

# ～題材：バランスのよい食事で、めざせ健康生活！～

【ねらい】

自分たちの食生活に関心を持ち、健康によい食事のとり方を栄養教諭に指導してもらうことで、バランスのよい食べ方に気付くことができるようにする。



【写真①：板書】

【学習過程（略案）】

9月11日（火）5校時

過程	主な学習活動	指導上の留意点
つかむ	1 好きな料理・苦手な料理（食材）ランキング表などを基に、人によって食べ物に好みがあることや、共通点などを知る。	○ 偏った食生活が健康な生活につながることに気付かせ、課題意識をもたせる。
さぐる	2 健康によい食事の摂り方について話し合う。 （ ・野菜をしっかりと食べて、油物は少なく。 ・バランスのよい食事。 ・三角食べをすればいい。 ）	○ 「なぜ、いろいろな食べ物を食べているのか」ということについて考えることで、「バランス」の必要性に気付かせる。
見つける	3 栄養教諭から、三つの働きの食べ物がバランスよく含まれている給食についての話を聞く。 4 本日の給食の献立や好きな食べ物の中に含まれている食材などを三つの働きに分けるクイズをして、そのバランスについて話し合う。	○ 健康のためには、様々な食べ物をバランスよく食べることが大切だと気付かせる。 ○ 三つの働きに分けることで、自分の体に必要な栄養や食材などに気付かせる。
磨き合う	5 これから、どのようなことに気を付けて給食や家庭での食事を摂っていくか、話し合う。 (1)自分のめあてをワークシートに書く。 (2)自分のめあてを発表する。 (3)友達のよいところを見つけたり、アドバイスしたりする。	○ 全員のめあてを肯定的な雰囲気の中で聞けるように指導する。 ○ 友だちのめあてのよさや、その子にあった食事のとり方などをアドバイスできるように指導する。
決める	5 これから、どのようなことに気を付けて給食や家庭での食事とっていくか、意思決定する。 ○ 今日の感想を全体で共有する。	○ 友だちのアドバイスを受けて、より自分にあつためあてを意思決定できるようにする。

めあて バランスのよい食事で、めざせけんこう生活！

## 指導のワンポイント

### ☆ 子ども一人に一人の必要感を高めるための手立て

#### ○ 「つかむ」過程での工夫

##### ・好きな食べ物&苦手な食べ物ランキングの提示（写真②）

好きな食べ物や苦手な食べ物は事前にアンケート調査しておき、全国の小学生のランキングと比較させることで、その共通点などから課題を自分事として捉えることができるようにした。

#### ○ 「見つける」過程での工夫

##### ・栄養教諭による専門的な指導（写真③）

まず、食べ物の三つの働きについて指導した。次に、本日の給食の献立を提示し、料理ごとにどのような食材などが使われているかを考えさせた。そして、その食材などを三つの働きに分けるクイズを行った。同様に、好きな食べ物ランキングの料理（ハンバーガー・うな井・すし）でも行った。

全国の小学生に聞きました！！

好きな食べ物ランキング	苦手な食べ物ランキング
1位 カレーライス	1位 ゴーヤ
2位 すし	2位 セロリ
3位 からあげ	3位 ビーマン
4位 ハンバーグ	4位 うめぼし
5位 ポテトフライ	5位 レバー

好きな食べ物  
ハンバーガー（3人）  
うな井（2人）  
納豆・トマト・サラダ・オクラ・ホウキ  
親子丼・みそ汁・オムライス・すし・やきにく  
レーズンパン・わかめごはん・ラーメン・ステーキ  
カレーライス・ポテトフライ・白ごはん・ナゲット  
なめこじる・肉うどん

苦手な食べ物  
ゴーヤ（3人）  
スイカ（2人）  
豆・ヨーグルト・びわ・かぼちゃ・モモ・納豆  
温かい牛乳・トマト・イクラ・ビーマン・おしるこ  
ワインナー・くだもの

【写真②：食べ物ランキング】



【写真③：三つの働きに分けるクイズ】

### ☆ 強い決意をもって個人目標や実践方法を意思決定するための手立て

#### ○ 「磨き合う」過程での工夫

##### ・仮の意思決定

全員が自分のめあてを発表した後に、自他の考えを比べ、アドバイスしたり称賛したりした。発言を板書しておくことで、よりよい意思決定ができるようにした。

#### ○ 「決める」過程での工夫

##### ・意思決定の決意表明（写真④）

友だちからのアドバイスを参考にしたり、称賛してもらったことからより自信のあるめあてを意思決定したりさせた。

最後には、全員前に出て自分のめあてを発表させることで、より強い決意をもって実践につなげられるようにした。



【写真④：意思決定の決意表明】

## 成果

- 「見つける」過程において、食材カードを子どもに操作させたことで活動が活発になり、関心を高めることができた。また、給食の献立や好きな食べ物の食材などを三つの働きに分ける活動では、より身近な食べ物であったので自分事として考えることができた。
- 「磨き合う」過程において、意見を交流したことで、「決める」過程でより現実的な自分にぴったり合っためあてを意思決定することができた。

## アドバイス

- 「磨き合う」過程で意見を交流する際、子どもだけでは深まりが出ないことがあるので、教師も問い返すことで、活発な意見交換できると考える。  
例：先生「バランスよくって、何をバランスよく食べたいと考えていますか。」  
子ども「私は野菜が苦手なので、緑をしっかりと食べてバランスよくしたいです。」