

## 第4学年 学級活動学習指導案（学校給食）

### 1. 題材名 和食の良さを知ろう

### 2. 指導にあたって

学校給食で児童の好きな献立にはハンバーグ、スパゲッティ、シチュー、グラタンなどの洋風献立が多く、洋食を好む傾向がうかがえる。反対に、煮物や和え物など和食の料理を苦手としている児童も多い。

戦後、日本人の食生活は、わずか数十年で、食の洋風化により肉類を中心とした副食が増加した。食生活の「洋風化」が進んだことで、子どもが摂取する脂肪エネルギー比も増加しており、幼い頃からの高脂肪食品の摂取による、様々な生活習慣病の増加も懸念される。

和食は2013(平成25)年に世界文化遺産になり、PFCバランスの良いことも含めてごはんを中心とした和食の良さが世界的に注目されている。ごはんには味噌汁、さまざまなおかずからなる伝統的な和食は、理想的な食事といわれている。パンに比べごはん献立の方がいろいろな食材や料理とさまざまな組み合わせ方ができるため、栄養バランスが良くなる事に気づかせたい。また、和食は季節感も楽しめ、一年を通して様々な行事食も味わえる。

和食の良さを見直し、健康のために和食を積極的に食べようという意欲を高めさせることができるように指導したい。

### 3. 食育の視点

和食の良さがわかり、健康に過ごすためにいろいろな和食を食べようとする。(心身の健康)

### 4. 指導計画（全○時間 10分）

第○次 地域に伝わる食べ物を調べよう (総合的な学習の時間)

第○次 日本の伝統的な食文化について知ろう (総合的な学習の時間)

第○次 和食の良さを知ろう・・・・・・・・・・1時間 (本時)

第○次 和食の良さについて考えよう (総合的な学習の時間)

### 5. 本時のねらい

○栄養バランスの整いやすい和食のよさを理解することができる。(知識及び技能)

○栄養バランスの整いやすい和食について考え、上手に組み合わせて食べようとすることができる。(思考力、判断力、表現力等)

○健康のために和食を積極的に取り入れていこうと考え、栄養バランスがとれた和食を食べようとするすることができる。(学びに向かう力、人間性等)

### 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.和食の形を知る。	○和食はごはんを中心とした一汁三菜の組み合わせの食事である事を知らせる。	一汁三菜の和食のイラスト
2. ごはん献立とパン献立の料理や食品の違いを考える。	○今月の献立表からごはん献立、パン献立の料理や食品を比較して考えることができるようにする。 ○給食の献立からごはんは色々なおかずと組み合わせやすいことに気づくようにする。 ○ごはんには魚、大豆、豆、海草、野菜などの色々なおかずと合う事に気づくようにする。	今月の献立表、ワークシート  (魚)(大豆・豆)(海草)(野菜)のカード 料理のイラスト、写真
3. ごはん献立とパン献立の料理や食品の違いを発表する。	○和食の良さ ①さまざまな食材を使用している。②栄養バランスのよい食事がとれる。③季節感を楽しむことができる。④行事食を食べることができる。について知	①さまざまな食材を使用、旬の食材、様々な食材の絵カード ②栄養バランスがよい食事、主菜、副菜、副副菜、しるの食品カード、黄、赤、緑のカード

<p>4. 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考える。</p> <p>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発表する。</p> <p>6. まとめと振り返をする。</p>	<p>らせる。</p> <p>○和食の良さについてわかったこと、これから実行しようと思うことを考えられるように助言する。</p> <p>○今日の学習でわかったこと、これから実行したいことの発表を板書する。</p> <p>◆栄養バランスの整いやすい和食のよさを理解している。(知識・技能)</p> <p>○ごはんを中心とした和食を進んで食べるように付け加える。</p>	<p>学校給食の献立の写真</p> <p>③季節感を楽しめるの絵カード</p> <p>④行事食の絵カード</p>
--	---	--

7. 板書計画

## 和食の良を知ろう

**一じゅう三菜**

緑: 野菜、いも、きのこ、豆類など。  
黄: ごはん  
赤: 肉、魚、たまごなど。  
白: 野菜、海そうなど。

ごはん献立とパン献立の料理や食品の違い

ごはん献立	パン献立
カレーライス、親子どんぶり、たきこみごはん、肉じゃが、酔の物、みそ汁、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、豆の煮もの、焼きのり、さばのみそ煮、秋刀魚の塩焼き、てんぷら、	スパゲッティ、グラタン、チーズ、サラダ、クリームシチュー、ピザ、ホットドッグ、スイートポテト、スープ
魚や煮物、海そうが多い	肉やウィンナー、チーズ、スイーツが多い

ごはんはパンにくらべて色々なおかずと組み合わせやすい。

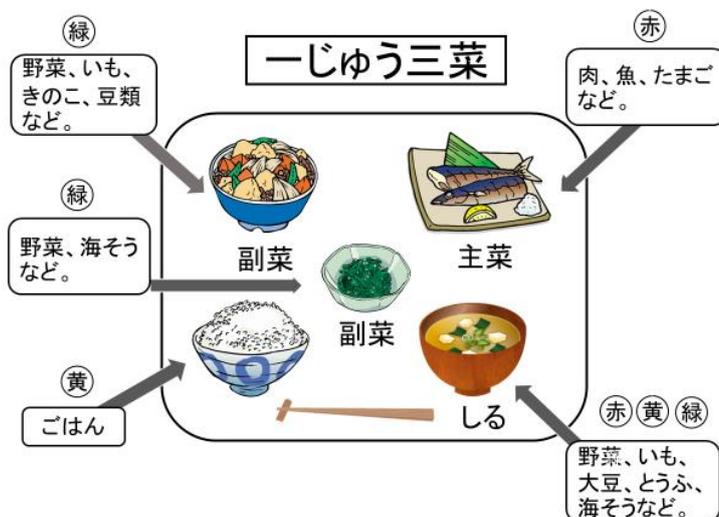
ごはんに合うおかず

- 魚: 焼き魚、さしみ、てんぷら
- 豆: 納豆、ひやっこ、みそ汁
- 海藻: ひじきののり、わかめの酢の物
- 野菜: にもの、おひたし

①さまざまな食材を使い、②栄養のバランスがよい、③季節感を楽しめる、④行事食

「和食は魚や豆、海藻など色々な食品がとれることがわかった」「和食は栄養バランスが良かった」「昔の人が考えた和食を沢山食べようと思った」

指導資料 (印刷はパワーポイント資料より可能)



ごはんはパンにくらべて色々なおかずと組み合わせやすい。

ごはんはパンにくらべて色々なおかずと組み合わせやすい。

# 魚



に魚 焼き魚



さしみ てんぷら

# 海そう



ひじきのもの わかめのすの物

# 大豆・豆



にまめ なっとう



ひややくこ みそしる

# 野菜



にもの おひたし

## ①さまざまな食材を使用



### さまざまな食材

大豆・大豆製品

かつおぶし きのこ 海そう

### ②栄養のバランスがよい

一じゅう三菜

緑 野菜、いも、きのこ、豆類など。

赤 肉、魚、たまごなど。

黄 野菜、いも、大豆、とうふ、海そうなど。

副菜 主菜 副菜 する

### ③季節感を楽しめる

春 夏 秋 冬

### ④行事食

年 組 名前

1. ごはん献立だけにある料理や食品。
2. パン献立だけにある料理や食品。
3. ごはん献立とパン献立の料理や食品の違いを考えて書きましょう。

ごはん献立

パン献立

4. 和食の良いところ

①

②

③

④

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。