

## Ⅱ 倉敷市における スーパー食育スクール事業の取組

## 1 倉敷市の概要

倉敷市は、岡山県の南部に位置し、人口 48 万 3 千人余りの中核市であり、白壁の町並みや大原美術館、瀬戸大橋の雄大な眺めなど、質の高い観光資源や地場産業児島ジーンズ、産業集積地水島コンビナートを有するなど文化・産業・工業・農業・漁業が調和よく発展している市でもある。

学校給食は、全小学校 63 校(27,641 名)、全中学校 26 校(13,683 名)、特別支援学校 1 校(223 名)、定時制高等学校 1 校(79 名)で完全給食を実施している。他に、定時制高等学校 3 校では、パン・ミルクの補食給食を行っている。なお、小学校 51 校、中学校 9 校、特別支援学校、定時制高等学校は、単独校方式で実施しており、他の学校は、共同調理場からの配送を行っている。

食育の現状は、次のとおりである。

本市では、国の食育推進基本計画の策定を受け、平成 20 年 3 月に「倉敷市食育推進計画」を策定した。食育推進計画には、「食で育もう 元気なくらしき～触れ合う家族 助け合う地域 広がる食育の輪」の目標をかかげ、市民、農林漁業者、食品関連業者、教育関係者、行政の各部局が協働で、市民のライフステージごとに取り組んできた。

平成 23 年 3 月には、第二次倉敷市食育推進計画を策定し、継続して取り組んでいる。成長期にある児童生徒の食育については、当初より、市教育委員会が担当している。

倉敷市教育委員会は、全ての単独調理場に 1 名、全ての共同調理場に 2 名の栄養教諭又は学校栄養職員を配置し、教職員とともに学校の特色を活かした食育を実践している。

実践にあたり、食育推進の視点を「食の知識・体験」とし、各校ごとに学校教育目標と関連した「食に関する指導 全体計画」を作成し、児童生徒の食生活の実態も把握しながら、各学年に合わせた指導をしている。どの学校の児童生徒も給食への関心が高く、給食の残量減少や自らの食に関する意識が高まっている児童生徒が増える等成果も徐々に現れている。

## 2 事業取組の趣旨

本市では、平成 18 年度より、栄養教諭を配置し、栄養教諭等を中核とした学校における食に関する指導の充実に取り組んできた。

本年度、文部科学省より、委託事業「スーパー食育スクール事業」の指定を受け、倉敷市立西阿知小学校において実践することとなった。

研究主題として、「学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康～食育支援システムを活用した、健康な食習慣の確立及び自己管理能力の育成～」を設定して取り組むこととした。

現在、私たちの食生活は、取り巻く社会環境等の変化に伴い、大きく変容するに至っている。

特に、子どもたちの食生活をみると、偏った食事を不規則に摂取するという不健康な食生活となっている。

それにより、肥満や過度の痩身、生活習慣病症状を示す子どもたちが増加傾向にあり、生活の中でも食生活の乱れとの関連が強く指摘されている。

成長期にある子どもにとって、健全な食生活は、健康な心身をはぐくむために欠かせないものであり、子どもへの食育は、健やかに生きるための基礎を培うものとなる。

西阿知小学校では、以前より、児童自身による生活習慣調査を継続実施し、「早寝」「早起」「テレビ・ゲームの時間（2時間まで）」などを課題としている。

一方、児童の朝食摂取状況は高いものの、その献立内容をみると、ごはんのみそ汁、パンと牛乳など主食中心で、野菜の摂取が少ない状況にあり、副食を充実する働きかけが課題となっている。

また、近年、共働き世帯も多くなり、一人で朝ごはんを食べる児童も年々増加傾向にあることも課題である。

本事業を実践するにあたり、学識経験者、市教育委員会、当小学校教職員、保護者、地域と連携した指導体制のもと、学校全体で取り組む食育推進事業をすすめていくこととする。

5・6学年では、食育支援システム（くらしき市版ヘルスジャッジ）を用い、児童自らが、望ましい食事の摂り方を体得し、家庭においても食生活課題を改善することを目標に、児童が保護者とともに健康な食生活・生活習慣に改善しようとする意欲を持てるように市教育委員会として支援に努めたい。

### 3 取組の具体的内容

#### (1) 事業内容

##### ① 食・健康に関わるデータ収集に基づき、実態把握をする

###### ○ 食生活等アンケート調査

本校の児童の生活習慣・食生活に関する実態を把握し、今後の取組の基礎資料とする。倉敷市立西阿知小学校1～6年生の児童およびその保護者を対象とする。年間を通して2回実施（6月、11月）。

###### ○ 元気もりもり体すくすく大作戦

日常の生活習慣に関する項目について、児童自身が振り返り、実践したことと課題を認識し、自己管理能力につなげることを目的とする。年間を通して6回実施。専門家による食と運動、食と生活リズムの関連についての分析を行う。

###### ○ 骨密度体脂肪測定

身体組成のデータを収集し、生活全般とりわけ食生活実態・身体活動に関するデータと詳細な分析を行い、今後の対策を検討する。年間を通して2回実施。

- ぐらしき市版ヘルスジャッジ  
5・6学年の児童自身は食事摂取状況をデータ入力し，得られた結果をもとに栄養バランスのとり方を学習する。自身の食事内容を把握することにより，教科等で学習した内容を確認し，日常生活の中で実践しようとする態度形成につながる。年間を通して3回実施。

- 活動量計測定  
児童は，登校時から下校時までの間，活動量計を装着し，学校活動における歩数や活動量について計測する。年間を通して1回実施。

① 普及・啓発等に関する事業

- 校内研修  
食育の観点から，大学教授等の指導により，教科や特別活動等の授業研修会を実施した。

- 親子料理教室  
倉敷市食育指導員（管理栄養士）を講師として招き，親子による料理教室を開催。

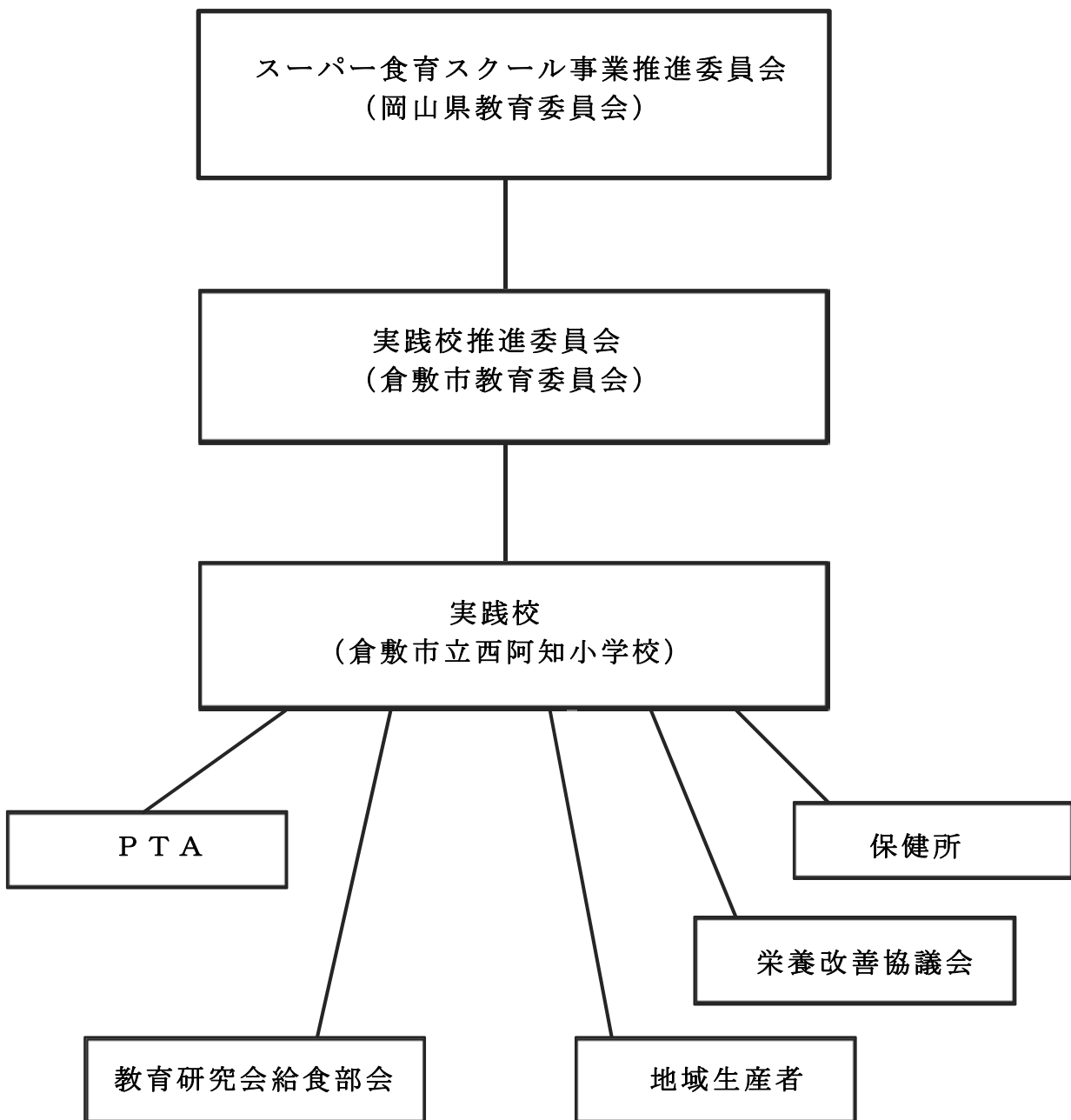
- 食と健康講演会  
「朝食をおいしく食べよう」という演題で，大学教授による食育に関する講演会を開催。

- 給食週間行事
  - ・インタビュー形式による調理員の紹介。
  - ・給食ビンゴの実施（給食目標を個人で設定し，達成できた日に色塗りする）
  - ・週間中の特別献立として，リクエスト給食を作成。※給食週間は平成27年1月19日からのため，取組の経過は未添付

- 出前授業  
乳業者による出前講座を受講（2回実施）。  
6月は，2年生が「学区探検」の一環として工場へ出向き，乳牛や牛乳についての説明を聞いた。  
10月は，3年生を対象とし，学校において，乳製品の作り方について講義を聞いた。

- 学校保健委員会  
「バランスよく食べて，元気もりもり！」というテーマについて，児童保健委員，児童給食委員が企画・運営し，学校医，教職員，保護者の参加による会を開催（10月16日）。

(2) 事業実施体制



(3) 実践校推進委員会名簿

推進委員会委員

	氏名	所属及び役職	備考
1	久保田 恵	岡山県立大学（准教授）	会長
2	中原 佐一	西阿知学区（生産者代表）	
3	河村 益成	西阿知小学校（PTA会長）	
4	針谷 秀和	西阿知小学校（学校医）	
5	藤原 澄男	西阿知小学校（校長）	
6	木元 義江	西阿知小学校（副校長）	
7	狩野 隆	西阿知小学校（教頭）	
8	赤澤 真津美	西阿知小学校（研究主任）	
9	高橋 宏徳	西阿知小学校（研究副主任）	
10	大塚 愛子	西阿知小学校（研究副主任）	
11	富谷 圭子	西阿知小学校（栄養教諭）	
12	上野 芳子	西阿知小学校（養護教諭）	
13	黒住 真理子	西阿知小学校（保健主事）	
14	茅野 和之	西阿知小学校（教務主任）	
15	傳 正樹	西阿知小学校（体育主任）	
16	山本 忍	西阿知小学校（給食主任）	
17	中桐 規代	岡山県教育庁保健体育課指導主事（主任）	
18	有森 真理	倉敷市教育委員会指導課指導主事（主任）	
19	岩部 信子	倉敷市栄養委員	
20	秋山 典子	倉敷市保健所健康づくり課食育推進係長（主幹）	

事務局

1	高橋 一雄	倉敷市教育委員会保健体育課長	
2	小松原 道広	倉敷市教育委員会保健体育課長補佐	
3	岡田 直利	倉敷市教育委員会主幹（体育担当）	
4	徳森 育子	倉敷市教育委員会主幹（保健担当）	
5	小田 敦子	倉敷市教育委員会主任（食育担当）	

#### 4 事業の経過

実施時期	事業内容	対象者	備考
6月	食生活等アンケート調査	全児童	1回目
	元気もりもり体すくすく大作戦	全児童	1回目
	くらしき市版ヘルスジャッジ	5年生	1回目
	出前授業（明治乳業）	2年生	1回目
7月	県・推進委員会	各委員出席	
	市・推進委員会	各委員出席	
	骨密度体脂肪測定	5年生	1回目
	校内研修（県立大・川上教授）	2・5年生	1回目
	元気もりもり体すくすく大作戦	全児童	2回目
8月	元気もりもり体すくすく大作戦	全児童	3・4回目
	校内研修（大阪市立大・春木教授）	教職員	2回目
9月	元気もりもり体すくすく大作戦	全児童	5回目
	くらしき市版ヘルスジャッジ	5年生	2回目
	食と健康講演会（県立大・久保田准教授）	全児童	
10月	校内研修（市教委・有森先生）	1・6年生	3回目
	親子料理教室（有井先生，堀先生）	5年生	
	出前授業（乳業者）	3年生	2回目
	学校保健委員会	4～6年生	
11月	食生活等アンケート調査	全児童	2回目
	活動量計測定	5年生	
	校内研修（大阪市立大・春木教授）	3・4年生	4回目
12月	元気もりもり体すくすく大作戦	全児童	6回目
	骨密度体脂肪測定	5年生	2回目
	くらしき市版ヘルスジャッジ	5年生	3回目
1月	市・推進委員会	各委員出席	
	給食週間行事	全児童	
2月	県・推進委員会	各委員出席	

## 5 研究の概要

### (1) 校内研修

#### ① 研究主題

学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康  
～食育支援システムを活用した、食習慣の確立及び自己管理能力の育成～

#### ② 研究主題設定の理由

本校は本年度「スーパー食育スクール事業」の指定を受け、栄養教諭を中心に外部専門機関等を活用しながら、児童の食育を通じた健康増進を進め、その成果を可能な範囲で科学的に検証していくこととなった。

生活習慣に関する調査等から本校では次のような課題が明らかになった。児童の朝食摂取率は全体として高いものの、朝食の栄養のバランスに偏りがみられる児童が多い。また、自分の食習慣や生活習慣を振り返り、健康的な日常生活を過ごそうと意識できている児童の割合が低い。食習慣の確立に必要な不可欠な家庭と学校の連携も充分とはいえない状況である。

そこで本年度は、各学年により系統立てた食育の推進を図っていくために、小学校6年間を通した食育推進計画を構築することとした。食に関する指導を各学年の発達段階に応じて行うことにより、日々の食生活（給食・家庭の食事）を有機的につなぐことができると考えた。食習慣や生活習慣の向上を目指し、「元気もりもり体すくすく大作戦」週間を年6回実施し、それをもとに児童自身が週間中のがんばりを振り返り、実行可能な目標を立てる学習のもと、自己管理に活用できるよう支援していく。

検証にあたっては、食生活アンケートや身体組成の調査（骨密度、体脂肪等）、運動量の測定（活動量計の活用）、「元気もりもり体すくすく大作戦」などのデータを収集し、専門家による分析を実施する。分析結果を児童と保護者の指導及び啓発に生かしていきたいと考えている。

#### ③ 食育の授業に関する研究テーマ

食育の授業を実践していくにあたり「食で育もう 心身共に健康な子ども」を研究テーマに設定した。文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」で示された六つの観点を各教科・領域の授業の中に位置付けることにより、心も体も健康な子どもの育成をめざし、本年度は以下のような研究授業を行った。

第1学年	学級活動	「たべものとなかよくなるう」
第2学年	生活科	「おひさまもりもり まるかじり ～わたしの野さいをそだてたい～」
第3学年	社会科	「倉敷市ではたらく人々～店ではたらく人々の仕事～」
第4学年	体育科（保健領域）	「育ちゆくからだわたし」
第5学年	家庭科	「元気な毎日と食べ物」
第6学年	体育科（保健領域）	「生活習慣病の予防」



1 題材名 「たべものとなかよくなるろう」

2 目標

- 食べ物の名前を知ることによって食べ物に興味をもち、好き嫌いなく食べようとする意欲をもつことができる。(関心・意欲・態度)
- 好き嫌いなく食べることの大切さを知り、自分の食べ方を振り返ることができる。(思考・判断・実践)
- 学級のみんで給食時間に食べ物探しをすることができる。(関心・意欲・態度)
- 食べ物の3つの働きを知り、好き嫌いなく食べることが大切であることを理解することができる。(知識・理解)

3 食育の視点 文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」(平成25年12月)より

- ①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。)
- ②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。)
- ③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。)

4 指導計画

事前 「好きな食べ物嫌いな食べ物アンケート」をする。

本時 「たべものとなかよくなるろう」

給食に出ている食品の名前を知り、たくさんの食品が使われていることが分かる。

事後 「給食の中の食べ物探し」をする。

1週間の「給食がんばりカード」に取り組む。

5 指導上の立場

(1) 題材について

本題材は、学習指導要領特別活動編の内容「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」より設定したものである。

心身共に健康な体を作るためには、好き嫌いなくなんでも食べることが大切である。しかし、味や見た目、食経験の少なさから好き嫌いや食べず嫌いをする児童がいる。好き嫌いをしてはいけないことは分かっているが、なぜそれがいけないのか、好き嫌いをしていると体にどんな影響があるのかなどを理解している児童は少ない。

食べ物を身近に感じ、いろいろな料理を食べてみたい、どんな味が知りたいなどの思いをもつことは、食べ物に対する関心を高め、「食べてみよう」とする態度形成につながっていくことであると考えられる。本題材を通して、「食べ物に興味や親しみを感じること」「好き嫌いなく食べようとする事」の2点を育てたいと思い、この題材を設定

した。

そこで、全員が同じものを食べる給食を活用して、学習を進めていくことにした。給食で登場する食品の名前や形を知らせ、食べ物に興味をもたせたい。また、給食はたくさんの食品が使われていることを知り、食品の果たす役割や栄養について興味関心をもつようにつなげていきたい。

## (2)子どもの実態

本学級の児童は給食を楽しみにしており、給食をよく食べ、残菜も少ない。給食のあいさつの前には献立や食べ方の話を聞くことを楽しみにしている。しかし、家庭で食べたことのない料理や見た目が自分の好みでない料理は、食べる前から配膳量を少なくする児童もいる。また、嫌いなものでも頑張ってみようという児童は少ない。事前にとった好きな食べ物嫌いな食べ物に関するアンケート結果では、好きな食べ物はラーメンやケーキ、キャンディなどが人気で、嫌いな食べ物はピーマンやタケノコ、カボチャなどの野菜に偏っており、野菜は児童にとって苦手意識の高い食べ物である。そこで、食べ物について知ったり、関わったりする活動を取り入れることで、食べ物に関心や親しみをもち、いろいろな食べ物を食べてみたいという思いをもつことができるようにしたい。

## (3)研究とのかかわり

本校の研究主題「食で育もう 心身共に健康な子ども」に迫るために、低学年の食に関する指導の目標「食べ物に興味・関心をもつ子ども」に重点を置き、食育の視点を次のようにとらえ、手立てを考えた。

①食事の重要性…食品や料理に興味をもち、食事を楽しむ。

②心身の健康…いろいろな食品に親しみをもち、嫌いなものでも食べようという意欲をもつ。

③食品を選択する力…身近な食品の名前や分類が分かる。

### <食生活アンケートの活用>

好きな食べ物嫌いな食べ物に関するアンケート結果を知り、食生活を振り返る場面を作ることにより、児童が自分の問題として興味をもって考えることができるようにする。

### <栄養教諭との連携>

栄養教諭から専門性を生かした食に関する話を聞くことで、食品や給食への興味関心を高めるようにする。さらに、実際に調理に携わっている栄養教諭が鍋の中で食品のカードを混ぜ、それが給食のメニューになって提示されることで、たくさんの食品と給食が結びつくようにする。

### <食べ物に親しむ工夫>

「食べ物クイズ」をするとき、手で触る、香りを嗅ぐ、振った時の音を聞く、拡大した写真を見るなど、様々な感覚を使って食品に親しむことができるようにする。また、クイズに使った食品を児童の机に置いていくことにより、実物に触れることができるようにする。

### <家庭との連携>

学習したことを学年便りで知らせたり、学校で取り組んだ「給食がんばりカード」

を家庭の中でも話題にしたりすることにより、家庭と学校で食の学びを共有することができるようにする。

## 6 本時案

目標	食品にはそれぞれ大切な働きがあることを知り、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べようとする意欲をもつことができる。	
学習活動	指導上の支援と工夫	
1 本時のめあてを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 栄養教諭とともに「食べ物クイズ」をすることを知らせ、楽しく学習する意欲をもつことができるようにする。(T 1)</li> <li>○ 事前に実施した好きな食べ物嫌いな食べ物のアンケート結果を予想させながら知らせることによって、本時のめあてをつかむことができるようにする。(T 1)</li> </ul>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">             たべものと なかよくなるう。           </div>		
2 食べ物クイズをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 触る，香りを嗅ぐ，写真を見るなどして，様々な感覚を使ったクイズをすることで，食品に興味をもって学習することができるようにする。(T 1, T 2)</li> </ul> <div data-bbox="502 1003 1428 1205" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ごはん，牛乳・・・・・・・・米・牛乳</p> <p>さばのごまでおめかし・・・・ごま・さば</p> <p>青菜ともやしのあえ物・・・・もやし・にんじん・こまつな</p> <p>えのきたけのみそ汁・・・・わかめ・みそ・玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ・(にんじん)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 発表した食品について，食べた経験やそれらを使った料理などを質問し，普段の食生活を振り返ることで，食品を身近なものとしてとらえることができるようにする。(T 1)</li> <li>○ 食品の名前を知らない場合は，栄養教諭に尋ねることで名前を知ることができるようにする。</li> <li>○ クイズに出てきた食品の名前と写真を黒板に3つのグループに分けて貼っていくことで，学習活動3と4につなげることができるようにする。(T 1, T 2)</li> </ul>	
3 たくさんの食品を使って給食が作られていることを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 黒板に貼られた食品は，給食に使われている物であることを知らせることで，給食にはたくさんの食品が使われていることに気付くことができるようにする。(T 1)</li> <li>○ 黒板に貼られた食品を組み合わせて見せることで，給食がそれらの食品からできていることに気付くことができるようにする。(T 2)</li> <li>○ 献立を写真で示すことで，児童が具体的に給食をイメージできるようにする。(T 2)</li> </ul>	
4 本時のまとめを	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食べ物は働きによって，3つに分かれることを知らせ，好</li> </ul>	

する。	き嫌いなく食べようとする意欲をもつことができるようにする。(T2) ○ 今日の学習の感想や分かったことを発表することで、本時のまとめとする。(T1)
<評価の観点>	食品にはそれぞれ大切な働きがあることを知り、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べようとする意欲をもつことができたか。 【意欲・関心】 (発言・観察)

## 7 成果と課題

### 本時について

本時は、「食べ物クイズ」を通して食べ物に興味をもつことをねらいとし、クイズはテレビに画像を提示しながら行った。食べ物の一部を隠して見せたり、育ち方・作り方なども紹介したりしたことで、様々な方面から食べ物を捉えるよい機会になったと思う。また、クイズに出てきた食品の実物を子どもたちの目の前に置いていくことで、児童は実際に触れることができ、食べ物に興味をもつことができた。

給食を題材として使い、授業を進めていったのは良かったと思う。授業で取り上げた給食の献立が今日出てくるという流れも食品への興味や残さずに食べようという意欲につながり、効果的であった。しかし、クイズの内容を盛り込みすぎて食べ物の3つの働きを学習する活動が、時間がなくなり不十分となってしまった。

児童の授業後の感想からは、本物の野菜に触れることができたことへの喜びや、「赤い食べ物は骨や力になることが分かった。」など前向きな感想が多く見られた。

### 給食がんばりカードについて

授業後の1週間、給食がんばりカードへの取組を続けることで、食品は3つの働きに分けられることに対する理解が深まった。児童は、給食を楽しく食べながら1つ1つの食品の名前や種類を確かめ合っていた。また、食品の働きを意識したりがんばりカードへの色ぬりを楽しみにしたりすることで、給食を残さず食べようと頑張ることができていた。取組の後、がんばりカードを家庭で見てもらった。保護者の感想からは、「給食にはたくさんの食べ物が使われていることが分かった。」「家では嫌いと言って残している物も、学校では頑張って食べていることが分かった。」「こんなにたくさんの物を使ってくれて感謝している。」など学校での給食の様子を知ってもらいよい機会となった。また、「家でも3つの色に気を付けて食事を作りたい。」「どんな調理の仕方でも食べられるように家でも工夫して作っていこうと思う。」など、家庭の食生活にもよい効果を与えることができた。

授業から1ヵ月後、再度給食がんばりカードに取り組んだ。1回目よりもよく食べており、おかわりをする児童も増えた。また、給食の食材に興味をもって食べるようになった。保護者の感想からは、前回の内容と比較して「前よりもおかわりの回数が増えたね。」「給食にはいろんな食べ物がバランスよく出るので、おいしく食べて覚えていこう。」など児童を励ますような感想が増えており、成長を感じてもらいこともできた。

朝食についても「3つの色をそろえて食べたよ。」とうれしそうに報告する児童もあり、意識が高くなっていることを感じる。これからも機会をとらえて食品や栄養について話題にし、児童が食生活に関心をもつことができるように心掛けていきたい。

# きゅうしよくがんぱりカード 1年( )くみ なまえ( )

○...ぜんぶたべた △...はんぶんたべた ×...たべてない

	10月15日(すい)	10月16日(もく)	10月17日(きん)	10月20日(げつ)	10月21日(か)
	<p>ごぼうと油揚げの煮物 あおぼろ汁 ごぼろ汁 おぼろ汁 ごぼろ汁 ごぼろ汁</p>	<p>おやき おやき おやき おやき おやき おやき</p>	<p>アジのポテト アジのポテト アジのポテト アジのポテト アジのポテト アジのポテト</p>	<p>あまから あまから あまから あまから あまから あまから</p>	<p>アジのポテト アジのポテト アジのポテト アジのポテト アジのポテト アジのポテト</p>
ねつやちからに なるたべもの	ごはん あぶら	ごはん	パン じゃがいも バター	ごはん あぶら ごま ワンタンメン	パン じゃがいも マカロニ ドレッシング
ちやくやくほね になるたべもの	ぎゅうにゅう さば わかめ みそ	ぎゅうにゅう えび いか あなご とうふ ゆば	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう まめ ウインナー アチャー ズッキーニ
からだのちようしを ととのえる たべもの	もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	れんこん にんじん ごぼう さやえんどう しいたけ ねぎ えのきたけ みかん	りんご レモン たまねぎ にんじん	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きくらげ はくさい ねぎ もやし	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ホールコーン

はんせい

おうちのから

# 授業の様子



1 単元名 「おひさまもりもり まるかじり ～わたしの野さいをそだてたい～」

2 目標

- 野菜づくりを通して、野菜に親しみを感じるとともに、大切に育てていこうとする気持ちやその成長に関心をもつことができる。(関心・意欲・態度)
- 野菜の成長や変化に合わせて世話の仕方を工夫し、活動の中で気付いたことや感じたことを表現することができる。(思考・表現)
- 野菜には生命があることや、野菜の世話を続け大切に育てることができた自分の成長に気付くことができる。(気付き)

3 食育の視点 文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」(平成25年12月)より

- ②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つける。)
- ④感謝の心 (食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を育む。)

4 単元の構想(全14時間・常時活動)

第一次 野菜の苗を植えよう

- 第1時 野菜について話し合い、育ててみたい野菜を考える。
- 第2時 野菜を植える準備をする。
- 第3時 買ってきた野菜の苗を観察する。
- 第4時 野菜の苗を植える。

第二次 野菜を育てよう

水やりや世話を継続的に行う。(課外)

- 第1時 野菜の観察をし、成長の様子や変化を観察カードにまとめる。
- 第2時 野菜について知らせたいことを野菜ニュースにまとめる。
- 第3時 野菜ニュースを交流する。
- 第4時 野菜の世話の仕方や野菜の様子で気になることを話し合う。  
自分なりに解決方法を調べる。(課外)
- 第5時 調べた解決方法を交流する。
- 第6時 野菜の様子に合った世話をしたり、観察をしたりする。
- 第7時 野菜と自分の関わりを振り返る。(本時)

第三次 野菜の取り入れをしよう

- 第1時 野菜を収穫する。  
収穫した野菜を家庭で食べ、おすすめのレシピにまとめる。(課外)
- 第2時 自分の野菜の自慢を交流する。  
「好き嫌いなく食べよう(野菜)」(学級活動：栄養教諭とのTT)
- 第3時 野菜発表会をする。

## 5 指導上の立場

### (1) 単元について

本単元は、小学校学習指導要領生活科の内容(7)「動物を飼ったり植物を育てたりして、それらの育つ場所、変化や成長の様子に関心を持ち、また、それらは生命をもっていることや成長していることに気付き、生き物への親しみをもち、大切にすることができるようにする。」を受けて設定したものである。

児童は、1年生の時にアサガオの種をまき、きれいな花を咲かせたいという願いのもとに植物を栽培する学習を行った。2年生では、苗から育て、実った野菜を食べる活動までを学習する。主体的に野菜に関わる活動を通して、野菜を育てることの楽しさや収穫の喜びを味わわせるとともに、野菜を収穫し、食べるまでには、いろいろな苦労や工夫があることにも気付くことができると思う。

### (2) 子どもの実態

全体的に明るく、活発な児童が多く、様々なことに興味がある。生活科の授業を楽しみにしている様子で、意欲的に取り組んでいる児童がほとんどである。しかし、根気が続かず、活動中に関心がそれてしまったり、適当に活動したりする児童もいる。

そこで本単元では、一人一鉢で自分の育てたい野菜の苗を選び、どの児童も意欲的に活動を続けることができるようにした。また、観察カードを掲示し、互いのカードを読み合い、学びが広がるようにした。教師自身が児童のつぶやきに耳を傾けることを心掛け、野菜作りの疑問や不安はクラス全体に投げかけていきたい。そして、驚きや発見をクラスみんなで分かち合える雰囲気作りを大切にすることにより、さらに野菜作りの意欲を高めていきたい。

### (3) 研究とのかかわり

本校の研究主題「食で育もう 心身共に健康な子ども」に迫るために、本単元では、低学年の食に関する指導の目標「食べ物に興味・関心をもつ子ども」に重点を置き、食育の視点を次のようにとらえ、手立てを考えた。

②心身の健康…野菜に興味をもち、どんな野菜でも食べようとする意欲をもつ。

④感謝の心…野菜が成長していることや生命があることに気付き、感謝の気持ちをもつ。

#### <体験的な活動の設定>

- ・ 育てたい野菜を自分で選び、実際に育てる場を設けることにより、「自分にとってかけがえのない野菜」という意識をもって主体的に世話に取り組むことができるようにする。
- ・ 苗の植えつけから収穫まで継続的に関わることにより、野菜を育てることの楽しさや収穫の喜びを味わわせるとともに、野菜を収穫し、食べるまでには、いろいろな苦労や工夫があることにも気付き、感謝の気持ちをもつことができるようにする。



<話し合い活動を深める工夫>

- ・ 野菜作りを通じて見つけたこと、気付いたことを交流する場を設定することにより、野菜の不思議さや生命力を感じるとともに自分の成長に気付くことができるようにする。
- ・ 困ったことを解決するためにどうしたらよいかみんなで話し合ったり、自分なりに調べたり、野菜のことをよく知っている人にインタビューをしたりすることにより、世話を見直したり、新たな世話を考えたりして活動を工夫し、よりよいものにしていくことができるようにする。

<家庭との連携を深める工夫>

- ・ ワークシートに保護者のコメント欄を設けることにより、野菜の様子を知らせ、児童のがんばりを認める情報交換の場とし、児童の励みになるようにする。
- ・ 家庭に持ち帰った野菜について家族と会話したり、調理したりすることにより、学校だけでなく、家庭生活にも食の意識をつなげていくことができるようにする。

6 本時案（第二次 第7時）

目 標	野菜と自分の関わりを振り返ることにより、自分自身の成長や野菜にも生命があることに気付くことができる。	
学 習 活 動	指導上の支援と工夫	
1 本時のめあてを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 植えた頃の苗の写真を提示し、植えた時にどんな願いをもっていたか思い出させることができるようにする。</li> <li>○ 植えた頃の苗の写真と成長した苗の写真を並べて見せることにより、今までしてきた活動を振り返ろうという本時のめあてをつかむことができるようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">野さいのお世話をふりかえろう。</div>	
2 世話をしたときの野菜の気持ちを考えて発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 児童の発表を黒板に整理していくことにより、自分達のしてきた活動を確認することができるようにする。</li> <li>○ 水やりの例を取り上げ、そのときの野菜は、どんな気持ちなのかを全員で考えることで、見通しをもって活動することができるようにする。</li> <li>○ 自分が世話をしたときの野菜の気持ちを考えて、ハートの中に書くように知らせる。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>予想される児童の反応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 支柱を立ててくれてありがとう。</li> <li>・ 毎日、水やりをしてくれてうれしいな。</li> <li>・ 栄養をもらったから、たくさん実をつけるね。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 野菜の気持ちを考えることが難しい児童には、黒板の写</li> </ul>	

<p>3 自分の成長と野菜の生命について考える。</p> <p>4 振り返りを書いてまとめをする。</p>	<p>真や今までの観察記録，健康観察カードなどを参考にして考えればよいことを助言する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアで発表し合うことにより，全員発表する場を設ける。</li> <li>○ 児童のハートを黒板に掲示していくことにより，愛情いっぱい育ててきたということを実感できるようにする。</li> <li>○ 野菜の世話を毎日続けたことをしっかり認め，称揚することにより，満足感や達成感を味わうことができるようにする。</li> <li>○ 1年生の時のアサガオの世話と2年生の野菜の世話を比べ，世話が増えたことや難しくなったことに気付くことができるようにする。</li> <li>○ 水やりをしなかったら，野菜はどうなっていたのかを考えることにより，野菜も生きていることに気付くことができるようにする。</li> <li>○ 本時を振り返り，カードにまとめることにより，自分の野菜への愛着を深めたり，今後の栽培意欲を高めたりすることができるようにする。</li> </ul>
<p>評価の観点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 野菜と自分のかかわりを振り返ることにより，自分自身の成長や野菜にも生命があることに気付くことができたか。</li> </ul> <p style="text-align: right;">【気付き】(発言・活動・振り返りカード)</p>

## 7 成果と課題

生活科を中心に一年間「野菜」に焦点を当て，食育に取り組んできた。生活科では，野菜づくりを通して，野菜の成長の様子，野菜に合った世話の仕方，そして野菜に命があることなど多くのことを学んだ。常時活動の水やりと世話に加え，野菜の健康観察を取り入れたことにより，主体的な関わりが見られ，自分の野菜の成長や変化についてたくさんの気付きがあった。本時では，野菜の気持ちを考えたり，野菜になりきり動作化したりすることで，野菜の世話を毎日続け，愛情いっぱい育てることができたという自分自身の成長を実感し，さらに野菜への愛着を深めることができた。また，自分と同じように野菜にも命があることやその命をいただいて自分が成長していることに気付き，感謝の気持ちをもって残さず食べようという心を育むことができた。

どの活動においても，家庭との連携をもつことを心掛けた。育てた野菜を家庭で調理して食べ，家族から喜ばれることにより，児童の満足感や達成感はさらに高まり，児童の大きな励みとなった。また，児童が書いたワークシートを通して，野菜を育てたことが家庭との共通の話題となった。「家でもたくさんの野菜を使うから，しっかり食べてね。」「家では食べれない野菜も学校ではがんばって食べていてすごいね。」など，保護者のコメントからも食の意識が高まっていることがうかがえる。

今後の課題は，高まった野菜への関心をいかに持続し，定着を図っていくかである。そのためには，家庭への啓発が不可欠である。今後も家庭との連携を図っていきたい。



おひさまもりもり まるかじり



名前 ( )

② やさいのおせわをふりかえろう。




をたべたよ!

月 日 ( ) 名前


<おうちの人から>



# けんこうかんさつカード

名前

月/日 (天気)	水やり	元気さ	やさいのようすと一言メッセージ
月曜日 /			ようす メッセージ
( )			
火曜日 /			ようす メッセージ
( )			
水曜日 /			ようす メッセージ
( )			
木曜日 /			ようす メッセージ
( )			
金曜日 /			ようす メッセージ
( )			
<おうちの人から>			

## きゅうしよくのやさいをしらべよう!

( ) <み 名前 ( )

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)
きゅうしよくに入っているやさいをこころ。					
やさいをたべましたか? (ぜんぶたべた◎ はんぶんたべた○ すこしたべた△)					
<はんせい・かんそう>			<おうちの人から>		

## きゅうしよくのやさいをしらべよう! ②

( ) <み 名前 ( )

<きゅうしよくのめあて>					
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)
きゅうしよくに入っているやさいをこころ。					
やさいをたべましたか? (ぜんぶたべた◎ はんぶんたべた○ すこしたべた△)					
<はんせい・かんそう>			<おうちの人から>		

## 授業の様子



第3学年 社会科学習指導案

平成26年11月10日(月)

指導者 担任

1 単元名 倉敷市ではたらく人々 ～店ではたらく人々の仕事～

2 目標

- 地域の人々の販売の様子に関心をもち、意欲的に調べようとしている。  
(社会的な関心・意欲・態度)
- 地域の人々の販売の仕事の工夫を自分たちの生活と関連付けて考え、根拠を明確にして自分の考えを説明したり、ノートに書いたりすることができる。  
(社会的な思考・判断・表現)
- 地域の人々の販売の仕事の様子や国内外の他地域とのかかわりを見学、調査したり、具体的な資料を活用したりして調べ、調べた過程や結果を工夫してまとめることができる。  
(観察・資料活用の技能)
- 地域の人々の販売にかかわる仕事は、自分たちの生活を支えていることや、販売者の工夫は消費者の工夫に結び付いていることを理解することができる。  
(社会的事象についての知識・理解)

3 食育の視点 文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」(平成25年12月)より

- ③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。)
- ⑥食文化(各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。)

4 単元の構想(全12時間)

第一次

- 第1時 家族が普段、どの店でどのような品物を買っているのか調べる計画を立てる。  
課外 家庭での買い物調べをする。
- 第2時 買い物調べの結果をまとめる。

第二次

- 第1時 なぜスーパーマーケットがよく利用されているのか調べる計画を立てる。
- 第2～3時 スーパーマーケットを見学する。
- 第4時 調べたことをもとにスーパーマーケットでよく買い物をするわけを話し合う。
- 第5～6時 スーパーマーケットの秘密を新聞にまとめる。
- 第7時 コンビニ、地域の個人商店、ネット販売の特徴を知る。
- 第8時 品物の産地を調べ、様々な地域から食品が届いていることを知る。

第三次

- 第1時 消費者はどのようなことに気を付けて品物を選んでいるのか考える。  
課外 家庭では、買い物をするときどの様なことに気を付けているのか調べる。
- 第2時 消費者はどのようなことに気を付けて品物を選んでいるのか考え、話し合う。

(本時)

## 5 指導上の立場

### (1) 単元について

本単元は、小学校学習指導要領 内容（２）に示されたものを受けて設定した。

（２）地域の人々の生産や販売について、次のことを見学したり調査したりして調べ、それらの仕事に携わっている人々の工夫を考えるようにする。

ア 地域には生産や販売に関する仕事があり、それらは自分たちの生活を支えていること。

イ 地域の人々の生産や販売に見られる仕事の特色及び国内の他地域などのかかわり

地域には生活に必要な商品を販売する店がたくさんある。この単元では、販売に携わる仕事をしている人々の工夫や努力によって、私たちの消費生活が支えられていることや消費者は品質や価格などを考えて店や商品を選んでいることを理解することをねらいとしている。そこで、児童が課題をもち予想を立て、スーパーマーケットを見学したり、インタビューをしたりして気付いたことを話し合うことで、働く人の工夫や努力によって自分たちの消費生活は支えられていることを理解させたい。その後、消費者側の立場から、家族は、「価格だけで商品を選んでいいのか。」とゆさぶりをかけることによって、購入するときに気を付けていることを予想し、確かめたことを話し合うことで、品物を選ぶ際に大事なことに気付かせたい。そして、今後、消費者として、価格や利便性、サービスだけでなく、品質や安全性に目を向けて品物を選択することができるようにしたい。

### (2) 子どもの実態

本学級の児童は、1学期に校区探検を行い、自分たちの町には多様な建物があり、大きな道路や鉄道も通っていて、便利で暮らしやすいところだと気付いた。家庭生活では、保護者と買い物に行き商店に何度も足を運んでいる。しかし、その際、売り上げを高めるための販売者の工夫を考えたり、目的に合わせて商品を選ぶ消費者の視点で店を捉えたりすることはできていない。児童は全体的に活発で、積極的に発言することができる。その反面、自信がなかったり、他人任せにしたりと学習に対して受け身な態度の児童も少なくない。そこで、本単元では、「課題をもつ→予想を立てる→調べる→話し合う→まとめる」の学習を繰り返すことで、どの児童も自分の考えをもち、見通しをもって学習できるようにしたい。また、見学やインタビューなどの体験的な活動を取り入れ、実際に自分が見聞きすることを通して、自分の考えをもち、話し合う際に自信をもって学習に取り組めるようにしたい。

### (3) 研究とのかかわり

本校の研究主題「食で育もう 心身共に健康な子ども」の育成に向けて、本単元では、食育の視点を次のようにとらえ、手立てを考えた。

③食品を選択する能力…食品を選ぶときは品質表示等を確認することで品質や安全性に気を付け、よく考えて選ぶことが大切であることに気付く。

⑥食文化…品物の産地を調べ、自分の食生活が他地域や外国とも深く関わっていることを理解する。

<身近な食品を比較させる設定>

- ・なじみのある食材を問題にすることで買い物のイメージがもてるようにする。買い物の視点として、値段だけでなく味や産地，栄養のこだわりなど人それぞれ違い，考えて食品を選ぶことが大切だということに気付くことができるようにする。

<栄養教諭との連携>

- ・栄養教諭から専門性を生かした食に関する話を聞くことで，食品の品質や安全性への関心を高めることができるようにする。

<家庭との連携>

- ・食品を買い物するときの視点をインタビューし，家庭で食品を選ぶときに気を付けていることを話題にすることで，価格やサービスばかりでなく安全性や産地などに着目していることに気付くことができるようにする。

6 本時案（第三次 第2時）

目 標	家族が買い物をするときを気を付けていることを話し合うことを通して，目的に合わせて商品を選ぶことの大切さに気付くことができる。										
学 習 活 動	指 導 上 の 支 援 と 工 夫										
1 本時のめあてを確かめる。	○ 前時の学習を振り返ることで，本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                 おうちの人はどのようなことに気を付けて買い物をしているのだろう。             </div>										
2 気を付けていることを紹介し合う。	○ 事前に調べたことをワークシートに書いておくことで，自信をもって発表できるようにする。 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">品 質</th> <th style="width: 25%;">安 全</th> <th style="width: 25%;">値 段</th> <th style="width: 25%;">サ ー ビ ス</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ・色，見た目                      ・新鮮さ                      ・産地                      ・旬                 </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ・国産                      ・薬品を使っていないもの                      ・材料                 </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ・チラシで比較                      ・安売り                      ・曜日による特売                      ・タイムセール                 </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ・料理しやすいようにカット                      ・要求に応じて量り売り                 </td> </tr> </tbody> </table>			品 質	安 全	値 段	サ ー ビ ス	・色，見た目 ・新鮮さ ・産地 ・旬	・国産 ・薬品を使っていないもの ・材料	・チラシで比較 ・安売り ・曜日による特売 ・タイムセール	・料理しやすいようにカット ・要求に応じて量り売り
品 質	安 全	値 段	サ ー ビ ス								
・色，見た目 ・新鮮さ ・産地 ・旬	・国産 ・薬品を使っていないもの ・材料	・チラシで比較 ・安売り ・曜日による特売 ・タイムセール	・料理しやすいようにカット ・要求に応じて量り売り								
3 食品を選ぶ理由を考える。	○ 出てきた意見を視点で分けて板書することにより，上手な買い物をするための観点に気付くことができるようにする。 ○ 大きさも値段も同じぐらいの食パンの中からどれを買うのかを問題提起しその理由を考えさせることにより，買う時には人によって買う時の決め手が異なり，考えて買い物していることに気付くことができるようにする。										
4 栄養教諭から，食品を選ぶときに大切にしていることを聞く。	○ パンの袋には食品についての情報が印刷してあることを知らせ，給食の食品を選ぶときにもその情報を見て判断しているという話を聞くことで，選ぶ際に安全性を考えることも大事だということに気付くことができるようにする。										

5 本時のまとめをする。	○ 生産者が消費者に提供した情報の意義について考えさせることにより、消費者が目的に合わせて選んで買い物ができるよさに気付かせたい。
6 本時を振り返る。	<p>買い物をする人は、品質、値段、サービス、さらに安全性などを考えて買い物をしている。</p> <p>○ お店の人の工夫を振り返ることで、販売者の工夫は消費者の工夫に結び付いていることを知り、自分たちの生活を支えていることを理解できるようにする。</p> <p>○ 本時で初めて分かったことや自分の考えが変わったことを書くように伝え、視点をもって振り返りができるようにする。</p>
<評価の観点>	<p>買い物をするときに気を付けていることを話し合うことを通して、目的に合わせて品物を選ぶことの大切さに気付くことができたか。 【思考・判断】（発言・ワークシート）</p>

## 7 成果と課題

買い物をする際に気を付けていることを紹介し合う場面では、どの児童も事前に調べてきたことを記入したワークシートが手元にあったので、意欲的に発言することができた。担任も目を通し誰がどんな考えをもっているのか把握していたので、分かりやすいように写真を準備したり、全体で共有したい内容をもっている児童を指名したりすることができた。食パンを選ぶ場面では、ペアに一枚写真を用意することによって、袋に食品についての情報が印刷されていることに注目し判断する姿が見られた。ただ、どちらの場面もその後の展開を考えると、友達の考えに対して意見を述べ深める時間を十分に取るができなかった。今後は時間配分を考え直して、重点を置くところを明確にする必要があると思う。

栄養教諭の話は、全校児童の給食を作るために食品が安全かどうか一つ一つ表示を確かめているという内容にした。毎日食べている給食を基に、実際に作っている栄養教諭からの話は、児童の関心も高く捉えやすかったようだ。その結果、安全を確かめて選ぶことの大切さに気付くことができた。さらに、給食を作る方々の大変さを知り感謝の思いを抱く児童も多かった。

まとめの場面では、販売者側の工夫で学習したキーワードを使って、消費者側の工夫もまとめた。それは、販売者と消費者が同じことに目を向けていること、互いが結び付いていることを理解するのに効果的だった。教師が単元全体を見通して、どこを終着点にするのか、そのために事前にどんな手立てが必要かを考えておく大切さを実感した。

今後は、児童が学んだことを活用し持続していくことが大事だと思う。保護者と買い物に行った際に児童自身が表示に目を向ければ、学校での学びが家庭の食育にも広がっていくはずである。そのためにも、毎日の給食時間を大事にして、食品の表示や安全性を話題にしていきたい。

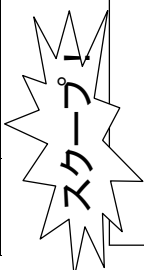


組 番 ( )



Blank rectangular box for group number entry.

食品名	予 想	食品をえらぶときに気を付けていること ※「なぜか？」わけもたずねよう。



(そのほかにも上手な買い物をするために気を付けていること)

Large rectangular box with horizontal dotted lines for additional notes.

Large rectangular box with horizontal dotted lines for notes.



Large rectangular box with horizontal dotted lines for notes.



Large rectangular box with horizontal dotted lines for notes.

## 授業の様子



1 単元名 「育ちゆくからだわたし」

2 目標

- 体の発育・発達について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとする。(関心・意欲・態度)
- 体の発育・発達について、課題の解決を目指して知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断し、それらを表すことができる。(思考・判断)
- 体の年齢に伴う変化や個人差、思春期の体の変化、よりよく発育・発達させるための生活について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができる。(知識・理解)

3 食育の視点 文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」(平成25年12月)より

- ① 食事の重要性(食事の重要性、食事の喜び、楽しさを知る。)
- ② 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。)

4 学習計画(全5時間)

時間	題材名	学習活動
第1時	「大きくなってきたわたし」	からだは年齢に伴って変化すること、発育・発達のしかたや時期には、個人差があることを理解する。
第2時	「思春期にあらわれる変化(1)」	思春期にはからだつきに変化が現れ、男女の特徴が現れること、また、変声、発毛などが起こることを理解する。
第3時	「思春期にあらわれる変化(2)」	思春期には初経、精通が起こり、異性への関心も芽生えること、これらの変化はおとなのからだに近づく現象であることを理解する。
第4時	「よりよく育つための生活(1) 運動、睡眠編」	健康に過ごすには、食事や運動、休養・睡眠が大切であることを思い出し、からだをよりよく育つためには適度な運動と十分な休養・睡眠が必要であることを理解する。
第5時(本時)	「よりよく育つための生活(2) 食事編」	からだをよりよく育つために食事では、たんぱく質・カルシウム・ビタミンを含む食品をバランスよく摂取する必要があることを理解する。 からだをよりよく育つためには、調和のとれた食事や適切な運動、休養・睡眠が必要であることを理解する。

5 指導上の立場

(1) 単元について

本単元では、体が年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があるこ

と、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることを理解できるようにすることをねらいとしている。

### (2) 児童の実態

本学級の児童は、男子 22 名、女子 14 名（計 36 名）である。9 月 8 日～12 日に行った調査「元気もりもり・体すくすく大作戦」では 26 名（72%）が毎日外で遊んでいた。また 26 名（72%）が運動（野球・サッカーなど）を習っている。睡眠に関して同調査では 9 時半までに毎日就寝できた児童が 16 名（44%）と半数以下であった。9 時半以降に就寝する児童 20 名のうち、5 名は 6 時半までに起きることができていない。しかし、残りの 15 名は 6 時半までに起きていて、睡眠時間が短いことが分かった。同調査の朝ごはんについては、32 名（88%）が毎日欠かさず食べていた。残りの 4 名も 5 日間のうち 1～2 日間の欠食であった。欠食理由は全員が寝坊であった。ほとんどの児童が朝食を食べていると答えているが、食事の内容までは確認ができていない。給食を残さず食べたかどうかは、34 名（94%）が残さず毎日食べていた。

そこで、本単元では男女の体や心の変化が現れる時期であること、その変化は大人の体に近づいているしるしであり、個人差があることなどを理解できるようにしたい。そして、二次性徴を迎える今の時期の生活習慣がとても大切であるので、調和のとれた食事、適切な運動、休養・睡眠が必要なことを理解した上で、自分の生活に生かそうという気持ちをもたせたい。

### (3) 研究とのかかわり

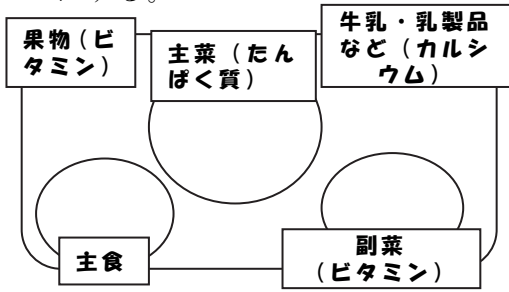
本校の研究主題「食で育もう 心身共に健康な子ども」の育成に向けて、本単元では食育の視点を次のようにとらえ、手立てを考えた。

- ① 食事の重要性…体がよりよく発育・発達し、元気に活動し、しっかり勉強するには、食事が大切であることを理解する。
- ② 心身の健康…体のよりよい発育・発達には、体をつくるもととなるたんぱく質、不足しがちなカルシウム、不可欠なビタミンなどを摂取する必要があることを理解することができる。そして食事だけでなく、心身の健康には適切な運動と休養・睡眠が必要であることに気付くことができる。

## 6 本時案（第 5 時）

目 標	体のよりよい発育・発達には、たんぱく質、カルシウム、ビタミンを含む食品をバランスよくとることが必要であることを理解する。	
学習活動	指導上の支援と工夫（準備物）	
	T 1	T 2
1 前時までの振り返りをし、本時	○ 前時までの学習を振り返ることで、本時の学習にスムーズに入れるようにする。（ <u>食事</u> 、 <u>運動</u> 、 <u>休養・睡眠の関係カード</u> ）	

<p>のめあてをつかむ。</p>	<p>○ なぜ食事をするのかと問いかけることで、食事の役割を考えられるようにする。</p>	<p>○ 主に朝食の役割を話すことで、なぜ食事をするのかに気付くことができるようにする。(カード)</p>
<p>体がよりよく育つためには、どんな食べ方が良いのか考えよう。</p>		
<p>2 給食の内容を振り返り、給食の食品の多さや栄養バランスの良さに気付く。</p>	<p>○ 食事の役割を知りその重要性に目を向けることで、どんな食べ方が良いのかを自分なりに考えることができるようにする。(ワークシート)</p> <p>○ 黒板に献立(主食・主菜・副菜のみ)をはることで、給食に出ている献立が視覚的に分かるようにする。(おぼんの絵・お皿・ごはん等の掲示物)</p> <p>○ 本日の給食の主食、主菜、副菜には、どんな食品が入っていたのかを尋ねることで、給食は多くの種類の食品をとることができることと、栄養のバランスも考えて作ってくださっていることに気付くようにする。</p>	<p>&lt;予想される児童の反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランスが良い。</li> <li>・3食きちんと食べる。</li> <li>・たくさんの種類を食べる。</li> </ul> <p>○ 主食、主菜、副菜という言葉を教えることで、これからの活動の足がかりとなるようにする。(主食・主菜・副菜のカード)</p>
<p>3 二次性徴で特に必要となる栄養素を知る。</p>	<p>○ 主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い給食に、毎日の牛乳に加え時々果物がついているのはなぜかと問い、牛乳や果物のもつ栄養素と自分たちの成長との関係に気付くことができるようにする。</p> <p>○ 食事バランスガイドのこまを提示することで、牛乳・乳製品や果物があるとさらに栄養のバランスが良くなることを知ることができる。(食事バランスガイドの食育こま)</p>	<p>○ 児童の意見で、食品を次々と黒板にはっていくことで、給食は多くの種類の食品をとることができることと、栄養のバランスも考えて作っていることに気付くようにする。(赤の食品には赤の画用紙の上に食品をはったものをそれぞれの色で用意)</p>
<p>4 足りない栄養素を考えて1品食品を加える。</p>	<p>○ カルシウム不足のA子さんの朝食の絵を提示し、3の活動で学んだことを生かして食品を選択できるようにする。(A子さんの朝食の絵・お盆と食器の中に入れたもの)</p> <p>○ トマト・ソーセージ・牛乳の選択肢を用意することで、自分なりの答えがもつことができるようにする。</p> <p>○ 「カルシウムが足りないので、牛</p>	<p>○ 二次性徴に、特に必要な代表的な食品とそれらの働きを説明し、それらがたんぱく質、カルシウム、ビタミンということを黒板にはりながら説明することで、視覚的にも理解できるようにする。(たんぱく質など名前カードとそれらがとれる代表的な食品カード)</p> <p>○ 児童の意見を聞きながら、加えたらよい食品(牛乳)を提示し、カルシウムが不足している朝食だから牛乳を加えたらよいことに気付くようにする。(牛乳の絵)</p> <p>○ 主食・主菜・副菜がそろっているかを食器の中に入っているか確かめることでカルシウムが不足し</p>

<p>5 自分の朝食を振り返り、不足した栄養素があるか確かめる。</p>	<p>乳でおぎなった。」と板書することで、次の活動で発表するときを使うことができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の朝食はどうかと問うことで、自分の食生活について振り返ろうとする気持ちになるようにする。</li> <li>○ 事前に調べた自分の朝食(担任のチェック付き)を、お皿の中に当てはめていくことで、たんぱく質・カルシウム・ビタミンがバランスよくとれているかを確認し、足りない栄養素があるかどうかを考慮することができるようにする。(朝ごはん日記・ワークシート)</li> <li>○ 赤鉛筆で印を付けるように声を掛けることで、どこが不足しているかを一目で分かるようにする。</li> </ul>	<p>ていることに気付くことができるようにする。(主食・主菜(たんぱく質)・副菜・カルシウム・ビタミンのカード)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 机間指導をしながらアドバイスをすることで、自分の朝食をお皿の中に記入することができるようにする。</li> </ul>
<p>6 どんな食品を加えたらよいかを考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ バランス良くとれている児童には、ワークシート裏にかかれた足りない栄養素のある朝食例を使用することで、不足を何で補うのかを考えられるようにする。</li> <li>○ 不足している栄養素がある児童には加える食品を考えるように声をかけ、黒板にはってあるたんぱく質、カルシウム、ビタミンを含み、簡単に用意できる食品やそれを使った料理を参考に、加える食品を考慮することができるようにする。</li> <li>○ ペアで発表し合うことで、全員が発表できるようにする。</li> <li>○ 全体で発表することで、不足している栄養素を見つけてそれを含む食品や料理で補えばよいことを意識できるようにする。</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ たんぱく質、カルシウム、ビタミンを含み、簡単に用意できる食品・料理を紹介することで、加える食品を進んで考えることができるようにする。(該当する食品・商品の写真または実物)</li> <li>○ 実物を用意することで、レタスやミニトマトはちぎって洗うだけ、ハムや納豆は開けたらそのまま食べることができると実感できるようにする。</li> <li>○ 机間指導をしながらアドバイスをすることで、足りない栄養素と加える食品を考慮することができるようにする。</li> </ul>
<p>7 本時のふりかえりをする。</p>	<p>(まとめ) 体がよりよく育つための食べ方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 主食、主菜(たんぱく質)、副菜(ビタミン)をそろえると栄養のバランスが良い。</li> <li>② 果物(ビタミン)、牛乳・乳製品(カルシウム)を加えると、さらに栄養の<u>バランス</u>が良くなる。</li> </ul>	

<p>8 体がよりよく育つためのまとめをする。</p>	<p>○ 分かったことをワークシートに書くことで、本時の振り返りができるようにする。</p> <p>○ 数名が発表することで、考えを共有することができるようにする。</p> <p>○ 二次性徴を迎えるこれからの時期は、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠が必要であるとおさえることで、本時と前時まで学習してきたことのまとめをし、生活実践へとつなぐ。(ワークシート：体をよりよく育てよう大作戦)</p>	<p>○ 体のよりよい発育・発達には、食事ではたんぱく質・カルシウム・ビタミンが必要であることを改めておさえることで、これからの食生活で意識しようとする気持ちをもつことができるようにする。</p>
<p>評価の観点</p>	<p>体のよりよい発育・発達には、たんぱく質・カルシウム・ビタミンを含む食品をバランスよくとることが必要であることを理解できたか。</p> <p>【知識・理解】(ワークシート)</p>	

## 7 成果と課題

### 本時について

二次性徴に必要な運動、休養・睡眠、食事のうち、前時に運動と休養・睡眠について詳しく学習したことを振り返り、本時では食事について詳しく学習していくことを意識するためにも、導入部では前時の振り返りと食事の役割について改めて考えるという活動を行った。そうすることにより児童は自分たちの体の成長に必要な「食事」に意識がすぐに向いたように思うので、効果的であったと考える。

展開部では、まず給食に出た食品の赤、黄、緑に色別にした絵カードを貼ることで、改めて給食は栄養素のバランスが良いことを確認でき、そこに毎日の牛乳や果物が時々出てくるのはなぜかと考えることで、二次性徴に必要なカルシウムとビタミンが含まれるからであると意識ができた。バランス栄養ガイド「食育こま」を実際に見せたのも視覚的に栄養素のバランスを見ることができ、理解につながったと感じた。また、朝食のバランスが良いかどうかを確認するための手段として、食品群別に分けるのではなく、普段の給食の配膳(主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物)で行ったことが児童には分かりやすく、この後の家庭での実践につながりやすかった。自分の朝食を振り返るときにも、ワークシートに給食の配膳図を用いたのも児童の作業効率が良かった。食品の実物を見せると児童の反応が良かったが、例示が少なかったと事後の保護者の反応から分かった。

### 「体をよりよく育てよう大作戦!!」について

児童も保護者も意識が高まったように感じた。ただ、やはり忙しい朝に主食、主菜、副菜の3つをそろえるのは厳しいという声も上がっている。学校から簡単にできる食事を手紙で家庭に知らせたり、給食時間や雑談の中でも児童へ繰り返しできそうなことを伝えたりしていくことが大切だと考えている。

### 給食時間について

係の児童が黒板に献立とめあてをかいているが、そこに配膳図もかくようになった。

保健「育ちゆくからだわたし」 名前 ( )

①

<予想>

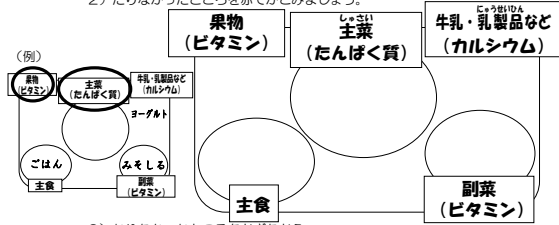
(〜と) よい。

① 体がよりよく育つために特に必要な食べ物

<p>肉 魚 たまご だいず とうふ (大豆製品)</p> <p>主菜</p>	<p>牛乳 ヨーグルト チーズ 小魚</p> <p>牛乳・乳製品など</p>	<p>レタス みかん ミニトマト キウイ パナナ いちご</p> <p>副菜・果物</p>
<p>ちやにくをつくる</p>	<p>ほねやほをつくる</p>	<p>からだの ちやうしをとのえる</p>

② 自分の朝食を振り返ろう。

- 朝食で食べたものをおぼんやお皿の中に、入れてたしかめてみよう！
- たりなかったところを赤でかきましよう。



- たりなかったところをおきなおう。

(例) 主菜 (たんぱく質) が足りなかったので、納豆 おぎなった。  
果物 (ビタミン) パナナ

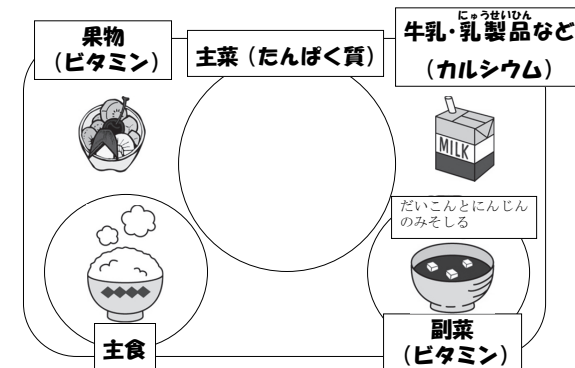
\_\_\_\_\_ が足りなかったので、\_\_\_\_\_ おぎなった。

③ 体がよりよく育つための食べ方

- ① 主菜、主菜 ( ), 副菜 ( ) をそろえると栄養のバランスが良い。
- ② 果物 ( ), 牛乳・乳製品など ( ) を加えると、さらに栄養の ( ) が良くなる。

③ 学習して感じたこと・分かったこと

足りないものをおきなおう。



\_\_\_\_\_ が足りなかったので、\_\_\_\_\_ おぎなった。



体をよりよく育てよう大作戦！！

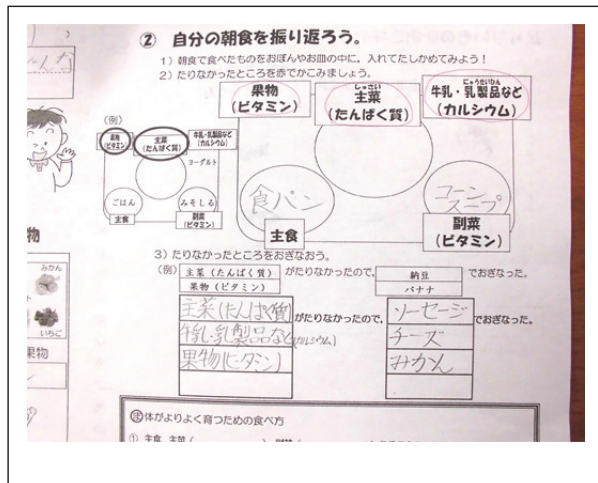


4年 組 番 ( 男・女 ) 名前 \_\_\_\_\_

月日	前の日に ねた時こく	起きた 時こく	朝ごはん日記 ① 主菜・主菜 (たんぱく質)・副菜 (ビタミン) をそろえよう！ ② 果物 (ビタミン)、牛乳・乳製品 (カルシウム) を加えたらさらに栄養バランスがよいよ。	朝、 うんち が出た。	給食 を 残さず 食べた。	休み 時間外 で遊ん だ。	帰って から運 動をし た。	今日の 元気レベル
11月 ( ) 日			果物 (ビタミン) _____ 牛乳・乳製品 (カルシウム) _____ 主菜 (たんぱく質) _____ 主食 _____ 副菜 (ビタミン) _____					😊😊😊
11月 ( ) 日			果物 (ビタミン) _____ 牛乳・乳製品 (カルシウム) _____ 主菜 (たんぱく質) _____ 主食 _____ 副菜 (ビタミン) _____					😊😊😊
11月 ( ) 日			果物 (ビタミン) _____ 牛乳・乳製品 (カルシウム) _____ 主菜 (たんぱく質) _____ 主食 _____ 副菜 (ビタミン) _____					😊😊😊
〇の数								
反省	お家の人から							



# 授業の様子



第5学年 家庭科学習指導案

平成26年7月2日(水) 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 目標

- 毎日の食事や使われている食品に関心をもち、バランスを考えた食事をしようとする。(関心・意欲・態度)
- おいしいごはんのたき方やみそ汁の作り方、自分の食生活について考え、工夫している。(創意工夫)
- 安全や衛生に気を付けて、計画にそってごはんのみそ汁を作ることができる。(技能)
- 食品に含まれる栄養素が体内でどのようなはたらきをしているのかを知り、バランスのよい食事をとる大切さについて理解することができる。(知識・理解)

3 食育の視点 文部科学省「今後の学校における食生の在り方について」(平成25年12月)より

- ①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。)
- ②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つける。)
- ③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。)

4 題材の構想(全11時間)

第一次 1日の食事について考えよう

第1時 どんな食品を食べているのだろう

第2時 五大栄養素のはたらきと食品のグループについて知ろう(本時)

第3・4時 バランスのよい食事をしよう

第二次 調理実習の計画を立てよう

第1時 ごはんのみそ汁をおいしくつくる工夫を見つけよう

第2・3時 ごはんのみそ汁をつくる計画を立てよう

第三次 調理実習をしよう

第1～3時 ごはんのみそ汁をつくろう

第4時 調理実習の反省をしよう

5 指導上の立場

(1) 題材について

学習指導要領では、内容「B 日常の食事と調理の基礎」の中で、「(2) 栄養を考えた食事」について「ア 体に必要な栄養素とはたらきについて知ること」や「イ 食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かること」が示されている。「(3) 調理の基礎」については「エ 米飯及びみそ汁の調理ができること」が示されている。これを受けて、本題材では、栄養素の主なはたらきを知り、食品を組み合わせるとるバランスよく食べることの大切さを理解するとともに、ごはんのみそ汁を調理することを通して、食生活をよりよくしようと工夫する能力と実践的な態度を育てることをねらいとしている。

本題材では、まず「くらしき市版ヘルスジャッジ」を用いて自分の食事内容の課題を明確にし、3つの食品グループとそれぞれに含まれる五大栄養素の働きを知った後、どの食品を補うとバランスのよい食事になるかに気付くことができるようにする。そして、その後の実習に生かすという構成である。この学習をもとに、普段の生活でも自分の食生活を見直すことができるようにし、食に対する意識を高めていきたい。

## (2) 子どもの実態

5月に「はじめてみようクッキング」でゆで卵とゆで野菜サラダ作りを行い、家庭でも実践した。家族に「おいしくできたね。」と喜んでもらった経験から他にも様々なものを作りたいという思いが高まってきている。

給食では、なるべく残さずがんばって食べようとする児童が増え、完食できる日が多くなってきている。しかし、苦手な食品を食べるにあたり、自分の健康を考えてバランスのよい食事をしようという意識をもって食べようとしている児童はまだ少ないように見受けられる。

そこで、本題材では、身近な給食の献立をもとにバランスのよい食事について学習することにより、自分の食生活をよりよくしようと工夫する能力と実践的な態度を育てていきたい。

## (3) 研究とのかかわり

本校の研究主題「食で育もう 心身共に健康な子ども」に迫るために、高学年の食に関する指導目標の「食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせる食べることの大切さを理解し、一食分の食事を考えることができる。」に重点を置き、食育の視点を次のようにとらえ、手立てを考えた。

①食事の重要性…食事の重要性や食事の楽しさを理解する。

②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のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。

③食品を選択する能力…望ましい栄養や食事の取り方に基づいて食品を自ら選択する能力を身につける。

＜「くらしき市版ヘルスジャッジ」の活用＞

「くらしき市版ヘルスジャッジ」を活用することにより、自分の食事内容の課題を明確にし、どの食品を補うとバランスのよい食事になるかに気付くことができるようにする。

＜栄養教諭との連携＞

栄養教諭と連携して専門性を生かした指導を行うことにより、児童がより実感をもって自分の食生活について考えることができるようにする。

＜自分たちで調べる活動を取り入れる＞

調理実習の計画の中でおいしく作る工夫を自分たちで調べる活動を取り入れることにより、調理実習への興味の持続や実践的な態度につながるようにする。

＜視覚に訴える工夫＞

教材提示装置やパソコン、カラーの挿絵、ワークシートなどを用いることにより、学習内容の理解を助けたり、視覚的にイメージしながら自分の食生活を考えたり、表現したりできるようにする。

6 本時案（第一次 第2時）

目 標	食品に含まれる栄養素が体内でどのようなはたらきをしているのかを知り、バランスのよい食事の大切さについて理解することができる。						
学 習 活 動	指導上の支援と工夫						
1 本時のめあてをつかむ。	○ 前時の学習活動を振り返り、本時のめあてをつかむことができるようにする。(T1)						
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             栄養素のはたらきを知り、バランスのよい食事について考えよう。           </div>							
2 3つの食品のグループとそれぞれに多く含まれる五大栄養素のはたらきを知る。	<p>○ 給食には、多くの食品が使われていることを知らせ、バランスのよい食事のためにはいろいろな食品を食べることが必要であることに気付くことができるようにする。(T2)</p> <p>○ 3つの食品のグループとそれぞれに含まれる五大栄養素について知り、それぞれの栄養素が体内でどのようなはたらきをしているか理解できるようにする。(T2)</p>						
<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; display: inline-block;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;">〈3つの食品〉</td> <td style="text-align: center; width: 50%;">〈五大栄養素〉</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">黄・・・おもにエネルギーのもとになる（炭水化物・脂質）</td> <td style="text-align: center;">赤・・・おもに体をつくるもとになる（たんぱく質・無機質）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">赤・・・おもに体をつくるもとになる（たんぱく質・無機質）</td> <td style="text-align: center;">緑・・・おもに体の調子を整える（ビタミン）</td> </tr> </table> </div>		〈3つの食品〉	〈五大栄養素〉	黄・・・おもにエネルギーのもとになる（炭水化物・脂質）	赤・・・おもに体をつくるもとになる（たんぱく質・無機質）	赤・・・おもに体をつくるもとになる（たんぱく質・無機質）	緑・・・おもに体の調子を整える（ビタミン）
〈3つの食品〉	〈五大栄養素〉						
黄・・・おもにエネルギーのもとになる（炭水化物・脂質）	赤・・・おもに体をつくるもとになる（たんぱく質・無機質）						
赤・・・おもに体をつくるもとになる（たんぱく質・無機質）	緑・・・おもに体の調子を整える（ビタミン）						
3 自分の食生活を振り返る。	○ 給食に入っている食品を3つのグループに分けることで、給食にはすべてのグループの食品が使われていることに気付くことができるようにする。(T2)						
4 本時のまとめをする。	○ 「くらしき市版ヘルスジャッジ」の結果から、自分の食事で足りない栄養素を分類し、3つの食品グループの中のどの食品を補うとバランスのよい食事になるかを考えることができるようにする。(T1)						
4 本時のまとめをする。	○ ワークシートに食事のバランスをよくするための工夫や、分かったことを書くことにより、食品を組み合わせでバランスよく食べようとする意欲へつなげることができるようにする。(T1)						
評価の観点	<p>食品に含まれている栄養素が体内でどのようなはたらきをしているのかを知り、バランスのよい食事の大切さに気付くことができたか。【知識・理解】</p> <p style="text-align: right;">(ワークシート・発言)</p>						

## 7 成果と課題

この題材を通して、五大栄養素の主なはたらきを知り、食品を組み合わせてバランスよく食べることの重要性を理解することが大切だと考えた。また、ごはんとみそ汁を調理することを通して、食生活をよりよくしようと工夫する能力と実践的な態度を育てることをめざしてきた。

授業では、倉敷市版ヘルスジャッジを活用して一日の献立の栄養バランスを振り返った。自分自身の食事の栄養バランスを詳しく診断することができ、児童自身が毎日の食生活で改善できることを具体的に考えることができた。

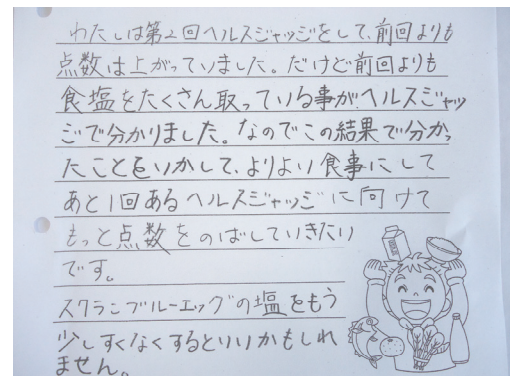
授業後の感想では、「給食をお手本にしたい。特にビタミンが足りなかったので、野菜と果物を食べようと思う。」「脂質が多すぎたので控えめにしたい。その分、果物をとろうと思う。」など、栄養素の過不足を意識して今後の食生活に生かそうとする態度が見られた。

ヘルスジャッジの診断結果シートの円グラフが五大栄養素と直接対応していないため、本時では五大栄養素に分類し直して利用した。今後は、児童に分かりやすく分類する方法を探っていきたい。

授業後にも、ヘルスジャッジの継続実施（年3回）や夏休み中に親子で献立作り、講師を招いての料理教室の実施などの取組を行った。ヘルスジャッジでは、ヘルシースコアが向上した児童や高得点を維持している児童が多く、学んだことを日常の食事に生かそうとする実践的な態度が身に付いてきている様子が伺える。家庭への協力のお願いや結果の紹介等は食育日より、学年日より等の配付で行った。学んだことを日常生活に生かしていくには、家庭との連携が大切である。今後も、家庭との連携を深めていく方法を探っていきたい。

また、料理教室を受けた児童は、行事の日のお弁当を自分で作ってくるなど自分なりに栄養バランスを考えて作る意欲と実践力が身に付いてきている。授業の中で栄養教諭から話を聞いたり、講師を招いて授業を行ったりすることで、より専門的な話を聞くことができ、バランスのよい食事について意欲的に考えるきっかけとなった。

ほかにも、給食係が献立について詳しく紹介したり、栄養教諭に給食について尋ねた内容をクイズ形式でみんなに紹介したりするなどの活動が充実してきた。このような機会を捉え、日頃から給食時間等で食についての話題を取り上げていき、児童がさらに学びを深め、自ら実践できるようにしていきたい。



児童のワークシート



ヘルスジャッジ診断結果シート



料理教室



児童が作ったお弁当

## 元気な毎日と食べ物

め 栄養素のはたらきを知り，バランスのよい食事について考えよう。

5年 組 番 ( )

①足りなかった栄養素から気付いたこと

---

---

---

---

②今日の学習で分かったこと  
(バランスのよい食事にするための工夫など)

---

---

---

---

---

---



# 授業の様子



1 単元名 「生活習慣病の予防」

2 目標

- 生活習慣病の予防について関心をもち、調べたことをもとに自分の課題に応じた行動目標を立てる活動に意欲的に取り組もうとする。 (関心・意欲・態度)
- 学習して得た生活習慣病の予防の知識と自分の食生活の実態をもとに自分の課題に応じた行動目標を立て、解決に向けて実践することができる。 (思考・判断)
- 生活習慣病の起こり方とその予防の方法について知り、健康によい生活習慣を身に付ける必要性を理解することができる。 (知識・理解)

3 食育の視点 文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」(平成25年12月より)

- ②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。)
- ③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も自ら判断できる能力を身に付ける。)

4 単元の構想 (全4時間)

時間	単元	学習活動
第1時	「生活習慣病の予防(1)」	生活習慣病を予防するには、食事、運動、休養・睡眠などについて、健康によい生活習慣を身に付けることが必要であることを理解する。
第2時	「生活習慣病の予防(2)-1」	ヘルスジャッジを活用して栄養バランスを知る。間食で摂取した脂質・炭水化物・食塩の量を算出する。
第3時(本時)	「生活習慣病の予防(2)-2」	学習して得た生活習慣病の知識と自分の食生活の実態をもとに生活習慣病を予防するための自分の課題に応じた行動目標を立てる。
第4時	「生活習慣病の予防(3)」	生活習慣病のうち、虫歯や歯周病を予防するためには、口の中を清潔にしておくような望ましい生活習慣を身に付けることが必要であることを理解する。

5 指導上の立場

(1)単元について

本単元は、学習指導要領体育科の「G保健」(3)病気の予防「ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること」を受けて設定したものである。本単元では、生活習慣病の予防に向けて、食事、運動、休養・睡眠などについて、健康によい生活習慣を身に付ける必要性を理解し、実生活



に生かすことができるようにすることをねらいとしている。

生活習慣病の予防という観点から、児童が過剰摂取になりやすい脂質・炭水化物(糖質)・食塩の量に着目して食習慣を見直す。そして、各家庭で事前・事後の調査を行い具体的な実態をもとにして意欲的に学習を進め、事後の実践を進めることができるようにしたい。学習したことを生活に生かすために、行動目標を立て各自実践しセルフモニタリングすることにより、行動化を促すことができると考える。

## (2)子どもの実態

本学級の児童は、給食を残さず食べる児童が多いが、苦手な食べ物がある児童もいる。苦手な食べ物が給食に出た時には、量を調節して食べきれないようにしている。

家庭科では、栄養バランスのよい朝食作りについて学習してきており、家庭でも、自分で朝食の献立を考え、調理する経験をしている。そこで、本単元では、生活習慣病について理解し、食事や間食の摂り方を意識することができるようにしたり、食習慣を振り返って行動目標を立てることができるようにしたりしていきたい。

## (3)研究とのかかわり

本校の研究主題「食で育もう 心身共に健康な子ども」の育成に向けて、本単元では、高学年の食に関する指導の目標「食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせることで食べることの大切さを理解し、一食分の食事を考えて食べることができる。」に重点を置き、食育の視点を次のようにとらえ、手立てを考えた。

- ② 心身の健康…生活習慣病を予防するために、望ましい栄養や食事の摂り方を理解する。
- ③ 食品を選択する能力…生活習慣病を予防するために、学習して得た知識・情報に基づいて、食物を選択する。

### <事前・事後調査の実施>

- ・ 事前調査を有効に活用することで、児童一人ひとりが主体的に学習に参加し、自分の課題を具体的に把握できるようにする。
- ・ 家庭でも生活習慣病の予防や食習慣について考えるきっかけとなるように、事後調査のワークシートに家の人の感想欄を設け、児童の意欲の維持に役立てる。

### <データの活用>

- ・ ヘルスジャッジから分かる脂質・炭水化物・食塩の基準量と摂取量、間食での摂取量を記録し、活用することで、個人の行動目標を立てるのに役立てる。
- ・ 自分の摂取している脂質・炭水化物(糖質)・食塩を数値化して望ましい食事と比較することで、バランスの悪さや摂り過ぎているものを確認し、具体的に食事の内容・量を調整しようとする。

### <くらしき市版ヘルスジャッジの活用>

- ・ 「くらしき市版ヘルスジャッジ」を用い、各自のデータを評価して、個々の食事内容の課題を明確にし、どのような食品を補ったり、減らしたりするとバランスのよい食事になるか改善点に気付くことができるようにする。

### <教科間の連携>

- ・ 保健領域として学習する生活習慣病を中心として、家庭科の学習内容との連携を図る。各家庭でそれぞれの児童が摂取した脂質・炭水化物(糖質)・食塩の量を事前に調査するために、家庭科の授業で食品表示について復習し、栄養成分表示について学習する。

## 6 本時案 (第3時)

目標	自分の食習慣を見直して、生活習慣病を予防するための行動目標を立てることができきる。	
	学 習 活 動	指導上の支援と工夫
1	本時のめあてをつかむ。	○ 既習の生活習慣病の予防について振り返り、本時のめあてにつなげる。
	生活習慣病を予防するために自分の食生活を見直そう。	
2	脂質・炭水化物・食塩の一日の標準摂取量と自分の摂取量とを比べ、自分の食習慣を振り返る。 ・ 一日分の食事について考える。  ・ 間食について考える。	○ ヘルスジャッジのシートとワークシートを見て、一日分の食事(間食あり)を振り返ることで、基準量と比べて一日に摂取した脂質・炭水化物・食塩の量について偏りがないかどうかを調べることができるようにする。(ヘルスジャッジ・ws②) ○ 望ましい食事や栄養の偏りのある食事を例示することで、栄養バランスの大切さをつかむことができるようにする。 ・ 望ましい食事として給食を例示する。 ・ 栄養の偏りのある食べ物としてカップ麺やハンバーガーセットなどを例示する。 ○ ヘルスジャッジで間食を入れないデータと入れたデータを比較して、差を見つけることで、間食によって摂取した量を意識することができるようにする。(ws②) ○ 間食に含まれている糖質の量をスティックシュガーに置き換えて画像と実物を提示することで、糖質の多さを理解することができるようにする。 ○ 各自間食調べを振り返ることで、脂質・炭水化物・食塩の量について、一日分の摂取量に加えて間食で過剰に摂取していないかを考えることができるようにする。(ws②③) ○ 過度に摂取している場合だけでなく、不足している場合は必要量を摂取することが健康な体作りに必要であることを伝え、偏った指導とならないように配慮する。また、過不足なく必要量が摂取できている児童を称揚する。 ・ 間食を摂らないという考えにならないよう配慮する。
3	実践に向けての行動目標を立てる。	○ 教師が過度に間食を摂取した例を取り上げ、どのように間食を食べればよいかを考えることができるようにする。 ○ 脂質・炭水化物・食塩が含まれている量が少ない間食に

	<p>ついて教師がテレビに画像を提示することで、行動目標を立てやすくする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の間食についての調査を振り返ったり，食習慣を振り返ったりすることで，これから気を付けなければならないことを考えることができるようにする。</li> <li>○ 少し努力すればできるなど，目標を達成するためのポイントを助言し，継続して取り組むことができるようにする。</li> <li>○ 自分が決めた目標を行うと，どのようなよいことがあるのか利点を考えさせることで，実践する意欲につなげることができるようにする。</li> </ul>
<評価の観点>	<p>自分の食習慣をもとに，生活習慣病を予防するための行動目標を立てることができたか。</p> <p>【思考・判断】（発言・ワークシート）</p>

## 7 成果と課題

### 食育の視点「②心身の健康」について

おやつ箱や袋を持参させ、栄養成分表示の見方を指導したことで、表示を気にして見るようになった児童が増えた。食品に含まれる食塩や脂質、炭水化物の量を把握することができるようになり、表示に触れることは効果的であったと考えられる。

また、ヘルスジャッジをすることで、一日の標準摂取量を知ることができ、標準摂取量と自分の摂取量を比較しようとする意識付けをすることができた。

授業後には、行動目標を五日間実践することで、食事や間食の量や摂り方について日々意識させることができた。しかし、継続して行うことが課題として残った。

家庭への協力を仰ぐことで、食事を準備する際に児童の行動目標に合うように配慮したり、間食する際に声を掛けたりする家庭が増えた。家庭の食への関心が高まっていると考えられる。しかし、偏りのないバランスのよい食事作りを意識はしているが、ヘルスジャッジの結果を見て、もう少し気を付けた方がよいと思った家庭もあった。

### 食育の視点「③食品を選択する能力」について

生活習慣病の原因について学習したことで、生活習慣病にならないようにするには、塩分・脂質・糖質を摂り過ぎてはいけないということを理解することができた。これを基に、自分の食生活を振り返り、課題を見付け、行動目標を立てることができた。

よりよい行動目標を立てるためには、食品に多く含まれている成分を判断する力が必要だと感じた。そのため本時では、複数の食品を例示した。食品の栄養素や成分についての知識は、低学年から食品に関心を持ち、赤黄緑の食品群や食品の栄養素等を知るといった積み重ねが必要だと感じた。

今回は小学生段階での意識付けに重きを置き、一日分のデータで進めてみた。限られた一日分の献立をもとに学習したので、もう少し長い期間のデータを基にした方がより正確な食生活の傾向がつかめるであろう。

ワークシート①

( )組 ( )番 名前( )



間食(おやつ)調べ

平日2日間 休日(土曜日も含む)2日間の中で、間食を食べた日(平日1日分と休日1日分)の記録をとりましょう。

	【例】	( )月( )日( )曜日	平日 小計	( )月( )日( )曜日	休日 小計
食べたもの	ポテトチップス				
実際に食べた量 (〇袋 〇個など)	1袋の半分				
炭水化物	(80g)あたり 49.4 g	( )あたり g	( )あたり g	( )あたり g	( )あたり g
脂質	(80g)あたり 21.4 g	( )あたり g	( )あたり g	( )あたり g	( )あたり g
ナトリウム	(80g)あたり 265 mg	( )あたり g	( )あたり g	( )あたり g	( )あたり g
食塩相当量					

☆食べたお菓子の袋や箱にのっている栄養成分表示を探そう。(表示がないお菓子もあるので気をつけよう)  
☆単位に気を付けよう。1000mg=1g

ワークシート②

( )組 ( )番 名前



ヘルスジャッジを見て、書きこもう。

	A 間食あり	B 間食なし	A-B 差を出して 間食分を出そう。
脂質	コメント	コメント	
	基準	g	
	摂取	g	g
炭水化物 (糖質)	コメント	コメント	
	基準	g	
	摂取	g	g
食塩	コメント	コメント	
	基準	g	
	摂取	g	g

一日の栄養バランスや食事バランスの、よいところや見直すところを見つけよう。

ワークシート③

「生活習慣病の予防」



( )組 ( )番名前( )

1. 間食調べ・ヘルスジャッジから気が付いたこと

2. 生活習慣病にならないためには、どのような食生活をしますか。

☆☆☆目標達成のための4つのポイント☆☆☆

- ①わかりやすく、実行しやすいこと
- ②ちよつとがんばればできそうなこと
- ③できたかどうか自分でチェックしやすいこと
- ④家族など周りの人から協力してもらえそうなこと

4つのポイントに当てはめて、目標を立てよう。

目標(食生活について)

上に書いた目標をすると、どのようなよいことがあるでしょう。

3. 目標を実行できた日は、😊 に色をぬりましょう!

日( ) 日( ) 日( ) 日( ) 日( )

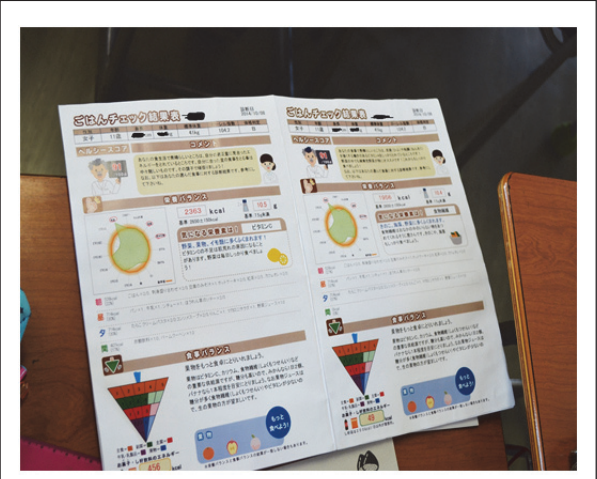


実行してみたわたしの感想

おうちの方から一言

☆一ヶ月後にもう一回目標が実行できたか調べるよ！続けられるかな～？

# 授業の様子



## (2) 親子料理教室

バランスの取れた朝食作りを学ぶため管理栄養士の有井京子先生を講師に迎え、「作ってみよう!自分の朝ごはん」をテーマに5年生を対象に料理教室を開催した。

5年生は、家庭科の授業で五大栄養素を学習したり、調理実習でごはんとみそ汁の調理実習も行ったりしている。しかし自分の朝食作りを実践している児童は少ない。そこで日常生活の中で児童自身が実践できることを目指して、ごはん・豆腐とわかめのみそ汁・目玉焼き・添え野菜のメニューを取り入れた。

まず初めに、有井先生から朝食を作る前に冷蔵庫の中を見て材料の組み合わせ方を教わった。次に出汁の取り方(写真1)、材料の切り方、卵の割り方(写真2)などをデモンストレーションに交えて実習を進めた。



写真1 出し汁をとる準備の様子



写真2 卵の割り方を聞く様子

### ○ 料理教室を終えての児童の感想

「いろいろなことができるようになったり、分かったりしました。一つ目は、卵がきれいに割れるようになったこと。二つ目は、ゆで野菜をゆでるときに塩を入れると、ブロッコリーの色が鮮やかになること。三つ目は、家で簡単な料理が一人で作れることです。そして食べてもおいしいです。」

### ○ 家庭での実践を終えて

〈児童の感想〉

- ・ みそ汁はいりこを小さくするのが大変だったけど、一人で上手に作れた。目玉焼きは少し焦げたけどパリパリのところがあっておいしかった。レタスとハムでつけ合わせをした。家族においしいといっぱい言われたので、また作ろうと思った。

〈お家の人から〉

- ・ 朝食(みそ汁)は一人でできるようになったね。いろいろな食材でできるので試してみよう。おいしかったです。これからもお願いします。

### ○ 料理教室を終えて

自分や家族のために朝食を作ろうとする意欲と実践へのきっかけ作りとなった。しかし、実践している児童ばかりではない。毎日朝食を食べるという生活習慣が一人でも多く確立できるよう、今後も料理教室等の実践を踏まえた手立てを考えていく必要があると考える。



### (3) 食の健康講演会

岡山県立大学 准教授 久保田恵先生 演題「朝食をおいしく食べよう」

#### ① 西阿知小学校 アンケートの概要について

西阿知小学校の児童の朝食摂取率は93%、倉敷市の平均は80%、目標が95%であることと比べても、かなりよい実態であるといえる。しかし、保護者に目を向けてみると、男性が64%台、女性が79%台と、市の平均よりも低い値となっている。

朝食を食べない理由としては、「時間がない」「お腹がすいていない」「気分がすぐれない」の三つが主要なものである。

朝食の質を精査してみると、「定食型」「軽食型」「主食偏重型」「おやつ型」が挙げられる。「定食型」は主食と副食がそろっているもの。「軽食型」は菓子パンとおかずのセット。「主食偏重型」は主食がほとんど。「おやつ型」はドーナツなど。西阿知小では「軽食型」が最も多く、46%ぐらいである。質のレベルを上げるには、「定食型」を増やしていくようにすればよい。

生活習慣に目を向けてみると、7時よりも前に起きている児童が87%。悪くない数字だが、11時を過ぎるまで起きている児童が一定数おり、低学年でも5%がそれに該当する。

#### ② 朝食を食べることの効用

朝食を食べるとよいこととして、体温が上がる（頭の中の温度も上がる）ことが挙げられる。また、学習・作業効率も上がる。学力や体力と朝食摂取率の高さに相関関係があることは、様々な研究でも明らかになっている。また、朝食の質が学習・作業効率（集中力）にも大きな影響を与えている。研究の結果、定食型の朝食をとった場合の集中力が最も高くなることが明らかになっている。「軽食型」の朝食の場合、血糖値の急激な上昇を招く場合がある。デニッシュ系のパンの場合、300k calを超えることもあるので、食パン（120k cal）などに変えることが望ましい。まずは朝食をとること、次にその質を高めることが期待される。

#### ③ どうすれば、朝食をおいしく食べることができるか

早寝早起きが習慣化している人は、朝、胃袋がよく動いている。遅寝の人は、胃が動いていない。その秘訣は前日の過ごし方にある。前日の夕食から一定時間空いていることが大切。夕食が9時過ぎるとよくない。前日の過ごし方として、間食→夕食→夜食のとり方が問題となる。

食事前の間食の取り方について考えるため、ウサギを使った実験がある。

- ・食事前に、ウサギに甘いジュースを飲ませると、食欲がかなり落ちる。
- ・食事前に、ウサギに大量の水を飲ませると、食欲が出るまでに時間がかかる。
- ・食事前に、ウサギに少量の水を飲ませると、食欲に影響がない。

つまり夕食前に甘いものを食べたり飲んだりすると、食欲が高まらないということである。ジュースにはかなり大量の砂糖が含まれているので、ジュースの買い置きをやめるとよい。

5時を過ぎて食べるものは、夕食の一部と考え、おにぎりなどにするとよい。

#### ④ 生活リズムと朝食の関係

人間の生物時計は 25 時間感覚である。それを 24 時間にリセットするのが朝日を浴びることである。さらに、朝日を浴びることと合わせて朝食を食べると、体に 24 時間周期のリズムが記憶されやすくなる。早く寝るためには、朝の過ごし方が大切。朝起きて、朝日を浴びると、14 時間後に眠くなる。

児童に必要な睡眠時間に決められた基準値は特にない。10 時から 12 時ごろに眠くなる場合は、睡眠が足りないと考えられる。14 時ごろに眠くなるのは誰にでもあることである。睡眠不足だと集中力が落ちることは、落下棒つかみテストでも明らかである。脳力アップのコツは「食事＋睡眠＝生活リズム」である。「早起き→朝ごはん→早寝」の順で指導すればよい。

#### ⑤ バランスの良い食事とはどんな食事か？

「手ばかり法」と「m y 弁当箱法」をもとに考える。

アンケート調査では、メニューを確認することはできたが量の確認はできていない。食べる量を、自分の手のひらをもとにおおまかに判断することができる。

「手ばかり法」での一日に望まれる摂取量の通りである。

色の濃い野菜 両手でお碗の形を作り、その一杯分。

色の薄い野菜 両手お碗二杯分。

果物 両手の親指と人差し指をそれぞれ合わせた輪を通る量。

お菓子 片手の親指と人差し指で輪を作り、それを通る量。

ジュースはいろいろな問題を含んでいる。野菜ジュースと野菜の違いは何か。

野菜ジュースには搾りかす（食物繊維）が含まれていない。

また、甘みを出すため、果物の含まれる割合が高くなっている場合がある。

そのため、糖分の摂り過ぎ（またはジュースの味をよくするために加えられている食塩による塩分の摂り過ぎ）になることもある。

「手ばかり法」と合わせて、理想の食事を考える目安に「m y 弁当法」がある。

- ① 自分に合ったお弁当箱（食事の量）の大きさを知る。
- ② 主食が半分、お肉などが残りの三分の一、副菜が残りの三分の二。
- ③ 隙間なく詰める。
- ④ 調理法の異なるおかずを入れる。
- ⑤ 色どり 5 色の中から 3～4 色入れるようにする。

この五つのポイントを意識したものを皿に盛り付け、食べるとよい。



#### (4) 出前授業

食に対する関心を高めることをねらいとして、乳業者と連携して2年生と3年生で授業を行った。2年生は6月18日に、生活科の学習「学区探検」の一環として約20名の児童が工場まで出向き、説明を聞いたり体験的な活動を行ったりした。3年生は10月30日に、乳業者の担当者の方に学校を訪れてもらい、144名全員が出前授業に取り組んだ。

2年生は学区探検を行う際、校区を四つに分け、探検先の一つに乳業者の工場を設定した。約20名の乳業者を見学するグループは、10時から約1時間、次のような活動を行った。

まず、乳牛や牛乳についての方から話があった。特に子牛を産むことによって初めて母牛から牛乳が出るということを知った児童から驚きの声が上がっていた。「牛乳を飲むことは命をいただくことなので、飲む前に唱える言葉は、『いただきます』になりますよ。」という乳業者の方のお話により、児童も納得の様子であった。

また、この牛乳が消費者に届くまでは、本当にたくさんの方が関わっていること（牧場の牛を世話する人、牛乳を運ぶ人、工場で働く人、工場からできた牛乳を運ぶ人、スーパーなどで牛乳を販売する人等）についての話があった。乳業者の方からは「多くの人の働きに感謝しながら、味わって牛乳を飲んで欲しい。そして、飲み終わったら『ごちそうさま』をしっかりと言える子になってほしい。」という願いを最後に語られた。

最後に牛乳をしっかりと味わうために、児童一人一人に80mlの牛乳と、200mlの乳飲料（スポーツミルク）が配られた。児童はまず牛乳を飲み、まだ飲める人は乳飲料を飲むようにした。両方飲んだ児童からは、「牛乳を味わって飲んでみると、いつもは感じない甘みのようなものを感じた。」「いつもより牛乳がおいしく思えた。」等の声が聞かれた。また、見学終えて児童から「これからは工場の人たちのことや牛のことを考えながら味わって牛乳を飲みたい。」「いろいろな飲み物があるけど、命のこもった牛乳を進んで飲んでみたい。」等の感想が出ていた。



3年生は体育館に乳業者から2名の方をお迎えし、全4クラス一斉に3時間目と4時間目を使って出前授業を行った。まずはクイズを交えて乳牛や牛乳についての説明があった。乳牛の重さが小学生20人分ぐらいであることや、生乳が成分の違いによって牛乳以外にも様々な乳製品になることを、児童は興味深く聞くことができた。

牛乳の栄養素や体への影響の説明を受けた後、生クリームからバターを作る活動に取り組んだ。児童は、エプロンやマスク等で身だしなみを整え消毒を済ませた後、一人ずつコップ型のふた付き容器と生クリーム20～30mlを受け取った。まず、容器を上下に振ることによってバターを作っていくのだが、児童はなかなか固まらない生クリームに苦労しながらも、友達同士声を掛け合いながら嬉々として活動に取り組むことができた。乳業者の方が、軽快な音楽を用意してくださって、その音楽に合わせて容器を振るようにしたことで、場の雰囲気も盛り上がった。

やがて少しずつ生クリームに粘りが現れ、白い水分（バターミルク）とバターに分離が始まった。ふたを開けて割りばしでかき混ぜた後、バターをクラッカーに塗った。

自分たちで作ったバターの味は格別だったようで「家で食べるバターよりおいしい!」「牛の命の味がする。」「とっても新鮮だから特においしい。」といった感想が出ていた。

出前授業を行うことにより、児童にとって牛乳という飲み物がより一層身近なものになった。またバター作りの体験を通して、食料生産に関わっている方々についての苦労や工夫に思いをはせ、感謝を感じることができたことが大きな収穫であった。



## (5) 学校保健委員会

平成 26 年 10 月 16 日に学校保健委員会を開催した。

児童がバランスのよい朝ごはんをしっかりと食べることや好き嫌いなく給食を食べることの大切さを理解し、食生活を見直してより健康で元気に学校生活を送ることができるようにすることを目的に、テーマを「バランスよく食べて、元気もりもり！」とした。

テーマが食育であることから、保健委員会と給食委員会の児童が合同で企画・運営した。参加者は、4年生以上の児童、保護者、学校医、職員である。

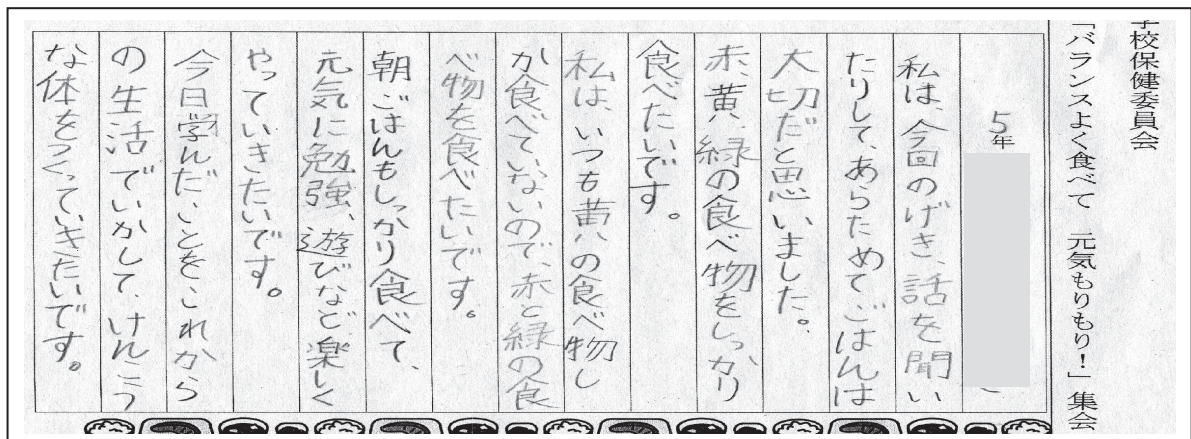


実態を把握するため、保健委員会は朝食について、給食委員会は給食についてそれぞれアンケート調査を行った。その結果から、児童が給食の中で苦手と感じているものは主に野菜であるということ、朝食の摂取率は 93%と高いものの内容的には偏りがあることが分かった。この結果を基に、給食委員会は「野菜を食べよう。」、保健委員会は「赤・黄・緑のバランスのとれた朝ごはんを食べよう。」という内容をプレゼンにまとめたり、クイズや劇などで構成したりして発表した。また、学校医からは、お腹の調子を整える食物繊維の話や、生活習慣病予防のために食べ過ぎに注意しようという話など、食と健康について、子どもにも大人にも分かりやすい講話があった。

実施後、保健日よりで学校保健委員会の様子を紹介したり、参加していない学年にはビデオ録画したものを視聴する機会を設けたりして、全児童・保護者に内容を知らせるようにした。

学校保健委員会に参加した保護者からは「いろいろ工夫しておもしろく、大事なことが分かりやすく、とても勉強になりました。」「保護者だけでも子どもだけでもなく一緒に参加できて、夕食時にその話題を共有出来ました。」「子ども達の嫌いな野菜、劇や歌など分かりやすく楽しく学ぶことができました。学校給食や家庭での食事など、自分たちで考え学んで、少しでも食べてくれるようになればと思います。」など前向きに食について考えようとしている意見が多く出された。

また、給食時間に苦手な野菜を食べようと頑張ったり、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べてきたことを報告したりする児童がみられるようになり、児童の食に対する意識が高まってきている。今後も、この意識が持続できるように、いろいろな機会を捉えて呼び掛けをしていきたいと考えている。



・子どもの実態  
本校の児童は朝食をよく摂取できている。給食時、学級に数名程度偏食の児童がいるが、高学年になるにつれて減ってきている。また、和食より洋食、魚より肉を好む傾向が強く、「かむ」ことの苦手な児童が多い。  
・保護者・地域の実態  
本校の取組「元氣もりもり体すくすく大作戦」に対して協力的である。

**学校教育目標**  
心豊かにたくましく、地域と共に生きる子どもの育成  
＜めざす児童像＞  
やさしい子 かんがえる子 やりぬく子

学習指導要領  
食育基本法  
食育推進基本計画  
教育委員会の方針



**食に関する指導の目標**

- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする。
- 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摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
- 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つける。
- ④ 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を育む。
- ⑤ 食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
- ⑥ 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

幼稚園 保育園	各学年の食に関する指導の目標			中学校 食物アレルギーの対応等
	低学年	中学年	高学年	
体験給食会 食物アレルギーの対応	○食べ物に興味・関心をもつ。 ○好き嫌いせずに食べようとする。 ○いろいろな食べ物の名前が分かる。(など)	○楽しく食事をするのが心身の健康に大切なことが分かる。○健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。 ○衛生的に給食の準備や食事、後片づけができる。(など)	○楽しく食事をするのが、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながる事が分かる。 ○食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせる食べることの大切さを理解し、一食分の食事を考えることができる。 ○食品の衛生に気を付けて簡単な調理をすることができる (など)	

特別活動 (月別目標)	給食時間			
	低学年	中学年	高学年	
給食時間	4	・準備や片づけをきちんとしましょう。	・手際よく準備や片づけをしましょう。	・能率的に準備や片づけをしましょう。
	5	・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。	・よい食べ方で食べましょう。	・よい食べ方を身につけましょう。
	6	・ていねいに手を洗いましょう。	・ていねいに手を洗い、清潔な身なりをしましょう。	・ていねいに手を洗い、清潔な身なりをしましょう。
	7	・好ききらいをしないで何でも食べましょう。	・好ききらいをしないで何でも食べましょう。	・健康のことを考えて何でも食べましょう。
	9	・力を合わせて準備や片づけをしましょう。	・協力して手際よく準備や片づけをしましょう。	・協力して能率的に準備や片づけをしましょう。
	10	・よくかんで残さないように食べましょう。	・よくかんで残さないように食べましょう。	・よくかんで、時間内に残さないように食べましょう。
	11	・みんなで楽しく食べましょう。	・机の並べ方を工夫して、楽しく食べましょう。	・机の並べ方を工夫して、楽しく食べましょう。
	12	・盛りつけや配膳を上手にしましょう。	・手際よく盛りつけや配膳をしましょう。	・手際よく盛りつけや配膳をしましょう。
	1	・まわりの人に感謝して食べましょう。	・まわりの人に感謝して食べましょう。	・自然の恵みの大切さを知り、感謝して食べましょう。
	2	・いろいろな食べ物や料理について知りましょう。	・いろいろな食べ物や料理について知りましょう。	・いろいろな食べ物や料理について関心を深めましょう。
	3	・1年間をふり返りましょう。	・1年間をふり返りましょう。	・1年間をふり返りましょう。
	学年活動	・楽しい給食 ・好き嫌いをなくしよう ・給食ありがとう ・たべものとなかよくなろう	・給食のきまり ・給食ありがとう ・朝ごはんの大切さ ・給食ありがとう	・食生活について考えよう・感謝の会を計画 ・給食への感謝 ・給食への感謝
学校行事	・始業式・入学式・健康診断・運動会・山の学習・個人懇談・夏休み・海の学習 ・修学旅行・遠足・学芸会・冬休み・個人懇談・学校給食週間・卒業式			
児童会活動	・わんぱく祭り・6年生を送る会			

教科と 関連	教科	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	国語	・おむすびころりん ・おおきなかぶ	・かんさつ名人になろう	・気になる記号 ・すがたをかえる大豆 ・食べ物の秘密を教えます ・秋の楽しみ・冬の楽しみ	・ウナギのなぞを追って		
社会			・倉敷市ではたらく人々 ～店ではたらく人々の仕事～ ・畑ではたらく人々	・健康な暮らしを支える ・岡山県の主な産業と人々の暮らし	・日本の国土と人々の暮らし ・わたしたちの食生活と食料生産		・米作りのはじまり ・世界の中の日本とわたしたち
理科							・動物のからだのはたらき ・生き物の暮らしと環境
生活	・がっこうだいすき ともだちだいすき	・おひさまもりもりまる かじり～わたしの野さい をそだてたい～ ・ふしぎたんけんふれあ いたんけん					
家庭						・はじめてみよう クッキング ・ヘルスジャッジ ・元気な毎日と食べ物 ・家族とほっとタイム	・工夫しよう朝の生活 ・楽しい食事を工夫しよう ・考えようこれからの生活
体育			・毎日の生活と健康	・育ちゆくからだ わたし			・病気の予防
道徳	主として自分自身に関する事、他の人とのかかわりに関する事、集団や社会とのかかわりに関する事等						
総合的な 学習の時間			・西阿知探検隊 (明治乳業)	環境リサーチ	西阿知っ子発! 自然環境を考える		・古代文化体験
家庭地域との 連携	食育だより・学年だより・保健だより・学校給食試食会・学校保健委員会・参観日・交流給食						
地場産物の 活用	生産者の顔が見えることで、児童が地域産業を知り郷土愛を深めるとともに、「食」の大切さと感謝の心を育む 安全安心の食材の調達と郷土料理や食文化の継承をめざす						