

総合演習

授業案フォーマット

授業タイトル : 食事の大切さを知ろう

子供の設定

- 地域の特徴
 - ・共働き、父子・母子家庭が多い
 - ・スーパーが近くにある
 - ・農家の方が多い(給食の野菜は地域産)
 - ・スポーツができる運動総合公園が近くにある

ここは田舎のため、地域の方は農家が多く、学校給食には地域産の野菜を使用している。このスーパーは、地域産の野菜を販売している。また、児童たちの家庭は共働き、父子・母子家庭が多い。そのため、保護者は忙しく、朝ごはんを摂取する家庭が少ない。学校周辺には、様々なスポーツができる運動総合公園がある。毎日のようにたくさんの人々が運動をしているため、顔見知りが多く、地域間のつながりは強い。

- 学年
 - ・5 学年
- 子供達の構成
 - ・クラス人数：30 人
 - ・男女関係なくみんな仲良し
 - ・宗教的な問題がなく、食べ物に関するアレルギーがない
 - ・子ども同士の関係：いじめがなく、協調性がある。
 - ・クラスに 1 人支援を必要とする児童（話すこと、書くことが苦手）がいるが、そのことはクラスの子どもたちも理解してくれている。
 - ・支援が必要な児童は、話すことや文字を写すことが苦手だが、文字や絵などを読み取ることは優れている。
- ・朝食を食べない子どもが多く、クラスでアンケートをとったら以下のような結果となった

子ども達について		人数	割合
朝ごはん	栄養バランスの摂れた朝ごはん	10 人	33%
	朝ごはんを食べない	10 人	33%
	朝ごはんがインスタント食品	10 人	33%
家族状況	共働き	25 人	83%
	父子・母子家庭	5 人	20%
好き嫌い・苦手な食べ物がある		20 人	66%

教師の問題意識

上記の表にあるように、最近共働きが増え、朝ごはんを食べない家庭や、朝ごはんはインスタント食品に頼る傾向が見られるので、親子での調理実習の時間を作り、朝ごはんの大切さやインスタント食品のメリット・デメリット、また、料理の楽しさを知ってもらいたい。

小学生は、まだ自分で朝ごはんを用意するのは難しいので、調理実習を通して、親にも朝ごはんの大切さを知ってもらい、子ども達が、家族と朝食を食べてから登校するようにしたい。そして、食事を通して、子どもと保護者のコミュニケーションの場が増え、忙しい保護者も工夫して、朝食の時間をとれるようになってほしい。また、朝が苦手な親に対しては、前日に作り置きする方法や工夫など、保護者会などの時間を使って、保護者同士のアイデアなども、交換できるようにしていきたい。

授業目的

- ・自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力することができる。
- ・偏った食事をするとは体には悪影響だということを知る。

- ・親や給食のおばさんなど、食べ物を作ってくれる人達に感謝する。

子供達の到達目標

1. 1人でご飯を食べるよりも、みんなで一緒にご飯を食べたほうが楽しいことを知り、食事中の会話が増えるようになる。
2. 給食で、嫌いな食べ物や苦手な食べ物がでても、一口でも良いから食べるようになる。
3. 朝ごはんを快適に食べるためには早寝・早起きが関係すること知り、早寝・早起きができるようになる。
4. 調理実習を通して、料理の楽しさを知り、家族そろって朝ごはんを食べるようになる。
5. 家庭で料理の手伝いをするようになり、家族とのコミュニケーションが増える。

授業計画：授業目的を達成するために必要な授業数と各授業の概要

授業回数	テーマ	各授業での子供達の具体的な達成目標
1	栄養バランスの採れた食事	・ 食材の3つの色の働きを知った上で、様々な食材を、自分でどの色に当てはまるか、分けることができるようになる。
2	朝ごはんの大切さ	・ 朝ごはんを食べるようになる。 ・ 朝ご飯を食べることで、以前よりも授業に集中するようになる。また、休み時間も活発に外で遊ぶようになる。
3	献立を考えよう	・ 栄養バランスを知った上で、朝ごはんは何を食べたら良いか考え、献立が立てられるようになる。
4	お家の方と朝ごはんを作ろう	・ 親子で朝ごはんを作ることで、料理に興味をもち、作りたいものを、親に要望するようになる。 ・ 親子で一緒にご飯を食べることで会話が弾む。 ・ 親子で作った朝ごはんについて、親子で話し合ったことを発表できる。
5	給食(昼ごはん)の大切さ	・ 給食は、全部食べると栄養バランスが整うことを、給食の前後の時間に、献立表を見て確認するようになる。 ・ 給食の食材は、地域の方などが作っていることを知り、感謝の意味も込めて、給食を残さず食べる。 ・
6	夕ごはんの大切さ	・ 夕ごはんは、炭水化物中心になることが多いが、お家の方と献立を考え、給食のように、栄養バランスの摂れた食事ができるようになる。 ・ 料理のお手伝いを進んでやるようになる。
7	まとめ ～健康を維持する方法～	・ 1日3食を摂る大切さを再確認する。 ・ 健康を維持するには、食事だけでなく運動・睡眠も関係してくることを知り、早寝早起きができるようになる。また、自分の好きなスポーツなどに積極的に取り組むようになる。

本時の授業： 上記の表の ____5____ 回目の授業。

本時の授業でのポイントや指導上の注意点

- ・ 食材の元の形を見たことのない子もいるので、食材の絵を使用し、食材の元の形を教える。
- ・ 給食が食べられるのは、地域の方々が毎日食物を育ててくれていることに気付かせる。そのため、ガス

トスピーカーを招き、現場の生の声を詳しく聞いてもらう。

- ・ 支援の必要な児童は、話すことや文字を写すことが苦手なため、なるべく黒板を使い、文字や絵を使用する。文字を写す時は、他の児童に話し合いや感想を書かせているときに、教師がそばについて、ゆっくり文字を写させる。

授業方法

子どもは、口頭で説明しているだけではすぐ飽きてしまうので、常に考えさせたり、何か作業をさせる。また、子どもは文字よりも図や絵の方が興味を持つので、給食の食材には絵を使って、授業を展開していく。ゲストスピーカーには、食材の育て方やおいしい調理法などを教えていただく。子どもが、その食材に関心を持つように、本物の食材を使って、説明していただき、子ども達の五感をつかって学べるように工夫する。

本時の授業：

流れ	教師の指示内容	教師の動きなど	時間
導入	①前日の給食のメニューを思い出させ、メニューをノートに書かせる。 ⇒「昨日の給食で、何を食べたかノートに書いてみましょう。」 ②隣の子と相談させる。 ⇒「お隣の子と、メニューが一緒か見せ合ってみましょう。」 ③答え合わせ ⇒「先生が答えを言います。」	◎思い出せない子がいたら、お隣の子と相談してもらうために、教室を巡視する。 ◎相談させている間に、教師は支援の必要な子と考える。	3分
展開	①給食に入っていた食材をノートに書かせる。 ⇒「給食の中にはどんな食材が入っていたか、できるだけたくさんノートに書いてみましょう。」 ②黒板に書かせる。 ⇒「書けた人は黒板に食材を書いてください。」 ③答え合わせ(準備しておいた野菜の絵を使用。) ⇒「昨日の給食に入っていた食材は、〇〇〇と〇〇〇と…です。」 ④給食に入っていた食材を3つの働きに分ける。 ⇒「あか・みどり・きいろ、3つの働きがあることは前に勉強したよね。どんな働きだったかみんなで確認しよう。 ・あか →おもに血や肉になり体を作る元になるもの。 ・みどり→おもに体の調子を整える元となるもの。 ・きいろ→おもに熱や力などエネルギーの元になるもの。 では、昨日の給食に入っていた食材は、それぞれどの働きなのか、お隣の子と協力して分けてみよう。」 ⑤食材を3つの働きに分ける。 ⇒「では、発表したい人はいますか？〇〇さんお願いします。」 ⑥分けてみて思ったことをノートに書かせる。 ⇒「では、〇〇さんどう思いましたか？」 ⑦給食を全部食べることで栄養バランスが整うことを伝える。 ⇒「3つともバランスよく分れています。」 「給食は、なるべく全部食べようね。」 ⑨農家の方に食物の栄養分や育て方について話してもらう。(小俣・今津) ⇒「今日は、農家の方に来てもらっています。」 ・野菜がみんなの食卓に届くまで ・野菜を育てる時に苦労したこと	◎食材が違っていても入っていそうな食材だったら褒める。 ◎教師は支援が必要な子と献立表を見ながら考える。 ◎お隣の子と協力して調べているか巡視して確かめる。 ◎支援の必要な子には、食材の絵を使って分けさせる。 ◎教師が回答を確認し、ちょっとした間違えなら褒める。考えさせることに意味がある。	5分 5分 8分 10分
まとめ	①授業の感想 ⇒「①給食の栄養バランスについて、②農家の方のお話について、わかったこと・気付いたことを、ノートに書きましょう。」	◎この授業を通して、	

	②隣の子と発表 ⇒「書けたら隣の子と、発表し合ってください。」 ③みんなの前で発表 ⇒「では、〇〇さんお願いします。」 ⇒「隣の子の感想が良いなと思った子、手を挙げてください。」 ④終わりに 『栄養バランスシート』を配り、1 週間分の朝ごはん・夕ごはん、栄養バランスを意識して摂取できるようになったか、お家の方と確認してみよう。 配り終わったら、終わりのあいさつ。	子どもたちが小さなことでも発見できたか、巡視して確認する。	15分
--	---	--------------------------------------	-----

評価

- ・給食の献立や給食を確認し、どんな食材が入っているのか友達と話すようになる。
- ・『栄養バランスシート』を書き、栄養バランスをしっかりと摂るようになる。(保護者に確認。)
- ・ゲストの話を聞いた感想や発言の中に、食や農家の方に対する感謝の気持ちや、農作物を育てる大変さなどが含まれている。
- ・給食を残さず食べるようになった。
- ・好き嫌いや苦手な物があつた子は、一口でも食べるようになった。
- ・お家の方との会話が増える。

栄養バランスシート

年 組 番 名前

一週間の食事を確認してみよう！



1 日 目	朝ごはんのメニュー	夕ごはんのメニュー
	・	・
	・	・
	・	・
	・	・
朝ごはんを使った食材	夕ご飯で使った食材	
	・	・
	・	・
	・	・
	・	・
2 日 目	朝ごはんのメニュー	夕ごはんのメニュー
	・	・
	・	・
	・	・
	・	・
朝ごはんを使った食材	夕ご飯で使った食材	
	・	・
	・	・
	・	・
	・	・
3 日 目	朝ごはんのメニュー	夕ごはんのメニュー
	・	・
	・	・
	・	・
	・	・
朝ごはんを使った食材	夕ご飯で使った食材	
	・	・
	・	・
	・	・
	・	・

4 日 目	朝ごはんのメニュー	夕ごはんのメニュー
	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・
	朝ごはんを使った食材	夕ご飯で使った食材
	・ ・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・ ・

5 日 目	朝ごはんのメニュー	夕ごはんのメニュー
	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・
	朝ごはんを使った食材	夕ご飯で使った食材
	・ ・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・ ・

6 日 目	朝ごはんのメニュー	夕ごはんのメニュー
	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・
	朝ごはんを使った食材	夕ご飯で使った食材
	・ ・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・ ・

7 日 目	朝ごはんのメニュー	夕ごはんのメニュー
	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・
	朝ごはんを使った食材	夕ご飯で使った食材
	・ ・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・ ・

