

1 題材

元気になる食事のしかたを考えよう

2 指導観

○ 本学級の子どもたちは、2年生○名、3年生○名、4年生○名の○名である。

全員言語でのコミュニケーションが可能。知的レベルは3年生の男児以外は1年生程度の学力。3年男児は、内容によっては学年相応の学習が可能。

子どもたちはこれまでに、生活単元学習等で、ホットケーキやクレープ作りなどの活動の経験がある。それらの活動は大好きで、意欲的に活動できるが、食べ物の働きなど「食育」の学習経験はほとんどないようである。給食の好き嫌いは多くはないが、ご飯はご飯だけ、おかずはおかずだけというように偏った食べ方をして、パンなど残してしまう子どもが多い。お菓子や甘いものはみんな大好きである。

指導に先立ち、9月中旬から一週間、家庭での朝・夕食・おやつの内容を調べる食事調査を行った。その内容を食事バランスガイドを参考にして摂取量を数値化した。その結果、厳密なことは言えないが、全体的な傾向として、緑の食品の不足と赤の食品の多さが見られること、またおやつの量が多い児童がいることがわかった。食事別では、朝食で、時間がないなどの事情も考えられるが、緑の不足が目立ち、夕食で、赤の多さが目立っていた。しかし各家庭とも、できるだけバランスのとれた食事にしようと色々工夫をしている様子がわかった。朝食を食べない児童おらず、何らかの朝食をとって登校している。

個別の実態は以下の通りである。

児童	実態	食に関する実態
A児		
B児		
C児		
D児		

○ 本題材は、身近な食べ物の働きを知り、それらの望ましい食べ方を考えることで、給食や毎日の食事への関心を高めるとともに、健康で丈夫な体作りをしようとする態度・習慣を養うことをねらいとしている。日頃、何気なく食べている毎日の食事や給食の、料理や食材に着目することは、知的発達異なる子どもも興味を持ちやすく、それらが自分たちの体作りや元気の源になっていることを理解させやすいものであると考える。また、模擬的にお弁当を作る活動を行うことで、栄養のバランスを考えるきっかけになるのではないかと考える。さらに今後、生活単元学習等で実際に調理学習を行ってみるなど、他教科とも関連した発展的な学習に取り組むことができ、家庭とも連携を取りながらより充実した食習慣の形成が図れるのではないかと考える。

○ 指導にあたり、第1時では、紙芝居等で、食べ物は大きく分けて、3色の食べ物に分けられ、「体の血や肉や骨を作る働き」「体の調子を整える働き」「体の熱や力のもとになる働き」の3つの働きがあること、またそれらをバランスよく食べることが健康や成長にとって必要なことを理解させたい。第2時では、身近な食品や食材をゲーム等を通し、それぞれの色に分ける活動を行い、食材の名前などについても理解を深めたい。第3時では、給食の食材調べの活動を通し、毎日食べている給食には3色の食品がバランスよく入っていること、それらを好き嫌いなく食べることで丈夫な体作りに役立っていることを理解させたい。第4時では、自分の好きな食品を選び、3色のバランスを考えながら自分なりのお弁当を作る活動を行うことで、意欲的な活動を引き出し、体が元気になる食事の仕方を理解させたい。また、すべての時間を通し、3色の食べ物の働きと、それらをバランスよく食べることが大切であり、健康で丈夫な体づくりに必要であることをくりかえし押さえていきたい。

3 目標

○体が元気になるために必要な食事の仕方を理解し、好き嫌いなくなんでも食べようとする気持ちを育てる。

4 指導計画（全4時間）

	主な学習活動と内容
第1時	たべものの3つのはたらきをしよう 紙芝居でたべものの3つの働きを知り、それらをバランスよく食べることの良さを知る。
第2時	たべものわけゲームをしよう 食品カードを使い、それぞれの食品が何色に分類されるかを理解する。
第3時	きゅうしょくしらべをしよう 一人が1日分の給食の食材を分類し、毎日の給食には3色の食べ物がバランスよく入っていることを理解する。
第4時 (本時)	からだげんきになるおべんとうをつくろう

5 本時

4 / 4 (からだげんきになるおべんとうをつくろう)

6 本時の目標

○お弁当作りを通し、健康で丈夫な体作りには、3色の食べ物をバランスよくとることが大切であることを理解し、好き嫌いなく食べようとする意欲を持つ。

個別の目標

	本時の目標
A児	自分で選んだお弁当の食品の中で過不足の物があることに気づき、バランスのとれたお弁当にするために何を入れたらよいかを考えることができる。
B児	自分で選んだお弁当の食品の中で過不足の物があることに気づき、バランスのとれたお弁当にするために何を入れたらよいかを考えることができる。
C児	自分で選んだお弁当の食品の中で過不足の物があることに気づき、バランスのとれたお弁当をつくることで、好き嫌いなく食べようとする意欲を持つことができる。
D児	自分で選んだお弁当の食品の中で過不足の物があることに気づき、バランスのとれたお弁当をつくることで、好き嫌いなく食べようとする意欲を持つことができる。

7 本時指導の考え方

前時までに、食べ物には3つの働きがあり、それらを好き嫌いなく食べることが健康で丈夫な体作りには大切なことであるということを経験してきた。また、いろいろな食材を働きごとにグループ分けする活動や給食の食材調べにも取り組んできた。

そこで本時では、今まで学習したことを活かし、色々な食品の中から自分の好きなものを選んで、3色の食品が入った自分なりのお弁当を作る活動を通し、健康で丈夫な体作りのためにはどのような選び方(食べ方)がいいのかに気づかせたい。健康で丈夫な体作りのためには、3色の食品をバランスよくとることが必要であるが、事前の日常の食事調査や、遠足等でのお弁当の内容を見ると、全般的に緑の食品の不足が伺える。そのため、自分で選ぶ際にもその傾向が出てくるのが十分に予想される。3色のバランスをよくするという点では、言葉だけではイメージしにくいいため、その点についてイメージできるように工夫したい。

導入では、今まで学習してきた3色の食品について働きと食品例を確認させる。

お弁当作りの活動においては、各自好きなように作った後、選んだ食品を調べ、3色のマグネットで摂取量を数量化し、それぞれの色の過不足を視覚的に見せることでバランスの偏りに気づくようにさせる。選んだ色が多すぎても少なすぎてもいけないということを知らせ、再度入れ替える活動に取り組ませる。入れ替えに支援が必要と思われるA、B、D児にはカードの裏を見ることを促すなどして、バランスのとれた食品選びができるようにしていく。

最後に、それぞれが作ったお弁当を紹介し合うなかで、丈夫で健康な体作りには3色の食品をバランスよくとることが大切であることを確認してまとめたい。

8 準備

弁当箱(ホワイトボード)・食品カード・3色マグネットボード、マグネット・

9 本時の展開

学習活動	支援
<p>1. 3つの色の働きと食品例を思い出す</p> <p>2. めあての確認をする</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">からだげんきになるおべんとうをつくろう</p> <p>3. お弁当作り</p> <p>①作り方を知る</p> <p>②食品カードから好きな物を選びお弁当を作る</p> <p>③選んだ食品に応じて3色のマグネットを貼ってバランスチェックする</p> <p>④3色のバランスがよくなるように食品の入れ替えをする</p> <p>4. 学習のまとめ</p> <p>作ったお弁当を見せながら、中身の紹介をする。</p> <p>体が元気になる食べ方を確認する</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3つのいろのたべものをバランスよくたべよう</p>	<p>今までに学習してきたことの確認をさせる</p> <p>赤の働き：「血や肉や骨をつくる」 (例) 肉, 牛乳, 海草, 大豆 etc</p> <p>黄色の働き：「熱や力のもとになる」 (例) ごはん, パン, 麵 etc</p> <p>緑の働き：「体の調子を整える」 (例) 野菜, 果物, きのこと etc</p> <p>・準備している食材カード見せ, 弁当箱に見立てたボードに乗せていくだけであることをつたえる。(1度目は自由に作らせる)</p> <p>・選んだ食品カードの裏のシールの色と数を見て, マグネットボードの○印に合わせて, 3色のマグネットを貼り付ける(数が多い場合は枠外に貼るように声掛けする)。</p> <p>・できあがったマグネットボードと作ったお弁当を例示して気づいたことを発表させる。</p> <p>・それぞれのマグネットボードと作ったお弁当を見比べ, 減らすべき物と増やすべき物に気づくように個別に声掛けしておく。</p> <p>・カード裏のシールを見ながらでもよいことを伝え, 入れ替えたらマグネットの数を修正するようにさせる。</p> <p>・A児B児D児には, 減らす物増やす物を個別にアドバイスしながら, 入れ替えがスムーズにできるようにする。</p> <p>・C児D児には, 入れ替えができれば見た目も考えて並べるように声掛けする。</p> <p>・それぞれが作ったお弁当を紹介し, バランスよく選べたことを賞賛する。</p> <p>・健康で丈夫な体作りには3色をバランスよくとることが大切なことを確認する。</p>