

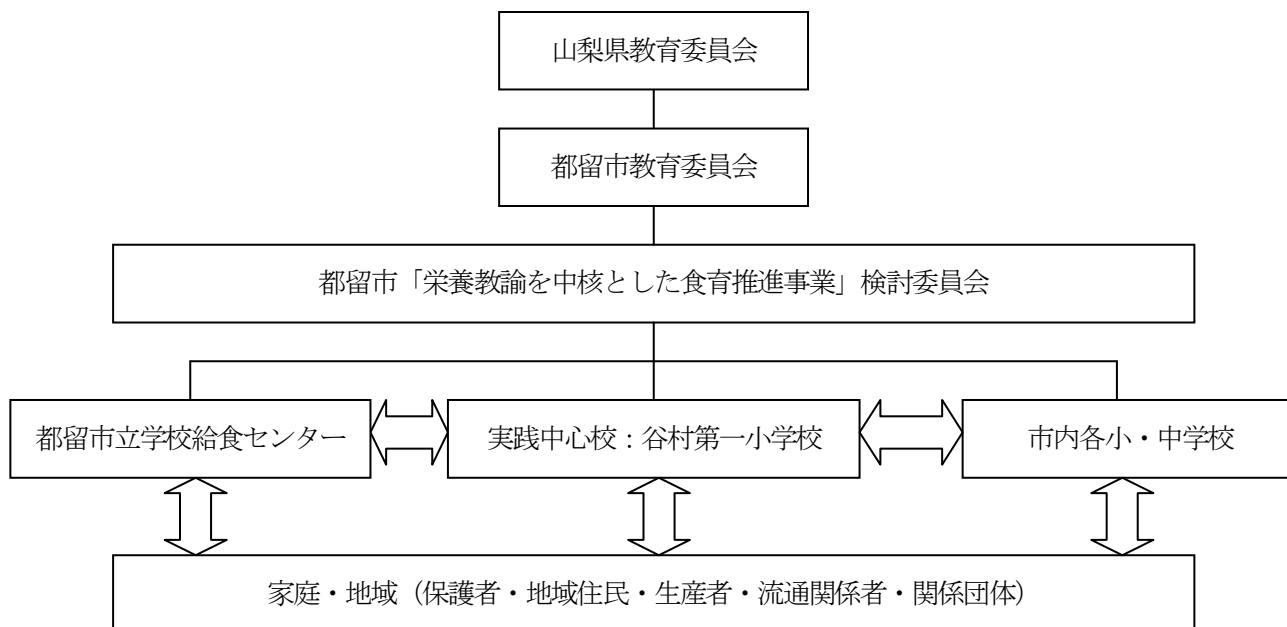
「栄養教諭を中核とした食育推進事業」

- ・ 推進地域 都留市
- ・ 事業委託先 都留市教育委員会
- ・ 実践中心校 都留市立谷村第一小学校

栄養教諭を中核とした食育推進事業 事業報告書

| | |
|-------|-----|
| 都道府県名 | 山梨県 |
| 推進地域名 | 都留市 |

1. 事業推進の体制



2. 具体的取組等について

テーマ1 教育課程における食に関する指導充実のための取り組み

実践中心校である谷村第一小学校の校内研究を主体にして取り組んだ。

①校内研修

食育への理解を深め、推進していくために実践中心校である谷村第一小学校の教職員が研修を行った。

- ・食育の必要性とその進め方について（5月18日）

講師：山梨県教育委員会スポーツ健康課主幹指導主事 秋山知子氏

谷村第一小学校の校内研修において、なぜ食育が必要とされているのかを現代の子ども達や日本人の健康状態、食に関わる様々な現状などからご講演いただき、具体的に学校ではどのように食育を進めていけばよいかをご指導いただいた。今年度、食育をテーマに校内で研究をしていくにあたり、有意義な研修となった。

- ・第1回食生活調査結果から見る児童の食生活の実態について（8月31日）

講師：山梨学院大学健康栄養学部長 松本晴美氏

谷村第一小学校の児童を対象に行った食生活実態調査の集計分析を依頼した松本教授に、調査結果から、学年別に児童の食生活の状況や問題点について詳しく説明していただいた。児童の実態把握やこれからの取り組みを考えていく上でとても参考になった。

②食に関する指導の全体計画及び年間指導計画に基づく授業実践

今年度、新学習指導要領の本格実施とそれに伴い教科書が改訂されたことにより、食に関する指導の全体計画と学年ごとの年間指導計画を見直し、それに基づいた授業実践を行った。

- ・教科や学級活動、総合的な学習、道徳等での授業実践
- ・作物の栽培や調理等の食に関わる体験活動の実施
- ・学級活動の年間計画にそった月別指導資料の作成

校内研究会では、各学年一実践を提供し、お互いに見合い研鑽した。

その中で3回研究授業を行い、その際には、指導主事を招き、授業内容や指導法等についてご指導いただいた。



校内研究への提供授業

- ・1年学級活動「たべもののグループわけをしよう」
- ・2年学級活動「さつまいもについて知ろう」（10月12日研究授業）
- ・3年社会科「物を作る仕事」
- ・4年学級活動「バランスよく食べよう」（11月16日研究授業）
- ・5年家庭科「元気な毎日と食べ物」（11月25日研究授業）
- ・6年保健体育「病気の予防」



③児童会活動における食育の展開

- ・ペア給食
各学期1回実施。異学年と交流を図った。
- ・長期休業前の啓発活動
生活のめあてに「赤・緑・黄の食べ物をバランスよく食べる」を入れ、食品の仲間分けをプリントして配布。
- ・音楽委員会による全校合唱「給食モリモリおかわリンジャー」
- ・秋の集会「食べ食べ交流」（10月27日）
18のたてわり班ごとに食に関わるクイズやゲームを考え、全校で交流。
- ・給食委員会の活動
献立ボードを設置し毎日の献立について記入、旬の食材を紹介する資料の作成・掲示、給食時にその日の献立や食品についての放送を行ってきた。また、毎月末、該当する児童や教師のお誕生日給食を実施したり、給食センターへ感謝の手紙を送ったりして、給食を通し心が触れ合う機会を設けた。



テーマ2 学校給食を「生きた教材」とした食に関する指導充実のための取り組み

①給食時間の指導の充実

- ・ランチルームでの指導（谷村第一小）
今年度より、通常はTT教室である教室を給食時にランチルームとして活用した。専用の教室ではない中、テーブルクロスや花、メニューボードを用いたり、机の配置を工夫したりするなど、様々な工夫をし食事環境を整えた。ランチルームはクラスごと使用し、栄養教諭は、食事のマナーや今日の給食の食品について、その時期に合わせた食生活の指導などを全体指導で行った。児童はランチルームを利用する日を楽しみにしており、給食の残食も減っている状況があった。
- ・通常の指導
毎日の給食の際、衛生的に効率よく準備することについての指導や、食べ方やマナー、食品の栄養や旬などについて指導した。好き嫌いのある児童に対しては、励まして食べる量を増やしていく等、個人的な働きかけをした。
1年生の「きゅうしょくもリモリモだいさくせん」など学年行事や児童会行事と関連させ、毎日の給食で継続的に行った取り組みもあった。



②地場産物の学校給食への活用

- ・地場産物を使ったメニューを考案、給食の献立の中に取り入れ、その際には産物の特徴や栄養について指導した。

③食や給食に対する興味・関心を高める活動

- ・掲示板的活用
食について目にしたり、考えたりする機会が増えるよう、掲示板を設置し、年間指導計画の内容に沿った掲示資料を作成、掲示した。クイズやゲーム、家庭への持ち帰り用のレシピも取り入れ、興味関心を高められるよう工夫した。児童の給食委員会としても資料を作って掲示する等、委員会活動の活性化にもつながった。

・給食センターの見学

12月19日、実践中心校である谷村第一小3年生が見学。給食調理作業を2階通路から見学したり、調理員さんへ質問したりした。また、調理器具を実際に手に持ち、大きさを感じとった。



④学校給食をより充実させるための研究

- ・市内各校給食主任、栄養教諭、栄養職員、調理員合同の会議を毎月実施し、様々な立場から考えて献立検討を行った。
- ・市内調理員を対象に調理講習会、衛生学習会を実施し、児童生徒においしくて安全な給食を提供できるよう研修を行った。
- ・市内全校のリクエスト給食を実施。

テーマ3 学校・家庭・地域が連携した食育の取り組み

①食生活実態調査の実施

実践中心校の谷村第一小児童全員を対象に7月と12月に調査を実施した。実態を把握したり、児童の変容を見取ったりする中で、これからどのように取り組むかを考えることができた。2回目の調査結果で、朝食の摂取意識向上や生活リズムの改善の様子が感じられなかったため、再度、朝食についての指導を教材を使い、実施した。

②給食試食会・学習会の開催

・1年生保護者給食試食会

市内全小学校で1年生保護者対象に親子で一緒に給食を食べる形式で試食会を実施した。保護者は給食準備を友達と協力して行う様子や、家では食べないものでも給食では食べているという子どもの様子を見て、安心している様子がうかがえた。

谷村第一小学校では試食会后、給食についての説明や親子で食品の仲間分けについて一緒に学習をする時間を設けた。1時間の学習会だったが、学習内容のまとめにビンゴを用いて楽しく学習できた。実施後、保護者から「子どもと買い物に行き、3色の仲間を考えながら、一緒に食品を選んだ」等、家庭の食生活にも活かしているという感想が多く寄せられた。

・給食センター見学（試食会）

給食センター主催で11、12月にかけて5回実施した。調理作業の様子を見ていただいた後、施設や給食について説明した。また、よりよい食生活を啓発できるよう、朝食の大切さや内容についての講話も行った。試食の際には、栄養教諭、栄養職員がテーブルを回り、懇談することにより情報交換ができた。参加者の方からは、「給食センターを見て、安心した、またぜひ参加したい」等の感想が寄せられた。

その他にも食生活改善推進委員等、市内のいろいろな方達の給食センター見学があったが、その際には、学校給食の意義・内容や学校での食育について、説明する機会を設けた。また、地域住民の食生活の現状について懇談した。

③地場産物の学校給食への活用

これまでより多くの地場産物を学校給食に活用できるよう、本年度から都留市農林産物出品者組合と連携をとるようになった。使用品目、量ともに増加した。1月末には出品者組合の方に給食センターを見学、給食を試食していただき、その際に現在の課題解決のためや来年度のための打ち合わせも行った。

④地場産物の農業体験活動（12月19、20日）

谷村第一小学校3年生が社会科の学習と関連させる中で実施した。都留市の特産物である水かけ菜の生産農家を訪問し、栽培と収穫の様子を見学したり、水かけ菜の特徴や生産する時の工夫や苦労についてご指導いただき、地域の産物について理解を深めたり大切に育てる気持ちを育てたりすることができた。

収穫した水かけ菜は、地域で多く食べられているお雑煮に子どもたちが調理し味わったが、児童の多くがその後の正月には、水かけ菜のお雑煮を家庭で食べていたようである。

⑤食育講演会（11月22日）

演題：「食生活と地産地消」 講師：都留文科大学名誉教授 吉住典子氏
 大学生の食生活の様子から、幼少時からの家庭での食育の大切さや家庭・学校での学校給食の活用の方法、本市の特産物についての内容を講演していただいた。

⑥料理講習会（10月19日）

講習内容「お弁当に美味しい料理」
 お弁当作りのポイントと調理実習（6品）。
 参加者からは、「同じ食材でもいろいろな料理にできることを知った」「野菜嫌いの子どもも食べてくれそう」「いつもお弁当には野菜が少なかったので、これから入れるようにしたい」等の感想が寄せられた。



⑦食育通信、給食レシピ集の作成、配布

家庭向けに、食品や栄養素について等よりよい食生活を啓発するものや学校での食育の取り組みを知らせる内容の「食育つうしん」を作成、配布した。

給食レシピ集については、学校給食のメニューの中から、好評なメニューだけでなく、家庭でも取り入れて欲しい食品を使った料理や身近な食品にひと工夫加えた料理も視野に入れ、検討作成し、市内小中学生の全家庭及び全教職員に配布した。



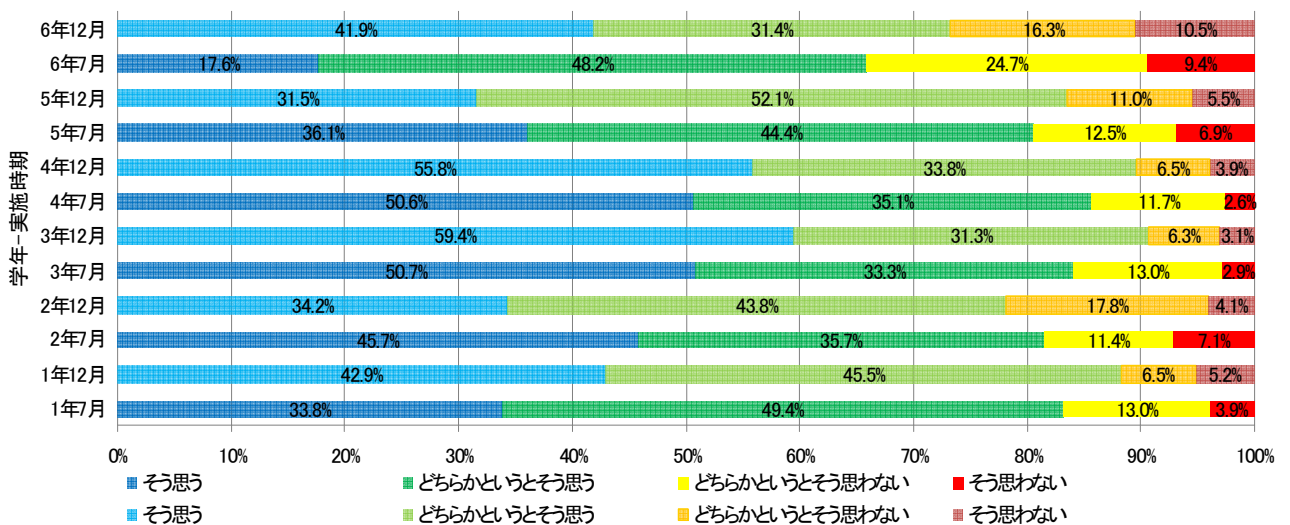
数字で変化のあった事項について

給食の残食率：平均6%から4%に減少。理由として献立や調理方法の工夫と児童の好き嫌いをしないで食べようとする意識が高まっていることが考えられる。

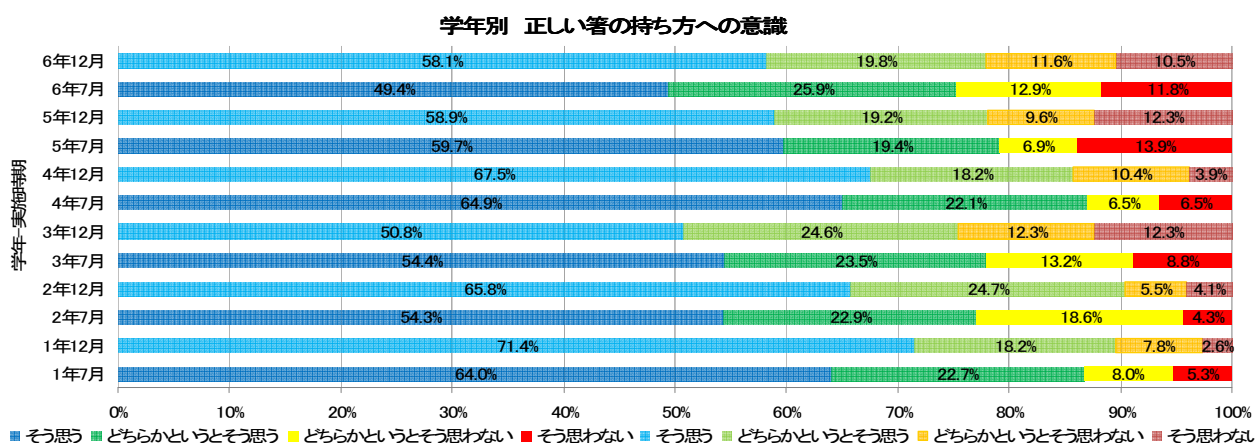
地場産物の給食への活用：使用品目数で昨年度5品目から9品目に増加。使用量も昨年度使用していた品目はすべて増加した。（多いもので3.3倍）

栄養バランスへの配慮：1回目の調査結果に比べ、2回目の調査結果では、ほとんどの学年で意識の向上が見られた。3つの学年では、約9割の児童で栄養バランスへの意識が育成されている。

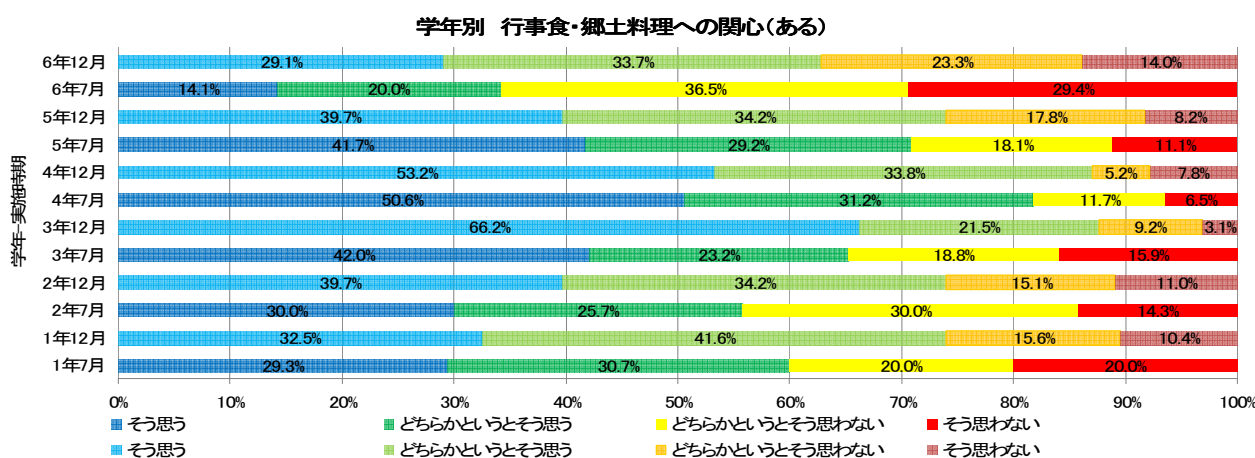
学年別栄養バランスに対する配慮(考えて食べている)



正しい箸の持ち方：3つの学年で意識の向上が見られた。



郷土食・行事食への関心：「そう思う」「どちらかというと思う」の合計がすべての学年で増加し、関心の向上が認められた。

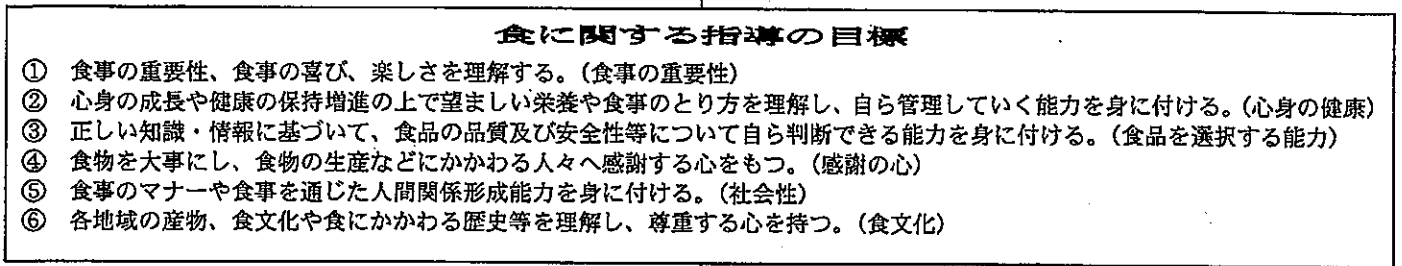
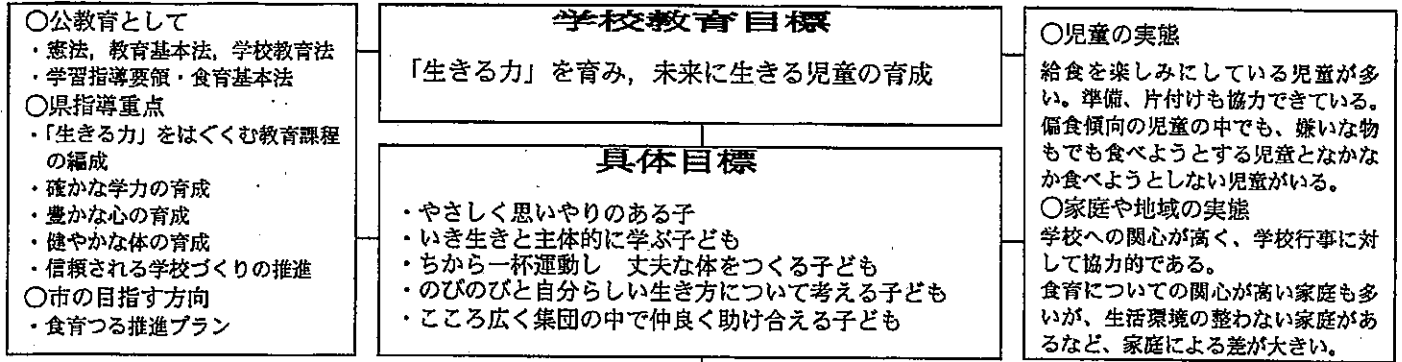


事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

- ・アンケート調査を2回実施したことにより、児童の実態や変容を把握でき、それを指導に生かすことができた。
- ・毎日の給食時間の指導や食に関する授業、教育活動のいろいろな場面で食に関わらせた活動を行っていることにより、食への興味関心が高まり、知識も得てきている。特にランチルームでの給食は児童にとって楽しい雰囲気の中で食について学べ、より効果的なものになっている。
- ・学級活動での指導では、学級担任と栄養教諭が連携をとり、指導内容や教材教具を工夫することにより、実態に即した指導を行え、また内容を家庭にも伝えることで、家庭と連携した取り組みにもなっている。
- ・給食センターの見学試食会の実施や給食レシピ集の発行により、保護者の学校給食に対する理解や安心感を得ることができた。

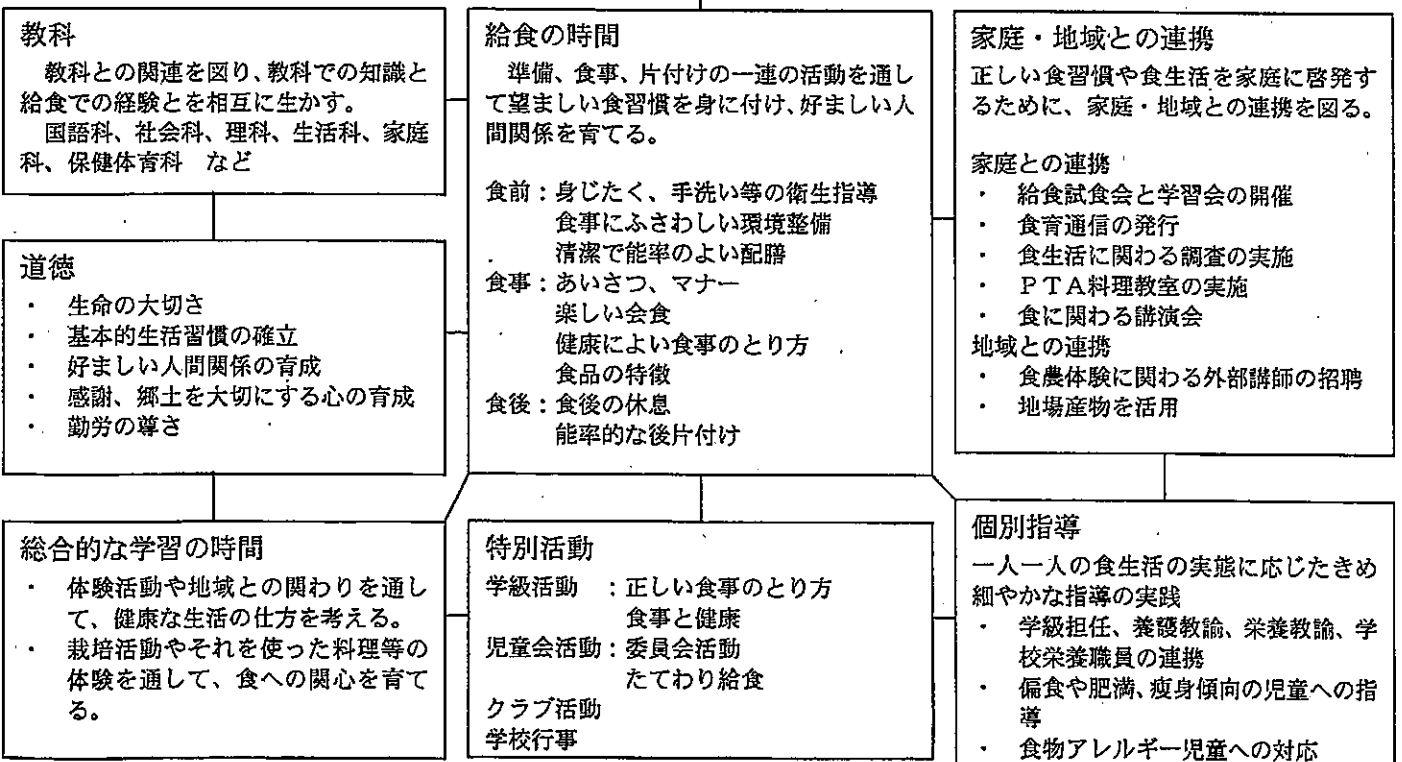
今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- ・教科の中での効果的な栄養教諭の関わり方(関わる場面)の検討が必要である。
- ・偏食指導や食事内容についての個別指導を推進していく必要がある。
- ・地場産物の有効活用のための生産者との連携をさらに深める必要がある。
- ・子どもたちが授業で学んだことを日常生活の中で実践、習慣化していくための働きかけを続けていく。
- ・小中学校9年間を通して、発達段階に応じた系統的な食育がなされるよう、市内の学校間や栄養教職員の連携のあり方を考え深めていく必要がある。
- ・これからも学校の食育を充実させるための地域との連携の方法を考えていきたい。
- ・子ども達に望ましい食習慣が身に付くよう、保護者や家庭の食に対する関心をより高められる方法を考えたい。



| 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 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ みんなで楽しく食べることができる。 ・ 食べ物に興味関心を持ち、いろいろな食べ物の名前がわかる。 ・ 好き嫌いしないで食べようとする。 ・ 食事を作ってくれた人に感謝して食べることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事のマナーを考えて、楽しく食べることができる。 ・ 健康と食事の関わりについて理解し、いろいろな食べ物を好き嫌いしないで食べようとする。 ・ 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。 ・ 衛生的に給食活動ができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 楽しく食事することを通して、豊かな心と望ましい人間関係を育てる。 ・ 食事が体に及ぼす影響やバランスのよい食事の大切さを理解し、一食分の献立を考えられる。 ・ 衛生に気をつけ簡単な調理ができる。 ・ 食文化や食品の生産、流通、消費について理解を深める。 |

指導場面



| | | 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の食生活を心がける | 夏を健康で過ごすための望ましい食生活を身につける | 規則正しい食生活の大切さがわかる | 食べ物の働きを知り、バランスよく食べることができる | 食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べることができる | 冬を健康で過ごすための望ましい食生活を身につける | 給食の歴史や意義について知り、食べ物大切さがわかる | 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 | 一年間の給食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 | 食事の大切さ | 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 | 魚の栄養 | 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 | 食生活の反省 | 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 | おやつ上手な選び方 | 栄養・運動・休養 | 食品の3つの仲間 | 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・学習会 | たてわり給食 | | たてわり給食 | | | たてわり給食 | | | | |
| 教科 | 生活 | 1年 | | | | | | | | | | | |
| | | 2年 | | くんくんでみんなのやさしい | | | | | | 収穫祭 | | | |
| | 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 | | | | | | | | 親の病 | 病気の予防 | 病気の予防 | 病気の予防 |
| | 理科 | 3年 | たねをまこう | | どれくらい育ったかな | 花がさいたよ | 実がたくさんできたよ | | | | | | |
| | | 4年 | | | | | | | | | | | |
| | | 5年 | | 植物の発芽と生長 | 魚の誕生 | | 花から実へ | | | | 人の誕生 | | |
| | | 6年 | | 動物の体の働き | | | | 生き物の暮らしと環境 | | | | 人と環境 | |
| | 社会 | 3年 | | | | | 買い物調べしよう店に調べにいこう | 上手な買い物をするために | やさしい・米を作る仕事 | | | | |
| | | 4年 | | | ごみはどこへ | | 昔のくらしとまちづくり | | わたしたちの県とまちづくり | | | | |
| | | 5年 | | | 農業の盛んな地域 | | 水産業の盛んな地域 | | | | | | 環境を守る人 |
| 6年 | | 食料のはじまり | | | | | | 戦争と人々のくらし | | 世界中の国々 | | | |
| 家庭 | 5年 | | | はじめようクッキング 瓜野菜サラダ | | | | 元気な毎日と食べ物 ご飯とみそ汁 工夫しよう楽しい食事 | | | | 家族とほっとタイム 簡単な食べ物 | |
| | 6年 | | | | | | | | | | | 考えようこれからの暮らし | |
| 他教科 | | | | 4年国語一つの花 | | 5年算数単位量あたりの大きさ | | 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 | | 1年国語もの名まえ 5年百分率とグラフ | | | |
| 道徳 | 5年助け合い心 | | 5年自然環境を大切に | | 5年家族のぬくもり | | 5年命のつながり | 5年節度ある生活 | | いただきます(生命草紙)1年 | ひろつたりんご(4年思いやり) | 5年自然との関わり | |
| 総合 | | 5年米を育てよう | | | | | 5年節用の水が育む命 ヤマメの飼育・放流 | 5年水かけ糞を育てよう | | | 外:「ランチメニュー作り」 | | |
| すぎのご学級 | やさしいそだてよう | もち米をそだてよう | | | | | | 正月かざりを作ろう | | | もちつきをしよう | | |
| 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、食育つうしん、学年だより、給食試食会、食生活学習会、料理教室、食生活実態調査、地場産物の利用 | | | | | | | | | | | | |
| 教科・学級活動に対応した献立 | 行事食 郷土食 旬の食材 地場産物の利用 | | | | | | | | | | | | |

| | | 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 4骨や歯 | 健康によい食事 ① (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 ② (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 | |
| | 目標 | 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 の食生活を心が ける | 夏を健康で過ご 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 | 食べ物の働きを 知り、バランスよ く食べることが できる | 食べ物の栄養を 知り好き嫌いな く何でも食べる ことができる | 冬を健康で過ご すための望まし い食習慣を身に つける | 給食の歴史や着 義について知り、 食べ物の大切さ がわかる | 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 | 一年間の給食を 振り返って食生 活への関心を高 める | |
| | 指導内容 (1)1単位 (給)給食時 (随)随時 | (1)給食の決ま り ・給食当番の仕事 がわかる。 ・身支度について 知る。 ・手洗いの方法を 知る。 ・準備、片付けの 方法を知る。 | (給)基本的な食 事のしかた ・よい姿勢で食事 ができる。 ・食事の約束を知 る。 | (給)牛乳を飲み 方 ・牛乳にはカルシ ウムがたくさん入 っていることを知 る。 ・カルシウムはじ ょうぶな骨や歯 をつくる栄養素 であることを知る。 | (随)おやつのと り方 ・おやつ役割を 知る。 ・おやつに適する 食べ物を知る。 ・おやつは時間を 決めて食べ過ぎ ないようにする。 | (随)食事の大切 さ ・毎日元気な生活 を送るために、 食べ物から必要 な栄養をとって いることを知る。 | (随)食品の3色 の仲間 に よりの味、色、 質の3つの指 引に分けられ るところを知り、 分けるところが できる。 | (給)食べ物の名 前 ・野菜、くだもの、 いもの名前を 知る。 | (給)寒さに負け ない食事 ・冬を元気に過ご すための食事 を知る。 | (随)学校給食週 間 ・給食週間につ いて知る。 ・調理員さんの仕 事を知る。 ・感謝して食べる ことができる。 | (給)食べ物の名 前 ・魚、豆、海藻の 名前を知る。 | (随)給食の反 省 ・1年間の給食 をふり返る。 ・楽しい給食時間 を過ごせたか 好き嫌いしなかつ たか 準備や後片づけを 協力したか | |
| | 児童会活動と 学校行事 | 給食委員会(随年) | 給食試食会・ 食生活学習会 たてわり給食 | たてわり給食 | たてわり給食 | | | | | | | | |
| 教科 | 生活科 | | | | | | | | | | | | |
| | 国語科 | | | | | | | | | ものの名まえ | | | |
| 道徳 | | | | | | | | | | いただきます(生 命尊重) | | | |
| 献立計画 | 旬の食材 | 菜の花、たけのこ さわら、 | 山菜、アスパラ かつお、甘夏 | 新じゃがいも、たま ねぎ、うめ、メロン | かぼちゃ、きゅうり、 ピーマン、トマト | さといも、なし、 さば、さんま | くり、きのこ、柿 いわし、さけ | さつまいも、大根 きのこ、りんご | はくさい、ごぼう ほうれんそう、鱈 | れんこん、ごまつ な、ぶり、みかん | ブロッコリー、春 菊、水菜 | さわら、菜の花 いよかん | |
| | 地場産物 | | | | じゃがいも たまねぎ きゅうり | じゃがいも たまねぎ きゅうり ゆがお | じゃがいも | 大根 | 大根 ヤーコン 水菜 アオハタ大豆 | ヤーコン 水菜 アオハタ大豆 | | | |
| | 食文化の伝承 | 都留の米粉パン | | | | たなばた | 十五夜、 | | | 冬至 | 正月料理 | 節分 | ひなまつり |
| | その他 | 入学・進級祝い | 端午の節句 | 虫歯予防デー | | | | 体育の日 | みりの秋 | | 学校給食週間 | | 卒業祝い |
| 個別指導 | 偏食 肥満、痩身 食物アレルギー スポーツ栄養 (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、食育つうしん、学年・学級だより、給食試食会、食育学習会、料理教室、食生活実態調査、地産地消 | | | | | | | | | | | | |

| | | 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 |
| | 目標 | 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の食生活を心がける | 夏を健康で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 | 食べ物の働きを知り、バランスよく食べることができる | 食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べることができる | 冬を健康で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、食べ物の大切さがわかる | 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 | 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)1単位 (給)給食時 (随)随時 | (給)給食の決まり ・給食当番の仕事がわかる。 ・身支度について知る。 ・手洗いの方法を知る。 ・準備、片付けの方法を知る。 | (給)はしの使い方 ・はしの正しい持ち方を知る。 ・間違っただしの使い方を知る。 | (給)よくかんで食べる ・よくかんで食べることが体によいことを知る。 ・よくかんで食べることができる。 | (随)上手な箸のとり方 ・お箸のとり方に注意する。 ・お箸の持ち方を覚える。 | (随)朝食を食べよう ・朝食の大切さを知る。 ・毎日朝食を食べる。 | (給)食品の3つの仲間 ・食品の3つの仲間とその働きを知る。 | (随)野菜を食べよう ・野菜の働きを知る。 ・いろいろな野菜を食べることができる。 | (給)寒さに負けない食事 ・冬を元気に過ごすための食事を知る。 | (随)学校給食週間 ・給食週間について知る。 ・給食センターで働く人たちの仕事を知る。 ・感謝して食べることができる。 | (給)魚の栄養 ・魚の栄養について知る。 | (随)給食の反省 ・1年間の給食をふり返る。 ・楽しい給食時間を過ごせたか ・好き嫌いしなかったか ・準備や後片づけを協力したか |
| | 児童会活動と学校行事 | 給食委員会(通年) → たてわり給食 → たてわり給食 → たてわり給食 | | | | | | | | | | |
| 教科 | 生活科 | | ぐんぐんそだて みんなのやさしい | | | | | 収穫祭 | | | | |
| | 道徳 | | | | | | | | | | | |
| 献立計画 | 旬の食材 | 菜の花、たけのこ、さくら、 | 山菜、アスパラ、かつお、甘夏 | 新じゃがいも、たまねぎ、うめ、メロン | かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、トマト | さといも、なし、さば、さんま | くり、きのこ、柿、いわし、さけ | さつまいも、大根、きのこ、りんご | はくさい、ごぼう、ほうれんそう、鱈 | れんこん、こまつな、ぶり、みかん | ブロッコリー、春菊、水菜 | さくら、菜の花、いよかん |
| | 地場産物 | | | | じゃがいも、たまねぎ、きゅうり | じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、ゆうがお | じゃがいも | 大根 | 大根、ヤーコン、水菜、アオハタ大豆 | ヤーコン、水菜、アオハタ大豆 | | |
| | 食文化の伝承 | | 端午の節句 | | たなばた | 十五夜、 | | | 冬至 | 正月料理 | 節分 | ひなまつり |
| | その他 | 入学・進級祝い | | 虫歯予防デー | | | 体育の日 | みのりの秋 | | 学校給食週間 | | 卒業祝い |
| 個別指導 | | 偏食 肥満、痩身 食物アレルギー スポーツ栄養 (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、食育つうしん、学年・学級だより、給食試食会、食育学習会、料理教室、食生活実態調査、地産地消 | | | | | | | | | | |

| | | 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 |
| | 目標 | 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の食生活を心がける | 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 | 食べ物の働きを知り、バランスよく食べることができる | 食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べることができる | 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 | 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 | 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)1単位 (給)給食時 (随)随時 | (給)給食の決まり ・給食当番の仕事を知り準備が手順よくできる。 ・後片づけが協力して能率よくできる。 | (給)和食のマナー ・はしや茶わんの持ち方を知る。 ・食器の置き方を知る。 | じょうぶな骨や歯をつくるための食生活を心がける。 ・カルシウムの働きを知る。 ・たんぱく質の働きを知る。 ・ビタミンDの働きを知る。 ・歯の健康を知る。 ・歯磨きの重要性を知る。 | (随)夏の食生活 ・夏を元気に過ごすための食生活を知る。 | (随)三度の食事をとることが健康によいことを知る。 | (給)食品の3つの仲間 ・赤、緑、黄色の仲間の食品が不足したときの体への影響を知る。 | (給)野菜の2つの仲間 ・野菜には緑黄色野菜と淡色野菜の2種類があることを知る。 | (随)冬休みの食生活 ・冬休みを健康に過ごすための食生活を知る。 | (随)給食ができるまで ・給食センターの一日を知る ・給食ができるまでには多くの人の努力があることを知る。 ・感謝して食べることができる。 | (給)大豆の栄養 ・大豆の栄養について知る。 ・大豆の加工品を知る。 | (随)給食の反省 ・1年間の給食をふり返る。 ・楽しい給食時間を通じてたか、好き嫌いしなかつたか、準備や後片づけを協力したか。 |
| | 児童会活動と学校行事 | 給食委員会(通年) | | たてわり給食 | | たてわり給食 | | | | たてわり給食 | | |
| 教科 | 保健体育 | | | | | | | | | | 毎日の生活と健康 | |
| | 理科 | たねをまこう | | どれくらい育ったかな | 花がさいたよ | 実がたくさんできたよ | | | | | | |
| | 社会 | | | | | 買い物場をしよう 店に調べにこう | 上手な買い物をするために | やさしい・米を作る仕事 | | | | |
| | 国語 | | | | | | | すがたをかえる大豆 食べ物のひみつを教えます | | | | |
| 道徳 | | | | | | | | | | | | |
| 献立計画 | 旬の食材 | 菜の花、たけのこさわら、 | 山菜、アスパラ、かつお、甘夏 | 新じゃがいも、たまねぎ、うめ、メロン | かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、トマト | さといも、なし、さば、さんま | くり、きのこ、柿、いわし、さけ | さつまいも、大根、きのこ、りんご | はくさい、ごぼう、ほうれんそう、鱈 | れんこん、こまつな、ぶり、みかん | ブロッコリー、春菊、水菜 | さわら、菜の花、いよかん |
| | 地場産物 | | | | じゃがいも、たまねぎ、きゅうり | じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、ゆらがお | じゃがいも | 大根 | 大根、ヤーコン、水菜、アオハタ大豆 | ヤーコン、水菜、アオハタ大豆 | | |
| | 食文化の伝承 | | 端午の節句 | | たなばた | 十五夜、 | | | 冬至 | 正月料理 | 節分 | ひなまつり |
| | その他 | 入学・進級祝い | | 虫歯予防デー | | | 体育の日 | みのりの秋 | | 学校給食週間 | | 卒業祝い |
| 個別指導 | 偏食 肥満、痩身 食物アレルギー スポーツ栄養 (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、食育つうしん、学年・学級だより、給食試食会、食育学習会、料理教室、食生活実態調査、地産地消 | | | | | | | | | | | |

| | | 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 |
| | 目標 | 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の食生活を心がける | 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 | 食べ物の働きを知り、バランスよく食べることが出来る | 食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べることが出来る | 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、食べ物の大切さがわかる | 食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べることが出来る | 一年間の給食を振り返って食生活への関心を高める |
| | 指導内容 (1)1単位 (給)給食時 (随)随時 | (給)給食の決まり ・給食当番の仕事を知り、準備が手順よくできる。 ・後片づけが協力して能率よくできる。 | (給)食事のあいさつ ・「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知る。 ・心を込めて食事のあいさつができる。 | (給)かむことの効果 ・よくかむことの効果を知る。 ・かみごたえのある食べ物を知る。 ・よくかんで食べることができる。 | (随)夏の食生活・夏負けをしないための食生活を心がけることができる。 | (随)夏の食生活 ・夏負けをしないための食生活を心がけることができる。 | (給)バランスよく食べる ・いろいろな食品を組み合わせるにより健康な体がつくられることを知る。 | (給)野菜の二つの仲間 ・野菜には緑黄色野菜と淡色野菜の栄養について知る。 | (随)冬休みの食生活 ・冬休みを元気に過ごすための食生活を心がけることができる。 | (随)給食の歴史・給食の役割を知る ・給食の歴史を知る。 ・感謝して食べることができる。 | (給)海藻の栄養・海藻の種類を知る。 ・海藻の栄養について知る。 | (随)給食の反省 ・1年間の給食をふり返る。 ・楽しい給食時間を過ごせたか ・好き嫌いしなかったか ・準備や後片づけを協力したか |
| | 児童会活動と学校行事 | 給食委員会(通年) | | たてわり給食 | | たてわり給食 | | | | たてわり給食 | | |
| 教科 | 保健体育 | | | | | | | | | 育ちゆく体とわたし | | |
| | 理科 | | | | | | | | | | | |
| | 社会 | | | ごみはどこへ | | 昔のくらしとまちづくり | | わたしたちと果のまちづくり | | | | |
| | 国語 | | | 一つの花 | | | | | | | | |
| 道徳 | | | | | | | | | | ひろったりんご | | |
| 献立計画 | 旬の食材 | 菜の花、たけのこさわら、 | 山菜、アスパラ、かつお、甘夏 | 新じゃがいも、たまねぎ、うめ、メロン | かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、トマト | さといも、なし、さば、さんま | くり、きのこ、柿、いわし、さけ | さつまいも、大根、きのこ、りんご | はくさい、ごぼう、ほうれんそう、鱈 | れんこん、こまつな、ぶり、みかん | ブロッコリー、春菊、水菜 | さわら、菜の花、いよかん |
| | 地場産物 | | | | じゃがいも、たまねぎ、きゅうり | じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、ゆうがお | じゃがいも | 大根 | 大根、ヤーコン、水菜、アオハタ大豆 | ヤーコン、水菜、アオハタ大豆 | | |
| | 食文化の伝承 | 都留の米粉パン | | | | | | | | | | |
| | その他 | 入学・進級祝い | 端午の節句 | 虫歯予防デー | | たなばた | 十五夜、 | 体育の日 | みのりの秋 | 冬至 | 正月料理 | 節分 |
| 個別指導 | 偏食、肥満、瘦身、食物アレルギー | スポーツ栄養 | (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、食育つうしん、学年・学級だより、給食試食会、食育学習会、料理教室、食生活実態調査、地産地消 | | | | | | | | | | | |

| | | 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 |
| | 目標 | 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の食生活を心がける | 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を知る | 食べ物の働きを知り、バランスよく食べることができる | 食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べることができる | 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、食べ物の大切さを知る | 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 | 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 | (給) 楽しい給食の工夫 ・準備や片付けを手際よく能率的にする方法を考える。 ・食事にふさわしい環境作りができる。 | (給) 食事のマナー ・食事のマナーを身につけ落ち着いて食べることができる。 ・食後の休養について知る。 | (給) カルシウムのとり方 ・カルシウムが成長期に大切な栄養素であることを知る。 ・カルシウムの上手なとり方を知る。 | (随) 夏の飲み物とおやつ ・上手な水分補給の仕方を知ることができる。 ・望ましいおやつとり方を知ることができる。 | (随) 生活のリズム ・規則正しい生活リズムが健康づくりに大切なことを知る。 ・規則正しい生活ができる。 | (給) バランスよく食べる ・栄養のバランスを考えて食べることができる。 ・米の良さを知る。 ・日本型食生活について知る。 | (給) 米の栄養 ・米の栄養を知ることができる。 ・米の良さを知る。 ・日本型食生活について知る。 | (随) かげに負けない食生活 ・かげに負けない食事のとりかたを知る。 ・冬を健康に過ごすための食生活ができる。 | (随) 郷土食・行事食 ・郷土料理や地域の産物を知る。 ・行事食とそのいわれを知る。 ・生産者や自然の恵みに感謝して食べる。 | (1) 食物繊維 ・食物繊維の働きについて知る。 ・食物繊維を多く含む食品を知る。 | (随) 食生活の反省 ・1年間の食生活をふり返る。 ・自分の食生活の改善点を知る。 ・よりよい食生活を実践しようとする。 |
| | (1) 単位 | | | | | | | | | | | |
| | (給) 給食時 | | | | | | | | | | | |
| (随) 随時 | | | | | | | | | | | | |
| 児童会活動と学校行事 | | 給食委員会(随) | | たてわり給 | | たてわり給 | | | | たてわり給 | | |
| 教科 | 保健体育 | | | | | | | | | | 心の健康 | |
| | 理科 | | 植物の発芽と成長 | 魚の誕生 | | 花から実へ | | | 人の誕生 | | | |
| | 社会 | | | 農業の盛んな地域 | | 水産物の盛んな地域 | | | | | 環境を守る人 | |
| | 家庭 | | はじめようクッキング 温野菜サラダ | | | | | 元気な毎日と食べ物 ご飯と味噌汁 | | | | 家族とほっとタイム 簡単な食べ物 |
| | 算数 | | | | | | 単位数あたりの大きさ | | | 百分率とグラフ | | |
| 道徳 | 助け合う心 | 自然環境を大切に | | 家族のぬくもり | | 命のつながり | 節度ある生活 | | | | | 自然とのかかわり |
| 総合的な学習 | | | 米を育てよう | | | | 都留の名水が育む命 ヤマメの飼育・放流 | 水かけ菜を育てよう | | | 外:「おひたし作り」 | |
| 献立計画 | 旬の食材 | 菜の花、たけのこ さわら、 | 山菜、アスパラ かつお、甘夏 | 新じゃがいも、たまねぎ、うめ、メロン | かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、トマト | さといも、ななし、さば、さんま | くり、きのこ、柿 いわし、さけ | ぎつまいも、大根 きのこ、りんご | はくさい、ごぼう ほうれんそう、鰯 | れんこん、こまつな、ぶり、みかん | ブロッコリー、春菊、水菜 | さわら、菜の花 いよかん |
| | 地場産物 | | | | じゃがいも たまねぎ きゅうり | | じゃがいも | 大根 | 大根 ヤーコン 水かけ菜 アオハタ大豆 | ヤーコン 水かけ菜 アオハタ大豆 | | |
| | 食文化の伝承 | | 端午の節句 | | たなばた | | | | 冬至 | 正月料理 どんどん焼き | 節分 | ひなまつり |
| | その他 | 入学・進級祝い | | | | | 体育の日 | みのりの秋 | | 学校給食週間 | | 卒業祝い |
| 個別指導 | | 偏食 肥満、痩身 食物アレルギー | スポーツ栄養 (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、食育つうしん、学年・学級だより、給食試食会、食育学習会、料理教室、食生活実態調査、地産地消 | | | | | | | | | | |

| | | 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 |
| | 目標 | 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の食生活を心がける | 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かかる | 食べ物の働きを知り、バランスよく食べることができる | 食べ物の栄養を知り好き嫌いなく何でも食べることができる | 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、食べ物の大切さがわかる | 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 | 一年間の給食を振り返って食生活への関心を高める |
| | 指導内容 (1)1単位 (給)給食時 (随)随時 | (給)楽しい給食の工夫 ・準備や片付けを手際よく能率的にする方法を考える。 ・食事にふさわしい環境作りができる。 | (給)食事のマナー・食事のマナーを守って楽しく食事ができる。 ・話題を選び、楽しい雰囲気で作ることが出来る。 | (随)骨粗しょう症 ・骨粗鬆症について知る。 ・骨粗鬆症にならないための食生活を心がけることができる。 | (随)おやつの上手な選び方 ・品質表示について知る。 ・食品添加物について知る。 ・品質表示を見ておやつを選ぶことができる。 | (随)栄養、運動、休養 ・健康な体づくりには、栄養、運動、休養の3つが必要なことを知る。 | (随)バランスよく食べる ・栄養のバランスのとれた食生活を立てることが出来る。 ・自分の食事の量がわかる。 | (給)貧血と食生活 ・貧血について知る。 ・貧血を予防するための食生活について知る。 ・鉄を多く含む食品を知る。 | (随)かぜに負けない食生活 ・かぜに負けない食事のとりかたを知る。 ・冬を健康に過ごすための食生活を送ることができる。 | (随)日本の食糧事情 ・日本の食糧事情について考える。 ・食べ物を大切にすること。 ・感謝して食べる。 | (随)生活習慣病 ・生活習慣病について知る。 ・食習慣が健康に重要な関わりがあることを理解し、望ましい食生活を実践することができる。 | (随)食生活の反省 ・1年間の食生活を振り返る。 ・自分の食生活の改善点を知る。 ・よりよい食生活を実践しようとする。 |
| 児童会活動と学校行事 | 給食委員会(通年) | たてわり給食 | | たてわり給食 | | たてわり給食 | | たてわり給食 | | たてわり給食 | | |
| 教科 | 保健体育 | | | | | | | | 病気の予防 | 病気の予防 | 病気の予防 | 病気の予防 |
| | 理科 | | 動物の体のはたらき | | | 生き物の暮らしと環境 | | | | | 人と環境 | |
| | 社会 | 農耕の始まり | | | | | 戦争と人々の暮らし | | | 世界の中の国々 | | |
| | 家庭 | | | | | | 工夫しよう楽しい食事 | | | | 考えようこれからの暮らし | |
| 道徳 | | | ありがたいと思うこと | | 生命の大切さ | | | | | | 生命のかけがえのなさ | |
| 総合 | 縄文時代の食事を体験 | | | | | | | | | | | |
| 献立計画 | 旬の食材 | 菜の花、たけのこさわら、 | 山菜、アスパラかつお、甘夏 | 新じゃがいも、たまねぎ、うめ、メロン | かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、トマト | さといも、なし、さば、さんま | くり、きのこ、柿いわし、さけ | さつまいも、大根きのこ、りんご | はくさい、ごぼうほうれんそう、鱈 | れんこん、こまつな、ぶり、みかん | ブロッコリー、春菊、水菜 | さわら、菜の花いよかん |
| | 地場産物 | | | | じゃがいも たまねぎ きゅうり | じゃがいも たまねぎ きゅうり ゆうがお | じゃがいも | じゃがいも | 大根 | 大根 ヤーコン 水菜 アオハタ大豆 | ヤーコン 水菜 アオハタ大豆 | |
| | 食文化の伝承 | 都留の米粉パン | | | | | | | | 冬至 | 正月料理 | 節分 |
| | その他 | 入学・進級祝い | 端午の節句 | | たなばた | 十五夜 | | 体育の日 | みのりの秋 | 学校給食週間 | | ひなまつり 卒業祝い |
| 個別指導 | 偏食 肥満、痩身 食物アレルギー スポーツ栄養 (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、食育つうしん、学年・学級だより、給食試食会、食育学習会、料理教室、食生活実態調査、地産地消 | | | | | | | | | | | |

第4学年 学級活動指導案

指導者 T1 教諭 渡辺 正司
T2 栄養教諭 高尾 順子

1 単元名 「バランスよく食べよう」

2 単元について

現代は飽食時代とも言われ、様々な食品が豊富に出回っている。しかし、ほしい物が容易に手に入る状況の中で、偏食傾向が少なくない。自分の好む物はたくさん食べ、好まない物は食べようとしないこともみられる。そのような現状の中で、栄養のバランスが崩れ、生活習慣病の低年齢化等にもつながってきている。バランスのとれた食事をとることは、成長期の児童にとっては、体をつくり、健康を保持増進させていく上からも大切であるといえる。

そこで、発育期のこの時期に、食べ物の栄養について理解し、バランスのとれた食事の大切さを知り、自らの健康を保持増進していく自己管理能力を高めてほしいと願い、本単元を設定した。

また、児童の実態として、日々の給食の時間において、好き嫌いが多く、中でも魚についての残量がとても多い。今回、魚のもつ栄養素と健康な成長のための重要性について理解し、魚料理を少しでも食べようという意識の高まりを願い、2時間計画の単元構成とした。

今回の学習を通して、赤・緑・黄の3つのなかまの食品をバランスよく食べることの重要性、さらに、食品には、それぞれのもつ栄養があることを理解させたい。色のバランスとともに、多くの種類の食品を好き嫌いなく食べることが、健康な体を作ることを理解させ、実践につなげていきたい。さらに、単に食の知識にとどまるのではなく、自らの健康の保持増進のための意識の向上につなげていきたい。また、学習した内容や授業後、子どもたちが考えた実践目標を家庭に知らせることにより、望ましい食生活を保護者に啓発したり、連携する中で子どもたちの実践力が高まるようにしていきたい。

3 児童の実態

男子17名、女子22名、計39名、何事にも意欲的に取り組む児童が多く、元気で明るいクラスである。

給食の食べ方については、個々に違いはあるものの全体的に小食で残量も多く、魚、野菜を苦手にしていく児童が多い。野菜が嫌い・初めて食べる物は食べようとしないという偏食の児童、ゆっくり食べるので食事時間内に食べることができない児童も数名いる。いずれも一口から食べることや、食べることができぬ量を盛りつけることを個々に話している。中には偏食が激しく、食べる物がほとんどないという児童もいる。

事前に行ったアンケート結果を見ると、日常的に給食を残す児童が3割、好き嫌いについては、好き嫌いをしないで食べよう、苦手なものについても食べようと考えている児童がほとんどであるが、苦手な物があってもしかたがない、いつも食べられないという児童も数名いることも分かった。給食に出てくる食品についての好き嫌いに関しては、サケ、さんまなどの魚、ほうれん草、なす、しいたけなどの野菜、キウイなども苦手であり、残す児童が約3割ほどいるという実態が分かった。

これまで、給食の時間には、食べることの大切さ、食べ物に対する感謝の気持ち、苦手な物でも挑戦する気持ちの大切さについて指導を行ってきた。食べ物への感謝の気持ちや苦手なものでも食べようという意識が感じられるようになり、少しずつではあるが食べていこうとする意欲も育ってきた。友だち同士で、「がんばって食べよう」とか「こうやって食べるとおいしいよ。」とか「〇〇ちゃん、頑張ってここまで食べたよ。すごいね。」などと給食の時間にみんなで食べようと励まし合う姿が見られるようになってきている。

4 単元の目標

- 3つの食品のなかまから、栄養のバランスを考え食事をすることが、健康なからだをつくることを理解させる。
- 自分の苦手な食べ物でも好き嫌いせずに食べようとする意欲を育てる。
- 魚の栄養について知り、進んで食べようとする意欲を育てる。
- 同じ色のなかまの食品でも、それぞれ健康によい栄養があることを理解し、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切であることを理解させる。

5 食育の視点

- 規則正しい1日3度の栄養バランスのよい食事は、心身の成長の基本であること（心身の健康）
- 栄養のバランスをよくするために、好き嫌い無く食べることが必要であること（心身の健康）
- 様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があること（心身の健康）
- 自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力すること。（心身の健康）
- 学校給食にはいろいろな食品が使われていること（食品を選択する能力）

6 指導計画（2時間）

| 単 元 | 配 時 | 指 導 内 容 |
|-----------------|----------|---|
| バランスよく 食べよう① | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ○自分の食品の食べ方について振り返る。 ○給食でよく出てくる食品を自分の好きな食品と苦手な食品に分け、自分の好き嫌いを考える。 ○給食でよく出てくる食品をアンケートをもとに分類し、クラスの傾向を知る。 ○赤・緑・黄の3つのなかまのはたらきを知り、3つのなかまの食品をバランスよく食べることが必要であることを知る。 ○自分が好んで食べている食品を見て、これまでの自分自身の食生活について考える。 ○今日の学習をして、分かったことやこれから気をつけていくことを考える。 |
| バランスよく 食べよう② | 1 本 時 | <ul style="list-style-type: none"> ○前時の学習を思いだし、バランスよく食べるとはどういうことなのかというものを考える。 ○3つのなかまの食品からバランスのよい食事を考える。 ○数名の献立プランから食品の傾向を考える。 ○献立プランの食品の偏りから、特に肉と魚を取り上げ、その特徴、それぞれの栄養について知る。 ○本時の学習をして、分かったことを考える。 ○前時、本時の学習を生かして、これからの給食の時間の実践目標を立てる。 |

7 前時の学習

(1) 日 時 平成23年11月14日(月) 5校時

(2) 場 所 4年2組教室

(3) ねらい

- ・3つの食品のなかまから、栄養のバランスを考え食事をするのが、健康なからだをつくることを理解させる。
- ・自分の苦手な食べ物でも好き嫌いせずに食べようとする意欲を育てる。

(4) 展 開

| 段階 | 指導者 | 学習活動と教師の発問(○)、児童の反応(…) | 指導上の留意点(手立て) | 資料・教具 |
|-----------|-----|---|--|------------------------------|
| 導入 5分 | T1 | <p>1 自分の食品の食べ方について振り返る。</p> <p>○たくさんある食べ物をいつもどんな風に食べていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いなく何でも食べている。 ・それぞれの食品に栄養があるので、バランス良く食べている。 ・好き嫌いがとても多い。 ・魚が嫌い。 ・野菜が嫌い。 | <p>毎日の食事や給食の時間での食べ方について思い出させるようにさせる。</p> | |
| 展開 30分 | T1 | <p>2 給食でよく出てくる食品を自分の好きな食品と苦手な食品に分け、自分の好き嫌いを考える。</p> <p>○食品カードを自分の好きな食品と苦手な食品に分けましょう。</p> <p>好きな食品 肉類、麺</p> <p>苦手な食品 魚、野菜</p> <p>○自分の結果を見て、気づいたことは何ですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉類、麺類が好きで、魚、野菜は苦手だなあ。 ・バランスよく食べている。 ・好き嫌いがとても多い。 ・嫌いな物が多いなあ。 | <p>食品カードを好きな食品と苦手な食品とに分ける。</p> <p>これまでの自分自身の食生活を振り返り、自分の食べ方について考えられるようにする。</p> | <p>教師用食品カード 児童用食品カード</p> |
| | T1 | <p>3 給食でよく出てくる食品をアンケートをもとに分類し、クラスの傾向を知る。</p> <p>○クラスの結果を見て考えましょう。気づいたことは何ですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉類、麺が好きで、魚、野菜は苦手だなあ。 ・自分の結果と同じ。 ・自分は好き嫌いなく食べているけど、クラスでは好き嫌いが多いことがわかる。 | <p>事前のアンケートから人数をもとにクラスの好き嫌いの傾向に食品を分類する。</p> | <p>教師用食品カード</p> |

| | | | | |
|------------|------------|---|---|---|
| | T 2 | 4 赤・緑・黄の3つのなかまのはたらきを知り、3つのなかまの食品をバランスよく食べることが必要であることを知る。 赤（タンパク質・カルシウム）体をつくる 血や肉や骨になる食品 緑（ビタミン）体の調子を整える食品 黄（炭水化物、脂肪）力や熱になる食品 | 赤・緑・黄のそれぞれのなかまにはとても大切なはたらきがあり、それぞれのなかまのバランスを考えて食べることが大切であることを理解させる。 色のバランスとともに量も大切であることを理解させる。 | 3つのなかまの食品カード 3つなかまのはたらきカード ワークシート |
| | T 1 | 5 自分が好んで食べている食品を見て、これまでの自分自身の食生活について考える。 ○今の自分自身の食べ方について考えてみましょう。何か気づいたことはありますか。 ・黄の食品のとりすぎだ。 ・緑の食品にきらいなものが多い。 ・色のバランスを考えて、食べていくことが必要だ。 ・量も考えて食べていくことが必要だ。 | 赤・緑・黄のそれぞれのなかまをバランスよく食べているのか、またはそうでないのかということに気づかせる。 | |
| まとめ 10分 | T 1 T 2 | 6 今日の学習をして、分かったことやこれから気をつけていくことを考える。 ○今日の学習をして分かったことやこれから気をつけていくことを考えましょう。 ・色のバランスを考えて食べていくことが必要だ。 ・量も考えて食べていくことが必要だ。 | 給食の時間（家での食生活も含めて）について考え、実践していけるような意識づけを行う。 | ワークシート |

(5) 評価

- ・ 3つの食品のなかまから、栄養のバランスを考え食事をするのが、健康なからだをつくることを理解できたか。
- ・ 自分の苦手な食べ物でも好き嫌いせずに食べようとする意欲が育ったか。

8 本時の学習

(1) 日 時 平成23年11月16日(水) 5校時

(2) 場 所 4年2組教室

(3) ねらい

- ・魚の栄養について知り、進んで食べようとする意欲を育てる。
- ・同じなかまの食品でも、それぞれ健康によい栄養があることを理解し、多くの種類の食品を食べることが大切であることを理解させる。
- ・自分が苦手な食べ物でも好き嫌いせず食べようとする意欲を育てる。

(4) 展 開

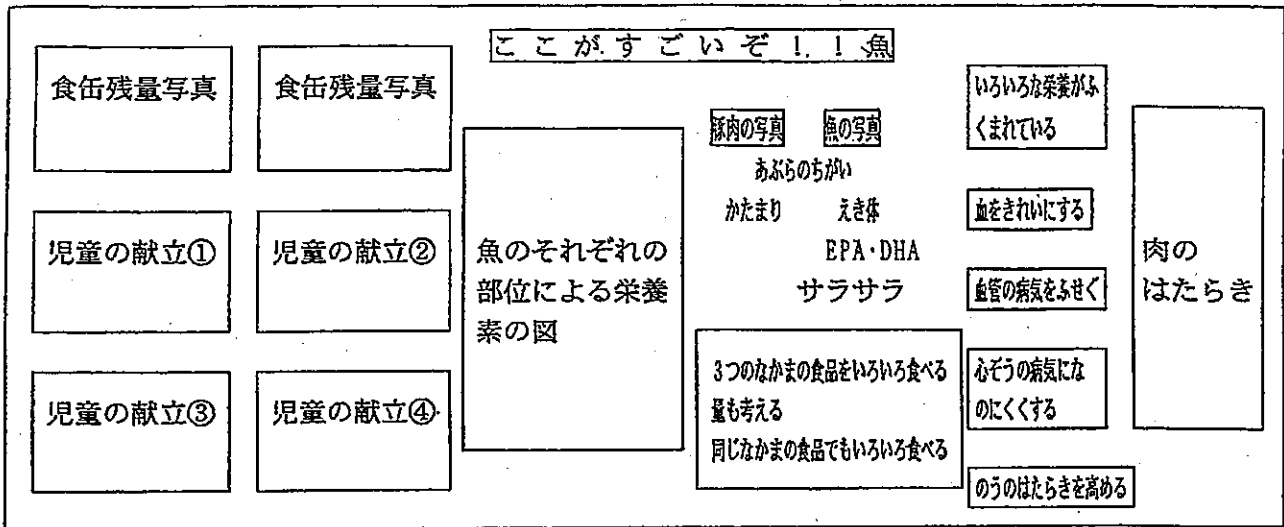
| 段階 | 指導者 | 学習活動と教師の発問(○)、児童の反応(・) | 指導上の留意点(手立て) | 資料・教具 |
|-----------|-----|--|---|-----------------------------|
| 導入 5分 | T1 | <p>1 前時の学習を思いだし、バランスよく食べるとはどういうことなのかということを考える。</p> <p>○健康に生活するためには、赤・緑・黄の食品をどんな風に食べていけば良いのでしょうか。</p> <p>・色のバランスを考えて、食べていくことが必要だ。</p> <p>・量についても考えて、食べていくことが必要だ。</p> | <p>各色の栄養のバランスを考えて食事をすることが必要なことを想起させる。</p> | <p>3つのなかまの食品カード</p> |
| 展開 30分 | T1 | <p>2 3つのなかまの食品からバランスのよい食事を考える。</p> <p>○料理カードから3つのなかまの色のバランスを考えて自分が食べたい一食分の献立を立てましょう。</p> | <p>色のなかまが分類しやすい料理を提示する。</p> | <p>料理カード ワークシート</p> |
| | T1 | <p>3 数名の献立プランから食品の傾向を考える。</p> <p>○いくつかの献立から、気づいたことは何かありますか。</p> <p>・赤・緑・黄のバランスはよい。</p> <p>・肉類が多い。</p> <p>・魚が少ない。</p> <p>・生野菜が少ない。</p> <p>○色のバランスを考えれば、同じ色のなかまの食品の中の何を食べてもよいのでしょうか。同じなかまの食品はどれも同じ栄養もっているのでしょうか。</p> | <p>自分の食品嗜好をつかませる。</p> <p>献立プランから、赤のなかまの食品が魚ではなく肉類に偏っていることをとらえさせる。</p> <p>食缶の残量の拡大写真を見せることにより、肉類に偏っている実態をとらえさせる。</p> | <p>食缶の残量の拡大写真 (肉・魚)</p> |
| | T2 | <p>4 献立プランの食品の偏りから、特に肉と魚を取り上げ、その特徴、それぞれの栄養について知る。</p> | <p>部位による栄養素 魚と肉のあぶらの違い (写真・実物)</p> | <p>肉のあぶら 魚のあぶらの実物</p> |

| | | | | |
|------------------------|----------|--|--|--|
| | | <p>○赤の代表的な食品である肉と魚についてその栄養のはたらきについて考えてみましょう。</p> | <p>サラサラ血液とドロドロ血液の違い ドロドロ血液は病気の原因 魚のあぶらのはたらき (EPA・DHA) 肉のはたらき (豚肉・牛肉・鶏肉)</p> | <p>肉のあぶら、魚のあぶらの血管内の流れ模 型 魚の栄養のはたらきカ ード</p> |
| ま と め 10 分 | T1 T2 | <p>5 本時の学習をして、分かったことを考える。 ○今日の学習をして、分かったことは何ですか。 ・魚は苦手だったけど、魚の栄養のはたらきについて分かった。 ・肉の栄養のはたらきについて分かった。 ・同じなかまの食品、それぞれに大切な栄養があることが分かった。 ・色のバランスは大切だけど、多くの種類の食品を食べることが大切だということが分かった。</p> <p>6 前時、本時の学習を生かして、これからの給食の時間の実践目標を立てる。 ○これからの給食の時間での実践目標を立てましょう。 ・魚は苦手だったけど、これからは半分は食べようと思う。 ・野菜は苦手だけど、これからは全部食べようと思う。 ・給食を完食しようと思う。</p> | <p>魚の栄養のはたらきについてまた、それぞれの食品には大切な栄養が含まれていることを理解させる。 多くの種類の食品を食べることが大切であることを理解させる。</p> <p>前時の内容についても意識させるようにする。 3色のバランスを考えること 量を考えること 多くの種類の食品を食べること 実践可能な具体的な目標を立てられるようにさせる。</p> | <p>ワークシート</p> |

(5) 評 価

- ・魚の栄養について知り、進んで食べようとする意欲が育ったか。
- ・同じなかまの食品でも、それぞれ健康によい栄養があることを理解し、多くの種類の食品を食べることが大切であることを理解したか。
- ・自分が苦手な食べ物でも好き嫌いせず食べようとする意欲が育ったか。

(6) 板書計画



バランス良く食べよう①プリント

4年()組 名前()

☆ 3つのなかまのはたらきと食品

☆ 赤のなかまのはたらき

赤のなかまの食品

☆ 緑のなかまのはたらき

緑のなかまの食品

☆ 黄のなかまのはたらき

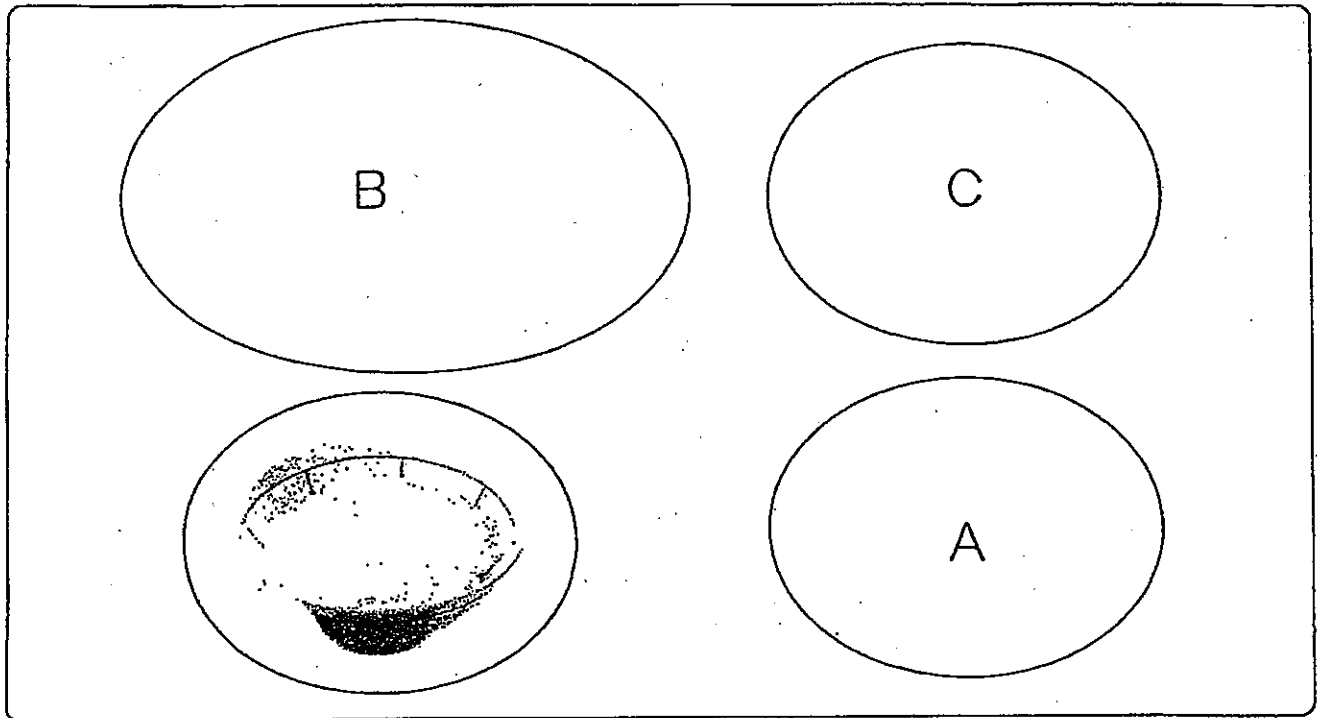
黄のなかまの食品

☆ 今日の勉強をして分かったこと・これから気をつけていくこと

バランス良く食べよう②プリント

4年()組 名前()

☆ 3つのなかまの色のバランスを考えた
あなたが食べたいこんだて



☆ ここがすごいぞ！！ ()

- ・ いろいろな () がふくまれている。
- ・ () をきれいにする。
- ・ () の病気をふせぐ。
- ・ () の病気になりにくくする。
- ・ () のはたらきを高める。

☆ 給食の時間のじっせん目標を立てよう

☆ じっせん目標についてお家の人から