

---

---

# 「生涯にわたって健康で生き生きと生活する児童の育成」

～ 食に関する指導をとおして ～

上柴東小学校

---

---

## 1 題材名 健康を考えた食事

## 2 題材の目標

- (1) 家庭生活への関心・意欲・態度
  - ・食品を食べるために調理をしていることに関心をもつことができる。
  - ・たまごと野菜の調理の仕方に進んで取り組むことができる。
  - ・学習したことを、日常の食生活に生かそうとする。
- (2) 生活を創意工夫する能力
  - ・食品の特長を生かした調理を工夫することができる。
  - ・食品の組み合わせ方や食事の取り方を考えて良い食べ方ができる。
- (3) 生活の技能
  - ・自習計画にそって、たまごと野菜の調理ができる。
  - ・衛生・安全に気をつけて実習することができる。
- (4) 家庭生活についての知識・理解
  - ・たまごと野菜の調理の仕方を調べることができる。
  - ・野菜の種類や特徴を生かした調理法がわかる。
  - ・六つの基礎食品群をもとに栄養素を偏りなく取る必要性がわかる。

## 3 指導計画の概要

- |               |       |     |
|---------------|-------|-----|
| ・調理の仕方を調べよう   | ----- | 1時間 |
| ・たまごを焼いてみよう   | ----- | 2時間 |
| ・野菜をいためてみよう   | ----- | 3時間 |
| ・健康を考えた食事をしよう | ----- | 2時間 |

## 4 情報機器活用の意図・情報教育の視点

本学習では、調理の体験を通して、野菜を食べることの大切さや調理の工夫による良さなどに気づき、野菜に対する関心を高め、日常の食生活を振り返らせることを目的として展開してきた。

本時では、コンピュータ（使用ソフト：「ダイエット4」）を使って自分の食事を分類させた。子どもたちは、コンピュータを使うことにより、分類を容易に行うことができ、レーダーチャートに表すことで、栄養バランスが目に見える形で表現され、自分の食生活を振り返らせる手だてとして有効である。それをもとに話し合わせることで、食品の組み合わせや食事の仕方など食事全体の栄養の取り方に目を向けさせ、健康な生活への関心を高めることができる。

さらに今後の食生活についても、栄養的にバランスのとれた食事の取り方を工夫させ、進んで食生活に生かしていけるようにしていきたいと考えた。

## 5 成果・児童の作品、感想

自分の食事のバランスを視覚的に確認できたことで、より「健康な食事の取り方」についての意識が高まり、給食の食材についてもその栄養を考えながら食事をするようになってきた。野菜の必要性についても再認識でき、好き嫌いで残す児童がなくなってきた。

### 児童の感想

- ・自分ではきちんと食べているつもりだったけど、コンピュータでやってみたら栄養がとれ

- ていなくてびっくりした。もっと緑黄色野菜も食べるようにしようと思った。
- ・朝は忙しくて菓子パンとかドーナツで済ませてしまうけど、カロリーが多すぎた。多すぎても病気の原因になってしまうので気をつけようと思った。
- ・食品をクリックするとその食品の栄養がすぐにわかっておもしろかった。
- ・自分の食事の様子がよくわかった。

## 6 授業実践概要

学 習 活 動	指導上の留意点・教師の支援・評価	資 料
1 前時までの復習をする。 (T1・T2) ・六つの基礎食品群について知る。 (T1)	・野菜のビタミンC、カロチンを教師実験によって確認する。 ・「五大栄養素」の学習を思い出させ、栄養素の名前やはたらきについて復習しながら、六つの基礎食品群を使う便利さを知らせるようにする。	六つの基礎食品群の表
<b>健康な食事の取り方を考えよう</b>		
2 必要な栄養素を偏りなくするにはどうしたらよいか考える。 (T1) ・各栄養素はどんな食品に多く含まれているか確認する。 (T2) ・給食の例で食品の分類の仕方を知る。 (T2) ・自分の食事について分類し気づいたことをワークシートに記入する。 (T1・T2) ・気づいたことを発表する。 (T1) ・野菜の栄養について確認する。 (T2)	・自分の食生活を振り返り、どうしたら体に必要な栄養素を偏りなくとることができるようにする。 ・成長期に必要なタンパク質や無機質を多く含む食品に触れる。カロチンやビタミンのはたらきや特長についても確認する。 ・給食献立の食品を分類してみることを言う。 ・食品の絵を入れながらソフトの使い方を確かめていくようにする。 ・自分の食事調べは個人の生活に関わることなので十分配慮し、観察する。 ・六つの基礎食品群から、偏りなく取ることの大切さに気づかせるようにする。 自分の食事について食品を分類することができる。 技・知・理 ・栄養のバランスがとれていないのはどうしてなのか、自分の好き嫌いについても考えさせるようにする。 ・いろいろな野菜を見て名前や栄養についても確認させるようにする。 自分の食事に関心をもって振り返ることができたか。 関・意・態	給食の献立表 コンピュータ 食事調べワークシート  野菜の実物
3 次時の予告を知る。 (T1)	・六つの基礎食品群を使って自分の食事を見直すことにより気づいた問題点について考え、バランスよく食べるにはどうしたらよいか話し合うことを伝え、今日の夕食でも調べてみるように話す。	

### 授業の様子

(コンピュータを使って分類しています)

レーダーチャート

