

1 単元名

まかせてね 今日の食事

2 単元と指導の構想

(1) 単元について

本単元は、第5学年及び第6学年で学んできた、体に必要な栄養素の種類と働き、食品の栄養的な特徴、材料に適した基本的な調理技術を生かして、1食分の献立を立て、さらに環境に配慮した調理ができるようになることをねらいとしている。

献立を考える際は、栄養バランスはもとより、「旬」、「いろどり」、「味のバランス」、「(食材の組み合わせ)」などの、楽しくおいしく食事をするための工夫の視点が必要であること、そして、食事は単に栄養を摂取するだけでなく、人と人とのふれあいを深める大切な役割があることにも気付かせたい。また、本単元では、家庭でも実践してみようとする意欲を高めることを目指して指導する。

(2) 児童の実態について

事前アンケートの結果から、家庭で食事の用意をすることがあると答えた児童は84%と高く、家庭での食に対する意識の高さが伺える。

普段の給食時間の様子では、残食がほとんどない学級である。しかし、食べる量や好き嫌いに個人差がみられ、栄養のバランスを考えて給食を食べていると答えた児童は56%とやや低かった。このことから食事作りについては興味をもっているが、栄養のバランスのことまで考えている児童は多くないと言える。

今後の生活では、自分や家族の食事作りをする機会が増えてくることが想定される。そこで、栄養のバランスを考えた1食分の献立作りについて学ばせることで、学校での学習を家庭生活につなげていく力を身に付けさせたい。

(3) 単元における指導の構想

本単元の1・2時間目では、児童にとって身近な給食を教材にし、1食分の献立を考えさせる。児童が考えた中から1つを、12月の給食に採用することを伝え、学習への意欲を高める。

1時間目(前時)では、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスが整うといった献立の立て方の基本をおさえた後、献立を個人で考える活動を行う。

2時間目(本時)では、給食の写真をICT教材にした資料を使用し、料理のいろどりや味付けをイメージしやすくさせる。その際、栄養教諭が給食の献立を考える際に大切にしていること(献立を考える時のポイント)に気付かせる。その後、ロイロノートの共有ノート機能を使用し、班で意見交換しながら献立作りを行う。その際は、スプレッドシートなども活用し、グループで意見を交わしながら、よりよい献立作成ができるようにする。

3 単元の目標

知識・技能	思考力・判断力・想像力	学びに向かう力・人間性等
献立作成の方法を理解し、栄養バランスを考えた1食分の献立を考えることができる。	健康・安全・環境の視点から、調理計画や調理の仕方を工夫することができる。	家族や親しい人と楽しく食事をするための工夫を考え、家庭でも実践しようとする意欲を高めている。

4 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
○		○			

5 単元の指導計画（本時 2/10 時間目）

時間	主となる学習活動（○）、評価（☆）
1	○献立の立て方を考える ☆献立を立てるときに必要なことや、献立を立てることのよさが分かったか。
2	○1食分の献立を立てる(本時)
3	☆栄養バランス以外にも、献立を考える時に気を付けるポイントがあることが分かったか。 ☆班活動をとおして、よりよい献立にするための工夫を考えることができる。
4	○1食分の献立を立てて調理する①
5	☆健康・環境・安全に配慮した調理の計画を立て、実践することができたか。
6	
7	
8	○1食分の献立を立てて調理する②
9	☆調理実習を振り返り、計画通りに進められたか、環境への配慮を考えて調理できたか。
10	○楽しく食事をする計画を立てる ☆友達と交流しながら計画を振り返り、家庭でのより楽しい食事作りにつなげることができたか。

6 本時のねらい

- ・栄養バランス以外にも、献立を考えるときに気を付けるポイントがあることを理解する。
- ・班活動をとおして、よりよい献立にするための工夫を考えることができる。

7 校内研究を受けての提案

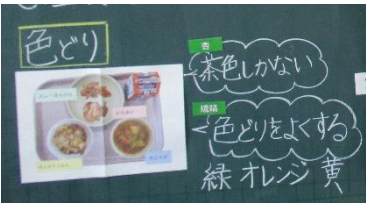
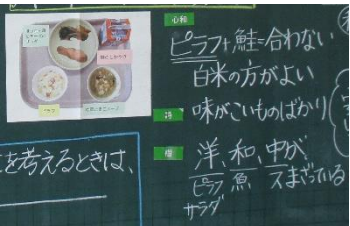
- ① 課題意識をもたせるために、改善点のある献立を提示する。
 - ・献立を考える際のポイントを児童に気付かせるため、改善点のある献立例を資料として提示する。よりよい献立について考えさせることで、児童の追求意欲を引き出し、本日の学習課題を設定する。
- ② 献立を見直すための様々な視点を持たせるために、ロイロノートの共有ノートを活用した学び合いの場を設定する。
 - ・グループ活動で献立作成を行う際に、ロイロノートの共有ノートを活用して行わせる。
 - ・児童が献立の特徴や材料をイメージしやすいよう、給食の献立を料理カードにした教材（ロイロノート）、栄養バランスチェッカー（スプレッドシート）を使用する。旬の食材について、タブレットを活用して調べさせる。
- ③ 次の学習につなげるために振り返りをさせる。
 - ・グループで考えたこと、全体で共有したことを基に、各自でまとめや振り返りを行い、次時の学習につなげる。

8 本時の学習活動の展開

	<p>T：教師の働きかけ C：予想される児童の反応</p> <p>※留意点</p>	<p>・資料 ☆評価</p>
<p>導入 (5分)</p>	<p>1 前時までに学習した献立の立て方を振り返る。</p> <p>T1：献立を立てる時に考えることは何だったかな。 C：主食、主菜、副菜、汁物をそろえること。6群をそろえること。 T1：先生もその立て方で、献立を考えてみました。 (献立①提示) C：それじゃ駄目だよ。だって、油っぽくて太りそうだから。 T1：他にもポイントがあるのかな。</p> <p>◎献立を考える時、気を付けるポイントには何があるか。(T1)</p>	<p>・献立① 揚げ物が多く、いろどりの良くない献立① (例：まぜごはん、からあげ、きんぴら、肉じゃがなど)</p>
<p>展開 (30分)</p>	<p>2 献立を考える時に気を付けるポイントに気付く。(15分)</p> <p>T1：どんなポイントに気を付けたら良いでしょうか。 C：茶色ばかりだから、もっと<u>いろどり</u>を良くするといい。 C：油っぽいから脂質のとりすぎになる。<u>組み合わせ</u>が悪い。 T1：どんな料理にするとよいですか。 C：揚げものをやめて、さっぱりしたサラダにするといい。 T1：<u>いろどり</u>や<u>組み合わせ</u>が大事なんだね。ではこの献立なら良いでしょうか？(献立②提示) C：味のバランスが悪い。だって和風、洋風が混ざっている。 T1：<u>味のバランス</u>も大切なんだね。 T2：栄養教諭の先生たちが特に大切にしていることがあります。ヒントは2つの献立です。比べてみて気付いたことは？ (献立③提示) C：いちごやたけのこが使われているからBが春かな。 C：栗やさんまは秋の味覚だからAは秋の献立かな。 T2：なぜ、その季節の食べものを使っているのでしょうか。 C：たくさんとれるし、おいしい。 T2：たくさんとれるとどんないいことがあるのですか。 C：安い。 T2：季節の食べもののことを<u>旬</u>といいます。旬と、そうでないときの値段と、栄養を見てください。(資料①提示) C：旬の食べ物を使うと、安くて、栄養がとれて、いいことがいっぱいあるんだね。 T1：献立を考える時のポイントについてまとめましょう。 ※ロイロノートのテキストに記述させる。</p> <p>まとめ：献立を考える時のポイントは「旬」、「いろどり」、「組み合わせ」、「味のバランス」などである。</p> <p>3 グループで献立を考える。(15分)</p> <p>T1：これらのポイントを取り入れて、献立を考えてみましょう。 ※ロイロノートの共有ノートを使用し、グループ活動を行わせる。スプレッドシートで栄養バランスをチェックしたり、旬の食材をタブレットで検索したりしても良いことを伝える。 ※T1・T2は机間指導を行う。児童には、授業参観者に献立の相談をしても良いことを伝える。 T1：献立が完成したら、カードにおすすめポイント(工夫したこと)も書いてください。 T1：終わった班は、献立と今日学習したポイントのどんなところを取り入れたかを書いて、提出箱に入れましょう。</p>	<p>・献立② 組み合わせの悪い献立 (例：ピラフ、焼き魚、サラダ、中華卵スープなど)</p> <p>・献立③ (秋の献立A、春の献立B)</p> <p>・資料①(旬の野菜の値段と栄養価)</p> <p>☆自由記述で左記のまとめができたかどうかを評価する。(評価1)</p> <p>・給食料理カード (ロイロノート)</p> <p>・栄養バランスチェッカー (スプレッドシート)</p>

まとめ (10分)	4 振り返りを書く。(10分) ※振り返りを指名して発表させる (T1) C: 前に献立を考えた時は、自分の食べたいものばかりで、旬などは考えていなかったの、今日の活動では、汁物に「旬」の里芋を取り入れるように工夫しました。他には、緑の野菜や、黄色のたまごなどを使って、「いろどり」を意識してみました。	☆振り返りにおいて、 ①「旬」について ②献立を考える時のポイントをおさえて自分なりに工夫できたかの2つの記述があるかを評価する。(評価2)
--------------	---	--

9 授業の実際

時間	T 教師の働きかけ	C 子どもの反応
5分	1 前時までに学習した内容を振り返る。 T1: 前回、献立について〇〇先生に教えてもらいました。なぜ献立の勉強をしているのですか？ T1: 皆さんが考えた献立が給食に出ます。しかし、給食に採用されるのは1グループだけです。選んでくれるのは、今日来ている栄養士の先生方です。 T1: 前回勉強した、献立のポイントを近くの人と振り返ってください。	C: 子どもの反応 C: 体の栄養バランスのため。 C: 栄養バランス。 C: 主食・主菜・副菜・汁物がある。 C: 飲み物があると栄養が高まる。
25分	2 献立を考えるときに気を付けるポイントに気付く。 T1: 先生も献立を考えてみました。献立をたてる時は、栄養バランスと主食・主菜・副菜・汁物だけそろってればいいのか？ ⇒献立①を提示する。  T1: 今日の課題が見えましたね。 <u>◎献立を考えるときはどんなことに気をつければよいか。</u> T1: 彩りをよくするにはどうすればいいのか？ T1: 栄養バランスもとれているし、彩りもよければいいですね。もう一つ考えてきたけどこれはどうですか？ ⇒献立②を提示する。  T1: 洋と和と中が混ざっていると良くないようだね。 T2: もう一つ、気を付けているポイントがあるのですが、次の二つの献立を見比べて気付いたら凄いですよ。 ⇒献立③を提示する。 T2: では、ヒントを出しますよ。 T1: AもBもどちらもいい献立です。 T2: AもBも給食で実際にでた献立です。Aは10月、Bが4月	C: よくない。 C: 彩り。 C: 色が偏っている。 C: いろんな色を使う。 C: 緑とかオレンジを入れる。 C: 黄色も。 C: 組み合わせが変。 C: ピラフと鮭は合わない。 C: ピラフより白米がいい。 C: 味が濃いものばかり。 C: 洋食と和食と中華が混ざっている。 C: なんかBが茶色？ C: 味が濃いとか？

	<p>です。</p> <p>T2：どれが旬の食材ですか？</p> <p>T2：給食はなぜ旬の食材を使っていると思いますか？</p> <p>私が食べてほしいってことは？</p> <p>T2：ほうれん草は冬が旬の野菜です。 ⇒資料①（ほうれん草）を提示する。 ⇒ほうれん草のビタミンCの量が夏と冬にとれるものを比べると全然違います。旬の食べ物は栄養が多いことがわかりますね。</p> <p>T2：旬の良さは栄養だけではありません。もう一つ給食で大事なことがあります。</p> <p>T2：お値段も決まりがあるので、高いものばかりは使えません。 T2：旬の食材の値段はというと、夏と冬を比べると半分くらい値段が違います。 ⇒ほうれん草の値段の違いを提示する。 夏・・・1300円/kg 冬・・・698円/kg ⇒栄養は3倍高くなるのに、値段は半分も安くなります。</p>	<p>C：旬のものを使っている！</p> <p>C：Aはさんま、菊、きのこ、梨。 C：Bはいちご、キャベツ、たけのこ、さわか。</p> <p>C：おいしいから。</p> <p>C：栄養があるから。 C：たくさんあるから。 C：食べて欲しいから。</p> <p>C：費用！</p> <p>C：冬の方が安い！</p>
2分	<p>3 本時のまとめを自分で考えさせる。 T1：では、まとめに入ります。最初だけ揃えます。「献立を考えるときは、○○○○。」 ・児童に自分で考えて記述させる。</p>	<p>C：ワークシートにまとめを記述する。</p>
10分	<p>4 グループで献立を考える。 T1：班で献立を考えてもらいます。給食を出すのは12月です。今日見に来ている栄養士の先生方にも困った時は、ぜひ聞いてみてください。 完成した献立は提出箱に出してください。</p> <p>T2：今から資料箱に旬のヒントになるものを送るので、使ってもいいです。 ・ロイロノートとスプレッドシートを活用して、班で考えさせる。 ロイロノート・・・料理カード スプレッドシート・・・栄養バランスチェッカー</p> <p>・タブレットで旬の食材を調べても良い。 ・献立のアピールポイントも考えさせる。</p>	<p>C：ロイロノートやスプレッドシートを使用して献立を考える。</p>
3分	<p>5 振り返りを書く。 T1：今日の振り返りをワークシートに書きます。</p>	<p>C：ワークシートに振り返りを記入する。</p>

10 資料

献立①



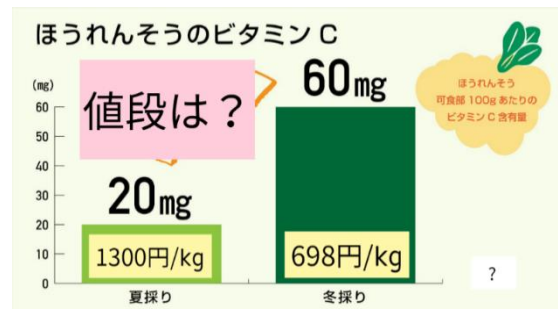
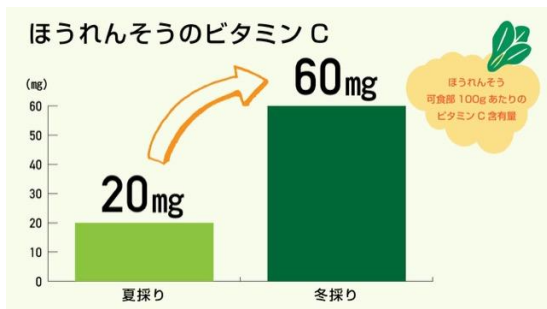
献立②



献立③

A	B
<p>なし</p> <p>きく入りおひたし</p> <p>さんまのしおやき</p>	<p>いちご</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>さわらのしおやき</p>
<p>くりごはん</p> <p>きのこじる</p>	<p>たけのこごはん</p> <p>わかめじる</p>
<p>材料</p> <p>こめ、くり</p> <p>さんま</p> <p>かきのもと、れんこん、にんじん、ごま、ほうれん草²⁵</p> <p>さといも、なめこ、とうろ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ</p> <p>なし</p>	<p>材料</p> <p>こめ、たけのこ</p> <p>さわら</p> <p>キャベツ、にんじん、じゃがいも、わかめ、とうろ、にんじん、ねぎ</p> <p>いちご</p>

資料①



野菜の栄養価と価格、旬と旬以外の時期でどれくらい違うの？ | カゴメ株式会社 (kagome.co.jp) より

タブレット教材

- ・栄養バランスチェッカー(スプレッドシート)

料 名	赤の食へもの		緑の食へもの		黄の食へもの	
	1部	2部	3部	4部	5部	6部
いいね!	肉・魚・豆	牛乳・乳製品・海藻・大豆	根菜類野菜	葉菜類野菜、豆類、きのこ	ごはん・パン・めん類	油類・糖類
こんだて名	○	○	○	○	○	○
主食	わかめごはん	わかめ			こめ	
主菜	ハンバーグ	ふたにく、とりにく			きととう、でんぷん	
副菜	ひじきのもの	だいず、あぶらあげ	ひじき	にんじん、さやいんげん	しらたき、さとう	あぶら
汁物	きんぴら	ぶたにくがまぼこ		にんじん	ごぼう、たけのこ、えのき、たけのこ	ほろきめ、じゃがいも
飲み物	牛乳					

- ・給食料理カード (ロイロノート)



11 板書

まかせてね 今日の食事

献立を立てる時のポイント

- ① 栄養バランス
- ② 主食、主菜、副菜、汁物

色どり

茶色しかない

色どりをよくなる

緑 オレンジ 黄

まとめ

献立を考えるときは、

献立を考えるときは、
どんなことに気を付ければ
よいか。

洋・和・中をそろえる

10月 4月

ピラフ 鮭合わない
白米の方がよい

味がいのばかり

洋・和・中が
ピラフ 魚 スまがかる
サラダ

おいしい? 旬

食べてほしい

おいしい

栄養がある

12 協議会記録

(1) 授業者からの反省

T1：学級担任

パワーのあるクラスで、会話が飛び交うのが強みでもある。献立のポイントについて、子どもたちから、旬、和洋中が出てきたのは給食時の放送などをよく聞いているからだと思った。反省点として、グループワークの時間が足りなかった。じっくり考える時間があればもっとアイデアがでたかもしれない。参観した栄養教諭に質問している姿が見られ、プロに学ぶことが大事だと感じた。

T2：栄養教諭

献立作成、振り返りの時間が十分にとれず残念だった。以前から6年「今日の食事はまかせてね」に TT で入らせてもらい献立作成をさせると、自分の食べたいものを選びがちで、リクエスト献立の感覚になってしまっていた。指導案作成時に、学級担任から栄養のプロに選んでもらうことにすれば、献立作成のポイントに合った献立を考えるのではないかというアドバイスをもらった。栄養バランス、いろいろ、旬など栄養教諭から教えるのではなく、資料を基に子どもから意見を引き出したかった。

(2) 質疑応答

- ・グループワーク前に旬の情報をタブレットに送信した内容はどんなものか。

T2 JA 直売所の旬カレンダーとキューピーの HP サイトを送った。

- ・前時で献立は作成してあったのか。本時は前時のものを直していたのか。

T1 前時で2つのポイントを生かして献立をたてている。本時は前時の献立を改善するのではなく一から献立を作っていた。

(3) 協議の主な意見 (○：良かった点、△：改善点)

協議題1：改善点のある献立や季節感の違う献立を提示したことは、献立を考えるための視点を児童に獲得させるうえで効果的であったか。

- 和洋中の献立例から様々な意見が出ていた。主食、主菜、副菜は揃っていても、味のバランスやいろいろ、旬について疑問を感じさせる良い献立例で効果的であった。
- ほうれんそうの例で旬の良さ（栄養価や価格の違い）がよく分かった。
- 給食の献立を使用したことで、イメージを共有しやすかった。
- 旬の献立に関しては、写真ではなく配膳図と文字での提示だったが、旬の食材を文字で見つけることができたのでよかった。

協議題2：ICT 機器を活用したグループ活動や栄養教諭の用意した ICT 教材（献立カード、スプレッドシート等）は、献立を考えるための視点を意識した献立作りにつながったか。

- 献立カードが素晴らしかった。味や量がイメージしやすく、いろいろも確認しやすい。
- スプレッドシートによる献立作成は直感的に操作できて、すぐに6群が揃っているか評価できる点が良かった。
- 栄養教諭が調べやすい旬の情報を準備してあり良かった。
- △情報量が多く、どんな順に献立を立てればよいか迷っていた。献立の立て方をもう一度確認すれば良かった。
- △すべての献立を考えるのではなく、汁物や副菜だけとか一部を考えさせても良かった。
- △献立作成時、入れたい旬の野菜や献立がないと献立カードやスプレッドシートから選べなかった。食材の入れ替え、同じような献立を選び献立名を変えることも可能だとすると良かったのではないか。

(4) 指導

しかけ(手だて)

教科とは教科書があり、数値で評価するものであり、これからどうしていけばよいかを学ぶことである。学習内容の中には児童にとって切実感のないものもあり、教師が一方向的に教える形にな

らないように資料等のしかけ(手だて)が必要である。(特活や総合では、今どうすればよいかを学ぶ) 本時の教師のしかけは、①問題のある献立の提示 ②ICT 活用 ③参観者の活用であった。

献立作り

献立作りのポイントで「味のバランス」としていたが、わかりにくかった。授業者自身で「味のバランス」とは何かを定義づけておく必要がある。また子どもの言葉から取り上げたとしても、後から専門用語で位置づけできるとよい。小学校での献立作りは共通部分を作って、一部分を考えさせることが多い。アレンジが基礎である。調理方法や味、食材を変えることができればよい。本時の献立作成でも自分たちの考えた献立がない場合は、タブレットに書き込んでアレンジできるとよかったのではないかな。

授業参観のポイント

本時で見たい児童の姿は、①グループで献立作成時にポイントや各種資料、人、前時の個の考えが活かされた活動であったか、②ポイントを自分たちの言葉でまとめられたか、③参観者に相談する内容は何か(何を困っているか)、④学びの変化や今後に関心されることに関して振り返りがあるかであった。授業の参観の仕方としては、全体を見るよりは授業者が見られなかった班の様子や児童の姿を授業者に伝えられるとよい。

前時を生かしたグループ活動に

よりよい学びのために前時を本時の学びに生かすことが重要である。グループ活動時に前時に作成した献立を紹介したり、良さを確認したり、誰の献立を土台にするのか、組み合わせるのか、テーマの取り入れ方等を話し合えるとよかった。グループ活動を鍛えることで時間の無駄を省くこともできる。中学校への進学を見据えて汎用性が身につくようにグループ活動の仕方を鍛えていけるとよい。

学びの般化

学びの般化のために、繰り返しや活用が必要になる。学校内では給食時間や委員会活動を活用し、学校外では可能な範囲で自学・宿題で取り組んでほしい。また日常でも使える ICT 資料があるとよい。