

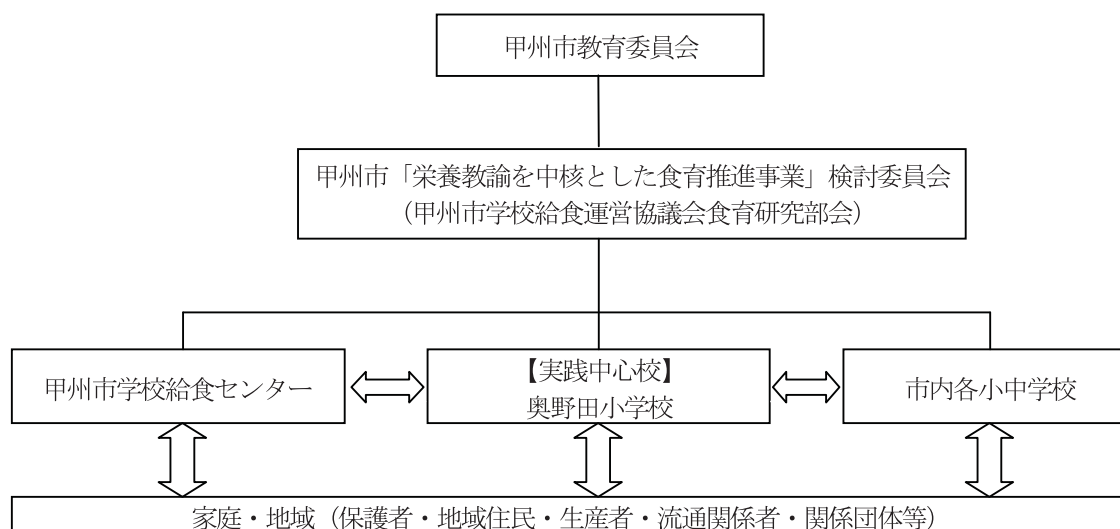
**「栄養教諭を中核とした食育推進事業」**

- ・ **推進地域**    **甲州市**
- ・ **事業委託先**    **甲州市教育委員会**
- ・ **実践中心校**    **甲州市立奥野田小学校**

# 栄養教諭を中核とした食育推進 事業報告書

|       |     |
|-------|-----|
| 都道府県名 | 山梨県 |
| 推進地域名 | 甲州市 |

## 1. 事業推進の体制



## 2. 具体的取組等について

### テーマ1 各教科等における食に関する指導を充実させるための取り組み

～実践中心校（奥野田小学校）における取り組み～

- ① 食育への理解を深めるための校内研修  
7月12日 講師：山梨県教育委員会 スポーツ健康課  
指導主事 秋山知子先生
- ② 食に関する指導の全体計画・年間指導計画の作成
- ③ 食に関する指導の授業実践
  - 学級活動などにおける授業実践例
  - 1年：きゅうしょくだいすき（給食はどうやってできるの）
  - 1年：なんでもたべてげんきになろう
  - 2年：やさいを食べよう
  - 3年：カルシウムのはたらきを知ろう
  - 3年：畑のお肉、そのひみつ  
…国語科「すがたをかえる大豆」との関連
  - 4年：よくかんで食べよう  
…国語科「かむことの力」との関連
  - 4年：元気のもとになる朝ごはんを考えよう
  - 5年：お米のよさを知ろう
  - 6年：栄養のバランスを考えて食べよう
  - つくし・すみれ学級：お正月を楽しもう



- 食に関わる体験活動（作物の栽培や調理）
  - 1年：きゅうり・ミニトマト・かぼちゃなどの栽培、ほうとうづくり
  - 2年：ひとり鉢野菜作り、大豆の栽培、とうふづくり
  - 3年：もも博士になろう、大豆の栽培
  - 5年：バケツ稲、落花生の栽培、チャレンジキャンプ
  - 6年：じゃがいもについてもっと知ろう
- つくし・すみれ：野菜を育てよう、とれた野菜で調理しよう
- 児童会活動：さつまいもの栽培
- 保健給食集会「めざせ！おやつ選びの達人」7月7日
- 月別指導資料を活用した指導



じゃがいもについてもっと知ろう



豆腐作り



ほうとうづくり



保健給食集会

- ④ 実践資料集の作成と配布：実践中心校での研究内容を市内小中学校へ紹介し、食育の推進を図る。

## テーマ2 学校給食を「生きた教材」として食に関する指導を充実させるための取り組み

- ① 「給食の時間における食に関する指導の年間指導計画」の作成
- ② 地場産物を取り入れた献立研究・学校給食への活用
  - 献立学習会：月1回
  - 甲州市産の食材の活用例：さくらんぼ・ぶどう・ぶどうジュースにじます・まいたけ
- ③ よりおいしく安全な給食を提供するための研究会
  - 7月29日 学校給食調理講習会および試食会の開催



## テーマ3 家庭や地域と連携した食育の取り組み

- ① 食生活アンケートの実施
  - 1回目：6月に奥野田小学校の全児童、家庭を対象に実施
  - 2回目：12月に奥野田小学校の全児童を対象に実施
- ② 給食試食会、学習会等の開催
  - 1年生保護者対象の給食試食会、学習会：6月5日
  - 食育学習会：10月22日
    - 文部科学省：子ども生活習慣づくりのための普及啓発事業「早寝早起き朝ごはんキャラバン隊」
    - 紙芝居やクイズで楽しく早寝早起き朝ごはんの大切さを学習することができた。
  - 親子料理教室
    - 6月26日（お好み焼き、ゼリー）4年
    - 10月15日（ホットケーキ）2年
    - 10月30日（こねこねほうとう）1年
    - 11月13日（炊飯器でつくるさつまいもケーキ）5年



- 食育講演会：1月19日  
「子どもの“気”を育てる食育とは」  
～元気・やる気・根気・勇気に向けて～  
講師：大村直己先生（食育コーディネーター）

③ 食育だより、レシピ集等の発行による情報発信、啓発活動

④ 甲州市の食育関連行事へ参加協力

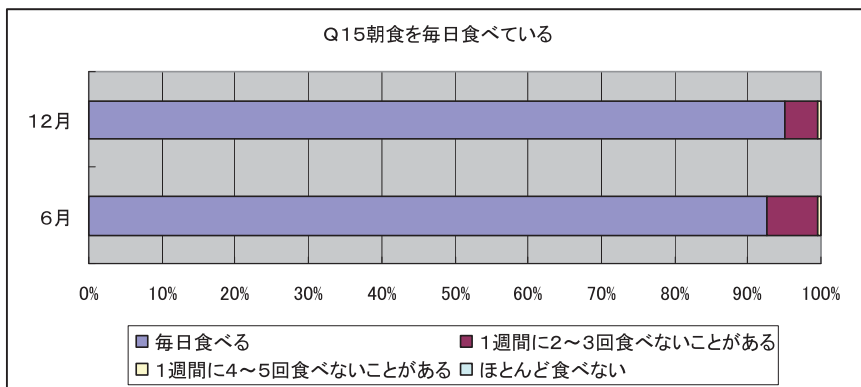
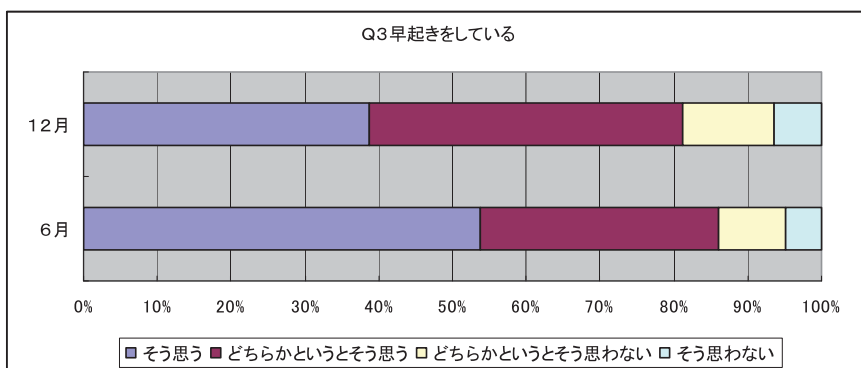
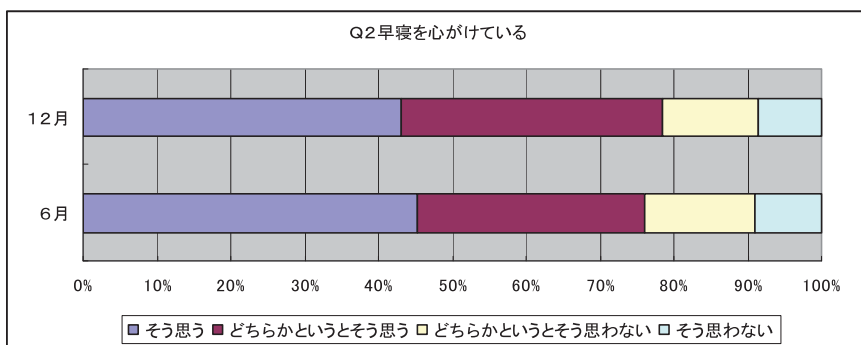
- 食育まつり…各校での食育の取り組みを紹介したパネル展示
- CATVの食育番組



## テーマ1～3に共通する具体的計画

\* アンケート集計により見えてきた傾向

【食生活アンケート 対象：奥野田小学校全校児童 実施時期：第1回6月、第2回12月】

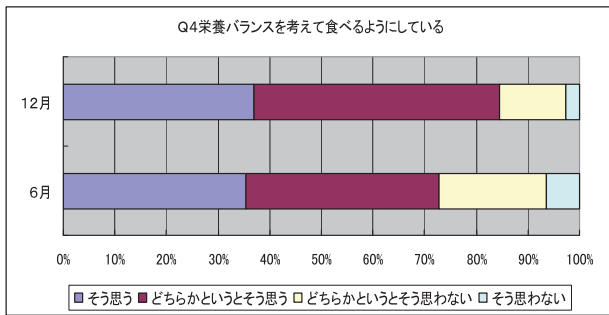


早寝については、「そう思う」「どちらかというと思う」と答えた児童は6月より増えているが、早起きをしている児童は6月に比べて、12月の方が減っている。調査時期の違いが影響しているとも思われるが、今後も早起きの大切さを指導していきたい。

早寝・早起きについては、「そう思う」と答えた児童が低学年に比べると高学年で低く、高学年ほど夜型の生活になっている傾向がある。

朝食については毎日食べている児童は、6月が92.6%、12月が95.2%と増加し、ほとんどの児童が毎日食べてきている。

10月に行った朝食アンケートの結果から、朝食の内容を見ると、おかずがなく「主食だけ」「主食とのみもの」という児童も多く食事内容の充実が課題となっている。

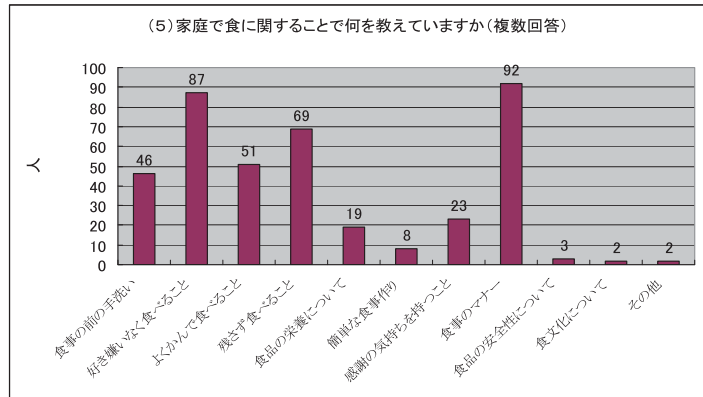


「栄養バランスを考えて食べるようにしている」では、「そう思う」「どちらかというと思う」と答えた児童が増えてきている。今年度の様々な取り組みの成果があらわれてきたと思われる。食品別に見ると、野菜に比べ、魚や豆類の摂取意欲が低かった。魚や豆・豆製品の良さを見直し、意識を高める取り組みが必要である。

### 【食生活アンケート

対象：奥野田小学校保護者 6月実施】

食品の使用頻度では、海藻類、いも類、魚介類が低かった。児童の調査でも、魚、豆類で意識が低く、親子ともに、日本人の食文化を支えてきた海藻、いも、魚介、豆類への意識を高めていきたい。家庭では「食事のマナー」や「好き嫌い」について教えている保護者が多く、「食文化」「食品の安全性」「簡単な食事作り」についてはあまり教えていない。



## 数字で変化のあった事項について

朝食の摂食状況：「毎日食べる」92.6% (平成21年6月) → 95.2% (平成21年10月)

## 事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

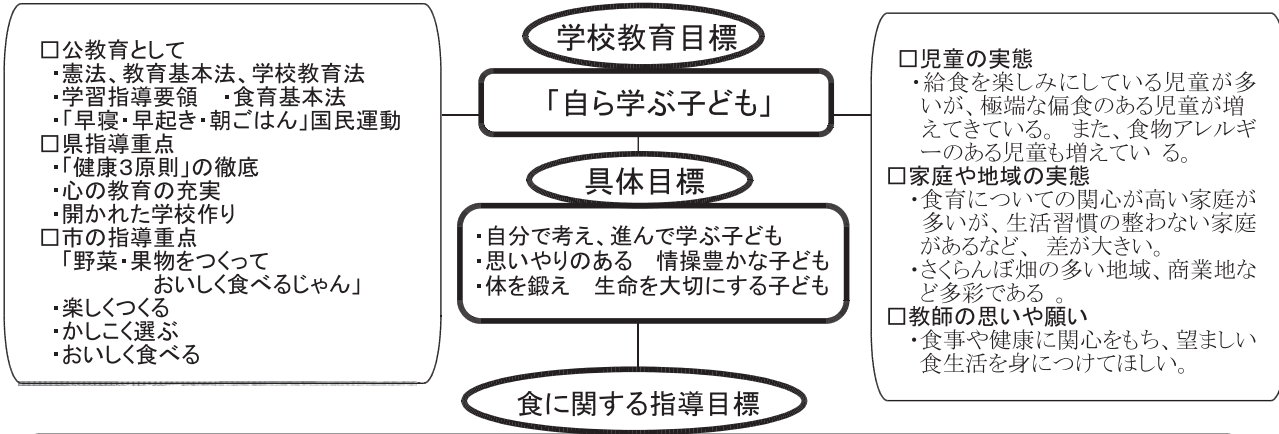
- 「食に関する年間指導計画」を作成し、計画的に、系統的な指導が行われ、学校全体で食育を進めることができた。
- 担任と栄養教諭とがTTを組むことにより専門性を生かした指導ができた。また豊富な資料や教材教具の工夫により学習意欲が高まり、効果的な指導となった。
- 食に関する授業や体験活動を行うことにより、子どもたちが食に関心を持ち、食生活を見つめる機会となった。
- 授業当日、学習内容にそった「食育だより」を家庭に配付したり、親子で行う活動を取り入れたことにより、家庭との連携も図ることができた。
- 食育学習会や親子料理教室等を行うことにより、家庭での食育のきっかけ作りになった。
- 食育だよりやレシピ集を市内小中学生の家庭(2500世帯)へ配付し、家庭への情報発信を行い、食育の大切さを伝えることができた。

## 今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- 授業により、授業直後は実践意欲が高まるが、それをどのように持続させ定着させていくかが課題である。
- 低学年からの系統的な指導により食への意識は高まっていく。今後も食に関する年間指導計画をもとに、指導を続けていく必要がある。
- 食に関する授業で学んだことを日常生活の中で実践し、習慣化させるためには、家庭との連携協力が不可欠である。食に関する授業を保護者に公開するなど、家庭との連携をさらに深めるための取り組みが必要である。
- 今年度の取り組みにより、保護者の関心が高まってきているが、家庭により食に対する意識にも差が見られる。すべての家庭で子どもたちの心身の健康を考えた食育に取り組んでもらうための働きかけを続けていくことが大切である。
- 実践中心校での実践内容を広め、市内の各学校で「食に関する指導の全体計画・年間指導計画」が作成され、計画的、継続的な食教育が行われるようにしていきたい。



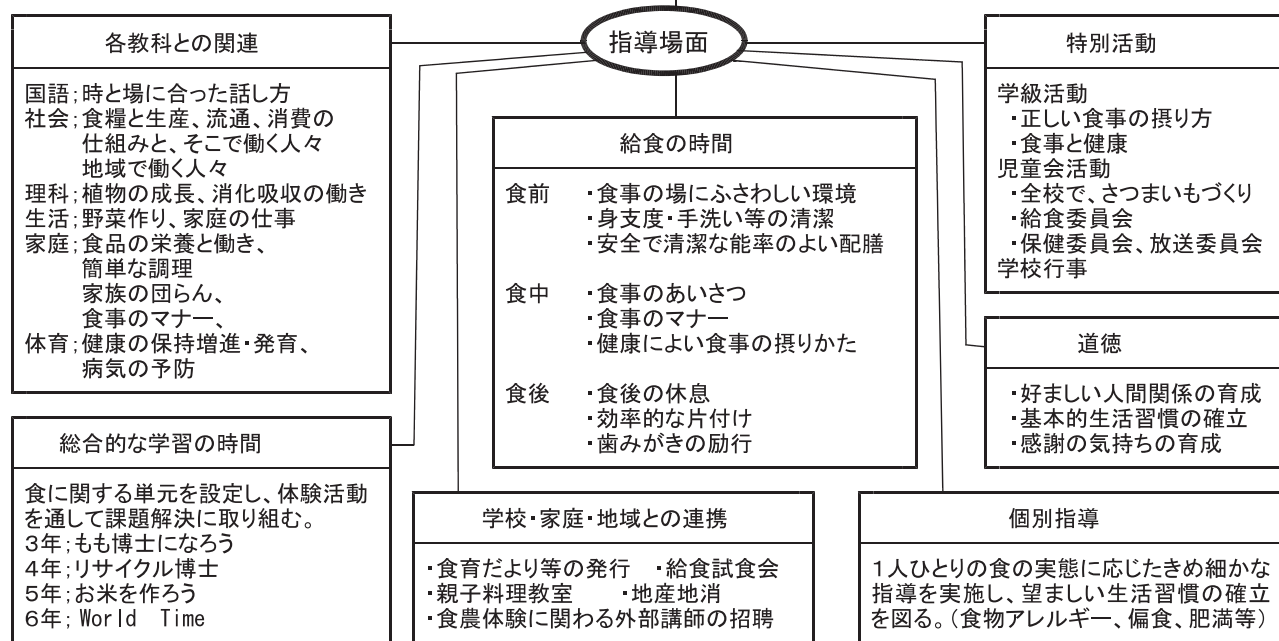
平成21年度 食に関する指導の全体計画 奥野田小学校



□食環境・食生活をよりよいものにするために、食と健康について考え実践する態度を育てる。  
 □食に関する様々な活動を通して、豊かな心・好ましい人間関係をつくる。

- 心の育成(感謝の気持ちと食文化を大切にすること)
- ①食に携わる人に触れることから、相手を思いやる気持ち、自然を大切にしようとする気持ち、またそこから生まれる責任感や自主性などの豊かな心をもてる子ども
  - ②郷土食など地域の食文化に触れることで、地域の文化を大切にしたり他の文化を尊重したりする気持ちをもてる子ども
- 社会性の涵養(マナーやルール)
- ③給食等の活動を通して、ルールやマナーを大切にすることの社会的態度や協調性などを身につけることのできる子ども
- 食事の重要性の理解と自己管理能力の育成(ヘルスプロモーション)
- ④食事の大切さを知り、仲間と楽しい食事に心がけることのできる子ども
  - ⑤食事と健康の関連性に関心を持ち、自己の生活を振り返り、課題を見つけ改善しようとする子ども

| 主な目標                          | 低学年                                       | 中学年                                   | 高学年  |
|-------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| 心の育成<br>[いただきますの気持ち]          | ・給食に関わっている人に感謝の気持ちを持つ。<br>・食物を大切に扱う。      | ・給食に関わっている人に感謝の気持ちを持つ。<br>・食物を大切に扱う。  | ・給食に関わっている人に感謝の気持ちを持つ。<br>・食物を大切に扱う。           |
| 社会性の涵養<br>[進んで仕事]<br>[マナーを守る] | ・配膳・片付けの仕方を覚える。<br>・給食の基本的なマナーを守り、食事を楽しむ。 | ・協力して配膳・片づけをする。<br>・マナーに気をつけて、食事を楽しむ。 | ・協力して配膳・片づけをする。<br>・時と場に応じたマナーや言葉遣いをして、食事を楽しむ。 |
| 自己管理能力の育成<br>[食事と健康]          | ・何でも食べようとする。<br>・よく噛んで食べようとする。            | ・食事の大切さを知って、何でも食べようとする。               | ・健康と食事との関わりについて考え、自分の食事を見直す。                   |



| 主題         | 4月                         | 5月                           | 6月                      | 7月   | 9月               | 10月                       | 11月                       | 12月                      | 1月                         | 2月                        | 3月                           |
|------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|--|------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|
| 学級活動       | 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)           | 食についての考えよう                 | 食べ物の栄養②(魚・大豆・海藻)          | 一年間の反省                       |
|            | 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何でも食べることができ | 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何でも食べることができ | 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 |
|            | 1年                         | 給食の決まり                       | 給食の決まり                  | 給食の決まり   | 給食の決まり           | 給食の決まり                    | 給食の決まり                    | 給食の決まり                   | 給食の決まり                     | 給食の決まり                    | 給食の決まり                       |
|            | 2年                         | 給食の決まり                       | 給食の決まり                  | 給食の決まり   | 給食の決まり           | 給食の決まり                    | 給食の決まり                    | 給食の決まり                   | 給食の決まり                     | 給食の決まり                    | 給食の決まり                       |
|            | 3年                         | 給食の決まり                       | 給食の決まり                  | 給食の決まり   | 給食の決まり           | 給食の決まり                    | 給食の決まり                    | 給食の決まり                   | 給食の決まり                     | 給食の決まり                    | 給食の決まり                       |
|            | 4年                         | 給食の決まり                       | 給食の決まり                  | 給食の決まり   | 給食の決まり           | 給食の決まり                    | 給食の決まり                    | 給食の決まり                   | 給食の決まり                     | 給食の決まり                    | 給食の決まり                       |
| 特別活動       | 1年                         | 給食の決まり                       | 給食の決まり                  | 給食の決まり   | 給食の決まり           | 給食の決まり                    | 給食の決まり                    | 給食の決まり                   | 給食の決まり                     | 給食の決まり                    | 給食の決まり                       |
|            | 2年                         | 給食の決まり                       | 給食の決まり                  | 給食の決まり   | 給食の決まり           | 給食の決まり                    | 給食の決まり                    | 給食の決まり                   | 給食の決まり                     | 給食の決まり                    | 給食の決まり                       |
|            | 3年                         | 給食の決まり                       | 給食の決まり                  | 給食の決まり   | 給食の決まり           | 給食の決まり                    | 給食の決まり                    | 給食の決まり                   | 給食の決まり                     | 給食の決まり                    | 給食の決まり                       |
|            | 4年                         | 給食の決まり                       | 給食の決まり                  | 給食の決まり   | 給食の決まり           | 給食の決まり                    | 給食の決まり                    | 給食の決まり                   | 給食の決まり                     | 給食の決まり                    | 給食の決まり                       |
|            | 5年                         | 給食の決まり                       | 給食の決まり                  | 給食の決まり   | 給食の決まり           | 給食の決まり                    | 給食の決まり                    | 給食の決まり                   | 給食の決まり                     | 給食の決まり                    | 給食の決まり                       |
|            | 6年                         | 給食の決まり                       | 給食の決まり                  | 給食の決まり   | 給食の決まり           | 給食の決まり                    | 給食の決まり                    | 給食の決まり                   | 給食の決まり                     | 給食の決まり                    | 給食の決まり                       |
| 児童会活動と学校行事 | 給食委員会(通年)                  | 給食試食会                        | さつまいもの栽培                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 1年                         | ぐんぐんそだて                      | ぐんぐんそだて                 | サラダパーティーをしよう   |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 2年                         | ぐんぐんそだて                      | ぐんぐんそだて                 |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 3年                         | 植物を育てよう・植物のからだを調べよう          |                         |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 5年                         | 植物の発芽と成長                     | 生命の誕生                   | 花から実へ  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 動物のからだのはたらき                  | 植物のからだのはたらき             | 生き物のくらしとかんきょう  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
| 教科         | 3年                         | 動物のからだのはたらき                  | 動物のからだのはたらき             | 調べてみよう自然を生かした仕事(ももやぶどうづくり農家を訪ねて・とれたももやぶどうはどこへ・ワイン工場を訪ねて) |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 4年                         | ごみはどこへ                       | ごみはどこへ                  | 昔のくらし  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 5年                         | 食料生産を支える人々(農業、水産業、これからの食料生産) |                         |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 1日の話を振り返り                    | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 5年                         | 生活を見直そう                      | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
| 道徳         | 3年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 4年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 3年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 4年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
| 総合         | 3年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 4年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 3年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 4年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
| 個別指導       | 3年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 4年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 3年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 4年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
| 家庭・地域との連携  | 3年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 4年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 3年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 4年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
| 献立計画       | 3年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 4年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 3年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 4年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |
|            | 6年                         | 朝の準備をしよう                     | 朝の準備をしよう                |  |                  |                           |                           |                          |                            |                           |                              |

## 第3学年学級活動授業案

授業者 T1 武井 麻子  
T2 早川 貞子

### 1 題材名 「畑のお肉、そのひみつ」

#### (2) 日常生活や学習への適応及び健康安全

キ 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

### 2 題材について

現在の食生活では、食事の欧米化やファーストフード食品の台頭により、栄養価の高い食事や時間の短縮など便利になった反面、肉製品やインスタント食品の摂取が多くなり、生活習慣病の予備軍と言われる子どもたちが増えていることが問題になってきている。

そんな中、今、植物性たんぱく質や植物性脂肪・食物繊維などを含む大豆が見直され、体力・抵抗力・持久力の増強に役立ち生活習慣病を予防する食品として、注目されてきている。昔から日本人は、大豆や大豆の加工品から多くのたんぱく質を摂取してきた。そのままでは消化の悪い大豆を、加工することにより、消化吸收のよい食品に作りかえ、味噌や醤油など調味料をはじめたくさんの大豆加工食品を食卓にのせ、バラエティーに富んだ豊かな食生活をしてきた。栄養価が高く、健康維持に大切な働きをする大豆の良さを学習することは、成長期の子どもたちにとって、肉料理に偏りがちな食生活を見直させるのにより機会と考える。

折しも、この時期、国語科で「すがたをかえる大豆」「食べ物はかせになろう」の単元を学習する。この教材は、大豆やその加工食品について書かれたもので、身の回りにあふれている食品を扱うことから子どもたちにも身近な内容である。大豆の加工食品は、見ただけでは大豆からできているとは思われないものも多く、子どもたちは意外性を持って知ることの喜びを感じられ、導入としても有効であろう。

1学期に子どもたちは、「カルシウムの働きを知ろう」の学習をし、カルシウムを含む食品をもっと食べようとする気持ちが出てきて、食品の栄養についての関心が高まりつつある。ここで、今回たんぱく質である大豆を取り上げることで、子どもたちは、新しい栄養素を知り、自分が食べている物について関心を寄せ、大豆を進んで食べようとする意欲を持たせるのに効果的であろう。

以上のような理由から本題材を設定した。

指導に当たっては、まず、大豆は私たちの成長や健康維持のために欠かせない食品であることを理解させ、その栄養価の高さや働きから「畑の肉」と呼ばれていることを知らせる。次に、大豆製品の実物に触れさせたり、給食の献立の中で探したりと体験的な活動を通して、大豆は昔からいろいろな加工品に姿を変え、日々の食事の中に取り入れられてきた食品であることに気づかせたい。まとめとして、大豆をもっと食べるための作戦を考えさせ、それを家庭に持ち帰り、実行させることで、家庭も巻き込んでいきたい。それによって、子どもたちに大豆や大豆の加工食品の良さを実感させ、好き嫌いをせず、進んで大豆食品を食べようとする気持ちを持たせていきたい。さらに自分の食生活を見直し、自分が食べている物への関心を高めるきっかけとしたい。

### 3 目標

○大豆に関心を持つとともに、大豆のよさを理解し、進んで食べようとする意欲を持たせる。

### 4 食育の視点

○食品にはそれぞれ栄養的な特徴があることを知る。(心身の健康)

○健康に過ごすためには食事が大切なことがわかる。(心身の健康)

### 5 本時の学習

(1) 日時 平成21年11月9日(月) 5校時

(2) 場所 3年教室

(3) ねらい



- ・大豆は「畑の肉」と呼ばれ、体をつくったり、体を丈夫にしたりする大切な食品であることを理解する。
- ・大豆はいろいろな食品に加工されていることを知り、大豆を使った食品を進んで食べようとする意欲を持つことができる。

(4) 展開

|                    | 学習活動   | 学習活動◎と児童の反応(・)  | 指導上の留意点   | 資料・教具  |
|--------------------|--|---|---|--|
| 1: 50<br>導入<br>3分  | <p>1 大豆の苗を見て、大豆は畑で育つことを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これは、3年生の畑からとってきました。何の苗かわかりますか？</li> <li>・では、早川先生に答えを聞いてみましょう。</li> </ul> <p>*枝豆も大豆も正解です。<br/>*大豆は畑で育つのです。</p> <p>2 学習課題を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前に5つの豆の中から大豆はさがしたことがありますね。すごいことにほとんどの人が大豆を当てることができました。実はその大豆には、すごいひみつがあるんです。きょうは、それを勉強しましょう。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">大豆のひみつを知ろう</div> | <p>◎大豆の苗を見て「大豆」を想起する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆</li> <li>・枝豆</li> <li>・まめ</li> </ul> <p>◎課題を知る</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆の苗を見せながら発問する。</li> </ul> <p>・課題カードを提示する。</p>        | <p>大豆の苗<br/>大豆</p> <p>T 1</p> <p>T 2</p> <p>T 1</p> <p>課題カード</p> |
| 1: 53<br>展開<br>30分 | <p>3 大豆からできる食品について知る。</p> <p>ひみつ1<br/>大豆は○○○○する。</p> <p>①○○の言葉を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・○には何という言葉が入るのでしょうか。考えて発表しましょう。</li> <li>・では、早川先生に答えのヒントを見せてもらいましょう。</li> </ul>   | <p>◎言葉を考える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・せいちょう</li> <li>・わからない</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・無理に答えは求めない。</li> </ul> <p>*実際にきな粉をミキサーを使って作ってみせる。</p> | <p>ひみつカード</p> <p>T 1</p> <p>T 2</p> <p>ミキサー<br/>皿煎った大豆</p>       |
| 1: 55              | <p>②大豆からきな粉ができる様子を見る。</p>  |   |   |  |

|                 |   |  |   |                |            |
|-----------------|---|--|---|----------------|------------|
| 2:<br>00        | <p>*これは、何でしょう？</p> <p>*大豆がきな粉にかわりま<br/>した。<br/>そう、答えはへんしんです。</p>  | <p>◎大豆が変わった物<br/>を答える。<br/>・きな粉<br/>・答えはへんしんだ</p>                              | <p>*児童の反応を見<br/>ながら答えを教え<br/>る。</p>   | T 1<br>T 2     |            |
| 2:<br>05<br>(5) | <p>③知っている大豆製品を<br/>発表する。<br/>・他にも大豆がへんしんし<br/>た食べ物はたくさんありま<br/>す。知っている物はありま<br/>すか？</p> <p>・たくさん出ましたね。<br/>・早川先生まだ、あります<br/>か？</p> <p>*湯葉 高野豆腐 大豆油<br/>がんもどき おから 厚<br/>揚げも大豆からできた食品<br/>です。</p> | <p>◎知っている大豆製<br/>品を考えて発表す<br/>る。<br/>・豆腐 ・もやし<br/>・納豆 ・味噌<br/>・醤油<br/>・油揚げ</p> | <p>・知っている大豆<br/>製品を発表させる。</p> <p>*実物で製品を見せ<br/>る。</p>   | T 1<br>T 2     | 実物         |
| 2:<br>05<br>(5) | <p>④味見をする。<br/>・味見をしましょう。今日<br/>は、ゆでた大豆・豆腐・湯<br/>葉・きな粉・醤油・味噌の<br/>6つの食品を食べてみます。<br/>では、早川先生に味見の仕<br/>方を聞いてみましょう。</p>  | <p>◎班ごとに6つの食<br/>品を食べて味を確か<br/>める。</p>   | <p>*他の食品を知ら<br/>せる。</p> <p>・班に配る<br/>ゆでた大豆・豆腐<br/>湯葉・きな粉・醬<br/>油・味噌<br/>・食品ごと1つ1<br/>つ味見をさせる。</p> | T 2<br><br>T 1 |            |
| 2:<br>15        | <p>*どんな味が確かめるつも<br/>りで食べてみましょう。<br/>(試食は5分)<br/>・味はどうでしたか？</p>  | <p>◎班ごとに6つの食<br/>品を食べて味を確か<br/>める。</p>   |   | T 2            |            |
|                 | <p>*大豆の味が残っている食<br/>品もあれば、醤油や味噌の<br/>ように違う味の食品もあり<br/>ます。</p>   | <p>・へんしんすると味<br/>も変身して違う<br/>・おいしい<br/>・似てる<br/>・味がない</p>                      |   | T 1            |            |
| 4               | <p>大豆の栄養や体の中<br/>での働きについて知る。<br/>ひみつ2<br/>大豆は畑の〇〇と<br/>呼ばれている</p>   |  |   | T 2            | ひみつカー<br>ド |

|          |   |  |  |                                      |                                      |
|----------|---|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 2:<br>20 | <p>①〇〇の言葉を考える。<br/>・〇には何という言葉が入るのでしょうか。考えて発表しましょう。</p> <p>・では、早川先生に答えのヒントを教えてくださいませう。</p> <p>*みんながよく食べるものが入ります。</p> <p>*畑のにくと呼ばれています。</p> <p>・大豆がどうして肉とよばれるのでしょうかね。そのひみつも教えて欲しいですね。</p> <p>②栄養面のよさを知る。<br/>*大豆は肉や魚と同じ赤の仲間の食品です。<br/>*畑の肉と呼ばれている訳は、同じ栄養だからです。</p> <p>③健康面のよさを知る。<br/>*体をつくる<br/>*おなかの中をきれいにする<br/>*骨を丈夫にする<br/>*病気になりやすい体をつくる<br/>*血をさらさらにする</p> | <p>◎言葉を考える。<br/>・まめ<br/>・かみ（神）<br/>・肉</p> <p>・肉だ<br/>・答えは肉だよ</p> <p>◎資料をみて説明を聞いて栄養面のよさを知る。</p> <p>◎資料をみて説明を聞いて健康面のよさを知る。</p> | <p>*ヒントを出して「にく」を出やすくする。</p> <p>*大豆は肉や魚と同じ働きをする食品であること、畑の肉と呼ばれている理由はその栄養素から来ていることを知らせる。</p> <p>*私たちの成長や健康増進・維持に大切な働きをしていることを知らせる。</p> | T 1<br><br>T 2<br><br>T 1<br><br>T 2 | 大豆の栄養の絵カード<br><br><br><br>大豆の働きの絵カード |
| 2:<br>25 | <p>5 給食には大豆や大豆製品が工夫されて出されていることに気づく。</p> <p>・今日の給食にも大豆がありました気づきましたか？</p>   | <p>・かりかり大豆</p> <p>◎給食のメニューから探して赤で囲む。</p>   | <p>・カードを配る。</p>  | T 1                                  | 献立・作戦カード                             |
| 10<br>分  | <p>・給食には大豆からできた食品があります。先週と今週の献立表から探してみましよう。</p> <p>・大豆や大豆からできた食品の名前を赤で囲みましょう。(2分)</p>   |  |  |                                      |                                      |
| 2:<br>30 | <p>*給食には、大豆からできた食品がほとんど毎日です。</p>  |  | <p>*献立表を示しながら、毎日の給食</p>  | T 2                                  | 料理の写真や絵                              |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>います。</p> <p>6 本時の学習を振り返り、<br/>まとめる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大豆のひみつをまとめましょう。</li> <li>大豆はへんしんする<br/>大豆は畑のにくと呼ばれている</li> <li>大豆をもっと食べる作戦を考えてみましょう。<br/>作戦が浮かんだ人は発表しましょう。</li> <li>*いい作戦を考えました。<br/>でも醤油や味噌は塩が入っている<br/>ので食べすぎには注意しなければいけません。</li> <li>ではカードに書きましょう。</li> <li>作戦を発表しましょう。</li> <li>みんなの作戦はどうですか？</li> <li>*とてもよいですね。健康な体のために毎日食べて欲しいです。</li> <li>作戦カードを家に持って行って実行しましょう。</li> </ul> | <p>◎カードの○○に言葉を入れる。</p> <p>◎大豆をもっと食べる作戦を考えてカードに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>毎日食べる</li> <li>納豆を食べる</li> </ul> | <p>にいろいろな形で出されていることに気づかせ、食べようとする意欲を持たせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学習を振り返り、大豆のひみつをまとめる。</li> <li>作戦が書けるようにヒントとして2～3人発表させる。</li> <li>作戦を考えてカードに書かせる。</li> <li>良い子を2～3人言わせる。</li> <li>作戦カードを家庭に持ち帰り、大豆をもっと食べる作戦を実行するように伝える。</li> </ul> | <p>T 1</p> <p>T 2</p> <p>T 1</p> <p>T 2</p> <p>T 1</p> |
|--|---|---|--|



# 食育だより 2009.10

新米の香しきお米のよさを  
見直してみよう。

3月の食育だよりの内容は、「日本食のよさ」についてでした。今回はその日本食の中心となっているごはん（米）について考えよう。

## お米の栄養

ごはんには、からだを動かせるエネルギーとなる炭水化物を中心にたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどさまざまな栄養が含まれています。



## ごはんは水ににくい

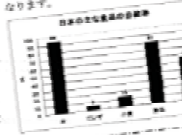
お米には水を加えて炊く「ごはん」は、他のものに比べると水分が多いです。また、ごはんはパンやうどんと違い、炊くまで食べるので炊く間に水分が蒸発して、炊きあがったごはんは、炊く前の状態よりも水分が少なくなっています。そのため、炊きあがったごはんは、炊く前の状態よりも水分が少なくなっています。

## いろいろなお米について



## 日本の国で食べられる食料

日本の食料自給率は40%。先進国の中では最も低い。60%の食料を外国からの輸入にたよっています。これは日本人が食べる量を全部国内で作ることはできません。



## お米クイズ

1. どの国から輸入されているお米が多い？ A: アメリカ B: タイ C: 中国
2. お米を炊くときに水はどれくらい？ A: 1.5倍 B: 2倍 C: 2.5倍
3. どの国に「お米」の産地が多い？ A: 中国 B: 日本 C: 韓国
4. スパインの産地はどこ？ A: アメリカ B: タイ C: 中国
5. どの国に「お米」の産地が多い？ A: 中国 B: 日本 C: 韓国
6. 1本の稲穂からどれくらいのお米がとれる？ A: 100g B: 200g C: 300g
7. お米の収穫の時期は？ A: 1月 B: 2月 C: 3月
8. どの国に「お米」の産地が多い？ A: 中国 B: 日本 C: 韓国
9. 日本でお米を炊くときに水はどれくらい？ A: 1.5倍 B: 2倍 C: 2.5倍
10. ごはんを炊くときに水はどれくらい？ A: 1.5倍 B: 2倍 C: 2.5倍

食育だよりは、甲州市内の小中学生の家庭に配付

### ～さつまいもごはん～

【材料：5人分】 さつまいも 300g、みりん 100cc、おろしごま 適量

【作り方】 さつまいもを1.5cm角に切る。水にさらしてあくをぬぐう。米炊きかきで炊く。おろしごまを加えて混ぜる。

10月31日は「ハロウィン！」

### ～かぼちゃのホットケーキ～

【材料：4人分】 ホットケーキミックス200g、卵 2個、バター 10g、マドレーヌシロップ 10g

【作り方】 ホットケーキミックスをふる。卵を割りほぐす。バターを溶かし、マドレーヌシロップを加える。ホットケーキミックスを入れて混ぜる。ホットケーキミックスを2回に分けて、180℃のオーブンで焼く。

### ～いわしのチーズサンドフライ～

【材料】 いわし、小麦粉、卵、パン粉、チーズ、オリーブオイル

【作り方】 いわしを洗って水気を拭く。小麦粉、卵、パン粉、チーズを順番にまぶす。オリーブオイルで揚げる。



「早寝 早起 朝ごはん」キャラバン隊を招いての食育学習会

## 食育だより 奥野田小学校 2009.10.22

### ～食育学習会特別号～

「早寝 早起 朝ごはん」キャラバン隊がやってきた！

おきようの食育学習会でわかったことや思ったこと、考えたことなどをみんなに話しましょう。おきようの朝ごはんクイズにもう一度挑戦してみよう！

**第1問** わたしたちの朝ごはんには何が足りない？

○か ×か？

わたしたちの朝ごはんには、「たんぱく質」または「ビタミン」が足りない場合があります。朝ごはんは「たんぱく質」と「ビタミン」が豊富な「朝ごはん」を食べましょう。朝ごはんは「たんぱく質」と「ビタミン」が豊富な「朝ごはん」を食べましょう。

**第2問** 朝ごはんを食べるために必要なものは？

○か ×か？

わたしたちの朝ごはんには必要なものは、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、食物繊維、水、エネルギーです。朝ごはんは「たんぱく質」と「ビタミン」が豊富な「朝ごはん」を食べましょう。

**第3問** 朝ごはんを食べるために必要なものは？

○か ×か？

わたしたちの朝ごはんは成長するために、「たんぱく質」が重要です。たんぱく質は、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄、カルシウム、食物繊維、水、エネルギーです。朝ごはんは「たんぱく質」と「ビタミン」が豊富な「朝ごはん」を食べましょう。

おきようの朝ごはんクイズにもう一度挑戦してみよう！

1. 朝ごはんを食べるために必要なものは？ A: たんぱく質 B: ビタミン C: ミネラル

2. 朝ごはんを食べるために必要なものは？ A: たんぱく質 B: ビタミン C: ミネラル

3. 朝ごはんを食べるために必要なものは？ A: たんぱく質 B: ビタミン C: ミネラル