

## 活用事例② 東京都世田谷区立桜小学校 平成18年度

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、食べる機会の多い間食において、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数の考え方を知る。

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考え方(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すことができる。(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
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)		ワークシート食事記録(1日分) 「健康と食生活に関するアンケート」
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ら(SV数)良いか、理解する。(T2)	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にものであったが、「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にものである。	食事バランスガイドパネル
「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)	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。	実物の料理
今日の給食の料理が、いくつにあたるか知る。(T2)		給食の料理イラスト(写真)
「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)	サービングゲームがスムーズに行えるよう、支援する。(T2)	実物大料理カード
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) ・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		先生方の食事記録(拡大) サービング早見表 アドバイスカード
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) アドバイス内容を班ごとに発表する。(T1)	1組 校長・副校長先生 担任の先生 2組 校長・副校長先生	ワークシート
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)	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)	
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) 家庭での宿題(食事記録2日分)		食生活チェックブック

## 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																																																																								
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)	性別、活動量、年齢により適量範囲が違うことを知らせる。	食生活チェックブック ワークシートNo.12																																																																								
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)	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>No.12 食事バランスガイド 2      1. 自分の1日の適量を調べよう!  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><th>男の子</th><th colspan="5">6~( )~( )</th><th>女の子</th></tr> <tr><th></th><th>主食</th><th>副菜</th><th>主菜</th><th>牛乳</th><th>果物</th><th></th></tr> <tr><td>4~5歳</td><td>5~6</td><td>3~4</td><td>2~3</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5~7歳</td><td>5~6</td><td>3~5</td><td>2~3</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7~8歳</td><td>6~7</td><td>4~6</td><td>2~3</td><td>2~3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10~17歳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>11才 12~17才 活動量「標準」 活動量「多い」 活動量「ふつう」以上 活動量「少ない」 男の子は、2~4つ 「低い」 1日中すわっていることがほとんど、体けい時間やうちに寝て、スポーツしたり、外で遊んだりしない。 2. 自分の1日の適量と食べた量を書こう!  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><th></th><th>主食 SV</th><th>副菜 SV</th><th>主菜 SV</th><th>牛乳 SV</th><th>果物 SV</th></tr> <tr><td>あなたの適量</td><td>~</td><td>~</td><td>~</td><td>~</td><td>~</td></tr> <tr><td>1日目</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2日目</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3日目</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○.自分の食事内容をチェック!      ○→とてもよい ○→よい △→少しくらい ✕→よくない      チェック内容      ① 主食の食べる量は、ちょうどよかったです。      ② 副菜の食べる量は、ちょうどよかったです。      ③ 主菜の食べる量は、ちょうどよかったです。      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です。      ⑤ くだもの食べる量はちょうどよかったです。      ⑥ ひも(おかいやジャムなど)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つけてたべましたか? (当ではまる方に○)      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. ともだちの意見を聞いてさらに、わかったことや思ったこと      _____      _____      _____</p> <p>【出典】中西哲美：メディアリラクサ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（2009）</p> </p></p>	男の子	6~( )~( )					女の子		主食	副菜	主菜	牛乳	果物		4~5歳	5~6	3~4	2~3	2			5~7歳	5~6	3~5	2~3	2			7~8歳	6~7	4~6	2~3	2~3			10~17歳								主食 SV	副菜 SV	主菜 SV	牛乳 SV	果物 SV	あなたの適量	~	~	~	~	~	1日目						2日目						3日目					
男の子	6~( )~( )					女の子																																																																				
	主食	副菜	主菜	牛乳	果物																																																																					
4~5歳	5~6	3~4	2~3	2																																																																						
5~7歳	5~6	3~5	2~3	2																																																																						
7~8歳	6~7	4~6	2~3	2~3																																																																						
10~17歳																																																																										
	主食 SV	副菜 SV	主菜 SV	牛乳 SV	果物 SV																																																																					
あなたの適量	~	~	~	~	~																																																																					
1日目																																																																										
2日目																																																																										
3日目																																																																										
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)																																																																										
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)																																																																										
友達の意見を聞いて、さらに気がついたことを書く。(T1)																																																																										
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)																																																																										
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)	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。	ワークシート																																																																								
次回までにわが家のウインナー料理を考えてくる。(宿題) ウインナーの袋を持ってくる。(宿題)																																																																										

## 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)  「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日分の献立が決まつたら、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。	自分にぴったりの献立をたてよう。  「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)
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)	自分の食事を振り返り、食事の目標をたてよう。  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）

## 感想

### 〈児童〉

- 全体的にちょうど良い量で、自分にあった量をとれるよう意識したい。
- バランスがとれているか考えて、食べるものを代えることができたので良かったです。休みの日に牛乳、果物を食べること、朝ごはんをきちんと食べることをやりたいです。
- コマがたくさんぬれているのは、給食がある日です。土曜、休日は、おなかがすかないので昼ごはんを食べない日が多いです。給食に助けられていると思います。食材のサービングで分からぬるものもありました。家でも牛乳を飲むことが多くなりました。
- 毎日バランス良く食べて、健康に気を配ってなるべく主菜を多く食べて動けるようにしたいと思った。副菜もしっかり食べて野菜もいっぱいとりたい。乳製品をとりたい。

### 〈保護者〉

- この表に記入をしていると、毎日の食事で何が不足しているかや、バランスの良い食事かが分かり、見直すきっかけになりました。
- スーパーなどで「食事バランスガイド」をよく目にします。今回のチェックで興味深く見ました。コンビニ弁当や夜店の食事は適切でないことを実感しました。牛乳をもう少し飲むようすめていきたいです。
- バランスを考えてメニューを組み立てたつもりでしたが、実際チェックしたらバランスが悪いことに気が付きました。栄養バランスを考え工夫していきたいです。日ごろ、出されたものを食べている子ども自身が食事のバランスを調べられたことは、これから食生活において良い機会になったと思います。
- 食生活への意識を高める良い機会でした。とても細かく難しい記録の課題でしたが前向きに取り組んでいました。わが家の食生活の振り返りのきっかけになりました。

### 〈工夫点〉

授業の中での工夫した点としては、

- 代表的な料理がいくつ(SV)になるか、実際の料理を使って説明した。こうすることで、例えば、おひたし小鉢一杯=1SVが実際どのくらいの量になるかを把握できるようにした。
- 代表的な料理のSV数を確実に覚えられるようにするため、实物大料理カードを使いゲーム形式でSV数を覚えられるようにした。

- 実際の子どもの食事記録を分析することにより、子どもがよく食べている料理のSV数がいくつになるかを整理して教材「サービング早見表」を作成した。この教材を子どもが食事のバランスを点検する際に用いることで、子ども自身は、食事の点検をより行いやすくなり、実際の食事内容を反映しやすくなったようだった。

などがあげられます。

また、子ども一人ひとりが自分の食事のバランスを点検する授業では、全て、個別に対応しなければならず、質問に答えたり、記入したSV数があっているかどうか点検したりするのに時間がかかりました。授業中に一人ひとり点検するのは無理があったため、授業後に点検するなど工夫が必要でした。

料理名(イラスト)	料理名	料理の目次	材料の名前	食事バランスガイド				1つのグループ			5つまでの食品群			ぱくぱく計算法			
				主食	副食	野菜	魚肉	黄	赤	緑	ヨーグルト	LPG	トースト	納豆	ピクルス	パン	玉ねぎ
朝「朝入で牛乳」																	
昼「今日の食事」	ダイスチーズパン	に	パン	1				○	○					○			
	牛乳	牛	牛乳		2			○					○				
	さつまいものクリーミーチューリップソムリエ	かわいい	かわいい	2	1	1	00 00	000	0	00 0	00 0	00 00	00	00	00	00	○
	フレンチサラダ	小豆	小豆	1			○	00	○			000 0					○
夜「グーディー牛乳」																	
おやつ																	

バランスのよいこんだてを、たててこながせましたか? (○をつけよ)  
1.よく食べた 2.でもた 3.少しできなかった 4.できなかつた  
こんだてをたてる時、工夫したところ、よいところ

自分の適量(ガイド)数と比べてみてどう?

おやつは、200kcal以下がいいです。

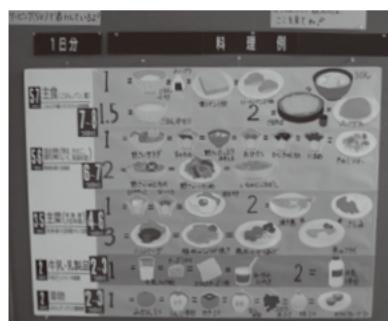
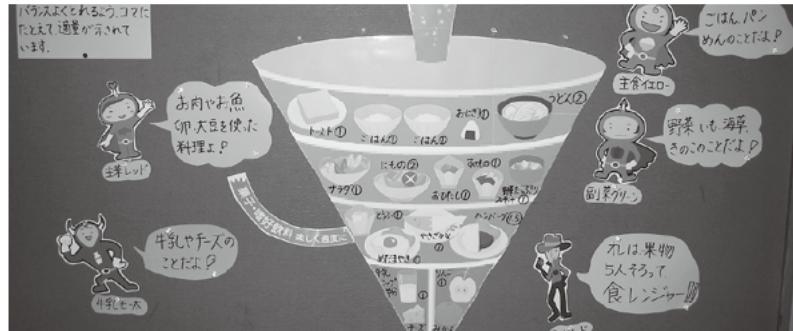
サービングの分量をどこにのぞます?

## 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)