

6-1 実践例 学級活動（学校給食）指導案（低学年）

指導者 教諭（T1）

栄養教職員（T2）

1 主題名 大豆をおいしく食べよう（低学年・高学年共通）

2 主題設定の理由（低学年・高学年共通）

現在、食生活は豊かになり「飽食の時代」と言われている。わたしたちの周りには、多種多様な食品があふれ、食べたいものをいつでも手に入れることができる。しかしその反面、食事が欧米化し、インスタント食品の摂取が多くなるなど食生活が乱れ、食事内容が偏ったり栄養バランスが崩れたりしている。こうした食生活に起因するとみられる生活習慣病の若年化も問題となっている。

このような中、優れた食品として大豆が注目されている。大豆は、日本で古くから重要作物として栽培され、伝統行事や地域の食文化と結びつき身近な食品として親しまれてきた。大豆のたんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なもので、消化吸収率も高い。血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能もあるといわれている。大豆には、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれている。こうしたことから優れた食品として注目され、給食の献立にも大豆や大豆製品が積極的に取り入れられている。

しかし、日頃の給食の様子を見ると、大豆を含む豆製品をあまり好んで食べていない児童が見られる。大豆は調理に手間がかかるため、家庭で食事に用いられることが減ってきている。児童は、食べ慣れた食品を好む傾向にあり、こうした食生活の変化から大豆は児童にとって苦手な食品になっていると考えられる。

そこで本学習では、大豆の持つ栄養素や体への効果を知ること、大豆への関心を高め、大豆を進んで食べようという意欲を育てたいと考える。ペープサートやクイズを使ったり、栄養価を視覚的に捉えられる教材を用いたりして、児童が楽しみながら大豆のよさを学べるよう工夫していきたい。低学年の授業では、食品カードから大豆製品を見つける活動をグループで行い、身の回りに大豆製品がたくさんあることに気づかせる。高学年の授業では、大豆と日本人の関わりにも着目し、栄養価だけでなく大豆を食べる伝統も大切にしようとする心を育てたい。また、学んだことをワークシートを活用して家庭にも伝え、啓発を図っていく。

3 目標

- ・大豆に関心を持ち、大豆のよさを知るとともに、進んで食べようとする気持ちを持つ。（高学年）
- ・大豆の栄養や大豆が使われている食品を知り、大豆を進んで食べようとする意欲を持たせる。（低学年）

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

	学 習 活 動	指導上の留意点	資 料	備考
導 入	<p>1 クイズで大豆を想起する。 ○食品を見て、何が変わ身して できたか考える。 (写真)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそ ・きなこ ・とうふ ・納豆 	<ul style="list-style-type: none"> ・分かりにくいものから分かり 易いものへと順に提示する。 ・大豆が変身してできる食品で あることを知らせるとともに 自分たちが大豆製品を毎日食 べていることに気づかせ、大 豆に興味・関心を持たせる。 ・昔から人々の知恵で食べる工 夫がなされ、歴史と関わって いることに触れる。 	<p>左記の食品 の実物</p> <p>大豆</p>	T 1
展 開	<p>2 学習課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>だいずのひみつをしろ</p> </div>			T 1
	<p>3 大豆の栄養や働きを知る。 ○ペープサートを見て、主な 栄養と働きについて知る。</p> <p>4 大豆製品を知る。 ①食品カードから、大豆が変 身してできると考えたもの を選び出す。(班)</p> <p>②確かめる。</p>	<p>○栄養素名や成分については学 年の実態で扱う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱくしつ …血や肉など、体をつくる (畑の肉と言われる理由) ・カルシウム…骨をつくる ・食物繊維…おなかのそうじ ・レシチン…集中力アップ <p>○ペープサートの中で大豆は赤 の仲間であることを押さえる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大豆製品でないものも混ぜて おく。 ・班ごとに話し合せて考えさせ る。 ・導入時の板書やペープサート の話も参考にさせる。 ・各班の代表にカードを数枚ず つ分配して黒板で仕分けさせ る。 ・間違ったところは原料につい て簡単に説明する。 	<p>ペープサー ト (大豆・ 各栄養素)</p> <p>食品カード (児童用)</p> <p>食品カード (黒板用)</p>	<p>T 1 T 2</p> <p>T 2</p>

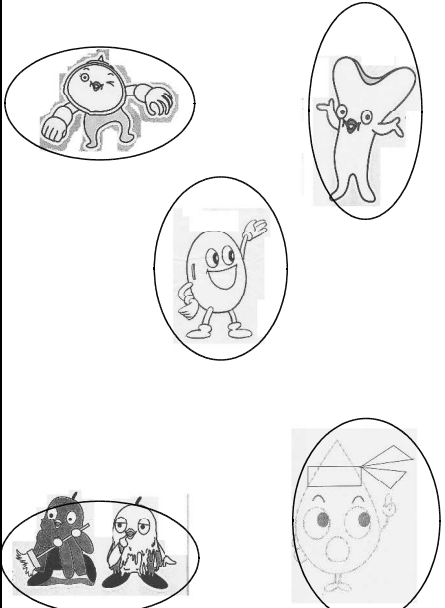
	<p>5 給食献立から大豆が使われている食品を探す。 ○黒板で仕分けた食品カードを参考にして探す。 (一斉)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 給食でも頻繁に使われ、体づくりに役立っていることを押さえる。 	<p>献立表 (1週間分の拡大)</p>	<p>T 1 T 2</p>
まとめ	<p>6 学習のまとめをする。 ○わかったことや家族に伝えたいこと、実践したいことを書く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートを持ち帰り、家庭でも話し合ったり、励ましの言葉を書いたりしてもらいようにする。 家の食事でも大豆製品を探すように促す。 	<p>ワークシート</p>	<p>T 1</p>

7 評価

- 大豆の栄養や大豆が使われている食品が理解できたか。
- 大豆を進んで食べようとする意欲が持てたか。

板書計画

だいずの ひみつを しろ



だいずからできて
いる たべもの

○	○	○
○	○	○
○	○	○
○	○	○

そのほかのたべもの

○	○	○
---	---	---

献立表
(1週間分の拡大図)

ペープサートシナリオ

大豆

(T 1)

こんにちは。ぼく、大豆くんです。みんなは、ぼくのこと、おいしくたべてるかな。ぼくね、この体にすごいパワーをもってるんだよ。きょうは、そのひみつを教えちゃうね。

たんぱくしつ

(T 2)

ぴょーん(大豆の中から元気よく出てくる)

ぼく、「たんぱくしつ」という栄養だよ。

大豆くんの中に、いっぱい入ってるんだよ。ぼくは、きみたちの体の中で血や肉になるんだよ。きみたちの体をつくっているんだ。

大豆	だから、ぼくのこと、「畑の肉」っていうんだね。 たんぱくしつく ん、ありがとう。
カルシウム (T2)	めきめきっ(大豆から勢いよく顔を出す) わたし、「カルシウム」っていう栄養よ。
たんぱくしつ カルシウム	えっ、カルシウムさんって牛乳や小魚に入ってる、あれ? そうよ。わたしも、大豆くんの中にいっしょにいるわよ。 (児童達に向かって)わたし、牛乳や小魚だけじゃなくて大豆くんの中 にもたくさん入っているのよ。わたしのボディを見て。あなたたちの骨 や歯になるんだから。
大豆	カルシウムさんは、骨や歯をつくったり丈夫にしたりしてくれてるんだ よね。 カルシウムさん、ありがとう。 (児童達に向かって) そうだ、カルシウムさんのいっぱい入っているぼ くは、きみたちの血や肉になったり歯や骨になったりするんだ。だか ら、赤・黄・緑の栄養の仲間の中では体づくりをする赤の仲間に入っ ているんだよ。
食物繊維 (T2)	シュッシュ(そうじしながら大豆の中から出るイメージ) わたくし、みなさまの体の中のおそうじをするのが得意でございます。 食物繊維と申します。わたくしも大豆くんの中にたくさん入っており ますのよ。
大豆 食物繊維	どうやっておそうじするの? おなか(or腸)の中にたまったゴミをタワシのようにゴソツとかき出 しているのでございます。そして、うんちがツルツと出るようにしてい るのでございます。
大豆	おなか(or腸)の中をいつもピカピカにしてくれているんだよね。食 物繊維さんのおかげでみんなのおなかがすっきりするんだね。食物繊維 さん、ありがとう。
レシチン (T2)	ぼくも忘れないでー。 ぼくは「レシチン」。ぼくの役目は集中力や記憶力をアップさせること だよ。すごいでしょ。
大豆	レシチンくんの名前はみんな、あまり知らないかもしれないけど、とっ てもすごい役目をしてるんだね。レシチンくん、ありがとう。 (児童達に向かって) ねえみんな、ぼくの中にはこんなすごい栄養の 仲間が住んでいるって知ってた? みんながぼくを食べると、体の中でど んどんパワーが出てくるよ。
たんぱくしつ カルシウム 食物繊維 レシチン 大豆	大豆くん、きみは、ほかにもひみつがあるでしょ。ほら、変身するの得 意でしょ。教えて。 そうなんだ。ぼくは、いろいろな食べ物に変身するんだよ。 (導入時の実物を見せて) みんながよく知っているのは、とうふ、み そ、納豆、きなこでしょ。そのほかにも豆腐からまた変身する食べ物に もなるよ。 さあ、ぼくがどんな食べ物に変身するか、みんなも考えてみてね。

学級活動（食育）指導案（高学年）

指導者 T1 教諭
T2 学校栄養職員

1 主題 大豆をおいしく食べよう

2 目標 ・大豆に関心を持ち、大豆のよさを知るとともに、進んで食べようとする気持ちを持つ。

3 目標、4 食育の視点、5 指導計画 低学年に同じ

6 展開
（高学年）

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	資 料	備 考
導 入	1. 大豆に関する写真やヒントを見て、大豆に関する関心を高める。 ・大豆の花の写真 ・日本では北海道で一番多く作られている ・実は、秋から冬が旬 ・2月3日の伝統行事で使う ・色々なものに変身する。	・大豆に関するヒントをクイズ形式で提示する。これから大豆について学習することに、興味をもたせるようにする。	質問カード 花の写真 北海道の形 文字パネル 節分の絵 大豆製品 写真 (6種)	T1
	5分			T2
5分	2. 献立表を見ながら、大豆や大豆製品に印をつけ、気づいたことを発表する。 ・たくさんでている。 ・毎日のようにでている。 ・色々形をかえてでている	・大豆や大豆製品が毎日給食に出ていることに気づかせ、なぜなのか問いかけ、考えさせる。 ・理由を考えさせることで、大豆のよさに目を向けさせる。	献立表 (9月7日～11日)	T1
展	3. 学習課題を知る。			
開	4. 大豆のよさを考え、予想する。 ・体にいいから。 ・栄養があるから。 ・安いから。 ・加工できるから。	・まわりの友達と相談しながら、考えさせ、大豆のよさを話し合い予想し、これからの学習内容に関心を持たせる。		T1

1 5 分	<p>5. 大豆に含まれる栄養について考え、知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 大豆の持つ栄養素について栄養士の先生の話聞く。 栄養素について知る。 <ul style="list-style-type: none"> タンパク質が含まれる カルシウムが多い。 食物繊維が豊富 脂質が少ない。 ビタミンB1が豊富。 大豆博士ゲームに取り組み加工して食べられているよさを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆の栄養と長所を他の食品のグラフと比較しながら栄養をとらえさせる。 大豆の持つ栄養の成分と働きについて理解を深める。 グループで、大豆の加工品を考える活動に取り組み、大豆がたくさん食べられていることに気づかせる。 答え合わせをしながら、大豆製品を食べようという意欲を持たせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養素のカード たんぱく質 カルシウム 食物せんい 脂質 ビタミンB1 大豆栄養成分比較グラフ①～⑤ ゲーム ボード 大豆加工品 カード 	T 2
1 0 分	<p>6. 大豆と日本人の関わりとの歴史について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 弥生時代に伝わった。 奈良時代に加工方法が伝わった。 鎌倉時代に精進料理の食材として発展した。 大豆と日本食の関係 <ul style="list-style-type: none"> おせち料理 節分の豆 豆名月 	<ul style="list-style-type: none"> 「おまめのおはなし」を使って理解を深めさせる。 栄養面だけでなく、「五穀」(米・麦・粟・稗・豆)の一つとして大切にされ、行事食として受け継がれてきたことを知ること、大豆を食べる伝統を大切にしようとする気持ちをもたせる。 	「おまめのはなし」	T 1
ま と め 1 0 分	<p>7. 今日の学習で分かったことや感想をまとめる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートにまとめさせ、学習をふり返らせる。 「栄養が豊富」「たくさん加工品がある」「日本人の歴史や食事に関わりが深い」という点を確認する。 	ワークシート	T 1
	<p>8. 分かったことや感想を発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートを持ち帰り、子どもを通して家庭への啓発を図り、実生活で大豆を食べることにつなげていく。 		T 1

7. 評価・大豆に関心を持ち、大豆の栄養やよさを知ることができたか。
 - 大豆の良さを知り、進んで食べようとする気持ちを持ったか。