

○「果物の名前を当ててください『(リンリンリンリンリン)』と、5回言う。何の果物でしょう？」

(児童)「りんご」

○『リン』が5回で『りんご』です」

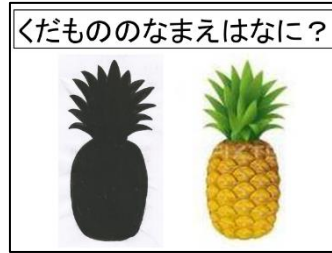
(パイナップルの影絵を掲示)

○「何の果物でしょう？」

(黒のシルエットのパイナップルを見せる)

(児童)「パイナップル」

(パイナップルの写真を掲示)



(パイナップルと松ぼっくりとアップルの写真を掲示)

○「英語では『パイナップル』といいます。英語で『パイン』は『松ぼっくり』『アップル』は『りんご』です。『松ぼっくりの形をした、りんごの味の果物』という意味になります」



(キウイフルーツの切った写真を掲示)

○「何の果物でしょう？」

児童「キウイ」



(キウイフルーツとキウイちょうの写真を掲示)

○「キウイという、ニュージーランドにいる鳥に形がよく似ているのでこの名がつけました」

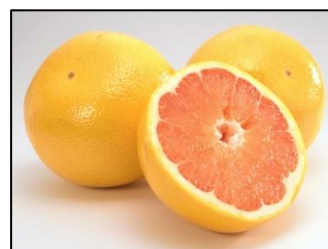


(グレープフルーツの写真を掲示)

○「何の果物でしょう？」

(児童)「グレープフルーツ」

(グレープフルーツが木になっている写真とぶどうの写真を掲示)



○「グレープフルーツは実が枝に多くつきます。そのため、遠くから見たときに『ぶどう (英語でグレープ)』のように見えることから、『グレープフルーツ』という名がついたといわれています」

(りんご、みかん、かきの花の写真を掲示) ※10月の給食に出る果物の場合

○「今月の給食に出てくる果物の花です。何の果物でしょう？」

(児童)「りんご、みかん、かき」

(りんご、みかん、かきの写真を花の横に掲示)



○「そのほか給食で出てくる果物の花と果物です」

(いちご、バナナ、さくらんぼ、アンデスメロン、びわ、ぶどうの写真を掲示)



○「給食にはたくさんの果物が出てきますね。なぜこんなにたくさんの果物が毎月出てくるのでしょうか？」

(児童)「おいしいから」「栄養があるから」「デザートに出るとうれしいから」

○「いろいろな意見が出ましたね。果物には健康を守るために欠かせない栄養がたくさん含まれています」

(「くだもののとくちょう」と①の文字カードを掲示)

①「緑色の食べもの」で「おもに体の調子を整える働きがあります」  
病気の予防やおなかの掃除をしてくれます。

(②③④の文字カードを掲示)

②果物は生で食べられますね。おなか が減ったとき、手軽にそのまま  
食べられるので、おやつとしてもおすすめの食べ物です

③甘みと酸っぱさがほどよく含まれているので、運動の後などにとると、  
疲れがとれます。

④季節によりさまざまな果物が出回ります。いろいろな味を楽しめます。

(「はる、なつ、あき、ふゆ」の文字カードと果物の写真を掲示)

はる



なつ



あき



ふゆ



たとえば... (春)いちご、さくらんぼ (夏)すいか、メロン (秋)ぶどう、なし、かき (冬)みかん、りんご  
などが出回ります。

○「果物を食べると体にいいことがいっぱいありますね。果物をしっかり食べてもらいたいので、給食には季節の果物がたくさん出てくるのです」

○「果物のおすすめの食べ方を紹介します」

(「あさにたべよう」の文字カードと脳、体の絵を掲示)

① 朝に食べよう

「果物の甘い味は体を動かすエネルギーになります。体の中で、  
すぐに熱や力になります。朝、果物を食べると、脳も体も  
めざめて一日を元気に過ごせます」

くだもののとくちょう

①からだのちょうしを  
ととのえる。  
・びょうきのよぼう。  
・おなかのそうじ。

②すぐにたべられる。  
(おやつにおすすめ)

③つかれがとれる。

④きせつごとに、いろいろ  
なあじをたのしめる。

あさにたべよう



「のう」や「からだ」の力  
になる。

(「おやつにたべよう」、「えいようがたくさんある」の文字カードを掲示)

② おやつに食べよう

「学校から帰って食べるおやつに果物を食べましょう。果物は熱や力のもとになるほか、かぜなどの病気の予防にも役立ちます。おなかの調子を整えたり、疲れをとってくれる働きもあります」

おやつにたべよう

えいようがたくさんある。

- 「体の調子を整え、働き健康を守るために欠かせない栄養が豊富に含まれている果物を積極的に食べましょう」

授業のコツ

①クイズで果物の名前を考えたり、果物の名前の由来を考えさせる。

果物の写真を見せ、名前の由来について知らせることで果物に興味を持たせる。

②給食に登場する果物の花の写真から果物について考えさせる。

実がなる前のきれいな花の写真と果物を見せることで興味・関心を引き付ける。

③給食にはなぜたくさんの果物が出てくるのか、果物のよさを考えさせる。

- ①果物は、「緑」の仲間の食べ物で、おもに体の調子を整える働きがあること。病気の予防やおなかの掃除をしてくれること。
- ②果物は生で食べられ、おなかが減ったときなどに手軽にそのまま食べられる。おやつとしてもおすすめの食べ物であること。
- ③甘みと酸っぱさがほどよく含まれているので、運動の後などにとると疲れをとってくれること。
- ④季節によりさまざまな果物が出回り、いろいろな味を楽しめること。  
など、果物を食べると体にいいことや心を豊かにしてくれることなど、よいことがいっぱいあることを知らせ、果物を食べる意欲を高める。

④おすすめの果物の食べ方を知らせる。

- ①果物の甘い味はエネルギーになるので、朝食に果物を加えると、脳も体も一日元気に過ごせること。
- ②おやつに果物を食べると、熱や力になるほか、かぜなどの病気の予防や便秘の予防や疲労回復の効果もあること。  
など、果物の食べ方を知らせることで、さらに食べる意欲を高める。

⑤果物が登場する給食実施日に指導をする。