

第3学年 給食の時間 学習指導案

1. 題材 海の野菜「海そう」を食べよう

2. 指導にあたって

四方を海に囲まれた日本では、昔から海産物を多く食べてきた。しかし、魚介類だけでなく、海藻を食べる文化は日本独特なものである。海藻を食べてきた歴史は大変古く、縄文時代から食べていた事がわかっている。また、日常食以外にも行事食にも使用され伝統的な食文化が育まれてきた。

学校給食も海藻を食べる習慣を身につけさせられるように「手巻きごはん(焼きのり)」「ひじきの煮物」「わかめスープ」「若竹煮(わかめ)」「豆こんぶ(こんぶ)」「ミックス海草のサラダ(こんぶ、わかめ、茎わかめ、赤とさかのり)」など様々な海藻献立を取り入れている。日本の周りの海では色々な海藻が沢山採れる事、海藻は縄文時代から食べていた事、北海道で採れた昆布が日本各地に運ばれて、昆布を使った料理がたくさん出来上がった事、行事食にも使用されてきた事や海藻の栄養について知らせることで海藻に興味関心を高めさせたいと考えた。日本の伝統食材である海藻への理解を深め、海藻の栄養を知ることによって海藻を食べる意欲を高めることができるようにしたい。

3. 食育の視点

海藻は日本で昔から食べられていた食品であることがわかる。(食文化)

海藻の栄養を理解し、好き嫌いせずに海藻を食べようとする。(心身の健康)

4. 指導計画 (全 30 分)

第1次 海の野菜「海そう」を食べよう	10分(本時)
第2次 学校給食に登場する「海そう」の料理を知ろう	10分
第3次 「海そう」の色々な食べ方を知ろう	10分

5. 本時のねらい

○海藻を食べてきた歴史や海藻の栄養を理解することができる。(知識及び技能)

○海藻の栄養について考え、海藻を進んで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
1. 知っている海藻の名前を考える。	○日本人は昔から、海藻をたくさん食べてきたことを知らせる。 ○日本の周りの海では色々な海藻がとれることに気づかせるようにする。	日本地図の周りに海藻を貼った絵 海藻の写真カード
2. 海藻のクイズを考える。	○海草のクイズを考えるようにする。 なぞなぞクイズ。 日本人はどのくらいまえからわかめを食べていた 昔、海の道で北海道から運ばれていた食べ物は何か。 こんぶは、日本のどこの海で採れるか。 おせち料理に「こんぶ巻き」が出てくるのはなぜか。	クイズの文字カード 魚屋さん、8000年前の日本のイラスト こんぶロードの日本地図
3. 海藻の栄養について考える。 ・ほねをじょうぶにする ・べんぴのよぼう ・かみをまもる 海そうは海のやさい	○海藻の栄養について知らせる。 ◆海藻を食べてきた歴史や海藻の栄養を理解している。(知識・技能)	海藻の製品、料理のカード みそ汁のだしのカード 昆布のとれる海、よるこぶのイラスト
4. まとめと振り返りをする。	○海藻を一日一回は食べるように付け加える。	海そうのえいようのカード 海そうは海のやさいのカード

7. 板書計画

海のやさい「海そう」を食べよう



さかなやさんが、みせの一番まえに、こんぶわかめ、ひじきをならべました。なぜでしょう。ヒント「お客さんが〇〇そう。」

日本人はどのくらい前からわかめを食べていたでしょうか？

- 100年前
- 500年前
- 8000年前

昔からこの海の道で北海道から日本かく地に運ばれてきた食べ物があります、何でしょうか。

- さけ
- こんぶ
- じゃがいも

こんぶは、日本の海でとれますが、どこでとれるのでしょうか。

- 日本のまわりの海
- おきなわの海
- 北海道の海

おせちより「こんぶまき」が出てくるのはなぜでしょうか。

- かんたんに作れるから
- おいしいから
- たのしくらせるように

さかなや



ひじき わかめ あさくさのり こんぶ

てんぐさ もずく あおさ あおのり

あらめ 海ぶどう とさかのり

とやま



こんぶまき かまぼこ

おおさか



とろろ こんぶ しおこんぶ

おきなわ



ソーキじる クーブイリチー

みそするのだし



こんぶ けずりぶし

海そうのえいよう



①ほねをしょうぶにする。



②べんぴのよぼう。



③かみをまもる。

海そうは海のやさい

指導資料 (印刷はパワーポイント資料より可能)





あおのり こんぶ わかめ



もずく 海ぶどう あらめ



ひじき あさくさのり



とさかのり あおさ てんぐさ

さかなや



こんぶ わかめ ひじき



昔からこの海の道で北海道から日本かく地に運ばれてきた食べ物があります、何でしょうか。

- さけ
- こんぶ
- じゃがいも



とやま



こんぶまき かまぼこ

おおさか



とろろ こんぶ しおこんぶ

おきなわ



ソーキじる クーブイリチー

みそするのだし



こんぶ けずりぶし

