

## 中学校第1学年 学級活動（食に関する指導）学習指導案

授業者 T1 学級担任  
T2 栄養教諭

### 1 題材名 「自作弁当の日」に向けて

### 2 題材の目標

- ・日々の給食で学んだことを知識としてつなげ、関連させて考えることができる。【知識・技能】
- ・弁当作りのポイントを理解し、どんな弁当を作ろうか計画することができる。【思考力・判断力・表現力】
- ・「自作弁当の日」の活動をとおして、自分自身の食習慣について振り返り、家族と相談して課題解決に取り組む姿が見られる。【学びに向かう力・人間性】

### 3 食育の視点

食に関する指導の目標					
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○			○		○

### 4 題材と児童の実態

当校は、「○○地域 MIRAI 計画」～○○地域の魅力をより多くの人に伝えよう！～を、総合的な学習の時間のテーマに掲げ、1年生では地域探検活動をとおして地域の魅力をまとめ、知り得た情報を発信し、多くの人に知ってもらえるような取組を全校で行っている。

給食でも○○地域の魅力を生徒たちへ伝えたいと考え、9月の給食より「給食 DE○○地域の魅力大発見」と題し、○○地域の食材や郷土料理を給食に登場させている（別紙I参照）。特に、○○地域の海水から作られる「○○地域釜焚き塩」を9月の給食から数回登場させている。この「○○地域釜焚き塩」は「自作弁当の日」に生徒が一人一人使用し、自分だけのオリジナル弁当を作る。その参考になるよう、給食では「○○地域釜焚き塩」を生徒へ紹介しながら給食で提供を続けている（9月「○○地域釜焚き塩 DE からあげ」、10月「○○地域釜焚き塩 DE 車麩のカツ」、11月「○○地域釜焚き塩 DE からあげ」、「○○地域釜焚き塩 DE ねぎ塩豚丼」）。

1年1組は、給食をととても楽しみにしてくれている生徒も多く、楽しい雰囲気の中で給食を食べている。また、給食の準備もととても素早く、どのクラスよりも給食を食べ始める時間が早く、喫食時間が十分にとれている。しかし、一部の生徒には好き嫌いがあり、一口も食べずに残す生徒や、全体的に食べる量が少ない生徒もいる。今回の活動をとおして、生徒たちの食に関する興味関心が向上し、自分の将来に向けて正しく食を楽しめるような取組にしたい。

#### 当校の「自作弁当の日」各学年のテーマ

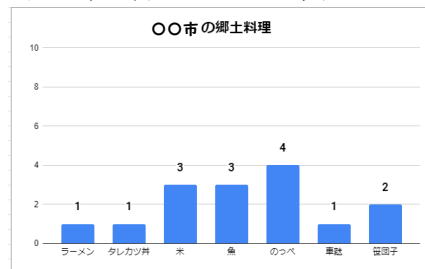
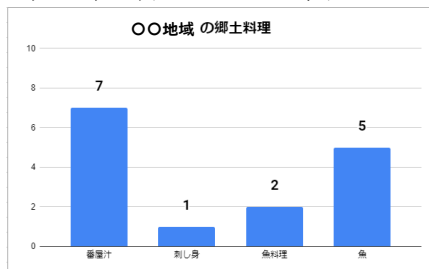
- |  |
|--|
| <p>1年生：「栄養バランスを知り、家の人と相談しながら弁当を作ろう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1品以上は自分で作ろう。</li> <li>・弁当箱には自分で詰めよう。</li> <li>・弁当を作ってくれる家族の苦勞を知り、感謝しよう。</li> </ul> <p>2年生：「栄養バランスを考えながら、弁当をできるだけ自分だけで作ろう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2品以上のおかずを自分で作ろう。</li> <li>・弁当箱には自分で詰めよう。</li> <li>・栄養面についても考えよう。</li> </ul> <p>3年生：「栄養バランスに十分配慮して弁当を作ろう（卒業後の食事内容の指導も含める）。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家の人と相談して、全部自分だけで作ろう。</li> <li>・自分に必要な栄養を満たせるように栄養バランスを考えて作ろう。</li> <li>・それぞれの弁当を見合っ、友だちの弁当の良さや工夫点を知ろう。</li> </ul> |
|--|

学校評価アンケート集計結果（令和7年7月実施）

	よく・とても	まあまあ	あまり	まったく
【生徒】 自らの成長を考え、給食や食事をとっていますか	42.1%	47.4%	10.5%	0%
【教師】 生徒が自らの成長を考え、給食や食事とれるよう、指導や支援をしていますか	29.0%	64.0%	7.0%	0%

食育アンケート（令和7年6月実施）※一部抜粋

- ・〇〇地域の郷土料理といえば、何でしょうか？
- ・〇〇市の郷土料理といえば、何でしょうか？



5 指導計画

時	◎学習課題 ○学習活動	評価基準・評価方法 ※留意点
1	<給食時間の指導①> ◎「〇〇地域釜焚き塩」について知ろう ○動画を視聴し、「〇〇地域釜焚き塩」ができるまでの過程と作り手の想いを知る。	・貴重な「〇〇地域釜焚き塩」について知り、作り手の想いを感じることができたか。
2	<給食時間の指導②> ◎カルシウム貯金をしよう ○中学生の時期は生涯で一番カルシウムが必要だと知る。 ○給食にはカルシウムがたくさん含まれている食材が多いということを再確認する。(牛乳や副菜から)	・カルシウムを積極的に摂取しようとする姿が見られるか（日々の給食から）。
3	<給食時間の指導③> ◎「〇〇地域釜焚き塩」を使用してどんな弁当を作りたいか考えよう ○給食に登場した「〇〇地域釜焚き塩」を使用したメニューを参考にしながら、弁当の内容について考える。	・「〇〇地域釜焚き塩」を使用し、どんなおかずを作ろうかイメージすることができる。 ※宿題としてお家の人と一緒に考える。
4 本 時	◎給食から弁当作りのポイントを探ろう ○弁当作りのポイントを日々食べている給食から探り、どんな弁当を作るかイメージする。 ○「〇〇地域釜焚き塩」を使用した料理を含め、栄養バランスや、彩、カルシウムを考えた弁当を計画する。	・給食から弁当作りのポイントを理解し、「〇〇地域釜焚き塩」を使用した料理を含め、どんな弁当を作るか計画することができる。
事 後	12月8日（月）「自作弁当の日」当日 ◎計画のとおりにお弁当を作ることができたか	・計画のとおりにお弁当を作ることができたか。 ・事後アンケートを実施する。

6 本時の指導

(1) ねらい

給食から弁当作りのポイントについて探り、「〇〇地域釜焚き塩」を使用した料理を含め、どんな弁当を作るか計画することができる。

(2) 手だて

普段食べている給食を教材とし、様々な給食の写真から、給食の献立作りのポイントに気付かせ、弁当作りのポイントとして再確認させたい。また、「自作弁当の日」当日に使用する弁当箱の写真から、具体的にどんな弁当を作るかイメージできるようにしたい(タブレット: オクリンクプラスを使用)。

(3) 展開

	学習活動と予想される生徒の姿		指導上の留意点	■資料
導入 5分	・事前学習について振り返る。	<p>【T1】 8日(月)は「自作弁当の日」です。「〇〇地域釜焚き塩」を使用してお弁当を作りますが、みなさんはどんなお弁当を作りますか? 事前に計画してお弁当を見てみましょう。</p>	○事前に計画してお弁当の内容について思い出させる。	■ワークシート
展開 42分	<p>・普段の給食とは異なる点、改善点を考える。</p> <p>・給食写真の改善点について気付く。</p>	<p>【T1】 みなさん、好きなもの、食べたいものがたくさん詰まったお弁当でしたね。好きなものばかりのお弁当で良いのかな? お弁当作りで何か参考にできそうなものはないかな?</p> <p>【C】 …給食?</p> <p>【T1】 給食から何かヒントが得られそうだね。</p>	○こちらからの指導ではなく、生徒から作りたい! 考えたい! と思えるような問いかけに。	
		◎給食からお弁当作りのポイントを探ろう		
		<p>【T2】 どのようにお弁当を作ればよいのか、みなさんと一緒に考えていきたいと思います。毎日食べている給食には、お弁当作りのヒントが隠れています。</p> <p>4枚の給食写真は普段の給食とは異なる点があります。どんな違いがあるか、またどうすれば普段食べている給食のようになるのか、改善点も考えましょう。★の数で難しさレベルを表現しているので、参考にしてください。</p> <p>① 主菜が多いもの ② 主食が少ないもの ③ 彩りが悪いもの ④ カルシウムが不足しているもの</p> <p>【C】 1番の写真はからあげが2つもあるよ。給食はごはんの量が多いよね。給食は野菜がたくさん使われているよね。4番は難しさレベルがマックスだよ…牛乳以外にも改善点がありそうだな。</p> <p>【T1】 記録係は提出しましたか? みなさんの意見を確認していきましょう。①の写真は…②の写真は…。</p>	<p>○班の代表者のタブレットを班員で見えるようにする。</p> <p>○グループの代表者(記録係)のみオクリンクプラスの提出Boxへ提出させる。</p> <p>○モニター画面で、班からの意</p>	<p>■写真</p> <p>■クロームブック</p> <p>■オクリンクプラスを活用</p>

<p>・給食からお弁当作りのポイントについて学ぶ。</p> <p>・実際に使用するお弁当箱の写真から、どんなお弁当を作ろうかイメージ(計画)する。</p>	<p><b>【T2】</b> 4枚の給食写真にはそれぞれ改善ポイントがあり、その給食の改善ポイントが、お弁当作りのポイントにもつながります。</p> <p>お弁当を作る際に、簡単に栄養バランスがよくなる魔法のバランスがあります。給食をお弁当箱に詰めた写真があるので、確認してみましょう。<u>主食：主菜：副菜＝3：1：2</u></p> <p><b>【C】</b> 聞いたことある！</p> <p><b>【T2】</b> その他、お弁当作りのポイントです。</p> <p>① 主食：主菜：副菜＝3：1：2  ② 彩りを考える  ③ カルシウムを意識する</p> <p>また、「〇〇地域釜焚き塩」を使用した料理も取り入れることを忘れずに。</p> <p><b>【T1】</b> お弁当作りのポイントを探ることができましたね。では具体的に自分のお弁当箱を使って、どんなお弁当を作るか考えていきましょう。</p> <p><b>【T1】</b> 自分のお弁当箱の写真に主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合の線を書きましょう。</p> <p><b>【T2】</b> お弁当の割合は確認できましたか？例にあるように、写真やイラスト、文字などでどんなお弁当を作りたいか計画してみましょう。「〇〇地域釜焚き塩」を使用した料理には、目印のマークを忘れずに。</p> <p><b>【C】</b> 「〇〇地域釜焚き塩」はやっぱりからあげかな。おにぎりに使用しても良いね。</p> <p><b>【T1】</b> 計画はできましたか？数名のお弁当計画について紹介します。</p> <p><b>【C】</b> 〇〇さんのお弁当、彩りがきれいだね。カルシウムのことも意識していてすごいな…。</p> <p><b>【T1】</b> お弁当作りのポイントを考えながら計画することができましたか？その他、1年生の「自作弁当の日」での目標は「家の人と相談しながらお弁当を作ろう」です。また、〇〇地域釜焚き塩を使用して1品以上は自分で作る。お弁当箱には自分で詰める。これを達成できるように、頑張りましょう。</p>	<p>見も紹介しながら確認する。</p> <p>○給食時間に「カルシウム貯金」の話をしたことを思い出させる。</p> <p>○自分のお弁当箱の写真から、どんな割合で、どんなおかずを入れるかイメージさせる。</p> <p>○お弁当箱が小さい人は、おかずのみを詰めて、おにぎりを別に作るとバランスが良いと伝える。</p> <p>○お弁当箱に、<u>大まかにどんな料理が入るか決められると良いと伝える(後ほど変更は可能)。</u></p> <p>○最低1品は作ることを伝える。<u>(釜焚き塩を使用して)。</u></p> <p>○生徒の進行具合によっては、数名のお弁当計画について紹介する。</p>	<p>■お弁当の日で使用する<u>お弁当箱の写真</u></p>
---	--	---	----------------------------------

ま と め 3 分	・「自作弁当の日」までの日程を確認させる。	<b>【T1】</b> ワークシートを家に持ち帰り、お家の人とお弁当の内容について確認、相談をして、計画書を完成させましょう。	○ 教師自身も「自作弁当の日」が楽しみと伝える。
-----------------------	-----------------------	---	--------------------------

## 7 板書



## 8 評価基準

知識・技能	思考・判断・表現	学びに向かう力・人間性等
日々の給食で学んだことを知識としてつなげ、関連させて考えることができたか。	弁当作りのポイントを理解し、どんな弁当を作ろうか計画することができたか。	家族と相談して課題解決に取り組む姿が見られるか。

## 9 ワークシート

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

提出期限・12/3(水)8:10 担任の先生へ

**「自作弁当の日」に向けて**

【事前に計画した弁当】

～弁当づくりのポイント～

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

☆「〇〇窯炊き塩」を使用しよう！

1年生の目標【栄養バランスを知り、家の人と相談しながら弁当を作ろう】

- ・「〇〇窯炊き塩」を使用して、1品以上は自分で作ろう
- ・弁当箱には自分で詰めよう

MEMO-

【12月2日(火)の授業で計画した弁当】

写真-

「 窯炊き塩」を使用した料理-

おうちの人からのアドバイス-

栄養教諭より-

【「自作弁当の日」当日の弁当】

写真-

自分で作ったもの-

自分で弁当箱に詰めたもの-

「自作弁当の日」の感想-

## 10 協議会記録

### (1) 授業者より

#### ①学級担任 (T1)

食育というものが分からない中のスタートだったが、栄養教諭と相談しながら一緒に授業をつくっていった。主食：主菜：副菜＝3：1：2や、カルシウムが多い食材など、とにかく分からないことが多く、新しいことを自分自身もたくさん知ることができた。本学級はとにかく好き嫌いが多い。この取組をとおして食への意識を高めたいと思っている。

#### ②栄養教諭 (T2)

TTで授業をすることがこんなにも楽しいのか、と思えた授業だった。手作りの教材のよさもあるが、今回はICTの活用をメインにして授業を行った。生徒の意見を集約し、その場で全体へ紹介、周知、また自分のお弁当箱の写真を事前に撮影し、教材として活用する等、ICTのよさを生かした授業展開だったと思う。授業をとおして生徒が実際にどんなお弁当を作ってくるのか、「自作弁当の日」がとても楽しみである。

### (2) グループ協議 ※成果 (○) と課題 (△)

- 総合的な学習の時間や家庭科の時間、そして給食時間とさまざまな場面でこの授業のための事前学習がなされていた。縦と横の繋がりがあり、単発的に終わらない仕組みになっていた。
- 給食写真4枚を提示し、弁当作りのポイントに繋がったことがよかった。生徒もクイズ感覚で楽しみながら活動でき、また難しさレベルが徐々に上がっていくことにより、スモールステップで進めることができた。
- 栄養教諭が弁当作りのポイントを話し、その後、学級担任がさらに分かりやすく端的に伝え、生徒へプリントに書かせる。この授業展開が生徒にとってとても分かりやすく、一つ一つの弁当作りのポイントがしっかりと生徒へ伝えることができた。TTのよさが出ていた。
- ICTを活用し、生徒も操作に大変慣れていった。グループでの意見の集約、紹介と大変スムーズに授業が流れていた。また、弁当作りのポイントなどは黒板に板書し、生徒の視覚に残す。意見の紹介等はモニター画面を使用し生徒へ紹介する等、黒板とモニター画面の使い分けもよかった。
- 生徒が実際に活用するマイ弁当箱の写真を使用することで、自分事として考えながら取り組むことができた。
- 何よりも学級担任と栄養教諭が楽しそうに授業をしていたことが印象的。
- 給食のおかずを実際の弁当箱に詰めて提示できたことは視覚的にも分かりやすかった。
- ワークシート一枚で生徒の思考変化が読み取れる形式になっている。

△生徒からの発言の場がもう少しあるとよかった (自分で計画し直した弁当の紹介等)。

△主食・主菜・副菜をしっかりと理解していたか疑問がある。中には玉子焼きを副菜に入れるなど、理解していない様子があった。例えば、主食：主菜：副菜を料理ごとに分ける等、一つ提示できるものがあると生徒は分かりやすかった。

△「○○地域釜焚き塩」を使用した際は塩マークを記入していたように、自分で作るマークを記入させてもよかったのでは。

### (3) 指導者より

- ・食育を学級活動として実施する際は、生活をよりよくするために、日常化・実践力を高められるような自己管理能力の育成が大切。課題を見出し、探る、見つける、今回の授業ではしっかりとできていた。「自作弁当の日」での生徒の実践が楽しみである。
- ・授業の中にもっと入れ込みたくなるころだが、シンプルに生徒に伝えたいことを絞っていて、生徒へ分かりやすく伝わったのでは。欲張らないことが大切。
- ・給食だよりを見ると、この授業のために数か月前から仕込まれていた。「自作弁当の日」はランドデザインにも入っていて、学校全体で取り組んでいく、伝統あるものだということが分かる。給食や授業、活動の中で仕掛けを作っていくことが大切。