

～題材：めざせ栄養はかせ！ つくるぞ健康な体！～

【ねらい】

栄養のバランスがとれた食事の重要性を栄養教諭に指導してもらうことで、健康な体をつくる食事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）6校時

過程	主な学習活動	指導上の留意点
つかむ	1 好きな食べ物・苦手な食べ物ランキング表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。	○ 偏った食生活が体に悪影響を及ぼすことに気付かせ、課題意識をもたせる。
さぐる	2 偏った食事をしたときの経験を話し合う。 ・野菜や果物を食べないと疲れやすく、すぐかぜをひいてしまった。 ・甘いものばかり食べていたら太った。 ・朝ごはんを食べなかったらイライラした。 めあて めざせ栄養はかせ！つくるぞ健康な体！	○ 栄養のバランスが崩れるとどのような問題が起こるのか、どうしてバランスが崩れてしまうのか原因について考えさせる。栄養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「五大栄養素の種類と働き」について話を聞く。 4 栄養バランスのとれた食事をするために、自分たちにできる方法を話し合ってみつける。	○ 健康な体を作るためには、バランスよく食べることが大切だと気付かせる。 ○ 家庭科の教材を基に、自分の体に必要な栄養や食材に気付かせる。
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)友だち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	4 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、意思決定する。 ○ 今日の感想を全員で共有する。	○ 自分に合っためあてを意思決定できるように指導する。

指導のワンポイント

☆ 子ども一人一人に必要感を高めるための手立て

○ 「つかむ」過程での工夫

- ・ 事前に食生活についてのアンケートをとり、好きな食べ物・苦手な食べ物ランキングを表にまとめる（写真②）

○ 「見つける」過程での工夫

- ・ 栄養教諭による専門的な指導

五大栄養素の種類と働きについて指導した。次に好きな食べ物にどのような食材があり、どの栄養素なのか子どもに分類させ、栄養に偏りがあることに気付かせた。

松ヶ浦小学校5・6年生の好きな食べ物・嫌いな食べ物ランキング

好きな食べ物		嫌いな食べ物	
1	カレーライス	1	ゴーヤ
2	奄美の鶏飯	2	コーン(ヤングコーン)
3	うどん	3	グリーンピース
4	ハヤシライス	4	豆
5	フルーツ	5	ピーマン

【写真②：ランキング表】



【写真③五大栄養素の指導】



【写真④：栄養素の働き】



【写真⑤：食材进行分类する】

☆ 強い意思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

全員がめあてを発表した後に、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、意思決定ができるようにした。栄養教諭からのアドバイスもあった。

○ 「決める」過程での工夫

- ・ 意思決定の決意表明（写真⑥）

友だちや栄養教諭のアドバイスを参考に自分にあつためあてを発表させることで、より強い意思決定になり、積極的に実践活動につなげるようにした。



【写真⑥：意思表明の様子】

成果

- 「見つける」過程では、五大栄養素の種類と働きのパネルを準備することで、どの食材がどの栄養素なのかが分かり、意欲的に食材进行分类することができた。また、自分が好きな料理で、どの栄養素が足りないかが分かり、自分事として考えることができた。
- 「磨き合う」過程では、意見を交流したことで、「決める」過程でより現実的で自分にあつためあてを意思決定することができた。

アドバイス

- 「見つける」過程で、自分たちが選んだ料理を取り上げてもらうことで、自分事として考えることができる。
- 「磨き合う」過程で意見を交流する際、子どもだけの話し合いだけでなく、栄養教諭から専門的なアドバイスがあると、具体的な食材を選ぶことができる。