

## 【本務校の取組】 1

### 授 業

対象	児童生徒
内容	体育科（保健）：3年生 「けんこうな生活」 ～わたしのフルチャージ大作戦～
具体的な内容	3年生の保健領域「けんこうな生活」の単元を学級担任、養護教諭、栄養教諭が連携して指導に取り組んだ。 児童は自分の生活を振り返り、食事・運動・睡眠及び休養の大切さを学んだ。栄養教諭から食事の大切さを中心に、食事と運動や睡眠及び休養とのかかわりについて資料などの提示による説明を受け、さらに理解が深まり、学習したことを生活に生かそうと考えることができた。
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>・児童生徒の食への興味・関心の高まり</li><li>・教職員の意識向上</li><li>・教科等との連携強化</li></ul>

## 第3学年 体育科（保健）学習指導案

指導者 担任  
栄養教諭

1. 日 時 平成25年11月20日（水） 第5校時

2. 学年・組 第3学年1組 39名

3. 単元名 保健「けんこうな生活」  
「わたしのフルチャージ大作戦」

### 4. 単元目標

#### ○知識・理解

- ・心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていることを理解できる。
- ・毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であることを理解できる。
- ・毎日を健康に過ごすためには、明るさの調整、換気などの生活環境を整えることなどが必要であることを理解できる。

#### ○思考・判断

- ・健康な生活について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断しそれらを表そうとする。

#### ○関心・意欲・態度

- ・自分の生活を見直すことを通じて、健康について関心をもち、主体的に課題を設定し、学習に取り組もうとする。

### 5. 単元について

#### (1) 児童観

本学級の児童は、体を動かすことが好きな児童が多く、ほとんどの児童が、休み時間には、外で男女仲良く遊んでいる。中には教室で遊んでいる児童もいるが、声かけをするとほとんどの児童が、外に遊びに行っている。

給食は、ほとんどの児童は、残さず食べている。中には、少量しか食べなかったり、箸すら付けられなかったりする児童もいるが、苦手なものでも味わってみようと、友だちと励まし合いながら頑張る姿が見られる。

朝ごはんはだいたいの児童が食べているようだが、時間がなかったり、食欲がなかったりで少量しか食べてこない児童もいる。1時間目から「おなかがすいた。」と言っている児童もいる。

睡眠時間は、習い事などの影響で寝る時間が遅くなっている児童も多い。そのため、朝から、「疲れた。だるい」などと訴えてくる児童もいる。

生活リズムが発達に大きく影響しているとわかるともっと実践してみようという意欲がわくことをこの学習を通じて期待したい。

(2) 教材観

本単元の学習の中で、自分の毎日の生活や体の調子を振り返ることを通して、毎日の生活のありかたが自分の体の調子と関係あることを知り、自らの生活について考えさせたい。

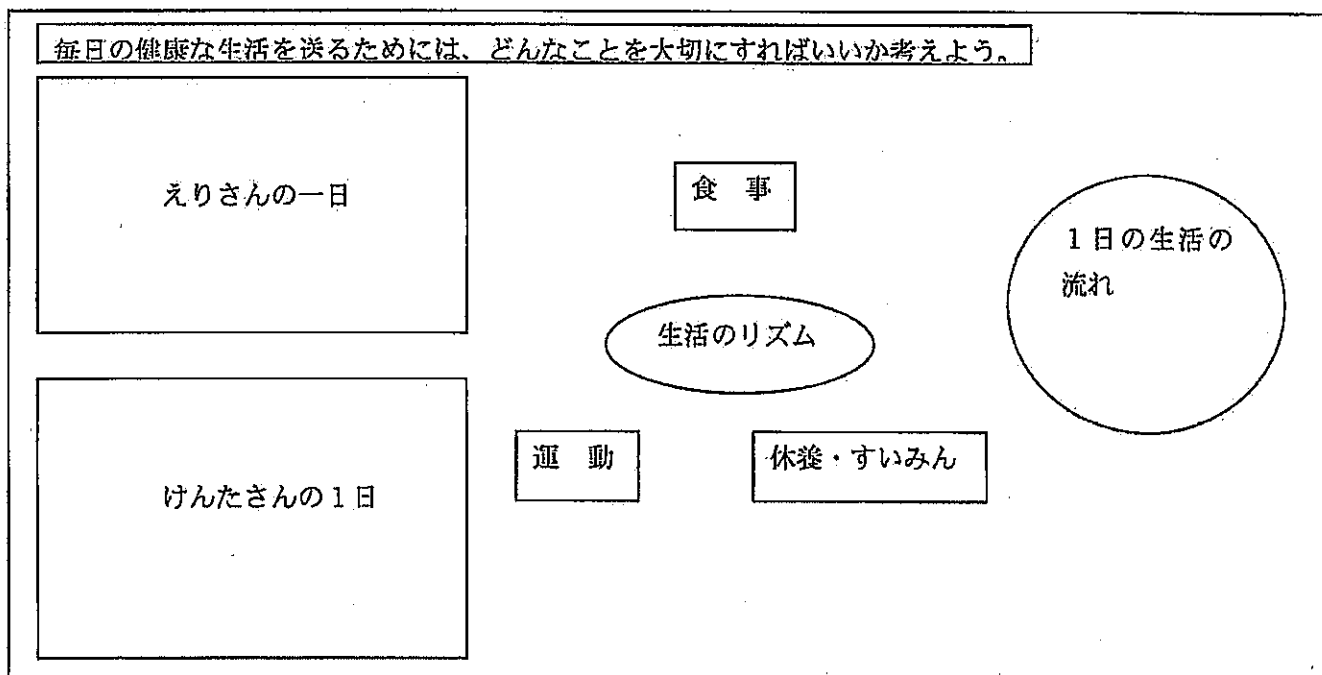
そして、生涯を通じて自らの健康について考え、よりよく生活する資質や能力を身に付けてほしい。また、心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境も関わっていることも押さえさせたい。

(3) 指導観

健康を保持増進するためには、健康によい生活を毎日おくることが大切である。児童が自ら主体的に健康に良い生活を実践できるための基礎として、健康の大切さを認識させるとともに、家庭や学校における毎日の生活に関心を持たせ、健康によい生活の仕方を理解できるようにする必要がある。

今回の実践が健康のきっかけになるように励まし、今後も続けていけるように意欲付けをしていきたい。また、今後も定期的に実践していることを話題にしたり、声かけをするとともに、健康について考える時間を多く設けていきたい。生涯を通して、健康な生活をしていけるよう、意識しながら生活していけるようにしたい。

板書計画



5. 単元計画

<p>単元名</p> <p>けんこうな生活</p>	<p>単元 の め あ て</p>	<p>○知識・理解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていることを理解できる。</li> <li>・毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であることを理解できる。</li> <li>・毎日を健康に過ごすためには、明るさの調整、換気などの生活環境を整えることなどが必要であることを理解できる。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な生活について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断しそれらを表そうとする。</li> </ul> <p>○関心・意欲・態度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の生活を見直すことを通じて、健康について関心をもち、主体的に課題を設定し、学習に取り組もうとする。</li> </ul>
---------------------------	-----------------------------------	--

	1	2 (本時)	3	4
<p>学 習 活 動 と 内 容</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>けんこうとはどんなことか考えよう。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「健康」とはどんなこと考えてみる。</li> <li>2. 健康だとどんなよいことがあるか話し合う。</li> <li>3. 健康といえるときはどんなときかさらに話し合う。</li> <li>4. 健康とはどんな状態のことで、どんなことが関係しているかまとめる。</li> <li>5. 健康だとどんなよいことがあるか考える。</li> </ol>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>けんこうでいるためには毎日どんな生活をしたらいいか考えよう。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. えりさんと健太さんの生活の仕方を比べる。</li> <li>2. 自分の一日の生活をえりさんと健太さんの生活とくらべてみる。</li> <li>3. 健康に過ごす生活のしかたをまとめる。</li> <li>4. 自分の生活のしかたで、よいところやなおしたいところを考える。</li> </ol>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>体のせいけつとけんこうについて考えよう。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康に過ごすための1日の生活のしかたに必要なことは、1日の生活リズムを整えることの他にないか考える。</li> <li>2. 清潔について、日ごろから自分が気をつけてやっていることには、どんなことがあるか考える。</li> <li>3. 手を洗うとはどんな効果があるか考える。</li> <li>4. 自分の手がきれいに洗えているか実験を試してみる。</li> <li>5. からだを清潔にすることはなぜ必要なのかまとめる。</li> </ol>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>身の回りのかんきょうとけんこうについてかんがえよう。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康には、1日の生活のしかたの他にどんなことが関係しているか考える。</li> <li>2. 部屋の空気や明るさは、健康にどんな影響があるか考える。</li> <li>3. どうして部屋の空気の入れ替えが必要なのだろうか。</li> <li>4. 健康に過ごすには、身の回りの環境をどのように整えたらいいかまとめる。</li> </ol>

7. 本時の学習 (2/4)

(1) 本時目標

一週間の生活調査をふり返り、毎日健康に過ごすには、食事、運動、休養・睡眠と調和のとれた生活を続ける必要があることがわかる。

時配	学習活動と内容	教師の支援 (○) と評価 (◇)	
		T 1 (担任)	T 2 (栄養教諭)
10分	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">毎日の健康な生活を送るためには、どんなことを大切にすればいいか考えよう。</p> <p>1. えりさんと健太さんの生活のしかたの写真を見せて、1日の生活のしかたを比べる。 なぜ、えりさんが元気いっぱいなのか、健太さんは元気がないのか考えて発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早く起きている。</li> <li>・給食を残さず食べている。</li> <li>・元気よく運動をしている。</li> <li>・夕ご飯を食べている。</li> <li>・ゲームばかりやっている。</li> <li>・寝るのが遅い。</li> </ul>	<p>○黒板に貼られた写真を見て、気がついたことを発表する。</p> <p>◇健康に過ごすための1日の生活のしかたに関心をもち、生活のしかたの違いについて考えようとしている。(関心・意欲・態度)</p>	<p>○机間指導をしながら、声かけをする。</p>
15分	<p>2. 自分の一週間の生活の記録を見て、自分の体の調子との関係について気づいたことをワークシートに書く。そのあと、グループで話し合い、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・外で思いっきり遊ぶと、夜ぐっすり眠れた。</li> <li>・早く寝ると、朝すっきり起きられた。</li> <li>・朝ごはんをしっかり食べると一日元気がでた。</li> <li>・朝ごはんをあまり食べないと、力がでない。</li> <li>・寝不足だと、授業中ぼんやりする。</li> <li>・運動をしないとお腹がすかない。</li> </ul>	<p>○自分の一週間の記録を見て気がついたことや元気がある時、元気がない時の理由も合わせて考えられるようにする。</p>	<p>○グループの話し合いを助言する。</p>
5分	<p>3. 健康に過ごすには、どんな生活のしかたがよいか考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きすること</li> <li>・朝・昼・夕の食事をしっかりとること。</li> <li>・元気に運動すること。</li> <li>・規則正しい生活をする。</li> </ul>	<p>○1日の生活リズムと健康の関係に気付けるようにする。</p>	

<p>2分</p> <p>8分</p> <p>5分</p>	<p>4. 課題に対するまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、運動、休養・睡眠が必要。</li> <li>・規則正しい1日の生活リズムを毎日続けることが大切。</li> <li>・ワークシートに記入する。</li> </ul> <p>5. 健康な生活をするために、必要な食事の話栄養教諭から聞く。</p> <p>6. 自分の生活のしかたで、続けたいところや、なおしたいところをまとめ、健康に生活するためのめあてを考え、ワークシートに記入する。</p>	<p>◇健康に過ごすには、1日の生活リズムに合わせて、食事、運動、休養・睡眠をとる必要があることがわかる。</p> <p>(知識、理解)</p> <p>○自分の生活のしかたをふり返り、良い点を自覚したり、改善に向けた考えを持つ。</p> <p>◇自分の生活を振り返り、自分にとっての問題点やよい点を見つけている。(思考・判断)</p>	<p>○一日の生活の中で運動や睡眠の活動を適切に実践することがしっかり食事をとることにつながっていることを話し、リズムよくつながることの大切さを説明する。</p>
<p>評価規準 (B評価規準のめやす)</p>			
<p>健康・安全への関心・意欲・態度</p>	<p>健康・安全についての思考・判断</p>	<p>健康・安全についての知識・理解</p>	
<p>健康に過ごすための1日の生活のしかたに関心を持ち、生活のしかたの違いについて考えようとしている。</p>	<p>自分の生活を振り返り、自分にとっての問題点やよい点を見つけている。</p>	<p>健康に過ごすには、1日の生活リズムに合わせて、食事、運動、休養・睡眠をとる必要があることがわかる。</p>	

## 【本務校の取組】 2

### 授 業

対象	児童生徒・教職員・家庭地域
内容	特別活動（学級活動）：2年生 「マナーをまもって食べよう」 ～おはしを正しく持って上手に食べよう～
具体的な内容	2年生全クラスに正しいはしの持ち方についての指導を行った。授業前からおはしソングをつくり、はしの持ち方を練習していたので、クラス全体で正しく持とうと意欲関心が高まった。また、継続してはしの練習ができるように、ワークシートを作成したところ、家庭でのはしの持ち方やマナーについて意識が高まった。
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>・児童生徒の食べ物への興味・関心の高まり</li><li>・家庭との連携強化</li></ul>

# 学級活動（食育）指導案

2年担任 (T1)  
栄養教諭 (T2)

1. 日時 平成26年6月10日(火) 2校時

2. 学年・組 第2学年4組 34名

3. 「マナーをまもって食べよう」 (2) キ  
～おはしを正しく持って上手に食べよう～

## 4. 活動のねらい

- ・正しいはしの持ち方を知る。
- ・正しくはしを持つことが大切であることに気づく。
- ・自分の持ち方を振り返り、正しくはしを持って食事をしようとする意欲を持つ。

## 5. 食育の観点

- ・マナーを守って、みんなで気持ちよく食事をする事ができる。(社会性)
- ・正しいはしの使い方を身につけることができる。(食文化)

## 6. 題材設定の理由

### (1) 児童の実態

本学級では、日頃から毎日の給食を楽しみにしていて、「きょうの給食はね、〇〇なんだよ」と家で献立表を見てきた話をしたり、「きょうの給食はなんだろう」とクラスの献立表を見に行ったりする姿をよく見かけ、給食への関心が高い。

しかし、給食の残食率を見ると、パンより米飯が多く残り、特に和食の献立の苦手な児童が多い。食器の返却の様子を見てみると、カップにはかなりごはんがついて、好き嫌いだけでなく、はしの持ち方が原因となっているところもあると思われる。

本学年は、1年生の時の様子からも、はしをきちんと持っていない児童が多く見られ、にぎりばしで食べている児童もいる。

給食週間の「大豆つまみゲーム」では、大豆をうまくつまめる児童がおらず、鉛筆の持ち方も正しい持ち方ができていない児童が多いのが現状である。

### (2) 身につける具体的な姿

本題材は学級活動(2)のキ「食育の観点をふまえた学校給食と望ましい食習慣の形成」に関する領域の内容である。日本人にとってのはしは食べるためのとても大切な道具である。はしは、一膳であらゆる動作ができ、つまむ、はさむなどの多彩な機能を持っている。最近では、はしを使えない日本人が増えているが、はしを使うことは手先を器用に動かしたり、脳の発達にも大きな影響を与えとも言われている。

そこで、はしの正しい持ち方を知ったり、上手に食べ物をつまむことができるということを実感することで、はしを正しく使う大切さに気付かせたい。また、はしに興味を持つことをきっかけにして、食事のマナーにも目をむけるようにしたい。

### (3) 教師の意図

本時では、自分のマナーやはしの持ち方について振り返り、なぜ正しく持つことが大切なのか理解し、「豆つまみゲーム」をしながら、はしを正しく使って食事をしようとする態度を身につかせたいと考える。

また、「はし名人になろう」カードを使用し、家庭でも正しく持って食事をしようという実践へとつなげたい。



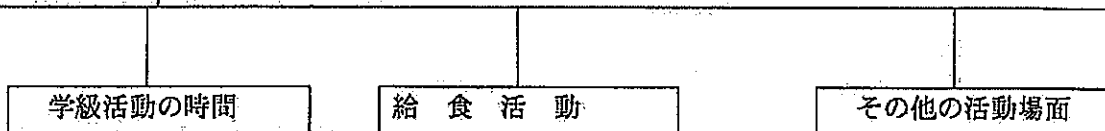
7. 評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活について 知識・理解
・はしの正しい持ち方に関心をもち、意欲的にはしを正しく使って、食事をしようとしている。	・食事のマナーや正しいはしの使い方、いろいろなはしの使い方について考え、判断し進んで取り組んでいる。	・正しいはしの持ち方がわかり、いろいろなはしの使い方やマナーについて理解している。

8. 活動計画

題材名	マナーをまもって食べよう～おはしを正しく持って上手に食べよう～
-----	---------------------------------

題材目標	正しいはしの使い方を知り、はしの使い方に気をつけて食事をしようとすることができる。
------	---



次	ねらい	活動	教師のかかわり
1 事前	・「おはしのアンケート」を書き、自分の持ち方に気づく。	・自分の持ち方を確認する。	・一人ひとりはしの持ち方を見て確認する。
2 給食	・正しいはしの持ち方を知る。	・「正しいはしの持ち方Song」を歌い正しいはしの持ち方に関心をもち。	・正しいはしの持ち方や動かし方を伝える。
3 本時	・自分のはしの持ち方や動かし方について見直し、正しく使おうとする。	・正しくはしを使うことの大切さに気づき、上手にはしを使い、物をつまむゲームをする。	・一人ひとりはしの持ち方や動かし方を見て、課題に気づいて練習し、正しく使おうとする態度を育てる。
4 事後	・正しくはしを使って食事をしようとする。	・正しい持ち方や使用方で食事をしようとして努力し、実践したことを振り返る。	・「はし名人になろう」のワークシートを作り、実践できるようにする。

(朝の会)  
(帰りの会)  
(給食)  
「正しいはしの持ち方と動かし方Song」を歌いながら、はしの動かし方の練習をする。

評価

<家庭との連携>  
・カードを用意し、家庭でも実践する。  
・家の人からも一言書いてもらうことによって、はしを正しく使えるようにしたいという意欲をもたせる。

・はしの持ち方や使い方など正しい食事のマナーがわかる。  
・正しいはしの持ち方や使用方で食べようとする意欲を持つ。

9. 本時目標

はしを正しく使うことの大切さを知り、はしの使い方に気をつけ食事をしようとする意欲を持つことができる。

10. 本時展開

T1 担任 T2 栄養教諭

学級活動と内容	教師のかかわり (○支援☆評価)
<p style="text-align: center;"><b>マナーをまもって食べよう!</b></p> <p>1. 食事のマナーを振り返り、発表する。            ・大声でしゃべっているな。            ・食べ物を口いっぱい入れたまましゃべっているな。</p> <p>2. 給食の時の食べ終わった食器を比べ、わかったことを発表する。            ・ご飯粒が残っている。            ・もっときれいに食べたい。</p>	<p>(T1) マナーのポイントをまとめる。            ・正しい姿勢            ・まわりの人とふざけない            ・みんなが食べ終わるまで席を立たない            ・はしや食器をきちんと持つ</p> <p>(T1) はしを正しく持つとうまく食べられることに気づかせる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>おはしを正しく持って上手に食べよう</b></p> <p>3. きょうの学習のめあてを確認する。            ・はしを正しくもつと上手に食べられるよ。            ・正しい持ち方はどんな持ち方かな。</p> <p>4. 栄養士の先生からきれいに食べることでできるはしの使い方やいろいろなはしの使い方を聞き、はしを正しく持つことの大切さについて考える。</p> <p>5. グループごとにはしを正しく使ってゲームをしよう。            ① スポンジ            ② 大豆</p> <p>・正しい使い方は、慣れないと難しいな。            ・正しい持ち方でしっかりつまめるようになりたい。</p>	<p>(T2) 実際に子ども達が、使った食器の写真を用意し、自分達の課題としてとらえられるようにする。            ☆自分の今までの食べ方を考えることができる。            【思考・判断】(発言)</p> <p>(T2) 栄養教諭からいろいろなはしの使い方について話を聞き、はしを使って上手に食べることが大切だという気持ちを持てるようにする。            ・いろいろなはしの使い方について知らせる。            ・日本の大切な食具としてのはしについて知らせる。</p> <p>(T1) 正しい持ち方でつまめているか確認する。            (T1) 今気をつけていることは、認めて賞賛し、できていないと感じたことを頑張っていこうという前向きな意欲を高められるように声かけをする。</p> <p>○家庭でも取り組むことができるカードを用意し学校でも家庭でも続けていこうという意欲を高めるようにする。            ☆正しくはしを使ってゲームを進めようとしている。            【知識・理解】</p>

11. 板書計画

おはしを正しくもって、つかおう！

給食食器の使い方

はしの使い方絵



## 【本務校の取組】 3



対象	児童生徒
内容	家庭科：5年生 「おいしいね毎日の食事」
具体的な内容	日本の伝統食のみそ汁に関心が高まり、学習したことをこれからの学習や家庭生活に生かそうと考えることができた。
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>・児童生徒の食べ物への興味・関心の高まり</li><li>・教職員の意識向上</li><li>・教科等との連携強化</li></ul>

# 第5学年 家庭科学習指導案

指導者：T1 教諭

T2 栄養教諭

1. 日時 平成25年7月26日(金) 5年1組 1～2校時
2. 題材名 おいしいね毎日の食事
3. 題材目標
  - ◎食事の役割を知り、日常の食事を大切にしようとする。(関)
  - ◎おいしいご飯及び味噌汁の調理の仕方について、考えたり自分なりに工夫したりする。(創)
  - ◎ご飯と味噌汁の調理ができる。(技)
  - ◎体に必要な栄養素の種類と働きについて知り、栄養を考えて食事をとることの大切さについて理解する。(知)

## 4. 題材の評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を 創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯と味噌汁に関心を持ち、よりよい食生活を目指そうとしている。</li> <li>○食事に含まれている栄養素が体の成長や活動のもとになることに興味を持っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○おいしいご飯及び味噌汁の調理の仕方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯及び味噌汁の調理ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯と味噌汁は、日本人の食生活と関わりが深いことを理解している。</li> <li>○ご飯及び味噌汁の調理の仕方について、理解している</li> <li>○五大栄養素の種類と働きについて、理解している。</li> </ul>

## 5. 題材について

学習指導要領の改訂の趣旨には、食事の役割や栄養・調理に関する内容を一層充実することや、学校における学習と家庭実践との結びつきに留意することが明記されている。調理における実習など体験的な活動を通して、実感を伴って理解する学習の展開が求められ、「してもらおう自分」から「できる自分」へと成長していることに気づかせたい。そして家庭での実践を無理なく継続的に行えることが大切であり、自分ができるようになったことから少しずつでも取り組んでいくことにつなげていきたい。

本題材では、ご飯と味噌汁の調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身につけることがねらいである。ご飯と味噌汁は、我が国の伝統的な日常食である。米は、我が国の主要な農産物であり、主食として日本人の食生活から切り離すことができない食品である。味噌は大豆の加工品であり、調味料として昔から親しまれている食品であり、それぞれの地方で特徴ある味噌が生産されている。炊飯では、米の洗い方、水加減、浸水時間、蒸らしなど、固い米が軟らかいご飯になるまでの変化を視覚的にとらえさせたい。そのためにガラス鍋での調理を行う。味噌汁の調理では、だしの取り方、中に入れる実の切り方や入れ方、味噌の香りを損なわない扱い方などを調べ、味噌汁を調理できるようにする。わが家の味や調理方法に目を向けさせることをきっかけに、簡単なようであり工夫する点が多くあることに気付かせたい。だしを化学調味料で取っている家庭も多いであろう。便利で手軽な食事が主流の中で、だしの存在自体を知らない児童もいるかもしれない。学校で学ぶことによって、家庭へのフィードバックも考えられる。そして、ご飯と味噌汁の実を工夫し、栄養的にも調和のとれた食事を考えていく。また、本時では、栄養教諭・栄養職員と一緒に授業を行うことで給食室の工夫を知り、考えるヒントにしていきたい。

6. 学習活動と評価計画

時間	学習活動	家庭生活への関心・意欲・態度	生活を創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての知識・理解
1	毎日の食事を見つめよう ・ 2、3日分の食事調べを振り返り、食事の役割を考える。 ・ ごはん食のよさから、おいしいご飯とみそ汁が作れるように学習していくことを確認する。				・ 米も味噌も日本人の食生活と関わりが深いことを理解している。
<p>〈わが家ウォッチング〉 家のご飯の炊き方をよく見たりおいしく炊くポイントを聞いたりして、ご飯の炊き方を調べよう。</p>					
2	おいしいご飯の秘密を探ろう ・ 家庭で調べたことの情報交換をする中で、おいしく炊くポイントをまとめる。 ・ ポイントの中から1つ選び、教師が行う実験を見る。 (例:水加減の違い) ・ 試食し、その違いを実感する。	<p>・ ご飯に関心を持ち、よりよい食生活を目指そうとしている。</p> <p>↓</p>			・ 米の洗い方。水加減、浸水時間、加熱の仕方、蒸し方など、調理の仕方のポイントを理解している。
3	おいしいご飯の炊き方を調べよう ・ 前時でまとめた炊くポイントをもとに、教科書でご飯の炊き方を調べる。 ・ グループごとに、おいしくご飯を炊く計画を立てる。		・ おいしいご飯を炊くための水加減や火加減などについて考え、調理計画を自分なりに工夫している。		
4 5	おいしいご飯を炊こう ・ ガラス鍋で炊飯実習をする。 ・ 目で変化を見たり、耳で音の違いを聞いたり、においをかいだりして観察をする。 ・ 試食をし、炊飯実習を振り返る。		・ ご飯を炊くポイントに気を付けてご飯の調理ができる。		
<p>〈わが家ウォッチング〉 家の味噌汁の作り方をよく見たり、おいしい味噌汁のポイント聞いたりして、味噌汁の作り方を調べよう。</p>					
6 本時	味噌汁作りのポイント考えよう ・ 2種類の味噌汁を作る様子を観察し、試食をする。 (例:だしの違い) ・ 試食やわが家の味噌汁の情報をもとに、味噌汁作りのポイントをまとめる。	<p>・ 味噌汁に関心を持ち、よりよい食生活を目指そうとしている。</p> <p>↓</p>			・ 味噌汁の作り方のポイントを理解している。
7	実験調理の計画を立てよう ・ だし、味噌の分量や種類など味噌汁作りのポイントにそって、グループごとに調べたいことの実験調理の計画を立てる。(例:		・ 味噌汁を作る上で調べたいことが確かめられるよう		

	<p>○だしの違い</p> <p>○味噌を入れるタイミング</p> <p>○味噌の種類</p>		に、実験計画を自分なりに工夫している。		
8 9	<p>実験調理で確かめよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・計画をもとに、グループごとに実験調理を行う。</li> <li>・実験調理の結果をまとめる。</li> <li>・実験調理の結果を情報交換し、自分の味噌汁作りの参考にする。</li> </ul>	↓			<ul style="list-style-type: none"> <li>・実験調理や情報交換からおいしい味噌汁を作る手順を理解している。</li> </ul>
<p>〈わが家ウォッチング〉</p> <p>家味噌汁のだしや味噌、実について、どんな味噌汁がいいか家族と相談しよう。</p>					
10	<p>おいしい味噌汁を作る計画を立てよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族のために自分で作る味噌汁の計画を立てる。</li> <li>・「だしの取り方」「味噌の種類や香りを損なわない扱い方」「実の種類や切り方、入れ方」「手順」などを考えて計画を立てる。</li> </ul>	↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌汁の実の取り合わせや、味噌の種類など考え、味噌汁作りのポイントを生かして、調理計画を自分なりに工夫している。</li> </ul>		
11 12	<p>おいしい味噌汁を作ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペア学習で一人一人が味噌汁の調理をする。</li> <li>・グループごとに、味噌汁を紹介し合い、試食する。</li> </ul>	↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>・だしの取り方、実の切り方や入れ方、味噌の香りを損なわない扱い方など、正しい手順で、安全で衛生的に味噌汁を作ることができる。</li> </ul>	
13	<p>食べることの大切さを考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習で調理した食品に含まれる栄養素の種類と働きについて調べる。</li> <li>・五大栄養素の種類と働きについてまとめ、食品を組み合わせで食べることの大切さについて考える。</li> <li>・調理をすることのよさについて話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事に含まれている栄養素が体の成長や活動のもとになることに関心を持っている。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・五大栄養素の種類や働きについて理解し、いろいろな食品の組み合わせで食べることが大切であることを理解している。</li> </ul>
14	<p>家族ための実践計画を立てよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族のために、今まで学んだことを生かして。ご飯と味噌汁の家庭実践の計画を立てる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族の好みや栄養を考えながら、家庭実践の計画を自分なりに工夫し</li> </ul>		



			ている。		
(家庭実践) 家族のためにご飯と味噌汁を作ろう					
15	<p>実践報告をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭で実践したことを報告し、感想を交流する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習と家庭実践を振り返り、よりよい食生活を目指そうとしている。</li> </ul>			

6. 本時の指導 (6 / 15)

(1) 目標

いろいろなだしについて興味を持ち、味比べをしながらだしの大切さに気づき、進んでみそ汁作りに生かそうとする。

(2) 授業の構想

①味について学ぶ

私たちは、普段何気なく食べ物や料理の味を感じている。味は、「甘味・酸味・塩味・苦味」の四味に、日本人が発見した「うま味」が加わり「5つの基本味」とされている。資料を見ながら、味を感じるしくみや「5つの基本味」と「うま味」のもとについて学んでもらい、味に対する理解を深める。

②伝統的な食文化を知る

和食の基本である「だし」と、日本で発見された「うま味」は、日本の伝統的な食文化の一つである。日本では古くからみそ汁が親しまれており、みそ汁を作る上で「だし」の存在が欠かせない。本授業では、だしの代表的な存在であるかつおぶし、昆布と白湯を飲み比べてもらい、五感を使ってその違いを実感させることで「うま味」「だし」の大切さに気付いてもらい、日本のだし文化に興味を持たせるきっかけとしたい。

③自分の味となるだしを選ぶ

にぼし、かつおぶし、昆布など、だしの材料となる食品はさまざまである。本授業で2種類のだしを飲み比べることでだしの材料によって味の違うことを知り、家族のために調理するみそ汁のだしを選べるようにする。

(3) 展開

学習活動	支援 (○) と評価 (☆)
<p>1. おいしいみそ汁作りのために「だしくらべ」をするという、本時のめあてを知る。</p> <p>2. 紙芝居を見る。 「5つの基本の味」について知り、その一つである「うま味」について知る。</p> <p>○給食のみそ汁に入っているだしの種類を知る ・天然だしを使っているんだ。 ・2種類のだしを混ぜているんだ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>わが家のみそ汁には、「このだし」を選ぼう</p> </div>	<p>○だしについて知ることでおいしいみそ汁作りにつながるという意識を持たせる。</p> <p>○「味のひみつ」の紙芝居を見ながら考えさせる。</p>
<p>3. いろいろなだし汁と、何も入っていない白湯を味わって原料を予想しながら風味の違いに気付く。 【実験1】 コップの中の液体を観察する。</p> <p>4. いろいろなだし汁と白湯にみそを加え、味わい、だしの大切さに気付く。 【実験2】 それぞれのコップにみそを加え、入れる前の味と比べてみる。</p>	<p>○かつおぶしのだし汁 (黄)、昆布のだし汁 (緑)、白湯 (赤) を1人1杯ずつ用意して味比べをさせながら観察させる。</p> <p>○だし汁と白湯にみそを加えさせ、汁を飲み比べ、みそを加える前との変化を観察させる。</p> <p>○味比べをさせながらワークシートに</p>

- ・みそを入れると味の違いがはっきりするね。
- ・さっきはかつおとは分からなかったけれど、この味は絶対にかつお節だ。
- ・うちのみそ汁と同じ味だ。
- ・給食のみそ汁に似ている味だ。
- ・給食のみそ汁は2種類のだしを混ぜておいしくしているんだ。

5. みそ汁作りの様子を見る。試食する。

6. わが家のみそ汁作りにはどのだしと実がい  
いか考えて、ワークシートにまとめる。
- ・かつおぶしがおおいしかったから使ってみよう
  - ・こんぶのにおいがよかったな。

記入させる。

○風味や味の違いを黒板に整理しながらまとめる。

○違う種類のだしを混ぜてみる。

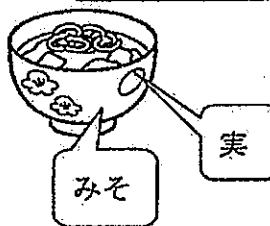
☆だしの大切さに気付いてみそ汁作り  
にいかそうとしている。

(関心・意欲、知識・理解)

<発言・ワークシート>

(4) 板書計画

わが家のみそ汁には「このだし」を選ぼう



うま味

umami

実験1 コップの中の液体を観察してみよう・・・

黄

緑

赤

色  
におい  
種類

かつおぶし

こんぶ

湯

実験2 それぞれのコップにみそを溶いて加える前の味と比べてみよう

黄+みそ

緑+みそ

赤+みそ

気づいたこと

ランキング

【実験1】 コップの中の液体を観察してみよう。

コップ	黄	緑	赤
色			
におい			
味			



◎ヒント 3つの紙コップの中の2つに、この中のどれかのだしが入っています。

- ・まつたけ      ・こんぶ      ・かつおぶし
- ・チーズ        ・肉            ・トマト

【実験2】 それぞれのコップにみそを溶いて、自分の好きな味を見つけてみましょう。  
また、みそを加える前とどう変化したか気づいたことを書いてみましょう。

コップ	黄+みそ	緑+みそ	赤+みそ
好きなだしランキング			
気づいたこと			

★やってみよう  
違う種類のだしを混ぜて飲んでみよう。  
気づいたこと ( )

◎家族のためにみそ汁を作るとしたらどのだしを選びますか。また、案(異)は何にしたいですか。

・だし [ ]

・案(異) [ ]

理由	
----	--



◎今日の授業のふりかえり

	チェックこうもく	◎ ○ △
1	自分で考えることができましたか。	
2	自分の考えを発表できましたか。	
3	友だちの考えや意見をしっかりときくことができましたか。	
4	わかったこと、なるほどと思ったことがありますか。	
5	自分で作るみそ汁の「だし」を選ぶことができましたか。	

(感想)



## 【本務校の取組】 4

### 授 業

対象	児童生徒 家庭地域
内容	特別活動（学級活動）：4年生 「めざせ！かみかみ名人」
具体的な内容	授業の中で、かむことの大切さを知らせた。 子どもたちは、かみかみカードを使って自分のめあてを守るよう1週間実施した。家の食事についても行い、家の人から感想をもらった。意識してかむことで、かむことの良さを体得できた。家の人からも、かみこたえのある食事も取り入れたというような意見もあり、啓発につながった。
成果	・児童生徒の食べ物への興味・関心の高まり ・家庭との連携強化



(2) 本時の展開

① 本時のねらい

よくかむことの大切さを理解し、自分にあった方法で意欲的にかもうとする態度を育てる。

② 展開

段階	活動と内容	評価 (☆) と支援 (○)	教材・資料TV活用
導入	<p>1. アンケートからクラスの実態に気づく。本時の学習のめあてを把握する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かんでいる人といない人がいる</li> <li>・あまりかんでないね</li> <li>・意外とかんでいるね</li> </ul>	<p>○かんだ回数調べと食事アンケートからクラスの食事の様子や個人の実態に気づかせる。(T1, T2)</p> <p>○主食は1口30回かむことが目安であることを知らせ、本時のめあてをつかませる。(T1, T2)</p> <p>☆ (集団活動や生活への関心・意欲・態度)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かんだ回数調べ</li> <li>・食事アンケート</li> </ul>
めざせ！かみかみ名人			
展開	<p>2. 実際にせんべいをかみ、気づいたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・30回かむととける</li> <li>・首やあごが動く</li> <li>・飲み込みやすい</li> <li>・味がよくわかる</li> <li>・消化しやすい</li> <li>・疲れる</li> <li>・あごが痛い</li> </ul> <p>3. よくかむことの良さを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・消化を助ける</li> <li>・食べ物の味がわかる</li> <li>・むし歯になりにくい</li> <li>・病気を防ぐ</li> <li>・脳の働きがよくなる</li> <li>・食べ過ぎを防ぐ</li> </ul>	<p>○かむ時に、あごや首、顔の動き方・口腔内の食べ物の様子・だ液の出方・味など気をつける点を助言する。(T1, T2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すぐに飲み込まず、かみ続けるようにする。</li> <li>・意識してよくかむことが、簡単ではないことを共感する。</li> </ul> <p>○アレルギーを持っている児童や歯の治療・矯正をしている児童に配慮する。(T1)</p> <p>○給食の時間とせんべいをかんだ時の様子を比較するように助言する。(T1)</p> <p>○よくかむことの効用について、児童から出た意見をふまえて説明する。(T2)</p> <p>○かむことは心身の健康な発達にかかわっていることを知らせる。(T2)</p> <p>☆ (集団活動や生活についての知識・理解)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一口せんべい</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>たくさんかむのは大変なんだなあ。あごがつかれちゃったよ。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>アンケートの時と今かんだ状態は一緒かな？</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かむことの効用の資料</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>かみごたえのあるものも、かみごたえのないものも意識してかむことが大切。</p> </div>

	<p>4. これまでの自分の食べ方を振り返り、意識してかむことの大切さに気づく。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・飲み込んでいた。</li> <li>・気にしていなかった。</li> </ul> <p>5. 食べ物をよくかんで食べるためにどうしたらよいかグループで話し合い、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かみごたえのある食べ物にチャレンジ</li> <li>・やわらかいものでも、よくかんで食べる</li> <li>・味わって食べる</li> <li>・食べ物を飲み物で流し込まない</li> <li>・食べる時間をたっぷりとる</li> </ul>	<p>○アンケート結果から、実際の自分の食べ方を振り返らせる。(T1, T2)</p> <p>○担任からみたクラスの実態を知らせる。(T1)</p> <p>○クラスの実態をふまえ、よくかんで食べようとする意欲を持ち、めあてを持ちやすいようにする。(T1・T2)</p> <p>○意見がまとまるよう、グループを周りながら助言する。(T1・T2)</p>	<p>・食事アンケート</p>
終末	<p>6. 本時の学習を振り返り、これからの食事で自分ががんばることを決め、ワークシートに書き、発表する。</p>	<p>○一人ひとりに自分なりのめあてを持たせる。(T1)</p> <p>☆かむことの大切さを理解し、自分なりのめあてを書いている。(集団の一員としての思考・判断・実践)</p>	ワークシート

(3) 事後の活動

活動と内容	☆評価 と ○支援	資料
給食時間・家庭 自己評価し、めあての 反省をする。	<p>○給食時間に達成が困難な児童には個別指導し、実践の意欲づけをする。(T1, T2)</p> <p>○各家庭の事情に配慮し、個別に実践の意欲づけをする。(T1)</p> <p>☆自分の決めた目標に向けて努力しようとしている。(集団の一員としての思考・判断・実践)</p>	かみかみカード



めざせ！かみかみ名人

# かみかみカード

4年 組 名前

めあて



自分の食べ方をチェックしましょう。

◎よくできた    ○だいたいできた    △もう少し

	朝	お昼給食(昼)	夕
日( )			
日( )			
日( )			
日( )			
日( )			
日( )			
日( )			

1週間調べて思ったことを書きましょう

おうちの人から

よくかんで食べることについて学習しました。お子さんから話を聞いてひとこと感想をお願いします。

## 【本務校の取組】 5

### 授 業

対象	児童生徒・教職員
内容	家庭科：6年生 「まかせてね 今日の食事」
具体的な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 単元全体に参画 最終目的は給食の献立をクラスごとに考え、全校に提供する。</li> <li>・ 11/1 は、指導時間全 13 時間の 6 時間目の授業 「グループの献立についての発表を紹介し合い、よりよい献立にしよう」で栄養教諭の立場から、児童の考えた献立がよりよいものになるよう助言した。</li> <li>・ 栄養のバランスをはじめ、様々なバランスの取り方があることを伝え、児童が再考をした。</li> </ul>
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食残食率の低下</li> <li>・ 児童生徒の食への興味・関心の高まり</li> <li>・ 教職員の意識向上</li> <li>・ 地域との連携強化</li> <li>・ 教科等との連携強化</li> </ul>

## 栄養教諭による家庭科における食育の取り組み

相模原市立〇〇小学校  
栄養教諭

### 1. はじめに

平成 25 年度の本校の家庭科での授業は、5・6 年生 食物分野の総仕上げとして、「まかせてね 今日の食事」の単元での最終目標を「給食献立プロジェクト」としました。1 食分の家族の献立作成のところを給食の献立作成にして取り組みました。これは、家庭科専科教諭と栄養教諭が相談し、該当学年が 5 年生の時から食物分野での取り組みをはじめました。両者で最終目標達成に向けて計画的に実践してきました。

また、単元の指導及び評価計画・指導案（別紙）の作成についても協働で行い、指導の状況や情報の共有等、日々連携しあいながら指導にあたりました。

### 2. 相小研（相模原市小学校教育研究会）家庭科部会と本校との関わり

家庭科部会では研究主題を「基礎基本の定着を図り、家族の一員としての意識を高める指導の工夫」とし、食物分野での研究の取り組みは、6 年生の「まかせてね 今日の食事」における 1 食分の献立作成をどのように進めるかを研究してきました。

本校の家庭科専科教諭も家庭科部会の一員として研究に関わり、給食献立プロジェクトを最終目標に掲げ指導にあたり、その取り組みの様子を相小研 家庭科部会で授業公開しました。

尚、本校では、食物分野の総仕上げを「給食献立プロジェクト」としていることから、栄養教諭との協働で 5 年生の時から栄養教諭による授業を 3 回ほど実施しました。

具体的には、

- 1 回目 はじめての調理実習にむけて（身支度・包丁の扱い・衛生・使用材料の制限について）
- 2 回目 調理実習（時間があれば補助）
- 3 回目 食べることの大切さを考えよう

（食品を分類するときのポイントと食品の働き・栄養素）

について指導、支援をしました。

また、授業後は子どもたちが記入したワークシート、授業中の気づきや感想などを給食だよりで各家庭に知らせました。（別紙参照）

### 3. 「まかせてね 今日の食事」単元の指導計画及び評価計画と指導案は、別紙 2・3 ページを参照してください。

### 4. おわりに

家庭科専科教諭との多くの関わりや協働で「単元の指導及び評価計画・指導案」を作成したことで、家庭科における食育の授業が計画的にかつ、系統立てて実施できました。また、子どもたちへの発問のしかた、子どもたちの眩きや反応の確認の方法などを学ぶこともできました。これらを今後の食育の授業にいかしていくとともに、食育の授業の様子や子どもたちが記入したワークシート、授業中の気づきや感想などを給食だよりで必ず、各家庭に知らせていきたいと思っています。

過程	時	学習活動	評価の観点				評価の規準と評価方法
			関	創	技	知	
第一次 見つけよう	1	1.1 食分の献立を工夫しよう ○1 食分の献立を考えるために気をつけることを考えよう					<ul style="list-style-type: none"> <li>・(関) 家庭の食事の様子を観察したり、食事をつくる人にインタビューしたりして、栄養バランスのよい1食分の献立について関心を持っている。 &lt;インタビューカード、行動観察&gt;</li> <li>・(知) 食事をつくるためには、食べる人のことを考えてつくる必要があることを理解している。 &lt;学習カード1、テスト&gt;</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立を立てるときの工夫を家族にインタビューする。</li> <li>・栄養教諭に給食の献立を立てる時のポイントを教えてもらいまとめる。 *バランスをとるのは栄養の他にも季節(旬)・彩り・味付け・調理法・時間・配膳・食器・量などがあることを学ぶ。</li> </ul>	○			○	
第二次 計画しよう④	3 4 5	2. クラスのおすすめ給食を計画しよう ○グループで給食の献立を立てよう					<ul style="list-style-type: none"> <li>・(関) 給食の献立作りに関心をもっている。 &lt;行動観察&gt;</li> <li>・(創) 3つのグループの組み合わせ、季節感、味付けのバランスなどを考えて、1食分の献立を立てたり工夫したりしている。 &lt;行動観察、学習カード2・3&gt;</li> <li>・(関) グループの献立のよさのポイントをわかりやすく紹介している。 &lt;行動観察&gt;</li> <li>・(知) 栄養バランスのよい1食分の献立の立て方について理解している。 &lt;学習カード3・4・テスト&gt;</li> </ul>
	6 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の1食分の献立を立てる。(個人~グループ)</li> <li>・グループで立てた献立を紹介しあい、よりよい献立を考える。(11月1日 公開授業(指導案参照))</li> </ul>	○	○		○	
活動しよう⑤	7 8	○調理計画を立てよう					<ul style="list-style-type: none"> <li>・(知) 調理に必要な材料の種類、分量、選び方、調理時間などを考えた調理実習・計画の立て方を理解している。 &lt;学習カード5&gt;</li> <li>・(関) 既習の知識および技能を活かして、副菜をつくろうとしている。 &lt;行動観察&gt;</li> <li>・(技) 調理計画にそって材料を準備し、ゆでる、炒める、煮る、和えるなどの方法を使って、安全で衛生的に副菜をつくることことができる。 &lt;行動観察&gt;</li> </ul>
	9 10 11	○調理実習をしよう	○			○	
第三次生活に話かそう⑥	12 13	3. 楽しく食事をしよう ○全校に献立のよさを知らせよう					<ul style="list-style-type: none"> <li>・(創) 楽しい給食にするために、マナーを考えたり、食べる人によるこんでもらうために工夫している。</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく給食を食べたり、給食の献立のよさを全校に知らせるための方法を考える。</li> </ul>				○	

★クラスの献立実施日に残量をクラス担当者が残り、翌日の給食時間に全校に知らせる

## 家庭科学習指導案

相模原市立〇〇小学校

授業者 A.専科教諭

B.栄養教諭

1. 日時 平成25年11月1日(金)5校時(1:55~2:40)
2. 場所 6年1組教室(男子 16名 女子 18名 計 34名)
3. 題材名 「まかせてね 今日の食事」
4. 目標

- 自分の食生活を振り返り、栄養バランスのよいおかずを作ろうとする。(関)
- 栄養バランスのよい1食分の献立とおかずについて考えたり、食品を組み合わせて自分なりに工夫して作ったりしている。(創)
- これまでの学習を生かして、調理計画を立て、「安全や衛生に気をつけて調理することができる。
- 食品の選び方やいろいろな調理の仕方を理解している。(知)

### 5. 題材について

#### (1) 児童について

1学期の「見直そう 食事と生活のリズム」で、自分自身の生活を振り返り、問題点や改善点などを見つける活動の中で、ほとんどの児童が朝食はとっていることがわかった。しかし、朝食、夕食ともに栄養バランスを考えること、好き嫌いをなくすことへの意識が今までは高くなかったと学習をして初めて気づいた児童が多かった。また、調理実習では、野菜炒め、いり卵を選ぶ意味について考え、栄養バランスや調理方法・調理時間を考慮した朝食づくりについて考えを深めてきている。

「健康的な生活を考えよう」の、栄養素の体の中での働きの3つのグループの学習では、食品を3つのグループに分けること等はほとんどの児童ができていて、少しずつ栄養バランスへの意識が高まってきている。

#### (2) 題材について

児童はこれまでに、「ゆでる」「いためる」の加熱調理について基礎的・基本的な技能を身につけてきている。1学期の「見直そう 食事と生活のリズム」では栄養のバランスを考えた食事の大切さについても学び、自分の食生活を振り返ったり、給食の栄養バランスの良さを実感してきたりしている。

本単元はいろいろな食品を組み合わせて栄養バランスや食べる人の好みなどを考慮し、1食分の食事計画を立てて、調理実習をする学習である。家族や友だちと楽しい食事をするために、どんな工夫をしたらよいかを考え、単に栄養をとるだけでなく、心のつながりを深める大切な役割があることを学習する。

#### (3) 指導について

本単元では、家族の喜ぶ食事という視点ではなく、給食1食分の栄養バランスを考えた食事計画を立てることを通して目標に迫っていきたい。主食は白米、汁物は味噌汁という条件のもと、主菜、副菜の組み合わせを考えるようにする。個人で考えたものを持ち寄り、グループで練り上げたものを調理していくという過程で栄養バランス・旬のものを使う・調理法や味付けのバランスなど工夫する視点や調理をする上での留意点などを学ぶようにしたい。グループで考えた献立を審査すること、学級からのリクエスト献立として、2月の献立に取り入れることなどから、学習への意欲と食への関心を高めていきたいと考える。

児童の実際の調理経験は、授業で行った「ゆでる」「いためる」調理以外では個人差があり、ほとんどない児童も多い。そのため、献立を考える過程では、視覚的な資料を用意するなどの手立てが必要だと考える。

また、栄養教諭からの指導や、各グループへの助言などの機会をできるだけ多くもち、食への関心を高めていきたい。

7. 本時の学習（指導計画 6 時限目）

(1) 小題材名

グループで給食の献立を立てよう

(2) 目標

グループで考えた献立のよさを紹介し合い、よりよい献立を工夫することができる。

(3) 展開

学 習 活 動	○支援 ◆評価
<p>1. 本時の学習内容を確認する。</p>	<p>○前時までにグループで考えた給食の献立を提示する用紙を用意する。(専科教諭=A)</p>
<p><b>グループの献立についての発表を紹介し合い、よりよい献立にしよう</b></p>	
<p>2. 各グループの献立のピーアールポイントを紹介する。</p> <p>「私たちは、冬の野菜を使おうと考えて、○○を献立に入れました。」</p> <p>「私たちの小さいおかずの名前は○○○です。工夫した点は・・・。」</p> <p>「質問はありますか」</p> <p>「色がきれいになりそうだ。」</p> <p>「緑のグループが少ない気がする。」</p> <p>「入っている食品の種類が少ないかな。」</p>	<p>○提示用の用紙に献立につかった食品を色分けして提示するようにしておく。(A)</p> <p>○意見交換の観点について確認しておく。(A) (栄養バランス、季節感、調理法、味付け)</p> <p>○それぞれが色分けした付箋によいところやアドバイスを書くようにする。(A)</p> <p>◆栄養バランス、季節感、味付けのバランス、調理法など、工夫したポイントを紹介している。(関) &lt;発表用の資料、発表内容&gt;</p> <p>○全てのグループが発表後栄養教諭から各グループへのアドバイスをする。(栄養教諭=B)</p> <p>○各グループに栄養バランスと旬のものの視点を重点にアドバイスしていく。(A)</p>
<p>3. アドバイスカードをもとにグループで献立を練り直す。</p> <p>「付箋に緑のグループが少ないと書いてあるから、他の野菜も入れてみようか。」</p> <p>「冬だから冬にとれる野菜に替えよう。」</p>	<p>○よく工夫されているグループには、調理方法のアドバイスを加え、次時につなげるようにする。(A)</p> <p>◆アドバイスをもとによりよい献立にするための工夫を考えている(創・知) &lt;グループの話し合い：行動観察&gt;</p>
<p>4. 次回、グループで考えた献立をもとに実習の計画を立てることを確認する</p>	

まかせてね 今日の食事  
～給食の献立を立てよう～

6年 組 名前

1 食分の献立の形

主食 副菜 汁物

さばの塩焼き きんぴらごぼう おかず 豆乳とわかめの味噌汁

ごはん

★献立の形の例をみて、気付いたことを考えよう。 ★江成先生の話


★我が家の今日の夕食の献立とお家の人にインタビュー ★献立を立てるときにきをつけていることは？


★献立を立てるときのポイントをまとめよう。


まかせてね 今日の食事  
～給食の献立を立てよう～

6年 組 名前

副菜 主食 副菜 汁物 副菜

ご飯 みそ

米

★作り方を調べよう。


★この献立のアピールポイントはここです！








## 【本務校の取組】 6

### 授 業

対象	児童生徒
内容	体育科（保健領域）：6年生 「健康な生活（病気の予防）」
具体的な内容	生活習慣病がどのような生活習慣から起こるのかを知らせた。また、その予防法は、5年生から総合学習で取り組んでいる「食事・運動・睡眠」で学習したことを実践することで、生活習慣病の予防になることを再確認させた。自分の生活を見直し、実践できることを行っていくように意識付けを行った。
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>・給食残食率の低下</li><li>・朝食喫食率の増加</li><li>・生活リズムの改善</li><li>・家庭との連携強化</li></ul>

# 体育科（保健領域）学習指導案

**テーマ** めあてをたて 見通しをもって 課題を解決しながら 生活に生かす保健学習

T1 指導者 横須賀市立〇〇小学校教諭

T2 指導者 横須賀市立〇〇小学校栄養教諭

1. 日時 平成25年（2013年）11月20日（水） 第5校時（13:40～14:25）

2. 場所 横須賀市立〇〇小学校 6年1組教室

3. 学年・組 6年1組 30名（男子16名 女子14名）

4. 単元名 健康な生活（病気の予防）

## 5. 単元について

身の回りには、身近な風邪をはじめとし、「病原体がもとになって起こる病気」、毎日の生活習慣が影響して起こる「生活習慣病」など様々な病気がある。また、心身に様々な影響をあたえ、健康を損なう原因となる喫煙、飲酒、薬物乱用なども、身近な問題になっているといえる。こうした中、児童が生涯を通じて健康な生活を送るためには、様々な病気について関心を持ち、正しい知識と適切な予防・対処のしかたを身につけ、健康管理を実践していく能力を育てる必要がある。

本単元「病気の予防」は、病気の発生要因や予防の方法、喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響を理解できるようにすることをねらいとしている。このことは、今後、児童が自分の健康に目を向け、正しく病気を予防し、健康管理をしていけるようになるために非常に重要である。

病気の要因としては、生活行動と体の抵抗力の「主体要因」と、病原体・環境の「環境要因」の2つがある。これらの要因が重なり合って病気が起こるわけであるが、その起こり方に対応した予防のしかたを考え、行動できるようにすることが大切である。これらのことを理解させるために、まず、病気とはどんなことなのかを考えていく中で、児童が日常経験したり、見たり聞いたりしたことのある病気を取り上げて、身近なものとして学習させる。また、生活習慣病など、生活行動が主な要因の病気の予防や喫煙、飲酒、薬物乱用の体におよぼす影響を重視して、生活のしかたの改善と生涯にわたる健康的なライフスタイルの基礎づくりについて、理解と実践化を図るようにする。

## 6. 「生活習慣が主な原因となって起こる病気とその予防方法」の学習をするにあたって

昨年度当初学年で、健康・体力は、人間の活動の源でもあり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、全ての活動の基盤であり、今後の学習や将来の生活に大きく影響することから「健康・体力」について学年として取り組みを行っていくことを決めました。

しかし、健康的な生活習慣にかかわる問題は、それが必要で大切なことだとわかっているにもかかわらず、自分の問題としてとらえ、将来の自分の健康について考え、生活環境や習慣の改善へと実際に行動していくことは、簡単なことではないと考えました。

そこで、児童が「健康・体力」について十分な知識と理解をすることで、実践する必要性を見いださせるよう長期計画を立て、意図的・計画的に学習を進めてきました。

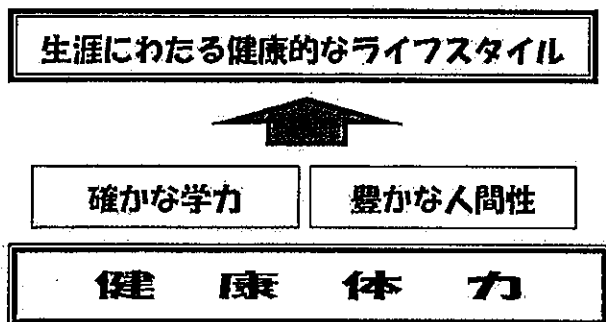
昨年度児童に「自分たちが、今後よりよく成長するために絶対必要なことは!？」と投げかけ、『食事・運動・睡眠』が重要だと考え始め、昨年度より、総合的な学習の時間において、「健康な生活」をテーマに学習に取り組んできました。また、計画的に養護教諭や栄養教諭との連携をとりながら授業を計画することも重要であると考え実践してきています。担任よりも専門性の高い養護教諭や栄養教諭が児童に直接関わることで、理解が深まることや児童が相談する相手として近い存在になっていくことを実感している。

そこで、本単元「病気の予防」において、総合的な学習の時間で身に付けてきた力を十分に生かし、教科等が相互に関連させながら基礎的・基本的な知識の確実な定着を図りたいと考えている。そして、健康的な生活行動へ主体的に向かっていけるような確かな実践力を身に付ける機会にしたいと考えている。

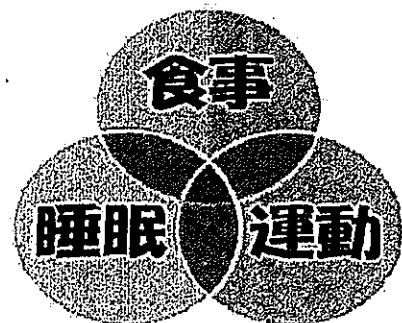
また、本単元に限ったことではないが、特に保健領域においては、児童のよりよい成長を考えると学校で行った指導内容を保護者の方々と共有（連携）していく必要を強く感じている。そこで、保健学習や保健指導、総合的な学習の時間で学習した内容を学級通信でお知らせしたり、授業参観で行ったり、懇談会などで話題にするなど計画的に発信していく取り組みを継続している。

学習過程で大切にしていることをまとめると・・・

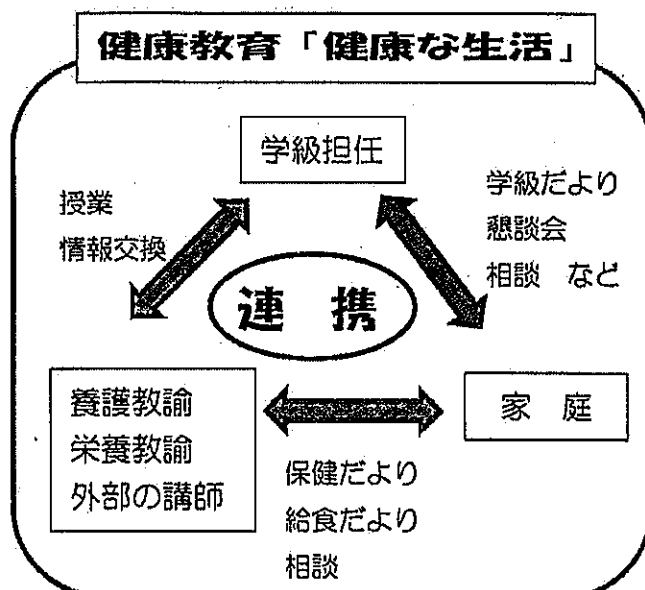
【健康体力が全ての活動の土台!】



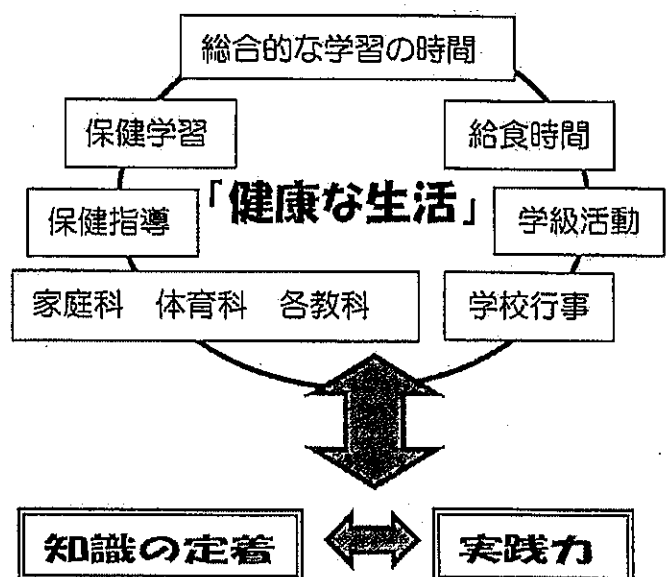
【健康体力とは!？】



【指導体制の充実】



【教科・教科外との相互関係】



7. 総合的な学習の時間（2年間）で学習してきた内容

テーマ「健康な生活」～食事・運動・睡眠～ と設定し次のことを学習してきている。

【食事について】・・・2年間継続して学習中

- ・給食について（主食 主菜 副菜、栄養バランス、五大栄養素について、食事マナー など）
- ・清涼飲料水について
- ・朝食の効果について
- ・理想の朝食作り（調理実習）
- ・水分補給について
- ・おやつについて（糖分、塩分、油分について）
- ・献立作り（1日分の献立・朝食の献立）
- ・朝食パンフレット作り（学年児童、学年保護者に配布）
- ・生活習慣病について

【睡眠について】・・・主に6年生で学習

- ・睡眠の効果について
- ・身体の発育との関係について

【運動について】・・・主に6年生で学習

- ・身体の発育について
- ・骨密度について
- ・新体カテスト実施分析について
- ・身体組成実施
- ・朝運動（運動習慣）の実施
- ・加速度計実施

【その他】

- ・生活リズムカード実施
- ・給食献立カード実施

【学級内で日々継続している指導内】

《食事（朝食）・睡眠について》

★毎朝、朝の会で「生活リズムをつくろう」カードを記入（※カードは資料集参照）

★給食の献立（主食・主菜・副菜）の色塗り

★給食指導（一人分の基準量を配食・食べ方の指導など）

《運動について》

★朝運動（月・水・金）は、8:00～8:25 体育館を使用

6月・・・タグラグビー 10月・・・陸上練習 11月・・・バスケットボール

【朝運動の目的】

- ・体力をつけること。（運動習慣を身に付ける）
- ・朝食をしっかり食べてくること。（生活リズムを整える）
- ・身体を動かして気分すっきり1時間目をむかえること。
- ・水分補給の方法を覚える。

《その他》

★朝勉強（木）は、8:00～8:25 補習授業&自主学习 少人数教室使用

## 8. 児童の実態

※実態アンケート結果については、別紙参照

### 【関心・意欲・態度について】

心身ともに大きく発達する成長期のこの時期、将来の夢を持ちはじめその夢に向かいはじめようとしている児童がいる。一方で、今後の進路（学習）に不安を持つ児童も少なくない。健康な生活と学力との関係も学習の中で触れてきている為、今後の自分の身体について、将来の自分の身体について関心を持っている児童が多い。すぐに目に見えて大きな結果として表れるわけではないが、今からコツコツと気をつけようとする意欲が見られる児童が多い。「生活リズムを整えよう」カードの結果から毎日の生活リズムを改善しようとしている児童も多い。しかし、改善しようとする意欲は高くてもまだ実践につながらない児童もいる。

### 【思考・判断について】

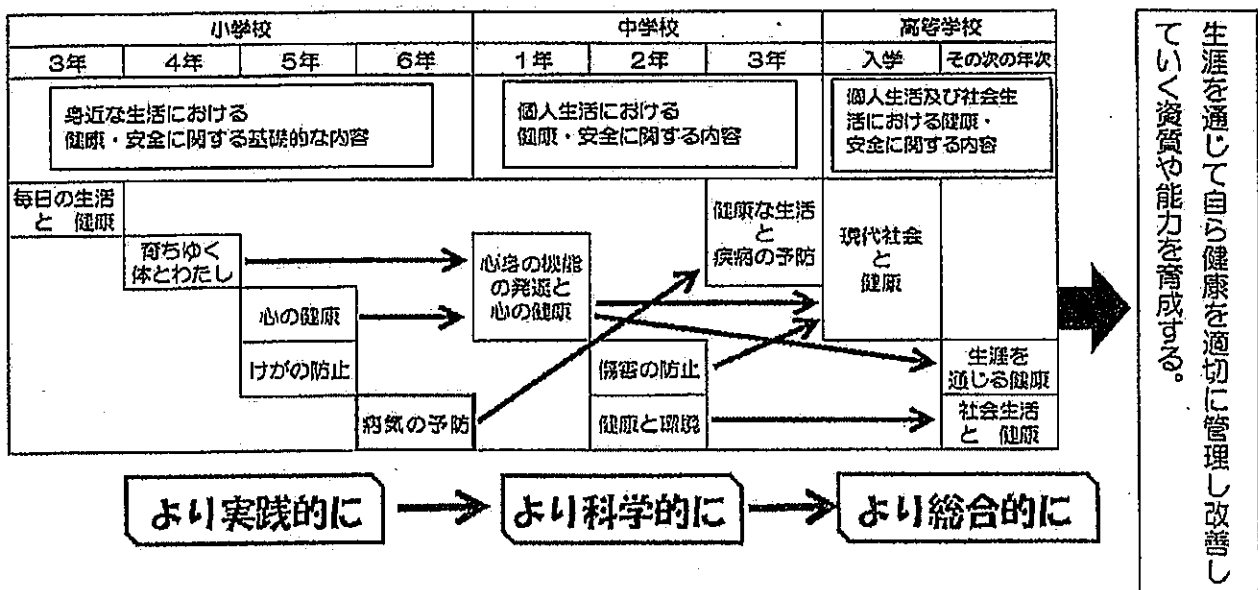
学習したことを自分の生活と比べたり、当てはめたりする力を持っている児童は多い。また、学習カードなどにまとめたり、考えを記述したりすることで自分の考えを説明することが得意な児童が多い。考える為の材料（知識）と時間があるとじっくり考えることはできることが多い。しかし、発言や発表は苦手な児童が多く、特に急に授業中に指名されると、自分の考えを学習内容と関連付けて答えることが難しい児童が多い。

### 【知識について】

生活習慣病については、総合的な学習の時間において（新体力テスト分析・身体測定の事後学習・清涼飲料水の学習・おやつについてなど）関係させて既に学習している。生活習慣病は、子どもの頃からの生活習慣が大きく関係していることやどのような病気なのかを知っている。しかし、どのように病気になるのか（病気になるメカニズム）は学習していない。学習において、初めて知ること（新しい知識）については非常に関心が高く、記憶する力も高い。

## 9. 保健領域の系統性をひまえ、子どもの学びをつなぐ

小中の子どもの学びをつなぎ、その時期に子どもが身に付ける力を明確にした学習指導を行う。



10. 指導要領との関係 《小学校指導要領解説 体育編抜粋》

第5学年及び第6学年 目標(3)

心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

(3) 病気の予防

病気の予防について理解できるようにする。

- ア 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかり合って起こること。
- イ 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。
- ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。
- エ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。
- オ 地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていること

病気の予防については、病気の発生要因や予防の方法について理解できるようにする必要がある。また、喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響について理解できるようにする必要がある。

このため、本内容は、病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐこと、病原体に対する体の抵抗力を高めること及び望ましい生活習慣を身に付けることが必要であること、また、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は健康を損なう原因となること、さらに、地域において保健にかかわる様々な活動が行われていることなどを中心として構成している。

【内容の取り扱いに当たって配慮する事項】

- (5) 保健の内容のうち食事、運動、休養及び睡眠については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結びつくよう配慮するとともに、保健を除く第3学年以上の各領域及び学校給食に関する指導においても関連した指導を行うよう配慮すること。
- (6) 保健の指導に当たっては、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うこと。

(5)は、食育の観点も踏まえつつ望ましい生活習慣の形成に関する学習の効果を高めるため、保健領域の内容と運動領域の内容及び学校給食に関する指導との密接な関連を図った指導に配慮することを示したものである。

(6)は、知識を習得する学習活動を重視するとともに、習得した知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成していくことを示したものである。指導に当たっては、身近な日常生活の体験や事例などを用いた話し合い、ブレインストーミング、応急手当などの実習、実験などを取り入れること、地域や学校の実情に応じて養護教諭や栄養教諭・学校栄養職員など専門性を有する教職員等の参加・協力を推進することなど、多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することを示したものである。

## 11. 単元目標

- ①病気の起こり方や予防の方法に関心をもち、自ら健康的な生活を実践するため、進んで学習に取り組むことができるようにする。
- ②病気の起こり方や予防について、課題の解決を目指して考え、判断することができるようにする。
- ③健康の保持増進に必要な生活行動及び病気の起こり方とその予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけることができるようにする。
  - 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こること。
  - 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。
  - 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身につける必要があること。
  - 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。
  - 地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていること。

## 12. 単元の評価規準

評価の観点	単元の評価規準
健康・安全への関心・意欲・態度	<p>○病気の予防について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>○病気の予防について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習活動に進んで取り組もうとしている。</p>
健康・安全についての思考・判断	<p>○病気の予防について、教科書や調べたことをもとに、課題や解決の方法を見つけたら、選んだりするなどして、それらを説明している。</p> <p>○病気の予防について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見つかったりするなどして、それらを説明している。</p>
健康・安全についての知識・理解	<p>○病気の起こり方について理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>○病原体がもとになって起こる病気や生活行動がかかわって起こる病気の予防について理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>○喫煙、飲酒及び薬物乱用と健康について理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>○地域の様々な保健活動の取り組みについて理解したことを言ったり、書いたりしている。</p>



1.3. 学習活動における具体的な評価規準

		具体的な評価規準
健康・安全への関心・意欲・態度	A	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 病気の起こり方について自分や身近な人の経験した病気の例などを元にして、自分の生活を振り返る活動に、自分の考えを積極的に伝えるなどして、進んで取り組もうとしている。</li> <li>② 病気の起こり方や予防の方法について、人に聞いたり、教科書などの資料を元にしたりして、自ら進んで課題を見つけたり、調べたりしようとしている。</li> <li>③ 病気の起こり方や予防の方法について、調べたことや考えたことを自ら進んで発表したり、友だちの意見を自ら進んで聞いたりしようとしている。</li> </ul>
	B	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 病気の起こり方について自分や身近な人の経験した病気の例などを元にして、自分の生活を振り返る活動に進んで取り組もうとしている。</li> <li>② 病気の起こり方や予防の方法について、人に聞いたり、教科書などの資料を元にしたりして、課題を見つけたり、調べたりしようとしている。</li> <li>③ 病気の起こり方や予防の方法について、調べたことや考えたことを発表したり、友だちの意見を聞いたりしようとしている。</li> </ul>
	C	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 病気の起こり方や予防の方法について、自分や身近な人の経験した病気の例などを元に課題を見つけようとしなない。</li> <li>② 病気の起こり方や予防の方法について、人に聞いたり、教科書などの資料を元にしたりして、課題を見つけたり、調べたりしようとしなない。</li> <li>③ 病気の起こり方や予防の方法について、調べたことや考えたことを発表したり、友だちの意見を聞いたりしようとしなない。</li> </ul>
健康・安全についての思考・判断	A	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 病気の起こり方や予防の方法について、人に詳しく聞いたり、資料を元に詳しく予想したり、自分の生活と適切に比べたり、深い関係を見つけたりして、それらを説明している。</li> <li>② 病気の起こり方や予防の方法について、自分の経験や友だち、家族など身近な人々の生活などを振り返り、問題点をより詳しく見つけて、それらを説明している。</li> <li>③ 病気の起こり方や予防の方法について、学習したことを自分の生活に当てはめ、今後の生活に役立てようと考えて、それらを説明している。</li> </ul>
	B	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 病気の起こり方や予防の方法について、人に聞いたり、資料や学習したことを元に予想したり、自分の生活と比べたり、関係を見つけたりして、それらを説明している。</li> <li>② 病気の起こり方や予防の方法について、自分の経験や友だち、家族など身近な人々の生活などを振り返り、問題点を見つけて、それらを説明している。</li> <li>③ 病気の起こり方や予防の方法について、学習したことを自分の生活に当てはめて、それらを説明している。</li> </ul>
	C	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 病気の起こり方や予防の方法について、人に聞いたり、資料や学習したことを元に予想したり、自分の生活と比べたり、関係を見つけたりしていない。</li> <li>② 病気の起こり方や予防の方法について、自分の経験や友だち、家族など身近な人々の生活などを振り返り、問題点を見つけていない。</li> <li>③ 病気の起こり方や予防の方法について、学習したことを自分の生活に当てはめていない。</li> </ul>

A	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 病気は、病原体、環境、生活行動、体の抵抗力がかかり合って起こることについて、具体例を挙げるなどして確実に言ったり、書き出したりしている。</li> <li>② 体には抵抗力が備わっていることや抵抗力を高める方法について、具体例を挙げるなどして確実に言ったり、書き出したりしている。</li> <li>③ 病原体が主な要因となって起こる病気とその予防の方法について、具体例を挙げるなどして確実に言ったり、書き出したりしている。</li> <li>④ 生活習慣が主な要因となって起こる病気やその予防の方法について、具体例を挙げるなどして確実に言ったり、書き出したりしている。</li> <li>⑤ 飲酒、喫煙の健康への影響について、具体例を挙げるなどして確実に言ったり、書き出したりしている。</li> <li>⑥ 薬物乱用の健康への影響について、具体例を挙げるなどして確実に言ったり、書き出したりしている。</li> <li>⑦ 地域の保健に関わる様々な活動について、具体例を挙げるなどして確実に言ったり、書き出したりしている。</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 病気は、病原体、環境、生活行動、体の抵抗力がかかり合って起こることについて、言ったり、書き出したりしている。</li> <li>② 体には抵抗力が備わっていることや抵抗力を高める方法について、言ったり、書き出したりしている。</li> <li>③ 病原体が主な要因となって起こる病気とその予防の方法について、言ったり、書き出したりしている。</li> <li>④ 生活習慣が主な要因となって起こる病気やその予防の方法について、言ったり、書き出したりしている。</li> <li>⑤ 飲酒、喫煙の健康への影響について、言ったり、書き出したりしている。</li> <li>⑥ 薬物乱用の健康への影響について、言ったり、書き出したりしている。</li> <li>⑦ 地域の保健に関わる様々な活動について、言ったり、書き出したりしている。</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかり合って起こることについて、理解していない。</li> <li>② 体には抵抗力が備わっていることや抵抗力を高める方法について、理解していない。</li> <li>③ 病原体が主な要因となって起こる病気とその予防の方法について、理解していない。</li> <li>④ 生活習慣が主な要因となって起こる病気やその予防の方法について、理解していない。</li> <li>⑤ 飲酒、喫煙の健康への影響について、理解していない。</li> <li>⑥ 薬物乱用の健康への影響について、理解していない。</li> <li>⑦ 地域の保健に関わる様々な活動について、理解していない。</li> </ul>

14. 単元指導・評価計画 【本時：第8時／全8時間】（前期：第1～第3時 後期：第4～第8時）

単元計画 評価計画		1	2	3	4	5	6	7	⑧	
		・生活に生かす思考判断のもとになる知識の習得								生活に生かす知識の活用、思考判断
		・知識を習得するための思考・判断 ・その時間に習得した知識の活用 ・知識の理解をより深める学習活動								
		・生活を意識させ、毎時間の学習につながりをもたせる								自分の生活に当てはめ、課題と原因、解決方法を考える
関心	①自分の生活を振り返る活動に進んで取り組もうとしている				○					
意欲	②課題を見つたり、調べたりしようとしている	○					○			
態度	③発表したり、聞いたりしようとしている			○					○	
思考 判断	①想像したり、関係を見つたりしている					○				
	②生活などを振り返り、問題点を見つけている		○					○		
	③自分の生活に当てはめている			○					○	
知識 理解	①病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こることを理解している				○					
	②体には抵抗力が備わっていることや抵抗力を高める方法について理解している					○				
	③病原体が主な要因となって起こる病気とその予防の方法について理解している						○			
	④生活習慣が主な要因となって起こる病気やその予防の方法について理解している							○		
	⑤飲酒、喫煙の健康への影響について理解している	○								
	⑥薬物乱用の健康への影響について理解している		○							
	⑦地域の保健に関わる様々な活動について理解している			○						

【表中の○印は、その時間において重点的に評価をする項目】

時間	学習内容	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
1	飲酒と喫煙	②		⑤
2	薬物乱用と健康		②	⑥
3	地域の様々な保健活動の取り組み	③	③	⑦
4	病気の起こり方	①		①
5	体の抵抗力		①	②
6	病原体がもとになって起こる病気の予防	②		③
7	生活習慣がかかわって起こる病気の予防		②	④
8	毎日の生活の仕方と健康	③	③	

15. 単元の学習計画・指導計画 《 ◎印は本単元の実践 ○印は実践可能な内容 ○印は他教科と関連可能な内容 》

時	学習内容と学習活動	担任以外の関わり 他教科との関わり	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
第1時	<p>○たばこやアルコールが体に及ぼす害のこと。生活習慣病など病気の原因になること。</p> <p>1. パッチテストを実施する。 2. お酒を飲むと体にどのような影響が出るのか考え、話し合う。 * お酒が体に及ぼす影響・害を知る。(命に関わる) 3. パッチテストの結果を見る。 * パッチテストの意味とお酒の正体を知る。 4. たばこはどのようにして体によくないのか考え、話し合う。 * たばこが体に及ぼす害を知る。 * 周りの人にも害を及ぼすことを知る。 5. 禁煙になっている施設・禁煙にしたい施設について話し合う。 6. たばこや飲酒は20歳になるまで法律で禁止されていることを理解する。 * 体が発育する時期にたばこを吸ったり、酒を飲んだりすると、特に体に悪い影響を及ぼすことを知る。 7. わかったことなどを学習カードにまとめる。</p>	<p>◎教材提供 養護教諭</p> <p>○TT 養護教諭</p> <p>○ゲストティーチャー 学校医 専門医</p> <p>・保健指導</p>	<p>○飲酒・喫煙の健康への影響について、人に聞いたり、教科書などの資料を元にしたりして、課題を見つげたり、調べたりしようとしている。</p> <p>《関・意・態◎》 (行動観察・発言 学習カード)</p>	<p>思考・判断</p>	<p>知識・理解</p> <p>○飲酒・喫煙の健康への影響について、言ったり、書き出したっている。</p> <p>《知・理◎》 (行動観察・発言 学習カード)</p>
第2時	<p>○薬物が体に及ぼす害のこと。薬物の乱用は法律で厳しく禁止されていること。たばこやお酒、薬物をすすめられても絶対に断る強い心を持たなくてはならないこと。</p> <p>1. 薬物とは何か、薬物が及ぼす害について考え、話し合う。 * 主な薬物の種類を知り、薬物(シンナー)が体に及ぼす害を知る。 2. 薬物乱用防止について理解する。 * 薬物の乱用は法律で厳しく禁止されていることを知る。 3. たばこやお酒、薬物をすすめられたらどうやって断るのが、ロールプレイングを行い、考える。 * 薬物をすすめられても絶対に断る強い心を持たなくてはならないことを知る。断り方を知る。 4. わかったことなどを学習カードにまとめる。</p>	<p>◎教材提供 養護教諭</p> <p>○TT 養護教諭</p> <p>○ゲストティーチャー 学校医 薬物の専門家</p> <p>◎薬物防止キヤ ラハンカー</p> <p>・保健指導</p>	<p>○飲酒・喫煙・薬物乱用の健康への影響について、自分の経験や友達、家族など身近な人々の生活などを振り返り、問題点を見つけて、それらを説明している。</p> <p>《思・判◎》 (行動観察・発言 学習カード)</p>	<p>○飲酒・喫煙の健康への影響について、言ったり、書き出したっている。</p> <p>《知・理◎》 (行動観察・発言 学習カード)</p>	

時	学習内容と学習活動	担任以外の関わり 他教科との関わり	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
第 3 時	<p>○地域では保健に関わる様々な活動が行われていること。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 病気を予防するため、個人や家庭で行っていることについて考え、話し合う。</li> <li>2. 校内で行われている保健に関わる活動を確認する。</li> <li>3. 地域では保健に関わるどんな活動が行われているか、考え、話し合う。 * 地域では保健に関わる様々な活動が行われていることを知る。</li> <li>4. 今までの自分の生活をふりかえるとともに、これからの自分たちの体、自分たちの健康について考え、話し合いをする。</li> </ol>	<p>○ゲストティーチャー 保健師</p>	<p>○病気の起こり方や予防の方法について、生活習慣について、調べたことや考えたことを発表したり、友だちの意見を聞いたりしようとしている。</p> <p>《関・意・態③》 (行動観察 学習カード)</p>	<p>○病気の起こり方や予防の方法、生活習慣について、学習したことを自分の生活に当てはめ、それらを説明している。</p> <p>《思・判③》 (行動観察・発言 学習カード)</p>	<p>○地域の保健に関わる様々な活動について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>《知・理⑥》 (行動観察・発言 学習カード)</p>
第 4 時	<p>○病気は「病原体」「環境」「生活のしかた」「体の抵抗力」の4つがかかり合い合って起こること。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. きっかけのことのある病気や知っている病気について話し合う。</li> <li>2. なぜの原因について考える。</li> <li>3. なぜの原因を自分が原因のものと自分以外が原因のものに分ける。 * 病気は「病原体」「環境」「生活のしかた」「体の抵抗力」の4つがかかり合い合って起こることを知る。</li> <li>4. 他の病気についても考える。 * 4つの原因がかかり合い合っていることを知る。</li> <li>5. よくない生活として考えられることを話し合う。</li> <li>6. 病気を予防するために自分の生活で気をつけることを考える。</li> <li>7. わかったことなどを学習カードにまとめる。</li> </ol>	<p>○教材提供 養護教諭</p> <p>○TT 養護教諭</p> <p>○ゲストティーチャー 学校医</p> <p>・総合的な学習の時間</p> <p>・保健指導</p>	<p>○病気の起こり方について自分や身近な人の経験した病気の例などを元にして、自分の生活を振り返る活動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>《関・意・態①》 (行動観察 学習カード)</p>	<p>○病気は、病原体、環境、生活行動、体の抵抗力がかかり合い合っていることについて、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>《知・理①》 (行動観察・発言 学習カード)</p>	<p>○病気は、病原体、環境、生活行動、体の抵抗力がかかり合い合っていることについて、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>《知・理①》 (行動観察・発言 学習カード)</p>

時	学習内容と学習活動	担任以外の関わり 他教科との関わり	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
第 5 時	<p>○体には病原体などから体を守り、病気を防いだり、治したりする力（抵抗力）が備わっていること。バランスのよい食事や適切な運動、休養や睡眠をとることによって、抵抗力を高めることができること。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 病原体から体を守ったり、病気を治したりする力とその仕組みについて考える。（体から出るものと内側ではたらくもの）</li> <li>2. 病気がかかったときに見られる症状とその役割について考える。 * これらのことが、体を守るはたらき（抵抗力）であることを知る。</li> <li>3. どうしたら抵抗力を高めることができるのかを考える。 * バランスのよい食事や適切な運動、休養や睡眠をとることによって、抵抗力を高めることができることを知る。</li> <li>4. 自分の生活について振り返り、取り入れていきたいことを考える。</li> <li>5. わかったことなどを学習カードにまとめる。</li> </ol>	<p>担以外の関わり 他教科との関わり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○教材提供 養護教諭</li> <li>○TT 養護教諭 栄養教諭</li> <li>○ゲストティーチャー 学校医</li> <li>・家庭科</li> <li>・総合的な学習の時間</li> <li>・保健指導</li> </ul>		<p>○病気の起こり方や病気の予防の方法について、人に聞いたり、資料や学習したことを元に予想したり、自分の生活と比べたり、関係を見つげたりして、それらを説明している。</p> <p>《 思・判① 》 (行動観察・発言 学習カード)</p>	<p>○体には抵抗力が備わっていることや抵抗力を高める方法について、書いたり、書き出したりしている。</p> <p>《 知・理② 》 (行動観察・発言 学習カード)</p>
第 6 時	<p>○病原体がもとになって起こる病気にはインフルエンザや食中毒などがあること。予防には、「発生するもとをなくす」「うつる道筋を断ち切る」「体の抵抗力を高める」の3つがあること。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 病原体がもとになって起こる病気について考え、話し合う。 * 病原体がもとになって起こる病気にはインフルエンザや食中毒などがあることを知る。</li> <li>2. 病原体の体の中への入り方を考える。</li> <li>3. どのような予防の方法があるか話し合っ、分類する。 * 予防には、「発生するもとをなくす」「うつる道筋を断ち切る」「体の抵抗力を高める」の3つがあることを知る。</li> <li>4. 手洗いエチケットで普段の手洗い方法が正しいかを確かめてみる。</li> <li>5. わかったことなどを学習カードにまとめる。</li> </ol>	<p>担以外の関わり 他教科との関わり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○教材提供 養護教諭</li> <li>○ゲストティーチャー 学校医</li> <li>○TT 養護教諭 栄養教諭</li> <li>・家庭科</li> <li>・総合的な学習の時間</li> <li>・保健指導</li> </ul>	<p>○病気の起こり方や予防の方法について、人に聞いたり、資料を元にしたたりして、課題を見つげたり、調べたりしようとしている。</p> <p>《 関・意・態② 》 (行動観察 学習カード)</p>		<p>○病原体が主な要因となって起こる病気とその予防の方法について、書いたり、書き出したりしている。</p> <p>《 知・理③ 》 (行動観察・発言 学習カード)</p>

時	学習内容と学習活動	担任以外の関わり 他教科との関わり	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
第7時	<p>○健康によくない生活のしかたが生活習慣病（心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病、がん）の原因になること。</p> <p>1. 体によくない生活習慣を考え、話し合う。 2. 体によくない生活習慣によって、体にどのような影響が出てくるのかを考える。 *健康によくない生活のしかたが生活習慣病（心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病、がん）の原因になることを知る。 3. 血管が詰まる理由、つまるとどのような影響が出てくるのかを考える。 *脂防分や糖分のとりすぎ、運動不足などが理由であり、血液が流れにくくなり、脳や心臓の血管が詰まる病気になることを知る。 4. わかったことなどを学習カードにまとめる。</p> <p>※むし歯や歯ぐきの原因が歯垢であること。むし歯や歯ぐきの予防の方法のこと。については、前期「集団歯科指導」の直後に学習を行っています。</p>	<p>担任以外の関わり 他教科との関わり</p> <p>◎教材提供 養護教諭 栄養教諭</p> <p>◎TT 栄養教諭</p> <p>○TT 養護教諭</p> <p>○ゲストティーチャー 学校医</p> <p>・家庭科 ・総合的な学習の時間</p> <p>・保健指導</p>	<p>○病気の起り方や予防の方法について、調べたことや考えたり、発表したり、友だちの意見を聞いたりしようとしている。</p> <p>《関・意・態③》 (行動観察・発言 学習カード)</p>	<p>○日常の生活習慣について、自分の経験や友だち、家族など身近な人々の生活などを振り返り、問題点を見つけて、それらを説明している。</p> <p>《思・判②》 (行動観察・発言 学習カード)</p>	<p>○生活習慣が主な要因となって起こる病気やその予防の方法について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>《知・理④》 (行動観察・発言 学習カード)</p>
第8時	<p>○病気の予防や健康生活には、「バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠」など望ましい生活習慣を身につけるとともに、毎日の生活のしかたに気をつけることが必要であること。</p> <p>1. 生活習慣病について思い出す。 2. 健康によくない生活の仕方を思い出す。 *「食事・運動・睡眠」などの生活習慣と深く関係していることを知る。 3. 生活習慣病を予防する方法について回りで 具体策を色別のポストイット（食事・運動・睡眠）に記入し、班の台紙に貼る。 4. 現在取り組んでいる内容の中から、より良くするために「自分の健康は自分で守ろうカード」に改善目標を立て、改善の具体策を考える。 6. 自分の改善策を班の中で発表する。 7. 数人の代表が全体の中で発表を行う。 8. 「食事・運動・睡眠」の良い生活習慣を身に付けること（今の取り組みを継続すること）によって生活習慣病を予防することができるとまとめる。</p>	<p>◎教材提供 養護教諭 栄養教諭</p> <p>◎TT 栄養教諭</p> <p>○TT 養護教諭</p> <p>・家庭科 ・総合的な学習の時間</p> <p>・保健指導</p>	<p>○病気の起り方や予防の方法について、調べたことや考えたり、発表したり、友だちの意見を聞いたりしようとしている。</p> <p>《関・意・態③》 (行動観察・発言 学習カード)</p>	<p>○病気の起り方や予防の方法について、学習したことを自分の生活に当てはめて、それらを説明している。</p> <p>《思・判③》 (行動観察・発言 学習カード)</p>	

16. 本時の指導計画（第8時／全8時間）

(1) 本時の目標

- ・病気の起こり方や予防の方法について、調べたことや考えたことを発表したり、友だちの意見を聞いたりすることができるようにする。 《 関心・意欲・態度 ③ 》
- ・病気の起こり方や予防の方法について、学習したことを自分の生活に当てはめて、それらを説明する。 《 思考・判断 ③ 》

(2) 本時の展開  : 発問  : 学習内容

学習内容と学習活動	・教師の指導・支援 【T2】 ★《評価》
<p>1. 生活習慣病について思い出す。</p> <p>2. 健康によくない生活の仕方を思い出す。 「食事・運動・睡眠」などの生活習慣と深く関係していることを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>生活習慣病を予防するにはどうしたら良いのだろうか。</p> </div> <p>3. 生活習慣病を予防する方法について個々で具体策を色別のポストイット「食事・運動・睡眠」に記入し、班の台紙に貼る。</p> <p>4. 自分自身で生活習慣病を予防するために、班から出された意見や既習事項を生かし「自分の健康は自分で守ろうカード」に改善目標を立て、改善の具体策を考える。</p> <p>5. 自分の改善策を班の中で発表する。</p> <p>6. 数人の代表が全体の中で発表を行う。</p> <p>9. まとめ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>病気の予防や健康生活には、睡眠や朝食、バランスのとれた食事、運動、気持ちを明るくもつなど、望ましい生活習慣を身につけるとともに、毎日の生活のしかたに気がつけることが必要であること。</p> </div>	<p>・教師の指導・支援 【T2】 ★《評価》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の学習内容を学習カードなど使用し、思い出すように指導する。【T2】</li> <li>・「健康によくない生活」を続けると生活習慣病になることを確認する。【T2】</li> <li>・「食事・運動・睡眠」などの生活習慣と深く関係していることを指導する。</li> <li>・考えた意見は、全てポストイットに書くように指導する。</li> <li>・同じ意見は、ポストイットを重ねて貼るよう指導する。</li> <li>・記入できない児童がいる場合は、学習資料を参考に既習内容を思い出すように指導する。【T2】</li> <li>・今までの取り組みの中で「食事・運動・睡眠」について自分自身に変化したことをふり振り返りながら今の生活習慣をより良くするための改善策を考えるように指導する。</li> <li>・生活習慣が変化してきたことや実行していることが生活習慣病の予防につながっていることを指導する。</li> </ul> <p>★病気の起こり方や予防の方法について、学習したことを自分の生活に当てはめて、それらを説明する。 《 思考・判断 ③ 》</p> <p>★病気の起こり方や予防の方法について、調べたことや考えたことを発表したり、友だちの意見を聞いたりすることができるようにする。 《 関心・意欲・態度 ③ 》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、運動、睡眠の良い生活習慣を身に付けること（今の取り組みを継続すること）によって生活習慣病を予防できることを指導する。</li> </ul>

※T2は、前時の復習（生活習慣病とは）・机間巡視しながら児童の支援を行う。



## 17. 成果と課題

本単元を学習するにあたって各教科・教科外と相互に関連させながら意図的・計画的に学習を進めることができました。また、年間を通して担任よりも専門性の高い養護教諭や栄養教諭が児童に直接関わり合いながら学習を進めることもできました。その結果、基礎的・基本的な知識の確実な定着が十分に行うことができました。

また、学習内容の理解が深まっただけでなく、児童が食事についての疑問や自分自身の身体についての相談や質問をする場面が多く見られるようになり、養護教諭や栄養教諭が相談相手として非常に近い存在になりました。

こうした学習環境の中で得た知識の定着が授業の中で思考する為の材料となり、今回の課題においても自分自身の問題として捉え、実践しようとする意欲につながっていることが成果として挙げられます。

一方、課題して挙げられるのが家庭との連携があげられます。学校からは、学習の取り組み内容や児童の様子などについて意図的・計画的に発信する機会を多く設けてきました。しかし、家庭からの声を受信する機会を設けることが非常に少なかったことです。極端に考えると一方通行な連携になってしまったことです。今後、両者がバランスよく情報を共有できる工夫を行っていきたいと考えています。

## 【本務校の取組】 7



対象	児童生徒
内容	道徳：3年生 「なぜ、いただきますって言うの？」
具体的な内容	「大漁」という詩を題材にし、食べる側と食べられる側の立場になって考え、食べ物への命の大切さやいろいろな人たちのおかげで食べることができることに気づき、感謝して食べる気持ちを高めることができた。
成果	・児童生徒の食べ物への興味・関心の高まり

1 日時・クラス・場所

平成25(2013)年9月25日 3校時 3年2組 教室  
 9月26日 2校時 3年3組 教室  
 9月26日 4校時 3年1組 教室

2 主題名 「なぜ、いただきますって言うの？」 3-(1) 生命尊重

資料名 詩「大漁」JULA 出版局 金子みすず全集・I

3 主題のねらい

- ・食べ物への命について考えることができる。
- ・食べることは、他の生き物の命をいただいて、私たちの命へとつないでいることに気づくことができる。
- ・食べ物への大切さを理解し、感謝の気持ちをもって「いただきます」のあいさつをし、食事を残さず食べようという意欲をもつことができる。

4 主題設定の理由

(1) ねらいとする価値

現代は食べたいものが、いつでも手に入るようになったせいか、日々の給食の様子や残量から、子どもたちの中では食べ物を大切にすることがうすらいでいるように感じる。物を食べるということは、命をいただいている。感謝して食べ物を粗末にしてはいけないことを知ってほしいと思っている。そして、日本人が食事をする時にするあいさつ「いただきます」は、命をいただいていることへの感謝の気持ちのあらわれであることに気づかせたい。

(2) 児童の実態と教師の願い

本校の給食の残量は、全体的に見て、少ないほうだと思う。その中で、お肉と比べると、魚の切り身やいか、練り物、わかめなどの魚介類や海藻を苦手を感じる子が多いようだ。給食時間、教室をまわったり、一緒に食事をしたりする中で、例えば、配膳の時、給食当番以外の子どもたちは、立ち歩いたり、遊んだりしていた。また、クラスの中で食べ終わっていない子がいても、自分が食べ終わったら、食器をかたづけ、他のことをはじめる子もいたりした。落ち着いて食事をする雰囲気が出ていないように感じることもあった。食事のあいさつをする習慣はできていても、みんなとそろえて言えない子もいる。苦手なものは一口も食べようとしない子も何人かいる。自分たちの食卓にのぼった食べ物が生き物の命をいただいている、いろいろな人たちのおかげでできているという実感、意識がないのではないかと思われる。

給食を通して食について関心をもてるような働きかけのひとつとして、毎日、その日の給食について、栄養、食材の特徴、料理名のいわれ、もりつけの仕方、調理員の様子などを知らせる「ランチタイムス」を教室に配付している。

今回は、金子みすずの「大漁」という詩を通して、「いただきます」とは、動植物の大切な「命」をいただいているということを理解させたい。そして、食べ物として、自分に栄養をくれている動植物の「命」をありがたく思う心を育てたいと考えた。同時に、毎日の食事の大切さや、栄養を考えて食事を作ってくれる人々に感謝し、偏食なく食べられるような子に育ててほしいと願っている。

(3) 資料について

「大漁」という詩は、人間の立場（食べる側）といわしの立場（食べられる側）がわかりやすく表現されている。それぞれの視点から考えることによって、食べ物への命について見つめることができると考えた。食べられるものにも命があり、食べないで残すと命が無駄になってしまう。私たちは食べないと生きていけない。命をつないでいくのだ。食べ物を大切に食べようという気持ちを育てたい。

また、金子みすずの詩は最近、国語で勉強したところなので、子どもたちにとって親しみがある。イメー

ジを広げやすくする工夫として、いわしが群れをなして、元気におよいでいる映像も用意し、より実感をもたせるため、当日の給食の食材もとりあげて広げて話すようにしたい。

### 5 関連連携のための指導計画

事前	給食指導 「好き嫌いをなくそう」 「じょうぶな体をつくろう」	本 時	事後	給食指導 「感謝の気持ちをもとう」
	国語 「わたしと小鳥とすずと」 体育（保健） 「毎日の生活と健康」			国語 「すがたをかえる大豆」 社会見学 「三浦半島一周」

### 6 食育の視点

食生活は自然の恩恵の上で成り立ち、多くの人々に支えられていることを知り、食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであり、食事のあいさつは、食に関しての感謝の気持ちの表現であることを理解し、残さず食べ、食べ物を大事にし、感謝する心をもつ。（感謝の心）

### 7 本時の展開

	学習活動	主な発問と 予想される児童の反応	指導者の支援・留意点	
			学級担任 T1	栄養教諭 T2
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>「いただきます」を言う時の気持ちを考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「いただきます」を言う時、どんな気持ちで言っていますか。[T1]</li> <li>・きまりだから</li> <li>・作ってくれた人に感謝するため</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段の食事をはじめめる時の様子を振り返らせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の様子を観察する。（デジカム操作）</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">                     なぜ、いただきますと言うのか考えましょう。                 </div>				
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの群れの映像を見る。</li> <li>・詩の朗読を聞いて、わからない言葉をあげて、どんなことが予想する。</li> <li>・詩を朗読する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○映っている魚はなんの魚でしょうか。[T2]</li> <li>・いわし</li> <li>○詩の朗読を聞いて、わからない言葉をあげて、それがどんなことが理解しましょう。[T2]</li> <li>・朝焼け小焼け・大羽いわし</li> <li>・とむらい</li> <li>○詩を朗読しましょう。[T2]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の様子を観察する。</li> <li>・金子みすずの詩「大漁」・ワークシートを配布する。</li> <li>・机間支援をする。</li> <li>・児童の様子を観察する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの群れをみせて、詩「大漁」へのイメージを膨らませる。（ビデオ操作）</li> <li>・詩を朗読し、わからない言葉を子どもたちに問いかけ、イメージの絵や写真を掲示しながら、説明する。</li> <li>・半分に分けて、大きな声で朗読させ、人間の立場といわしの立場を意識させる。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じたことを発表したり、書いたりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○詩を読んで感じたことを発表しましょう。〔T2〕</li> <li>・人間はたくさんとれてうれしいけど、いわしはたくさんとられてかわいそう</li> <li>○さらに人間の気持ちやいわしの気持ちになって考えてみましょう。〔T2〕</li> <li>・人間の気持ち たくさんとれて、たくさん売れて、うれしい おいしく食べたい</li> <li>・いわしの気持ち たくさんとらないで 命を大事にして</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机間支援をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じたことを発表させる。 (・どうして、どんな所がそう思うのか問いかける。)</li> <li>・食べる側の視点 〔生きていくため〕、 食べられる側の視点 〔命をとられる〕を意識させる。)</li> <li>・机間支援をする。</li> <li>・児童の発言を板書する。</li> </ul>
終末	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物にも命があるということ、そして、私たちはその命をいただいて生きているということを考える。</li> <li>・「いただきます」をどんな気持ちで、何にむかって言うかを書き、発表する。</li> <li>・今日の授業を振り返り、いろいろな食べ物やいろいろな人々のおかげで食生活が送れていることに気づき、感謝する気持ちをもつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いわしがかわいそうだったら、いわしを食べませんか。〔T2〕</li> <li>・食べない</li> <li>・食べる</li> <li>○いわし(食べ物)がかわいそうにならないためには、どうしたらよいでしょうか? 〔T2〕</li> <li>・のこさず食べる</li> <li>○今日の給食を食べる時、どんな気持ちで、何にむかって「いただきます」を言いますか。〔T2〕</li> <li>・食物に感謝して食べる。</li> <li>・生きている物の命をありがたくいただく</li> <li>○私たちの食生活を支えてくださっている方々を思い浮かべてみましょう。〔T1〕</li> <li>○「いただきます」を言う時、今日感じたことを忘れないようにしましょう。〔T1〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の様子を観察する。</li> <li>・机間支援をする。</li> <li>・食料生産を支えている人々にも感謝する気持ちをもたせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしだけでなく、他の食べ物も命があることに気づかせる。</li> <li>・食べ物の命について考えてもらい、食べ物の大切さを感じて、食事を残さず食べようという気持ちをもたせる。</li> <li>・机間支援をする。</li> <li>・児童の発言を板書する。</li> <li>・食べることは、命をつなぐこと、「いただきます」は感謝の気持ちのあらわれであることを伝える。</li> <li>・給食が目の前に届くまでや今日の給食の食材についても話す。</li> <li>・児童の様子を観察する。</li> </ul>

8 発展

本時のまとめで、食べ物の命を意識し、食べ物を粗末にしないようにすることを考える機会になったと思う。しかし、食べ物の命をいただいていることを忘れないで、残さず食べようという行動にでるには、折に触れて、繰り返し働きかけていく必要があると思う。

今回は「いただきます」をとりあげたが、今後「ごちそうさま」についても考えさせ、継続していきたい。

9 評価

- ・食べ物の命について考えることができる。
- ・食べることは、他の生き物の命をいただいて、私たちの命へとつないでいることに気づくことができる。
- ・食べ物大切さを理解し、感謝の気持ちをもって「いただきます」のあいさつをし、食事を残さず食べようという意欲をもつことができる。

10 板書計画

大漁旗  
の写真

いわし  
の絵

なぜ、いただきますって言うの？

詩 大漁 金子みすず

- ・朝焼け小焼け
- ・大羽いわし
- ・とむらい

の意味

詩を読んで感じたこと

- ・人間はたくさんとれてうれしいけれど、いわしはたくさんとられてかわいそう

人間の気持ち
 

- ・おいしく食べたい
- \*生きていくため

いわしの気持ち
 

- ・たくさんとらないで
- \*命をとられる

今日の給食を食べる時  
どんな気持ちで  
何にむかって

「いただきます」を言いますか？

- ・食物に感謝して食べる
- ・生きている物の命をありがたくいただく

\*命をいただく→命をつなぐ  
\*いただきます⇨食べ物への感謝

いただき  
ますの絵

11 栄養教諭、学校栄養職員の専門性の生かし方、関わり方

様々な立場の者が、いろいろな角度から、子どもたちに命の大切さを話すことは価値があることだと思う。そのひとつの機会として、栄養教諭として授業を行った。

栄養教諭、学校栄養職員として、物を食べるということは、命をいただいて、自分の命につないでいる、感謝して食べ物を粗末にしてはいけないことを伝えたいと思った。それには、やはりみんなと一緒に同じものを食べる給食を教材に話せるのは効果的だと思う。給食は、魚が成長し、獲られ、流通し、学校に運ばれ、調理員が調理して、給食当番が配って、やっと食べることができるのだということを、実際に給食を提供している栄養教諭、学校栄養職員が話すことによって、子どもたちがより実感もてると思う。

たいりよう  
大漁

作 金子みすず

あさやけこやけ  
朝焼け小焼けだ

たいりよう  
大漁だ

おめは  
大羽いわしの

たいりよう  
大漁だ。

あまは  
浜は祭りの

ようだけど

うみ  
海のなかでは

なんまん  
何万の

いわしのとむらい  
するだろづ。



★「大漁」を誇るで、感じだこころを豊かにしよう。

★ 色々な気持ちでしよじかっ

人間として・・・(食へる側)

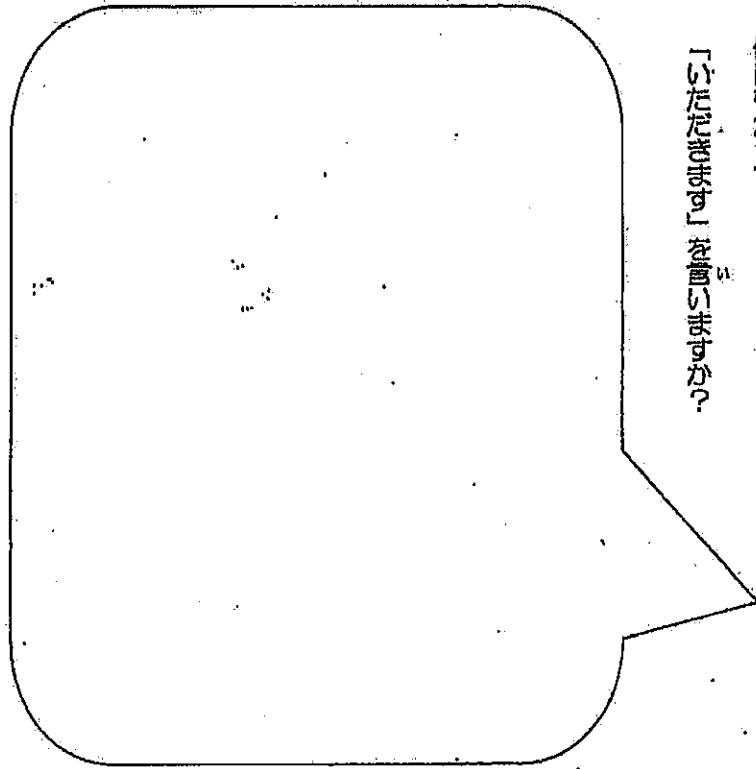
・もし、私が、いわしたら・・・(食へる側)

★ 給食を食入る時(食卓)

いただきます

ごちそうさまで

「いただきます」を言いますか？



名前 年 組



## 【本務校の取組】 8

### 授 業

対象	児童生徒
内容	総合的な学習の時間：5年生 「おやつマスターになろう」
具体的な内容	おやつの脂質を題材に取り上げ、市販のお菓子の表示の読み方、1日に食べてよいお菓子の量を脂質の観点から考えた。児童は自分のいつものおやつの傾向を知り、健康の為にはどのようなおやつをどれくらい食べたらよいかを考える事ができた。学校公開日を設定したことにより、他校の栄養士の参観、意見交換を行えた。
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童生徒の食べ物への興味・関心の高まり</li> <li>・教科等との連携強化</li> </ul>

# 総合的な学習時間の学習指導案

指導者 栄養教諭  
学級担任

- 日時 2013年 月 日( ) 校時
- 場所 5年組 教室
- 児童 第5学年 組 児童 名
- 食に関する指導目標
  - 心身の成長や健康増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。(心身の健康)
- 題材 おやつマスターになろう(隠れた〇〇を見つけよう)
- 題材設定の背景
 

5年生は好き嫌いの激しい児童が多く、給食では「極端に少食しか食べない」「嫌いなものは減らして好きなものだけ食べる」といった児童が多い傾向もみられる。こうした場合、3度の食事以外の間食で空腹を満たしてしまい、生活のリズムがくずれている子どもも少なくない。子どもたちの間食の内容を調べると、スナック菓子、クッキー、アイス等、脂質を多く含むものをよく食べている。そこで、脂質に焦点をあて、とりすぎた場合の弊害や適正な摂取量を理解させると共に、おやつにはどんなものをどれだけ食べればよいか、内容を考えて食べようとする態度を身につけさせたい。
- 学習の流れ

	学習活動・内容	指導者の働きかけ、留意点	指導資料
導入	①おやつに関する実態を知る。 ②おやつの意味と本日のめあてを知る。 ③好きなおやつを選び、〇をつける。	・おやつ調べの結果を知らせ、関心を高める	おやつ絵
	<b>おやつの特徴を知ろう</b>		
展開	④隠れた〇〇に気をつけよう おやつを選ぶときに気をつけなくてはならない3つの要素「隠れた〇〇」を考える。 ⑤おやつで摂ってよい量を考える	砂糖、脂肪、塩  砂糖…おやつでは20gとする 脂質…おやつでは約5~10gとする 塩分…1日7.5g以下	おやつ絵(拡大)  血管の写真
	<b>お菓子の脂質をみつけよう</b>		
	⑥脂質のとりすぎの害について考える。(挙手) ⑦スナック菓子の脂質の量を考える。 ⑧脂質の量を知るにはどうしたらよいか考える→食品表示の見方を学ぶ ⑨スナック菓子の他の、脂質の多いもの考える。 ⑩それぞれのお菓子の脂質の量を調べて発表する。	生活習慣病についてふれる(詳細は6年の保健)  1袋の油の量を推定し、試験管に色水を入れる。毎日1袋ずつ食べ続けた場合…1ヶ月で35×30日=約1キロ  自分の好きなおやつ傾向を知る  考えられる児童には、1回分の適正量を提案させる。	
まとめ	<b>おやつのできる誓いをたてよう</b>		
	⑪自分の好きなおやつと食べ方を顧みて、これからの自分のおやつについて考える。	お菓子ではない、補食してしての意味も含め、これからのおやつのとり方を一歩前進させるように導く。	

評価(本時)

- 心身の成長や健康増進の上で望ましいおやつのとり方を理解できたか。
- おやつを食べすぎに注意し、賢く選択しようという意識をもてたか。

# 「おやつマスターになろう」

5年 組 氏名

1. お菓子の栄養を調べましょう

お菓子の名前	内容	品質	脂肪を10g分と...		
			量	エネルギー	kcal
	あたり	g			kcal
	あたり	g			kcal
	あたり	g			kcal

2. お菓子の誓いをたてましょう

今までの食べ方を思い返し「健康をまもるためのおやつ」をたてましょう。  
健康をまもるためのお菓子の誓い

今までの反省点	
健康をまもるためのお菓子の誓い	

3. 今日、わかった事や感想を書きましょう

オレンジジュース 2/3 kcal  
 コーラ 203 kcal  
 ゼリー 84 kcal  
 アイスクリューム 233 kcal  
 カステラ 160 kcal  
 お餅(5個) 128 kcal  
 スポーツ飲料 133 kcal  
 フリン 101 kcal  
 たいふく 282 kcal  
 ドーナツ 348 kcal  
 ショートケーキ 310 kcal  
 お餅(菓子1個) 404 kcal  
 麦茶(1杯) 0 kcal  
 ミルクティー 150 kcal  
 みたらしだんご 138 kcal  
 クッキー(4枚) 154 kcal  
 キャラメル(3個) 64 kcal  
 シュークリーム 245 kcal  
 牛乳(200ml) 138 kcal  
 りんご(1/4個) 38 kcal  
 せんべい(4枚) 274 kcal  
 カップラーメン(1杯) 364 kcal  
 カレーパン 248 kcal  
 ポテトチップ(1袋) 600 kcal  
 みかん 46 kcal  
 バナナ 112 kcal  
 ヨーグルト 68 kcal  
 ぶかし餅(中1/2枚) 144 kcal  
 ハムサンド 316 kcal  
 おにぎり 179 kcal

## 【本務校の取組】 9

### 授 業

対象	児童生徒
内容	社会科：4年生 「ゴミのゆくえ～残食について考えよう」
具体的な内容	給食残食に関する授業。処分費の問題や自校にある生ごみ処理機の見直しなど「もったいない」という意識を育ませたいという思いもあり、食料自給率や世界の食料事情も伝えながら給食や身の回りの食生活を見直すきっかけとした。 《成果》食生活調査全校対象・「給食を殆ど残さない」 2012年度：39%→2013年度：83%
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童生徒の食べ物への興味・関心の高まり</li> <li>・家庭との連携強化</li> </ul>

## 第4学年社会科関連 指導案

指導者 栄養教諭  
各 担任

1. 日時 学級 4年1組 2014年6月27日(金) 5校時  
4年2組 6月18日(水) 5校時  
4年3組 6月24日(火) 5校時

2. 場所 給食室 生ゴミ処理機前

3. 題材名 ゴミのゆくえへ残食について考えよう

4. 題材について

社会科で「ゴミはどこへ」の学習を行ったところで、給食から出る生ゴミのゆくえについても考える。

他のゴミと同様に、リサイクルの観点から生ゴミは堆肥化を行っている。しかしその費用は予想をはるかに超えるほど高額で、税金より使われている。幸いにも本校にしか設置されていない本校の生ゴミ処理機を改めて見直し、大切に思う気持ちを持たせたい。

一方給食を抵抗なく残す児童の姿がみられる。これは大きな問題であり、栄養の観点・命・労力・費用等の面からも「もったいない」という意識を育ませたいと日頃から考え悩んでいる課題である。

食料の大量購入・大量廃棄を続けている日本であるが、食料自給率や世界の食料事情等も伝える中で、食べ物を大切に思う心を育み、給食や身の回りの食生活を見直すきっかけとしたい。

5. 本時の目標

- ・給食の残食量を把握する。
- ・生ゴミのゆくえを学ぶとともに、処分費用について知る。
- ・自らの食生活を振り返り、食料を大切に思い、自分にできることを考え、実行する態度を育てる。

〈食に関する指導の目標〉

- ・食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を持つ

(感謝の心)

6. 展開

	学習活動と内容	教師の指導と留意点	参考
導入	<p>【きょうの給食の残りは?】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分のクラスは?</li> <li>全校分を確認してみた感想は? (全校分を見て確認)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラスでスツカラカンのための工夫をしているか?</li> <li>全校分は予想よりどうだったか?</li> </ul>	給食室での工夫紹介
展開	<p>【食の循環】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生ゴミ: 残菜、青果の皮などはどうなるの?</li> <li>* 堆肥化システム               <ul style="list-style-type: none"> <li>本校の場合</li> <li>他校の場合</li> </ul> </li> </ul> <p>【堆肥化のための費用】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>市内全校分の費用は年間1530万円</li> <li>本校はこの費用約30万円 (生ゴミ 年間約5トン)</li> </ul> <p>【もったいない】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お金だけでなく、食べ残すことには《4つのもったいない》</li> </ul> <p>【食料自給率と世界の食料事情】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまでのゴミの学習を思い出す。</li> <li>堆肥化すれば問題ないのか?</li> </ul> <p>運搬費: 1日約4万円 × 185日 = 750万円</p> <p>処分費: 1kgあたり26円少々 × 295トン = 780万円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 食べ残さなければ不要のお金。</li> <li>但し、機械が老朽化により故障がち。</li> <li>お金・栄養・労力・動植物の命</li> <li>* 「いただきます」の紙芝居も思い出す</li> <li>自給率わずか4割。6割が輸入の日本</li> <li>* もし輸入がストップしたら?</li> <li>* 飢餓に苦しむ世界の国・地域が多いことを思い出させる。</li> </ul>	<p>天災、戦争、人口増 でも農地は横ばい ← 人口 現在 70 億人、 2050 年 80 億人、 2050 年 90 億人の予想 輸入 5,800 万t、廃棄 1,900 万t。 一方、世界の食料援助 390 万トン 写真 ハンガーマップ (8人に1人) 飢餓状態</p>
まとめ	給食をはじめ自分の食生活を振り返り、これからどうしたらいいと思うか発表する。	本校でも 年間約5トンの生ゴミを出している。(青果の皮も含む)	

7. 評価

- ・全校分の残食量を把握できたか。
- ・生ゴミのゆくえを理解できたか。
- ・処分費用についておおよそ把握できたか。
- ・自らの食生活を振り返り、自分にできることを考え、実行しようとする姿勢がみられたか。

## 【本務校の取組】 10



対象	児童生徒
内容	総合的な学習の時間：3年生 「わかめを知ろう」
具体的な内容	<p>地場産物のわかめの栄養について子どもたちが調べた内容と疑問点を解説した。 わかめサラダの調理実習を実施した。</p> <p>児童は「わかめ」により深く興味関心を持ち、3学期のわかめ養殖体験へ向けて意欲が増した</p>
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童生徒の食への興味・関心の高まり</li> <li>・地域との連携強化</li> <li>・教科等との連携強化</li> </ul>

- 1 日 時 平成 25 年 10 月 31 日 (月) 3 校時 10 時 30 分～11 時 15 分
- 2 学年・学級 3 年 1 組
- 3 本時の目標 わかめについて理解し、地域の産物を尊重する心を養う
- 4 食育の視点 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ  
各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し尊重する心をもつ

5 展開

T 1 担任 T 2 栄養教諭

学習活動	○支援 ☆評価
<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">わかめを知ろう</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ わかめについて発表する</li> <li>○ 触る・においをかぐ</li> <li>○ 戻したわかめ・こんぶ・ひじきを触りにおいをかぐ</li> <li>○ 重量を測って 何倍に増えたか知る</li> <li>○ わかめは人間のからだに必要な栄養がたくさん入っていることを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ T 1 本時の学習内容をしらせる。</li> <li>○ T 1 栄養教諭を紹介する。</li> <li>○ T 2 わかめについて知っていることを聞く 児童の意見を板書する</li> <li>○ T 2 海藻の種類を紹介する (緑藻類・紅藻類・褐藻類)</li> <li>○ T 2 実物を見せる わかめ・こんぶ・ひじき・のり</li> <li>○ T 2 わかめ・こんぶ・ひじきを水戻しをする 乾燥保存・わかめの産地・料理法を伝える</li> <li>○ T 2 わかめの栄養について説明する 食物繊維・ナトリウム・カルシウム・鉄・ヨウ素</li> <li>○ T 1 わかめについて理解し、地域の産物に愛着をもち、大切にすることを確認する。 3 学期に実施するわかめの養殖に意欲的に取り組むことを確認する</li> <li>○ T 1 わかめの栄養について調べ学習の課題の提示とわかめの調理実習を行うことを伝える</li> <li>☆ 課題に積極的に取り組んでいるか</li> <li>☆ わかめの養殖に意欲を持ち 楽しみにしているか</li> </ul>



## 1 みんなが「わかめ」について知っていることを教えてください(板書)

## 2 わかめは 海藻の仲間

海藻の種類 緑藻類 あおのり あおさ  
 紅藻類 あまのり てんぐさ  
 褐藻類 わかめ 昆布 ひじき

日本人は 昔からこんぶ わかめ ひじき のりなど海藻をよく食べていて その香りや歯触りをあじわってきたが 外国では中国 韓国をのぞいて ほとんど食べていなかった

日本のようにわかめや昆布を神様のお供えものにしてとても大切にしたり、よく食べることは 外国の人からはとてもめずらしいこと

英語でわかめは「sea weed」といい「海の雑草」という意味 アメリカ ヨーロッパの人にとっては 黒くて色が悪くヌルヌルして口あたりが悪く 雑草のように価値がないものだった

## 3 実物を見せる わかめ こんぶ ひじき のり

前に呼んで 触る においをかぐ 席に戻る 乾燥している・・・保存のため  
 水戻しをする(15分ぐらい) 水戻し前の重量を計る(板書)

- ・乾燥保存の話 他にどんなものがある
- ・わかめの産地 三陸 鳴門
- ・料理 葉 茎 めかぶ 固いところも 食べられる

前に呼んで(ざるにあげる) 触る ヌルヌル においをかぐ 磯のかおり  
 重量を計って何倍に増えたか

## 4 栄養

ヌルヌル わかめ 昆布・・・食物繊維(フコダイン アルギン酸)  
 血糖値の上昇抑制 血中コレステロールの低下 高血圧の改善 便秘予防  
 胃がん 大腸がんの予防

ナトリウム カリウム 体内の水分調節 筋肉の動きを円滑にする

カルシウム ひじきに多い

鉄分 ひじきに多い 血液 全身に酸素を運ぶ

ヨウ素(ヨード) 昆布に多い 甲状腺ホルモンの材料 糖質 脂質 タンパク質の代謝を  
 よくし 発育を促進

マグネシウム 神経の興奮を鎮め 筋肉の動きを円滑にする(不足するとけいれん ふるえ)

タンパク質

ビタミン類 ビタミンA B2 C

(グルタミン酸) 昆布のうまみ成分 だしに使う

5月5日はわかめの日 こどもの日にちなんでこどもの成長に欠かせない栄養が多く入っているわかめをたくさん食べてもらうために作られた

\*人間が生きるのに必要な栄養は海中にすべてそろっているといわれます

その海の中で育ったわかめには成長期の子供の骨や歯を作るカルシウム 血を作る鉄分 発育を促進し 体を元気に動かすホルモンを作るヨウ素など人間の体に必要な栄養がたくさんはっています

南下浦小学校3年生 わかめの栄養について

- 1 ナトリウムのはたらきを おしえてください  
 からだのなかのすいぶんのりょうを コントロールします  
 ナトリウムが多すぎると からだのなかのすいぶんりょうが多くなって からだが  
 むくんだり 「げつあつ」がたかくなります  
 「ねっちゅうしょう」にかかると、たくさんあせといっしょにたくさんナトリウムもで  
 しまい ショックじょうたいになることがあります
- 2 てつぶんのはたらきは なんですか  
 てつは 「ち」をつくる げんりょうになります  
 ひとつは いきをすって くうきから「さんそ」をとりとごみます さんそがなひとひとほしんで  
 しまします そのだいいじなさんそを からだぜんたいにはこぶのが「ち」のなかの てつです  
 てつが たりなくなると からだのなかのさんそもたりなくなって いきがくるしくなつた  
 り めまいをおこすなど 「ひんけつ」になります
- 3 ほねやはに だいいじなものは なんですか  
 とくにだいいじなものは カルシウム・たんぱくしつ・リン・マグネシウム・ビタミンA・  
 ビタミンC・ビタミンDです  
 ほねやは は からだのいちぶなので からだのえいようじょうたいがよくないと じょう  
 ぶな ほねやは には なりません そのため パラシスのとれたえいようがひつようで  
 す  
 ほねを じょうぶにするには そとで うんどうすることでもいいです
- 4 たんぱくしつのはたらきを からだをつくるもととしてどんなことですか  
 「からだをつくるもと」とは からだをつくる げんりょうになる ということです  
 きんにくやないぞう、ち、ひふ、かみのげ、ほね、は などがつたんぱくしつをつかってつくら  
 れます
- 5 しょうもつせんいはたらきの おなかのなかのいらぬものってなに  
 からだのなかで えいようとしてつかわれなかった たべもの「かす」です  
 これが「うんち」として からだのそとにでていきます

6 ようそ(ヨード)のはたらきで さいぼうのしんちんたいしやをかつぼつにするって どん  
 なことですか

「しんちんたいしや」とは ふるいものが あたらしいものと いれかわることです  
 ひとのからだは 60当ようこのさいぼうで できています このさいぼうがあたらしい  
 ものにいれかわっていくことが さいぼうのしんちんたいしやです  
 はだのさいぼうは 28日 しんぞうが 22日 きんにくが 60日 ほねが 90日であたらしくい  
 れかわります  
 ようそ(ヨード)がたりなくなると かみのげやひふに、つややはりがなくなります  
 ようそ(ヨード)をげんりょうとする 「こうじょうせんホルモン」が さいぼうの  
 しんちんたいしやをかつぼつにします

7 ようそ(ヨード)のからだを大きくするはたらきは どうするのですか

からだを大きくせいでちようさせてくれるのも ようそ(ヨード)をげんりょうとする  
 「こうじょうせんホルモン」のはたらきです  
 ホルモンとは からだのいろいなるなきかんに しれいをつたえるものです  
 こうじょうせんホルモンは からだのなかで えいようをむだなくかつて ことものから  
 だと あたまたまの はついでくをすすめるようになり しれいをだします

8 マグネシウムは ほねほねにたいせつなものだけど どのようにたいせつですか

カルシウム・たんぱくしつ・リンといっしょに ほねほねをつくり  
 また マグネシウムは しんけいや きんにくを せいじょうにうごかすはたらきがありま  
 す

「わかめサラダ」

材料 4人分

カットわかめ・・・4g      きゅうり・・・1/8本、  
にんじん・・・1/6本      とうふ・・・1/8丁  
しょうゆ・・・小さじ3      酢・・・小さじ3  
砂糖・・・小さじ2      ごま油・・・小さじ1

作り方

- ① カットわかめを水につけてもどす(5分ぐらい)  
わかめが戻ったらざるに上げて水をきっておく
- ② とうふの水をきるため、ペーパータオルにくるんで小皿1枚をおもした乗せて おいておく
- ③ にんじんは千切りにして 少し塩をして おいておく
- ④ きゅうりは 輪切りにして 少し塩をして おいておく
- ⑤ とうふは、厚さを半分に切って 角切りにする
- ⑥ しょうゆ・す・砂糖・ごま油をよく混ぜて ドレッシングをつくる
- ⑦ ボールに わかめと とうふと かるく水をしぼった にんじん、きゅうりと ドレッシングを入れて やさしく混ぜ合わせる
- ⑧ 器に おいしそうにもりつけて 出来上がり

## 【本務校の取組】 11



対象	児童生徒
内容	特別活動（学級活動）：4年生 「朝ごはんを毎日食べよう」
具体的な内容	県と市による朝食に関する調査結果を資料とした。 自分の今日の朝食を思い出し、朝ごはんの大切さを学ぶ。 給食の献立や食器の位置をもとにとり方を考える。個人で考えた朝食メニューをもとに班ごとに1つの朝食メニューを考え、理由を添えて発表した。その中から学級担任と栄養教諭がベストオブ朝食メニューを選んだ
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食喫食率の増加</li> <li>・生活リズムの改善</li> <li>・児童生徒の食への興味・関心の高まり</li> <li>・家庭との連携強化</li> </ul>

# 4年2組 学級活動指導案

指導者 T1 学級担任  
T2 栄養教諭

1. 日時 平成26年7月15日(火) 3校時
2. 場所 4年2組教室(児童数38名)
3. 題材名 朝ごはんを毎日食べよう。
4. 本時のねらい  
朝食を食べる大切さを学び、朝食に関心を持つことができるようにする。また、自分の朝食のとり方を振り返り、これから自分のできることを考えることができる。
5. 食育の視点
  - ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解する。
  - ・朝食をとることで心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになることを理解する。
6. 展開

時間	学習活動	教師の指導上の留意点・(○)・評価(◎)		資料等
		T1(担任教諭)	T2(栄養教諭)	
2分	1. 本時の学習内容を知る。	○本時の学習内容を知らせる。 ○栄養教諭と一緒に学習することを伝える。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">朝ごはんの大切さを考えよう。</div>				
5分	2. 今朝、食べてきた朝食を思い出しワークシートに書く。	○ワークシートに朝食を記入するよう声かけをする。 ○朝食を食べてきていない児童には、別の日の朝食や食べたい朝食を書くように個別に配慮する。	○机間指導を行い、書き方を助言する。	ワークシート
5分	3. 朝食を食べることができなかった時の体験について話し合う。 ・やる気がしない。 ・お腹がすく。 ・怒りっぽくなる。	○朝食だけでなく、給食の時間が遅くなった時どうなっていたかを想像させるようにする。	○昨年の朝食のアンケート結果を知らせ、朝食を食べないと心身にどんな影響が出るのか伝える。	アンケート結果

10分	4. 朝食の大切さを知る。 ・朝ごはんが目ざめる体	○机間指導を行い、T2の補助説明をする。	○朝食の大切さを児童に伝える。 ①体を目覚めさせる。 ②エネルギーになる。 ③集中力がつく。	サーモグラフィー
15分	5. どのような朝食がよいかを考え、理想の朝食メニューを作る。 ・ごはんやパンだけではなく、おかずも食べる。 ・給食のように黄・赤・緑のグループのものを食べる。 ・家族と一緒に食べる。	○食事内容だけでなく、困らんも大切な要素であることをおさえる。 ○机間指導しながら戸惑っている児童にアドバイスをする。 ○何人かを指名し、栄養教諭からアドバイスしてもらうようにする。	○理想に近づくためのメニューをアドバイスする。 ○少しの工夫で理想の朝食になることを伝え、朝食を食べようとする意欲を持たせる。	給食の食器配置図
8分	6. 自分の食生活を振り返り、今日からやってみたいことを考える。	○数名を発表させることで迷っている児童の参考になるようにさせる。  ○朝食の大切さに気づき、自分の食生活を見直すことができたか。	○机間指導しながら戸惑っている児童にアドバイスをする。	ワークシート

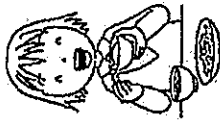
# 朝ごはんを毎日食べよう!

～朝ごはんの大切さを考えよう～

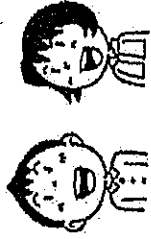


4年 組 名前

☆今日の朝ごはんのメニューは何でしたか?



☆理想的な朝ごはんのメニューを考えよう。



☆考えたこと、今日からやってみてみたいことを書きましょう。

\*自分で考えたメニューでも、下の表を参考にしてもいいです。

黄色の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・食パン</li> <li>・ロールパン</li> <li>・おにぎり</li> <li>・バター</li> <li>・いちごジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそしる・なつとう</li> <li>・しらす・かまぼこ</li> <li>・あじのひもの</li> <li>・目玉焼き・ハムエッグ</li> <li>・たまごやき</li> <li>・ゆでたまご</li> <li>・ウインナー</li> <li>・ひじきのもの</li> <li>・牛乳・チーズ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜サラダ・野菜ソテー</li> <li>・トマト・ブロッコリー</li> <li>・かぼちゃのもの</li> <li>・レタス・きゅうり</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・ほうれんそうのおひたし</li> <li>・かぼちゃのもの</li> <li>・コーンスープ・野菜スープ</li> <li>・バナナ・りんご</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul>

## 【本務校の取組】12

### 授業

対象	児童生徒
内容	道徳：1年生 「命を食べる」 ～“いただきます”ということ～
具体的な内容	命の大切さ、いただきますにこめられる意味について。何でも食べることが、命を大切にすること、感謝することにつながる。給食を例に話をした。残菜の減少だけでなく、食器の返し方やあいさつなど様々な場面で、効果があった。
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食残食率の低下</li> <li>・児童生徒の食への興味・関心の高まり</li> </ul>



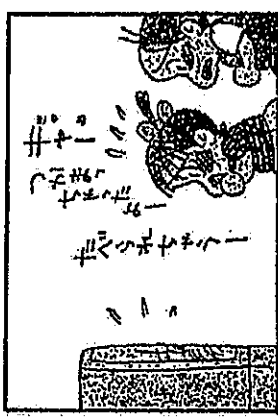
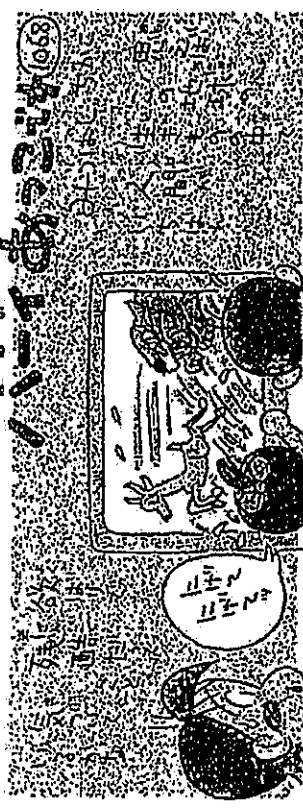
平成25年度道徳教育研修講座 (第1回) 道徳学習指導略案

指導者 小田原市立 小学校

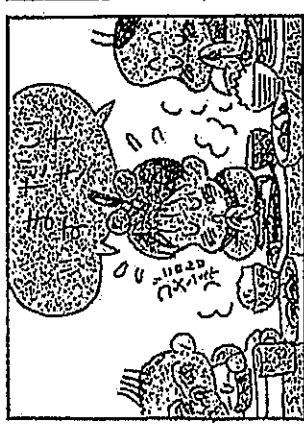
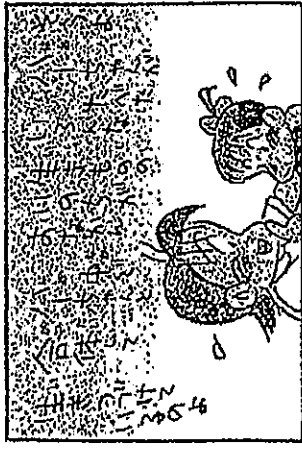
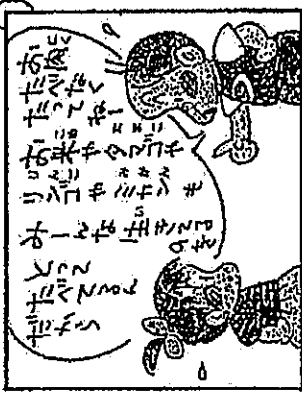
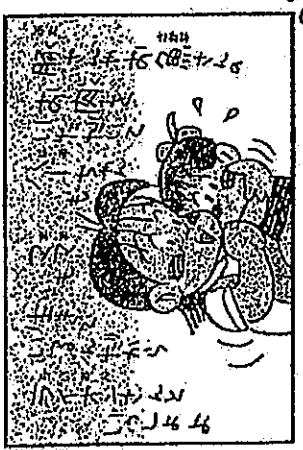
- 1 日時・場所 平成25年10月23日(水) 第3校時 1年2組教室  
 2 対象 第1学年2組 (男子14名 女子12名 計26名)  
 3 主題名(価値項目) 命を食べる 3-(1) 生命尊重  
 4 資料名 「いただきます」ということ  
 5 本時の目標 生きることを喜び、生命を大切にすることを養う。  
 6 本時の展開

学 習 活 動 (○基本発問◎中心発問・予想される子どもの反応)	・指導上の留意点 ◇評価
<p>1 給食の場面を思い出しながら「いただきます。」というのか考える。</p> <p>2 紙芝居で、資料『「いただきます」ということ』を聞いて話し合う。                      ○ハーちゃんは「もー、お肉食べない!」と言っているが、その代わりに何を食べるのか。                      ・ご飯やパン                      ・野菜や果物                      ・お菓子</p> <p>○食べ物を食べないと人間はどうなってしまうのか。                      ・病気になる。                      ・死んでしまう。</p> <p>○私たちが「生き物の命を食べている」ということをどう思うか。                      ・命とは思っていなかった。                      ・生き物に「ごめんね」という気持ち。</p> <p>◎「いただきます」をいうときにはどんなことを考えたらいいか。                      ・大切な命だから、残さないで食べよう。                      ・「ありがとう」の気持ち。                      ・食べ物を大切にする。</p> <p>3 自分たちの食事(給食)について、栄養教諭の話を聞く。</p> <p>○「いただきます」のあいさつを大切にしていこう。</p>	<p>・自分たちの生活を振り返り、自由に発言できる雰囲気をつくる。</p> <p>・「お肉食べない!」という場面までを掲示し、話し合う。</p> <p>・人間は、食べないとどうなるか考えさせる。</p> <p>・「お肉食べない!」の次の場面を掲示する。                      ・どんな食べ物でも、生きているものを食べていることをおさえる。                      ◇自分たちが生き物の命を食べていることを知り、食べ物を大切にしようとする気持ちがもてたか。                      (発言)</p> <p>・毎日使っている「いただきます」の意味を考えさせる。                      ◇「いただきます」という言葉に、感謝の気持ちが込められているか。                      (ワークシート)</p> <p>・生きるためには食べることは大切なことであることを考えさせる。</p> <p>・心のノートでの取り組みを紹介し促す。</p>

# 20 「ふたたびおかしな話」の 5回 11月



おかしな話  
おかしな話  
おかしな話



おかしな話  
おかしな話  
おかしな話

おかしな話の 5回 11月 (朝日新聞 日曜版 1961年10月17日)

## 【本務校の取組】 13

### 授 業

対象	児童生徒
内容	特別活動（学級活動）：4年生 「カルシウムのひみつをさぐろう」
具体的な内容	牛乳が苦手な児童のいるクラスで、カルシウムの大切さやカルシウムの多い食品などを伝えた。該当児童も、カルシウムを取るために牛乳を飲みたいと感想に記入していた。他の児童も牛乳の大切さを理解したようで、家でも飲むという意欲が見られた。
成果	・児童生徒の食への興味・関心の高まり

- 1 日時・場所 平成 25年 11月 21日 (木) 5校時 4年2組教室
- 2 題材名 カルシウムのひみつをさぐる
- 3 本時の目標 成長期に必要なカルシウムについて理解し、カルシウムの多い食品を進んでとろうとする。
- 4 食育の視点  
・食事の重要性を理解することができる。  
・望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自らの健康管理をしようすることができる。
- 5 児童の実態

本学級の児童(男子10名・女子12名)は、素直で、よいと思ったことは進んでやろうという意欲がある。外遊びにはあまり積極的ではないが、学級遊びでは外で体を動かして仲良く遊ぶ姿がみられている。給食に関しては、好ききらいは少なくないが、努力して食べようとする姿が見られる。牛乳は好きで、欠席の分は取り合いになっている(牛乳アレルギーの児童はいない)。7月に栄養教諭の実習生が「好ききらいをなくそう」という授業を行ったが、積極的に授業に参加していた。

6 本時の展開

時間	学習活動	主な発問と予想される児童の反応	支援及び指導上の留意点	資料等
導入 5分	○前に出て並び替える。 ○並べ替えた理由を発表する。	3枚の写真を年れい順に並べかえよう どうしてそうしたの? ・骨が大きくなっている ・骨が増えている ・骨が白くなっている 骨の成長に必要なものは何か知っていますか	写真は全て同じ人の手だと伝え赤ちゃんの手はやわらかい。 骨が成長して、丈夫になっていることをおさえる。	手のレントゲン写真 (生後3ヶ月) (8歳半) (16歳)
展開1 10分	○骨の成長にはカルシウムが必要であることを知る。	カルシウムのひみつをさぐる この後グラフはどうなるでしょうか? ・このままかわらない ・増える ・減る どうしてそう思ったのか? ・ずっと身長は伸びないから カルシウムが足りないと、どうなるの? ・身長が伸びない ・骨が弱くなる	骨にカルシウムがついて丈夫になることをおさえる。 ・グラフの見方の確認 ・グラフを隠しながら示す ・理由を聞く カルシウムは骨に貯金される。カルシウムとをる時期は「今」であることを伝える。 今の自分に必要なことを気づかせる。 将来についても触れておく。	題材名 カルシウム蓄積量のグラフ 骨粗しょう症の写真
展開2 25分	○カルシウムが多い食品を知る。 ○各グループで、カルシウムが多い食品を見て、気がついたことを話し合う。 ○グループごとに発表する。	どうやってカルシウムをとっていいかな? ・カルシウムの多い食品を食べる。 ・牛乳やヨーグルトは乳製品だね。 ・魚にも多いね。 ・肉には少なかった。	1回に食べられる量 食品ごとに分類して伝える。 牛乳・乳製品、小魚、大豆製品 野菜・海そう類 Caが少なくても、他の栄養はあることをおさえる。	食品カード・分類カード 多いもの 牛乳・ヨーグルト: ししゃも・しらす 豆腐・干しひじき 小松菜・大根の葉 少ないもの ご飯・ぶた肉 りんご・じゃがいも ワークシート
まとめ 5分	○ワークシートに今日の授業の感想を書く。 ○発表する。	骨の秘密・・・骨は毎日生まれ変わっている。 毎日骨骨(コツコツ)カルシウム ・苦手な魚も食べようと思う ・ごはんには少ないことが分かった。	毎日とる必要がある。 ・給食では、毎回牛乳が出る。 ・1日に必要なCaの量は、牛乳(200ml)で約3~4本分。 おうちの人に書いてもらう欄の説明、回収の仕方の指示 質問があるか聞く	ワークシート

- 7 評価 成長期に必要なカルシウムについて理解し、進んでカルシウムの多い食品をとろうという意欲がでたか。

板書計画(黒板)

**カルシウムのひみつをさぐる!**

生涯3か月 8歳半 16歳

手のレントゲン 手のレントゲン 手のレントゲン

**骨量のグラフ**

骨の成長にはカルシウムが必要

上がる 下がる そのま

カルシウムは骨に貯金される

『カルシウム』とるなら 今でしょ!!

毎日 骨骨(コツコツ) カルシウム

日本人はカルシウムが足りない

カルシウムが足りないと

- 骨や歯が弱くなる
- 身長がのびない

骨の断面写真 骨の断面写真

骨粗鬆症

どうやってカルシウムをとるか?

カルシウムを多く含む食品






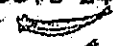


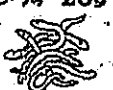



牛乳・乳製品	大豆製
食品カード	食品カード
小鱼	野菜・海そう類
食品カード	食品カード

骨のレントゲン写真など  
学校における食育 指導ハンドブック<食に関する指導事例集>  
神奈川県教育委員会

板書計画(ホワイトボード)

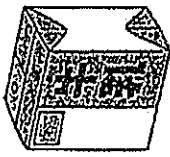
● = 10mg

気がついたこと

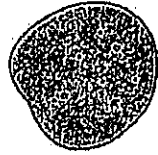
牛乳 1本  ●●●●●●●●●●●●●●	じゃがいも 1個  ●●●●●●●●●●●●●●	ひじき 1パック  ●●●●●●●●●●●●●●	ヨーグルト 1個  ●●●●●●●●●●●●●●
ごはん 1杯  ●●●●●●●●●●●●●●	ししも 2本  ●●●●●●●●●●●●●●	ぶたにく 50g  ●●●●●●●●●●●●●●	こまつな おひたし  ●●●●●●●●●●●●●●
しらす 20g  ●●●●●●●●●●●●●●	りんご 1/4個  ●●●●●●●●●●●●●●	とうふ 1/3丁  ●●●●●●●●●●●●●●	大根の葉 みそ汁  ●●●●●●●●●●●●●●



牛乳 1本



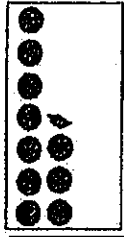
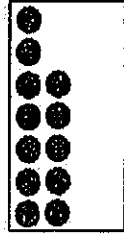
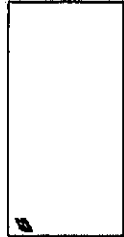
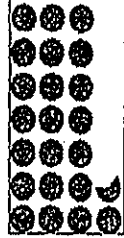
じゃがいも 1こ



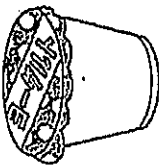
ひじき  
にもの1人分 (10)



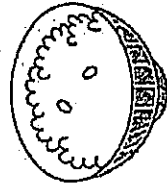
しらす 20g



ヨーグルト 1こ



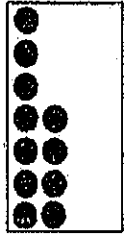
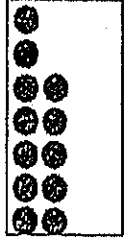
ごぼん 1ばい



大根の葉  
みぞがし1ばい分 (50g)



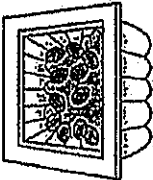
おたにく 50g



ししやも 2本



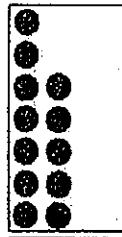
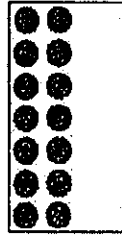
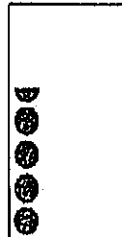
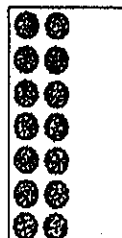
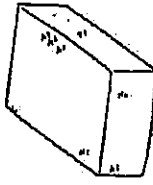
なっとう 1パック



こまつな  
おひたし1人分 (80g)



とうふ 1/3丁



りんご 1/4こ



実際の指導には、  
A4に1食品を  
印刷して使用。

## 【本務校の取組】 14

### 授 業

対象	児童生徒
内容	県立特別支援学校 家庭生活：高等部1年生 「和食の朝ごはんメニューコンテスト」
具体的な内容	家庭生活の授業で主食・主菜・副菜について学習しグループごとに朝食メニューを考える授業を行った。 バランスの良い食事について学習し、作成したメニューを給食の献立に採用したことで、生徒の給食や食への関心が高まった。
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童生徒の食への興味・関心の高まり</li> <li>・教職員の意識向上</li> <li>・教科等との連携強化</li> </ul>



『高等部1年 就業支援コース 【家庭生活】指導案』

日時 平成25年10月10日(木)  
(11:15~12:05)

場所 パソコン室

授業者 学級担任 A. B  
栄養教諭

1. 題材名 『和食の朝ごはんメニューコンテスト。』
2. 題材について
  - 一学期、朝食に関して調理実習で卵料理や朝食作りを行ったり、その働き(三つのスイッチ)について学習してきた。
  - 二学期は和食の朝食についての学習に取り組みを始めている。
  - そこで実際に朝食の献立をたてる学習をして、バランスの良い献立について理解を深めさせたい。
  - また作成した献立を給食のメニューに取り入れることで生徒の献立作成意欲を高めたい。
3. ねらい
  - ・朝食の3つの働き、主食・主菜・副菜について知る。
  - ・主食・主菜・副菜をそろえて献立を考える。
  - ・グループで協力して工夫して献立作成を行う。

4. 展開

	学習活動	指導上の留意点・配慮事項等
導 入  10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回の授業の振り返りをする。(卵のクイズの答え合わせをする。)</li> <li>・今日の授業の流れについて知る。</li> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li>*朝食のメニューのたて方について知る。</li> <li>*和風の朝食のメニューを考える。</li> <li>*コンテストをする。</li> </ul> </li> </ul>	【A】  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                         パワーポイント                     </div> 【栄養教諭】 ・一学期学習した朝ごはんの授業を振り返りながら、今日のテーマについて説明する。
展 開  30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一学期学習した朝ごはんの3つのスイッチについて振り返る。</li> <li>ワークシート①を記入する。</li> <li>*3つのスイッチ(あたま/からだ/おなか)</li> <li>ワークシート②を記入する。</li> <li>・3つのスイッチは主食/主菜/副菜であることを知る。</li> <li>それぞれの栄養素の名前を知る。</li> <li> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                         ・バランスの良い献立は主食・主菜・副菜がそろっていることであると知る。                     </div> </li> <li> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                         ・給食の食器にいつも何を配膳しているか思い出し、給食も主食・主菜・副菜がそろっていることに気づく。                     </div> </li> <li>・朝食メニューコンテストの審査の基準について知る。</li> <li>・その他の決まりについて知る。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                         和風の朝食のメニューを考えようのワークシート                     </div>  ・ワークシートの記入について確認しながらすすめる。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                         給食の食器④                     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                         食品のカード                     </div> ・給食の具体的な献立を挙げる。  ・審査の基準やその他のきまりについて具体例をあげながら説明する。 (質問がないか確認する。)

展 開	<p style="text-align: center;"><b>グループで調べ学習。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループに分かれて朝ごはんの献立を考える。 *パソコンで献立を調べたり、食品カードを参考にして考える。</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>メニュー記入のプリント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ内で協力するように促す。</li> <li>パソコンの検索等について様子をみてフォローする。</li> </ul>
ま と め 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループごとに作った献立とアピールポイントを発表する。</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>コンテスト</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>作った献立についてのコメントを聞き、自分達の献立の良かったところ直すところを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>それぞれの献立についてコメントする。</li> </ul>

5. 評価
- 主食・主菜・副菜の働きとその栄養素について知ることができたか。
  - バランスの良い献立について理解できたか。
  - 主食・主菜・副菜をそろえることを意識してグループで協力して献立作成ができたか。

～和風の朝食のメニューを考えよう～

◆今日の授業のながれ◆

①朝食のメニューのたてかたを勉強します。

②和風の朝食のメニューを考えます。

③コンテストをします。

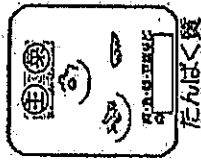
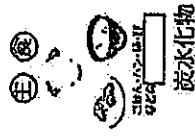
11月の給食の  
こんだてに  
さいようします。

～和風の朝食のメニューを考えよう～

①朝ごはんの3つのスイッチ。

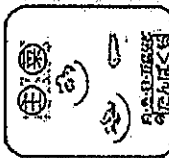
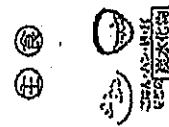


②バランスのよいメニュー... 主食・主菜・副菜をそろえよう!



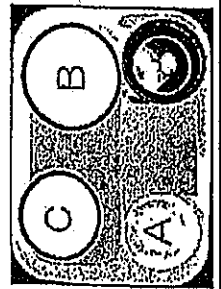
～和風の朝食のメニューを考えよう～

①バランスのよいメニュー...



②給食のメニューのバランスをみてみよう。

③給食のメニューのバランスをみてみよう。



主食・主菜・副菜が  
そろっています。

◆しんさの基準◆

①主食・主菜・副菜がそろっているか?

②朝ごはんらしいか?

③アピールポイントは?

◎その他のきまり。

\*お皿を使わないものは追加してよいです。

(飲み物・ふりかけ・デザートなど。)

\*ごはんは具をまぜてもOK。

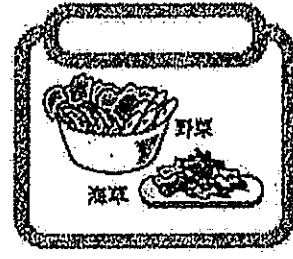
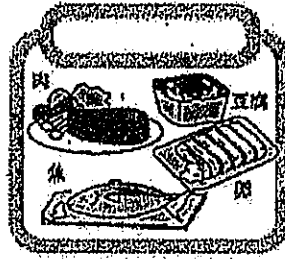
\*あまり値段の高いものは無罪です。

～和風の朝食のメニューコンテスト～

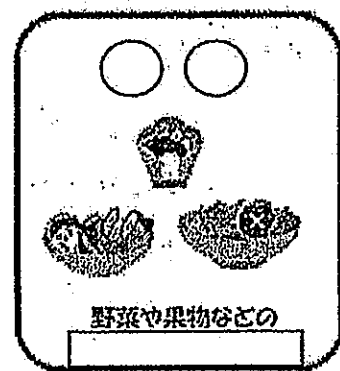
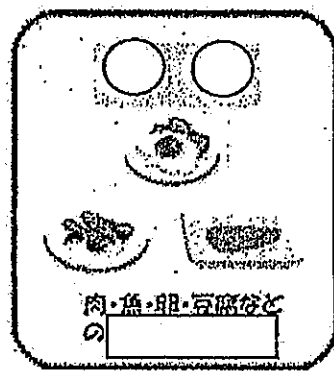
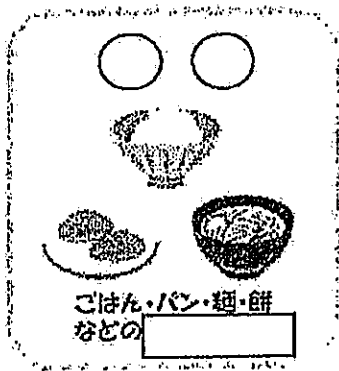
# ～和風の朝食のメニューを考えよう～

名前 \_\_\_\_\_

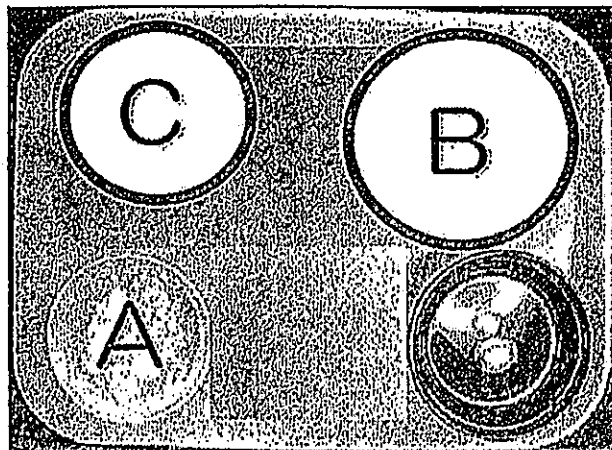
①朝ごはんの3つのスイッチ。

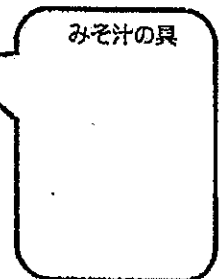
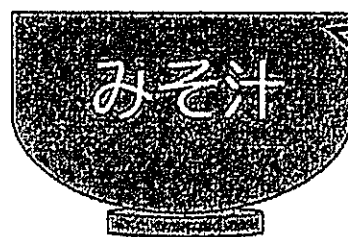
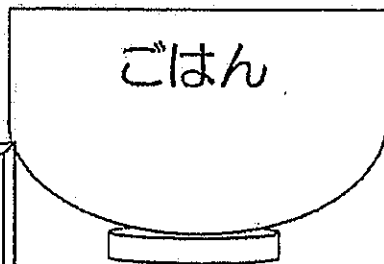
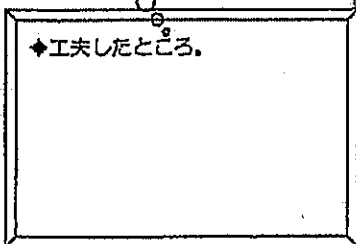
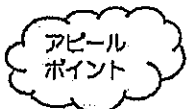
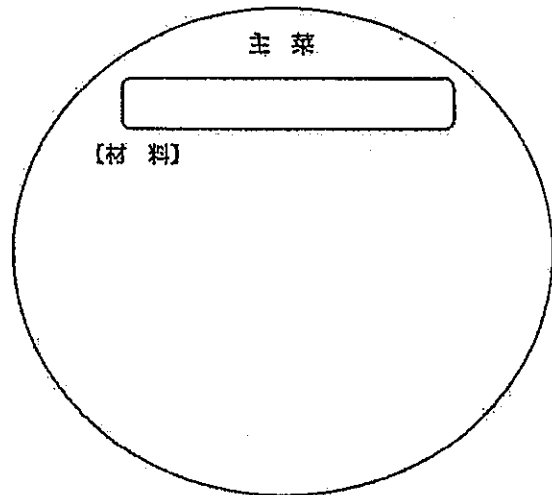
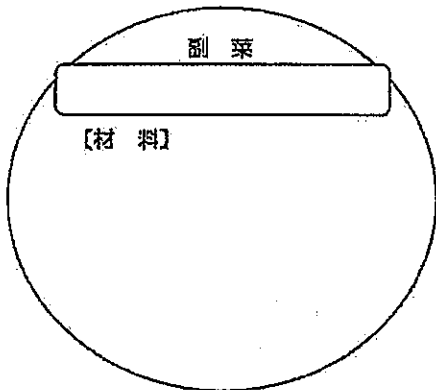
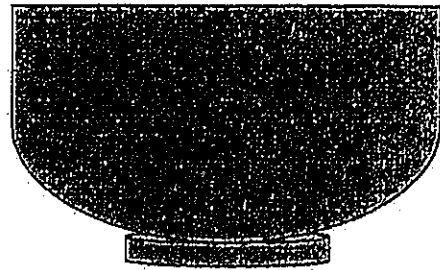
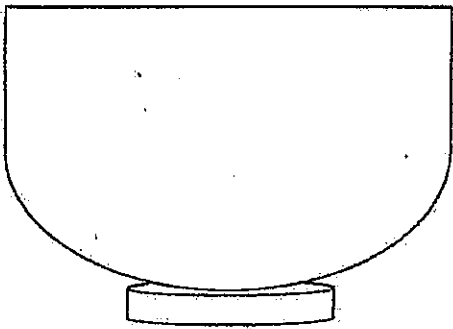
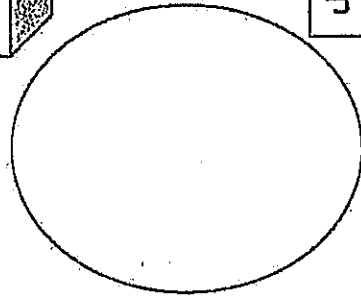
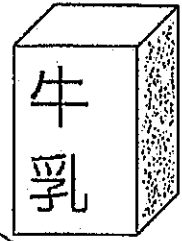
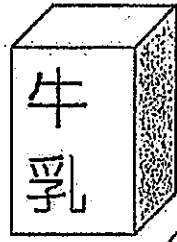
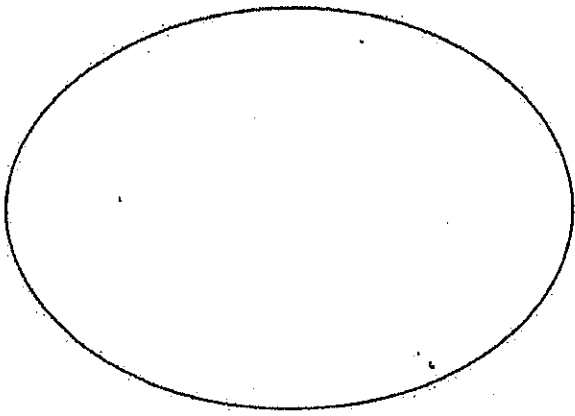


②バランスのよいメニュー。。。。



③給食のメニューのバランスをみてみよう。





チーム

## 【本務校の取組】 15

### 教材・資料

対象	児童生徒
内容	コツコツ骨貯金カード
具体的な内容	夏休み、冬休みに実施 起きる時刻、1日の食事での朝、昼、夕の野菜の摂取、カルシウムの多いものの摂取、運動（外遊び、お手伝い）について5日間、カードに記入を実施した。 野菜の摂取を心がけている家庭が増えたので、給食でも挑戦している児童が増えたせいか、給食での野菜の残食率が下がってきた。
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>・児童生徒の食への興味・関心の高まり</li><li>・家庭との連携強化</li><li>・給食残食率の低下</li></ul>

## 骨貯金カード 朝食調べ

平成 26 年 5 月 19 日

食育部保健部

### ◎「コツコツ骨貯金カード」(夏休み、冬休み実施について)

ねらい 夏休み 冬休みの生活について、児童が保護者とともに考えるきっかけにする。

内容 児童が保護者と相談して日程を決め、別紙カードを実施する。(内容は昨年同様)

カードは歯磨きカードの裏に印刷し、夏休み、冬休みの宿題とする。

クラスで回収し、山極までお願いします。

### ◎朝食調べ

栄養教諭配置校に県から調査あり。 全校の朝食調べ : 体カテストのデータ

5, 6 年の朝食調べ : 家庭科で実施の方向

\*本校 H24, 25 5, 6 年生 児童の実態

主食 (パンかおにぎり) のみかプラスお茶が 5~10%

主食と他の飲み物 20%前後

主食とおかずあり 65%前後

} お茶はエネルギーにならない。

→成長期の食事としては足りない状況

\*水泳学習の際、特に 3, 4 校時にある場合にはしっかり食べてくる必要性を

各クラスで伝えてください。(下記の表参照)

### ◎食に関する目標 (食に関する指導の手引き 文部科学省平成 22 年 3 月)

- ・ 食事の重要性 (食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する)
- ・ 心身の健康 (心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。)
- ・ 食品を選択する能力 (正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。)
- ・ 感謝の心 (食物を大事にし、食物の生産にかかわる人々へ感謝の心をもつ。)
- ・ 社会性 (食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。)
- ・ 食文化 (各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。)

決めた日にち5日間で、できたところに○をしましょう。

まいにち ほねちよきん ふうやす  
「毎日コツコツ骨貯金カード」(冬休み)

ねん くみ なまえ

		/	/	/	/	/
朝早く起きた (時 分)						
1日の食事で 野菜を食べた	朝ごはん					
	昼ごはん					
	夕ごはん					
1日の食事で牛乳、ヨーグルトなど または豆、豆腐、海藻、海藻など カルシウムの多く含む食品を食べた						
運動をした(外遊び、水泳など) お手伝いをした(重い物の荷物持ち、掃除など)						

私たちの骨は半年で入れ替わりますが、  
基本的には18歳から20歳までに骨は完成し、あとで補うだけになります。  
私たちの細胞も神経細胞以外は、1日に2%ずつ入れ替わっています。  
睡眠時間のめやす 低学年およそ10時間 高学年9時間 (健康手帳より)

自分の感想

---

おうちの人からひとこと

提出日 1月9日(金) 各担任まで



## 【本務校の取組】 16

### 教材・資料

対象	教職員
内容	教職員向け食育だよりの発行
具体的な内容	月の指導目標と実態から月ごとに統一して指導する内容と、資料を提示した。明確に指導内容を示すことで、給食指導に意欲的に取り組む教職員が増え、残量の減少や感謝の心を表す活動につながった。
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育推進体制の整備</li> <li>・給食残食率の低下</li> <li>・児童生徒の食への興味・関心の高まり</li> <li>・教職員の意識向上</li> </ul>

# 食育だより<職員用>H25.4月 保健環境委員会

食育だよりは、日々の給食指導に關する情報を提供したり、連絡をしたりするお手紙です。お忙しい中とは思いますが、発行されたら印刷は目を通していたらどうでしょうか、おねがいします。

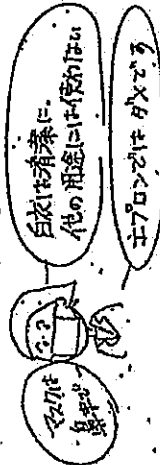
- ① 4月の給食目標は、「給食の準備や後片付けをきちんとしよう」です。  
新しいクラスのリールを確認して、スムーズに給食の準備が出来るように願います。  
基本的な片づけは、学習のついでと、給食の片づけの片づけを見え、学年で確認してください。

## ② 異物をみつけたら...

栄養教諭

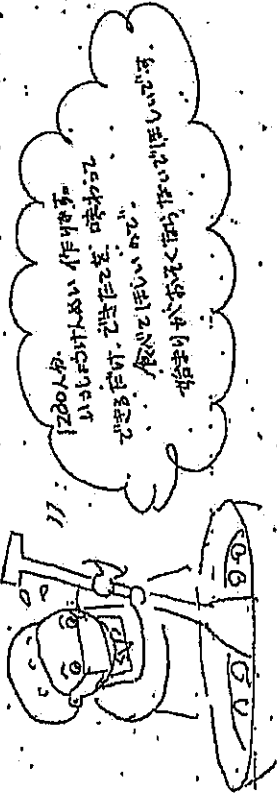
みんなの命を必ず守る。すぐに、管理職か、先生に報告してください。

## ③ 先生方も白衣、マスク、帽子or三角巾必ず着用してください。

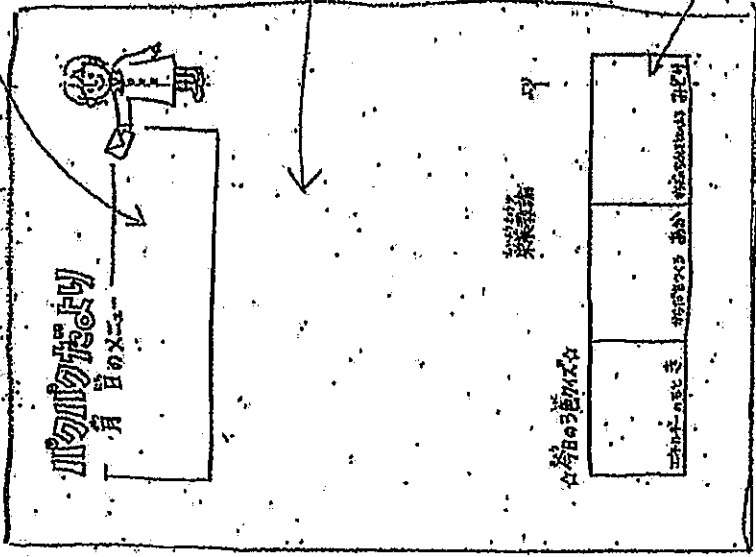


## ④ 給食時計、まきりましよう

12:20~13:05は給食の時間です。手洗い、当番でコップの前に行くよ。校中は、教室内でまきります。早く食べ終わる方も、速攻に校庭に出るのはいけません。その日の給食をふりかえる、パンパフだよりについて、話題をひろげると、食育の時間としてまきりましよう。



## ⑤ パンパフ作り



その日のメニューと、どのお皿にふりかえりを書きます。  
4種類の皿があり、必ず書いてお皿にふりかえりを書きます。

毎日その日のメニューに、周知のある記事を載せます。クラスに1枚配布します。先生も目を通してほしいです。特に低学年は、先生から説明を聞かせたいです。

1日に1つずつ、き、高、おひのパンパフを、き、高、おひの食物の色や味が身につくように利用してください。

## ⑥ お声かけください

「おいしいがたよ」「おいしいがたよ」「おいしいがたよ」「おいしいがたよ」  
「おいしいがたよ」「おいしいがたよ」「おいしいがたよ」「おいしいがたよ」  
「おいしいがたよ」「おいしいがたよ」「おいしいがたよ」「おいしいがたよ」

おいしい、満足していただくように、がんばります。

# 食育だよ！(職員用) H25. 5. 8 保健環境部会

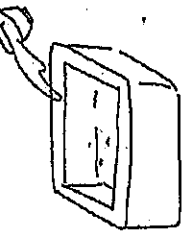
☆牛乳パックの古紙回収、ご排納ありがとうございます。

環境部委員の子もたちちによる回収も、スムーズに始まりました。洗いや、かわか方は、今までどおりで、かわさのわかるかた日だけ、毎月1日、教室内に置いていただくということで大丈夫なようです。



スムーズな回収のために、おかげで、①回収箱が綺麗に保たれていて、②回収日におわいていない日は、もってこないと書いてあります。

☆ごはんケースの返し方、気をつけてください。



トップ1杯の水を入れてください。



のこしたごはんと、しぼり汁は必ず、トレイにのせてみてください。

☆5月の給食指導目標は「食事のマナーを身につけよう」です。

- ＜特に指導が必要な点＞
- ・挨拶 ... おわんを捧げず、お二指で食べる子が多いです。
  - ・お話し ... 大声で話したり、食べるのを忘れるくらいずうとしゃべったりする子が、低学年に多いです。
- 食事の話題になるかわいさな話題を計りました。(小学高学年も)

お話しのおいしさ ... 練習が必要な子が多いです。正しい持ち方を、教えてあげたいです。

全体を見ながら、前で食べるのを大切と思いますが、部屋に入って一緒に食べて、教えることも必要かと思ったり、両方の目を工夫して、お話ししたいと思います。

## ☆4月の食事の様子

よく食べるランキーン

1. リンゴをぼろ 4分
2. ポテトカレー 8分
3. ハンバーグ 16分
4. ちんねんの味噌汁 17分

残りが多いおやつ

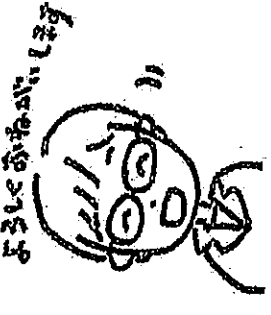
1. 親子煮 85分
2. キンパツサラダ 72分
3. ボイルした牛乳 66分
4. キンパツとじのお餅 58分
5. お餅とじ(お餅も、お餅も) 57分

毎日とても残りが少なく、うれしい気持ちでした。お餅の量は、150分ほど残るおやつがいくつかありましたが、今年度は一番残ったおやつでも85分です。先生方の指導のおかげです。

毎週の傾向としては、5月の練習で、少なくなる5月、急激に残りが増えます。4時間目ののびてしまふところもあると思いますが、給食当番児童が、時間をみて、急いで、音がなるよう、声をかけるように、おやつも、15分には、ごはんをあげるようにしてください。

また、食べる時間が少なくなってしまう時は、おしゃべりをして、おしゃべり、食べるまで、工夫して、しっかり食べてほしいと思います。

忙しい時だから、専攻のたいぶに、おしゃべりに負けないように食べてほしいです。



くわがた使用

11.25.6 野菜 購得回数 しばしばはよく

★6月の給食目標は「清潔を心がけて 食事をしよう」

④	正しい手洗いの順序を覚えて、手洗いをしよう。 ・洗った手はよごさないようにする。 ・給食用のハンカチを使用。 ・白衣の扱い方が分かる。	⑤	身のまわりをきれいにし、清潔な白衣・帽子を正しく早く身につけて、友だちと肩を合わせよう。 ・洗った手の清潔に気をつける。 ・清潔な白衣・帽子を正しく早く身につけて、友だちと肩を合わせよう。	⑥	準備や後片づけが清潔にできるよう気を配ろう。 ・白衣や帽子を身につけるおかけを知り、正しく身につける。 ・準備や後片づけを清潔にするよう気を配る。
---	--	---	--	---	---

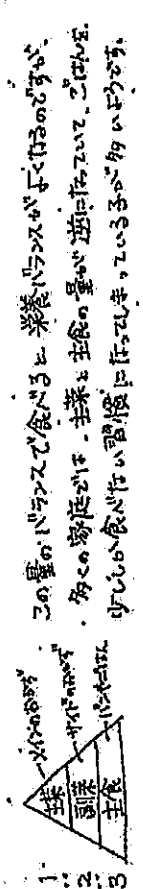
★5月の食卓の様子

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
1. ころもいも 14人分	2. ぽかぽか 15人分	3. 徳アライ 16人分	4. ドライカレー 20人分	5. ハンバーグステーキ 23人分	6. きのこの味噌汁 25人分	7. チリコンチン 26人分	8. ひき肉の具入りオムライス 34人分	9. きんぴら 34人分	10. 肉じゃが 35人分

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
1. オニオンスープ 20人分	2. きんぴら 16人分	3. さつまいも中華あん 15人分	4. 親子煮 14人分	5. 野菜の味噌汁 13人分	6. じゃがいも 12人分	7. じゃがいも 11人分	8. アスパラガス 11人分	9. 煮魚 11人分	10. じゃがいも 11人分

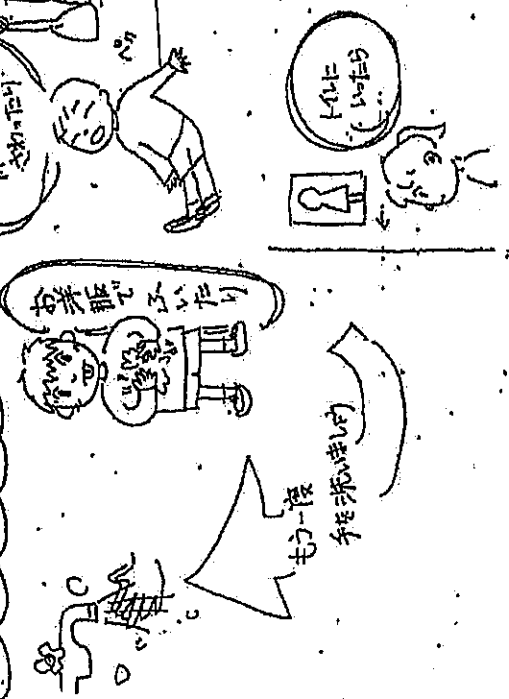
残りの野菜は、おやつに活用させていただきます。

ごはん多くないですか？  
か... 実は、3人から分が、少しはめに減らして出しています。



おかげばかり食はず。ごはんをあわせて食べるご挨拶をおねがいします。  
おかわりの時、おやつとセットでおかわりするようにする。ひとり少しづつ、配る。(最後は配る。おかわりが作れる前がいいです！)  
だから、たくさんおかわりする人にはまかせるとして、おかわりをお願いして、おかわりが元気でいられるようにする。という考えが、できるようにしていきたいです。

手を洗ったけれど...



# 食育だよ！(職員用) H24.10.9 保健栄養部会

① 10月の給食指導目標は、「いろいろな食べ物を知ろう」です。  
 子どもたちに、「今日のお昼は何だった？」「食べた後にはきん、  
 「かわらない」ということを伝えたいです。何を食べているのか、どんな  
 味なのか、感じて食べてほしいと思います。

子どもたちへ  
 考えたいたせました！  
 低、中学年でよく行われている、食べることに集中する  
 「毛布が作らぬ」の「パーシングアップ」遊びがどうタイム」を  
 教えていたせました。

ちねん、本だしゃやらす毛布が食べるのではなく、  
 しやらす「おがすは何か入っているだろうか」「どんな味が  
 あるだろうか」「どのおがすが一番、お氣に入らな」「よく  
 いたことばあるかな」を伝えたい、感じたい、食べ  
 その後、班ごとに感想を言い合ひ、今日のお昼(お)  
 食育を楽しく進めたいです。

「食べて食べて食べて、食べることに集中できるぞう」が効果  
 的だね」と感じました。  
 おひ、やっせとください。

② 9月の食事の様子

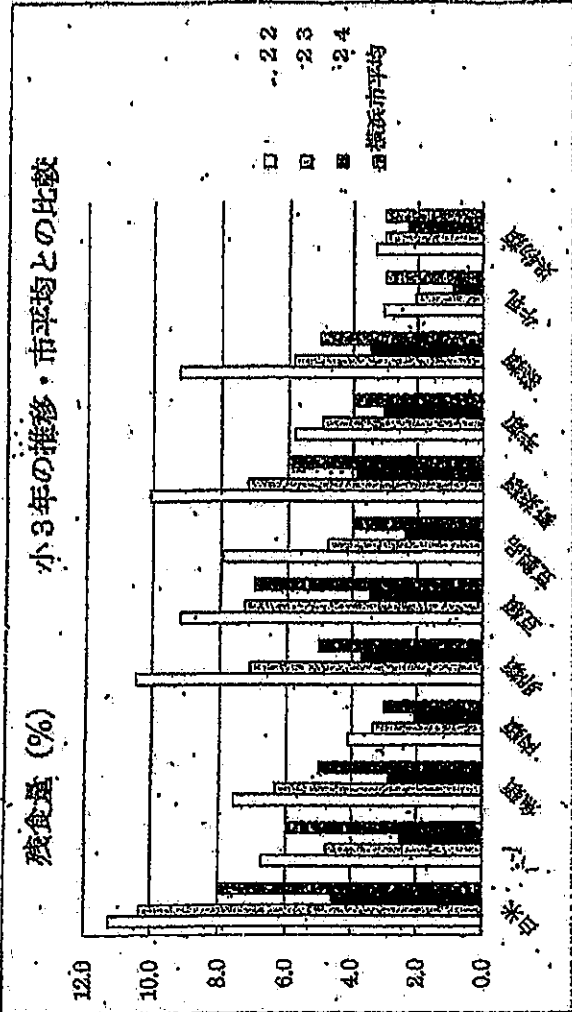
女子食生活	
1位	ピザの肉 3.5分
2位	フライドチキン 6分
3位	チリコンドン 8分
4位	ポテトサラダ 11分
5位	ピザのパン 13分

男子食生活	
1位	ミカドカレー 108分
2位	ミネストローネ 101分
3位	豚汁のカレー 86分
4位	ナスの味噌汁 70分
5位	カレー 67分

暑く早く、暑い中、本日は  
 よく食べてくれました。子どもたち  
 本日はよく食べてくれました。子どもたち  
 食生活が、少しづつ、おひ、やっせと  
 調理していただきました。調理師さん  
 への感謝の気持ちを、おひ、やっせと  
 いっしょに、おひ、やっせと  
 食育を楽しく進めたいです。

## ③ 前期の食事の様子



H22年度～H24年度の前期の残食と横浜市の残食率を比較して  
 みました。  
 日のご指導の結果もあると思います。

- 残食率がさがってきた、という事以外にも、  
 ① 子ども、先生方も、ほんだいの方が、きちんと白衣を着てくださる  
 ように頑張りました。
  - ② 準備中の立ち歩きが、少なくなりました。
  - ③ コップをあげてくださる時間が早くなりました。
  - ④ 返却の時に、栄養士や調理員に「おひ、やっせと」「おねがひします」  
 「おひ、やっせと」と声をかけられた。子ども、先生が、及ぶ  
 ました。
- うれしい報告ばかりの、今月号でした。

## 【本務校の取組】 17

### 教材・資料

対象	児童生徒 教職員
内容	県立特別支援学校 「世界の給食」の実施
具体的な内容	「世界の給食」をテーマに一週間、給食を提供した。給食室前に、毎日、提供する国の特色を紹介する掲示物を掲示するとともに、給食時に児童生徒に対して献立紹介等を行った。
成果	・児童生徒の食への興味・関心の高まり

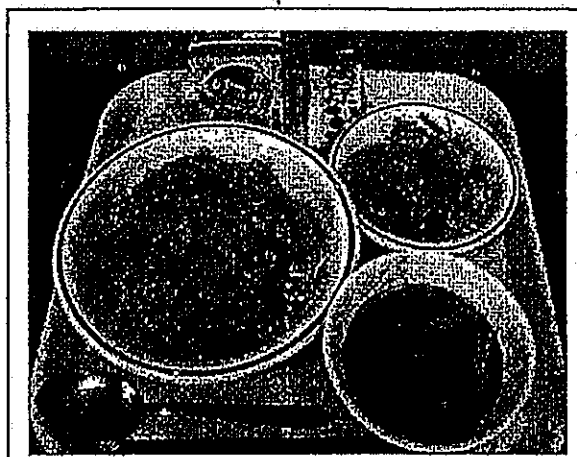
◎「世界の給食」をテーマとした学校給食の実施

曜日ごとに様々な国の給食を提供。

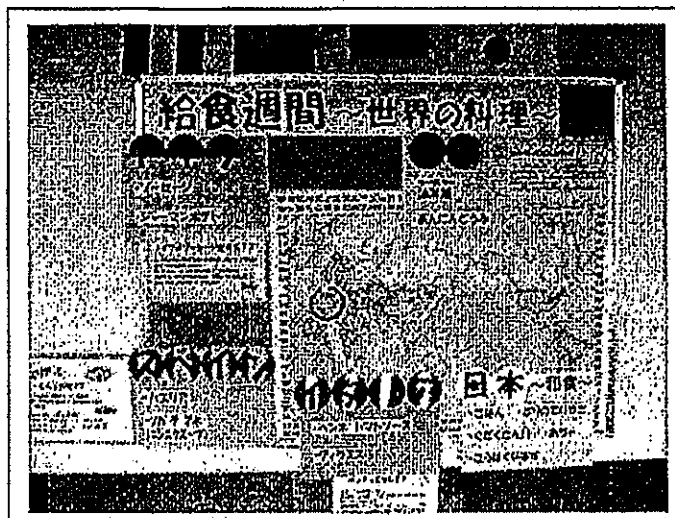
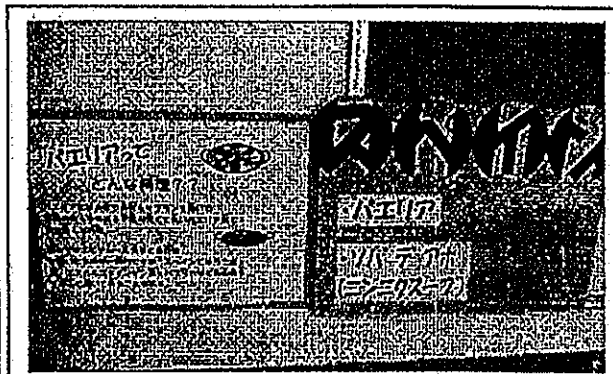
当日は、給食室前に曜日ごとにその国の特色を紹介する掲示物の掲示を行うとともに、各クラスを栄養士が回り、説明をした。

世界の食文化を説明するとともに、改めて和食の良さもアピールした。

- 月曜日 「イタリア」 ペンネマトソース・イタリアンサラダ・  
ティラミス・牛乳
- 火曜日 「中国」 ご飯・油淋鶏・中華スープ・中華サラダ・  
杏仁豆腐・牛乳
- 水曜日 「ドイツ」 サンドパン・ソーセージ・ポイルキャベツ・牛乳  
ジャーマンポテト・アスパラのクリームスープ
- 木曜日 「日本」 和食：ごはん・昆布佃煮・ぶりの照り焼き・紅白なます  
具だくさん汁・水ようかん・お茶
- ※金曜日 「スペイン」 パエリア・ソパデアホ(にんにくスープ)  
シーザーサラダ・牛乳



※金曜日のメニュー



## 【本務校の取組】 18

### 講師・協議

対象	教職員
内容	食に関する校内研修
具体的な内容	調理をしながら食に関する情報を提供することができた。また、家庭科室の調理器具の保管場所の確認や使用方法を伝達することができた。また、教職員と栄養教諭のコミュニケーションがとれるため、日々の食育への関心が深まった。
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食残食率の低下</li> <li>・児童生徒の食への興味・関心の高まり</li> <li>・教職員の意識向上</li> </ul>



# 栄養教諭の取組（講師）事例報告

横浜市立小学校 栄養教諭

## 1. 内容 大人のための食育講座（料理講習会）

### 2. 講座開設の理由

前任校では平成 21 年、22 年と校内重点研究会のテーマを「食育」とし、教職員全員で食育について学び、実践していった。その成果は給食の残食率の低下として目に見える数字で表れた。また、各クラスの給食の時間に落ち着きが出て、学校全体の落ち着きとして広がっていった。

2 年間の研究で一定の成果を上げることが出来たが、栄養教諭として気になることがあった。それは、教職員の「食の乱れ」だった。忙しい毎日に追われ、朝食を欠食したり、夕飯の時間が極端に遅くなったり、夕飯をカップ麺などのいわゆるジャンクフードですませたりする様子に、教職員の健康不安があった。

そこで、料理教室を開き料理をすることでその日の夕食を確保したり、料理を作ることが特別なことではなく、簡単で楽しいことであると感じられるようにしたいと考えた。そうすることで日々の食生活が改善され、健康維持ができるようになることを期待した。

### 3. 開催日 平成 23 年～25 年 月に 1 回程度（全 28 回）

### 4. 成果

教職員は料理講座で得た情報や発見を児童に話すことが多く、食育の機会が広がった。また、栄養教諭と他の教職員とのコミュニケーションがとりやすくなり、授業の打ち合わせ等の声かけがし易くなった。そのほかに、月に 1 度ではあるが、レクリエーションの機会にもなり教職員の親睦を深めることが出来た。さらに、家庭科室の器具や道具の保管場所や使い方をほとんどの教職員が分かるようになると同時に、定期的を使用するため清掃が行き届くようになった。

第5回 食育講座 ☆ テーマ：蒸し料理 ☆

茶碗蒸し

材料	卵	だし汁	しょうゆ	鶏肉	しいたけ	かまぼこ	みづぼ	さんなん
分量	1個	150cc	小さじ 10	10g	10g	10g	10g	10g


- 【作り方】
1. 卵は一口大に切り、湯、醤油で下味をつける。
  2. みづぼは2cmに切る。
  3. 鶏に薄肉、しいたけ、かまぼこ、みづぼ、さんなん茶を入れる。
  4. 卵を割り、だし汁を入れ、調味する。
  5. 材料の入った器に4の卵液を茶こしでこしながら溶かす。
  6. 蒸気の上がった蒸し器に入れて、中火で15分蒸す。

もし、蒸し器がなかったら...  
大きめの鍋に湯が半かぐらひ盛る。鍋の湯を沸かし、器を入れて中火で5分。弱火で10分加熱する。

シユウマイ

材料	シユウマイの皮	1袋
調味料	片栗粉	250g
	たまご	中 1/2個
	片栗粉	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	キャベツ	1枚

- 【作り方】
1. たまごはみじん切りにする。
  2. 片栗粉に調味料を入れよく混ぜ、たまごを混ぜてさらさらによく混ぜる。
  3. シユウマイの皮で包みを作る。
  4. キャベツを一口大に切り、蒸し器の中に蒸かす。
  5. 中火で10分蒸す。



蒸し物は100℃で食品を加熱する調理方法。  
蒸し器の中で食品が動かないので、  
① 死が真ねにくい  
② 蒸し水がなくなる限り、蒸げる心配がない  
③ 蒸し水がなくなる限り、蒸げる心配がない  
という特徴があります。  
卵は60℃〜80℃で凝固するので、これより高く利用した料理があります。  
プリン、卵豆腐、茶碗蒸し、温泉卵などがそうです。

新企画 大人のための食育講座

京日本大農芸院生から1ヶ月、余業にせえながらも現地の復興を願う毎日です。さて、重点研究での子どもの食育には一区切りつきました。そこで、かねてからヒジョーに気になっていた、教職員の食育にスポットをあてていこうと考えています。  
今年度は料理教室（初級編）を主に開催していこうと思えます。毎月1回、木曜日または金曜日、勤務終了後家庭科室にて行う予定です。調理実習では、作ったおかず等を持ち帰ることを目指します。（実習の負担をお断りいたします。）  
また、6月には戸塚区名産にある農園で『農地見学と収穫体験をし、広い芝生で遊び、バーベキュー』を企画します。ぜひご参加ください。

講座の予定（あくまでも予定です！）

4月22日	ひじきの煮物
5月26日	酢豚風炒め物
6月18日	「農」を知る 農地見学と収穫体験（梅？じゃがいも？ブルーベリー？）
7月	
9月	
10月	
11月	
12月	
1月	
2月	
3月	

あんずジャム&スコーン  
うさぎ 白菜のはなみ雛  
切り干し大根の煮物  
豚肉と大根の煮物  
キャベツの重ね煮 など

出られるときだけの部分参加もOK

大人のための食育講座に参加します！

お名前 \_\_\_\_\_

大人のための食育講座 『特別講座「農」を知る』に参加します！  
6月18日（土）

参加者名

とても広い芝生の原っぱがあつてとても気持ちの良いところですよ。お子さん、ご家族と一緒にどうぞ

岩永のポストに入れてください

## 【本務校の取組】 19

### 講師・協議

対象	教職員
内容	校内初任者研修 「食育指導」
具体的な内容	学校教育活動の中での食育、日々の給食指導、学校給食に関する講話。翌週に初任者級(2年)での食育授業「けんこうをかんがえてたべよう」を実施。
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>・食育推進体制の整備</li><li>・教職員の意識向上</li></ul>

## 校内初任者研修での取組

○校内における初任者研修計画のテーマの中に『食育』についての時間を設定してもらい、栄養教諭が担当する。

一般研修 11月 教科研修（授業） 1月

○放課後の時間で設定され、特に時間制限はないが、概ね1時間程度の栄養教諭による講話と初任者からの質問に答える形での情報交換を実施。

- 講話内容
  - ・本校の給食
  - ・給食時間における指導
  - ・「食の全体計画」を踏まえた学校における食に関する指導  
神奈川県教育委員会作成「学校における食育指導ハンドブック」から一部コピーをして資料として活用
  - ・保護者との連携（学校給食試食会での取組等）
  - ・DVD資料の活用  
学校給食の理解促進のための学習教材  
健康で豊かな人間性を育てていくために「学校給食を通じた食育の推進」文部科学省 等
- 情報交換内容
  - ・給食時間の指導について
  - ・保護者対応について 等

※栄養教諭からの講話による共通理解も大切だが、後半の情報共有の時間では、日頃の給食指導等で初任者が悩んでいることを共有することができ、また、栄養教諭からのアドバイスにより、初任者が積極的に給食や食育に関わる姿勢へと繋がっている。

○校内研修終了後、栄養教諭が初任者のクラスで食育の授業を実施。（初任者が複数いる場合は、その中の1クラス）初任者全員と指導員、管理職が参観。終了後に指導員から指導・助言を受ける。

※年間計画に基づいて栄養教諭が関わる授業については、T.Tで実施しているが、初任者研修では、参観することが主体となっている。

平成 26 年度 初任者研修のための授業について

桑野市立〇〇小学校

初任者授業参観は初任者が他の先生方の授業を参観し、実践的指導力を高めるとともに、児童の様子を知り、児童の理解を深めていくものです。また、学びを活かせるよう、参観後に校内指導員から指導・助言を受けます。全職員で初任者を育てて行きたいと思えます。

※指導案は 5 部お願いします。(校長・教頭・拠点校指導員・他担当教員 2 名が参観)

授業提供期間：平成 26 年 5 月～平成 27 年 3 月

授業時間 木曜日 2 校時

授業予定日 (30 時間)

週	月	日	曜日	授業者氏名	学年・組	教科	単元等	回数
4	5	1	木		3年1組			1
6	5	8	木		4年1組			2
8	5	15	木		3年3組	道徳		3
9	5	22	木		4年2組	理科		4
10	5	29	木		音楽専科	音楽		5
11	6	5	木		4年4組			6
12	6	12	木		3年4組			7
13	6	26	木		国際学級			8
14	7	3	木		6年1組			9
15	7	10	木		1年1組			10
18	9	4	木		6年2組	社会		11
19	9	11	木		1年2組			12
20	9	18	木		6年3組			13
21	9	25	木		1年3組	体育		14
22	10	2	木		6年4組	家庭		15
23	10	9	木		4年3組	保健		16
24	10	23	木		1年4組	算数		17
25	10	30	木		5年1組	算数		18
26	11	13	木		2年1組	生活		19
27	11	20	木		5年2組			20
28	11	27	木		2年2組	国語		21
30	12	4	木		5年3組			22
31	12	11	木		2年3組			23
32	1	15	木		5年4組	図工		24
33	1	22	木		2年4組			25
34	1	29	木	栄養教諭	2年2組	食育		26
35	2	5	木		書き方専科	書き方		27
36	2	19	木		特別支援			28
37	2	26	木		ひまわり級			29
38	3	5	木		音楽専科	音楽		30

平成 26 年度初任者研修会

秦野市立〇〇小学校

	月 日	曜	研修内容	担当者	
1 学 期	1	4月21日	月	学校教育目標と学級教育目標・学校組織	学校長
	2	4月22日	火	教員としての心構え、服務の実践	教頭
	3	4月25日	金	年間指導計画	拠点校指導教員
	4	5月1日	木	保護者との連携	学年主任
	5	5月2日	金	保健・安全指導	養護教諭
	6	5月8日	木	学級経営案の作成	学年主任
	7	5月9日	金	学級経営と学級担任の役割	拠点校指導教員
	8	5月15日	木	学習指導案の作成	学習指導部
	9	5月16日	金	学級集団づくり・日常の指導	拠点校指導教員
	10	6月2日	月	教科教育の基礎技術	学習指導部
	11	6月5日	木	評価	学習指導部
	12	6月19日	木	教育相談	拠点校指導教員
	13	6月23日	月	いじめ不登校等に関する事例研究	教頭
2 学 期	14	8月25日	月	支援教育	教育相談担当
	15	8月26日	火	教材研究の進め方	学年主任
	16	8月27日	水	保健室との連携	養護教諭
	17	8月28日	木	特別活動の指導	特活指導担当
	18	9月4日	木	児童・生徒とのかかわり方	拠点校指導教員
	19	9月8日	月	外国語活動の指導	外国語活動担当
	20	9月11日	木	諸案の作成	事務担当
	21	9月22日	月	児童理解の内容と方法	児童指導担当
	22	10月7日	火	平和、人権教育等の視点に立った指導について	人権担当
	23	10月16日	木	授業実践に関する技術	学習指導部
	24	10月27日	月	情報機器の活用	視聴覚主任
	25	11月13日	木	家庭、地域や関連機関との連携	地域連携部
	26	11月28日	金	食育指導	栄養教諭
3 学 期	27	1月16日	金	総合的な学習の時間の指導	総合的な学習の時間主任
	28	1月19日	月	道徳教育の指導	道徳主任
	29	1月26日	月	進路指導（キャリア教育）の意義と展開	キャリア教育担当
	30	1月29日	木	新たな教育課程等の理解と対応	学習指導部
	31	1月30日	金	初任者研修報告書	拠点校指導教員

初任者研修のお願い

1 一般研修について

- ・日にちが書かれてありますが、その週ならばいつでも結構です。担当の先生と都合の良い日を決めて実施してください。ただし、資料に書く日ひちを記入してください。
- ・資料はA4、1枚にまとめ、担当のA先生B先生、拠点校指導教員に各1枚、計3枚をお願いします。

2 教科研修について

- ・毎週木曜日の2校時目に授業参観をします。その後、提供していただいた授業をもとに拠点校指導教員が指導をします。
- ・授業提供の教科は各教科主任の先生方はその教科を、他の先生方はどの教科でも構いません。
- ・指導案はA4、1枚程度、5部印刷をし、校長・教頭・担当教員2名・拠点校指導教員まで提出してください。

## 2年2組 学級活動指導案

指導者 栄養教諭

1. 日時 平成25年11月27日(水) 2校時
2. 場所 2年2組教室(児童数34名)
3. 題材名 けんこうをかんがえてたべよう

### 4. 題材設定の理由

子どもたちは食べることが大好きで、毎日の給食を楽しみにしている。健康のためには「好き嫌いせずになんでも食べる」「よくかんで食べる」などの知識はある。

しかし、実際の給食となると好きな肉はよく食べるが、豆や野菜、きのこなどの苦手な物は残してしまったり、かまずに飲み込むように食べたり、知識を行動に移すことができない子もいる。

実践に結びつかない理由のひとつとして、現時点で多少の偏食をしても体格に影響なく元気で過ごしており、今の食生活が健康に影響を与えていることが実感できないことが考えられる。

食生活と健康が深く結びついていることを、目に見える形として実感できたら、健康で過ごすことへの意欲が高まり、食生活を見直そうとする行動につながると考えた。

「便」は毎日の食生活や健康状態を目で確認できる「健康のバロメーター」であり、誰もがその変化を経験している。そこで、「便」を扱い、健康状態が悪い時の気分や状況を思い出すことで、毎日を健康で過ごすことへの意欲が高まることを期待して、本題材を設定した。

また、学年が進むにつれ「便」が単なる好奇心の対象となり、「恥ずかしいこと」「汚いこと」となる時期でもあるため、「排便の大切さ」に気づくことができるよう指導していきたい。

### 5. 本時の目標 (心身の健康)

- ・ 便は食生活や体調を判定する健康のバロメーターであることを知る。
- ・ 食生活を見直し、健康を考えた食事をしようとする意欲をもつことができる。

### 6. 本時の展開

学習活動	指導上の留意点(○)と評価(◎)	資料
<p>1. 動物の便あてクイズに答え、食べ物と便には深いつながりがあることに気づく。</p> <p>象</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大きい・量が多い(たくさん食べる)</li> <li>・ 草が混じっている(草を食べる)</li> <li>・ ボロッと出る</li> </ul> <p>ライオン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毛が混じっている(動物を食べる)</li> <li>・ とても臭い。毎日出ない。</li> <li>・ 力をいれ踏ん張って出す。</li> </ul>	<p>○ 食べ物と便の関連性が理解しやすいよう草食、肉食、雑食の3種類の動物の実物大の便写真、排便や摂食の写真を見せながらクイズを進め、食べ物と便の関係を理解させる。</p> <p>○ 象の便から作った紙製の絵本、匂いや量などのヒントを与え、想像させることで興味を持たせる。</p>	<p>便の写真◎</p> <p>排便写真◎</p> <p>摂食写真◎</p> <p>絵本</p>

チンパンジー・人間に似ている。  
 ・木の葉や果物、昆虫（雑食）  
 ・スルッと出る。

○動物は生きるために食べ、不要なものを便として排泄していること、体調を崩すことは死につながることに気づくようにする。

便は体からのメッセージ（便り）

3. 自分の排便経験や、便について知っていることを発表し、ヒトの便について考える。

バナナ型・スルッと出る・すっきり ・紙につきにくい	うんち
------------------------------	-----

健康メッセージ

・冷たいものの食べすぎや飲みすぎ ・下痢ピー・腹痛・病気の時・臭い ・食べた物がそのまま出る	うんぴ
--	-----

・カチカチ・腹痛・ずっと出ない ・野菜不足・臭い・出す時お尻が痛い ・トイレをがまんした時	うんご
---	-----

・にょろろとして細長い・軟らかい ・まだ出る感じがする・臭い ・べたべたして紙につく	うんによ
--	------

健康に注意メッセージ

・出ない・腹痛・臭いおならが出る	便秘
------------------	----

病気になっちゃうよメッセージ

4. 紙芝居をみて、健康のためにはどんな食生活が良いのか考える。

5. 今日の学習で分かったことや考えたことを発表する。

○自分や家族の体験を思い出させ、食事や体調で毎日便が変化していることに気づかせる。

○理想的（健康）な便について説明し、すっきりしたい気持ちを出させ、健康への意欲を高める。

・正作（25%は細菌と細菌の死がいと食物のかす、75%水分） ・回数（1日1～2回）・量（バナナ2～3本分） ・色（脂肪を分解する胆汁の色）・気分（すっきり） ・匂い（たんぱく質を分解→アンモニアや硫化水素ガス） ・状態（水に浮いてから、沈んでいく。紙にくっつかない）
--

○出ないとき（便秘）の体からのメッセージに気づかせる。

○紙芝居を読み聞かせ、食生活を見直すヒントを与える。

○食べ物、食べ方、生活などの原因を振り返りながら、健康のためのポイントを知らせる。  
 ・なんでも食べる 野菜や芋、豆、きのこ、海藻（食物繊維）  
 ・よくかんで食べる（消化・殺菌）  
 ・食べすぎ、飲み過ぎに注意する  
 ・朝食を食べる（排便スイッチ）  
 ・トイレを我慢しない・運動する。

○発表者を指名する。

◎便が健康のパロメーターであることを知り、毎日便を観察し、健康を考えて食生活をしようとする意欲を持つことができる。

便カード④

バナナ模型

便秘カード④

紙芝居  
（紙芝居）

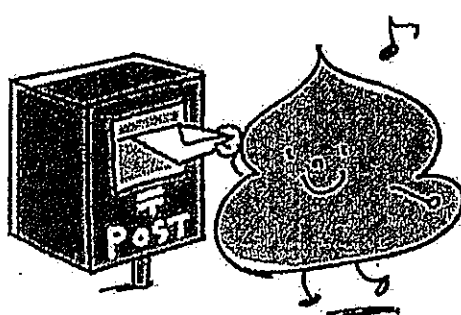
ポイント④



きょう がくしゅう かんが が  
今日の学習でわかったこと、考えたことを書きましょう

年 組 名前

Handwriting practice area with a decorative border and horizontal dashed lines.



## 【本務校の取組】 20

### 講師・協議

対象	児童生徒・家庭地域
内容	親子料理教室
具体的な内容	<p>テーマ：地場野菜を使って給食のメニューを作ってみましょう。</p> <p>① 当日にJA直売所で地場野菜を購入。</p> <p>②当日は、JAの調理室を借り、栄養教諭・調理員が各班に入り指導。</p> <p>③保護者には、子どもが調理している様子を見守り必要な所での手助けをお願いし実施。</p> <p>今回も親子で楽しく料理作りができた。参加者からは来年も参加したいと要望があった。</p>
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童生徒の食への興味・関心の高まり</li> <li>・家庭との連携強化</li> <li>・地域との連携強化</li> </ul>

平成25年5月23日

平成25年度 親子料理教室実施計画について

伊勢原市立〇〇小学校  
食育推進部

- 目 的
- ・ 児童に食べ物や料理に関心を持たせる。
  - ・ 給食の料理を家庭に広め、学校給食への関心を高める。
  - ・ 家庭との連携を図るため、食育について保護者に理解や協力を得る。
  - ・ 地場野菜を使用することで、地産地消への理解や地域への関心を深める。

実施日時 平成25年8月2日（金）9時45分より

場所 伊勢原市農協本所 調理室・会議室

人数 親子25名程度

実施内容

調理室で10時より開始

デモンストレーション後に4品程度の料理を実習する。

テーマ「地場野菜を使って、食物せんいっばいの料理を作ろう！」

野菜を使用した料理（給食のメニュー）

準 備

**会場**

- ①農協伊勢原本所に会場を申し込む（事前にTELで連絡）無償
- ②学校より依頼文書を持参
- ③会場下見（申し込み時に行う）

**参加者**

- ①料理講習の募集プリント配布（参加者は申し込み代金を添える）
- ②食育推進部と全職員に周知する。

**材料購入**

・ 農協直売場で前日に購入する。（栄養教諭）

当 日

- ・ 8時半より準備を行う（栄養教諭・調理員）
- ・ 9時45分に受付を開始し、調理は10時から始める。
- ・ 食育を試食中に実施する。
- ・ 13時半に解散する。

平成25年7月8日

保護者の皆様

伊勢原市立〇〇小学校  
校長

親子料理教室

### 「地場野菜を使っておいしい料理を作ろう！」開催のご案内

保護者の皆様には、日ごろより学校教育にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

今年度も、食育推進の取り組みの一環として親子料理教室を開催します。親子でふれあいがながら料理をすることを通し、食べ物に関心をもち、料理の楽しさを知ってほしいと思います。また毎年、地場野菜を使用し実施していますが、地産地消への理解や地域への関心も高められたらと考えています。

次のような日程で実施しますので、ぜひご参加いただきませすようお願いいたします。

申し込み用紙に、参加者氏名(児童・保護者)をご記入のうえ、費用と一緒に封筒に入れて、担任に届けていただきますようお願いいたします。

日時	平成25年8月2日(金)	9時40分～13時
場所	JAIせはら本所 3階	調理室及び会議室(試食会場)
募集人数	24人(児童と保護者)	
参加費用	800円	(1人400円×2人分)
申し込み切	平成25年7月17日(水)	
料理教室内容	(講師指導者は、本校の栄養教諭と給食調理員です。)	

◇調理実習タイム

「親子で楽しくレッツトライッキング！」

メニューは……

わかめごはん(地場産使用)・野菜汁(地場野菜使用)  
豚肉の生姜焼き(神奈川産)・野菜炒め(地場産使用)

◇食育タイム「地場野菜はおいしい」について栄養教諭から聞こう

持ち物

- ・ エプロン・三角きん(ハンダナでも可)・マスク
- ・ フキン2枚と台ふきん1枚(親子で)
- ・ 手ふきタオル(ハンカチ)
- ・ 飲み物
- ・ 筆記用具
- ・ 上履き(調理室用)

その他

- ・ 車はJA伊勢原本所前の駐車場が利用できます。
- ・ 未就学児は申しこみできません。(安全面)
- ・ 各自が持参されたゴミは持ち帰りになります。

お問い合わせは〇〇小学校(TEL 担当 栄養教諭 まで)

キリトリ

### 親子料理教室申し込み

#### 「地場野菜を使っておいしい料理を作ろう！」

参加希望 児童氏名 年 組 ( )

年 組 ( )

保護者氏名 ( )

※連絡先 TEL ( )

参加費用 ( ) 人分×400円=( ) 円)

地場野菜を使っ(おひし料理をく)ましよう。

子どもたちが大好きなごはんです。  
わかめはミネラルや食物せんいが豊富な  
食べ物です。海の野菜ともいわれます。

①わかめごはん 5人分

- コシヒカリ 400g ①米を洗い水につけておきます。  
わかめごはんの菜 10g ②炊く前にわかめごはんの菜を加えます。  
水 540cc ※(まとめて炊きます。)

〇〇小人気ナンバー1の給食です。  
下あじつけに、さとうがはいっています。  
こげないようにならぬように注意しましょう。

②豚肉のしょうが焼き 5人分

- ぶたもち肉 350g ①ぶた肉に下あじをつけてしばらくおき  
ふるねしょうが 1かけ  
にんにく 半かけ ・ふるねしょうがはおろします。  
しょうゆ 35g ・にんにくもおろします。  
さけ 小さじ2 ②フライパンに油を入れ熱してからぶた  
ざとう 28g 肉を入れていただきます。  
油 大さじ1 ③油がたりない場合は少ししましょう。  
④肉は、しつかりかねつしましょう。

かつおぶしで出しをとり、  
やさしいるをつくりましょ  
う。

③野菜汁(やさしいる) 5人分

- とうふ 半丁  
ながねぎ 50g  
大こん 50g  
にんじん、ごぼう各50g  
じゃがいも 1個半  
こんにやく 1/5枚  
かつおぶし 15g  
しょうゆ 大さじ1  
しお 大さじ1/2  
水 550cc
- ①なべに水を入れ、ふつと煮前にかつおぶし  
をいれ、にたてないように出しをとります。  
②やさしいは、それぞれいちよう切りにします。  
③こんにやくは、たんざく切りにします。  
④なべに、にんじん、ごぼう、大こん、じゃが  
いも、こんにやくをいれます。  
⑤やさしいに火がおつたら、とうふと長ねぎ  
をくわえかねつします。  
⑥次にしょうゆ、しおを加えしあげます。

給食では春雨入りのやさしいためも  
出しています。おひしはですよ。

④やさしいため 5人分

- キャベツ 200g  
にんじん 50g  
ピーマン 50g  
春雨 25g  
ペーコン 60g  
しお 少々  
しょうゆ 少々  
しょう油 小さじ1  
油 小さじ2
- ①やさしいはよくあらいます。にんじんはかわき  
むきます。  
②きゃべつはたんざくぎり、にんじん、ピー  
マンはせんざりにします。  
③フライパンにあぶらを入れねつし、ペーコ  
ンからいためめます。つぎににんじん、ピー  
マンをくわえていためめます。キャベツもく  
わえさらにならぬようにいためます。  
④ゆであけておいたはるさめをくわえいためめます。  
⑤塩、しょうゆ、しょうゆであじをととのえ  
てできあがりです。  
⑥こがさないようにならぬようにいためましょう。  
⑦油は分けていれましょう。

( ) は各班の分量

材料購入

米	2.25kg	(450g×5台分)
わかめごはんの素	60g	(200g袋)
豚もも肉	420g×5台分	
ベーコン	60g×6台分	
豆腐	半丁(200g)×5台分	
かつお節	15g×5台分・・75g	
春雨	125g	
酒	30cc	
しょうゆ	35g+20g×5台分・・500ml	
さとう	28g×5台分・・140g	
油	150ml	
塩		
こしょう	5台分	
古根生姜	5台分	
にんにく	50g×2の5台分・・5.00g正味	
人参	50g×5台分・・2.50g正味	
長葱	50g×5台分・・2.50g正味	
大根	1個半×5台分・・8個	
じゃがいも	1/5枚・・・・1枚(400g)	
こんにやく	50g・・・・250g	
ビーマン	200g×5台・・・1kg(中1/2個)	
キャベツ		

器具類他

炊飯釜	まな板
しゃもじ	包丁
米揚げざる	フライパン
しなすべ	皮剥き
菜箸2	ペーパータオル
バット(魚を並べる)	ゴミ用袋
ステンカップ	不織布
ボール	箸
汁用鍋(大)	大皿、
蒸物用鍋(小)	お椀
出しすくい	保存用袋(出来上がり分)
お玉	
計量スプーン	
計量カップ	
計り	
その他	
マスク	
ミユース	
キッチンペーパー	
ラップ	
スポンジ	
アルコールシート	
手袋	

## 準備について

### 当日までの準備

- ① 資料作成
- ② 貼り紙 (案内・注意事項・日程) 用意
- ③ 名簿作成

### 前日準備

- ① 材料購入

### 当日の朝準備

調理室

- ① 材料分配
- ② 調理台の消毒はアルコール
- ③ デモ台の調味料計量
- ④ 調味料の表示と計量カップ・スプーン・調味料用カップを用意
- ⑤ 各調理台の流し

きれいに洗い乾燥

会議室前と室内

受付場所には班名簿を用意  
プリントを配る。

- ① 諸注意と班振替

- ② 実習レシビ

○班の場所を掲示、

○テーブルに班の番号貼り

玄関から会場まで

案内プリントを貼る。

ゴミ入れ

9時40分受付・10時開始

## 【本務校の取組】 21

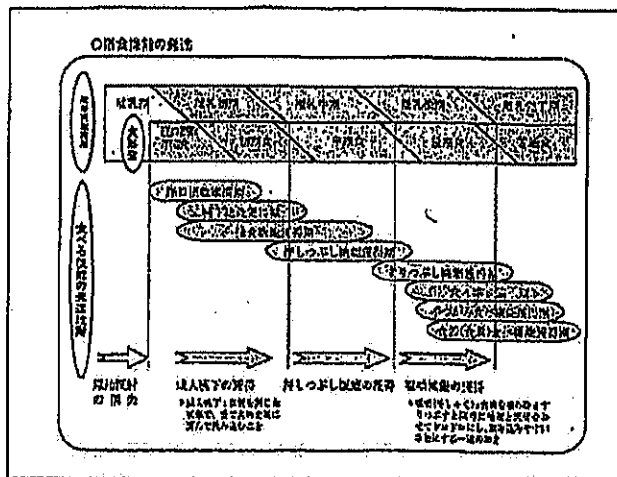
### 講師・協議

対象	教職員
内容	県立特別支援学校 摂食指導研修会
具体的な内容	S, T(言語聴覚士)の先生と合同で小・中学部の教諭を対象に摂食指導研修会を実施した。新しい教職員が多く、給食での摂食指導の共通理解が図れた。また、給食だけでなく、自立活動等、授業の中でも摂食機能の向上につながる内容が取り入れられる等の意見もあり、指導の幅が広がった。
成果	・教職員の意識向上



## 食べる機能の発達

2013. 6. 7



## 後期

この時期に獲得するのは、

- ・ すりつぶし機能
- ・ 水分摂取機能

「すりつぶし」とは 奥歯で食物をすりつぶして食べること = 少し硬いものでも食べられる

## すりつぶしの前に

準備として必要な機能は

- ・ 成人嚥下
- ・ 顎のコントロール
- ・ 口唇閉鎖
- ・ 舌の前後上下運動

これらができてからすりつぶしが獲得される

## すりつぶし機能獲得

- ・ 前歯で食物をかみ切ることができる
- ・ 舌の左右運動で、食物を臼歯の上に運ぶことができる
- ・ 臼歯で硬い食物でもすりつぶすことができる
- ・ すりつぶした物を唾液と混ぜて飲みこむことができる

これらの機能が上手く働くとすりつぶしができる

○この時期の摂食と処理の状況

<p>口唇をふくらませてかみかたします。</p>	口唇	口唇で食物をとり込める	
	口角	左右非対称に動く	
	舌	左右に動く	
	顎	左右に動かして噛む	

## 水分摂取機能の獲得

「水分摂取ができる」とは

上下の口唇を協調させて、前方に突き出し、コップのふちを捕えて、液体を少しずつ飲める

## このために必要なのは、

- ・ 上下の口唇を前方に突き出せる
- ・ 上下の口唇でコップのふちを捕えることができる
- ・ コップを傾けて上唇を濡らす
- ・ 口腔前庭の隙間を塞いで、水分を口腔内に流し込むことができる

## 完了期

### 自食準備の時期

- ・手づかみ食べ機能獲得
- ・食器(食具)食べ機能獲得

## 自食の準備のために

手と口の協調運動、歯を使う練習が必要

- ・正しい姿勢(座位)を保持できる
- ・手指で物を握ったり離したりできる
- ・持ちやすい玩具などを手で口に持ち運ぶことができる

## 手づかみ食べ機能の獲得

介助食べから自分の手で食べることができるようになるために、

- ・大きな食物を前歯でかじり取ることができる
- ・小さな食べ物を手で口に入れるとき指が口腔内に入らない
- ・頭を動かさずに手を口の前に持ってくることができる
- ・口の中央部から食物を取り込むことができる

手指機能と前歯でのかじり通りの発達



前歯でかじりとりせずに手で口に食物を押し込んだりする。



食物と一緒に指先を口に入れ込む



口の中に入れ込んでいた指をほとんど入れずに前歯でかじりとれるようになる

「手づかみ食べ」における口と手の協調運動の発達



頭部の安定した動きが不十分な状態で食物を握った手の背に唇部を回らせてとり込む



頭部の動きが安定してくると、口角部から食物を押し込むように入れる



頭部の動きを法的にコントロールして、口の中央付近から食物をとり込むことができるようになる

## 食器食べ機能の獲得

手づかみ食べが上手になったら、食器食べの練習時期

- ・口と手の協調運動が上達していくことで、食器を扱うことができるようになる

## 食器食べのために

- ・スプーンを口の中央から入れることができる
- ・口唇を使って食物を取り込むことができる

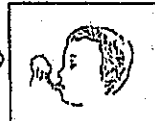
・口唇でのとり込みの発達



口唇を握らずに口の中に放り込む



手で食物をさげとっている



上手にお唇を失って取り込める

## 発達のパターンからの逸脱

- ・様々な原因があつて、本来の発達パターンから外れてしまう

丸飲み、舌突出、過開口、逆嚥下など

## 丸飲み

丸飲みの原因として考えられるのは

- 一口量が決められない
- 食塊形成の機能が獲得されていない
- 食欲旺盛
- 介助者が口に押し込んでいる

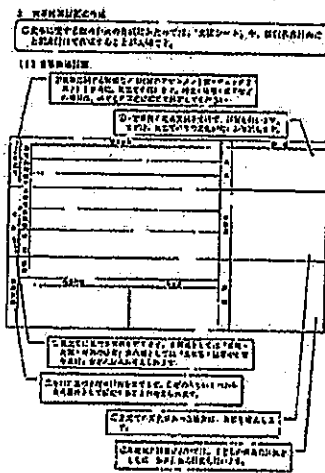
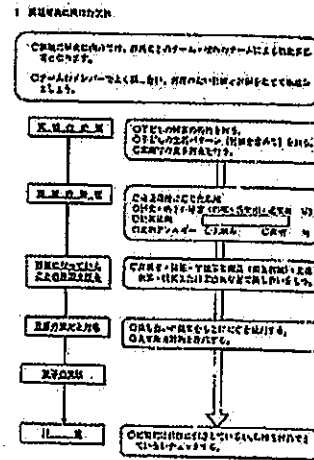
## 丸飲みへの対応

- ゆっくりと食べられる環境づくり
- 落ち着いた気持ちになれる声掛け
- 一口大に切らず、前歯でかじりとらせる
- 臼歯の上に食物を置いて、咀嚼を引き出す
- 介助のスピードを意識する

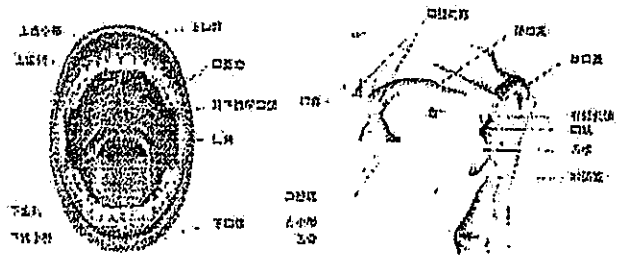
## 食事場面以外でも

- 手の運動を引き出す遊び
- 手元を見て遊ぶ
- 見る力（これは何か、どれくらいの量か）
- 色々なものに触らせる、操作させる
- 遊びを通じて介助者との信頼関係を作る

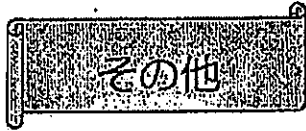
食べることは一生続くもの。食べる事への拒否を作らないことが大切。あせらずに！



## (資料) 口腔の解剖



## 【本務校の取組】 22



対象	家庭地域
内容	早寝・早起き・朝ごはんカード
具体的な内容	夏休み終わり 1 週間の中に「早寝・早起き・朝ごはんカード」を記入してもらった。 昨年より、バランスよく食べようと心掛けた人の割合が増えた。
成果	朝食喫食率の増加

# 食べ物の3つのはたらき

まじろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ
おもに体を動かすエネルギー ギ一のものになるもの	おもに体をつくるものになるもの	おもに体の調子をととのえるもの
<p>ごはん、パン、ごま、いも</p>	<p>たまご、さかな、お豆腐、なっとう、ぎゅうにゅう、チーズ、のり</p>	<p>キャベツ、きゅうり、な、ほうれんそう、とうもろこし</p>
<p>めん、あぶら、マヨネーズ</p>	<p>にく、ウインナー</p>	<p>トマト、たまねぎ、ぶどう</p>
ごはん・パン・めん類・さとう・あぶら類 いも類	魚類・卵類・大豆類・肉類・加工食品類 牛乳類・豆乳類・発酵食品類	野菜類・果物類・きのこ類

## すっきり起きて、よくねるために

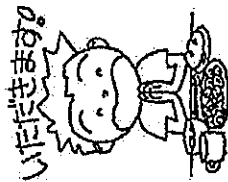
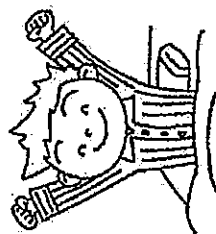
- 朝は、少しねむくても「エイ！」と起きて、朝日をあびましょう。
- おうちの「人」と元気に「おはよう」のあいさつをしましょう。
- 地いきのラジオ体操そうに、さんかしましょう。
- 「早ね・早おき・朝ごはん」で、さそく正しい生活をしましょう。
- 昼間は、たくさん体を動かして、おうちの「人」のお手伝いをしましょう。
- ふとんに入る1時間前には、テレビやゲーム、パソコンはやめましょう。
- ねる部屋は、うす暗くしましょう。
- おうちの人と「おやすみなさい」のあいさつをしましょう。

\*何が質問などありましたら、養護教諭と栄養教諭にお願いします。

## 早ね・早おき・朝ごはん カード

竿 組

なまえ ( )



いだけまほひ!

チャレンジ期間

8月20日(水)~26日(火)

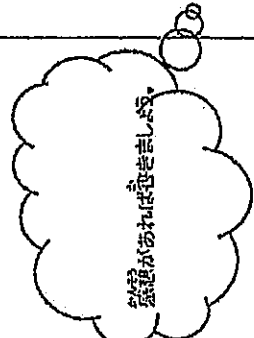
提出日

8月27日(水)

保護者の方へ

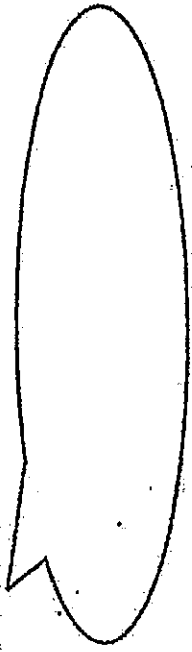
規則正しい生活リズムで生活することは、心身ともに健康に過ごすうえでは、大切なことです。夏休みは、生活リズムがぐずれがちになることがあると思いますが、そこで、「早ね・早おき・朝ごはんカード」を活用して、夏休みが終わる1週間前から生活リズムを整えて、学校生活を元気にスタートできるようにしてほしいと思います。つきましては、保護者の方やおうちの方のご協力や声かけをよろしくお願いします。

もうすぐ学校が始まります。  
生活リズムをととのえて、元気にスタートしましょう。

	8月20日(月)	8月21日(火)	8月22日(水)	8月23日(木)	8月24日(金)	8月25日(土)	8月26日(日)
前の日のねた時刻	時 ころ	時 ころ	時 ころ	時 ころ	時 ころ	時 ころ	時 ころ
起きた時刻	時 ころ	時 ころ	時 ころ	時 ころ	時 ころ	時 ころ	時 ころ
朝ごはんを食べましたか	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
《ステップアップ!》 わかる人は、食べたものを言分け してみてください。 食べたグループの○に色をぬりま す。	<input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり <input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり	<input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり <input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり	<input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり <input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり	<input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり <input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり	<input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり <input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり	<input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり <input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり	<input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり <input type="radio"/> さいころ <input type="radio"/> あか <input type="radio"/> みどり
食卓グループは、うらに書いてあります。どこに入るかわからない時は、発音を書き入れておきましょう。 *米やお茶はどのグループにもはいりません。さとうや砂糖が入っているものは、さいころや筆のグループに入れません。	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
その日の採の顔字はどうでしたか? (絵を○でかこみましょう。)	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹	☺ ☹
							

【おうちの方から】

一週間振り返ってみてどうでしたか。



## 【本務校の取組】 23



対象	児童生徒
内容	「食育の日」の指導
具体的な内容	毎月19日の「食育の日」は全校で朝の会の時間を食に関する時間として取り、栄養教諭から示される「バランスイ〜ナ」カードに取り組んでいる。「バランスイ〜ナカード」は「年間食に関する指導計画」に基づいた指導内容を指導案・資料のほかに担任用の指導シナリオを付け、学級担任が指導をする。この取り組みにより「栄養の三色のはたらき」「食品の栄養三色分け」「食事と健康・成長とのかかわり」などの関心が高まった。
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食残食率の低下</li> <li>・児童生徒の食への興味・関心の高まり</li> <li>・教職員の意識向上</li> </ul>

平成25年5月20日

食育教育部

給食部

## 食育月間と食育の日の取り組みについて

平成17年に成立した食育基本法を踏まえて、平成18年に政府の食育推進会議において決定された食育推進基本計画で、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育について国民に広く浸透を図るために毎年6月が「食育月間」となっています。学校においては、この期間中は特に学校教育全体で食育推進に取り組むこととなります。

本校では、児童給食委員会を中心に「食育月間」の取り組みを行っていきませんが、学級での児童への指導も重点的によりしくお願いいたします。

- 1 学級で年間に取り組む「食育目標」を決める。
- 2 6月の献立は、食育の目標である【食事の重要性】や【伝統的な食文化】【心身の健康】を伝えるために和食を多く取り入れています。

○「まごは(わ)やさしい」の食材が豊富に取り入れられています。

(日本人が昔からよく食べている健康に良いとされる食材:豆・種実類・海藻・野菜・魚・きのこ・いも類の頭文字を並べた)

○開港記念日にちなみ、横浜と関わりのある献立を多く取り入れた。

○「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品を多く使った献立を取り入れました。

(大豆・ちりめんじゃこ・切干大根・ししゃも・ごぼうなど)

☆バクバクだよりを活用してよく味わって食べるようにご指導ください。

### 3 児童給食委員会の取り組み

- ・低学年を対象として朝読書の時間に「食に関する紙芝居」の読み聞かせをする。
- ・残食調査を行い、よく食べている学級を紹介する。
- ・各学級の「食育目標」を回収し、給食室前に掲示する。
- ・まごわやさしいポスターを作成し、各学級に掲示してもらおう。

### 4 「感謝の心」

○ あいさつ(心をこめて)

- ・調理員さんに配膳・返却時に心を込めてあいさつをする。
- ・バクバク給食委員会の児童に食器を出してもらったり、食缶を渡してもらったりした時には「ありがとう」と感謝の気持ちを伝える。

○ 食べ物や食器を大切に使う

- ・食べ物の命をいただいて生きていること、食材の生産者、調理員さんなどたくさんの働きによって給食が作られていることなどを考え、「残さずたべよう」という気持ちをもつ。
- ・みんなで使う食器や食具(箸やスプーン等)を大切に扱い、食器に食べ残しや米粒を残さない、箸やスプーンをきちんと揃えて返すなど「ごちそうさま」の気持ちを表す。



## ～平成25・26年度 食育実践推進校の研究方針について～

### 給食時間における「食育ワークシート」を使用した食に関する指導の取組について

#### 1 提案の主旨

平成17年の食育基本法施行を受け、横浜市教育委員会では平成20年に「食育推進計画」が策定され、平成22年には横浜市の施策として、「横浜市食育推進計画」が策定された。これらの施策に基づき、各学校で様々な「食育」が展開された。

とくに学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事内容や食についての衛生管理など、体験を通して学ぶ、優れた食育の場である。また、学校給食は子どもたちの身近なものであり、関心をもちやすいものであるとともに、全員が体験している共通教材として意義が高く、生活経験の差が及ぼす影響が少ないこと。また、継続的に見ていくことができ、比較対照しながら総合的に考えをまとめる上でも、優れた教材である。本校でも、この学校給食を中心とした取り組みにより、給食の残食率が減り、子どもたちの食生活は徐々に改善傾向がみられるようになってきた。本校のこの取り組みをまとめた報告書が近々に横浜市立小・中・高等学校に配布され、食育推進の資料として活用される。

さらに平成25・26年度食育実践推進校を2か年計画で継続することになった。取り組む指針として、成果のあった生活科・総合的な学習の時間・保健学習・家庭科など各教科等と関連させた食に関する指導をさらに深めていく。また、今年度の校内重点研究で取り組む「特別活動」にも食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成をねらいとした授業研究をしていく。年度はじめと年度末の「食に関するアンケート」を継続する。さらに今年度は、平成24年度までの取組で課題が残った「栄養に関する知識」や「感謝の心」「食事のマナー」等について取り組みたいと考えた。その方策として「年間の食に関する指導計画」「栄養指導年間計画」に基づいた「ワークシート」及び指導者用資料集を作成し、給食時間中に取り組む計画的な学習を位置づけることにした。この実践の積み重ねにより一人ひとりの食習慣の改善につながると考えた。

#### 2 給食時間における「食育ワークシート」を使用した食に関する指導内容

##### ○指導日時

・毎月19日の「食育の日」朝自習時間 15分

##### ○方法

・担任は、朝自習の時間に栄養教諭の作成した資料に基づき指導し、給食時間中にさらに指導内容を確認する。

・児童は「バランスイ〜ナ！ ワークシート」に取り組む。給食時間に振り返りをする。

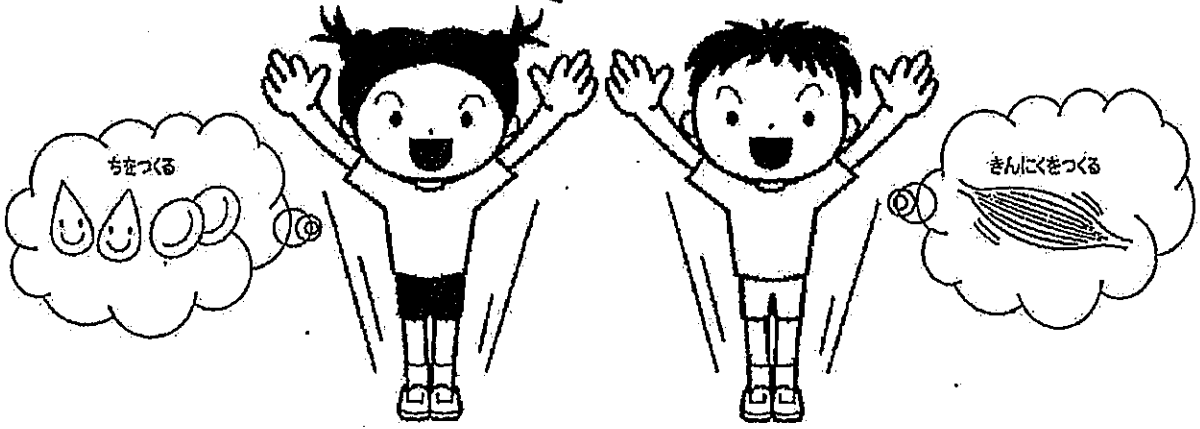
・実施後、ワークシートを担任は集めて、栄養教諭に提出する。栄養教諭は添削し、「バランスイ〜ナスタンプ」を押し、児童に返す。

<sup>がつ</sup>**10月** じょうぶなからだをつくる  
あかのたべものをしよう

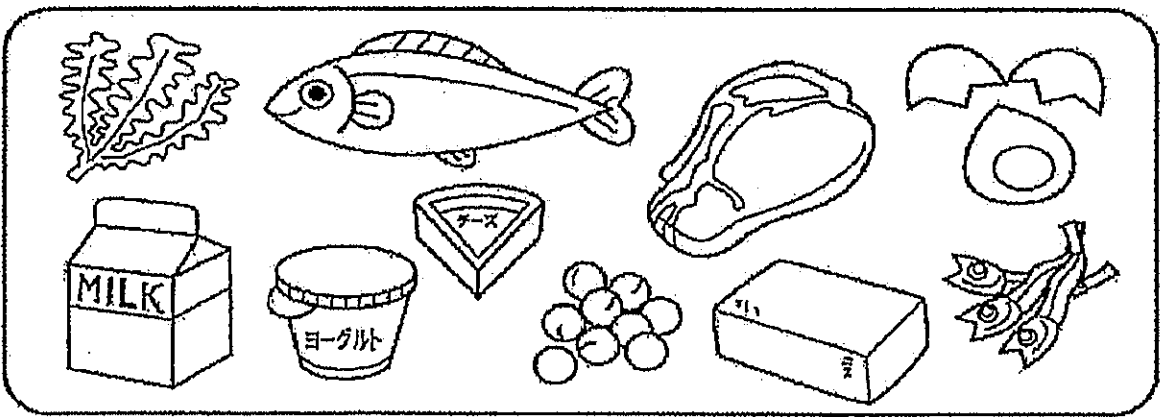


**あかのたべものののはたらき**

あかのたべもののなかまは、  
じょうぶなからだをつくります。

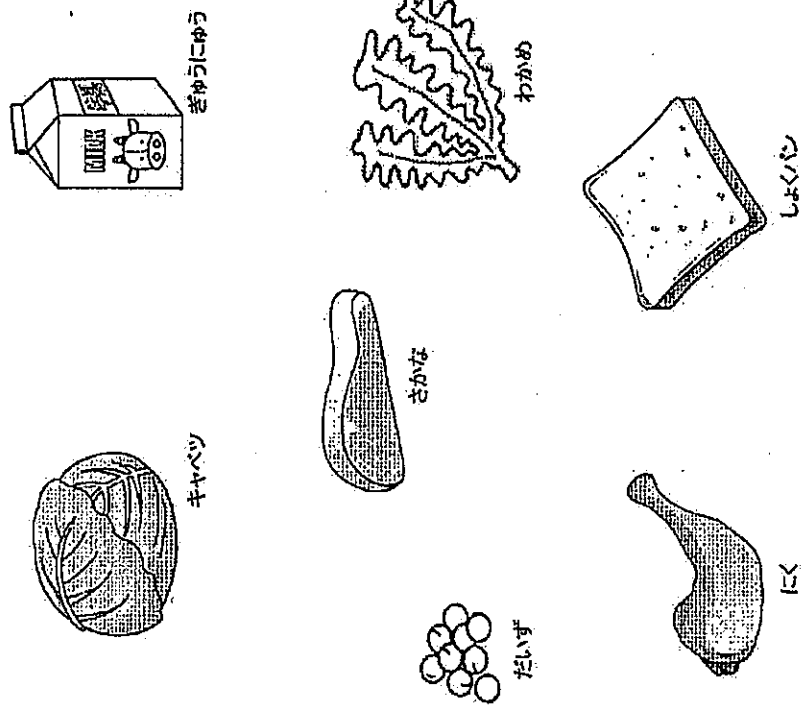
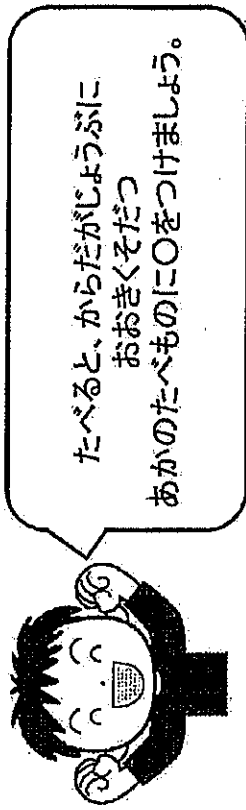


**あかのたべもののなかま**



参考: 食育ブック 少年写真新聞社

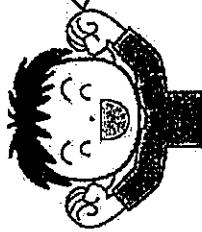
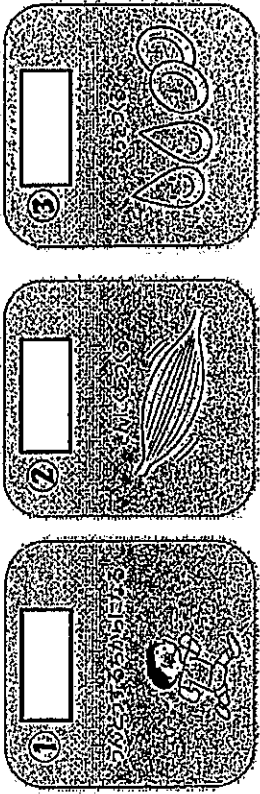
1年	10月	指導に適した日	常時	10分
ねらい	10月 10日 指導に適した日 1 赤の食べ物と、そのはたらきにつ いて知る。 2 ワークシートに取り組む。			
児童の活動と内容	児童の手だて ○資料の内容を詳しく説明する。 ○食べると体が丈夫に大きく育つ 赤の食べ物に○をつけるよう助言 する。			
指導の流れ(参考)	◇赤の食べ物のはたらきは、体を成 長させて丈夫に大きくする。			



2年	10月	指導に道した日	10分
ねらい	じょうぶなからだをつくる赤の食べ物	常時	指導の流れ(参考)
1	赤の食べ物と、そのはたらきについて知る。	支援の手だて	◇赤の食べ物のはたらきは、体を成長させて丈夫に大きくする。
2	ワークシートに取り組む。		○赤の食べ物のはたらきで正しいものに○をつけるよう助言する。 ○食べると体が丈夫に大きく育つ赤の食べ物に○をつけるよう助言する。

備考

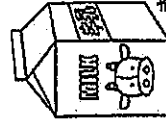
◎赤の食べ物のはたらきで、正しいものに○をつけましょう。



たべると、からだがじょうぶに  
おおきくそだつ  
あかのたべものに○をつけましょう。



キヤベツ



きゆうにゆう



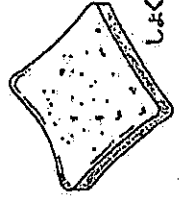
さかな



わかめ



だいず



しゅういん



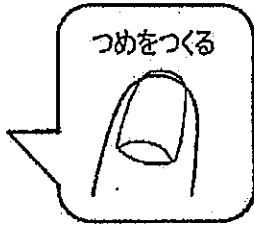
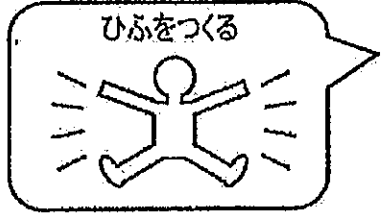
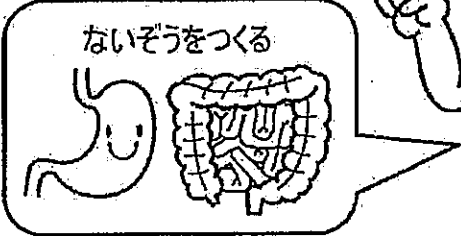
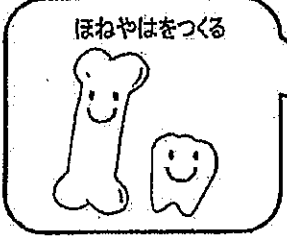
にく

# 10月 <sup>がつ</sup>じょうぶなからだをつくる <sup>あか</sup>赤の<sup>た</sup>食べもの<sup>し</sup>を知ろう

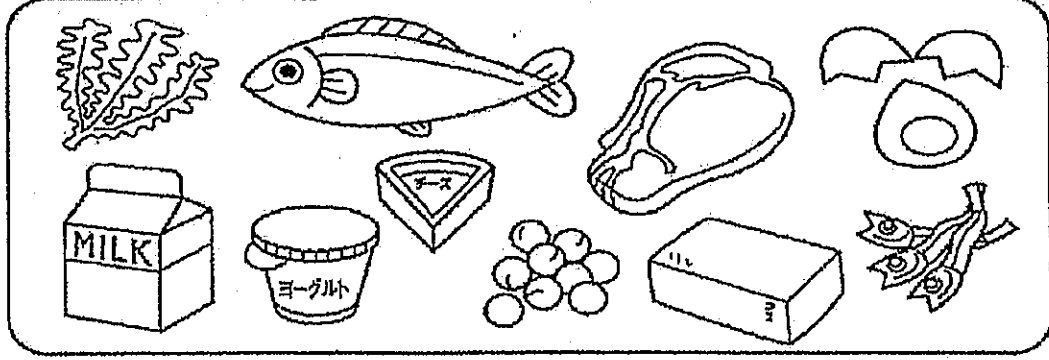


## <sup>あか</sup>赤の<sup>た</sup>食べもののはたらき

じょうぶなからだをつくる<sup>あか</sup>赤の<sup>た</sup>食べものは、みなさんの<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ち</sup>血、<sup>ほね</sup>骨などをつくります。



## <sup>あか</sup>赤の<sup>た</sup>食べもの



参考:食育ブック 少年写真新聞社

3年 3年 係 名前

3年	10月	指導に適用した日	常時	10分
ねらい	じょうぶなからだをつくる赤の食べ物が分かる。			
見学の活動と内容	児童の活動を詳しく説明する。			
1 赤の食べ物と、そのはたらきについて知る。	資料の絵を考える手だてにし、はたらきを詳しく説明する。			指導の流れ(参考) ◇体は赤の食べ物ですべて作られていることを強調する。
2 ワークシートに取り組む。	資料の絵を考える手だてにし、はたらきを詳しく説明する。			
				○10月○日の給食で自分が食べた赤の食べ物に○をつけるように助言する。
備考				

◎赤の食べ物のはたらきを書こう。






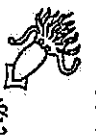

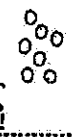








◎10月 日の給食で食べた赤の食べものに○をつけよう。

にく	さかな	だいた	かいそう	ぎゅうじゅう
ベーコン	えび	とうふ	ひじき	チーズ
たまご	いが	あぶらあげ	わかめ	
	ちりめんじゃこ	みそ		

上の表にはない赤の食べものがあつたらここに書こう。

◎赤の食べものはたらきを書こう。

◎10月 日の給食で食べた赤の食べものに○をつけよう。

肉・魚・たまごなど	大豆・大豆製品	かいそう	乳・乳製品
<p>にく</p>  <p>さかな</p>  <p>ベーコン</p>  <p>えび</p>  <p>たまご</p>  <p>いゆ</p>  <p>ちりめんじゃこ</p> 	<p>だいず</p>  <p>とうふ</p>  <p>あぶらあげ</p>  <p>みそ</p> 	<p>かいそう</p>  <p>いじき</p>  <p>わかめ</p> 	<p>ぎゆうにゆう</p>  <p>チーズ</p> 

上の表にない赤の食べものがあたらここに書こう。

4年生 指導案	10分	常時
<p>ねらい 4年生 10月 指導に週した日</p> <p>1 赤の食べ物と、そのはたらきをわかって知る。</p> <p>2 赤の食べ物の種類について知る。</p> <p>3 ワークシートに取り組む。</p>	<p>児童の手だて</p> <p>○資料の内容を詳しく説明する。</p> <p>○資料の絵を考える手だてにし、はたらきを書くように助言する。</p> <p>○10月○日の給食で自分が食べた赤の食べ物に○をつけるように助言する。</p>	<p>指導の流れ(参考)</p> <p>◇体は赤の食べ物ですべて作られていることを強調する。</p> <p>○赤の食べ物の種類について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉や卵・魚や小魚の仲間</li> <li>・大豆や大豆から作る豆腐の仲間</li> <li>・海でとれる海藻の仲間</li> <li>・牛乳や牛乳から作られる食べ物の仲間</li> </ul>

10月 <sup>がつ</sup> **じょうぶなからだを**  
<sup>あか</sup> <sup>た</sup> **つくる赤の食べもの** <sup>をし</sup> **を知ろ**



<sup>あか</sup> <sup>た</sup> **赤の食べものの** **はたらき**

じょうぶなからだをつくる赤の食べものは、<sup>きんにく</sup> <sup>ま</sup> 筋肉や血、  
<sup>ほね</sup> 骨などをつくりま

ほねやはをつくる

ないぞうをつくる

ひふをつくる

かみのけをつくる

きんにくをつくる

ちをつくる

つめをつくる



<sup>あか</sup> <sup>た</sup> **赤の食べもの**

にく <sup>あな</sup> 肉・魚・たまごなど		だいず <sup>だいずせいひん</sup> 大豆・大豆製品		かいそう		にゅう <sup>にゅうせいひん</sup> 乳・乳製品	
にく	さかな	だいず		かいそう		ぎゅうにゅう	
ベーコン	えび	とうふ		ひじき		チーズ	
たまご	いか	あぶらあげ		わかめ			
	ちりめんじゃこ	みそ					

参考:食育ブック 少年写真新聞社



5学年 ねらい	10月 じよぶなからだをつくる赤の食べ物	10月 じよぶなからだをつくる赤の食べ物	10月 じよぶなからだをつくる赤の食べ物	5～15分
1 丈夫なからだを作る赤の食べもの働きについて考える。	原簿の活動と内容 支那の手だて ○揭示資料の働きの部分を読んだり、絵を見たりして、確認できるようにする。 ○家庭科の学習を振り返り、赤の食べ物はさらに「主にたんぱく質を多く含む食べ物」「主に無機質を多く含む食べ物」があること、その体内でのはたらきを確認する。	指導の流れ(巻末) 10月は、じよぶなからだを作る赤の食べ物について学習することを確認する。 資料を示しながら説明する。 「左の絵のように、赤の食べ物は、みなさんの筋肉や血、骨などをつくりまします。」 「さらに、家庭科の五大栄養素の学習を思い出していただき、赤の食べ物はさらにたんぱく質と無機質を多く含むグループがあります。たんぱく質は主に血液や筋肉・皮膚の材料になる栄養素です。無機質は主に骨や歯を作る材料になる栄養素です。」	10月は、じよぶなからだを作る赤の食べ物について学習することを確認する。 資料を示しながら説明する。 「左の絵のように、赤の食べ物は、みなさんの筋肉や血、骨などをつくりまします。」 「さらに、家庭科の五大栄養素の学習を思い出していただき、赤の食べ物はさらにたんぱく質と無機質を多く含むグループがあります。たんぱく質は主に血液や筋肉・皮膚の材料になる栄養素です。無機質は主に骨や歯を作る材料になる栄養素です。」	
2 赤の食べもの(主にたんぱく質・無機質を多く含む)が分かる。	資料を見て赤の食べ物の中で「主にたんぱく質を多く含む食べ物」「主に無機質を多く含む食べ物」が分かるようにする。	資料の赤の食べ物の中とそのはたらきの表に注目させ、説明を加える。 「主にたんぱく質を多く含む食べ物には『肉や魚、卵、大豆、大豆から作るとうふや豆腐』 そして、主に無機質を多く含む食べ物には『頭から丸ごと食べるちりめんじゃこなどの小魚』 海でとれるひじきやのり、わかめなどの海藻の仲間!」 「牛乳やそれから作るチーズなどで」 今日からの給食の食べ方の助言をする。	資料の赤の食べ物の中とそのはたらきの表に注目させ、説明を加える。 「主にたんぱく質を多く含む食べ物には『肉や魚、卵、大豆、大豆から作るとうふや豆腐』 そして、主に無機質を多く含む食べ物には『頭から丸ごと食べるちりめんじゃこなどの小魚』 海でとれるひじきやのり、わかめなどの海藻の仲間!」 「牛乳やそれから作るチーズなどで」 今日からの給食の食べ方の助言をする。	
3 ワークシートに取り組む。	ワークシートの答えを示し、正しく理解できるようにする。			

備考

5年 組 名前

1 赤の食べもののはたらきを書きましょう。( )にあてはまることばを入れましょう。

○たんぱく質の主なはたらき.....( )を作る材料になる。  
主に血液や( )、ひふや内臓、( )

○無機質の主なはたらき.....( )を作る材料になる。  
主に骨や( )

2 今日の給食で食べた赤の食品に○をつけよ ( 月 日)

赤の食べもの		主にたんぱく質を多く含む食品		主に無機質を多く含む食品	
にく	だいず	小魚	かいそう	ぎゆうにゆう	
ベーコン	とうふ	ちりめんじゃこ	ひじき	チーズ	
たまご	あぶらあげ		わかめ		
さかな	みそ				
えび					
いか					

上の表にない赤の食べものがあつたらここに書き入れましょう。

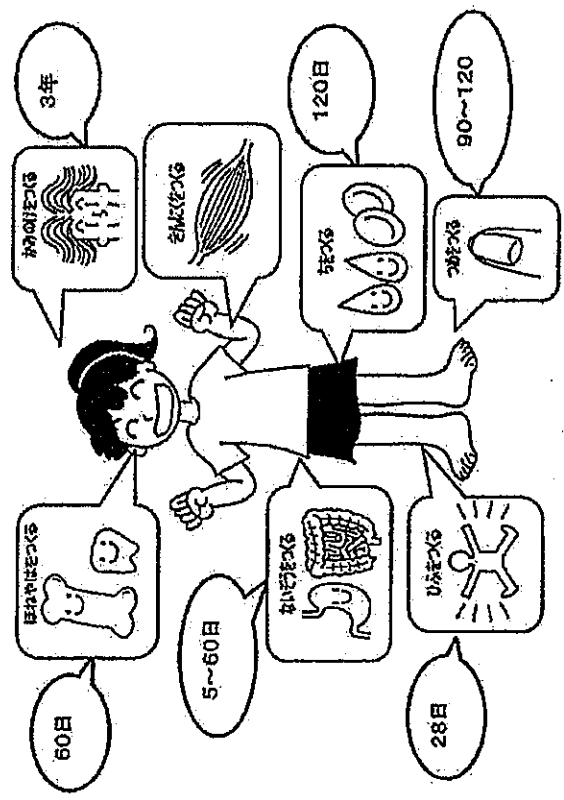
○今日の学習で分かったことを書きましょう。

6学年 ねらい	10月 指習に週した日 じょうぶなからだをつくる赤の食べ物のはたらきがわかる	5~15分
1からだは赤の食べもの栄養によつてつづられてることを知る。	支履の手立て ○ 掲示資料の箇条の部分を読み、確認できるところに印を付ける。 ○ 家庭科の学習を振り返り、赤の食べ物は主にたんぱく質を多く含む食べ物、主に無機質を多く含む食べ物があること、その体内でのはたらきを確認する。	指習の流れ(参考) 今日は、じょうぶなからだを作る赤の食べものについて学習することを確認する。 資料の絵を示しながら説明する。 「資料の絵のように、赤の食べものは、みなでんごんの筋肉や血、骨などをつくり出す。」 「家庭科の五大栄養素の学習を思い出し、たんぱく質は主に血液や筋肉、皮膚の材料になる栄養素です。無機質は主に骨や歯を作る材料になる栄養素です。」
2 ワークシートに取り組み。	○ ワークシートからからだは常に作り替えられてることを示し、再認識される材料となる食事の大切さを実感させたい。	成長期には、日々からだ作りが行われてることも作り替える栄養素に注目して、再認識される材料となる食事の大切さを説明する。一食一食からからだを作る材料となる赤の食べ物を調うことが大切であることを確認する。

備考

6年 組 名前

1 赤の食べものの栄養が材料となって体は日々作りかえられています。



2 今日の給食で食べた赤の食べものに○をつけよう。( 月 日)

赤の食べもの		
主に多く含む食品	主に	多く含む食品
にく ベーコン たまご さかな えび いか	小魚 ちりめんじゃこ	かいそう ひじき わかめ
だいず とうふ あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう チーズ

上の表にない赤の食べものがあつたらここに書き入れよう。

○今日の学習で分かったことを書きましょう。

## 【本務校の取組】 24

### その他

対象	児童生徒・教職員
内容	「健康週間」の指導
具体的な内容	10月2日から1週間、健康週間を利用して、養護教諭とともに健康について全クラス1時間の中で正しい食習慣について学習した。
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>・給食残食率の低下</li><li>・児童生徒の食への興味・関心の高まり</li></ul>

## 健康週間食育指導案 「じょうぶなからだをつくろう」

日時：平成25年10月3日(木)～10月10日(木)

場所：各教室

対象：全学年

指導者：養護教諭 栄養教諭

- 題材1「食べもののはたらきを知ろう」
- 題材2「じょうぶなほねをつくろう」

### ●題材設定の理由

給食の残量を調べてみると、人気のあるものは1, 2%だが、野菜や海藻の煮物になると10%以上になることがある。小学校時代に3色の働きをしっかりと理解していると、中学校での食育がスムーズだと考えた。そこで、食べ物にはそれぞれのはたらきがあることを知り、ワンスプーン運動につなげたいと思いこの題材を設定した。

また、丈夫な体をつくるには、食べ物だけではなく、運動が大切なことを知るために、健康週間の身体計測とあわせて、養護教諭と連携して食育を行うこととした。

### ●本時のねらい

- ・ 食べ物には、それぞれの働きがあることを理解する。
- ・ 健康のためにバランスのとれた食事をしようとする意欲をもち、ワンスプーン運動を実践する。
- ・ 丈夫な体をつくるには、食べ物だけではなく、運動が大切なことを理解する。
- ・ 自ら進んで休み時間に外遊びを実践する。

●本時の展開

	学習活動・内容	指導・支援 ☆指導上の留意点 ◇評価	教材
身体計測 20分	○身長・体重を計測する	○順路を説明する ○身長・体重のほかに、頭じらみ・爪もみる	【体重計】 【身長計】
<b>食べもののはたらきを知ろう</b>			
ふかめる 25分	○食事がなぜ大切なのか考えて発表する。 ○食べものの含まれる栄養素が体をつくる材料であることを知る。 ○食べものは働きによって3色に分かれることを知る。 ○給食には必ず3食の食品が含まれていることを知る。 ○給食だけでなく、毎回の食事が3食が揃っていることを知る。	○食事がなぜ大切なのか発表させる。 ○3色の絵カードを使ってそれぞれの働きについて説明する。○食事バランスガイドの料理分類を説明する。 ○毎日の給食で、緑色のグループが残りやすいことを説明し、「バクもぐカード」のチャレンジを促す	【絵カード】
<b>じょうぶなほねをつくろう</b>			
	○体にはどのくらいの骨があるのか知る。 ○骨を丈夫にするにはどうすればよいか考えて発表する。	○骨の模型を使って、体を動かすとき骨がどのように動いているか説明する ○毎日15分から20分の運動が必要なことを説明する ○休み時間に体を動かすことの大切さに気づかせる	【人体骨の模型】


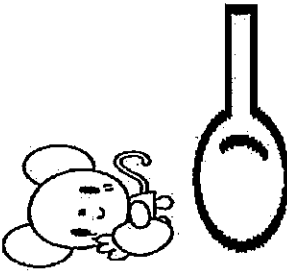
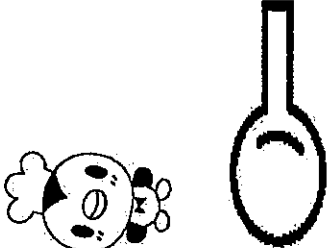


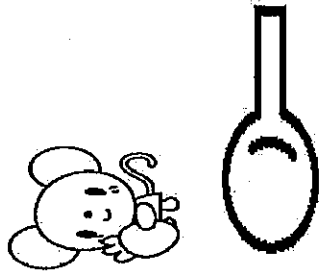
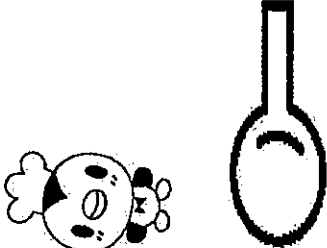

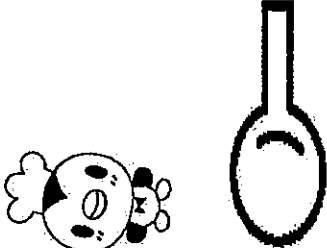


# ぱくもぐチャレンジカード



年 組 名 前



<p>10月2日 (木)</p> <p>なかよしきゆうしよく</p> <p>・ みんなでたのしく たべましょう!</p> 	<p>10月3日 (金)</p> <p>「ハンバーグのやさいあんかけ」</p> 	<p>10月2日 (木) はけんこうしゆうかんです。 やさいのおかずを、しっかりたべましょう! (2日は、なかよしきゆうしよくなので、カードは3日からになります)</p> <p>★ やさいは、わたしたちのからだをけんこうにしてくれる たべものです。ひにちのしたにかかれていいるこんだて をしっかりとべられたとおもうひとは、スプーンにいろ をぬりましょう。</p>
<p>★じぶんのもくひよう</p> <p>★はんせい</p>	<p>10月8日 (水)</p> <p>「きんびら」</p> 	<p>10月9日 (木)</p> <p>「ごまあえ」</p> 
<p>10月6日 (月)</p> <p>「きやべつのにびたし」</p> 	<p>10月7日 (火)</p> <p>「フレンチサラダ」</p> 	<p>10月8日 (水)</p> <p>「きんびら」</p> 
<p>10月9日 (木)</p> <p>「ごまあえ」</p> 	<p>10月8日 (水)</p> <p>「きんびら」</p> 	<p>10月9日 (木)</p> <p>「ごまあえ」</p> 