

令和4年度

埼玉県小・中学校食育指導力向上

授業研究協議会 学習指導案集



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

埼玉県教育委員会



# は じ め に

日頃から、学校における食育の推進及び学校給食の充実につきまして、関係の皆様には御理解・御協力を賜り深く感謝申し上げます。

近年、食に関する様々な健康面、安全面の問題が指摘されており、食育の推進は大きな国民的課題となっています。そのような中、成長過程にある子供たちへの食育は、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、学校教育活動全体で食育を一層推進していくことが求められています。

学校において食育を推進していくためには、まず、児童生徒や地域等の実態を適切に把握し、その実態に基づき、食に関する指導の目標や具体的な取組を定めることが大切です。また、これらを教職員全体で共通理解するとともに、各取組において、栄養教諭や学校栄養職員、養護教諭等の専門性を生かすことができるよう、教職員間の連携を図ることが重要です。

「食」は生涯を通じて、切れ目なくつながっていくものです。学校における食育の推進もまた、教職員が切れ目なくつながり連携しながら、給食の時間や各教科等における食に関する指導、個別的な相談指導を進めていくことが必要です。

これらを踏まえ、県では、学校における食に関する指導の普及・充実に向け、「埼玉県小・中学校食育指導力向上授業研究協議会」を毎年実施しているところです。

本年度は、県内4教育事務所管内の5校（小学校2校、中学校3校）において、校長先生のリーダーシップの下、校内の推進体制を整え、食育に取り組んでいただきました。

そして、食に関する指導の中心である「体育（保健体育）」、「家庭（技術・家庭）」、「特別活動（学級活動）」の3つの教科・領域に加え、「総合的な学習の時間」、「社会」の教科・領域や、特別支援学級での授業も含め、13の授業を公開していただきました。授業では、栄養教諭や学校栄養職員が担任や教科担当の教諭等と連携を図る場面、生きた教材としての学校給食の活用、効果的なICTの活用、家庭や地域との連携を図った取組など、食に関する指導の充実につながる工夫が多く見られました。

こうした素晴らしい取組を県内に広く発信するため、このたび、各会場校で公開された授業の学習指導案をまとめ、電子ファイルによる学習指導案集といたしました。各学校におかれましては、それぞれの学校や地域の実態に合わせ、本指導案集を食に関する指導の一層の推進に役立てていただきますようお願いいたします。

なお、本協議会は、埼玉県教育委員会、埼玉県学校食育研究会及び埼玉県学校栄養士研究会が主催しております。この場をお借りして、本事業に研究支援をいただいた公益財団法人埼玉県学校給食会、各会場校関係者及び関係各市町教育委員会の皆様の御理解と御協力のもと、授業研究協議会が開催できましたことに、改めてお礼申し上げます。

結びに、本指導案集をより多くの先生方に活用していただき、本県の食に関する指導がますます充実するとともに、学校における食育が一層推進されるよう祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

令和5年3月

埼玉県教育局県立学校部保健体育課  
課長 松中直司

# 目 次

1	会場校一覧	1
2	食に関する指導の目標・食育の視点・食に関する指導の内容	2
3	学習指導案	
(1)	草加市立花栗中学校	5
	調理の計画 (第1学年 技術・家庭科(家庭分野))	6
	地球社会と私たち ～さまざまな国際問題～ (第3学年 社会)	12
(2)	鴻巣市立鴻巣西中学校	17
	スポーツ別 自分に合った食事のとり方について知ろう (第1学年 特別活動)	18
	朝食で一日を健康に過ごそう ※2/2時 (第2学年 特別活動)	21
	朝食で一日を健康に過ごそう ※1/2時 (第2学年 特別活動)	24
(3)	飯能市立南高麗小学校	27
	五感を使って：作って、食べて、つながる南高麗 ～野菜を使って、おやつを作ろう～	
	(第4学年 総合的な学習の時間)	28
	こんだてを工夫して (第6学年 家庭科)	32
	(参考) 第6学年 総合的な学習の時間 単元の指導計画	36
(4)	長瀬町立長瀬中学校	39
	健康な生活と疾病の予防 (第1学年 保健体育(保健分野))	40
	自分で作るお弁当の日 (第2学年 特別活動)	45
(5)	越谷市立西方小学校	49
	研究の概要	50
	きゅうしょくのひみつをしろ (第1学年 特別活動)	52
	好ききらいしないで食べよう (第3学年 特別活動)	55
	自分の生活に合わせて食べよう (第6学年 特別活動)	58
	お昼ごはんを買いに行こう (特別支援学級 生活単元学習)	62

# 1 会場校一覧

## 会場校及び公開授業

- ① 草加市立花栗中学校 令和4年11月8日(火)  
 研究主題 たくましく生きる「草加っ子」の育成  
 ～「生きた教材」草加の給食を使った食育の充実を通して～

年組	教科・領域	題材名	職名・授業者	会場
1年3組	技術・家庭科 (家庭分野)	調理の計画	教諭・吉岡 眞苗	被服室
3年3組	社会	地球社会と私たち ～さまざまな国際問題～	教諭・岡田 祥志 栄養教諭・栗本 江美	教室

- ② 鴻巣市立鴻巣西中学校 令和4年11月2日(水)  
 研究主題 「明るい教育環境で学力向上を目指す学校」  
 ～食への意識向上で自己の健康管理ができる西中生の育成～

年組	教科・領域	題材名	職名・授業者	会場
1年1組	特別活動	スポーツ別 自分に合った食事 のとり方について知ろう	教諭・中島 光 栄養技師・河野 真美	教室
2年2組	特別活動	朝食で一日を健康に過ごそう2	教諭・福田 万智 教諭・岡田 和子	教室
2年3組	特別活動	朝食で一日を健康に過ごそう1	教諭・田中 忍 栄養教諭・庄司 幸恵	教室

- ③ 飯能市立南高麗小学校 令和4年11月18日(金)  
 研究主題 生き生きと学ぶ児童の育成  
 南高麗から育つ元気な体，夢と挑戦へ

年組	教科・領域	題材名	職名・授業者	会場
4年1組	総合的な学習 の時間	五感を使って 作って、食べて、つながる南高麗	教諭・栗原めぐみ 栄養教諭・竹内 由真	教室
6年1組	家庭科	こんだてを工夫して	教諭・鯉沼かすみ 教諭・池上 直毅	教室

- ④ 長瀬町立長瀬中学校 令和4年11月24日(木)  
 研究主題 「ふるさと教育を基盤にした生きる力を育む食育の推進」  
 ～キャリア発達を促す食育授業の研究～

年組	教科・領域	題材名	職名・授業者	会場
1年A組	保健体育 (保健分野)	健康な生活と疾病の予防	教諭・室岡 祐貴	教室
2年B組	特別活動	自分で作るお弁当の日	教諭・関根 梓 栄養教諭・今泉 紗英	教室

- ⑤ 越谷市立西方小学校 令和4年10月28日(金)  
 研究主題 健全な食生活について、自ら学び正しく判断し、実践する力を養う食育指導  
 ～病気の予防をふまえた食生活について考える～

年組	教科・領域	題材名	職名・授業者	会場
1年3組	特別活動	きゅうしょくのひみつをしろう	教諭・小林 久美	教室
3年1組	特別活動	けんこうな生活 ～好ききらいしないで食べよう～	教諭・井口はるみ 学校栄養職員・山口 明世	教室
6年4組	特別活動	病気の予防 ～自分の生活に合わせて食べよう～	教諭・白畑 静香	教室
ひまわり学級	生活単元学習	お昼ごはんを買いに行こう	教諭・野本 真澄 教諭・川本 大空 教諭・伊丹 良江	2階 資料室

## 2 食に関する指導の目標・食育の視点・食に関する指導の内容

### 食に関する指導の目標

(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

### 食育の視点

**食事の重要性** 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

子供たちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには何よりも食が大切であるという視点である。

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには、健全な食生活や食環境が欠かせないものであり、その営みを大切にすることが重要である。

**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付ける。

生涯にわたって健全な食生活を実現することが、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資するという視点である。そのために、望ましい栄養や食事のとり方を理解する必要がある。

また、食事を規則正しく3食とるなど望ましい生活習慣を形成し、食の自己管理能力を身に付けることが、心身の健康にとって重要である。

## 食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全等について自ら判断し、食品に含まれる栄養素や衛生に気を付けていくことが重要であるという視点である。

正しい知識・情報とは、食品や料理の名前、形、品質や栄養素及び安全面、衛生面等に関する事項である。それらの情報について関心を持ち、得た情報を整理・分析した上で、食品の適切な選択ができる能力が求められている。

## 感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

人の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていること、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることに対して感謝する心が大切であるという視点である。

人々の生活は昔から動植物などの自然の恩恵に支えられて成り立っていることや生産・流通・消費など食に関わる人々の様々な活動に支えられていることに気づき、環境保全や食品ロスの視点も含めて、感謝の気持ちや食べ物を大事にする心を育むことが求められている。

## 社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

協力して食事の準備から後片付けをしたり食事のマナーを身に付けたりすることで、人間関係形成能力を身に付けることが大切であるという視点である。

食器の使い方や食事の時の話題選びなどの食事のマナーを身に付けることが、楽しい共食につながることや、一緒に調理したり食事をしたりすることを通してコミュニケーションを図り、心を豊かにすることが大切である。

## 食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

日本の伝統ある優れた食文化や食に関わる歴史、地域の特性を生かした食生活（地場産物の活用）、食料自給率等を理解し尊重しようとする視点である。

地域の特性を生かした食生活や食料自給率を考えることは、地域や日本を知り、大切にすることを育むとともに、他の国々の食文化を理解することにもつながっていく。また、食料の生産はそれぞれの国や地域の気候風土と深く結びついており、それらの特質を理解し継承・発展させていくことが求められている。

## 食に関する指導の内容の三体系

### ○教科等における食に関する指導

- ・ 関連する教科等において食に関する指導を行う場合には、当該教科等の目標がよりよく達成されることを第一義的に考え、その実現の過程に「食育の視点」を位置付け、意図的に指導する。
- ・ 主体的、対話的で深い学びの視点からの授業改善を進めていく。

### ○給食の時間における食に関する指導

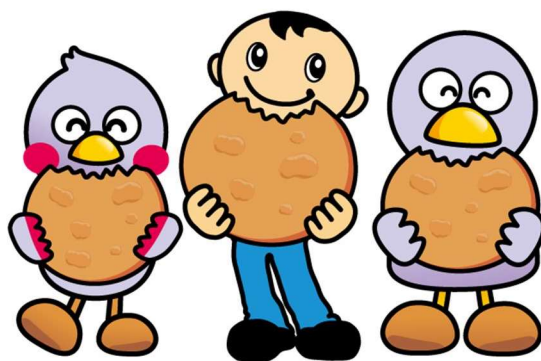
- ・ 給食指導  
給食の準備、会食、片付けなどの一連の指導を、実際の活動を通して毎日繰り返して行う。
- ・ 給食の時間における食に関する指導  
献立を通して食品の産地や栄養的な特徴を学ぶ、郷土食や行事食などの食文化を学校給食で学ぶ、学校給食を活用して教科等で学習したことを確認する。
- ・ 給食を教材とした教科等における食に関する指導  
教科や総合的な学習の時間等での指導に食育の視点を入れることにより、授業の導入をスムーズに行ったり、学習で得た知識を食事という体験を通して具体的に確認したり、振り返ったりする。

### ○個別的な相談指導

授業や学級活動の中など全体での指導では解決できない健康に関係した個別性の高い課題について改善を促すために実施する。



# 草加市立花栗中学校



# 第1学年3組 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

令和4年11月 8日(火)第5校時  
場所 被服室  
生徒数 33名  
指導者 教諭 吉岡 眞苗

1 題材名 「調理の計画」  
家庭分野 B 衣食住の生活 (3) 日常食の調理と地域の食文化 (3) ア(イ)

## 2 題材について

### (1) 題材観

日本の食を取り巻く環境は、調理済み食品やレトルト食品、インスタント食品などが多く出回り、食生活も簡便になってきている。それらの食品を食欲に任せて食べる青少年は多く、欠食・過食なども多い。また、外食産業の拡大やライフスタイルの多様化など食に関する変化に伴い、子供たちを取り巻く食環境も大きく変わってきている。

本題材は、中学校学習指導要領の家庭分野「B 衣食住の生活」の(3)「日常食の調理 (3) ア(イ)食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理について理解し、適切にできること」にて、日常よく用いられる食品や調理用具等を取り上げ、安全と衛生に留意した取扱い方を理解し適切に管理できるようにすることをねらいとしている。

### (2) 生徒の実態

小学校で調理実習を経験した生徒は 37%であり、学級の半分以上の生徒は実習の経験がないことがアンケートから分かった。家庭科の授業への意欲は、好きと回答した生徒が 17%、どちらかと言えば好きと答えた生徒は 63%、どちらかと言えば嫌いと答えた生徒は 17%であり、嫌いと答えた生徒は 3%であった。嫌いと答えた生徒の理由には、分野ごとの好き嫌いがあることや、小学校での実践経験の少なさが挙げられた。

家庭での調理実践の中で、失敗したことやけがをしたことについてアンケートで集計を行ったところ、「包丁で指を切ってしまった」「お湯でやけどをしてしまった」「調味料を入れすぎてしまった」などが挙げられた。今後調理を行う上で、安全・衛生・環境について考え調理の計画を組み立て実践する力を身に付けさせたい。

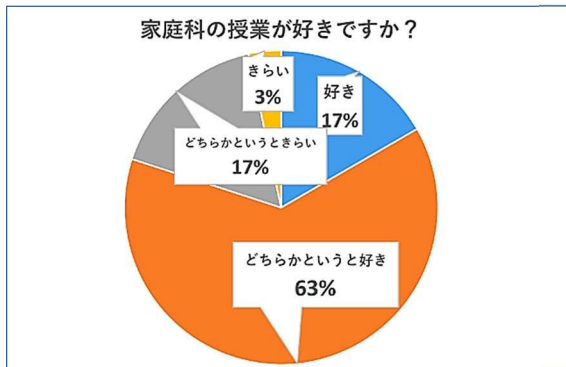


図1 家庭科の授業が好きか

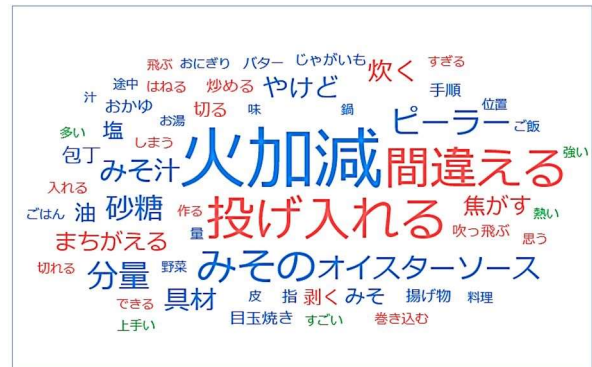


図2 失敗例 ワードクラウド

### (3) 指導観

本時の授業を通して、調理の計画や、食品及び調理用具等の安全と衛生に留意した管理について理解し、適切にできるようにさせたい。本時では、次の3点を念頭に置き指導する。  
①栄養教諭と連携し作成した給食の調理風景や調理の際の安全・衛生・環境への取組を、動画資料を通して学び調理の計画への理解を深める。環境についてはエコ・クッキングの観点から調理ができるようにする。  
②食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理について、調理実習に用いる用具を中心に正しい使い方を理解し、安全に取り扱うことができるようにする。  
③小学校での学習を踏まえ、熱源の周囲の片付けや換気の必要性を確認し、使用後の後始末については、ガスの元栓の閉め忘れや電源の切り忘れがないようにする。これらの内容は、ワークシートを活用して理解を深める。

### 3 食育の視点

- ・正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。 【食品を選択する能力】
- ・食べ物を大事にし、食料の生産者等に関わる人々へ感謝する心を持つ。 【感謝の心】

### 4 学力向上プランとの関連

ICT 機器を活用し、教材を分かりやすく提示する。また、お互いの考えを聞き、伝え合う活動を通して、一人ひとりが主体的に学ぶことのできる授業を展開していく。

### 5 題材の目標

- ・食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理について理解している。（知識及び技能）
- ・日常食の調理について、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとする。（学びに向かう力、人間性等）

### 6 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理について理解している。（ワークシート）</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常食の調理について、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとしている。（ワークシート）</li> </ul>

### 7 指導と評価の計画（2時間扱い）



小 題 材	時 間	○ねらい 【5か条との関連】 ・学習活動	評価規準（評価方法）		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
日 常 食 の 調 理 と 地 域 の 食 文 化	1	ガイダンス			①家庭科の学習について自分の課題を見つけて前向きに取り組もうとしている。（ワークシート）
	2 (本時)	4、日常食の調理 ①調理の計画  ○安全・衛生・環境を 考えて調理を実践 するためにどうし たら良いか考える ことができる。 【第3条】 ・調理を実践する上 での安全・衛生・環 境において重要な 点について話し合 う。	①食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理について理解しているとともに、適切にできる。（ワークシート）		①日常食の調理について、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとしている。（ワークシート）


### 8 本時の学習指導（2 / 2時）

#### (1) 目標

- ・安全・衛生・環境をを考えて調理を実践するためにどうしたら良いか考える。

(2) 展開

時間	学習活動	○指導上の留意点 ◆評価規準 (評価方法) ★「草加っ子の学びを支える授業5か条」との関連 ☆食育の視点	資料
3分	1 調理をする目的を考える。	○身近な食事の例からなぜ調理をするのかを考えられるようにする。 ・食品をおいしくする、食べやすくする。 ・見た目を良くする。 ・安全に食べられるようにする。	スライド
3分	2 事前のアンケート結果から調理に関心を持つ。	○事前のアンケートの結果を、スライドを使い提示する。 ○現状を把握させ、問題点や課題に気付かせる。 ・安全面や衛生面について考えている人が少ない ・計画を立てて調理している人が少ない ・美味しさや、見た目を重視している人が多い	スライド 資料 スライド
	3 本時の学習課題を知る。	★第1条「学習課題を明らかにする」	
学習課題 美味しさ以外のことも考えて調理を実践するにはどうしたら良いだろうか。			
4分	4 調理の流れと手順を理解する。 	○調理手順を理解し、気を付ける点を考えやすくさせる。具体的な例を踏まえ、視覚的にも分かりやすく提示する。	スライド 掲示物
15分	5 給食室での話を聞き、調理の安全・衛生・環境について理解する。	☆食べ物を大事にし、食料の生産者や給食室の調理師の方への感謝の心を持つようにする。 ○学校給食について、安全であることが当たり前ではなく、様々なことに気を遣っていることに気付くように話をする。	スライド 動画
3分	6 美味しさ以外の内容（調理の安全・衛生・環境）について大切なことを個人で考える。 	○自分が調理を行う上で重要だと思った内容をメモさせ、聞いた内容を基に考えさせる。 ・身支度は爪まで切って衛生的に ・火の近くに物を置かない ・野菜などはたくさん洗って衛生的に使う ・食品の温度も食中毒に関係する ★第2条「生徒が自分で考える時間を設ける」	
6分	7 班の中で、調理の安全・衛生・環境についてお互いに発表し合い、まとめる。	○班長を中心に発表し合わせる。意見交換や違った視点からの意見を聞き、深めさせる。 ★第3条「生徒が表現と交流する場を設ける」 ☆食品や器具を安全に扱うなど、自ら正しい情報を選び実践できるようにする。	
10分	8 各班の発表を行い、学びを深める。	○発表者は班長の向かい側の生徒が行う。環境・安全・衛生について、記入したものから特に重要なものを1つずつ発表する。	タブレット

4分	9 学習のまとめをする。	<p>◆評価規準 【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常食の調理について、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとしている。(ワークシート)</li> <li>・B規準に達した生徒への手立て 自分の活動内だけでなく、周りの環境への影響なども考えさせる。</li> <li>・B規準に達していない生徒への手立て 理解した内容を再度口頭で確認し、復習する。</li> </ul> <p>○理解した内容を書き出させて可視化させる。</p>	掲 示 物
2分	<p>10 本時の学習を振り返る。</p> 	<p>★第4条「学んだことを活用する場を設ける」</p> <p>○本時で学んだ内容は何か、自分の生活に生かせることは何か具体的に記入できるように指導する。</p> <p>★第5条「学習のまとめと振り返りの時間を設ける」</p> <p>○生徒の振り返りを確認しながら、称賛したり、助言をしたりし、実生活に活かせるような声掛けを行う。</p>	
	11 次時の学習内容を知る。	○見通しをもって学習に取り組めるよう、簡単に内容を伝える。	

(3) 板書計画


## 調理の計画

**学習課題** 美味しさ以外のことも考えて調理を実践するにはどうしたら良いだろうか

P106～

Q なぜ調理をするのか？

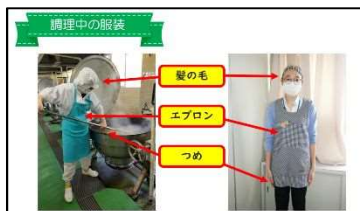
○アンケート結果



安全 衛生 環境

○調理の流れの中で大切にすることはなんだろうか

**まとめ**  
安全・衛生・環境を考慮して調理を計画し実践することが大切



1年 組 番 氏名

学習課題

美味しさ以外のことも考えて調理を実践するにはどうしたら良いだろうか

○なぜ調理をするの？



○調理の流れ



○給食室の作業紹介と調理のポイント！！

大切だと思ったことをメモしよう

○調理の流れの中で大切にすることを考えよう！ ～家庭編～

安全	
衛生	
環境	

まとめ :

美味しさ以外のことも考えて調理を実践するにはどうしたら良いか考えられましたか？

【今日の学びの振り返りと今後の自分の生活に生かせることを書きましょう】

私は、美味しさ以外のことも考えて調理を実践するならば、( 安全 ・ 衛生 ・ 環境 ) を  
 考えて調理を行いたい。なぜなら、 \_\_\_\_\_ だからだ。  
 例えば、 \_\_\_\_\_ などが、調理を実践する上で大切なことだ。  
 だから、調理を行う上で、 \_\_\_\_\_ おいしい料理を作りたい。

理解度 ☺ ・ ☹ ・ ☹

# 家庭科アンケート (食生活編)

ふりがな

1年組番氏名

**食生活** 当てはまるものにチェックを入れましょう。

- 5大栄養素が言える       献立が考えられる  
 表示や品質をみて食品を買う  包丁が使える  
 みそ汁とご飯が作れる       地域の農産物や郷土料理がわかる

3年後は…家庭分野の学習を生かしてこんな自分になりたいです。(記述)



1. あなたは家庭科の授業が好きですか？自分の気持ちに近いところに○をつけてください。  
ア、好き    イ、どちらかと言えば好き    ウ、どちらかと言えばきらい    エ、きらい

2. それぞれ選んだ理由を書いてください。

3. 小学校の家庭科で作った料理は何ですか？

例) ご飯



4. 学んだことを活かして家庭ではどのような料理を作っていますか？

例) カレーライス



5. 料理をやってみて失敗したことや、けがをしたことがあったら書いてください。

例) 塩と砂糖を間違えた

アンケートは以上です。真剣に答えてくれてありがとう！！



## 第3学年3組 社会科学習指導案

令和4年11月8日(火)第5校時  
場 所 3年3組 教室  
生徒数 40名  
指導者 教諭 岡田 祥志  
栄養教諭 栗本 江美

### 1 単元 地球社会と私たち ～さまざまな国際問題～

#### 2 単元について

##### (1) 教材観

今日では、技術革新や科学技術の進歩により私たちの生活は便利になったが、その一方でこれらの革新により大気汚染や地球温暖化等の多くの諸問題を引き起こしている。さらに経済の発展に伴う格差や貧困問題、限りある資源の枯渇化等の問題は深刻化しており、世界規模での早期解決が求められている。国際連合でも「SDGs」という国際目標を定め、世界各国が協力して様々な活動がなされている。

##### (2) 生徒の実態

授業では挙手をする生徒が多く、自分の考えを積極的に発表する生徒もいる。班の話し合いも意欲的に行っている。温暖化については、授業で取り上げているだけでなく、メディアなどを通して情報が入手できるので関心を持っている生徒もいる。また「SDGs」に関しては、児童労働の問題を通して「8 働きがいも経済成長も」 プラスチックの問題を通して「14 海の豊かさを守ろう」を既習している。

##### (3) 指導観

持続可能な社会を実現するためには、その実現に向かってすぐに行動できることが重要である。食べる(給食)活動は、まさに日々の活動で行っている。その活動の中で取り組める(考えさせる)例としてこのテーマを取り上げた。

### 3 食育の視点

- ・正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。 【食品を選択する能力】
- ・食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。 【感謝の心】
- ・各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。 【食文化】

### 4 単元の目標

- (1) さまざまな国際問題のことを理解し、その知識を身に付けている。(知識及び技能)
- (2) 国際問題の解決方法について考え、その取り組み方法を適切に表現できる。  
(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 課題解決のための方策を追究し、持続可能な社会実現のための取組に参加しようとする態度を育てる。  
(学びに向かう力、人間性等)



## 5 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
地球環境問題の解決に向けての取組について理解するとともに、その知識を身に付けている。	地球環境問題の解決に向けて、日常生活で取り組めることを考え、話し合ったり、発表したりする。	地球環境問題に関心を持ち、その解決に向けてどのような取組が必要か意欲的に追究し、考えている。

## 6 指導と評価の計画（全5時間）

時間	ねらい	主な学習活動・内容・草加っ子の学びを支える授業の5か条との関連	資料等	評価方法と評価規準
1 本時	日常生活の中にある温暖化防止策について考察ができるようにする。	地産地消 フードマイレージ 1条 2条 3条	メニュー 動画	知 思（ワークシート、授業中の発言、巡回指導）
2	これからのエネルギー政策のあり方について考察できるようにする。	限りある資源 1条 2条 3条	グラフ 写真	知 思（ワークシート、授業中の発言、巡回指導）
3	理由を資料から考察できるようにする。	貧困問題 1条 2条 3条	グラフ 写真	知 思（ワークシート、授業中の発言、巡回指導）
4	戦争のない世界をつくるための取組を考察できるようにする。	平和な世界 1条 2条 3条	グラフ 写真 動画	知 思（ワークシート、授業中の発言、巡回指導）
5	難民を生み出す要因を考察できるようにする。	難民問題 1条 2条 3条	グラフ 写真 動画	知 思（ワークシート、授業中の発言、巡回指導）

## 7 本時の指導と評価

### (1) 本時のねらい

地球環境問題の解決に向けて、日常生活の中でできる取組について考えさせる。

### (2) 展開

過程	学習活動 生徒の反応	□資料	○留意点 ◆評価	
			T1 (教科担任)	T2 (栄養教諭)
導入 5分	1 温暖化に関する映像視聴	□ 1 映像	自分自身の問題として捉えさせる。	
	2 温暖化防止対策の復習			
	3 学校でできる温暖化防止対策を考える。	□ 2 エコライフ	節電・節水・エコバックは除くことを確認する。★第1条	

学習課題 C02 を減らすために学校でできることは。

展開  
35分

4 個人で考えたことをもとに  
班会議を行う。

- ①役割分担  
司会 記録 発表 感想
- ②班会議 ③まとめ ④発表

5 全体で交流を行う。



6 なぜ給食なのかを考える。

7 カレーの材料（野菜）の調  
達先からフードマイレージに  
ついて学ぶ。

8 花栗中の野菜の調達先から  
草加産と外国産のCO2 排出量  
の差を考える。

9 地産地消への生産者の思い  
を知る。



記録ボード



3給食の写真

野菜カード  
 4 フードマ  
イレージとは

5 日本のに  
んじんの供給  
量  
 ワークシート

調達先の映像

距離の比較

農家の方の  
収穫の様子



班会議を進めやす  
くするための支援  
を行う。★第2条

黒板に班の意見を  
掲示し、分類や整理  
を行う。★第3条

キーワード「給食」  
が出ない場合は、  
ヒントを出す。

公式についてカー  
ドを使って説明す  
る。

輸入先の中国と草  
加・地元農家から  
の花中までの距離  
の差に注目させる。

地元農家の方につ  
いて具体的なイメ  
ージをつかませる  
ために、T2 へ補足  
質問をする。  
☆感謝の心  
農家の方の話を、  
3C（しい）として  
まとめる。


記録ボードの配  
付をする。

意見の出ない班  
にアドバイスを  
する。

草加産に注目さ  
せる。

T1 の質問に答  
える。



ま と め  10分	10  まとめ用紙記入		時間があれば何人か紹介する。
	11 学習課題のまとめ	<input type="checkbox"/> まとめの川柳	☆食品を選択する能力 T2 とともにまとめの川柳を紹介する。
			
<p>◆地球環境問題の解決に向けての取組について理解するとともに、その知識を身に付けている。【知・技】 (ワークシート)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ B規準に達した生徒への手立て 地産地消の良さについて、生産者の思いや給食を作っている人の思いに触れて自分で考えられるように声をかける。</li> <li>・ B規準に達していない生徒への手立て 地産地消と CO<sub>2</sub>削減の取組を関連付けて考えられるように学習を振り返らせる。</li> </ul>			

### (3) 板書計画

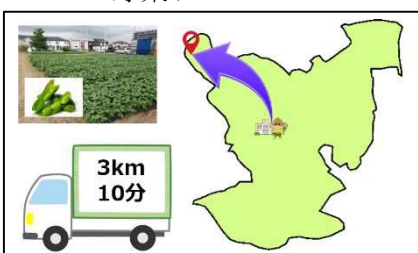
学習課題 CO <sub>2</sub> を減らすために学校でできることは。	フードマイレージ 計算方法 草加産と中国産の比較
班の考え 生徒の発表	

### (4) 「草加っ子の学びを支える授業の5か条」～主体的・対話的で深い学びの実現に向けて～

- 第1条 学習課題（めあて）を明らかにする。
- 第2条 児童生徒が自分で考える時間を設ける。
- 第3条 児童生徒が表現と交流をする場を設ける。
- 第4条 学んだことを活用する場を設ける。
- 第5条 学習のまとめと振り返りの時間を設ける。

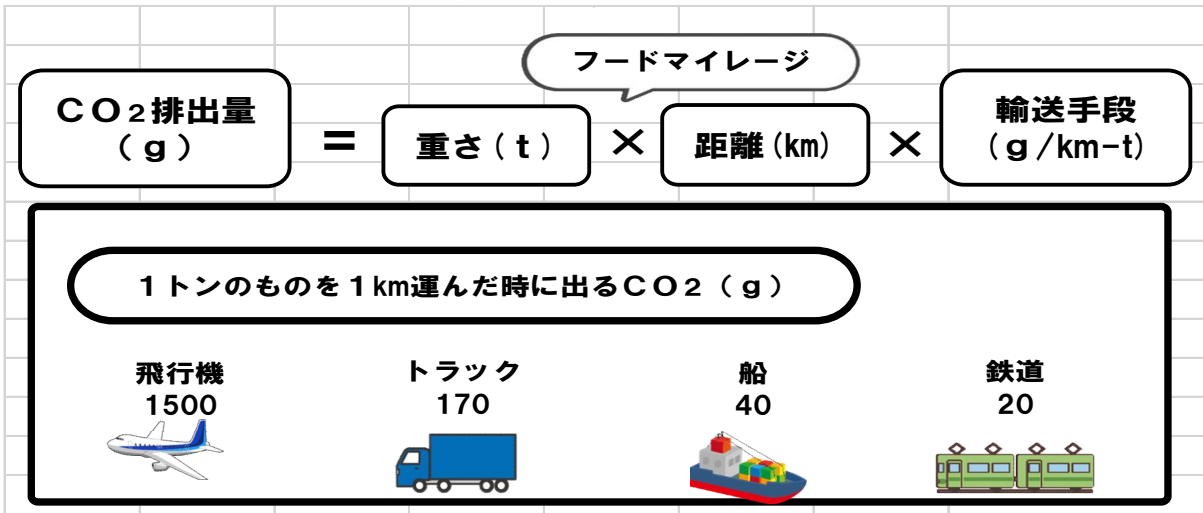
### (5) 参考資料

- 1 NHK スペシャル「2030 未来への分岐点」暴走化する温暖化 脱炭素 への挑戦
- 2 とくしま こどもチャレンジノート へらそう CO<sub>2</sub>
- 3 花栗中 給食写真 カレーライス
- 4 「フードマイレージ」について 中田哲也（北陸農政局企画調整室長）  
「千産千消」のすすめ 千葉県
- 5 野菜の情報 独立行政法人農畜産業振興機構  
野菜ナビ



組 番

1 **フードマイレージ** CO<sub>2</sub>の排出量が計算できる 参照 国土交通省



2 **計算してみよう** にんじん 10 kgが花栗中に届くまで

中国 CO<sub>2</sub> 756.1 g

草加 CO<sub>2</sub> \_\_\_\_\_ g = 0.01 × \_\_\_\_\_ km × 170

3 授業の感想

① 感想

② もっと知りたいこと

4 **チャレンジ問題** 今日学んだことをもとに、給食に関する川柳を作ってみよう。

# 鴻巣市立鴻巣西中学校



## 第1学年1組 学級活動（2）指導案

日 時 令和4年11月2日（水）

場 所 1年1組教室

生徒数 35名

指導者 教 諭 中島 光

栄養技師 河野 真美

### 1 題材 「スポーツ別 自分に合った食事のとり方について知ろう」

オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

### 2 題材について

#### （1）生徒の実態

本学級の生徒は、食育アンケートにおいて、96%が朝食を毎日食べると答えている。また、主菜と副菜を摂っていると答えた生徒は約80%であり、食事に対しての家庭の意識が高いことが伺える。また、給食でも残さず食べると回答した生徒は約90%に達している。このことから本学級では食事に対して前向きな姿勢の生徒が多いことがわかる。しかし、食事のバランスや成長に必要な栄養素の知識に乏しく、苦手な食べ物や食事をする時間によって残食が多くなることもある。食事を通して健全な体を作り、学校生活を豊かにしていけるよう自分の食事を見直す態度を養いたい。

#### （2）題材設定の理由

中学生は、部活動も活発となり、食事を通して身体能力を高めようという気持ちも働く。そのため、栄養補助食品を利用して、特定の栄養素だけを多く摂取すればよいとの考えにもなりかねない。活発にスポーツをする生徒を対象とした食事についても、基本的な食事の在り方を知り、それを実行することが求められる。そこで、スポーツ選手の食事のとり方や、スポーツの種類によって栄養素のとり方が違うことを知り、自分に合った食事をとれるようにしたい。

### 3 評価規準

よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
自分がしているスポーツに合った栄養があることを理解している。	すべての栄養素が必要なことを理解し、自分に合った食品を選び、表現している。	自分のスポーツに合った食品を考え、自らの食生活をよりよいものにしようとしている。

### 4 事前の活動

給食時間を使い、給食は主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物等、スポーツ選手に欠かせないメニューが多いことを指導する。また同時に水分補給の重要性について指導する。

### 5 本時のねらい

- 自分のスポーツに合った栄養を理解することができるようにする。 【知識及び技能】
- すべての栄養素が必要なことを理解し、自分に合った食品を選び、表現することができるようにする。 【思考力・判断力・表現力等】

### 6 主体的・対話的で深い学びを通して思考力・判断力・表現力等をはぐくむ視点に立った活動と手立て

スポーツ選手には共通した基本的な食事のとり方があることと、タイプ別に強化する栄養素があることを、グループ活動で気付くことができるようにする。

7 食育の視点（展開に☆として示す。）

スポーツをするときの食事の基本とタイプ別に強化する栄養素を知ること、自分の食事に生かすことができる。 【心身の健康】

8 展開

	生徒の活動	指導上の留意点		資料	◎目指す生徒の姿 【観点】(評価方法)
		T 1 (学級担任)	T 2 (栄養技師)		
導入 10分	1 自分が行っているスポーツはどのタイプになるかを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>部活動、スポーツクラブ、習い事で自分が普段しているスポーツを発表できるようにする。(スポーツをしていない生徒は通学や体育の授業、球技大会等で体を使うことを考えることができるようにする。)</li> </ul>		大型 TV ワークシート	
展開 30分	2 本時の課題を知る。 3 スポーツ選手の食事の例を見ながらその特徴をとらえる。 4 違うスポーツの選手の食事例を比べ、共通点を考える。 5 ある人の食事例を出し、どのスポーツ選手かグループ毎に発表する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">             スポーツ別 自分に合った食事のとり方について知ろう           </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループに分かれて、話し合うようにする。</li> <li>理由をつけて発表するようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タイプ別に、活躍しているスポーツ選手の食事を紹介することで、食事に興味をもてるようにする。</li> <li>主食・主菜・副菜・乳製品・果物がそろっていることが基本形であることを確認するようにする。 (☆)</li> <li>各スポーツの食事内容を提示する。 (☆) (瞬発力系・持久力系・混合系)</li> </ul>	大型 TV  ワークシート  大型 TV	◎自分がしているスポーツに合った栄養があることを理解している。 <b>【知識・技能】</b> (ワークシート)

終 末 10 分	6 本時の振り返りをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>これから自分がどんな食事をしていったらよいか、ワークシートに書き、発表するようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>改善すべき点について、アドバイスをを行う。(☆)</li> </ul>	ワーク シート	<p>◎すべての栄養素が必要なことを理解し、自分に合った食品を選び、表現している。</p> <p>【思考・判断・表現】 (ワークシート)</p>
-------------------	---------------	---	--	------------	--

## 9 板書計画

スポーツ別 自分に合った食事のとり方について知ろう

普段しているスポーツ

- ・陸上（短距離） — 瞬発力系
- ・テニス（球技） — 持久力系
- ・陸上（長距離） — 混合系

瞬発力系

持久力系

混合系

共通点 ・主食・主菜・副菜・乳製品・果物がそろっている

スポーツ選手の食事の基本

特徴的な点・たんぱく質が多い・主食の量が多い・組み合わせている

## 10 事後の指導

試合の日や休日の部活動時に準備する弁当について、参考レシピを紹介し、スポーツ選手の食事のとり方を伝える。

## 11 他教科との関わり

- ・保健体育「生活習慣の健康への影響」
- ・家庭科「健康によい食生活」、「中学生の発達と必要な栄養」



## 第2学年2組 学級活動（2）指導案

日 時 令和4年11月2日（水）

場 所 2年2組教室

生徒数 34名

指導者 教諭 福田 万智

教諭 岡田 和子

### 1 題材 「朝食で一日を健康に過ごそう」

オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

### 2 題材について

#### （1）生徒の実態

本学級では、食育アンケートで朝食を「食べない」と回答した生徒はおらず、「だいたい食べない」「たまに食べない」と回答した生徒が1割程度であり、「朝食は食べたほうが良い」という漠然とした意識はもっていると思われる。しかし、給食時には「牛乳はいらないです」「サラダを少なめにしてください」等と申し出る生徒が多く、バランスよく食事をすることの重要性については意識が低いと考えられる。自ら朝食の献立を考える活動を通して、食事が体をつくっていることを理解し、バランスよく食事をしようとする態度を育成したい。

#### （2）題材設定の理由

食育指導のために、定期的に「食育アンケート」を行っている。朝食については、小学校から継続して指導を行っているが、学年全体としてはまだ朝食欠食者数が0人にはなっていない。生徒によっては、朝食欠食の日が多い生徒、また、朝食を食べてはいるが内容に偏りがある生徒も多い。2年生の後期から家庭分野の学習も始まり、食について詳しく学習する。小学校で学んだ、「食事の役割や栄養を考えた食事の学習」や、保健体育の「健康な生活と持病の予防の学習」を踏まえ、自らの生活を振り返らせながら理解させていきたい。自分と級友の朝食を比べたり、グループ内で意見を言い合ったりすることで、良いアイデアを出し合いながら各自の食生活を見直し、改善しようとする意識を高めさせたい。そして、朝食の大切さを理解し、自分の生活習慣や食生活を見直し、よりよくしようとする態度を育成したい。自分たちの朝食に関するアンケート結果を見て、客観的に課題に気付かせて食生活を見直すきっかけとなるよう、学活の時間に計画的に食育に取り組ませたい。成長段階の仕上げの年代であるこの時期に朝食の重要性を学ばせ、今後の生活に役立たせたい。

### 3 評価規準

よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
朝食欠食が及ぼす影響を理解し、朝食の大切さを再認識している。	朝食の大切さに気付くとともに、今後の自分の実践について判断し、表現している。	自分で作れる朝食を考え、生活習慣を見直し、食生活をよりよいものにしようとしている。

### 4 事前の活動

1 時限目の授業（ICT活用）

5 本時のねらい

- ・朝食が、体温や学力、体力とも関係していることを理解することができるようにする。

【知識及び技能】

- ・朝食の重要性を理解するとともに、自らの朝食献立を考え、望ましい生活を送ろうとする態度を身に付けることができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】

6 主体的・対話的で深い学びを通して思考力・判断力・表現力等をはぐくむ視点に立った活動と手立て

- ・自分の食べている朝食と理想の朝食について対話を通じて学び、自分でできることを考える。
- ・朝食をとることで1日の生活リズムが整うことを知り、自らの生活習慣をよりよくしようとする。

7 食育の視点（展開に☆として示す。）

- ・自分の食生活を振り返り、規則正しく朝食を食べる食生活を送ろうとする。 【食事の重要性】
- ・よりよい生活習慣を形成し、食の自己管理能力を身に付け実践しようとする。 【心身の健康】

8 展開（2/2）

	生徒の活動	指導上の留意点		資料	◎目指す生徒の姿 【観点】(評価方法)
		T 1 (学級担任)	T 2 (教諭)		
導入 5分	1 前時の授業を振り返る。	・振り返りをする。		PC 端末 大型 TV	
	2 今日の学習の課題を知る。	朝食で一日を健康に過ごそう			
展開 40分	3 班ごとに発表する。	・前時の班で話し合 って決めた献立を 発表させる。			◎朝食欠食が及 ぼす影響を理 解し、朝食の大 切さを再認識 している。 【知識・技能】 (ワークシート・観察)
	4 朝食が身体へど んな影響を及ぼし ているか考える。	・朝食がなぜ必要か を考えるよう助言 する。	・体温や学力、体力 のグラフを提示 し、喫食時と欠食 時の差に気付ける ようにする。	大型 TV	
	5 朝食にはどんな 栄養が必要か知 る。		・朝食に必要な栄養 量と栄養素を提示 し、理解できるよ うにする。	給食献立	
	6 必要な栄養をバ ランスよくとるこ との大切さを知 る。	・朝食を無意識に食 べるのではなく、栄養バ ランスのよい食事を とることが必要であ るという意識を持て るようにする。(☆)		大型 TV ワーク シート	
	7 前時に班で考え た献立を学んだこ とを参考に、改善 する。	・PC 端末を使い、自 分で作ることがで きる朝食を考えら れるようにする。	・簡単にできる朝食 レシピの紹介をす る。	PC 端末 ワーク シート	◎自分でも作れ る朝食を考え、 生活習慣を見 直し、食生活を

	8 班ごとに理想の朝食献立を発表する。				よりよいものにしようとしている。 【主体的に取り組む態度】 (ワークシート・観察)
終末5分	9 本時の学習を振り返り、自分の考えをまとめる。	・生活習慣や、朝食について実践できることを考えさせる。(☆)		ワークシート	

## 9 板書計画

朝食で1日を健康に過ごそう		朝食の必要性	
班で考える理想の朝食		体温の差グラフ	学力のグラフ
□	□		□
□	□		体力のグラフ

## 10 事後の指導

- ・朝食調べを実施する。朝食欠食状況を確認し、声かけをしていく。
- ・自分の家にあるもので朝食を作り、写真を撮ってくる。

## 11 他教科との関わり

保健体育「心身の発達と心の健康」

## 第2学年3組 学級活動（2）指導案

日 時 令和4年11月2日（水）

場 所 2年3組教室

生徒数 33名

指導者 教 諭 田中 忍

栄養教諭 庄司 幸恵

### 1 題材 「朝食で一日を健康に過ごそう」

オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

### 2 題材について

#### （1）生徒の実態

本学級の生徒は、食育アンケートにおいて、78%の生徒が毎日必ず朝食を食べていると回答している。また、毎日朝食を食べている生徒の中で、66%の生徒が主食とおかずをそろえて食べていた。一方で、34%の生徒が、主食のみまたは、主菜のみ食べると回答している。

このことから本学級には、朝食を食べない生徒や、朝食を食べていてもバランスのとれていない食事をする生徒が一定数存在する。給食においても、全体的に多くの量を減らしてしまう生徒や、「野菜だけ残す」、「魚だけ残す」という生徒が非常に多くみられる。各教科においてや給食の中で、食事の大切さについて学ぶ機会は多くあったものの、それを実生活に活かすことができている状態とは言いがたい。

#### （2）題材設定の理由

食育指導のために、定期的に「食育アンケート」を行っている。朝食については、小学校から継続して指導を行っているが、学年全体としてもまだ朝食欠食者数が0人にはなっていない。生徒によっては、朝食欠食の日が多い生徒、また、朝食を食べてはいるが内容に偏りがある生徒も多い。2年生の後期から家庭分野の学習も始まり、食について詳しく学習する。小学校で学んだ、「食事の役割や栄養を考えた食事の学習」や、保健体育の「健康な生活と持病の予防の学習」を踏まえ、自らの生活を振り返らせながら理解させていきたい。自分と級友の朝食を比べたり、グループ内で意見を言い合ったりすることで、良いアイデアを出し合いながら各自の食生活を見直し、改善しようとする意識を高めさせたい。そして、朝食の大切さを理解し、自分の生活習慣や食生活を見直し、よりよくしようとする態度を育成したい。自分たちの朝食に関するアンケート結果を見て、客観的に課題に気付かせて食生活を見直すきっかけとなるよう、学活の時間に計画的に食育に取り組ませたい。成長段階の仕上げの年代であるこの時期に朝食の重要性を学ばせ、今後の生活に役立たせたい。

### 3 評価規準

よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
朝食欠食が及ぼす影響を理解し、朝食の大切さを再認識している。	朝食の大切さに気付くとともに、今後の自分の実践について判断し、表現している。	自分で作れる朝食を考え、生活習慣を見直し、食生活をよりよいものにしようとしている。

### 4 事前の活動

朝食調べを実施する。（ICT活用）

5 本時のねらい

- ・朝食が、体の健康とつながっていることを理解することができるようにする。

【知識及び技能】

- ・朝食の重要性を理解するとともに、朝食献立を考え、望ましい生活を送ろうとする態度を身に付けることができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】




6 主体的・対話的で深い学びを通して思考力・判断力・表現力等をはぐくむ視点に立った活動と手立て


朝食をとることで1日の生活リズムが整うことを知り、自らの生活習慣をよりよくしようとする。

7 食育の視点（展開に☆として示す。）

- ・自分の食生活を振り返り、規則正しく朝食を食べる食生活を送ろうとする。 【食事の重要性】
- ・よりよい生活習慣を形成し、食の自己管理能力を身につけ実践しようとする。 【心身の健康】

8 展開 (1/2)

	生徒の活動	指導上の留意点		資料	◎目指す生徒の姿 【観点】(評価方法)
		T 1 (学級担任)	T 2 (栄養教諭)		
導入 5分	<p>1 食育アンケートの結果を見る。</p> <p>2 いつも食べている朝食を思い出す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月行っている食育アンケートの結果を見せる。</li> <li>・朝食の内容を聞く。</li> </ul>		PC 端末 大型 TV	
展開 35分	<p>3 今日の学習の課題を知る。</p> <p>4 朝食とカードの言葉との関係を班毎に考え、発表する。</p> <p>5 各班のカードを組み合わせしてみる</p>	<p>朝食で一日を健康に過ごそう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「脳、排便、落ち着きがない、肥満、2回食」のカードを各班に配布し、その言葉と朝食がどのように関わっているかを考えさせる。</li> <li>・「脳はおひまになる」という言葉になることを伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食との関係に気付けるように、グループを回る。</li> <li>・朝食が健康に必要なであることを、理解できるようにする。(☆)</li> </ul> 	カード	<p>◎朝食欠食が及ぼす影響を理解し、朝食の大切さを再認識している。</p> <p>【知識・技能】 (ワークシート・観察)</p> 

	6 理想の朝食献立を考える。	・班毎に理想の献立を考えることができるよう助言する。		ワークシート	◎自分で作れる朝食を考え、生活習慣を見直し、食生活をよりよいものにしてしている。 【主体的に取り組む態度】 (ワークシート・観察)
終末 10分	7 本時の学習を振り返り、自分の考えをまとめる。	・生活習慣や、朝食について実践できることを考え、具体的に書き、発表できるように助言する。(☆)		ワークシート	

## 9 板書計画



## 10 事後の指導

- ・朝食調べを実施する。朝食欠食状況を確認し、声かけをしていく。

## 11 他教科との関わり

保健体育「心身の発達と心の健康」

# 飯能市立南高麗小学校



## 第4学年1組 総合的な学習の時間学習指導案

令和4年11月18日（金）5校時  
 指導者 教諭 栗原 めぐみ  
 栄養教諭 竹内 由真

### 1 単元名 五感を使って：作って、食べて、つながる南高麗 ～野菜を使って、おやつを作ろう～

### 2 授業者の思い

物や情報のあふれる豊かな生活になって、何でも簡単に手に入るようになった。反面、この自然豊かな南高麗地域に暮らしていても、虫をさわれない子、畑で作った野菜さえも嫌いだと言って食べない子も多い。友達の家に行くにも車での送迎が当たり前の現状で、余程意識的に保護者が考えない限り、自然と関わることも少ない。

小学生時代には、自然に触れ自分の手や体を使い五感を働かせて、物や事をみる・感じることを大切にしたいと考える。また、食育の視点として、本校の特色である自分達の食べる物を自らの手で作ること、みんなで協力して作業しみんなで一緒に食べる喜び・おいしさを味わうことに意識的に取り組みたい。その際には、栽培の知恵を名人に学び、食材を生かす調理の知恵をプロのシェフに学ぶなど、地域の方々に指導を仰ぎながら本物を経験させていく。関わってくださった方たちとのつながりを深めていきたい。自然豊かで、地域の方の協力的な風土に支えられている、この南高麗地域のよさを生かし継承していく視点にも立って学習を進めたい。

本学年の児童は、食べることが大好きで興味をもって野菜作りにも励むことができる。低学年生活科から、野菜を作って食べることを楽しみにしており、高学年家庭科につながるように、作った野菜で簡単なおやつを作りたい。おいしい野菜を味わうことで、自分と物と人をつなげていく体験を積み重ねながら、自分の今を振り返り、これからのよりよい生活を思い描けるようにしたい。

### 3 単元の目標

地域にあった栽培方法・収穫時期などを地域の方から聞きながら野菜を育てる活動を通じて、工夫によって野菜をよりおいしく食べられることを理解し、野菜のおやつをいっそう楽しめる食べ方を考え、学んだことを生かしてよりよい食生活をつくらうとする。

### 4 単元の評価規準

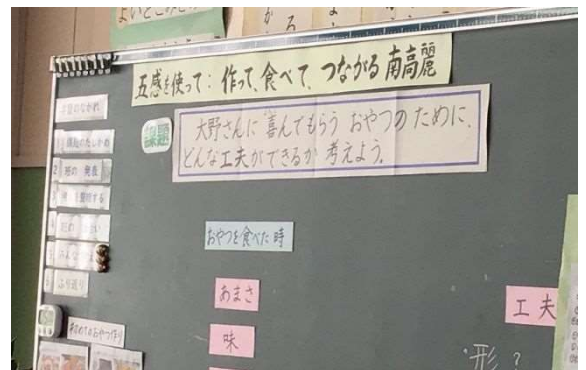
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①地域にあった野菜の栽培方法、収穫時期や調理方法、食事の仕方を理解することができる。 ②よりおいしく野菜を食べるために、栽培、調理、食事等の各段階での自分でできることを行う。 ③より野菜をおいしく食べるための栽培方法、最適な収穫時期、調理方法、食事の仕方を考える等の意識や行動の変容は、体験学習を通じて探求的に学んだことによる成果であると気付く。	①野菜をよりおいしく食べるという課題を設定し、解決に向けた調査方法を明確化しつつ、計画的に取り組むことができる。 ②課題解決に向けて人に聞いたり、図書館やICTを活用したりして情報収集できる。 ③課題解決に向けて収集した情報を分類・整理し、特徴を見付けることができる。 ④他教科等で培った表現力等を生かし、相手に応じて分かりやすく表現することができる。	①友達や身近な人と協力して探究活動を行おうとする。 ②探究活動の中で、自分や友達の意見や考えそれぞれによさがあることを知り、学び合おうとする。 ③よりよい食生活の形成に向けて、自分にできることを見付けようとする。



5 単元の指導と評価の計画

過程		○学習活動	☆指導上の留意点 ◇評価（評価方法）
オリエンテーション	5	○オリエンテーション ・単元のねらい、内容や計画を確認する。 ・育てたい野菜やそのために必要なことを話し合う。 ○夏野菜を育てる。 ・土作り、学年園の準備をする。 （用務員の犬野さんに教わる。） ・種や苗を植えて育てる。	☆今まで育ててきた野菜を振り返り、これから育ててみたい野菜について意欲を持たせる。
課題設定	2	○どのように育てていくとよいか。 ○育てた野菜をよりおいしく食べるために、どんな料理が作れるか。	☆野菜をよりおいしくするために、育てる・食べるの2つの活動を進める問題意識を持つ。 ◇思考・判断・表現① （発言、カード）
情報収集	2 5	○よりよく育てるための栽培方法について調べる。 ・育て方や収穫時期など地域の方に聞こう。 （畑の犬野さん、用務員の犬野さん） ・自分たちにできる日常の畑の維持・管理を進める。（水やり、草取り、追肥など）  ○できた野菜を収穫する。 ・スイカをみんなで食べる。 ・インゲンマメを収穫する。たくさんとれたので、販売を試みる。 ・販売のための準備をする。 ・収穫時期が遅くなったインゲンマメは、豆を取り出して食べる。 ・カボチャを収穫して、追熟させておく。  ○成長期に必要な栄養について学ぶ。 （保健学習、栄養教諭）  ○秋・冬野菜を育てる。 ・おやつ作りや販売のために使う。 ・土作り、学年園の準備をする。 （用務員の犬野さんに教わる。）  ○よく食べるおやつについて調べる。 ・自分たちの好きなおやつ、父母や祖父母が子供のころによく食べたおやつ、南高麗でよく食べられているものなどを調べる。  ○嫌いな野菜でもおいしく食べる方法を学ぶ。 （小峰シェフ） ・なすをおいしくする方法はなにか学ぶ。	☆育て始めたところで、たくさん収穫を目指して栽培する方法を学ぶ。 ◇知識・技能① （発言、カード） ◇思考・判断・表現② （発言、行動、カード）  ☆売上金は、来年や次の野菜作りのために使うことの確認をする。 ◇主体的に学習に取り組む態度① （発言、行動）  ☆授業参観で保護者も一緒に考えてもらうきっかけにする。  ☆秋・冬栽培にふさわしい野菜があることをおさえながら、先の展望を持たせる。 ☆夏野菜作りでの反省を生かして栽培する。 ☆アンケートにより第1位のなすを使った料理を提案してもらう。 ☆プロの知識、技術、工夫など本物を見て学ぶことを大切にしたい。作りながら、話を聞いていくようにする。

<p>整理・分析</p>	<p>15</p> <p>本時</p>	<p>○味覚の授業で、4つの基本的な味覚について学ぶ。(小峰シェフ) ・食事やおやつを味わうときに生かす。</p> <p>○おやつ役割について学ぶ。(栄養教諭)</p> <p>○野菜を使ったおやつを作る。 ・簡単に作れるおやつを調べる。 ・カボチャ、小松菜、小豆・大豆、ホウレンソウなどが使える。</p> <p>○自分たちに合ったおやつを考えて作る。</p> <p>◎お世話になった大野さんに食べてもらうおやつを考えて作る。 ・試作して味わい、それぞれに合ったおやつを作る。 ・どんなことに気を付けて考えたらよいか、もっと工夫できることはないか話し合う。</p>	<p>☆自分の舌の感覚を知る機会とする。</p> <p>☆おやつの意味として、補食としての視点を学びみんなで食べる楽しさだけでなく役割があることを知らせたい。 ◇知識・技能① (観察、発言、カード)</p> <p>☆楽しみにしていたおやつ作りを実践する。 ◇主体的に学習に取り組む態度②(発言)</p> <p>☆食べる人によってふさわしいおやつを考えることで、感謝の気持ちを表現させたい。 ◇思考・判断・表現③ (発言、観察、カード)</p>
<p>まとめ・表現</p>	<p>8</p>	<p>○大野さんに食べてもらい、感謝の気持ちを表す。</p> <p>○野菜をよりおいしく食べるための工夫についてまとめる。 ・地域に合った野菜作りの工夫についてまとめる。 ・自分たちでも作れるおいしいおやつについて紹介する。</p> <p>○単元の学習で自分たちが取り組んできたことを振り返る。</p>	<p>☆おやつを通して地域の方とよりよいつながりを持つように心を尽くしたい。 ◇思考・判断・表現 (発言・行動)</p> <p>☆これから自分にできることを見つけていこうという意識を持たせたい。 ◇知識・技能③ (発言、カード)</p> <p>◇主体的に学習に取り組む態度③ (発言、学びノート)</p>



## 6 本時の学習指導について

- (1) 目標
- (2) 大野さんに喜んでもらう、よりおいしく食べられるおやつを作るために、工夫できることについて考えることができる。 **【思考・判断・表現】**
- (3) 食育の視点（展開に☆として示す。）
- 野菜を育てる活動に協力してくださった方々に対して、自分たちにできる工夫を考えたことで、感謝の心を表すことができる。 **【感謝の心】**
- (4) 展開

学習活動	・指導上の留意点 ◇評価規準【評価の観点】（評価方法）
1 学習課題を設定する。	・今日の学習で行うことを確認し、めあてを提示する。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                         大野さんに喜んでもらう、よりおいしく食べられるおやつのために、どんな工夫ができるか考えよう。                     </div>
2 グループごとに試作したおやつを紹介する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>写真などを生かして、紹介し合うように伝える。</li> <li>話すときには、メニューを考えた理由や作る時の工夫、おすすめポイント、作ってみて気付いたことなどを伝えることを確認する。</li> <li>聞くときは、気になったことや詳しく知りたいこと、試食した感想などを伝えることにする。</li> </ul>
3 おやつを考えるときに大切なことについて整理する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループの伝えたいことやおやつの役割など板書して、整理させる。</li> </ul>
4 大野さんに食べてもらうおやつとして、さらに工夫できることは何か話し合う。(☆)	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループ、全体で話し合う。</li> <li>味、相手の人の好み、栄養、見た目、南高麗らしさなどの面から考える。</li> <li>大野さんに喜んでもらいたい、感謝の気持ちを表現したいという思いが生かせるとよい。</li> <li>栄養教諭からのアドバイスをもらい、考える糸口にする。</li> </ul> ◇大野さんに喜んでもらう、よりおいしく食べられるおやつにするために、工夫を考えている。 <b>【思考・判断・表現】</b> （話し合いの様子観察、発言、カード）
5 本時のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>話し合ったことを確認し、まとめられるようにする。</li> <li>大野さんへの感謝の思いを大切に、考えていたことを称賛しおやつ作りに意欲が持てるようにする。</li> </ul>

## 第6学年1組 家庭科学習指導案

令和4年11月18日(金) 5校時  
指導者 教諭 鯉沼 かすみ  
教諭 池上 直毅

### 1 題材 こんだてを工夫して

### 2 授業者の思い

5年生のときには、ゆでる学習で青菜とじゃがいもの調理実習を行ったり、ごはんのみそ汁の基本的な調理の仕方を学んだりしてきた。コロナ禍ではあるができることを行い、家庭に生かせるよう、実践をタブレットに残すなどをして学習をしてきた。栄養教諭と連携しながら五大栄養素や3つの食品グループについて学んだ。6年生になってからは、いためる学習でスクランブルエッグと三色野菜炒めの調理実習を行った。一人一品、夢中になって取り組み、作って食べる喜びを感じていた。その後、栄養教諭から食品を組み合わせる大切さを学び、家庭での朝食(主菜・副菜)作りを行った。学習ではマイペースながら一生懸命取り組むが、栄養バランスについての意識をあまりもっていない児童もアンケート結果によって見受けられた。また、給食はよく食べるが、好き嫌いのある児童がほとんどである。

総合的な時間と連携して、ゲストティーチャーから食事のメニューの考え方について学び、自分の将来を見据えて課題を見つけ、食事についての情報収集や発表活動を行った。

本題材では、一食分の献立を考えることによって栄養バランスのよい食事の大切さに気付けるようにしたい。そのために、ペアになり意見を出し合うなどして、学習を深めたい。また、南高麗小で収穫した野菜を使った献立を考えることで地産地消の取組にも繋げたい。そして、児童それぞれ各家庭に生かす力をつけさせたい。

### 3 題材の目標

- (1) 献立を構成する要素がわかり、栄養を考えた1食分の献立作成の方法や調理の基礎について理解するとともに、それらに係る技能を身に付ける。  
〈知識及び技能〉
- (2) 1食分の献立について栄養バランスを考え工夫することや、おいしく楽しく食べるために日常の食事の仕方をふり返って問題を見出し、課題を設定する。さまざまな解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。  
〈思考力、判断力、表現力等〉
- (3) 栄養を考えた1食分の食事やおいしく楽しく食べるための調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、ふり返って改善しようとしたりして、生活をよりよく工夫し実践しようとする。  
〈主体的に学びに向かう力、人間性等〉

### 4 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解している。</li><li>・ 調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画について理解している。</li><li>・ 材料に適したゆで方、いため方を理解しているとともに、適切にできる。</li><li>・ 食事の役割が分かり、日常の食事の大切さと食事の仕方について理解している。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 1食分の献立の栄養バランスや食事の仕方について問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 家族の一員として、生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとしている。</li></ul>

5 題材の指導と評価の計画

小題材	時間	○ねらい ・学習活動	評価規準・(評価方法)		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
どのような料理や食品を組み合わせて食べるとよいだろう	1	<p>○自分の食生活や考えをふり返り、課題を見付けることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に家での食事を写真に撮り、タブレットのワークシートを使用して献立について考える。</li> <li>・主食、汁物や飲み物、主菜、副菜の組み合わせについて確認する。</li> <li>・「南高麗から育つ元気な体 夢と挑戦へ」を目標に学習していくことを確認する。</li> <li>・食品分類表と見比べながら、栄養バランスについて自分の考えをもち、課題を見付ける。</li> </ul>	<p>①献立を構成する要素が分かる。 (ワークシート、行動観察)</p>		
1食分のこんだてを考えよう	② ・ 3 ・ 4 ・ 5	<p>○栄養バランスのよい1食分の献立を考え、簡単なおかずを調理することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろなおかずについて知る。</li> <li>・南高麗小で採れた野菜を使うことも考える。</li> <li>・ペアになり、主食から順に献立を考えていく。</li> <li>・栄養のバランスについてペアで学び合いながら、献立を確かめたり、調整したりする。</li> <li>・調理実習にあたり、主菜か副菜かを選び、調理の計画を立てる。調理方法・手順・準備するものなどを確認する。</li> <li>・調理実習を行い、ふり返りをする。</li> </ul>	<p>②計画に沿って調理を行っている。 (行動観察)</p>	<p>①栄養バランスがよいかを確かめながら、組み合わせる食材について決めていき、1食分の献立を考えている。 (学び合いの様子、ワークシート)</p> <p>②栄養バランスを考えた調理計画を立てている。 (計画表、行動観察)</p>	<p>①栄養を考えた食事についてふり返ったり、友だちの良いところを見付けたり、よりよいものにしようと主体的に考えたりしている。 (行動観察、ワークシート)</p>

工夫して毎日の食生活に生かそう	6 ・ 7	○家庭で実践ができる。 ・自分の生活や将来を考え、自分の家庭の食事での栄養バランスを考えた献立を考える。 ・調理計画を立てる。 ・それぞれの家庭で実践し、タブレットのワークシートに写真を載せてふり返りを記入する。「夢と挑戦」	③計画に沿って調理を行っている。 (家庭学習のワークシート)	③自分の課題に合った栄養バランスを考えた調理計画を立てている。今後の自分の生活について考えがもてる。 (計画表、行動観察、ふり返りのワークシート)	②学んだことを生かして、自分の生活をよりよいものにしようと主体的に考えている。(行動観察、ワークシート)
-----------------	-------------	---	-----------------------------------	--	--

## 6 本時の学習指導について

### (1) 目標

主菜、副菜などを組み合わせ、食品を3つのグループに分けて栄養バランスを確認しながら、バランスのとれた1食分の献立を考える。 【思考・判断・表現】

### (2) 食育の視点（展開に☆として示す。）

体に必要な栄養素の種類と働きが分かり、献立を決めること。 【食品を選択する能力】

### (3) 展開

時間	学習活動	・指導上の留意点 ◇評価規準 【評価の観点】(評価方法) →手立て		
5	1 既習内容をふり返る。 2 学習課題を設定する。	・自分の家庭の食事について調べたことを想起させる。		
栄養バランスのよい1食分のこんだてを考えよう。				
25	3 主食ごとにペア（グループ）に分かれ、献立を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事で見直したい点や、「南高麗から育つ元気な体」というキーワードを思い出させる。</li> <li>・簡単に作れるおかずの例を提示する。</li> <li>・南高麗で採れる野菜を使うことを勧める。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループでの課題を設定する。</li> <li>・学び合いをしながら、考えた献立をタブレットのワークシートにまとめていく。</li> <li>・食品に含まれる主な五大栄養素を調べ、タブレットワークシートに食品を書く。栄養バランスを確認し、献立の見直しを行っていく。(☆)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◇栄養バランスがよいかを確かめながら、組み合わせる食材について決めていき、1食分の献立を考えている。 【思考・判断・表現】(学び合いの様子、ワークシート)</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 20%;">おおむね満足できる状況 (B)</td> <td>栄養バランスが偏らないように考えながら、献立をワークシートに記入している。 →五大栄養素の表を確認しながら、どの食品を補うとよいか考えるように助言する。</td> </tr> </table>	おおむね満足できる状況 (B)	栄養バランスが偏らないように考えながら、献立をワークシートに記入している。 →五大栄養素の表を確認しながら、どの食品を補うとよいか考えるように助言する。
おおむね満足できる状況 (B)	栄養バランスが偏らないように考えながら、献立をワークシートに記入している。 →五大栄養素の表を確認しながら、どの食品を補うとよいか考えるように助言する。			

10	4 考えた献立を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分たちの課題に対してどのように献立を考えたのか発表する。</li> <li>・感想を伝え合う。</li> <li>・教師から、工夫している点を伝える。</li> </ul>		
5	5 本時のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題に沿った献立作成ができたか、タブレットのワークシートにふり返りをさせる。</li> <li>・次回は主菜または副菜の調理計画を立てることを伝える。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>◇栄養を考えた食事についてふり返ったり、友だちのよいところを見付けたり、よりよいものにしようと主体的に考えたりしている。</p> <p><b>【主体的に取り組む態度】</b>（行動観察・ワークシート）</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 5px;">おおむね満足できる状況 (B)</td> <td style="padding: 5px;">よくできた点や、改善したい点を記入している。 →どんなことを考えて学習したか、一緒にふり返りをする。</td> </tr> </table>	おおむね満足できる状況 (B)	よくできた点や、改善したい点を記入している。 →どんなことを考えて学習したか、一緒にふり返りをする。
おおむね満足できる状況 (B)	よくできた点や、改善したい点を記入している。 →どんなことを考えて学習したか、一緒にふり返りをする。			



1 単元名 健康が夢と挑戦の第一歩！健やかな体を作る食生活

2 授業者の思い

本学年は好き嫌いが多く、苦手なものは極力食べないようにしている児童が多い。本単元では食材が持つ栄養素をまず調べ、体にどんな効果があるのかを理解させバランスよく栄養を取ることの大切さに気付かせたい。また、調理方法なども調べながら栄養バランスと食べたい料理を両立させた献立を考えることで、普段何気なく食べている給食や家での食事のありがたさや献立を考えることの大切さに気付かせたい。

本単元の調べ学習を通して食というものが将来の自分にとってどのような影響を与えるものであるかについても考えさせ、今後の食生活に生かしていきたい。

3 単元の目標

(1) 授業のねらい

栄養の偏った食生活を続けると体にどのような影響が出るか地域のアスリートの話を聞き、調べる活動を通して、普段食べているものにはどんな栄養素が含まれているのかを理解し、健やかな体をつくる食生活について考え、学んだことを生かした食習慣を行っていくことができるようにする。

(2) 食育の視点

日常の食事が将来にどのような影響を与えるか考え、規則正しく食事をとることの大切さが分かる。 **【食事の重要性】**

4 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>① 栄養素の特性を踏まえつつ食材の組み合わせや調理方法を検討できる。また、地産地消の意義を理解することができる。</p> <p>② 学校や家庭の食事で適切な食材や、組み合わせを選んで食べたり、調理したりする。</p> <p>③ 適切な食材を選ぶことや、食事の組み合わせを考える意識や行動の変容は将来の健康な体づくりについて探求的に学んだことによる成果であると気付く。</p>	<p>① 食生活が体に大きな影響を与える事実と自分の食生活の実態から課題を設定し、解決に向けて自分にできることを見通している。</p> <p>② 栄養素の特性を踏まえつつ食材の組み合わせを理解するために必要な情報について、手段を選択して収集し、種類に合わせて蓄積している。</p> <p>③ 課題解決に向けて収集した情報を取捨選択したり、複数の情報や考えを比較したり、関連付けたり、焦点化したりしながら、解決に向けて考えている。</p> <p>④ 他教科等で培った表現力等を活用したり、学習の仕方を振り返り他の学習や生活に生かしたりすることができる。</p>	<p>① 問題解決に友達と協働して進んで取り組もうとする。</p> <p>② 探究活動を通して、自分自身を理解し、友達の考え等を受け入れ尊重しながら学び合おうとする。</p> <p>③ 食習慣の形成に向けて、自分にできることを見付け、実践に移そうとする。</p>



## 5 単元の指導と評価の計画

過程	時間	○学習活動	☆指導上の留意点 ◇評価（評価の観点）
オリエンテーション	1 ・ 2	○普段の食生活について考えよう。 ○陸上選手の食生活やシェフの話聞き、自分の食生活や考えをふり返り、課題を見つける。	☆陸上選手の食生活やシェフの料理をするときの工夫などの話を聞き、食への関心を高める。
課題設定の理由	3	○バランスの良い食事について考えよう。 ○自分に足りていない栄養素について知り、その栄養素をとるには何が必要か調べる。	☆自分の食生活を振り返り、好き嫌いについて考え、課題を考えさせる。 ◇普段の食生活を振り返り、自分の課題を具体的に調べているか。 (思考・判断・表現)
情報収集 整理・分析	4 ・ 5 ・ 6	○バランスの良い食事について調べたことをまとめよう。 ○調べたことをまとめながらどのような食事を取ることが必要か考える。 ○自分に足りていない栄養素をもとにその栄養素を補える料理を考える。	☆自分の課題に必要なことを明確にしながらか調べさせる。 ◇食材の持つ栄養を正しく調べ、栄養バランスの大切さを理解しているか。(知識・技能) ◇自分に必要な栄養素を補う料理を具体的に考えているか。 (思考・判断・表現)
家庭科「こんだてを工夫して」			
まとめ・表現	7 ・ 8	○自分の調べたこと発表する。 ○バランス良く栄養を取ることが将来どのように役に立つのか考える。	☆相手の発表を聞き、自分の調べたことと照らし合わせながら理解を深めさせる。 ◇発表を聞き、自分の考えをより深めようとしているか。 (主体的に学習に取り組む態度)





# 長瀬町立長瀬中学校



## 第1学年A組 保健体育（保健分野）学習指導案

令和4年11月24日（木） 第5校時  
生徒数 男子13名 女子13名 合計26名  
場所 1年A組教室  
指導者 教諭 室岡 祐貴

### 1 単元名 「健康な生活と疾病の予防」 (イ) 生活習慣と健康 ①食生活と健康

#### 2 単元について

現代の中学生の食生活を見ると、食文化は多種多様な国の食べ物や飲食店などで安易に手に入れることができるような環境である。そうした環境の中で、食事の摂取時間の不規則化や朝食欠食の日常化、栄養摂取の偏りなどが問題となっている。これらは生活習慣病を引き起こす要因となり、肥満や痩身などの原因となっているからである。日頃からの食生活が生涯にわたる心身の健康にさまざまな影響を及ぼしている。

そうした時代の中で、中学生期は心身共に著しく成長し、健康の保持増進には年齢・生活環境に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活習慣を確立させる大切な時期である。

本単元では、健康は主体と環境の相互作用の下に成り立ち、疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することや、健康の保持増進には年齢や生活環境に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活が不可欠であることを理解させる。また、それらが生活習慣病の要因となることを知り、それに対する適切な対策を行う必要があることを理解させる単元である。

#### 3 生徒の実態

##### (1) 知識

健康の保持増進のためには、運動、食事、休養をとることが大切であると理解している生徒は多い。運動好きな生徒も多く、積極的に運動に取り組もうとする姿勢が見られる。食事の役割や効果についての知識がある生徒はいない。また、大切であると理解しているが実践している生徒も少ない。

##### (2) 思考力、判断力、表現力等

課題を発見し、解決方法を考えられる生徒は多い。一方で習得した知識を自他の生活に適応したり、課題の解決に役立てたりできる生徒は少ない。

##### (3) 学びに向かう力、人間性等

素直で明るく、授業に積極的に取り組むことができる生徒が多く、班での協力や意見を大切にしようとする生徒が多く見られる。

○本単元に関わる生徒の実態（アンケート調査から）は、以下のとおりである。

- |   |
|---|
| ① 健康に過ごすためには「食事」は大切だと思いますか？<br>はい…26名（100%） いいえ…0名  |
| ② ①で「はい」と答えた理由：成長に必要、元気の源、食べないと体調不良になる、エネルギーだから 等   |
| ③ 毎日、朝食を食べていますか？<br>必ず食べる…21名（80%） 食べない日がある…5名（20%） ほとんどとらない…0名   |
| ④ 給食を残さずに決められた量を食べていますか？<br>毎回食べている…16名（60%） 食べない日がある…10名（40%） 毎回減らしている0名   |
| ⑤ ④で減らす理由：嫌い、苦手な食べ物の時、量が多い  |
| ⑥ 給食で一口も食べずに残す物がある<br>ある…0名 ない…26名（100%）  |
| ⑦ 健康的に過ごすために、食生活で気にしていることはありますか？（複数回答可）<br>・栄養バランス（11名【40%】） ・間食しない（2名【1%】）<br>・朝、昼、夕の三食食べる（22名【84%】） ・その他（ジュースを控える、残さず食べる） |
| ⑧ 自分の食生活を振り返ると何点ですか？理由も記入してください。【100点満点中】<br>平均72点（最高90点、最低40点）<br>理由：家だと野菜を食べない【多数】、家だと好きな物しか食べない【多数】、<br>食べる時間帯が悪い、休日の食生活 |

生徒の実態・アンケートの結果から、給食中の残食はほとんどなく、好き嫌いを理由にまったく食べないという生徒もいない。しかし、男子の「おかわり」が多く、女子の中では配膳された給食を残す生徒がいる。年齢や運動量を考えて、栄養バランスや食事の量を考えている生徒は少ない。実際の生活では朝食を食べない生徒もいる。理由としては、起床時間や食欲がないという理由が挙げられていた。給食は残食も少なく、一口も食べずに残す生徒はいない。しかし、配膳された給食の量を減らす生徒の割合が40%もいることが課題である。また、食生活を振り返ると、ほとんどの生徒の解答の中に、「家では野菜を食べない」という解答があり、日々の生活の中で健康を意識した食生活を実践している生徒は少ない。

#### 4 教師の指導観

##### (1) 知識

健康は主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていることを理解できるようにする。また、食事には毎日適切な時間に食事すること、年齢や生活環境などに応じた栄養素のバランスや食事の量などを配慮することが必要であることを理解できるようにする。

##### (2) 思考力、判断力、表現力等

自分の生活を振り返り、課題解決方法を選択できるようにするために話し合い活動を充実させる。また、ICTを活用し、課題を解決したり、解決方法を選択しやすい環境を整えることで考えを深めることができるようにする。

##### (3) 学びに向かう力、人間性等

生徒が互いに学び合い、考えを深めていけるような学習形態や教材教具の工夫をして学習を展開できるようにする。栄養教諭からの専門的な献立を立てるポイントや思いを聞き、自分の問題として考え、意識の変化や学習の意欲を高め、実践力の育成にもつなげていきたい。

#### 5 単元の目標

- (1) 年齢に伴う体の変化と個人差、思春期に起こる体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活のしかたについて理解することができるようにする。 <知識>
- (2) 体の発育・発達について、自分の成長を振り返りながら課題を見付け、これからの自分の生活を予想しながら、その解決方法を目指して思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。 <思考力、判断力、表現力等>
- (3) 体の発育・発達について関心を持ち、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。 <学びに向かう力、人間性等>

#### 6 単元の評価規準

単元の評価規準	
知識	①健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること、また、疾病は主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、年齢や生活環境等に応じて運動を続けることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があること、また、毎日適切な時間に食事すること、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ④休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ⑤心身の健康は生活習慣と深く関わっており、年齢や生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。
思考判断表現	①健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。 ②健康の成り立ちと疾病の発生要因や、生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見いだしている。
主体的に学習に取り組む態度	①健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。

7 単元の指導と評価計画 (全4時間)

時	ねらい・学習活動	知	思	態	評価方法
1	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>単元の流れ、学習の仕方を理解できる。</li> <li>健康と疾病は、主体と環境が相互に関わりながら成り立つことを理解できる。</li> </ul> <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>単元の流れ、学習の仕方について知る。</li> <li>「健康を保つために行っていること」について班で意見を出し合う。</li> <li>教科書を通して、健康と主体要因・環境要因の関係について考える。</li> <li>インフルエンザを例に出して、主体要因と環境要因の観点からタブレット等を使用して、グループで意見を出し合う。</li> <li>本時のまとめと次時の見通し</li> </ol> <p>&lt;指導すべき内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>主体の要因には、年齢、性、免疫、遺伝などの素因と、生後に獲得された運動、食事、休養及び睡眠などの生活習慣や行動などが深く関係していること。</li> <li>環境の要因には、物理的・化学的環境、生物学的環境、社会学的環境などがあること。</li> </ul>	①	①		発言の観察 学習カードの記入
2	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動は心身の発達を促すとともに、年齢や生活環境等に応じて運動を続けることが必要であることを理解できる。</li> </ul> <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>前時の復習</li> <li>何のために運動をするのか、グループで考える。</li> <li>運動することによって心身の発達に効果的で、精神的にもよい影響を与えることを理解できるようにする。</li> <li>主な生活の消費カロリーから、1日の生活を振り返らせ、自分自身がどのくらいカロリーを消費しているのか考えることができるようにする。</li> <li>運動の効果を理解した上で、なぜ運動習慣を身に付けることが大切なのかグループで考える。</li> <li>本時のまとめと次時の見通し</li> </ol> <p>&lt;指導すべき内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動は心身の発達を促すとともに、精神的にも良い効果をもたらすこと。</li> <li>健康を保持増進するためには、年齢や生活習慣等に応じて運動を続けることが必要であること。</li> </ul>	②		①	発言の観察 学習カードの記入
③ 本時	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることを理解できる。</li> <li>毎日適切な時間に食事すること、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮し、自分に適するものを判断し選択することができる。</li> </ul> <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>自分の食生活の振り返り (アンケート結果から)</li> <li>本時の学習課題の確認</li> <li>食事の役割について、理解する。</li> <li>昼食の献立をグループでタブレットを使用して考える。</li> <li>献立の紹介・考察</li> <li>本時のまとめと次時の見通し</li> </ol> <p>&lt;指導すべき内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食事には健康な心身をつくる役割と運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があること。</li> <li>健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をする、年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であること。</li> </ul>			②	発言の観察 学習カードの記入
4	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であることを理解できる。</li> <li>年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることについて、理解できる。</li> </ul>				



<p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 前時の復習</li> <li>2 就寝時間と翌日の体調の関係性について、資料を参考に考える。</li> <li>3 これまでの経験から、疲れたと感じたときの体の様子について考える。</li> <li>4 疲労が蓄積されると、心身にどのような影響をもたらすか、意見交換する。</li> <li>5 教科書から休養及び睡眠の効果について理解する。</li> <li>6 自分の生活を振り返り、運動、食事、休養・睡眠の面から、自分の生活習慣について考える。</li> <li>7 本時のまとめ</li> <li>8 評価テスト</li> </ol> <p>&lt;指導すべき内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること。</li> <li>・心身の健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であること。</li> </ul>	<p>③ ④ ⑤</p>		<p>発言の 観察 学習カ ードの 記入 評価テ スト</p>
--	----------------------	--	---

8 学校研究課題との関連

- 研究主題「ふるさと教育を基盤にした生きる力を育む食育の推進」～キャリア発達を促す食育授業の研究～
- ・生徒の実態把握（アンケート調査）
  - ・本時の「学習課題」「学習内容」「まとめ」「振り返り」を明確にした授業の創造
  - ・ICT【タブレット】の活用（指導内容に応じた使用の仕方）
  - ・主体的・対話的で深い学びに向けた学習活動の工夫

9 本時の学習と指導（3/4）


(1) 本時のねらい

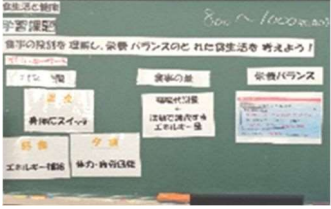

- ・食事の役割について理解し、適切な時間やバランス、量について理解したことを言ったり、書き出したりできるようにする。 <思考力、判断力、表現力等>

(2) 食育の視点 ※展開部分に★で記載

- 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取り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。 【心身の健康】
- 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。 【食品を選択する能力】
- 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。 【感謝の心】

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準 ★食育との関連【食育の視点】)
<p>導 入 8 分</p>	<p>1 前時の振り返り・学習の流れを確認</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動と健康</li> <li>・食事と健康の関わり</li> </ul> </div> <p>2 アンケート結果から自分の食生活をj確認</p> 	<p>○食事と健康との間には大きな関わりがあることを説明することで、本時の授業の流れを理解できるようにする。</p> <p>○キーワードを生徒に示し、授業のポイントや学習の見通しをもつことができるようにする。</p> <p>○アンケート結果を全体や自己で振り返ることで、自分自身の課題を確認・発見できるようにする。</p> <p>○アンケート結果から、健康な生活には食事は大切であるとクラス全員が考えているが、実際の年齢や運動量を踏まえて栄養バランスや食事の量を考える生徒が少ないことを確認できるようにする。</p> <p>○アンケート結果を示すことで、クラス全体の傾向や休日の食生活への意識が低いことを確認できるようにする。</p> <p>○自分自身の食生活への意識を高めていくことが必要であると理解できるようにする。</p> <div style="border: 1px dotted black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>○事前アンケートからの傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に過ごすためには食事は必要である。 26人 (100%)</li> <li>・給食を残さず食べている。 16人 (60%)</li> <li>・栄養バランスを考えて食事をしている。 11人 (40%)</li> </ul> </div>

	<p>3 本時の学習課題を確認</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">       課題：食事の役割を理解し、栄養バランスのとれた食生活を考えよう！     </div> <p>4 食事の役割について確認</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">       ①食事の時間        ②食事の量        ③栄養バランス     </div>  <p>5 昼食（休日）の献立を作成</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">       ・タブレットを使用してグループで考える。        ・テーマ「休日：部活動後の昼食」        ・工夫点や理由を入力する。        ・インターネットを活用する。     </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">       ～献立作成の注意点～        ・栄養バランスを考える。          ※5大栄養素を意識する。        ・一汁三菜で作成する。        ・テーマに沿った献立を考える。        ・800～1000キロカロリー以内で考える。     </div>  <p>6 班の献立の紹介・発表</p>	<p>○本時の学習に見通しがもてるようにする。</p> <p>○食事の役割について説明する。(①～③)        ・食事には健康な身体をつくる役割と、消費されたエネルギーを補給する役割があることをおさえる。        ①朝食、昼食、夕食の役割について説明する。        ②年齢や運動量に応じた量について説明する。        ③栄養バランスについて説明する。        ・5大栄養素についても理解できるようにする。        ★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取り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。          【心身の健康】</p> <p>○健康を意識したバランスのよい食事の献立を、タブレットを用いてグループで考えることができるようにする。        ○工夫点や理由を具体的に記入できるようにする。        ○タブレット(jamboard)の付箋機能を効果的に活用し、話し合いがスムーズに進行できるようにする。        ○一汁三菜を意識した献立を作成できるようにする。        ○追加資料として、家庭科の教科書や給食の献立表を配布する。        ○健康を保持増進するためには、年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することをおさえる。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px;">       ◆食事の役割について理解し、適切な時間やバランス、量について理解したことを言ったり、書き出したりできる。        (ワークシート・観察)【思考・判断・表現】     </div> <p>△努力を要すると判断される状況(C)の生徒への指導の手立て</p> <p>①机間指導を行い、考えをまとめるためのキーワードを伝え、整理できるようにする。        ②具体的な声かけを行い、つまづいてる点を確認させる。</p> <p>◎十分満足できると判断される状況(A)の生徒の具体的な姿        学習内容をもとに、具体的な対策についてタブレットにまとめ、書き出したりしている。</p> <p>★正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。【食品を選択する能力】</p> <p>○タブレット(jamboard)を使用して、各班の紹介と発表を行う。        ○栄養素のバランスなどに着目して発表できるようにする。        ○献立を立てる大変さを理解できるようにする。</p>
ま と め	<p>7 本校の栄養教諭の話</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">       ・献立で心がけていること        ・長瀬中学生へのメッセージ     </div> <p>8 まとめ</p>	<p>○栄養教諭からのメッセージを発表し、献立作成上の注意点や長瀬中生へのメッセージを伝える。        ★食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。          【感謝の心】</p> <p>○本時で学んだことを、黒板やタブレット等を用いて生徒の言葉をもとに、クラス全体でまとめを行う。</p>
7 分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">       栄養バランスのとれた食事とは、年齢や活動量に応じた量や栄養素のことを考えた食事である。     </div> <p>9 学習の振り返り</p>	<p>○課題に正対した振り返りを行うことで、今後の生活に生かし、実践につなげていくことができるよう、学びを価値づけする。</p>



## 第2学年B組 学級活動(2) 指導案

令和4年11月24日(木) 第5校時

指導者 T1 教諭 関根 梓

T2 栄養教諭 今泉 紗英

### 1 題材 「自分で作るお弁当の日」 (オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成)

#### 2 題材について

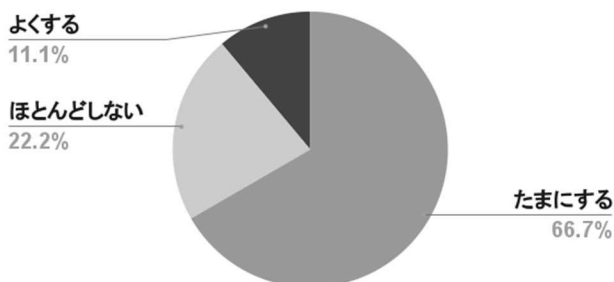
##### (1) 生徒の実態

本学級の生徒は、給食時間におかわりを積極的にする様子が見られ、残食量も少ない日が多い。しかし、喫食量には個人差があり、量が極端に少ない生徒もいる。このような様子から、自分に必要な食事のバランスを理解していない生徒が多いと考えられる。

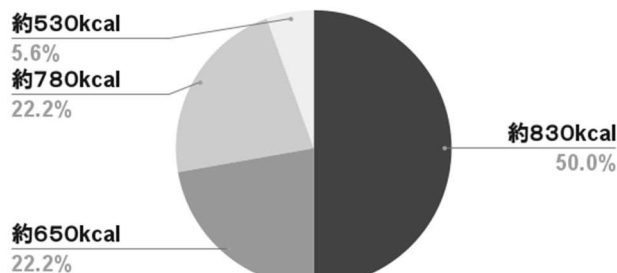
また、家庭科の調理実習において、包丁の使い方や魚、肉を使った安全な調理の仕方、煮る、焼く、蒸すといった様々な調理方法等について学習し、基本的な調理について知識がある。しかし、調理技術には個人差があり、家庭でほとんど調理していない生徒もいる。

さらに、アンケート結果から地場産物の知識が乏しい生徒が約4割いる。

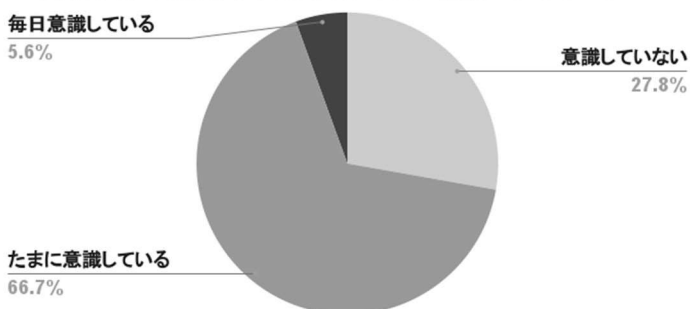
1. 普段から自分で料理をしたり、おうちの人が料理をしているのを手伝ったりしますか。



2. 中学生に必要な一食分のエネルギー量にもっとも近いものはどれだと思いますか。



3. 普段、自分の健康を考えて食事をするように意識していますか。



どのような料理をよく作りますか。

ご飯、唐揚げ、豚キムチ、目玉焼き、チャーハン、味噌汁、餃子、オムライス、パスタ、卵焼き、サラダ、カレー、うどん、麻婆豆腐、スクランブルエッグ、ホットケーキ、お好み焼き、ラーメン、つけ麺、鍋、ハンバーグ、マカロニサラダ、ハンバーグ

##### (2) 題材の設定理由

中学生の時期は成長期であり、部活動等により活動量も増えることから、他の年代と比べて必要な栄養量が多い。また、これから自立して生きていく上で、食の基礎が形成される大切な時期であり、この時期の食習慣が将来に与える影響は大きい。

そこで、お弁当作りを通してバランスの良い献立について理解させるとともに、調理技術を向上させ、自立した食生活を営むための基礎と望ましい食習慣を身に付けさせたいと考え、本題材を設定した。

##### (3) 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し、自ら管理していく能力を身に付ける。  
【心身の健康】

### 3 評価規準

よりよい生活を築くための 知識・技能	集団や社会の形成者としての 思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係を よりよくしようとする態度
自己の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解している。 適切な意思決定を行い実践し続けていくために必要な知識や行動の仕方を身に付けている。	自己の生活や学習への適応及び自己の成長に関する課題を見いだしている。 多様な意見をもとに自ら意思決定して実践している。	他者への尊重と思いやりを深めてよりよい人間関係を形成しようとしている。 他者と協働して自己の生活上の課題解決に向けて、見通しをもったり振り返ったりしながら、悩みや葛藤を乗り越え取り組もうとしている。 自他の健康で安全な生活を構築しようとしている。

### 4 事前の指導

生徒の活動	指導上の留意点	◎目指す生徒の姿 【観点】(評価方法)
家庭での調理や地場産物等に関するアンケートに取り組み、自己の食行動や食知識、食意識について振り返る。 (朝の会)	栄養教諭と連携して作成したアンケートを実施し、学級の実態を把握する。	◎自己の食行動や食知識、食意識を振り返り、食への関心を高めている。 【態】(アンケート・観察)
お弁当作りのポイントや地場産物の種類、地場産物を使う利点を知り、お弁当に入りたいおかずを調べる。 (学級活動)	「お・い・し・そ・う」なお弁当の作り方や段取り、詰め方を説明する。 地場産物を使う利点を考えられるようにする。 アンケートから地場産物としてあがったものを紹介する。	◎バランスの良いお弁当にする方法について理解している。 【知】(ワークシート) ◎地場産物を使う利点を考えている。 【思】(観察・発言)
お弁当作りのポイントを振り返りながら、お弁当の日の計画を立てる。 (家庭科)	家庭科講師、栄養教諭から専門的な助言をする。	◎バランスの良いお弁当の計画を立てている。 【思】(ワークシート・観察)

### 5 本時のねらい

地場産物やお弁当作りの知識を広げ、自立した食生活を営むことができるようにする。



【断面を活かしたお弁当】




【飾り切りを取り入れたお弁当】



【うさぎりんごを取り入れたお弁当】

6 展開

	生徒の活動	指導上の留意点 ★食育との関連【食育の視点】		資料	◎目指す生徒の姿 【観点】(評価方法)
		T1 (学級担任)	T2 (栄養教諭)		
導入 (5) つかむ	1 アンケートから課題を知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケート結果をスクリーンに映し、調理頻度や食意識の現状について説明する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題として捉えられるよう、調理スキルや食意識の低さが将来の食生活に与える影響を伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクリーン (アンケート1, 3の結果)</li> </ul>	
	2 本時のめあてを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時のめあてを説明する。</li> </ul>			
お弁当発表会を通して、これからの食生活をレベルアップしよう					
展開 (35) さぐる・見つける	3 お弁当について発表し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">発表内容 ・題名 ・使った地場産物 ・アピールポイント</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地場産物やお弁当作りの知識を広げることができるよう、メモをとりながら発表を聞くように説明する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>友達の作品から良い工夫点を見付けることができるよう、発表を聞く時の視点を伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート</li> <li>テレビ (お弁当の写真)</li> <li>スクリーン (生徒がタブレットで作成した発表資料)</li> </ul>	◎計画したお弁当を工夫して作ることができている。 【知】(実物・発表)
	4 友達の発表を聞いて、個人で良い工夫点をまとめ、全体で共有し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>発表を聞くときの視点 ・お…大きさ、量 ・い…彩り ・し…主食・主菜・副菜のバランス、栄養バランス ・そ…それぞれの調理、味つけの工夫 ・う…動かない詰め方 ・★…その他の工夫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>他の生徒から出た良い工夫点を整理し、知識を深めることができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒から出た良い工夫点について専門的な助言をする。</li> </ul>	

まとめ (10)	5 本時の振り返りをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時を振り返り、感じたことやこれからの食生活に生かしたいことを考えることができるようにする。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・タブレット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎お弁当の工夫を共有したことから、これからの食生活に生かしたいことを考えている。</li> <li>【思】(振り返りシート)</li> </ul>
	決める	<p>振り返りの視点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お弁当作りを通して感じたこと</li> <li>・これからの食生活に生かしたいこと</li> </ul> <p>★心身の健康や将来の食生活の自立に向けて、これからの食生活で実践することができるようにする。</p> <p>【心身の健康】</p>			
	6 これからの食生活に生かしたいことを共有し、まとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これからの食生活に生かすことができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業後の実践につながるよう具体的に助言する。</li> </ul>		

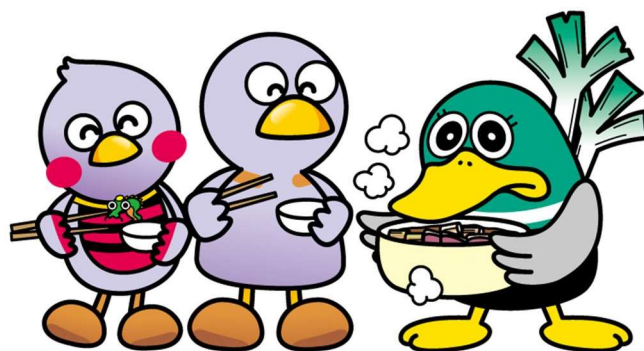
## 7 本時の板書計画

お弁当発表会を通して、これからの食生活をレベルアップしよう			(テレビ)
発表内容 (1人30秒程度)	発表を聞くときの視点	(スクリーン)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・題名</li> <li>・使った地場産物</li> <li>・アピールポイント</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お…大きさ、量</li> <li>・い…彩り</li> <li>・し…主食・主菜・副菜のバランス、栄養バランス</li> <li>・そ…それぞれの調理、味つけの工夫</li> <li>・う…動かない詰め方</li> <li>・★…その他の工夫</li> </ul>		

## 8 事後の活動

生徒の活動	指導上の留意点	◎目指す生徒の姿 【観点】(評価方法)
家庭で調理に取り組む。 (冬休みの宿題)	お弁当の日を終えて、挑戦したい料理に取り組むことができるようにする。 お弁当の日について食育だよりを発行し、保護者の協力を得る。	◎共有して学んだ知識を生かし、調理に取り組もうとしている。 【態】(観察)

# 越谷市立西方小学校







## 第1学年3組 学級活動（2）指導案

令和4年10月28日（金）第5校時  
 在籍児童数 29名  
 指導者 教諭 小林 久美

- 1 題材名 「きゅうしょくのひみつをしろ」  
 （エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成）

2 題材について

（1）児童の実態

本学級の児童は、明るく活発で毎日の給食を楽しみにしており、今日の献立は何かと献立表を見ている子が多い。しかし、食事の様子を見ていると完食を心がけている児童は決まっており、苦手な食べ物には手を付けようとしぬ児童が少なくない。また、給食についてのアンケート結果から、野菜が苦手な児童が大変多いことが分かった。苦手な食べ物には、手を付けず、偏食する傾向がある。そこで、食べ物を大切に、丈夫な体をつくるということから「苦手な食べ物でも一口は食べよう、残したらもったいない、少しずつ食べられるようにしていこう。」と声かけをしているが、苦手意識が勝り、口に運ぶことが難しい児童が見受けられる。

（2）題材設定の理由

本題材は、小学校学習指導要領 特別活動編 学級活動の内容〔共通事項〕の（2）「日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」のエ「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」を受けて構成したものである。心身共に健康な身体をつくるためには、偏食をせず何でも食べることが大切である。しかし、身の周りにはあらゆる種類の食べ物が出回り、子どもたちは自分の好むものを食べるという傾向にあり、栄養の偏りが心配されている。また、新型コロナウイルスの影響により食生活の変化が起きている。今後は、自分の食生活を見直し自ら改善して生涯にわたって望ましい食生活が形成されるように指導していく。

本校では、「健全な食生活について、自ら学び正しく判断し、実践する力を養う食育～コロナ禍での食生活について考える～」と主題設定をし、特に「子どもたちが健やかに成長し、生きる力を身に付けていくためには、「食」は大切なものであること。」について「感謝」の気持ちを取り上げた。そこで、本題材の学習を通して、「給食はいろいろな人の思いが込められていること」、「食べ物には、栄養があること」、「好き嫌いしないで何でも食べることが、健康な体をつくる上で大切であること」を1年生なりに楽しく理解し、何でも食べてみようとする意欲を育みたいと考え本題材を設定した。

展開では、給食ができるまでに多くの人に関わっていることに気付かせたい。また、給食ができるまでのDVDを視聴し、給食に関わる人の思いや願いに触れさせ、食べることへの関心を高めることができるようにしたい。そして、これからどんな気持ちで給食を食べていったらいいかを考えさせることで、どの児童も「感謝」の気持ちをもって食事を摂ることができるようにしていきたい。

さらに、本時で学習した内容を普段の給食指導や関連教科などの時間にしていくことで、私たちの「食」は、自然の恩恵の上に成り立っていることや、生産者をはじめ流通や加工等多くの人の苦労や努力によって支えられていることを実感させながら、「食」に関する感謝の念や理解を深め、友達の話をよく聞き、話し合いのルールに従い、自分の考えを発表できるようにさせたい。

3 第1学年及び第2学年の評価規準

よりよい生活を 築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての 思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係を よりよくしようとする態度
自己の身の回りの諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、基本的な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	自己の身の回りの諸課題を知り、解決方法などについて話し合い、自分にあったよりよい解決方法を意思決定して実践している。	自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり、振り返ったりしながら、進んで課題解決に取り組み、他者と仲良くしてよりよい人間関係を形成しようとしている。



#### 4 事前の指導

児童の活動	指導上の留意点	◎目指す児童の姿 【観点】（評価方法）
<ul style="list-style-type: none"> <li>給食についてのアンケートを学級で実施する。</li> <li>今までどれだけ給食を食べることができたかを振り返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食についての関心を持たせる。</li> <li>自分の食事の摂り方への意識を高める。</li> </ul>	◎食べ物の栄養について関心を持っている。 【態】（アンケート・観察） ◎自分の好きなものや苦手なものが分かる。 【態】（アンケート・観察）

#### 5 本時のねらい


自分の食生活を振り返り、毎日感謝の気持ちで課題を実践できるようにする。

#### 6 食育の視点

食べ物を大切にしたいという気持ちを持つことができる。

【感謝の心】

#### 7 展開

段階	児童の活動	指導上の留意点	教材資料	◎目指す児童の姿 【観点】（評価方法） ※食育の視点
導入 6分 (つかむ)	1 事前のアンケートの結果を見て、気付いたことを話し合う。  2 本時の課題を知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の食生活について振り返らせる。</li> </ul>		
展開 25分 (さぐる・見つける)	3 給食ができるまでどんな人が関わっているかを考える。 ○発表する。  4 動画を視聴する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食は、どんな人が作ったのか考えさせる。</li> <li>給食は、調理以外にも多くの工程があり、多くの人の手がかかっていることに気付かせる。</li> <li>動画を見た感想を友達と話し合う。</li> <li>給食には、いろいろな人の思いが込められていることに気付かせる。</li> <li>自分の気付いたこと、考えたことを発表させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食に関わる人の写真やイラスト、資料</li> <li>視聴材料 DVD 「いきいき越谷・学校給食」(15分)</li> </ul>	◎給食には、体によいものがあることやいろいろな人の思いや願いが込められていることに気付いている。 【知・技】 (観察・発言) ※食べ物を大切にしたいという気持ちを持つことができる。 〈感謝の心〉

きゅうしょくのひみつをして、かんしゃしてたべよう

終末 14分 (決める)	5 自分のめあてを決め、ワークシートに書く。	・自分の食生活を振り返り、自分の課題を持たせられるようにする。		
	6 学習のまとめをする。 ○自分のめあてを発表する。	・自分の食生活を振り返り、自分の課題に合った具体的なめあてを決められるようにする。		◎自分の課題に合った具体的なめあてを決めている。  【思・判・表】 (ワークシート・発言)

## 8 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点	◎目指す児童の姿 【観点】（評価方法）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で決めためあてに1週間取り組む。</li> <li>・読み聞かせを通して、さらに感謝の思いを深める。</li> </ul> (1週間のがんばり表・家庭からのコメント・啓発)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よりよい食生活について随時振り返らせる。</li> <li>・給食だよりや懇談会、授業参観などで保護者に働きかけるようにする。</li> </ul>	◎自分の食生活を振り返り、感謝の気持ちで課題を実践しようとしている。  【態】（がんばり表）



### 第3学年1組 学級活動（2）指導案

令和4年10月28日(金)第5校時

在籍児童数 31名

指導者 教諭 井口はるみ (T1)

学校栄養職員 山口 明世 (T2)

#### 1 題材 「好ききらいしないで食べよう」

(エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成)

#### 2 題材について

##### (1) 児童の実態

本学級の児童は、食に対して関心の高い児童がとても多い。給食に関するアンケートを取ったところ、児童全員が毎日の給食を楽しみにしていることが分かった。しかし、毎回残飯0を目指しているが、なかなか達成できない状態である。アンケート結果から、嫌いな給食で「サラダ」がとても多く、給食でも一番残されているのが「サラダ」である。

学校給食では、色々な献立に野菜を組み合わせることで、野菜を美味しく食べられるよう工夫している。また、本学級では、「苦手な物でも一口は食べるようにしよう」と声かけをし、様々な食材を食べることを常に促している。しかし、苦手な物がある児童は、苦手な物でもしっかりと食べないと体に良くないと何となく理解はしているが、食べることができていない。

##### (2) 題材設定の理由

子どもたちが健やかに成長するには、「食」は大切なものであると考えている。また新型コロナウイルスの影響により、食生活の変化が起きている今だからこそ、自己の食生活を見直し、自ら改善して、生涯にわたって望ましい食習慣が形成されるように指導していく必要がある。

本授業では、小学生が苦手とする食材が、体にどうして必要なのかを知り、自己の課題に気付き、具体的な目標を立てて取り組む活動を中心に行っていく。担任が栄養バランスが偏ったメニューを紹介し、何が良くないのかを考え、課題意識をもたせることを考えさせ、苦手な物でも少しでも食べなくてはいけないという気持ちに気付かせたい。学校栄養士と連携を図り、専門的な知識を分かりやすく児童に伝えてもらうことで、解決方法を見出し、自己の課題とその解決方法を決定し、実践する意欲を養いたい。

#### 3 第3学年及び第4学年の評価規準

よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
日常生活への自己の適応に関する諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、よりよい生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	日常生活への自己の適応に関する諸課題に気付き、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。	自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、意欲的に課題解決に取り組み、他者と協力し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。

#### 4 事前の指導

児童の活動	指導上の留意点	◎目指す児童の姿 【観点】(評価方法)
<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケートに記入する。</li> <li>体育科(保健領域)第3学年及び第4学年「けんこうによい1日の生活」で健康に過ごすために食事が必要であることについて理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人に欠かせない食に対して改めて考えることを知らせる。</li> <li>これまでの生活を振り返る時間を設け、課題への意識を高められるようにする。</li> </ul>	◎食に関する自己の生活を進んで振り返ろうとしている。 【態】(アンケート)


5 本時のねらい

食生活について、正しい知識、情報に基づき自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

6 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し、自ら管理していく能力を身に付ける。 【心身の健康】

7 展開

	児童の活動	・指導上の留意点		教材資料	◎目指す児童の姿 【観点】 (評価方法) ※食育の視点
		T1(学級担任)	T2(学校栄養職員)		
導入 10分(つかむ)	1 元気に成長するために必要なことを考える。 2 本時の学習課題を把握する。 3 レストランに招待されたつもりで自分の好きなメニューを選び、発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>元気に成長するために必要な事を気にかせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童の意見を板書する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>招待状</li> <li>食事カード</li> </ul>	
もりもり食べて元気な西方っ子になろう		<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養バランスが偏っているメニューを紹介し、なぜ良くないのか考えさせ、課題意識をもたせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童の意見を板書、掲示する。</li> </ul>		
展開 30分(さぐる・見つける)	4 3つの食べ物の働きを知り、中でも緑の食べ物の良さ(ひみつ)を知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>資料を掲示する。</li> <li>それぞれのグループの主な食材を問いかける。</li> </ul> <b>【掲示資料】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>黄 力のもとになる</li> <li>赤 体を作る</li> <li>緑 体の調子を整える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品が3つに分けられることを知らせるとともに、どの食品も体のために必要な栄養があることを押さえる。</li> <li>特に苦手な児童が多い「野菜」を食べるとどんな良さがあるのかを気付かせる。</li> <li>給食では、黄、赤、緑がバランスよく出ていることを押さえる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤、黄、緑のマグネット</li> </ul>	

体によい食事とは  
どのような  
ものでしょうか。

	<p>5 タブレットを活用し、自分のメニューを見直す。理由をワークシートに記入し、発表する。 (個人→班活動→全体)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メニューが3つの食品群のどこに入るか分からない児童には、助言する。</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ICTを活用して、 友だちと話し合った 内容を発表します。</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・タブレット</li> </ul>	<p>◎3つの食品を意識してメニューを考えている。 【思】(観察) ※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付ける。 (心身の健康)</p>
<p>終末 5分(決める)</p>	<p>6 学習したことをもとにこれから食べる時にどんなことに気をつけるか目標を決め、発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出された考えをもとに、これから挑戦することの自己決定をさせる。</li> <li>・5日間実践し、自己評価できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机間指導を行い、具体性のある目標がたてられるように助言する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カード</li> </ul>	<p>◎自分の課題に合った具体的な目標を決めている。 【思】 (ワークシート)</p>

## 8 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点	◎目指す児童の姿 【観点】(評価方法)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の立てた目標や取組について振り返る。</li> <li>・友達同士で取組を確認し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の時間などを利用して、友達同士で取組を確認し合う場を設け、お互いの頑張りを励まし合うことにより、実践の継続を図るようになる。</li> <li>・今回の授業内容を学級通信等に載せ、家庭と連携して食の大切さを考えていく。</li> </ul>	<p>◎今の自分の食に関する課題を改善しようとしている。 【態】(ワークシート)</p>

## 第6学年4組 学級活動（2）指導案

令和4年10月28日（金）第5校時

在籍児童数 34名

指導者 教諭 白畑 静香

1 題材名 自分の生活に合わせて食べよう（ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成）

2 題材について

### （1）児童の実態

本学級の児童は、素直で何事にも興味をもって取り組む児童が多くいる。学習した課題を日常生活で実践しようとする姿も見られる。しかし、一度取り組んだことに対して振り返り、継続することが難しい様子も見られる。

事前に実施した実態調査では、コロナ禍の生活に不安や心配事がある児童が、44%いることが分かった。その理由に「病気にならないか心配」「生活のリズムの乱れ」の不安が多く挙げられた。また、「食事は1日3食、食べていますか」という質問には、91%の児童が「はい」と答えており、食事をしっかり取るという意識が高いことが分かった。高い数値ではあるが、本市の令和5年度末の目標値である100%に向け、今後も指導を続けることが必要である。

児童はこれまでに、体育の保健領域の学習「病気の予防」で、感染症を予防するには、体の抵抗力を高めておくことが必要であることを学習している。さらに、栄養教諭による授業の中で、栄養バランスのとれた献立を考える活動をしている。児童は、健康を保つために、食生活や生活習慣の見直しが必要であることを学んでいる。給食の時間の様子を見てみると、ほとんどの児童が残さずにしっかりと食べている。一方で食べた方がいいと分かっているながらも、苦手な食べ物があったり、食べ切れなかったりして残してしまう児童もいる。

**〔食育に関する実態調査〕 9月13日（火）実施 実施人数32名（%）**

質 問	はい	いいえ			
①コロナで学校が休校、学級閉鎖になったときに不安や心配はありましたか。	44	56			
<b>【理由】</b> ・病気にならないか心配 57% ・生活リズムの乱れ 50% ・運動不足 36% ・睡眠不足 29%					
②食事は1日3食、食べていますか。	91	9			
③排便は毎日ありますか。	72	28			
④夜、何時に寝ていますか。	8時 3	9時 20	10時 51	11時 13	12時以降 13
⑤1週間の運動量はどれくらいですか	1時間未満 12	1～3時間 38	4～6時間 22	7～9時間 9	10時間以上 19

### （2）題材設定の理由

昨今、新型コロナウイルスの影響により、生活習慣や食生活の変化が起きている。感染症を予防するために必要な「体の抵抗力」は、食事、運動、睡眠・休養など、生活習慣を見直すことで自分自身の生活を振り返る機会としたい。本単元では、食事に注目し、身近な食材で免疫力を高められることを理解させ、自分に必要な食材を選び、学習したことを日常生活で実践する力を養いたい。

病気の予防は、食生活だけを改善するのではなく、自分の生活習慣全体を見直す必要があることに気付かせ、自分でできる改善方法を考えさせたい。

3 評価規準

よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
日常生活への自己の適応に関する諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、健全な生活をおくるための知識や行動の仕方を身に付けている。	日常生活への自己の適応に関する諸課題を認識し、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。	自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、自主的に課題解決に取り組み、他者と信頼し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。

4 事前の指導

児童の活動	指導上の留意点	◎目指す児童の姿 【観点】(評価方法)
<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケートに記入する。</li> <li>病気(感染症)の予防についての理解を深める。(保健)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コロナ禍における生活で不安や心配に感じた経験を調査し、表やグラフにまとめ、課題を捉えやすくする。</li> <li>これまでの生活を振り返る時間を設け、課題への意識を高められるようにする。</li> </ul>	◎自己の生活を進んで振り返ろうとしている。 【態】(アンケート)

5 本時のねらい

コロナ禍の自分の生活を振り返り、病気の予防のために体の抵抗力を高める食材を知り、積極的に摂取しようとする態度を養う。

6 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し、自ら管理していく能力を身に付ける。  
【心身の健康】

7 本時の展開

	○児童の活動	・指導上の留意点	教材資料	◎目指す児童の姿 【観点】(評価方法) ※食育の視点
導入 5分 (つかむ)	1 事前のアンケートを見て気付いたことを話し合う。  2 問題点を考える。 ○病気を予防するために必要なことは何か話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケートの結果を提示して話し合うことで、課題意識をもち、自分自身の問題として捉えることができるようにする。</li> <li>既習学習をもとに考えさせる。</li> <li>①感染症の予防には、「<u>体の抵抗力を高めておくこと</u>」が必要(<u>食事、運動、睡眠・休養</u>)</li> <li>②栄養バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜・汁物がそろっていること</li> <li>しっかりとバランスのとれた食事がとれていないことに気付かせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケートの結果</li> <li>大型テレビ</li> <li>タブレット</li> </ul>	
	3 本時の課題を把握する。	病気に負けない体をつくる食べ物を知り、自分の食生活を見直そう。		

展 開  33 分  (さぐる・見つける)	4 体の抵抗力を高める食材を知る。 ○体の抵抗力を高める食べ物はどれか考え、話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「体の抵抗力を高める」ことは、「免疫力を高める」ということを押さえる。</li> <li>・免疫力を高めるのに最適な食材があることを知らせる。</li> <li>・なぜ、その食品を選んだのか、生活経験などをもとにして考え説明できるよう促す。</li> </ul>	・ワークシート	◎病気の予防のためには、栄養バランスのよい食事をとることが重要で、なかでも免疫力を高める食材があることを理解している。 【知識・理解】 (ワークシート観察)
	①肉 ②魚 ③卵 ④豆腐 ⑤牛乳(乳製品) ⑥にんじん ⑦かぼちゃ ⑧ブロッコリー ⑨柿 ⑩りんご ⑪納豆 ⑫みそ ⑬キムチ ⑭わかめ ⑮きのこ類⑯ケーキ ⑰ポテトチップス ⑱チョコ ⑲塩キャラメル ⑳グミ			
	○それぞれの食品の役割を知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学級全体で考えを共有する。</li> </ul>	・掲示物	①免疫細胞をつくる(たんぱく質) ②免疫機能を高める(野菜・果物) ③腸内環境を整える(発酵食品・食物繊維)
5 自分の課題に合わせて食材を選択し、朝食の献立を考える。 ○免疫力を高める朝ごはんを考える。 ○自分の課題を見付ける。 ○課題の解決方法を話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・免疫力を高める食品には、それぞれ役割があることを知らせる。</li> <li>・今日の朝食を振り返り、どんな食材をたせばよいかを考えさせる。</li> <li>・自分に必要な食材は何か考え、課題を考えるよう助言する。</li> <li>・献立を考えるためのポイントを押さえる。</li> <li>①4つのお皿をそろえる。</li> <li>②免疫力を上げてくれる食材を入れる。</li> <li>③自分にできる工夫を入れる。</li> <li>・献立を考えるとときに、工夫したところを発表させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・タブレット</li> <li>・大型テレビ</li> </ul>	◎自分の課題を把握し、自分に必要な食材は何かを考えながら免疫力を高める朝食の献立を考えている。 【思考・判断・表現】 (観察・発言)  ※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付ける。 (心身の健康)	
病気に負けない体をつくるために、免疫力を高める食材を積極的に取り入れるようにする。				
終末7分(決める)	6 自分の課題に合った解決方法を考え、めあてを決め、ワークシートに記入する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の授業で学んだことを生かして、自分で継続してできる具体的なめあてになるよう助言する。</li> </ul>	・ワークシート	◎自分の生活を振り返り、よりよい生活にするための具体的なめあてを考えている。 【思考・判断・表現】 (ワークシート)



8 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点	◎目指す児童の姿
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で決めたためあてに一週間取り組み、ワークシートで振り返りをする。</li> <li>・反省を生かして、継続的に取り組む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・取り組みを確認し合う場を設け、お互いの実践を認め、励まし、継続的に取り組めるようにする。</li> </ul>	<p>◎自分で決めたためあてに取り組み、自己の課題を改善しようとしている。</p> <p style="text-align: center;"><b>【態】</b> (ワークシート)</p>

## ひまわり学級 生活単元学習 学習指導案

令和4年10月28日(金) 第5校時

場所 2階資料室

児童数 男子13名 女子1名 計14名

指導者 野本真澄(T1) 川本大空(T2)

伊丹良江(T3)

### 1 単元名 「お昼ごはんを買いに行こう」

### 2 単元について

#### (1) 学級及び児童の実態

本校特別支援学級には知的障害学級(ひまわり7組)と、自閉症・情緒障害学級(ひまわり1~6組)の計7学級があり、1年生から6年生まで合わせて児童37名(男子26名、女子11名)が在籍している。自閉症スペクトラム障害、注意欠陥多動性障害をはじめ、ダウン症の児童も在籍しており、様々な発達段階の児童が在籍している。コミュニケーションや認知等の発達の状況は多様であるため、それぞれの児童に配慮した支援が必要である。

ひまわり学級では、学級での学習とは別に、児童の実態に合わせてグループを編成した課題別学習を行っている。国語と算数を中心に、音楽や体育もグループに分かれそれぞれの課題に取り組んでいる。この単元では学級での生活単元学習と同時に、高学年や低学年に分かれた指導も行っていく。

児童はこれまでの学習の中で、スーパーマーケットで調理学習の材料を買い、一食分の献立を作って食べる経験をしてきた。調理をすることや買い物をする活動が大好きで、大変意欲的に取り組むことができ、その際食材を丁寧に扱ったり、お金を大切に使うことも学んできた。買い物の経験としては、家族の付き添いのもとで品物を選び支払いをしたことがある児童が数名いる。一人での買い物ができる児童はほとんどおらず、今回の買い物学習のことを伝えると不安そうにしている児童も少なくなかった。今回の学習では、児童が買い物に自信をもって取り組めるように経験を積み重ねる必要がある。

#### (2) 単元設定について

買い物は児童にとって身近な活動である。特に児童が好きな食べ物を買うということは興味が高く、主体的な行動が期待できる。また、児童の将来の自立的な生活を考えた上でも、重要度の高い活動であると考えられる。

本単元では、金銭を扱うこと、買うものを選んで購入すること、お店の人とのやりとりの仕方などの場面を設定し、自分の力で買い物ができることを目指していきたい。さらに、実態に応じて、一食分の食事について適切な量や栄養面についても考えられるようにしたい。毎年1学期と2学期に調理活動を行っており、今年度も6月に「おひるごはん」としてチキンライス、みそ汁、フルーツポンチなど、一食分の食事を調理して食べる活動を行った。買い物については高学年が担当し、決められた食材を購入するという活動であったが、今回は「一食分の買い物」というテーマで、一人一人が食べるものを決め、自分で購入する経験をさせたいと考えた。低学年はどんなものを買えば一食分の食事として成り立つのか考えたり、高学年は栄養バランスのことを考えて自分で選択したりすることで、児童が「食」について関心を持ち、将来の生活に欠かせない健康な体をつくり、維持していくための「食べること」として意識できるようにしていきたい。

#### (3) 指導に当たって

指導に当たって、児童全員が見通しを持ちながら活動に参加することができるように、教師が手本となる行動を実際にやって見せたり、写真やビデオを使って説明したりするなどの工夫をしたい。また、実際にスーパーマーケットに行く前に、教室をスーパーマーケットに見立てて買い物活動を体験させ、自信をもって買い物ができるようにする。その際、スーパーマーケットの商品の陳列を写真やカードなどで再現し、何をかうか自分で選択し具体的なイメージをもてるようにしていく。そして、買ったものを教師や友達と一緒に食べるという活動を取り入れ、自分で買い物ができた達成感とその喜びをともに味わえるようにしたい。

さらに、同時期に、総合的な学習の時間では「健康なからだをつくる一食分の食事」につ

いて学習していく。高学年の児童は、一食分の献立を、栄養面から考えて選択することで今後の食生活に生かせると考えた。好きな弁当やおかずだけを買うのではなく、食べ物にはそれぞれがもつ栄養素があり、どんなものを組み合わせることが理想的な食事なのかを学ばせたい。また、どの児童にも、国語では関連する文字の学習、算数ではお金に関する学習を展開することで、生活の中でまとまりをもたせ、学習効果を高めることができると考えている。

これらの学習を通して、児童が様々な生活場面においても、自信をもって主体的に活動に取り組めるようになることを期待している。

本時では、高学年が選んだおかずを発表し、決定する活動を行っていく。

### 3 単元における目標

- 見通しをもち、スーパーマーケットで買い物をすることができる。
- スーパーマーケットでの買い物に必要な店員とのやりとりをすることができる。
- 一食分の献立を、栄養バランスを考えて自分で選択することができる。

### 4 「おひるごはんを買いに行こう」単元計画

小単元	時数	学習活動	内容
計画を立てよう	1	○買い物について知ろう ・スーパーマーケットでの買い物のイメージをふくらませ、活動の見通しをもつ。	・買い物をしている画像を見る。 ・何をかうか知る。
	1	○みんなで話し合おう ・買い物の準備について考える。	・スーパーマーケットでのマナー、買い物の仕方、お金の支払い方法、店員とのやりとり、かうものを決めておく等、買い物に必要なことを考える。
買いものの準備をしよう	2	○スーパーマーケットがどんなところか知ろう	・どんなものが売っているのか ・どんな人が買いに来ているのか ・どんな人が働いているのか
	1	○買い物の仕方を知ろう ・買い物の流れの確認 ・店員とのやりとりで必要な動きや言葉	・買い物の仕方を学び、どんなことを実際のするのかイメージをもつ。
	6	○「一食分の献立」を考えて、何をかうか決めよう ・食事についての実態を知り、改善点はないか考える。 ・栄養について学ぶ。 ・一食分に必要なものを考える。	・児童やおうちの人のアンケート結果を見て、気づいたことを話し合う。 ・栄養について知り、バランスの良い組み合わせを考える。 ・自分の献立を考え、何をかうか決める。 ◎選択したものを発表する。(本時)
買い物に行こう	2	○買い物の練習をしよう ・買い物の手順の確認 ・お金の支払い方の練習 ・店員さんとのやりとりで使う言葉の練習	・手順を確認し、実際にお店を想定した場で買い物の練習をする。
	2	○学習したことを生かして買い物に行こう	・品物を選ぶ。 ・レジの場面で店員とやりとりをする。 ・買ったものを食べる。
買い物を振り返ろう	1	○振り返りをしよう ・写真を見て、自分たちの活動を振り返る。	・できるようになったこと、良かったこと、改善すべき点を考える。
お家でもやってみよう		○おうちの人と買い物をしてみよう ・家でも買い物をしてみる ・振り返りシートを書く	

## お昼ごはんを買いに行こう

### 計画を立てよう（2時間）

- ・買い物について知る。
- ・買い物に必要なことを考える。（お店でのマナー、買い物の仕方、お金の支払い方法、店員とのやりとり、買う商品）

### 買い物の準備をしよう（11時間）

#### <スーパーマーケットがどんなところか知ろう（2時間）>

- ・どこに何が売っているか、どんな人が買いに来ているのか、どんな人が働いているのか等を知る。

#### <買い物の仕方を知ろう（1時間）>

- ・買い物の流れの確認
- ・店員とのやり取りで必要な動きや言葉を知る。

#### <「一食分の献立」を考えて、何をかうか決めよう（6時間）>

- ・アンケートの結果を見て、課題を考える。 ・栄養の3要素を知る。
- ・自分のお昼ごはんの献立を考える。
- ・どんなおかずをかうのか決める。

#### <買い物の練習をしよう（2時間）>

- ・商品を選ぶ→カゴに入れてレジに持って行く→言われた代金を支払う、の手順に沿って実際の買い物を想定して練習する。
- ・店員とお客さんの役に分かれて練習する。

#### <買い物にいこう（2時間）>

- ・学習したことを生かしてスーパーマーケットで買い物をする。
- ・みんなで食べる。

#### <買い物を振り返ろう（1時間）>

- ・自分たちの活動を振り返る。

#### <家でもやってみよう>

- ・おうちの人と一緒に買い物に行き、学習したことを生かしてみる。

## 6 本時の指導

### (1) 共通目標



- ・自分で決めた献立を発表したり、友だちの発表を聞いたりすることから自分の意見を持ち、食に対する知識を深める。 (知識・技能)
- ・自分の選んだ献立を振り返り、栄養バランスを考えて選び直すことで、食に対する意識を高める。 (思考力・判断力・表現力)

### (2) 児童の実態及び目標 (ページ数の都合上、割愛)

### (3) 食育の視点

望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら食べるものを決定する。 【心身の健康】

### (4) 展開

時間	児童の活動	指導・支援の手立て及び指導上の留意点	教材・資料	◎目指す児童の姿 【観点】 (評価方法) ※食育の視点
導入 5分 (つかむ)	1 はじめのあいさつをする。	・良い姿勢を意識できるよう言葉かけをする。		
	2 今日の学習内容を知る。	・学習の流れを提示し、見通しをもてるようにする。		
栄養バランスを考えて選んだおかずを紹介しよう。				
展開 35分 (さぐる・見つける)	3 前時に学んだ栄養バランスについて振り返る。	・視覚的にわかりやすく振り返り、集中が持続するようにする。	栄養素の 掲示資料	◎バランスよく食べることの大切さを考えて、自分の献立をつくっている。 【思・判・表】 (発表内容) ※望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら食べるものを決定する。 (心身の健康)
	4 考えた献立を理由と共に発表する。	・発表の仕方のモデルを示す。 ・発表された内容について補足したりクイズを出したりして、全体で内容を深めていく。	総菜の写真 大型テレビ	
終末 5分 (決める)	5 自分の献立を見直し、決定する。	・直すところはないか、栄養の掲示や友達の発表を想起させ、考えさせる。		
	6 学習のまとめをし、次時の学習を確認する。	・自分の活動を振り返り、今後の活動について話す。		
	7 終わりのあいさつをする。			

7 本時の評価

6 (2) の目標を達成できたか。

**【使用したワークシートの例】**  
第1学年：上段

**自分の生活に合わせて食べよう** 5頁

★自分の生活をふり返ろう

理由

★「食生活を高める」食べ物リストをつくろう

食生活を高める	
理由	
食生活を落とさない	
理由	

肉	ケーキ	みそ	豆腐	糖
ブロックリー	きのこ類	にんじん	りんご	卵
かぼちゃ	魚	ポテトチップス	キムチ	塩キャラメル
ブニ	納豆	牛乳(乳製品)	チョコ	わかめ

**けんこうな生活**

名前( )

め

★上のメニューから3つ選びましょう。その理由も書きましょう。

～えらんだ理由～

---



---



---

**きゅうしょくのひみつをしよう**

1ねん くみ ほん なまえ

がくしゅうしたことをいかにして、これからどんなきもちで、きゅうしょくをたべていきたいですか。めあてをかながえましょう。

**じぶんのめあて**

ふりかえりをしよう (○ よくてきた ○ できた △ もうすこし)

- 1、ともだちのはなしをきいて、じぶんのかながえをはなせましたか。 ( )
- 2、きゅうしょくのひみつをして、かんしゃすることができましたか。 ( )



★食べ物の3つのはたらき

黄色のグループ

赤色のグループ

緑色のグループ

★タブレットを使ってメニューを考えましょう。なぜそのメニューにしたのか理由をワークシートに書きましょう。

・えらんだメニュー( ) ( ) ( )

～えらんだ理由～

★今日学んだことを生かして、食事での自分のめあてを決めましょう!

★きゅう食でのめあてをたっせいできたら色をぬりましょう。

1.0/3.1	1.1/1	1.1/2	1.1/3	1.1/4	1.1/5

ふりかえり

★食生活を高める食品の役割を知ろう

①

---

②

---

③

---

★体のいいこうか食品の名称にはんを書きよう

食生活改善ポイント

- 4つの食品(豆腐・魚・卵・牛乳)をそろえる
- 食物繊維を上げてくれる食材を入れる
- できる限り、自分で作れるものにする

【豆腐】

【魚】

【卵】

【牛乳】

★自分の生活をふり返り、これから気づいている正しいことを書きましょう。

---



---



---

令和4年度埼玉県小・中学校食育指導力向上授業研究協議会 学習指導案集

発行者 埼玉県教育委員会  
埼玉県学校食育研究会  
埼玉県学校栄養士研究会

令和5年3月発行

担当課 埼玉県教育局県立学校部保健体育課  
所在地 〒330-9301  
埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1  
TEL 048-830-6968



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」