

令和5年12月22日(金)

調布市立若葉小学校

第5学年3組35名

1. 題材名 「栄養バランスの良い献立を考えよう」

2. 題材設定の理由と目標

偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化している。人が生命を維持したり、活動したり、さらに、健康の保持や成長のために食事は大切である。本授業を通して、児童に栄養バランスの良い食事を心掛けようとする態度を育むとともに、献立を工夫することの大切さを理解させたい。

【食育の視点③】正しい知識・情報に基づいて、食事について自ら判断できる能力を身に付ける。

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
栄養バランスの良い食事を心掛けることで、より良い成長につながると理解することができる。	「食品・バランスチェック表」を基にして、栄養バランスの良い食事について考えることができる。	より良い成長のために、バランスの良い食事が大切であることが分かり、今後の生活に生かそうとしている。

4. 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 Jamboard 上での料理カード活用

グループで栄養バランスの良い献立を考える際に、手作りの料理カード50枚を取り込んだJamboardを活用した。様々な料理が画面上で全て見られるだけでなく、自由に移動させて組み合わせを検討し献立を立てることができるようにした。

【「かかわる」ための手だて】

② グループごとに考えた栄養バランスの良い献立の共有

1食分の献立を考える際は、タブレット端末のJamboardを活用して3人グループで考えるようにした。料理カードをじっくりと見て、自分で考えるとともに、組み合わせ方を友達と確認しながら栄養バランスを考えることが大切だからである。グループごとに考えた献立の根拠を明確にして発表し合う。根拠を明確にすること、また、全体で共有して複数の献立を知ること、栄養バランスの良い献立がたくさんあることを知ったり、共通する事項を見出したりすることができることを考えた。

【「はい、できた」ための手だて】

③ 食品・栄養バランスチェック表の活用

五大栄養素や3つの食品のグループについて、家庭科領域で学習している。栄養バランスを考える際に、これら学んだことを生かし、可視化して考えることができるようにした。

5. 単元学習計画【12時間扱い】(1～10時, 12時 家庭科 11時 学級活動 食育)

時	学習目標	学習内容・活動
1 家	なぜ毎日食事をするのだろうか	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の役割が分かり, 日常の食事の大切さについて理解する。 ・米飯・みそ汁が我が国の伝統的な日常食であることを理解する。
2～10 家	ご飯とみそしるは食事の基本 ① ご飯とみそしるを作って食べよう ② 食べ物にふくまれる栄養素とその働き ③ 3つの食品のグループとその働き	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯・みそ汁の調理に必要な材料や水の分量や計量, 調理の仕方について理解し, 適切に調理する。 ・食品の栄養的な特徴について, 五大栄養素の種類と体内でのその働きを知る。 ・食品に含まれている主な栄養素の働きにより, 食品を3つのグループに分ける方法を理解する。
第11時 学 本時	栄養バランスの良い献立を考えよう	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスの良い食事について考える。 ・五大栄養素や3つの食品のグループ, その働きを基にして, 栄養バランスの良い献立を考える。
第12時 家	日常の食事に生かそう	<ul style="list-style-type: none"> ・今後, 健康に過ごすにはどうしたら良いかや, ご飯とみそ汁作りの新たな課題について考えをまとめる。

6. 本時の展開 (11/12時間目)

①本時のねらい

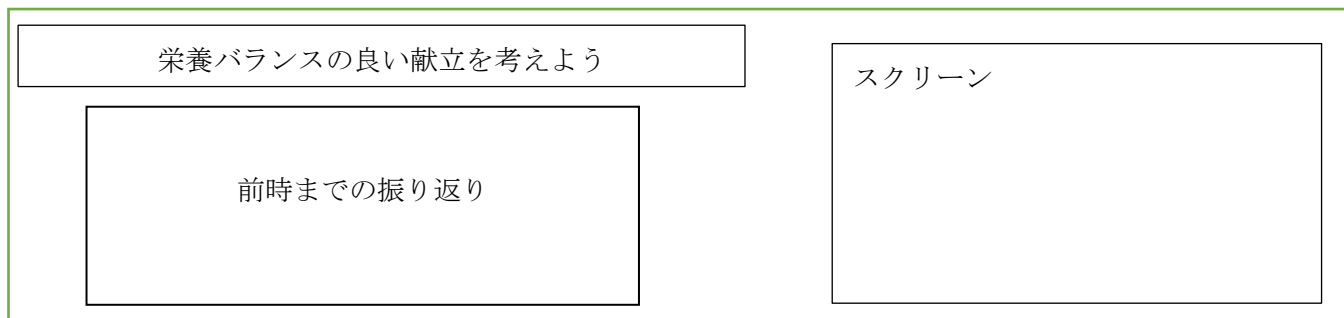
栄養バランスの良い食事について, 考えることができるようにする。

②展開

学習活動	◎主な発問や・児童の思考の流れ	・指導上の留意点 ☆評価
1. 前時の学習を振り返る。 2. 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%; text-align: center;"> 栄養バランスの良い献立を考えよう。 </div>	◎五大栄養素, 3つの食品のグループ, 主食, 主菜, 副菜について確認する。	・栄養素は, 人が生命を維持したり, 活動したり, 成長するために必要な成分で, それは食品からしか摂取することができないことを振り返る。
3. 献立作りの際, 大切なことを確認する。	◎栄養バランスの良い食事の条件を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素を過不足なく摂取する ・3つの食品のグループをそろえる ・主食・主菜・副菜を組み合わせる 	・グループで食べたい「栄養バランスの良い献立」として考えさせる。

<p>4. 栄養バランスの良い献立を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで1台, タブレット端末を使用して, Jamboard 上で献立を作る。 ・Jamboard 上で作った献立をスクリーンショットして, ミライシードのオクリンクに「食品・バランスチェック表」を写真で撮ったものとともに提出する。 	<p>◎グループごとに, 栄養バランスの良い献立を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「食品・バランスチェック表」に, 食品を書き込んでいくことで, 五大栄養素や3つの食品グループを意識する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・教師が考えた献立として, 偏りあるものを提示することで, バランスの良い食事に目を向けさせるようにする。 ・栄養的な特徴による食品のグループ分けについては, 食品には複数の栄養素が含まれているので, いずれかのグループに厳密に分類しなくても良いことに留意する。
<p>5. 学級全体で共有する。</p>	<p>◎各グループの考えた献立をスクリーンで確認する。代表者は, どのような点に気をつけたかについて発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素を全てそろえました ・3つの食品のグループをそろえました ・主食・主菜・副菜を組み合わせました 	<ul style="list-style-type: none"> ・料理の中に含まれる食品等をインターネットで調べても良いことを伝える。 <p>☆「食品・バランスチェック表」を基にして, 栄養バランスの良い食事について考えることができたか。</p> <p>【思・判・表】 (ワークシート) (発表)</p>
<p>6 まとめをする。</p>	<p>◎生命の維持や活動, 成長のためにはバランスの良い食事が大切であることを確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「好き嫌いせずに, 食べるようにする。」「楽しく食事をする。」等の振り返りがあれば, 全体で共有する。
<p>7 学習の振り返りをする。</p>	<p>◎ミライシード「オクリンク」に振り返りを書いて, 提出する。</p>	<p>☆より良い成長のために, バランスの良い食事が大切であることが分かり, 今後の生活に活かそうとしているか。</p> <p>【主】 (ワークシート・発表)</p>

7. 板書計画



【栄養バランスの良い献立を考えよう】

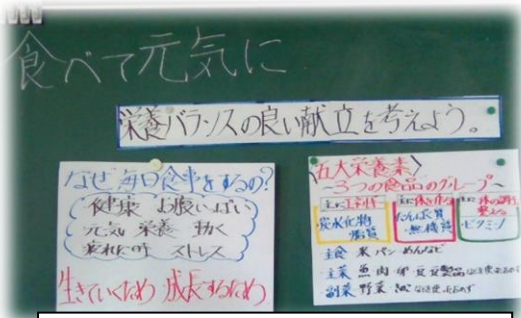
学習のめあて : 栄養バランスの良い献立を考えよう

グループ ()

食品・栄養バランスチェック表 メンバー ()

献立 (こんだて)	使われている食品				
	エネルギーのもと		体をつくるもと		体の調子を整えるもと
多くふくまれる 栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン

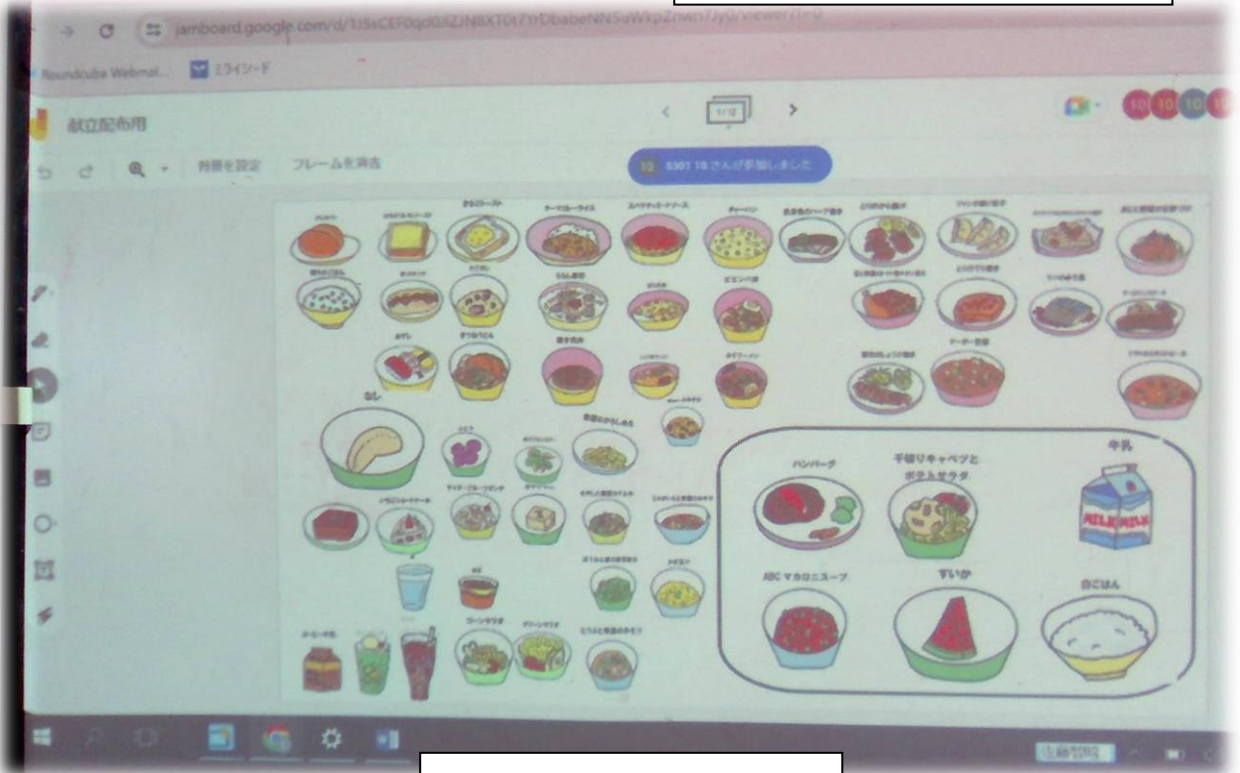
8. 写真資料



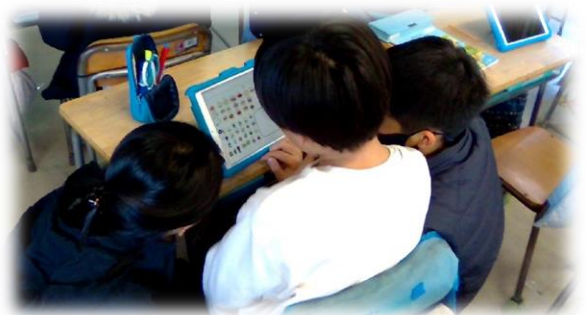
献立作りの際に大切なことを確認



タブレット端末を活用した話し合い



Jamboard を活用した献立作り



班での話し合いと全体での共有

