

### 事例3 栄養のバランスを考えた食事について、対話的な学びを通し、課題解決に向けて工夫する事例

○学年 第6学年

○主な内容

内容「B衣食住の生活」(2)「調理の基礎」イ(3)「栄養を考えた食事」ア(ウ)イ

○事例のポイント

- ①栄養バランスのよい食事を考えるために、自分の食生活について振り返り、問題を見いだして、自分に合った課題を設定する。
- ②食育の充実に向けて、栄養教諭と授業を展開し、専門的な立場からのアドバイスを受けられる場を設定する。
- ③ICT端末を活用し、グループで多様な考え方を共有して、学びを深められるようにする。

1 題材名 「栄養満点！1食分の献立を考えよう」 内容B(2)イ(3)ア(ウ)イ 第6学年

#### 2 題材について

(1) 児童について（省略）

(2) 題材について

本題材は、内容「B衣食住の生活」の(3)「栄養を考えた食事」における、栄養のバランスを考えた1食分の献立作成に関する題材である。栄養を考えた食事について、課題をもって、栄養素の種類と主な働き、食品の栄養的特徴及び、1食分の献立作成に関する基礎的・基本的な知識を身に付け、栄養バランスを考えた1食分の献立を工夫することができるようにすることをねらいとしている。

第6学年の児童は、2学年間を通して、調理の基礎に関する知識及び技能を身に付けると同時に、栄養を考えた食事についても学んできている。調理の学習では、平易なものから段階的に発展させながら、主菜、副菜となるおかず作りを行ってきた。米飯及びみそ汁を作る学習では、日本の伝統的な食文化に触れながら、主食、汁物の調理も行っており、2学年間を通して1食分の食事が整えられるようになってきた。本題材を通して1食分の献立作成を行い、主食、主菜、副菜の組み合わせにより、栄養バランスがよくなることに気づき、組み合わせることの大切さが分かるようにする。

また、本題材は、中学校学習指導要領家庭分野内容B(2)「中学生に必要な栄養を満たす食事」に発展していく内容である。成長期にある第6学年の児童が、これからの生活において、健康で安全な食生活を実践するための基礎を培うことができる題材としていきたい。

編 P122 指導計画作成  
の留意事項 (8) (9)

(3) 指導について

指導に当たっては、第1時では、献立を構成する要素（主食、主菜、副菜）の組み合わせで、1食分の食事が構成されていることが分かるようにする。1食分の献立作成の方法については、主食、主菜、副菜などの組み合わせを考え、それぞれの料理に含まれている食品を五大自然栄養素に分けて栄養のバランスを確認し、必要に応じて料理や汁物の実などを工夫すればよいことを理解できるようにする。ここでは、児童にとって身近である学校給食の献立に取り入れられている食品と組み合わせについて調べ、栄養のバランスがよい献立作成への意識を高めていく。第2時では、自分の毎日の食生活を振り返り、食事内容について問題を見いだして、課題を設定する。献立作成に当たっては、栄養のバランスを中心に考えるが、色どりや味のバランス等にも気付くことができるようにする。第3時では、自分の課題解決に向けて、1食分の献立作成を行う。これまでの調理実習と関連を図り、ご飯とみそ汁にどのような料理や食品を加えれば1食分の献立としての栄養バランスがよくなるのかを考えるようにする。各自で作成した献立はワークシートに記入した後、ICT端末を使ってまとめる。作成した献立をグループ内で発表し合い、評価したり改善したりできるようにする。発表の際には、ICT端末を活用して料理の写真を掲載したり

まとめたことを共有したりすることで、学びを深めていくことができるようにする。

第4時から第6時では、作成した1食分の献立を基にグループで1つの献立を決め、調理計画を立てて実習を行う。第7時では、これまでに学んだことを生かして、栄養を考えた食事についての課題を解決するために、家庭での1食分の食事作りに向けて計画を立てる。実践に当たっては、児童の家庭の状況に十分に配慮し、家庭と連携を図って実施できるようにしていきたい。第8時では、家庭で行った実践を発表したり、振り返って評価・改善したりすることで、家庭生活で継続して取り組もうとする意欲を高めていきたい。

献立作成に当たっては、題材を通して段階的に1食分の献立を整えられるようにしていく。第3時の献立作成では主食をご飯、汁物をみそ汁とし、主菜、副菜は教科書に掲載されている既習の内容から選ぶことで、第4時からの調理計画に繋げやすくしていく。また、第7時では1食分の献立を主食から全て考えられるようにし、家庭での実践に繋がれるようにしていく。

P122 指導計画作成の留意事項2)(8)(9)

### 3 題材の目標

- (1) 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解する。  
〈知識及び技能〉
- (2) 1食分の献立の栄養のバランスについて問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。  
〈思考力、判断力、表現力等〉
- (3) 家族の一員として、生活をよりよくしようと栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとする。  
〈学びに向かう力、人間性等〉

### 4 題材の評価規準 《小題材〔1〕〔3〕に係る部分のみ掲載》

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解している。	1食分の献立の栄養のバランスについて問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。	家族の一員として、生活をよりよくしようと栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとしている。

### 5 題材の指導と評価の計画（8時間扱い）

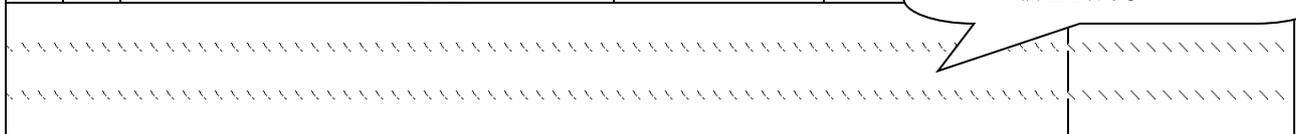
〔1〕 栄養のバランスがよい献立を立ててみよう	本時（2・3／3）	3時間
〔2〕 ご飯とみそ汁を中心とした食事を作ろう		3時間
〔3〕 家庭で作る1食分の献立を工夫しよう		2時間

小題材	時間	○ねらい ・学習活動	評価規準・評価方法		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	1	○献立を構成する要素が分かる。 ・「主食」「主菜」「副菜」の組合せで1食分の食事が構成されていることを想起する。 ・献立の立て方を知る。 ・給食の献立に含まれる食品を、五大栄養素に分け、栄養のバランスと組み合わせ方を確認する。	①献立を構成する要素が分かる。（ワークシート、行動観察）		
		○1食分の献立の栄養バランスに		①1食分の献立	①生活をより

栄養のバランスがよい献立を立ててみよう	<p>ついて問題を見いだして、課題を設定することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の食生活を振り返り、問題を見だし、課題を設定する。</li> <li>献立を構成する要素や、栄養バランスのよい食事の大切さについて栄養教諭から話を聞き、解決すべき課題を明確にする。</li> </ul>		<p>の栄養のバランスについて問題を見いだして、課題を設定している。(ワークシート、行動観察、発言)</p>	<p>よくしようと、栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。(ポートフォリオ、行動観察)</p>
	<p>○1食分の献立作成の方法が分かる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>前時に設定した課題を基に、1食分の献立を作成する。</li> <li>作成した献立を、ICT端末やワークシートを使ってまとめ、グループで発表し合う。</li> </ul>	<p>②1食分の献立作成の方法について理解している。(ワークシート、発表、ペーパーテスト)</p>		

P122 指導計画作成の留意事項(2)

第3時で作成した献立を基に、グループごとに計画を立て、主菜と副菜を中心とした調理を行う。



家庭で作る1食分の献立を工夫しよう	7	<p>○家庭での食生活の課題解決に向けて、1食分の献立を考え、調理計画を工夫することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>献立作成に向けて課題を設定し、課題解決に向けた工夫をする。</li> <li>家庭での実践に向けて、調理計画を立てる。</li> </ul>		<p>②栄養のバランスを考えた1食分の献立を考え、調理計画を工夫している。(計画・実践記録表、行動観察)</p>	<p>②1食分の献立作成に関する課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。(ポートフォリオ、行動観察)</p>
	8	<p>○実践計画を基に、家庭で実践する。</p> <p>○1食分の献立作成について家庭実践したことを評価したり、改善したりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>家庭で行った実践を振り返り、計画で工夫したことや改善点について発表する。</li> <li>発表を基に評価したり、改善できそうな点を話し合ったりする。</li> </ul>		<p>④1食分の献立作成についての課題解決に向けた一連の活動について、考えたことを分かりやすく表現している。(ワークシート、発表)</p> <p>③家庭で行った実践を評価したり、改善したりしてい</p>	<p>③家族の一員として、生活をよりよくしようと栄養を考えた食事について工夫し、実践しようとしている。(ポートフォリオ、行動観察)</p>

編 P122 指導計画作成の留意事項(2)

				る。(ワークシート、発言)	
--	--	--	--	---------------	--

## 6 本時の学習指導（本時 2・3／8）

### (1) 目標

- ・ 1食分の献立作成の方法について理解する。 〈知識及び技能〉
- ・ 1食分の献立の栄養のバランスについて問題を見いだして、課題を設定する。 〈思考力、判断力、表現力等〉
- ・ 栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとする。 〈学びに向かう力、人間性等〉

### (2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点（・） 評価規準（◇） 【評価の観点】（評価方法） 手立て（→）
10	1 毎日の食事を振り返り、自分の食生活について問題を見いだす。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5年生での栄養に関する学習や、前時に学習した献立を構成する要素、1食分の献立の栄養バランスについて想起できるようにする。</li> <li>・ 事前に行った家庭での食事調べを基に、自分の食生活について振り返り、問題を見いだすことができるようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: 200px;">P122 指導計画作成の留意事項(1)</div>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習課題の把握</li> <li>2 栄養のバランスについての課題を設定する。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>学習課題</b>            栄養のバランスのよい献立は、どのように立てたらよいだろうか。         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 見いだした問題を基に、献立作成に向けて各自の課題を設定できるようにする。</li> <li>・ 不足している栄養等を中心に、自分の食生活に対して一人一人が課題意識をもって取り組めるようにし、課題を設定できるようにする。            〈例〉 ・ もっと野菜がとれる1食分の献立を立てよう。                      ・ 食べて元気になる1食分の献立を立てよう。                      ・ 風邪をひきにくくなる1食分の献立を立てよう。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <b>事例のポイント①</b>            栄養バランスのよい食事を考えるために、自分の食生活について振り返り、問題を見だし、自分に合った課題を設定する。         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           ◇ 1食分の献立の栄養バランスについて問題を見いだして、課題を設定している。【思考・判断・表現】（ワークシート、行動観察、発言）         </div>
15	3 ご飯とみそ汁を中心とした、1食分の献立を作成する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>おおむね満足できる状況（B）</b>            ・ 自分の食生活を振り返り、栄養バランスについての課題を設定し、理由を書くことができる。            →課題を設定することができない児童には、五大栄養素の中で不足しがちな栄養について考え、設定できるように助言する。         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各自の課題に沿って主菜と副菜を考え、ワークシートへ記入することを確認する。</li> <li>・ これまでの調理実習と関連を図り、ご飯とみそ汁にどのような料理や食品を加えれば1食分の献立としての栄養のバランスがよくなるのかを考えられるようにする。</li> </ul>

- ・献立を作成する際には、既習の調理実習で作った料理や、教科書を参考にすることを伝え、次時の調理計画につなげることができるようにする。
- ・既習の調理実習の写真を残しておく等、2年間の学習を振り返ることで、自分自身の成長を感じさせ、いろいろな調理ができるようになった達成感や自信をもたせる。 ●1食分の献立を考えよう!

食品のグループ		主にエネルギーのもとになる食品		主に体を作るもとになる食品		主に体の働きを整えるもとになる食品	
こんだて		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
主食	ご飯	米					
しる物	なめこのみそ汁			みそ	わかめ	なめこ	
主菜	ハムエッグ		油	ハム			レタス
副菜	ナムル		ごま油			ほうれん草	もやし にんじん

- ・食品に含まれる主な五大栄養素を調べ、ワークシートの五大栄養素をまとめる表に書き加え、栄養バランスが整っているか確認できるようにする。

- ・献立を立てたり課題を解決したりする際に、工夫した点をワークシートに書くことができるようにする。その際、栄養素を色別で表すことも考えられる。
- ・栄養教諭と連携を図り机間指導を行い、手が止まっている児童への献立作りの助言を行う。

15 4 作成した献立をICT端末でまとめ、発表の準備をする。

- ・ICT端末を活用して児童が考えた(選んだ)料理の写真を用いて一食分の献立にまとめる。



事例のポイント③  
ICT端末を活用してグループ活動を行い、多様な考え方を共有し、学びを深められるようにする。

◇1食分の献立作成の方法について理解している。【知識・技能】  
(ワークシート、ICT端末、発表、ペーパーテスト)

おおむね満足できる状況 (B) ・主菜や副菜、汁物の順に栄養バランスを整えながら、ご飯に合った献立作成ができる。  
→栄養バランスに注目させ、どの食品を補うとよいか、五大栄養素の表を確認しながら考えるよう助言する。

15 5 グループで発表し合い、それぞれの課題について話し合う。

- ・課題の内容や重視している栄養素が同じ児童で集まってグループを作り、ICT端末を活用して児童が考えた献立や工夫した点について発表し、考えを深められるようにする。
- ・それぞれの献立について、グループ内で評価し合い、考えを広げて深めたりし、さらによい献立へと改善できるようにする。
- ・栄養教諭と担任は、各グループをまわり、課題に合った献立となっているか助言する。

編P122 指導計画作成の留意事項(1)

10 6 話し合ったこ

- ・グループで話し合ったことや、アドバイスを受けて、作成した献立

10	<p>とを基に、献立を改善する。</p> <p>7 本時のまとめをする。</p>	<p>を見直し、改善できるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童が工夫したポイントをワークシートに書くことができるようにする。栄養バランス以外でも色どりや味などについて工夫したことがあれば書くように助言する。</li> <li>・改善して、よりよい献立となった児童の考えを全体で共有し、課題の解決により近づけたことを評価する。</li> </ul> <p>・課題に対して工夫したことを全体で共有することで、まとめにつなげていけるようにする。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>(例) 主食・主菜・副菜を組み合わせると、栄養のバランスのよい献立を立てることができる。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じて料理や汁物の実などを工夫すればよいことを助言する。</li> <li>・栄養教諭から、栄養のバランスのよい食事をとることの大切さを中心に、給食の献立を作成する際に大切にしている視点について話を</li> <li>・献立作成の視点として、栄養バランスの他に色どりや味のバランス等にも気付いていた児童を紹介する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0; width: fit-content;"> <p>事例のポイント② 栄養教諭と授業を展開し、より専門的な立場からのアドバイスを受けられるようにする。</p> </div>	
	<p>5 8 本時の学習を振り返り、次時への学習への見通しをもつ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童が設定した課題を解決できる献立作成ができたか、振り返りカードに記入し、発表できるようにする。</li> <li>・次時は、本時で作成した献立を基に、1食分の食事の調理計画をグループで考えることを伝え、学習に対する意欲を高める。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>◇栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】(ポートフォリオ、行動観察)</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 5px;"> <p>おおむね満足できる状況 (B)</p> </td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の解決に向けて献立作成で工夫したことや改善したことを書くことができている。</li> <li>→振り返りカードで手が止まっている児童には、設定した課題を再度確認し、解決に向けて工夫したことを書くよう助言する。</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p>おおむね満足できる状況 (B)</p>
<p>おおむね満足できる状況 (B)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の解決に向けて献立作成で工夫したことや改善したことを書くことができている。</li> <li>→振り返りカードで手が止まっている児童には、設定した課題を再度確認し、解決に向けて工夫したことを書くよう助言する。</li> </ul>		

## 7 学習評価の具体例

<ワークシートの一部>

○毎日の食事を振り返り、こんだて  
つくりの課題を考えよう。

課題…もったくさん野菜が  
とれるこんだて

<理由>

毎日の食事を振り返ると、栄養バ  
ランスがかたよっていると思います。特に  
野菜がとれていないので、たくさんの野  
菜をとれるこんだてをつくりたいです。

【思考・判断・表現①】

※「十分満足できる」状況（A）と判断した児童  
の具体的な例

毎日の食事を振り返ると、栄養バランスがか  
たよっていると思います。特にビタミンを補うこ  
とのできる野菜がとれていないので、たくさん  
の野菜をとれるこんだてをつくりたいです。そし  
て、風邪にまけない健康な体をつくりたいです。

毎日の食生活から課題を設定し、選んだ理由に  
加え、不足しがちな栄養素「ビタミン」に着目し  
て詳しく記述している。また、栄養素の働きにつ  
いても触れているため、「おおむね満足できる」  
状況（B）を上回る「十分満足できる」状況（A）  
と判断した。

<ワークシートの一部>

●1食分の献立を考えよう！

食品のグループ	主にエネルギーのもとになる 食品	主に体を作るもとになる食品			主に体の調子を整え るもとになる食品	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
こんだて						
主食	ご飯	米				
しる物	なめこの みそ汁			みそ	わかめ	なめこ
主菜	ハムエッグ		油	ハム		レタス
副菜	ナムル		ごま油			ほうれん草 もやし にんじん

○献立作成で工夫したところ

まず、主菜をハムエッグに決め、野菜  
をたくさんとるためにレタスを加えました。副  
菜はさらに野菜をとるためにナムルにし、  
ビタミンをたくさん補えるようにしました。

【知識・技能②】

※「十分満足できる」状況（A）と判断した児童  
の具体的な例

まず、主菜をハムエッグに決め、たんぱく質を補いま  
した。そして、野菜をたくさん加えてビタミンをとることで、  
風邪をひきにくくしたり、体の調子を整えたりするこ  
とができるため、レタスを加えました。副菜はさらに野菜をとるた  
めにナムルにし、ビタミンをたくさん補えるようにしました。

主菜や副菜、汁物の順に献立を作成することに  
加え、どのように栄養バランスを整えて食品を  
増やしたか、具体的に記述している。また、補  
った栄養素が体内でどのような働きをするか記  
述していることから、「十分満足できる」状況（A）  
と判断した。

<ペーパーテストの一部>

①下のこんだての栄養バランスをよくするために、加えるとよい料理を1つ選び○をつけましょう。

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	目玉焼き (たまご)
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	みそ汁 (みそ、とうふ わかめ)
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ご飯(米)

1. こぶきいも（じゃがいも）
2. ほうれん草のごまあえ（ほうれん草、ごま）
3. はんぺんチーズ（はんぺん、チーズ）
4. ベーコンエッグ（ベーコン、たまご）

② ①で答えた理由を書きましょう。

②のこんだてはビタミンと脂質が不足しているため、栄養のバランスがかたよ  
っている。そこで、ほうれん草のごまあえを加えて、ビタミンと脂質を補えるようにし  
た。

<知識・技能②>

※「おおむね満足  
できる」状況（B）

献立の立て方を  
理解している。ま  
た、栄養バランス  
を整えるために、  
不足している栄養  
素に気づき、正し  
く補うことができ  
ている。

<振り返りカードの一部>

②③1食分のこんだてを立てよう!		
/	<こんだてを立てるためにがんばったこと>	<学習を生かしてがんばりたいこと>
( )	栄養のバランスがよくなるように こんだてを立てました。特に野菜 をたくさんとることを課題としていた ので、ビタミンをふくむ食品をたく さん取り入れました。	今日の学習を生かして、こ れからの食事の中でも、たく さんの野菜をとり、栄養のバ ランスがいい食事を心がけ ていきたいです。

【主体的に学習に取り組む態度①】

※「十分満足できる」状況（A）と判断した児童の具体的な例

栄養のバランスがよくなるようにこんだてを立てました。特に野菜をたくさんとることを課題としていたので、ビタミンを含む食品を多く取り入れました。副菜を簡単に調理できるナムルにしてたくさん野菜を取り入れ、かぜをひきにくい体をつくりたいと思いました。

設定した課題の解決に向けて、献立作成で工夫したことや、補った栄養と体の働きについて具体的に記載していることから、「十分満足できる」状況（A）と判断した。

8 指導の実際

①栄養バランスのよい食事を考えるために、自分の食生活について振り返り、問題を見だし、自分に合った課題を設定する。

一人一人の毎日の食生活を振り返って問題を見だし、献立作成の課題を設定する。事前に食事調べを実施し、自分の食生活で不足している栄養素や、補って体の働きをよくしたい栄養素を考え、一人一人の課題として捉えられるようにする。グループごとに発表する場面では、それぞれの課題は異なるが、補う栄養素が同じグループをつくり、栄養のバランスを考えた食事になっているか評価し、改善できるようにしていく。

事例のポイント①個別の課題の設定



事例のポイント②栄養教諭のアドバイス

②栄養教諭と授業を展開し、より専門的な立場からのアドバイスを受けられるようにする。

専門的な立場から、様々な食品から栄養のバランスを整えていることや、栄養のバランスがよい食事をする大切さについて話を聞くことで、なぜ栄養のバランスが必要か理解を深めることができるようにする。また、給食の献立をつくる際に大切にしている視点を聞くことで、毎日の食事を想起しやすくする。児童にとって身近な給食が、体をつくっていると知ること、毎日の食事や栄養について関心を高められるようにする。献立作成を進めるうちに、色どりや味のバランスにも気がついて献立作成をする児童も出てきたため、栄養教諭から最後に紹介してもらい、栄養バランス以外にも献立作成の視点があることに気付かせたい。

③ ICT端末を活用してグループによる話し合い活動を行い、多様な考え方を共有しやすくする。

ICT端末を活用して、共有アプリ上でグループのそれぞれの献立を確認できるようにする。ワークシートに料理の絵を描き、色を塗って時間をかけるのではなく、ICT端末で料理の写真を撮って載せることで、作業の効率化を図ることができた。そして、1食分の献立を写真で示したり、メモに食品や栄養素を記載したりすることで、自分の設定した課題に沿った献立となっているか分かりやすく提示することができた。料理の写真をICT端末に載せることで、色どりの良さに気付くことのできた児童も多かった。さらに、発表の場面では児童の献立をスクリーンに映し出して共有することで、短時間で多様な考えを提示することができた。

