

第5学年 給食の時間 学習指導案

1. 題材 豆を食べよう

2. 指導にあたって

学校給食の献立で豆は残食の多い食品である。理由として、あまり家庭で食べられなくなっており、豆を食べた経験が少ないため豆に親しみがなくことや、はしでつまみにくいことなどが考えられる。

学校給食に登場する豆の種類と名前、料理法を知らせることにより豆に対する興味関心を高めたあと、豆には血や肉や骨や歯のもとになるカルシウムやコレステロールを腸で吸収したり、便秘を予防し大腸がんの発生を抑え、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果もある食物繊維が多く含まれていることなど、豆のもつ栄養のすばらしさについて知らせることで、豆を残さずに進んで食べる態度を育てたい。

3. 食育の視点

豆の栄養について知り、健康を考えて好き嫌いせずに食べることができる。(心身の健康)

4. 指導計画 (全 30 分)

第1次 豆を食べよう	10分(本時)
第2次 学校給食に登場する豆の料理法を知ろう	10分
第3次 豆の色々な食べ方を知ろう	10分

5. 本時のねらい

- 豆には豊富な栄養があることを理解することができる。 (知識及び技能)
- 豆の豊富な栄養について考え、豆を食べようとするすることができる。 (思考力、判断力、表現力等)

6. 本時の活動

学習活動と内容	指導上の留意点 評価(◆)	資料
<p>1.学校給食に登場する豆と名前、料理を考える。</p>	<p>○今日の給食に出ている豆の名前を考えるようにする。 ○学校給食に何種類の豆が登場するか考えるようにする。</p>	<p>学校給食に登場する豆と名前、料理のカード</p>
<p>2.豆の栄養について考える。 赤色の食品。 血や肉、骨や歯になる。 黄色の食品の働き。 緑色の食品の働き。 ・コレステロールを腸で吸収する ・便秘を予防する。 ・大腸がんの発生を抑える。 ・糖尿病などの生活習慣病の予防に効果がある。</p>	<p>○10種類の豆であることと豆の写真から豆の名前を考えるようにする。 ○豆は何色の食品か考えるようにする。 ○豆の他の働きを知らせる。 ・でんぷんが含まれている。黄色の食品の働き。 ・食物繊維が含まれている。緑色の食品の働き。 ・コレステロールを腸で吸収する ・便秘を予防する。 ・大腸がんの発生を抑える。 ・糖尿病などの生活習慣病の予防に効果がある ○大豆に多く含まれるサポニン(血をサラサラにしてくれる)、レシチン(血管にこびりついたコレステロールを溶かす作用があり、動脈硬化や高脂血症の予防が期待できる。記憶力も高める働きがある)、イソフラボン(骨粗鬆症の予防をしてくれる)の働きを知らせる。</p> <p>◆豆には豊富な栄養があることを理解している。(知識・技能)</p>	<p>豆の栄養カード 豆の働きのカード</p>
<p>3.まとめと振り返りをする。</p>	<p>○給食にでた豆を残さず食べるように付け加える。</p>	

豆を食べよう



学校給食には何種類の豆がでてくるでしょうか？

- ① 5種類
- ② 7種類
- ③ 10種類

大豆	黒豆	あずき	金時豆	むらさき花豆	てぼ豆
					
 牛肉と大豆のカレーライス	 黒豆の煮もの	 いとこ煮(あずき)	 金時豆のあま煮	 むらさき花豆の煮もの	 てぼ豆の煮もの
 ポークビーンズ					
 大豆とひじきの煮もの	 大豆とこんぶの煮物				
 じゃこ豆	 豆こんぶ	白花生	大福豆	とら豆	うずら豆
 高野どうふのもの	 あつあけのしょうがしょうゆかけ	 白花生の煮もの	 大福豆の煮もの	 とら豆のグラッセ	 うずら豆のあま煮

豆の栄養

- 1 体をつくる ●
- 2 熱や力のもとになる ●
- 3 体の調子をととのえる ●

おなかの調子をよくする(食物せんい)



血の流れをよくする(サポニン)



ほねをじょうぶにする(イソフラボン)



指導資料 (印刷はパワーポイント資料より可能)



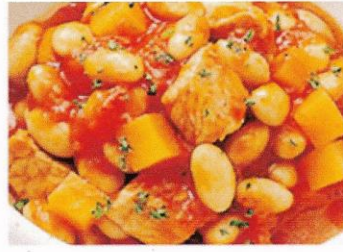
学校給食には何種類の豆がでてくるでしょうか？

- ① 5種類
- ② 7種類
- ③ 10種類

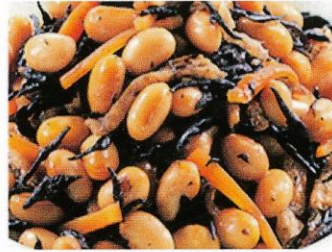




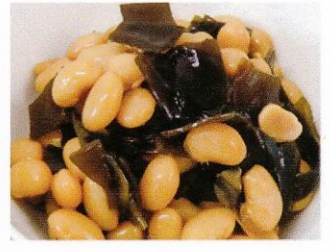
牛肉と大豆の
カレーライス



ポークビーンズ
(大豆)



大豆とひじきの
煮もの



大豆とこんぶ
の煮物



じゃこまめ



豆こんぶ
(いり大豆)



高野豆腐の
にももの



あつあげのしょう
がしょうゆかけ



黒豆の煮もの



いとこ煮
(あずき)



金時豆のあま煮



むらさき花豆
の煮もの



てぼ豆の煮もの



白花豆の煮もの



大福豆の煮もの




とら豆の
グラッセ




うずら豆のあま煮

豆の栄養

1 熱や力のもとになる 

2 体をつくる 

3 体の調子を整える 

おなかの調子をよくなる(食物せんい)

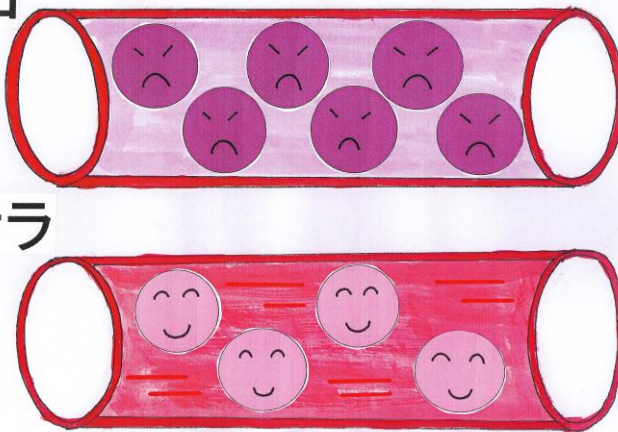


血の流れをよくする (サポニン)

ドロドロ



サラサラ



ほねをじょうぶにする(イソフラボン)

