

# 総合的な学習の時間

小学校第6学年

## 農林水産省出前授業 食事バランスガイドの説明

### 出前授業とは

農林水産省では、全国の学校などからの希望をうけて、「食事バランスガイド」をはじめとした、農林漁業や食料自給率に関する食育について、学校の総合的な学習の時間などに、職員が出向いて出前授業を行っています。出前授業は、1コマ～2コマで行うことが多く、時には保護者の方を対象とすることもあります。

今回は、その中でも「食事バランスガイド」を活用して、自分たちの食生活を振り返ることをテーマに行った出前授業について紹介します。総合的な学習の時間を使って、職業のことを勉強している神奈川県横須賀市立船越小学校に、農林水産省の食育の仕事を紹介するために行った際の職員の体験談です。

### 学年・時間によって異なる状況

今まで、3年生、4年生、5・6年生と異なる学年(学校も異なります)を対象に、「食事バランスガイド」に関する出前授業を実施しましたが、学年によって、同じ1時間(45分間)でも、できることはかなり異なりました。

3年生の授業では、あらかじめ学校の宿題という形で、前日の朝食、夕食をイラストで描いて来てもらいましたが、そうした下準備がないと、45分間でコマの色をぬるところまでいくのは難しいと感じました。一方、5・6年生の授業では、その場で昨日食べたものを書き出して、色をぬるところまで45分の時間内でも十分実施は可能でした。あらかじめ昨日の給食のメニューと材料の分量から、それぞれの料理が「いくつ」になるかを示した資料を準備しておいて、このとき提示すると、よりスムーズに昨日の食生活のSV数を数えることができました。

45分間の授業で説明を行う場合の流れをP.53～56に記載しました。この時は、「食事バランスガイド」のリーフレットを用いて説明を行いました。

### 食生活の改善に向けて

「食事バランスガイド」を使って自分の普段の食生活をチェックするという取組を、1回の授業で実施しただけでは、なかなか自分の食生活を見直して、実際に食生活の改善を促すという段階に至ることはできないと思います。先生方が継続して、授業や給食の時間でこうした話題をとりあげるなどの取組が不可欠だと思われます。

例えば、5・6年生を対象に行った2コマの授業では、前半は、あらかじめ子どもたちの食生活の状況について、担任の先生を通じてアンケートを実施していただき、後半は、その結果を披露しながら、子どもたちの抱える食生活の問題について話をしました。このように、最初に自分たちの食生活の現状を認識してから、その後で自分の食事のチェックをするといった構成にすると理解がより深まると感じました。

### 注意点・反省点

食べたものが「いくつ」になるのか・・・というところが、一番子どもたちに作業をしてもらう上で時間がかかったところでした。「つ」カウンター(代表的な料理のSV数を示したもの)では、料理数が足りなくて、「〇〇を食べただけで、いくつになるの?」という手がどんどんあがって、教室中歩いて答えていきました。先生方にも手伝っていただきましたが、「つ」カウンターのバリエーションを増やしたり、料理数の多いSV数の一覧表を配るなど

工夫が必要と感じました。こういったことから、自分たちが食べた給食のSV数をあらかじめ表示しておくことは、全員が同じ「つ」をすぐにぬることができるし、「1つ」の感覚も分かりやすく、効果的だと思います。

### 良かった点

船越小学校では子どもたちは「コマ」に自分の食べた料理の「つ」を入れて、色をぬるところまで、比較的スムーズに作業をしてくれました。自分のコマはどこが足りなかった、どこが多かった…と理解し、“もうちょっと私は野菜を食べなきゃ、”といったような認識をしてくれたようです。この時にいただいた感想をP.56.57に掲載しています。

また、この時の授業は、希望する保護者の方が参観されていたのですが、保護者の方々からも、「前々から食育の大切さは感じていながら、なかなか実践することができませんでした。今日参加してあらためて料理を考えながら作っていかなくてはいけないと実感しました。いただいた食事バランスガイドを利用して子どもと一緒に楽しみながら作っていきたいと思います。」「バランスの良い食事を作らなければいけないですね。また、出しても子どもが手をつけないことも多いので、嫌いなものでも一口でも食べるように話していきたいと思います。」「食べることの大切さを実感しました。食べ過ぎやバランスにも気をつけないと。食べる時間も大切。」といった感想をいただくことができました。

その時に、5年生にも「食事バランスガイド」のお話をしており、授業のことをとりあげていただいた学級通信をP.57に掲載しています。

### 小学校第6学年対象 授業の流れ(45分)

所要時間 (分)	タイトル	進行メモ	子どもたちの反応など (想定)	参考資料
2	イントロ	挨拶 農林水産省で食育という仕事をしている〇〇です。		
		農林水産省というのは、みなさんが毎日食べている食べ物を作って、運んで、販売して、どう食べるか…ということについてのお仕事をしています。		
		今日は、みなさんと食べ物、食事について勉強したいと思っています。		
3	好きな給食、嫌いな給食	まずは、みんなの好きな給食のメニューを聞いてみたいと思います。好きなメニューは何ですか？	子どもたちに 発言してもらおう (黒板に書き出し) それぞれ5つぐらい	
		じゃあ、嫌いなメニューはありますか？ どうして嫌いなのかも教えてください。		
2	嫌いなものを どうしてる？	嫌いなものが給食で出たら、いつもどうしていますか？ 我慢してがんばって食べてるよ！という人。	手をあげてもらおう	
		じゃあ、いつも残してしまってるという人。	手をあげてもらおう	
		みんなえらいね…給食はがんばって食べているんだね。 じゃあ、お家ではどうかな？嫌いなものは残しているという人。	手をあげてもらおう	

農林水産省出前授業 食事バランスガイドの説明

所要時間 (分)	タイトル	進行メモ	子どもたちの反応など (想定)	参考資料
5	何のために食べるんだらう?	もしかしたら、みんなの中には好きなものだけ食べていてどうしていけないの?とと思っている人もいるかもしれないね。じゃあ、どうして人は食べ物を食べるのか考えてみようか!		
		みんなは、どうして食事をするのかな?	子どもたちに発言してもらおう (黒板に書き出し;例:生きるため、運動、勉強、遊び、考える、大きくなる、健康??)	
		みんなどうして食べるのか…ってことはよく分かってるんだ!みんなが答えてくれたように人が活動するためには食べるということは、とっても大事なことだね。みんなの体はゼーンぶ食べたものからできているんだものね。ということは、みんなの体にとって、必要なものをしっかり食べることが大事だと思わない?嫌いだからって野菜を食べなかつたらどうなるかな?		
2	「食事バランスガイド」を使って自分の食事をチェックしてみよう!	じゃあ、ここからは、みんなに自分がどんなものを食べているのかを書き出してもらおう。そのために使うのが、「食事バランスガイド」です。みんなこのコマのイラスト見たことあるかな?	コマのイラストについて投げかけ(このタイミングでリーフレットを配る)	先生方に配布をお願いする。
3	自分の適量を確認しよう!	まず、今配ったリーフレットを見て、自分が何をどれだけ食べたから良いかの数字の目安を確認してみよう。みんなの活動量や男の子か女の子かということによって、コマの大きさが違うので、どのコマが自分のコマかをまず調べてみようね。	自分の目安量の確認	あらかじめ、自分の適量を調べておいていただいて、自分の該当するシートに前日に食べた、朝昼夕、おやつを書きだしておいていただくと、時間が短縮できます。
3	昨日食べたものを書き出してみよう	みんなは、11歳か、12歳の男の子か女の子なので(小学校6年生の場合)、2,200kcalのコマか2,600kcalのコマになるね。じゃあ、みんなの持っているプリントに、昨日の朝食、昼食、夕食、それからおやつに何を食べたか書いてきてくれているかな?その前に、今日の昼はみんな同じ給食を食べてるね。何を食べたか覚えている?	プリントはパンフレットと一緒に配布 教室をまわって、みんながきちんと書けているかチェック	
5	「食事バランスガイド」の説明	さあ、書けたかな?みんなが食べたものを書いた右上に主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物とあるよね。リーフレットを見てみて!主食というのは給食でいうとごはんやパン、麺にあたるよ。副菜は、野菜やきのこ、いも、わかめなどの海藻の料理、主菜は魚、肉、卵、大豆、豆腐を使った料理です。牛乳・乳製品は牛乳やヨーグルト、チーズが入ります。果物はみかんやりんごなどです。みんなが大好きなスナック菓子やチョコレートや甘いジュースはどこに入るの?と思った人もいるかもしれないけど、これは菓子・嗜好飲料といってコマのヒモになります。		

## 総合的な学習の時間

所要時間 (分)	タイトル	進行メモ	子どもたちの反応など (想定)	参考資料
5	「つ」の数え方	では、書きだした料理がこの5つのグループプラスヒモのどれに当たるか、それが「いくつ」になるのかを確かめてみましょう。まずお昼から、昨日の給食は〇〇でしたね。●●●は、主食●つ、副菜●つ、主菜は●つになります。牛乳は、牛乳・乳製品2つになります。じゃあ、それ以外の食事はいくつになるのかな…。それは、「つ」カウンターというのをを使って、他の料理がいくつかを調べてみましょう。	「つ」カウンターの使い方を解説 昼は一緒に、記入例として黒板(拡大したプリント)に記入する	あらかじめ昨日の給食のメニューと材料の分量を情報提供いただいておき、それぞれの料理が「いくつ」になるかを示した資料を準備しておいて、このとき提示。
5	「つ」の記入	じゃあ、朝ごはんから、いくつだったか…という数字を入れていってみましょう。朝からトースト1枚食べたという人は、主食のところに1つと書いてください。ごはん軽く1杯食べた人も主食1つになりますよ。	教室をまわりながら、「つ」の記入を手伝う	手が空いている先生にも手伝っていただく。
6	自分の食べた量と適量を比べてみよう	全部書けたかな? 書けたら数字を縦に足し算して合計を記入してみましょう。合計した数字の分だけ、コマのイラストの色をぬってみましょう。色鉛筆をもっている人は主食は黄色、副菜は緑色、主菜は赤、牛乳・乳製品は紫、果物は青で自分のとった数をぬってみましょう。	色鉛筆でぬってもらう	
4	まとめ	<p>さあ、色がぬれたかな? 自分のとつたら良い量と実際に食べている量で足りないところ、はみ出しているところができたんじゃないかな? ヒモのところがいっぱいになっちゃった…という人もいるかもしれません。このコマがきれいにうまれば、コマはぐるぐる回ります。そうすると、みんなも、もっと元気に勉強や運動にがんばれると思います。</p> <p>「食事バランスガイド」のコマの軸は水・お茶、コマの上では走っている人がいて運動することが大事だということを表しています。ヒモばかり長くても、コマは上手に回りません。じゃあ、どんなふうに食事を組み合わせて食べたなら良いのかな? コマをうめるコツはまず主食にごはんを選ぶこと。ごはんのおかずは野菜の料理を組み合わせること、お肉を1口食べたなら野菜料理を2口食べると、副菜がたくさんとれます。それからおやつに、果物やヨーグルトをとるようにする。そんな工夫をしてみてください。</p>		

## 農林水産省出前授業 食事バランスガイドの説明

所要時間 (分)	タイトル	進行メモ	子どもたちの反応など (想定)	参考資料
4	まとめ	今日は食事のバランスについて勉強したけど、私たちが食べられるようになるには、それを作って、運んで、料理してくれる人が必要だし、作物が育つには、太陽、水、土や生き物が必要です。また、食べ残しをしたら、今度はゴミになって環境を汚してしまうということになるなど、いろんなことにつながっています。そんなことにも興味を持ってもらって自分で勉強してもらえると嬉しいです。		

※あらかじめ出前授業当日の給食メニューの情報をいただいき、給食の時間に今日の給食のSV数を黒板に書き出せるようにしておくことと給食の時間に、自分たちが食べている料理と、SV数の関係がより理解できるようになる。

☆ 今回、船越小学校にきてくれてどうもありがとうございます。

私が、びっくりしたのは日本の食料自給率がとても低かったことです。ほかの国は高いのに日本が低かったのはびっくりしました。

でも世界にはまたおなかがすいている人がいて、はいいと考えると残さないようにしようと思いました。

私のコマは、副菜が少なく、主菜が多かったです。なので、もう少し副菜をがんばって食べたいです。

授業の感想

私は最近、ごはんを少しひかえめにしていました。でも、「食事バランスガイド」を見て、「あ、私は一日これだけ食べた方が いいんだ」と思いました。私は陸上とテニス、あとバスケットボールを少し習っています。なのに、身体が細い子を見て、「あんまり風になりたい」と思って、あまり食べませんでした。でも、そのわりにはお菓子など、菓子パン、変な時間に食べ物をお腹に詰めていました。そんな時、「食事バランスガイド」を見て、私は自分の「コマ」が心配になりました。そして、その話を、自分の「コマ」をみて、「ヤバイ」と思いました。

その話を聞いて、好き嫌いを無くし、お菓子などをひかえめにすることを決意しました。

今までの食生活を見直して、「細くなりたい」と思って、あまり食べなかった生活が逆に自分の「コマ」を大無しにしていたことが分かりました。

これからは、食べすぎ、食べがすぎ、好き嫌いをなくし、ちゃんと栄養を摂って、体をまた立てていきたいです。

授業の感想

総合的な学習の時間

私は、今回の授業で食卓について、もう一度見直すことができました。

今までの食卓は、バランスが悪く、主菜がたりないので、コマがきれいに回りませんでした。


なので私は、上手くコマが回るように、今日の朝食に苦手な納豆をとり入れてバランスの良い食卓としてきました。

また、毎日の食卓を見直せるようにコマに色をぬるペー지를印刷して、毎日つけるようにしました。

これからも、毎日バランスの良い食卓をするように努力していきます。

家族にも、今回あったことを話したりして、みんなが健康な生活を送りたいです。

ありがとうございました。




授業の感想

おいしかった中、この船越小学校にいらして、ありがとうございました。私は給食の時、好き嫌いがないように、今日の給食は好き嫌いがないようにしました。それは、このおかげです。

そして私は家に帰って、お母さんと話をしたら、お母さんは、バランスを考えて作ってくれました。お母さんは、お母さん、ありがとうございました。昨日の夜、私は「コマ」が好きで食べたので、お母さんに、牛乳を飲みなさいと言われました。

今度からは、私は牛乳も、牛乳製品を食べたいと思います。またお母さんに、お母さん。



授業の感想

# ファイト

船越小学校  
5年2組  
学級だより

**活動でコマが安定**  
コマが安定して回ると、食卓のバランスがとれます。

**コマを回すためのコツ**  
コマを回すときは、お母さんや先生から教えてもらったように、上手に回してください。

**食事について**  
食卓にも良い機会を、毎日の食卓に、毎日の食卓に、毎日の食卓に。

食卓の「バランス」は、お母さんや先生から教えてもらったように、上手に回してください。

食卓の「バランス」は、お母さんや先生から教えてもらったように、上手に回してください。



食卓の「バランス」は、お母さんや先生から教えてもらったように、上手に回してください。

食卓の「バランス」は、お母さんや先生から教えてもらったように、上手に回してください。

食卓の「バランス」は、お母さんや先生から教えてもらったように、上手に回してください。

食卓の「バランス」は、お母さんや先生から教えてもらったように、上手に回してください。

食卓の「バランス」は、お母さんや先生から教えてもらったように、上手に回してください。

食卓の「バランス」は、お母さんや先生から教えてもらったように、上手に回してください。

食卓の「バランス」は、お母さんや先生から教えてもらったように、上手に回してください。

学級だより