

小学校 第1学年 学級活動指導案

1 活動名 「たべもののことをしろう」

2 本時のねらい

給食で使われている食材について知り、食材がとれる場所を考える活動を通して、さまざまな食べ物への関心を高める。(関心・意欲・態度)

3 食育の視点

給食にはいろいろな食品が使われていることを知る。(食品を選択する能力)

4 指導過程

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価
つかむ	T1：昨日の給食で食べたものを思い出してみよう。 ごはん、牛乳、鮭のチーズ焼き、ほうれん草とベーコンのソテー、わかめスープ、他にもあったかな。	・T1：子どもたちの発言の後で、昨日の給食の写真を見せる。
つくる	T1：それぞれの料理にはどんな材料が使われているのだろう。 ・ごはん → お米 ・鮭のチーズ焼き → 鮭、チーズ ・ソテー → ほうれん草、人参、ベーコン ・スープ → 玉ねぎ、人参、わかめ	・T1：食品カードを料理の写真の所に貼っていく。
高める	T1：これらの材料は、一体どこから来たのだろう。 ・お店やスーパー ・魚やわかめは海で獲れた。 ・チーズはどこから来たのだろう。よくわからない。 ・ほうれん草や人参は畑で採れた。 ・お米は田んぼだね。	・T2：食べ物には畑で採れるもの、海で獲れるもの、形を変えてできるものがあることに気付かせる。
	T2：食べ物ごとれた場所別に、カードを使って分けてみよう。 ・畑で採れるもの → きゅうり、きゃべつ、玉ねぎ ・海で獲れるもの → さけ、わかめ ・牧場 → チーズ、ベーコン、ウインナー	・T2：畑、海、牧場、のカードの上に食品カードを貼っていく。チーズ等は、牧場で生活する動物が原料であることを補足説明する。
まとめる	T2：別の日の献立も調べてみよう。 ・パンはパン屋さんが焼いている。 ・白菜やりんごは畑からだ。 ・どこから来ているのかよく分からない食べ物もある。 ・毎日たくさんの食べ物が、いろいろなところからやってくること分かった。 ・いろいろなところで作られているから、残さないで食べるようにしましょう。	・T2：別の日の給食の献立を示し、食品カードを提示する。 ☆食材がとれる場所を考える活動を通して、さまざまな食べ物への関心を高めることができたか。(感想)

小学校 第4学年 学級活動指導案

- 1 活動名 「おやつのとり方を見直そう」
- 2 本時のねらい
望ましいおやつの内容や量を知り、「おすすめおやつ」を考える活動を通して、自分のおやつのとり方を見直すことができる。(思考・判断・実践)
- 3 食育の視点
正しい知識や情報に基づいて、望ましいおやつを選ぶことができる。(食品を選択する能力)
- 4 指導過程

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価
つかむ	T1：みんなはおやつをよく食べているかな。 ・毎日食べている。 ・夕ご飯までにお腹がすいてしまうから、よく食べている。 ・スナック菓子はおいしいから、ついたくさん食べてしまう。	・T1：事前に1週間分のおやつ調べをしておく。
	T1：「1日に食べたおやつ」を見て、思ったことを発表しよう。 ・甘い物ばかり食べているね。 ・たくさん食べる人とあまり食べない人がいる。	・T1：おやつ調べから、3人が食べたおやつを提示し、おやつのとり方の違い、問題点に着目させる。
高める	T1：おやつを食べる時にはどんな事に気を付ければよいのだろう。 ・甘いものを食べ過ぎないように気を付けている。 ・ジュースよりお茶を飲むようにしているよ。 ・スナック菓子は半分にして、食べる量に気を付けている。	・T2：スティックシュガーを用意し、ジュースに含まれている砂糖の量を視覚的に捉えられるようにする。
	T1：給食の〇〇先生から、おやつについてのお話を聞こう。 ・食べる量 ・食べる時間 ・おやつの内容 ・おすすめのおやつ	・T2：おやつを食べる時に気を付けることを、4つの視点に分けて板書にまとめる。
まとめる	T1：自分のおやつのとり方を見直して、「おすすめおやつ」を考えよう。 ・夕飯に近い時間には、できるだけ食べないようにしよう。 ・スナック菓子も食べたい時があるから、お皿に半分だけ出すようにしよう。 ・フルーツも食べよう。 ・ホットケーキを焼いて、カルシウムたっぷりの牛乳も一緒に飲もう。 ・ジュースは砂糖が多いから、半分にしよう。 ・スポーツをするから、おにぎりを食べようかな。	☆自分のおやつのとり方を見直すことができたか。(ワークシート)

食品を選択する能力

中学校 第1学年 総合的な学習の時間指導案

- 1 単元名 「この町を災害から守るために」
- 2 本時の目標
災害に備え、命を守るためにどのような非常食を準備しておくべきかを理解する。(知識・理解)
- 3 食育の視点
食品表示など食品の品質や安全性に関する情報について関心をもつ。(食品を選択する能力)
- 4 指導過程

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価
つかむ	T1：被災した方たちの避難所生活の様子を見てみよう。 ・十分な食料がなくて苦労しているようだ。 ・電気やガスもないから、非常食を用意しておく必要がある。	<ul style="list-style-type: none"> ・T1：食事の内容や、給水車に並ぶ人の写真、避難所の様子や、困ったこと等について、記事や資料を提示し、状況を理解させる。 ・ワークシートに考えられる非常食を記入する。
	T1：災害に備えて、どのような非常食を準備しておけばよいのだろう。 ・レトルト食品やカップラーメン。 ・栄養バランスがよい非常食が必要だと思う。 ・火を使わなくても食べることができるものを準備しておきたい。	
	T1：どんな非常食が適しているのか、〇〇先生のお話を聞こう。 (衛生面) - 手洗い、加熱調理、できるだけ早く食べること、生ごみの処理 (栄養面) - 栄養不足、強いストレスによる免疫力の低下、野菜不足をできるだけ防ぐこと、ストレスを軽減するための工夫、甘い食べ物や温かい食べ物等。 ○非常食選びの原則 ・賞味期限の長い物、常温で保存可能な物 ○非常食の紹介 ・主食、おかずになる物、水、お菓子 ○非常食として準備しておきたい量	
高めめる	T1：班員が一週間の避難所生活をするために、どんな非常食をどれだけ用意したらよいか考えてみよう。 ・水は一人1日3リットルを目安に用意しよう。 ・アルファ米は一人5食分は必要になる。 ・ビタミン不足にならないように、野菜ジュースがあるといい。	<ul style="list-style-type: none"> ・T2：衛生面、栄養面のポイントを提示する。 ・T2：東日本大震災の時に、食中毒が起きた事例を紹介する。 ・T2：非常食を紹介しながら、非常食を選ぶ時のポイントである「賞味期限」、「常温保存」、「保存期間」、「包装状態」について説明する ・T1：準備しておく量の目安は、1次持ち出し用として1～3日分、備蓄用として1週間分であることを説明する。
	T1：今日の授業で分かったことをワークシートにまとめよう。 ・非常食選びのポイントが分かった。 ・避難所生活でも、衛生面、栄養面をしっかりと考えた食事が大切。 ・カップラーメンは包装が弱くて賞味期限も短い。 ・備蓄用として1週間分を考えればよいことが分かった。 ・自分の家族の場合は、何がどれだけ必要になるのか考えてみたい。	
まとめる		☆どのような非常食を準備しておくべきか理解することができたか。(ワークシート)

食品を選択する能力

特別支援学校 高等部 総合的な学習の時間指導案

- 1 単元名 「バランスのよい献立を立てよう」
- 2 本時の目標
 - ・栄養のバランスを考えて、主食、主菜、副菜、汁物がそろった「休みの日のお昼ごはん」の献立を立てることができる。(思考・判断・表現)
 - ・自分の食事を見直し、休みの日の食生活に生かそうとする意欲をもつ。(関心・意欲・態度)
- 3 食育の視点
 - 食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択をする。(食品を選択する能力)
- 4 指導過程

食品を選択する能力

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価
つかむ	<p>T1：休みの日のお昼ごはんは、どんなものを食べているのだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家の人が作ってくれたものを食べている。 ・好きな物、食べたいものを食べる。 ・野菜も食べなくてはいけない。 ・バランスよく食べることが大切だと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・T1：「食生活を自分で管理しよう。」と板書し、本時の目標を意識させる。 ・T1：「好きな物だけ食べていてよいのか」を問い返す。 ・T2：子どもに十分予想を立てさせてから、給食の献立の立て方を話す。 ・献立表を見て、赤緑黄の食べ物やその働きを確認する。 ・T2：いろいろなおかずの例を、主食、主菜、副菜、汁物に分けて各グループに用意しておき、考えながら選べるようにする。
つくる	<p>T1：給食の先生は、いつもどのように献立を立てているのだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん、めん、パンをどれにするか考えていると思う。 ・肉にするか魚にするか考えていると思う。 ・野菜を使った献立を入れるようにしていると思う。 ・いろいろな物を食べるように考えていると思う。 <p>T2の話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食の献立は「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」、「果物」、「牛乳」を組み合わせで考えている。 ・「主食」になる食べ物は黄、「主菜」は赤、「副菜」は緑、「汁物」は緑、「果物」は緑、「牛乳」は赤である。 ・牛乳の役割を伝える。 ・盛り付けたところを考えて、同じ物がないか確認している。 	
高めめる	<p>T2：「休みの日のお昼ごはん」の献立を考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ワークシートに書く。 ○用意されたメニューの中から、選んで組み合わせる。 	<p>☆栄養バランスを考えて主食、主菜、副菜、汁物がそろった献立を立てることができたか。(ワークシート・発表表)</p>
まとめる	<p>T1：献立を考えてみた感想を、ワークシートに書こう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食べたい物を考えていたら楽しかった。 ・野菜のメニューを考えるのが難しかった。 ・早く食べてみたい。 ・自分で作ってみたい。 	
	<p>T1：感想をグループで発表し合おう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよい献立ができたから、作ってみたい。 	