

第4学年 給食の時間 学習指導案

1.題材 えいようバランスのよい食事をとろう ーどの食事が体にいいのかな？ー

2.指導にあたって

児童は給食の時間を楽しみにしており、楽しい雰囲気です。3年生は3色食品群の食品や働きについては学習しており、赤、黄、緑の食品群をとることで栄養バランスのとれた食事になる事も多くの児童が理解している。しかし、給食の残食などを見てみると、嫌いな料理や食品が出た時は好き嫌いだけで残す児童も見受けられる。家庭での食事にも栄養バランスに偏りが見られる児童もいる。A小学校の朝食調査では食べている朝食の内容はごはんまたはパンにおかずを合わせて食べている児童は64%いるが、ご飯にふりかけだけ、食パンや菓子パンに牛乳などの飲み物だけという児童も36%いた。夕食もおかずごとに大皿に盛りつけられている場合などでは好きな物だけとって食べている児童もいると思われる。

そこで、好きなものを中心に偏った食べ方をしている児童の食事の例から、それぞれの食事の組み合わせ方のどこが悪いのかを考えさせたい。また、偏った組み合わせ方の食事の習慣を続けた場合、なりやすい病気についても気づかせたい。また、栄養バランスのとれた食事として学校給食の献立を紹介することで、健康な毎日を送るために、学校給食を見本にして栄養バランスの良い食事をとろうという意欲を持たせることができるように指導したい。

3.食育の視点

健康に過ごすためには栄養バランスを考えた食事を食べることが大切な事がわかる。(心身の健康)

4.指導計画 (全10分)

えいようバランスのよい食事をとろう ーどの食事が体にいいのかな？ー 10分(本時)

5.本時のねらい

○偏った食べ方は体に悪いことを理解することができる。

(知識及び技能)

6.本時の活動

学習内容と活動	指導上の留意点 評価(◆)	資料
<p>1. 栄養のバランスのとれた食事のとり方を考える。</p> <p>2. Aさん、Bさん、Cさんの食事ですりすぎたり、不足したりしている食品群と、病気との関係について考える。</p> <p>3. まとめと振り返りをする。</p>	<p>○体に良い食事は黄、赤、緑の食品がそろった食事であることを知らせる。</p> <p>○Aさんの食事(ごはん、トンカツ、チキンナゲット)を提示し栄養バランスがとれているか考えるようにする。</p> <p>○何色の食べ物が多いか、何色の食べ物が足りないかを考えるようにする。</p> <p>○こんな食事を続けていると、血がドロドロになっていたり、血管が詰まりやすくなったり、病気や便秘になりやすい事を知らせる。</p> <p>○Aさんの食事に多いものを取り、足りないものを加える。(チキンナゲットを取って、もやしのごまあえ、野菜のみそしるを加える)</p> <p>○Bさんの食事(ごはん、ラーメン、鶏肉のから揚げ)を提示し栄養バランスがとれているか考えるようにする。</p> <p>○こんな食事を続けていると、ふとりやすくなり、それが原因で高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病などの病気になりやすくなったり、病気や便秘になりやすい事を知らせる。</p> <p>○Bさんの食事に多いものを取り、足りないものを加える。(ラーメンを取って、野菜の煮物、ごまあえを加える)</p> <p>○Cさんの食事(オムレツ、野菜サラダ、かぼちゃスープ、いちご)を提示し栄養バランスがとれているか考えるようにする。</p> <p>○こんな食事を続けていると体を動かす時の力や勉強をする時の考える力がでなくなったりする事を知らせる。</p> <p>○Cさんの食事に足りないものを加える。(食パンを加える)</p> <p>○好きなものばかりに偏った食事は栄養のバランスが崩れて体に良くない事に気づかせる。</p> <p>◆偏った食べ方は体に悪いことを理解している。(知識・技能)</p> <p>○栄養バランスのよい学校給食を紹介して、栄養バランスの良い食事の習慣を身につける事を付け加える。</p>	<p>栄養のバランスのとれた食事。黄、赤、緑がそろっている。黄、赤、緑の(カード)</p> <p>Aさんの食事、ごはんトンカツチキンナゲット。血がドロドロになる、血管が詰まりやすくなる。病気になりやすい、便秘になりやすいのイラストもやしのごまあえ、野菜のみそしる(カード)</p> <p>Bさんの食事、ごはん、ラーメン、鶏肉のから揚げ。ふとりやすくなる、病気になりやすい、便秘になりやすいの野菜の煮物、ほうれん草のごまあえ(カード)</p> <p>Cさんの食事、オムレツ、野菜サラダ、かぼちゃスープ、いちご体温が上がらない、考える力がでない食パン(カード)</p> <p>学校給食の献立の写真黄色、赤色、緑色の札えいようバランスのよい学校きゅうしょく(カード)</p>

7. 板書計画

えいようバランスのよい食事をとろう
 ーどの食事が体にいいのかな？ー

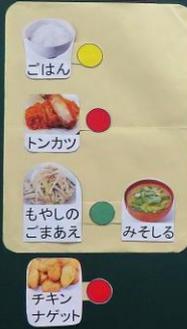
えいようバランスのよい食事

黄・赤・緑がそろっている



Aさんの食事

肉のあげものが大きいです



Bさんの食事

ごはんとラーメンが大きいです

こんな食事をつづけていると!!



Cさんの食事

やさいとくだものをよく食べています

こんな食事をつづけていると!!



えいようバランスのよい学校きゅうしょく

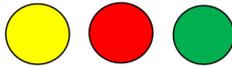


指導資料

(印刷はパワーポイント資料より可能)

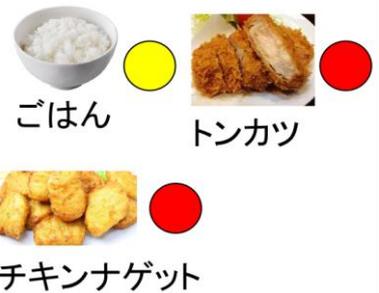
えいようバランスのよい食事

黄・赤・緑がそろっている



Aさんの食事

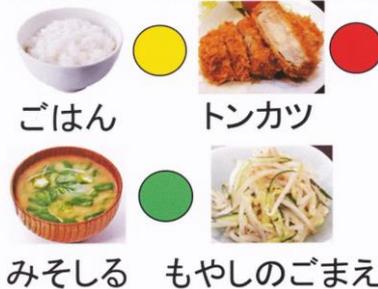
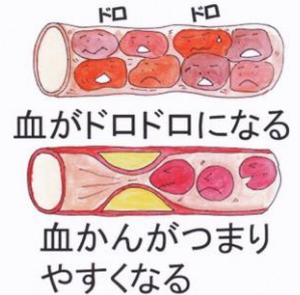
肉のあげものが大きいです



赤の食べ物と油が多い

緑の食べ物がたりない

こんな食事をつづけていると!!



Bさんの食事

ごはんとラーメンが大好きです

黄の食べ物が多い

緑の食べ物がたりない

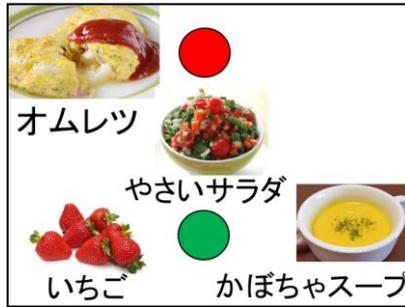
こんな食事をつづけていると!!





Cさんの食事

やさいとくだものをよく食べています



黄の食べ物がたりない

こんな食事をつづけていると!!



えいようバランスのよい学校きゅうしょく

