

令和5年10月12日(木)~11月2日(木)

調布市立若葉小学校

授業者 T1 第3学年担任

T2 栄 養 士

1. 題材名 「好き嫌いなく食べよう」

2. 題材設定の理由と目標

野菜や魚のメニューの給食の残菜が多い学年の子どもたちである。食品は、栄養素によって3つのグループに分けられることを知り、バランスよく食べることがなぜ必要なのかを考えさせたい。本授業を通して、健康な体を作るために、好き嫌いなくバランスよく食べようという意欲を育てたい。

【食育の視点②】健康に良い食事のとり方を考え、自らの健康を管理していく力を身に付ける。

3. 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
好き嫌いなくバランスよく食べることで、自分自身が健康な体になり、健やかな成長につながることを理解することができる。	赤、緑、黄の食べ物が何の役に立つのかの知識を基に、好き嫌いなく食べることの価値を考え、今後の自分の食習慣について行動目標をたてることができる。	健康な体を形作り、よりよく成長するためには、好き嫌いをせずバランスの良い食事を摂ることが大切であることが分かり、苦手な物でも進んで食べようとする意欲をもつ。

4. 調査研究

(1) 児童の実態

好き嫌いの偏りなく何でもおいしく食べる子どももいるが、全体としては給食の残菜が多いことが学年当初から課題としてあがっていた。特に多いのは野菜と魚である。

各家庭でも「残さず食べなさい」「好き嫌いなく食べなさい」と大人に言われており、ほとんどの子どもは「苦手なものを減らし好き嫌いなく食べられるようにならなくてはいけない」と漠然とは知っている。しかし、なぜそれが必要なのか、好き嫌いがないと具体的に自分にどんな良いことが起きるのかまでは理解していない。

そこでまず、赤・緑・黄色の食品群とそれが自分たちの健康や成長にどのように働くのかを知らせ、バランスよく食べることの良さやそれを実現するための方法を自分たちで考える学習が必要であると考えた。まず個人で考え、その後グループで交流する授業形態に子どもたちは慣れてきており、これによってより良い方法について考えを深めていくことができると期待している。

(2) 意識調査・分析・考察

【意識調査】

4月に3年生172名を対象に「健康・運動アンケート」を実施した。結果は次のとおりである。

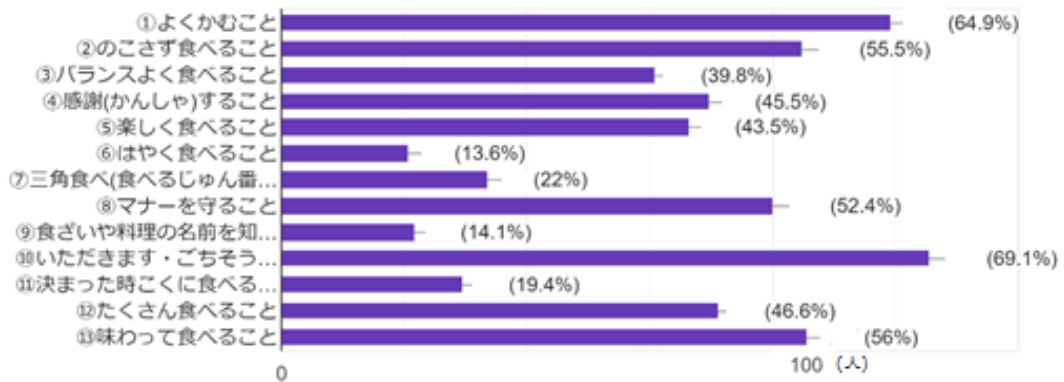
質 問 : 「食事をするとき大切にしていることはどんなことか」

調査項目: (複数選択可)

- ① よくかむこと ② のこさず食べること ③ バランスよく食べること
- ④ 感謝すること ⑤ 楽しく食べること ⑥ はやく食べること

- ⑦ 三角食べ（食べる順番を偏りなく）
- ⑧ マナーを守って食べる
- ⑨ 食材や料理の名前を知ること
- ⑩ いただきます・ごちそうさまの挨拶をすること
- ⑪ 決まった時刻に食べる
- ⑫ たくさん食べる
- ⑬ 味わって食べる

食事をするとき大切にしていることは、どんなことですか。



【分析】

3年生の1位は⑩の「あいさつ」（69.1%）、2位は①の「よくかんで食べる」（64.9%）であった。②の「残さず食べる」（55.5%）をはじめ、④「感謝する」⑤「楽しく食べる」⑧「マナーを守る」⑬「味わって食べる」などしつけや精神性を追求する項目のポイントは高い。

その一方、③「バランスよく食べる」（39.8%）に対しては意識が低く、⑨「食材や料理の名前を知る」（14.1%）も含めて栄養や健康に対する理解に個人差があり、毎日献立を係が発表しても自ら興味をもって調べたり考えたりする機会が少ない傾向にあるといえる。

【考察】

各家庭で大切に育てられている子どもたちは、食卓に出されたものに対して「感謝して、マナーよく、残さず食べた方がよい」と分かっているし、素直にそれを守ろうとする。しかし、なぜ残さず食べなければならないのかという理由や、給食の献立がどのような意図で栄養バランスよく計画されているか意識して考えたことはほとんどない。

健康で丈夫な体は家庭や学校で守られることだけで実現するのではない。将来的には子どもたちが自ら栄養や健康についての意識を高め、自分の食生活を主体的に軌道修正しながら健康に生きていく力を身に付けることが望まれる。

そこで、身の回りの色々なことに興味が広がり、好奇心が旺盛で理科的なものの見方も芽生えている3年生の段階で、赤、緑、黄の食品とそれらのもつ栄養の働きを知り、好き嫌いなくバランスの良い食事を摂ることの大切さを考えるきっかけとなる授業を設定することが重要と考えた。

5. 研究主題に迫るための具体的な手だて

【「わかる」ための手だて】

① 食材カードと給食の献立写真や残菜の写真の活用

赤・緑・黄色それぞれの食品群の食べ物のもつ働きについて基礎的なことを理解した上で、ある日の給食に何の食材が含まれているのかを調べ、それらを赤・緑・黄の食品群に分類する。この学習で「代表的な食品」の食材のイラストカードを提示した。ほうれん草は緑の食品（体の調子を整える）で、トマトは赤いけれど赤の食品（血や肉、骨になる）でなく緑の食品にあたるなど、見かけの色と食品群の色は必ずしも同じではないことに子どもたちは気付く。食品の色ではなく、野菜、肉、ごはんやパンなどのカテゴリで分ける

ことを分かりやすく提示できるようカードの種類や色を精選した。

また、給食の献立の写真にそれぞれの料理名と、使われている食材名が書かれた資料を作成し、そこに含まれる食品群を表す赤、緑、黄のビニルテープを貼っていく学習活動を設定した。子どもたちは楽しく食材を分類しながら、給食の献立は赤、緑、黄色の食品がバランスよく入っていることに気付いた。

加えて、そのように栄養バランスよく工夫されて作られている給食なのに、ある日の残菜が大量に残っている様子分かる写真を提示し、野菜や魚類を食べないで残す人が多い実態を子どもたちが理解するのに役立てた。

② 血管の模型の提示

野菜が不足すると生活習慣病になりやすいということは、高学年で詳しく学ぶが、本単元でも野菜不足が体に良くないことをひと目見て理解できるように、血管内にコレステロール(粘土)のついた血管と赤血球の手作り模型を提示した。

ペットボトルをつなげて筒状の血管に見立て、粘土の障害物のない方は赤血球がサラサラ流れるが、血管内にコレステロールがたまると流れを阻害する様子を視覚的に理解できるようにした。



【「かかわる」ための手だて】

③ 栄養士の話 (ビデオ, およびゲストティーチャーとして)

赤・緑・黄の食品はどれも人の体にとって重要なものであり、成長期にある子どもたちにとってはどれも大切な栄養素であるということを栄養士から話していただいた。第1時と第3時は直接ゲストティーチャーとして全クラスに授業に入ってもらった。3年生は5学級あるので第2時はビデオを撮影し、それを視聴するという形で話を聞いた。

毎日給食前にアレルギーチェックで各クラスを回っている栄養士の先生なので、子どもたちはとても親しみをもってお話を聞くことができた。

「今日食べた給食が明日の私たちの体をつくる」という栄養士の言葉はインパクトが強く、子どもたちの心に響いていた。



④ グループの考えを全体で共有

赤、緑、黄色の食材分類に使用した給食の献立は、ごはん食、パン食、麺の代表的な3種類の例を資料として用意した。各グループで分担して、含まれる食材の分類を行った後に全体で共有することで、パン食や麺などの区別なくどの日の献立も栄養バランスの良いことが明確になると考えた。

【「はい、できた」のための手だて】

⑤ 自らの好き嫌いや食習慣を振り返って改善点を共有

自分自身の健康と成長を促進させるためにはどうすれば良いか、今までの食習慣を振り返り今後の改善点を考える。グループごとに立てた作戦や方法を学級で共有し、最後にもう一度個人でできそうなことを選ぶことで、苦手なものを食べていこうという意欲や実践していこうとする姿勢を育むことを目指す。毎日、給食を楽しく会食する中で、食への関心をもち、健康について学び合える良好な学習集団をつくることができ

ると考える。

さらに栄養士の先生の話から、旬の食材や、日本の食文化がユネスコ世界遺産になり注目されていることなどにも興味をもち、立てた目標を友達と共有することで、気持ちを高め継続していけることを期待している。

6. 単元学習計画【3時間扱い】

時	学習目標	学習内容・活動
1	バランスよく食べるよさを知ろう	<ul style="list-style-type: none"> ・食品が栄養素のはたらきで3つのグループに分けられていることを知る。 ・体のことを考えて、バランスよく食べようとする意欲をもつ。
2	野菜のパワーを知ろう	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜のはたらきについて知る。 ・健康のことを考えて、すすんで野菜を食べようとする意欲をもつ。
3	魚のパワーを知ろう	<ul style="list-style-type: none"> ・魚のはたらきについて知る。 ・健康のことを考えて、すすんで魚を食べようとする意欲をもつ。

7. 本時の学習

(1) 第1時

①本時のねらい




食品が栄養素の働きから3つの食品群（赤，緑，黄）に分かれることを知り、健康な体をつくるためにはバランスよく食べることが大切であると気付くとともに好き嫌いせず食べようという意欲をもつ。

②展開

学習活動	◎主な発問 ・児童の思考の流れ	・指導上の留意点 ☆評価
1 食べ物の好き嫌いをチェックする。	◎食べ物の好き嫌いをチェックする。	
2 本時のめあてを確認する。	◎なぜ好きなのか、嫌いなのか理由も考える。	
バランスよく食べるよさについて考えよう		
3 食品の3つのはたらきを知る。	◎食品は、その働きで3つのグループに分けられることを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・赤のグループの食べ物 肉，卵，魚，大豆製品，牛乳，海藻など（主に体をつくるもととなる食品） ・黄のグループの食べ物 米，パン，麺，油など（主に体を動かすエネルギーのもととなる食品） ・緑のグループの食べもの 野菜，果物，きのこなど（主に体の調子を整えるもととなる食品）
4 給食の献立を3つのグループに分ける。	◎給食の献立に使われている食材をグループで話し合いながら，3つのグループに分け，パウチされた写真にビニルテープを貼っていく。	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の写真，使われている食材の一覧表，赤・黄・緑のビニルテープ

5 学級全体で共有する	◎作業をして（3グループの写真を見比べて）気付いたことを発表し合う。 ・給食って赤・黄・緑がバランスよくあるんだね。 ・給食をちゃんと食べたら，バランスが良い食事ができるね。	・3食分の写真を見比べながら，給食は，3つのグループの食品を上手に組み合わせて作っていることに気付かせる。
6 栄養士の先生の話聞く。	◎バランスの良い食事とは，どういうものか考え，発表する。	☆3つの食品群の食品をバランスよく摂ってこそ健康な体になることを理解できたか。【知・技】（ワークシート）
7 授業の振り返りをする	◎はじめの好き嫌いチェックをふり返り，3つのはたらきをもつ食品をバランスよく食べるために，自分が実行しようと思うことを，ワークシートに記入する。	☆今回学んだことを生かし，苦手な物でも進んで食べようという意欲をもつことができたか。【主】（発表） ☆健康な体をつくるためにバランスよく食べることが大切であることが分かり，今後の自分の食習慣について行動目標をたてることができたか。【思・判・表】（ワークシート）

③板書計画

バランスよく食べるよさについて考えよう			給食のメニュー		
すきなもの					
		嫌いなもの			
食べ物の3つのグループ					
赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ			
			1班	4班	7班
			2班	5班	8班
			3班	6班	9班

(2) 第2時

①本時のねらい

野菜のはたらきについて知るとともに、自らの健康のことを考えて、すすんで野菜を食べようとする意欲をもつ。

②展開

学習活動	◎主な発問 ・児童の思考の流れ	・指導上の留意点 ☆評価
<p>1 給食の野菜の残菜が多いことを知る。</p> <p>2 野菜について好き嫌いチェックをする。</p> <p>3 本時のめあてを確認する。</p>	<p>◎野菜料理が残りがちなこと気付く。</p> <p>◎好き・苦手アンケートをする。 何の野菜が好きか、嫌いか。 また残す理由も考える。</p>	<p>・野菜料理の残菜が多いことに気付かせる。 (野菜料理の残菜の写真)</p>
<p>野菜のパワーを知り、どのように食べれば良いか考えよう</p>		
<p>4 野菜が体に及ぼすはたらきについて考える。</p> <p>5 1日に必要な野菜の量を知る。</p> <p>6 栄養士の先生の話聞く。</p> <p>7 野菜のパワーを取り入れるための作戦を考える。</p> <p>8 学級全体で共有する。</p> <p>9 授業の振り返りをする。</p>	<p>◎野菜のパワーについて知っていることを話し合う。 ・かぜをひきにくくなるっておばあちゃんが言った。 ・血液サラサラになるって聞いたことがある。</p> <p>◎(本日)の給食の野菜の量を知る。 (120g) ・ポークカレーライス ・コーンフレークサラダ ・わかばっ子ミルクプリン</p> <p>◎栄養士の動画を見る。みんなが食べてくれるよう野菜料理を工夫して作っていることや残菜が多いので食べてもらえたらうれしいなどの話を聞く。</p> <p>◎考えた作戦をカードに記入する。</p> <p>◎野菜パワーを取り入れる作戦を考える。 個人→グループ</p> <p>◎グループで話し合った作戦を学級全体で発表し合う。</p> <p>◎学級みんなで考えた作戦も取り入れながら、自分の体を健康にするために、自分の目標をワークシートに記入する。</p>	<p>・野菜が体に及ぼすはたらきについて考えさせる。 かぜをひきにくい 血がさらさら(きれいになる) 腸がすっきり(便が出る) お肌つるつる</p> <p>・血管の模型を見せる。 ・実際の野菜を見せる。 (350グラム) ・生の野菜と調理した野菜を比較させる。</p> <p>☆野菜のはたらきを知り、健康な体をつくるために野菜を取り入れる作戦を考えることができたか。 【思・判・表】(発表)</p> <p>☆野菜を食べることの大切さが分かり、今後の食生活に進んで取り入れようとする意欲をもつことができたか。 【主】(ワークシート)</p>

③板書計画

野菜のパワーを知り、どのように食べれば良いか考えよう		野菜のパワー取り入れ大作戦！！		
野菜をのこす理由 ・ピーマンが苦手 ・しゃきしゃきな食感がいや	野菜 1日にひつようなりよう 350g ※両手にいっぱい	1班	4班	7班
野菜のパワーを知ろう ・かぜをひきにくくなる ・血えきサラサラ ・腸がすっきり		2班	5班	8班
主に体の調子をととのえる	給食 1日 120g	3班	6班	9班
3-〇で考えた野菜のパワー取り入れ作戦！！ 自分に合った作戦を実行して 元気な体を作っていこう！！				

(3) 第3時

①本時のねらい

魚のはたらきについて知るとともに、自らの健康のことを考えて、すすんで魚を食べようとする意欲をもつ。

②展開

学習活動	◎主な発問 ・ 児童の思考の流れ	・ 指導上の留意点 ☆評価
1 給食で魚料理の残菜が多いことを知る。 2 野菜について好き嫌いチェックをする。 3 本時のめあてを確認する。	◎魚料理が残りがちなことに気付く。 ◎好き・苦手アンケートをする。 何の魚が好きか、嫌いか。 また残してしまう理由も考える。	・ 野菜と同じように魚料理の残菜が多いことに気付かせる。(魚料理の残菜の写真) ※アレルギーは、好き嫌いとは違うことを確認する。(魚介アレルギーの児童がいるので配慮する。)
魚のパワーを知って、どのように食べれば良いか考えよう		
4 魚を食べなければいけないのは、なぜか考える。 5 魚が体に及ぼすはたらきを知る。	◎魚のパワーについて知っていることを発表し合う。 ・ 体にいい。 ・ 健康のため。 ◎♪「さかな さかな さかな～魚を食べると～あたま あたま あたま～頭がよくなる」ことは本当だということを知る。 ◎カルシウムが入っていることを知る。(特に小魚、骨ごと食べると良い→歯や骨が丈夫になる) ◎血液サラサラになることを知る。	・ 脳のはたらきがよくなる。魚を食べることでは、この栄養素を取り入れることができないことを押さえる。 ・ 歯や骨が丈夫になる。カルシウムは成長期にこそためることが出来る。将来の骨粗しょう症の予防につながることも触れる。 ・ 野菜の授業でも登場した血

<p>6 栄養士の先生の話の話を聞く。</p> <p>7 苦手な人でも魚を食べられるようになるにはどうしたら良いか。ミッションをクリアする方法を考える。</p>	<p>◎給食室では、魚料理を工夫して調理していること、魚を食べるよさ等についての話を聞く。</p> <p>◎ミッションをクリアするために、苦手な人でも魚を食べられるようになる調理法を考える。 ・焼き魚は苦手だけど、骨までカリカリにあげてあったら食べられるかも。 ・骨が苦手だから、細かくなっていたら食べられるかな。 [個人→グループ]</p>	<p>管の模型を見せる。 ・最近、海外の人にも健康のために良いと日本の魚料理は人気であることも伝える。</p> <p>・考えたミッションをクリアする方法をカードに記入する。 ☆魚が体に及ぼすはたらきを知り、骨を丈夫にし、健康な体をつくるために魚を取り入れる方法を考えることができたか。 【思・判・表】（発表）</p>
<p>8 学級全体で共有する。</p> <p>9 授業の振り返りをする。</p>	<p>◎グループで考えたミッションを学級全体で発表し合う。</p> <p>◎学級みんなで考えたミッションも取り入れながら、自分の体を健康にするために、自分の目標をワークシートに記入する。</p> <p>◎みんなが考えたミッションをクリアする方法を給食で取り入れてもらえるよう栄養士さんに伝えることを知る。</p>	<p>・グループが紹介したミッションの発表を受けて、ワークシートに取り組む。</p> <p>☆魚を食べることの大切さが分かり、今後の食生活ですすんで取り入れようとする意欲をもつことができたか。 【主】（ワークシート）</p>

③板書計画

<p>魚をすきになって、どのように食べれば良いか考えよう</p>	<p>ミッション ”ほねをじょうぶにせよ！！”</p>									
<p>のこす理由</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目があって見られてる感じがいや ・ほねがささったことがある 	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1班</td> <td style="width: 33%;">4班</td> <td style="width: 33%;">7班</td> </tr> <tr> <td>2班</td> <td>5班</td> <td>8班</td> </tr> <tr> <td>3班</td> <td>6班</td> <td>9班</td> </tr> </table>	1班	4班	7班	2班	5班	8班	3班	6班	9班
1班	4班	7班								
2班	5班	8班								
3班	6班	9班								
<p>魚を食べると・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭がよくなる ・ほね・歯がじょうぶになる ・血がさらさら 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #f0f0f0;"> <p>主に体をつくるもとになる</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>3-〇で考えた ミッション“ほねをじょうぶにせよ！！” 自分に合ったミッションをクリアする方法を 少しずつ実行して元気な体と心を育てよう！！</p> </div>									

① 食べ物アンケート

☆好きな食べ物

☆理由

☆嫌いな食べ物

☆理由

② 3つのグループ

○のグループの食べ

○のグループの食べ物

○のグループの食べ物

おもに
()
のもとになる

おもに
()
のもとになる

おもに
()
のもとになる

③ 今日の学習でわかったこと・考えたことを書きましょう。

① ^{やさい}野菜アンケート

☆すき

☆苦手

☆のこしてしまう理由

② 野菜のパワー

予想

③ 自分で考えた作戦

④ 自分にできそうな作戦・今日の学習でわかったこと・考えたことを書きましよう。

⑤ ^{やさい}野菜アンケート

☆すき

☆苦手

☆のこしてしまう理由

⑥ 野菜のパワー

予想

⑦ 自分で考えた作戦

⑧ 自分にできそうな作戦・今日の学習でわかったこと・考えたことを書きましよう。

3 - () () 班 が考えた

野菜のパワー

取入れ大作戦！！

3 - () () 班 が考えた

ミッション!!!

～ほねをじょうぶにせよ!!!～

ミッションをクリアするために・・・

8. (2) 写真資料

