

平成26年度

## 「学校における食育推進事業」

### 山中湖村立山中小学校

- 事業報告書
- 食に関する指導全体計画
- 食に関する指導年間指導計画
- 給食の時間における食に関する年間指導計画
- 食育関連授業指導案
  - 第2学年学級活動「野菜を食べよう」
- チェック！マイ ライフ
- おべんとうつくろうデーたより
- おべんとうつくろうデーふりかえりカード



# 平成26年度 学校における食育推進事業 報告書

実施校 山中湖村立 山中小学校

## 1. 事業内容

### (1) 事業実施期間

指定日 ～ 平成27年3月31日

### (2) 取組テーマ名

望ましい生活習慣を身に付けた児童の育成  
～食に関する指導の充実と家庭との連携を通して～

### (3) 事業目標

「食に関する指導の年間指導計画」に沿って指導を工夫し、家庭と連携して生活課題の解決に取り組み、望ましい生活習慣を身に付けた児童を育む。

○本事業において児童に身につけさせたい力

- ① 朝食の重要性を理解し、朝食をはじめ、一日3回の食事をきちんと食べる
- ② 栄養のバランスの良い食事について理解し、主食・主菜・副菜がそろった食事をする
- ③ 生活リズムを整え、健康3原則の調和のとれた生活ができる

○評価指標

- ・朝食を毎日食べる子どもの割合の増加
- ・朝食で主食、主菜、副菜をとっている子どもの割合の増加
- ・健康3原則をふまえた生活習慣の確立

## 2. 実践内容

### (1) 取組の評価方法等

評価指標	① 朝食の摂取率②運動の頻度③睡眠時間 ④主食・主菜・副菜をとっている児童の割合
評価方法	・本校独自の生活調査（児童と保護者）を5月と12月に実施し、評価を行う。 ・「山梨県新体力テスト・健康実態調査（県教育委員会が毎年実施）」による、運動習慣のデータ比較を行う。

### (2) 具体的な取組

#### (1) 食に関する指導の年間指導計画に沿った指導の工夫

- ① 年間指導計画に沿った指導を実践し、各教科等の時間において食に関する指導をより一層充実させました。



1年生は、5月に食育学習会と給食試食会をしました。  
赤・黄・緑の仲間とその働きを親子で学習し、確認しながら親子で楽しそうに食べていました。保護者からは「バランスの良い食事をしようと再確認できました。」など感想が寄せられました。



2年生は、食育の研究授業をしました。

「野菜を食べよう」というテーマで栄養や働きについて学習し、どうしたら苦手な野菜をおいしく食べられるのかを考えました。その後、給食では、苦手な野菜を克服できた子供もいます。

② 生活調査を行い、児童の生活の実態から課題を明らかにし、課題解決のための食に関する指導を展開しました。学年ごとに「学年研究テーマ」と目指す子どもの姿を決め一年間取り組んできました。

③ 指導案作りや教材・教具等の整備・拡充を行いました。



赤・・・あかべい  
黄・・・きすけ  
緑・・・みどすけ

の働きを学習しました。

人形を作り、給食指導に使用し、より理解を深めることが出来ました。

④ 給食委員会や保健委員会などが連携して早寝・早起き・朝ごはんについて呼びかけ運動やポスター一掲示などを実施し、全校に啓発しました。



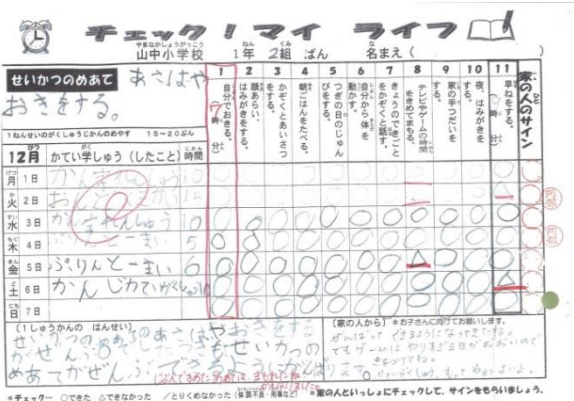
給食委員会 給食集会での取り組み  
「早寝、早起き、朝ごはん」



保健委員会 保健集会での取り組み  
「生活習慣を整えて風邪の菌をやっつけろ！」

(2) 家庭と連携して生活課題の解決に取り組む活動

- ① 生活リズムを整えるための自己評価カードを定期的実施し、生活習慣の向上を図り、望ましい生活習慣を構築させました。



保護者にも目を通してもらうことで、正しい生活習慣を身に付けさせることが出来ました。自主学习に意欲的になり、早寝早起きを意識するようになりました。

また、山梨学院大学栄養学部部長の松本先生にアンケートをクロス集計していただいた結果、本校の児童では、就寝時刻が要因となりテレビやゲームの時間、朝食摂取率、朝食の食欲などと関連していることがわかりました。そのため、その後は、早起きすることに重点をおき、チェックマイライフに取り組みました。

- ② 授業参観を利用し、家庭を巻き込んだ授業を実践しました。



3年生 「食事のマナーを知ろう」



6年生「食事のバランスと、自分にあった量を知ろう」

- ③ 年間4回の「お弁当の日」を企画・運営しました。テーマに沿ったお弁当・バランスのよいお弁当を考え、作ることができました。



1回目テーマ「お弁当をつくってみよう」



2回目テーマ「秋の味覚を味わおう」



3回目テーマ

「おにぎりをつくってみよう。まごわやさしい」



4回目テーマ

「誰かに食べてもらいたいお弁当」

④ 保護者の方が講師となった料理教室を開催しました。



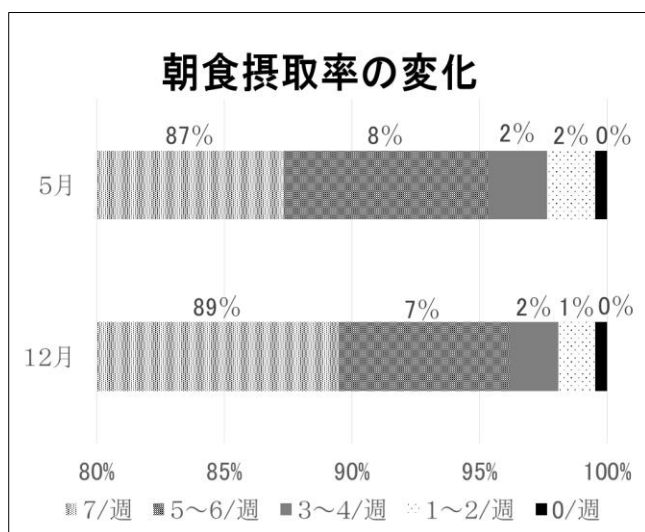
保護者に食育の取組を広めること、子どもの食生活を考える機会を作ること、保護者同士が料理を学び合うために行いました。参加した保護者から、「子供に作ってあげられる料理を知れて良かった。」「子供と一緒に作ろうと思う。」などの感想がでました。

⑤ 食育だよりの発行，ホームページ食育コーナーの運営を行い，保護者の食に対する興味を高めました。

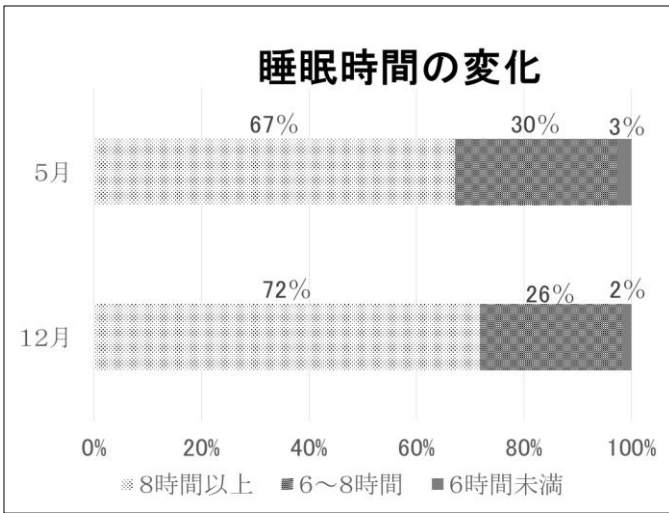
### (3) 食生活アンケート結果

・評価指標

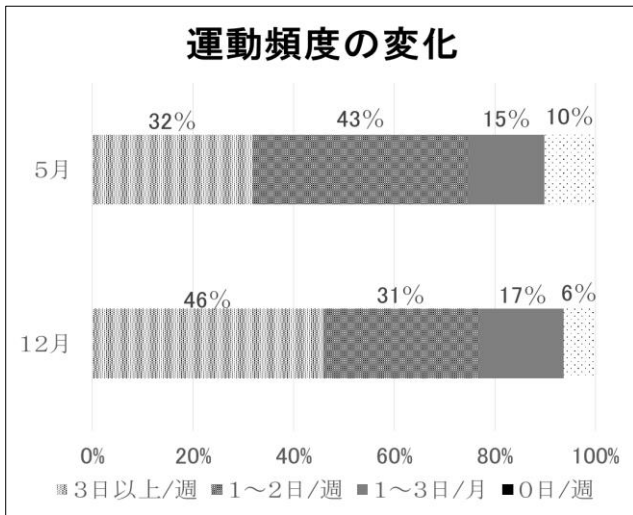
	児童の実態（5月）	児童の実態（12月）	目標
①朝食の摂取率	87%	89%	100%に近づける
②運動の頻度	週に一日以上 75%	週に一日以上 78%	100%に近づける
③睡眠時間	6時間未満の児童 3%	6時間未満の児童 2%	0%に近づける
④朝食で主食・主菜・副菜をとっている児童の割合	30%	42%	50%以上



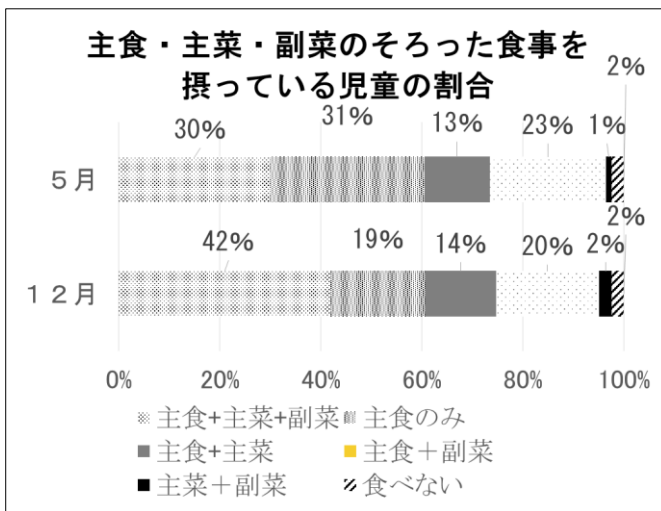
・「朝ごはんを毎日食べていますか。」という問いに、「毎日食べる」と答えた児童の割合が全校で87%から89%に増えました。☆ 委員会での呼びかけやチェックマイライフなどの日常的な指導により、朝食に対する意識の高まりの結果だと考えられます。しかし、学年があがるにつれ、欠食する児童が増えることから、低学年のうちにしっかりと朝食を摂っている児童が学年が上がってもしっかりと食べるように指導し、また家庭にも食の大切さを引き続き啓蒙していかなければならないと考えます。



・「一日どのくらい睡眠時間をとりますか。」という質問に8時間以上と答えた児童が67%から72%に増えました。これは、早く寝ることの大切さを児童が理解した結果だと考えられます。6時間未満と答えた児童において、就寝時刻が11時を超えてしまう理由として「テレビを見たり、ゲームをしたりしたいから」がほとんどで、より良い時間の活用法を今後考えさせていきたいと思います。



・「「体育」の授業以外で運動やスポーツをするときは、どのくらいしますか。」という問いに、週3日以上と答えた児童が、32%から46%に増えました。また、全くしないと答える児童は10%から6%に減りました。委員会活動での呼びかけやチェックマイライフで「体を自分から動かす」という項目に取り組んだ成果の表れだと思います。



・5月には「主食のみ」と答える児童と「主食と主菜と副菜」と答える児童の割合が約30%と同じ割合だったのが、12月には、「主食のみ」と答えた児童が19%に減り、「主食と主菜と副菜」と答えた児童が42%に増えました。

月別の指導資料を活用した学級での指導やお弁当の日の取り組みにより、自分でお弁当をつくることで食事のバランスを意識し、主食・主菜・副菜のそろった食事の大切さが浸透してきていると考えられます。

### 3 成果と今後の課題

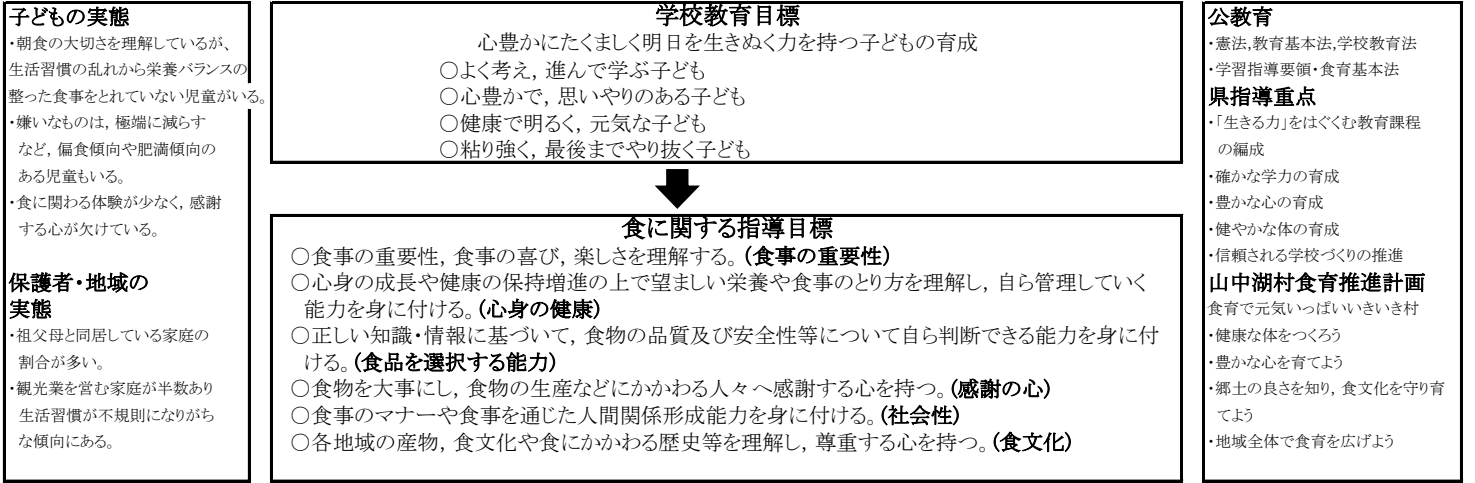
#### (1) 成果（事業全体を通じて、特に効果のあった方策）

- ・年度始めと後半に食生活調査を行い児童の実態把握に努め、また、その結果を指導に生かすことが出来ました。
- ・チェックマイライフを定期的実施したことで、生活を見直す良い機会となり、また保護者にも児童の生活の様子や課題を理解してもらうことが出来ました。家庭と連携して児童にあった課題に取り組むことが出来ました。
- ・年4回の「お弁当デー」のテーマに沿ったお弁当作りをすることで、食に対する興味が高まり、自分で作る事で栄養バランスについての意識が高まりました。
- ・委員会（給食・保健・体育）の取り組みにより、食事・運動・睡眠の大切さを理解することが出来ました。
- ・食育掲示コーナーを工夫したことで、児童は楽しみながら知識が広がり、理解が深まりました。
- ・講演会や試食会、食育だより、学校のホームページなどにより、保護者や地域の方々の給食や食への関心を高めることが出来ました。

#### (2) 今後の課題（今回の事業により新たに見えた課題など）

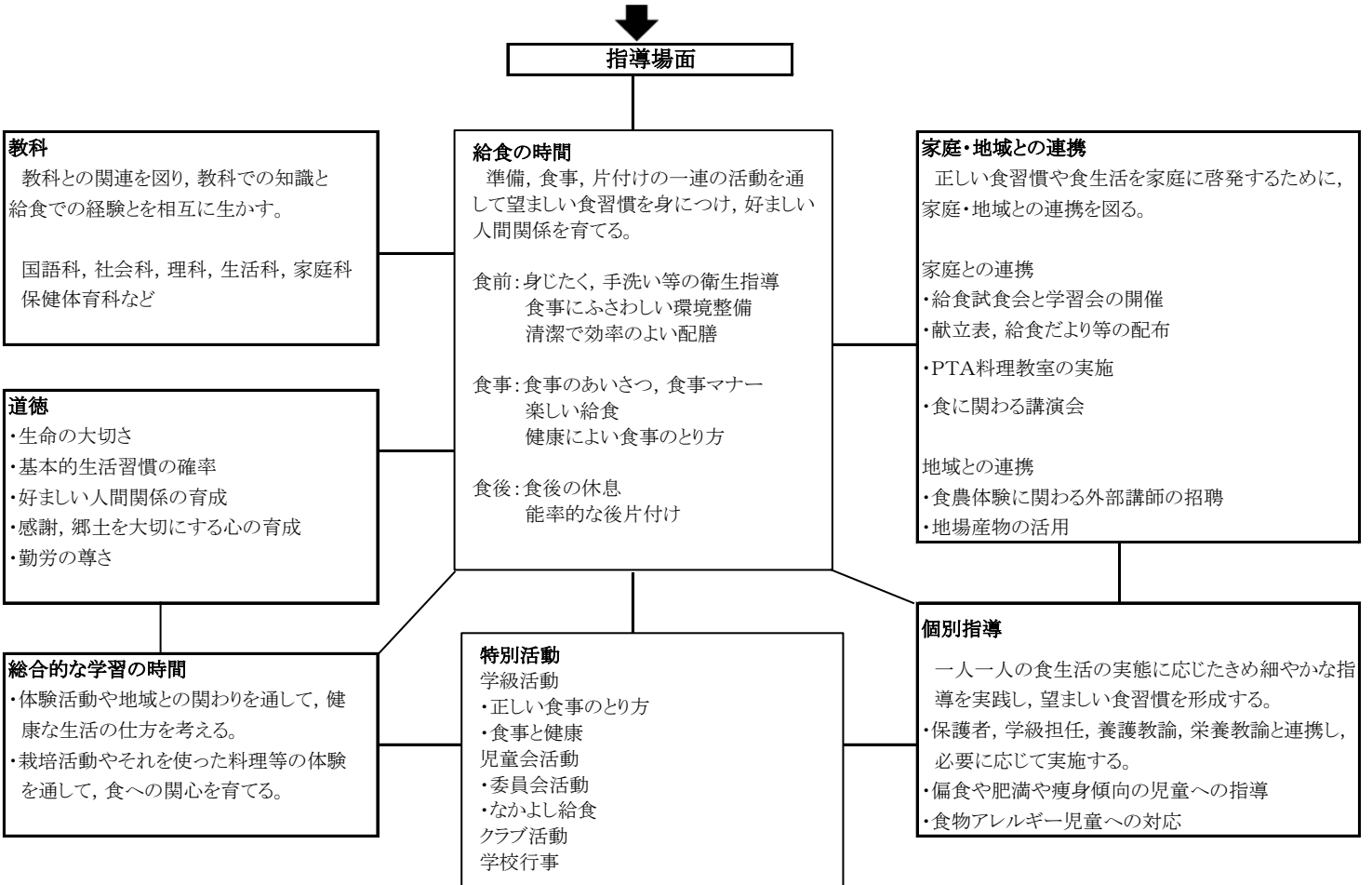
- ・授業の直後は食への意識や関心は高まるが、持続させるのは難しく、給食時間における指導を計画的に行うと共に、学級担任との継続的な連携が必要になってくると思います。
- ・「お弁当デー」の取り組みも、児童の中でも個人差がみられました。
- ・食育については、家庭との連携が重要ですが、特に保護者への指導が浸透しづらく、継続して指導していかなければならないと思います。
- ・「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを含めて、家庭での生活習慣の確立という点について課題が残っています。また、アンケート結果からもわかるように、生活習慣はすぐに改善されるものではなく、積み重ねの指導が今後も必要になってくると思います。

平成26年度 食に関する指導の全体計画



各学年の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	中学校
幼稚園 保育園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなと楽しく会食できる。</li> <li>・食べ物に興味を持ち、いろいろな食べ物の名前がわかる。</li> <li>・食事を作ってくれた人に感謝して食べることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のマナーを考えて、楽しく食べることができる。</li> <li>・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をしないで食べようとする。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく会食することを通して、豊かな心と望ましい人間関係を育む。</li> <li>・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。</li> <li>・衛生に気をつけて簡単な調理ができる。</li> <li>・食文化や食品の生産、流通、消費について理解を深める。</li> </ul>	<p>交流を深め、実態の把握に努める</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	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に必要な食生活がわかる。	夏を健康に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わかる。	自分の食生活を振り返り、食べ物の働きを知り、バランスよく食べる意欲を育てる。	自分の食生活を振り返り、食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べる意欲を育てる。	冬を健康に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、食べ物大切さがわかる。	自分の食生活を振り返り、食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べる意欲を育てる。	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	おやつのととり方	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	上手なおやつのととり方	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	おやつを選び方	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	給食委員会(通年)		給食試食会・親子学習会		PTA料理教室		食育公開授業		パクパクモグモグ運動					
教科	生活	1年	それいけ学校探検・ぐんぐんそだて(ポップコーン)		ポップコーンパーティをしよう									
	2年	ぐんぐん育てみんなの野菜・まちを探検大発見		収穫パーティをしよう		おもいパーティをしよう								
	理科	3年	植物を育てよう・植物のからだを調べよう											
		4年	暖かくなると		暑くなると	涼しくなると				寒くなると		生き物の1年をふり返って		
		5年	植物の発芽と成長・生命の誕生(魚)		花から実へ		人の誕生							
		6年	動物のからだの働き	植物のからだの働き	生き物のくらしと環境								人と環境	
	社会	3年	私たちの村はどんな村・私たちの村の様子			見直そうわたしたちの買い物		買い物調べをしよう・店を調べに行こう・上手な買い物をするために		昔の暮らしを調べよう		村の人たちが受け継ぐ行事	昔のくらし	
		4年			ごみの処理と利用		郷土を開く		私たちの県	県民の暮らし・富士北ろく地域				
		5年	食料生産を支える人々		農業の盛んな地域を訪ねて	水産業の盛んな地域を訪ねて	これからの食料生産		環境を守る人					
		6年	大昔の暮らし・国づくりの歩み	大陸に学んだ国作り	武士の政治が始まる	戦争と人々の暮らし				日本とつながりの深い国々				
	家庭科	5年	はじめてみようクッキング				元気な毎日と食べ物(五大栄養素、バランスのよい食事、ごはんのみそ汁)				家族とホットタイム			
		6年	工夫しよう朝の生活、朝食を考えよう				工夫しよう楽しい食事(1食分の献立を考える、計画を立てておかずを作る)		考えようこれからの生活					
	保健体育	3年									毎日の生活と健康			
4年								育ちゆく体とわたし						
5年				心の健康										
6年				病気の予防(生活習慣病)				健康な生活						
他教科			国1おおきなかる		国1かたかなをみつけよう		国3すがたをかえる大豆・食べ物のひみつを教えます		外5ランチメニューを作ろう					
道徳	1年たのしい学校		5年生命尊重・郷土愛・感謝の心		4年郷土愛		5年望ましい生活習慣を築ける人に・郷土愛		3年感謝する心		5年国際理解			
総合			バケツ稲を作ろう				収穫・脱穀		精米・試食	感謝祭				
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、学年だより、給食試食会、学習会、PTA社会教育部料理教室、地産地消、お弁当作ろうデー、食育だより、お弁当作ろうデーだより、味覚授業													
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													



平成26年度 給食の時間における食に関する年間指導計画

山中小学校

月	学級活動		給食時間の指導内容 (学級訪問・ローメモなど)	関連教科等	献立計画					給食委員会の活動
	主題	ねらい			献立作成のポイント	行事食等	教科等の関連	旬の食品	地場産物	
4	楽しい給食	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	給食の決まり・手洗い 給食当番の仕事・身支度 能率的な準備や片付け 旬の食べ物	1年学活:給食の決まり 3年理科:植物を育てよう・植物のからだを調べよう 4年理科:暖かくなると 6年家庭:工夫しよう朝の生活・朝食を考えよう	・新入生に期待感を持たせ、食べやすい献立にする。 ・新入生の食事状況に配慮しながら量は少なめにする。 ・春を感じられる献立を工夫する。	入学・進級祝い		菜の花 いちご 春キャベツ さわら たけのこ	【通年】 米粉・クレソン	委員会の組織作り 年間活動の計画作り 委員会の仕事の確認
5	食事作法	基本的な食事の作法を身につける。	食事のマナー・あいさつ はしの使い方 和食や洋食のマナー 節句と行事食	2年生活:まちを探検大発見・給食センター見学 2年学活:はしの使い方 3年社会:私たちの村はどんな村・給食センター見学 5年家庭:はじめてみようクッキング	・春の食材を使って味や香りを楽しめるようにする。 ・初夏のさわやかさを感じられるようにする。	端午の節句 八十八夜	6年生考案朝食メニュー	たけのこ かつお 新じゃが 山菜 新タマネギ 甘夏 アスパラガス 新茶		食事マナーチェック・呼びかけ(通年) 行事食についての放送 (通年) 調理員さん招待給食の計画 給食当番の身支度チェック
6	じょうぶな骨や歯	じょうぶな骨や歯をつくるために必要な食生活がわかる。	虫歯予防について 牛乳を飲もう よくかんで食べよう カルシウムの働き	3年学活:カルシウムの働き 4年学活:かむことの効果 6年学活:骨粗しょう症 6年理科:動物の体の働き	・骨や歯をじょうぶにし、あごの発達を促す食品を取り入れる。 ・食中毒防止上、食品の選択と調理の工夫をする。	むし歯予防デー 梅雨入り	カルシウムを多く含む食品 かみかみメニュー	新じゃがいも 新たまねぎ アスパラガス うめ メロン	河口湖レタス	食育月間ポスター作り バクバクモグモグ運動
7	健康によい食事(夏の食生活)	夏を健康に過ごすための望ましい食習慣を身につける。	夏の食生活のポイント 夏野菜を食べよう おやつのとりにかた 夏休みの過ごし方	5年学活:夏の飲み物とおやつ 4年社会:暑くなると 2年学活:上手なおやつのとりにかた 6年保健:病気の予防	・食欲をそそり、涼しさを感じさせる工夫をする。 ・食中毒防止上、食品の選択と調理の工夫をする。	たなばた 土用の丑の日 セレクト給食	夏野菜を使ったメニュー	かぼちゃ なす きゅうり トマト ピーマン すいか とうもろこし	河口湖レタス 夕顔	給食集会 放送「水分補給」 セレクト給食の計画
8・9	規則正しい食生活	規則正しい食生活の大切さがわかる。	給食の決まり、マナーの確認 生活リズムの大切さ 朝食の大切さ 夏ばて回復の食事	2年生活:収穫パーティをしよう 4年社会:ごみの処理と利用 4年学活:朝食の大切さ 5年学活:生活リズム	・食欲をそそる工夫をする。 ・運動会の練習に配慮し消化吸収のよいものを取り入れる。 ・食中毒防止上、食品の選択と調理の工夫をする。	重陽の節句 十五夜・月見 敬老の日 お彼岸		さといも なす さんま さば えだまめ なし ぶどう	とうもろこし なす・ズッキーニ じゃがいも 夕顔	給食当番の身支度チェック 朝食のポスター作り、呼びかけ

月	学級活動		給食時間の指導内容 (学級訪問・一口メモ など)	関連教科等	献立計画					給食委員会の活動
	主題	ねらい			献立作成のポイント	行事食等	教科等の関連	旬の食品	地場産物	
10	バランスのよい食事	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3つの仲間 運動と栄養の関係 目によい食べ物 秋の食べ物	1年学活:食品の3つの仲間 1年生活:ポップコーンパーティをしよう 6年学活:バランスのよい食事 5年家庭:元気な毎日と食べ物(6栄養素、バランスのよい食事・ごはんのみそ汁) 6年家庭:工夫しよう楽しい食事(一食分の献立を考える・計画を立てておかずを作る)	・秋を感じられる献立を工夫する。	体育の日 目の愛護デー ハロウィン	ごはん・みそしる	きのこ さといも さんま いわし さけ くり ぶどう かき	ぶどう	食事マナーチェック・呼びかけ(通年) 行事食についての放送 (通年)
11	食べ物の栄養①(野菜・果物・いも・米)	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。	秋の食べ物 野菜の栄養・果物の栄養 いもの栄養・米の栄養 感謝して食べよう	2年生活:おもいパティエをしよう 3年学活:野菜を食べよう 6年学活:米の栄養 6年社会:これからの食料生産 5年家庭:元気な毎日と食べ物(7栄養素、バランスのよい食事・ごはんのみそ汁) 6年家庭:工夫しよう楽しい食事(一食分の献立を考える・計画を立てておかずを作る)	・秋の味覚を楽しめる献立を工夫する。 ・収穫物を利用するなど感謝の心を育てる工夫をする。	いい歯の日 七五三 県民の日 勤労感謝の日	新米・いも 野菜・くだもの 鉄を多く含む食品	さつまいも きのこ だいこん はくさい さけ いわし りんご		パクパクモグモグ運動
12	健康によい食事(冬の食生活)	冬を健康に過ごすための望ましい食習慣を身につける。	寒さに負けない食生活 かぜの予防 冬野菜を食べよう 冬休みの過ごし方	4年社会:私たちの県 6年家庭:工夫しよう楽しい食事(一食分の献立を考える・計画を立てておかずを作る) 6年保健:健康な生活 3年国語:すがたをかえる大豆・食べ物のひみつを教えます	・体を温める食事の工夫をする。 ・かぜを予防する食事の工夫をする。 ・冬の食材を取り入れる。	冬至 クリスマス 年取り	冬野菜を使ったメニュー 大豆製品 5年生考案のみそしる	ほうれんそう ごぼう はくさい だいこん ブロッコリー みかん たら ぶり ゆず	白菜	放送「かぜを予防する食事」 お楽しみ給食の計画
1	食について考えよう	給食の歴史や意義について知り、食べ物の大切さがわかる。	給食週間について 給食ができるまで 郷土食・地場産物 感謝して食べよう	1年学活:学校給食週間 4年理科:寒くなると 4年保健:育ちゆく体とわたし 4年社会:県民のくらし・富士北ろく地域 5年外国語:ランチメニューを作ろう	・体を温める食事の工夫をする。 ・郷土食を取り入れる。 ・地場産物を取り入れる。	正月料理 七草・鏡開き 小正月 学校給食週間	郷土食 地場産物	れんこん こまつな 春菊 ブロッコリー はくさい みかん ぶり		給食新聞(学校給食週間、地場産物について)を作成
2	食べ物の栄養②(魚・大豆・海藻)	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。	魚の栄養 海藻の栄養 大豆の栄養 生活習慣病と食生活	3年学活:大豆の栄養 3年学活:毎日の生活と健康 6年学活:生活習慣病 6年社会:日本とつながりの深い国々	・豆類、魚、海藻を取り入れる。 ・春のいぶきを感じられるようにする。	節分・立春 バレンタインデー	魚 大豆 海藻 食物繊維を多く含む食品 6年生の考案した一食の献立(リクエストメニュー) 世界の料理	ブロッコリー 春菊 水菜 いよかん ぼんかん	わかさぎ	調理員さんへ感謝の手紙作成
3	一年間の反省	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。	1年間の給食の反省 1年間の食生活の反省 望ましい食習慣	3年社会:昔のくらし 6年理科:人と環境	・春を感じられる献立を工夫する。 ・楽しい思い出になるよう工夫する。 ・卒業、進級を祝う。	ひなまつり 卒業祝い		さわら 菜の花 いよかん はっさく いちご	わかさぎ	お楽しみ給食の計画 今年度の活動のまとめ 来年度の課題

## 第2学年 学級活動指導案

指導者 饗場 千夏 (T1)

### 1 題材名 「野菜を食べよう」

### 2 題材について

健康な体を保持していくには、バランスのとれた食事をするのが大切である。そこで、豊かな食生活を送りながらも栄養が偏りがちな現代の子どもたちにとって、体の調子を整える働きをもつ野菜は大変重要な食品であるといえる。しかし、バランスのとれた食事を実践するのはなかなか難しく、現代人は特に野菜の摂取量が少ないと言われている。また、子どもたちの給食の様子を見ていると、好き嫌いのある子のほとんどは野菜が苦手であることが分かる。野菜には、ビタミンをはじめ、カルシウムや鉄分などのミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、体の各機能を正常に保つ働きがある。そして、子どものうちからしっかり食べる食習慣をつけることで、増え続けている生活習慣病の予防に役立つと考えられている。したがって、小学生のうちから、野菜の働きや野菜を食べる必要性などを理解させ、進んで野菜を食べようとする態度を養うことは大変重要であると考えられる。そこで、本題材を設定した。

### 3 児童の実態 (男子14名 女子15名 計29名)

全体的に明るく元気であり、休み時間は、ほとんどの児童が友達と外で元気よく遊んでいる。学習課題に対しても前向きに取り組む児童が多い。発表の時、声が小さくなってしまふことが課題ではあるが、多くの児童が積極的に考えを発表しようと挙手することができる。その一方で、学習内容の理解や作業の時間に個人差が大きく、個別支援が必要な児童も数名いる。

本題材に関わって、生活科の「ぐんぐんそだて みんなのやさい」の学習では、児童一人一人がミニトマト、オクラ、ナス、ピーマンの中から一つの野菜を選んで育てた。そして、夏休み中に各家庭で収穫し、味わった。ご家庭の協力もあり、収穫した野菜を使ってサラダやパスタ料理、ピザなど、工夫して調理し食べたことを嬉しそうに報告してくれる児童も多かった。この野菜作りを通して、野菜作りの苦労や、収穫したときの喜びを感じ、野菜をいっそう身近に感じる事ができた。

### 4 校内研と関連

#### (1) 研究主題

望ましい生活習慣を身に付けた児童の育成  
～食に関する指導の充実と家庭との連携を通して～

#### (2) 学年研究のテーマ

望ましい生活習慣を身に付ける指導の工夫

#### (3) 目指す子どもの姿

- ・朝、気持ちよく起きることができる。
- ・食べ物に興味・関心を持ち、残さず食べることができる。

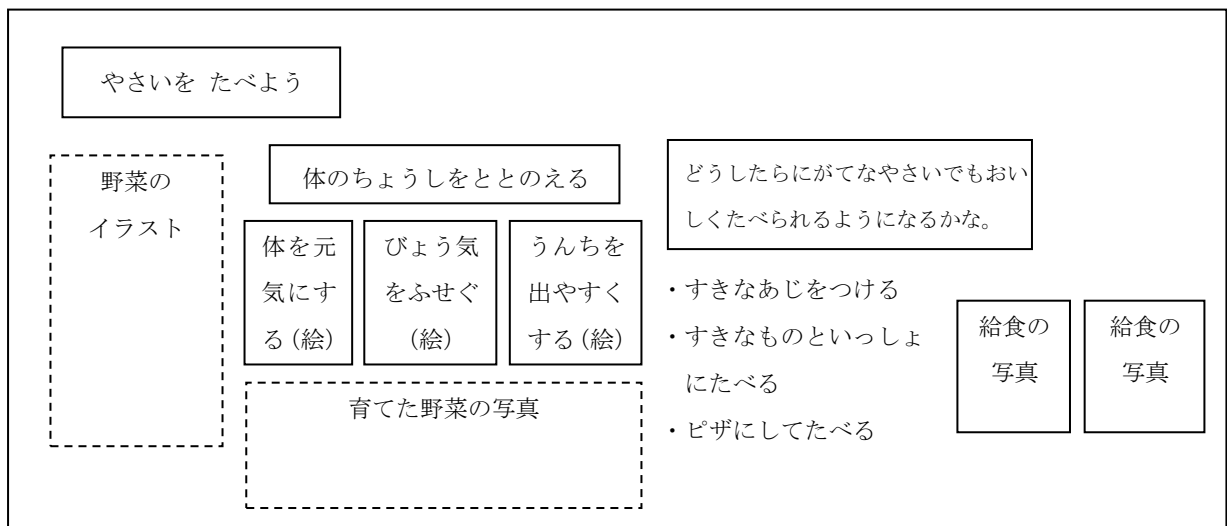


	<p>か、GT の話を聞く。</p> <p>・いろいろな野菜を食べた方がよいことに気づく。</p> <p>4. 苦手な野菜でもおいしく食べられる方法を考える。 (個人, ペア)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好きな味をつける</li> <li>・好きなものと一緒に食べる</li> <li>・ピザにして食べる</li> </ul> <p>5. GT の話を聞く。</p>	<p>・苦手な野菜があっても、いろいろな野菜を食べることが大切だと気づかせる。</p> <p>・苦手な野菜がある子でも、野菜をおいしく食べられるようになる方法を考えさせる。</p> <p>・苦手なものでも食べられた経験や、家庭での工夫などを思い出させる。</p> <p>・学校給食にはたくさんの野菜が入っていること、みんなが野菜を食べられるようにいろいろな工夫をしていることを伝える。</p>	<p>T 1</p> <p>GT</p>	<p>野菜の実物 (トマト, ピーマン, ねぎ, にんじん, きゅうり) 苦手な野菜の食べ方を考えようとしている。 給食の写真</p>
まとめ	<p>6. これから食事の時にがんばりたいことを書き、発表する。</p>	<p>・具体的に記入させ、数名に発表させる。</p>	<p>T 1</p>	<p>野菜を食べる意欲がもてる。</p>

(6) 評価

- ・野菜の働きを知り、その大切さを理解することができる。
- ・苦手な野菜を食べられるようになる方法を考え、これから食事の時にがんばりたいことを具体的に考えることができる。

(7) 板書計画



ワークシート

# やさいを たべよう



2年 ぼん 名前 ( )

☆ やさいの はたらきを 書きましょう。

体を ( )

にする。

( )を

ふせぐ。

( )を

出しやすくする。

☆ どうしたら やさいを おいしく たべられるようになるかな？

Blank space for writing answers to the question: "どうしたら やさいを おいしく たべられるようになるかな？"

☆ これから しょくじのときに がんばりたいことを 書きましょう。

Blank space for writing answers to the question: "これから しょくじのときに がんばりたいことを 書きましょう。"





# チェック！マイライフ



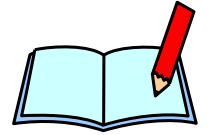
山中小学校 年 番 名前 ( )

生活目標				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	家の人のサイン
学習の合計時間のめやす (最低) 学年×10分				自分で起きる。 (時分)	顔をあらい、歯みがきをする。	家族とあいさつをする。	朝ご飯を食べる。	次の日のじゅんびをする。	自分から体を動かす。	今日のできごとを家族と話す。	テレビやゲームの時間を決めて守る。	家の仕事「手伝い」をする。	夜、はみがきをする。	早ねをする。 (時分)	生活目標が達成できたか。	
7月	宿題 (内容)	自主学習 (内容)	合計 (時間)													
月	30日															
火	1日															
水	2日															
木	3日															
金	4日															
土	5日															
日	6日															
〔1週間のはんせい〕									〔家の人から〕 *お子さんに向けてお願いします。							

\*チェック...○できた △できなかった / 取り組めなかった (体調不良・用事など) \*自分でチェックしてから、家の人のサインをもらいましょう。



# チェック！この1年



山中小学校 年 番 名前 ( )

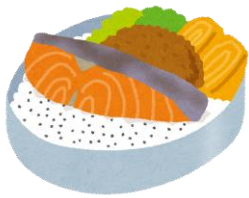
今年、家庭学習した 内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	学年の学習時間のめやす (学年× )分以上ができた。
	自分で起きる。 ( 時 分 )	歯みがきをする。 顔あらい、	家族とあいさつを する。	朝ご飯を食べる。	次の日のじゅんびを する。	自分から体を 動かす。	今日のできごとを 家族と話す。	テレビやゲームの時 間を決めてまもる。	家の仕事(手伝い) をする。	夜、はみがきを する。	早寝をする。 ( 時 分 )	生活目標が達成でき た。	
* 1年間の ひょうか…◎たいへんよくできた ○できた △できなかった													

[1年間の 反省]

【家の人からのメッセージ】

\* お子さんに向けてお願いします。

[次学年の目標]



# おべんとうつくろうデーだよ!

平成26年11月21日(金) 山中湖村立 山中小学校



## 11月26日(水)は、 「3回目おべんとうつくろうデー」です!

テーマ

### おにぎりをつくってみよう!

朝晩寒くなってきました。秋も終わりですが、3回目は「自分でおにぎりをつくること」に挑戦です。

19日(水)の給食で、一人一人がラップを使いわかめごはんをおにぎりにしてみました。みんな簡単にできておいしそうに食べていました。ご家庭では、いろいろな作り方がありますが、ぜひ、作ってみてください。

そして、今回は、体に優しいといわれる「まごわやさしい」食べ物を意識して、食材選びをしてください。



\*ラップで作る

かんたんおにぎりの作り方\*

- 1 石けんできれいに手をあらう。
- 2 おちゃわんにラップをひろげ、ごはんをのせる。
- 3 まん中に「ぐ」を入れる。
- 4 ラップごとにぎる。
- 5 ラップをひろげて、しおをふたりのりをまいたりしてできあがり

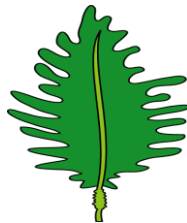


\*「まごわやさしい」の食べ物\*

ま (まめ)



ご (ごま)



わ (わかめ)

や (やさい)



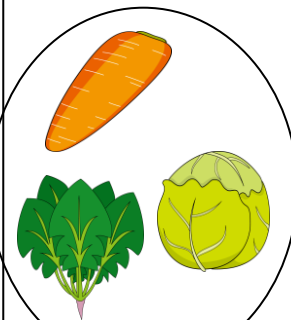
さ (さかな)



し (しいたけ)



い (いも)





# 「おべんとうつくろうデー」

～じぶんのけんこうをかんがえよう～

## 1・2年生のもくひょう

○かぞくの人といっしょにおべんとうにいれるものを<sup>かんが</sup>え、か  
いものにいきましよう。



○じぶんで、おにぎりをつくってみよう。

・まごわやさしいの「なまえ」をおぼえましよう。



・おべんとうをつくってくれた人に「ありがとう」  
つたえましよう。



・おかいもの、あとかたづけを  
手つだいましよう。



・おかずをかんがえましよう。

・じぶんでおにぎりをつくってみよう。



☆ おわったあと、ふりかえりカードをかきます。



# 「おべんとうつくろうデー」

けんこう

～食事を通して自分の健康を考えよう～

## 3・4年生の目標 もくひょう

○家族といっしょに**バランスの良いおべんとうの中身**を考え、ひつような食べ物えらを選んでみましょう。

○じぶんでおにぎりをつくってみよう。



☆お弁当作りを通して、次の4つのことを身につけよう。

1 食べ物かんしんに関心をもとう。

- ・「まごわやさしいの食べ物かんしんを考えよう。」
- ・家族と買い物に行って、さんち産地やねだん値段を見て食べ物を選ぼう。



2 感謝かんしゃの気持ちを持とう。

- ・いつも食事を作ってくれる人に感謝しよう。(ありがとうを言おう。)



3 楽しく料理をしよう。

- ・自分で、おにぎりを作ろう。
- ・ごはんや料理をつめよう。



4 健康けんこうな体を作ろう。

- ・家族と一緒に**お弁当に入れる「バランスのよい食べ物」**を考えよう。



☆ 終わった後、ふりかえりカードをかきます。



# 「お弁当をつくろうデー」

～食事を通して自分の健康<sup>けんこう</sup>を考えよう～

## 5・6年生の目標

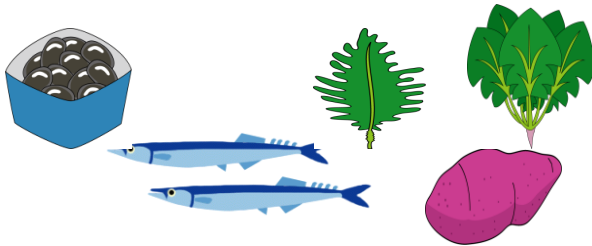
- 家族と一緒に、**主食・主菜・副菜(3:1:2)**のバランスのよい献立<sup>こんだて</sup>を考え、食材<sup>こうじゅう</sup>を購入し、お弁当を作ってみよう。
- **自分でおにぎりを作ってみよう。**



☆お弁当作りを通して、次の4つのことを見につけよう。

### 1 食べ物に関心をもとう。

- ・表示等を見て、食べ物を選ぶ。
- ・「まごわやさしい」の食べ物を考えよう。



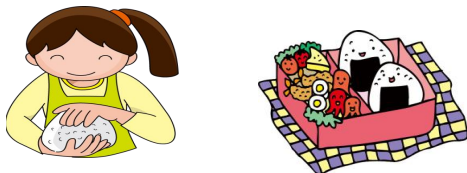
### 2 感謝の気持ちを持とう。

- ・食事づくりや食材に関わる人の努力や工夫を知り、感謝する。



### 3 楽しく料理をしよう。

- ・自分でおにぎりを作ろう。
- ・お弁当に入れる料理の味付けを確認する。



### 4 健康な体を作ろう。

- ・家族に相談しながら、**3:1:2のバランスを考えた献立を立てる。**



☆作りたいお弁当や材料のことを考えて、計画カードに記入します。

☆終わった後に、振り返りカードに反省を書きます。

# おべんとうつくりデー ふいかえりカード

ねん ぐみ ぼん( )

☆もくひょう☆

- ・かぞくのひとといっしょに おべんとうにいれるものをかんがえ、かimotoのにいきましょう。
- ・おべんとうばこに おかずをつめてみましょう。

1、おべんとうの なかみを かんがえてみて どうでしたか？

- ①たのしかった
- ②むずかしかった

2、おべんとうにつかうものを かいにいたり、てつだいをしたりしましたか？

- ①した
- ②しなかった

3、おかずを おべんとうばこに つめられましたか？

- ①つめられた
- ②つめられなかった



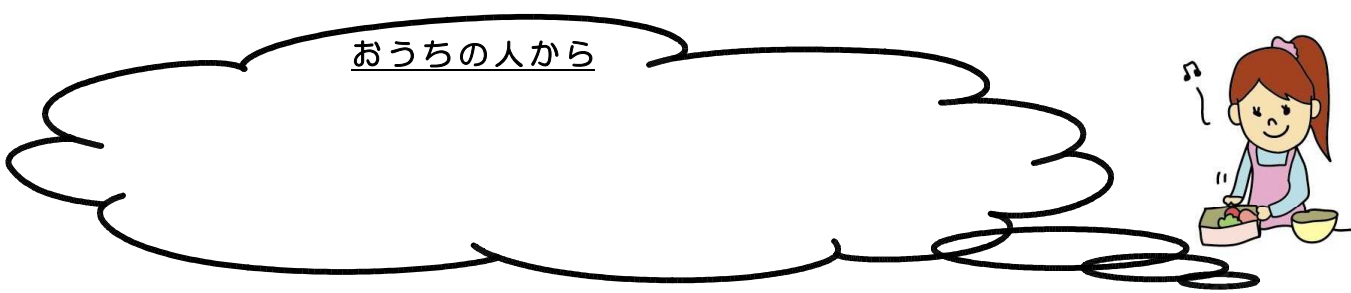
4、おぼえた あきのたべもの(ざいりょう)のなまえを かきましょう。

Blank rounded rectangular box for writing answers to question 4.

5、つくってくれたかぞくに かんしゃのきもちを かいてみましょう。

Blank rounded rectangular box for writing answers to question 5.

おうちの人から



# おべんとうつくろうデー ふいかえりカード

年 組 番 ( )

☆目標☆

- ・ 家族と一緒にバランスの良いお弁当の中身を考え、必要な食べ物を選んでみましょう。
- ・ 1品以上自分で調理してみましょう。

1、バランスの良いお弁当のこんだてを考えてみてどうでしたか？

- ①楽しかった      ②むずかしかった      ③ ( )

2、秋を意識して買い物に行ってみて、どうでしたか？

- ①考えた通りのものを買えた      ②家の人に教えてもらいながら買えた  
③買いに行けなかった      ④買いに行かずに、家にある物で作った

3、お弁当につめるものを、1品でも自分で調理できましたか？

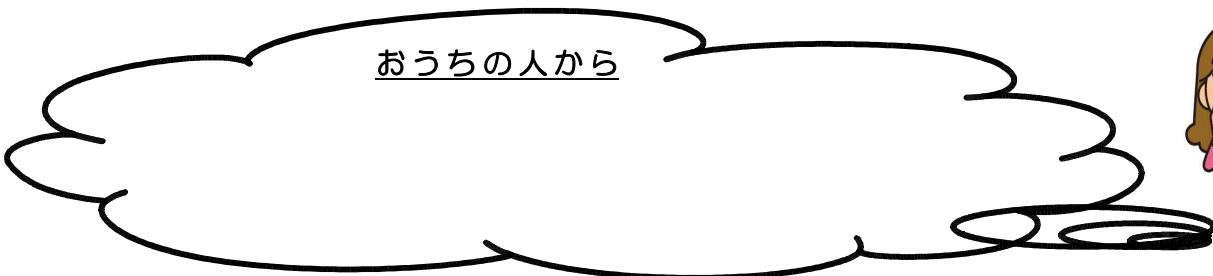
- ①一人で作れた ( 品 )      ②手伝ってもらって作れた  
③作れなかったけど、つめることはできた



4、秋を意識してお弁当のこんだてを考えたり、買い物に行ったりして気づいたこと・思ったことを書きましょう。

5、作ってくれた家族に感謝の言葉を書いてみましょう。

おうちの人から





# お弁当とう計画カード



年 組 番 ( )

☆目標☆

・家族と一緒に、主食・主菜・副菜（3：1：2）のバランスの良い献立を考え、食材を購入し、お弁当を作ってみよう。

完成図↓

1、お弁当の名前



主食…黄，主菜…赤，副菜…緑の○で  
囲みましょう

2、気をつけたいポイント

3、こんだてを考えてみましょう

	主なこんだて	食 材	働きを調べて○を書こう		
			赤 主にエネルギー -のもとになる	黄 主に体をつく るもとになる	緑 主に体の調子を 整えるもとになる
主食 ↓ 3					
主菜 ↓ 1					
副菜 ↓ 2					
他					

4、自分で調理できそうなものを、2品以上書いておきましょう

# おべんとうつくろうデー ふいかえりカード

年 組 番 ( )

☆目標☆

・家族と一緒に、主食・主菜・副菜（3：1：2）のバランスの良い献立を考え、食材を購入し、お弁当を作ってみよう。

1、主食・主菜・副菜のバランスを考えてこんだてを考えられましたか？

- ①考えられた
- ②うまく考えられなかった（反省点）

2、秋の食材を意識して買いに行ってみて、どうでしたか？

- ①考えた通りのものを選んで買えた
- ②家の人に教えてもらいながら買えた
- ③買いに行けなかった
- ④買いに行かず、家にある物で作った

3、お弁当につめるものを、自分で2品以上作ることができましたか？

- ①自分で作った（品）
- ②家の人に手伝ってもらいながら作れた
- ③お弁当箱につめることは自分でできた
- ④できなかった

4、味はどうでしたか？

- ①おいしくできた
- ②できなかった（反省点）

5、主食・主菜・副菜のそろったお弁当のこんだてを考えたり、秋の食材を意識して買い物に行ったり、自分で作ったりして気づいたこと・思ったことを書きましょう。



6、次回への意気込みをひとこと！

おうちの人から

