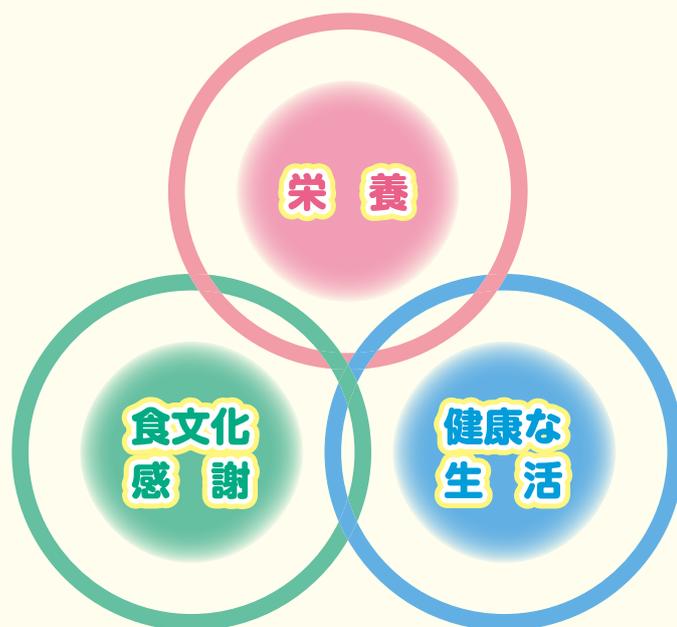


新しい食育

食育カリキュラムプランと 指導展開例

小学校

平成26年度



公益社団法人 全国学校栄養士協議会

目 次

食育カリキュラムプラン（小学校）	4
活用にあたって	5

[指導展開例]

小学1年

いろいろな食べ物を知ろう	【領域】 栄養	6・7
なんでも食べよう	【領域】 健康な生活	8・9
食事のマナーを知ろう	【領域】 食文化・感謝	10・11

小学2年

野菜となかよしになろう	【領域】 栄養	12・13
よくかんで食べよう	【領域】 健康な生活	14・15
おはしの正しい持ち方を知ろう	【領域】 食文化・感謝	16・17

小学3年

大豆パワーを知ろう	【領域】 栄養	18・19
生活リズムを整えよう	【領域】 健康な生活	20・21
地域の食材を見つけよう	【領域】 食文化・感謝	22・23

小学4年

魚ってすごいね	【領域】 栄養	24・25
おやつについて知ろう	【領域】 健康な生活	26・27
「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう	【領域】 食文化・感謝	28・29

小学5年

五大栄養素を知ろう	【領域】 栄養	30・31
朝ごはんと学力・体力との関係を知ろう	【領域】 健康な生活	32・33
和食のよさを知ろう	【領域】 食文化・感謝	34・35

小学6年

旬のよさを知ろう	【領域】 栄養	36・37
生活習慣病を予防しよう	【領域】 健康な生活	38・39
食糧問題について考えよう	【領域】 食文化・感謝	40・41

あとがき	42
------	----

指導展開例

題材の目標

野菜の実物に触れたり切ってみたりすることで、野菜に対する興味・関心を高める。

[領域] 栄養(食品)

指導計画(3時間)

- 1 野菜あてっこゲームをする
- 2 野菜の中はどうなっているのかな?切ってみよう(本時)
- 3 野菜を食べてみよう(体験)

本時の目標

野菜の実物に触れたり、切ってみたりすることで、野菜の特徴を知り、親しみをもつことができる。

指導のポイント

- 野菜を切る時は、複数の指導者で行う。
- 使用する野菜は、自分たちが育てている野菜や断面がおもしろい野菜を選び、興味・関心を深める。
- 野菜に触れる前に、食べるものなので、大切に扱うことを説明しておく。
- 食物アレルギーの児童に配慮する。

資料

- ピーマンとトマトとゴーヤの写真
- ピーマンとトマトとゴーヤを縦・横に切った切り口の写真
- ワークシート

めあて やさいの中を見よう

ピーマン



たてにきると



よこにきると



- ひかっている
- つるつるしている

トマト



たてにきると



よこにきると



- やわらかいかんじ
- つめたいかんじ

ゴーヤ



たてにきると



よこにきると



- デコボコしている
- かわがあつそう

どんなよそをしたのかな?



じつぶつとくらべてみよう!

- ピーマンの中にたねがある
- ピーマンの中にみがつまっていな
- トマトの中に、やわらかいところがある
- ゴーヤの中に、白いわたみたいなものがある

やさしいのおもしろいところやはっけんしたこと

- きれいないろ
- ふしぎな形
- たねのつきかた
- みずけがおいしい

給食時間での指導

給食で登場する野菜の中はどうなっているのか、考えさせる。
切り口の写真を見せて興味をもたせる。

家庭との連携

野菜の切り口をおうちの人と一緒に観察し、好きなところやおもしろいところを見つけられるよう願います。

評価

生活科においては、「関心・意欲・態度」「思考・表現」「気付き」で評価をするが、食育の時間としては、主に「関心・意欲・態度」の変容をねらう。
野菜に触れることから野菜に関心をもつようにする。

他教科等との関連

- 生活「おいしくそだて わたしの野菜」

導入

発問等

皆さんは、この野菜の中はどうなっているのか知っていますか?

- 自分達が育てている野菜や、給食に登場する野菜について聞く。
- 実物の野菜を回して、触ったり香りをかいだりできるようにする。
- 見た目や、触れた感触など感じたことを発表させる。

展開

発問等

予想していたものと、どこがちがいましたか?

- ピーマンとトマト、ゴーヤの断面図を予想して、ワークシートに書かせる。
- 予想して書いたものを数枚掲示し、友だちの書いたものを見る。

- 実際に切ったものを班ごとに配り、予想して書いたものと、観察して書いたものを比べて、感じたことを発表させる。

まとめ・実践

発問等

野菜のおもしろいと思ったところや発見したことはどんなところですか?

- 野菜のおもしろいと思ったところや発見したことを、ワークシートに書き、おうちの人に伝える。



題材の目標

望ましいおやつのとり方を知り、日頃の食生活の中で生かせるようにする。

[領域] 健康な生活

指導計画(2時間)

- 1 よく食べているおやつについて調べ、まとめる
- 2 おやつのとり方・やくそくを知る(本時)

本時の目標

望ましいおやつのとり方とおやつにふさわしい食品を知り、自分の生活の中で生かせるようにする。

指導のポイント

- 前時の学習を振り返り、日頃のおやつとしてよく食べている食品には糖分、脂質、塩分が多く含まれている傾向にあることを想起させる。
- おやつは食事とのバランスから一度にとってよい量があることを知らせ、手ばかりを用いて一度に食べてよい量を確認させる。体験的な活動を通し、自己の食生活を振り返らせ、望ましいおやつのとり方を身に付けさせる。

資料

- 食品カード
- スナック菓子(実物)
- おやつアンケート調査

めあて 望ましいおやつのとり方と量を知ろう

おやつとしてよく食べたり、飲んだりするもの

- スナック菓子
- ジュース
- グミ
-
-

おやつの特ちょう

- 砂糖(S)が多い
- 油(O)が多い
- 塩分(S)が多い
- むしば
- ひまん
- 高血圧

「おやつ」のちょうどよい量は？

- ↓
量であらわすと
- ジュースだとこの位
 - クッキーだと . . .
 - スナック菓子だと . . .
 - グミだと
 - クリームパンだと . . .

おやつ約束

- ① ちょうどよい量
- ② ふさわしいおやつ
- ③ 食べる時間

おやつにむいている食べ物は？

食品カード

- おせんべい
- 牛乳
- さつまいも
- くだもの

導入

発問等

みなさんがよく食べているおやつには、どのようなのが多く含まれていたか振り返ってみましょう。

- 前時のおやつアンケート調査でよく食べられている食べ物を提示して、それらの食品の特徴を確認する。
- SOSのとりすぎについて説明をし、問題意識を高める。

展開

発問等

望ましいおやつについて体験させる。

- 日頃よく食べているおやつの中から、1回に食べてよい適切な量を伝える。ジュースならコップにこの位、スナック菓子なら手のひらにこの位と実際にのせて体験させる。

発問等

おやつにむいている食品がこの中にありますが、どの食べ物だと思いますか？

- おやつとしてふさわしい食品をカードの中から選ばせ、おやつとしてふさわしい食品を認識させる。
- 三度の食事で不足する栄養を補うおやつが望ましいことを理解させる。
- いろいろな食品を組み合わせるとよいことも伝える。

まとめ・実践

発問等

おやつをとる時の約束を確認する。

- おやつ約束
 - ① ちょうどよい量
 - ② ふさわしいおやつ
 - ③ 食べる時間

給食時間での指導

牛乳とおやつを組み合わせるとよいことを伝える。

家庭との連携

食育だより等を活用し、家庭でもふさわしいおやつを選ぶようにはたらきかける。

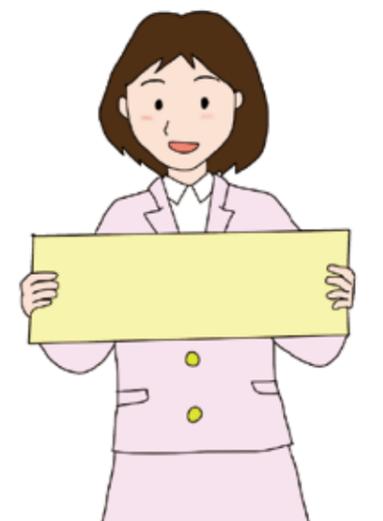
評価

特別活動においては「生活への関心・意欲・態度」「生活についての知識・理解」で評価をするが、食育の時間としては主に「生活への関心・意欲・態度」の変容をねらう。

自分の食生活を振り返り、おやつのとり方を見直し、適切なおやつのとり方をしようとする。

他教科等との関連

- 体育(保健)「育ちゆく体とわたし」



題材の目標

生活習慣病の予防のためには糖分・脂質・塩分のとりすぎに気をつけて、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることがわかる。

[領域] 健康な生活

指導計画(2時間)

- 1 生活習慣病と食事とのかわりを知る
- 2 SOS(糖分・脂質・塩分)について知る(本時)

本時の目標

普段、好んで食べている食品には生活習慣病の原因となるSOS(糖分・脂質・塩分)が多く含まれていることに気付き、SOSをとりすぎないようにするためにできることを考える。

指導のポイント

- 普段、好んで食べる食品の「栄養成分表示」を調べる活動を通して、これらの食品には脂質や塩分が多く含まれていることに気付かせ、とりすぎないようにするための工夫を考えさせる。

資料

- よく食べる食べ物アンケートの結果
- 食品の空き箱
- 血管のモデル(または図)
- ワークシート

めあて「SOS」について知ろう

6年〇組 よく食べる食べ物ベスト7

- 1 アイスクリーム
- 2 チョコレート
- 3 ケーキ
- 4 ポテトチップス
- 5 カップラーメン
- 6 カップやきそば
- 7 鶏のからあげ

Sugar(さとう)=糖分

アイスクリームに含まれるさとうの量

SOSのとりすぎ

生活習慣病

元気な人の血管の図

生活習慣病の人の血管の図

栄養成分表示を調べよう

Oil(あぶら)=脂質

18g

Salt(塩)=塩分

2.7g



わかったこと、これからできる工夫

(児童の発表)

- SOSはとりすぎると体によくはない
- 食べ過ぎない
- 食べ続けられない
- 表示をよく見る
- カップラーメンの汁は全部飲まない

調べてみて気づいたこと

- 給食と比べての気づきなど
- カップラーメンは、1日分の食塩をとってしまう

給食時間での指導

給食の脂質、塩分の量を確認させる。

家庭との連携

給食日より等でSOSについて学習したことを知らせ、家庭でもとりすぎないようにはたらきかける。

評価

特別活動においては「生活への関心・意欲・態度」「集団の一員としての思考・判断・表現」「生活についての知識・理解」で評価をするが、食育の時間としては、知識を理解した上で思考・判断をねらう。

普段、好んで食べている食品には生活習慣病の原因となるSOS(糖分・脂質・塩分)が多く含まれていることに気付き、SOSをとりすぎないようにするためにできることを考え自分の生活にいかそうとする。

他教科等との関連

- 体育(保健)「病気の予防」

導入

発問等

6年〇組の人がよく食べているお菓子や食べ物をみてみましょう。

- よく食べる食べ物アンケートの結果を示す。

展開

発問等

SOSってなんのことだと思いますか？

- 前時の学習を振り返り、SOSを考えさせる。
- S=さとう(糖分)
O=あぶら(脂質)
S=塩(塩分)であることを知らせる。
- SOSのとりすぎが保健で学習した「生活習慣病」の原因になることを血管のモデルを活用して理解させる。

発問等

栄養成分表示を調べてみましょう。

- 糖分については、アイスクリームに含まれるさとうの量を示す。
- よく食べる食品の空き箱を用意し、栄養成分表示を班活動で調べさせる。栄養成分表示の見方を説明し、脂質と食塩を調べる。
- 発表させ、黒板にグラフにして示していく。
- 給食の脂質と塩分を示し、気付いたことを発表させる。

まとめ・実践

発問等

SOSは、とりすぎると体によくはないことをおさえる。

- SOSはとりすぎると体によくはないことを理解させる。

発問等

これから自分で工夫できることを考えてみましょう。

- とりすぎないために自分ができる工夫を考え、ワークシートに書かせて発表させる。

