

# 学級活動（学校給食）指導案（低学年）

指導者 T1 教 員  
T2 栄養教職員

## 1 主題名 何でも食べよう～バランスのとれた食事～（低学年・高学年共通）

### 2 主題設定の理由（低学年・高学年共通）

私たちの身の回りには多種多様な食品があふれ、いつでも食べたいものが手に入る状況にある。「飽食の時代」と言われる現在、食生活は豊かになったと言える。その反面、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、食生活は乱れ、様々な健康問題が生じていることも事実である。偏った食事内容からくる栄養のアンバランス、肥満や痩身など身体のアンバランス、また、食生活に起因するとみられる生活習慣病の若年化など問題は大きい。望ましい食生活の形成は、国民的課題である。特に成長期である子どもたちにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせない。基本的な食習慣が形成されるこの時期に、子どもたち一人一人が「食」に関する正しい情報を知り、生涯にわたって健康に生活していくために、自己管理能力を身につけていくことが大切であると考えている。

子どもたちは、毎日の給食をととても楽しみにしている。完食する子どもも少なくない。しかし、主食、肉を使った主菜、デザートなど好きな物は意欲的に食べるが、野菜や魚、豆中心の献立は、食べないで残そうとしてしまう子どもも多い。食べ慣れている物を好み、食べたことのない食材や嫌いな食材には箸をつけないという傾向が見られる。また、よく食べる子どもについても、ただ食べているだけで、食べ物をもつ栄養や、体に与える影響を考えている子どもは少ない。

食生活が豊かになり、好きなものを好きなだけ食べられる環境に育った子どもたちに、食べ物が健康に大きな役割を果たしていることを理解させたい。そして、低学年の授業では、食べ物はその働きによって3つ（赤・黄・緑）のグループに分けられることを正しく理解させ、健康のために好き嫌いをなく何でも食べるという意欲につなげたい。高学年の授業では、主食・主菜・副菜を組み合わせる栄養バランスのとれた食事について考える活動を取り入れることにより、自分の健康のために主体的に食べものを選択しようとする実践的な態度を育てたいと考えこの題材を設定した。

### 3 目標

- ・食べ物は、体内での働きにより3つのグループに分けられることを知る。
- ・3つのグループの食品をバランスよく食べることの大切さを理解し、好き嫌いをなく何でも食べようとする意欲をもつ。

### 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

## 6. 展開

T1 教諭 T2 栄養教職員

	学習活動	指導上の留意点	資料・教具	備考
導 入	1 事前にとった好きなもの 嫌いなものアンケートの結果から、気づいたことや思ったことを発表する。 (ベスト5まで) ・野菜を嫌いな人が多い。 ぼくと同じだ。 ・果物は好きな人が多い。 甘いからかな。 ・うどんが1位とは思わなかった。私はあまり好きではない。	・正確な数値を表で表して掲示する。食べ物に対する、興味・関心を高める。  ・人と同じ点や違う点に目を向けさせ、自分の好き嫌いの傾向について気付かせる。	アンケート 結果	T1
	2 なすくん、ピーマンくん、 豆くんの話を聞く。 (資料1)	・子どもたちが好んで食べない「なす」、「ピーマン」「豆」のペープサートを使って、話をし、食べ物の栄養について関心をもたせる。	なす、ピーマン、豆のペープサート	T1 T2
	3 今日の学習の課題を知る。			T1
<b>たべものの パワーをしよう</b>				
展 開	4 食べ物の体に与える力について知っていることを話し合う。 ・牛乳にはカルシウムがある。 ・肉が力のもとになる。 ・野菜を食べないとうちがでない。 ・甘い物を食べ過ぎると太る。	・知っていることを出し合い、課題について主体的に考えさせる。		T1
	5 「えいようせんたいしょくレンジャー」の話を聞き、食べ物は働きごとに、赤、黄、緑 の3つのグループに分けられることを知る。 (資料2)	・黄レンジャー、赤レンジャー、緑レンジャーがそれぞれの食品のはたらきについて、説明をする。 ・栄養教職員がレンジャー部隊のペープサートをもって説明している時に、担任が黒板にキーワードや食品カードを貼る。	レンジャー部隊ペープサート  食品カード  掲示用キーワード	T2 (T1)

	6 今日の給食に使われていた食品を、3つのグループに分ける。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・班ごとに話し合い、カラーボードを使って、給食の食材を赤、黄、緑のグループに分類させる。</li> <li>・3つグループの食品とその働きを再度、子どもたちと確認していく。</li> </ul>	カラーボード 食品カード	T1 T2
まとめ	7 今日の学習をもとに、これからどんなことに気をつけて食べるか、感想、思ったことなどを書かせる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これからの食生活における自分のめあてを考えさせ、記入させる。数名に発表をさせる。</li> <li>・好き嫌いを少しでも減らし、嫌いな食品でも進んで食べようとする意欲をもたせる。</li> <li>・プリン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。</li> </ul>	ワークシート	T1

## 7 評価

- ・食べ物は、体内での働きにより3つのグループに分けられることを知ることができたか。
- ・3つのグループの食品をバランスよく食べることの大切さを理解し、好き嫌いをなく何でも食べようとする意欲をもつことができたか。

順位	食べ物	人数	%
1	うどん	222	64
2	みかん	213	61
2	パン	213	61
4	ごはん	202	58
5	りんご	179	52
6	にく	167	48
7	じゃがいも	166	48
8	きゅうり	126	36
9	さつまいも	116	33
10	たまご	69	20

順位	食べ物	人数	%
1	なす	119	34
2	ピーマン	114	33
3	まめ	84	24
4	ほうれんそう	58	17
5	きのこ	52	15
6	かぼちゃ	49	14
7	たまねぎ	38	11
8	にんじん	15	4
9	とうふ	14	4
10	ブロッコリー	11	3



## 資料 1

なす： あーあ、 やっぱり、 ぼくは子どもたちに一番嫌われているんだ。  
(T1) がっかりだよ。

ピーマン： なすくん、 ぼくも2番目だったよ。ぼくたち野菜は、いつも子どもたちに  
(T1) 嫌われちゃうんだよなあ。

なす： でも、同じ野菜でもキュウリ君は人気者なんだよなあ。  
(T1) うらやましいなあ。

ピーマン： 僕たちにも、キュウリ君に負けないくらいの栄養はあるのにね。  
(T1)

豆： やあ、なす君にピーマン君、元気がないね。  
(T2)

なす： そうなんだ。僕たち嫌いなものベスト10の1位と2位になっちゃったんだ。  
(T1)

豆： 僕だって3位だよ。  
(T2)

ピーマン： えー。畑の肉って言われている君がかい？  
(T1)

豆： うん、ぼくだって栄養には自信があるんだけどなあ。  
(T2) でも、二人とも元気出して。今日は僕たちの味方、えいようせんたいしょくレンジャーを呼んでいるんだ。

なす： えいようせんたいしょくレンジャー？  
(T1)

ピーマン： なにそれ？  
(T1)

豆： いつも、子どもの体の健康を守ってくれる ぼくたちの仲間さ。そして、  
(T2) みんなのヒーローさ！！  
(子どもたちに向かって) 君たちが自分の体のことを考えてしっかりと勉強すれば、きっとヒーローがやってくるよ。

## 資料2

担任： みんな、いろいろなことを知っているね。一生懸命話し合ったから、えいようせんたいしょくレンジャーが来てくれるかな。みんなで呼んでみよう。

子どもたち： えいようせんたいしょくレンジャー

三色一緒に： こんにちは。ぼくたちは、えいようせんたいしょくレンジャーだあー。  
(T2)

担任： 今日は、えいようせんたいしょくレンジャーと一緒に食べ物のパワーについて考えるよ。  
みんな食べ物は赤、黄、緑の仲間に分けられることを知っているかな？

子どもたち： 知ってるー。知らない。

担任： 知っている人もいるんだね。今日はえいようせんたいしょくレンジャーに詳しく教えてもらおうね。ではまず、うどん。うどんは何色の仲間だと思う？

子どもたち： 赤かな。黄色かな。

黄レンジャー： 正解は黄色です。うどんは黄色の仲間だよ。他には、うどん、パン、スパゲッティ、バターやサツマイモもぼくたちの仲間なんだ。(T1 絵を掲示)  
(T2)

担任： ヘ～そうなんだあ。黄色い食べ物は体に入るとどうなるの？

黄レンジャー： 僕たち黄色の食べ物の役割は、君の体の熱や力のもとになることだよ。  
(T2) (T1 絵と言葉を掲示) 黄色の仲間の食べ物を食べると、やる気が出るんだ。君の体のエネルギーになって勉強したりや元気に運動したりするのを、助けるよ。

豆： 黄色の仲間、かっこいいなあ。ぼくは、何色の仲間なのかな。黄色じゃなかったみたいだな。何色の仲間かみんな知ってる？  
(T1)

子どもたち： 赤？ みどり？

赤レンジャー： 豆さんはぼくの仲間だよ。豆は「畑の肉」って言われるほど栄養がたくさんあるんだよ。それから、豆さんは変身がとても上手なんだよ。みんながよく食べる納豆や豆腐も豆からできているんだ。すごいだろ。ぼくたち赤色の食べ物の仲間は、何だか分かるかな。肉、魚、卵。それから豆腐やヨーグルトもぼくたちの仲間なんだ。(T1 絵を掲示)  
(T2)

担任： 赤色の仲間も、黄色と同じように、体の中でお仕事をしてくれるの？

赤レンジャー： ぼくたち赤い色の食べ物の役割は、君の体のもとになること。血や骨や肉になるんだ。(T1 絵と言葉を掲示) 赤い仲間の食べ物が足りないと、体が大きくなれないよ。しっかり食べれば、ぼくが君の体をつくる手助けをす

るよ。

なす  
ピーマン  
(T1) : そうか。赤色の仲間を食べると、強い体になれるんだね。豆さんは赤レンジャーの仲間か。いいなあ。ぼくたちにも仲間がいるのかなあ。

子どもたち : 緑じゃないの？

緑レンジャー : その通り。ピーマンくんやなすくんは緑の仲間だよ。他にもぼくたちの仲間( T2 )はたくさんいるよ。どんな物が緑の仲間かみんな知っているかい。きゅうりやかぼちゃ、玉ねぎにトマト、それからしめじやしいたけなどのきのこるい、みかんやりんご、果物だってぼくたちの仲間さ。(T1 絵を掲示)

担任 : 緑色の仲間は多いね。みんなが苦手な物もたくさん入っているようだけど・・・。緑色の仲間にも、役割があるの？

緑レンジャー : もちろん。ぼくたちの仕事は、体の調子を整えることだよ。緑の食べ物は、黄色い食べ物や赤い食べ物が、しっかり働けるように体を整えてくれるよ。いらぬものを外に出す働きもあるよ。緑の食べ物をしっかり食べると肌もすべすべになるよ。なすや君ピーマン君だって、君たちの体で働いてくれる大切な仲間なんだよ。(T1 絵と言葉を掲示)

担任 : どの色の食べ物にも役割があるんだね。いいことを思いついた！！調度3色。一日の食事朝、昼、晩で3食だから、朝は黄色の仲間、昼は赤の仲間、夜は緑の仲間を食べればいいんだ。

三色一緒に  
(T2) : 先生、それはだめだよ！！ぼくたちにとって、何より大切なのはチームワークなんだ。三人そろって初めて力を発揮することができるんだ。3つの色の仲間をバランスよく食べれば心も体も元気いっぱいさ。(T1 絵を掲示) 毎食、三色、3つの色のものをしっかり食べてくれよな。

担任 : そうか。毎食三色か。朝ご飯からしっかり食べようっと。

栄養教諭 : どの食べ物にも大切な役割があるんですね。3つの色の食べ物をバランスよく食べることが大切ですね。

# 学級活動(学校給食) 指導案(高学年)

指導者 T1 教員  
T2 栄養教職員

- 1 主題名 何でも食べよう～バランスのとれた食事～
- 2 主題設定の理由 低学年に準ずる
- 3 目標
  - ・献立の主食・主菜・副菜の組み合わせについて学び、3つの食品群(赤・黄・緑)の働きも知る。
  - ・主食・主菜・副菜を組み合わせ、健康を考えたバランスのよい食事をしようとする意欲を持たせる。
- 4 食育の視点 低学年に準ずる
- 5 指導計画 (1時間)
- 6 展開 T1 教諭・ T2 学校栄養職員

過程	学 習 活 動	指導上の留意点	資料	備考
導 入	1 バイキング給食という設定で、自分で料理を選び、1食分の昼食献立を考えることを知る。(紙上バイキング)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理カードを使って、献立を作ること知らせる。</li> <li>・残さずに食べられる量にすることと、6つ全部選ばなくてもよいことを伝える。</li> </ul>	大型料理カード トレイ用プリント	T1
展 開	2 プリントのトレイ図に、自由に料理名を選んで書く。  3 友だちの献立と比べ合い、気づいたことを話し合う。  4 学習課題を知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の食べたいものを自由に選ばせる。</li> <li>・どんな基準で選んでいるのかも考えさせる。 (好きだから 健康によいから など)</li> <li>・児童が作った献立をいくつか取り上げ、気づいたことを発表させる。 (肉ばかりで野菜がない、好きなものだけ、野菜や肉や魚などをいろいろとっている )</li> </ul>	料理カード 学習プリント	T1
	バランスのとれた食事について考えよう			

	<p>5 バランスのとれた食事について知る。</p> <p>○主食・主菜・副菜と3つの食品群の関係を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食・主菜・副菜の組み合わせを知る。</li> <li>(黄・主食になる 赤・主菜になる 緑・副菜になる)</li> <li>・3つの食品群について知る</li> <li>(赤・体を作る 黄・熱や力のもとになる 緑・体の調子を整える)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食・主菜・副菜をしっかり食べることによって、3つの食品群をそろってとることができることに気づかせる。</li> <li>・主食・主菜は1つで、副菜を2つくらいを目安にするとよいことを伝える。</li> <li>・赤・黄・緑の3つの食品群の働きを知り、その3つを偏りなく食べることが大切であることを知らせる。</li> </ul>	<p>3つの食品群の分類表</p> <p>レーダーチャート</p>	T2
	<p>6 自分で選んだ料理を振り返り、改善点を見つけ、改めて料理を選び直す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で選んだ料理を主食・主菜・副菜に分け、不足していた料理を訂正させる。</li> <li>・赤・黄・緑の色鉛筆で料理名を丸で囲み確認する。</li> <li>・学習したことを生かして、バランスのとれた献立を考えさせる。</li> <li>・児童の例を取り上げて発表させる。</li> </ul>	<p>赤・黄・緑に分類された料理カード</p> <p>学習プリント</p>	T1
	<p>7 給食の献立で「バランスのとれた食事」について確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の給食の献立は主食・主菜・副菜の組み合わせが考えてあり、バランスがとれた献立になっていることを確認させる。</li> </ul>	<p>給食献立の写真</p>	
<p>まとめ</p>	<p>8 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習で分かったことや家族に伝えたいことを書く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習したことを家族へも伝えるように書かせる。</li> <li>・本時の学習を生かして健康に留意した食事ができるように意欲を持たせる。</li> </ul>	<p>学習プリント</p> <p>(家庭からの通信欄と裏面に給食だよりがある)</p>	T1

## 7 評価

- ・バランスよく食べることの大切さを理解できたか。
- ・自ら進んでバランスのとれた食事をとろうとする意欲をもつことができたか。