

5 学校における食教育実践の推進

(1) 実践例

ア 小学校編

- ・学級活動 低学年 実践例
- ・学級活動 中学年 実践例
- ・学級活動 高学年 実践例
- ・生活科 1年 実践例
- ・家庭科 6年 実践例
- ・体育科 6年 実践例
- ・総合的な学習の時間 4年 実践例
- ・総合的な学習の時間 5年 実践例
- ・個別支援級 生活単元学習 実践例

イ 中学校編

- ・家庭科 1年 実践例
- ・保健体育科 3年 実践例

ウ 高等学校編

- ・家庭基礎 1年 実践例
- ・保健体育科 1年 実践例

エ 特別支援学校編

- ・特別支援学校 小学部6年 実践例



5 学校における食教育実践の推進

(1) 実践例

ア 小学校編

学級活動 低学年 実践例

1. 活動名 **もりもり元気で給食パワー全開**
 題材名 **「やさいのパワーをしよう」 ～しょくもつせんいってすごいね～**
 内容一2一(カ) 学校給食と望ましい食習慣の形成
2. 題材の目標
 ○野菜に含まれる食物繊維のパワーを知ることにより、何でも食べてみようという意欲をもつことができる。
3. 食教育の目標
 ○食べ物に興味・関心をもつ。(小学校一低学年①食の重要性)
 ○好き嫌いせずに食べようとする。(小学校一低学年②心身の健康)
 ○いろいろな食べ物の名前が分かる。(小学校一低学年③食品を選択する能力)
4. 学習の流れ

	活動の流れ	教師の支援
6月 第1週 (給食の時間)	○学校栄養職員から「けんくんの元気のひみつ」という話を聞き、好き嫌いなく何でも食べることが元気のひみつであることを知る。 ・なんでも食べると元気になるんだ。	○子どもたちの関心を高めるために、「けんくん」というキャラクターを使って、話をする。
6月 第2週 (給食の時間)	苦手なものも、少しだけ食べてみよう。	○子どもたちが意欲をもって取り組めるようカード(下記の※を参照)を工夫し、担任、学校栄養職員、家の人から励ましの言葉をもらえるようにする。
7月 第1週 (給食の時間)	○「がんばりカード」に色をぬりながら、苦手なものでも食べようとする。 ・苦手だったけど、食べてみたらおいしかったよ。 ・一口だけなら食べられるよ。 ・やっぱり野菜は食べられないな。	○学級便りなどで、保護者に学習のねらいや意義を伝え、家庭での協力を得られるようにする。
7月 第2週 (学級活動) 本時	給食にはどんな野菜が入っているのだろう。	○一つのおかずに入っている野菜を確認しながら野菜カードを掲示し、意識化を図る。
7月 第2週 (給食の時間)	○毎日の給食のおかずに、何種類の野菜が入っているのか数える。 ・たくさんの野菜が入っているね。	○模型を使った実験などを通して、食物繊維の働きが目で見て分かるよう工夫する。 ○野菜の働きを確認しながら、野菜を食べようと努力している子を励ます。 ○保護者の感想も伝え、意欲を高める。
7月 第2週 (給食の時間)	野菜のひみつパワーをしらべ、もりもり元気のめあてを決めよう。	○相互評価で個々の成長を認め合う。
7月 第2週 (給食の時間)	○食物繊維の働きについて知り、野菜を食べることの大切さに気づく。 ・野菜には食物繊維がいっぱい入ってる。 ・食物繊維のパワーってすごいね。 ○食物繊維の働きを意識しながら、進んで野菜を食べようとする。	
7月 第2週 (給食の時間)	○自分のめあてについての達成状況を「めあてカード」に記録する。	

※がんばりカード
「けんくんめざして
ファイト」

ひにち	こんだて	たべたりょう	がんばったかな?	先生から
6/	ばん	○○○	♡ ♡ ♡	
	ぎゅうにゅう	☆☆☆		
	しちゅー	◇◇◇		
<かんそう>		<えいようしのせんせいから>		<おうちのかたから>

5. 本時展開

本時の目標 野菜に含まれる食物繊維のパワーを知って、野菜を進んで食べようとする気持ちを持ち、自分なりの取組目標を決めることができる。

学習活動と内容	教師の支援◇ 評価●
<p>1. 6月のがんばりカードを振り返り、食べられるようになったものと食べられるようになってよかったことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんじん、たまねぎ、きゅうりなどの野菜 ・魚 ・肉 ・牛乳 ・海藻 ・ぶどうパン ・チーズパン ・たくさんのが食べられるようになった。 ・元気になった。 ・給食が楽しくなった。 	<p>◇「けんくんめざしてファイト」のがんばりカードをもとに、発表できるように声をかける。</p> <p>◇一つでも食べられるようになったことを評価する。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">やさいのひみつパワーをしらべよう</div>	
<p>2. 野菜を食べるとどんないいことがあるか、知っていることを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体にいい。 ・かぜをひかなくなる。 <p>3. 食物繊維が膨らむ様子や、腸の模型を使って掃除する様子を見て、野菜には食物繊維が含まれていることを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水に入れる前は小さかったのに、水に入れたらすごく膨らんだ。 ・たくさんあるとおなかの中がきれいになったけど、ちょっとしかないと、おなかの中に汚れが残っている。 <p>4. 班ごとに違う野菜をビニール袋に入れ、棒で叩き繊維を出し、実際に野菜の繊維を見る。</p> <p>ごぼう、セロリ、さつまいも、キャベツ、ねぎ、こまつな、アスパラガス、さやいんげん、レタス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・汁が出てきた。・筋が出てきた。 ・すごい匂いがする。 ・ねぎはまっすぐな筋がいっぱいあった。 ・セロリは白いところに太い筋がたくさんあった。 <p>5. 野菜のひみつパワーを知って、これからどのような野菜を食べていくかを自分で決め、カードに記入する。</p>	<p>◇かぜを防ぐ、皮膚の健康・目の健康にかかわることが出てくるように、カードを提示する。</p> <p>◇出てこないものについては保護者に聞く。</p> <p>◇排便を促すことについてふれる。</p> <p>◇食物繊維が膨らむ様子やおなかの中を掃除する様子を模型などを使い実験してみせる。</p> <p>●食物繊維の働きについて知る。</p> <p>◇班毎に切った野菜を配りながら、野菜の名前を確認したり、給食で使われた献立名などを伝えたり、興味をもてるようにする。</p> <p>◇各班に保護者に入ってもらい、一緒に体験しながら協力してもらえるようにする。</p> <p>◇班毎に、叩く加減をアドバイスしたり、繊維に気がつくように声をかけたりする。</p> <p>◇自分の班で実験した以外の野菜にも、食物繊維が含まれていることがわかるように、各班に見せる。</p> <p>●野菜には食物繊維が含まれていることを知る。</p> <p>◇野菜にはどんなひみつパワーがあったか、ひみつパワーを知ってどのように組みたいかいくつかの例をもとに選択できるように示す。</p> <p>◇保護者の感想も聞き、生かせるようにする。</p> <p>●野菜を食べようとする意欲をもつ。</p>

6. 考察

野菜が苦手な児童が多いという実態から、1年生にわかりやすく野菜の働きを知らせるために、食物繊維を取り上げた。子どもたちにとっては、実際に食物繊維を見たことや、おなかの中で膨らんで掃除をしている様子を模型で見たことにより、野菜のパワーを実感することができたと思われる。野菜が好きな子は、野菜の働きを知り野菜が好きになり、進んで食べようという意欲が高まった。当初は苦手なものを食べようという活動であったが、食物と健康の関係を知ることで野菜に絞って食習慣の改善を図ることができた。また、学級便りで活動の内容を知らせ、家庭での協力を呼びかけたり、授業参観で本時を行ったりすることにより、家庭との連携を深め、食教育に関する保護者の意識を高めることもできたと思われる。

学級活動 中学年 実践例

1. 活動名 給食をもっとおいしく食べよう
 題材名 「よくかむって本当にいいの？」
 内容—2—(力) 学校給食と望ましい食習慣の形成
2. 題材の目標
 ○かむことのよさについて関心を持ち、よくかむことが体によいという理解を深め、よくかんで食べるという食生活の習慣を身に付けていこうとする態度を育てる。
3. 食教育の目標
 ○よくかんで食べることができる。(小学校—中学年②心身の健康)
4. 学習の流れ

	活 動 の 流 れ	教 師 の 支 援
5月 (国語)	○「かむことの力」の学習を通して、そしゃくの仕組みや役割、歯の健康保持について興味をもつ。 <ul style="list-style-type: none"> ・唾液ってすごいな ・何回くらいかむといいのかな 	○初めて知ったことや驚きを大切にしながら、「かむ」という行為を見直そうとする意欲が高まるようにする。 ○学習の進め方をカードにし、学習したことについて保護者の励ましをもらえるようにする。
6月 第1週 (給食の時間)	もっとおいしく給食を食べよう	○国語の「かむことの力」を思い出し、かむことに着目できるようにする。 ○学校栄養職員の話から、かむことのよさについて深められるようにする。 「おいしく食べようカード」
6月 第2週 (給食の時間)	本当によくかむとおいしくなるのかな	○食品の種類ごとに、かんだ回数を数え、記録できるようにする。 ○給食以外の食事でも、自分のかむ回数に興味をもてるように声をかける。 「よくかむとおいしいって本当?カード」
6月 第3週 (学級活動) 本時	よくかむことは、本当にいいのだろうか	○かむことのよさがよく分かるように工夫して提示する。 ○かみごたえ、かんだ回数、唾液の出かたなどに気をつけて、食べるよう声をかける。
6月 第4週 (給食の時間)	できるだけ、よくかんで、味わって食べよう	○普段の食事の仕方を振り返り、これから気をつけていきたいことなど、自分のめあてをもてるようにする。 「よくかんで食べようカード」
	○かむことのよさを考えながら、自分のめあてに向けて、食べようとする。 <ul style="list-style-type: none"> ・よくかむとおいしいね。 ・ゆっくりかんで食べよう。 	

5. 本時展開

本時の目標 かむことが体に与える影響を知り、かむことのよさを体験を通して理解し、自分なりの目標をたてることができる。

学習活動と内容	教師の支援◇ 評価●
1. 学校栄養職員のかむことについての話や、国語「かむことの力」で学習した、かむことの効用を振り返る。	◇頭ではわかっているが、実行できているか、給食の時間のことを思い出し、自分たちのかむことに関しての問題点に気づくようにする。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">よくかむって、本当にいいこと？</div>	
2. かむことのよさをまとめた、「ひみこのはがいていぜ」という合言葉が歯医者さんなどで使われていることを知る。 3. 資料をもとに骨格や食生活について話し合う。 ・人の骨格 ・食べていたもの ・かむ回数	◇国語で学習したことをもとに、それぞれの意味を板書する。 ひ・・・ひまんのぼうし み・・・みかくの発達 こ・・・ことばの発音がはっきりする の・・・脳の発達 は・・・歯の病気予防 が・・・ガン予防 い・・・胃腸快調 ぜ・・・全力投球 ◇ひみこやその時代の簡単な説明をする。 ◇骨格の写真や、古代の食生活を再現した資料・黒米などを用意する。 ●かむことが体に与える影響についてわかる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">なぜかむ回数が昔と今ではこんなにちがうのだろうか。</div>	
4. 昔から食べられているもの（スルメ）と今の食べ物（クッキー）を食べ比べ、違いや感想を発表する。 ・スルメをかんでいると、つばがたくさんでてきた。 ・スルメは、たくさんかんでも、のみこめない。 ・クッキーは、すぐになくなってしまう。 5. 給食の献立の中で、よくかむとさらにおいしくなるものを見つける。 6. 自分なりの、かむことについてのめあてを決定する。	◇かみごたえ、かんだ回数、唾液の出かた、口の中の様子などに気をつけて食べるよう声をかける。 ◇観察の結果をプリントに記録するように言う。 ◇かむ回数がふえることによって、唾液が多く出て、やわらかくなり、消化しやすくなることを実感できるよう、声かけをする。 ◇消化しやすくなれば胃腸の負担が減ることに気付き、「ひみこのはがいていぜ」の「い」の意味と同じであることから、かむことのよさを確かめる。 ●口の中や食べ物がどう変わるか、意識してかむことができる。 ◇よくかむために、給食ではどんな献立がでているか、学校栄養職員に話をしてもらう。 ●かむことについての自分なりの目標をもつことができる。

6. 考察

国語で学習したことを実際に確かめてみよう、という流れが子どもにとって自然であり、子どもの意欲を高めることができた。4年生という段階では、かむことの大切さについて、資料を見たり実際に食べたりという体験を通じたことで、より理解を深めることができたと思う。食べ比べをすることで、スルメなどに比べていつもの自分のご飯をかむ回数が極端に少ないことに気がついた子どもが多くいた。また、食べ物によって、よくかむことでさらにおいしくなるものがあることに気づくと同時に、かみ応えのある食べ物を選んで食べようとする姿勢を育てていくことも大切だと思われる。

学級活動 高学年 実践例

1. 活動名 わくわく給食会を開こう
 議題名 1年生が給食大好きになってくれる紙芝居の内容を決めよう

2. 活動のねらい

- 1年生との交流を通して、下級生への思いやりを育み、高学年としての自覚を高めるとともに、自分の役割や責任を自覚し、協力して交流活動に取り組むことができる。
- 1年生に給食のすばらしさを伝える活動を通して、自分たちの食事の仕方を振り返り、改善していこうとすることができる。

3. 食教育の目標

- 楽しい食事を通して、相手を思いやる気持ちをもつことができる。
(小学校一高学年⑤社会性)
- 食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる。
(小学校一高学年④感謝の心)

4. 学習の流れ

	活動の流れ	教師の支援
4月 活動のきっかけ	○最高学年として、1年生との交流の仕方を話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・掃除のやり方を教えてあげたい。 ・給食の準備や片付けを手伝ってあげたい。 ・一緒に集会がしたいな。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">1年1組お助け隊を発足しよう</div>	○見通しをもった活動計画を立てやすくするために、交流する1年生の立場に立って考えた活動を教室に掲示する。その際、教師の考えた活動も掲示し、活動の幅を広げられるようにする。
(中休み) (朝の会)	○役割分担をして活動する。 ○活動を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・1年生と仲よくなったよ。 ・1年生もできることがふえたよ。 ・給食がたくさん残っていたよ。 	○1年生の担任からのお礼の言葉を伝え、意欲的に取り組めるようにする。
(中休み)	○原案を考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・給食で困っていることはないか1年生や給食委員会にきいてみよう。 ・学校栄養職員の先生に給食のすばらしさについてきいてみよう。 	○給食のすばらしさについて共通のイメージがもてるように調べたことをまとめ、掲示しておく。
(学級活動) 本時	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1年生とわくわく給食会を開いて、給食のすばらしさを教えてあげよう</div>	
(学級活動)	○給食のすばらしさを教える方法について話し合う。 ○わくわく給食会の準備を行う。	○自分の意見を自信をもって発言できるように、原案に励ましのコメントを入れておく。 ○全員が自分の役割を自覚して取り組めるように、計画カードを作成し、活動内容を記入するようにする。
(給食)	○わくわく給食会を行う。	○役割ごとに工夫して活動する姿を賞賛する。
(帰りの会)	○わくわく給食会がどうだったか振り返る。お互いの実践のよさを認め合う。	○活動に対する意欲を賞賛するとともに、子どもたちが達成感をもてるように、学級目標の足跡を掲示する。

5. 本時展開

本時の目標 自分のこれまでの経験をもとに、給食のすばらしさを伝える紙芝居の内容を決めることができる。

議 題	1年生が給食大好きになってくれる紙芝居の内容を決めよう
提 案 理 由	1年生が給食のすばらしさを知って、給食を残さず食べられるようになってもらいたいから
話し合いのめあて	○給食のすばらしさを伝える紙芝居の内容を考える。 ○自分の考えの理由を話すことができる。
学 習 活 動 と 内 容	教 師 の 支 援 ◇ 評 価 ●
<p>1. 議題の内容を確認し、話し合いのめあてをつかむ。</p> <p>2. 提案理由と原案を説明する。</p> <p>3. 話し合い（原案）</p> <p>○1年生に見せる給食紙芝居で伝える内容を決めよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスが優れていること ・調理員さんが心をこめて作っていること ・地場野菜など農家の人たちが安全を考えて作っていること <p>4. 決まったことを発表する。</p> <p>5. 先生からの話</p> <p>6. 話し合いの振り返り</p>	<p>◇原案作成に当たっては、給食委員会とも連携をとり、1年生の給食上の課題を明確にして、具体的な案が作成できるようにする。</p> <p>◇小グループで付箋を使い、自分がこれまでにすばらしいと思った経験を出し合い、伝えたい内容が明確になるようにする。</p> <p>◇自分の意見を自信をもって発言できるように、原案に励ましのコメントを入れておく。</p> <p>◇話し合いの中心がずれそうなときは、掲示してある給食のすばらしさにもどれるよう助言する。</p> <p>◇伝えられる側の1年生の立場も考えて、内容が決められるよう助言する。</p> <p>◇提案理由をもとにした話し合いを進め、内容が深まるように助言する。</p> <p>●友達の意見に共感しながら、積極的に話し合いに参加しようとする。</p> <p>●相手の考えを聞き、関連させながら発言する。</p>

6. 考察

学級会では、給食のすばらしさを1年生にわかりやすく教えるためにどうすればよいか、という話し合いのめあてにそって、多くの意見が出された。一人ひとりが、自分の経験をもとに、よりよい方法を考え発言することができた。また、給食会では、計画通りに準備を進め、自分の役割をきちんと果たして、楽しい会を行うことができた。普段の給食ではおろそかになりがちな食事のマナーにも、気をつけながら会食していた。

今回は、交歓給食のめあてを単に交流を深めることだけに留めず、そこに食教育の視点も取り入れた。本活動を通して、1年生は給食に対する興味・関心を高め、意欲的に食べられるようになった。また、6年生も紙芝居を作ることにより、あらためて給食のすばらしさを実感するとともに、自分の食事の仕方を見直し、食習慣を改善していこうとする態度が身についた。

1 単元名

すいすいさわやかきもちいいね ～あきのたべもののひみつを知ろう～

2 単元の目標

《意欲・関心・態度》

- 畑の作物の変化に関心を持ち、すすんで季節の変化を感じ取ろうとする。
- 地域や調理にかかわる人々と親しみをもって関わり、自分の生活を広げようとする。

《思考・表現》

- 畑へ行ったり食材と関わったりする中で、体全体で見つけたことや感じたことを豊かに表現する。

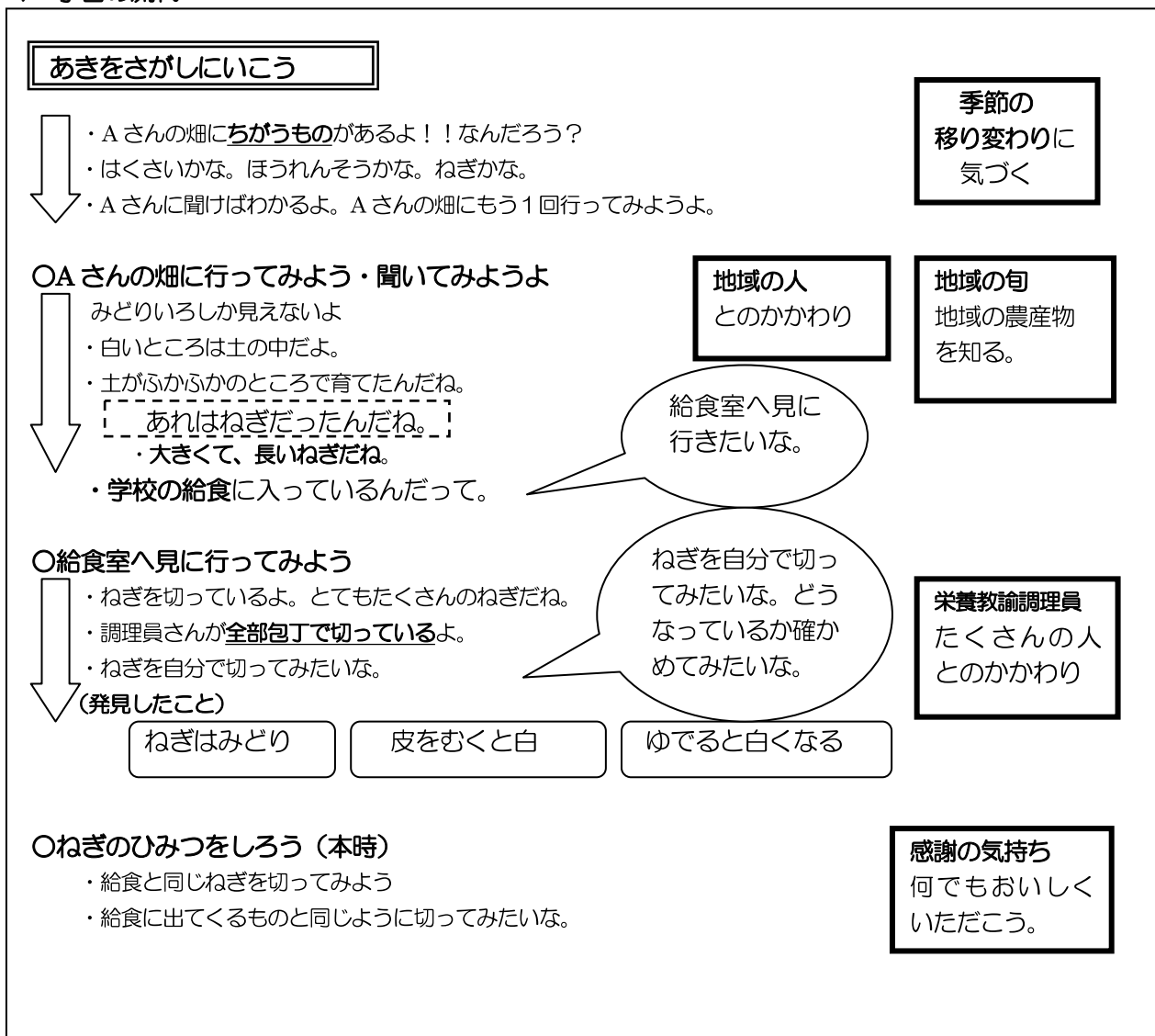
《気づき》

- 自分の身近な生活の変化が、季節の移り変わりであることに気づく。
- 地域や調理にかかわる人々が、自分たちの生活に関わり合っていることに気づく。

3 食教育の目標

- 自分が住んでいる身近な土地でとれた食べ物を知る。(小学校一低学年⑥食文化)
- 食事を作ってくれた人の努力を知る。(小学校一低学年④感謝の心)

4 学習の流れ



家庭科 6年 実践例

1 題材名 1食分の食事について考えよう ～調和のよい食事について考えよう～

2 題材の目標

○食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもち、調和のよい食事をしようとする。(家庭生活への関心・意欲・態度)
○食生活を見直し、調和のよい食事について考えたり、食事のとり方を自分なりに工夫したりする。

(生活を創意工夫する能力)

○栄養的に調和のよい1食分の食事の計画を立てることができる。

(生活の技能)

○栄養的に調和のとれるよう、食品を組み合わせるときの必要性が分かり、1食分の食事としてどのような食品を組み合わせればよいのかが分かる。

(家庭生活についての知識・理解)

3 食教育の目標

○食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し、1食分の食事を考えられる。
(小学校一高学年②心身の健康)

○食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる。

(小学校一高学年③食品を選択する能力)

4 学習の流れ

1食分の食事について考えよう

○学習活動

★食品カードの活用

支援

<1時間目> 調和のよい食事について考えよう

○食品カードを使って、給食の献立に使われている食品を調べたり分類したりし、調和のよい食事について調べる。
○調和のよい食事を考えるためにはどのような工夫が必要か考える。

食事調べで自分の食生活を振り返り、課題がもてるようにする。

給食の献立に使われている食品カードを並べる。給食の献立は様々な食品が組み合わせられていることに気付くようにする。

家庭：食品カードを使って、食事調べをしよう

自分の食生活を見つめる場面で使用。毎食ごとに繰り返し記録することで、食品の栄養的な特質を理解できるようにする。

給食と自分の食生活を比較するときに使用。食品数の違いや種類などに気付くようにする。

だいこん



daikon.gif
1642 bytes
81 x 35

<http://e-school.cue.tokushima-u.ac.jp/hi-katei/ka-kyozai/il01syoku/syokutop.htm> (情報処理教育センター食品素材集)

<2時間目> 食事調べを通して気付いたことや分かったことを話し合おう (本時)

緑の食品が少ない日が気になる。体調と食生活には関係があるのかなあ。

毎日こんなにたくさんの食品を食べていることに驚いた。めやすは1日30品目なんだね。

児童のプライバシーに十分配慮する。問題がもてるように比較的食品数の少ない朝食と給食とで比較する。

○調和のよい食事づくりをするために必要なことを考え、情報を集める。

家庭：調和のよい食事づくりをするために工夫していることや苦労していることを聞いてこよう

<3時間目> 調和のとれた食事づくりのために大切なことをまとめよう

いろいろな食材を使っておかずを作るように工夫すると栄養のバランスもよくなるよ。

家族の健康や子どもの成長を考えて、食品を選び、調理してくれる人がいるんだね。

自分が想像していた以上に様々な配慮や工夫がされていることに気付かせ、次時の活動に生かせるようにしたい。

○食事作りのために大切なことをまとめよう。

<栄養面>

- ・栄養のバランスを考える。
- ・1日30品目の食品をとる工夫をする。
- ・主食、汁物、主菜、副菜などを整える。

<調理面>

- ・調理の手順を考える。
- ・調理時間を工夫する。
- ・衛生面に気を付ける。
- ・盛りつけを工夫する。

<豊かな食事にするために>

- ・家族の健康や好みを考える
- ・季節に応じた、季節感のある食事を工夫する
- ・旬の食材を取り入れて調理する

<4時間目> 夏休みの食事作りの計画を立て、家庭実践につなげよう

○前時をふり振り返り、夏休み中に家庭実践を行う1食分の食事の計画を立てる。

お母さんが作る朝食はたくさんの食品が使われていて、朝から栄養バランスがばっちりでした。それを見習って私なりの朝食を考えたいです。

ほとんど毎日朝食を食べられるようになったけど、緑の食品が少ないので、横浜市で栽培している「はま菜ちゃん」について調べ、食事に取り入れたいです。

自分の計画した食事の内容が栄養的に調和がとれているか、食品数は適切か

家庭：夏休み中に計画をもとに家庭実践し、実践記録をまとめよう

総合：実践報告会をしよう



5 本時展開 (2/4時間)

本時の目標：自分の食生活を振り返り、1食分の食事の計画を立てるにあたっての自分の課題をもつことができる。

学習活動と内容 (○) 児童の反応 (・)	指導上の留意点◇・評価●
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">食事調べを通して気付いたことや分かったことを話し合おう</div> <p>○ 食品カードを使って朝食と給食に使われている食品を比べて、自分の食生活を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品の数 ・種類 ・食品の主なはたらき ・季節感 ・家族の好み ・調理法 <p>○自分の食生活を振り返った感想や反省を話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食のある日とない日の食品数の違いについて ・家族から「1日30品目の食品をとるとよい」ということを聞いた。 ・給食では旬の食品を取り入れたり、季節感を感じられる食事を工夫したりしている。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px;">調和のよい食事を工夫するために必要なことを考えよう</div> <p>○調和のよい食事を工夫するために、さらに詳しく調べよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事づくりに携わっている人に、食事を作るときの工夫についてインタビューしよう。 ・栄養のバランスや食品の種類や数について、食品カードを使って引き続き調べよう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px;">次時の学習や自分の課題を確認する</div>	<p>◇事前に食事調べカードを配布し、児童が1日に食べた食事、使われていた食品、食品のはたらきについて記入させておく。</p> <p>◇児童のプライバシーに十分配慮する。</p> <p>●家庭での食事に関心をもち、1食分の食事のとり方に関心をもっている。</p> <p>●栄養的にバランスのとれた調和のよい食事になるよう、食品を組み合わせてとることの必要性を理解している。</p> <p>◇学校栄養職員も必要に応じて対応できるようにする。</p> <p>◇情報収集カードとワークシートを配布し、次時の学習について確認する。</p> <p>◇ワークシートにまとめる。</p>

6 考察

子どもたちは食品カードを使った活動そのものを楽しみながら取り組んでいた。その結果、様々な食品を知り、カードを分類しながら興味・関心をもつことができた。授業では食品カードを使って栄養バランスを確かめたり、自分の食生活を振り返ったりする際に使用した。また夏休みの食事の計画を立てるときにも「調和のとれた食事かどうか」「食品数は適切かどうか」などを確かめるのにも使用した。このように繰り返しカードを活用したことで、食品の分類がたやすくできるようになり、食品や栄養についての知識の定着につながったと考えられる。

また、一人一人が自分の食品カードを持っていたため、授業以外の場面でも子どもたちは同じはたらきに属するカードを見つけ合うゲームをして遊んだり、自分で新しい食品のカードを増やしたりしていた。栄養について興味・関心が高まった子どもは、緑黄色野菜と淡色野菜を分類したり、タンパク質や無機質について調べたりするなどの発展的な学習にも取り組んでいた。このように学習や遊びの中で五大栄養素についてもふられたことは、中学校での学習にもつながっていく。小中学校との連携についてはまずは互いの授業を知り合う必要がある。今回子どもたちが作った「食品カード」を中学校での子どもたちの学習意欲を高めていくことにつなげたい。

1 単元名 「病気の予防」

2 単元の目標

【健康・安全への関心・意欲・態度】

○病気の起こり方と病気の予防について、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。

【健康・安全についての思考・判断】

○病気の起こり方と病気の予防について、課題を設定し、解決の方法を考えたり、判断したりすることができるようにする。

【健康・安全についての知識・理解】

○病気の起こり方と病気の予防について、自分の生活に役立つ知識を身に付けることができるようにする。

3 食教育の目標

○日常の食事に興味・関心をもつことができる。(小学校一高学年①食の重要性)

○栄養のバランスのとれた食事の大切さが分かる。(小学校一高学年②心身の健康)

4 指導計画 (全8時間)

- (1) 病気の原因 1時間
- (2) 病原体と病気 2時間
- (3) 生活習慣病の予防 2時間(本時5 / 8)
- (4) 喫煙の害 1時間
- (5) 飲酒の害 1時間
- (6) 薬物乱用の害 1時間

5 本時展開

＜本時の目標＞

脂肪分や塩分を摂りすぎた生活を続けることにより、血管が硬くなったり、つまったりする病気の予防には、健康によい生活行動を毎日実践し続けることが必要であることを理解することができるようにする。

＜本時の展開＞

	学習活動と内容 (○) 児童の反応 (・)	指導上の留意点 (○担任◎学校栄養職員)
つかむ	<p>○家で調べてきた生活習慣病について発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お父さんが血圧が高いと言っていた。 ・砂糖や脂肪、食塩を摂りすぎると血管に影響があるらしいよ。 ・血管が詰まる病気があるんだよ。 ・生活習慣病は、運動不足や睡眠不足、ストレスもいけないんだ。 <p>○本時の学習課題を確認する。</p>	<p>○前時で扱った「おやつ調べ」のグラフや「糖分、脂肪分、塩分の摂取量」のグラフを掲示しておき、前時の学習が想起できるようにしておく。</p> <p>○児童から脂肪の摂りすぎに関する話がでたところで、脂肪を摂りすぎた食事例をもとに脂肪の摂りすぎがなぜ体によくないのかというクラス共通の課題になるよう導く。</p>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> どうして、脂肪の摂りすぎはよくないのだろう？ </div>	

<p>深める</p>	<p>○砂糖や脂肪、食塩を摂りすぎた生活を続けることと生活習慣病の関係について理解する。</p> <p>○脂肪分や塩分を摂りすぎた生活を続けることによって、血管が硬くなったり、つまったりすること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スナック菓子には脂肪分が多いな。 ・脂肪の摂りすぎは血管をつまりやすくするんだ。 ・心臓病や脳卒中などの生活習慣病は死亡原因の上位にランクされている。 	<p>◎ポテトチップ1袋分に含まれる脂肪分(油25g)を実際に見ることでその多さを実感できるようにする。</p> <p>◎血管の模型を使った実験を見せることで、脂肪を摂りすぎた生活を続けることによって、血管が硬くなったり、つまったりすることを理解できるようにする。</p> <p>◎死亡原因のグラフで脳卒中や心臓病が上位にランクされていることを確認する。</p> <p>◎砂糖を摂りすぎると脂肪になることや塩分の摂りすぎは血圧を上げ病気を起こしやすくすることを補足する。</p>
<p>豊かにする</p>	<p>○これからの自分の生活の仕方について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病にならないようにしたい。 ・どういう物を食べていけばいいのかな。 ・脂っこいおやつは控えた方がいいな。 ・運動をしっかりしていきたい。 <p>○健康によい生活行動を毎日実践し続けることが必要であること</p> <p>○これからの自分の生活について気をつけたいことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おやつのととり方 ・食事の仕方 ・運動 ・睡眠 	<p>◎給食の砂糖、脂肪、食塩の量と、1日の摂取基準量を知らせ、給食のようにバランスのよい食事をしたり、間食を控えたりするとよいことに気づくようにする。</p> <p>○①バランスのよい食事を摂るほか、②適度な運動を毎日続けること、③休養、睡眠を十分に取ることにについても考えるよう促す。</p> <p>○毎日実践することが大切であることを強調する。</p> <p>○ワークシートに感想を書かせ発表させる。 【評価(知・理)】ワークシートの記述</p> <p>○ワークシートには「家庭欄」を設け、自分一人では生活の改善をできないものは家庭での協力を呼びかけるようにする。</p>

6 考察

本学級の子どもは、食生活アンケートのおやつ調査結果から、甘いお菓子やスナック菓子など、糖分、塩分、脂肪分の多いおやつを好んで食べている傾向が明らかとなっている。このため、生活習慣病の予防など、自らの健康を管理し、改善していくことのできる資質・能力の基礎を培い、生涯を通じて心身の健康を保持増進するための実践力を育成することが重要であると考えた。

そこで、本単元では、子どもが病気の予防について関心をもち、主体的に学び、よりよく問題を解決することができるよう、課題解決的な学習の過程を重視するとともに、教材・教具を工夫し、子どもが具体的に理解できる指導を構想した。

生活習慣病を予防するには、口腔を清潔にすることと、糖分や脂肪分、塩分を摂りすぎないようにすることを理解させる必要があるため、本学習を2時間に分けて取り扱った。まず、1時間目では、食生活アンケートの結果に基づいた「よく食べるおやつ」のグラフを提示した。ここから砂糖の摂りすぎに着目させ、むし歯や歯ぐきの病気の予防について学習した。また、本時までの間に生活習慣病について事前に調べさせた。

本時では、生活習慣病の要因について栄養等について専門性を有する学校栄養職員の説明及び自分の生活を振り返ることにより、健康によい生活の仕方を具体的に理解できるよう配慮した。また、継続的な取組ができるよう家庭での協力を呼びかけたことで効果を上げることができた。

1 単元名 **ごみ減量大作戦！**

2 単元の目標

○ごみを減らすという目的に向かって、社会の一員としてどのようにしたらよいのか自分なりに考え、学校や家庭の中で実践することを通して資源の大切さに気づくことができる。

(自分に気づく力)

○いろいろな方法で調べてきたことを情報交換しながら自分の実践に役立てたり、周囲に広げていこうとしたりすることができる。また調べていく中で、様々な人とのかかわりを大切にしながら、それらの人の努力や工夫を感じることができる。

(かかわる力)

○ごみを減らすにはどうしたらよいか、もっと別の方法はないか、と自分で課題を見つけ、それを解決するために粘り強く追究していくことができる。

(追究する力)

3 食教育の目標

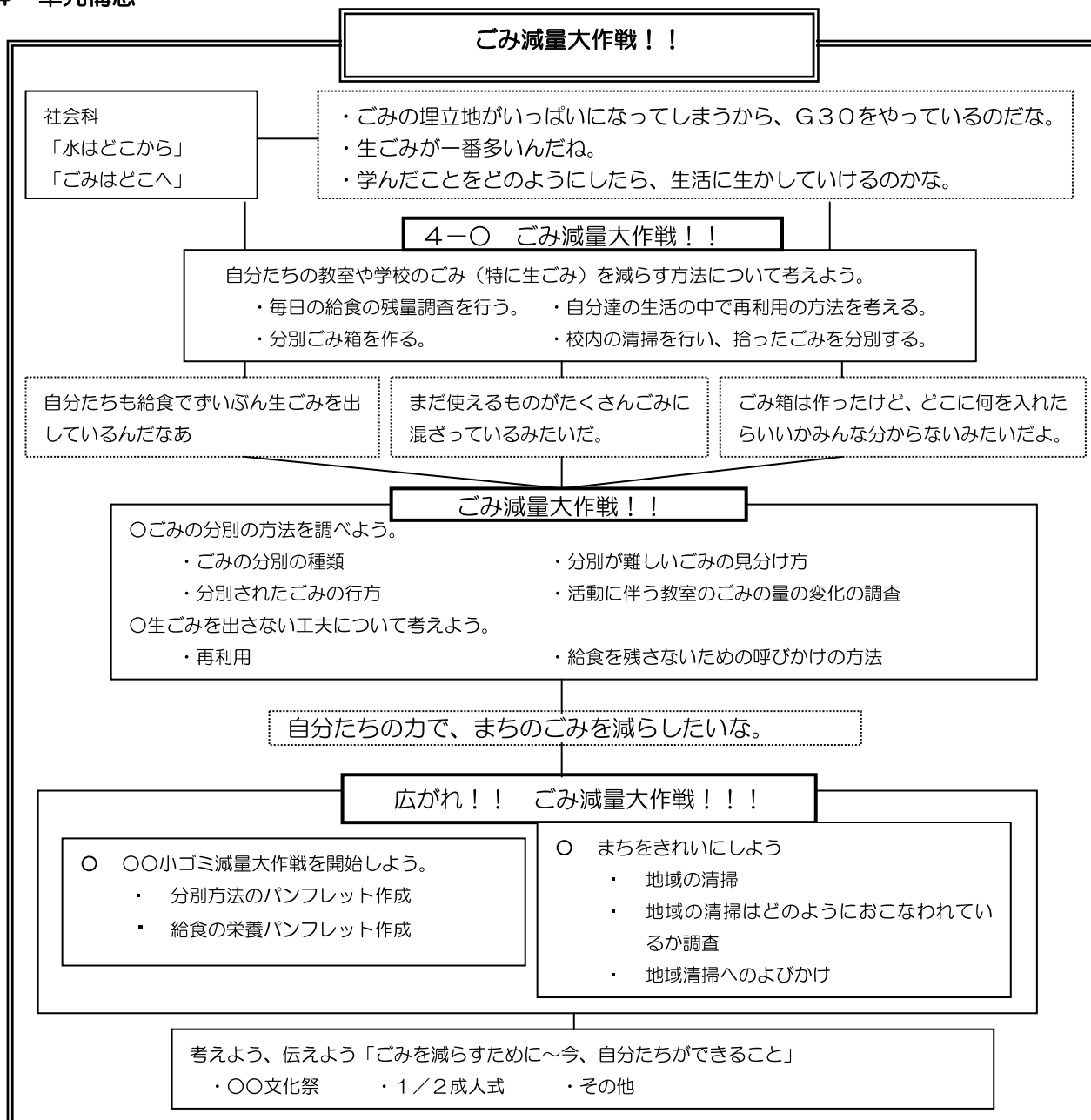
○健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。

(小学校一中学年②心身の健康)

○自然の恵みに感謝して食べることができる。

(小学校一中学年④感謝の心)

4 単元構想



5 本時展開

本時目標：生ごみを減量する方法や工夫を出し合い、家の人の努力や工夫、先人の知恵などに気づき、自分でもっと調べてみたいこと、これからやってみてみたいことを話し合うことができる。

学習活動（○）と児童の反応（・）	指導上の留意点（◇）
<p>○生ごみを減らすための方法を話し合う。</p> <p>（ぎりぎりまで使う）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ きゅうりの皮は剥かないで使っているよ。 ・ マーマレードってみかんの皮だね。 <p>（再利用する）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ みかんの皮は乾かしてお風呂に入れている。 ・ すぐ捨ててしまうところも、もう1度別な使い方ができるんだ。 ・ 今まで捨てていたところも、料理に使えるなんてびっくりだね。 ・ もっと他にも方法がないか、栄養士の先生に聞いてみよう <p>○学校栄養職員に料理を紹介してもらい、感想を話し合う。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">栄養士の先生が作ってくれた料理はなんだろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 捨ててしまえばごみになるものでこんなにおいしいのができるんだね。 ・ これなら食べちゃうからごみにならないね。 <p>○これまでの活動を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごみかどうか決めるのは、人なんだね。 ・ みんながこうやって使えば、生ごみも減るはずだね。 	<p>◇捨てるところも使うのか、再利用なのかはっきりと分けて提示する。</p> <p>◇実際にやっていること、聞いたこと、誰から聞いたのかなどもまとめていく。</p> <p>◇学校栄養職員が捨ててしまいがちな部分で作った料理を紹介することで、別な料理にするよさを実感できるようにする。</p> <p>◇今日の給食の材料から作った料理ということを知らせ、より関心が深まるようにする。</p> <p>◇給食で、ごみを出さないように工夫している話をしていただき、給食に携わっている人の努力や工夫を知らせる。</p> <p>◇一人一人の興味・関心を大切にしながら、もの与人、ごみと人との関係につながるよう声を掛ける。</p>

6 考察

子どもたちは資源循環局の工場の見学でゴミの量の多さを実感したことで、「ゴミを何とかしたい」というより切実感ある問題を見つけることができた。さらにその中でも一番多かった「生ごみ」の減量を給食の残量という視点から考えたことは、問題が自分ごととなり生活の主体者としての自分の存在に気づくことにつながったと感じている。

また、生ごみを減らすという活動を通して、食材や料理に対して「まだ他に使い道があるかもしれない」「捨てるところがないように調理しよう」「残さず食べよう」という思いが強く表れるようになってきた。ただ残さず食べるだけでなく、学校栄養職員の栄養指導や毎日のぱくぱく便りや声かけで、旬の食材や栄養のバランスや食品の組み合わせなども意識できるようになってきた。また食材そのものやそれらの生産や流通に関わる人々や料理を作ってくれている人々等にも少しずつ思いをはせられるようになってきた。毎日の給食も初めは「残すと生ゴミになるから・・・」と言っていたものが、食べ物を大切にしようという気持ちで食べているようになってきた。クラスとしてもよく食べるようになり、毎日食缶が空になるようになった。

さらに子どもの「ごみを減らしたい」という思いは、自分たちの伝えたいことは何か吟味してまとめ、相手に応じた発表方法や内容を考えて効果的な方法で表現しようという意欲につながった。また、家族への食材の再利用の方法の取材、地域の方との活動、学校栄養職員への相談といった活動を通して、ひととの関わりの中で問題を解決していく方法も経験することができた。

総合的な学習の時間 5年 実践例

1 単元名

みんなで育てるかがやく努力米 ～お米のすばらしさを伝えよう～

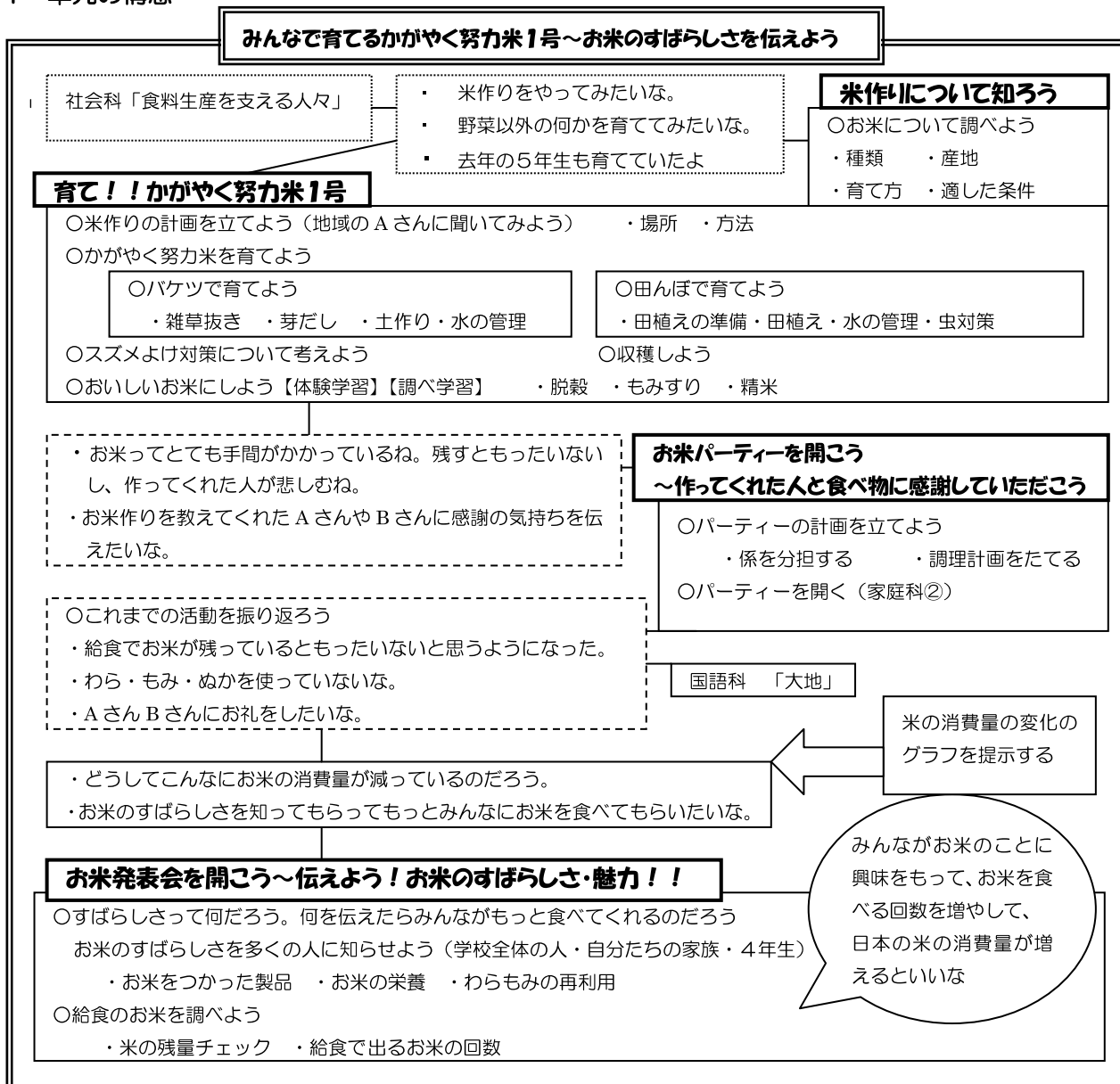
2 単元の目標

- 自分の体の成長は、食糧生産に携わるたくさんの人々の努力の上に成り立っているということ、米作りの経験から知ることができる。 (自分に気づく力)
- 米作りをするには **A** さんや **B** さんの協力がなければ、もみや苗が手に入らなかったことから、地域の人とのふれあいや仲間との協力が大切であることがわかる。また、米作りの体験の中で、自然と触れあい、土の感触、水の大切さ、稲の命の尊さを感じることができる。 (かかわる力)
- 稲の育て方、害虫や鳥からの米の守り方、収穫した米の精米の仕方について、人に尋ねたり、本やインターネットで調べたりすることができる。また、お米のすばらしさ(栄養・完全食品・水田の治水や温暖化抑制・わらやもみ・ぬかの利用方法・お米製品)についても、人に尋ねたり、本やインターネットで調べたりすることができる。自分たちが学んできたことを、目的を持って誰にどのような方法で伝えるとわかりやすく伝わるかを考え、発表の仕方を工夫し、相手意識を持った発表をすることができる。 (追究する力)

3 食教育の目標

- 食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し残さず食べることができる。 (小学校一高学年④感謝の心)
- 食文化や食品の生産・流通・消費について理解を深める。(小学校一高学年⑥食文化)

4 単元の構想



5 本時のねらい

- 米作りを通して感じた思いを大切に、自分たちが調べたお米の魅力について各グループがまとめてきた発表内容を互いに知るとともに、みんなにお米に興味をもってもらえるような発表になるようにアドバイスをしあう。

学習活動（○）	児童の反応（・）	支援（☆）	
<p>○ 自分たちの活動はどのような思いからスタートしたのかを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> お米をみんなにたべてもらうため。 お米ってすごいということを知ってもらい、お米に興味をもってもらうため。 水田は実は自然環境を守っているということを知ってもらうため。 もっともっとみんなにお米を食べてほしいため。 <p>みんなにもっともっとお米を食べてもらうために、お米のすばらしさを発信しよう。</p> <p>○ 本時のめあてを確かめる</p> <p>自分たちの今までの活動を報告しあい、これからの活動をより充実させるために、アドバイスをもらおう。</p> <p>☆報告するグループははじめに目的とアドバイスしてほしいことを伝えることを確認する。 ☆発表を聞くグループは、そのグループの目的や相手に応じたわかりやすい発表になっているかということに着目して聞き、よりよい活動になるためにアドバイスをすることを確認する。</p> <p>○ 1グループずつ中間報告をする。</p>	<p>残しを減らして栄養をとろうグループ</p> <ul style="list-style-type: none"> クラス全体に、給食で出るお米をたくさん食べてほしいたくさん食べてほしい。 給食の残量チェックの方法と結果を全校に紙芝居で伝えたい。 ☆残量チェックの結果をみやすく伝えられるようにグラフ化したことを賞賛する。 	<p>米の変身グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> お米製品について調べ、家族の人にお米に興味を持ってもらいたい。 米からできる製品 ぬかを利用した製品 わらを利用した製品 お米の種類（玄米・発芽玄米など） ☆具体的な発表になるように本物の製品や写真を用意するよう助言する。 	<p>わらもみ再利用隊</p> <ul style="list-style-type: none"> わらもみも捨てずに利用できることを知って、4年生にお米を作ってもらいたい。 ○ わら細工 ○ わらでできた家の紹介 ○ 土作り（もみ肥料） ☆活動してきたことを報告し、4年生にどのように伝えたらよいかアドバイスを出し合えるように話し合いを進める。
<p>○ 今日の学習のまとめ</p> <p>☆今日のアドバイスをもとに1ヵ月後の発表会に向けてさらに活動が深まるように、中間報告会の感想を聴く。</p>			

6 考察

お米という身近な食材を育てることにより、子どもたちの変容が多く見られた。その中でも大きな変容は、お米や食べ物を大切に作る気持ちである。育てる過程では、積極的に活動する姿は見られなかったが、収穫後から、口に届くまでにとっても手間がかかることを体験したことで、お米に愛着をもつとともに、1粒がとても大切だという気持ちをもったようであった。給食の残量がとても多いクラスであったのが、米作りに携わる人や学校栄養職員との関わり、自分たちで育てた体験的活動を通して学んだ結果、心情面で大きく変化した。「お米が私たちの口に届くまでには、たくさんの人の思いが込められている」、「お米を残すことはもったいない」と思えるようになり、残さずに味わっていただくという思いをより強く持った。また、態度面での変化としては、給食や家庭で出された物はきれいにいただくようになり、給食の残食がほとんどなくなったことがあげられる。

また、食に対する思いの変化は、「お米のすばらしさを伝えよう」という強い思いにつながった。さらにその意欲は、「自分たちの思いを伝えるためには、どのような方法がいいだろうか」という切実感ある問題の発見へつながっていったと考える。子どもたちは、グラフや写真の活用、現物の提示など適切な方法を選択し、発表をすることができた。発表後、多くの方から評価を受け、子どもたち自身が自己の成長を実感することができたことは大きな成果であったと考える。

本時目標	A児)	B児	C児	D児	E児	F児	G児
みんなに喜んでもらえる、ポップコーンやさんにするために進んで活動する。	・ポップコーンをこぼさないようにカップに入れる。	・食券を見て注文どおりの飲み物を分量を考えて注ぐ。	・「いらしゃいませ。」「おまかせしました。」など気持ちのよい言葉で対応する。	・注文をよく聞いて食券を渡し、テーブルに案内する。	・お客さんを見て、はっきりした声で挨拶し、気持ちのよい接待をする。	・受け取った金額を確認し、挨拶をきちんとする。	・恥ずかしがらずにはっきりした言葉で接客する。
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ポップコーンやさんを聞こう。</div> ○約束の確認をしよう。 ・自分のめあては何かな。 ・自分の仕事は何かな。 ○開店準備をしよう。 ・準備・身支度をしよう。 ・ちょっと緊張しちゃうかな。 ・お客さんがたくさん来て欲しいな。 ○開店。いらしゃいませ。 ・はっきりした声で挨拶しよう。 ・注文をしっかりと聞こう。 ・上手に運べるかな。 ○片付けをしよう。 ・喜んでもらえて嬉しいな。 ・たくさんの人が来てくれたね。 ・どのくらい売れたのかな。 ・家の人にも食べてもらいたいな。 ★みんなが喜んでくれてよかったな。一生懸命ポップコーンを育ててよかった。	(ポップコーン) ○ポップコーン係を頑張ろう。 ・こぼさないようにカップに入れよう。 ○調理場にスタンバイしよう。 ・カップの置き場所はここが良いかな。 ○食券を見てカップに入れよう。 ・カップを手を持ってゆっくり入れよう。 ☆左手にカップをしっかりと持ち右手でそっと入れるよう声かけする。 ◎カップをしっかりと持ち、そっと入れようとしている。 ○残ったポップコーンはビニール袋に入れておこう。 ・うまくカップに入れられて良かったな。	(飲み物) ○飲み物係の仕事頑張ろう。 ・こぼさないように注ごう。 ○調理場にスタンバイしよう。 ・飲み物は、よく冷えているかな。 ○こぼさないように気をつけて注ごう。 ・コップをしっかりと持とう。 ☆コップの六分目位を目安にすると運ぶ人もこぼさないことに気づかせる。 ◎飲み物の種類を間違えずに、こぼれないように気をつけてコップに注ごうとしている。 ○残った飲み物は冷蔵庫に戻そう。 ・上手に注げてよかったな。	(ウェイター) ○ウェイターの仕事頑張ろう。 ・こぼさないように運ぼう。 ○担当のテーブルを確認しよう。 ・早くお客さんに来てもらいたいな。 ○はっきりした声で挨拶しよう。 ・「いらしゃいませ。」が、しっかりと言えるかな。 ☆顔を見て、笑顔で挨拶すると、相手も気持ちいいことに気づかせる。 ◎笑顔で挨拶しようとしている。 ○食器を調理場に返して、テーブルをきれいにしよう。 ・お客さんが、「おいしい。」と言ってくれたな。	(食券) ○食券の仕事を頑張ろう。 ・注文をよく聞いて、気持ちのよい案内をしよう。 ○食券とテーブルを確認しよう。 ・麦茶と緑茶に分けてあるかな。 ○注文をよく聞こう。 ・「こちらのテーブルへどうぞ。」と、案内しよう。 ☆来客の状態を見て、案内することに気づかせる。 ◎来客の状態を見て、気持ちのよい、案内をしている。 ○食券の確認をして、どのくらい売れたか計算し、お金と照合しよう。 ・頑張ったから、お客さんが喜んでくれたよ。食券と金額もピッタリだよ。	(ウェイター) ○ウェイターの仕事頑張ろう。 ・挨拶をしっかりとしよう。 ○担当のテーブルを確認しよう。 ・お客さんがたくさん来てくれるかな。 ○お客さんの顔を見て、挨拶しよう。 ・「いらしゃいませ。」を、しっかりと言おう。 ☆顔を見て、挨拶すると、相手も気持ちいいことに気づかせる。 ◎お客さんを見て挨拶している。	(レジ) ○レジの仕事頑張ろう。 ・お金をきちんと確認しよう。 ○おつりがレジに入っているか確認しよう。 ・10円玉と50円玉は分けてあるかな。 ○お金を確認してからレジに入れよう。 ・お釣りは、間違えないようにしましょう。 ☆受け取った金額は声に出して確認させる。 ◎お金は声に出して確認して受けとっている。	(ウェイター) ○ウェイターの仕事頑張ろう。 ・お客さんに挨拶してこぼさないように運ぼう。 ○担当のテーブルを確認しよう。 ・早くお客さんを案内したいな。 ○はっきりした言葉で挨拶しよう。 ・ゆっくりしゃべるようにしよう。 ☆お客さんの顔を見て、早口にならないよう話させる。 ◎恥ずかしがらずに相手の顔を見て挨拶をしている。

6 考察

個別支援学級には、特性として感覚過敏などによる食の偏りがあり、食の幅が狭い子どもたちがいる。『食』は、生活する上で不可欠な営みである。『食』を通して楽しい生活が送れることは、生活を豊かにすることと確信して本単元を設定した。今まで本格的な栽培活動の経験の少ない子どもたちであり、土にさわることすらできなかった。しかし、植物の生長を目の当たりにして、子どもたちの植物への関わりが少しずつ変化してきた。これは、長い時間かけて取り組んできた成果であると思われる。生長をとらえるとともに、収穫を楽しみにするようになった。みんなで苦労して育てたものをみんなで収穫して、みんなで調理して食すという活動は、今まで味わったことのない感動の味であったようだ。今まで一度も口にしたことのない野菜も、収穫物を家庭に持ち帰って家族と一緒に調理して食べ、親子で感激したという声も聞いた。本時では、収穫物を使ってお店を開き、みんなに食してもらうことにより、収穫した喜びを自分だけのものから、さらに多くの人と「おいしさ」を共有していくことにより、自分たちの活動に自信をもつというところに意義があると思う。実体験を通して食の大切さを知りさらなる意欲につなげたい。

1 単元名 トライ！食生活を自分の手で 《 中学生の栄養と食事 》

題材設定の理由

生活の中で食事の果たす役割は大きい。生命や健康を維持するということはもとより、規則正しい食事により生活のリズムがつくられる。また、楽しい食事は人と人とのふれあいの場となり、家族や友人などとの人間関係作りにも大きく関わっている。心身ともに成長発育の時期にある中学生にとって、心や体をつくるもととなる食事は、生活の基本であり重要な役割をになっている。ところが、生徒たちの食生活の実態はというと、朝食を抜いたり、食べていても品数が少なく偏りのある食事内容であったりする。また、コンビニやファーストフードなどの外食産業にたよる傾向が強く、生命や健康を維持するという点において十分とはいえない。そこで、栄養的にバランスのとれた食生活の重要性に気付かせ、自らの食生活を整えようとする態度を養うとともに、食生活の自立に向けて、基礎的な知識と技術を習得し、生活に活用しようとする実践的態度を養いたいと考え本題材を設定した。

- 2 目 標
- 生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事とのかかわりについて理解する。
 - 栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期の栄養の特徴について考えることができる。
 - 食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えることができる。

- 3 食教育の目標
- 生活の中で、食事が果たす役割や健康と食事との関わりを理解する。 (中学校一①食の重要性)
 - 1日分の献立を踏まえ、簡単な日常食の調理ができる。 (中学校一②心身の健康)

- 4 学習の流れ 中学生の栄養と食事（7時間扱い）
- | | |
|---------------------------|-----|
| (1) 食事と健康 | 2時間 |
| (2) 栄養素の種類と働き | 2時間 |
| (3) 食品の栄養的特質と食品群別摂取量のめやす | 1時間 |
| (4) 中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立作り | 2時間 |
- 本時（6・7／7）

- 5 本時の目標
- ・食品群別摂取量の目安を用いて中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立を考えることができる。

6 本時の展開

学 習 活 動	○支援の手立て ◎しっかり教える ◇Aと想定される生徒の様子 ◆Cと想定される生徒への支援	☆評価の観点 ★しっかり引き出す
1 中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えることを確認する。	○小学校での1食分の食事を考える学習を発展させ、1日分の献立を考えることを知らせる。	
2 朝食の献立を考える。 みんなで意見を出し合い、朝食の献立をまとめる。 ①主食は何にするか。 ご飯・パン ②主菜は何にするか。 魚・肉・卵・豆類 ③副菜は何にするか。 野菜を使った料理 ④汁物は何にするか。	○中学校では魚や肉を使った調理実習をすることを知らせ、昼食の献立はハンバーグステーキとすることを予め知らせておく。 ○小学校での学習を振り返り、朝食にふさわしい献立を具体的にあげられるようにする。献立作成の手順にそって意見を出し合い、まとめていく。 ○主に栄養のバランスを考えた食品の組み合わせを中心に考えられるようにする。 ○食品群別摂取量の目安を用いて中学生に必要な栄養量を満たす献立を考えられるようにする。	◎食品の栄養的特質と6つの食品群
3 午前中の活動を支えられる内容で、栄養的にバランスよくできているか確認する。	◎中学生に必要な1日分の栄養量と食品の概量 ★栄養的にバランスのよい、朝食にふさわしい献立を考えようとする意欲	
4 配膳図を記入し、朝食の献立を完成する。		
5 昼食の献立を考える。 主菜はハンバーグステーキと決まっているので主食や副菜、汁物についてグループで意見を出し合い献立をまとめる。 ①主食は・・・	○朝食の献立と同じように、栄養的なバランスや食品の概量をチェックしながら考えられるようにする。 ★栄養的にバランスのよい、昼食にふさわしい献立を考えようとする意欲	

<p>②主菜は・・・肉料理 ハンバーグステーキ</p> <p>③副菜は・・・ゆで野菜</p> <p>④汁物は・・・</p> <p>6 配膳図を記入する。</p> <p>7 夕食の献立を考える。 家庭での実践へつなげられるもので、朝食、昼食とのバランスを考えながら、各自、自分の夕食の献立を作成する。</p> <p>8 配膳図を記入する。</p>	<p>○単品の献立カードを資料として使い、栄養的なバランスを考えて組み合わせ、1食分としてまとめられるようにする。</p> <p>○家庭での実践につなげて考えられるようにする。</p> <p>★朝食、昼食の食品の組み合わせを考え、栄養的にバランスのよい夕食の献立を考えようとする意欲</p> <p>☆1日分の献立作成に関心をもって取り組み、栄養的にバランスのよい献立を考えることができる。</p> <p>◇朝食、昼食の食品の組み合わせを考え、栄養的なバランスをチェックしながら献立を作成できる。</p> <p>◆分量も含めて不足している食品群に気づかせ、献立を考えられるよう助言する。</p>
<p>9 1日分の献立を作成して、バランスのよい食事計画が立てられたか確認する。</p>	<p>○献立作成を通して、食生活を整え、実践していくことの大切さに気づけるようにする。</p> <p>★自分で作った献立を家庭で実践しようとする態度</p>

7 考察

小中学校の9年間で食教育をする中で、中学校1年の時期に、題材「トライ！食生活を自分の手で」を設定し1日分の「献立作成」について指導することによって、よりよい食生活の在り方を考えることが食生活の自立を目指すことになると考え、展開例を作成した。

まず、小学校の題材「1食分の食事を考えよう」との指導内容の系統性を考えて展開例を考えた。中学1年では、1日の摂取量をもとに1日分の献立を作成することはなかなか難しいが、小学校での「食品の体内での主な働き」の3つのグループの分け方を活用して、5つの栄養素の働き、食品の栄養的特質（6つの食品群）を習得させるようにした。

1日の食事の中で、「朝食の献立作り」は、小学校での「朝食作り」の学習を思い出させながら、みんなで考えさせる。「昼食の献立作り」は、調理実習を行う「ハンバーグステーキ・ゆで野菜」とし、グループ単位で副菜としてのゆで野菜や、汁物の材料を考えられるようにした。それぞれの献立を考えるに当たっては、栄養的な面でのバランスを考えさせ、食品群のチェック表（資料参照）を活用してまとめられるようにした。そして、「夕食の献立作り」については、朝食、昼食の献立作成の流れを踏まえて、一人ひとりの生徒が、家庭で実践できるような献立を考えるようにさせた。この学習を通して、小学校での食についての学習の経験が生かされ、自分たちの考えた食事を実践につなげていこうとする意欲がみられた。

8 資料

本時で使用する
ワークシート例

	献立	食品	量	配膳図	チェック表
朝食					1群 150 150 150 150 ○餅類のほかに、魚、肉、豆、豆腐のからみも取り入れる。
					2群 50 50 50 50 ○牛乳は必ず、ヨーグルトも取り入れる。
昼食					3群 25 25 25 25 ○必ず取り入れる。
					4群 50 50 50 50 ○野菜が、果物が献立に入る。
夕食					5群 50 50 50 50 50 50 50 50 (50) ○必ず取り入れる。
					6群 5 5 5 5 5 5 ○植物油で揚げることを避ける。

※1群が1食分単位。献立の単位はグラム。※2群の数字は、食料分量表で示されている。

1 単元名 「生活行動・生活習慣と健康」

2 単元の目標

【健康・安全への関心・意欲・態度】

○自己の心身の健康や安全について関心を持ち、自ら進んで健康で安全な生活を実践しようとする。

【健康・安全についての思考・判断】

○自分の生活習慣を振り返り、調和のとれた生活ができるように目標を立て、実践できるようにする。

【健康・安全についての知識・理解】

○健康の保持増進には、年齢や生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要であることを理解する。

○食事の量や質の偏り、運動不足、休養及び睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病を引き起こすなど、生涯にわたる心身の健康の保持増進に様々な影響を与えることを理解する。

3 食教育の目標

○自分の生活や将来の課題をみつけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。(中学校一②心身の健康)

4 指導計画(全6時間)

- (1) 食生活と健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2時間(本時2/6)
- (2) 運動と健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1時間
- (3) 休養及び睡眠と食事・・・・・・・・・・・・・・ 1時間
- (4) 調和のとれた生活と生活習慣病・・・・・・・・・・ 2時間

5 本時展開

<本時の目標>

食事で摂取するエネルギーと運動で消費されるエネルギーの関係について調べることを通して食事と運動のバランスや栄養の偏りのない食事の大切さについて理解し、自分なりの目標を立て実践しようとする。

<本時の展開>

	学習活動と内容(○) 児童の反応(・)	指導上の留意点
つかむ	<p>○土曜日の1日の食生活について調べどのような問題があるか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食をとっていない ・フライドポテトやハンバーグなど油の多いメニューである ・インスタントの食品が多い ・間食や夜食をとっていて体によくない <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>たんぱく質…貧血、体力低下 カルシウム…骨や歯の発育不良 鉄…貧血、顔色不良 ビタミンA…視力・抵抗力低下、皮膚病 ビタミンC…抵抗力低下、皮下出血 等</p> </div>	<p>○事前に実施した「食生活に関する調査」(朝食の有無、1日の使用食品数等)の結果と理想的な例を比べることで食生活に関する問題意識をもてるようにする。</p> <p>○「Aさんのある土曜日の1日の食生活」を例示し食生活の問題点について指摘し合うことで、食事のとり方について関心をもてるようにする。</p> <p>○例示した食品を6つの基礎食品群のパネルに当てはめ、栄養に偏りがあることを視覚的にとらえられるようにする。</p> <p>○栄養素の不足による障害の例を示すことで、より健康的になるためにはいろいろな栄養素をバランスよくとる必要があることを理解できるようにする。</p>

深 め る	○本時の学習課題を確認する。	
	食事のとり方について考えよう！	
	<p>○おやつ摂取エネルギーと運動の消費エネルギーについて調べ、栄養と運動との関わりについて考える。</p> <p>＜おやつ摂取エネルギー＞</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> スナック菓子 500kcal ショートケーキ 240kcal コーラ 160kcal など </div> <p>＜運動の消費エネルギー＞</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 運動で100kcalを消費するのに必要な時間 ・サッカー 12～15分 ・バトミントン 12～15分 ・なわとび 6～12分 ・ジョギング 7～15分 ・サイクリング 15～35分 ・水泳 7～17分 </div>	<p>○中学生が1日に必要な摂取エネルギーについて知らせ、摂取エネルギーと消費エネルギーについて説明する。</p> <p>○お茶碗一杯分(200kcal)とスナック菓子一袋分(500kcal)等を比べることで、よく食べるおやつの多くはカロリーが高いことに気づくようにする。</p> <p>○グループごとに選んだおやつ一個分のカロリーを運動で消費する時間を計算させ、おやつのカロリーを運動で消費するには、かなりの時間が必要に気づくようにする。</p>
豊 か に す る	○これからの自分の生活の仕方について考え健康目標を立て発表する。 ・いろいろな食品を食べ、栄養の偏りがないようにする ・おやつは適量にする ・運動と食事のバランスがよくなるよう気をつける	○本時で学習したことをもとに自分の食習慣を振り返り、具体的な健康目標がもてるようにする。 ○毎日実践することが大切であることを強調する。

6 考察

健康な生活を送るためには、食事・運動・休養がバランスよく保たれることが大切である。中でも食事は生きていくために必要な要素であり、欠かすことのできないものである。しかしながら、生徒の実態を見ていくと、自分の好きな食べ物や飲み物を中心とした食事をしてしまうなど偏った食生活を送っている傾向にある。また、運動不足や遊びの減少、人間関係の希薄化やストレスの増加などで精神面で不安定になりやすいことから、過食や拒食といった症状、無理なダイエットなどで体調を崩している生徒もいる。

そこで、本単元では健康的な生活を営んでいくために年齢、生活環境等に応じた食事・運動・休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要であることを理解できるように単元を構成した。特に食事の量や食品の偏り、運動不足、休養及び睡眠の不足など生活習慣の乱れが、生涯にわたる心身の健康に影響を与えることから、成長期の体に必要な栄養と運動のついて関心をもてるようにするために実際に「おやつ摂取エネルギーと運動の消費エネルギー」を計算するなどの作業を行うことで実感をもてるよう工夫した。また、生徒一人ひとりが自分の食生活を振り返り改善していく必要を感じられるように、事前に「食生活に関する調査」を行いその結果を理想的な例と比べる活動を取り入れた。この単元を通して、自分の食生活を振り返り具体的な目標をもって生活する生徒が増えた。

1 単元名 調理をしよう（12 時間）

「1 時間で行う実験を取り入れた調理実習」

～豆腐のすまし汁と汁物の塩分濃度の違いによる味覚実験～

2 単元の目標

- さまざまな視点から実習を行うことで食生活に関する理解を深め、生活をつくる力を高める。
- 調理実習にあたっての事前指導や実習を通して調理の意義・基本的技術を身につける。
- だし汁のうま味成分が味をよくし塩分濃度が少なくてもおいしく食べられ、生活習慣病の予防につながる事がわかる。

3 食教育の目標

- 毎日の栄養摂取状況が将来の健康保持増進につながることを理解し、食事内容の改善を図ることができる。
(高等学校—②心身の健康)
- 季節や地域の特産物と年間の行事食とを関連づけて、正しく理解することができる。
(高等学校—②心身の健康)

4 学習の流れ

【 調理をしよう 】	
1 時間目	調理実習にあたって、衛生面、安全面を理解する。 食中毒の原因と予防のVTR ・講義（補足的食中毒の原因と予防）
2 時間目	調理室の安全な使い方。（靴の履きかえ・手洗い・食品の扱い方・調理台の作業について見学・ごみ処理の方法について等）
3 時間目	調理実習の説明
4 時間目	第 1 回調理実習
5 時間目	第 1 回調理実習のまとめ 第 2 回実習の説明「豆腐のすまし汁と汁物の塩分濃度の違いによる味覚実験」 実習のねらいにそって説明を行う。
6 時間目	本時 第 2 回調理実習「豆腐のすまし汁と汁物の塩分濃度の違いによる味覚実験」
7 時間目	第 2 回調理実習まとめ
8 時間目	第 3 回調理実習の説明・実習・まとめ
	↓ 第 4 回調理実習～第 5 回調理実習
12 時間目	調理実習のまとめと自己評価

5 本時の展開（6 / 12 時間）

本時の目標： 一番だし汁（混合だし）の作り方とすまし汁の味付けを学習する。

実験でだしが入ることで味の相乗効果が生まれ、薄味でもおいしく感じられることが確認でき、日常生活の塩分のとり過ぎに気をつけ、自分の食生活で工夫ができることがわかる。

学 習 活 動	指導上の留意点◇・評価●
<ul style="list-style-type: none"> ・ 実習上の注意事項を確認する。 ・ 調理の身支度（手洗い） ・ 材料の確認をする。 ・ グループ内での分担を決める。 （だし汁を作る・豆腐を切る・実験を行う。） ・ グループ別実習 ・ 昆布とかつお節を使った一番だし汁を作る。 ・ 塩分濃度による味覚の違い実験を同時に行う。 ・ 豆腐と吸い口を切り、だし汁に味を付け椀に盛る。 ・ 試食 反省 ・ 後片付け ・ 後片付け点検 ・ 次時の予告 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 事前に学習したことをもとに実習上の注意を行う。 （調理作業の流れ、作業時の安全と衛生） ◇ 調理の身支度の確認を行い忘れていた生徒への指導を行う。 ◇ グループ内で作業分担ができていないかの確認を行う。 ◇ 各調理台を巡回しながら適切なアドバイスをを行う。 ◇ 調理実習ワークシートが上手に使われているか確認する。 ● グループで各自が協力し合いながら実習できているか。（関心・意欲） ◇ 食器の選び方、配膳の仕方、食事のマナーについて説明をする。 ● 試食テーブルを巡回し、盛りつけや味について評価する。（技能） ◇ 後片付けの注意点を説明する。 ● 点検カードによって自己点検を行った後チェックする。（片付け点検カード）（技能） ◇ 調理実習ワークカードの記入と提出の確認をする。

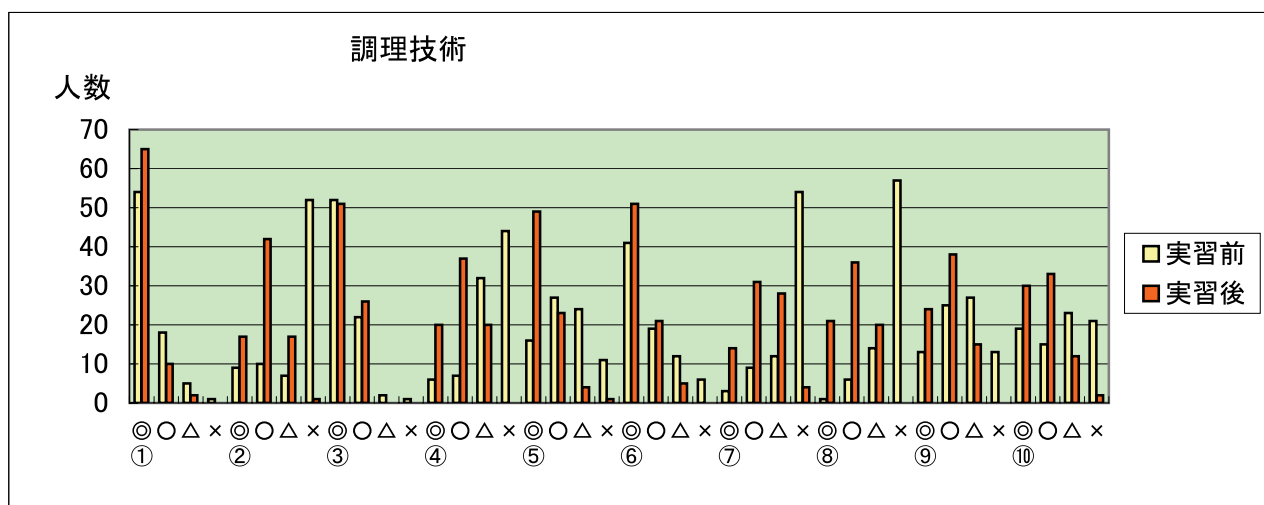
6 考察

高校生として身に付けてほしい調理技術や知識を1時間の調理実習の中に実験も行うという厳しい展開であった。しかし、味覚実験を行うことで、簡単な調理「豆腐のすまし汁に」深い意味が見出され、自分の食生活を振り返る機会となった。日常家庭生活の中で、インスタントだしが主流である現状は手軽で便利ではあるが味覚の低下は避けられない。日本の伝統食の原点として、かつお節と昆布を使ってだしを取り、いつもの味より美味しいと感じることは正しい味覚をつける意味で重要である。また、食材に豆腐を使用した理由は大豆の加工品であり日本の伝統的な食材のひとつであること。また、大半が輸入に頼っていることなど、食品流通の学習もできることからこの食品を選んだ。少ない調理実習で何を作るか頭を悩ますところであるが高校生としての知的関心を高めと自分の日常生活を見直すことができるような実習題材が大切である。また、日常生活の自分の食に関して関心を持つような工夫も必要である。

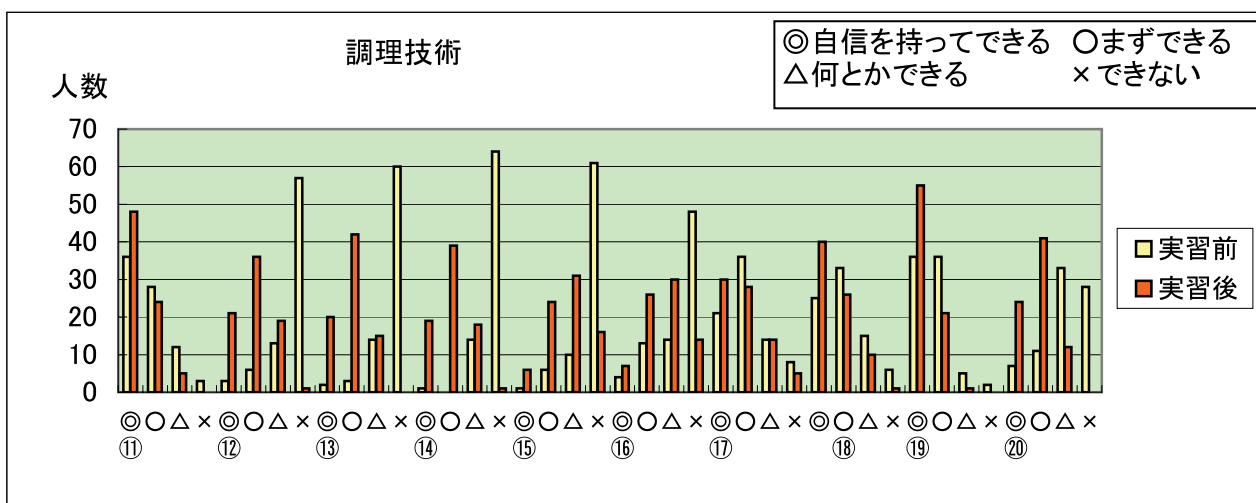
調理実習前と実習後の調理技術の変化

調理技術

- ①計量スプーンで調味料を計る ②寒天料理ができる ③電子レンジを正しく使うことができる
 ④一番だし汁を作ることができる ⑤チャーハンを作ることができる
 ⑥炊飯が正しくできる ⑦根菜と葉物野菜のゆで方の違いがわかる ⑧蒸し器を使った料理ができる



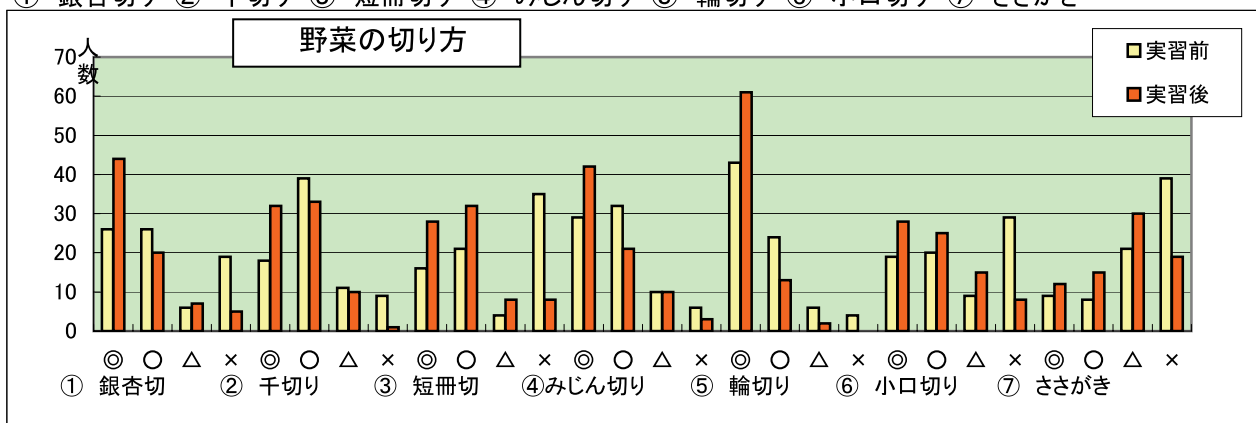
- ⑪フライパンで焼く料理ができる ⑫青菜のお浸しを作ることができる ⑬青菜の胡麻和えを作ることができる
 ⑭青菜のからしあえを作ることができる ⑮片栗粉を使った汁物を作ることができる
 ⑯シューマイの皮で包む料理ができる ⑰餃子の皮で包む料理ができる ⑱りんごの皮むきができる
 ⑲卵を使った料理ができる ⑳魚を使った料理ができる



野菜の切り方

- ◎ 自信を持ってできる ○ まずできる △ なんとかできる × できない

- ① 銀杏切り ② 千切り ③ 短冊切り ④ みじん切り ⑤ 輪切り ⑥ 小口切り ⑦ ささがき



考察

5回の調理実習を終えて、調理実習を行う前と後に調理技術についての自己評価を行った。評価は基礎的な調理技術と家庭基礎で実習する料理について、『自信を持ってできる』『まずできる』『何とかできる』『できない』の4段階である。実習前に、『自信を持ってできる』『まずできる』という評価が多かった項目は、①計量スプーンで調味料をはかることができる ③電子レンジを正しく使うことができる ⑤チャーハンを作ることができる ⑥炊飯が正しくできる ⑪フライパンで焼く料理ができる ⑰餃子の皮で包む料理ができる ⑲卵を使った料理ができるこれらは小学校や中学校で実習してきたことからや、家庭で手伝い等をする料理である。逆に『できない』と答倒的に多かった項目は②寒天料理ができる ④一番だし汁を作ることができる ⑦根菜と葉物野菜のゆで方の違いが分かる。⑫⑬⑭青菜の調理ができる ⑯シュウマイの皮で包む料理ができる ⑳魚を使った料理ができる。これらは小・中学校で実習していない、家庭でも最近作られなくなってきたものが多い。つまり、経験したことが無いのである。また驚くべきことは、たった一度の実習を経験しただけで『自信を持ってできる』と答える割合が急増することである。もし、これらの生徒が高等学校で調理実習を経験しないならば、『できない』という思いを抱えたまま一人暮らしや結婚生活を開始し、料理を自分で作ることは、敷居が高いものになる。その結果、食事は外食や中食ですましてしまう人が多くなる。逆に、高等学校で経験したことにより「料理は意外と簡単にでき、自分にもできる」という自信がつくことで、自ら作る機会も増え食に対する関心も増すであろう。このような効果を考えると、時間数の少ない中でやり繰りが大変ではあるが、なるべく多くの調理実習を実施したいものである。

第2回家庭基礎 調理実習【 豆腐のすまし汁 】

- ねらい
1. 一番だし汁(混合だし)の作り方を知る。
 2. すまし汁の味つけ方法・塩分濃度について知る。【実験1:塩分濃度の違いによる味の違い】
 3. 豆腐について知る。吸い口について知る。

道具の準備

片手鍋中1 菜ばし1 お玉1 ザル1 ポール2
包丁1 計量スプーン大小 計量カップ まな板(木製)

【材料と分量(1人分)】

材料	1人分	4人分	1班分の概量
だし汁			
水	150ml	600ml	カップ 3杯
かつお節2%	3g	12g	
昆布2%	3g	12g	
水(実験・蒸発)		300ml	
塩	1g	4g	小さじ 3/4杯
薄口しょうゆ	1ml	4ml	小さじ 1/2杯
豆腐	30g	120g	
三つ葉	5g	20g	

【作り方】

一番だし汁(混合だし)の作り方

- ①鍋に分量の水と実験用200ml蒸発分100mlを入れる。昆布を入れ5分間昆布のうま味が水に溶け出すのを待つ。
 - ②鍋は中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。火はそのままにし、かつお節を入れ火を止める。
 - ③かつお節が沈んだらザルでこし、ガラスボールにたまった一番だし汁を鍋に戻し温める。(弱火)
- 食材の切り方 → さいの目の切り
- ④豆腐は1cmの角切りにし③の鍋に入れる。
 - ⑤三つ葉は3cmの長さに切る。
 - ⑥だし汁に塩と薄口しょうゆで味を付け、三つ葉をいれお椀によそ

調理のコツ

1. だし汁を取るときは温度と時間のタイミング重要(スピーディーに)
2. 豆腐は煮立てるとすが入りまじくなる。
3. 味つけは調味料を全部入れず、半分入れて味見をしながら足していく。
4. 吸い口は香りを楽しむので最後にいれる。
5. お椀に入れるときの温度は熱々になった汁をいれる。(すぐに冷めるから)

【実験1 汁物の塩分濃度の違いによる味の違い】

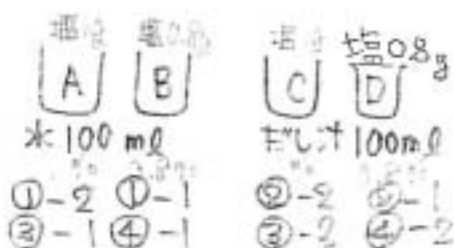
- ねらい
- ①汁物は塩分濃度の違いによりどのように味が違うか確かめる。
 - ②だし汁と水で同じ塩分濃度ではどのように味が違うか確かめる。

試料 水・混合だし汁・塩

用具 ガラスコップ 4 スプーン4本

- 方法
1. ガラスコップAとBに水100mlずつを入れる。
 2. ガラスコップCとDに一番だし汁③を100mlずつ入れる。
 3. AとCの液体に塩1gを加えよく混ぜる。塩分濃度 約(1)%
 4. BとDの液体に塩0.8gを加えよく混ぜる。塩分濃度 約(0.8)%
 5. ABCDの液体の味を比べる。味わい方のコツ ① BとAを比べる
② DとCを比べる ③AとCをくらべる ④BとDを比べる
 6. 味の違いについて結果と考察をプリントに書く。

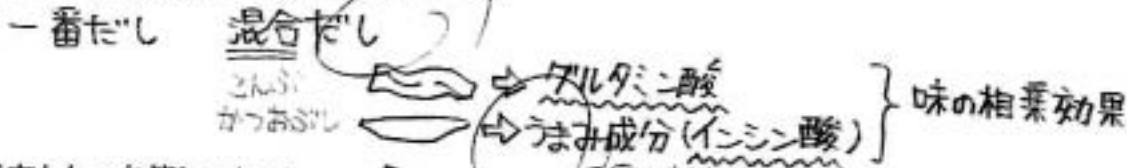
実験



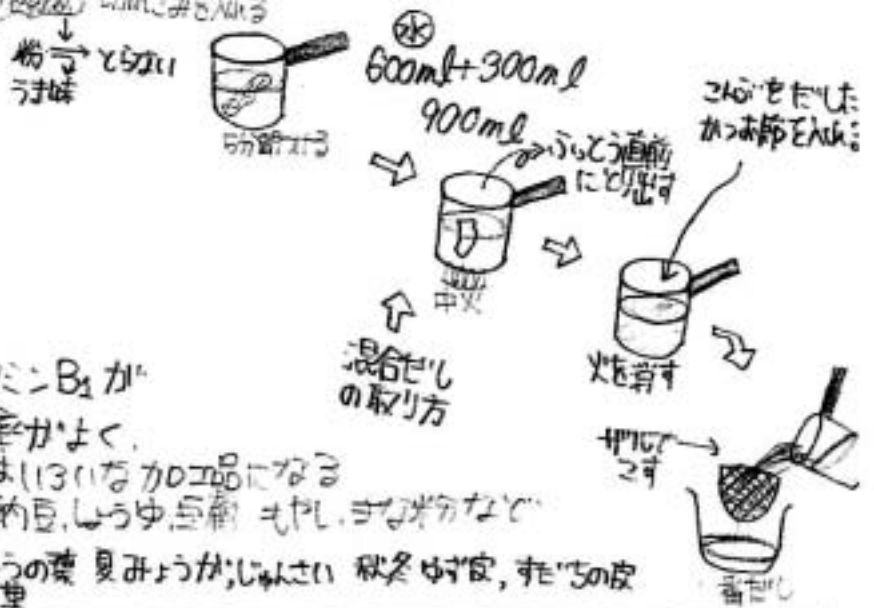
【豆腐の澄まし汁】

澄まし汁とは にごりがなく、すんだ汁物

混合だしの取り方(わかりやす図に書こう)



昆布とかつお節について



汁物の味つけについて(塩・しょうゆ)

塩とうす口しょう油 ⇒ 塩分濃度 0.8%
 <色は薄いが高塩分含量は高い>

豆腐について

たんぱく質、脂肪、炭水化物、鉄、ビタミンB₂が

豊富な大豆から作られて113豆腐は、消化率がよく、

栄養的にすぐれた食品である。(大豆は113いなか食品になる)

吸い口について

ミツ菜、おすい物の香り、秘種を、納豆、しょうゆ、豆腐、味噌、みそ汁など

味をたてる脇役(和風トース)春さんしょうの葉、貝みょうが、しんさい、秋冬ゆず皮、おすい物の皮

調理実習の考察
 一番だしを作るために、こんぶのうまみ(グルタミン酸)をひきかすために、5分間水につけたのがよかったです。水がきって水につけておくのも、グルタミン酸が溶け出すのと同じです。そうであるなら、おいしい澄まし汁を作るには、かつお節を入れるタイミングが、そのほかの材料を入れるタイミングもちゃんと順番があり、それをしっかりとすすぎとあったら、澄まし汁はおいしいなと思います。味つけのしかた、一番だしのとり方など、事前に調べたことがよかったです。家でやってみようと思います。<だしのとり方など>

実験1の結果BとAを比べる		DとCを比べる	
味について	なめる前は、そんなに差はないと思っていたが、たまたま0.2gの差でも、かなり塩辛さが違っていた。Aは特に塩辛かった。	0.8gのほうは、ちょうどよく、おいしかったが、1.0gのほうは、塩辛すぎておいしくなかつたよ(おぼろげにぼろぼろしていた)。	
	AとCを比べる 塩の量が両方とも1.0gなので、塩辛かった。だしが入っている(C)は味(A)と比べて味がついていておいしかったが、塩の量が多すぎる。	BとDを比べる Bは少し濃いがなとBとAを比べている時は思ったが、だしが入ることによって(D)、味がついててとてもおいしかった。	

考察
 自分は、塩分濃度が高かそうな食べ物が多いので、塩分濃度を測ると高いし、低いかなと測った。そんなことなかった。人間の体は塩分濃度0.8%を理想とすると言われている。今回の実験で本当に、そのことがよかったです。塩分濃度の高いものはあまりとりすぎないようにしようと思います。

DとCを比べたときのように、だしを比べたときの方が、よほどこのちがいを感した。

保健体育科 1年 実践例

1 単元名 生活習慣病と日常の生活行動（2時間扱い）

2 単元の目標

○生活習慣病に関する知的な理解を目指し、食事・運動・休養および睡眠の重要性を理解する。

3 食教育の目標

○食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 （高等学校一①食の重要性）

○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摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。 （高等学校一②心身の健康）

4 学習の流れ

【日常の生活行動を見直そう】

1時間目 生活習慣病を理解する。食事・運動・休養および睡眠の重要性を理解する。

2時間目 本時 自分と仲間のライフスタイルや自分の食生活をふり返り。

5 本時の展開（2/2時間）

本時の目標：望ましい栄養や食事の摂り方を理解して、自分と仲間のライフスタイルや自分の食生活をふり返り、改善策を考える。

学習活動	指導上の留意点◇・評価●
①自分のライフスタイルを記入する。	◇ワークシート・食事バランスガイドを使用する。
②仲間のライフスタイルについて、アドバイスを する。	◇前時の学習内容を踏まえて自分や仲間の生活習慣の改善を考えさせる。
③自分のライフスタイルについて改善できることを考える。	◇仲間のライフスタイルについて問題点をあげて改善策のアドバイスをさせる。
④前日の食事の内容を全て記入する。	◇自分のライフスタイルについて見直し、問題点をあげて改善策を考えさせる。
⑤食事バランスガイドを記入する。	●自分や仲間のライフスタイルについて問題点をあげて改善策を考えることができる。（関心・意欲・態度） （思考・判断）（知識・理解）
⑥食事内容について問題点をあげ、改善策を考える。	◇食事バランスガイドの記入方法を説明する。
	●食事バランスガイドの結果から、食事内容の問題点をあげて改善策を考えることができる。（関心・意欲・態度） （思考・判断）（知識・理解）

6 考察

高校生のライフスタイルは多様化し、放課後の時間帯を部活動やアルバイトなどに費やしている生徒がいる一方で、何もすることがない時間を過ごしている生徒も見受けられる。帰宅時間は小中学生と比べて遅くなり、食事の時間から就寝までにあまり時間が取れない。また、家族と団らんしながら食事をする機会も少ないようで孤食傾向が見られる。この単元では、健康の基本は食事・運動・休養および睡眠に支えられていることを学ぶが、食事は運動・休養および睡眠に比べて関心が低いようである。前日の食事のメニューや食材などを書き出せない生徒は食事に関しては献立作り・食材購入・調理の多くを保護者にゆだねていると思われる。今後はライフスタイル・生活強度の違いに合わせて個々に自分の健康管理に役立つ食生活を考えられるような指導が必要である。さらに健康的な生活習慣は心と体の健康につながり、健康づくりに役立つというだけでなく、食事や運動を通して家族や友人・仲間とのコミュニケーションの場となったり、楽しみを共有することでもっと積極的に生活の質を高めることにつながっていることを理解させたい。

【ワークシート】

4 生活習慣病と日常の生活行動

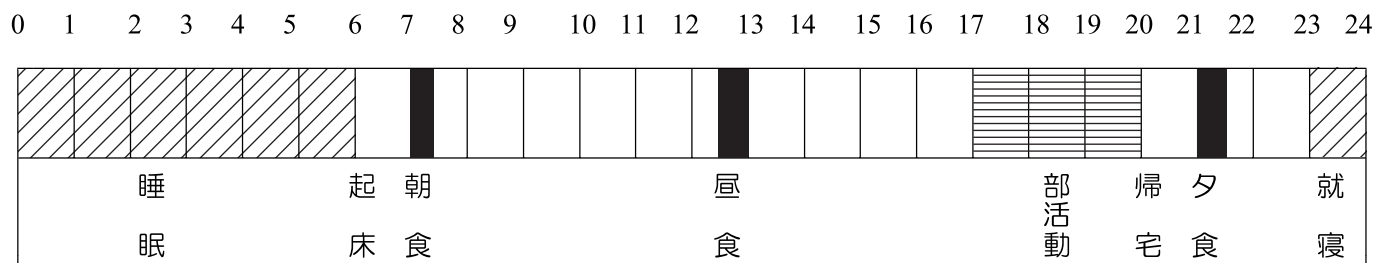
①記入例にならって現在のライフスタイルを記入してみよう。

睡眠時間を斜線で、運動時間を横罫線で、食事時間を塗りつぶしなさい。

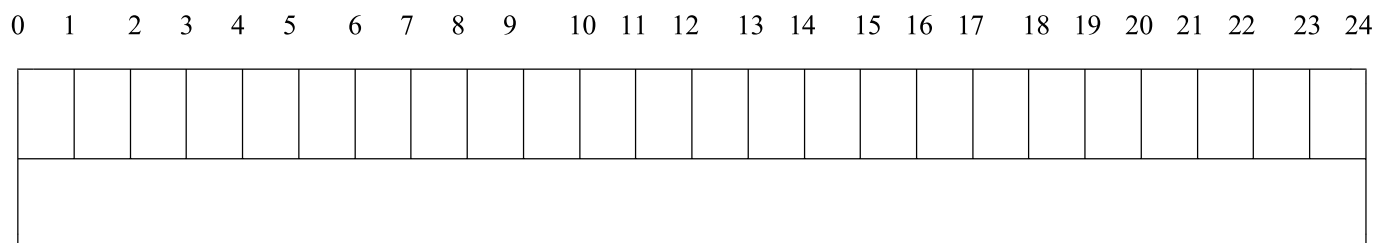
*運動時間は、およそ歩行以上の強度で15分以上継続した運動を記入。

*食事時間は、間食などごく短時間のものも塗りつぶす。

(記入例) 現在のライフスタイル (平日)



あなたの現在のライフスタイル (平日)



②仲間からのアドバイス

<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事 ・ 運動 ・ 休養および睡眠

③アドバイスを参考にして自分のライフスタイルの問題点とその改善策を考える。

<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事 ・ 運動 ・ 休養および睡眠

④昨日の食事の内容をすべて記入する。

--

⑤(別紙) 食事バランスガイドを記入する。

⑥食事バランスガイドの結果から食事内容の問題点とその改善策を考える。

--

組	番	氏名
---	---	----

特別支援学校 小学部6年 実践例

1 単元名

秋を丸ごと味わおう！ ～お月見やおはぎ作りをしよう～ 【全6時間】

2 単元について

育てたい心と力(単元の目標)

- いろいろな素材に触れるとともに、匂いをかいだり味わったりすることを通して、秋の季節を感じる。
- 秋のいろいろな行事の由来について調べたり体験したりすることを通して、季節行事を実感する。
- 教師やクラスの友だちと一緒に活動することを通して、集団での活動の楽しさを味わう。

《食教育の目標》

- 食べ物に興味・関心を持つ。(小学校一低学年 ①食の重要性)
- 季節や行事にちなんだ料理があることを知る。(小学校一低学年 ⑥食文化)

主な支援

＜各自の個別の教育支援計画に基づいた指導・支援をスモールステップで行うとともに、集団学習の中で友だちと協力して学習活動が進められるように支援する＞

本単元は集団学習の形態をとっているが、児童の実態は様々であり、個に応じた目標と指導・支援が必要である。個別学習の時間では、学校周辺のススキや柿などを採ってきたり、「秋の七草」や「おはぎ」について調べたりするなど、それぞれの児童の実態に応じた活動内容に取り組んできた。本単元では、その学習の成果を集団学習の中で生かしていく展開を計画し設定した。

＜五感を通して働きかける教材を使用し、いろいろな刺激の受容ができる力を高めるとともに、自発的な表現能力を育てる活動を行う＞

特に自立活動を主に指導する児童においては、実際に触ったり味わったりする活動が大切である。だんごをこねたり、ごまや大豆をすりつぶして、その匂いをかいだりする学習活動を計画し設定した。

単元について

＜秋の行事を学習することを通して、食材、植物、天体など、身の回りのいろいろな事物について、季節ごとのおもしろさを味わい、興味・関心を持つ＞

一つの季節を取り上げ、いろいろな角度からその季節の特徴を学習した。特に、秋は屋外に出て活動しやすい季節であり、実体験に基づく学習活動が多く行える。

＜調理実習などを通して、学校栄養職員など多くの教職員と関わりを持つ＞

学校栄養職員が調理素材の特性や調理の工夫など専門的な視点で授業参加することで、より一人ひとりに応じた学習が可能となる。実際に栗を拾ったり柿を採ったり、実習でいろいろな材料を準備したりする中で、多くの教職員と関わる機会をもつ。

保護者の願い・協力

＜社会性を身につける活動＞

卒業後について保護者から多く寄せられる願いは、子どもに合った場所で日々楽しく活動できればということである。新しい場所での適応力を付けていくためにも、学校生活の中で多くの活動体験といろいろな人と触れ合う機会をもたせたい。

＜家庭での追体験＞

繰り返しの学習の中で見直しを持ち、さらに新しい発見や楽しみを味わうことができる。「お月見セット(ススキ、ハギ、だんごの粉)」を持ち帰り、満月の日に家庭で実際にお月見の体験ができるようにした。

児童の実態

＜学年としての集団＞

日常の学習活動は発達状況に応じた縦割りのグループを基本としているが、学年で朝の会を行ったり休憩時間に一緒に遊んだりしている。月1回学年で活動する学習時間では、遠足の事前学習などを行っている。

＜教育課程上の学習集団＞

本校小学部では「自立活動を中心とするグループ(Ⅰグループ)」、「生活単元学習を中心とするグループ(Ⅱグループ)」、「教科学習を中心とするグループ(Ⅲグループ)」に分かれて学習活動を行っている。




地域の実態

＜学校の取組に協力的な地域＞

本校の周辺は牛舎や広大な畑が点在しており、実際に季節の移ろいや農作物を感じたりいろいろな食材を見に行ったりすることができる。また、畑の提供を受け、芋掘りを体験することができる。キャベツなど給食の食材も、直接生産している方から購入しており、新鮮な食材を味わうことができる。



3 活動計画 【6時間】

段階と時間	活動内容	内容の個別化	支援
テーマ設定 1時間	秋の行事にはどんなものがあるのかな？ 	I・IIグループ ・[事前学習] 散歩に行った際に 栗、柿、ススキなどを採取してくる。 IIIグループ ・[事前学習] 9月のカレンダーから主な行事を探し、絵カードを作る。	◎ 過去の生活体験を想起しながら、具体的に説明できるようにする。 ◎ 採取してきた実物を児童に提示させ、みんなで考えていく。 ◎ 学年の友だちで協力して準備することを意識付ける。 ◎ IIIグループは、次回は自分たちがおはぎについて調べたことを発表することを予告する。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p> テーマ…お月見やおはぎ作りをしよう！ ゴール…みんなで協力して、秋の行事を楽しむ。 目的(何のために)…身近な自然に親しみ、心豊かに生活していくために。 </p> </div>			
制作 1時間	お月見だんごを作ってみよう。  <ul style="list-style-type: none"> ・Iグループが作って見たよ。 ・どうやって作るのかな？ ・作ってみよう。 ・お供えとして飾ってみよう。 ・次はおはぎを作って食べよう。 ・おはぎについて調べよう。 	Iグループ ・[事前学習] 個別学習でお団子作りを行う。 IIグループ ・採取してきたススキや栗をお月見団子と一緒に飾る。	
発表 1時間	おはぎについて調べたことを発表しよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・材料は何かな？ ・どうやって作るのかな？ ・どうしておはぎというのかな？ ・どうして作られるようになったのかな？ 	IIIグループ ・発表で前に出るときは、みんなが見やすく、聴きやすい位置を考える。	◎ 絵カードを使って、イメージをつかみやすくする。
実習 1時間	学校栄養職員と一緒におはぎを作ろう。(本時) <ul style="list-style-type: none"> ・学校栄養職員の先生へ 作り方を教えてください。 ・煎りたて、挽きたての大豆や胡麻はいい匂いがするね。 ・すりばちやすりこぎですってみよう。 ・きな粉を作ってみよう。 ・炊きあがった米をこねて、おはぎを作ろう。 ・みんなで食べよう。 ・後片付けをしよう。 	I・II・IIIグループ ・実習までに、調理器具の準備、洗米、炊飯器のスイッチ押しなど、各自がやりたい活動の準備を行う。 ・食べ終わった食器を洗ったり、テーブルを拭いたり、後片付けをしたりする。	◎ 学校栄養職員から正しい手洗いの仕方などの説明を受け、食べ物を衛生的に扱うことを意識付ける。 ◎ 活動しやすい姿勢にする。
活動 2時間	みんなでお月見をしよう！ <ul style="list-style-type: none"> ・お月見団子、秋の七草や秋に採れる果物、野菜を飾って、お供えを作ろう。 ・月旅行に行こう。 	I・II・IIIグループ ・[事前学習] 果物や野菜のカードを季節ごとに分けて、表に貼り付ける。 ・表を見ながら、秋の野菜や果物を選ぶ。	◎ 宇宙旅行をイメージした教室設定を行い、期待感を高める。 ・プラズマライト ・月の模型
振り返り	夜、家でお月見をしよう。		◎ 家庭に持ち帰る『お月見セット』を用意する。



4 展開

	主な学習内容 ●MT（主たる授業者）の働きかけ	○児童の活動と※ST（各児童担当者）の働きかけと指導上の留意点			準備
		Iグループ	IIグループ	IIIグループ	
本時の目標		◎（教師の支援を受けて）素材の匂いをかいだり触ったりすることができる。 ◎（教師の支援を受けて）おはぎを作ることができる。 ◎ おはぎを味わうことができる。 ◎ 学校栄養職員との触れ合いを楽しむことができる。	◎（教師の支援を受けて）素材の匂いをかいだり触ったりすることができる。 ◎ おはぎの由来について知ることができる。 ◎（教師の支援を受けて）おはぎを作ることができる。 ◎ おはぎを味わうことができる。 ◎ 学校栄養職員の調理の様子を見て、仕事内容を知ることができる。	◎ おはぎに関することを調べて、発表することができる。 ◎（教師の支援を受けて）おはぎを作ることができる。 ◎ おはぎを味わうことができる。 ◎ 学校栄養職員の説明を聞いたり、調理の様子を見たりして、仕事内容を知ることができる。	
導入	1 始まりのあいさつ 始まりのあいさつをする。 ●当番児童を指名する。 2 本時の内容の確認 前時の内容について話を聞く。 本時の内容について話を聞く。 ① 学校栄養職員が手洗いの方法を説明する。	※活動しやすい姿勢に留意する。 ○当番児童に注目する。 ※始まりを意識させる。 ※MTに注目させる。	※活動しやすい姿勢に留意する。 ○ あいさつ。 ※当番児童に「『始めます』のあいさつをお願いします。」と、声かけをする。 ○（教師の支援を受けて）「気をつけ。始めます。」と言う。 ○ 前時・本時の内容について、話を聞く。 ※MTに注目させる ○ 手洗いをする。	※活動しやすい姿勢に留意する。 ○当番児童に注目する。 ※始まりを意識させる。 ※MTに注目させる	・児童と教師はエプロン、マスク、三角巾を着用する。
展開	3 おはぎについて学習したことを発表する。 ア おはぎの材料 イ 作り方 ウ 作られるようになった理由 エ 秋の七草との関連 ●発表児童を指名する。 4 おはぎを作る ① 学校栄養職員による「おはぎの作り方」の説明を聴く。 ●学校栄養職員に注目させ、紹介する。 ② きな粉、すり胡麻の匂いや触感を味わう。 ③ きな粉とすり胡麻を作る。 ④ 炊きあがったうるち米ともち米をビニール袋に入れてこね、きな粉、すり胡麻、こしあんを周りに付ける。 ⑤ 自分の皿に盛りつける。 ⑥ 「いただきます。」をする。 ●当番児童を指名する。 ⑦ 「ごちそうさま。」をする。 ●当番児童を指名する。 5 後片付けをする。	○発表児童に注目する ○学校栄養職員に注目する。 ○煎り胡麻を（教師の支援を受けて）作る。 ※活動の始めは、教師と一緒に本児童の手を握って声かけをして触らせるなどして自発的な動きを引き出す。 ※電気コンロの縁に触らないように留意する。 ※活動の始めは、教師と一緒に本児童の手を握って声かけをして触らせるなどして自発的な動きを引き出す。 ○当番児童に注目する。 ※再調理を行う。 ※一口ずつ嚥下を確認してから、摂食させる。 ○当番児童に注目する。	○学習したことを発表する。 ○発表児童に注目する ○学校栄養職員に注目する。 ○ 煎り大豆、煎り胡麻の匂いや 触感を味わう。 ○すりこぎを使用して（教師の支援を受けて）すり胡麻を作る。 ※すり鉢が滑らないように押さえる。 ○炊きあがった米を（教師の支援を受けて）こねる。 ○きな粉、すり胡麻、こしあんを周りに付ける。 ※中心温度を確かめて触らせる。 ○ おはぎを自分の皿に盛りつける。 ※当番児童に「『始めます』のあいさつをお願いします。」と、声かけをする。 ○「いただきます。」と（教師の支援を受けて）言う。 ○ 喫食する。 ※一口で食べられる大きさにする。 ※当番児童に「『ごちそうさま』のあいさつをお願いします。」と、声かけをする。 ○「ごちそうさま。」と（教師の支援を受けて）言う。 ○ 後片付けをする。	○（教師の支援を受けて）自分が調べた内容を発表する。 ※発表するときは他の児童が注目し聴きやすい場所に移動させる。 ○学校栄養職員に注目する。 ○ミルサーを使用して（教師の支援を受けて）、きな粉を作る。 ※ミルサーを回転させる時間が長すぎないように声かけをする。 ※中心温度を確かめて触らせる。 ○当番児童に注目する。 ※一口で食べられる大きさにする。 ○当番児童に注目する。	<準備する物> ・うるち米 ・もち米 ・あずき ・こしあん ・缶詰ゆで小豆 ・煎り大豆 ・黒ごま ・すりこぎ ・すり鉢 ・ビニール袋 1セット～3枚 ・とりわけ皿 24枚 ・スプーン 20本 ・炊飯器 3台 ・しゃもじ 4本 ・ミルサー 2台 ・手ふきタオル
終結	6 終わりのあいさつをする。 学習のまとめをする。 次時の学習について話を聞く。 終わりのあいさつをする。 ●当番児童を指名する。	※終わりを意識させる。 ○当番児童に注目する。	○（II・IIIグループ）本日の活動の中で、工夫したことやおもしろかったことなどを発表する。 ※（Iグループ）担当した児童への活動の様子について発表し、一人ずつ賞賛する。 ※当番児童に「『終わります』のあいさつをお願いします。」と、声かけをする。 ○「終わります。」と（教師の支援を受けて）言う。	※終わりを意識させる。 ○当番児童に注目する。	

5 考察

これからに向けて

- ・今回は学年という集団の中で、活動内容を各児童担当教員と相談し、一人ひとりの実態に合わせて決めていった。個別の教育支援計画の目標の具現化という意味で、学年の担任が自分が担当する児童だけでなく他の児童に対してもいろいろと支援の方法を工夫し、提案していくことができ有意義であった。
- ・日常の教育活動は児童の実態に応じたグループ別に行っており、今後は各グループ別の授業についても今回の実践をふまえ、学校栄養職員と連携して進めたい。

全体を通して

- ・学校栄養職員との話し合いの中で各児童の「食に対する興味・関心」という視点で改めて日々の教育活動を見直していくと、いろいろと新しい発見があった。おはぎの作り方が載っている本の中から、すり鉢やすりこぎ、巻きすなどに興味を示す児童、花を活けることが初めてで「秋の七草」の彩りを考えながら活かしている児童など、生活を豊かにしていく上で、「食」は非常に広がりをもてる分野であることを、児童の取り組み姿勢から気づかされた。
- ・保護者からも連絡帳にお月見をした時の様子について記入があり、学校での学習が普通の生活に生かされていた。

Iグループ

- ・すり鉢に耳を近づけ胡麻をする音を聴いたり、蒸し上がった団子の粉の匂いをかいで口を動かしたりするなど、いろいろな感覚器官に働きかける活動を行うことができた。
- ・胡麻を煎ったり、団子の粉を蒸し上げる係を担当することで、集団の中での役割を意識して活動することができた。

IIグループ

- ・ススキや栗を探しに行ったり家庭でお月見をしたりすることで、生活の中で楽しい体験の積み重ねができ、次の季節的行事を期待し、積極的に活動に取り組むことができた。
- ・米を研ぐ、炊飯器のスイッチを押すなど、事前の活動を多く担当することで、全体の活動に対しても興味を持って参加できた。

IIIグループ

- ・「9月の行事」というテーマで身の回りの事象について発表することで、物事の由来を知り、昔の人の考え方に感心していた。
- ・学校栄養職員が大豆を目の前で煎り、きな粉を作ったり、自分ですりこぎを握ってすり胡麻を作ったりする活動は、児童にとって手作りの良さを味わうよい経験となった。
- ・自分たちで作ったおはぎなどを試食した教職員から「おいしかった。」などの感想を聞くことで、盛りつけなど、調理に工夫を凝らすようになった。

