

第5学年 家庭科学習指導案(食育)

福岡市立原西小学校

指導者 家庭科専科 大塚 悦子 (T1)

栄養教諭 阪井 裕美 (T2)

1 題材名 料理って楽しいね!おいしいね! ~なぜ食べるのか考えよう~

2 指導観

○ 子ども達は、1学期にコンロを使ってお湯を沸かしお茶を入れる学習をしている。この実習を通して、子ども達は家族の一員として自分ができる手伝いをしようという意欲が高まってきている。本題材の指導にあたり行った事前調査結果は以下の通りであった。

「家で調理をしたり、手伝ったりすることはありますか。」

「よくする」9名(26.5%) 「時々する」23名(67.6%) 「しない」2名(5.9%)

「自分の健康に興味・関心がありますか」

「ある」14名(41.2%) 「少しある」15名(44.1%) 「ない」5名(14.7%)

「栄養バランスのよい食事をとろうとしていますか。」

「よくする」15名(44.2%) 「時々する」15名(44.1%) 「しない」4名(11.8%)

「給食はよく食べていますか。」

「残さず食べる」22名(64.7%) 「時々残す」11名(32.4%) 「よく残す」1名(2.9%)

「家族そろって食事をしていますか。」

「よくする」14名(41.2%) 「時々する」16名(47.0%) 「しない」4名(11.8%)

事前調査よりほとんどの児童が家庭で調理経験があり、調理に対する興味をもっている児童も多い。また、給食を残さず食べようとする意識は高い。しかし、自分自身の健康への関心や栄養バランスのよい食事をとろうとする意識はあまり高くはなく、家庭環境上なかなか家族そろって食事をすることができない家庭も少なくはない。

○ 本題材では、調理や食事の工夫、食品に含まれる栄養、食品の体内での主な働きが分かり、食べることの大切さを理解するとともに、自分の健康を考えて食生活をよりよくしていこうとする自己管理能力をもつ子どもを育てることが必要であると考え。私たちは身体をつくり、生活するうえで必要なエネルギーを得るために、栄養素を食品から摂取しなければならない。食品に含まれる栄養素は様々であり、身体に必要な栄養素の全てをバランスよく含んでいる食品はないため、いろいろな食品を組み合わせる必要がある。

「なぜ食べるのか考えよう」の学習では一日の食事を振り返り、いろいろな食品を組み合わせることの大切さについて考える学習をする。そして食事には栄養的な働きだけでなく、家族や友達と一緒に食事をする楽しさを実感し、自ら食生活を工夫しようとするのをねらっている。このような学習は作る楽しさや人と食べる喜びを感じるとともに、自分の家庭においても意欲的に実践しようとする態度を育てる上でとても意義があると考え。

調理実習では、卵と野菜を使って、「ゆでる」調理と「炒める」調理の実習を行う。さらに卵については、新鮮な卵の選び方、卵の特徴、栄養についても学習する。野菜については、新鮮な野菜の選び方、栄養、調理による変化(ゆでたり炒めたりするとカサが減る・食べやすくなる・吸収がよくなる等)について学習する。

- 本題材の指導にあたり、まず自分の食事調査を行うことで自分の食生活に関心を持ち、いろいろな食品を組み合わせて食べることの必要性を分かるようにする。そして日頃食べている給食について、3つの食品群や栄養充足確率グラフの観点から見直し、バランスよく食べようとする意欲を高めていきたい。また食事はただ食べるのではなく、家族や友人等と共に食べたり、食べる雰囲気によってより楽しく、よりおいしく食べられることや、体への吸収もよくなることを知らせ、自分の食生活を工夫しようとする意欲を高めたい。

調理実習においては、基本的な調理の流れや調理器具の使い方、食材の選び方、調理の特徴などについて実践を通して学習を行い、自分の家庭においても実践しようとする意欲につなげたい。

3 題材の目標

- 食品のはたらきや栄養について知り、食品を組み合わせてとることの必要性が分かる。(知識・理解)
- 食べることの意味を考え、より良い食生活にするために、作る楽しさや人と食べる心の喜びを実感しながら、創意工夫できる。(思考力)
- 必要な材料や用具を自分で準備し、調理実習の進め方や基本を理解し、野菜や卵を使って「炒める」「ゆでる」などの調理や調理の工夫ができるようになる。(技能)
- 日常の食生活に関心を持ち、進んで調理計画をたて調理を行うなど、自分や家族の健康を維持し、食生活をよりよくしていこうとする意欲を持つことができる。(関心・意欲・態度)

4 食育の視点

- 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。(心身の健康)
- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)
- 食生活のマナーや食事を通じて人間関係育成能力を身につける。(社会性)

5 指導計画(全13時間)

配時	学習活動と内容	指導上の留意点
2	1 自分の食事を調べよう (1) 自分の一日の食事内容を調べ、気がついたことを話し合う。 ○ 一日の食事内容について、気がついたことを話し合う。 (2) 調理することの意味を考える。 ○ 食べたものの材料や調理法はどのようなものか調べる。	○ 家庭環境に十分配慮する。 ○ 食べた回数、食べた時刻、食べたもの、おやつや飲み物なども調べる。 ○ 食べたものの材料や調理法も意識させる。
2	2 なぜ食べるのか考えよう (1) なぜ、毎日いろいろな食べ物を食べる必要があるのかを話し合う。 ○ 自分の食事調査の内容をふり返る。	○ 食事は、空腹を満たすだけでなく、生命の維持、成長のために重要な働きをしていることをおさえる。

<p>本時</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食品は体内での主な働きにより 3 つに分けられることを知り、その働きをする 5 大栄養素のことを知る。 (2) 元気に、健康に過ごすために、どのような食べ方の工夫をしたらいいか考える。 ○ 給食を働きによって 3 つの仲間わけをする。 ○ 給食の栄養グラフをみて、どのような食べ方をしたらいいか考える。 ○ 自分の給食の摂取バランスはどうか考える。 ○ 家族や友達と食事をする楽しさについて話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食品は主な働きにより 3 つに分けられることや 5 大栄養素について知らせる。 ○ いろいろな食品が働きにより 3 つに分けられることを、給食の献立例により理解させる。 ○ 給食の栄養グラフによって、栄養バランスについての理解を深める。 ○ 自分の食生活を振り返らせる。 ○ 食事の楽しさについて気づかせる。 ○ 家庭環境に十分配慮する。
<p>9</p>	<p>3 簡単な調理をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 調理をすることの意味を考える。 (2) 調理をするときの手順や用具について調べる。 (3) 体の調子を調えるもとなる食品である野菜の種類や特徴、調理法を知る (4) 卵や野菜いろいろな調理方法を調べ、実習計画を立てる。 (5) 実際に調理をしながら、「ゆでる」「いためる」の調理の基礎・基本を身につける。 (6) 学習をふり返り、これからの生活に生かすことを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 調理によって食品がどのように変化するかを知らせ、調理して食べることのよさに気づかせる。 ○ 基本的な調理の流れや調理器具の使い方をおさえる。 ○ 野菜の種類や特徴、調理法を知らせる。 ○ 卵と野菜の調理例より調理することの意味をおさえる。 ○ 調理の基礎・基準を身につけさせる。 ○ この学習を通して、自分や家族のために調理を実践しようとする意欲を喚起する。

6 本時 平成21年11月26日(木) 第5校時 5年2組教室

7 本時のねらい

- いろいろな食品を組み合わせる食べることの大切さを理解する。
- 楽しく食事をするための大切さを理解する。

8 準備

学習プリント、3つの食品群の表、5大栄養素カード、本日の給食(配膳図・実物の5年生の量)、食品カード、充足確率グラフ、食卓の絵

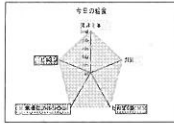
9 本時の展開

	学習内容と活動	指導上の留意点	
		T1	T2
5分	1 前回の授業より栄養素を思い出し、発表する。	前回の授業の復習をする。	3つの食品群の表、5大栄養素カードを掲示していく。
健康に過ごすために、どのような食事の仕方の工夫をしたらいいか考えよう。			
5分	2 当日の5年生の給食量と自分が食べた給食の量を比較し、自分が食べた量を配食図に記入する。	当日の給食を思い出させ、自分がどのくらい食べたかを思い出させる。(配食図配布)	当日の給食を出し、自分が食べた量と比較させる。
12分	3 使われていた食材を発表する。それらを3つの食品群に分け、グループで発表する。給食には3つの食品群がバランスよく入っていることを知る。	どんな食材が使われていたか発表させる。 (プリント配布) 机間指導を行い、分類ができているか見て回る。	使われていた食品カードを掲示して給食にはいろいろな食品が組み合わされていることを確認させる。3つの食品群に分類させる。机間指導を行い、分類ができているか見て回る。 3つの食品群が正しく分けられているか確認する。
13分	4 自分が食べた給食の量と給食の色分け、給食の栄養充足確率のグラフをみて、どのような食べ方をしたらいいか考え、気がついたことを発表する。	自分が食べた給食の量と給食の色分け、栄養充足確率グラフを比較させ、気がついたことを発表させる。	給食の栄養充足確率のグラフを説明する。 給食の食べ方や栄養バランスについて助言する。
5分	5 家族で食事をしている様子の絵を見て、家族や友達と楽しく食事をすることの良さに気づく。楽しい食事をするためにどのようにすればいいか考える。	家族や友達と一緒に食事をして楽しかったことなどを思い出させる。楽しい食事をするためにどのようにすればいいか発表させる。	食事は栄養をとるためだけではなく、心が和み、人間関係を豊かにするうえでも重要な意味をもっていることに気づくようにする。また楽しく食べることで体への吸収もよくなることを伝える。
5分	6 学習をふり返り、これからの生活に生かすことを考える。	毎日の食事について、どのように食べたらよいか、意識して生活していくようにする。	

なぜ食べるのか考えよう

めあて：健康に過ごすために、どのような食事の仕方の工夫をしたらいいか考えよう。

今日の給食



グラフや自分の食べ方で気がついたこと

黄色の仲間
(炭水化物・脂質)



赤色の仲間
(たんぱく質・無機質)



緑色の仲間
(ビタミン)



子どもたちから
出た意見

楽しい食事

子どもたちから
出た意見

