

## 第6学年 学級活動学習指導案(学校給食)

1. 題材名 長生きと食事

2. 指導にあたって

6年生の児童は栄養バランスの良い食事をするのが健康につながることを理解している。しかし、栄養バランスの良い食生活を続けることが、長生きにつながる事まで考えて食事をしているかは疑問である。

本題材では75歳まで長生きした徳川家康と、13代将軍家定、14代将軍家茂の食事の復元食を比較させて、長生きと食事の関係について考えさせたい。とくに、20歳の若さでなくなった家茂のむし歯の原因についても考えさせたい。3人の徳川将軍の食事を比較することにより長生きするためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切である事に気付かせたい。また、栄養バランスのとれた給食を残さずに進んで食べる態度を育成したい。

3. 食育の視点

○長生きするためには、栄養バランスの良い食事をとる事が大切であることがわかる。(心身の健康)

4. 指導計画 (全1時間)

第1次 長生きと食事・・・・・・・・・・本時1時間

5. 本時のねらい

○毎日食べている食事で寿命が変わることを徳川将軍の食事から理解することができる。(知識及び技能)

6. 本時の活動

学習活動と内容	指導上の留意点 評価(◆)	資料
1. 2つの食事の写真が初代将軍、徳川家康と14代将軍家茂のどちらの将軍の食事かを考える。	○2つの食事の写真を提示し1つは徳川家康、1つは13代将軍徳川家定の食事であったことを知らせ、どちらの将軍の食事かを考えるようにする。 ○家康は75歳まで長生きしたが、家定と同じような食事を食べていた14代将軍徳川家茂は20歳の若さでなくなったことを知らせる。	ワークシート 徳川家康と徳川家茂の写真 徳川家康、家定の2つの食事の写真
2. 3人の徳川将軍の食事内容の違いについて考える。 家康は栄養バランスが良い。 家定・家茂は栄養バランスが悪い。 家茂は和菓子を沢山食べていた。	○ワークシートの家康の食事の食品と家定、家茂の食事の食品を黄・赤・緑にわけ、 ○家康の食事と家定、家茂の食事はどこが違うか、班で考えた後、発表する。 ○徳川家康の食事は黄、赤、緑の食品のバランスが良い事。家定・家茂の食事は赤色の食品が多く、野菜の量が少ないこと。また、家茂は砂糖が多い和菓子も多く食べていたことから、むし歯の原因につながった事に気付くようにする。	徳川家康、徳川家定、家茂の食事の食品カードと黄、赤、緑の札。 家茂の食べた和菓子の写真
3. 今日の学習でわかったこと、これからがんばっていきたいことを考える。	○今日の学習で健康で長生きするためにわかったこと、これからがんばって行きたい事を考えるように助言する。	
4. 考えたことを発表する	○児童の発表を板書する。	
5. まとめと振り返りをする。	◆毎日食べている食事で寿命が変わることを徳川将軍の食事から理解している。(知識・技能) ○栄養バランスの良い給食を残さずに食べるように付け加える。	

7. 板書計画

### 長生きと食事(徳川将軍の食事)



**初代 徳川家康**  
75才で死去



**13代 徳川家定**  
35才で死去



**14代 徳川家茂**  
「かけ」のため  
20才で死去



こんぺいとう



**徳川家康の食事**

むぎごはん  
魚は焼いている  
野菜が多い  
よくかんで食べる食べ物が多い  
黄赤緑の食品のバランスがよい



**徳川家定・家茂の食事**

白ごはん  
魚を煮ている  
野菜が少ない  
やわらかくてたべやすそう  
赤の食べ物が多い  
家茂はおかしをたくさん  
食べていた



**わかったこと**

長生きするため栄養バ  
ランスの良い食事を食べる

**がんばって行きたいこと**

栄養バランスの良い  
給食を残さずに食べる

**指導資料** (印刷はパワーポイント資料より可能)



### さといもとごぼうのにももの



**徳川家康**





徳川家康

かまぼこ

しろみさかなのすいもの

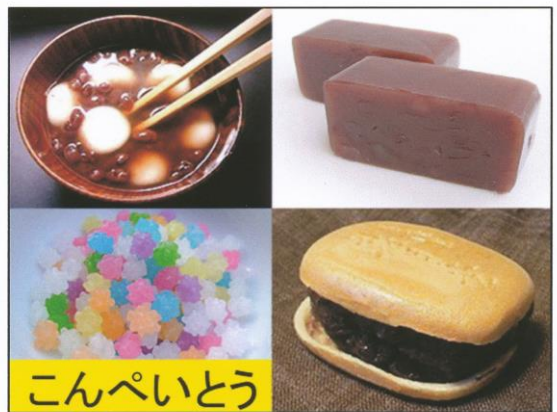
かぶとうりのつけもの



徳川家定・家茂



徳川家定・家茂



徳川家茂

ワークシート

長生きと食事

年 組 名前

1 徳川家康、徳川家定のどちらの食事か○をつけましょう。



徳川家康 徳川家定 の食事

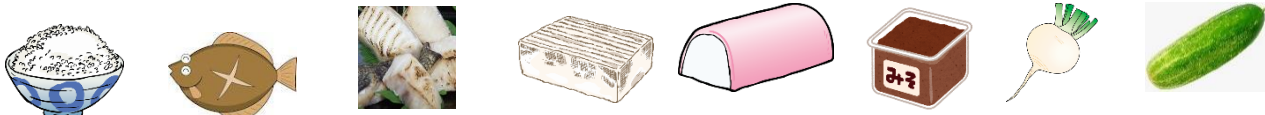


徳川家康 徳川家定 の食事

2 徳川家康、徳川家定の食事の食品を黄、赤、緑に分けましょう。



むぎごはん( ) さといも( ) たい( ) はまぐり( ) なっとう( ) みそ( ) かぶ( ) うり( ) ごぼう( )



ごはん( ) かれい( ) 白身魚( ) とうふ( ) かまぼこ( ) みそ( ) かぶ( ) うり( )

3 徳川家康、徳川家定、家茂の食事の違いを班で考えましょう。

徳川家康の食事

徳川家定、家茂の食事

4 今日の学習で健康で長生きするためにわかったこと、これからがんばって行きたい事を書きましょう。

① わかったこと

② これからがんばって行きたいこと



徳川将軍の食事(5代将軍以後)

将軍の起床(起きる)は朝6時ごろ。洗面などをして身を整えたあと、かみを結わせながら朝食をとります。

ごはんは蒸しためし。ざるに入れた米をふっとうしている湯の中につけて煮た後、今度は釜で蒸したということです。

料理は調理人が作ったものを「毒見役」がまず試みて安全を確認したあと、別の部屋に運んで膳(食器と食物をのせる台)の上に盛りつけ、それが将軍の前に運ばれるまで少なくとも10人の役人の手を経ます。だから、将軍は熱い料理を口にするのはほとんどありません。

普段のメニューは「1汁2菜」程度の意外と質素な食事だったといわれています。

ところで驚くことに、なんと将軍の食膳に入れてはならない食品がたくさんあったということです。たとえば、魚類ではさんま、いわし、ふぐ、さめ、なまず、ふな、干物類、貝類ではあさり、かき、その他にもねぎ、にら、にんにく、らっきょう、さやえんどう、ふじ豆、そしてわかめ、ひじきなど。さらにてんぷら、油揚げ、納豆までも。鳥の肉もつるやがん、かもをたまに食べるほかは、いっさい禁止。くだものも、うり、りんご、すももを膳に並べはするものの、なんと見るだけで食べないのです。

参考文献 鈴木 尚「骨は語る徳川将軍・大名家の人びと」

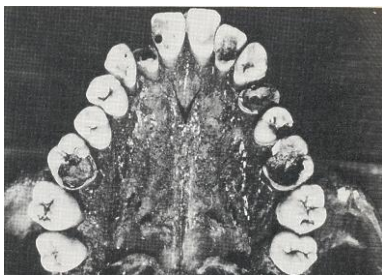
p.14～16(将軍家の生活)東京大学出版会1985年

徳川将軍の食事の特徴

- よく煮込んだ、やわらかい料理ばかりであった。
- 魚、肉、豆、海草、野菜、果物のたくさんの食品が献立から外されていた。

徳川家茂

病気のため20歳の若さで死去しました。家茂も家定と同じような食事であったと思われます。野菜が少なく、かつ砂糖のたくさん入った甘いお菓子をよく食べていたため、むし歯が多く31本の歯のうち、30本がむし歯でした。



家茂の上あごの歯



家茂の下あごの歯

参考文献 鈴木 尚「骨は語る徳川将軍・大名家の人びと」

p.79 東京大学出版会1985年