

小学校第6学年 食育指導案

指導者 T1：学級担任
T2：栄養教諭

1 題材名 バランスのよい食事について～生活習慣病を予防しよう～

2 ねらい

- ① バランスのよい食事をとろうとする意欲をもつ。
- ② 栄養バランスを整えるためには、主食・主菜・副菜をそろえることの大切さがわかる。
- ③ 食べる量のバランスについて理解することができる。

3 題材について

栄養のバランスのよい食事とは、栄養素がそろっていればよいのではなく、必要な量の栄養素をとって初めてバランスがよいといえる。成長期の今、何をどれだけ食べたらよいかを知り、自分で工夫していける力を身に付けることが大切である。

食事のバランスは生活習慣病と密接な関係を持っている。生活習慣病というと、子どもたちには差し迫った問題としてとらえにくいものである。しかし、学童期の生活習慣は将来へ影響を及ぼすことが多く、また子どもの頃に身に付いた生活習慣を大人になってから改めることは非常に困難なことである。偏った食べ方をしていると、生活習慣病に結び付くことが考えられるため、バランスのとれた食生活を自分の力で送ることができるように指導したい。

クラスの給食の残量を見て、野菜や主食が多く残ってくる実態に気付かせ、給食で盛り切った量が適量であることを知らせ、自分で改善すべき点に気づき、実際の生活に生かすことができるような力を身に付けさせたい。

4 食育の視点

食事の重要性	心身の健康	食品の選択能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○			

5 児童の実態

5年生の食育授業では、「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると栄養のバランスが整いやすいことを学習している。しかし、料理の分け方について理解に曖昧な部分があったり、食べる量のバランスについて意識した献立を立てることは、経験がない。

普段の給食の様子では、食べる量や好き嫌いに個人差が見られる。残さず食べようと努力している児童も多いが、栄養バランスを意識して食べている児童は少ないと思われる。

6 指導の手立て

① 画像資料の活用

子どもたちの理解を深めさせるために画像や資料を提示しながら説明し、視覚的に考えさせること

ができるようにする。

② 多様な考えを聞き合い、学び合う場の設定

コンビニ食の選択を通して、自分の食生活（量、食べ方）を見直させる。

③ 給食の残量を通して食べ方の実態を知る

給食の食べ残しの実態を知らせ、毎日の給食が食べるもの、食べる量のバランスのお手本になっていることを伝え、将来、生活習慣病にならないためにバランスの良い食生活の実践的な理解ができるようにする。

7 展開

時間	学習活動	主な教師の働きかけと予想される児童の反応	留意点
導入 3分	1 給食の残菜量を知る。 2 本時の学習内容を確認する。	T1：これは、6年生のある日の食べ残しの写真です。〇〇小全体では、どのくらい残ったと思いますか？この日は、ごはんとおかずで12kg残っていました。 C：魚がたくさん残っている 野菜のおかずも多い ごはんも30人分も残っているんだ T1：みなさんは、普段バランスについて考えながら食事していますか？ 今日は、栄養士の〇〇先生と一緒に、バランスのよい食事について考えましょう。	・給食の食べ残しの写真を提示する。 ・本時の題材を板書する。
展開 32分	3 内臓脂肪について知る。 4 Aさんがよく食べる昼食について考える。	T2：これは、体のどこの部分の写真だと思いますか？ C：おなか 頭 T2：これは、Aさんのおなかの中で、黄色の部分が脂肪です。正常な人のおなかの中とくらべると、かなりたくさん脂肪がついていますね。 T2：このAさんが普段昼食でどんなものをよく食べているのか、紹介します。 Aさんの昼食を見て、何か気づいたことはありませんか？ C：油が多そう 肉が多い 甘い飲み物を飲んでいる 野菜がない おいしそう T2：「主食・主菜・副菜」が全部そろっていると、栄養のバランスがよくなります。Aさんの食	・腹部CT画像（内臓脂肪型）を提示する。 ・腹部CT画像（正常）を提示する。 ・Aさん人形を提示する。 ・Aさんがよく食べるもの（コンビニ食カード）を提示する。 ・主食、主菜、副菜シートを提示

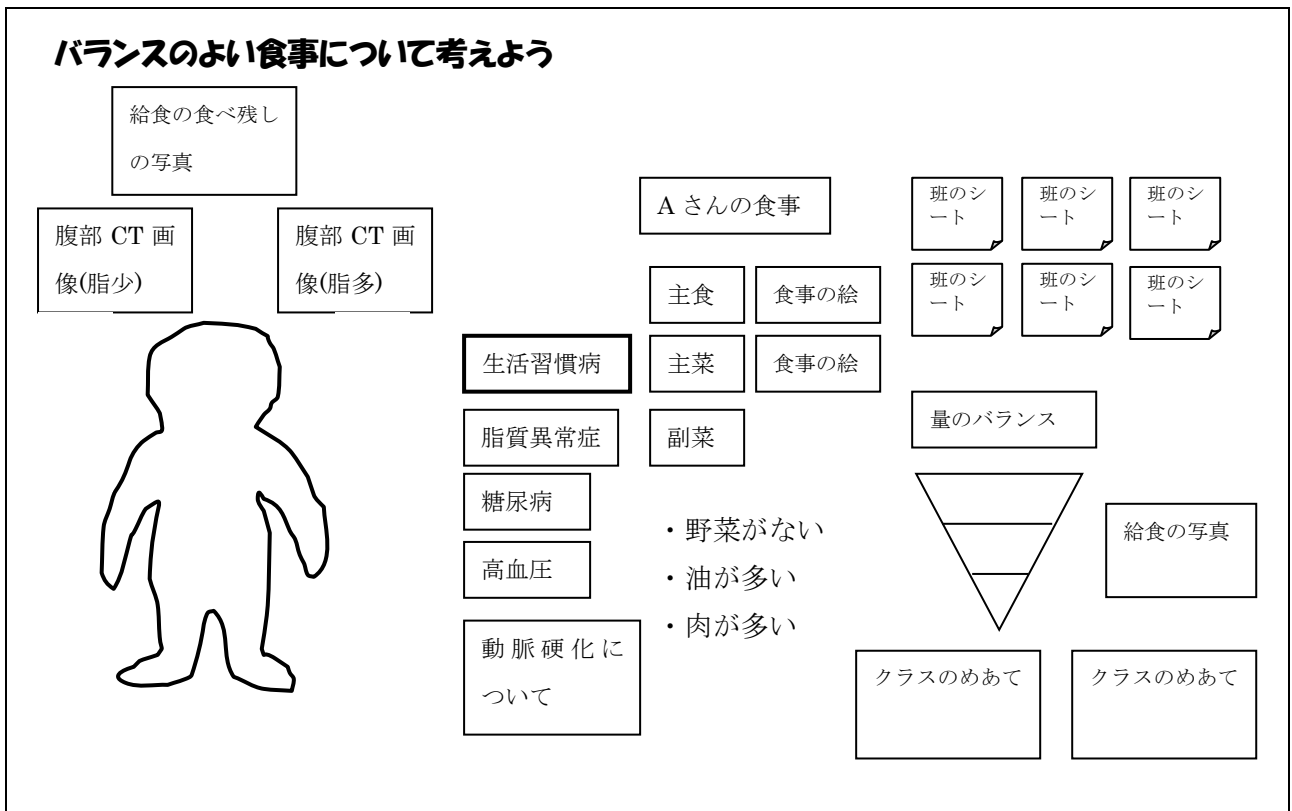
		<p>べたものを分けてみましょう。分けて気づいたことはありませんか？</p> <p>C：副菜がない 当てはまらないものがある</p> <p>T2：Aさんのような食事を続けていると、将来生活習慣病につながりやすくなることを伝える。</p> <p>T2：これから班で話し合っ、コンビニ8の商品の中から選んで、みなさんだったら、どんな昼食を選ぶか組み合わせを考えてください。商品カードをグループワーク用シートに貼り付け、組み合わせのポイントなどを記入してください。</p> <p>個人のワークシートには、班で選んだ商品名と組み合わせのポイントを記入してください。</p> <p>T2：班で考えた昼食を、黒板に貼ってください。班ごとに、組み合わせのポイントを発表してください。</p> <p>C：私たちの班は、～を選びました。野菜がたくさんとれるように工夫しました。</p> <p>T2：主食・主菜・副菜がそろっていても、量が多すぎたり少なすぎたりすれば、バランスが悪くなります。この食事バランスガイドは、1日に何をどれだけ食べたらよいかをコマの形で表したものです。主食が一番多く、次に副菜が多くなっています。普段の給食が、みなさんが一食でとる量と同じです。量を減らしたり、残している人は食べる量が足りないし、おかわりしている人は、摂りすぎかもしれません。成長期にあり、体格も内臓も大きくなるタイミングにあるみなさんは、特に栄養を偏りなく、しっかりとることが大切です。</p>	<p>し、説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動脈硬化について説明する。動脈硬化は、10歳前後から進行し、30歳頃になると現れることを伝える。 ・コンビニ食カードと、それを貼る用紙を班ごとに用意する。 ・個人用ワークシート ・それぞれの班の献立について、アドバイスする。 ・食事バランスガイド略図を提示する。 ・主食・主菜・副菜の色カードを提示する。 ・給食で盛り切った量が成長に必要なであることを伝える。
<p>5 昼食を栄養バランスがよくなるように考える。</p>		<p>T2：これから班で話し合っ、コンビニ8の商品の中から選んで、みなさんだったら、どんな昼食を選ぶか組み合わせを考えてください。商品カードをグループワーク用シートに貼り付け、組み合わせのポイントなどを記入してください。</p> <p>個人のワークシートには、班で選んだ商品名と組み合わせのポイントを記入してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・コンビニ食カードと、それを貼る用紙を班ごとに用意する。 ・個人用ワークシート
<p>6 主食・主菜・副菜の量的なバランスについて知る。</p>		<p>T2：主食・主菜・副菜がそろっていても、量が多すぎたり少なすぎたりすれば、バランスが悪くなります。この食事バランスガイドは、1日に何をどれだけ食べたらよいかをコマの形で表したものです。主食が一番多く、次に副菜が多くなっています。普段の給食が、みなさんが一食でとる量と同じです。量を減らしたり、残している人は食べる量が足りないし、おかわりしている人は、摂りすぎかもしれません。成長期にあり、体格も内臓も大きくなるタイミングにあるみなさんは、特に栄養を偏りなく、しっかりとることが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスガイド略図を提示する。 ・主食・主菜・副菜の色カードを提示する。

		将来生活習慣病にならないためにも、一食一食の食事を大切にしてください。	
まとめ 10分	7 自分の給食の食べ方を振り返り、班でめあてを考え、発表する。	T1：自分の食事の仕方を振り返って、給食で必要な量を食べるためにどうしたらよいか、班で話し合っめあてを考えましょう。 個人のワークシートには、学級で決まっためあての中から、自分に合っためあてを記入しましょう。	・めあてを書く白紙 ・ワークシート

8 評価

- ① バランスのよい食事をとろうとする意欲をもつことができたか。
- ② 栄養バランスを整えるためには、主食・主菜・副菜をそろえることの大切さがわかったか。
- ③ 食べる量のバランスについて理解することができたか。

9 板書計画



バランスのよい食事について考えよう

6 年 名前 _____

1. コンビニ^{イト}8 でバランスのよい食事をそろえよう

— わたしたちの選んだ昼食 —

工夫したポイントは...

バランスはどうかかな~

2. 量のバランスを考えよう 水・お茶

食生活はコマに
たとえられます

一日にとるべき量のバランスを
あらわしたのが、
この『食事バランスガイド』です



牛乳・
乳製品

くだもの



どこにどれをあてはめると、コマはバランスよく回るのかな？

3. 学級で決まっためあての中から、自分に合っためあてを書きましょう。

食に関する指導研究会 研究協議会記録

<質疑応答>

- ・グループの発表の際に、五大栄養素の発言があった。6年生では学習済みであるのか？
→6年生家庭科で、すでに学習している。
- ・女子の数が少ないように感じた。男女関係なく、給食は均等に盛り付けているのか？
→均等に盛り付けを行っている。男子は多いが、料理などに興味がある児童が多い。

<グループ討議>

A グループ

【導入】

- ・担任の先生の実体験からの導入が良かった。
- ・児童の給食の実態（残量が多いこと）と内容があっていた。

【展開】

- ・写真や資料が多く、視覚的にも良かった。弁当の切り抜きの写真など、分かりやすかった。
- ・さらに良くするためには、ICTの活用という意見も出た。
- ・内容が盛りだくさんだったので、精選しても良かったのではないか。最後にお弁当につなげるなら、コンビニの商品よりも、食材カードでも良かったのではないか。
- ・グループでの献立作成は、1人で考えるよりも有効だった。
- ・Aさんの食事よりも、担任の先生の大学時代の食事を掲示したら、もっと子どもたちが身近に捉えることができたかもしれない。

【まとめ】

- ・振り返りの時間の確保→全体での共有の時間があるとさらに良かった。
- ・食事バランスガイドよりも、弁当の3・2・1の説明で十分分かりやすかった。
- ・児童の振り返りの中で、給食の量がお手本であることに気付くことができていた。

B グループ

【手立て1について…給食をもとにした献立作成ポイント】

- ・給食の残量に着目していたので良かった。

【手立て2について…グループでの献立作成】

- ・グループの人数や活動内容は良かった。
- ・グループで活動することで、活発な話し合いが行われ、深い学びとなっていた。
- ・時間内に授業を終わらせるためには、導入の部分や説明で、ポイントをしばって説明するのが良いのではないか。例えば、動脈硬化の説明でICTを活用して動画で説明する、など。

【その他】

- ・コンビニの食品と給食をつなげるのは、どうだったのか意見が出た。ねらいは、生涯を通して健康な食生活を身に付けることだと思うので、身近なコンビニを取り扱ったことが良かった。

<ご指導>

- ・栄養教諭は一人職であるので、このような研修の場はとても良い機会である。今後も大切にしてほしい。
- ・教科は何だったのか？保健体育であるならば、目標やねらいが明確でないと難しい。『病気の予防について』など、明確なねらいがあると良い。
- ・やることが盛りだくさんで、この内容をこの時間で全部は難しい。今日は、『これをやる』というように、焦点付けて学習を行うと良い。その際に、どこを主としてやるかは、担任と相談すること。
- ・残量7kg、35人分のごはん、文字ではなくて、こんなにいっぱいあるのかということを見せるとより良かった。
- ・板書計画が素晴らしかった。とても大事なこと。
- ・6年生レベルだと、バランス良く食べることが大事ということは、もう分かっている。大事なところは『給食』に着目させて、『給食の量』を残さないように食べさせたい、がねらいでも良かったのではないか。
- ・内臓の話は、前時に担任にお願いをしておいても良かった。そうすれば、栄養教諭の話を中心に本時を行うことができた。量のバランスが良くない写真と、給食の写真を見比べる授業など、他の展開も考えられたかもしれない。
- ・栄養教諭は、同じ授業を他の学校でも試せるので、授業をブラッシュアップできるところが良い。