

〈食に関する指導の目標と指導内容〉

② 心身の健康（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し、自ら管理していく能力を身につける。）

- ・ 手洗いやよくかむこと、よい姿勢や和やかな雰囲気づくりは、食事の基本であること。
- ・ 規則正しい1日3度の栄養バランスのよい食事は、心身の成長の基本であること。
- ・ 栄養のバランスをよくするために、好き嫌いをなく食べることが必要であること。
- ・ さまざまな食品にはそれぞれ栄養的な特徴があること。
- ・ 健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること。
- ・ 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。
- ・ 1日分の献立を踏まえ、簡単な日常食の調理をすること。

食は人間が生きていく上でとても大切であり、特に成長期にある子どもにとって健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものです。

しかし、近年、子どもたちに偏った栄養摂取や朝食欠食等の食生活の乱れ、肥満や過度の痩身などが見られます。そして、食生活の乱れが生活習慣病の一因になることも問題となっています。

子どもたちの健やかな体を育むためには、食を中心とした生活習慣を見直し、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学習することが必要となります。そして、その学びをもとによりよい食習慣を身につけ、健全な食生活を実践できる子どもを育成していくことが求められています。



小学校 第2学年 生活

● 題材名 パワーアップサラダをつくろう

● 本時の目標

- ・ いろいろな食べ物を食べるのが健康につながることに気づく。
- ・ 収穫した野菜を使って自分の健康に役立つサラダをつくろうとする。

● 食育の視点

- ・ さまざまな食品にはそれぞれはたらきがあり、好き嫌いなく食べる必要があることに気づく。(心身の健康)

● 本時に関連する学習の食に関する指導の学習計画 (全20時間)

【生活17時間】「ぐんぐん そだて みんなの やさい」

- ☆ 野菜の成長を楽しみにしながら大切に世話をし、収穫とそれを味わえることに喜びを感じる。(感謝の心)
- ・ 育てたい野菜について話し合い、野菜を栽培する。(4時間)
- ・ 野菜の成長の様子に関心を持ち、気づいたことを表現する。(5時間)
- ・ 収穫した夏野菜をどうするか話し合う。(2時間)

【生活1時間】「パワーアップサラダをつくろう」本時

- ☆ いろいろな食べ物を食べるのが健康につながることに気づく。
(心身の健康)
- ☆ 収穫した野菜を使って自分の健康に役立つサラダをつくろうとする。
(心身の健康)
- ・ 収穫した野菜にいろいろな食材を加えてみんなが元気になるパワーアップサラダをつくろうとする。

- ・ お世話になった人や畑に感謝する。(3時間)
- ・ 活動を振り返る。(2時間)

【読書タイム】

「サラダでげんき」の読み聞かせ

【道徳1時間】「さやかさんの おにぎりづくり」

- ☆ いつも温かい心で見守ってくれる祖父母、父母に感謝し、進んで家の手伝いをしようとする気持ちを育てる。(感謝の心)

【学級活動2時間】「パワーアップサラダをつくって 食べて げんきモリモリ」

- ☆ 絵本「サラダでげんき」に出てくるサラダづくりを経験することで、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べるのが大切なことに気づく。(心身の健康)

【給食の時間】

- ☆ 好き嫌いなく食べようとする。(心身の健康)

● 教科等との関連 「おおきく なあれ わたしの はな」(生活1年生)

「健康によい食事」(学級活動2年生)

「たねをまこう」(理科3年生)

本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資 料 等
		T 1	T 2	
1 本時の学習のめあてを知る。	5分	○ 収穫した野菜でサラダをつくろうと話し合ったことを思い出す。 ○ みんなが元気になるパワーアップサラダをつくるにはどうしたらよいか考えようと呼びかける。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> パワーアップサラダをつくろう </div>		
2 読み聞かせ※「サラダでげんき」を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 主人公(りっちゃん)・・・きゅうり、キャベツ、トマト ・ ねこ・・・かつおぶし ・ 犬・・・ハム ・ すずめ・・・とうもろこし ・ あり・・・さとう ・ うま・・・にんじん ・ 白くま・・・こんぶ ・ アフリカぞう・・・あぶら、しお、す 	5分	○ 主人公や登場する動物の絵を提示してその動物がどんな食べ物を持ってきてくれたか思い出させる。	○ 食べ物の絵カードを貼っていく。	動物や食べ物の絵カード
3 収穫した野菜をパワーアップサラダにするにはどうしたらよいか考える。	15分	○ 物語で、なぜ、おかあさんがたちまち元気になったのか考えさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろなものを食べたから ・ 動物たちが協力してくれたから ・ おいしいサラダだったから </div>	○ 3つの食べ物の働きを簡単に説明する。 ○ 物語のサラダが赤・緑・黄の食べ物がそろったパワーアップサラダであることに気づかせる。	3つの食べ物の働きの図 ワークシート【資料1】
4 本日の給食も赤・緑・黄の食べ物がそろったパワーアップサラダであることに気づく。	10分	○ 本日の給食のサラダにはどんな食べ物が使われていたか給食を思い出させる。	○ 給食のサラダも赤・緑・黄の食べ物がそろったパワーアップサラダであることに気づかせる。	給食の写真
5 本日のまとめをする。	10分	☆ 収穫した野菜でパワーアップサラダをつくり、好き嫌いなく食べようとする気持ちを書き表すことができたか。(ワークシート)	○ まとめが書けない児童に寄り添い、声かけをする。	ワークシート

※ サラダでげんき 作：角野 栄子 絵：長 新太 出版社：福音館書店

パワーアップサラダをつくろう

2年 組

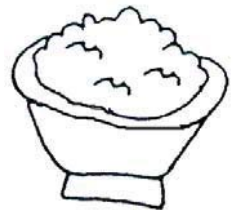
わかったかな？ 下の□に答えを書きましょう。

● 食べものは、働きで つに分けられます。

● 食べ物の働きの色は、 色と



色と



色です。



これからがんばりたいことを書きましょう

小学校 第3学年 学級活動

● **題材名** 野菜 大好き ～野菜を食べて、元気もりもり～

● **本時の目標**

- ・ 野菜の働きを知り、健康で過ごすためには野菜を食べることが大切であることを理解する。
- ・ 1日に必要な野菜の量を知り、野菜をしっかり食べようという意欲をもつ。

● **食育の視点**

- ・ 健康で過ごすためには野菜を食べることが大切であることを理解する。(心身の健康)

● **本時に関連する食に関する指導の学習計画 (全20時間)**

【理科14時間】「自然たんけん ～植物の体のつくりや育ち方～」

☆ 植物に興味・関心をもち、体のつくりや育ち方を調べる

- ・ 植物(オクラ)の種をまく。(2時間)
- ・ 植物(オクラ)の育ち方・体のつくりを調べる。(10時間)

☆ 大切に育てた植物(オクラ)を収穫し、おいしい食べ方を見つける

- ・ 植物(オクラ)を収穫する。(1時間)
- ・ 植物(オクラ)をおいしく食べる。(1時間)

【体育(保健)4時間】「毎日の生活と健康」

☆ 健康に過ごすには、生活のしかた(食事、運動、休養・睡眠)がかかわっていることを理解する。(心身の健康)

- ・ 自分の生活を振り返る。

【給食の時間】

- ☆ 食事のマナーを身につける。(社会性)
- ☆ 残さず食べようとする。(心身の健康)
- ☆ 食べ物に感謝の気持ちをもつ。(感謝の心)

【集会活動1時間】「食まるファイブ ～メタボ軍をやっつけろ～」

☆ バランスのよい食事が将来の健康づくりにつながることを理解する。(心身の健康)

- ・ 食育劇や食まるファイブの歌を通して、食事バランスガイド(主食:りきまる、副菜:ベジまる、主菜:にくまる、果物:フルーツまる、牛乳・乳製品:ほねまる)の内容を知る。

【学級活動1時間】「野菜 大好き ～野菜を食べて、元気もりもり～」本時

☆ 健康で過ごすためには野菜を食べることが必要であることを理解する。(心身の健康)

☆ 1日に必要な野菜の量を知り、野菜を食べようという意欲をもつ。(食事の重要性)

【お弁当の日】「親子でつくろう ～野菜いっぱいのお弁当～」

☆ 食事づくりの大変さを体験し、感謝の心をもつ。(感謝の心)


- ・ 親子でお弁当のメニューを考えたり、一緒につくったりする。

● **教科等との関連**

「いのちって大事だね ～ありがとう、モンシロチョウ～」(道徳3年生)

「はたらく人とわたしたちの暮らし ～店ではたらく人～」(社会3年生)

本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資 料 等
		T 1	T 2	
1 今日(昨日)の給食に使われていた野菜を思い出し発表する。	5分	○ 活発に発言させるため給食の写真を提示する。		給食の写真 【写真1】
2 本時の学習内容について知る。		野菜のひみつを知ろう		
3 1日に必要な野菜の量を予想し班で話し合う。	30分	○ 意欲的に取り組めるように実物の野菜を皿に盛らせる。	○ 活発な話し合いができるように、机間指導をする。	1日に必要な野菜の量 350g
4 1日に必要な野菜の量を知る。		○ T2の説明後、350gを体感させるために実際に野菜を持たせる。	○ 実物の野菜350gを示す。 ○ 加熱するととりやすいことが実感できるように葉物野菜を多く入れる。	
5 野菜の働きを知る。		なぜ、野菜を食べないといけないのだろう		
		○ 意欲的に取り組めるように実物の野菜を皿に盛らせる。	○ 活発な話し合いができるように、机間指導をする。	
<写真1>一日に必要な野菜の量 		<資料1>野菜の働きの説明(または板書) ○ 野菜の秘密 (野菜の働き) にんじん : 目の健康を守る さつまいも : お腹の掃除 キャベツ : 胃を元気にする ほうれんそう : 血をつくる ねぎ : かぜの予防 だいこん : 便秘改善、消化を助ける		
6 本時のまとめをする。	10分	☆ 野菜をたくさん食べようとする気持ちを書き表すことができたか。(ワークシート)	○ まとめが書けない児童に寄り添い、声かけをする。	ワークシート 【資料1】

野菜が大すき

～野菜を食べて、元気もりもり～

3年 組 番 なまえ _____

1日に必要な野菜の量はどれくらいかな？

予想してみよう。

1日に必要な野菜の量は

g

おうちの人によくいわれること

まとめ