

第4学年 給食の時間 学習指導案

1. 題材 野菜をしっかり食べよう

2. 指導にあたって

児童に嫌いな食品をたずねると、豆、海草、きのことともに、野菜が上位に上がる。学校給食では、いろいろな献立に野菜を使用して、野菜が食べられるように工夫している。また、児童が野菜に興味、関心をもち野菜を食べようという意識を高められるように、給食時間の指導や給食カレンダーや給食だより等のなどで継続した指導を行っている。

しかし、給食の野菜をほとんど食べない児童や食べ残す児童もいる。そこで、この指導を通して野菜の働きについて確認させたい。また、野菜が十分に体の調子を整える働きをするためには1日300g、1回の食事で100gの野菜をとることを目安として知らせ、数種類の野菜の100gの量を実感させたい。また1回の食事で100gの野菜をとるための調理法や食べ方について考えさせ、給食の野菜を残さず食べる気持ちを持たせることができるようにしたい。自分の健康のために進んで野菜を食べようとする意欲を持たせたい。

3. 食育の視点

健康に過ごすためには毎食で必要な野菜の量をとることが大切であることがわかる。(心身の健康)

4. 指導計画 (全30分)

- | | |
|-----------------------|---------|
| 第1次 野菜をしっかり食べよう | 10分(本時) |
| 第2次 野菜の必要量の食べ方を考えよう | 10分 |
| 第3次 野菜を美味しく食べる方法を考えよう | 10分 |

5. 本時のねらい

○野菜の働きと必要量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. 野菜の働きについて振り返る。 ①病気の予防。②便秘の予防。おなかの掃除をする。③皮膚を守る。肌を綺麗にする ④目を守る。目をしょうぶにする。⑤体の老化を防ぐ。</p> <p>2. 野菜が不足した時の体の様子を考える。 ○野菜が不足した時の体の様子を具体的に伝える。①病気にかかりやすくなる。②便秘がちになる。③肌がカサカサになったりする。④目の調子がわるくなる。</p> <p>3. 野菜の働きを十分に高めるためには1回の食事で100gの野菜をとる必要があることを知る。</p> <p>4. 一回の食事で100グラムの野菜をとる方法について考える。</p> <p>5. まとめと振り返りをする。</p>	<p>○野菜の働きについて思い出させるようにする。</p> <p>○野菜が不足した時の体の様子を考えるように助言する。</p> <p>○野菜の働きを十分に高めるためには1回の食事で100gの野菜をとる必要があること伝える。 ○100gの野菜をとるためには「熱を加える」「いろいろな料理で食べる」「給食でとる」などの方法があることを知らせる。 ◆野菜の働きと必要量を理解している。(知識・技能)</p> <p>○一回の食事で100グラムのおかずの野菜を食べるように呼びかける。</p>	<p>野菜の働きカード</p> <p>野菜が不足した時のカード</p> <p>生の野菜または実物大の野菜模型または実物大の野菜の写真 野菜のとり方の写真、料理給食の写真 野菜のイラスト</p>

7. 板書計画



↑
実物大の野菜の模型



指導資料 (印刷はパワーポイント資料より可能)

野菜の働き

実物大の野菜の写真

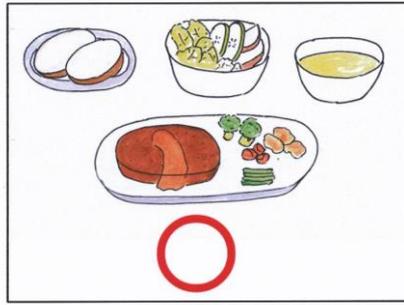
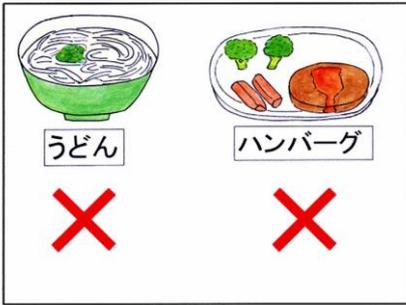


不足すると



野菜たりてる？

100グラムの野菜を食べる



野菜のとり方

熱を加える



いろいろな料理を食べる



八ぼう菜



野菜いため



きんぴらごぼう



野菜サラダ



おひたし



クリームシチュー



コーンスープ



けんちんじる

給食の野菜

ごはん

ぎゅうにゅう

さけのしょうゆ
マヨネーズやき

キャベツと三度豆
のあまず



30グラム



10グラム



20グラム

ごもくじる



15グラム



10グラム



10グラム



5グラム