

(6) 各教科等における実践例【小学校編】

〈食に関する指導の目標と指導内容〉

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。）

- ・ 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできないものであること。
- ・ 食事には、空腹感を満たし気持ちを鎮める働きがあること。
- ・ 仲間との食事や食味しよくみのよさは、心を豊かにすること。
- ・ 食事は規則正しくとることが大切であり、特に、朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになること。
- ・ 外食や中食なかしょく、自動販売機やコンビニエンスストア等の食環境と自分の食生活とのかかわりを理解すること。
- ・ 自ら調理して食事の準備ができることは、健全な日常生活の基盤を支える技術であること。

健全な食生活は、成長期の子どもたちにとって、健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼします。また、食事は、成長・発達に欠かせない栄養源の補給としての役割とともに一緒に食事をするすることで、家族や友だちとのふれあいやコミュニケーションを育むことができます。

現代の子どもたちは、社会環境の変化に伴い誰でも簡単に食べたい物が食べたい時に手に入り、当たり前のように毎日食事ができる豊かな食生活を送っていますが、その一方で不規則な食生活や偏った栄養摂取、孤食の増加など、食にかかわる問題が多く見られます。

学校においては、将来を見通した望ましい食習慣の体得と健康な心身の育成を目指し、家庭との連携を図りながら、食事の重要性を意識させる計画的な食に関する指導をいっそう推進していかなければなりません。



小学校 第1学年 学級活動

● 題材名 やさいとなかよくなるう

● 本時の目標

- ・ 野菜に興味をもつ。
- ・ 野菜を食べないとどうなるのかを知り、すすんで食べようとする意欲をもつ。

● 食育の視点

- ・ 野菜を食べることの大切さを理解する。(食事の重要性)

● 本時に関連する食に関する指導の学習計画(全20時間)

【生活17時間】「おおきく なあれ わたしの はな」

☆ 花の変化や成長の様子に気づくとともに、栽培の喜びを味わい、植物に親しんだり、大切にしたりする。(食事の重要性)(感謝の心)

- ・ 知っている花などについて話し、育てる花を決める。(3時間)
- ・ 種まきに必要な準備をして、種をまく。(3時間)
- ・ 花の世話をし、その様子をカードに書き、気づいたことを伝え合う。(6時間)
- ・ 種の収穫をし、種を広めるための手紙やポスターをつくる。(2時間)
- ・ これまでの活動を振り返り、できるようになったことや分かったこと、もっとやってみたいことを出し合う。(3時間)

【道徳1時間】「げんきなこ」

☆ 生活のリズムや食事に気を付け、健康な生活をしようとする気持ちをもつ。(食事の重要性)

- ・ 「ぼく」とその友だちは、給食を食べながらどんなことを考えているのかを話し合う。

【道徳1時間】「わたしのあさがお」

☆ 優しい心で動植物に接し、生きているものを大切にしようとする気持ちをもつ。(感謝の心)

- ・ 水やりを忘れたために、しおれて元気のないアサガオを見て、「わたし」はどんなことを思ったのかを話し合う。

【学級活動1時間】「やさいとなかよくなるう」本時

☆ 実物の野菜にふれることで、野菜に興味をもつ。(食事の重要性)

☆ 野菜を食べないと体がどうなるのかを知り、進んで食べようとする意欲をもつ。(食事の重要性)

- ・ これから苦手な野菜が食事に出たらどうするのかを考える。

【給食の時間】

☆ 給食に使われている野菜の名前を知り、残さず食べようとする。(食事の重要性)

- 教科等との関連 「給食のひみつをしろう」(学級活動1年生)と親子給食試食会
「すきなものなあに」(国語1年生)
「生きもの大すき」(生活2年生)
「おおきなあれ」(国語2年生)

本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資 料 等
		T 1	T 2	
<p>1 はてなボックスにどんな野菜がかくれているのかを発表する。</p> <p>2 食べたことのある野菜や、知っている野菜の名前を発表する。</p> <p>3 本時の学習内容について知る。</p>	15分	<p>○ 児童の発表した野菜を絵カードで確認する。</p>	<p>○ はてなボックスに入っている野菜を児童に予想させる。</p> 	<p>はてなボックス 実物の野菜</p> <p>ワークシート 【資料1】 野菜の絵カード</p>
		やさいとなかよくなるう		
<p>4 野菜を食べないとどうなるのかを考える。</p> <p>5 絵本※『ぜったいたべないからね』を見る。</p>	20分	<p>○ 児童の意見を板書する。</p> <p>○ 絵本を見て、「嫌いなものが食べられるようになった女の子」の気持ちを考えさせる。</p>	<p>○ フラッシュカードを使い、野菜を食べないとどうなるのか知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 病気になりやすい。 ・ 便秘になる。 ・ 肌がかさかさする。 ・ いらいらする。 <p>○ 絵本を読む。</p>	<p>フラッシュカード</p> <p>絵本</p>
<p>6 本時のまとめをする。</p>	10分	<p>☆ 野菜をすすんで食べようとする気持ちをもつことができたか。 (ワークシート)</p>	<p>○ ワークシートを家庭に持ち帰り、保護者の意見や感想を記入してもらうように伝える。</p>	<p>ワークシート</p>

※『ぜったいたべないからね』作：ローレン・チャイルド 出版社：フレーベル館

やさいとなかよくなろう!

1ねん____くみ なまえ_____

- たべたことのあるやさいのなまえや、
知っているやさいのなまえをかきましょう。

①	②
③	④

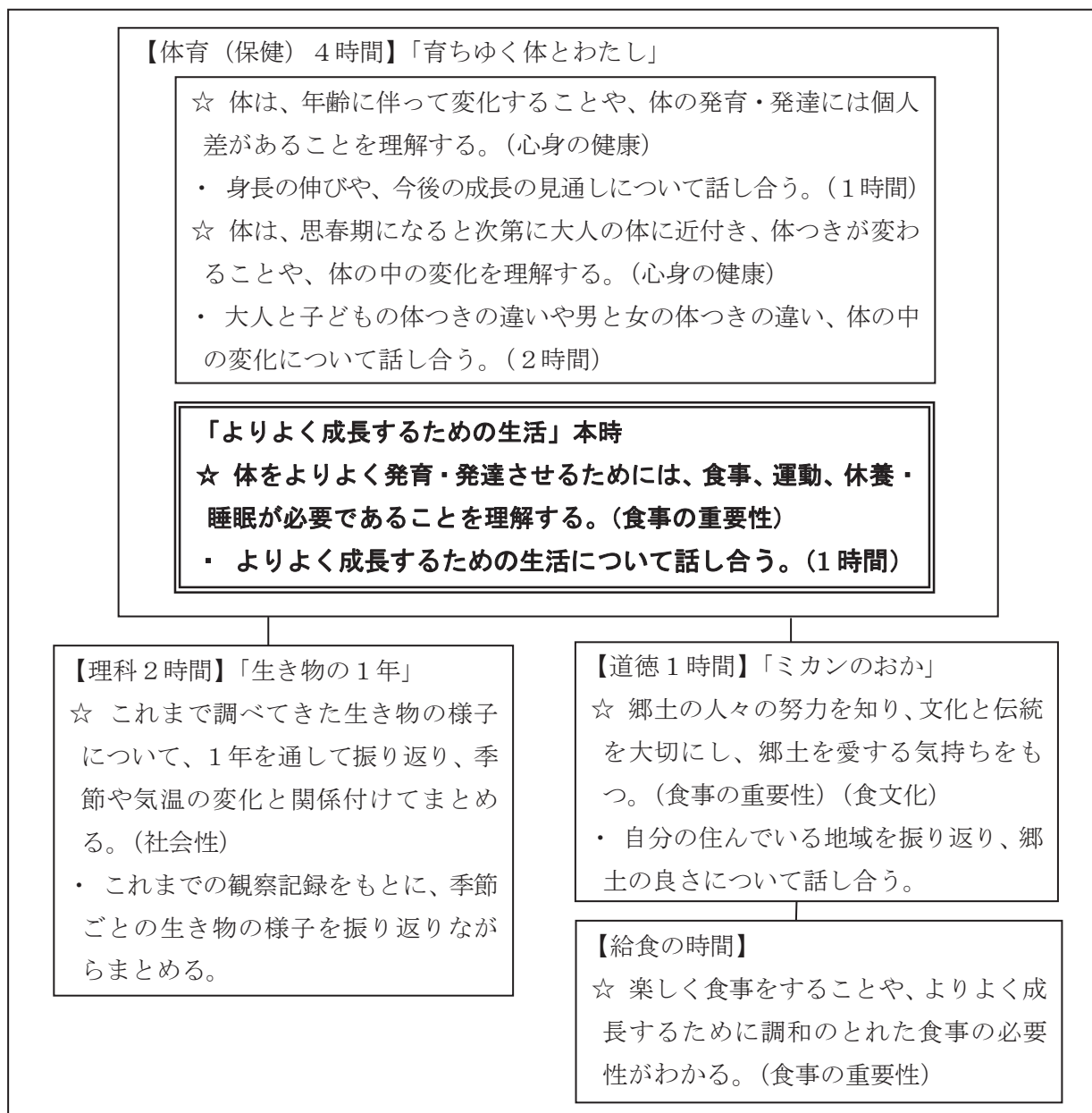
- きょうのはなしをきいて、わかったことを
かきましょう。

本日「やさいとなかよくなろう」という内容の食に関する学習を行いました。子どもたちが学習したことを話しますので聞いて下さい。そして、野菜を食べることへのはげましの言葉や家庭での工夫などをご記入下さい。

おうちの方のことば

小学校 第4学年 体育（保健）

- **題材名** よりよく成長するための生活を送ろう
- **本時の目標**
 - ・ 体をよりよく発育・発達させるには、調和のとれた食事、適切な運動、休養および睡眠が必要であることを理解する。
- **食育の視点**
 - ・ よりよく成長するためには、多くの食品を食べる必要性を理解する。（食事の重要性）
- **本時に関連する食に関する指導の学習計画（全7時間）**



- **教科等との関連** 「毎日の生活とけんこう」（体育3年生）
「おいしいね毎日の食事」（家庭5年生）
「見直そう食事と生活のリズム」（家庭6年生）
「病気の予防」（体育6年生）

本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資 料 等
		T 1	T 2	
1 自分自身の1年生から4年生の身長・体重の変化を知り、成長について考える。 2 本時の学習内容について知る。	5分	○ 自分自身の成長を確認させる。		各自の成長の記録
		よりよく成長するための生活を送ろう		
3 よりよく成長するために必要なことを考える。 (1) グループごとに、ブレインストーミングを行い、意見を出し合う(3分間)。 (2) グループの意見を発表する。 (3) もりもりカードで自分の食生活を振り返り、成長に必要な食品について考える。 (4) 運動はなぜ必要なのかを考える。 (5) 休養・睡眠はなぜ必要なのかを考える。	30分	○ ブレインストーミングの方法を説明する。 ○ 児童の意見を板書する。 ○ 児童の意見を板書する。 ○ 児童の意見を板書する。	○ 自分の朝ごはんと給食を比較させ、多くの食品を食べることの大切さに気づかせる。 ○ 体の成長に大切なカルシウムは食事としてとるだけでは身につかず、運動して初めて身になることを宇宙飛行士の研究を交えてふれる。 ○ 運動した後の体の状態や、ぐっすり寝た後の体の状態を考えさせる。	ホワイトボード (グループ用) もりもりカード 【資料1】 食品の絵カード
4 本時のまとめをする。	10分	☆ 自分を振り返り、明日から取り組めること(食事、運動、休養・睡眠について)を考えることができたか。(ワークシート)	○ ワークシートを家庭に持ち帰り、保護者の意見や感想を記入してもらうよう伝える。	ワークシート 【資料2】

もりもりカード

____年 ____組 名前____

朝・昼（給食）・晩に何を食べましたか。食べたらんに○をつけましょう。
いくつ○がついたかな？

	食 べ 物	朝	昼（給食）	晩
おもに体をつくる （赤色）	肉			
	魚			
	<small>とうふ</small> 豆腐・みそ・ なっとう			
	卵			
	牛乳			
	ヨーグルト・チーズ 海そう・小魚			
おもに体の調子をととのえる （緑色）	色のこい野菜			
	色のうすい野菜			
	きのこ			
	くだもの			
おもにエネルギーになる （黄色）	ごはん・パン・めん			
	いも			
	さとう			
	油			

おうちの人と話したこと

「育ちゆく体とわたし」

4年__組 名前_____

☆ どんなことに気をつけて食事をしたらよいのでしょうか。

☆ なぜ運動が必要なのでしょうか。

☆ なぜ休養・すいみんが必要なのでしょうか。

もっと大きくなるために、自分のできること（めあて）を書きましょう。

•

•

•

•

保護者の方の意見や感想

小学校 第5学年 家庭

- **題材名** 元気な毎日と食べ物
- **本時の目標**
 - ・ 毎日食べている家庭での食事をふり返り、なぜ食べるのかについて考えることを通して、食事の意義や役割を知り、日常の食事の大切さに気づかせる。
- **食育の視点**
 - ・ 日常の食事の大切さに気づくことができる。(食事の重要性)
- **本時に関連する食に関する指導の学習活動(全14時間)**

【家庭13時間】「元気な毎日と食べ物」

☆ 毎日食べている家庭での食事や給食をふり返り、なぜ食べるのかについて考えながら、食事の意義や役割を知るとともに、食事をつくってくれている人たちの思いを知り、日常の食事の大切さに気づかせる。(食事の重要性・感謝の心)

【家庭1時間】

「なぜ、食べるのだろう」本時

☆ 毎日の食事に関心を持ち、なぜ食べるのか考えることができる。

(食事の重要性)

- ・ 食事を大切にしよう。(1時間)
- ☆ 毎日の食事や使われている食品に関心を持ち、バランスを考えた食事をしようとする。(食事の重要性)
- ・ どんな食品を食べているのだろう。(1時間)
- ・ 五大栄養素のはたらきと食品グループ(1時間)
- ・ バランスのよい食事をしよう。(2時間)
- ☆ ごはんとみそしるに関心を持ち、調理することができる。
- ・ ごはんとみそしるをつくろう。(7時間)

【道徳1時間】「アルバムの中のぼく」

☆ 自分の生命は、自分の周りの人々によって支えられていることを感じ取り、自他の生命を大切にしようとする気持ちを高める。(心身の健康)

- ・ 教材を通して、健康の大切さに気づき、自分の食生活を振り返る。

【給食の時間】

☆ 給食に登場する食品の名前を知り、どんな栄養素が含まれているのか関心をもつ。(食品を選択する能力)

- **教科等との関連** 「生命のつながり」(理科5年生)
「食べ物のゆくえ」(理科6年生)

本時の展開

学 習 指 導	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資 料 等
		T 1	T 2	
<p>1 今日の朝食で、食べたものを思い出しワークシートに書く。</p> <p>2 もし、毎日、食べなかったり、好きなものばかり食べていたりしたらどうなるか考え、発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食べなければ、死んでしまう。やせてしまう。大きくなれない。 ・ 好きなものばかり食べていると、栄養が片寄ってしまい、病気になってしまう。 </div>	10分	<p>○ 食べることに関心をもたせるために、自分の朝食を思い起こさせる。</p> <p>○ 朝食の例を黒板に書く。 ・ 食べて来なかった場合、理由も書かせる。 ・ 1日、3回に分けて食事していることを確認する。</p> <p>○ 家族にいつもいわれていることやテレビなどで見たことを基に発表させる。</p>	<p>○ 児童が食べてきた料理の写真を貼る。</p> <p>○ 児童の発言を板書する。</p>	<p>朝食例の写真</p> <p>ワークシート 【資料1】</p>
<p>3 本時の学習内容について知る。</p> <p>・ 学習カードに自分の考えを書き、発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ おなかを満たす。 ・ 食べると嬉しい。楽しい。 ・ 頭を働かす。 ・ 体を動かす。 ・ 成長する。 ・ いのちのもとになる。 </div> <p>4 食べ物から、栄養素を消化・吸収していることを知り、考えたことをまとめる。</p>	25分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">なぜ、食べることは必要なのか考えよう</div> <p>○ なぜ、食べることは必要なのかを考えさせ、ワークシートに書かせる。</p> <p>○ 児童の体験を基に発表させる。</p> <p>○ 食事は、おなかを満たすのみでなく、食べると嬉しい、楽しいなどから、心も満たすことを子どもたちの体験を基に引き出す。</p>	<p>○ 板書する。</p> <p>○ 「いのちのもとになる」という子どもの考えを受け、食べ物から、栄養素を消化・吸収していることを知らせ、食べることの意義や役割を理解させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体を動かす ・ 体をつくる ・ 体の調子を整える </div>	<p>ワークシート 【資料1】</p> <p>口から入った食べ物から、栄養素を消化・吸収していることを知らせ、食べることの意義や役割を理解させる。</p>
<p>5 今日の学習で、わかったこと、気づいたことをワークシートに書く。</p>	10分	<p>☆ 食べることが必要なわけや日常の食事の大切さに気づくことができたか。</p>		<p>ワークシート 【資料1】</p>

資料 1

ワークシート

5年()組 ()

1 「毎日、どんなものを食べているのだろう」



◆ 今朝、食べたものを書きましょう。

○ 食べてない人は、なぜ食べてないか理由を書きましょう。

2 「なぜ、食べることが必要なのか、考えよう」

自分の考え

友だちの考え

3 今日の学習でわかったこと、気がついたことを書きましょう。
