

# もくじ

- |   |    |                   |         |
|---|----|-------------------|---------|
| ① | 1年 | 「さあ、給食がはじまるよ」     | ・・・キー1  |
| ② | 1年 | 「いろいろ食べようパート1」    | ・・・キー3  |
| ③ | 2年 | 「いろいろ食べようパート2」    | ・・・キー5  |
| ④ | 2年 | 「体によい飲み方を知ろう」     | ・・・キー9  |
| ⑤ | 3年 | 「牛乳パワーで元気いっぱい」    | ・・・キー11 |
| ⑥ | 4年 | 「よくかんで食べよう」       | ・・・キー13 |
| ⑦ | 5年 | 「体のためにバランスよく食べよう」 | ・・・キー15 |
| ⑧ | 6年 | 「自分で朝ごはん」         | ・・・キー17 |

# 「さあ、給食がはじまるよ」 1年生

## (キ 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)

### 1. 題材について

給食は、子どもたちが大変楽しみにしていることである。配膳から後片付けまでみんなが協力してはじめておいしい給食が食べられるということに気がつくように、この題材を設定した。

### 2. 活動の実際

#### (1) 事前の活動

- ・給食で楽しみにしていることや心配なことを聞く。

#### (2) 本時の活動

##### ①ねらい

- ・安全や衛生に気をつけて、準備から後片付けまでみんな協力して進めようとする。

##### ②展 開

	活動と内容	評価 (☆) と支援 (○)	資料
導 入	1. 楽しい給食の様子を思いうかべる。	○ 事前アンケートの結果を絵や言葉で伝える。 ☆ 身近なこととして話を聞こうとする。 (集団生活や生活への関心・意欲・態度)	・事前の聞き取り結果を示す言葉や絵 (資料1)
展 開	2. 給食場면을題材にした話を聞いて、気がついたことを発表する。 3. みんなで気もちよく給食を食べるための約束を話し合う。 ・きれいに手を洗おう。 ・すわってしずかに待とう。 ・こぼさないようにしましょう。	○ ペープサートを使って様子を思い浮かべやすくする。 ○ 準備から後片付けの間、どんなことを心がけたらよいか助言する。 ○ 必要に応じて、事前に聞き取っておいた「困ったこと」の内容を知らせる。 ☆ どんなことを心がけたらよいかに気づいている。 (集団活動や生活についての知識・理解)	・お話「ドタバタ国の給食」 (資料2) ・「困ったこと」の内容
終 末	4. 給食時間の流れや、みんなで話し合った約束を確かめ合う。	○ 実際に食器やおぼんを使って配膳の動作を確かめられるようにする。 ☆ 自分が気をつけることについて考えをもっている。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	・食器、おぼん等 ・約束の表 (資料3)

### (3) 事後の活動

- ・給食の準備が進むように担任や日直が声かけをするようにする。

## 3. 資料

### (1) 児童の意識を高めるための資料（資料1）

○給食で楽しみにしていることはどんなことですか。

- ・どんなおかずが出るかな。
- ・ゼリーが出るかな。

○給食で心配なことはどんなことですか。

- ・全部食べられるかな。
- ・給食当番できるかな。

担任が事前に聞き取っておく。

### (2) ねらいを焦点化するための資料（資料2）

#### 「ドタバタ国の給食」

ドタバタ国の給食は、マスクもエプロンもめんどくさーい。教室でおいかけっこをしている子もいるよ。ドシン！ガッチャーン！ほおら、ぶつかった。おぼんがひっくり返って、給食がこぼれちゃったよ。

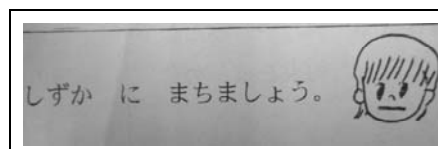
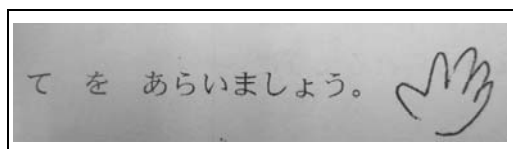
あれあれ、給食を配る〇〇さんはどこかな。あんなところでまだ本を読んでいるよ。

やっと「いただきます。」と思ったら、食べかけなのに立ち歩いている〇〇さん。食器も片付けないで遊び始めた〇〇さん。

ごちそうさまをしたいのに、いつまでたってもがやがやがや。



### (3) 実践への意欲づけのための資料（資料3）



## 4. 備考

給食は入学して間もない子どもたちにとっては楽しみなことの一つである。マナーを守ってみんなで楽しい時間がすごせるようにしていきたい。アンケートや話し合ったことなど、文字で表現することが難しい子もいるので、実態に応じて絵やペーパーサートを有効に使っていくとよい。

# 「いろいろ食べようパート1」1年生

## (キ 食育の観点をふまえた学校給食と望ましい食習慣の形成)

### 1. 題材について

給食の様子を見ていると子どもたちの食事情は、考えさせられるものが多い。「今日は、残さず食べたよ。」とうれしそうに報告してくれる子もいれば、苦手なものがあると残してしまう子、話が楽しくて食が進まない子、食べたことがないものが出ると口を全然つけない子もいる。そこで、「いろいろたべること」の大切さを知り、食への関心を高めてほしいとの願いから、本題材を設定した。

### 2. 活動の実際

#### (1) 事前の活動

- ・好きな食べ物、苦手な食べ物のアンケートをとる。(資料1) 結果をまとめておく。

#### (2) 本時の活動

##### ①ねらい

- ・いろいろ食べることの大切さを知り、すすんで食べようとする。

##### ②展 開

	児童の活動	評価(☆)と支援(○)	資料
導 入	1. アンケートの結果について知り、気づいたことを発表する。	○苦手な食べ物がある人が多いことに目を向けさせる。 ☆好きな食べ物と苦手な食べ物について考えようとしている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	・アンケート結果をまとめたもの (資料1)
展 開	2. 「3ぶきのこぶた」①～⑤の紙芝居を見て、気づいたことを発表する。 3. 明日の献立を知り、いろいろ食べることの大切さについて栄養職員の話を聞く。	○野原のかけっこの様子がどうだったか思い出させる。 ○「ブー」「フー」「ウー」のそれぞれの食事の違いに気づけるようにする。 ○明日の給食の献立に使われている食材を中心に紹介する。 ○いろいろな食品には、それぞれの働きがあることを知り、苦手な食べ物にも大切な働きがあることを知らせる。 ○アレルギーのある子どもは、食べられるものの中から、いろいろ食べればよいことを知らせる。 ☆食べ物と健康との関係を知り、いろいろ食べることの大切さについて考えようとしている。 (集団活動や生活についての知識・理解)	・紙芝居 (資料2)
終 末	4. いろいろ食べるために、がんばろうとすることをめあてカードに書く。	○書いたことを発表することでこれからがんばろうという意欲をもつ。 ☆進んで食べようとする意欲をもつ。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	・めあてカード (資料3)

(3) 事後の活動

- ・給食のときに、どのくらい食べたのかをカードに記入する。

3. 資料

(1) 児童の意識を高めさせる資料 (資料1)

**たべものアンケート**  
ねん くみ なまえ( )

1. すきなたべものは、なんですか？

2. にがてなたべものはなんですか？

5. きらいなものがでたら、きゅうしょくにでたらどうしますか？  
( )ぜんぜんたべない。 ( )すこしたべる ( )ぜんぶたべる

(3) 実践への意欲づけのための資料 (資料3)

めあてカード  
なまえ( )

じぶんのきゅうしょくのめあてをかきましょう。

たべられたかな？たべられたものにいろをぬりましょう。

○ぎゅうにゅう      ○ベーコン   ○コーン   ○にんじん  
○くろしょくパン    ○ほうれんそう

やさいソテー      ○とりにく   ○マカロニ   ○チーズ  
きのこグラタン    ○たまねぎ   ○しめじ   ○にんじん

かぞくからのメッセージ

せんせいから

4. 備考

栄養教諭や学校栄養職員などの協力を得て指導にあたることを望ましい。事後の活動を大切に、給食の時間にめあてについて声をかけるようにする。

## 「いろいろ食べようパート2」 2年生

### (キ 食育の観点をふまえた学校給食と望ましい食習慣の形成)

#### 1. 題材について

1年生では、紙芝居「3匹のこぶた」(①～⑤)を使用して『いろいろ食べることの大切さを知り、進んで食べようとする』というねらいで学習した。2年生では、さらに食べ物の3つの働きを理解することで、いろいろ食べるの意味をあらためて意識し、苦手なものも食べてみようという意欲を持たせたい。また、今回の学習で食べ物への興味関心を高め「考えてたべること」へとつなげていきたい。

#### 2. 活動の実際

##### (1) 事前の活動

- ・好きな食べ物, 苦手な食べ物のアンケートをとる。結果をまとめておく。

##### (2) 本時の活動

###### ①ねらい

- ・食べ物は、働きによって3つのグループに分かれていることを知り、食べ物に関心を持って、いろいろ食べようとする。

###### ②展 開

	児童の活動	評価 (☆) と支援 (○)	資料
導 入	1. アンケートの結果について知り、気づいたことを発表する。 2. 1年生で学習した「いろいろ食べよう」の「3びきのこぶた」の紙芝居を思い出す。	○ どうして苦手なのか考えるように助言する。 ☆ 給食について関心をもとうとしている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	・ アンケート結果をまとめたもの (資料1)
展 開	3. 「3びきのこぶた」の紙しばいの続き(⑥～⑪)を見て、気づいたことを発表する。 4. 栄養職員の話聞く。 ・ 食べ物の働きにより、3つのグループに分けられていることを知る。 ・ 3つのグループのそれぞれの働きを知る。 5. 今日の給食に使われている食べ物を3つのグループに分ける。	○ 3びきのこぶたたちの食事の違いに気づくように助言する。  ○ 働きのパネルにより、3つの働きに気づくようにする。 ○ 食べ物が3つの働きのどこに入っているのか気づくようにする。 ○ いろいろな食べ物を食べると元気な体になることに気づくようにする。 ☆ いろいろ食べることの大切さを考えようとしている。 (集団活動や生活についての知識・理解)	・ 紙芝居 (資料2)
終 末	6. 自分の給食の食べ方をふりかえり、じょうぶな体をつくるためにどのような食べ方をしていくか自分なりのめあてを書く。	○ 食べ方に関心をもち、いろいろ食べようという意識がもてるように励ます。 ☆ じょうぶな体をつくるために、どのようなことに気をつけていくか自分のめあてを書いている。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	・ ワークシート 資料(3)

(3) 事後の活動

- ・給食のときに、どのくらい食べたのかをカードに記入する。

3. 資料

(1) 児童の意識を高めさせる資料 (資料1)

<b>たべものアンケート</b>	
2年 組 名前 ( )	
1.	すきなたべものは、何ですか？
2.	にがてなたべものは、何ですか？
3.	にがてなたべものは、どうしていますか？
	①ぜんぜんたべない。
	②少したべる。
	③ぜんぶたべる。

(2) 実践への意欲づけのための資料 (資料3)

<b>いろいろ食べよう</b>		
2年 組 名前 ( )		
1. きょうのきゅうしょくにつかわれているたべものを3つのはたらきにわけましょう。		
こんだて	つかわれている食べもの	
ハムカツサンド	サンドパン・ハム・こむぎこ・あぶら・パンこ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
ミネストローネ	にんにく・ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも	
フルーツポンチ	トマト・キャベツ・チーズ・マカロニ・さやいんげん	
	パイナップル・みかん・りんご・おうとう	
からだをつくるたべもの (あかのグループ)	からだのちょうしをととのえる たべもの (みどりのグループ)	エネルギーになるたべもの (きいろのグループ)
2. きょうわかったことや、これからのきゅうしょくのときに気をつけたいことを書きましょう。		
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 100px; width: 100%;"></div>		

4. 備考

栄養教諭や学校栄養職員などの協力を得て指導にあたるのが望ましい。

## 「体によい飲み方を知ろう」 2年生

### (キ 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)

#### 1. 題材について

子どもたちの実態からすると、水分補給のために牛乳やお茶類を摂ることが日常的になっているようだが、それは保護者の管理下であることが伺える。好きな飲み物を尋ねると、ジュース類をあげる子どもが多い。自己判断で選ぶとしたらジュースを手にとって水分補給しようとする子どもも多いことが予想される。どのようなものを選んで飲んでいけばよいかを栄養職員の協力を得て授業を展開し、健康に気を付けてバランスよく飲み物を選ぶようになってほしい。

#### 2. 活動の実際

##### (1) 事前の活動

・「のみものアンケート」をとる。(朝の会)(資料1)

##### (2) 本時の活動

###### ①ねらい

・体によい飲み方を知り、実際の食生活に生かそうとする。

###### ②展 開

	児童の活動	評価(☆)と支援(○)	資料
導 入	1. アンケートを見て、気づいたことを発表する。	○飲料水に関心を向けさせる。 ☆自分たちの好きな飲料水に関心をもとうとしている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	・アンケート (資料1)
展 開	2. 冷たい飲料水とぬるい飲料水を飲んで、感想を発表する。  3. 砂糖あてクイズをする。  4. 砂糖をとりすぎると、体がどうなるかを栄養職員から聞く。 ・むし歯になりやすい ・骨や歯が弱くなる。 ・一時的にはおいしいが、体が疲れやすい。	○2つの飲み物は、同じ糖の量であることを知らせる。  ○考えが深まるように具体物を提示する。 ○清涼飲料水の中には、糖分がたくさん入っているものがあるということに気付かせる。  ○1日に必要な砂糖の量や給食で使われている砂糖の量を提示する。 ○砂糖のとりすぎが体のためによくないことを聞き、興味・関心をもてるようにする。 ☆砂糖のとりすぎは体によくないことだとわかっている。 (集団活動や生活についての知識・理解)	・冷たい飲料水 ・ぬるい飲料水  ・砂糖クイズ ・角砂糖 (資料2)
終 末	5. 自分の体のことを考えて飲み物を選び、カードに書く。	○よい飲み物、悪い飲み物と分けるのではなく、どのように飲めばよいかのめあてを書くように話す。 ☆自分の体のために、どのように飲んだらよいのかを視点にめあてをもつことができる。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	・めあてカード (資料3)



(3) 事後の活動

- ・自分がたてためあてが、日常の生活の中でいかされているか、ふりかえる。
- ・ふりかえりができるように、折に触れて声かけをする。

3. 資料

(1) 児童の意識を高めるための資料 (資料1)

**のみものアンケート**  
なまえ ( )

1. すきなのみものは、なんですか？

2. のみものは、どんなりゆうでえらびますか？

3. 1週間にどのくらいジュース・コーラ・スポーツドリンクをのみますか？  
 毎日 1日か2日 3日か4日  
 5日か6日 あまりのまない

4. 家でよくのむのみものは、何ですか？

(3) 実践化を図るための資料 (資料3)

**体によい飲み方を知ろう**  
なまえ ( )

今日の勉強でわかったこと、明日からの体のために気をつけたいことを書きましょう。


ふりかえり

月	日	
月	日	
月	日	
月	日	

(2) 焦点化を図るための資料 (資料2)

**さとうあてクイズ**

500mlの中に角砂糖 (3.8グラム) がいくつはいつているでしょうか？

サイダー	CCレモン	コーラ	麦茶	牛乳	スポーツドリンク	ファンタ	クー

**さとうあてクイズ**

500mlの中に角砂糖 (3.8グラム) がいくつはいつているでしょうか？

サイダー	CCレモン	コーラ	麦茶	牛乳	スポーツドリンク	ファンタ	クー
14個	13個	15個	0個	0個	6個	16個	14個

「食べ物の文化」7月号より

4. 備考

授業の始めに「冷たい炭酸飲料水」と「ぬるい砂糖水」の試飲をさせることで、同じ砂糖水なのに、味が違って感じることに疑問をもたせることができる。糖分の過剰摂取による体への影響について子ども自身が多くの発見をすることをねらい、栄養職員による砂糖クイズや具体物による砂糖の量の提示があるとよい。

# 「牛乳パワーで、元気いっぱい」3年生

## (キ 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)

### 1. 題材について

中学年になると、体の成長も著しくなってくる。この時期に、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれ、成長期の体にとって必要であることを理解させていきたい。また、牛乳が飲めない子や苦手な子もカルシウムを多く含む食品を知ることにより、成長期にカルシウムを毎日とることの大切さを理解し自分からすすんでカルシウムを含む食品を食べようとする実践的な態度を身につけてほしい。

### 2. 活動の実際

(1) 事前の活動 ・アンケートをとって、牛乳について考える。

(2) 本時の活動

#### ①ねらい

・丈夫な体づくりのために牛乳やカルシウムを多く含む食品を摂取する必要があることに気づき、自分なりに気をつけた食生活を送ることができるようにする。

#### ②展開

	活動と内容	評価 (☆) と支援 (○)	資料
導入	1. 牛乳に関するアンケートをもとに、学級の傾向をつかむ。	○ 牛乳についてあまり知らないこともあることに気づかせる。 ☆ 進んで気づいたことを発表しようとしている。 (集団生活や生活への関心・意欲・態度)	・アンケート結果 (資料1)
展開	2. どうして給食に毎日牛乳が出るのか話し合う。 3. 牛乳のパワーについて学校栄養職員から話を聞く。 4. 家庭でもカルシウムがとれるように献立の工夫をしていることを知る。 5. これからカルシウムを摂取していくために、どのようなことに気をつけるか話し合う。	○ カルシウムには骨や歯を強くする働きがあることを知らせる。 ○ 牛乳のカルシウム含有量を他の飲み物と比較する。 ○ 一日の摂取量を知らせ、アレルギーのある子は他の食品で補えればよいことを知らせる。 ○ 事前に家庭に協力を呼びかけておき、保護者の献立の工夫とその思いを伝える。 ☆ 牛乳が体にとって大切な役割を果たしている事を理解している。 (集団活動や生活についての知識・理解)	・献立表 ・カルちゃん人形、カルシウムの働きの表示の絵、カルシウムの量を表示した表、骨の模型、他の食品の絵 (資料2-①) ・保護者のアンケート (資料2-②)
終末	6. 今後の食生活をよりよくしていくにはどうするかを考えてワークシートに書く。	○ 自分なりのめあてがもてるよう励ます。 ☆ これからどのような食生活を送っていったらいいのか、自分なりのめあてをもつ。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	・ワークシート (資料3)



# 「よくかんで食べよう」4年生

## (キ 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)

### 1. 題材について

給食の指導では、好き嫌いをなくし、マナーを守って時間内に食べることに目を向けがちだが、落ちて着いて食物をしっかりかむことを意識していない児童もいる。よくかんで食べることは、あごや筋肉を発達させ、歯並びをよくし、消化を助けるなど大切な働きを促進させる。ここでは、改めてかむことの大切さを知り、今までの自分のかみ方を振り返らせながら、かむことへの意識を高め実行するという態度を育てたいと考え本題材を設定した。

### 2. 活動の実際

#### (1) 事前の活動

- ・かむことについてのアンケートを記入する。(資料1)
- ・結果をまとめておく。

#### (2) 本時の活動

##### ①ねらい

- ・よくかんで食べることの大切さを理解し、ゆっくりかんで食べようとしている。

##### ②展 開

	児童の活動	評価 (☆) と支援 (○)	資料
導 入	1. 給食の食べ終わる時間をふりかえったり、アンケートの結果を見たりする。	○「かむこと」を意識していないで食べていることに気づかせる。 ☆食事の時間に関心をもち、進んで話し合いに参加しようとしている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	・「かむこと」のアンケート(資料1)についての集計
展 開	2. 昔の人の1回の食事のする回数を比べてみる。 3. かんで食べると、どんないいことがあるか知る。(資料2) 4. よくかんで食べてみる。 ・やわらかい食べ物と硬い食べ物で食べ比べてみる。	○時代がわかるように説明する。 ○よくかむことによる効果について具体的に提示する。 ○やわらかい食材(カステラ)と硬い食材(せんべい)を使い、かむことを実感させる。 ☆かんで食べることの大切さを理解している。 (集団活動や生活についての知識・理解)	・時代別かむ回数の一覧 (1700年前) 卑弥呼のころ 3990回 (1200年前) 平安時代 1500回 (現代) 640回 <理想のかむ回数> 1200回 (資料2)
終 末	5. 食べるときのめあてをカードに書く。	○「かむ」ことを意識して食べるめあてを書くことができる、ワークシートを用意する。 ☆「かむ」ことを意識して食べるめあてを書いている。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	・ワークシート(資料3)



# 「体のためにバランスよく食べよう」 5年生

## (キ 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)

### 1. 題材について

子どもたちは、これまでの学習や生活の中で食べ物をバランスよく食べることの大切さについては知ってはいる。しかし、給食の様子を見てみると、実際に意識して摂取する姿は十分でない。人間が成長することや生きて活動することについて、栄養のバランスよく適切な量を食べることが大切であることを理解し、意識しながら食事をとるようになってほしいと考え、本題材を設定した。

### 2. 活動の実際

#### (1) 事前の活動

- ・「食育アンケート」をとる。(朝の時間) ・給食バランスチェックカード①に記入(3日間給食時間後)

#### (2) 本時の活動

- ①ねらい ・五大栄養素のはたらきを知り、栄養バランスよく食べることの大切さに気づき、どのように食べていけばよいか自分なりのめあてをもつ。

#### ②展 開

	児童の活動	評価(☆)と支援(○)	資料
導 入	1. 「食育アンケート」結果と、給食の残量から、気付いたことや問題点を出し合う。 ・食べることの必要感について確認する。 ・実際、食べたものに偏りがあることに気付く。	○ 食べることへの意識と実態を知らせ、問題点を明確にする。 ☆ 「食べること」への意識や実態から、問題点に気付いている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	・アンケート結果(資料1) ・残量画像
展 開	2. 五大栄養素を知り、そのはたらきを意識しながら献立を考える。 ① 食一食分を3つのはたらきごとに分類し、そのはたらきのもととなる5大栄養素がそれらに含まれていることを知る。 ② 不足した時のグラフの形を見て、気づいたことを出し合う。 「全部食べるときれいな五角形だ。」 「一つでも不足すると、五角形の形がくずれるよ。」 「体のためには、きれいな五角形をめざしたいね。」 ③ 栄養素を意識しながら献立カードで一食分を考える。 3. バランスのよい食事になっているか、食品がどのように体にはたらくのかを話し合う。 ・良いところや問題点は? ・T2の話聞き、わかったことや疑問を出し合う。	○ 給食一食分をもとに3つの働きと五大栄養素の確認 T1: 3つのはたらきの確認 T2: 5つの栄養素を教える。  ○ 全て食べた時のグラフの形と残した時のグラフを比べながら考えをもたせる。  ○ 意見を発表させながら一食分の献立をみんなで組み立てさせる。 ○ 子どもたちが考えた献立のよいところや問題点を取り上げて話す。T2 ☆ 健康な体をつくるために、栄養のバランスを考えて食べることの大切さを意識しながら献立作りや話し合いに参加している。 (集団活動や生活についての知識・理解)	・給食1食分の画像 ・5大栄養素カード ・5角形グラフ(資料2)  ・献立カード  ・一食分食品カード
終 末	4. 自分の給食バランスチェック表をふりかえりながら、今後の給食で意識することを考え、自分のめあてをたてる。	☆ 自分の給食のとり方を見直し、自分のめあてをたてることができる。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	・給食バランスチェックカード②(資料3)

(3) 事後の活動

- ・給食バランスチェックカード②で食べたものの色をぬり、自分のめあてにそってふりかえりを書く。
- ・結果よりも意識しているふりかえりの言葉を評価し、少しずつでもバランスよくしっかりと食べるように促す。

3. 資料

(1) 児童の意識を高めるための資料 (資料1-①)

(3) 実践への意欲づけのための資料 (資料3)

**食育アンケート**

- ① 人間はどうして食べ物を食べるのでしょうか？  
何のため？なぜ食べることが必要か？ (記述)
- ② 人間は食べ物をバランスよく食べる必要があるか？  
(選択) ある・ない・どちらかわからない
- ③ 「バランスよく食べる」ことを意識していますか？  
(選択) している・していない・考えたことがない
- ④ あなたは、日ごろから「バランスよく食べている」と思っていますか？ (選択) いる・いない・わからない

(1) 児童の意識を高めるための資料 (資料1-②)

**給食バランスチェックカード①**

① 減らさずに食べたものをすべてぬる。減らしたら○の右側半分をぬる。食べないものはぬらない。  
② 色は左わくは黄色・真ん中は赤・右わくは緑でぬる。

10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)
<p>朝食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>牛乳</li> <li>卵</li> <li>野菜</li> </ul> <p>お弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>卵</li> <li>野菜</li> </ul> <p>おやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お菓子</li> <li>ジュース</li> </ul>	<p>朝食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>牛乳</li> <li>卵</li> <li>野菜</li> </ul> <p>お弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>卵</li> <li>野菜</li> </ul> <p>おやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お菓子</li> <li>ジュース</li> </ul>	<p>朝食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>牛乳</li> <li>卵</li> <li>野菜</li> </ul> <p>お弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>卵</li> <li>野菜</li> </ul> <p>おやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お菓子</li> <li>ジュース</li> </ul>

24日(水) カレー、パン、牛乳、野菜、お菓子、ジュース  
25日(木) ご飯、パン、牛乳、野菜、お菓子、ジュース  
26日(金) ご飯、パン、牛乳、野菜、お菓子、ジュース

3日間、給食バランスチェックをしてみた感想(気づき、思ったこと、きいたこと、栄養教諭の先生に質問したいことなど)を記入してください。

※バランスが悪いので、これから意識したいと思っています。

(2) ねらいを焦点化するための資料 (資料2)

**給食バランスチェックカード②**

「バランスよく食べよう!」～5大栄養素を目標して～「自分のめあて」をたてよう!!  
食べるべく残さずはついでにする。栄養素を意識して、あまり残さず食べる。  
なにもも、チャレンジするぞ!

チェックのしかた

10月 今日給食献立  
30日 タンドリーチキンサンド きゅうにゅう  
(火) ごふきいも コンソメスープ

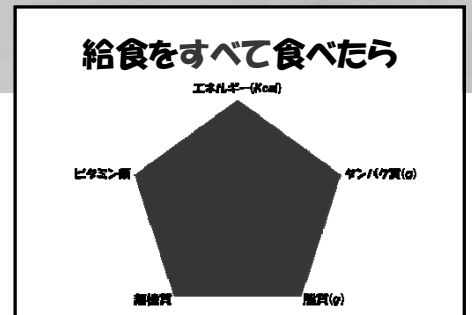
はたらき	エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる
栄養素			
食品名	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>とりにく</li> <li>うすら</li> <li>たまご</li> <li>ベーコン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト</li> <li>きゅうにゅう</li> <li>しょうが</li> <li>にんじん</li> <li>たまねぎ</li> <li>キャベツ</li> </ul>

※今日の食事バランスふりかえり (自分の食べた物をチェックして、めあてに照らし合わせてふりかえろう)  
前より食べられるようになった。めあてに近づいた。おやつは残さず食べた。野菜は残さず食べた。意識して、バランスよく食べている。

10月 今日給食献立  
31日 くりごはん にぎかな さつまじる  
(水) はっこうにゅう(アップル)

はたらき	エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる
栄養素			
食品名	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さとう</li> <li>くり</li> <li>さといも</li> <li>ごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さんま</li> <li>とりにく</li> <li>あぶらあげ</li> <li>みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>はっこうにゅう</li> <li>しょうが</li> <li>ごぼう</li> <li>だいこん</li> <li>にんじん</li> </ul>

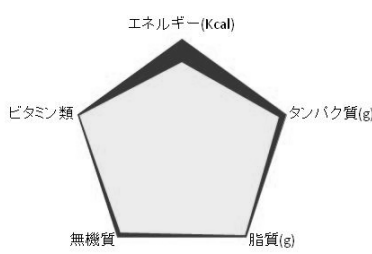
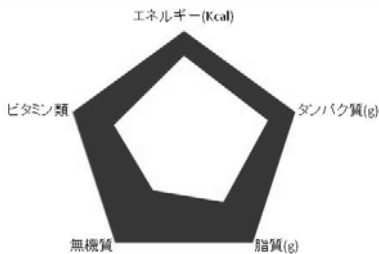
※今日の食事バランスふりかえり (自分の食べた物をチェックして、めあてに照らし合わせてふりかえろう)



牛乳を飲まなかったら...

ごはんを半分残したら...

野菜を食べなかったら...



4. 備考

給食献立をもとに一食分の五大栄養素の必要摂取量を五角形で提示し、視覚で明確に捉えられる資料とする。不足した時と比較させ、五角形の形のバランスに着目させながらバランスがとれた食事についてわかるようにするとよい。

五角形グラフについては、献立によって食品の組み合わせや量がちがうので、栄養職員による正しいグラフ提示が重要である。献立によっては、もっと顕著に不足した時の形がわかる場合があるので、授業のタイミングを図り、栄養職員と協力して効果的に行えるとよい。

# 「自分で朝ごはん」 6年生

(キ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)

## 1. 題材について

ほとんど、毎日朝食をとっている児童が多いが、内容が十分でない、全くとれていない児童もいる。食生活は家庭の状況によって大きく左右される。朝ごはんについて栄養のバランスのよい献立を考えることを通して、自分で望ましい食習慣が実践できるような自己管理能力を育成したい。

## 2. 活動の実際

### (1) 事前の活動

- ・朝食についてのアンケートをとる。(資料1)結果をまとめておく。

### (2) 本時の活動

#### ①ねらい

- ・家にある材料を選んで、栄養のバランスをとれた朝ごはんの献立を考えようとしている。

#### ②展 開

	児童の活動	評価 (☆) と支援 (○)	資料
導 入	1. 朝食についてのアンケートをふりかえったり、アンケートの結果を見たりする。	○アンケートの結果から、課題に気づき、自分の朝食について関心をもたせる。 ☆朝食に時間に関心を持ち、進んで話し合いに参加しようとしている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	・「朝食について」のアンケート(資料1)についての集計
展 開	2 朝食の意義を知り、自分で朝ごはんをつくるときのポイントを考える。 3. 自分で朝ご飯の献立を考える。 4. 作成した献立と工夫したことを発表し、感想を話し合う。	○朝食にふさわしい食事の条件をおさえるようにする。 ・ バランスのとれた内容 ・ 短時間でつくれるもの ・ 後片付けが簡単 ・ 家にある材料 ☆朝食の大切さを理解している。 (集団活動や生活についての知識・理解) ○冷蔵庫や台所にある材料を提示し、その中から材料を選んで朝ごはんをつくるようにする。 ○友達の見聞を聞いて、自分の献立のよい点や問題点に気づくようにする。 ○栄養のバランスについて、栄養職員からアドバイスをもらう。	・「自分で朝ごはんをつくってみよう！」ワークシート(資料2)
終 末	5. 朝ごはんのとりかたについて自分のめあてをもち、発表する。	○量や体質によっては、食べられるように個人差があることを伝える。 ☆朝食について自分なりのめあてを考えている。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	・めあてカード(資料3)



