

## 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、「広告主が商品を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> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事記録①→全員でチェック</li> <li>・食事記録②→代表者でチェック</li> </ul> <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>アドバイス内容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</p> <p>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」

活動量「ふつふつ」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」

活動量「ふつふつ」以上

活動量の見方  
「低」 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留って、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調べよう!

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!

◎→とてもよい ○→よい △→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 牛乳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食べましたか?(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て、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】 中野明夫「メディアリアクティ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)		
<p style="text-align: center;"><b>自分にぴったりの献立をたてよう。</b></p> <p>「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)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>「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」</p> <p>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。</p>	<p>ワークシートNo.19(P40) 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)</p>
<p style="text-align: center;"><b>自分の食事を振り返り、食事の目標をたてよう。</b></p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>間食の目標、その他の目標を1~2つ考える。</p> <p>家庭での食事記録記入方法を知る。(T2)</p>	<p>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)</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>食生活チェックブック</p>
事後調査(T2)	<p>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。</p>	<p>家庭科アンケート②</p>
<p>家庭での宿題</p> <p>保護者の協力を得ながら、食事記録をとる。</p>		

【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）

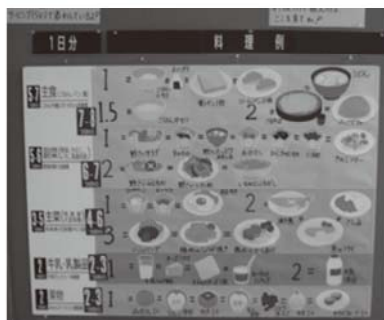


活用事例② 食事のバランスを考えて食べよう

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)