

● 単元名 大きくそだてわたしの野さい

● 本時の目標

- ・ 自分たちの身の回りにはいろいろな野菜があることを知り、育てたい野菜を選ぶことができる。(知・技)

● 食育の視点

- ・ 野菜の名前や働きを知ること、野菜を食べることが大切であることを理解する。(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 13 時間)

【給食の時間】「野さいのパワーを知ろう」

☆ 野菜には病気に負けない体を作ったり、元気にしたりする働きがあることを知り、給食で野菜を食べることの大切さを理解する。(食事の重要性)

【家庭学習】「オリジナルベジタブルずかん」作り

- ・ 「オリジナルベジタブルずかん」作りを通して、さまざまな野菜があることを知る。

【道徳 1 時間】

「いただきます」

☆ 命を食べて生きていることについて理解する。(感謝の心)

- ・ 生きているもの全てに命があることに気付く。
- ・ 感謝の気持ちをもって、食事をしようとする。

【生活科 12 時間】

「大きくそだてわたしの野さい」

「そだてたい野さいを選ぼう」(本時)

☆ 野菜の名前や働きを知ること、野菜を食べることが大切であることを理解する。(食事の重要性)

- ・ 「オリジナルベジタブルずかん」をもとに、育てたい野菜を見つける。

- ・ 自分が育てたい野菜の育て方について調べ、栽培への意欲を高める。(2時間)
- ・ 夏の水やりや、病害虫から野菜を守り、栽培することで、成長の様子に気付き、収穫の達成感を味わう。(6時間)
- ・ 育てた野さいの成長について振り返り、気付いたことをまとめる。(3時間)

- 教科等との関連 「ひとつぶのたねから」(生活科1年)
「どれくらい育ったかな」(理科3年)

● 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 これまでの栽培経験を思い出し、本時の学習のめあてをつかむ。	3分	○ 1年生の授業や家庭で育てたことのある花や野菜を思い出させる。		
そだてたい 野さいを えらぼう				
2 育てたい野菜を選ぶ。 (1) 給食で食べている野菜をクイズ形式で確認する。(個人) (2) 「オリジナルベジタブルずかん」をもとに育てたい野菜を見つける。(班活動)	25分	○ 事前に作成した「オリジナルベジタブルずかん」を見せ合い、育てたい野菜を見つけさせる。	○ 給食によく出る夏野菜の花と実の写真を使いクイズ形式で確認する。 ○ タブレットや紙面で夏野菜の一覧表を提示する。 ○ 収穫時期が夏のものを選ぶよう補足する。	ワークシート 【資料1】 給食の写真 野菜の写真 「オリジナルベジタブルずかん」 【資料2】 夏野菜の一覧表
3 自分が育てる野菜を一つ決める。 (1) 野菜を選んだ理由を書く。(個人) (2) 野菜を選んだ理由を友達に紹介する。(班活動)	15分	○ 栽培への意欲を高めるため、野菜を選んだ理由を書かせる。 ○ 好きか嫌いかということも理由として紹介できることを伝える。 ☆ 野菜の名前や働きを知り、育てたい野菜を選ぶことができたか。(ワークシート)	○ 給食の時間に紹介した、野菜のパワーに触れ、収穫した野菜を食べる姿を想像させる。 ○ 机間指導で困っている児童を支援する。	
4 今後の活動を知る。	2分	○ 班で発表した様子をタブレットで撮影し、給食の時間等に映し、クラス全員で共有することを伝える。		

● 本時の評価

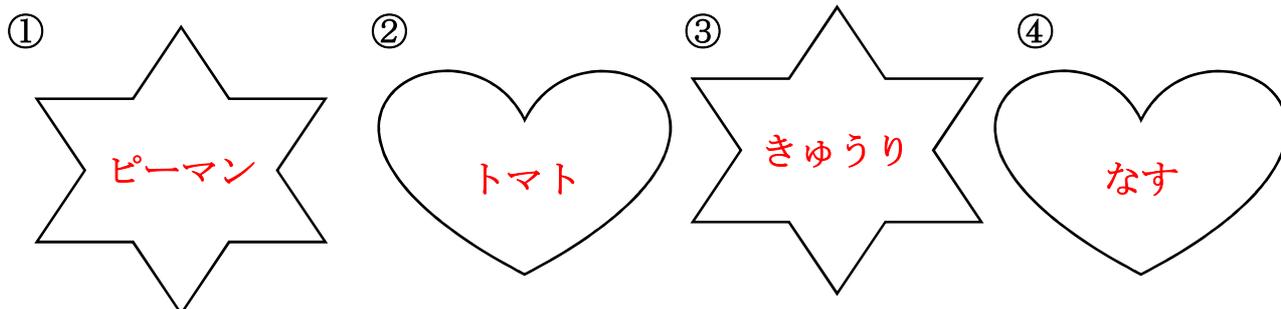
- ・ 「オリジナルベジタブルずかん」を使い、野菜の名前や働きを知り、育てたい野菜を選ぶことができたか。(知・技)



そだてたい 野さいを えらぼう

2ねん くみ ばん なまえ

1. 野さいクイズにチャレンジしましょう。



2. これからそだてる野さいをえらんだりゆうを書きましょう。

◎わたしがそだてる野さいは、

トマト

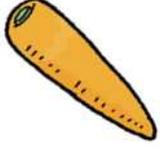
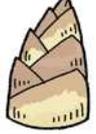
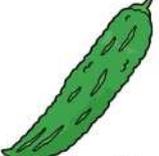
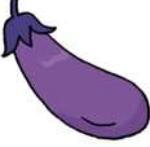
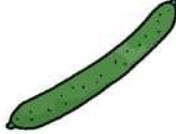
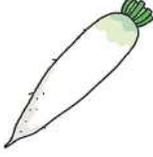
<えらんだ りゆう>

例

- ・トマトをたくさん食べて、びょうきにまけないつよい体をつくりたいから。
- ・トマトがにが手だけど、じぶんでそだてたら食べられるようになるかもしれないから。

オリジナルベジタブルずかん

レベル① しらべた野さいのなまえと絵を書こう！ 2ねん〇くみ〇ばん ○○○○

 キャベツ	 にんじん	 アスパラガス	 たけのこ	 ごぼう
 ゴーヤ	 なす	 トマト	 きゅうり	 ピーマン
 ねぎ	 だいこん	 れんこん	 ほうれんそう	 ブロッコリー

レベル② ①でしらべた野さいについて気づいたことを書こう！

<ul style="list-style-type: none"> ・サラダでよく食べる。 ・おこのみやきでたくさんつかう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジ色がきれい。 ・給食にまいにち入っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほそながい。 ・とげとげが、たくさんついている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・皮がついているのを、はじめて食べた。 ・ちゅうかりょうりにあう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほそながい。 ・土の中でそだてるからなのか、土のあじがする。
<ul style="list-style-type: none"> ・ゴツゴツしている。 ・食べるとにがい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・見た目は、むらさき色。でも中は、白い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちょっとすっぱかった。 ・赤、黄色とカラフルだった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・そのままかじると、ポリポリ音がする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・にがいからにがいです。 ・オムライスに入っていた。
<ul style="list-style-type: none"> ・みそしるによく入っている。 ・においをけすパワーがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・だいこんおろしをつくったら、からかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・あながあいているから、めがねみたい。ふゆの野さい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねっこがあかい。 ・よくおべんとうに入っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いつも食べているのは、花だとはじめてしまった。

🌸おめでとう🌸 これできみも、野さいはかせだ！

野さいはかせ ～しゅぎょうのたびへん

レベル③ しらべた野さいのなまえと絵を書こう！

レベル④ ③でしらべた野さいについて書こう！

✿おめでとう✿ しゅぎょうのたびは、まだまだつづく！

● 事前指導として実施

小学校 第2学年 生活科と連携した給食の時間の指導

● 題材名 野さいのパワーを知ろう

● 本時の目標

- ・ 野菜の名前や働きを知り、野菜を食べると体が元気になることが分かる。(知・技)

● 食育の視点

- ・ 野菜には病気に負けない体を作ったり、元気にしたりする働きがあることを知り、給食で野菜を食べることの大切さを理解する。(食事の重要性)

● 本時の展開

学習活動	時間	指導上の留意点 支援(○)・評価(☆)	資料等
1 本時の学習のめあてをつかむ。	3分	○ 今日の給食に使われている野菜の花の写真クイズをし、どの料理に入っているか確認させる。 野さいのパワーを知ろう	野菜の花の写真 ・ トマト ・ ピーマン ・ きゅうり等
2 野菜の働きについて知る。	3分	○ 野菜がなぜ給食に出るのか考えさせる。 ○ 野菜のパワーについて、紹介する。 ・ びょう気をふせぐ ・ おなかのそうじをする ・ はだをきれいにする	パネル
3 給食で野菜を食べることの大切さを知る。	2分	○ 給食に野菜が入っているのは、元気な体を作るために大切なことだと確認させる。 ☆ 給食で野菜を食べることの大切さが分かったか。(観察)	
4 「オリジナルベジタブルずかん」について説明を聞く。	2分	○ 宿題として、給食や家庭の料理に入っている野菜や、インターネット等で調べた野菜を、「オリジナルベジタブルずかん」に記入すること、また後日、生活科の授業で使用することを説明する。	

● 本時の評価

- ・ 野菜の働きを知り、給食で野菜を食べることの大切さが分かったか。(知・技)

<オリジナルベジタブルずかん(白紙)>

<オリジナルベジタブルずかん(記入例)>

● 単元名 必要な栄養素を満たす食事

● 本時の目標

- ・ 1日に必要な緑黄色野菜の摂取量の目安を知り、手ばかり法を活用して量ることができる。(知・技)

● 食育の視点

- ・ 1日にとるとよいとされる量の緑黄色野菜を食べることが、健全な食生活を実現するためには必要であることを理解する。(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

【生活単元学習】

「季節の野菜を育てよう」

- ・ 稲づくり
- ・ 夏野菜 (トマト・なす・モロヘイヤ・オクラ)

【作業学習】

- ・ 農芸班 (農作物栽培活動)
トマト・大根・里芋・ねぎ・にんにく・ブロッコリー・かぶ

【家庭科 8時間】「必要な栄養素を満たす食事」

- ・ 6つの食品群を知る(2時間)
- ・ 食品群別摂取量の目安を知る(3時間)

「何をどのくらい食べればよいか」(本時)

☆ 1日にとるとよいとされる量の緑黄色野菜を食べることが、健全な食生活を実現するためには必要であることを理解する。(食事の重要性)

- ・ 緑黄色野菜の重さを知る。
- ・ 野菜を手に乗せて、自分の手ばかり量を知る。

- ・ 1日に必要な食品の種類と概量を知る(2時間)

【自立活動】

1 健康の保持

(4) 障害の特性の理解と生活環境の調整に関すること

(5) 健康状態の維持改善に関すること

4 環境把握

(1) 保有する感覚の活用に関すること

【給食】

「給食でどのくらいの緑黄色野菜がとれるか」

☆ 1日に必要な緑黄色野菜の1/3以上をとることができることを知り、給食を残さず食べることが望ましい食生活を送るためには大切であることを理解する。
(食事の重要性)

・ 給食に使われている緑黄色野菜の全体量を予想する。

- ・ 全体量を知る。
- ・ 調理した野菜と調理前の野菜比較し、気付いたことを発表する。

● 教科等との関連

- ・ 「食事と健康」(保健体育:大修館書店 最新高等保健体育「現代社会と健康」)
- ・ 「物を量る」(生活単元学習)

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
		T1	T2	
1 本時の学習のめあてを知る。	5分	○ 前時で学習した食品群別摂取量の目安を確認する。 ○ 緑黄色野菜の1日の摂取量について学ぶことを伝える。	○ 食事摂取基準を満たすためにとよい量であることを補足する。	ワークシート 【資料1】
1日に食べるとよい緑黄色野菜の量を知ろう				
2 緑黄色野菜の重さを知る。 (1) 野菜の重さを量り記入する。 (2) 他の野菜の重さを予想し、ワークシートに記入する。 (3) 各自が量った野菜の重さを発表する。 3 緑黄色野菜を組み合わせて約100gにする。	25分	○ 一つ選んで重さを量り、ワークシートに記入するように伝える。 ○ 自分の量った野菜の重さや持った時の感覚から、他の野菜の重さを予想し、記入するように伝える。 ○ 生徒の発表を板書する。 ○ いろいろな野菜を組み合わせるよう助言する。 ☆ いろいろな種類の緑黄色野菜の重さを知り、1日の摂取量の目安100gがどのくらいなのか理解できたか。(ワークシート・発言)	○ 必要な道具を生徒の活動しやすい位置に置く。 ○ 緑黄色野菜を提示する。 ○ 自分の量った野菜には★印をつけるように指示する。 ○ 野菜によって大きさと重さが比例しないことに着目させる。	緑黄色野菜の実物秤
4 手ばかり法を知る。 5 野菜を手に乗せて、自分の手ばかり量を知る。	15分	○ 両手または片手に野菜を乗せるように促す。 ○ 手に乗せた量を確認するよう促す。 ☆ 手ばかり法を理解し、1日の摂取量の目安を自分の手ばかりで量ることができたか。(ワークシート・発言)	○ 手ばかり法を説明する。 ○ 友達と協力をして乗せるように促す。 ○ 手に乗せやすいように介助する。	手ばかり法の写真
6 本時のまとめをする。	5分	○ ワークシートに記入がない生徒に声かけをする。	○ 手ばかり法のよさを確認する。	

● 本時の評価

- ・ いろいろな種類の緑黄色野菜の重さを知り、1日の摂取量の目安100gがどれくらいなのかを秤や手ばかり法で測り、その量をつかむことができたか。(知・技)

何をどのくらい食べればよいか【りよくおうしょくやさいへん緑黄色野菜編】

() 組 名前 ()

ぐん りよくおうしょくやさい
3群 緑黄色野菜



1 重さを量ってみよう。(★は自分の量った野菜)

食品名	重量 (g)
にんじん 1 / 5 本	25
ミニトマト 1 こ	20
ほうれんそう 1 かぶ	25
ブロッコリー 3 ふさ	25
ピーマン 1 / 2 こ	20
オクラ 2 本	20

2 自分の手ばかりで量ってみよう。



両手にのせると

g



片手にのせると

g

● 事後指導としての実施

特別支援学校 高等部教育課程 B 家庭科と連携した給食の時間の指導

● 題材名 給食でどのくらいの緑黄色野菜がとれるか

● 本時の目標

- ・ 1回の給食でどのくらいの緑黄色野菜がとれるかを知る。(知・技)

● 食育の視点

- ・ 給食で緑黄色野菜をきちんと食べることが望ましい食生活を送るためには大切であることを理解する。(食事の重要性)

● 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
		T1	T2	
1 本日の献立を確認する。	3分	○ 献立を確認する。	○ 今日の給食を提示する。	献立表
給食でどのくらいの緑黄色野菜がとれるかを知ろう				
2 給食に使われている緑黄色野菜を確認する。 3 緑黄色野菜の全体量を予想する。 4 全体量を知る。 5 予想した量と実際の量を比較して思ったことを発表する。 6 調理した野菜と調理前の野菜を比較し、気付いたことを発表する。	10分	○ 給食に使われている緑黄色野菜を探すよう伝える。 ○ 数名に聞く。 ○ 加熱すると野菜のかさが減ることを押さえる。 ○ 調理した野菜でもかさが減るものと変わらないものの違いを考えさせる。	○ 給食に使われている緑黄色野菜を取り出し見せる。 ○ 机間指導で、予想するよう声掛けをする。 ○ 緑黄色野菜の全体量を知らせる。 ○ 加熱した後の野菜のかさに着目して考えるように促す ○ 使用した野菜の生の状態を提示し、葉野菜はかさが減り、根菜類はあまり変わらないことを押さえる。	今日の給食 給食で使用した野菜の生の状態
7 給食でとれる緑黄色野菜の量を確認する。	2分	○ ○gであったことを確認する。 ☆ 給食でどのくらいの緑黄色野菜がとれるか理解できたか。(観察)	○ 今日の給食では○gの緑黄色野菜がとれ、1日に必要な100gの1/3の量がとれることを知らせる。	

● 本時の評価

- ・ 加熱するとかさが減る野菜があることや、給食では、1日に必要な100gの1/3の量がとれることが分かったか。(知・技)

【補足】

肢体不自由の特別支援学校高等部1～3年

本校の教育課程 B(身体障害や知的な発達の遅れに応じて、日常生活や社会生活に必要な学習を取り入れて指導を行う教育課程・教科等を合わせた指導)5名

家庭科は衣・食・住を3年でローテーションして各分野を1年かけて学習している。

● 単元名 地域の食文化

● 本時の目標

- ・ 日本の伝統的な行事食を自分の食生活に取り入れることで、生活を豊かにすることにつながることを理解できる。(知・技)

● 食育の視点

- ・ 食事には文化を伝える役割があることを知り、日本の食文化について理解を深める。(食文化)

● 本時に関連する食に関する指導の学習計画(全 23 時間)

【技術・家庭科 5時間】「さまざまな食品とその選択」

☆ 食品が食卓にのぼるまでのルートを探り、生鮮食品の選択と保存、加工食品の選択について考えることができる。(食品を選択する能力)

☆ 食品の安全と情報について考えることができる。(食品を選択する能力)

【技術・家庭科 13 時間】「日常食の調理」

☆ 食品の特徴と調理上の取り扱い方を理解し、計画を立て、調理することができる。(食品を選択する能力)

【技術・家庭科 4時間】「地域の食文化」

☆ 地域で生産される食材の調理を通して地域の食文化を理解する。(食文化)

☆ 地域の行事食について知り、行事食を生活に生かすことができる。(社会性)

- ・ 家庭や帰省先等で食べる雑煮とそれに使われている地場産物を調べ、オリジナル雑煮の調理計画を立てる。(1時間)

- ・ オリジナル雑煮の調理をし、レシピを作成する。(2時間)

「伝えていきたい日本の食文化を見つけよう」

(本時)

☆ 食事には文化を伝える役割があることを知り、日本の食文化について理解を深めることができる。(食文化)

【社会科 1時間】「日本の諸地域(中部地方)」

☆ 農業や食文化など、食に関する地域の特色を捉える。(食文化)

【給食の時間】

「岡崎の味・八丁みそを知り、煮みそを食べよう」

☆ 地域の産物の歴史や作り方を知り、地域の食文化への理解を深める。(食文化)

【委員会活動】全国学校給食週間の取組

☆ 学校給食の歴史を知り、感謝の気持ちをもって食べるように全校に向けて呼びかける。(感謝の心)

- ・ 時代によって変遷してきた給食について、放送や掲示物を通して理解する。

● 教科との関連 「私たちの生活と文化」(社会3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
		T1	T2	
1 事前に調べてきた地域・家庭で食べられている行事食を発表する。	10分	○ 行事食とそのいわれやそれに関わる年中行事を発表させる。 ○ 他の生徒が発表した行事食もワークシートに追記するよう指示する。	○ 行事食は月ごとに分けて板書する。 ○ 行事食が文化とつながりがあることを押さえる。	ワークシート 【資料1】
伝えていきたい日本の食文化を見つけよう				
2 給食の献立表から行事食を調べ、日本の食文化のよさを考える。	30分	○ 1年間の献立表をタブレットで確認するよう伝える。 【和食の特色】 ・ 多様で新鮮な食材 ・ 優れた栄養バランス ・ 季節感ある盛り付け ・ 年中行事との関わり	○ 給食に取り入れられている行事食を探すよう指示する。 ○ 行事食に込められた願いをタブレットや教科書から探し、ワークシートに記入させる。また、和食の特色にも触れ、行事食のよさを押さえる。 ・ 行事食を食べない家庭が増えつつある現状を知らせる。	タブレット 教科書
3 行事食を食べる家庭が減っている理由と、日本の食文化を伝えていくための方策をグループで考え、全体で発表する。		生徒から出ると予想される回答 【行事食を食べない家庭が増えつつある理由】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 行事食に込められた願いを知らない人が増えてきているから。 ・ 伝統的な料理は食べ慣れておらず、苦手な人がいるから。 ・ 調理に手間がかかるイメージがあるから。 【食文化を伝えていくためにできること】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 行事食のいわれや込められた願いをまとめて家族に知らせていく。 ・ 行事食の伝統を残しつつ、自分や家族の嗜好に合うようにアレンジしてレシピを作る。 ・ 一品からでもいいので、簡単なものから取り入れるように心がける。 		
		☆ 行事食を食べない家庭が増えてきている理由を知り、食文化を伝えていくために自分にもできることがあることを理解できたか。(ワークシート・発表)		
4 本時の学習内容を振り返り、自分の食生活に取り入れてみたい行事食を発表する。	10分	○ 年末年始の行事食を始め、取り入れられそうな行事食をワークシートへ記入するよう指示する。 ☆ 日本の食文化について理解を深め、普段の食生活に取り入れられそうな行事食を見つけることができたか。(ワークシート・発表)	○ 人日の節句の七草など、給食では食べやすいように工夫して出している事例を紹介し、伝統を残しつつ取り入れやすい形にする方法もあることを伝える。	

● 本時の評価

- ・ 行事食に込められた願いを知り、日本の食文化について理解を深め、自分の食生活と関連させることができたか。(知・技)

伝えていきたい日本の食文化を見つけよう

2年 組 番

- 1 地域や家庭、給食で食べられている行事食とそれに関連する行事、使われている食材や料理のいわれを調べて下の表へ書きましょう。

月	行事食	関連する行事	食材や料理のいわれ ※諸説あり
1月	おせち（黒豆、数の子、田作り、伊達巻、きんとん、えび、昆布巻きなど） 雑煮 七草がゆ おしるこ	正月 人日 鏡開き	黒豆（マメに働けるように）数の子（子孫繁栄）田作り（五穀豊穡）伊達巻（知識が増えるように）きんとん（金運を呼ぶ）えび（長寿を願う）昆布巻き（よろこぶに通じる） 無病息災、疲れた胃を休める 無病息災
2月	福豆 いわしの蒲焼き	節分	魔を滅する（マメ）という意味がある 魔除け
3月	ちらしずし いがまんじゅう	ひな祭り（桃の節句）	えび（長寿）やれんこん（見通しがきく）などの食材を使用しており縁起がよい 上のもち米の3色に魔除け、生命力、豊作祈願の意味がある
4月	花見団子	花見	ピンクは桜の蕾、白は満開の桜、緑は葉桜
5月	かしわもち	こどもの日（端午の節句）	家系が途絶えないように
6月			
7月	そうめん汁 うなぎ	七夕 土用の丑	無病息災 病気を防ぐ
8月	精進料理	お盆	心身を清める
9月	菊花和え のっぺい 月見団子 おはぎ	重陽の節句 十五夜 秋分の日（彼岸）	邪気を払う 五穀豊穡 収穫への感謝 小豆の赤色で厄を払う
10月			
11月	千歳飴	七五三	千歳あめのように細く長く、粘り強く健やかな成長を願う
12月	かぼちゃのそぼろ煮 年越しそば	冬至 大晦日	無病息災、運を盛り返す 一年の苦勞と厄災を断ち切る

- 2 食文化を伝えていくために私たちにできることを考えましょう。

- 3 取り入れてみたい行事食を書きましょう。

●事後指導として実施

中学校 第2学年 技術・家庭科と連携した給食の時間の指導

● 題材名 岡崎の味・八丁みそを知り、煮みそを食べよう

● 本時の目標

- ・ 八丁みその歴史や作り方を知り味わうことで、地域の伝統食品について理解を深める。(知・技)

● 食育の視点

- ・ 地域の産物の歴史や作り方を知り、地域の食文化への理解を深めることができる。(食文化)

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
1 今日の給食の煮みそに八丁みそが使われていることを確認する。	2分	○ 八丁みそは岡崎の伝統食品であることを伝える。	
岡崎の味・八丁みそを知り、煮みそを食べよう			
2 八丁みその歴史や作り方を知る。	10分	○ 資料1の写真を提示し、八丁みそが岡崎で作られるようになった背景や作り方の特徴を紹介する。	【写真1】
<ul style="list-style-type: none"> ● 岡崎城より八丁(870m)離れた八帖町で作られたのが由来であること。 ● 東海道と矢作川が交わる土地で、矢作の大豆や吉良町の塩が入手しやすく、質のよい湧き水が豊富にあることから江戸初期よりこの地で作られ始めたこと。 ● 直径1.8mの桶や3tもの河石を重しに使い、2年以上熟成して作られること。 ● 郷土料理の煮みそだけでなく、現代風にアレンジした料理でも使えること。 ※ 下記資料の出典元である動画を使用して解説する手だてもあり。			
3 本時の学習内容を確認する。	3分	○ クイズ形式で学習内容を振り返る。 ☆ 八丁みそについて理解し、煮みそに注目して食べようとしていたか。(観察)	

● 本時の評価

- ・ 岡崎の伝統食品である八丁みそについて、作られるようになった背景や作り方の特徴を理解し、煮みそを食べようとしていたか。(知・技)

写真1 みそ蔵の様子



岡崎市 HP・映像ギャラリー・動画「八丁味噌と伝統の技 (チャンネル岡崎「街ぶらり～岡崎発見隊」平成27年9月11日～20日放送)より