

第4学年 学級活動学習指導案(学校給食)

1. 題材名 野菜をしっかり食べよう

2. 指導にあたって

平成 22 年度児童生徒の食生活実態調査(日本スポーツ振興センター)では、「きれいな食べ物(小学校)」についての質問に対して、10 位中 8 つが野菜である。

学校給食では色々な献立に野菜を組み合わせることで、野菜を美味しく食べられるよう工夫している。また、児童生徒が野菜に対して興味関心を持ち、好き嫌いせずに野菜を食べようという意欲が持てるように、給食時間の指導や教室や校内の掲示板に野菜についてのポスター等を掲示しており、継続した指導を行っている。

しかし、野菜の入った給食の残食量が一番多く目立っている。野菜ぎらいの児童は野菜に興味関心が持てないことが多く、そのためになかなか食べようとしないう傾向もうかがえる。そこで、野菜の働きを考えたり、野菜が体の調子を整える働きを十分にするためには、一回の食事で 100 グラムの野菜をとる必要があることを目安として知らせ、数種類の野菜の 100 グラムの量を実感させたい。また、100 グラムの野菜を美味しく食べる様々な方法について考えることで、自らの身体の健康を守るため、野菜を食べようという意欲を持つことができるように指導したい。

3. 食育の観点

○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1時間)

野菜をしっかり食べよう・・・1時間(本時)

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)

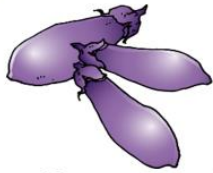
6. 本時の活動

学習内容と活動	指導上の留意点 評価(◆)	資料
1.きれいな食べ物 10 位までの食品名を考える。	○きれいな食べ物アンケート結果 10 位までの食品名を考えるようにする。	ワークシート 児童のきれいな食べ物 10 位のカード
2.野菜の働きを考える。 ①病気の予防。②便秘の予防。③皮膚を守る。④目を守る。	○野菜の働きについて考えるようにする。 ○野菜の働きについて知らせる。	野菜の働きカード
3.1 回の食事で野菜をどれくらい食べる必要があるか考える。	○1 回の食事で野菜をどれくらい食べる必要があるかを考えるようにする。	野菜の量クイズカード 3つの料理写真
4.野菜の働きを十分に高めるには、1 回の食事で 100 グラムの野菜を摂る必要があることを知る。	○野菜の働きを十分に高めるためには、1 回の食事で 100 グラムの野菜を摂る必要があることを知らせる。	100 グラムの野菜の実物大の写真
5.100 グラムの野菜をおいしく食べる方法を考える。 ・熱を加える。 ・好きな野菜料理で食べる。	○100 グラムの野菜を美味しくたべる方法について考えて発表させる。 ○野菜に熱を加えるとかさが減ることを知らせる。 ○好きな料理で食べると野菜を美味しく食べ	ほうれん草 100g の生とゆがいた写真 好きな野菜料理の写真

指導資料 (印刷はパワーポイント資料より可能)



①ゴーヤ



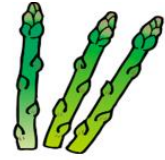
②なす



③ピーマン



④レバー



⑤アスパラガス



⑥セロリー



⑦グリーンピース



⑧トマト



⑨レーズン



⑩パセリ



病気のよぼう



べんぴのよぼう



ひふを守る



目を守る





野菜サラダ



コーンスープ



カレーライス



ハヤシライス



ちゅうかどんぶり



ビビンバ



ハぱう菜



クリームシチュー



野菜のみそしる



やきそば

野菜をしっかり食べよう

4年 組 名前

- 1 野菜のはたらきを考えましょう。 に入る文字を考えましょう。
野菜は緑の食品で をととのえる。



- ① のよぼう ② のよぼう ③ を守る ④ を守る

- 2 野菜のはたらきを十分に高めるには、
1回の食事で()グラムの野菜を食べる。

- 3 ()グラムの野菜を食べる方法を考えましょう。

- ① ()を加える。
② すきな野菜の()で食べる。
③ ()の野菜を残さないで食べる。

- 5 今日の学習でわかったこと、これから実行しようと思うことを書きましょう。
