

令和7年度

埼玉県小・中学校等食育指導力向上
授業研究協議会 学習指導案集



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

埼玉県教育委員会

は じ め に

日頃から、学校における食育の推進及び学校給食の充実につきまして、関係の皆様には御理解・御協力を賜り深く感謝申し上げます。

食を取り巻く環境が大きく変化する中、食に関する価値観や生活スタイルの多様化が進んできております。このような大きな変化の中、子供たちの食生活の乱れや健康に関して懸念される事項は数多く挙げられており、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校の教育活動全体を通して、食の指導に関わることが重要となります。

学校における食育推進のためには、まず、児童生徒や地域等の実態を適切に把握し、実態を考慮した目標の設定や具体的な取組を進めていくことが重要です。また、これらを教職員全体で共通理解するとともに、各取組において、栄養教諭や学校栄養職員、養護教諭等の専門性を生かすことができるよう、教職員間の連携を図ることも大切です。

これらを踏まえ、各学校における食に関する指導の普及・充実に向け、県では、「埼玉県小・中学校等食育指導力向上授業研究協議会」を毎年実施しているところです。

本年度は、県内4教育事務所管内の5校（小学校4校、中学校1校）において、校長先生のリーダーシップの下、校内の推進体制を整え、食育に取り組んでいただきました。

授業研究協議会では、食に関する指導の中心である「体育（保健体育）」「家庭科」「特別活動（学級活動）」に加え、「特別の教科 道徳」の授業も含め、11の授業を公開していただきました。

各授業では、健康の保持増進の基盤として食について理解を深めたり、授業内容に関連付けた給食献立を提供することで気付きや思いを深めたりするなど、工夫と魅力にあふれる取組が多く見られました。また、授業のみならず、給食の時間や、行事などを活用して、調理員や生産者など様々な人と関わり、感謝の心を育む実践も多くみられました。

こうした素晴らしい取組を県内に広く発信するため、このたび、各会場校で公開された授業の学習指導案をまとめ、電子ファイルによる学習指導案集といたしました。各学校におかれましては、それぞれの学校や地域の実態に合わせ、本指導案集を食に関する指導の一層の推進に役立てていただきますようお願いいたします。

なお、本研究協議会は、埼玉県教育委員会、埼玉県学校食育研究会及び埼玉県学校栄養士研究会が主催しております。この場をお借りして、本事業に研究支援をいただいた公益財団法人埼玉県学校給食会、各会場校関係者及び関係各市町教育委員会の皆様の御理解と御協力のもと、授業研究協議会が開催できましたことに、改めてお礼申し上げます。

結びに、本指導案集をより多くの先生方に活用していただき、本県の食に関する指導がますます充実するとともに、学校における食育が一層推進されるよう祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

令和8年3月

埼玉県教育局県立学校部保健体育課
課 長 萩 原 篤 大

目 次

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | 会 場 校 一 覧 | 1 |
| 2 | 食に関する指導の目標・食育の視点・食に関する指導の内容 | 2 |
| 3 | 学 習 指 導 案 | |
| (1) | 蕨市立北小学校 食べものはたらきを知り、 バランスよく食べよう！！【第3学年 特別活動】 食べよう！元気になれる朝ごはん【第5学年 特別活動】 | 5 |
| (2) | 伊奈町立小針北小学校 バランスよく食べよう【第2学年 特別活動】 食生活を見直そう【第3学年 特別活動】 日本の食文化の良さを見つけよう【第5学年 特別活動】 | 16 |
| (3) | 狭山市立堀兼小学校 けんこうによい1日の生活【第3学年 体育（保健）】 食べて元気に～ご飯とみそしるを作って食べよう～【第5学年 家庭】 | 32 |
| (4) | 深谷市立上柴東小学校 なぜ「いただきます。」っていうの？ ～「いただきます。」のひみつをさぐる～【第1学年 特別活動】 日本の文化に親しむ「赤飯」【第4学年 道 徳】 こんだてを工夫して【第6学年 家 庭】 | 49 |
| (5) | 春日部市立春日部中学校 じょうぶな骨づくりのために、 自分の食生活を見直そう【第2学年 特別活動】 ※第2 美術室の授業をオンラインで配信し、2 学年 7 クラスで同時に授業を展開 | 69 |

1 会場校一覧

授業研究協議会 会場場校及び当日公開授業

- ① 蕨市立北小学校 令和7年11月27日(木)
 研究主題 「主体的・協働的に学び、食を大切にする児童の育成」
 ～健康な体を作る食育指導～

| 年組 | 教科・領域 | 題材名 | 職名・授業者 | 会場 |
|------|-------|-------------------------|------------------------|----------|
| 3年2組 | 特別活動 | 食べものはたらきを知り、バランスよく食べよう! | 教諭・鎌田 光 | 教室 |
| 5年2組 | 特別活動 | 食べよう! 元気になれる朝ごはん | 教諭・栗本 万里 栄養教諭・油田 里美 | オープンスペース |

- ② 伊奈町立小針北小学校 令和7年 9月17日(水)
 研究主題 「食育の6つの視点を踏まえ、自ら問い、考え、伝える食育を目指して」

| 年組 | 教科・領域 | 題材名 | 職名・授業者 | 会場 |
|------|-------|-----------------|--------------------------|----|
| 2年3組 | 特別活動 | バランスよく食べよう | 教諭・吉田 和歩 栄養教諭・鶴野 裕美 | 教室 |
| 3年3組 | 特別活動 | 食生活を見直そう | 教諭・佐藤 由衣 | 教室 |
| 5年3組 | 特別活動 | 日本の食文化の良さを見つけよう | 教諭・柴崎 修汰 ALT・メアリー・ギーン | 教室 |

- ③ 狭山市立堀兼小学校 令和8年 1月23日(金)
 研究主題 「自他の健康と安全を守る児童の育成」
 ～自他の健康な食生活を主体的に実現しようとする姿勢をはぐくむ食育指導～

| 年組 | 教科・領域 | 題材名 | 職名・授業者 | 会場 |
|------|--------|---------------------------|------------------------|------|
| 3年2組 | 体育(保健) | けんこうによい1日の生活 | 教諭・松村 優 栄養主査・齊藤 貴子 | 視聴覚室 |
| 5年2組 | 家庭 | 食べて元気に ご飯とみそしるを作って食べよう | 教諭・阿部 七彩 養護教諭・小野寺佑実 | 図工室 |

- ④ 深谷市立上柴東小学校 令和7年11月28日(金)
 研究主題 「『夢と志をはぐくむ上柴東っ子』の育成」
 ～児童の望ましい食習慣の形成を目指して～

| 年組 | 教科・領域 | 題材名 | 職名・授業者 | 会場 |
|------|---------|--|------------------------|----|
| 1年1組 | 特別活動 | なぜ「いただきます。」っていうの? ～「いただきます。」のひみつをさぐる～ | 教諭・川村麻衣子 栄養教諭・森田美紗子 | 教室 |
| 4年1組 | 特別の教科道徳 | 日本の文化に親しむ「赤飯」 | 教諭・関 稜太 | 教室 |
| 6年2組 | 家庭 | こんだてを工夫して | 教諭・坂田 楓 | 教室 |

- ⑤ 春日部市立春日部中学校 令和7年11月11日(火)
 研究主題 「生徒が毎日通いたいと思える学校づくりのために」
 ～発達支持的生徒指導を意識して～

| 年組 | 教科・領域 | 題材名 | 職名・授業者 | 会場 |
|----------|-------|---------------------------|---------------------------------|-------|
| 2学年(7学級) | 特別活動 | じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう | 教諭・井上 力 2学年各担任 栄養教諭・浅井万里子 | 第2美術室 |

2 食に関する指導の目標・食育の視点・食に関する指導の内容

食に関する指導の目標

(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

食育の視点

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。

子供たちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには何よりも食が大切であるという視点である。

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには、健全な食生活や食環境が欠かせないものであり、その営みを大切にすることが重要である。

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。

生涯にわたって健全な食生活を実現することが、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資するという視点である。そのために、望ましい栄養や食事のとり方を理解する必要がある。

また、食事を規則正しく3食とるなど望ましい生活習慣を形成し、食の自己管理能力を身に付けることが、心身の健康にとって重要である。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品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。

正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全等について自ら判断し、食品に含まれる栄養素や衛生に気を付けていくことが重要であるという視点である。

正しい知識・情報とは、食品や料理の名前、形、品質や栄養素及び安全面、衛生面等に関する事項である。それらの情報について関心を持ち、得た情報を整理・分析した上で、食品の適切な選択ができる能力が求められている。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

人の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていること、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることに対して感謝する心が大切であるという視点である。

人々の生活は昔から動植物などの自然の恩恵に支えられて成り立っていることや生産・流通・消費など食に関わる人々の様々な活動に支えられていることに気づき、環境保全や食品ロスの視点も含めて、感謝の気持ちや食べ物を大事にする心を育むことが求められている。

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。

協力して食事の準備から後片付けをしたり食事のマナーを身に付けたりすることで、人間関係形成能力を身に付けることが大切であるという視点である。

食器の使い方や食事の時の話題選びなどの食事のマナーを身に付けることが、楽しい共食につながることや、一緒に調理したり食事をするを通してコミュニケーションを図り、心を豊かにすることが大切である。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

日本の伝統ある優れた食文化や食に関わる歴史、地域の特性を生かした食生活（地場産物の活用）、食料自給率等を理解し尊重しようとする視点である。

地域の特性を生かした食生活や食料自給率を考えることは、地域や日本を知り、大切にすることを育むとともに、他の国々の食文化を理解することにもつながっていく。また、食料の生産はそれぞれの国や地域の気候風土と深く結びついており、それらの特質を理解し継承・発展させていくことが求められている。

食に関する指導の内容の三体系

○教科等における食に関する指導

- ・ 関連する教科等において食に関する指導を行う場合には、当該教科等の目標がよりよく達成されることを第一義的に考え、その実現の過程に「食育の視点」を位置付け、意図的に指導する。
- ・ 主体的、対話的で深い学びの視点からの授業改善を進めていく。

○給食の時間における食に関する指導

- ・ 給食指導
給食の準備、会食、片付けなどの一連の指導を、実際の活動を通して毎日繰り返して行う。
- ・ 給食の時間における食に関する指導
献立を通して食品の産地や栄養的な特徴を学ぶ、郷土食や行事食などの食文化を学校給食で学ぶ、学校給食を活用して教科等で学習したことを確認する。
- ・ 給食を教材とした教科等における食に関する指導
教科や総合的な学習の時間等での指導に食育の視点を入れることにより、授業の導入をスムーズに行ったり、学習で得た知識を食事という体験を通して具体的に確認したり、振り返ったりする。

○個別的な相談指導

授業や学級活動の中など全体での指導では解決できない健康に関係した個別性の高い課題について改善を促すために実施する。

蕨市立北小学校



第3学年2組 学級活動指導案

日時 令和7年11月27日(木)第5校時
児童数 29名
場所 2年3組 教室
指導者 教諭 鎌田 光

- 1 題材「食べもののはたらきを知り、バランスよく食べよう！」
内容(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
エ 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

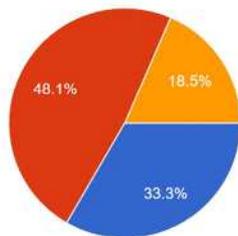
2 題材について

(1) 児童の実態

本学級の児童は、給食においてバランスよく食べ、積極的におかわりをしている児童が半数程度いる。その反面、苦手なものは残してしまう、好きな食べ物だけたくさん食べるという児童も少数いる。給食に関する調査では、苦手な食べ物があると回答した児童は高い割合を示した。また、苦手な食べ物が出た時に「食べる」と回答した児童は半数を下回る結果となった。下記にアンケート結果を載せる。

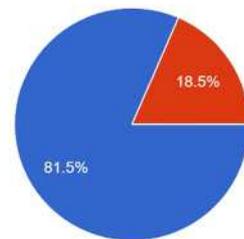
【アンケート結果】

1. きゅう食は、のこさず食べますか？



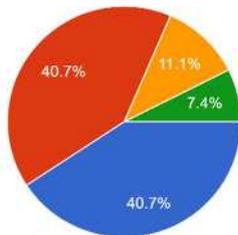
● のこさず食べる
● ときどきのこす
● いつものこす

2. にがてな食べものはありますか？



● ある
● ない

2. ②にがてな食べものが出たときは、食べていますか？



● 食べる
● すこし食べる
● ほとんど食べない
● 食べない

(2) 題材設定の理由

食べ物をバランスよく食べることは心身の成長や健康の保持増進の上で重要である。学校給食は食べ物を3つのはたらきに分けることができ、食材が偏らないようにバランスを意識して献立作成がされている。さらに、成長期の児童にとって、栄養バランスのよいごはんを食べることは、心身の健全な発育や発達に大きく影響を及ぼす。

給食に関する調査では、苦手な食べ物が出た時に「食べる」と回答した児童は予想より低い結果になった。

そこで、本題材では、食べものはたらきを知り、バランスよく食べることは大切であることに気づかせたい。また、どうすればごはんを栄養バランスよく食べることができるのかを考える児童を育てたいと考え、本題材を設定した。

3 第3学年及び第4学年の評価規準

| よりよい生活を築くための知識・技能 | 集団や社会の形成者としての思考・判断・表現 | 主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度 |
|--|--|--|
| 日常生活への自己の適応に関する諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、よりよい生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。 | 日常生活への自己の適応に関する諸課題に気づき、解決方法などについて話し合い、自分に合ったより良い解決方法を意思決定して実践している。 | 自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、自主的に課題解決に取り組み、他者と協力し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。 |

4 事前指導

| 児童の活動 | 指導上の留意点 | 目指す児童の姿 【観点】（評価方法） |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・題材を知る。 ・アンケートに答える。 | <ul style="list-style-type: none"> ・問題意識を高められるよう、事前に予告しておく。 ・アンケートを実施し、学級の実態を把握する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・アンケートを通して、これまでの給食について振り返ろうとしている。 【態】（アンケート） |

5 本時のねらい

(1) 本時のねらい

食べものはたらきを知り、バランスのよい食事をしようとする意識や態度を身に付けられる。

(2) 食育の視点

食品にはそれぞれ栄養的な特徴があり、栄養のバランスを考えて食べることが必要であること。**【心身の健康】**

6 展開

| 段階 | 児童の活動 | ・指導上の留意点 | 教材・資料 | ◎目指す児童の姿 【観点】（評価方法） |
|----|-------|----------|-------|------------------------|
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>導入 つかむ 5分</p> | <p>1 アンケートの集計結果を見て、気が付いたことを伝える。</p> <p>2 本時の課題を知る。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 事前アンケートの結果を提示し、学級の共通の課題として捉えられるようにする。 「好きな給食」のメニューを提示。好きな給食だけ出たら嬉しいか聞く。 本時の課題を提示する。 | <ul style="list-style-type: none"> PC (Canva) |  |
| <p>なぜ、「好きな食べ物だけ食べる」のはよくないか考えよう！</p> | | | | |
| <p>展開 さぐる 10分 見つける 15分</p> | <p>3 食べ物のはたらきについて知る。</p> <p>4 バランスのよい食事について知る。</p> <p>5 バランスよく食べるにはどうしたらよいのかを話し合う。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 食べ物ははたらきによって3つのグループに分けられることを伝える。 事前に撮影した栄養教諭の説明動画を流す。 給食に使われている食材の3色分けクイズをする。 給食はバランスのよい食事であることに気付けるようにする。 食べ物の好き嫌いや量のバランスについて伝える。 バランスよく食べるためにはどのようにすればよいか、友達の工夫を聞いて、具体的な方法を考えられるようにする。 給食調理の工夫を伝えながら、実践できそうな方法を助言する。 数名に発表してもらい、実践の参考にできるようにする。 | <ul style="list-style-type: none"> PC (Canva) 3色いす |  |
| <p>終末 決め る</p> | <p>6 話し合ったことを参考にしてバランスよく食べるための目標を自己決定する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 机間指導を行い、具体的な目標を立てるように助言する。悩んでいる児童には、板書にある具体的な方法や、友達の発表を参考に目標を設定するよう助言する。 | | <p>◎自分の課題を知り、心身の健康・成長のために、バランスのよい食事をしようと改善策や目標を</p> |

| | | | |
|-----|---------------|--|----------------------------------|
| 10分 | 7 実践への意欲化を図る。 | ・自分の立てた目標を学校だけでなく、家庭でも実践できるように、意欲を高める。 | 立てている。 【思・判・表】 (発言・ワークシート) |
|-----|---------------|--|----------------------------------|

7 事後指導

| 児童の活動 | 指導上の留意点 | 目指す児童の姿 【観点】(評価方法) |
|--|--|--|
| ・自己決定した目標に5日間取り組み、達成できたことやできなかったことを振り返り、反省を活かして継続的に取り組む。 | ・友達同士で取組を確認し合い、お互いの頑張りを認め励まし合いながら、実践の継続化を図る。 | ・具体的な改善策や目標に進んで取り組もうとしている。 【態度】(ワークシート) |

8 板書計画

なぜ、「好きな食べ物だけ食べる」のはよくないか考えよう！



バランスよく食べるための作せんを考えよう！

- ・にが手なものは、ほかのものと食べる
- ・少しずつ食べる量をふやす。

バランスよく食べよう!

給食チャレンジカード



3年 組 ()

<今までの自分の課題>

<バランスよく食べるための作せん>

<1週間チャレンジ!> あてはまるところに色をぬりましょう。

| | / () | / () | / () | / () | / () |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| できた | | | | | |
| すこしできた | | | | | |
| できなかった | | | | | |

<1週間チャレンジした感そう>

<ふりかえり> あてはまるものに○をつけましょう。(いくつでも)

- () 食べものはたらきがわかった。
- () 自分のかだいに 気づくことができた。
- () 友だちの考えを よくきくことができた。
- () これからも、作せんを つづけられそう。

<お家の方から>

第5学年2組 学級活動指導案

日 時 令和7年11月27日(木)第5校時
 児童数 26名
 場 所 3階オープンスペース
 指導者 教諭 栗本 万里
 指導者 栄養教諭 油田 里美

1 題材「食べよう！ 元気になれる朝ごはん」

内容(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

エ 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

2 題材について

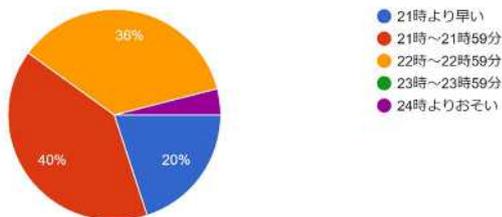
(1) 児童の実態

本学級の児童は、積極的に授業に参加する児童がいる一方で、他者の意見に便乗したり、自分の意見を素直に言えなかったりする消極的な児童も見られる。そこで、日ごろから集団での活動やペア活動を多く取り入れ、自分の考えに自信をもたせたり、他者の意見を理解したりする時間を確保している。これらの活動を通して、対話を通じて学習課題を解決する力や、友達と協働してよりよい考えを生み出そうとする姿勢が育ってきている。また、総合的な学習の時間では、SDGsの課題に触れ、食品ロス問題について積極的に話し合い、その解決策や自分たちにできることを考える児童の姿も見られる。

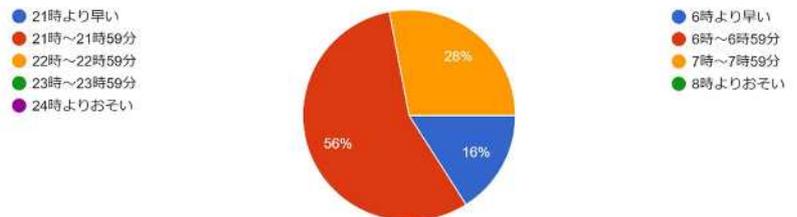
食生活調査アンケートの結果から、生活リズムが整っており、朝ごはんを毎日食べている児童が半数以上いることがわかった。また、「24時より遅く寝る」、「朝食を食べない」の割合が近いことがわかる。このことから、生活習慣の乱れが朝食の有無に影響を及ぼしている実態が見られる。以下に、食生活調査アンケートの結果を載せる。

【食生活調査アンケート結果】

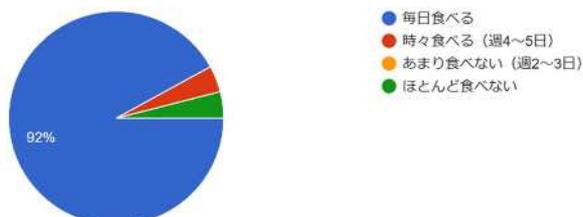
夜は何時に寝ますか？



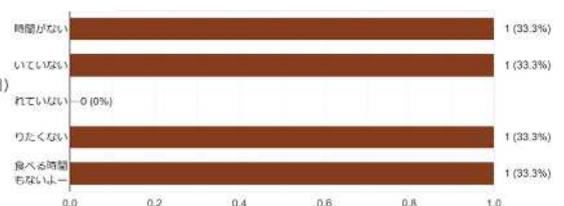
朝は何時に起きますか？



朝ごはんは食べますか？

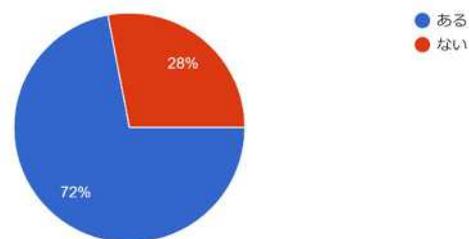
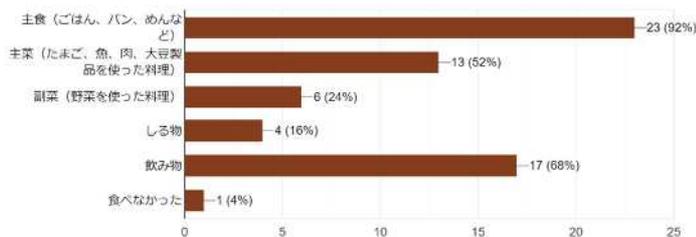


「毎日食べる」と回答しなかった人は教えてください。食べない理由は何ですか？



今日の朝ごはんは何を食べましたか？（当てはまるものすべてを選んでください。）

朝ご飯を自分で準備したり、お手伝いをしたことはありますか？



（２）題材設定の理由

朝ごはんは、1日のスタートであり、正しい生活リズムや望ましい食習慣を形成するために欠かせないものである。さらに、成長期の児童にとって、栄養バランスのよい朝ごはんを食べることは、心身の健全な発達に大きく影響を及ぼす。

「食生活調査アンケート」を実施したところ、多くの児童が毎日朝ごはんを食べている。しかし、朝ごはんの内容について見てみると、主食・主菜・副菜・汁物・飲み物がそろっていない児童も多く、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べているとはいいがたい状況であった。

そこで本題材では、栄養バランスのよい朝ごはんについて示し、自分の朝ごはんについて振り返らせることで、朝ごはんを食べるだけではなく、献立についても考える必要があることに気づかせたい。また、どうすれば栄養バランスのよい朝ごはんを食べることができるのか、自分に合ったよりよい食事とは何かを考えられる児童を育てたいと考え、本題材を設定した。

3 第5学年及び第6学年の評価規準

| よりよい生活を築くための知識・技能 | 集団や社会の形成者としての思考・判断・表現 | 主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度 |
|---|--|--|
| 日常生活への自己の適応に関する諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、健全な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。 | 日常生活への自己の適応に関する諸課題を認識し、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。 | 自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、自主的に課題解決に取り組み、他者と信頼しあってよりよい人間関係を形成しようとしている。 |

4 事前指導

| 児童の活動 | 指導上の留意点 | 目指す児童の姿 【観点】（評価方法） |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・題材を知る。 ・食生活調査アンケートに答える。 | <ul style="list-style-type: none"> ・問題意識を高められるよう、事前に予告しておく。 ・食生活調査アンケートを実施し、学級の実態を把握する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・食生活調査アンケートを通して、これまでの休日の食生活について振り返ろうとしている。 【態】（アンケート） |

5 本時のねらい

(1) ねらい

朝ごはんを食べることの大切さを理解し、よりよい朝ごはんにしようとする意欲を持つことができるようにする。

(2) 食育の視点

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。【食事の重要性】

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とり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】

6 展開

| 段階 | 児童の活動 | ・指導上の留意点 | | ◎目指す児童の姿 【観点】(評価方法) |
|---------------------------------|--|---|---|---|
| | | T1 | T2 | |
| 導入 つかむ 10分 | <p>1 「食生活調査」の結果を聞き、自分の食生活を振り返る。</p> <p>2 本時の課題を知る。</p> | <p>・「食生活調査」の結果を示し、実態を把握できるようにする。</p> <p>・朝ごはんをあまり食べなかった日の身体の状態を振り返る。</p> <p>・課題を提示する。</p> | | |
| | 朝から元気になれる工夫を考えよう | | | |
| 展開 さぐる 10分 見つける 15分 | <p>3 朝ごはんが大切な理由を知る。</p> <p>4 3つのスイッチを入れるための食べ物を知る。</p> <p>5 3つのスイッチを入れることができる朝ごはんを考える。</p> | <p>・栄養教諭の話聞く。</p> <p>・栄養教諭の話聞く。</p> <p>・考えた朝ごはんを隣同士で確認し合う。</p> <p>・友達の考えや工夫を聞いて、具体的に考えられるようにする。</p> | <p>・朝ごはんが大切な理由を3つのスイッチに例えて説明する。</p> <p>・3つのスイッチを入れるのに効果的な食べ物を説明する。</p> <p>・簡単にできる朝ごはんのヒントを与え、自分でも用意できるものがあることに気付くことができるようにする。</p> <p>・机間指導を行い、実</p> | ◎望ましい朝ごはんについて考えている。 【思・判・表】 (発言・観察) |



| | | | |
|------------------|--|--|---|
| | 6 考えた朝ごはんを発表する。 | ・数名に発表してもらい、実践の参考にできるようにする。 | 践できそうな方法を助言する。  |
| 終末 決める 10分 | 7 自分のめあてや実践方法を決める。 8 チャレンジの説明を聞く。 | ・自分に合った具体的なめあてや方法を決めてワークシートに書けるようにする。 ・チャレンジの説明をし、実践への意欲を高める。 | ・机間指導を行い、必要に応じて、早寝・早起きや板書を振り返るよう助言を行う。 |

7 事後指導

| 児童の活動 | 指導上の留意点 | 目指す児童の姿【観点】(評価方法) |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 自己決定した目標に1週間取り組み、達成できたことやできなかったことなどを振り返り、反省を生かして継続的に取り組む。 | <ul style="list-style-type: none"> 友達同士で取組を確認し合い、お互いの頑張りを認め励まし合いながら、実践の継続化を図る。 | <ul style="list-style-type: none"> 具体的な改善策や目標に進んで取り組もうとしている。 【態度】(ワークシート) |

8 板書計画

朝から元気になれる工夫を考えよ

頭のスイッチ



体のスイッチ



おなかのスイッチ



よりよい朝ごはんを食べるために

- ・10時より前にねる
- ・出された朝ごはんは全部食べる
- ・3つのスイッチを考えて食べる

スクールタクト

元気になれる朝ごはんを考えよう！




















家にある食材



食べよう！元気になれる朝ごはん



5年 組 名前

1. 今日の朝ごはんを書きましょう。

2. これからよりよい朝ごはんを食べるために、自分ができること（目標）を考えましょう。

目標：

理由（達成するための工夫）：

3. 目標に1週間、チャレンジしてみましょう！

| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | |

できた…◎ まあまあできた…○ もう少しがんばりたい…△ できなかった…×

4. チャレンジした感想を書きましょう。

◇◆◇保護者の方から一言お願いします。ご家庭での様子などはどうですか？◇◆◇

伊奈町立小針北小学校



第2学年 3組 学級活動(2) 指導案

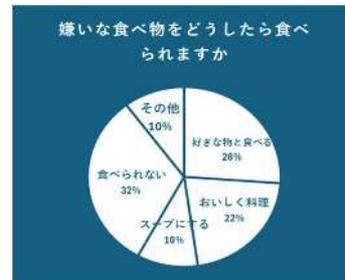
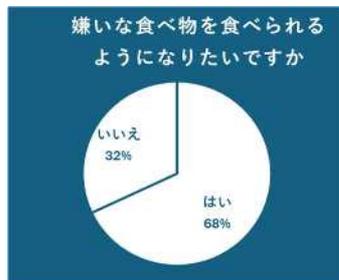
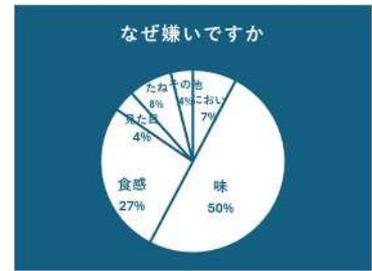
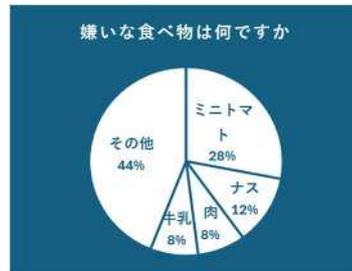
令和7年 9月17日(水) 第5校時 教室
 児童数 男子17名 女子16名 計33名
 指導者 教諭 T1吉田 和歩
 栄養教諭 T2 鶴野 裕美

1 題材 「バランスよく食べよう」学級活動(2) エ 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

2 題材について

(1) 児童の実態

本学級の児童は、成長期にあるが、食欲に差がある。アンケートからもよく食べる児童には、嫌いな食べ物が少ない傾向にあることがわかった。嫌いな食べ物の多くは野菜で、特にトマトやナスなどの触感が気になるものがあった。味も苦手と答える児童が多かったが、その中で、苦手だが他のものと食べて味を変えたり、形を変えたりすることで食べられると前向きな考えを回答した児童もいた。給食の様子を見ていても、苦手だが少しは食べようとする児童が多くいるので、食材が体に与える重要性をより理解させ、今後の食生活の素地をつくることができるように本単元を設定した。



(2) 題材設定の理由

本題材は、『小学校学習指導要領解説特別活動編』（平成29年7月）の学級活動「(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」の「エ 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」に位置付けられる。また、『食に関する指導の手引』（第二次改訂版）の食育の視点でもある「望ましい栄養や食事のとり方の理解、自ら管理していく能力【心身の健康】」に関連する内容でもある。【心身の健康】では生涯にわたって健全な食生活を実現することを視点としている。しかし、低学年は、好きなものを中心に食べてしまう傾向にある。そのため、低学年における食に関する指導では、好き嫌いなくバランスよく食べることを通して、体調を整え、体の成長につながることに学ばせることを重視する。具体的には、食材が体に与える影響を考慮して嫌いな食べ物でもおいしくいただき、食事を楽しむことができることを目指す。以上を踏まえ、本題材では、栄養や食事のとり方などについて正しい知識・情報に基づいて自ら判断し、今後の自分のめあてを決定することを通して、バランスよく食べることを大切にする態度を育てたい。

3 第1学年及び第2学年の評価規準

| | | |
|---|--|--|
| よりよい生活を築くための知識・技能 | 集団や社会の形成者としての思考・判断・表現 | 主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度 |
| 自己の身の回りの諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、基本的な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。 | 自己の身の回りの諸課題を知り、解決方法について話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。 | 自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、進んで課題解決に取り組み、他者と仲よくしてよりよい人間関係を形成しようとしている。 |

4 事前の指導

| 児童の活動 | 指導上の留意点 | ◎目指す児童の姿 【観点】〈評価方法〉 |
|------------------------|--------------------------|---|
| ・題材を知る。 ・アンケートに答える。 | ・問題意識を高められるよう、事前に予告しておく。 | ◎アンケートを通して、これまでの…を振り返ろうとしている。【態】〈アンケート〉 |

5 学校研究課題との関わり

研究主題「食育の6視点を踏まえ、自ら問い、考え、伝える食育を目指して」
 仮説：「食育の6つの視点を踏まえ、各学年の発達段階に応じた食に関する指導」を行えば、目指す児童像、「自分の食事のことを見直すことができ、身の回りの食事についての関心が高まり、望ましい食習慣が身に付く」であろう。

本校の今年度の学校課題研究では、「自信をもって、自分の考えを表現できる北っ子の育成」「課題探求型」の授業づくりに取り組んでいる。そこで各教科で自分の考えを伝えたり、表現したりする活動を位置付けた。今回の授業では、研究課題に迫るための手立てとして、事前アンケートにて自分の食事を振り返る機会を設ける。自分の食事の様子から、課題を立て、グループや教師との対話に取り組む中で、自分の考えをワークシートや発表などを通して伝え合う活動につなげていきたい。本時では、栄養教諭とのティーム・ティーチング(T・T)の形を取り、栄養教諭より専門的な知識を伝えることで食についての興味を芽生えさせ指導の充実を図っていく。

6 本時の学習指導

(1) ねらい

○栄養や食事のとり方などについて、正しい知識・情報に基づいて自ら判断できるようにする。 (思・判・表)

(2) 食育の視点

・望ましい栄養や食事のとり方の理解、自ら管理していく能力 【心身の健康】

(3) 展開

| 段階 | 学習活動 | 指導上の留意点(○) 食育の視点(◇) | | 教材資料 | ◎目指す児童の姿 【観点】 (評価方法) |
|----|-----------------------------|---|---------------|-----------|----------------------------|
| | | T 1 (学級担任) | T 2 (栄養教諭) | | |
| | 1 様々な給食の盛り付けを見て、児童の考えを共有する。 | ○バランスよく盛り付けられていない給食の写真を見て、自分の給食に近いものがないか想 | | 大型テレビや写真を | ◎給食の量のバランスをみて自分の給食を振り |

| | | | | | |
|---|---|--|--|----------------|-------------------------------------|
| | 2 今日の学習内容を知る。 | 起させ、課題意識をもたせる。 ○「しっかり」とは、どういうことか考えられるように声をかける。 | | 黒板に貼る。 | 振り返り課題意識をもっている。(発言・ワークシート) |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>しっかり食べるってどういうことか考え、じぶんが気をつけることをきめよう。</p> </div> | | | | | |
| <p>展開 17分 さ ぐ る</p> | 3 紙芝居を見る。 | ○紙芝居を感情に起伏をつけて読むことで、大切なことに気付けるようにする。 | | 紙芝居「あきちゃん宇宙旅行」 | <p>◎各村の良いところや悪いところをよく考えている。(発言)</p> |
| | 4 紙芝居を見た感想を共有する。 | ○3つの村の特徴から主人公の様子や食べ物との関係を考えさせる。 | | | |
| | 5 それぞれの村の役割を知る。 | <p>黄の村：元気ややる気が出る。食べ過ぎると体が大きくなりすぎて動きづらくなってしまう。 主な食材：ごはん、パン 赤の村：大きくなるし強くなる。それだけではお通じが悪い。主な食材：肉、魚 緑の村：体の調子を整える。それだけでは元気が出ない。主な食材：野菜</p> | | | |
| | | <p>専門家がいることを話す。また、T1が子供たちと食材と各村の関係について掛け合いをしながら説明を進めることで、T2の話に興味をもって聞けるように促す。</p> | <p>に与える影響やどのような食品がそれに該当するのをおさえ、給食の献立のバランスについて説明する。</p> | 学習用端末 | ◎給食は栄養バランスがよいということを理解している。 |
| | | ○給食の写真を各村の色で分けさせる。小グループで話し合いをさせることで給食が栄養バ | ○内容が具体的になるように | | |
| |  | | | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|---------------------------------|
| <p>見 つ け る 15 分</p> | <p>6 しっかり食べるということはどういうことを考える。</p>  | <p>ランスよく作られていることをおさえ、考えを深めさせる。</p> <p>○「お米は白いのに黄色」「トマトは赤いのに緑」と疑問をもつ児童もいるので、栄養の種類で色分けをしていることを理解させて、高学年の栄養素の知識につなげられるようにする。</p> <p>○T1, T2 の話を聞いて給食をしっかり食べることは具体的にどのような効果があるのかを考えさせる。</p> <p>○考えることが難しい児童には、同じ村の食べ物だけを食べていたあきちゃんがどうなったかを考えさせる。</p> <p>○振り返りの前に T1 が自分の課題に対しての解決策を T2 との掛け合いで子供たちに示し、自己決定の支援につなげる。</p> <p>◇バランスよく食べるために、工夫して食べることができるとに気づけるようにする。</p> <p>【心身の健康】</p> | <p>机間指導する。</p>  <p>○T1 の課題解決の助言をし、子供たちの自己決定の支援につなげる。</p> | <p>【知・技】 (学習用端末)</p> |
| <p>終末 8 分</p> | <p>7 本日の内容を振り返り、今後の自分のめあてを決める。</p> | <p>○これから自分なりに取り組めそうなことを考えてワークシートに記入させる。</p> | <p>ワークシート</p> | <p>◎課題に合った具体的なめあてや実践方法を決</p> |

| | | | | |
|-----|---|--|--|-------------------------------------|
| 決める |  | | | めている。 【思・判・表】 (ワークシート) |
|-----|---|--|--|-------------------------------------|

7 事後の指導

| 児童の活動 | 指導上の留意点 | ◎目指す児童の姿 【観点】〈評価方法〉 |
|------------------|--|---|
| ・授業後の自分の行動を振り返る。 | ・家庭での食生活や給食について振り返り自分の行動に変化があったかを考えさせる。自分のめあてを記入したワークシートに1週間記入させる。 | ◎具体的なめあてや実践方法に、進んで取り組もうとしている。【態】 〈ワークシート・観察〉 |

8 板書計画

お米がすごく多い給食の写真

全てが少量の給食の写真

おかずを減らして食器に無い給食の写真

ある日のきゅう食を色分けしよう。


しっかり食べるってどういうことか考え、じぶんが気をつけることをきめ



体をつくる

やる気がでる

ちょうしがよい

しっかりとほ

- ・すべての色を食べる
- ・すべての色からちょうどよいりを食べる

きょうから取り組めることはどんな

一日おきに牛乳を全部飲む
 好きなものといっしょに食べる
 考えてすべての色を少しは食べる

第3学年3組 学級活動（2） 指導案

令和7年 9月17日（水） 第5校時 教室
 児童数 男子12名 女子14名 計26名
 指導者 教諭 佐藤 由衣

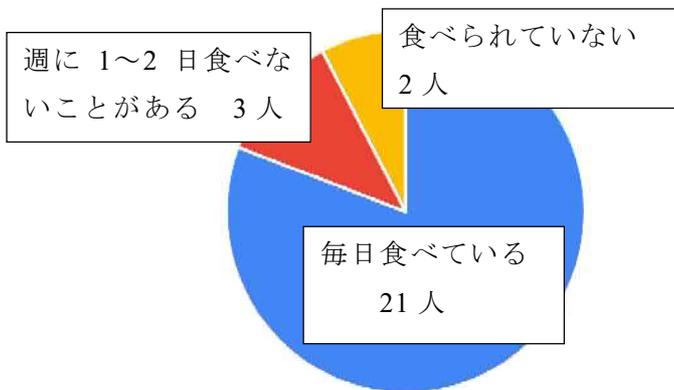
1 題材 「食生活を見直そう」
 学級活動（2） エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

2 題材について

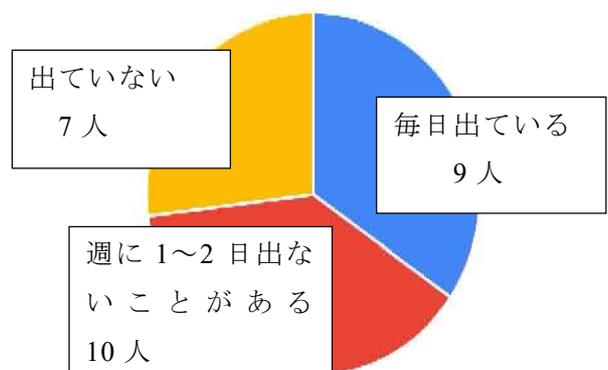
(1) 児童の実態

本学級の児童は、朝から元気に登校してくる児童が多い中、登校後すぐに体の不調を訴えてくる児童も一定数いる。また、朝食を食べてきているのに「おなかすいて力が出ない」「食べる量が少なかったのかも」と話をしている児童もいる。朝食に関する調査では、以下の回答であった。「学校がある日、朝食を毎日食べている」と回答している児童の朝ご飯の内容を見ると、主食のみ、主食と汁もの（飲み物）だけ食べる人が多いと答える児童が3割ほどいた。

学校がある日の朝、ごはんを食べていますか？



学校がある日の朝、うんちが出ていますか？



(2) 題材設定の理由

本題材は、『小学校学習指導要領解説特別活動編（平成29年7月）』の学級活動「（2）日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」の「エ 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」に位置付けられる。また、『食に関する指導の手引（第二次改訂版）』の食育の視点でもある「食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する【食事の重要性】」と「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【心身の健康】」に関連する内容でもある。【食事の重要性】では、子供たちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには何よりも食が大切であるというところを視点としている。【心身の健康】では、生涯にわたって健全な食生活を実現することが、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資するというところを視点としている。そのために、日常の食事に興味・関心をもつことを通して、食事をするのが心身の健康に大切だと理解することを重視する。具体的には、朝食を食べることの重要性について、それぞれの食材の働きを知ることで理解し、自分の食生活の課題に気付くことができることを目指す。以上を踏まえ、本題材では、自分の食事を見直すことを通して、朝食を食べることの意義に気付き、健康のために朝食を食べようとする態度を育てたい。

3 第3学年及び第4学年の評価規準

| よりよい生活を築くための知識・技能 | 集団や社会の形成者としての思考・判断・表現 | 主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度 |
|--------------------------------------|---|---|
| 日常生活への自己の適応に関する諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理 | 日常生活への自己の適応に関する諸課題に気付き、解決方法などについて話し合い、自分に | 自己の生活をよりよくするために、見通しを持ったり振り返ったりしながら、自主的に |

| | | |
|----------------------------------|---------------------------|---|
| 解し、よりよい生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。 | 合ったより良い解決方法を意思決定して実践している。 | 課題解決に取り組み、他者と協力し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。 |
|----------------------------------|---------------------------|---|

4 事前の指導

| 児童の活動 | 指導上の留意点 | ◎目指す児童の姿 【観点】（評価方法） |
|----------------|---|---|
| 自分の朝食や体調を記録する。 | ・自分が食べている普段の朝食と体調について思い返すことで、問題意識を高められるようにする。 | ◎自分の朝食と健康をことで、自分の課題に気付いている。 【知識・技能】（アンケート） |

5 学校研究課題との関わり

研究主題「食育の6視点を踏まえ、自ら問い、考え、伝える食育を目指して」

仮説：「食育の6つの視点を踏まえ、各学年の発達段階に応じた食に関する指導」を行えば、目指す児童像、「自分の食事のことは見直すことができ、身の回りの食事についての関心が高まり、望ましい食習慣が身に付く」であろう。

本校の今年度の学校課題研究では、「自信をもって、自分の考えを表現できる北っ子の育成」を目指して

いる。そのため各教科で自分の考えを伝えたり、表現したりする活動を位置付けていく。今回の授業では、

研究課題に迫るための手立てとして、事前アンケートにて自分の食事を振り返る機会を設ける。

教師の食事

の様子から、課題を立て、グループや教師との対話に取り組む中で、自分の考えをワークシートや発表など

を通して伝え合う活動につなげていきたい。本時では、自分の朝食を振り返りながらよりよい食生活につ

いて考えることで指導の充実を図っていく。

6 本時の学習指導

(1) ねらい

○自分が食べたものと体調を関連づけて考え、健康な食生活を実現するために意思決定して行動できるようにする。〈思考・判断・表現〉

(2) 食育の視点

- ・生きる力を身に付けていくためには何よりも食が大切である。 【食事の重要性】
- ・望ましい栄養や食事のとり方を理解し、管理していく。 【心身の健康】

(3) 展開

| 段階 | 学習活動 | 指導上の留意点 食育の視点（◇） | 教材 資料 | ◎目指す児童の姿 【観点】 （評価方法） |
|----|------|---------------------|----------|----------------------------|
| | | T 1（学級担任） | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>導入5分 (つかむ)</p>  | <p>1 事前アンケートの結果を示す。</p> <p>2 本時の課題を知る。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 朝食の意義を考え、大切だと理解しているけど見直さなければいけない理由を考える。 事前アンケートの結果を見せる。 <ul style="list-style-type: none"> ①朝食を食べているか(平日) →食べないとどうなるのかを確認する。 ②何を食べているか ③家を出る前、うんちがでていないか(平日) →排便がないとどうなるのかを確認する。 朝食を食べても元気がないときがあること、食べたけどすぐにおなかがすくことがあることをおさえる。 教師の朝食を参考に、元気に学校生活を送るためには、食事が大切だということを確認する。 <p>学校生活を元気に過ごすために、食生活を見直そう。</p> | <p>グラフ(PC) 食事の写真や絵</p> | |
| <p>展開25分 (さぐる)</p> | <p>3 朝食の働きを知る。</p> <p>4 自分の朝食から課題を見つける。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 食べ物には、3つの働きがあることを学習する。 赤、黄、緑の順に提示し、それぞれにどんな力が得られるのかをおさえる。 赤グループ→元気に1日すごせる力 黄グループ→1時間目から学習に集中できる力 緑グループ→朝からおなかがすっきりする力 給食のメニューも提示することで、想像しやすくする。 代表的なカテゴリーを板書する。(野菜・果物等)  | <p>食べ物イラスト</p> <p>ワークシート カラーペン (赤黄緑)</p> <p>ワークシート</p> | |

| | | | | |
|-------------------|--|---|---------------|--|
| <p>(見つける)</p> | <p>5 課題を解決するためにできることを考える。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに書かれた朝食を、3色で色分けをする。 ・学習した内容を元に、自分の色分けした食事や体調の記録から課題を見つける。 ・机間指導で上がった疑問や課題を、必要に応じて全体共有をする。 ・事前に提示している教師の朝食を参考にし、課題を解決するには、何ができそうか全体で考える。 ・取り組むのが難しい日もあることを確認し、できないときには1週間の中でバランスを取れるよう指導する。 | | |
| <p>終末15分(決める)</p> | <p>6 自分のめあてや実践方法を決めるとともに、本時の活動を振り返る。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・自分ができる範囲で、これからの食生活に生かせそうなことをワークシートに書く。 ・机間指導の中で個別の指導を行い、手が止まっている児童への助言を行う。 ・課題を伝えたいで解決策を発表できるよう、発表の仕方を指導する。 <p>◇生きる力を身に付けていくためには何よりも食が大切である。【食事の重要性】</p> <p>◇望ましい栄養や食事のとり方を理解し、管理していく。【心身の健康】</p> | <p>ワークシート</p> | <p>◎自分の課題にあった具体的なめあてや実践方法を決めている。【思考・判断・表現】(ワークシート)</p> |

7 事後の指導

| 児童の活動 | 指導上の留意点 | ◎目指す児童の姿 【観点】(評価方法) |
|----------------------------|---|---|
| <p>自分が考えたよりよい食生活を実施する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・保護者には、学習した内容について学級通信で配付し、児童と共に食生活について見直す機会を作れるようにする。 | <p>◎自分が考えためあてや実践方法を進んで実行しようとしている。【学びに向かう力・人間性】(ワークシート・観察)</p> |

8 板書計画

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| <p>学校生活を元気に過ごすために、 食生活を見直そう。</p> | <p>さぐる 見つける</p> | <p>食べ物イラスト</p> <p>元気に1日 過ごす</p> |
| <p>つかむ</p> <p>朝食を食べることは、大切である</p> | <p>かだい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べていなかった。 ・黄色の食べ物しか食べていなかった。 ・緑の食べ物の量が少ない。 ・バランスよく食べられていたけど、食べる量が足りない。 | <p>食べ物イラスト</p> <p>学習に集中 できる</p> |
| <p>体が起きる、元気に学校へ行ける、体の中に何もないと動けない</p> | <p>きめる</p> | <p>食べ物イラスト</p> <p>体調を 整える</p> |
| <p>朝食の写真</p> <p>食べているが</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気がない ・おなかがすく ・調子が悪い | <p>じっせん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べる時間をふやす。 ・牛乳を飲む。 ・食べられるときは、野菜を多く食べるようにする。 | |
| <p>何を食べるかによって、体調が変わる！</p> | | |

第5学年3組 学級活動（2） 指導案

令和7年 9月17日（水）第5校時 教室
児童数 男子12名 女子18名 計30名
指導者 T1 柴崎修汰
T2 メアリー・ギーキン

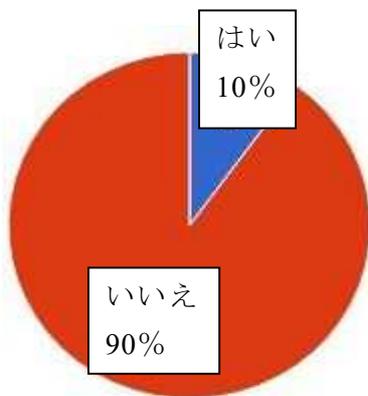
1 題材 「日本の食文化の良さを見つけよう」
学級活動（2） エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

2 題材について

（1）児童の実態

本学級の児童は、アンケートの結果から日本の食文化についてあまり理解できていないことが分かった。知っているとは回答した児童も「箸を使うこと」や「和食がある」などの知識にとどまり、詳しいことは分かっていないという実態が見られる。

日本の食文化について知っていますか？



「はい」と答えた人に質問です。

日本の食文化について知っていることは何ですか？

マナーがある 健康に良い おはしを使う
和食

また、これまでに5年生の社会科の授業の中で、自分たちの暮らしを支えている食料生産について学習し、食料生産がその土地の気候風土と結び付いていることや、日本では米を主食としていることについて多くの児童が理解している。しかしながら、外国では日本とは異なる食料を生産していることを理解している児童は少なかった。

（2）題材設定の理由

本題材は、『小学校学習指導要領解説特別活動編』（平成29年7月）の学級活動「（2）日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」の「エ 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」に位置付けられる。また、『食に関する指導の手引』（第二次改訂版）の食育の視点でもある「各地域の産物、食文化や食に関する歴史を理解し、尊重する心をもつ【食文化】」に関する内容でもある。【食文化】では、日本の伝統ある優れた食文化や食に関する歴史、地域の特性をいかした食生活（地場産物の活用）、食料自給率等を理解し尊重しようとするを視点としている。本校の高学年は、日本の食文化についてあまり知らない傾向にある。そのため、高学年における食に関する指導では、日本の食文化について理解したり、外国の食文化について知ったりすることを通して、日本の伝統的な食文化を再確認させたい。なお、ここでいう「日本の伝統的な食文化」とは、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食文化」を指すものとする。和食文化を構成する要素には「食材」「調理」「食べ方」「日本の伝統」があり、この4つの要素について、外国の食文化と比較しながら気付かせたい。以上を踏まえ、本題材の学習を通して、日本や諸外国の食文化について興味・関心をもたせ、先人によって培われてきた多様な食文化を尊重しようとする態度を育てたい。

3 第5学年及び第6学年の評価規準

| | | |
|---|--|---|
| よりよい生活を築くための知識・技能 | 集団や社会の形成者としての思考・判断・表現 | 主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度 |
| 日常生活への自己の適応に関する諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、健全な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。 | 日常生活への自己の適応に関する諸課題を認識し、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。 | 自己の生活をよりよくするために、見通しを持って振り返ったりしながら、自主的に課題解決に取り組み、他者と信頼しあってよりよい人間関係を形成しようとしている。 |

4 事前の指導

| 児童の活動 | 指導上の留意点 | ◎目指す児童の姿 (観点) 【評価方法】 |
|-------------|---|---|
| ・アンケートに答える。 | ・日本の食文化について知っていることを確認する。 ・普段の食事のマナーで気を付けられていないことを再認識させる。 | ◎アンケートを通して、日本の食文化とは何か考えようとしている。【態】(アンケート) |

5 学校研究課題との関わり

研究主題「食育の6視点を踏まえ、自ら問い、考え、伝える食育を目指して」

仮説：「食育の6つの視点を踏まえ、各学年の発達段階に応じた食に関する指導」を行えば、目指す児童像、「自分の食事のことは見直すことができ、身の回りの食事についての関心が高まり、望ましい食習慣が身に付く」であろう。

本校の今年度の学校課題研究では、「自信をもって、自分の考えを表現できる北っ子の育成を目指している。そのため各教科で自分の考えを伝えたり、表現したりする活動を位置付けていく。今回の授業では、研究課題に迫るための手立てとして、事前アンケートにて自分の食事を振り返る機会を設ける。自分の食事の様子から、課題を立て、グループや教師との対話に取り組む中で、自分の考えをワークシートや発表という形式で伝えていく活動につなげていきたい。本時では、身近な外国人の方としてALTと連携を図り、日本だけでなく、外国の食文化にも興味・関心をもって尊重する心をもつことができるとともに、日本の伝統的な食文化を大切にしていくなめには、何ができるかについて、一人一人に考えさせ、伝え合う活動を重視する。

6 本時の学習指導

(1) ねらい

○日本の食文化や食に関わる作法や食べ方にふれたり、諸外国の食事の様子を知ったりすることで、日本の食文化を大切にしていくなめには、自分に何ができるかを考えることができるようにする。(思考力・判断力・表現力等)

(2) 食育の視点

・各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。【食文化】

(3) 展開

| 段階 | 学習活動 | 指導上の留意点 食育の視点 (◇) | | 教材資料 | ◎目指す児童の姿 【観点】 (評価方法) |
|--------------------|---|--|---|--------------------------|---|
| | | T 1 (学級担任) | T 2 (ALT) | | |
| 導入 5分 (つかむ) | 1 アンケートの結果を知る。  | ○児童が日本の食文化を知らないことを自分事の課題として捉えられるようにする。 ○日本の食文化を説明することが難しいことに気付けるようにする。 | ○日本の食文化についてT1に問いかける。 | ・アンケート結果資料 | |
| 展開 30分 (さぐる) | 2 本時の課題を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">日本の伝統的な食文化について考え、守るために自分ができることを決めよう。</div> | | | | |
| | 3 スペシャルゲストの食文化の話を聞く。 4 スペシャルゲストの話を基に日本とフィリピンの食事の違いや日本の食文化についてグループで話し合い、ワークシートにまとめる。 <話し合いの視点> ①食べ方・作法 ②気候に合った食材 ③行事食 | ○ところどころ日本語で補足説明する。 ○パワーポイントの資料を話し合いの視点別に黒板に掲示する。 ○フィリピンの食文化を参考に日本の食文化について3つの視点を基に考えられるようにする。 ○自分でワークシートにまとめることが難しい児童は、グループの児童の意見を基にまとめることができるようにする。 | ○フィリピンの食文化について視点を意識して話をする。 ○パワーポイントの資料を大型TVで映し、確認しやすくする。 ○話し合いが活発になるよう、机間指導を行う。 ○日本とフィリピンの食事の違いや食文化の違いに気付いているか助言を行う。 | ・パワーポイント資料 ・学習用端末 | ◎フィリピンの食文化を参考に、日本の食文化について視点を基に考え、話し合っている。【思・判・表】(観察・ワークシート) |
| |  | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------|---|--|--|--------------------------------------|---|
| <p>(見つける)</p> | <p>5 上記の視点について話し合ったことを小グループで伝え合う。</p> | <p>○まとめさせる際に ICT を活用し、児童が意見を集約しやすくなるようにする。 ○話し合い活動が活発になるよう机間指導を行う。 ○日本には様々な伝統的な食文化があることに気付けるようにする。 ◇日本やフィリピンの食文化が伝統や気候風土と結び付いていることを意識できるようにする。 【食文化】</p> | <p>○自分に説明してもらうために発問することで、児童が考えを深められるようにする。</p> | | |
| <p>終末 10分 決める</p> | <p>6 和食文化についての話を聞く。 7 自己決定をする。</p> | <p>○小学生が和食文化を受け継ぐ担い手であることが理解できるようにする。 ○本時の活動を通して日本の食文化を大切にするために自分にできることについて自己決定したことをワークシートに書かせる。 ○具体的な自己決定ができるよう机間指導する。 ○自己決定したことを数人に発表させる。</p> | <p>○机間指導を行い、必要に応じて具体性のあて目標が立てられるよう助言する。</p> | <p>・「和食」を未来へ（農林水産省） ・ワークシート</p> | <p>◎日本の食文化を大切にするためにできることや、給食で気を付けたいことなどについて自己決定している。【思・判・表】（ワークシート）</p> |



7 事後の指導

| 児童の活動 | 指導上の留意点 | ◎目指す児童の姿 (観点) 【評価方法】 |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 自己決定したことを実践できたのか自己評価する。 | <ul style="list-style-type: none"> 1週間単位で実践できたのかどうかをワークシートに記入する機会を設ける。 児童の自己評価の実態についてワークシートを確認するなどし、教師が見届ける。 | ◎日本には行事食があり、給食にも出ることを理解している。食事のマナーについて理解し、実践している。【知・技】(ワークシート) |

8 板書計画

日本の食文化の良さを見つけよう

④ 日本の伝統的な食文化について考え、守るために自分ができることを決めよう。

食べ方・作法

食材

行事食

スライド①

スライド②

スライド③

スライド④

スライド⑤

スライド⑥

○自己決定しよう

- 日本の食文化を大切にするために自分ができること
- 給食を食べるときに気を付けたいこと

狭山市立堀兼小学校



第3学年2組 体育科（保健領域）学習指導案

令和8年1月23日（金）第5校時

場 所 視聴覚室

在籍児童数 21名

授業者 教諭 松村 優

栄養主査 齊藤 貴子

1 研究主題

自他の健康と安全を守る児童の育成
～自他の健康な食生活を主体的に実現しようとする姿勢をはぐくむ食育指導～

2 単元名 けんこうな生活

3 単元について

(1) 教材観

本単元では、健康な生活に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、健康の状態には主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、また、健康を保持増進するには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活など1日の生活の仕方が深く関わっていること、体を清潔に保つことや生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにすることを目指して構成されている。これは、文部科学省から出されている「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」の食育の視点「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し、自ら管理していく能力を身に付ける。」に結びつく。

(2) 児童観

本学級の児童にアンケートをとったところ、1週間の中で「朝食を毎日しっかり食べている」が18名、「3、4日食べている」が1名、「土日祝のみ」が1名となった。また、「お腹いっぱい食べているか」という質問に対しては、「お腹いっぱい食べる」が11名、「少しだけ食べる」が8名、「ほとんど食べない」が1名、という結果になった。「少しだけ食べる」「ほとんど食べない」という児童に理由を聞くと、「食べたくない」が10名と最も多く、その次に、「寝坊した」が3名、「時間がない」が2名となった。「その他」の5名は「食べ過ぎるとお腹が痛くなるから」「気持ち悪くなりやすい」「登校中や運動しているときに辛くなる」などの身体的変化を理由として挙げていた。本学級は、給食の残滓量も本校の中で特に多く、野菜を残す児童が多くみられる。自分たちの現状を理解した上で、食事をする事の大切さをより強く感じるようにすることが必要であると考えている。

○1週間の中で朝食を食べる回数

| 毎日しっかり食べている | 3、4日食べている | 土日祝のみ |
|-------------|-----------|--------|
| 18名（90%） | 1名（5%） | 1名（5%） |

○お腹いっぱい食べているか

| お腹いっぱい食べる | 少しだけ食べる | ほとんど食べない |
|-----------|---------|----------|
| 11名（55%） | 8名（40%） | 1名（5%） |

○理由

| 食べたくない | 寝坊した | 時間がない |
|----------|---------|---------|
| 10名（50%） | 3名（15%） | 2名（10%） |

その他「食べ過ぎるとお腹が痛くなる」「気持ち悪くなりやすい」「登校中や運動しているときに辛くなる」

(3) 指導観

本單元では、健康な生活に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、健康の状態には主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、また、健康を保持増進するには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活など1日の生活の仕方が深く関わっていることを理解できるようにしていきたい。アンケート結果や自身の生活を振り返る時間をしっかりとることで、自身の状況をしっかりと把握し、課題を持ち、自他の健康的な食生活を主体的に実現しようとする姿勢を育むことができるようにしていきたい。また、栄養主査を招いて、より専門的な話を聞くことで、生活環境を整えることが必要であることを指導していきたい。

4 単元の目標

健康な生活に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、健康の状態には主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、また、健康を保持増進するには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活など1日の生活の仕方が深く関わっていること、体を清潔に保つことや生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにする。

5 単元の評価規準

| 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|--|---|--|
| <p>① 心や体の調子が良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関わっていることを、言ったり書いたりしている。</p> <p>② 毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを、言ったり書いたりしている。</p> <p>③ 毎日を健康に過ごすには、体の清潔を保つことなどが必要であることを、言ったり書いたりしている。</p> <p>④ 毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、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、言ったり書いたりしている。</p> | <p>① 健康の状態に関わる要因から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。</p> <p>② 1日の生活の仕方から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。</p> <p>③ 体の清潔から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。</p> <p>④ 明るさや換気などの生活環境から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。</p> | <p>① 学習内容に関心を持ち、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとしている。</p> <p>② 他者の考えも受け入れながら進め方を工夫改善するなど、自らの学習を調整しようとしている。</p> |

6 指導及び計画

| 時 | 目 標 | 学 習 活 動 | 主な評価基準 |
|---|--|---|--|
| 1 | 心や体の調子が良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関わっていることを理解できるようにする。 | <p>○問いについて考える活動を通して、健康の大切さに気づき、課題を見つける。</p> <p>○自分の生活を振り返りながら、健康だと感じるのはどんなときか話し合う。</p> <p>○教科書のイラストなどを参考に、健康にはどんなことが関係しているのかを話し合う。</p> <p>○学習したことを基に、将来の夢や、夢をかなえるためには健康であることが</p> | <p>【知・技①】 心や体の調子が良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関わっていることを、言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断①】 健康の状態に関わる要因から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。</p> |

| | | | |
|-------------|---|--|--|
| | | <p>必要な理由について考える。</p> <p>○学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p> | <p>【態度①】</p> <p>学習内容に関心をもち、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとしている。</p> <p>【態度②】</p> <p>他者の考えも受け入れながら進め方を工夫改善するなど、自らの学習を調整しようとしている。</p> |
| ③ 本 時 | <p>毎日を健康に過ごすには、バランスのとれた朝ごはんが必要であることを理解できるようにする。</p> | <p>○教科書に登場する2名の朝ごはんを比較したり、学級の朝ごはんのアンケート結果を見たりして、課題を見つける。</p> <p>○栄養士から朝ごはんの大切さを聞き、自らの生活習慣を見直す。</p> <p>○学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p> | <p>【知・技②】</p> <p>毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを、言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断②】</p> <p>1日の生活の仕方から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。</p> <p>【態度①】</p> <p>学習内容に関心をもち、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとしている。</p> <p>【態度②】</p> <p>他者の考えも受け入れながら進め方を工夫改善するなど、自らの学習を調整しようとしている。</p> |
| 3 | <p>毎日を健康に過ごすには、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ようにする。</p> | <p>○清潔に関する自分の日頃の行動を振り返る活動を通して、清潔と健康について課題を見つける。</p> <p>○実験の結果などから、手を清潔に保つことと健康について考える。</p> <p>○実験の結果などから、下着や靴下を清潔に保つことと健康について考え、説明する。</p> <p>○学習したことを基に、教科書に登場する人物が手を洗わないといけなかった理由を考える。</p> <p>○学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p> | <p>【知・技③】</p> <p>毎日を健康に過ごすには、体の清潔を保つことなどが必要であることを、言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断③】</p> <p>体の清潔から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。</p> <p>【態度①】</p> <p>学習内容に関心をもち、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとしている。</p> <p>【態度②】</p> <p>他者の考えも受け入れながら進め方を工夫改善するなど、自らの学習を調整しようとしている。</p> |
| 4 | <p>毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、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</p> | <p>○問いについて考える活動を通して、生活環境と健康との関わりに気づき、課題を見つける。</p> <p>○実験の結果などから、部屋の換気と健康について考える。</p> | <p>【知・技④】</p> <p>毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、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、言ったり書いたりしている。</p> |

| | | |
|------------|---|--|
| 解できるようにする。 | <p>○教科書の写真などから、部屋の明るさの調節と健康について考える。</p> <p>○学習したことを基に、例を参考にして、1、2の問題点と改善点を考え、話し合う。</p> <p>○学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p> | <p>【思考・判断④】 明るさや換気などの生活環境から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。</p> <p>【態度①】 学習内容に関心をもち、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとしている。</p> <p>【態度②】 他者の考えも受け入れながら進め方を工夫改善するなど、自らの学習を調整しようとしている。</p> |
|------------|---|--|

7 本時について

(1) 本時の目標

毎日を健康に過ごすには、バランスのとれた朝ごはんが必要であることを理解できるようにする。

(2) 展開

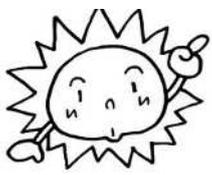
| | 学習活動 | 教師の発問 (◎) 予想される児童の反応 (○) | 評価規準 (◇) 支援 (⇒) 指導上の留意点 (・) 研究主題との関わり (☆) | 時間 |
|----|------------------------------------|--|---|----|
| 導入 | 教科書に登場する2名の朝ごはんを比較する。 | ◎たくみさんとあやかさんの朝ごはんを比べてみて気づくことはありますか。 ○たくみさんはあまり食べていない。だから元気がない。 ○あやかさんは野菜もしっかり食べてバランスがいい。だから元気。 | ・朝ごはんを食べることが体によい影響を与えることを意識させる。  | 3分 |
| 展開 | 自己を見つめ、課題を見つける。 学習の課題を確認する。 | ◎毎日朝ご飯を食べていますか。 ◎たくみさん・あやかさんのような朝ご飯を食べている人 | ・学習内容に関わってくることを聞いて、課題意識をもたせる。 <div data-bbox="502 1836 1364 1960" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 課題 毎日をけんこうに過ごすには、どんな朝ごはんがよいか考えよう。 </div> | 2分 |

| | | | |
|--|--|--|------------|
| <p>栄養主査から朝ごはんの大切さを聞き、自らの生活習慣を見直す。</p> | <p>◎朝ごはんを食べないとどうなるでしょう。 ○集中できない。 ○排便しにくい。 ○元気が出ない。</p>  <p>◎朝ごはんを食べることで3つのスイッチが入るのですが、どんなスイッチでしょうか。(クイズ)</p> <p>◎たくみさんとあやかさんの朝ごはんをそれぞれのスイッチに当てはめてみましょう。</p> | <p>☆朝ごはんを食べないと体にどのような影響があるのかを知る。</p> <p>のう 脳が働かない は 排便しにくい お 落ち着かない ひま 肥満になる に 2回の食事では栄養不足</p> <p>☆朝ごはんでは3つのスイッチを入れることを知る。(ワークシート)</p> <p>主食 脳の目覚ましスイッチ 主菜 体の目覚ましスイッチ 副菜 ウンチが出るクリーンスイッチ</p> <p>・児童の活動につなげるためにグループ分けを視覚化する。</p> | <p>33分</p> |
| <p>自分の朝ごはんを3つのスイッチに当てはめる。</p> <p>自分の朝ごはんが、1日をスタートさせるのに十分かどうか気づく。</p> | <p>◎自分の朝ごはんでは当てはまらなかったスイッチはありましたか。 ○体の目覚ましスイッチです。 ○ウンチが出るクリーンスイッチです。</p> <p>◎足りない部分に料理を当てはめて、バランスの良い朝ごはんを考えよう。足りている人は、新しいメニューを考えたり、自分で準備できるメニューを考えたりしてみよう。</p> | <p>・机間指導をして、ワークシートに書いているかを確認する。</p> <p>☆すべて当てはまる朝ごはんを食べることで、元気よく1日をスタートできることを説明する。</p> <p>◇1日の生活の仕方から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。【思考・判断②】</p> | |

| | | | | |
|------------------|--------|--|--|----|
| ま と め る | 学習のまとめ | <p>まとめ 毎日をけんこうにすごすには、3つのスイッチを入れるバランスのとれた朝ごはんが必要である。</p> <p>◎ワークシートにこの時間に分かったことや、考えたこと、感想などを書きましょう。</p> | <p>・食事の大切さだけではなく、睡眠や運動も互いに関わりあっていることも口頭でおさえる。 ・児童の言葉からまとめられるようにする。</p> <p>☆次時までの簡単な課題を与え、主体的に学習に取り組めるようにする。(家庭環境に配慮する。)</p> <p>◇毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを、言ったり書いたりしている。 【知・技②】 ◇学習内容に関心をもち、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとしている。 【態度①】 ◇他者の考えも受け入れながら進め方を工夫改善するなど、自らの学習を調整しようとしている。【態度②】</p> | 7分 |
|------------------|--------|--|--|----|

8 板書

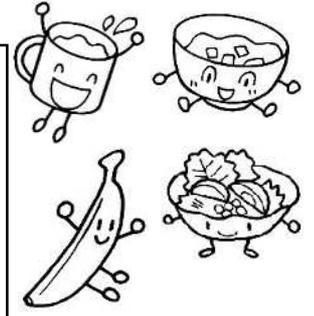
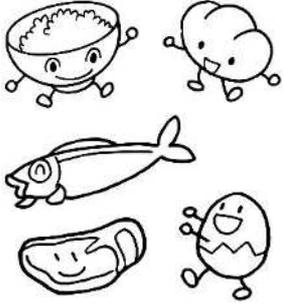
| | | | | |
|--|---|----------------------------------|----------------------------------|---|
| <p>あやかさんとたくみさんの朝ごはんを掲示</p>  | <p>のう は お ひ ま に</p> | <p>脳が目覚まし スイッチ</p> <p>主食</p> | <p>体の目覚まし スイッチ</p> <p>主菜</p> | <p>ウンチが出るクリーンスイッチ</p> |
| <p>課題 毎日をけんこうにすごすには、どんな朝ごはんがよいか考えよう。</p> | | | | <p>まとめ 毎日をけんこうにすごすには、3つのスイッチを入れるバランスのとれた朝ごはんがひつようである。</p> |



けんこうによい朝ごはんを考えよう

3年 組 名前()

①どんな朝ごはんを食べましたか？



②朝ごはんは、3つのスイッチです。

| の目ざまし スイッチ | の目ざまし スイッチ | が出るクリーン スイッチ | そのほか |
|---------------|----------------|-----------------|-----------|
| ごはん・パン・めん | 魚・肉・たまご・大豆せいひん | 野菜・くだもの | つけもの・デザート |
| | | | |
| | | | |

③まとめ

毎日けんこうにすごすには、

④ふりかえり

令和8年1月23日（金）第5校時
 場 所 図工室
 在籍児童数 20名
 授 業 者 T1 教諭 阿部 七彩
 T2 養護教諭 小野寺佑実

1.研究主題

自他の健康と安全を守る児童の育成
 ～自他の健康な食生活を主体的に実現しようとする姿勢をはぐくむ食育指導～

2.題材名

「食べて元気に」

内容「B 衣食住の生活」(2)「調理の基礎」ア(オ)

3.題材について

(1) 児童について

本学級の児童の実態を把握するために、食事に関するアンケートを行った。(アンケート実施20人)

| | | | |
|---|---------------------|---------------------------|----------------|
| 1. あなたは、朝食を食べていますか。 | | | |
| ①毎日食べている。 16人 | ②週に4～5日食べている。 4人 | ③週に2～3日食べている。 0人 | ④週に1日程度。 0人 |
| 2. あなたは、朝食にどんなものを食べていますか。 パン、ごはん、お茶漬け、おむすび、夜ご飯の残り、フルーツ、冷凍食品、おかず、麦芽飲料、チキンナゲット、ヨーグルト、シリアル、バナナ、牛乳、もち、スパゲッティ、カレー | | | |
| 3. あなたは、食事をするのは大切だと思いますか。 | | | |
| ①とても大切だと思う。 13人 | ②大切だと思う。 7人 | ③どちらかという大切ではないと思う。 0人 | ④大切ではない。 0人 |
| 4. あなたは、給食に苦手なものが出た時、どうしますか。 | | | |
| ①食べる。 9人 | ②一口だけ食べる。 7人 | ③食べない。 4人 | |
| 5. 4と答えたのは、なぜですか。 | | | |
| ①好きなものしか食べないと健康が保てない、あまり苦手なものがない、苦手なものを克服する、もったいないから食べる、健康に大切だから、残したくない、環境に良い | | | |
| ②チャレンジした方が良い、一口食べてと言われているから、一口食べないと味が分からないから、作ってくれた人に失礼だから一口は食べる、一口だけ頑張って食べる、食べないよりは良い | | | |
| ③苦手なものは苦手だから、味が嫌だから | | | |
| 6. 栄養バランスの取れた食事をとることは、健康に大切だと思いますか。 | | | |
| ①とても大切だと思う。 11人 | ②大切だと思う。 8人 | ③どちらかという、大切ではないと思う。 1人 | ④大切ではない。 0人 |
| 7. 栄養の取れた食事をとるために、栄養バランスについて学ぶ必要があると思いますか。 | | | |
| ①とても必要だと思う。 5人 | ②必要だと思う。 11人 | ③どちらかという、必要ではないと思う。 4人 | ④必要ではない。 0人 |

8. 栄養の取れた食事にするために、知っていることがあれば、書いてください。

- ・ご飯や魚、麺などたんぱく質やカルシウムなどを取ることが大切。　・よく噛んで食べる。
- ・嫌いな物も食べる。　・野菜を食べる。　・できるだけ食べる。　・米や肉を食べる。
- ・朝昼晩しっかり食べる。　・一日三食食べる。　・出てきた食べ物をしっかり全部食べる。

アンケート番号1～3では、朝食の実態や食事に関する考えの観点から取り入れたものである。結果から、小学級の児童は、ほとんど毎日朝食を食べ登校しているということが分かる。朝食に食べているものについては、パンやご飯などたんぱく質を多く含む物を食べているが、中にはヨーグルトだけ、シリアルだけと回答する児童もいる。野菜を食べていると回答した児童は、いなかった。食事に関する考えの項目では、「朝食を毎日食べている」と回答した児童が、「食事をすることはとても大切だ」とも回答している傾向があった。

アンケート番号4～7では、本単元の栄養を考えた食事に関わる観点から取り入れたものである。「苦手な食べ物を食べる」と答えた児童は、健康や残滓を考えて食べるとする子が多かった。一方、「苦手なものは、食べない」と答える児童は、アンケート番号6の「栄養バランスの取れた食事をするには、健康に大切か」の質問でも、「大切だと思う」や「どちらかという、大切ではないと思う」を選択し、アンケート番号7の「栄養バランスについて学ぶ必要があるか」についても消極的な回答をしている傾向があった。

アンケート番号8では、本単元で学ぶことをどれくらい知っているかを問うため、取り入れた。五大栄養素の名前が出てきた児童は1人であった。

このようなアンケート結果から、食事は取れば良いと思う児童が多い。しかし、栄養バランスを知っていききたい、健康を保つために栄養素について学ぶ必要があると、本単元へ意欲的な児童も多いと考えられる。一方、苦手なものは苦手で、苦手な物でも食べる意味や意欲がまだないとする児童も一定数いる。まずは、食事の大切さや栄養素の働きの基礎を知識として身に付け、栄養バランスの良い献立を自分で作成し、実践できる指導をしていきたい。

(2) 題材について

本単元では、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ることをねらいとしている。これは、食育の「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」という視点にも結びつく。好きなものを食べることに固執するのではなく、心身の健康のために体に必要な栄養素をバランスよく摂取して食べる大切さに気付くようにする。加えて、日本の伝統的な食の生活文化である米飯とみそ汁を調理することを通じて、食事の役割や配膳の仕方、和食のだしの良さについて実感し、実践できる技能を身に付けられるようにする。

(3) 指導について

小学級の実態や教材の特性を踏まえ、まず食事の役割や大切さを押さえる。特に、朝ご飯を食べることで、どのような働きがあるのか、アンケート結果を基に自分の生活を振り返りながら、学習を展開していく。次に、食事は好きな物だけ食べれば良いのかという観点から、学びを進めていく。児童が好きな物だけを詰め込んだ食事の写真から改善策を問いかけ、栄養バランスの取れた食事の必要性を実感できるようにしていく。また、食育の「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」という視点を踏まえ、給食の写真を掲示し、給食の献立から食品に含まれる栄養素の種類を学び、話し合い活動を取り入れながら、児童自ら栄養バランスを考えた食材を選ぶことができるように指導する。加えて、日本の伝統的なご飯とみそ汁の良さについて知り、栄養素を考えたみそ汁の具材を考え、日常生活に生かせるよう調理実習にて実践していきたい。

4. 題材の目標

(1) 食事の役割と食事の大切さ、日常の食事の仕方、体に必要な栄養素の種類と主な働き、食品の栄養的な特徴、料理や食品を組み合わせてとる必要性が分かり、我が国の伝統的な配膳、伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の料理の仕方について理解するとともに、それらに関わる技能を身に付ける。

<知識及び技能>

(2) おいしく食べるために米飯及びみそ汁の調理計画や調理の仕方について問題を見出して課題を設定し、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、食事の役割、伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方について、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>

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し、自ら管理していく能力を身に付ける。

<心身の健康>

6. 題材の評価規準

| 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|---|--|--|
| ①食事の役割が分かり、日常生活の食事の大切さについて理解している。 | おいしく食べるために米飯及びみそ汁の調理計画や調理の仕方について問題を見出して課題を設定し、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、食事の役割、伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方について、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。 |
| ②体に必要な栄養素の種類と主な働き、食品の栄養的な特徴が分かり、食品を組み合わせてとる必要があることについて理解している。 | | |
| ③調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画について理解している。 | | |
| ④我が国の伝統的な配膳の仕方について理解しているとともに、適切にできる。 | | |

7.題材の指導と評価の計画（全9時間扱い）

| 小題材名 | 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 |
| なぜ毎日食事をするのだろうか ご飯とみそ汁を作って食べよう | 1 | ○なぜ、食事が必要なのかに気付き、ご飯とみそ汁作りのための米やみその特徴が分かる。 ・食べることが生命維持と成長に直結していることを知る。 ・日本の伝統食である、和食（ご飯とみそ汁）を振り返る。 | ①食事の役割が分かり、日常生活の食事の大切さについて理解している。 (ワークシート) | | |
| | 2 | ○食品の栄養素的な特徴について、課題の解決に向けて主体的に取り組み、五大栄養素の種類と体内での働きが分かる。 ・食べたものがどうなるのかを知る。 ・五大栄養素は体内での主な働きによって、3つのグループに分かれることを知る。 ・食品には生命維持と成長に必要な栄養素が含まれていることを知る。 | ②体に必要な栄養素の種類と主な働き、食品の栄養的な特徴が分かり、食品を組み合わせるとる必要があることについて理解している。 (ワークシート、発言、観察) | | |
| | 3 (本時) | ○食品に含まれている主な栄養素が体の中での働きにより、食品を3つのグループに分けられることを知る。 ・栄養素やその働き別に食品が分類されることを知る。 ・食品を多く含まれる栄養素別に表にまとめる。 | | | |
| | 4・5 | ○ご飯の調理の仕方を理解するとともに、ご飯の炊き方の技能を身に付ける。 ・米と水の量、給水時間や加熱時間・火加減・蒸らし時間について調べる。 ・調べたことを基に、ご飯を炊き、米の変化を観察する。 ・ご飯の炊き方についてまとめる。 | ③調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画について理解している。 (ワークシート) ④我が国の伝統的な配膳の仕方について理解するとともに、適切にできる。 (観察) | おいしく食べるために米飯及びみそ汁の調理計画や調理の仕方について問題を見出して課題を設定し、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、食事の役割、伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方について、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 |
| 6 | ○和食の基本となるだしやみそ汁の調理の仕方を理解する。 ・みその成分と栄養や種類を知る。 ・煮干しの使用方法を知る。 ・ご飯とみそ汁を同時に作る調理計画を立てる。 | | | | |

| | | | | | |
|------------|-----|--|--|----------------------------|---|
| | 7・8 | <ul style="list-style-type: none"> ○ご飯とみそ汁の2品同時に仕上げる計画を基に、課題解決に向けて調理する。 ・手順に従って調理を行う。 ・試食し、片付ける。 ・出来具合を振り返る。 | | (ワークシート、観察) *9 時間目まで続く。 | ようとしている。 (ワークシート、発言、観察) *9 時間目まで続く。 |
| 日常の食事に生かそう | 9 | <ul style="list-style-type: none"> ○毎日の食事に、栄養を考えた食事やご飯とみそ汁の調理の仕方について振り返り、生活を工夫し、実践しようとしている。 ・ご飯とみそ汁の調理実習の際に出てきた課題を発表し、課題解決に向けて話し合う。 ・栄養の学習を踏まえて、今後の食事における生活で大切なことを話し合う。 | | | |

8.本時の学習 (本時3 / 9時)

(1) 本時の目標

食品に含まれている主な栄養素の体の中での働きにより、食品を3つのグループに分けられることを知る。

<知識・技能②>

(2) 食育の視点

給食に含まれる食材を基に、食品に含まれる主な栄養素の働きを知り、食品を3つのグループに分けることができる。

(3) 展開 (主導で授業を進める部分に太線)

| 分 | 学習活動 ・ 学習内容 | ○指導上の留意点 ◇評価規準 | |
|----|--|--|---|
| | | 学級担任 (T1) | 養護教諭 (T2) |
| 3分 | 1.給食を振り返り、給食にはどんな食材が含まれているのかを整理する。 ・そばろご飯の具の中に、にんじんが入っている。 ・みそ汁の中には、玉ねぎや豆腐、しいたけが入っている。 | ○給食の写真を掲示し、どんな食材が入っているか、グループで話し合い、意見を出すよう促す。 | ○グループの机間指導を行う。 ○書くことが難しい児童には、改めて写真を見てどんな食材が入っているか、問いかけていく。 |
| 2分 | 2.本時の学習課題を把握する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;">給食のこん立のひみつを探ろう！</div> | ○ここでの「ひみつ」とは、バランスの良い栄養素が含まれている点であることを伝える。 |  |

| | | | |
|---|--|---|--|
| 5分 | <p>3.五大栄養素の体内での働きを振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主にエネルギーになる栄養素は、炭水化物や脂質、たんぱく質である。 ・主に体をつくる栄養素は、たんぱく質や無機質である。 ・主に体の調子を整える栄養素は、無機質やビタミンである。 | <p>○五大栄養素の体内の働きについてワークシートに記入できるように、机間指導を行う。</p> | <p>○五大栄養素が、体内でどのような働きをするのか、代表的な食品を出しながら説明していく。</p> |
| 20分 | <p>4.主な食品を、3つの食品グループと多く含まれる栄養素に分ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炭水化物は、ご飯やパン、いも、うどん、さとうである。 ・脂質は、バターやフレンチソース、油、マヨネーズ、マーガリンである。 ・たんぱく質は、卵やみそ、肉、魚、豆腐である。 ・無機質は、牛乳や魚、ヨーグルト、チーズ、わかめである。 ・ビタミンは、にんじんやほうれん草、キャベツ、きゅうり、トマト、いちごである。 | <p>○グループごとに進捗を確認し、手が止まっているようであれば、食品にどんな特徴があるのかヒントを出して活動を促す。</p> | <p>○グループで話し合いながら食品の特徴を掴み、栄養素ごとに表に分けていくよう指導する。</p> <p>○児童の様子を見ながら、難しいようであれば、それぞれ1食品ずつどこに当てはまるか全体で確認する。</p> <p>○個人→グループ→全体で意見を共有する。</p> |
| 7分 | <p>5.分けられた3つの食品グループと多く含まれる栄養素を全体で確認した後、給食に含まれる食品はどこに分類できるのか、考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯は、炭水化物で主にエネルギーのもとになる食品に入る。 ・いつも出ている牛乳は、無機質で主に体をつくるもとになる食品に含まれる。 ・みそ汁に入っているにんじんは、ビタミンで主に体の調子を整えるもとになる食品になる。 ・主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスの良い給食となっている。 | <p>○給食の食品が、3つの食品グループ（主にエネルギーのもとになる食品、主に体をつくるもとになる食品、主に体の調子を整えるもとになる食品）それぞれにバランスよく入っていると気付けるように発問する。</p> | <p>○児童の机間指導を行う。</p> <p>○早く終わった児童には、分類した表を見ながら「ご飯・パン・うどん」を一食に食べたなら、栄養バランスはどうなるのかを問いかけ、栄養バランスの取れた食事にするためには、表の食材をどのように取り入れたら良いのか考えるように促す。</p> |
|  | | <p>◇体に必要な栄養素の種類と主な働き、食品の栄養的な特徴が分かり、食品の組み合わせとる必要があることについて理解している。【知識・技能②】</p> <p>(ワークシート、発言、観察)</p> | |

| | | | |
|----|-----------------|--|---|
| 5分 | 6.本時の学習のまとめをする。 | | |
| 3分 | 7.本時の振り返りを行う。 | <p>○栄養バランスを考えた献立となっていることを児童の言葉を使いながら、まとめていく。</p> <p>○食育の観点も踏まえ、今回の給食の献立を基に、自分の普段の食事に何が足りていないのかを考えて書き、自分の食生活につながり、次の行動を決められるように振り返るよう声をかける。</p> | <p><まとめ> 給食には、炭水化物やたんぱく質など五大栄養素がまんべんなく含まれているひみつがある。また、体の成長や健康を保つための働きをバランスよく組み合わせた献立となっている。</p> |



(4) 板書計画

1. 給食には、どんな食材がふくまれている？

こん立

2. 五大栄養素の体内での働き

3. 3つの食品のグループと多く含まれる栄養素

*それぞれの栄養素を多く含む食品を、下から読んで入れましょう。

①の給食の食卓をグループ分けをしてみよう！

3つのグループの食品を組み合わせて、() (米・パン・めんなど)、() (肉・魚・卵・豆・乳製品などを焼いたおかず)、() (野菜・きのこなどを焼いたおかず) とすること、() を取ることもできる。

<課題>
給食のおいしさのひみつを探ろう！

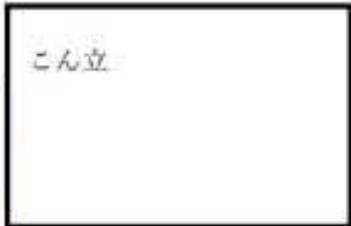
<まとめ>
給食には、炭水化物や…

(5) 本時で活用するワークシート

「食べて元気に」

名前 _____

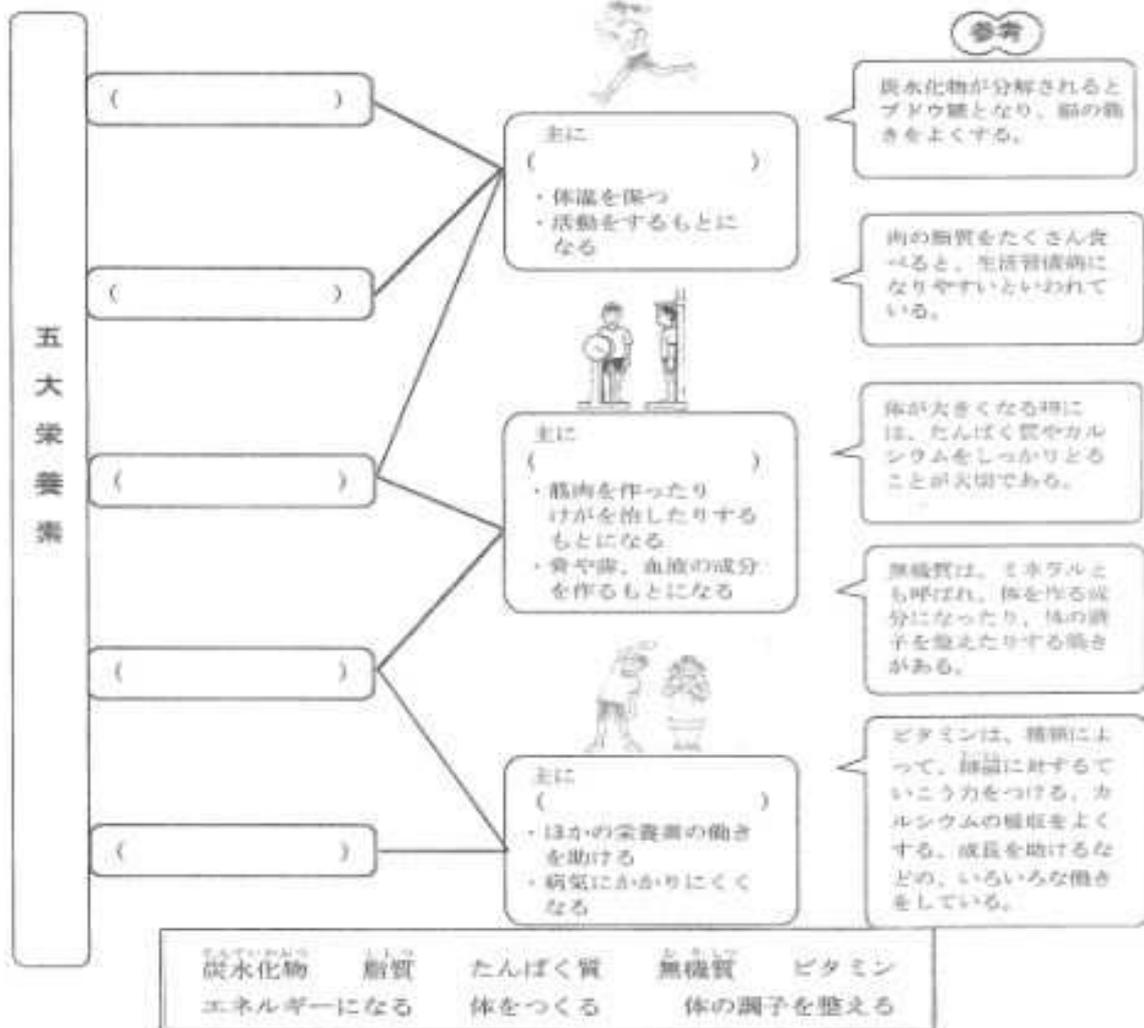
1. 給食には、どんな食材がふくまれている？



<めあて>



2. 五大栄養素の体内での働き



3. 3つの食品のグループと多く含まれる栄養素

★それぞれの栄養素を多く含む食品を、下から選んで入れましょう。



| | | | | | | | | | | | | |
|----|------|-----|----|-----|-----|------|-------|----|-------|----------|-------|--------|
| 卵 | にんじん | バター | ご糖 | いもご | 牛乳 | キャベツ | パン | 小鳥 | ヨーグルト | フレッシュソース | マヨネーズ | トマト |
| いも | チーズ | みそ | 肉 | さとう | わかめ | さやうり | マーカリン | 酒 | 魚 | うどん | とろろ | ほうれんそう |

☆1の給食の食品もグループ分けをしてみよう！

3つのグループの食品を組み合わせて、() (米・パン・めんなど)、() (魚・肉・卵・豆・乳製品などを使ったおかず)、() (野菜・きのこなどを使ったおかず) とすることで、() を取ることができる。

<まとめ>

<ふり返り>

深谷市立上柴東小学校



第1学年1組 学級活動（2）指導案

指導者 T1 教諭 川村 麻衣子
T2 栄養教諭 森田 美紗子

1 題材名 なぜ「いただきます。」っていうの？～「いただきます。」のひみつをさぐろう～ (エ 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)

2 題材について

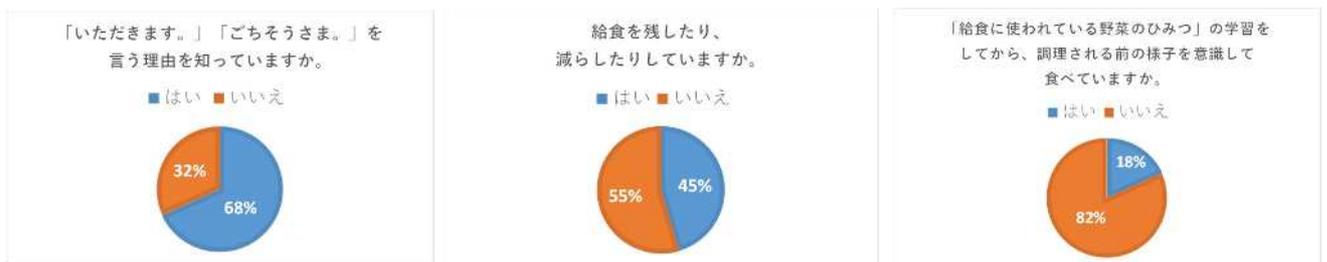
(1) 児童の実態

本学級の児童は、明るく元気な児童が多い。毎日の給食を楽しみにしており、給食が近づくと献立についての話題がよく上がっている。しかし、好き嫌が多く、苦手なものがあると減らしたり残したりする児童がおり、献立によっては食べ残しが目立つ。また、食事のあいさつの際にも、あいさつの途中で食べ始めてしまったり片付けのために立ち上がってしまったりする児童もいる。そのため、配膳する量を調整して対応をしたり、食事のマナーについて日々指導したりしている。

1学期にとった食に関するアンケートでは、「いただきます。」という理由を知っているという問いに「はい」と答えている人数は多い。しかし、理由を聞くと答えられない児童が多くいるという実態があった。

今までに児童たちは、『給食に使われている野菜のひみつ』として給食になる前の食材についての学習や、『わくわくモーモースクール』で成牛や子牛と触れ合ったり食と命についての話を聞いたりしてきた。また、道徳の授業で『いのちをいただく』という絵本を教材にして、牛の命をいただいていることや牛の成長に関わってきた人たちの思いについて学習してきた。しかし、『給食に使われている野菜のひみつ』の学習後にも、給食になる前の食材を意識しながら食事をしているという児童は多いとはいえない。また、『わくわくモーモースクール』や道徳の授業での振り返りの段階では、命をいただいていることに気付いた児童が数名いたが、感謝の気持ちを態度で表現するまでには至っていない。

そこで、動物や植物を食べていることに気付き、食に関しての感謝の気持ちを食事のあいさつで表現する態度を育てたいと考えた。



(2) 題材設定の理由

本題材は、学級活動（2）の「エ 食育の視点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」に関わるものである。この学習では「いただきます。」という言葉が「感謝」の意味であることを学習する。この学習を通して、人の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人々の様々な活動に支えられていることなどへの気付きのきっかけとなり、今後の生活の中で、食事のあいさつで食に関しての感謝の気持ちを表現することができるようになると考え、本題材を設定した。

指導に当たっては、栄養教諭と連携を図り、主に『牛』を活用する。まず、「つかむ」段階では、アンケート結果を提示して自分たちの課題に気付かせるようにする。「さぐる」段階では、肉を実際に触ることで、命があったときと命がなくなったときの温かさの違いに気付かせるようにする。また、生産者や食事を作ってくれる人の苦勞、努力、愛情など目に見えない思いを知った上で「いただきます。」という言葉をどんな気持ちで言えば良いか考えられるようにする。さらに「見つける」段階では、肉は元々命のあったものであり、育ててきた生産者の思いや加工者の思いを知り、これ

からどのような感謝の気持ちを伝えられるかを考える。そして「決める」の段階では、命をいただいているということに感謝の気持ちを持ち、好き嫌いなく積極的に食べようという意欲をもったり、食事の挨拶で感謝の気持ちを伝えられるようになったりして、各自のめあての実践につなげたい。

3 第1学年及び第2学年の評価規準

| | | |
|---|--|--|
| よりよい生活を築くための知識・技能 | 集団や社会の形成者としての思考・判断・表現 | 主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度 |
| 自己の身の回りの諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、基本的な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。 | 自己の身の回りの諸課題を知り、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。 | 自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、進んで解決に取り組み、他者と仲良くしてよりよい人間関係を形成しようとしている。 |

4 学校研究課題との関わり

本校の今年度の学校研究課題では、児童の望ましい食習慣の形成することによって、「夢と志をはぐくむ上柴東っ子」の育成を目指している。そこで、本題材を通して、人の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人々の様々な活動に支えられていることなどへの気づきのきっかけとなり、今後の生活の中で、食事のあいさつで食に関しての感謝の気持ちを表現することができるようになると考え、本題材を設定した。

今回の授業では、生活科や道徳での学習を想起させ、学習課題に興味・関心をもてるようにする。その際、仮説1の手立てとして、導入では1学期にとった「食に関するアンケート」の結果から自分たちの課題に気付けるように、ICTを使って提示する。

また、仮説2の手立てとして、実際に牛と触れ合った経験や道徳での学習を思い出すことで、自分事として捉えられるようにする。そして、栄養教諭や酪農家の思いを知るためにインタビュー動画を見せることで、食に関する感謝の気持ちを育てていきたい。

5 事前の指導

| 児童の活動 | ・指導上の留意点 | ◆目指す児童の姿 【観点】(評価方法) |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 題材を知る。 ・ アンケートに答える。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 題材について問題意識を高めておくために事前に周知しておく。 ・ 個々の児童が解決、改善すべき問題であることを伝え、問題意識の共有化を図る。 ・ 児童の問題状況をアンケート調査で確認しておき、資料をまとめる。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ アンケートを通して、食に関するこれまでの自分の取り組みについて振り返っている。 <p>【態】(アンケート)</p> |

6 本時のねらい

(1) ねらい

食育に関する学習を通して、動植物や食事に関わる人への感謝の気持ちを持ち、食べ物を大事にする態度をもつことができる。

【学びに向かう力・人間性等】

(2) 食育の視点

動植物への感謝の気持ちを持ち、食べ物を大事にする態度をもつことができる。【感謝の心】

7 展開

| 段階 | 児童の活動 | 指導上の留意点 | ◎ICT の活用方法 | 教材・資料 | ◆目指す児童の姿【視点】 (評価方法) ※食育との関わり |
|----------|---|--|---|---|------------------------------------|
| | | T1 (学級担任) | T2 (栄養教諭) | | |
| 導入 (つかむ) | <p>1 アンケート結果を見て気付いたことを話し合う。</p> <p>Q1 「いただきます。」 「ごちそうさま。」をいう理由を知っている。</p> | <p>・事前のアンケート結果を知らせ、自分たちの現状や課題に気付けるようにする。</p> <p>◎アンケート結果をモニターで提示する。</p> <p>◎給食中の動画を流すことで、自分たちの「いただきます。」の仕方について振り返ることができるようにする。</p> | | <p>アンケート結果</p> <p>給食中の動画</p> | |
| | なぜ「いただきます。」っていうの?～「いただきます。」のひみつをさぐろう～ | | | | |
| 展開 (さぐる) | <p>2 なぜ「いただきます。」と言うのか考える。</p> <p>3 肉になる前の姿を考える。</p> | <p>・現在、自分がどういう意味で「いただきます。」を言っているか明確にさせる。</p> | <p>・肉の写真を示し、『タイムふろしき』で加工前の姿に戻すことで、元々命のあったものだと気付くようにする。</p> <p>・肉を実際に触らせることで、命があるときとないときの違い(温かさ)に気付くようにする。</p> | <p>肉(ラップを巻く)</p> <p>タイムふろしき</p> <p>肉の写真</p> <p>生きている牛の写真</p> | |
| | <p>4 生産者・給食を作っている人の思いを知る。</p> | <p>・『わくわくモーモースクール』で触れ合った牛の様子について触れ、命があるときとないときの違い</p> | |  | |

| | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---------------------------|
| | | <p>(温かさ)に気付くようにする。</p> <p>◎インタビュー動画を見せることで、生産者の苦労、努力、愛情など目に見えない思いに気付けるようにする。</p> <p>・道徳で読んだ絵本の内容について触れ、肉になる過程を思い出させるようにする。</p> | | <p>インタビュー動画 (生産者)</p> <p>絵本</p> | |
| | | | <p>・献立を立てたり、給食を作ったりしているときの思いを伝え、作っている人の思い気付けるようにする。</p> |  | |
| (見つける) | <p>5 何に対しての「いただきます。」なのか考え、発表する。</p> <p>6 話し合いをする。</p> | <p>・魚や米、野菜にも触れ、元々命があったのは肉だけではないということに気付けるようにする。</p> <p>・「いただきます。」をどんな気持ちで言えば良いか考えることで、「いただきます。」が感謝の言葉であることに気付けるようにする。</p> <p>・「“ありがとう”のおもいよとどけ!大作戦!」として、いままでの活動内容を元に、よりよい解決方法を考えられるようにする。</p> | | | |
| | <p>7 話し合ったことを参考にして、自分の</p> | <p>・もう少し頑張ればできることを短い言葉で実践の</p> | <p>・机間指導を行い、必要に応じて、具体性のあるめ</p> | <p>がんばりカード</p> | <p>※◎動植物や食事にかかわる人への感謝</p> |

| | | | | | |
|-------------|-------------------|---|------------------------|--|---|
| 終末 (決める) | めあてや実践方法を決めて発表する。 | めあてにする。 ・意思決定したことを発表し合ったり、具体的なめあてを決めたりした児童を称賛することで、実践的意欲を高めるようにする。 | あてや実践方法が設定できるように助言を行う。 | | の気持ちを持ち、食べ物を大事にする態度をもつことができる。 【態】がんばりカード・発言・観察 |
|-------------|-------------------|---|------------------------|--|---|

8 事後指導

| 児童の活動 | ・指導上の留意点 | ◆目指す児童の姿 【観点】(評価方法) |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 給食の時間に自己目標に向かって実践活動を行う。 振り返る。 | <ul style="list-style-type: none"> 帰りの会を利用して、個々の努力を互いに認め合い励まし合う場を設定し、実践への意欲を高める。 実践の振り返りから、実践の継続や新たな自分の課題の発見につなげられるよう声かけをする。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆具体的なめあてや実践方法に進んで取り組もうとしている。 【態】(がんばりカード・観察) |

9 板書計画

なぜ「いただきます。」っていうの?～「いただきます。」のひみつをさぐろう～

つかむ

アンケート結果
Q:「いただきます。」「ごちそうさま。」を言う理由を知っている。

しよくざい



- ・つめたい。
- ・あたたかさが無い。
- ・うごいていない。

みつける

いのちをいただいている。

うしにかけたあいじょう

のうかさんのくろう・どりよく

きゆうしよくをつくる人のおもい。

うしにかかわった人のおもい。

「いのち」のしょうこ

さぐる

なぜ「いただきます。」というの?

- ・つくってくれている人にありがとう。
- ・むかしからあるルール
- ・いのちをいただいているから。

おもい

生産者写真

栄養教諭写真

**いただきます
||
ありがとう**

“ありがとう”のおもいよどどけ!大きくせん!

- ・こころをこめていう→ おじぎ
大きなこえ
こしほねをたてる
- ・のこさずたべる→ おいしくあじわう
かんしゃしながら

きめる これからがんばること

「なぜ「いただきます。」っていうの？～「いただきます。」のひみつをさぐろう～」
がんばりカード

1年()くみ なまえ()

○ぼく・わたしがきめた めあて(もくひょう)

なにを

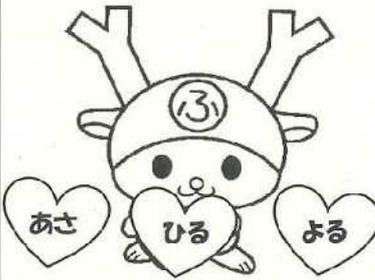
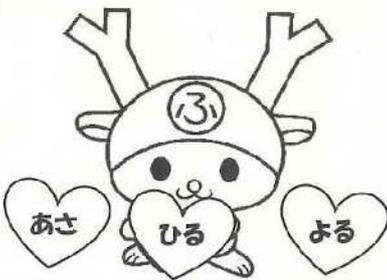
<れい>ごはんを

どのように

<れい>ひとつぶのこさず食べる。

を 。

☆できたらハートにいろをぬいましょう☆

| 12月1日(月) | 12月2日(火) | 12月3日(水) |
|---|---|--|
|  |  |  |
| 12月4日(木) | 12月5日(金) | 12月7日(月) |
|  |  | ☆ふりかえりをかいて ていしゅつしよう。 |

○がくしゅうをふりかえって、じぶんがかんぼったことやよくなったところ、気づいたことをかきましよう。

♪おうちの人からのコメント♪

第4学年1組 道徳科学習指導案

指導者 教諭 関 稜太

- 1 **主題名** 日本の文化に親しむ [C 伝統と文化の尊重、国や郷土を愛する態度]
- 2 **ねらい** 日本の食文化が継承されている理由について考えることを通して、我が国や郷土の文化について関心をもち、それらを大切にしていきたいという態度を育てる。

教材名 「赤飯」(出典 教育出版)

3 主題設定の理由

(1) ねらいや指導内容について

本主題の内容項目「C 伝統と文化の尊重、国や郷土を愛する態度」である。中学年の観点は、我が国や郷土の文化を大切に、国や郷土を愛する心をもつことである。中学年の段階では、自分たちの郷土に対する理解が深まる。地域での生活が活発になるのに伴い、地域の行事や活動に興味をもつようになる。また、地域の生活や環境などの特色にも目が向けられ、郷土の素晴らしさを実感できるようになる。地域の人々や生活、伝統、文化に親しみ、それを大切にすることを通して、郷土を愛することについて考えさせ、地域に積極的に関わろうとする態度を育てることが必要である。

そこで、日本の伝統的な料理を通して「日本の食文化」について考える。様々な活動を通して我が国の伝統と文化に関心をもち、これらに親しむ気持ちを育てるように指導していくことが大切である。

(2) これまでの学習状況及び児童の実態について

本学級の児童は、社会科の授業や総合的な学習の時間、社会科見学などの学習を通して身近な郷土への知識が豊かになっている。また、祭りや花火などの地域行事や伝統的な行事は十分に経験してきている。しかし、そのような郷土の文化や伝統にどのような意味や思いがあるかについては、ほとんどの児童が理解していなかった。また、先人の努力や周囲の人々からの恩恵について考える機会も少ない現状がある。

また、事前の食育に関するクラスのアンケート結果によると、質問6の項目「季節や行事に合わせた食事を知っていますか。」では、「知っている」と回答した児童が58%、「知らない」と回答した児童が42%と、クラスの約半数の児童が季節や行事に合わせた食事を知らないと答える児童がいた。そのため、日頃から給食や各行事などで季節に合わせた食事はしてきたが、その特色やよさについてはあまり深く考えずに食事をしてきたという現状があることがわかった。

そこで、今まで地域で体験してきた伝統行事や地域行事を思い起こさせて、その行事には、たくさんの方が関わっていること、昔から人々の願いや思いが込められていることを理解し、郷土をよりよくしていこうとする態度を育むことができるようにすることが必要である。

(3) 教材の特質や活用方法について

本教材は、外国語活動のジュアン先生が交流給食で赤飯を食べ、「わたし」は英語で伝えようとするものの、「レッドライス」ではなく「フェスティバルレッドライス」であることがわかる。赤飯が日本の伝統料理であり、日本の伝統文化そのものであることを知り、「わたし」はうれしい気持ちになるという話である。

赤飯が日本の伝統的な料理だとわかり、なぜ「わたし」はうれしくなったのかを考えたり、赤飯以外の日本の伝統的な食べ物を考えたり、その人々の気持ちを考えたりすることを通して、自分が生まれ育った郷土を愛する心をもって、国や郷土をより良くしていこうと行動することの大切さ感謝の気持ちを育むことのできる教材である。

そこで、話合いの視点を次の3つの発問から構成し、ねらいを達成する。

① 「わたし」は、赤飯が日本の伝統的な食べ物だとわかってどうしてうれしかったのか。

ここでは、日本文化が今日まで大切に受け継がれていることを自覚させ、赤飯が日本独自の食文化であることに気付かせ、伝統や文化を継承していくことの大切さについて気付かせたい。そのためにALTを活用し、海外から見た日本の赤飯の魅力などを話してもらうことで、我が国

の伝統的な文化に誇りをもち、素晴らしさを実感できるようにしたい。

② どうして日本の伝統的な料理は、長い間残されてきたのでしょうか。

ここでは、日本の伝統的な文化である赤飯について、課題提示をした後に再度児童に問いかけてペアで考えさせることで、昔から人々に親しまれたことや歴史、継承したい思い等に気付かせ、こうした考えをより深めさせたい。

③ これから自分が大切にしていきたい日本の伝統的な文化は何か。

ここでは、赤飯以外にも日本にある様々な伝統的な料理や文化について幅広く考えさせる。グループで話し合うことで様々な考えにふれ、日本の伝統的な料理や文化を大切に受け継いでいこうとする心情を育て、それがこれからの自分の生き方や誇りに繋がることを考えさせたい。

以上のことより、本主題を設定した。

4 他の教育活動との関連

| 教科 | 時期 | 行事・学習内容 | ねらいとする内容項目との関連 |
|----|-----|--------------|---|
| 国語 | 7月 | ぞろぞろ | 伝統芸能である「落語」を場面の様子や登場人物の気持ちを具体的に想像して、音読したり演じたりして楽しむことで、伝統芸能についての関心を高める。 |
| 体育 | 10月 | 運動会表現(ソーラン節) | 表現運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、題材の特徴を捉えた多様な運動を表現したりリズムに乗ったりして踊る。 |
| 社会 | 10月 | 和紙を作るまち・小川町 | 伝統的な和紙づくりのまちである小川町の人々の生活に関心をもち、自然環境、伝統や文化などの資源を保護・活用している小川町の人々が、特色あるまちづくりをしていることを理解することで、伝統工芸が継承されていることについて気付く。 |

5 学校研究課題との関わり

本校の今年度の学校研究課題では、児童の望ましい食習慣を形成することによって、「夢と志をはぐくむ上柴東っ子」の育成を目指している。そのため、本題材を扱う前にテーマである赤飯を実際に給食で食べることで日本の食文化(食育の視点)を体験し、より身近に感じられるようにする。授業では、アンケート結果や実際の写真を提示することで、実生活を振り返らせ、自分事として捉えられるようにする。また、深谷市内にある伝統的な料理(煮ぼうとう)を作り続けている店主(高橋さん)のインタビュー動画を視聴することで、私たちの住んでいる地域の生活や特色などにも目を向け、郷土の素晴らしさを実感でき関心を高められるように指導していきたい。

6 食育の視点

地域の伝統や気候風土と深く結び付き、先人によって培われてきた多様な食文化があることがわかる。(食文化)

7 学習指導過程

| 段階 | 学習活動(○主な発問) | ・予想される児童の発言 | ・指導上の留意点 ☆評価の視点※食育との関わり |
|-----------------------------|---|---|---|
| 導入 | 1 事前に給食で食べた赤飯についての画像を掲示する。そして、赤飯について知っていることを話し合う。 | <ul style="list-style-type: none"> ・美味しかった。 ・初めて食べた。 ・少し苦手だった。 ・七五三の時に食べたことがある。 ・おばあちゃんが作ってくれる。 ・特別な時に食べた。 ・あまりおいしくなかった。 ・長い歴史がある物。 | <ul style="list-style-type: none"> ・実物や事前に給食で食べた赤飯についての写真を提示することで、自分達の今までの経験を想起させ、身近に感じられえようにする。 ・赤飯について知っていることや経験したことなどを思い出させ、自分達の生活と関係していることに気付かせ、ねらいとする価値への意識付けをし、本時の道徳的価値への方向付けを図る。 |
| 伝統的な文化が今でも大切にされているのはなぜだろうか？ | | | |

☆道徳アンケート☆

名前 ()

| | |
|---|-----|
| ①伝統行事や地域行事には、どのようなものがあるか知っていますか？ | |
| はい | いいえ |
| ②そうしたものに参加したことがありますか？ | |
| はい | いいえ |
| ③参加したときどんな気持ちでしたか？ | |
| | |
| ④なぜ伝統行事や地域行事が今でも残っていると思いますか？ | |
| | |

第6学年2組 家庭科指導案

指導者 教諭 坂田 楓

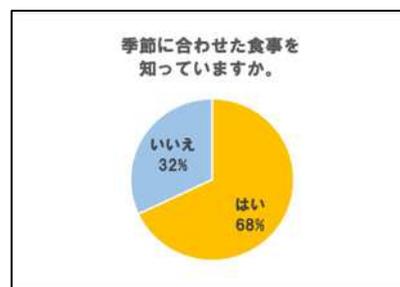
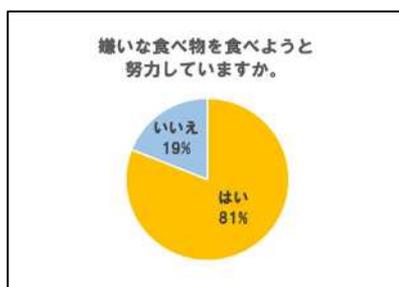
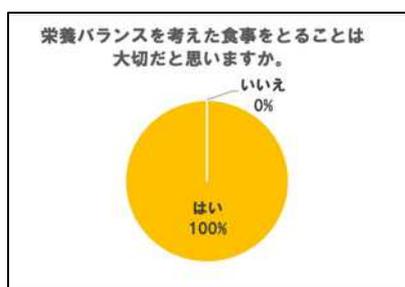
1 単元名 「こんだてを工夫して」

2 題材について

(1) 児童について

本学級の児童は、食べることが大好きで、毎日の給食を楽しみにしている児童が多い。一方、好き嫌が多く、栄養バランスの偏った食事をしている児童もいる。これまでに5年生の家庭科の授業の中で食品の栄養的な特徴を学び、体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解している。食育アンケートにおいても「栄養バランスを考えた食事をとることは大切だと思いますか。」という問いに対して、全児童が「はい」と答えていた。しかし、「嫌いな食べ物も食べようと努力していますか。」という問いに対しては、「はい」と答えた児童が81%で、約2割の児童が大切なことはわかっているにもかかわらず実際には食べられていなかった。給食の様子を見ていても、おかわりをたくさんし、毎日残食がほとんどない一方で、嫌いなものは減らしてほとんど食べない、好きなものばかりおかわりするなどの様子も見られる。また、「季節や行事に合わせた食事を知っていますか。」という問いに対しては、「はい」と答えた児童が68%で、約3割の児童が知らずに食べていた。給食に多く出てくる旬の食材や行事食を何も考えずに食べてしまっている現状がわかった。

そこで、好き嫌いをせずに栄養バランスを整えた食事を摂ることの必要性を、自らが献立を立てる中で気づき、食材や調理の工夫をしながら旬の食材のもつ栄養価の高さを生かした献立や日本の伝統を大切にすることを育てていくことが必要である。



(2) 題材について

本題材は、小学校学習指導要領家庭科の内容「B 衣食住の生活」の「(2) 調理の基礎」、「(3) 栄養を考えた食事」を受けて設定したものである。「(2) 調理の基礎」では、ゆでたり、いためたりする調理について、課題をもって、調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、おいしく食べるために調理計画を考え、調理の仕方を工夫することをねらいとしている。「(3) 栄養を考えた食事」では、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、栄養のバランスを考えた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。

既習のゆでたり、いためたりする調理や米飯及びみそ汁の調理、栄養素についての学習に加え、主食、主菜、副菜などの組み合わせを考え、栄養バランスのよい1食分の献立づくりや調理の学習を通して、日々の食事を大切にすることを、手順のよい調理の仕方、作り手への感謝の気持ちなど、食に関す

るまとめを行える題材である。

(3) 指導について

指導にあたっては、児童が家族や身近な人のために栄養バランスだけでなく、旬の食材や地産地消の視点も意識した1食分の献立を工夫し、調理計画を立て、実践していくことができるように単元を構成していく。今回は児童がこれまで何度も食してきたお弁当の献立作成を中心とすることで、限られた条件の中で、より栄養バランスの整った美味しいお弁当にするにはどうしたらよいか、楽しみながら考えていけるようにしていきたい。尚、献立作成は初めてになるので、献立を構成する要素やポイントを栄養教諭からの指導で学び、それを生かして行えるようにする。献立のテーマを「誰に」「どんな目的で」の2つの視点から考えさせることで、食材や調理方法を選択する力を身に付けさせ、より目的意識をもって取り組めるようにする。また、友達と意見交換を行う活動を通して、自分の考えを共有したり改善したりする中で、1食分の献立について理解を深めていけるようにしていきたい。調理実習では、身近な材料であるじゃがいもを使用し、「ゆでる」「いためる」の調理工程のあるジャーマンポテトを作っていく。その際、児童一人一人に調理方法と高い安全性を身に付けさせるために、各個人のタイムテーブルを作成し、グループ内で活動を円滑に回し、自分の物は自分で作るようにさせる。その後、冬休みを活用し、自分で考えたお弁当作りの実践をすることで、家庭生活に貢献しようとする実践的な態度を育てていきたい。

3 題材の目標

- (1) 献立を構成する要素がわかり1食分の献立作成の方法や材料に適した調理の仕方を理解していると同時に、技能を身に付ける。 〈知識及び技能〉
- (2) 1食分の献立の栄養バランスやおいしく食べるための調理計画及び調理の仕方、楽しく食べるための食事の仕方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・判断・表現〉
- (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や調理の基礎について、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。 〈主体的に学習に取り組む態度〉

4 題材の評価規準

| 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に取り組む態度 |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 材料に適したゆで方やいため方を理解し適切に調理できる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 1食分の献立の栄養バランスについて考え、工夫している。 ・ 1食分の献立作成やおいしく食べる調理の仕方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、考えたことを分かりやすく表現している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 家族の一員として、生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事やおいしく食べるための調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善しようとしたり、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（9時間扱い）

- [1] 料理や食品をどのように組み合わせるとよいのだろう。 1時間
 [2] 1食分の献立を考えよう。 3時間
 [3] 工夫して毎日の食生活に生かそう。 5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 |
| て料理や食品をどのように組み合わせ | 1 | ○自分の好きなものを詰めたお弁当案を作成し、課題に気付く。 ・自分の好きなものを詰め込んだお弁当を考え、ワークシートに記入する。 ・自分の考えたお弁当を栄養面から見たり、友達と比べたりすることで不足している栄養素があることを知る。 | | ・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。 | |
| 1食分の献立を立てよう。 | 2 | ○献立を構成する要素がわかる。 ・栄養教諭から、献立を立てる時に大切なことを学ぶことで、栄養だけでなく、季節に合わせた食材を使ったり、地場野菜を取り入れたりすることの大切さについて知る。 ・お弁当は「主食(3):主菜(1):副菜(2)」で立てることがよいことを知る。 ・誰に、どんなお弁当を作るかテーマを決める。 | ・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。 | | ・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。 |
| | ③ | ○1食分の献立の立て方がわかる。 ・前時に自分で考えたテーマに合わせ、栄養バランスのよい献立を作成する。 | | ・1食分の献立の栄養バランスについて考え、工夫している。 | |
| | 4 | ・前時に立てた献立を3つの食品グループに分け、栄養バランスを確認し、修正する。 | | | |

| | | | | | |
|-----------------|---|---|------------------------------|--|--|
| 工夫して毎日の生活に生かそう。 | 5 | ○調理計画を立てる。 ・ゆでたり、いためたりして主菜を作るための調理計画を立てる。 | | ・1食分の献立作成やおいしく食べる調理の仕方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、考えたことを分かりやすく表現している。 | |
| | 6 7 | ○材料に適したゆで方、いため方を理解し、適切に調理をする。 ・調理計画に基づき、「ジャーマンポテト」を作る。 | ・材料に適したゆで方やいため方を理解し適切に調理できる。 | | |
| | ○家庭で実践する。 | | | | |
| 8 9 | ○家庭で行った実践の発表、評価・改善を行う。 ・家庭での実践を振り返り、栄養バランスをより良くするための工夫や食材の選び方、改善点などを発表する。 ・発表をもとに改善できそうな点を話し合う。 | | | ・家族の一員として、生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事やおいしく食べるための調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善しようとしたり、生活を工夫し、実践しようとしている。 | |

6 学校研究課題との関わり

本校の今年度の学校研究課題では、児童の望ましい食習慣を形成することによって、「夢と志をはぐくむ上柴東っ子」の育成を目指している。栄養バランスの崩れは体の不調にもつながり、健やかな成長のためには栄養バランスの取れた食事が大切である。体づくりの基盤となる小中学生のうちに望ましい食習慣の形成を目指すことで、児童のより良い成長を寄与できると考えた。

そのため、本単元では、導入において社会科の学習と関連させ、江戸幕府初代将軍徳川家康と13代将軍徳川家定の食生活に着目させ、栄養バランスの整った食事は長生きする上でも大きな役割を果たすことに気付かせ、意識することの重要性を実感させていく。また、栄養教諭からお弁当を作るとき、献立を立てるときのポイントを学び、栄養バランス以外にも大切なことがあることに気付かせる。そして、単元の終わりには、冬休みを活用して家庭でのお弁当作りの実践に取り組み、食に関する関心を高めていきたい。

7 本時のねらい

(1) ねらい

1 食分の献立の栄養バランスについて考え、工夫することができる。 (思考・判断・表現)

(2) 食育の視点

正しい知識・情報に基づいて、食品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つける。 (食品を選択する力)

各地域の産物、食文化や食に係る歴史等を理解し、尊重する心をもつ。 (食文化)

8 展開

| 学習活動 | 学習内容 | ・指導上の留意点 ☆評価の視点 ※食育との関わり |
|---|---------------------------------|--|
| 1 栄養バランスや彩りに気をつけた弁当と好きなものを詰め込んだ弁当の写真を見て、気づいたことを発表する。 2 本時の課題を知る。 | | ・ICTを活用し、一方はバランスがとれていないことに気付かせる。 ・お弁当が主食(3)：主菜(1)：副菜(2)になっていないことにも気付かせ、本時の献立作成に繋げるようにする。 |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> テーマに合ったお弁当を考えよう！ </div> | | ※五大栄養素に限らず、地産地消や旬の食材、彩りも意識することが大切だということを確認する。 |
| 3 献立を立てる際のポイントを確認する。 4 自分で考えたテーマに合わせた1食分のお弁当を考える。 ・今度野球の試合がある兄のために、スタミナ満点のお弁当を作りたいから、唐揚げを入れよう。 ・妹が苦手な野菜も食べられるように、細かく刻んだ野菜を入れたオムレツを作ろう。 ・他県の友達に、地元の野菜のおいしさを伝えられるよう | ・五大栄養素 ・彩り ・旬の食材 ・地産地消 | ※五大栄養素に限らず、地産地消や旬の食材、彩りも意識することが大切だということを確認する。 ・全体でポイントを確認することで、自分のテーマに沿った献立を考えられるようにする。 ・目的意識をもって取り組めるように、事前に考えたテーマに沿って考えさせる。 ・主食、主菜、副菜をクラウド上にあらかじめ用意しておき、簡単に何度も修正できるようにし、繰り返し考えさせる。 ・栄養素チェックシートを用いて、確認しながら進めさせることで、不足している栄養素に気付けるようにする。 ・悩んでいる児童には、主食→主菜 |



に、地場野菜をたくさん取り入れよう。



5 グループ内で考えたお弁当を
を発表し合い、良い点・改善
点を伝え合う。



6 全体で共有をする。



7 本時のまとめをする。

→副菜の順で決めていくように伝える。(また、ご飯を中心とした和食で考えるように伝える。)

・お弁当の図が完成したら、アピールポイントを書き込ませることで、児童一人一人の作成の意図を読み取れるようにする。

☆1食分の献立の栄養バランスについて考え、工夫することができる。 【思考・判断・表現】

(ワークシート)

※正しい知識・情報に基づいて、食品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つける。

※各地域の産物、食文化や食に係る歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

・互いに理解をしやすいするため、発表の話型に沿って発表させる。
・発表者の今後の改善へと繋げるために、聞き手は栄養教諭から学んだ献立を立てる際のポイントを元にお弁当チェックシートにチェックしながら話を聞く。

・次時の献立見直しの時に参考になるよう、グループ内での共有で得た良い点・質問は記録をして残しておくようにする。

・ポイントを意識して作ったお弁当を共有するために、同じグループ内の友達のお弁当の良い点を紹介させるようにする。

・献立を立てる上で意識したこと、大切なことを問い、児童の言葉でまとめを作る。

| | | |
|--|--|---|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> テーマに合わせて、栄養バランスや彩りを考えながら献立を考えることが大切。 </div> | | |
| 8 本時の振り返り、次時への課題へとつなげる。 | | ・グループ内で共有した改善点をもとに、より良いお弁当を考えていくことを伝える。 |

9 板書計画



献立を立てるポイント

- ・栄養バランス
- ・彩り
- ・旬の食材
- ・調理方法
- ・うれしい
- ・地産地消
- ・3 : 1 : 2

課 テーマに合ったお弁当を考えよう！



①お弁当の献立を考える。
※栄養素チェックシート
②アピールポイントを書きこむ。

【発表の仕方】
 私のお弁当のテーマは～です。
 工夫したところは～です。

ま テーマに合わせて、栄養バランスや彩りを考えながら献立を考えることが大切。

こんだてを工夫して③

名前 ()

◎友達のお弁当をチェックしよう！

とてもよい…◎ よい…○ もう少し改善できるかも…△

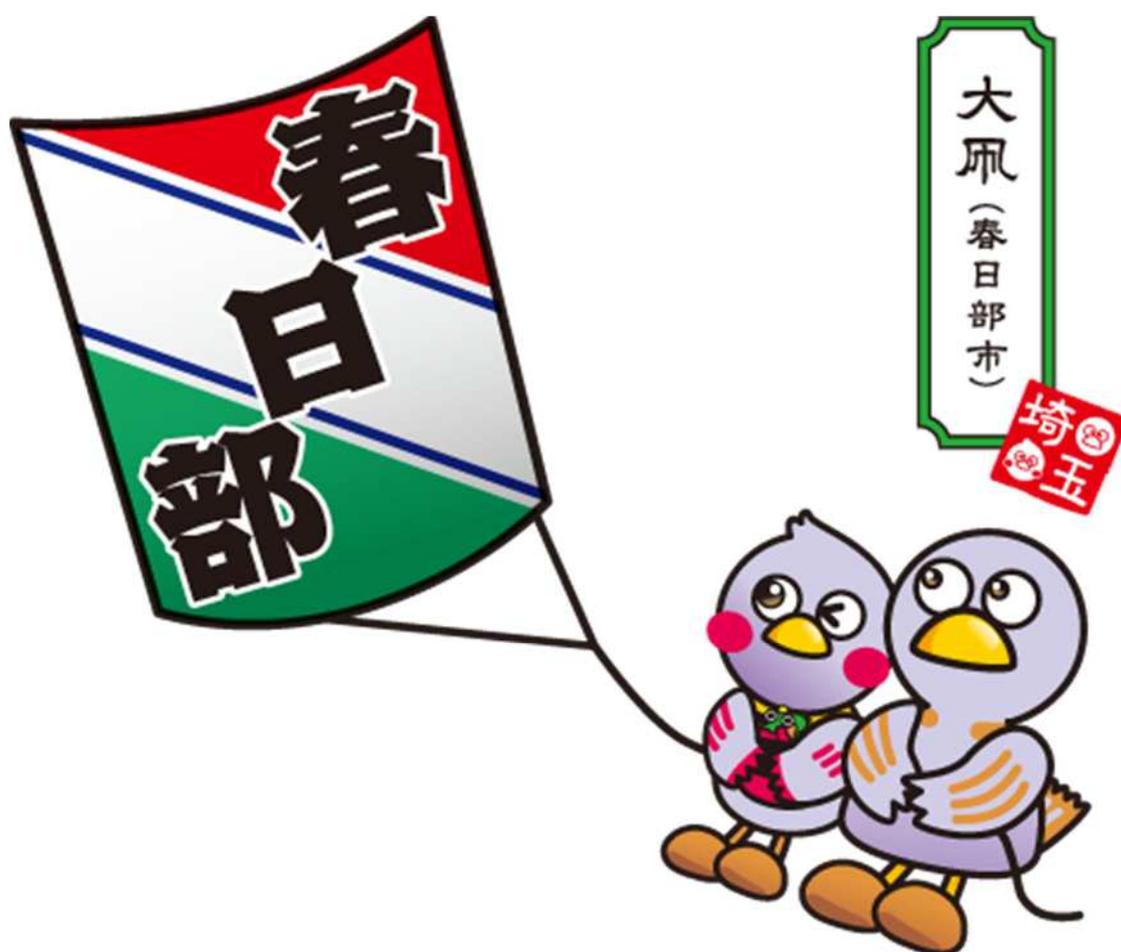
| | | | |
|--------------------|--|-------------------------------|--|
| 【 】さん | | | |
| 栄養バランスは整っているか。 | | 主食（3）：主菜（1）：副菜（2） になっているか。 | |
| 彩りはよいか。 | | テーマに合わせて工夫しているか。 | |
| 旬の食材や地元の野菜を使っているか。 | | 自分も食べたい！と思えるお弁当だったか。 | |
| ◎よかったところ | | | |
| | | | |

| | | | |
|--------------------|--|-------------------------------|--|
| 【 】さん | | | |
| 栄養バランスは整っているか。 | | 主食（3）：主菜（1）：副菜（2） になっているか。 | |
| 彩りはよいか。 | | テーマに合わせて工夫しているか。 | |
| 旬の食材や地元の野菜を使っているか。 | | 自分も食べたい！と思えるお弁当だったか。 | |
| ◎よかったところ | | | |
| | | | |

◎自分のお弁当を再チェックしよう！

| | | | |
|--------------------|--|-------------------------------|--|
| 栄養バランスは整っているか。 | | 主食（3）：主菜（1）：副菜（1） になっているか。 | |
| 彩りはよいか。 | | テーマに合わせて工夫しているか。 | |
| 旬の食材や地元の野菜を使っているか。 | | 自分も食べたい！と思えるお弁当だったか。 | |

春日部市立春日部中学校



第2学年 学級活動指導案

令和7年11月11日(火) 第5校時
 指導者 T1 教諭 井上 力
 2学年 各担任教諭
 T2 栄養教諭 浅井万里子

- 1 題材 「じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう」
 内容 (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
 オ 食育の観点で踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

2 題材について

(1) 本校生徒の実態

本校の生徒は、運動部・文化部ともに活動が活発で、体を動かす機会が多い。また、1学期の給食喫食率は95.6%と高く、多くの生徒が給食をしっかり食べていると言える。しかし、食生活アンケートの結果を見ると個人差が多いことが読み取れる。牛乳の喫食率は99.1%とかなり高いが、給食時間の様子やアンケート結果を見ると、一部の生徒は複数本飲む傾向がある一方で、牛乳を全く飲まない生徒も一定数存在する。このため個々のカルシウム摂取状況にばらつきがあると考えられる。

(2) 各学級生徒の実態及び授業時の配慮

| | |
|---|---|
| 1 | 本学級の生徒は男子18名、女子18名の計36名である。男女ともに仲がよく、授業ではお互いに意見を遠慮することなく伝え合うことができる。その反面、話の内容がずれ始めると、自分たちでなかなか修正できないことがある。そのため、筋道立てて自分の意見を伝えることができるように、授業者が意識的に話し合いの流れをコントロールできる授業を展開する。 |
| 2 | 本学級の生徒は、男子19名、女子18名、計37名である。授業においては問題に対し自分の考えを持ちながら考えることのできる生徒が多い。しかし、発表の場では自分の意見に自信が持てず積極的になれない生徒もいる。そのため、自分の意見を伝える場としてのペアワークや班活動を取り入れ、安心して自分の意見を言うことができる授業を展開する。 |
| 3 | 本学級の生徒は、男子20名、女子18名、計38名である。男女ともに活発で、良い雰囲気を自分たちで作り、お互いの意見を遠慮なく伝えることができる。その一方、自分の思いを率直に伝える生徒もいる。しかし、相手のことを思いやれる一面もあり、過度に伝えすぎる傾向は見られない。そのため、グループ活動では、生徒がお互いの意見を素直に伝えあうことで、学びあえる機会となるような声掛けを授業者が積極的に行う方法で、授業を展開する。 |
| 4 | 本学級の生徒は、男子20名、女子18名、計38名である。男女ともに仲がよく、話し合い活動ではお互いの意見を遠慮なく伝えることができる。しかし、発表の場になると、自分に自信が持てず積極的になれない生徒が多い。そのため、自分の意見を伝える場として、ICT機器を活用し全員が自分の意見を伝え、共有できるよう工夫し、授業を展開する。 |
| 5 | 本学級の生徒は、男子18名、女子18名、計36名である。自分の思いを率直に伝える生徒が多いが、穏やかな性格の生徒も一部いる学級である。前向きな意見が学級へ反映できない場面では、授業者が修正をする必要がある。そのため、展開の場面では、授業者が事例や先の予測を十分に指導する手立てで、生徒が前向きなアイデアを伝えあう授業を展開する。 |

| | |
|---|--|
| 6 | 本学級の生徒は、男子 20 名、女子 18 名、計 38 名である。穏やかな性格の生徒が多いが、自分の思いを相手やクラスに伝えることができる生徒が少ない学級である。生徒自身の考えや意見が学級に反映できない場面では、授業者が工夫をして生徒の意見を引き出していく必要がある。そのため、展開の場面では生徒がお互いの意見を伝え合うことで、学び合える機会となるような声掛けを授業者が積極的に行う方法で、授業を展開する。 |
| 7 | 本学級の生徒は、男子 20 名、女子 18 名、計 38 名である。自身の意見を遠慮なく伝えることができる生徒が多いが、自己表現が困難な生徒も一部いる学級である。そのため、グループ活動等を行う場面ではグループ作成を配慮する必要がある。また展開の場面では、積極的かつ具体的で前向きな意見の出る活動とし、学びあえる機会となるように授業者が事例や先の予測を十分に指導し、声掛けを授業者が積極的に行う方法で展開する。 |

(3) 題材設定の理由

現代の日本は、食生活が豊かになり、いつでも・どこでも・何でも食べられる時代である。国民健康・栄養調査によると、ほとんどの栄養素は推奨量を満たしているものの、カルシウムだけは長年にわたり不足傾向が続いており、依然として目標量に達していない現状がある。

特に 10 代は、骨が大きく成長し一生の骨量の基礎がつくられる大切な時期であるため、日ごろの食生活を見直すことが、将来の健康な体づくりにつながる。

そこで成長期の今だからこそ必要なカルシウムの重要性を理解し、自分の体と向き合いながら、よりよい食生活について考える機会にしてほしいという願いから、本題材を設定した。

3 評価規準

| よりよい生活を築くための 知識・技能 | 集団社会の形成者としての 思考・判断・表現 | 主体的に生活や人間関係を より良くしようとする態度 |
|-------------------------------------|---|--|
| ・自分の食生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解している。 | ・自分の食生活や将来の健康な体づくりに関する課題を見つけ、解決に向けて、自らのめあてを考えている。 | ・クラス内での話し合い活動を通じて、自分の食生活上の課題解決に向けて、取り組もうとしている。 |

4 事前の指導

成長期に欠かせない栄養素について、資料の提示を行う。その後、食生活アンケート及びカルシウム自己チェック表を行い、自分の食事のとり方について振り返る。

5 本時のねらい

- ・カルシウムが骨の成長に欠かせない栄養素であることを理解する。
- ・体をよりよく発育・発達させるために、自分の食生活をふり返り、必要なカルシウム量を意識して摂取しようとする意欲が持てる。

6 食育の視点

生涯にわたって心身ともに健康に過ごすために、じょうぶな骨づくりに必要な栄養や食品を理解し、日々の食事の中で意識して取り入れようとする態度を育てる。【心身の健康】

7 展開

| | 生徒の活動 | 指導上の留意点 | | 資料 ●:スライド ■:各教室用 ◇生徒用 | ◎目指す生徒の姿 【観点】(評価方法) |
|---------------------------|---|--|--|--|------------------------|
| | | T1(7組学級担任) ★(2学年学級担任) | T2(栄養教諭) | | |
| 導入 4分 | 1 骨の大切さを知る。 2 本時のめあてを確認する。 | T1 正常な骨と骨粗しょう症の骨の写真を見比べ、骨の重要性を知らせる。 →体が成長するということは、体を支える骨も大きくなるということ。健康に生きていくためには、骨が大切。 T1 本日のめあてを確認する。 | | ●正常な骨・骨粗鬆症の骨の写真 ●成長期の図 ●■めあて | |
| じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう | | | | | |
| 展開 37分 | 3 骨の成長に必要な栄養素を知る。 4 自分の食生活を振り返る。 5 カルシウムについて知る。 | T1 骨の成長に必要な栄養について確認させる。 T1 事前に行ったカルシウム自己チェック表を使用し、自分の食生活を確認させる。 ★各自の判定結果をクラスで共有する。 <各クラス> | <ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムの推奨量を知らせる。 →人生で最もカルシウムを摂るべき時期、と伝える。 ・カルシウムは、貯蓄できる時期が限られていることを伝える。 ・給食では、1日の約半量(450mg)が摂れていることを伝え、給食での工夫を説明する。 | <ul style="list-style-type: none"> ●カルシウム ●◇ワークシート ●推奨量の表(中学生) 男子:1000mg 女子:800mg ●ピークボーンマスの図 ●給食写真 | |



| | | | | | |
|----------|--------------------------------------|--|---|---|---|
| | 6 カルシウムを意識した献立を考える。 | <p>〈各クラス〉</p> <p>★献立A Bをカルシウムを意識した献立に変更し、発表させる。</p> <p>T1 各クラスで考えた結果を学年で共有する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・献立作成のルールを説明をする。 ・机間指導を通して、改善方法を助言する。 ・各グループの良い点などについて助言する。 | <ul style="list-style-type: none"> ◇献立作成表 ◇食品別 Ca 含有量表 ◇給食のCa量 | <p>◎献立A Bの改善点を見つけ、改善しようとしている。</p> <p>【知】(発言・ワークシート)</p> |
| 終末 9分 | 7 各グループから出された改善方法の中から、自分に合っためあてを決める。 | <p>★自分の食生活をふり返り、これから自分がどのようなことに心がけていきたいかワークシートに記入し、発表させる。</p> <p>T1 各自のめあてを学年で共有する。</p> <p>T1 それぞれのめあてについて、実践するための工夫をT2から聞く。</p> |  <ul style="list-style-type: none"> ・学校や家庭で実践できることを助言する。 | ◇ワークシート | <p>◎自分の課題に合った実践方法を決めている。</p> <p>【思】(観察・発言)</p> |

7 事後の指導

| 生徒の活動 | 指導上の留意点 | ◎目指す生徒の姿 【観点】(評価方法) |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・自分で決めためあてに向かって、取り組んだことや難しく感じたことをワークシートに記入し、発表する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・帰りの会などで各自の実践を発表する。お互いの良い取り組みについて話し合い、継続的に取り組めるようにする。 | <p>◎自分で決めた実践方法に取り組もうとしている。</p> <p>【態】(ワークシート)</p> |

板書計画

めあて：じょうぶな～

各班のメニュー

みんなのめあて

「春日部中学校の食育」の一部をご紹介します！

(1) 教職員の食育に係る指導力の向上に向けて

【食育指導案の作成】

教職員の日々の授業の中で、「食育」について考える機会を意図的に設けるために、指導案に「食育指導ポイント」を考え、指導案に組み込むこととした。

※二次元コード参照

新たな視点の発見につながり、今後の指導力向上に期待が持てるものとなった。

【食育指導ポイント】

・アメリカなどの欧米に関する肥満問題を取り上げ、栄養バランスの重要性を指導
・ファストフードなど様々な国の食文化に触れる。

食育指導のポイント

「1次関数の利用」のまとめとして「1人当たり●kgの食品ロスと、食材の製造過程で○kgの食品ロスがあるとき全世界でどれくらいの食品ロスになるか1次関数を利用して考えられるかな」と発問し、食品ロスへの関心を高める。



(2) 生徒の望ましい食習慣の形成に向けて

【教育委員会と連携した取組】

春日部市では、社会教育課、学校給食課と連携し、秋の読書週間に合わせて、物語等に登場する料理をイメージした給食を学校で提供している。

「魔女の宅急便」に出ていた肉団子のトマト煮、「おいしい給食」に出ていたクジラの竜田揚げを給食の献立に組込んだ。学校の図書館にも関連した本を整備している。

あの本の料理を給食で味わえる
ristorante della biblioteca
図書館リストランテ

11/8
(水)

肉団子の
トマト煮

『魔女の宅急便』とは？
角野栄子さんが1985年に発表した小説です。スタジオジブリで映画化されているので、知っている人も多いかもしれません。





埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

令和7年度埼玉県小・中学校等食育指導力向上授業研究協議会 学習指導案集

発行者 埼玉県教育委員会
埼玉県学校食育研究会
埼玉県学校栄養士研究会

令和8年3月発行

担当課 埼玉県教育局県立学校部保健体育課
所在地 〒330-9301
埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1
TEL 048-830-6968