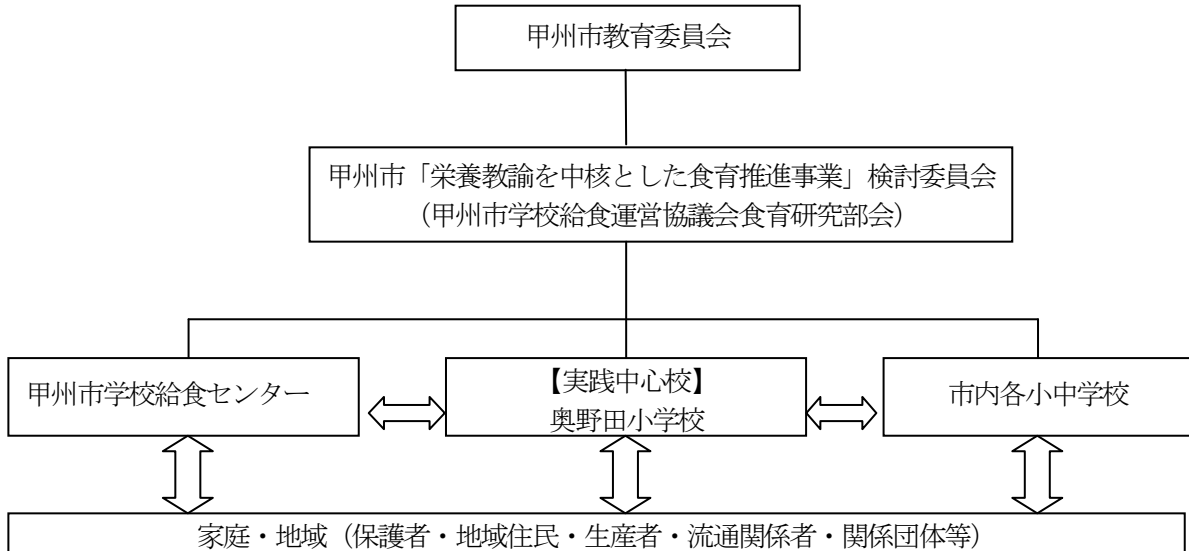


「栄養教諭を中核とした食育推進事業」

- ・ 推進地域 甲州市
- ・ 事業委託先 甲州市教育委員会
- ・ 実践中心校 甲州市立奥野田小学校

1. 事業推進の体制



2. 具体的取組等について

テーマ1 教育課程における食に関する指導充実のための取り組み

～実践中心校（奥野田小学校）における取り組み～

① 食育への理解を深めるための校内研修

5月26日 食教育に関わる学習会

7月12日 「各教科における食に関する指導の展開」

講師：山梨県教育委員会 スポーツ健康課 指導主事 秋山知子先生

② 食に関する指導の全体計画・年間指導計画の検証と見直し

前年度までに作成した全体計画・年間指導計画に基づいた食に関する指導を実践し、その検証をもとに、全体計画・年間指導計画の見直しを行った。

③ 食に関する指導の授業実践

○栄養教諭とのTTによる授業実践例

1年：学級活動「はし名人になろう」「王様を元気にしよう」

道徳 「『いただきます』ということ」

2年：学級活動「やさいを食べよう」「おやつを食べ方を考えよう」

生活科 「旬の野菜を食べよう」

3年：学級活動「じょうぶな骨をつくろう」

体育科（保健）「毎日の生活と健康」

4年：学級活動「よくかんで食べよう」

…国語科「かむことの力」との関連

学級活動「元気のもとになる朝ごはんを考えよう」

5年：総合的な学習の時間「お米を調べて、学習を広げよう」

…お米のよさを知ろう

6年：家庭科「朝食に合うおかずを作ろう」

家庭科「一食分の食事を考えよう」…給食の献立を考えよう

つくし・すみれ学級：生活単元学習「お正月を楽しもう」

(七草がゆを食べよう)





「じょうぶな骨を作ろう」



「毎日の生活と健康」



「よくかんで食べよう」



「お米の良さを知ろう」



「給食の献立を考えよう」



「七草がゆを食べよう」

○食に関かかわる体験活動（作物の栽培や調理）

作物を栽培し、食べるという活動を通して、その成長や収穫の喜びを味わい、食べ物の大切さや感謝の心を育てる。

1年：野菜の栽培（二十日大根、きゅうり、ミニトマト、かぼちゃなど）

2年：野菜の栽培（なす、すいか、トマト、だいこん、こまつななど）

3年：もも博士になろう

5年：バケツ稲、落花生の栽培、
チャレンジキャンプ（カレー作り、
朝食作り、ほうとう作り）

6年：じゃがいも・さつまいもの栽培
お弁当の日

すみれ・つくし学級：野菜の栽培
夏野菜カレー
落花生クッキー
七草がゆなど

児童会活動：さつまいもの栽培



○保健給食集会 7月6日

「わたしのからだにプレゼント～すききらいしないで食べよう～」

ねらい：食べ物にはそれぞれ大切な働きがあることを知り、自分の
苦手な食べ物にも挑戦しようとする意欲を育てる。

【保健給食集会】



【6月の掲示資料】



○月別指導資料を活用した指導

年間指導計画に基づいた、月別指導資料を学年別に作成し、月ごとの指導内容にあった指導を行った。
また、指導内容にあわせた掲示資料を作成し、児童の食に対する興味関心を高める工夫をしてきた。

④ 実践資料集（CD）の作成と配付

実践中心校で今年度実践してきた食に関する指導の指導案や月別指導資料をまとめ、市内の小中学校へ配付し、活用してもらう。

テーマ2 学校給食を「生きた教材」とした食に関する指導充実のための取り組み

① 「給食の時間における食に関する指導の年間指導計画」に基づいた献立作成と給食時間の指導の充実

○地場産物や旬の食材を使った献立、月別指導内容や教科等の学習内容と関連を図った献立など「生きた教材」として価値のある献立となるよう努力してきた。

【地場産物を活用した献立】

○毎日の給食時間は、学校における食育の重要な場面ととらえ、その日の献立を通して伝えたい内容は、「献立一口メモ」として給食時の校内放送で全校に伝えてきた。また、栄養教諭が教室を巡回し、献立に基づいた指導や準備、マナー、片付けなどの指導を行ってきた。



② 地場産物の学校給食への活用

○甲州市産の食材の活用例

J Aや地域の生産者と連携を図り、さくらんぼぶどう・ぶどうジュース・にじます・まいたけ等を使用した。

【地場産物の関する教材の作成】

○地場産物に関する指導用教材の作成

東山梨地区で生産されているぶどう、さくらんぼ、かき、りんごなどの食材について指導用の教材を作成し給食時間の指導に活用した。



【生産者との会食】

③ よりおいしく安全な給食を提供するための研究会

7月28日：学校給食調理講習会および試食会の開催
食育研究部会・献立研究部会・給食指導部会の開催



テーマ3 家庭や地域と連携した食育の取り組み

① 食生活アンケートの実施

2年間の取り組みを検証するために、奥野田小学校の全児童、家庭を対象に昨年と同様の内容で食生活調査を実施した。

② 給食試食会、学習会等の開催

- 1年生保護者対象の給食試食会、学習会：6月3日
- 親子料理教室

- 6月4日（にんじんケーキ・カラフルマリネ）2年
- 6月15日（カレーライス・白玉フルーツ）5年
- 6月25日（チヂミ風海鮮おやき・びっくりゼリー）4年
- 10月5日（お好み焼き・びっくりゼリー）3年
- 10月22日（手打ちほうとう）1年

【1年生：試食会】



【親子料理教室】



③ 食育だより、レシピ集等の発行による情報発信、啓発活動

食育だより：月1回、市内小中学校の保護者に配付
 レシピ集：学校給食おすすめレシピ第2集の発行



④ 甲州市の食育関連行事へ参加協力

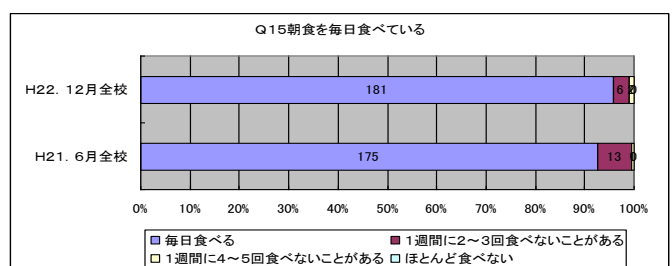
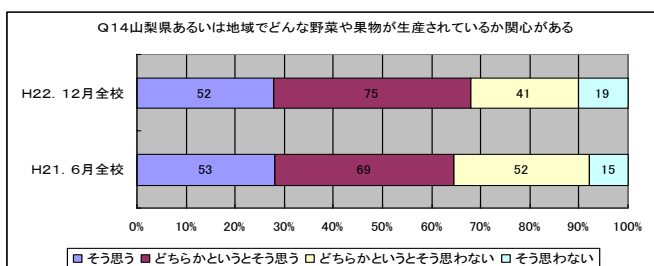
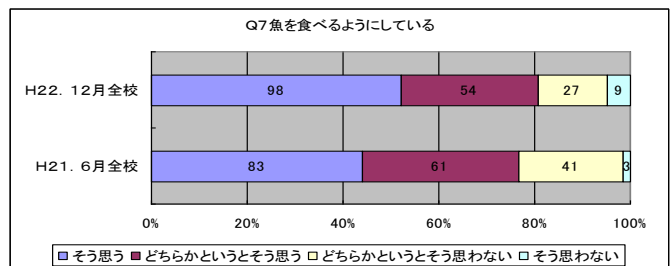
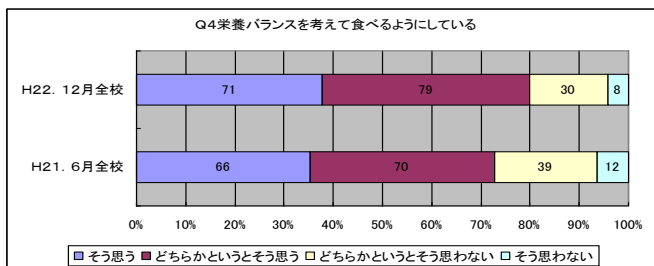
- 食育まつりで市内の小中学校の食育の様子を紹介したパネルを展示
- CATVの食育番組で学校での食育の取り組みを紹介
- 甲州市の食育の歌「ばきばきマンの歌」の活用

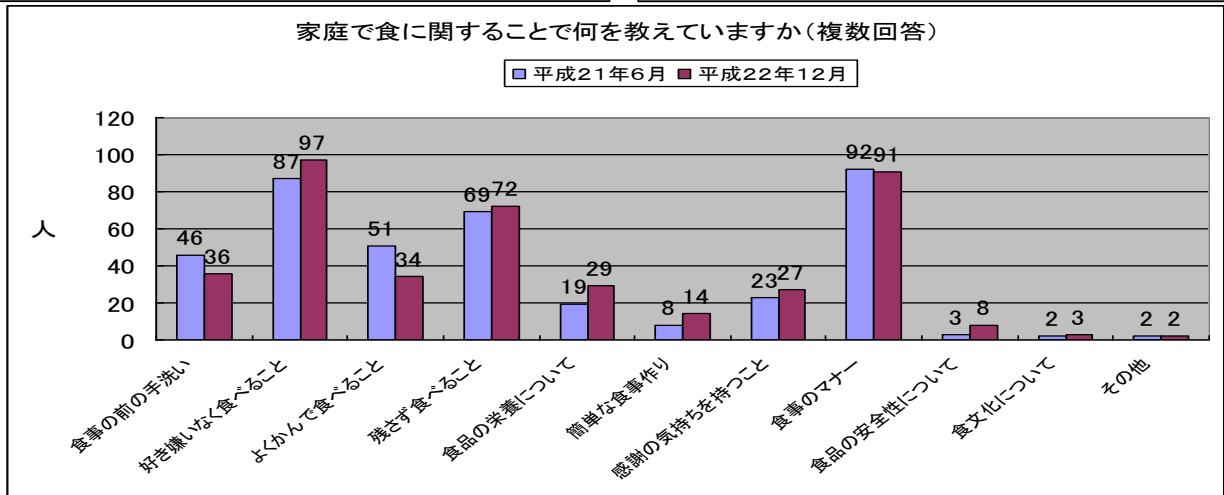
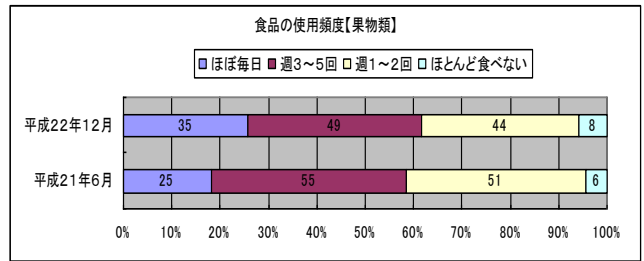
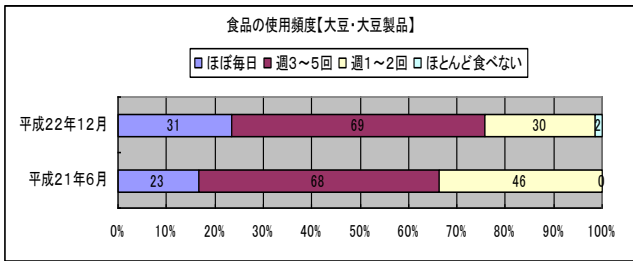
テーマ1～3に共通する具体的計画

- * アンケート集計により見えてきた傾向（平成21・22年度のアンケートより）
- 「栄養バランスを考えて食べるようにしている」という項目では、各学年とも7～8割の児童が「そう思う」「どちらかというと思う」と答えていて、栄養バランスに配慮していることがわかった。
- 食品別に見ると、野菜摂取では約9割の児童で摂取への意識が育っているが、魚や豆類では摂取意欲が低かった。また、平成22年6月の「食べ物アンケート」の結果では、きれいな食べ物に野菜が多く、学校給食の献立の工夫や掲示資料、授業実践等を通して、野菜、魚、豆類への関心を高め、そのよさを見直す取り組みを行ってきた。
- 「朝食を毎日食べている」児童が平成21年6月の92.6%から12月は95.2%と増加し、ほとんどの児童が毎日食べてきていることがわかった。しかし、平成21年10月に行った朝食内容の調査結果をみると、おかずがなく「主食だけ」「主食と飲み物」という児童も多かった。学級活動や家庭科等での指導や保護者への広報活動を通して、朝食の食事内容の充実を目指した取り組みを行ってきた。
- 保護者へのアンケート結果からは、家庭での食事において海藻類、いも類、魚介類の使用頻度が低いことがわかった。児童、保護者ともにこれらの食品への意識を高めていく必要がある。
- 「お子さんと料理を作ることがありますか」という質問に対して、「よく作る」6%、「ときどき作る」57%であった。食事作りに関わることは、食に関する知識を広げるだけでなく、感謝の心を育てることにもつながるので、親子料理教室の開催など親子で食事作りに関わる機会を増やす働きかけをしてきた。

数字で変化のあった事項について

- * 地場産物の使用：野菜類9.7% 果実類20.1% 肉類71%
- * 給食の残菜量：2.9%（平成21年）→2.5%（平成22年）
- * 朝食摂取状況「毎日食べる」：92.6%（H21.6）→95.2%（H21.12）→95.8%（H22.12）



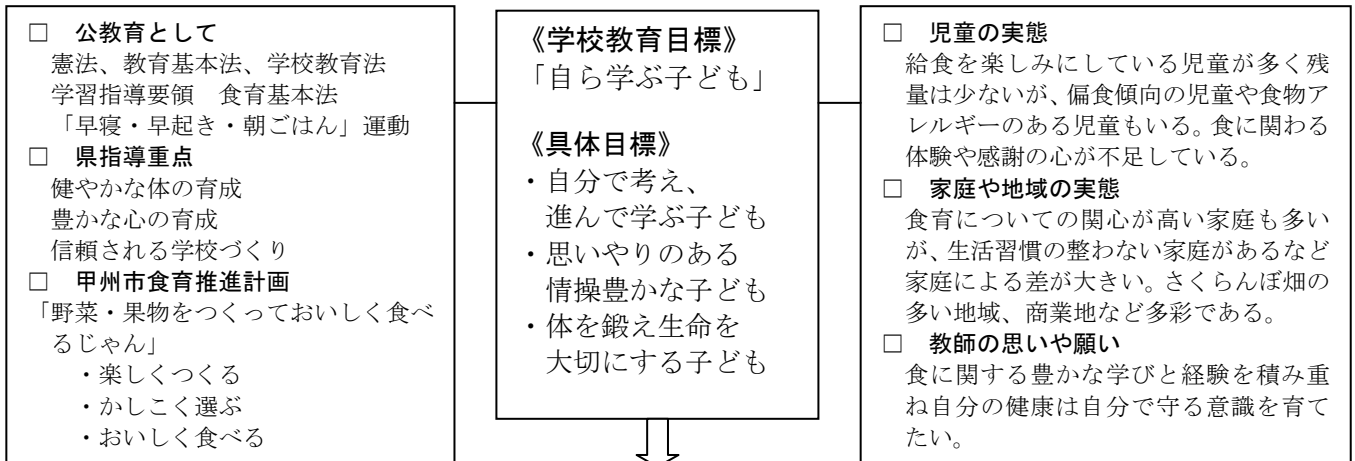


事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

- 「食に関する年間指導計画」に基づき、栄養教諭と連携した指導を計画的に進めることができた。
- 昨年度は学級活動での授業実践が中心だったが、今年度は教科、道徳、総合での授業実践ができ、食教育の広がりや充実につながった。
- 担任と栄養教諭とのT.T授業は、それぞれの専門性をいかして、効果的な指導となった。また豊富な資料や教材教具の工夫により学習意欲を高めることができた。
- 授業参観で食に関する授業を行うことにより、家庭との連携を深めることができた。
- 授業実践の際には、学校での指導内容を伝える「食育だより」を発行したり、ワークシートに保護者からの欄を設けたりすることにより、家庭との連携を図ることができた。また親子で食生活を見つめる機会にもなった。
- 学校農園での栽培活動と関連づけた食に関する授業が行われ、子どもたちの食に関する興味関心が広がり、食や健康に対する意識も高まってきた。
- 子どもたちは望ましい食生活について頭では理解しているが、授業を行うことにより自分の食生活をふり返り、課題を見つけることができ、知識を生活にいかせるようになってきた。
- 地場産物を取り入れたり、教科等と関連した献立作成を行うことにより、学校給食を教材として、給食時間の指導を充実させることができた。
- 食育だよりやレシピ集を市内小中学生の家庭へ配付し、保護者への情報発信を行い、食育の大切さを伝えることができた。

今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- 今年度の実践の反省や新学習指導要領完全実施に伴い全体計画・年間指導計画を見直す必要がある。
- 食に関する授業で学んだことを日常生活の中で実践し、習慣化させるためには、家庭との連携協力が不可欠である。これまでの取り組みで保護者の意識も高まってきているが、すべての家庭で子どもたちの心身の健康を考えた食育に取り組んでもらうためには、家庭との連携を深める働きかけを続けていくことが大切である。
- 授業により、授業直後は実践意欲が高まるが、それを持続させ定着させていくことはむずかしい。今後も年間指導計画をもとに低学年からの系統的な指導を続けていく必要がある。
- 実践中心校での実践内容を広め、市内の各学校での食育の充実を目指していきたい。特に中学校においては時間の確保等の課題が残っている。実態にあった「食に関する指導の全体計画・年間指導計画」が作成され、計画的、継続的な食教育が行われることを目指していきたい。



《**食に関する指導の目標**》

- ① 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)
- ② 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)
- ③ 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。 (食品を選択する能力)
- ④ 食物を大事にし、食物の生産などにかかわる人々へ感謝する心をもつ。 (感謝の心)
- ⑤ 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。 (社会性)
- ⑥ 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。 (食文化)

発達段階に応じた食に関する指導の到達目標		
低学年	中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> ◇ みんなと楽しく食べることができる。 ◇ 食べ物に興味関心を持ち、いろいろな食べ物の名前がわかる。 ◇ 食事を作ってくれた人に感謝して食べることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 食事のマナーを考えて、楽しく食べることができる。 ◇ 健康と食事のかかわりについて理解し、いろいろな食べ物を好き嫌いしないで食べようとする。 ◇ 食事に関わる多くの人々や自然の恵みに感謝して食べることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 楽しく食事をするを通して、豊かな心と望ましい人間関係を育てる。 ◇ バランスのとれた食事の大切さを理解し、一食分の献立を考えることができる。 ◇ 衛生に気をつけて簡単な調理ができる。 ◇ 食文化や食品の生産、流通、消費について理解を深める。

《**指導場面**》

<p>【教科】 教科との関連を図り、教科での知識と給食での経験とを相互に生かす。 国語：時と場にあった話し方 社会：食糧と生産、流通、消費の仕組みと、そこで働く人々 地域で働く人々 理科：植物の成長、消化吸収の働き 生活：野菜作り、家庭の仕事 家庭：食品の栄養と働き、簡単な調理 家族の団らん、食事のマナー 体育：健康の保持増進・発育、病気の予防</p>	<p>【給食の時間】 準備、食事、片付けの一連の活動を通して望ましい食習慣を身につけ、好ましい人間関係を育てる。 食前：食事の場にふさわしい環境 身支度・手洗い等の清潔 安全で清潔な能率のよい配膳 食中：食事のあいさつ、食事のマナー 楽しい会食 健康によい食事のとり方 食後：食後の休息 能率的な片付け 歯みがきの励行</p>	<p>【道徳】 ・基本的な生活習慣の確立 ・好ましい人間関係の育成 ・感謝、郷土を大切にする心の育成 ・感謝の気持ちの育成</p> <p>【家庭・地域との連携】 ・献立表、食育だより等の配付 ・給食試食会 ・親子料理教室 ・地産地消の推進 ・食農体験に関わる外部講師の招聘 ・食教育に関する授業参観</p> <p>【個別指導】 ・ひとりひとりの食生活の実態に応じ、きめ細かな指導を実施し、望ましい食習慣を育成する。 ・保護者、担任、養護教諭、栄養教諭が連携し必要に応じて実施する。 ・偏食、肥満、痩身、食物アレルギー、スポーツ栄養など</p>
<p>【総合的な学習の時間】 食に関する単元を設定し、体験活動を通して課題解決に取り組む。 3年：もも博士 4年：リサイクル博士 5年：お米を作ろう 6年：さつまいもを育てよう</p>	<p>【特別活動】 学級活動 ・正しい食事のとり方 ・食事と健康 児童会活動 ・さつまいも栽培 ・委員会活動 クラブ活動 学校行事</p>	

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
特別活動	学級活動	主題	楽しい給食	食事作法	じょうぶな骨や歯	健康によい食事(夏の食生活)	規則正しい食生活	バランスのよい食事	食べ物の栄養①(野菜・果物・いも・米)	健康によい食事(冬の食生活)	食について考えよう	食べ物の栄養②(魚・大豆・海藻)	一年間の反省	
		ねらい	給食の決まりについて理解する 進んで当番の活動ができる	基本的な食事の作法を身につける	じょうぶな骨や歯をつくるための食生活を心がける	夏を健康で過ごすための望ましい食習慣を身につける	規則正しい食生活の大切さがかかる	食べ物の働きを知り、バランスよく食べることができる	食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べることができる	冬を健康で過ごすための望ましい食習慣を身につける	給食の歴史や意義について知り、食べ物大切さのわかる	食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べることができる	一年間の給食(食生活)を振り返って食生活への関心を高める	
		指導内容	1年	給食の決まり	基本的な食事のしかた	牛乳を飲もう	おやつとり方	食事の大切さ	食品の3つの仲間	食べ物の名前	寒さに負けない食事	学校給食週間	食べ物の名前	給食の反省
			2年	給食の決まり	はしの使い方	よくかんで食べる	上手なおやつとり方	朝食を食べよう	食品の3つの仲間	野菜を食べよう	寒さに負けない食事	学校給食週間	魚を食べよう	給食の反省
			3年	給食の決まり	和食のマナー	カルシウムの働き	夏の食生活	3度の食事	食品の3つの仲間	野菜の2つの仲間	冬休みの食生活	給食ができるまで	大豆の栄養	給食の反省
			4年	給食の決まり	食事のあいさつ	かむことの効果	夏の食生活	朝食の大切さ	バランスよく食べる	野菜の2つの仲間	冬休みの食生活	給食の歴史	海藻の栄養	給食の反省
			5年	楽しい給食の工夫	食事のマナー	カルシウムのとり方	夏の飲み物とおやつ	生活のリズム	バランスよく食べる	米の栄養	かぜに負けない食生活	郷土食・行事食	食物繊維	食生活の反省
6年	楽しい給食の工夫		会食のマナー	骨粗しょう症	おやつ選び方	栄養・運動・休養	バランスのよい食事	貧血と食生活	かぜに負けない食生活	日本の食糧事情	生活習慣病	食生活の反省		
児童会活動と学校行事		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">給食委員会(通年)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">給食試食会</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">さつまいもの栽培</div> <div style="flex-grow: 1; border-bottom: 1px solid black; position: relative;"> <div style="position: absolute; right: -10px; top: -5px;">→</div> </div> </div>												
教科	生活	1年	ぐんぐんそだて (野菜の栽培・収穫・調理)											
		2年	ぐんぐんそだて (野菜の栽培・収穫・調理)											
	理科	3年	植物を育てよう・植物のからだを調べよう											
		5年	植物の発芽と成長	生命の誕生	花から実へ									
	社会	6年	動物のからだのはたらき		植物のからだのはたらき		生き物のくらしとかんきょう							
		3年					調べてみよう自然を生かした仕事(ももやぶどうづくり農家を訪ねて・とれたももやぶどうはどこへ・ワイン工場を訪ねて)		見直そうわたしたちのくらし(買い物調べ・店を調べに行こう・じょうずに買い物しよう)					
		4年	ごみはどこへ				昔のくらし				わたしたちの県のまちづくり			
		5年	食料生産を支える人々(農業、水産業、これからの食料生産)											
	家庭科	6年	世界の人々とのつながりを広げよう											
		5年	1日の生活をふり返ってみよう	かんたん調理をしてみよう						作っておいしく食べよう ごはんを汁を作ってみよう・どんなものを食べているのだろう・バランスのよい食事しよう				おやつ作りをしよう
	保健体育	6年	生活を見直そう						楽しい食事をくふうしよう 1食分の食事について考えよう・調理の計画を立てて作ろう・家族と楽しく食事をしよう				お世話になった方と会食をしよう	
		3年												
		4年												
他教科	6年					病気の予防(生活習慣病)								
	3年													
道徳	1-低(1)・中(1)・高(1) 2-低(4)・中(4)・高(5) 3-低(1)(2)・中(1)(2)・高(1)(2) 4-低(5)・中(5)高(7)													
総合	3年:もも博士になろう 4年:リサイクル博士 5年:お米を作ろう チャレンジキャンプ 6年:さつまいもを育てよう													
個別指導	偏食 肥満、痩身 食物アレルギー スポーツ栄養等 (担任、養護教諭、栄養教諭、保護者と連携し、必要に応じて随時実施)													
家庭・地域との連携	献立表、給食だより、食育だより、学年だより、給食試食会、食育学習会、料理教室、食生活実態調査、地産地消													
献立計画	教科・学級活動に対応した献立 行事食 郷土食 旬の食材 地場産物													

第3学年 体育科（保健）学習指導案

指導者 T 1 中根 絵里
T 2 早川 貞子

1 単元名 毎日の生活と健康

2 単元について

私たちは、誰もが健康でありたいと願う。子どもたちにとってもそれは例外ではなく、健康の大切さを、頭では十分理解していると感じる。しかし、実際の子どもたちの生活に目を向けてみると、朝食を食べてこない日がある児童がいたり、栄養のバランスが十分に取れているとは言えない食事をしたりしている児童も見られる。また、生活リズムについても遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていることや、習い事からの帰宅時刻が遅いことなどに起因して夜型の生活リズムになっている児童もいる。このような生活を続けていくと体調を崩したり、健康を害したりする恐れもある。子どもたちが生涯、健康な生活をおくるためには、成長の基礎段階において食事、運動、休養及び睡眠といった規則正しい生活習慣の確立が不可欠である。

折しもこの時期、体育科（保健）で、「毎日の生活と健康」の学習をする。本単元は、健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活の仕方について理解できるようにすることをねらいとしている。そのために、健康の状態には自分自身の要因の他、周囲の環境の要因が関わっていること、健康の保持増進に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の必要性などを取り上げている。

児童自らが自分の生活を見直し、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活のよさとその仕方を理解することを通して、これからの生活で実践する意欲をもたせることは、時期としても有効であろう。

指導にあたっては、実態調査を行ったり普段の生活を想起させたりしながら、健康によい生活ができているところと、そうでないところに目を向けさせる。そして健康が1日の生活の仕方と深く関わっていることを十分理解させた上で、課題点を改善するために実践できるめあてを子ども自身に考えさせたい。また、考えためあてをこれからの生活の中で継続して実行しようとする意欲を高めるために、通信で学習内容を伝えたり、立てためあてへの取り組みの様子を保護者に見てもらったりするなどして、家庭との連携も取り入れていきたい。

3 児童の実態 省略

4 単元の目標

○健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活の仕方について理解できるようにする。

- ・毎日を健康に過ごすためには、食事・運動・休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること
- ・毎日を健康に過ごすためには、体の清潔を保つことや明るさ・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

5 食育の視点

健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること（心身の健康）

6 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
1日の生活の仕方,身の回りの清潔や生活環境,学校の保健活動について,進んで課題を見つけたり,課題について調べたり,わかったことを発表したり,それを真剣に聞いたりしようとしている。	1日の生活の仕方及び,身の回りの清潔や生活環境について,自分の生活を見直すことを通して,課題を設定し,解決の方法を考えたり,判断したりできる。	毎日を健康に過ごすためには,1日の生活の仕方が深くかかわっていること,体を清潔に保ち,生活環境を整える必要があることを理解し,知識を身につけている。

7 指導計画(4時間)

単元	配時	指導内容	評価の観点
わたしたちの生活とけんこう	1 本時	<ul style="list-style-type: none"> ○「健康」とはどういう状態をいうのか考える。(「健康」という言葉からイメージすることを話し合う。) ○朝ご飯(食事)の大切さについて知る。 ○食事をすることは運動・睡眠などに支えられていることについて知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康に関心を示し,健康についてのイメージをもとうとしている。(発表)《関心・意欲・態度》 ◎健康に過ごすためには,朝ご飯を食べることが必要であることを理解している。(ワークシート・発表)《知識・理解》 ◎朝ご飯を食べるためには,睡眠や運動も必要であることを理解している。(ワークシート・発表)《知識・理解》
リズムのある生活を送ろう	1	<ul style="list-style-type: none"> ○「のび太・しずか・ジャイアン」の1日」を比べ,気づいたことを発表する。 ○自分の1日の生活をふりかえる。 ○自分の生活のめあてを立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○睡眠時間や自由時間の過ごし方などの観点を捉え,三人の生活の違いを読み取ることができる。(発表)《思考・判断》 ○自分の生活で特徴的なことに気づいている。(発表・ワークシート)《思考・判断》 ○リズムのある生活を送ることが大切であることを理解している。(発表・ワークシート)《知識・理解》 ○自分の1日の生活を見直し,健康な生活に向けた具体的で実現可能なめあてを考えることができる。(発表・ワークシート)《思考・判断》 ◎継続してめあてを実践しようとする意欲をもっている。(発表・ワークシート)《関心・意欲・態度》
体をせいけつに	1	<ul style="list-style-type: none"> ○体を清潔にしなければならない理由を考える。 ○ぬれた脱脂綿で手をふき,気づいたことを発表する。 ○体を不潔にしたときの様子について知る。 ○衣服やハンカチを変える理由について考える ○体を清潔にするために実行することを決める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○体を清潔にしなければならない理由について積極的に考えている。(つぶやき・発表)《関心・意欲・態度》 ○手の汚れに気づいている。(つぶやき・顔つき)《思考・判断》 ○体を清潔にする理由について理解している。(発表・ワークシート)《知識・理解》 ○写真,絵などから汚れについて再認識をもつことができる。(つぶやき・顔つき)《思考・判断》 ◎体を清潔に保つために自分でできることに気づき,実践できるめあてを考えている。(発表・ワークシート)《思考・判断》

かんきょうを整える	1	<p>○生活環境を整える理由について考える。</p> <p>○部屋の空気を入れ換える理由を考える。</p> <p>○明るさが目に及ぼす影響について考える。</p> <p>○環境を整えるために自分が気をつけることを考える。</p> <p>○学校で行われている「みんなの健康を守る活動」について考える。</p>	<p>○生活環境を整える理由について積極的に考えている。(つぶやき・発表)《関心・意欲・態度》</p> <p>○空気が悪くなる原因を考えている。(発表・ワークシート) 《思考・判断》</p> <p>◎健康によい生活をするために、部屋の明るさの調節や換気が必要だということを理解できる。(知識・理解)</p> <p>○具体的で実現可能なめあてを決めている。(発表・ワークシート) 《思考・判断》</p> <p>○学校では健康を守るために様々な活動をしていることを理解している。(発表・ワークシート) 《思考・判断》</p>
-----------	---	---	--

8 本時の学習

- (1) 日時 平成22年10月27日 (水) 5校時
(2) 場所 3年教室
(3) ねらい

- ・健康に過ごすためには、朝ご飯を食べることが必要であることを理解している。
(ワークシート・発表)《知識・理解》
- ・朝ご飯を食べるためには、睡眠や運動も必要であることを理解している。
(ワークシート・発表)《知識・理解》

(4) 展開

段階	指導者	学習活動と教師の発問(○), 児童の反応(●)	指導上の留意点(手立て)	資料・教具
導入 10分	T1 T2 T1 T2	<p>1 健康とはどういう状態をいうのかについて考える。</p> <p>○「健康」とはということですか?</p> <p>・元気に遊べる</p> <p>・たくさん給食が食べられる</p> <p>・たくさん笑える</p> <p>○ではこれは学校での、のび太くんとしずかちゃんの様子です。どちらが健康(元気)そうですか? どうしてそう思いますか?</p> <p>・しずか</p> <p>・にこにこしているから</p> <p>・外で元気に遊んでいる</p> <p>・のび太は顔が青い</p> <p>・あくびばかりしている</p>	<p>●指導者が考える健康のイメージ(お腹がすくなど)を子どもに少し伝え、それをヒントに考えさせる。</p> <p>●健康=元気であることを確認する。</p> <p>●二人の違いを考えさせ、表情や様子に目を向けさせる。</p>	<p>掲示資料</p> <p>のび太の顔 顔色が真っ青</p> <p>のび太の様子 ・外で遊ばない ・あくびばかりしている</p> <p>しずかの顔 ニコニコわらっている</p> <p>しずかの様子 ・外で元気よく遊べる</p>

		<p>2 学習課題を知る。</p> <p>○しずかちゃんのように笑って健康（元気）に過ごすためにはどんなことが大切なのでしょう。今日はそのことについて学習しましょう。</p>	<p>●課題を掲示し，子どもたちと共通理解を図る。</p>	<p>・勉強に集中している</p>
		<p>けんこう（元気）に過ごすために，大切なことを考えよう。</p>		
<p>展 開 25 分</p>	T 1	<p>3 二人の生活表を見て，食事の大切さについて知る。</p>		
	T 2	<p>○二人の学校での様子を見てもらいましたが，これは学校へ行く前の生活です。何か違いに気付きますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・のび太は朝ご飯を食べていない。 ・しずかは朝ご飯を食べ，うんちをしている。 	<p>●のび太は朝ご飯を食べておらず，しずかは食べてきたことを確認する。</p>	<p>提示資料 のび太としずかの生活表（一部は隠しておく）</p>
	T 1	<p>○今日はその中から，朝ご飯を食べることについて考えていきましょう。朝ご飯を食べるとどうして健康（元気）になるのでしょうか。少しみんなで考えてみましょう。</p>	<p>●朝ご飯を食べるよさについて考え，意見を出し合う。</p>	
	T 2	<ul style="list-style-type: none"> ・パワーが出る ・頭に栄養が行く ・目が覚める 		
	T 1	<p>○では早川先生に聞いてみましょう。</p>	<p>●朝ご飯を食べることのよさ（体の目覚ましスイッチ・頭が目覚ましスイッチ・お腹が目覚ましスイッチが入る）について提示資料を用いて説明する。</p>	<p>提示資料 3つの目覚ましスイッチについて図示したものの</p>
	T 2		<p>●朝ご飯を食べることだけでなく，栄養のバランスの大切さについても触れる。</p> <p>●朝は，食事，排便など，余裕をもっておこなうことが大切であることを伝える。</p>	
	T 1	<p>○今の話からわかった，朝ご飯を食べるとどんなよいことがあるかについてワークシートにまとめましょう。</p> <p>4 食事をするのが運動・睡眠などに支えられていることについて知る。</p>	<p>●書けない児童がいた場合は，黒板を一緒に確認し，考えさせる。</p>	<p>ワークシート配布</p>
	T 1	<p>○朝ご飯の大切さがよくわかりましたね。では，のび太くんがどうすれば朝ご飯を食べることができるか，みんなでアドバイスし</p>	<p>●生活表の隠していた部分を開き，考える手立てとする。</p>	
	T 2			

	<p>T 1</p> <p>T 1</p> <p>T 2</p>	<p>てあげましょう。さっき隠してあった1日の生活表を開くので、それをヒントにして、ワークシートに書いてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もっと早く寝るといいよ ・もっと朝早く起きるといいよ ・おやつばかり食べちゃだめだよ ・テレビばかり見ていないで、外で遊ぶといいよ <p>○アドバイスを紹介してください。</p> <p>○朝ご飯をきちんと食べるためには早く寝たり、早く起きたり、運動したりすることも必要なのですね。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>けんこうにすごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切。 朝ごはんを食べるためには、すいみんやうん動もひつよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ●書けない児童がいた場合は、のび太の生活のどこに課題があるのかを考えさせる。 ●数名の児童のアドバイスを発表させる。 ●子どもたちから出たアドバイスを紙に書いて黒板に貼る。 <ul style="list-style-type: none"> ●食事・運動・睡眠がきちんとできている見本としてしずかの生活表を見直す。 	
<p>ま と め 10 分</p>		<p>5 今日の授業をふりかえる。</p> <p>○今日の授業の感想（わかったこと・びっくりしたこと・自分の生活で直そうと思ったことなど）をワークシートに書きましょう。</p> <p>○感想を発表しましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●書けない児童がいた場合は、黒板を一緒に確認し、考えさせる。 ●数名の感想を発表させる。 	

【資料】


1日の生活表

のび太

朝			昼					夜											
6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
すいみん		したく・登校	学校 (きゅう食)					テレビ			ばんごはん		テレビ・おやつ			しゅく題		おふろ すいみん	

しずか

朝			昼					夜											
6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
すいみん	朝ごはん・うんち	したく・登校	学校 (きゅう食)					外で遊ぶ		しゅく題		ばんごはん		テレビ		おふろ		すいみん	

 = 隠す部分

実態調査

わたしたちのせいかつとけんこう

3ねん なまえ ()

1 きのうちから、けさにかけてのせいかつをふりかえってみましょう。

1 きのうち、ねたのは何時ですか
時 分ごろ

2 けさ、起きたのは何時ですか
時 分ごろ

3 朝ごはんを食べましたか？（どちらかに○をつけましょう）
・食べた ・食べない

食べた人はどんなものをたべましたか。全部のメニューを書きましょう。
()

4 うちではでましたか？（どれかに○をつけましょう）

- ・けさ出た。
- ・けさは出てないが、きのう出た。
- ・けさも、きのうも出ていない。

5 きのうち、からだを動かしましたか？（どちらかに○をつけましょう）

- ・動かした ・動かしていない

↓

いつどんな運動をしましたか？

- ・いつ ()
- ・何をした ()
- ・どれくらいの時間 ()

2 すききらいはありますか。メニューをかきましょう。

・すきなもの ()

・きらいなもの ()

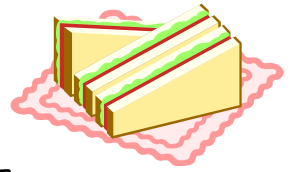
3 給食時間はすきですか。（どちらかに○をつけましょう）

- ・すき ・きらい

それはどうしてですか。

1 朝ごはんを食べると、どんないいことがありますか。

() のめざましスイッチ
() のめざましスイッチ
() のめざましスイッチ } が入る

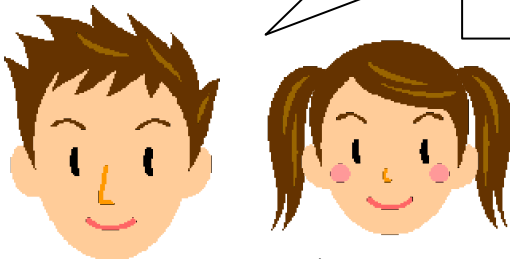


2 朝ごはんが食べられるようにのび太くんにアドバイスしてあげましょう。

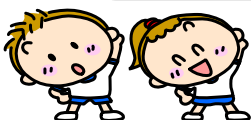
のび太君へ

朝ごはんを食べるためには・・・

ぼくが・わたしがアドバイス
するよ!!



3 今日のじゅぎょうの感そうを書いてみましょう。(わかったこと、びっくりしたこと・自分の生活で直そうと思ったことなど)



【広報活動】食育だよりは、市内小中学校の保護者に毎月配付



いただきます!

食育だより

2010. 12
甲州市学校給食運営協議会
食育 研究 部 会

今年も残りわずかになってきました。みなさんにとって、どんな一年でしたか。様々な行事を通して、子どもたちは、大きく成長したようです。毎日の給食も、こうした子どもたちの成長の支えになれたのではないかと思います。

この時期は、クリスマスなどの楽しいイベントや大そろうじ、お正月の準備など、なにかとあわただしくなります。元気に新年を迎えられるよう健康管理には十分注意しましょう。

楽しく元気に冬休みをすごそう!

不規則な食生活に注意しよう!

冬休みは、クリスマスやお正月などで生活のリズムがぐずれがちです。夜ふかし→朝起きられない→朝ごはんが食べられない→元気が出ないこんなことにならないように学校が休みでも早起きして、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。特に朝ごはんは一日を元気に過ごすために大切な食事です。できるだけ決まった時間に食事をとり、1日3食のリズムを守るように心がけましょう。



なんでも食べて元気なからだ!

給食がないと好きなものばかり食べてしまいませんか? 赤・黄・緑の3つの仲間の食べ物をバランスよく、すきざらいしないで食べましょう。寒さやインフルエンザのウイルスに負けないようぶなからだをつくるためには、栄養のバランスがとれた食事をすることが大切です。



おやつへの食べすぎに注意しよう!

家の中でゴロゴロしていると、ついお菓子が手がのびてしまいますね。おやつへの食べすぎは食事にも影響します。時間・量・内容を考えて食べましょう。スナック菓子やあまいお菓子ばかりでなく、くだもの、牛乳、乳製品などを組み合わせて食べるといいですね。



家族でだらん!

お正月は家族がそろうよい機会です。たまには、家族そろってゆっくりと食卓を囲みましょう。また、ゲームを楽しんだり、外でスポーツをしたり、散歩をしたり、家族いっしょにすごすのもいいですね。



ノロウイルスに注意!

今年も、ノロウイルスが流行しています。次のことに注意して感染を予防しましょう。
○ トイレの後、調理前、食事前の手洗いは、しっかりと。
○ 調理は中までしっかりと加熱。
○ 感染者の便や嘔吐物の取り扱いには細心の注意を。(使い捨て手袋やマスクの使用、塩素系漂白剤での消毒)

寒い冬こそ早起き、早寝、朝ごはん

寒い朝は、ふとんから出るのがつらくなりますが、早め起きて、朝ごはんをしっかり食べて、体の中から温めましょう。朝ごはんは、生活リズムを整えるために不可欠です。

11月25日の山梨日日新聞の記事です。睡眠と生活リズムや健康との関係について毎週木曜日に掲載されています。ぜひお読みください。

良い眠りで元気

宮崎純一郎

「眠気ホルモン」朝食が鍵

夜にならぬ眠くなるのは、体温を下げて眠気を誘い、身体のリズムを調整するメラトニンというホルモンが関係しているのですが、このホルモンをつくるには朝食が大事。朝ごはんを食べると、メラトニンの分泌が抑制され、夜に眠れなくなります。朝食を食べると、メラトニンの分泌が抑制され、夜に眠れなくなります。朝食を食べると、メラトニンの分泌が抑制され、夜に眠れなくなります。

イラスト：吉田素子

年末年始の行事食を伝えよう

一年の節目を迎えるこの時期は、日本の伝統的な食べ物や行事を通して「食育」を行うよいチャンスです。家族で年末年始の行事食を味わい、その食べ物に込められた思いや願いを伝え、豊かな心を育みましょう。



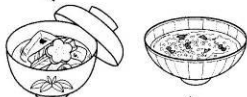
年越しそば

大みそかに、年越しそばを食べる風習は江戸時代に広まったといわれています。由来についてはいろいろありますが、一般的には、細くて長いそばのように寿命が伸びますようにという願いが込められているようです。



ぞうに

漢字で書くと「雑煮」と書き、いろいろなものをいっしょに煮るという意味で、年越しの夜に神様に供えた餅や野菜を元日に下げて煮たものです。これを食べると一年の幸福を願いました。雑煮は、地域によって、特色があり、お餅の形や味つけ、入れる具もさまざまです。



おせち料理に込められた願い...

- 田作り**：昔、イワシを田んぼや畑の肥料にしたことから豊作を願って
- 黒豆**：まめで健康に暮らせますように
- 昆布巻き**：“よろこぶ”のころあわせから、一年を楽しく暮らせるように
- きんとん**：“金団”と書き、豊かな年になるように
- えび**：腰が曲がるまで長生きできるように
- だて巻き**：形が巻物に似ていることから、文化の発展を願って
- かずのこ・さといも**：子孫繁栄
- れんこん**：先が見通せて、未来が明るいように

七草がゆ

春の七草は、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。昔から1月7日の朝、七草を入れたおかゆを食べる風習があり、一年の健康や豊作を祈る意味が込められています。また、青菜で栄養を補い、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるという知恵から生まれたともいわれています。

～クリスマス・リースケーキ～

【材料】 22cmのフライパン1個分

生地材料

- ホットケーキミックス 400g
- 卵 2個
- 牛乳 300cc
- サラダ油 適量

デコレーション材料

- 生クリーム 120cc
- さとう 大さじ1
- フルーツ (いちご・キウイなど)
- 粉砂糖、アラザンなど

【作り方】

1. **生地を焼く。**……ボウルに生地材料を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。フライパンを弱火にかけ、サラダ油少々を塗り、生地を流して弱火の中央で1～2分焼く。ふたをして弱火で12～15分じっくり焼く。一度裏返して弱火のまま5～6分焼き、竹串を刺して生地がついてこなければ、まな板に取り出す。
2. **リース形に切る。**……さわっても熱くない程度にさめたら、直径11cmくらいの丸い皿をあてて、縁にそってナイフを入れて中央をくり抜く。くり抜いた部分は表面のこげた部分を切り落とし、ザルの目にこすりつけるようにしてボロボロにしておく。
3. **フルーツの用意をする。**……フルーツは、洗って、好みの形に切っておく。
4. **生クリームを泡立てる。**……生クリームとさとうをボウルに入れ、泡立て器で泡立てる。(8分立て)
5. **生クリームをぬって飾る。**……ケーキが完全にさめたら、生クリームをケーキの上に塗る。その上にボロボロにしたケーキをちらし、粉砂糖を茶こしてふり、フルーツやアラザンなどを飾る。

～だて巻き～

オープンで焼く手作りのだて巻きに挑戦しませんか。

【材料】 1本分

- 卵 L6個
- はんぺん 大1枚
- さとう 60g
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ1/2
- だし汁 60cc

【作り方】

- * 天板にオープンシートを敷く。
- * オープンを180度にあたためておく。
- ①はんぺんを一口大にちぎり、すべての材料をミキサーにかける。
- ②天板に生地を流し、きつね色になるまで焼く。(15～20分)
- ③焼きあがったら、熱いうちに、焦げ色のついた面を下にしてすだれの上におき、巻き始めの部分に切れ目を入れ手前からきっちり巻いていく。巻き終わったら、すだれごと輪ゴムでとめて、冷ます。
- ④食べる分だけ切り分け、ラップをして冷蔵庫で保存する。