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５編）

食育活動・学習指導案（小学校・中学校）

令和２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　全国学校給食週間の取組　北海道 …… 6
2　世界遺産給食と給食オリンピック　岩手県 …… 9
3　自分に合った量を食べよう　秋田県 …… 12
4　グローバルな視点を取り入れた学校給食　福島県 …… 15
5　全国学校給食週間を活用した食育の実践　栃木県 …… 18
6　給食の旅とまごわやさしい献立　神奈川県 …… 21
7　食べることに関心を持ち、感謝の気持ちを育む取組　富山県 …… 24
8　学校給食週間の取組　石川県 …… 27
9　「敦賀市産かぼちゃ」を活用した取組　福井県 …… 30
10　大紀町の郷土料理や地場産物を使った近隣市町の給食献立を取り入れた給食　三重県 …… 33
11　学校給食における地場産物利用拡大と普及啓発の取組　兵庫県 …… 36
12　全国学校給食週間の取組　鳥取県 …… 39
13　学校給食週間中の取組　徳島県 …… 42
14　「曜日ごと、食べ方ポイント」動画資料の作成　佐賀県 …… 45
15　食育活動の紹介　長崎県 …… 48
16　全国学校給食週間の取組　大分県 …… 51
17　全国学校給食週間の取組　沖縄県 …… 54

食に関する指導の連携・調整

1　地域に発信するパネル展示　千葉県 …… 57
2　食育活動の紹介　新潟県 …… 60
3　学校保健集会「1 杯のみそ汁キャンペーン」　愛知県 …… 63
4　委員会活動での取組　奈良県 …… 66
5　学校給食への域内特産農林水産物の理解を深める取組　和歌山県 …… 69
6　給食委員会が中心となって取り組む食育活動　島根県 …… 72
7　全校で取り組む食育活動　岡山県 …… 75
8　給食委員会を中心とした学校給食週間の取組　広島県 …… 78
9　給食委員会　給食週間ミニ集会　山口県 …… 81
10　学習相談日における健康教室の取組　高知県 …… 84
11　学校給食週間の取組　鹿児島県 …… 87

教科等における食に関する指導（学習指導案）

1	小学校	第４学年	学級活動	青森県	90
2	小学校	第４学年	総合的な学習	宮城県	93
3	中学校	第３学年	保健体育	山形県	96
4	特別支援学校	高等部第１学年	家庭科	茨城県	99
5	小学校	第２学年	学級活動	群馬県	102
6	小学校	第６学年	体育科	埼玉県	105
7	小学校	第５学年	家庭科	東京都	108
8	小学校	第５学年	家庭科	山梨県	111
9	小学校	第６学年	家庭科	長野県	114
10	小学校	第２学年	生活科	岐阜県	117
11	中学校	第２学年	技術・家庭科	静岡県	120
12	小学校	第３学年	学級活動	滋賀県	123
13	中学校	第１学年	学級活動	京都府	126
14	小学校	第２学年	道徳	大阪府	129
15	小学校	第１学年	学級活動	香川県	132
16	中学校	第３学年	学級活動	愛媛県	135
17	小学校	第３学年	総合的な学習	福岡県	138
18	中学校	第１学年	技術・家庭科	熊本県	141
19	小学校	第５学年	総合的な学習	宮崎県	144

全国学校給食週間の取り組み　　北海道
世界の食文化にふれよう～東京２０２０オリパラ給食～

○　目　的

世界各国の料理を給食に取り入れ、世界の食文化や食べ物などについての興味関心を高める。

○　対象者　　町内の児童生徒・教職員

○　活動概要

今年、オリンピックの開催国となることから、過去の開催国・次期開催国の料理を給食で提供する オリパラ給食を実施した。

・給食だより・献立表での周知
・食育掲示板の活用
・給食時間での指導資料（給食メモ）の配布
・人気メニュー投票

○　成果と課題

- 成果
  - ・給食を通して、世界の食文化や食べ物に関心をもち、オリンピックを身近に感じさせることができた。
  - ・食べ慣れていないものに抵抗を感じる児童が多いが、いつも以上に興味を持っているようで、よく食べていた。
  - ・人気メニューの投票を行ったことで、自分事として、給食週間の給食を振り返ることができた。
- 課題
  - ・給食メモの配布が当日毎になり、学級担任の先生まかせになってしまったので、より良く活用してもらえるよう、事前に配布すると良かった。

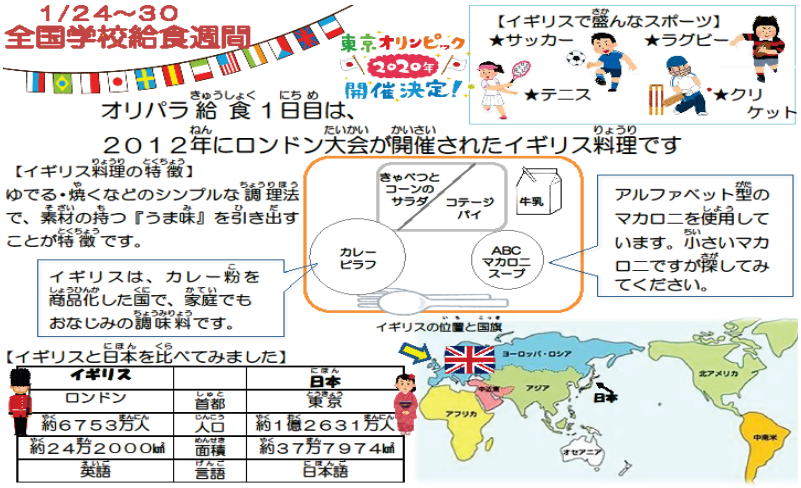
１　食育掲示板の活用

児童の目につきやすい場所にある食育掲示板に給食メモの拡大版を貼っていたため、各国の料理を毎日楽しみにしている様子だった。

給食後は、当日の給食と各国の給食や食事についてのコメントを載せた掲示物を貼り、世界の食文化について、関心を持たせた。

2　給食メモの配布と当日のメニュー

≪1日目：イギリス≫

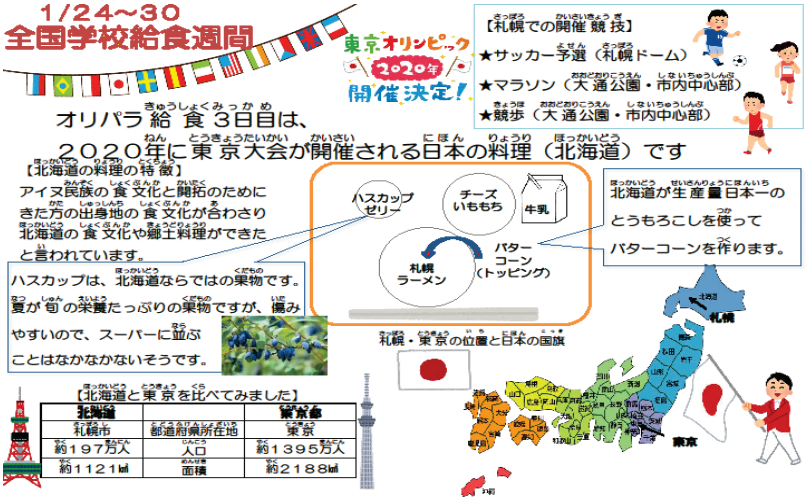


＊カレーピラフ
＊ABCマカロニスープ
＊コテージパイ
＊きゃべつとコーンのサラダ
＊牛乳

≪2日目：ブラジル≫

＊フェジョアーダ
＊チキンカツ
＊ビナグレッジ
＊オレンジ
＊牛乳

≪3日目：北海道≫



＊札幌ラーメン
＊バターコーン
＊チーズいももち
＊ハスカップゼリー
＊牛乳

≪4日目:東京≫

＊深川めし
＊沢煮椀
＊天ぷら
＊小松菜の和え物
＊みかん
＊麦茶

≪5日目:フランス≫

＊ソフトフランスパン
＊ポトフ
＊ハーブチキン
＊キャロットラペ
＊シュークリーム
＊牛乳

3　取組後の人気メニュー投票

食育掲示板前に投票箱を設置し、5日間の給食を振り返った。

児童のコメント

イギリス
・コテージパイを初めて食べたけど、おいしかった。

ブラジル
・チキンカツとサラダが合っていていいなと思った。

北海道
・自分の住んでいる北海道の料理で、おいしかった。

東京
・深川めしが具沢山でおいしかった。

フランス
・好きな食べ物がいっぱいあった。

「曜日ごと、食べ方ポイント」動画資料の作成　佐賀県

○ **目　的**　全児童生徒が、無理なく「正しい食事マナー」を身に付けること。

○ **対象者**　全児童生徒

○ **活動概要**

正しい食事マナーの基本を身に付けることは、食事をスムーズに進めることができるとともに、マナーを知らずに恥ずかしい思いをしなくてすむものでもある。本来、家庭で身に付けてほしいことではあるが、なかなか難しいのが現状である。そこで、曜日ごとにポイントを決め、短時間動画を作成し、学校給食の時間に繰り返し視聴すれば、徐々に正しい食事マナーを身に付けられるのではと考え、動画を作成することにした。

動画は、1 分半から2分の短時間にまとめ、月～金曜日用として5本作製した。「いただきます」の直前に毎日視聴し、その日のポイントを押さえてから食事を開始するようにした。

動画には、武雄市のブランド豚「若楠ポーク」をモチーフにして作られた市のゆるキャラ「おしくらマン」を登場させ、児童生徒の興味を引くようにした。

○ **成果と課題**

- **成果**

各教室にある電子黒板で動画を流すため、そのクラスの給食準備時間に合わせて視聴を始めることができ、集中して視聴することができた。一斉に同じ指導を行うことができた。

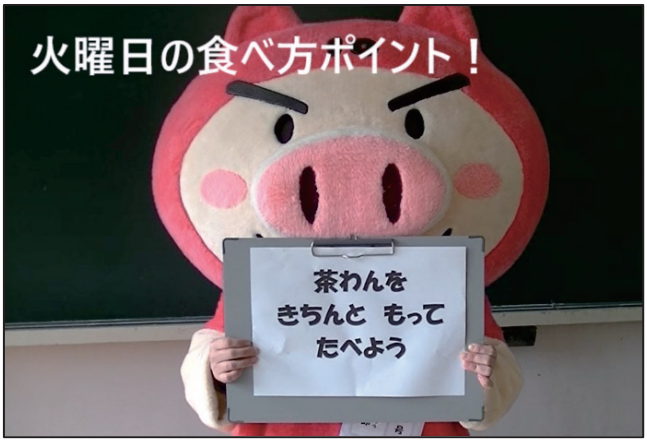
- **課題**

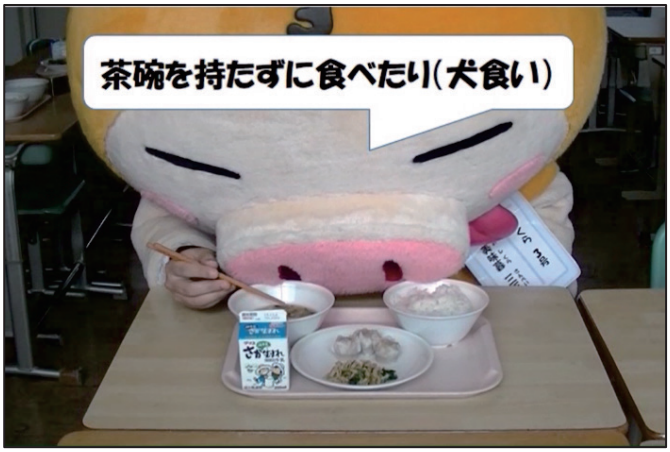
誤った食事マナーが身に付いていると、頭では分かっていても、正しいマナーに改善することは難しい。数回視聴しただけでは、改善が見られない児童生徒も中にはいる。継続してマナーについて気にかけることで、徐々に改善していってほしいと考えている。

1　曜日ごと食べ方ポイント一覧

月曜日	正しい配膳をしよう
火曜日	茶碗をきちんと持って食べよう
水曜日	ごはん一粒まで残さず食べよう
木曜日	姿勢よく食べよう
金曜日	はしの持ち方、使い方に気を付けよう

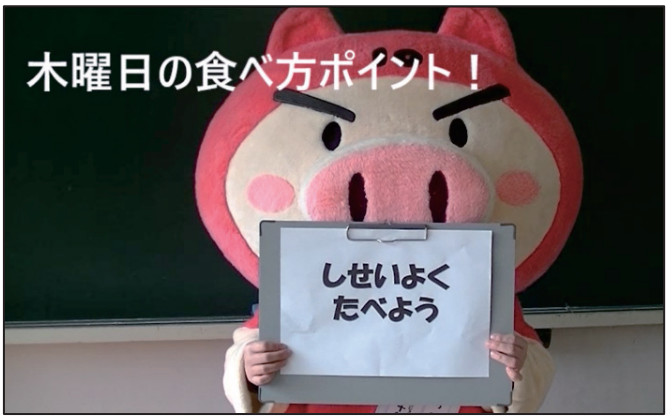
2　動画の一場面

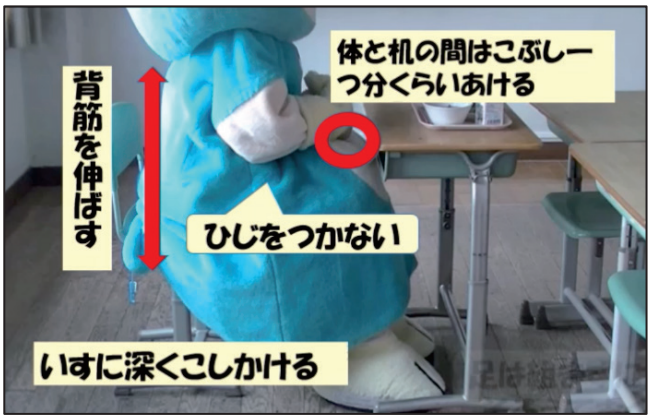

火曜日の食べ方ポイント！
茶わんを
きちんと もって
たべよう

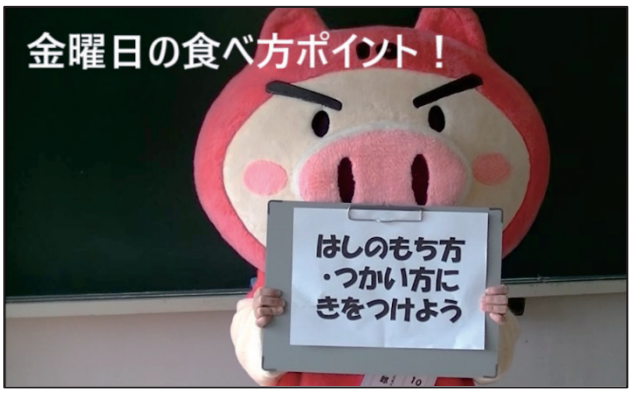

茶碗を持たずに食べたり(犬食い)

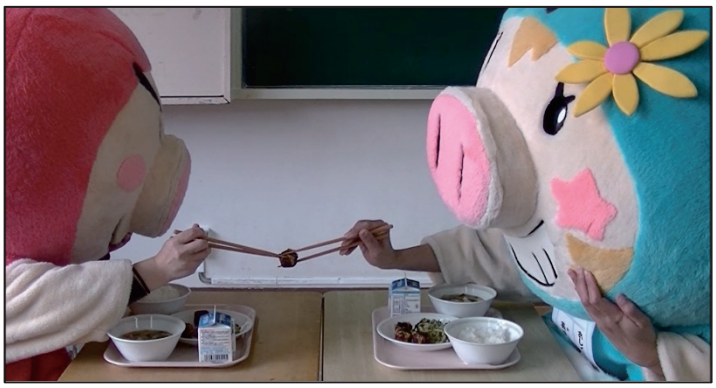
人差し指が茶碗の中に入っていたり

このようにきちんと持って食べるようにしましょう


木曜日の食べ方ポイント！
しせいよく
たべよう


背筋を伸ばす
体と机の間はこぶしー
つ分くらいあける
ひじをつかない
いすに深くこしかける


金曜日の食べ方ポイント！
はしのもち方
・つかい方に
きをつけよう



3　視聴の様子

4　児童生徒の感想

・　給食を食べるときに、机の上に教科書や筆箱を置いたままにしていることがよくあるが、この動画を見て、机の中になおしてから食べようと思った。

・　「さしばし」など、悪いマナーではしを使っていることがあるので、これからは持ち方だけでなく、はしの使い方にも気をつけて食べたい。

・　はしの持ち方はよく注意されるので気をつけていたけど、茶碗の持ち方は、気にしたことがなかったので、これからは正しく持って食べようと思う。

○ 目　的

本校の重点目標に「規範意識の定着」が挙げられている。給食の準備や片付けは「規範意識の定着」や「感謝の気持ちを育む」ことにつながる。そこで、食べ物の命や給食を作る人たちへの感謝の気持ちは言葉だけでなく、「残さずに食べる」「道具を丁寧に扱う」「準備・片付けをきちんとする」などの行動で表すことができることに気付き、実践することで「規範意識の定着」と「感謝の心を育む」ことを目的とした。

○ **対象者**　全校児童

○ **活動概要**

全校朝会で「行動で感謝の気持ちあらわそう」のタイトルで発表することにした。給食の準備や片付け、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味、節水の呼びかけ等、低学年の児童も分かりやすいように、具体的な仕方を実演・録画したものも使用をした。また、給食調理員の協力も得て、全校児童へのビデオメッセージも発表の中に組み入れた。

○ **成果と課題**

- **成果**

児童たちでお互いにサポートしている姿が見られた。片付けについては、以前より丁寧に行っていた。給食委員会の児童も今回、全校児童の前で発表をするにあたり、どうすれば低学年にも分かりやすいか知恵を出しあった。この発表をきっかけに、委員会活動への意欲が積極的になった。

今回、ビデオメッセージという形で、給食調理員の給食や児童に対する思いを伝えることができ、以前にも増してプライドを持って調理にあたっている。児童と給食調理員の距離が近くなり、給食終了後「いつもおいしい給食をありがとうございます。」と直接お礼を伝えに来る児童や、廊下で会話をする姿も多く見られるようになった。

- **課題**

集会後は、規範意識と感謝の心を表す行動ができていた。意識しなくとも自然に行動できることが理想であるが、時間の経過と共に意識が低くなってしまいがちである。継続的な声掛けや、委員会の取組を通して啓発を行っていきたい。

【発表にあたって】

1　給食委員会による全校集会での発表内容を考える

タイトル「行動で感謝の気持ちをあらわそう」

食事をいただくことへの感謝の気持ちは言葉だけでなく、残さずにいただくことや、丁寧に道具を扱うなど、行動で表すことができることを全校児童に伝える。

(1) 普段の給食の準備や片付けをふりかえる。

➡自分が清潔にすることで、周りの人たちの健康を守ることにつながることを伝える。

・エプロンや帽子、マスクの着用
・手洗い、爪の長さ
・食器や食缶を床に置かない。

(2) 食事のあいさつの意味を知らせる。

➡「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちを忘れない。

・様々な食材からの命の継承への感謝
・苦手な食べ物にもチャレンジしよう。
・作ってくださる人たちへの感謝
・道具を丁寧に扱うことも感謝の気持ちを表すことにつながる。
（食器やごはんジャーの返却方法、牛乳瓶の返却方法など）

(3) 環境への配慮

➡資源は有限であることを知らせる。

・ゴミの減量や節水を呼びかける。

2　発表の方法を考える

(1) ビデオと当日舞台上でのナレーションを組み合わせる。

事前に身支度や給食の準備など、具体的な仕方を実演し、ビデオで見てもらう方が分かりやすいのではないかという意見があがり、事前に実演し、ビデオ収録することにした。

(2) 給食調理員から全校児童に向けて、ビデオメッセージを送ることにした。給食に対する思い、児童への思いを知らせる機会となった。

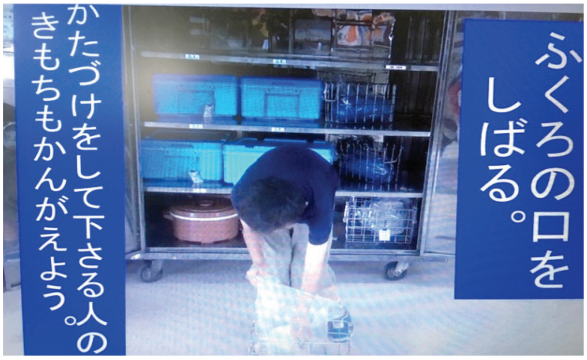
➡給食調理員からのメッセージ

普段どのような気持ちを込めて給食を作っているのか、また、給食を残さずに食べようとする児童たちへの感謝の気持ちも伝えた。

【発表の様子】

給食のじゅんびと後かたづけ
行動でかんしゃの気持ちをあらわそう！
給食委員会

行動でかんしゃの気持ちをあらわそう！
給食委員会


ふくろの口をしばる。
かたづけをして下さる人のきもちもかんがえよう。

きちんとかたづけよう！

調理員の先生からメッセージ

今日もわすれずに
行動でかんしゃの気持ちをあらわそう！

学習相談日における健康教室の取組　　高知県

○　目　的

食事や運動など生活について保護者と一緒に考え、健やかな子どもの成長につなげていく。

○　対象者　香南市立野市小学校の保護者

○　活動概要

1学期末・2学期末の学習相談日に保護者が児童の生活面・食事面で気になることを養護教諭・栄養教諭と共に考える場としている。相談活動の他にも、健康・食育に関わる掲示物の展示・簡単にできる朝食メニューの試食・レシピ配布を行っている。

○　成果と課題

- 成果

以前から行っている活動で、保護者の認知度も上がっており、学習相談の合間を縫って、試食を食べに来たり気軽に立ち寄ったりできる場となっている。時期に合わせた旬の食材を使ったものや給食レシピを知らせることで保護者が興味を持って毎回来てくれる方もいる。

- 課題

保護者に事前のお知らせをしているが、興味がある保護者のみの参加になっているので、指導が必要な児童(朝食欠食・偏食等)の保護者が来てみようと思う体制作りをしていく必要がある。

1　実施日

○1学期　7月20日　9:30～12:00　13:00～16:00

○2学期　12月24日　10:00～12:00　13:00～16:00

1学期は初めての児童の登校がない土曜日実施の学習相談日であったため、保護者も休みの方が多く、健康教室に来た方はゆっくりと掲示物を見たり、話したりする時間を多く取ることができた。

2学期は従来通りの終業式後の実施だった。準備の時間が少なくなってしまったが、保護者を待つ児童もいたため、一緒に朝食メニューを試食するなど親子で話をすることができた。

2　実施場所

○図書室

以前は保健室で行っていたが、各教室から離れた位置にあったため、健康教室を行っていることに気付いていない保護者もいた。校舎の中心にある図書室に変更すると保護者の認知度も上がり、学習相談を待っている間に訪問してくれることも増えた。また図書担当に朝食に関する本を選んでもらい、朝食試食と一緒に展示することもできた。

3　担当

○養護教諭(肥満・痩身など健康に関わる相談　朝食試食メニューの調理)

○栄養教諭(朝食・偏食など食に関わる相談　朝食試食メニューの立案・買い出し・調理)

4　実施までの流れ

①職員会で健康教室の提案(養護教諭)

②保護者宛の文書の送付(養護教諭)

③朝食試食メニューの検討(栄養教諭・養護教諭)

④前日に買い出し・図書室のセッティング(養護教諭・栄養教諭)

⑤当日調理(栄養教諭・養護教諭)

⑥相談活動をしながら、試食を勧める(養護教諭・栄養教諭)

5　レシピ内容について

○1学期

夏休みに入るため、保護者だけでなく、児童も一緒に作ることができるメニューを考えた。

・ツナマヨ青じそそうめん

・パングラタン

○2学期

おにぎりの具を紹介し、当日はその中から3つを試食できるようにした。また2学期は寒くなるため、汁物も一緒に提供している。

・鮭しそおにぎり

・オイルおにぎり

・炊飯器でピラフおにぎり

・あったか豚汁

試食の内容を検討するにあたって、毎回テーマを設定し、啓発しやすいようにしている。

・香南市の食材を使ったレシピ　・朝食で簡単にできる副菜

・栄養や彩りを考えたパン　・みそだま　など

試食と一緒に朝食に関する冊子とレシピ本を置き、保護者に啓発できるようにした。

1学期配布レシピ

簡単レシピ　夏休みに作ってみよう！

令和元年1学期健康教室

ツナマヨ青じそそうめん　（1人分）

そうめん	100g（2束）
ツナ缶	1缶
青じそ	2～3枚
マヨネーズ	大さじ1
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
酢	大さじ1

作り方
1. ツナは汁をきって、マヨネーズを加えよく混ぜる。
   缶に直接マヨネーズをいれてしまって OK。
2. そうめんを表示通りゆでて器に盛り、ツナマヨをのせる。
3. めんつゆ・酢をまわしかける。青じそを重ねてくるくると巻いて、端から切りながらのせる。よく混ぜて食べる。

簡単ポイント

☆缶詰は賞味期限が長いので常備しやすく、おすすめです。

☆キッチンばさみを使って、包丁＆まな板いらず♪

パングラタン　（1人分）

食パン（8枚切り）	1枚
カルボナーラソース	1人前
ほうれんそう	ひとつかみ
ハーフベーコン	2枚
とろけるチーズ	1枚

作り方
1. 食パンをちぎって、耐熱皿に入れる。
2. パンの上にカルボナーラソースをかけ、ゆでたほうれん草をのせる。
   ベーコンをきっちんばさみで切るか、ちぎってのせる。
3. ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
4. チーズをのせて、トースターで5分焼く。

簡単ポイント

☆ほうれんそうはゆでて切って、ジッパーに入れて平らにして冷凍するとそのまま使用できます。野菜を使い切れない場合にストックしてもよいですね。

2学期配布レシピ

健康教室　かんたん朝ごはん　～おにぎり～

○うめじゃこおにぎり○
〈材料〉　ごはんお茶わん１杯　梅干し１/２個　じゃこ大さじ２
〈作り方〉　①おじゃこをトースターで３分程度温めて水分をとばす。
②ごはんに刻んだ梅干しとじゃこを入れて混ぜる。

○鮭しそおにぎり○
〈材料〉　ごはんお茶わん１杯　鮭フレーク大さじ２　大葉１/２枚　ごま少々
〈作り方〉　①大葉を千切りにする。
②ごはんに鮭フレーク、大葉、ごまを加えて混ぜる。

○じゃこしそおにぎり○
〈材料〉　ごはんお茶わん１杯　じゃこ大さじ２　大葉１/２枚
〈作り方〉　①大葉を千切りにする。
②ごはんにじゃこ、大葉を加えて混ぜる。

○オイルおにぎり○
〈材料〉　ごはんお茶わん１杯　塩こんぶ５ｇ　ごま小さじ少々
ごま油小さじ１/４
〈作り方〉　①ごはんに塩こんぶ、ごまを加えて混ぜ、
最後にごま油を入れて混ぜる。

○エビ天風おにぎり○
〈材料〉　ごはんお茶わん１杯　天かす大さじ１　干しえび大さじ１　塩少々
〈作り方〉　①ごはんに天かす、干しえびを混ぜる。塩で味を整える。

○炊飯器でピラフおにぎり○（4人分）
〈材料〉　・米２合　・しめじ１００ｇ　・にんじん３０ｇ
・たまねぎ３０ｇ　・コーン２０ｇ　・ベーコン８０ｇ
☆うすくちしょうゆ大さじ１　☆コンソメ１個
☆サラダ油小さじ１　☆塩・こしょう少々
〈作り方〉　①米をとぎ、水気を切る。
②しめじは２ｃｍ、たまねぎはみじん切り、にんじんは短冊切り、ベーコンは短冊切りにする。
③炊飯釜に①と☆調味料を入れ、２合の目盛りより気持ち少なめに水を入れて混ぜる。
④材料をすべて入れて炊飯する。

香南キッズ親子料理教室でも好評でした☆

混ぜごはんのおにぎりのよいところ

その①味がなじんで上にかけるよりおいしい！

減塩効果もあり！

その②彩りよく食欲 UP！お弁当にもオススメ

その③不足しがちな鉄やカルシウムの補給にもなる！

○あったか豚汁○（1人分）
〈材料〉　・豚肉２０ｇ　・大根１０ｇ　・にんじん１０ｇ
・ごぼう１０ｇ　・こんにゃく１０ｇ
・だし汁１５０ｍｌ　・みそ大さじ１
〈作り方〉　①大根とにんじんをいちょう切りする。
②ごぼうはささがき、こんにゃくは短冊切りにする。
③だし汁をわかし、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、豚肉の順で入れる。野菜が柔らかくなったら火を止めて、みそを入れる。
④材料をすべて入れて炊飯する。

令和元年２学期　野市小健康教室

小学校　第６学年　体育科（保健領域）学習指導案　　埼玉県

授　業　者　　学級担任（T1）
栄養教諭（T2）

１　単元名　「病気の予防」

２　単元について

（１）児童の実態

本学級の児童は、給食を残さず食べるなど、食に関して興味のある児童が多い。好き嫌いなく食べるが、一方で、満腹になるまで食べ過ぎたり、好きな物をよりおかわりしたりするような傾向も見られる。

事前アンケートの結果、「生活習慣病を知っていますか」という問いに対して６人が知っていると答えた。知っていることを自由記述させたが、実態は６人全員が「名前だけ知っている」という回答だった。この結果から、児童にとって病気が身近でなく、基本的な知識が足りないと考えられる。そのため、本単元での学習を通して、病気の恐ろしさを理解するとともに、病気は自分の生活のしかたで予防できることに気づかせていけるようにする。自分の健康を守るために、正しい知識を得て、これからの生活に生かしていく態度を育てたい。

（２）指導観

「生活のしかたと病気の予防」では、栄養教諭とＴ・Ｔで学習を進めていく。授業の流れや意見を引き出していくことを担任が主で行い、栄養教諭は主として、専門性を生かして生活習慣病の説明や、健康に過ごしていくためのアドバイスなどを行う。単元全体を通して、病気の起こり方と予防についての基礎的な知識を理解させるとともに、その知識を活用して自分の生活について振り返らせて、生活改善に生かしていく実践力を身に付けさせる。

３／８時間となっているが、学習の関係で、１／８時間に設定している。

３　単元の目標

○　病気の起こり方と予防の方法について関心をもち、進んで課題を見付け学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。【関心・意欲・態度】

○　病気の起こり方と予防の方法について課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより実践的に考え、適切な方法を選び、それらを表すことができるようにする。【思考・判断】

○　病気の起こり方とその予防の方法や、地域の様々な保健活動について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解できるようにする。【知識・理解】

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　本時の学習指導（本時　１／８）

（１）ねらい

生活習慣病を予防するには、健康によい生活習慣を身に付けることが必要であることを理解するとともに、自らの生活習慣の課題を見付け、改善策を考えることができる。（思考・判断）

（２）展開

段階	学習内容　・学習活動	・指導上の留意点　☆評価規準【評価方法】■手立て ◎研究の視点に関わる手立て・指導上の留意点		資料等
		T1	T2	
導入 10分	１　日本の生活習慣病の実態を知り、自分たちとの関わりに気づく。	（アンケートの返却） ・日本の生活習慣病の実態とアンケート結果を知り、実態と共に、自分たちの問題であるこ	・生活習慣病という呼び名に注目させる ・アンケート結果を提示しながら、児童の感想を受容する	大型TV

	2　本時の課題を確認する。	とを実感させる。 ◎自己解決を促す課題提示		
	生活習慣病を予防するために、どんなことに気を付けたらよいか考えよう。 ～未来の健康をつくるのは、今のわたし～			
展開 25分	3　生活習慣病の原因となる生活習慣を理解する。 （1）生活習慣病の原因を予想する。 （2）乱れた食生活・運動や睡眠が不足することに起因する生活習慣病を理解する。 （3）病気を予防する生活習慣を理解する。 4　自分の生活を振り返り、これからの生活を考える。 （1）自分の生活習慣のよいところと問題点を考える。 （2）未来の健康をつくるため、自分へのアドバイスを手紙にする。	・自分の考えをもってから、ペアで交流するよう助言する。 ◎課題解決に向けたペア学習 ・よりよい成長には「食事・睡眠・運動」が大切であったことを思い出させる。 ・クイズより、病気を予防する生活習慣を知らせ、自己を振り返る機会とする。 ・自分の生活を振り返った後、グループなどで交流し、アドバイスし合うよう促す。 ◎課題解決に向けたグループ学習	・各自予想ができるよう助言する。 ・生活習慣の積み重ねが病気を引き起こす例を示す。 ・特に食習慣については、注意が必要なS.O.S（砂糖・油・塩）や、和食の良さや間食について知らせる。 ・食事、運動、睡眠の３つの観点に注目させるなど助言をする。	写真 ワークシート
	☆病気の予防について、自分の生活と比べて考え、自分の生活習慣を見直し、課題を見付けて望ましい行動の仕方を説明している。　【ワークシート・発言・態度】 ■本時の課題や掲示物に再度注目させて振り返らせ、今後の意欲につなげていく。			
整理 10分	5　学習の振り返りをする	・自分へのアドバイスの手紙を読むよう、数名指名する。	・自己を振り返ることができたことを称賛し、今後の改善への意欲を高める。	

6　板書計画

未来の健康をつくるのは今のわたし

課 [　　]

アンケート結果　　生活習慣病の例　　食事・睡眠・運動　　自分への手紙

洋食と和食の食事比較

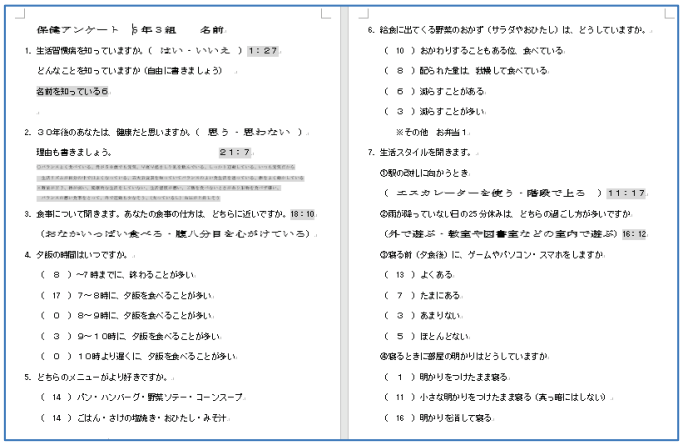
7　評価

栄養教諭の後の時間に養護教諭が、それぞれの専門性を生かして関わることで、授業での強調したいところを的確に明確に児童に伝えることができた。食の内容が盛りだくさんになり、交流が長くなってしまった。自身の課題や、見直したい部分を考える時間を長く設定するとよかった。睡眠・食事・運動の関わりなど、既習事項と関連付けることができたところはよかった。

8　献立名

・セルフおにぎり（わかめゆかりごはん・のり）
・牛乳
・呉汁
・鮭の塩焼き
・大根と白菜の昆布漬け

※参考資料　（アンケート内容及び結果、和食と洋食の比較、ワークシート表・裏）



保健アンケート　5年3組　　名前

1. 生活習慣病を知っていますか。（ はい・いいえ ）1：27
どんなことを知っていますか（自由に書きましょう）
名前を知っている6

2. 30年後のあなたは、健康だと思いますか。（ 思う・思わない ）
理由も書きましょう。　21：7

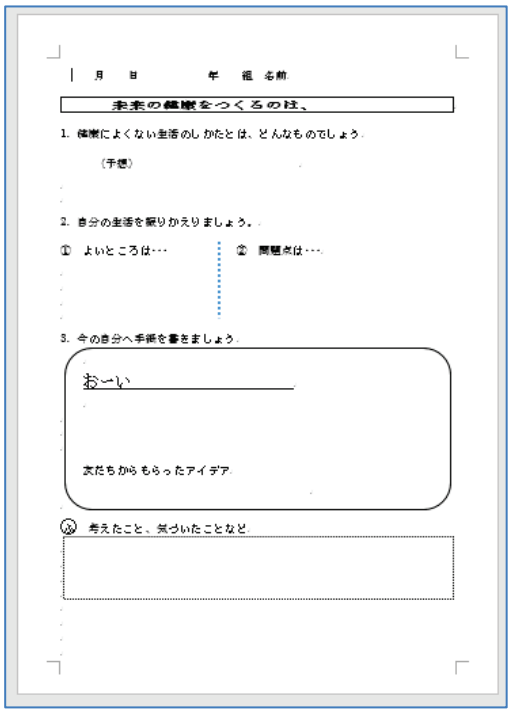
3. 食事について聞きます。あなたの食事の仕方は、どちらに近いですか。18：10
（おなかいっぱい食べる・腹八分目を心がけている）

4. 夕飯の時間はいつですか。
（ 8 ）～7時までに、終わることが多い
（ 17 ）7～8時に、夕飯を食べることが多い
（ 0 ）8～9時に、夕飯を食べることが多い
（ 3 ）9～10時に、夕飯を食べることが多い
（ 0 ）10時より遅くに、夕飯を食べることが多い

5. どちらのメニューがより好きですか。
（ 14 ）パン・ハンバーグ・野菜ソテー・コーンスープ
（ 14 ）ごはん・さけの塩焼き・おひたし・みそ汁

6. 給食に出てくる野菜のおかず（サラダやおひたし）は、どうしていますか。
（ 10 ）おかわりすることもある位、食べている
（ 8 ）配られた量は、残さずに食べている
（ 6 ）残らすことがある
（ 3 ）残らすことが多い
※その他　お弁当1

7. 生活スタイルを聞きます。
①朝の目覚しに向かうとき
（ エスカレーターを使う・階段で上る ）11：17
②雨が降っていない日の25分休みは、どちらの過ごし方が多いですか
（外で遊ぶ・教室や図書室などの室内で遊ぶ）16：12
③寝る前（夕食後）に、ゲームやパソコン・スマホをしますか
（ 13 ）よくある
（ 7 ）たまにある
（ 3 ）あまりない
（ 5 ）ほとんどない
④寝るときに部屋の明かりはどうしていますか
（ 1 ）明かりをつけたまま寝る
（ 11 ）小さな明かりをつけたまま寝る（真っ暗にはしない）
（ 16 ）明かりを消して寝る

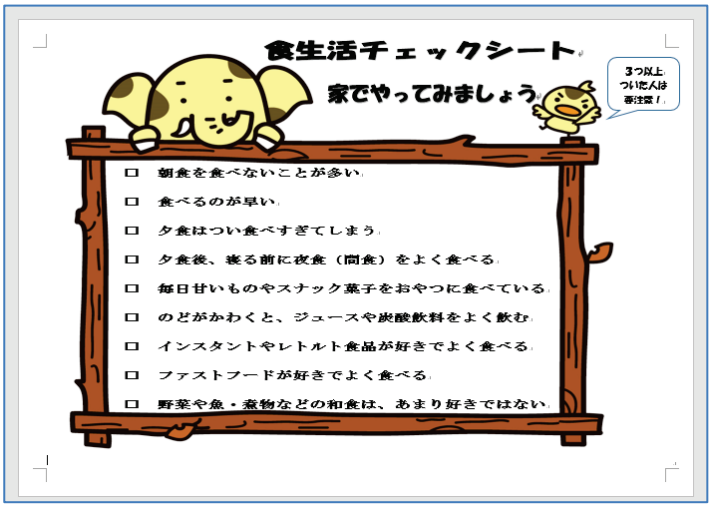


月　日　　年　組　名前

未来の健康をつくるのは、

1. 健康によくない生活のしかたとは、どんなものでしょう。
（予想）

2. 自分の生活を振りかえりましょう。
① よいところは・・・　② 問題点は・・・

3. 今の自分へ手紙を書きましょう。
おーい
友だちからもらったアイデア

考えたこと、気づいたことなど