

学級活動（学校給食）指導案（低学年）

指導者 T 1 教 員
T 2 栄養教職員

1 主題名 旬の野菜パワーを知ろう

2 主題設定の理由

野菜は、人の健康にとって不可欠な栄養素の重要な供給源である。日本人の栄養摂取のうち野菜が占める割合として、私たちはビタミン A の 56 %、ビタミン C の 31 %、カリウムの 24 %、カルシウムの 18 %、食物繊維の 37 % を野菜から摂取している。

しかし野菜の 1 人当たりの年間消費量を見た時、平成 24 年度の農林水産省「食料需給表」によれば、平成元年には 111 kg であったのが、平成 23 年では 1 人 1 年あたり約 91 kg とこの 20 年余りで約 17 % も減少している。また世代別の摂取量を見ると、全世代に渡って目標野菜摂取量である 350 g を下回っていて、特に 20 代～ 30 代の若年層における摂取不足が顕著となっている。さらに小学生の嫌いな食べ物は上位 10 品目中 8 品目が野菜であり、特にゴーヤ、なす、ピーマン、セロリなど匂いや苦みの強いものが嫌われている。

私たちの生活スタイルの変化や食生活の洋風化の影響も大きいと考えられる。以前は家庭で生の野菜を買って調理したり漬け物にして食べるが多かったが、今ではサラダによる摂取が多くなってきた。手軽で便利な中食、カット野菜や冷凍野菜などの加工食品の消費量が増え、需要の形態も変わってきている。

そのうえ近年は野菜の栽培技術の向上が目覚ましく、1 年中店頭に出回っていて季節を感じるものが少なくなった。子どもたちにおいても、野菜の旬を知らない子どもがいる。また旬の野菜を使った料理を意識して食べたことがなく、その味（おいしさ）を知らない子どももいる。

本来、旬の野菜は良質の栄養分をその季節ごとに摂取できるすばらしい食材であり、食事の中で四季を感じたり楽しんだりする日本の食文化の根底をなすものでもある。そこで、野菜が苦手な子どもたちに、旬の野菜を食べることにより栄養価が高くおいしく食べられるよさを知ってほしい。また進んで野菜（旬の野菜）を食べようとする意欲を持たせたいと考え、本主題を設定した。

3 目標

- ・旬の野菜のよさを知り、進んで旬の野菜を食べようとする意欲を持たせる。

4 食育の視点

- ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。（心身の健康）

5 指導計画（1 時間）

- ・第 1 時 : 旬の野菜パワーを知ろう（本時）

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	資 料	備 考
導 入	1 紙芝居「やさい村の村長さんはだーれ」を聞く。	・話に出てくる野菜に興味を持たせる。	大型テレビ (紙芝居)	T 1
	2 旬の野菜の『旬』の意味を知る。	・その地域や季節でたくさん採れる食べ物(野菜)があり、一番おいしい時期のものを『旬』ということをおさえる。	『しゅん』のやさい	T 1
	3 本時の課題を知る	しゅんのやさいパワーを知ろう		
展 開	4 ① 旬の野菜を考える。	・班ごとに、春夏秋冬の場所へ食品カード(旬の野菜)を選び、ボードに貼らせる。	旬の野菜 カード ホワイト ボード	T 1
	② 答え合わせをし、旬の野菜を知る。	・班の代表に発表させる。		T 2
	5 旬の野菜のよさを知る。	・旬の野菜の良いところを知らせる。	栄養価を比較するグラフ	
	① 栄養がたくさん 露地物とハウスものでの比較	・季節ごとの野菜の役割について知らせる。		
	②新鮮でおいしい	春…体を目覚めさせる。 夏…暑さに負けない体をつくる。 (夏野菜は体温を下げる)		
	②値段が安い	秋…夏の疲れをとる。		
	④地球にやさしい	冬…体を温める。 (冬野菜は体温を上げる)		
	6 給食の献立表から旬の野菜をさがす。(○をつける)	・給食の献立には秋の旬の野菜が多く取り入れられていることに気づかせ、進んで食べ	献立表 (ある日の献立)	T 1

		ようとする意欲を持たせる。		
まとめ	7 今日の学習をふりかえる。 ・旬の野菜についてわかったことやおうちの人に伝えたいことを書く。	・学習感想をまとめさせる。 ワークシートに家庭からの通信欄を設け、裏面には保護者向けの資料を載せる。	ワークシート	T 1

7 評価

- ・旬の野菜のよさについて知ることができたか。
- ・旬の野菜を進んで食べようとする意欲をもつことができたか。

8 板書計画

しゅんのやさいパワーを知ろう

『しゅん』のやさい

たくさんとれておいしいじき

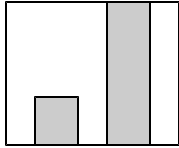
たけのこ きやべつ	かぼちゃ きゅうり				
じゃがいも かぶ	とまと なす				
<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">春</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">夏</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">秋</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">冬</td> </tr> </table>		春	夏	秋	冬
春	夏				
秋	冬				
さつまいも	ほうれんそう				
れんこん	はくさい だいこん				
さといも きのこ	ねぎ				

『しゅん』のやさいのよさ

- ① えいようがたくさん
- ② しんせんでおいしい
- ③ えだんがやすい
- ④ ちきゅうにやさしい

献立表

食材





学級活動（学校給食）指導案（高学年）

指導者 T 1 教 員
T 2 栄養教職員

- 1 主題名 旬の野菜について知ろう
- 2 主題設定の理由 低学年に準じる
- 3 目標
 - ・野菜には旬があることやそのよさを知ることによって食べ物に親しみをもって進んで食べようとする意欲を持たせる。
- 4 食育の視点
 - ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し自ら管理していく能力を身につける。（心身の健康）
- 5 指導計画（1時間）
 - ・第1次：旬の野菜について知ろう（本時）
- 6 展開（高学年） T 1 教師 T 2 栄養職員

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	資 料	備 考
導 入	1 スーパーの写真を見て気づいたことを話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・種類が違う。 ・値段が安い。 ・つやがいい。 ・おいしそう。 2 学習課題を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の野菜が売られている写真を見せて気がついたことを話し合わせる。 ・「旬」という言葉を知らせる。（ここでは「その季節でおいしい」「たくさん収穫できる」ということをおさえる。） 	写真	T 1
	旬の野菜について知ろう			
	3 野菜の旬を知る。 ①野菜カードを季節ごとに分ける。	<ul style="list-style-type: none"> ・班ごとに話し合いながら4つの季節に分けさせる。 ・「一番おいしい季節はいつか」 	野菜カード 野菜カレンダー	

展 開	<p>②答え合わせをする。</p> <p>4 旬の野菜のよさを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おいしい ・値段が安い ・栄養価が高い 	<p>を考えさせながら分類させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・献立表にのっているような基本になる野菜を分けさせる。 <p>・旬の野菜のよさについて様々な面から説明する。</p> <p>・同じ野菜でも旬の時期に摂取することで栄養価が違ってくることなどをデータや資料を見せながら説明する。</p> <p>・野菜だけでなく魚や果物などにも旬があることにもふれる。</p> <p>・季節ごとの食べ物の役割についてもふれる。</p> <p>春…体を目覚めさせる。</p> <p>夏…暑さを乗り切る。</p> <p>秋…夏の疲れを回復させる。</p> <p>冬…体を温める。 など</p>	<p>資料（栄養価のデータなど）</p>	T 2
	<p>5 給食の献立表の中から旬の野菜をさがす。</p>	<p>・給食の献立に旬の食材が多く取り入れられていることに気づかせ進んで食べようとする意欲を持たせる。</p>	<p>献立表</p>	
ま と め	<p>6 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日の学習でわかったことやお家の人に伝えたいことを書く。 	<p>・学習したことを家族にも伝えるように書かせる。</p>	<p>ワークシート（家庭からの通信欄を設ける。裏面に野菜についての給食だよりを印刷。）</p>	T 1

7 評価

- ・旬の野菜のよさについて理解することができたか。
- ・旬の野菜を積極的に食べようとする意欲をもつことができたか。

8 板書計画

