

# 第3学年 体育科（保健）学習指導案

指導者 T1

T2

## 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、実際の子どもの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"> <li>○「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。）</li> <li>○朝ご飯（食事）の大切さについて知る。</li> <li>○食事をするには運動・睡眠などに支えられていることについて知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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》</li> <li>◎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》</li> <li>◎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》</li> </ul>
リズムのある生活を送ろう	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「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。</li> <li>○自分の1日の生活をふりかえる。</li> <li>○自分の生活のめあてを立てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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》</li> <li>○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》</li> <li>○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》</li> <li>○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慮することができる。（発表・ワークシート）《思考・判断》</li> <li>◎継続してめあてを実践しようと意欲をもっている。（発表・ワークシート）《関心・意欲・態度》</li> </ul>
体をせいけつに	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体を清潔にしなければならない理由を考える。</li> <li>○ぬれた脱脂綿で手をふき、気づいたことを発表する。</li> <li>○体を不潔にしたときの様子について知る。</li> <li>○衣服やハンカチを変える理由について考える</li> <li>○体を清潔にするために実行することを決める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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》</li> <li>○手の汚れに気づいている。（つぶやき・顔つき）《思考・判断》</li> <li>○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》</li> <li>○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》</li> <li>◎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》</li> </ul>

かんき よ 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」とはどういうことですか?</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</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>遊べる ・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>		
展開 25分	T1 T2  T1 T2  T1 T2	<p>3 二人の生活表を見て、食事の大切さについて知る。</p> <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"> <li>・のび太は朝ご飯を食べていない。</li> <li>・しずかは朝ご飯を食べ、うんちをしている。</li> </ul> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パワーが出る</li> <li>・頭に栄養が行く</li> <li>・目が覚める</li> </ul> <p>○では早川先生に聞いてみましょう。</p>	<p>●のび太は朝ご飯を食べず、しずかは食べてきたことを確認する。</p> <p>●朝ご飯を食べるよさについて考え、意見を話し合う。</p> <p>●朝ご飯を食べることのよさ（体の目覚ましスイッチ・頭の目覚ましスイッチ・お腹の目覚ましスイッチが入る）について掲示資料を用いて説明する。</p> <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> <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>●生活表の隠していた部</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> <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> <p>ワークシート配布</p>
	T1	<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 食事をすることが運動・睡眠などに支えられていることについて知る。</p> <p>○朝ご飯の大切さがよくわかりましたね。で</p>		

	<p>T 2</p> <p>T 1</p> <p>T 1 T 2</p>	<p>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"> <li>・もっと早く寝るといいよ</li> <li>・もっと朝早く起きるといいよ</li> <li>・おやつばかり食べちゃだめだよ</li> <li>・テレビばかり見ていないで、外で遊ぶといいよ</li> </ul> <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ですね。</p>	<p>分を開き、考える手立てとする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●数名の児童のアドバイスを発表させる。</li> <li>●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。</li> </ul>	
<p>ま と め 10 分</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> <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"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●数名の感想を発表させる。</li> </ul>	

【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	おふる	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	おふる	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食べましたか。全部のメニューを書きましょう。  
( )

4 うちへはでましたか？（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 ( )

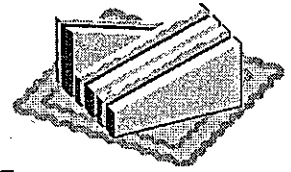
3 給食時間はすきですか。（どちらかに○をつけましょう）

・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 } が入る  
 ( ) のめざましスイッチ



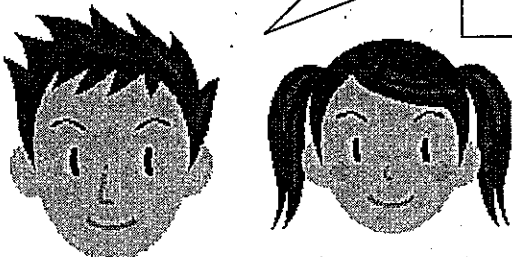
2 朝ごはんが食べられるようにのび太君にアドバイスしてあげましょう。

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)

-----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----





## 第3学年3組 社会科学学習指導案

授業者 (T1)  
(T2)

### 1 単元名 調べよう 物を作る仕事

#### 2 単元について

3年生の社会では、1学期に校区探検を行い、自分たちの住む「まち」を知る学習を行った。2学期はこれまで、「見直そうわたしたちの買い物」の単元において販売の仕事に携わる人たちの工夫や努力をどらえたり、自分の消費活動を見直したりすることをねらいとする学習を行ってきた。その際、どちらも見学活動や調べる体験活動を重視し、身近な事例をもとにした授業の展開を行ってきた。販売に関する仕事に対して、これらの仕事は子ども達にとってはあまり日常的なものとは言いがたい。しかし、生産活動と販売活動は強いつながりがあることの他にも、食の安全や環境への配慮といった部分で関連性が見えてきた。

そこで、次単元である「調べよう ものを作る仕事」のオリエンテーションでは、地域で生産された食べ物をその地域で消費していくという「地産地消」の現状と、そのよいところを知る学習を行う。このことにより、次時からの学習につなげるとともに、子どもたちに「給食」の食材を通して食の安全面や環境への配慮といった考えがより身近なものとして考えていってほしいと思う。

#### 3 単元の目標

自分たちの市で行われている生産活動について、働く人たちの様子や生産のための工夫をとらえるとともに、原料の仕入れや製品の出荷を通じた他地域とのつながりに気づくことができるようにする。

地域の生産活動の移り変わりや、地域の自然環境・社会環境との関係をとらえ、地域の生産活動と自分たちのくらしとの結びつきについて考えを深めることができるようにする。

#### 4 指導計画 (全1.3時間)

##### (1) オリエンテーション

「学校給食で地元の食材を使うのはなぜだろう。」 …1時間 (本時)

(2) 物をつくる仕事 (※1) …10時間

(3) パンフレットにまとめよう …2時間

※1 物を作る仕事について、教科書ではしゅうまい工場とほうれん草農家を取り上げられているが、地域の実態に応じて対応することになっている。本校3年生は、地元のはくぼくを見学することを通して、取り組む人たちの工夫や努力、環境への配慮を学習していく。

#### 5 個人テーマとの関わり

食に対する児童の実態として、給食の様子については、学年の中で1番よく食べるクラスである。育成隊への参加もはじまり、野菜を残すのは限られた子になってきた。しかし、少人数ではあるが、極端に偏食のある子がいて、毎日量を調整しながら少しずつ口に入れるよう様子を見守っている。「学校では食べられるけど家では食べられない」「見た目だけで判断する食べず嫌いが悩みである」といった保護者の意見もある。また、給食の放送で流れる一口メモでは、意外な食材が南アルプス市でとれていることには特に驚いて聞いている様子が見られる。本時を通して食により関心をもち、今後の食生活に役立つ実感をもてることを期待している。

6 本時の授業

(1) 日時 平成23年10月26日(水) 2校時9:35~

(2) 場所 3年3組教室

(3) ねらい

地域の農産物について関心を高め、学校給食で地場産野菜や果物を取り入れていることや生産者の苦勞を知る。

(4) 食育の視点

- ・学校給食には地場産の農作物が使われていることを知り、その良さがわかる。(食品を選択する能力)
- ・生産者をはじめ多くの人々の苦勞や努力に支えられていることを知る。(感謝の心)

(5) 本時の展開 <T1 担任 T2 栄養教諭>

時間	学習活動	指導上の留意点	資料
導入 5分	1 ある日の給食の献立の写真を見て、 食材(使われている野菜や果物)について考える。 ・献立 10月17日の献立	・南アルプス産の野菜が多く使われている献立の写真を提示する。 ・食材名を黒板に貼り付けていく。 (板書してもよい)	献立の写真
考える 5分	2 食材の中から、南アルプス市でとれたものはどれか考える。 ・米・きゅうり・さといも・りんご	・児童の意見が出たところで、地元産の農産物名を告げる。 ・農作物の写真を地図上に貼る。	南アルプス市の地図 農作物カード
15分	3 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">給食で、南アルプスで作られた野菜を使っているのはなぜだろう。</span>  ・新鮮だから・おいしいから ・手に入りやすいから・安いから ・使ってほしいと頼まれたから ・あまっているから・安全だから	・個人で考えをもったところで、グループで話し合いをさせる。  <以上T1>	
知る 15分	4 地場産の野菜を使っているわけや昔は使えなかったわけを聞く。  (今使っているわけ) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">・安心・安全・新鮮さ</span> (昔、使えなかったわけ) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ほしいものがほしい時に手が入らない。 複数の農家から手配しなければならぬ</span>	・今の様子と昔の様子にわけて説明をする。  ・生産者の方の納入の様子を提示する。(南アルプス市さといも農家) ・生産者の話をビデオで紹介する。生産者の苦勞や思いに焦点をおく。  <以上T2>	説明に使うもの(イラストなど)  生産者の方のメッセージ
まとめ 5分	5 学習のまとめをする。  (生産者) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">決まった量確保。形をそろえる 低農薬などの健康への配慮</span>	・わかったことや感想をプリントにまとめさせる。(生産者への手紙や家の人へ伝える文章でもよい。)  <T1>	プリント

## 第4学年総合的な学習の時間学習活動案

授業者 教諭

栄養教諭

1. 単元名 昔の食生活について調べよう～タイムスリップ食べ物博士～

2. 単元について

現代社会では、あらゆる食べ物をいつでもどこでも簡単に手に入れることができ、また冷凍食品のように温めるだけで調理できるような食材が増えてきている。速く手軽にということを考えてきたことで、私たちは大切な食への感謝の念や食からいただく豊かさを忘れてしまっているように思われる。昔の人々は時間や手間をかけながら、様々な食べ物をつくりあげていた。現代のように様々な便利な機械もなく、多くの苦労があっただろうが、その分知恵を出しながら生活していた。その食生活の営みの中に、現代の生活では、なかなか手に入れにくくなった食の豊かさがあるのだと思う。生まれたときから現代社会に慣れ親しんだ子どもたちにとって、昔の人たちのそのような食生活を知ることは、自分たちの食生活を振り返るよい機会となることだろう。

両親とも働く家庭が増え、また子どもたち自身も様々な習い事や塾などへ通っており、大人も子どもも忙しくなり家族団らんでゆっくり食事をしたり、親子で一緒に料理づくりをしたりするなどの食にかける時間はだんだん少なくなっている。また、子どもたちは、お金を持って店へ行けば、自分の食べたいものを簡単に手にいれることができ、食べ物がどのようにしてでき、自分たちの手に届くまでにどのような苦労があるのかあまり知らない。このような生活の中で、子どもたちの食への感謝の念は薄くなっているように思われる。給食の様子を見ても、自分の苦手な食べ物は、手をつけずに残している子どもが多く見られる。今回昔の食生活に視点をあて調べることにより、子どもたちは、昔の人々の様々な苦労を知り、そこに息づく多くの知恵を見つけることができるであろう。また、人々の食生活の根底にある食への感謝の念や食の豊かさにも触れることができるはずだ。それらを通して子どもたちの中に食に対する感謝の気持ちを少しでも育んでいきたい。また、自分たちの食生活とくらべながら、昔の食生活のよさに触れ、自分自身の食生活を見つめ直し、実践できる態度を養いたい。

指導にあたっては、栄養教諭には、食の栄養や調理法の指導だけでなく調べ学習における調べ方やまとめ方についての支援や資料提供など、子どもたちの学習がより深いものとなるよう、専門的な知識を生かした支援を随時行ってもらおう。そして、発表の場では、コメンテーターとして子どもたちの発表内容に対しての専門的な見地にたったアドバイスをしてもらおう。

課題設定では社会科の「昔のくらしとまちづくり」でゲストティーチャーとして地域の方に来ていただき、琢美地区の昔の様子を話していただいたり、昔の道具を実際に使ったりするなどの共通の体験活動を行って、意識づけを図りたい。総合的な学習の時間では、その学習を思い出しながら、食生活に視点を絞って個人でウェビングを行い、似た課題を持つ同士でグループを作っていくたい。

調べる活動については、民俗資料館の見学を行い、実際に昔の道具を見たり、触れたりする機会を設けた。また城東病院のお年寄りや保護者・祖父母・読み聞かせのボランティアの方々へのインタビューなどを行い、さらには図書館やインターネットを使って調べる内容を深めていきたい。調べたことは既習の学習を生かし、グループごとにまとめさせたい。このような活動を通して、昔と今の違いに気づかせていきたい。

生活に生かす活動では、「栄養満点昔食づくり」と題し、地域の食推の方々へ指導してもらい、昔食づくり（すいとんや昔のおやつづくりなど）を行い、今後の料理づくりの関心を高めたい。そして、授業参観には保護者に、発表を聞いてもらう会を計画し、保護者

の食への意識を高めていきたい。さらに、自分たちの調べたことを全校に発信する場として昔食資料館づくりを行い、学習したことのまとめを行っていく。

### 3. 単元の目標

- 昔の食生活を調べたり、栽培活動や調理体験などを通して、食に関する感謝の気持ちを持つことができる。
- 昔の食生活について自分なりの課題を持ち、調べ学習を通して、わかったことを友だちと協力して発表することができる。
- 昔の食生活のよさを知り、自分の食生活について考えることができる。

### 4. 児童の実態

何事にも前向きに取り組む38名の明るく元気いっぱいの子どもたちである。自分たちで考え、行動するような活動を好み、興味・関心に合った目標を設定すると、その目標にむけて努力することができる。ただ意欲面や学習面での個人差がとても大きいので、調べ学習では、個の指導がとても重要になってくると思われる。

子どもたちは給食をととても楽しみにしており、毎日のように、給食の時間が近づくと、メニューを友達と一緒にのぞき込み、献立を確認している。給食もとてもよく食べる子どもたちであり、いつも給食の残量は少ない。ただ、一人ひとりに目をむけると、毎日のように完食しておかわりをする子どもも多くいるが、反対に好き嫌いがあり、いつも給食を残す子どもも多くいる。

昨年度は食品工場の見学を行い、見学を通して学んだことをグループで発表した。またさつまいもやかぼちゃを育て、収穫後栄養教諭の指導のもとカレーづくりを行い、自分たちの育てた野菜を食べる体験もした。

今年度は、かぼちゃを育て、かぼちゃについての調べ学習を行いかぼちゃ新聞をつくった。また、「バランスよく食べよう」や「豆を食べよう」の食育の授業を栄養教諭と行った。食育の授業・毎月行われる食育指導・食農体験・日々の給食指導などにより子どもたちの食に関する興味はとても高まっている。さらに、食育の授業では、学校で学習したことを家庭に報告するプリントを配布した。プリントには子どもを励ます言葉や家庭の食生活を振り返る言葉などが書かれており、保護者の関心も高くなっている。

### 食に関するアンケート結果（対象4年生38人）より

学校給食のアンケートでは、給食の時間が楽しいと答えた子どもは、38人中36人で全体の95%である。お残しゼロ運動では、ほとんどお残しがないという結果も出した。毎日朝食を必ず食べると答えた児童は35人（92%）であった。

給食を残さないようにするにはどうしたらよいかの質問に、嫌いなものをなくすようにするという前向きな意見を書いた児童も何人かいた。嫌いな食べ物は、なすが19人（50%）セロリが17人（47%）であった。嫌いな食べ物が出たときはどうするかに対して、食べないと答えた児童は7人であった。

昨年度より「感謝」の部分に視点をあて、指導した結果、食事の時あいさつをしていると答えた児童は36人（95%）であり、前年度より8%増えた。また、家の食事づくりの参加では、する児童が34人（90%）と34%増加し、感謝の心が育ち始めている。

### 5 指導計画（総18時間）

	活動内容	支援者	家庭との連携	時数
問題に気づく	(社会科) ○琢美地区の昔の様子を聞く。	地域のゲストティーチャー		(4)

	<p>○昔の道具を体験する。 石うす・かつおぶし削りなど</p> <p>○くらしはどうかわってきたか知る。</p>	栄養教諭	昔の道具集めへの協力	
課題設定	<p>○昔の食生活について家でインタビューしてきたことをまとめる。</p> <p>○ウェビングを行い、課題設定をする。</p> <p>(学級活動)</p> <p>○自分たちの食生活について振り返る。</p> <p>○学習計画を立てる。(グループ活動)</p> <p>THE 昔の道具グループ THE 昔の大切な食事グループ わくわく昔の給食グループ グルメーズ おかし調べ探してい団 昔の料理名人グループ</p>	栄養教諭	インタビュー協力	3
				(1)
課題追究	<p>○調べ学習を行う。(グループ活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・民俗資料館見学</li> <li>・城東病院訪問インタビュー</li> <li>・読み聞かせボランティアインタビュー</li> <li>・インターネット</li> <li>・図書館活用</li> <li>・体験活動</li> </ul> <p>○グループごとに調べたことを書いてまとめる。</p> <p>○発表交流会(本時)で、互いに発表についてアドバイスし合う。</p>	栄養教諭	調べ学習協力	7  2  2 (本時)
生活に生かす	<p>○栄養満点昔食づくりを行う。</p> <p>○昔の食生活発表会で、保護者に学習したことを伝える。</p>	栄養教諭 地域の食推 の方々	授業参観	4
まとめる	<p>○昔食資料館づくりを行い、全校に学習したことを発信する。</p> <p>○学習の振り返りを行う。</p>			2

6. 本時の展開

- (1) 日時 平成20年10月29日(水)
- (2) 場所 小学校 4年1組 教室
- (3) 題材 発表交流会をしよう(14/20)
- (4) ねらい

○昔の食生活について調べたことをわかりやすく発表することができる。  
 ○発表を聞き、感想の交流を行う中で、昔の食生活について理解を深めることができる。

(5) 展開

過程	学習活動・内容	教師の支援	評価	備考
導入	1 本時のめあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">昔の食生活について調べたことを発表しよう。</div>	・全体の進行がわかるようにグループ名と新聞名を掲示する。		
展開	2 調べたことをグループごとに発表して、調べたことを共有し、感想を交流する。  THE 昔の道具グループ THE 昔の食事グループ わくわく昔の給食グループ グルメーズ おかし調べ探してい団 昔の料理名人グループ (3グループが当日発表する)	・発表の仕方や発表時間などのルールを確認する。  ・質問や意見が出しやすくなるように聞き取りメモを用意しておく。 ・発表をわかりやすくするために、発表方法・掲示資料などを工夫するよう助言する。 ・発表がおわったグループごとに栄養教諭がアドバイスをを行う。	・わかりやすく発表しているか。(観察)  ・発表を聞き、質問や意見を言うことができたか。(観察)	聞き取りメモ
まとめ	3 発表全体を通して、昔の食生活についてわかったことや感じたことを発表する。  ○昔の人々の食生活には、たくさんの苦勞や知恵があるのだなあ ○昔の食生活にはいいところがあるのだなあ ○自分も昔の料理をつくってみたいなあ	・前時の3つの発表も関連させて考えさせる。  ・ワークシートに感想を書きまとめさせる。 ・自分の考えの変化に気づいたり、友だちのよさを認めたりすることができる子どもの意見を意図的に指名する。	・昔の食生活について理解が深まったか。	ワークシート

(6) 評価

- 昔の食生活について調べたことをわかりやすく発表できたか。
- 発表をしっかりと聞き、質問や意見を出すことができたか。
- 昔の食生活について理解が深まったか。

## 第5学年 家庭科学習指導案

指導者 T1 担任  
T2 栄養教諭

### 1 題材名 元気な毎日と食べ物

#### 2 題材について

社会環境が大きく変化し、それに伴って少子高齢化の進展や家庭の機能が十分に果たされていないといった状況や生活の乱れなどが問題視されている。そんな状況下においては、児童が家庭の在り方や家族の人間関係、子育てについて学習し、生活における自立とともに、他の人と連携し共に生きるための知識と技術の習得が必要である。家庭科では、実践的・体験的な活動を通して、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けるとともに、家庭生活を大切にする心情を育み、家族の一員として生活をよりよくしようとする実践的な態度を育てることを目標としている。

児童の身の回りには、コンビニやスーパーの惣菜コーナーなど、手軽に口にできる食事が豊富にあり、児童が好きなものを好きなだけ食べることができるような環境にある。また、食事内容の欧米化も著しく、ごはんやみそ汁、魚や野菜、大豆を中心にしたおかずからなる伝統的な日本食や地域の特産を活かした郷土食などが軽視される傾向にある。そこで、児童には、これから食生活を営んでいく上での最も基礎的な知識や技能を身に付け、さらに、家庭における食を支える仕事を理解し、それを家族の一員として担う力を付けることを目標とし、作る楽しみや喜びを味わわせることを通して学ぶ意欲をもたせていきたい。

本題材では、学校給食でのメニューを中心に、日常の食事への関心を高め、食事の大切さや楽しく食事をするための工夫について考えさせる。さらに、五大栄養素の種類と働きや食品の栄養的特徴を知り、食品を組み合わせるとることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解できるようにさせる。さらに、日本の伝統的な日常食のごはんとみそ汁の調理ができるようにさせていきたい。

また、食育基本法の施行により学校に食育が導入され、食育の推進が図られるようになった。家庭科における食に関する指導については、日常の食事を大切にする心、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、食品の品質及び安全性等に関する基礎的な知識、調理の基礎的・基本的な知識及び技能などを総合的に育む観点から推進することが求められている。その観点からも、栄養教諭の専門的な知識を活用したり、実践的・体験的な学習活動を仕組んだりすることにより、児童の実感を伴った理解につながるように心がけていきたい。

#### 3 児童の実態

明るく素直な児童が多いクラスである。学習活動にも前向きに取り組む児童が多く、学習能力や作業にかかる時間には大きな差が見られるが、理解が困難な児童に対しては、グループ内で教え合ったり、協力したりする姿が見られる。

家庭科については、ほとんどの児童の関心が高い。「B 日常の食事と調理の基礎」に関わる内容は、1学期に、お湯を沸かしてお茶を飲んだり、卵や野菜を茹でてサラダを調理したりした。

給食では、嫌いな物を残している児童が数名見られるが、半分は食べる努力をしている児童がほとんどである。また、多くの児童は、一学期に比べ体が大きくなり、食べる量も少しずつ増えて、残食も少なくなった。栄養教諭が毎日出している「今日の給食はなんだろう？」の放送は、みんながよく聞いている。

6月末には、食育実態調査を行い、各学年の家庭での生活・食生活状況、食生活に対する意識等について、山梨学院大学の松本先生に分析していただいた。その分析に基づき、5年生の傾向として、以下のことがわかった。

◎朝食の摂取頻度は「ほとんど食べない」児童は0である。早く起きていて、食欲は旺盛でないが、何かを少量は食べている。家庭もしっかり朝食の準備がしてあるようである。

◎朝食、夕食の共食状況は、「家族そろって食べることが多い」が51%、73%と全校でも一番高い。「子どもだけ、あるいは一人で食べるが多い」児童も20%、23%と低くなっており家族で食事をしていることがわかる。

- 「給食への配慮」では、70%が残さないように意識している。
- 魚、野菜、乳製品は90%、豆・豆製品は80%以上が食べるように努力している。摂取意識は高く、牛乳嫌いも少ない。
- 「赤黄緑のそろった夕食の摂取」では、「どちらかというと思う」を含めると92%で、ほとんどの児童が家庭で栄養バランスのよい食事を摂っていることがわかる。
- 「調理済みの食品の摂取頻度の高さ」では、「どちらかというと思う」を含めても29%である。「インスタント食品の摂取頻度の高さ」では、「どちらかというと思う」を含めても16%とクラスの6分の1にとどまった。女子の方が結果がよい。インスタント食品や調理済み食品の利用頻度の低いことが、ほとんどの児童で「赤・黄・緑の食品がそろった夕食を食べることが多い」と関連している。
- 「行事食・郷土料理への関心」は、「どちらかというと思う」を含めると67%になり、他校の高学年の傾向と同じく関心の高い児童が多いことがわかった。
- 「体の不調感」では、高学年の中では、抜きんで「体の調子がよくない」児童が少ない。元気に過ごしていることがわかる。食事内容との関連がある。
- ◎「食事の手伝い状況（支度や片付け）」では、「毎日する」が抜きんで他学年より高かった。新しく入った教科の家庭科で行った単元「できるようになったかな家庭の仕事」の学習が生きていることがわかる。特に女子の方が結果がよい。
- ◎「食事の手洗い」「食事のあいさつの実施状況」も高く、食事の手伝いと食事の手洗い、食事時のあいさつの相互の関連性がある。手伝いを通して手洗いやあいさつの習慣化が形成されている。
- 「性別起床時刻」は男子の方が早起きである。
- 「栄養バランスへの配慮」では、78%があまり栄養バランスを考えていないことがわかる。健康や栄養を意識して食事はしていない。
- 「インスタント麺の摂取」「スナック菓子の摂取」についてはあまり悪いと思っていない。
- 「地域農産物への関心」が6年生に比べてかなり低い。山梨県あるいはどの地域でどんな野菜どんな果物が生産されているかにあまり関心はない。
- 「そしゃく」では、47%であり、そしゃくの意識が低くはやく食べている。
- 「正しい箸の持ち方」では、49%と低かった。「そしゃく」「食事の姿勢」「正しい箸の持ち方」で低い傾向にあり食事の対する意識が低い。

#### 家庭科に関するアンケートの結果

質問事項	はい (人)	いいえ (人)
(1) 家での調理は好きですか。	23	5
(2) 家庭科の調理は好きですか。	28	0
(3) 家では調理をしますか。	19	9
(4) 家でご飯をたいたことがありますか。	16	12
(5) 家でみそ汁を作ったことがありますか。 (一人でまたは、親と一緒に)	17	11

家や近所で作っている野菜を知っていますか。知っている野菜に○をつけて下さい。

もろこし	21	にんじん	9	キャベツ	13	大根	14	じゃがいも	14
さつまいも	4	ごぼう	4	タマネギ	6	長ネギ	12	ゴーヤ	1
レタス	11	サニーレタス	2	ほうれん草	3	チンゲンサイ	2	小松菜・なっば	3
サンチュ	0	ニラ	4	きゅうり	18	トマト	20	すいか	6
いんげん	9	えだまめ	8	なす	19	ピーマン	12	ズッキーニ	7
大葉	3	パセリ	2	みょうが	3	とうがらし	3	はくさい	9
かぼちゃ	11	ゆうがお・ゆうご	10	グリーンアスパラ	3	セロリ	1	らっかせい	3
しゅんぎく	0	ブロッコリー	8	しいたけ	5	野菜の名前がわからない			0



好き嫌いについて  
好きな食べ物

ご飯	15	パン	4	うどん	10	ラーメン	15	スパゲティ	7
肉	12	ハム	2	魚	3	いか	0	えび	4
ちくわ	0	かまぼこ	2	ツナ	2	豆	1	とうふ	6
卵	4	牛乳	6	チーズ	5	のり	3	わかめ	4
小魚	0	にんじん	0	ピーマン	1	ほうれん草	0	かぼちゃ	4
トマト	9	ブロッコリー	1	チンゲンサイ	0	にら	1	もやし	0
レタス	2	キャベツ	2	たまねぎ	1	大根	2	きゅうり	9
きのこ	1								

嫌いな食べ物

ご飯	0	パン	2	うどん	0	ラーメン	0	スパゲティ	0
肉	2	ハム	0	魚	4	いか	2	えび	3
ちくわ	1	かまぼこ	4	ツナ	0	豆	4	とうふ	1
卵	2	牛乳	1	チーズ	4	のり	0	わかめ	2
小魚	7	にんじん	8	ピーマン	5	ほうれん草	0	かぼちゃ	3
トマト	2	ブロッコリー	2	チンゲンサイ	0	にら	1	もやし	0
レタス	0	キャベツ	0	たまねぎ	1	大根	0	きゅうり	0
きのこ	7								

事前アンケートの結果、以下のことがわかった。

- ・「調理」は、好きと答えた児童が多く、「家庭科の調理」は、全員が好きだと答えている。一方、家庭での調理経験になると、経験があまりない児童もいる。
- ・「もろこし」や「キャベツ」、「トマト」、「なす」、「きゅうり」など、家や近所で作っている野菜を知っている児童が多く、野菜が比較的児童にとって身近なものである。
- ・「好きな食べ物」は、「ご飯」や「麺類」などの炭水化物や「肉」と答えている児童が多い。「トマト」や「きゅうり」などの野菜を好きと答えている児童も比較的多かった。
- ・「嫌いな食べ物」で人数が多かったのは、「小魚」や「にんじん」、「きのこ」などであるが、給食では一口は食べる努力をする児童がほとんどで、残食も少ない。

食育実態調査や事前アンケートの結果より、健康や栄養を意識して食事をしていない児童が多いという課題が浮かび上がった。そこで児童には、毎日の食事や食品の組み合わせに関心をもつとともに、手作りのよさを味わったり、バランスのよい食事をしたりするなど、豊かな食生活を送らせたいと考え、本単元を設定した。また、野菜は児童にとって比較的身近ではあるが、地域農産物への関心は低い。さらに、にんじんを嫌いだと答えた児童が多くいたので、4次4時の教師による師範調理の際、みそ汁の具としてにんじんを取り扱う。普段、家庭などでは嫌いで口にしない児童も、学校の調理実習で扱うことにより、おいしさに気づいたり、食べてみようと思ったりするきっかけにしていきたい。

#### 4 題材の目標

- ・身体に必要な栄養素の種類と働きや食品の栄養的な特徴について知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かる。
- ・米飯及びみそ汁の調理ができる。

5 題材の評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を 創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての 知識・理解
<p>日常の食事に関心を持ち、栄養のバランスを考えた食事のとり方や、日常よく使用される食品を用いた調理をしようとしている。</p>	<p>栄養を考えた食事について課題を見付け、その解決を目指して考えたり、日常よく使用される食品を用いた調理について考えたり、自分なりに工夫したりしている。</p>	<p>日常よく使用される食品を用いた調理に関する基礎的・基本的な技能を身に付けている。</p>	<p>栄養を考えた食事のとり方や、日常よく使用される食品を用いた調理について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。</p>

6 食育の視点

- ・様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があり、バランスよく食べること。〈心身の健康〉
- ・食事の準備や後片付け、調理は、安全や衛生に気を付けて行うこと。〈食品を選択する能力〉
- ・地域の伝統や気候風土と深く結びつき、先人によって培われてきた多様な食文化があること。  
〈食文化〉

7 指導計画と評価計画

次	時	○目標・主な学習活動	評価規準	達成のための手だて
1	1	<p>どんな食品を食べているだろう</p> <p>○毎日の食事に関心を持ち、食品を組み合わせることでバランスよくとろうとする。</p> <p>○食品に含まれる栄養素の体内での主な働きにより、3つのグループに分けられることについて理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「バイキング給食にチャレンジしよう①」に取り組む。</li> <li>・食品の3つの働きを知る。</li> </ul>	<p>○食事に関心をも、調理を組み合わせることで食事をとろうとしている。 <b>関・意・態</b></p> <p>○食品に含まれる栄養素の体内での主な働きにより3つのグループに分ける分け方について理解している。 <b>知・理</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート1「バイキング給食にチャレンジしよう①」に取り組ませ、食べたいものを選ばせる。</li> </ul>
2	1	<p>五大栄養素のはたらきと食品のグループ</p> <p>○食品に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに関心をもつ。</p> <p>○五大栄養素の種類と働きについて理解し、栄養を考えて食事をとる大切さについて考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五大栄養素について考える。</li> </ul>	<p>○食品に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに関心をもっている。 <b>関・意・態</b></p> <p>○五大栄養素の種類と働きと栄養を考えて食事をとることの大切さについて理解している。 <b>知・理</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書 p 39「食べ物のゆくえ」を見て考えさせる。</li> <li>・食品に含まれる栄養素と主な働きをワークシート2「食品にふくまれる栄養素」、ワークシート3「五大栄養素のはたらき」に記入させる。</li> </ul>

3	2	<p>バランスのよい食事をしよう</p> <p>○食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「バイキング給食にチャレンジしよう②」に取り組む。</li> <li>・給食の献立を見て、どんな食べ方をしたらよいか考える。</li> <li>・自分の食生活をふり返る。</li> </ul> <p>(1)</p> <p>(1)</p>	<p>○食品をグループに分けることを通して、食品の栄養的特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。</p> <p>関・意・態</p> <p>○3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解している。</p> <p>知・理</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート4「バイキング給食にチャレンジしよう②」に取り組み、バランスのよい食事になるように選ばせる。</li> <li>・給食の献立には、どんな食品が入っているのか、ワークシート5「五大栄養素を多く含む食品」で確かめさせる。</li> <li>・今までの自分の食事を振り返り、気を付けること、大切なことをまとめさせる。</li> </ul>
4	7	<p>ごはんのみそ汁をつくろう</p> <p>〔日本の伝統的な食事であるごはんのみそ汁について理解する。〕</p> <p>ごはんをたいてみよう</p> <p>○米の特徴やおいしいごはんの炊き方が分かる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米について知る。</li> <li>・おいしいご飯の炊き方を調べ、発表する。</li> <li>・ごはんを炊いてみる。</li> </ul> <p>(1)</p> <p>(1)</p> <p>みそ汁をつくってみよう</p> <p>○みその特徴やおいしいみそ汁の作り方が分かる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそについて知る。</li> <li>・おいしいみそ汁の作り方を調べ、発表する。</li> <li>・みそ汁を作ってみる。</li> </ul> <p>(1)</p> <p>(1)</p>	<p>○日本の伝統的な日常食であるごはんのみそ汁に関心をもち、調理しようとしている。</p> <p>関・意・態</p> <p>○おいしいごはんの炊き方やみそしるのつくり方について工夫している。</p> <p>創・工</p> <p>○ごはんのみそしるの調理ができる。</p> <p>技能</p> <p>○ごはんのみそしるの調理の仕方について理解している。</p> <p>知・理</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おいしいごはんをつくるコツを調べさせ、ワークシート6「わが家のおいしいごはんのたき方ポイント」に記入させ、発表させる。</li> <li>・ワークシート7「ごはんをたいてみよう」を用い、洗い方、水の量・吸水、火加減(強火→中火→弱火→消火)などをおさえる。</li> <li>・おいしいみそ汁を作るコツを調べさせ、ワークシート8「わが家のおいしいみそ汁の作り方ポイント」に記入さ</li> </ul>

	<p>実習計画を立て、ごはんのみそ汁を作ろう</p> <p>○2つの調理が能率的に進められる実習計画を立て、実習することができる。</p> <p>(1) ・おいしいごはんのみそ汁作りの実習計画を立てる。</p> <p>(2) ・おいしいごはんのみそ汁を作る。</p>		<p>せ、発表させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート9「みそ汁を作ってみよう」を用い、だしのとり方、実の切り方、消火のタイミングなどをおさえる。</li> <li>・同時に出来上がるための手順をワークシート10「ごはんのみそ汁の実習計画を立てよう」を使って考えさせる。</li> <li>・手順に従ってごはんのみそ汁を作らせる。</li> </ul>
--	---	--	---

8 本時の学習

(1) 日時 平成24年 10月 31日 (水) 5校時

(2) 小題材名 「どんな食品を食べているだろう」

(3) 目標

- ・食品に含まれる栄養素の体内での主な働きにより3つのグループに分けられることについて理解する。

(4) 評価規準

- ・食事に関心をもち、調理を組み合わせた食事をとろうとしている。(関意態)
- ・食品に含まれる栄養素の体内での主な働きにより3つのグループに分けられることについて理解している。(知理)

(5) 展開

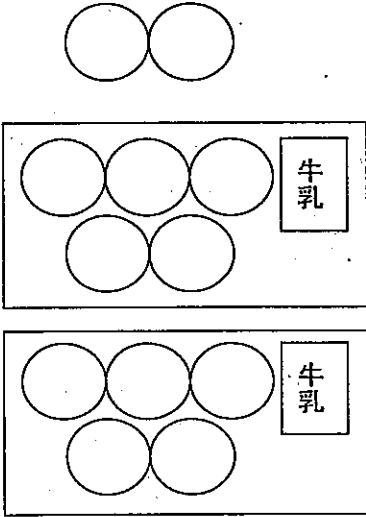
	学習活動と内容	指導上の留意点 教師の支援	評価
つかむ	1. 学習のめあてをつかむ。		
	<div data-bbox="438 1691 1085 1792" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>どんな食品を食べているだろう ～バイキング給食にチャレンジ～</p> </div> <p>2. 「バイキング給食にチャレンジしよう①」に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料「バイキング給食にチャレンジしよう!!!」の中から食べたいものを5つ選び、ワークシートに料理名を記入する。</li> <li>・選んだ理由も記入する。</li> </ul>	<p>T1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「自由に食べたいものを選んでよいこと」を伝える。</li> </ul>	<p>食事に関心をもち、調理を組み合わせる食事をとろうと</p>

15分	<p>3. 発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「バイキング給食にチャレンジしよう①」で選んだメニューとその理由を発表する。</li> <li>・その発表を聞いて気付いたことを発表する。</li> </ul>	<p>T 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・何人かの児童に発表させる。</li> <li>・発表を聞いて気付いたことを発表させる。</li> </ul>	<p>している。 (関意態)</p>
見通す  5分	<p>4. 食品の3つの働きを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品は、体内での主な働きにより、黄・赤・緑の3つのグループに分けられることを知る。</li> </ul>	<p>T 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品は、体内での主な働きにより、黄・赤・緑の3つのグループに分けられることを説明する。</li> <li>・3つのグループにはどんな食品があるのか説明する。</li> <li>・主食(パンやごはん、麺類)・主菜(肉や魚、卵、大豆製品などを中心としたおかず)・副菜(野菜、海そうなどを中心としたおかずや汁物)についても確認する。</li> </ul>	
もとめる  15分	<p>5. 料理を黄・赤・緑の3つのグループに分けてみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料「バイキング給食にチャレンジしよう!!」に出てきた料理を活用して、3つのグループに分ける。</li> </ul> <p>6. 「バイキング給食にチャレンジしよう①」で選んだ自分のメニューを振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「バイキング給食にチャレンジしよう①」で選んだ自分のメニューについて、ワークシート上で黄・赤・緑の3色に色分けする。</li> </ul>	<p>T 1・T 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・黒板と掲示用資料を活用しながら、児童が実際に料理を3つのグループに分けられるようにする。</li> <li>・シチューなど、主菜としても副菜としても受け取られるようなものについては、栄養教諭が判断をし、本時ではどのグループに入るのかを児童に確認させる。</li> <li>・果物やデザートは、別枠として扱う。</li> <li>・T 2の栄養教諭が正誤を判断する。</li> </ul> <p>T 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「バイキング給食にチャレンジしよう①」で選んだ自分のメニューを3つのグループに色分けさせ、わかったことや気付いたことをワークシートに記入させる。</li> </ul>	
ふかめる  10分	<p>7. 「つかむ」で発表した児童のメニューについて考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「つかむ」で発表した児童のメニューが、黄(主食)、赤(主菜)、緑(副菜)のどのグループに入るのか、気付いたこと分かったことを発表する。</li> </ul> <p>8. バランスよく食べることが大切であることを知る。</p>	<p>T 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・黄、赤、緑のマグネットを利用し、料理のカードに貼って色分けする。</li> <li>・発表を聞いて、気付いたことや分かったこと、自分のメニューと比べて考えたことをも2、3人に発表させ、簡単にまとめる。</li> </ul>	<p>食品に含まれる栄養素の体内での主な働きにより、3つのグループに分けられることについて理解している。 (知理)</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>給食のメニューを作る際に気をつけていることをT2の栄養教諭から聞く。</li> </ul>	<p>T2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>給食のメニューを作る際、気を付けていることを話す。</li> <li>栄養面以外に気をつけていることにもふれる。</li> </ul> <p>T1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3つのグループをバランスよく食べることが大切であることを伝える。</li> </ul>	
--	---	--

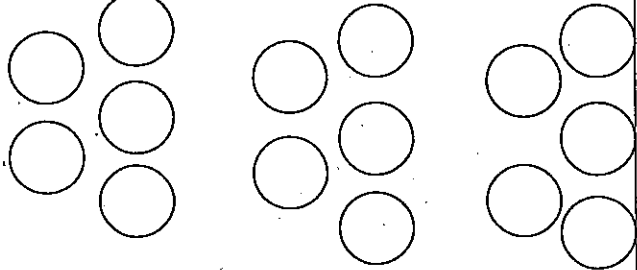
板書計画

バイキング給食にチャレンジしよう



- 野菜がない
- 肉類が多い
- デザートが2つある
- 野菜や肉がある

<p>おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>主食</p> <p>パン ごはん めん類</p>	<p>おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>主菜</p> <p>肉や魚、たまご、大豆などを中心としたおかず</p>	<p>おもに体の調子を整える食品</p> <p>副菜</p> <p>野菜、海そうなどを中心としたおかずや汁物</p>
---	---	--



授業資料 食生活学習教材 (小学校高学年用) 「食生活を考えよう」 (文部科学省)

# 第1学年社会科学学習指導案

## 1 題材名 「日本の食料自給率について考えよう ～食育の観点から～」

### 2 題材について

#### ・教材観

各産業の中で農業は国の重要な産業の1つであるが、高度経済成長や食生活の変化、貿易の自由化など社会の急激な変化が農業に大きな変容をもたらしてきた。特に日本の食料自給率は、1960年以降減少し続け、現在は40%を下回る厳しい現状となってきた。このような食料安全保障面での危機的状況を改善するために、「食料自給率の向上」「食育の推進」が国策として展開され、本校も食育推進校としてその一端を担っている。「食料自給率の低下」という問題を考察することによって、食についての関心を深め、わが国の食料事情に関心を持つとともに、多面的・多角的なものの見方や主体的な考え方を身につけさせたい。

#### ・生徒観

明るく活発で社会に対する関心がある生徒が多いが、積極的に発言したり、自分の考えをまとめ発表することができる生徒は限られている。また、社会科は事柄を覚えたり、年代を覚えたりするといった暗記学習ととらえ、「なぜ」「どうして」といった問題解決に対して深く追求しない様子がうかがわれる。

#### ・指導観

本時の学習においては、身近な食事から農産物の多くが外国に依存していることに気づき、日本の食料自給率の特色や、低下している現状、農業が抱える諸問題を確認させ、食料自給率を回復させる手だてや、現状では自分たちは何ができるかを考えさせたい。

かかわり合いとしてグループ活動を行い、他人の意見を聞き、自分の考えと比較する事によって、個人の考えをまとめ発表させたい。

### 3 本時の授業

(1) 日時 10月24日(金)

(2) 場所 中学校 1年3組教室

(3) 題材 日本の食料自給率について考えよう

(4) 本時の目標

- ・普段食べている食品の材料の輸入先を調べる活動を通して、海外に依存する食料の多さとその依存度の大きさに気づく
- ・食料自給率が低下した理由を食生活の変化、農業の変化との関連の中で考える
- ・食料自給率の回復の手だてについて、国、生産者、消費者の3者の立場で考える
- ・自分でできる食料自給率の回復の手だてとして、残食に注目させ、食材を大事にすることと結びつけて考えさせる。

(5) 本時の評価計画

観点	評価規準	十分満足できる (A)	努力を要する (C) への手だて
ア. 社会的な思考・判断	食料自給率を回復する手だてを、3つの観点から整理してまとめることができる。	3者が協力し合うことによって実現することを理解し、特に消費者である自分が何ができるかを真剣に考えることができる。	教師や友達の手助けにより、食料自給率を回復する手だてが理解することができる。
イ. 資料活用の技能・表現	農産物価格の内外格差や、農産物の生産割合の変化を読み取り、自給率の減少と結びつけて考えることができる。	農産物価格の内外格差と、農産物の生産割合変化や農業従事者の減少とを結びつけて考えることができる。	教師や友達の手助けにより、食料自給率が低下した理由をまとめることができる。

(6) 学習指導上で工夫した点

学習内容への生徒の興味関心を高めるため、身近なハンバーガーセットの食材をどの程度、どの国に依存しているかを予想、確認する活動を導入にし、さらに洋食に限らず、海外に依存する食料の種類の高さとその依存度の大きさにも気づかせて、展開に入ることにした。

図版資料の読み取りから、食料自給率が低下した原因や、それに伴う様々な農業をとりまく問題に気づかせるとともに、食料自給率を向上させていく手だてを、国、生産者、消費者の3つの視点から小グループ内で話しあわせことにより、一つの事象を多面的・多角的に考察する力とともに、まとめる力や発表する力をつけたい。

また、残食の観点を与えることにより、食料自給率の回復への寄与とともに食物を大切にすることを育てたい。

(7) 展開

過程	学習内容	教師の支援	備考
導入 7	<p>○ハンバーガーセットの材料を考える 活動を通して、多くの食料が海外から輸入されている事に気づく</p> <p>◎予想する&lt;個人&gt; ◎調べる&lt;個人&gt; ◎発表する&lt;全体&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アメリカに多くを依存している</li> <li>・自給率は10%前後</li> <li>・牛肉の自給率が高い</li> </ul> <p>○他の農産物も調べる</p> <p>◎調べる&lt;個人&gt; ◎気づく&lt;個人&gt;</p>	<p>○ハンバーガーセットの材料をあげさせ、主な材料の自国で生産される割合と、輸入先を予想させ、調べさせる。</p> <p>※予想させたあと、教科書p.198の図版で調べさせる。</p> <p>&lt;全体一机間巡視&gt;</p> <p>○醤油や納豆など和食に欠かせない大豆などに着目させる</p> <p>○日本の食料自給率の特色や、自給率が低下することによりおこる課題と、食料自給率を回復させる手だてについて学習することを発表する。</p>	<p>#ハンバーガーセット (実物 or 写真)</p> <p>#語句カード</p> <p>#自給率一覧表</p>
展開	<p>○日本の食料自給率推移表を読みとる</p> <p>◎読みとる&lt;個人&gt; ◎発表する&lt;全体&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年々低下している</li> <li>・現在の食料自給率は40%しかない</li> </ul> <p>○食料自給率の計算方法には3種類あることを理解する</p> <p>◎教師の説明を聞く&lt;全体&gt;</p>	<p>○食料自給率の推移表から、右下がりの傾向であることをつかませる</p> <p>※カロリーベースという言葉に注目させる。</p> <p>○「重量ベース」「カロリーベース」「生産額ベース」の3種類について説明する</p> <p>※重量ベースでは肉類の自給率が高く表されるのに、カロリーベースでは低くなることに注目させる。</p>	#WS



23	<p>○食料自給率が低下した理由を考える。</p> <p>◎資料を読み、考える&lt;個人&gt;</p> <p>◎発表する&lt;グループ&gt;</p> <p>◎整理する&lt;グループ&gt;</p> <p>◎発表する&lt;全体&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・外国の農産物の価格が安いから</li> <li>・食べているものが昔と変わったから</li> <li>・日本では生産できないものがあるから</li> <li>・日本で作る量が減ったから</li> </ul> <p>◎教師の説明を聞く&lt;全体&gt;</p>	<p>○食料品の価格などいろいろな意見が出るように資料を提示する。</p> <p>※様々な資料から、多面的に食料自給率が低い原因を考えさせる。</p>	<p>評価規準イ (授業観察・WS)</p> <p>A…農産物価格の内 外格差と、生産物の生産割合変化や農業従事者の減少とを結びつけて考えることができる。</p> <p>C…教師や友達の支援により、食料自給率が低下した理由をまとめることができる。</p> <p>#資料</p>
15	<p>○食料自給率が低い状態が続くと私達の生活にどんな影響がでるか考える。</p> <p>◎考える&lt;個人&gt;</p> <p>◎発表する&lt;全体&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・外国からの輸入が止まったら困る</li> </ul> <p>○日本の食料自給率を回復させる手だてを考える</p> <p>◎考える&lt;個人&gt;</p> <p>◎発表する&lt;グループ&gt;</p> <p>◎整理する&lt;グループ&gt;</p> <p>◎発表する&lt;全体&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・国の立場</li> <li>・生産者の立場</li> <li>・消費者の立場</li> </ul>	<p>○ハンバーガーセットの材料の輸入先が複数国であることを指摘する</p> <p>※輸入が止まる原因についても問いかける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・不作</li> <li>・戦争</li> <li>・経済封鎖</li> </ul> <p>○食料自給率の回復させる手だてについて3つの視点(立場)から考えさせる</p> <p>※どのような内容であっても受容的な雰囲気を作り、自由に意見を出せるようにする。</p> <p>※残食の観点を与える</p>	<p>評価規準ア (授業観察・WS)</p> <p>A…3者が協力し合うことによって実現することを理解し、特に消費者である自分が何ができるかを真剣に考えることができる。</p> <p>C…教師や友達の支援により、食料自給率を回復する手だてが理解することができる。</p>
まとめ 5	<p>○残食について考える</p> <p>○本時の学習内容をふりかえる</p> <p>◎WSに記入する</p>	<p>○残食の観点を与えることによって、食糧自給率を回復する手だてが日常生活の中にあることを気づかせ、学習内容の定着を図る。</p> <p>○本時の学習内容をまとめさせる。</p>	

## 中学校第2学年 道徳学習指導案

指導者 学級担任

- 1 主題名 命を支える生命 内容項目 生命尊重 3- (1)
- 2 資料名 「ブタがいた教室」(出典:いのちの授業900日 ぶたのPちゃんと32人の小学生)
- 3 主題設定の理由

### (1) ねらいとする価値について

内容項目3- (1)は、「生命の尊さを理解し、かけがえのない自他の生命を尊重する」ことを目指している。生命は、かけがえのない大切なものであって、決して軽々しく扱われてはならない。生命を尊ぶことは、かけがえのない生命をいとおしみ、自らもまた多くの生命によって生かされていることに素直にこたえようとする心の現われといえる。様々な命の大切さや、それによって生かされていることを学ぶことで、生命を大切にすることの成長につながる。中学生にとって、人間の生命のみならず、身近な動植物をはじめ、全ての生命がかけがえのない大切なものであるということについて考える機会をもつことはたいへん重要である。今回は「食」に関わる場面を通じて、自分たちの命を支えている生命について考えを深めていきたい。

### (2) 生徒の実態

明るく、個性豊かな性格をもつ生徒が集まっている。道徳の授業においては、1つの課題に対して真剣に向き合い、自分なりの考えをもつことをほとんどの生徒ができている。ただ、限られた人間関係で育ったためか、相手の気持ちや立場を考えたり、物事をとらえたり、相手に自分の思いが伝わるように表現したりするということが苦手な生徒がいる。そのため、考えを交流して、より自分の考えを深め、自分なりの結論を出すという力は十分とは言えない。

給食時の様子については、基本的に毎食残さず食べる習慣がついている。また、食事のマナーに関しても昨年度に比べ、向上してきている様子が見られる。ただ、好き嫌いのある生徒も多く、自分の食環境に対する意識が高いとは言えない。今回の授業を通じて、食物の生命と自分の命のつながりの意識を高めていきたい。

### (3) 資料について

1990年代に大阪で行われた授業が元となった作品である。

大阪のある学校の6年の担任となった教師が「先生はこのブタを育てて、最後にはみんなで食べようと思います。」と児童に提案する。その提案に当初クラスは騒然としたが、ブタにピーちゃんと言付け、校庭に小屋を作り、飼育することとした。やがて児童は、ピーちゃんに対して家畜としてではなくペットとしての愛着を抱くようになっていく。卒業の時が迫り、担任の教師はピーちゃんをどうするかみんなで話し合っ決めてほしいと提案するが、クラスの意見は「食べる」「食べない」に二分されてしまう。

今回の授業では、資料の中で「食べる」か「食べない」かについて討論する部分に焦点を当て、生徒に考えさせていく。映像を見る前に教師側から、討論に至るまでの状況を説明し、生徒が自分なり

の考えをもった状態で映像を見るようにする。愛着をもったブタを食べるかどうかということを通じて、「食べること」と「生きること」がどのようにつながり、当たり前になっている「食べること」に対する感謝の気持ちを育てたい。

(4)校内研との関わり

今年度の校内研究の主題は、「自分の考えを表現できる生徒の育成」であり、副主題は「学校教育全体における食育推進を通して」となっている。今回の授業では、食育研究授業という形を用いて、日常生活での「食」への感謝という観点を取り上げ、道徳的な価値、心情の向上を図っていききたい。その中で自分の考えを発表する場の設定はもちろん、生徒が自分の心に向かい合って考えられる設問設定や、根拠となる判断基準を書かせるなど、校内研の主題に近づけるように、思考・判断・表現の活動を仕組んでいきたい。

4 本時のねらい 「食」が様々な命の上に成り立っていることに気付かせ、大切な生命によって私たちは生かされているという感謝の気持ちや自他の生命を尊重しようとする心情を育てる。

5 本時の展開

過程	学習内容および生徒の活動	予想される生徒の反応	指導上の留意点
導入 7分	1 本時の学習のねらいをとらえる。 ・「好きな食べ物、嫌いな食べ物」についてワークシートに記入する。 ・「もし家で嫌いな食べ物が出てきた場合どうしますか」という問いに対して理由も含め、発表する。	・苦手だけれど、無駄にしたらもったいない。 ・嫌いだから自分からは食べない。	・給食時の様子を含みながら話をし、生徒が書きやすいようにする。
展開 40分	2 資料を読んで考える。 ・教師の範読を聞き、状況を理解する。		・生徒が状況をイメージしやすいように説明をする。
	あなたがなら、ピーちゃんをどうしたらいいと思いますか。		
	・理由も添えてワークシートに記入する。 →ペアごとに意見の交流を行う。 ・映像の中で、Pちゃんをどうす	・せっかく大切に飼ってきたのだから食べない。 ・約束だから食べる。 ・3年生に譲る。 ・食べたとしても、命を引き継ぐと考え	・生徒が発問に対してその立場になって考えられているかを確認する。 ・心に残ったせりふを書

	<p>るのかについて子どもたちが 討論している部分を鑑賞する。 (約10分間)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心に残ったせりふをメモする。</li> </ul> <p>3 ゲストティーチャーの話を 聞き、考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲストティーチャーの話を聞 く。</li> </ul> <p>4 食と生命との関係について 考える。</p>	<p>ればいいのではないか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分たちの仲間だからピーちゃんを食 べることはおかしい。</li> <li>・食べることは殺すことと一緒だから、 殺さない。</li> </ul>	<p>き出しておくように 指示する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・養豚所での写真を見せ る。</li> <li>・鈴木さんの紹介をし、 大切に育てられてき た命をいただしてい るということに迫る。</li> </ul>
<p>命を大切にすることとはどんなことでしょうか。</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートに記入し、発表す る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・愛情をかけられて育っているんだ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動物だけではなく、野 菜などに関しても命 をいただいているこ とについて同様であ ることを伝える。</li> </ul>
<p>終 末 3 分</p>	<p>5 価値についての考えを深め る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パンフレットのコピーから、給 食で食べている豚肉も大切に 育てられていることを知り、身 近な食と生命の関係について 振り返る。</li> <li>・感想を記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段何気なく食べているものに対する 考えが変わった。</li> <li>・命に感謝しながら食べたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パンフレットのコピー を配布し、これからの 食生活についての投 げかけをする。</li> <li>・大切な命をいただい ているということを動 物だけに絞らせない ようにする。</li> </ul>

## 6 評価の観点

食と生命について考え、自他の生命を大切にすることの大切さに気付いている。

(ゲストティーチャーの話)

養豚業をしている鈴木です。今日は、わたしの仕事について話を聞いてもらいます。

わたしがこの仕事を始めて25年になりますが、この仕事は決してきれいな仕事ではありません。えさやりや糞や尿の始末、毎日忘れてはならない仕事ばかりです。友達が遊んでいるときも豚を放っておかず、自分は自由がないと思い、若い頃は「いやだな、他の仕事をしたいなあ」と思ってばかりいました。しかし、手作業中心の仕事も、ここ10年ぐらいからは機械化され、えさやりなどは自動でできるようになり、だいぶ楽になってきたのと、やはりですね、赤ちゃん豚から大切に育てていると、人間の赤ちゃんを育てるのと同じように愛情が出てきて、子豚たちに話しかけるようになったり、体調の悪そうな豚もすぐ見つけられたりして、どんどん愛着がでてきて、いつの間にかこの仕事に没頭して、25年もたったわけです。

私は、肉豚を育てているのですが、乳牛を育てているうちでも、わたしと同じようにほこりをもって仕事にあたっていると思います。ですから、皆さんが飲んでいる牛乳やよく食べているヨーグルト、チーズなどは、それが皆さんの口に届くまでには、たくさんの方が愛情をもって働いていて育てているんだということを少しでもわかってもらいたいと思い、今日ここにやってまいりました。

わたしは、養豚業ですから、豚のことを中心に話をしましたが、豚に限らず、いろいろな生産者の思いを皆さんがわかってくればありがたいです。

最後に、さっきコンビニで廃棄されたお弁当の写真を見ていろいろな意見を言ってくれましたが、ここだけの意見に終わらず、これかもそのような気持ちをもっていたいただければうれしいです。

技術・家庭科学習授業案

授業者

(TT)

1, 題材名 「地域の食文化を知ろう」 A(5)

2, 題材のねらい

近年、わたしたちの「食」をとりまく状況が変化し、その影響が子供達にも現れてきている。また、日々忙しい生活を送る中で、毎日の「食」の大切さに対応する意識が希薄になってきた。生活リズムとしての規則正しい食事、栄養面でのバランスのとれた食事、安全面へ配慮した食事、食べ残しや食品の廃棄という状況を改善する食事、また家族が食卓を囲んだ食事、等の「健全な食生活」をもう一度考えて見直していくことが大切であると考えている。

また、地域の食文化を知ることで、人との関わりの大切さや、地域の歴史や、それに関わる様々なことを知る機会にしたい。

本時では、食生活の基本を考える意味で地域の人に地域に昔から伝わる食事について話を聞き、その調理方法を指導していただき、自分で実践していく力をつけていきたいと考えている。

3, 学習項目及び題材の目標

(1)学習項目 4 楽しく豊かに食べる

1) 日常食をよりよくしよう	2) 会食を楽しもう
①わたしたちの食生活の課題 ②地域の食材を使った料理	①会食を計画しよう ②会食のための献立を考えよう ③行事の食事を知ろう

(2)題材の目標

・自分の食生活に関心を持ち、日常食や地域の食材を生かした調理の工夫ができ、会食について課題を持ち、計画を立てて実践できる。

4, 題材の評価規準及び学習活動における具体的評価規準

	ア生活や技術への関心・意欲・態度	イ生活を工夫し創造する能力	ウ生活の技能	エ生活や技術についての知識・理解
題材の評価規準	○自分の食生活について関心を持ち、主体的に調理と会食に取り組み、よりよい食生活を実践しようとしている。	○食生活や会食について課題を見付け、その解決を目指して自分なりに考えている。	○食品についての実験をしたり、日常食や地域の食材を生かした調理と会食について計画を立てて実践したりできる。	○日常食や地域の食材を生かした調理と会食に関する基礎的な知識を身に付けている。
学習活動における具体的評価規準	①自分や家族の食生活を振り返り、課題を見付けようとしている。	①食習慣と生活習慣病の関係を調べ、「食と健康」について自分のこととして考えている。 ②行事食の意義を考えている。	①食事と生活習慣病の関係について調べることができている。 ②食品に注目し、改善しようとする場面と食品実験ができる。 ③会食の目的に応じて計画を立て、実践することができる。 ④地域の食材を生かした調理や郷土料理を実践することができる。	①地域の食材を生かし、調理に必要な基礎的な知識を身に付けている。 ②自己の食生活を見直し、毎日の食事に生かすことの必要性を理解している。

関心意欲	創意工夫	技能	知識理解	十分満足できると判断される状況	おおむね満足できると判断される状況	努力を要する状況にある生徒への支援
○		○		日常食や地域の食材を生かした調理の計画や実習に意欲的に取り組み、学んだ知識と技能を様々な場面で活用しようとしている。	日常食や地域の食材を生かした調理の計画や実習に取り組み、学んだ知識と技能を活用しようとしている。	日常食や地域の食材を生かした調理の計画や実習におおむね取り組み、学んだ知識と技能を活用しようとしている。

生徒の実態

生徒は普段、スナック菓子やパンをおやつにすることが多い。今回扱う「薄焼き」は、手軽に中学生でも作れるおやつである。また、工夫次第で様々なアレンジができる料理である。地域の食材を使い、昔から伝わるおやつを知り、普段の生活に取り入れて欲しいと感じ取り上げてみた。

次 時	学習のねらい	学習活動	評価規準及び評価方法
1	自分の食生活を振り返り課題を見つける。	食生活の課題 食事の大切さを見直そう	自分の食生活について話し合い課題を見つけ、設定場面(発言・ワークシート)
2	朝食の大切さを知る。	朝食の意義とその働きを知る。 (T・T)	自分の朝食について振り返る場面(ワークシート)
3	食習慣と生活習慣病について調べ関連を知ることができる。	食習慣について考えよう (食事と生活習慣病) (T・T)	食事と生活習慣病の関係について調べる場面 (ワークシート)
4 5	食品の糖度・塩分・脂質について知り、食生活を改善しようとする。	食習慣について考えよう (食品に含まれる糖分・塩分・脂質についての実験)	食品に注目し改善しようとする場面と器具を使った食品実験の場面(ワークシート)
6	年中行事と行事食を関連付け地域性について知る。	地域の食文化を知ろう 自分たちでつくることの大切さを知る。 (年中行事と行事食)	行事食の意義を考える場面・自分の手でつくることの大切さ(発言・ワークシート)
7 8 ⑨ 本時	地域の特性を生かした郷土料理について知り、具体的に計画を立て、安全な手順で調理ができる。	自分の家の人が昔食べていたおやつについて調べてみる。地域に昔からある郷土料理について聞く。 郷土料理を作ってみよう(薄焼きづくり)反省と実践計画(夏休み)	計画を立て・調理実習する場面(行動観察・ワークシート) 夏休みの宿題としての実践計画書
10	自己の食生活を見直し、毎日の食事に生かすことができる。	食生活のまとめ	「食」の学習を振り返る場面(ワークシート)

5, 栄養教諭・地域の方々とのTTについて

地域の食事について関心をもち、地域の歴史や食事のあり方を知る機会にする。また、地域の方(食育改善推進委員)からも話を聞きながら、作り方やそれにまつわる様々なことについて話を聞く、機会にしたい。

今回地域の方と栄養教諭とのTTで小集団での関わりをもつことができる。また、調理についても、今回の献立は自分自身で工夫したり、発展することができるものである。

6, 本時の授業

日時 平成20年6月18日(水) 5校時

場所 調理室

学級 2年5組

7, 本時のねらい

・地域の昔のおやつを知り、地域の食材を利用し、調理することができる。

8, 展開

	学習の流れ	生徒の活動	教師の指導・援助	備考
課題をつかむ5分	はじめの会  地域の人を招いて、郷土料理を学ぶ	司会( ) はじめの言葉 ( ) 地域の人の紹介 秋山T 調理の流れ ( ) 先生の話  地域の昔のおやつについての作り方を 知りそれにまつわる話を聞く。(簡単に)	(教師)本時の目標を連絡する。 (秋山T)食育改善推進委員さんについて紹介する。 (食改推)小さい頃のおやつが薄焼きだったことについて話す。 (教師)説明がうまく進むように援助する。	

追究する 20分 深める 20分		地域の人の説明を聞き、教わりながら地域の料理をつくる。  会食をしながら、つくったものを食べる。  会食をしながら感想を発表する。	(食改推・秋山T・教師) 手際よく作れるよう援助する。 実習に全委員が参加できるよう指導する。  (食改推) 会食をしながら昔話をする。(秋山T・教師) 地域の方に会食をしながらワンポイントアドバイスをいただく。	評価
まとめる 5分	本時のまとめ	司会( ) 終わりの会 班友らの感想( ) 地域の方より一言(講評) お礼の言葉 本時の授業内容を自己評価する。	(教師) 感謝の気持ちを伝えられるよう配慮する。  (教師) 本時の授業内容を自己評価させる。	自己評価表

## 地域の方と薄焼きをつくろう 薄焼きの作り方

2年 組 番 氏名

### 目標( )

薄焼きの材料と分量	分担
地粉……120グラム 水……90グラム 卵……1個 三温糖……大さじ1	
地粉……120グラム ( )……( )グラム ( )……( )グラム ( )……( )グラム	

### 作り方

- ①それぞれの材料を混ぜる。
- ②フライパンを温め、薄く油をひく。
- ③の材料をフライパンに入れ、焼く。途中で裏返しにしながら中まで火がとおるまで焼く。
- ④人数分に切り盛りつける。

### 食べ終わって

- ◎普段食べているおやつと比べてみてどうですか。

- ◎どんなアレンジ(応用)をしてみたいですか。

### 自己評価

- ①計画と準備はきちんとやれたか。  
 しっかりできた      できた      もう少し
- ②安全や衛生に注意し、協力して能率良く作業ができたか。  
 しっかりできた      できた      もう少し
- ③材料・用具の準備・使い方・片づけ方はよかったか。  
 しっかりできた      できた      もう少し
- ④時間内にかたづけができたか。  
 しっかりできた      できた      もう少し
- ⑤実習した内容を今後の日常生活に活用していけるか。  
 しっかりできた      できた      もう少し



実践事例

## 体育科・保健体育学習指導案

### 1 単元名 「健康な生活と病気の予防」

### 2 単元について

近年、医学が目覚ましい進歩を遂げているにも関わらず、死亡原因の大部分は病気でしめられ、患者にとっては苦痛や苦悩を伴っているため、病気を予防することが最も望ましいと言える。また、病気にかかってしまった時は、できるだけ早く治療することが大切であり、すなわち、病気の予防法や早期発見・早期治療の意義について理解を深める必要がある。

病気の発生要因とその予防では、病気は主体要因と環境要因によって起こることを理解させ、それぞれの病気の発生要因と予防法・対策を理解させたい。また、病原体という原因に対する抵抗力として、免疫のしくみを理解させると同時に、感染症と、多くの原因が複合的に作用して起こる生活習慣病を例に取り、予防法の異なることを理解させるとともに、生活習慣病については、中学生のころから生活習慣を形成することの重要性を深めさせることが大切である。

さらに、未成年者が誘惑と危険にさらされている現代社会において、喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は心身にさまざまな影響を与え、健康を損なう原因となり、そのような行為に誘われたときには適切に対処する力を身につけさせたい。しかし、情報化社会のまっただ中にいる中学生は、これらの言語を一度は耳にしているが、病気のしくみや危険に対する危機感が薄く、他人事のように過ごしている生徒も多い。中学校時代からすでに始まっている生活習慣や社会から押しよせる危険に目を向け、心身ともに健康な生活を送る実践への意欲をもたせたい。

個人と集団の健康は、密接な関連があり、相互に影響し合うこと、また、健康を保持増進するためには保健・医療機関を有効に利用することが大切であることをここでは理解させたい。

### 3 単元の評価規準

評価段階	健康・安全への関心・意欲・態度 (ア)	健康・安全についての思考・判断 (イ)	健康・安全についての知識・理解 (ウ)
B	健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について、自分の日常生活を振り返りながら、課題を見つけようとしたり、その解決方法を調べようとしたりする。	健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について、自分の知識や日常生活等を振り返り、課題を見つけたり、文献の収集や資料分析などを通して、その解決の方法を選んだりしている。	健康の保持増進にかかわる生活習慣や喫煙、飲酒、薬物乱用の影響、および感染症などについて、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役だつ知識を身につけている。
手立C	健康な生活と病気の予防について、仲間の協力を得ながら、各種の調査や資料の収集などをして、課題について調べられるようにする。	健康な生活と病気の予防について、仲間の協力を得ながら、課題を見つけたり、課題解決の方法を選べるようにする。	各種の資料や具体的な教師の説明があることで、納得して、おおまかな対処のしかたがわかるようにする。

#### 4 本時の授業

##### ◆本時のねらい

- ① 健康を維持・増進するためには、規則正しい食生活（時間帯・三食の食事内容）を送ることが重要であることを実生活と比べることにより再認識するとともに、実践への意欲をもたせる。
- ② 生涯にわたり健康な生活を送るためには、中学生の時期からバランスのとれた食事をとることが大切であることを理解させる。

##### ◆栄養教諭との TT について

規則正しい食生活の送り方や具体的な手立てとして、より効果的に生徒がとらえる視点を栄養教諭の解説により補足し、生徒の日常生活における実践への意欲を持たせる効果をねらいとする。

##### ◆展 開

	学習活動・内容	教師の指導・支援	評価 備考
導 入	<p>事例文（別紙）を読み、この生徒の問題点は何かを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動不足</li> <li>・朝食が悪い（量・時間）</li> <li>・夕食の時間帯</li> <li>・寝坊（生活が不規則） など</li> </ul>	<p>こんな生徒はいないか。これに近い状況があった生徒はいないかなど、自分のこととして考えられるように支援する。</p>	3分
展 開	<p>各自の昨日の夕食と今日の朝食の内容をワークシートに記入する。</p> <p>現在の3年生の必要な1日のエネルギー量はどのくらいか。 提示された資料をみて確認する。 (教科書資料2参照)</p>	<p>およその分量も含めて記入させる。 ※あらかじめ当日の朝にメモをさせておく。</p> <p>食事について着目させ、1日の必要なエネルギー量はどのくらいか提示する。(別紙資料) ※基礎代謝とは何かを説明 ここではカロリーという数値のみの理解にとどめる。 ※これだけのカロリーが必要ということに気づかせる。</p>	10分
閉	<p>1日に必要なエネルギー量から朝食夕食の献立を班ごとに立ててみる。 ※男女のどちらかは、班で決定する。</p>	<p>TT 教諭により、各班の献立から食事のバランスや栄養素の摂取の仕方について支援する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・献立の内容（主食・主菜・副菜）</li> <li>・栄養素の観点から献立の評価</li> <li>・三食のバランスなど</li> </ul>	・資料準備 (イ)

展 開	<p>栄養教諭と先生の会話や自分たちで立てた献立をみながら、日常生活の中での疑問点や質問を出し合う。</p>	<p>生徒の献立から疑問に思ったことや日常の食生活と比べて感じることを栄養教諭との会話や生徒の質問を通して考えさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食をしっかり摂るにはどうする</li> <li>・美味しく朝食を食べるには？</li> <li>・塾に行ってる生徒の食生活は？</li> <li>・夕食の摂り方に時間的なムラがある場合は？</li> <li>・間食をよくする人は？</li> <li>・夜食をよく食べる人は？</li> <li>・給食の献立はどうやって決めているか？</li> </ul>
--------	--	--

#### ◇事例文

私は3年生、現在、学園祭を終えていよいよ進路に向けて、本腰を入れてやらなければいけない時期がきました。10月に入り、体育の授業では、あまり得意でないペースランニングの授業となり、体力的に辛い毎日を送っています。3年間続けてきた部活動も7月に終わり、運動という運動は久しぶりです。

今朝は、昨夜の勉強が長びきや寝坊ぎみ、朝食も食欲がなく食パン1枚をくわえて家を飛び出し学校へ行きました。3校時は体育のペースランニングもあり、もうバテ気味です。6校時の授業が終わり、自宅へ帰ったが、疲れを感じ、居間でグーグーと寝てしまいました。母親が何度か起こしたらしいが、目が覚めるとすでに夜の9時過ぎ、家族が私のために残しておいてくれた夕食をあわてて摂ったのだが、勉強をする気にもならず、お風呂に入り、そのまま寝てしまいました。

翌朝、なんかお腹がもたれていたもので、コーンフレークだけ食べて、学校へ向かいました。

## 第3学年理科（食に関する学習を含む）

指導者

### 1 単元名 「生物の生活とつながり」

### 2 単元の目標

- ・植物と動物は、生産者と消費者としてのかかわりがあることを理解させる。
- ・食物連鎖にかかわる動植物は、有機物量がピラミッド方を示すことを理解させる。
- ・土の中の小動物によって落ち葉や動物の死骸がたべられることを理解させる。
- ・土の中の微生物によって有機物はさらに無機物に分解されることを知らせ、分解者の働きを理解させる。
- ・食物連鎖のピラミッドは個体数のつりあいを保っていることを理解させる。
- ・自然界では生産者、消費者、分解者によってさまざまな物質が、自然環境と生物との間を循環していることを理解させる。

### 3 題材設定の理由

#### ①はじめに

私たちが生きていく上で地球環境は、切っても切れないものであり私たちの生活や健康に大きな影響を及ぼしている。その中で人口爆発や地球環境の変化、水資源の確保など、人間社会にも環境に関わる多くの問題が山積している。また、ヒト以外の生物にも人間が引き起こす要因を創っている環境諸問題の影響をうけている。地球温暖化や二酸化炭素の増加による地球環境の急速な変化は、絶滅危惧種の増加や種の絶滅を至らしめ、生物多様性を困難にさせる。

また、生物多様性を困難にさせているもう一つの要因も人間が引き起こすものである。人間が生物の取引をし、自然界では不可能な生物の移動を可能にし、外来の生物の移動について条例ができ、禁止されつつある。

地球環境の変化は人間の手によるところが大きく、人間だけでなく生物全体について人間自身がこのことについて、学び、考えていかなければならない。その点で教育の役割は大きいと考える。

#### ②生徒観

生徒たちは、小学校における学習のなかで、植物の生長やその中で植物が光合成により有機物の1つであるデンプンを生産することを学んでいる。また、イモムシが植物の葉をエサにして成長する様子や地面や土の中にどのような生物がいるのかを観察し、知っている。さらに5年生では、植物が生長するには肥料が必要なことも学んでいる。中学校にはいって、植物や動物について学び、草食や肉食を学ぶことによって、植物と動物、動物同士の有機物のつながりについても学んでいる。

その中で、動物が養分としてどのようにつながっているのか、そのときの個体数がどのような関

係になっているのか、物質がどのように循環しているのかを大きな流れ野中で考えることはしていない。

### ③教材観

本単元では、自然界の食物連鎖の関係を通し、人間が生物界の中の一員だということについて学んでいることやそのバランスは崩れることがあり、その要因として人間が非常に大きく関わっていることなどを考え、学んでいく。この学習は、高等学校の生物基礎の学習の生態系と物質の循環及び、バランスと保全につながり、さらに深化させ学んでいく。

### ④指導観

指導にあたっては、まず、身近な海と陸の生物を“食う・食われる”の視点から、生物同士のつながりを考えさせていきたい。その中で、人間も自然の恩恵を受ける食物連鎖の中の一員であることを見いだしていきたい。また、食物連鎖の始点は、植物からということに気づかせるとともに、食物連鎖の個体数の関係より、生産者である食物が減少すると消費者である動物がどのようになっているかを学び取らせていく。また、生産者・消費者だけでなく、微視的な分解者にも実験を通して注目させ存在をしっかりと認識させる中で指導していく。そして、物質は循環していることやバランスが保たれていることを学び取らせたい。その中で生物濃縮や食物連鎖のバランスが崩れるような社会問題が起こる背景にもふれ考えさせていきたい。

### ⑤特別活動や道徳との関わり

この分野は、3年間の学習のまとめという意味合いもあり、総合的に考えさせるにはとてもいい単元である。その中で、特別活動や道徳との関わりをもつことがしやすく、学習指導要領でも積極的に結びつけて取りくむべき分野としてあげられている。人間のなすべき業によるところが大きく、単なる知識ではなく、日頃の生活で自分やもしくは「社会の一員としての自分がどう振る舞わなければいけないのか」を考えるよい題材ともなる。

その部分で、環境破壊や、人間の行い、食に関する問題などを1時間1時間の授業の部分部分で取り入れていきたい。そしてそのことにより、さらに学習事項が深まり、知識と知識がつながっていくと考える。

本時ではそういった面で特別活動における「学級活動(2)ケ 食育の観点をふまえた学校給食と望ましい食習慣の形成」も交えていき授業を展開していく。そのなかで、生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使う態度を養うことや循環や資源に配慮した食生活をしようとするなどアプローチしたい。

## 4 生徒の実態

3年生は、男子9名、女子4名の計13名のクラスである。そのうち1名は特別支援学級で授業は、男子8名、女子4名で行われている。

生物分野では比較的、積極的に取りくみ、生物などへの関心も低くない。社会問題や食についての問題も関心が高く、考えるのに躊躇せずさまざまな意見が男女問わず出る。

事前にとったアンケートでは、良く口にする食事としてサラダと答えるなど、栄養のバランスを

考え、大切にしている、食に関する意識は比較的高いと思われる。その一方で、主菜の部分にはやはり肉を中心としたタンパク質というように考える割合が多い。日本人の食事は恵まれていると感じていて、栄養価のあるものを好きなだけ、毎日不足することなく食べていると考えているようである。その一方で世界には栄養不足の人々がいることも知っている。また、日本人は、食物連鎖のピラミッドでは上位にいると考えている。

## 5 本時の目標

食べる・食べられるという関係と生物の個体数の関係から生物界では生物がつり合いを保って生活していることを見いだす。

- ・食物連鎖のピラミッドは個体数のつり合いを保っていることを理解する。
- ・個体数のバランスの破壊は、外的な要因によって引き起こされることを知る。
- ・生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく生活しようとする態度を育てる。
- ・環境や資源に配慮した食生活をしようとする心がける態度を育てる。

## 6 展開

学習内容と生徒の活動	教師の活動	準備
<p>○既知の知識を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食物連鎖では、食べる方より、食べられる方の個体数が多い。</li> <li>・個体数に着目して食物連鎖の関係を表すとピラミッドのような形になる。</li> </ul> <p>○課題をつかむ</p> <p><u>生物が限りなく増えないのはなぜか</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1つの生物が以上発生した時を考える。</li> <li>・年ごとにピラミッドの層がどのように推移していくか考える。</li> </ul> <p><u>どのような時に、バランスがくずれるのだろうか。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスがくずれてしまった例を3つ取りあげ、その要因をかんがえる。</li> </ul> <p>○まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生物は、つりあいを保って生活している。</li> <li>・自然環境の変化やそこにいなかった種の生</li> </ul>	<p>○図を用いてわかりやすく関係づけたい。</p> <p>○1つの大型肉食動物が育つには、植物が多数必要。</p> <p>○肉は数本の植物からできている。</p> <p>○異常発生をイメージさせる。</p> <p>○理解しやすいようにピラミッドを3層にしたい。</p>	<p>図</p> <p>指示棒</p> <p>短冊</p> <p>ピラミッドの層を区切った図</p> <p>ワークシート マンガース ビューマ 土地の減少</p>

<p>物が入った時にバランスがくずれる。</p> <p>○ふかめる</p> <p><u>私たちヒトはどうだろうか</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料より、人口爆発や砂漠化を知る。</li> <li>・ふつうならどうなるか考える。</li> </ul> <p><u>どうしたら多くの人が、生活し、食べていけるのだろうか</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒトのピラミッドでの位置を考える。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料より世界の飢餓の状況と穀物消費量及びその穀物がどのように使われていて、影響があるのかを知る。</li> </ul> <p><u>私たちの食生活はどうしていくことが望まれるか考える。</u></p> <p>○再びまとめる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・私たちの食生活は恵まれている。</li> <li>・残す習慣をもう一度考える。</li> </ul> <p>○感想を記入する。</p>	<p>○人口爆発⇨異常発生、砂漠化⇨土地の減少であることに気づかせたい。</p> <p>○率直かつ自由に発言させたい。</p> <p>○意見がでない場合、補助的に私たちの通常食べているものを考えさせる。</p> <p>○栄養教諭から話しを聞く</p> <p>○時間があれば、感想を記入させる。</p>	<p>映像資料 (2:30)</p>
--	--	------------------------

## 7 評価

- ・関心意欲・・・生産者と消費者の数量の関係やつり合いについて関心を持ち、資料や身近な例をもとに、探求しようとするとともに、自然環境のつり合いのしくみを大切にしようとする。食に関して意欲的に知ろうとすると共に、自分のことについて積極的に考えようとする。
- ・思考判断・・・生産者と消費者の役割を考え、数量の関係やつり合いについて資料やデータを分析し、生物がつり合いを保って生活していることを見いだすことができる。
- ・知識・・・生産者や消費者のはたらき、食物連鎖と生物の数量やつり合いについて理解し、知識を身につけている。

