

第 2 学年 給食の時間 学習指導案

1. 題材 3つのグループ(3色食品群)の食べものを食べよう

2 指導にあたって

児童は給食が好きでその日の献立に興味を持ち、毎日の給食を楽しみにしている。しかし、好きなものは食べるが嫌いなものは残す児童も見受けられる。好き嫌いをしないでバランス良く食べることが健康な体作りには必要であることを理解して食べている児童は少ない。

栄養バランスのとれた食事をとることは健康にとって欠かせない。そのためには栄養バランスのよい食事とは、一体どのような食事のことをいうのかを児童に理解させる必要がある。ごはん、パン、めん、肉、魚、卵、とうふ、牛乳、野菜、果物、きのこなどの食品は主な働きによって3つのグループに分かれることを理解し、3つのグループの食べものを好き嫌いしないでバランスよく食べることができるようにするためにこの題材設定をした。

小学校低学年の時期に健康的な食べ方ができるようにするためには、食べ方を考える基準として若干の栄養知識が必要となる。栄養の3つの働きを「主にエネルギーになる食べ物」「主に体を作る食べ物」「主に体の調子を整える食べ物」に分類し「黄・赤・緑」の色の分類という視覚から覚えさせる方法は具体的な教材によって学習が進みやすい低学年の発達段階に適した教材である。紙芝居を通して、黄・赤・緑のグループの働きを理解し、給食に使用している食品を黄・赤・緑に分けることでバランスの良い食事のとり方について理解させ、好き嫌いしないで、栄養バランスの良い食事を食べようという意識を高める事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栄養バランスの良い食事を食べようとする。(心身の健康)

4.指導計画 (全 30 分)

- | | |
|---|---------|
| 第1次 3つのグループの食べものを食べよう | 10分(本時) |
| 第2次 今日の給食を3つのグループの食べものに分けよう!(食べ残した食品の働きを考えよう) | 10分 |
| 第3次 今日の給食を3つのグループの食べものに分けよう!(食べ残した食品の働きを考えよう) | 10分 |

5.本時のねらい

○3つのグループの働きと食べもの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. 給食で使用されている食品について発表する。	○給食には色々な食品が使用されている事を知らせる。	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の写真 ・献立名のカード ・食品カード
2. 3つのグループの主な働きと食べものを知る。 ・黄「おもにエネルギーのもとになる」 ごはん・パン・めん・いもなど ・赤「おもに体を作るもとになる」 肉・魚・卵・牛乳・とうふなど ・緑「おもに体の調子を整えるもとになる」 野菜・果物・きのこ	○3つのグループの主な働きと食べものを知らせる。	<ul style="list-style-type: none"> ・紙芝居「3つのグループのたべものをたべよう」 ・3つのグループの働きの文字カード ・食品イラストカード
3. 3つのグループの働きを考える。 ・黄「からだをうごかすちからになる」 「かんがえるちからになる」 ・赤「ちやにくになる」 「じょうぶなはやほねになる」 ・緑「びょうきのよぼう」 「おなかのちょうしをととのえる」	○紙芝居の3つのグループの働きを思い出させ、考えるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・3つのグループの働きの例のイラスト
4.給食の食べものを3つのグループに分け	○給食ではいつでも3つのグループ	<ul style="list-style-type: none"> ・3つのグループのシ

<p>る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・黄 ごはん ・赤 鶏肉・牛乳・とうふ ・緑 キャベツ・きゅうり・ミニトマト・たまねぎ・ほうれん草・えのきだけ・オレンジ <p>5. まとめと振り返りをする。</p>	<p>がそろっていることを付け加える。</p> <p>○食物アレルギーで食べられない食品がある児童の配慮をする。</p> <p>◆3つのグループの働きと食べものを理解している。(知識・技能)</p> <p>○3つのグループをそろえて栄養バランスの良い食事を食べるように助言する。</p>	<p>ート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品カード
---	---	--

7. 板書計画

3つのグループの食べものを食べよう



ごはん	ぎゅうにゆう
とりにくのからあげ	
サラダ	ミニトマト
オレンジ	スープ

<p>黄 おもにエネルギーになる</p>   <p>からだをうごかす ちからになる</p>  <p>かんがえるちから になる</p>	<p>赤 おもに体をつくる</p>   <p>「ち」や「にく」になる</p>  <p>じょうぶ「は」や 「ほね」になる</p>	<p>みどり おもに体のちょうしをととのえる</p>   <p>びょうきのよぼう</p>  <p>おなかのちょうしを ととのえる</p>
--	---	---

今日のきゅう食

黄の食べもの	赤の食べもの
	
	
	

みどりの食べもの

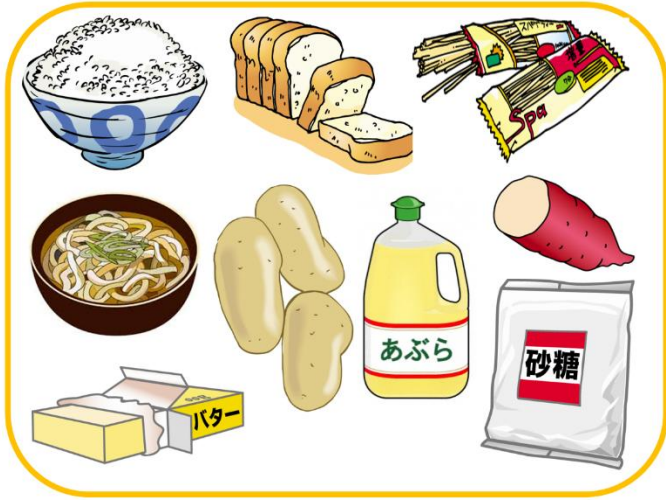


きゃべつ きゅうり ミニトマト たまねぎ ほうれん草 えのきだけ オレンジ

<p>黄 おもにエネルギーになる</p>   	<p>赤 おもに体をつくる</p>   	<p>みどり おもに体のちょうしをととのえる</p>   
---	--	--

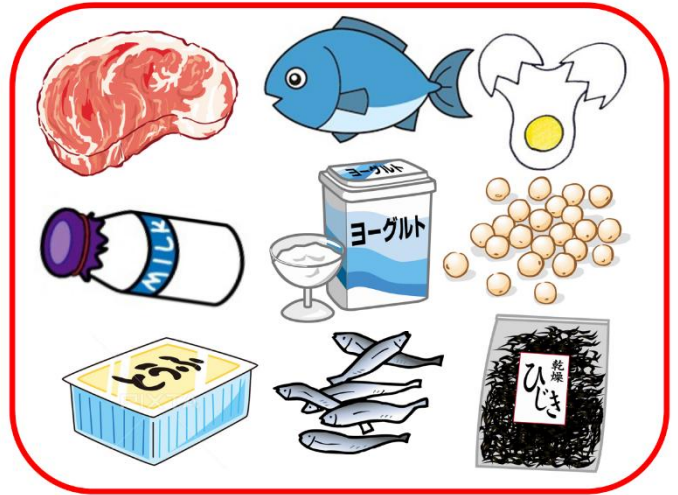
黄

おもにエネルギーになる



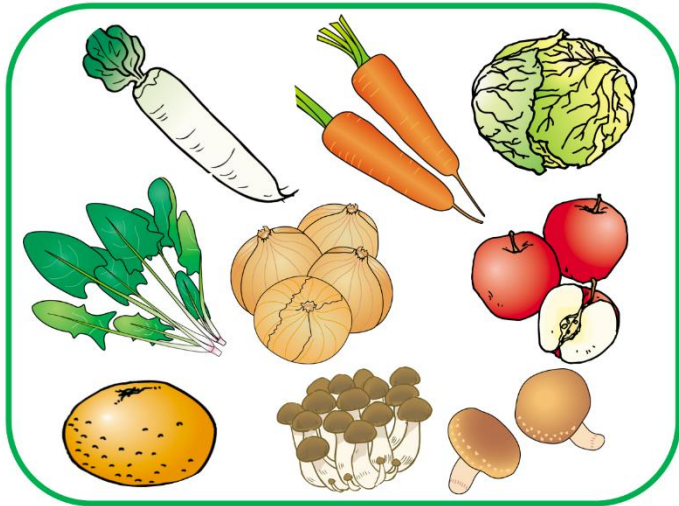
赤

おもに体をつくる



みどり

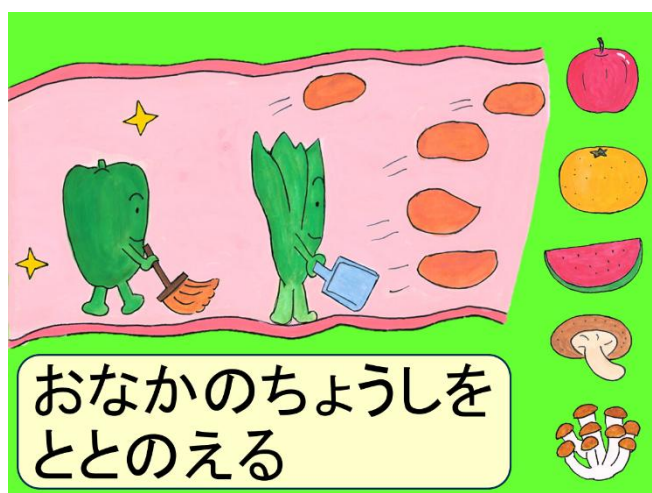
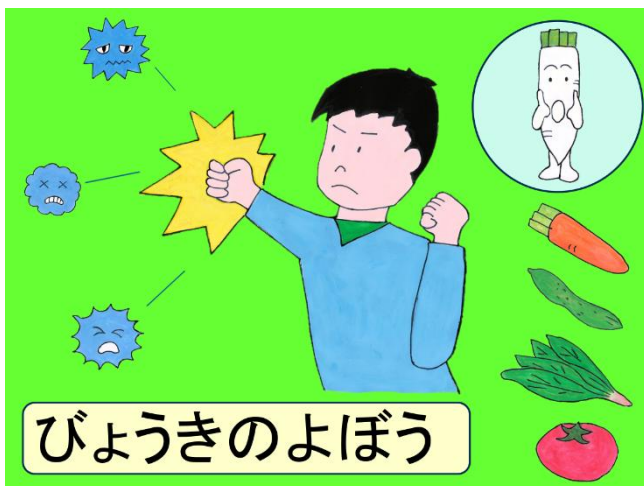
おもに体のちょうしをととのえる



からだをうごかす
ちからになる

かんがえる
ちからになる

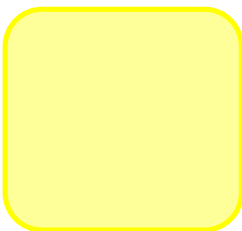
ちゅうい!



今日のきゅう食

黄の食べもの

赤の食べもの



みどりの食べもの

