。	バランスの良い日常の食事 のとり方について理解して いる。
	ごはんやみそ汁の調理に 関心をもち、手際良く調理が できるよう計画をたて、調理 をしようとしている。	ごはんやみそ汁の調理の 手順やみそ汁の味の組み 合わせを自分なりに工夫 している。	ごはんのみそ汁の調理に 関する基礎的な技能を身 につけている。	ごはんのみそ汁の調理につ いて水加減やだしのとりに 方など理解している。

## 題材の指導と評価の計画

	時間	学習活動	学習活動における具体的評価規準と関連				評価方法		
			ア	イ	ウ	エ	具体的評価規準	教師	児童
どんなものを食べているのだろう	1	①どのような食品を食べているのか、 振り返る。 ②食品クイズをする。 ③食品カードの食品は、どんなグル ープに分けられるか考える。 ④栄養の働きごとの分け方を知る。 ⑤食品カードゲームをする。 ⑥本時のまとめをする。	①				・毎日の食事に使われている食品 に関心をもっている。 (関心・意欲・態度) ① ・食品は栄養的な特徴から3つの グループに分けられることが分 かる。 (知識・理解)	表情 作業の様子 活動の様子 ワークシート	自己 評価
バランスの良い食事をしよう 指導案) P.28 ～ P.30 (	1	①給食の献立について好きな 献立や嫌いな献立を発表する。 ②給食の良いところを考える。 ③考えたことを発表する。 ④ある日の給食バランスを調べる。 ⑤栄養士の話聞く。 ⑥自分の給食のとり方について 振り返る。 ⑦もう一つの調べ方 (食事バランスガイド)を知る。 ⑧本時のまとめをする。				②	・食品の栄養的な特徴とその働きや、 食品を組み合わせてとることの 大切さが分かる。 (知識・理解)	作業の様子 ワークシート	

## 活用事例① 作っておいしく食べよう

	時間	学習活動	学習活動における具体的評価規準と関連				評価方法		
			ア	イ	ウ	エ	具体的評価規準	教師	児童
バランスの良い食事をしよう 指導案(P.31~P.33)	1	①さかどんちゃんの1日の食事を考える。 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。 ③1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。 ④「食事バランスガイド」を使って、食事のバランスを確かめる。 ⑤グループで考えた1日分の食事を、テーブルを回りながら見合う。 ⑥今日の活動をして気づいたことを発表する。 ⑦本時のまとめをする。				③	・1日の食事バランスの大切さが分かる。 (知識・理解)	資料活用の様子  ワークシート発表	自己評価
おいしいごはんのみそ汁を作ろう	7	略					略		
バランスの良い食事を考えよう 指導案(P.34・P.35)	1	①さかどんちゃんの朝食について考える。 ②朝食の大切さについて養護教諭の話聞く。 ③一人ひとりが料理カード使って、ごはんのみそ汁にあう朝食を考える。 ④「食事バランスガイド」を使って食事のバランスを確かめる。 ⑤朝食のイラストを書く。 ⑥グループ内で朝食を紹介し合う。 ⑦本時のまとめをする。		①		④	・朝食をとることの大切さが分かる。 (知識・理解)  ・バランスの良い朝食を工夫している。 (創意工夫)	表情  作業の様子 話し合いの様子	自己評価

## 学習指導案(一部抜粋)

### 学習指導案(2/11時間)

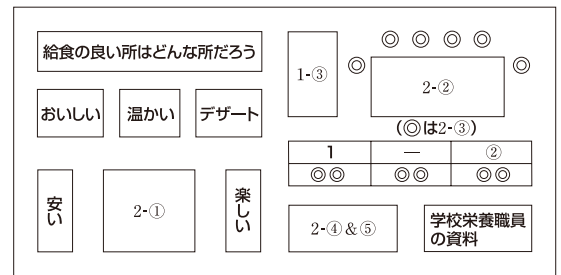
#### (1)小題材名

バランスの良い食事をしよう

#### (2)本時の目標

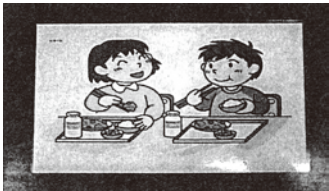
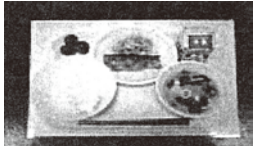



- ・食品の栄養的な特徴とその働きや、食品を組み合わせるとることの大切さ分かる。(知識・理解)

〈黒板の使い方〉







#### (3)展開 T1:担任教諭 T2:学校栄養職員

※◎は移動させる。 ※各番号は「(3)展開」の写真の番号を指す。

過程	時間	学習活動	教師の働きかけと(○)と評価(△)	資料
つかむ	3	1 給食の献立について好きな献立や嫌いな献立を発表する。  2-①		給食の絵
深める	7	給食の良いところは、どんなところだろう。		短冊 ワークシート
	4	2 給食の良いところを考える。 ・温かくておいしい。 ・みんなで食べるから楽しい。 ・デザートがうれしい。 ・栄養のことを考えてくれてある。 ・たくさんの食品が使われている。 ・同じ料理が続かない。 ・安い。 ・安全な食品を使っている。 ・嫌いな物も食べやすくしてある。	○グループごとに考え、ワークシートに記入していくようにする。 ○なるべくたくさん考えさせたいが、ワークシートが全部埋まらなくても良い。 ○給食の良さを、食事の理想的な形の一つとしてまとめるようにする。	
	10	3 考えたことを発表する。 4 ある日の給食バランスを調べる。  2-②  2-③  1-③  1-②	※時間短縮のため、重複する意見は省いて発表させていく。 ○入っていた食品等について思い出しやすいように、写真を提示する。 ○働きごとに食品の名前をワークシートに書き込ませる。 ○給食の1食分に、赤・黄・緑の食品が全て含まれているか調べ、バランスが良いことを確かめさせる。	ワークシート 給食の写真 食品分類表 食品の写真 3つの働き

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」の話合いで出し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 5	<p>6 自分の給食のとり方について振り返る。</p> <p>7 もう一つの調べ方(食事バランスガイド)を知る。</p>	<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"> <li>・食品ではなく料理で考える。</li> <li>・5つの場所(主食・副菜・主菜・果物・乳製品)に入るか見る。</li> <li>・バランスが良いとコマが回るということを押さえる。</li> </ul> <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>
		 2-④  2-⑤  2-④に2-⑤を貼っていく。	<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>	
1		8 本時のまとめをする。		使用するワークシート

## 〈学校栄養職員の話〉

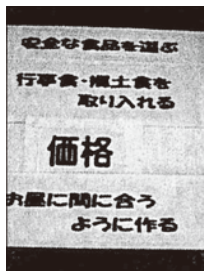
給食は、①栄養のバランスはもちろん、安全な食品を選んだり行事食(七夕献立やお月見など)や郷土料理を取り入れたりするようにしています。1食分220円で作るのも、仕入れも大変なんです。決められた時間内に仕上げなければなりません。もちろん衛生に気をつけるなど、1日の献立を決めるにも、これだけたくさんのことを考えています。そのほかにも料理を作ってくれている調理員さんや朝早くから野菜や肉などを配達してくれているお店の人など、給食が出来上がるまでにはたくさんの人々が関わっています。それぞれ、みんなに美味しい給食を食べてほしい、という思いは同じです。元気に勉強や運動をしてほしい・健康で丈夫に育ってほしいから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



⑤



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

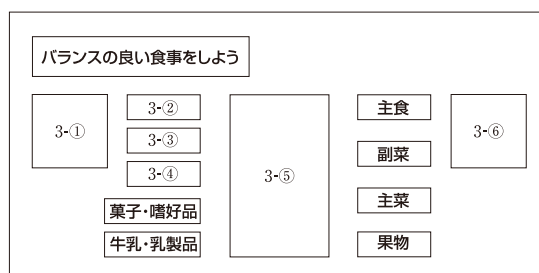
学習指導案(3/11時間)

(1)小題材名

バランスの良い食事をしよう

(2)本時の目標



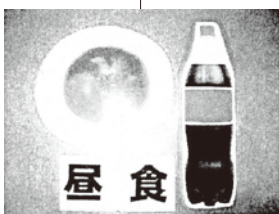

・1日の食事の大切さが分かる。(知識・理解)

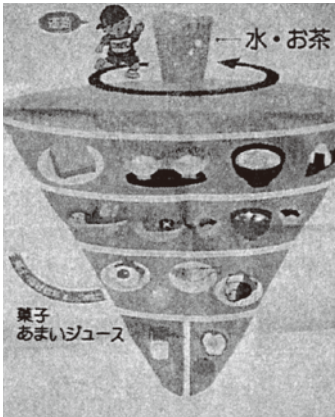

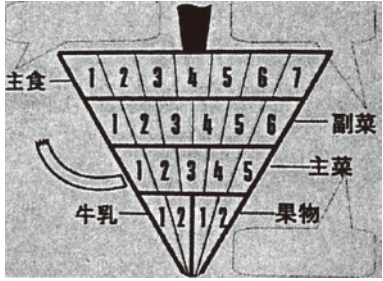


授業を展開する上でのポイント

- ・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
		 3-②	 3-③	 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>	

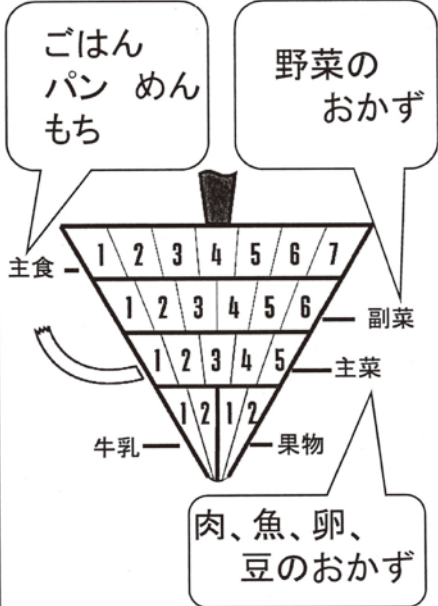
活用事例① 作っておいしく食べよう

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。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

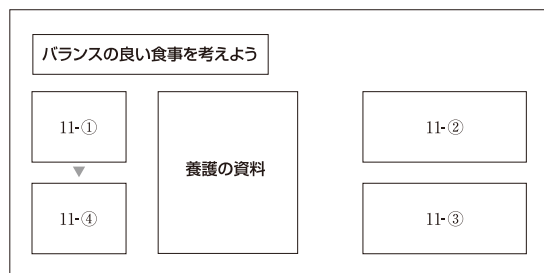
## 学習指導案(11/11時間)

### (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)



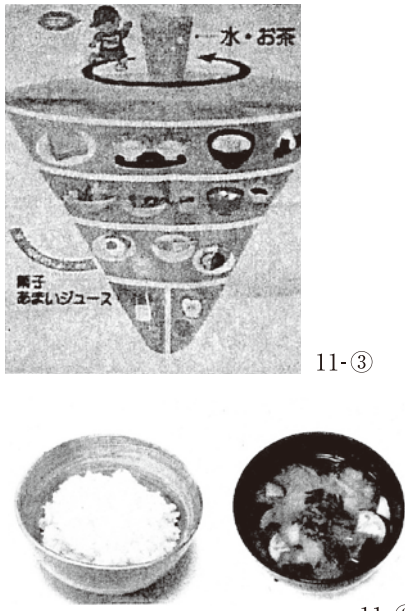

## 授業を展開する上でのポイント

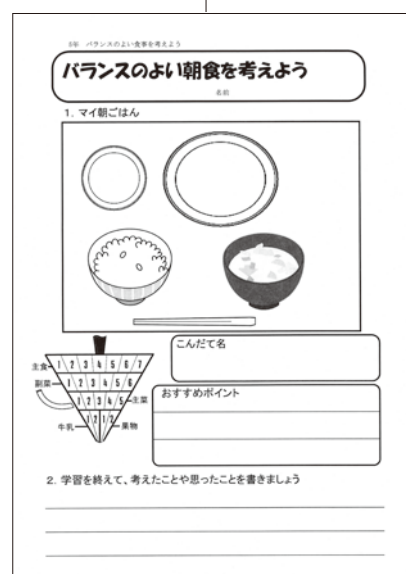
- ・養護教諭との打ち合わせを確実にし、実施していく。

### (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="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;">バランスの良い朝食を考えよう。</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	5 朝食のイラストを書く。  6 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



## 小学校第6学年

# 食事のバランスを考えて食べよう

新学習指導要領と関連する内容：家庭 第2のBの(1)・(2)・(3)

## 授業のねらい

近年、日本のメディアは、テレビが依然として影響力をもっているものの、テレビゲーム、インターネット、携帯電話といった新しいメディアが急速に広がっています。また、新聞、雑誌、ラジオなどのメディアも健在です。さらに、ビデオカメラ、パソコンの性能の向上、インターネットの普及により、一般の個人が広く発信することも容易になっています。

平成14年度の国民栄養調査によると、テレビやビデオを見た時間は5・6年生では男女ともに2～3時間が最も多く、長時間見ていることが分かります。そして、お菓子を買うときの情報の入手先はテレビコマーシャルが最も多く、マスメディアから数多くの食に関する情報を得ている実態が分かります。

そこで、本単元では、児童が自ら選択し、食べる機会が多い間食において、児童が目にするテレビコマーシャル、食品パッケージなどの広告の食品情報を鵜呑みにせず、菓子や飲み物を選択することができるようになることや、「食事バランスガイド」や食品表示を活用することで、より望ましい間食をとることができること、さらに間食を含めた自分の食事内容をチェックすることができるようになることを目標としています。

本単元のメディアリテラシーとは、「子どもがメディアからの食情報(広告のテクニックを含むもの)を食品表示等を用いて客観的・主体的に読み解くことにより自律的な読みを導き出すこと」。広告のテクニックは、「広告主が商品売るために用いるテクニック」とします。

## 学習計画(10時間)

第1～2時：「食事バランスガイド」の料理グループとSV数の数え方を知る。

第3～4時：「食事バランスガイド」を用いて自分の食事内容を振り返る。

第5～6時：広告のテクニックや食品表示の読み方について知る。

第7～8時：調理実習(これまでの学習を生かして考えた料理にする。)

第9～10時：「食事バランスガイド」を用いて自分の適量にあった1日分の献立を立てる。

## 本単元の目標

### 学習目標

「食事バランスガイド」の料理グループとその数え方(SV)を知る。(知識)

広告のテクニックについて知る。(知識)

食品(生鮮食品、加工食品など)の選び方(鮮度、食品表示)を知る。(知識)

食事のバランスを考えて食べようとする。(態度)

食品表示を見て食品を選ぼうとする。(態度)

広告のテクニックを探ることができる。(スキル)

「食事バランスガイド」を用い、自分の食事内容をチェックすることができる。(スキル)

### 行動目標

望ましい間食をとることができる。(行動)

※広告のテクニックに関する学習内容は、「小学校学習指導要領 解説 家庭編」には含まれていないが、今回の食育プログラムの趣旨にそって独自に企画・実施したものである。

## 学習指導案(一部抜粋)

T1:家庭科教諭、T2:外部管理栄養士(栄養系大学院在籍者)

## 本時のねらい(1/10時間、2/10時間)

・「食事バランスガイド」の料理グループとその数え方を知る。(知識)

学習活動・内容	教師の支援・発問	教材など
<p>家庭での宿題(食事記録1日分)を持ってくる。健康と食生活に関するアンケート(事前)をする。(T2)</p> <p>食事バランスガイドの概要を知る。(T2) 5つの料理グループがあることとその料理グループごとにどれだけ食べたか(SV数)良いか、理解する。(T2)</p> <p>「食事バランスガイド」の基本的な料理がいくつにあたるか知る。(T2)</p> <p>今日の給食の料理が、いくつにあたるか知る。(T2)</p> <p>「食事バランスガイド」の料理グループとSV数の数え方について、実物大料理カードを使いグループでゲームをする。(T1)</p> <p>クラス全員で先生方の食事記録を使い、SV数を計算して、食事内容をチェックする。(T1)</p> <p>・食事記録①→全員でチェック ・食事記録②→代表者でチェック</p> <p>先生方への食事チェック内容をアドバイスカードに書く。(T1)</p> <p>アドバイスを班ごとに発表する。(T1)</p> <p>自分の食事記録を使い、SV数を計算して、自分の食事記録の良かったところと改善したいところを書く。(T1)</p> <p>よく買っている菓子や飲み物を1つ買ってもってくる。(宿題)</p> <p>家庭での宿題(食事記録2日分)</p>	<p>パクパク弁当健康法は、1食分の食事のバランスを考えるためのものであったが、「食事バランスガイド」は、1日の食事のバランスを考えるためのものである。</p> <p>実際に料理を用意し、子どもが代表的な料理のSV数を把握できるようにする。</p> <p>サービングゲームがスムーズに行えるよう、支援する。(T2)</p> <p>1組 校長・副校長先生 担任の先生 2組 校長・副校長先生</p> <p>サービングの記入が難しい場合は、記入方法を支援する。(T2)</p>	<p>ワークシート 食事記録(1日分)</p> <p>「健康と食生活に関するアンケート」</p> <p>食事バランスガイド パネル</p> <p>実物の料理</p> <p>給食の料理イラスト(写真)</p> <p>実物大料理カード</p> <p>先生方の食事記録(拡大)</p> <p>サービング早見表 アドバイスカード</p> <p>ワークシート</p> <p>食生活チェックブック</p>

## 本時のねらい(3/10時間、4/10時間)

- ・「食事バランスガイド」を使い、自分の食事内容をチェックすることができる。(スキル)
- ・菓子や飲み物を選ぶ理由にはいろいろあることに気づく。(知識)

学習活動・内容	教師の支援・発問	教材など
<p>料理グループ(ヒモも含む)ごとに自分の適量範囲をワークシートに記入して、自分にとって適切なSV数の範囲を考える。(T2)</p> <p>家庭で記録してきた食事記録で分からなかったところを記入する。(T1)</p> <p>自分の食生活を振り返るため、チェックシートに3日間分の食事記録から食べたSV数を記入する。(T1)</p> <p>自分の食事を振り返り、自分の食事内容をチェックし、評価のチェックを記入して、思ったことやこれからしたいことを書く。(T1)</p> <p>友達の見解を聞いて、さらに気がついたことを書く。(T1)</p> <p>菓子や飲み物を選んだ理由をワークシートに記入する。(T2)</p>	<p>性別、活動量、年齢により適量範囲が違うことを知らせる。</p> <p>SV数が分からなかったものについては、個人別に早見表を見ながら知らせ、食事記録を修正する。(T2)</p>	<p>食生活チェックブック</p> <p>ワークシートNo.12</p>
<p>選んだ菓子の名前、買ったお店、値段、選んだ理由を発表する。(T2)</p> <p>次回までにわが家のウィンナー料理を考えてくる。(宿題)</p> <p>ウィンナーの袋を持ってくる。(宿題)</p>	<p>おやつ選びの理由には色々あることに気づくよう支援する。</p>	<p>ワークシート</p>

No.12

食事バランスガイド 2

1. 自分の1日分の適量を調べよう!

**男子**

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
4~5	5~6	3~4	2~3	2
5~7	5~6	3~5	2~3	2
7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

活動量「低い」

活動量「ふつう」以上

**女子**

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
4~5	5~6	3~4	2~3	2
5~7	5~6	3~5	2~3	2
7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

活動量「低い」

活動量「ふつう」以上

活動量の目安  
「低い」 1日中ずわっていることがほとんど、休けい時間やうちに滞って、スポーツしたり、外で遊んだりしない。

2. 自分の1日分の適量と食べた量を量こう!

あなたの適量	主食 SV	副菜 SV	主菜 SV	牛乳 SV	果物 SV
1日目	~	~	~	~	~
2日目					
3日目					

3. 自分の食事内容をチェック!

◎一とてもよい ○よい △一少しよくない ✕よくない

チェック内容	チェック
① 主食の食べる量は、ちょうどよかった。	
② 副菜の食べる量は、ちょうどよかった。	
③ 主菜の食べる量は、ちょうどよかった。	
④ 牛乳や乳製品(ヨーグルトなど)の食べる量はちょうどよかった。	
⑤ くだもの食べる量はちょうどよかった。	
⑥ ひも(おかしやジュースなど)のカロリーは200カロリー以下だった。	
⑦ 食事のバランスに気を付けてたべましたか?(当てはまる方に○) 1. はい 2. いいえ	

4. 自分の食事のチェックをしてみ、わかったことや思ったこと

5. ともだちの見解を聞いてさらに、わかったことや思ったこと

【出典】中西明夫：メディアアタラシーの視点を取り入れた児童を対象とした食育プログラムの開発、女子栄養大学研究論文(2009)

## 活用事例② 食事のバランスを考えて食べよう

## 本時のねらい(9/10時間、10/10時間)

- ・食事のバランスを考えて食べようとする。(態度)
- ・「食事バランスガイド」を使い、自分にあった献立を考えることができる。(スキル)

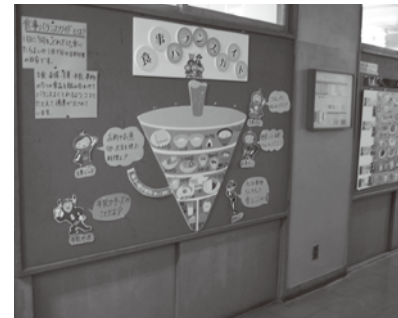
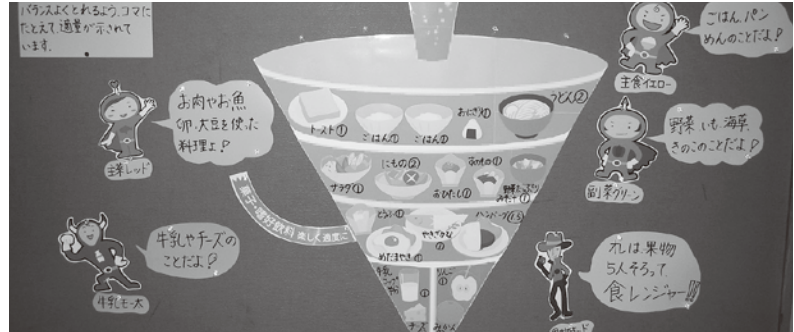
学習活動・内容	教師の支援・発問	教材など
調理実習のお金の精算をする。(T1)		
<b>自分にぴったりの献立をたてよう。</b>		
「食事バランスガイド」を活用し、わが家のおすすめウインナー料理を使った1日分の献立を考え、SV数とイラストを書く。(T1) 昼:その日の給食 夜:調理実習で調理したウインナー料理を使い、グループ全員で1つの献立を考える。 朝:昼と夜の料理から、バランスのとれた食事となるように、各自考える。 1日分の献立が決まったら、3つのグループ、6つの基礎食品、ばくばく弁当健康法のグループへ記入し、「食事バランスガイド」との関係を考える。	「前回、調理実習で作った料理を加えて、自分にぴったりの1日分の献立をたててみよう」  料理グループごとに自分に適切なSV数となる献立がたてられるようにする。	ワークシートNo.19(P.40) ワークシートNo.12 実物大料理カード 調理実習での料理の写真(カード)
<b>自分の食事を振り返り、食事の目標をたてよう。</b>		
これまでの自分の食事を振り返り、食事の目標を考える。(T2) 目標をたてるポイント(自分の食事内容が良くなる、無理なくできそう) 間食の目標、その他の目標を1~2つ考える。 家庭での食事記録記入方法を知る。(T2)	出来るだけ、実現可能な目標となるようにする。(目標の例を示す) 考えた目標を家族に話して、自分が家族全員の食事のバランスを良くしていくという自覚を持てるよう励ます。 目標が達成できたか見るためのものであることを知らせる。	食生活チェックブック
事後調査(T2)	前回の食事記録の良かったところをほめ、今回の食事記録を記入するときに注意する点を伝える。	家庭科アンケート②
家庭での宿題 保護者の協力を得ながら、食事記録をとる。		

【出典】中西明美：メディアリテラシーの視点を取り入れた児童を対象とした食育プログラムの開発 女子栄養大学修士論文（2006）



活用事例② 食事のバランスを考えて食べよう

教材として使用した食事バランスガイドを掲示している様子



料理カードをクリスマスツリーの飾りにしている様子

食事バランスガイドに関する授業の様子



食事バランスガイドの説明



食事バランスガイドの代表的な料理の一例(実物)



実物大料理カードを用いたSV数をあてるゲーム



先生方の食事バランスをチェック

【出典】中西明美:メディアリテラシーの視点を取り入れた児童を対象とした食育プログラムの開発 女子栄養大学修士論文(2006)