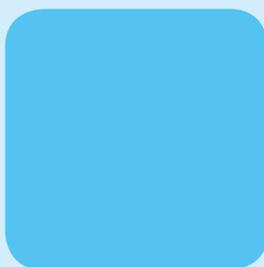


学校給食週間中の行事  
—— 全国で行われている食育活動 ——

# 食育活動集 (第3編)

食育活動・学習指導案(小学校・中学校)

## 平成 30 年度



公益社団法人 全国学校栄養士協議会

# 目次

## 給食の時間における食に関する指導

1	料理の基本であるだし汁を伝える学校給食	岩手県	小中・特別支援学校	6
2	全校で取り組む給食週間	山形県	小学校	9
3	食育活動の紹介	茨城県	小中学校	12
4	小児生活習慣病予防の取組	栃木県	中学校	15
5	減らそう食べ残し	群馬県	小学校	18
6	戸田市立学校給食センターの取組	埼玉県	小中学校	21
7	「日本一おいしいご飯給食認定農家・認定商店」について	千葉県	小中学校	24
8	正しい箸の持ち方	東京都	小学校	27
9	ぱくぱくチャレンジ	神奈川県	小学校	30
10	全校で取り組む食育活動	新潟県	小学校	33
11	学校給食週間の取組	石川県	小学校	36
12	箱膳体験の取組	長野県	小学校	39
13	学校給食フェアの取組	岐阜県	小中学校	42
14	全国学校給食週間の取組	愛知県	小学校	45
15	全校で取り組む食育活動	大阪府	小学校	48
16	宝塚市学校給食展	兵庫県	小中学校	51
17	「わかやまジビエ」を活用した給食週間の取組	和歌山県	小中学校	54
18	牛乳残量を減らす取組	岡山県	小中学校	57
19	給食の約束を守って「めざすぞ！給食名人」	広島県	小学校	60
20	感謝の気持ちや態度を育てる取組	福岡県	小学校	63
21	学校給食月間の取組	大分県	小学校	66

## 食に関する指導の連携・調整

1	おやこ食育セミナー	青森県	小学校	69
2	和食マナーについての取組	宮城県	小学校	72
3	県内産食材への理解を深める取組	福島県	小学校	75
4	食生活を振り返る取組	静岡県	中学校	78
5	学校給食週間中の取組	鳥取県	小中学校	81

## 教科等における食に関する指導（学習指導案）

1	小学校	第1学年	学級活動	なんでも食べて 元気もりもり	富山県	84
2	小学校	第1学年	学級活動	野菜の働き	長崎県	87
3	小学校	第2学年	学級活動	元気なうんこ大作戦	徳島県	90
4	小学校	第2学年	学級活動	かむことの大切さ	愛媛県	93
5	小学校	第3学年	総合的な学習	お米博士	奈良県	96
6	小学校	第3学年	学級活動	食べ物の3つの働き	滋賀県	99
7	小学校	第3学年	学級活動	出雲市の食べ物発見！	島根県	102
8	小学校	第4学年	体育科（保健）	育ちゆく体とわたし ー強い骨と体をつくるための食事について考えようー	香川県	105
9	小学校	第4学年	学級活動	望ましいおやつのととり方	高知県	108
10	小学校	第4学年	学級活動	朝ごはんを食べてパワーアップ	佐賀県	111
11	小学校	第5学年	家庭科	食べて元気に	山口県	114
12	小学校	第5学年	学級活動	交流都市「岩美町」	沖縄県	117
13	小学校	第6学年	学級活動	昔から伝わる料理	北海道	120
14	小学校	第6学年	学級活動	栄養満点バイキング	宮崎県	123
15	中学校	第1学年	家庭科	地域の食文化	山梨県	126
16	中学校	第2学年	家庭科	日常食の調理 ～うま味の食文化～	鹿児島県	129
17	中学校	第2学年	学級活動	マイランチ Day	秋田県	132
18	中学校	第3学年	保健体育	健康な生活と病気の予防	熊本県	135
19	特別支援学校小学部		学級活動	給食ができるまで	京都府	138
20	特別支援学校小学部高学年		学級活動	食べ物のパワー	福井県	141
21	特別支援学校中学部		生活科	三重の食材や郷土料理 ～学校給食週間のメニューー	三重県	144

○ 目的

諸感覚で食と関わる活動を通して、作る喜び食べる喜びを感じながら、食に対する価値観を育てる。

【体と心で感じながら食をとらえる】

食には、味わうこと、作ること（栽培・調理）、人との交流、食文化、地域・自然など様々な要素が包含されている。

自然や季節との関わりの中で身近な食用植物を見つけることや栽培活動、郷土食や保存食作りを友達や地域の人といっしょに活動することを通して、子供は、諸感覚をはたらかせながら体ごと食と関わり、喜びや楽しみを感じた体験が、自分なりの食の原点となっていく。

【地域の人、食べもの、自然を生かし創造する】

子供は、諸感覚で作って味わった経験を基に、地域に伝わるの食べものや地域の農業に価値を見出し、生活の中に生かしていこうとする。例えば、みそを仕込み半年間の熟成期間を待って味わうみそのおいしさや色などの変化に気付き、みその材料である大豆、米、糀、塩への興味関心から地域の自然や農業に目を向けるようになる。そして、友達とのみそ料理作りを通して、楽しみながら食への関わりを自分事にしていくことができる。食を通じた地域の人との交流は、上越に生きる思いや食を愛する思いを共有し、これからの食文化について、自分の考えをつくっていくことにつながる。

○ 対象者 上越市立大湊小学校 児童、保護者

○ 各学年の活動の概要

学年	活動名	活動の概要
1	かんじてミッケ!	諸感覚（味、匂い、色、感触等）をはたらかせて、ピザ、みそ汁を作り味わう。
2	やさいとなかよし	地域の野菜生産者との植え付けと収穫、親子クッキングを行い、地域や家庭とのつながりをもつ。
3	くびきの食	地域の生産加工場の見学、きな粉、もち、雑煮、みそ等を作り味わい、地域の食文化に興味をもつ。
4	みそワールド	みそ汁やみそおでん等のみそ料理作りを通して、日本の食文化に親しむとともに、みそと「和食」の関係に気付く。
5	和食道 wasyokudo	みそ屋さんともみそを仕込み、和食店の方とだしを取り、究極のみそ汁を作る。「和食」への理解と愛着心を育み、日常での実践につなげる。
6	オリゼとともに	塩糀と甘糀をつくり、それらを使った料理や実験を通して、「和食」に対する科学的理解と未来に向けた価値観をつくる。

活動の実際（生活科や総合的な学習の時間の活動とともに歩む）

食育のねらい、活動の特色、活動の概要を食育全体指導計画として年度初めの会議で示した後、各学年の生活科や総合的な学習の時間のプランについても、各学級担任と構想をした。そうすることで、食育を学校教育全体で推進することが可能となった。具体的な実践内容の一部を以下に紹介する。

1 3年生「くびきの食」（食育）＆「くびきのお宝発見！」（総合）

3年生は、総合的な学習の時間に、地域のお宝を調査し、くびきのお宝として認定するかどうかを話し合いで決めていくという活動をしている。地域には食に関するお宝もたくさんある。そこで、地域の大豆を使ってきな粉を作り、地域で生産されている餅につけて味わった。子供は、きな粉が大豆からできることを知って驚いたり、手作りのきな粉がおいしいことに感動したりした。



その後、地域の大豆生産者と餅生産者を訪ねることを計画した。「くびきの里さんは、いろいろなおもちを売っていて、お客さんが飽きないようにしているし、ふぁーむ大地さんは、大豆の他に小松菜を水で育てるという工夫をしているのすごいです。」「ふぁーむ大地さんはお米がメインだと初めて知りました。」など、大豆（きな粉）と餅を味わい興味をもってから実際に見学することで、自分の目で見た新たな気づきを得ていた。

見学後は、社会科の「働く人とわたしたちの暮らし」での学びも生かしながら学級で話し合い、大豆と餅生産工場をくびきのお宝として認定することを決定した。



## 2 5年生「和食道 wasyokudo」（食育）＆「心をこめる 心をつなぐ」（総合）

5年生は、総合的な学習の時間に、地域農家の方と米と大豆の栽培を行った。目指すのは「究極のみそ汁」を作ることである。だしにする魚を魚屋で求めて干物にし、みそも仕込み、地元の材料だけで「究極のみそ汁」を作った。



「究極とは何か」を考え続け、自分の考えがほぼ出来上がってきたタイミングを見計らって、和食店の方を講師に招き、「究極のだしの引き方」を学ぶ機会を設定した。「だしを取る」ではなく「引く」という表現が正しいということや、「究極」ということを日々考えている中で「おいしいものを食べる」という考えではなく「おいしく食べる」という考えに変えると、見えるものが違ってくるといった話を聞いた。「究極」という考えに新しい視点が変わり、子供は、さらに深く思考するようになった。下記の振り返りは、和食店の方から「究極のだしの引き方」を教わった後、再び自分たちでみそ汁を作った後のものである。

今日のみそ汁作りで、感じたことは、かつおと昆布の合わせだしと違い、煮干しと昆布の合わせだしだったので、少し煮干しの匂いと味が感じ取れました。

「究極」ということについては、すごく味も雰囲気も「究極」に近づいてきたかなと思います。でもまだ「究極」になるには一かけら足りないと思います。

またみんなで話し合っ、その一かけらを見つけないかなと思います。その一かけらが大きな壁になるかもしれません。

まだ「究極」になっていません。楽しいだけじゃなく考えることも必要になってくると思います。

総合での目指す子供像は、「米作り・みそ汁作りに関する学習を通して、そこにある思いについての見方・考え方を広げ、豊かな考えをもち、心をこめる・心をつなぐということ自分の言葉で語ることができる子供」としている。食育との共同により、「おいしく食べる」という考え方で、食と向き合うようになった。

このように、各学年の活動の進捗状況と子供の思考内容を把握しながら、食育をタイミングよく仕組んでいる。学級担任への活動プランの提案、地域の方や講師の選定、交渉などは栄養教諭が行っている。

私が考える食育のあり方は、教育課程の中で柔軟に形を変え、様々な活動と融合しながら、食育のねらいと、各教科や生活科・総合的な学習の時間等のねらいも達成していくというものである。

### 家庭・地域との連携

給食の献立に地場産物を多く使用すること、生産者の方との交流給食の実施、親子料理教室の開催も行っている。そして、これらの共通理念として、「ひと・もの・こととかかわる」「和食の継承」「諸感覚を大切に」という3つのキーワードを核にしている。これは、食育を推進する中で自分が最も大切にしていることである。



## 1 生産者との交流

当地域には、3年前に「頸城区学校給食地場野菜クラブ」（通称：野菜クラブ）という組織が立ち上がり、市の農政課、学校教育課、生産者、栄養教諭が連携して地場産物使用推進に力を入れている。学期に1回程度圃場巡回を行い、農産物の生育状況の確認や学校の地場産物使用状況などについて話し合っている。

しかし、組織があっても実際には私と生産者の方との連携が要となると考え、積極的に連絡を取り合っている。その時に生まれたアイデアで、収穫体験（さつまいも掘り）や学校内への野菜コンテナ栽培の設置、野菜作り教室を昨年度から試みている。「顔の見える生産者」として子供たちにも浸透し、生産者の方との交流給食では、和やかな雰囲気の中で野菜について質問する姿や住んでいる地域が近いことを知って喜ぶ姿がみられた。

## 2 親子料理教室（2年生）

2年生の生活科では、「野菜の栽培と地域の探検を通して、地域の自然や身近な人と関わりながら、自分の考えをつくり表現する子」を目指している。例年、収穫した夏野菜を使って親子でカレーライスを作っていたが、食育「やさいとなかよし」と共同し、「親子で作ろう朝ごはん」と題して親子料理教室を実施した。

子供たちからは、野菜クラブさんとの植え付けやカラスから野菜を守る苦労や工夫をしたことなどの発表があり、その後、私から夏野菜を使った簡単朝食レシピを紹介し、親子で楽しく作った。曲がったきゅうりや虫に食われたトマトなどがあったが、どれもみな愛着のある野菜として、親子でおいしく味わうことができた。「夏野菜丼は、家でもすぐにできますね」「みそ汁にトマトを入れるとおいしいことがわかりました」など保護者の方からも好評をいただいた。



その後、かぼちゃを米粉生地に練りこんだ「夏野菜ピザ」作りにも挑戦した。子供は、手の感覚を存分に使って夏野菜と触れ合うことを楽しんでた。これらの活動をきっかけに、夏休みに料理作りをテーマにした自由研究に取り組む子供の姿もあった。2学期も意欲的に秋野菜栽培や料理に取り組んでいた。

「身近な材料でおいしくて簡単にできるレシピ」をキーワードにし、さらには、1時間程度で子供が諸感覚をはたらかせて作ることができること、おいしくて家でも作れるレシピを提案することが活動の鍵を握ると考え、何度も試作を重ねてレシピを作成した。

## 成果と課題

農業体験や調理活動をその道のプロの方と一緒にやる活動は、その人の食への思い、こだわり、願い、仕事として営む姿勢等を感じることができる。本物体験は、子供の心を動かし、食に対する意識を自分事とすることができる。そして、諸感覚を大切にすることで、能動的に作る楽しさや食べる喜びを感じ取っていた。このような子供の姿から、心豊かに食への価値を構築していくことが可能になったと考える。活動をもにした学級担任からは、私が提案した食育活動により、教育活動がより充実し、子供の学びが深まったという意見をいただいた。

これらの実践を通して、地域の「ひと・もの・こと」と関わりながら、作り味わう食育は、教育活動全体の充実と主体的に学ぶ子供の姿の具現につながることで成果として現れた。来年度は、外国語活動・外国語も視野に入れ、各教科と連携した食育にも力を入れていきたい。

子供が、体験によって学び得たゆるぎない真実を基に食に対する価値観を形成し、食を介して「ひと・もの・こと」と関わりながら生きることが人生の喜びに繋がるように、次期学習指導要領の理念を踏まえた上で、子供たちに必要な体験は何か、そこから学ぶことは何かをカリキュラムマネジメントの視点に立って構想することが重要である。

**○ 目的**

岩出山の特産物に関心をもち、岩出山のよさにふれることができる。  
和食の大切さを知り、食事のマナーを身に付ける。

**○ 対象者**

大崎市岩出山小学校 3学年 (44名)  
大崎市池月小学校 全校児童 (47名)

**○ 活動概要**

岩出山小学校では、3年生を対象に総合的な学習の時間に、岩出山の特産物について学び、それぞれの課題に向けた調べ学習や特産物を使った調理実習を行った。

また池月小学校においては、保健給食委員会の児童が中心となって、岩出山ゆかりの伊達政宗公の食生活を紹介したり、和食の大切さ及び食事のマナー実践を給食感謝の会で行った。

**○ 成果と課題****・ 成果**

特産物を知識として一つ一つ覚えるだけの授業ではなく、なぜ岩出山ではこのような特産物が多く作られてきたのか、視覚・触覚・臭覚などを使った体験学習を取り入れて授業を行うことができた。その結果、児童自ら岩出山の風土や気候に合った食品が、特産物として作られていることに気付くことができた。また給食に使われている特産物に対する意識の変容がみられ、特産物への興味関心が高まった。また、政宗公の食生活を知り、和食に対する関心が高まり、和食の残量が少なくなった。さらに、正しい姿勢で、食器を持って食べようとする意識が高まった。

**・ 課題**

平成27年に実施した食生活に関するアンケート結果から「昔ながらの伝統食を取り入れるようにしている」と回答した保護者は、全体の約10%にとどまった。毎日の残食調査の結果から、料理形態によって差はあるものの、伝統食や特産物を使った料理を子供たちが食べ慣れているとは言えないことが分かった。今後は地域の特産物の理解が深まるよう、毎日の給食が「生きた教材」として活用できる献立作成に努めていきたい。

また、今後は学校のみならず、家庭や地域と連携して、継続した食文化の継承に取り組む必要があることを感じた。これらの課題解決に向けて、食に関する指導の全体計画を見直し、将来を担う子供たちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けることができるよう、食に関する指導に取り組んでいきたい。

## 1 岩出山小学校での取組

3学年 総合的な学習の時間  
～気付く～

「もっと知りたい、岩出山の特産物」



岩出山を流れる川や田んぼの写真、そして学校周辺の特産物マップを提示することで、児童一人一人が、岩出山の特産物が昔から作られてきた理由を考えることができた。

～調べる～



「米から作られた特産物」「大豆から作られた特産物」「その他の特産物」の3つのコーナーを設置し、実物の特産物をグループごとに見たり触ったり、においをかいだり、調べ学習の活動を取り入れた。岩出山では「麴」が昔から盛んに作られ、現在学校周辺には「麴屋」も数軒ある。しかし実際に見たことがない児童が多く、初めて「麴」のにおいをかいで、「甘い香り」という声もあった。

～深める「特産物を使った調理実習」～



「豆腐」



「凍み豆腐の卵とじ」

## 2 池月小学校での取組

### 給食感謝の会 「政宗給食」

#### ① 保健給食委員会の発表



政宗公も愛した「みそ」は和食に欠かせないものであることや和食の大切さについて、全校児童に発表した。

- ・保健給食委員会がみそ博士による出前講座を受講

#### ② 和食のよさを知る ～政宗公タイムスリップ～

教職員が甲冑を着て政宗公に扮し、和食の大切さを児童に分かりやすく伝える工夫をした。政宗公が、健康維持のため日頃の食事でご気を付けていたことを紹介したり、当日の給食に取り入れたりすることで、和食を食べようとする意識付けを図った。



#### ③ 和食のマナーを知る ～お膳給食～



正座をして食事をするのは初めてという児童もいたが、和食のマナーを守ろうとする意識を高める機会になった。その後の給食の様子から、友達同士で声を掛け合う場面もみられるようになった。



当日の給食のメニュー  
玄米入りごはん・牛乳・鮭の塩焼き・つぼみ  
なと白菜のおひたし・いものこ汁・りんご

1 題材名 昔から伝わる料理

2 児童の実態と題材設定の理由

本題材は、食文化や食の歴史に関わる内容である。お正月におせち料理を食べてはいるが、いわれや願いなどを知っている児童は多くはない。そこで、『昔から伝わる料理』を本題材として設定した。保護者にもいっしょに考えてもらいたいという思いから実施日を参観日に設定した。

3 目標（めあて・ねらい）

昔から伝わるお正月料理について知る。

おせち料理は正月の伝統料理であることを知り、料理に込められた願いやいわれを知る。

昔の人の食についての知恵に触れ、日常生活に生かされていることを知る。

4 食育の視点

昔から伝わる料理には栄養や調理などに多くの工夫があることを知り、今の生活に応用していることを学ぶ。また、寒い季節をゆっくりと過ごせるような様々な工夫が正月料理にあることを知る。【食文化】

5 本時の展開

過程	時間 (分)	主な学習内容・活動	指導上の留意点		資料
			T1 (学級担任)	T2 (栄養教諭等)	
導入	5	1 お正月に昔から食べ継がれているものを出し合う。 ・お雑煮、年越しそば、おせち料理…	○ 実際に食べたことのあるもの、メディアなどで得た情報などを挙げさせる。		
昔からお正月に食べられているものにはどんな意味があるのかな？					
調べる (深める)	35	2 おせち料理を知る。  ・一の重（肴、口取り）⇒黒豆、伊達巻、田作り、昆布巻き ・二の重（焼き物、酢の物）⇒数の子、紅白なます、えび ・三の重（煮物）⇒煮しめ（ごぼう、蓮根）		○ おせち料理のいわれを説明する。 ○ おせち料理を知らせる。	カード
		3 それぞれの料理の『いわれ』と『願い』を考え空欄に当てはめ発表する。 (保護者もいっしょに考える)	○ 挙手させ当てる。	○ 答え合わせをする。	ワークシート
		4 料理に使われている材料を皆で考える。  5 料理が3つの働きのどれになるか考える。	○ 家庭科で学んだ3つの食品のグループを思い出させる。	○ 一つ一つ問いかけながら空欄を埋めていく。 ○ 答え合わせをする。	





1 単元名 健康な生活と病気の予防

2 生徒の実態と単元について

本単元では健康な生活を営んでいくためには、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要であることを理解させたい。特に食事の量や食品の偏り、運動不足、休養及び睡眠の不足など生活習慣の乱れが、生涯にわたる心身の健康に様々な影響を与えることから、成長期の体に必要な栄養と運動について関心をもたせ、自己の健康管理を日常生活の中で実践することの重要性に気付かせたい。

以下は生徒 28 名（学級人数 31 名、欠席 3 名）を対象とした本題材に関するアンケートの調査結果である。

〈調査日 平成 29 年 8 月 29 日〉

調査項目	評価（人）
① 夏休み中に 1 日 3 食、同じ時刻にとっていましたか。	毎日とっていた (1) だいたいとっていた (22) あまりとっていなかった (4) ほとんどとっていなかった (1)
② 外食をするときや食べ物を購入するときに、栄養バランスについて考えますか。	よく考える (2) 少し考える (9) あまり考えない (7) 考えない (10)
③ 夏休み中の昼食は炭水化物（ごはんやパン、麺類など）とたんぱく質（肉や魚、卵、大豆製品など）、野菜（または果物）がそろっていましたか。	毎日そろっていた (7) そろっていることが多かった (9) あまりそろっていなかった (12) そろっていなかった (0)
④ 休日（8 月 28 日）の昼食を教えてください。	主食のみ (7) 主菜のみ (1) 主食 + 主菜または副菜 (5) 主食 + 主菜 + 副菜 (9) 弁当 (1) 無回答 (5)
⑤ 夏休み中によく食べていたおやつを教えてください。（複数回答可）	スナック菓子 (5) せんべいやおかき (2) チョコレート菓子やクッキー、ケーキなどの洋菓子 (4) 和菓子 (1) アイス (19) その他 (1) 食べていない (1) 無回答 (2)

アンケートの調査項目①の結果より、大多数の生徒が毎日同じ時刻に食事をとっていることから、規則正しく食事をする習慣が身に付いていると考えられる。しかし、食事の栄養バランスに関しては課題が見られる。項目②より自ら食事を選択する際に栄養バランスについて考えることができている生徒は少ないことが分かる。また項目③より、休日は毎日栄養バランスのよい昼食を食べることができている生徒は少ないのではないかと考えられる。項目④からは休日は主食のみという生徒が 28 名中 7 名いることが分かった。その中では麺類を食べている生徒が過半数を占めていた。このことから、休日の昼食には手軽に食べられるものを選んでいないのではないかと考えられる。間食については、項目⑤よりアイスやスナック菓子を食べていることが多いと考えられる。

そこで、卒業後、自分で食事を選ぶ機会が増える生徒が、よりよい食習慣について理解し、生徒自身のこれからの生活に生かしていける力を身に付けさせたい。

3 目標（めあて・ねらい）

自分の食生活を振り返り、健康に過ごすための食生活について考え、今後の生活に生かす意欲をもつことができる。

4 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解させ、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】

5 本時の展開

経過時間	学習活動	授業形態	指導上の留意点 〔○能動 ●徹底 ■中心となる言語活動〕	備考
つかむ (3)	1 健康であるための条件を復習する。	一斉	● T1：前時の学習を振り返ることで、健康は食生活に深い関わりがあることを意識できるようにする。	
探る (7)	2 アンケート結果を基に自分の食生活について振り返る。	一斉	○ T1：アンケート結果を提示し、日頃の食生活を振り返られるようにする。 ● T2：アンケート結果に対する意見を述べ、自分の食生活を見直す手立てを行う。	スクリーン (アンケート結果グラフ)
学びあう (35)	健康に過ごすための食生活を考えよう			
	3 健康に過ごすために食生活で気を付けたいことを考える。 ・栄養バランス ・食べすぎない	個	○ T1：数名に発表させ、考えを深めさせる。  徹底指導 (ポイント) ◎ T2：栄養バランスについて給食の献立で気を付けている点を紹介し、今後の食生活に生かせるようにする。	ワークシート 給食写真 スクリーン (レーダーチャート) 弁当箱の用紙
	4 栄養バランスのよい弁当の内容を考える。	班	能動型学習 (ポイント) ◎ T1：班で意見を交換し、全員に発言の機会をもたせる。卒業後必要となる弁当について考えさせることで実践につなげる。	マジック 主菜や副菜の例 弁当写真
	5 各班の考えや栄養教諭の話の聞き、栄養バランスについてさらに考え理解を深める。	一斉	○ T1：各班の弁当を提示させる。 ● T2：弁当は主食：主菜：副菜＝3：1：2となるように詰めると栄養バランスがよくなることを説明する。	
6 必要なエネルギー量について考える。	個 一斉 一斉 個 一斉	○ T1：自分に必要なエネルギーを考えさせる。 ● T1：必要なエネルギーは個人で異なることを理解させ、目安量を提示する。 ● T2：弁当箱の容量(ml)と摂取エネルギー量(kcal)が大よそ同じであることを説明する。 ○ T1：自分の弁当箱の容量を確認させる。 ● T2：適当なエネルギー量を摂取するための注意点について補足説明する。	ワークシート エネルギー表	
振り返る (5)	7 本時の学習を振り返り、気付きや学び、今後の目標についてまとめる。	個	○ T1：健康に過ごすための食事の重要性について再確認することで、今後の食生活での実践につなげられるようにする。  評価〔関心・意欲・態度〕(ワークシート)	ワークシート

6 板書計画

健康に過ごすための今後の食生活について考えよう

野菜 魚 海藻類

給食の写真 乳製品

米 きのこと 大豆・大豆製品

いろいろな食べ物組み合わせる

給食を利用した弁当の写真

3 主食	1 主菜	2 副菜
------	------	------

運動量と必要なエネルギーの目安  
(表)

性別や年齢、運動量によって  
必要なエネルギーが異なる

弁当箱の容量(ml)  
≒摂取エネルギー量(kcal)

## 7 評価

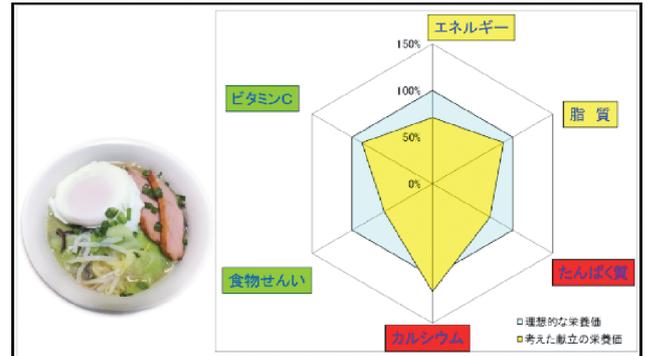
具体的評価基準【関心・意欲・態度】	A 基準の例	評価方法
自分の食生活に関心を持ち、健康のために、よりよい食生活を送ろうという意欲をもつことができる。	健康に過ごすために栄養バランスのとれた食生活を送ろうと考えることができる。	ワークシート
B 基準に達しない生徒に対する手立て これまでの自分の食事や間食について思い出させ、日頃の食生活を振り返り考えさせる。		

## 8 献立名

- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 呉汁
- ・ 鮭の香草焼き
- ・ ひじきの炒め煮



ラーメンにいろいろな食材を組み合わせることで栄養バランスがよくなることを示す。



## 資料等

給食 1 食分を弁当箱に詰める（汁物の水分を抜き、煮物等にし、牛乳の代わりにチーズを用いた）と写真のようになることを提示。



次に、上の写真に透明のフィルムをかぶせ、「主食:主菜:副菜 = 3:1:2」が栄養バランスのよい弁当の基本であることを示した。



**健康に過ごすための今後の食生活について考えよう**

氏名 \_\_\_\_\_

○健康に過ごすための食生活について気をつけたいことを考えましょう。

○栄養バランスについて考えよう

- ・ ( ) を組み合わせると栄養バランスがよくなる。
- ・ 弁当には何をどのくらい詰めたらいい？

弁当箱


○エネルギーについて考えよう

- ・ 1日にどのくらいのエネルギーが必要なのか予想しよう。 ( ) kcal
- ・ 私の1日のエネルギー必要量の目安  
身体活レベル ( ふつう ・ 高い ) ( ) kcal
- ・ 必要なエネルギー量は性別や ( )、( ) 等により個人で異なる。
- ・ 弁当のときは  
( ) と 摂取エネルギー量(kcal)  
という関係覚えておこう。

○今日の学習を振り返り、気づきや今後の食生活の目標を書きましょう。