

⑨小学校4年生 総合的な学習の時間 よくかんで食べよう

ポイント

昔の食事と現代の食事を比較して、かむ回数が減っている原因を考え、かむ効用を知ることによってよくかんで食べる動機づけにします。

1 本時の目標

- よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく、体にとって良い働きがたくさんあることを知り、良くかんで食べようとする意欲を持つ。

2 食に関する指導の目標

- よくかんで食べようとする意欲を持つ。【健】【選】

3 関連する活動

- 歯の形と歯並びについて知り、歯並びにあった磨き方を実践する。(保健)

4 指導計画〔全1時間〕

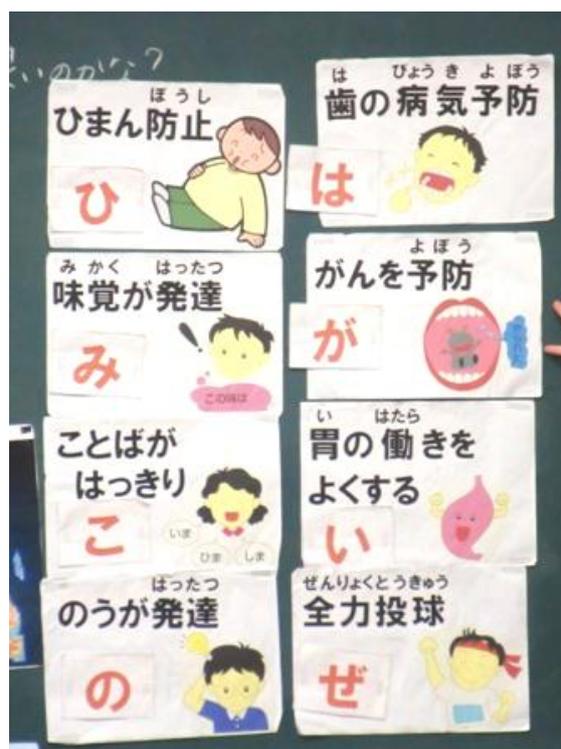
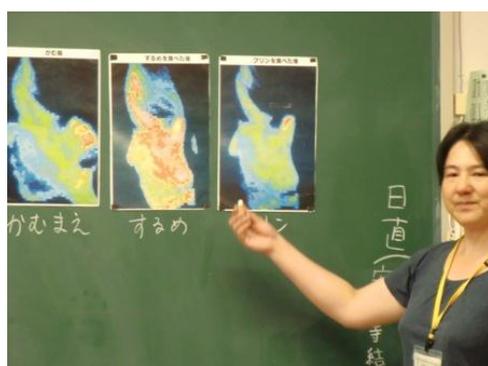
5 授業の流れ(45分)

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 本時の学習内容を知る。	<ul style="list-style-type: none"> 6月の給食目標(よくかんで食べよう)と毎月18日に「いー歯の日」があることを確認する。 よくかむとなぜ良いか勉強することを確認する。 	
2 昔の食事と現代の食事の写真を比べ、どのくらいかんでいたか予想する。	<ul style="list-style-type: none"> 現代の食事のかむ回数を知らせ、昔の食事ではかむ回数がどのくらいか予想させる。 	昔(弥生時代)と現代の食事の写真
3 現代の食事は、なぜ昔に比べかむ回数が減っているのか考える。	<ul style="list-style-type: none"> 現代と昔の食事内容を比較して、かむ回数が減っている理由を考え、発表させる。 	
4 よくかむとなぜ良いか考える。	<ul style="list-style-type: none"> よくかむとなぜ良いか知っていることを発表させる。 かむことの効用(ひみこの歯がいーぜ)について説明する。 	かむことの効用カード かんだ時のあごのサーモグラフィー

<p>5 給食のかみかみ献立を知る。</p> <p>6 今日の授業で分かったことや思ったことを書く。</p>	<p>・給食に使用されているかみかみ献立（食品）を知らせ、かみごたえのある食べものを進んで食べたり、よくかんで食べたりするように促す。</p> <p>・自分の食生活を振り返り、これからのめあても書かせる。</p>	<p>昔と現代の人のあごの図</p> <p>食品カード</p> <p>ワークシート</p>
--	--	---

[板書計画]

よくかんで食べよう		よくかむと…	ひみこのはがいてぜ	かみかみメニュー								
昔	現代	<ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・ 	<table border="1"> <tr> <td>ひまんよぼう</td> <td>はのびょうきよぼう</td> </tr> <tr> <td>みかくのはったつ</td> <td>がんよぼう</td> </tr> <tr> <td>ことばの発音</td> <td>いちようによい</td> </tr> <tr> <td>のうのはったつ</td> <td>ぜんりょくとうきゅう</td> </tr> </table>	ひまんよぼう	はのびょうきよぼう	みかくのはったつ	がんよぼう	ことばの発音	いちようによい	のうのはったつ	ぜんりょくとうきゅう	
ひまんよぼう	はのびょうきよぼう											
みかくのはったつ	がんよぼう											
ことばの発音	いちようによい											
のうのはったつ	ぜんりょくとうきゅう											
<p>かむ回数がへったのはなぜ？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現代はやわらかいものが多い ・昔はかたいものが多い ・昔は野菜が多い 		<p>かんだ時のサーモグラフィー</p>	<p>あごの大きさ比較</p>									



よくかんで食べよう

4年 組 名前

*かむことの8大効用^{こうよう}

①ひまん防止

④歯の病気予防

②^{みかく}味覚が発達

③がんを予防

⑤言葉がはっきり

⑥胃の働きをよくする

⑦のうが発達

⑧^{とうきゅう}全力投球



*今日の勉強で分かったことや思ったことを書きましょう



⑩小学校4年 総合的な学習の時間 外国の文化を知ろう

ポイント

給食を教材として活用しながら、いろいろな国の料理や、その特徴について学び、食を見つめ直すとともに、食の豊かさが心の豊かさにつながることを実感させていきます。

1 本時の目標

- ・外国の生活や食文化に触れることで、外国の文化についての興味関心を高める。
- ・フィリピン料理の調理実習を通して、フィリピンの食への興味をもつとともに、その国に由来する友だちを尊重する気持ちをより高め、お互いを理解しようとする。

2 食に関する指導の目標

- ・いろいろな国の料理について知り、給食や家庭など普段食べている料理について振り返ったり考えたりすることを通して、外国と食でつながり私たちの食文化が豊かになっていることに気づく。【文】

3 関連する活動

- ・みんなちがってみんないい（道徳）
- ・外国の料理〔メヌド・チリコンカーン・ポトフ他〕（給食の時間）

4 指導計画〔全9時間（本時8／9）〕

第1次 フィリピンを知ろう（1時間）

第2次 フィリピンの料理を作ってみよう（2時間）

第3次 感謝の気持ちを伝えよう（4時間）

第4次 いろいろな国の料理を知ろう（1時間）（本時）

第5次 みんなの思いを知ろう（1時間）

5 授業の流れ（45分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 日本料理以外の、身近な外国の料理を発表する。	・フィリピンから来た児童に「ルンピア・シヤンハイ」の料理名を発表させる。	料理の写真
2 料理名・国名あてクイズで、いろいろな国の料理を知る。	・隣とペアになり考え、発表させる。 ・料理名・国名を掲示し、どんな料理（味・材料等）なのか、知っている児童に発表させる。	ワークシート 料理の写真
3 給食にもいろいろな国の料理が出てい	・写真の料理が「給食」にも出る事を知らせ、給食は、日本の料理だけでなく、い	

<p>る事や、日本が外国の料理を日本風にアレンジしている事を知る。</p> <p>4 知ったことや思ったことをワークシートに書き発表する。</p>	<p>ろいろな国の料理を、日本風アレンジして取入れていることを知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな国の料理が給食で出たり、家で食べることができることについて、どう思うかを発表させ、食が豊かになっていることに気づかせる。 ・「メヌド」がフィリピンの料理であることをフィリピンから来た児童に発表させる。 ・「メヌド」が給食に出る事を伝える。 <p>・今日の授業で、知ったことや思った事を書かせ、発表させる。 (「良かった・いい」と思うこととその理由を発表させる。)</p>	<p>ワークシート</p>
---	--	---------------

[板書計画]

いろいろな国の料理を知ろう

外国の料理	①	②	③	④	⇒ 給食 に出てくる料理
・カレー	ルンピア フィリピン	マーボー豆腐	カレー	ピピンパ	いろいろな国と食を 通してつながっている うれしい 楽しい 幸せ
・スパゲティ		中国	インド	韓国	
・八宝菜		⑤	⑥	⑦	
・マーボー豆腐		ミネストローネ	ポトフ	ポークビーンズ	
・キョーザ	イタリア	フランス	アメリカ	フィリピン	



本時の授業の様子



フィリピン料理メヌドを取り入れた給食

いろいろな国の料理を知ろう

料理の写真をみて、同じ番号のところに、料理の名前や国の名前を書きましょう。

また、この料理で知っていることも書きましょう。

この料理のことで、知っていること

料理の名前

国名

(味や、入っている材料、どこで食べたなど)

- | | | | |
|---|-----|--------|-----|
| ① | () | () | () |
| ② | () | () | () |
| ③ | () | () | () |
| ④ | () | () | () |
| ⑤ | () | (イタリア) | () |
| ⑥ | () | (フランス) | () |
| ⑦ | () | (アメリカ) | () |

☆ 知ったことや、思ったことを書きましょう。

⑪小学校5年 家庭科 バランスのよい朝ごはんを考えよう

ポイント

全学年までに学習している三つの食品群（黄・赤・緑）をもとに、五大栄養素へつなげ、毎日の食事をどのように食べたらよいのかを理解させていきます。

1 本時の目標

- ・五大栄養素を理解し、バランスのよい食事を考えることができる。

2 食に関する指導の目標

- ・望ましい栄養や食事の取り方を理解し、食品の組み合わせや栄養バランスを考えて朝食の献立を考える。【選】【健】【文】
- ・食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。【重】【社】

3 関連する活動

- ・年間を通した生活点検（早寝早起き、朝ごはん、テレビ・ゲームの時間）の実施

4 指導計画〔全6時間（本時2／6）〕

第1次 五大栄養素の働きについて知ろう（1時間）

第2次 バランスのよい朝ごはんを考えよう（1時間）（本時）

第3次 ご飯とみそ汁をつくろう（4時間）

5 授業の流れ（45分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 五大栄養素を思い出す。	・前時の授業内容を振り返らせながら、五大栄養素と、その働きを思い出させる。	カード
2 五大栄養素を使ってバランスのとれた献立をつくる。	・主食、汁物、おかず（主菜、副菜）を使って、児童の発表から、1食分の献立をつくらせる。 ・日本の伝統的な食事である一汁三菜を例に出し、そのバランスのよさを理解させる。	献立カード
3 ご飯とみそ汁に合う栄養満点の朝ご飯を考える。	・3つのポイントを押さえてから、まずは個人で考えさせ、その後ペアで交流する。 （3つのポイント） ①一汁三菜 ②五大栄養素 ③調理が簡単	家庭科教科書 ワークシート

〔前時の板書〕



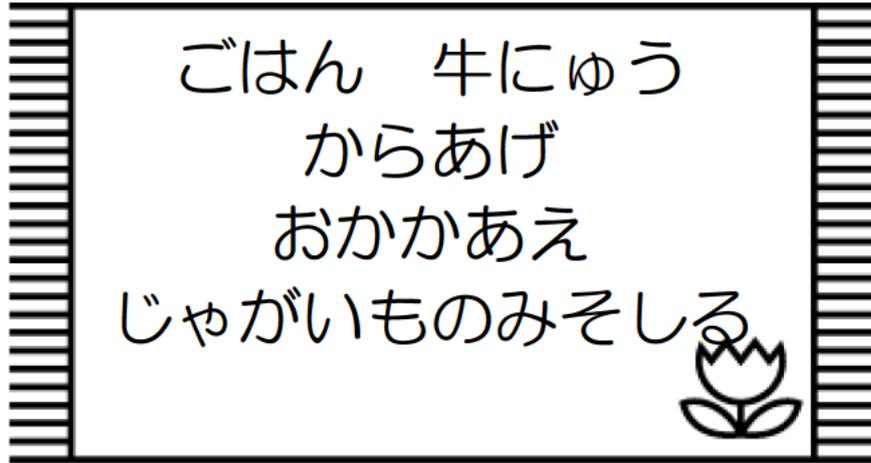
〔本時の板書〕



五大栄養素に分けてみよう！

5年 番 名前

今日の給食



米 牛乳 とりにく こむぎこ かたくりこ
あぶら こまつな ちくわ にんじん
かつおぶし ジャがいも たまねぎ
あぶらあげ わかめ とうふ ねぎ

五大栄養素

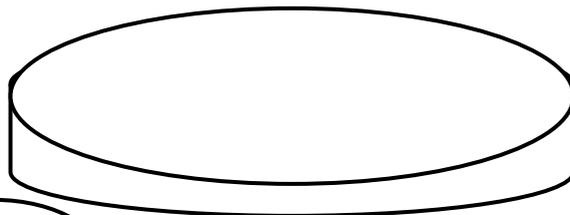
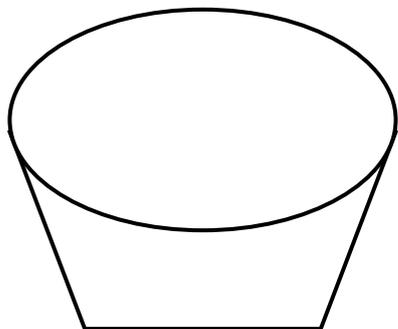
[炭水化物] [脂 質] [たんぱく質] [無機質] [ビタミン]

--	--	--	--	--

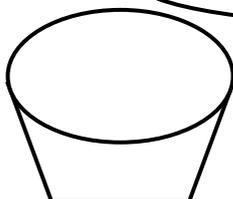
ごはんのみそしるに合う献立を考えてみよう!

5年 番 名前 _____

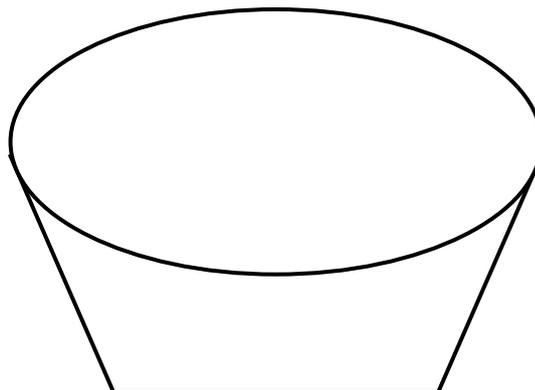
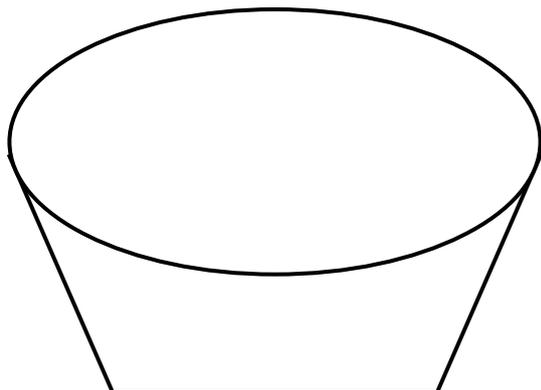
副菜：
材料：



副々菜：
材料：



主菜：
材料：



主食：ごはん
材料：米

しる物：みそしる
材料：

[炭水化物] [脂質] [たんぱく質] [無機質] [ビタミン]

米

⑫小学校5年 家庭科 オリジナルみそ汁をつくろう

ポイント

一人ひとりが考えた「わが家のオリジナルみそ汁」をグループで検討し、発表する中で、栄養教諭が給食と関連する旬の食材や栄養価などを取り上げ、確認していきます。

1 本時の目標

- ・自分の「オリジナルみそ汁」について説明することができる。
- ・友だちのみそ汁と自分のみそ汁の工夫の相違点から、みそ汁の良さがわかる。

2 食に関する指導の目標

- ・友だちの工夫から学んだことを、自分の生活の中で実践したり、応用したりできる力をつける。【重】【健】【選】

3 関連する活動

- ・米作りのさかんな地域（社会科）
- ・オリジナルサラダを作ろう（家庭科）

4 指導計画〔全10時間（本時7／10）〕

第1次 バランスの良い食事をしよう〔五大栄養素〕（2時間）

第2次 ご飯とみそ汁を作って食べよう（3時間）

第3次 みそ汁のよさを知ろう（1時間）

〔冬休み課題〕オリジナルみそ汁をつくろう

第4次 オリジナルみそ汁をつくろう〔課題の交流、調理実習〕

（4時間）（本時 第1時）

5 授業の流れ（45分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 一人ひとりのオリジナルみそ汁をグループで交流し、検討する。	<ul style="list-style-type: none"> ・話し合いの目安になるようにいくつかのポイントをあげておく。（実、五大栄養素、だし、みそ） ・本人が気づいていない自分のみそ汁の「良さ」があれば、グループの話し合いで見つけさせる。 	冬休みの課題 発表用ワークシート
2 各自のみそ汁について全体で発表し、検討する。	<ul style="list-style-type: none"> ・全体発表の場では、「みそ汁の名前」「材料」「じまんポイント」を全員発表させる。また、本人が工夫した点に加え、グループで考えたみそ汁の「良さ」も入れて発表させる。 ・ポイント別に板書でまとめる。 	

<p>3 次の実習を考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 発表者に対する疑問等を話し合いながら各自のみそ汁はどうかも考えさせる。そして、給食ではどうであるかも振り返らせ、実体験へとつなげていく。 いろいろな課題や工夫が紹介できるように指名を工夫する。 みその種類や地場産物の食材の良さ、実の切り方の工夫、だしによる風味の違い、栄養素などについて説明する。 	
	<ul style="list-style-type: none"> 次回は、今回の話し合いで学んだことを踏まえて、自分たちで食材を選び、少人数で調理することを伝える。 食材選びをし、作り方や切り方について予習させる。 	

本時の板書

みんなのじまん 工夫

赤みそ、白みそ(手づくり)、豆みそ
 米みそ(ブレンドした)、だし入りみそ
 シルクみそ、しんせきの手づくりみそ、米みそ
 合わせみそ、白+赤みそ、こうじみそ

かとおぶし、だしのもと、こんぶ、わかめ、わかめ
 にぼし、にぼし粉、ほんだし
 いろいろだしをつかた。かとおの粉末
 おじいちゃん家のにぼし、こんぶ

にぼし=カルシウム、栄養のバランスを考えた
 野菜がいっぱい
 しょうが=体温を上げる、ねぎ、大根
 五大栄養素、かぜをひかない。

冬の野菜、みんなが好きなもの
 シヤホ、といたし、タス(母のすずめ)
 にぼしをたべる、木杓みそ
 おじいちゃん家のとれたての野菜
 冷蔵庫にあるもの、カレーの具
 旬の野菜(冬)
 食べやすい切り方(家族のため)
 だしし、かたどとみそはよくなくていい。
 家の好み、昔の味(伝統的な)
 固いものから入れていく
 あっという間に、お母さんの実家の作り
 みそを入れたら弱火、参考に。
 里もとは先にゆでておく=皮むきやすい

脂質 油、ごま油
たんぱく質 豆腐、油あげ、豚肉、鶏、とりもも、大豆
無機質 あかめ、にぼし、あけず、わかめ、わかめ
ビタミン ねぎ、なめこ、大根、ねぎ、青ねぎ、こんぶ、ごぼう、しいたけ、レタス、しょうが、ほうれん草、えのき、たまねぎ、松阪しめじ、白菜、もやし、トマト
炭水化物 さといも、こんにゃく、じゃがいも、もち、さつまいも



グループでの検討の様子

わが家のオリジナルみそ汁をつくらう!
 冬野菜が今が旬だから

作り方
 ① 鍋に水、だし、野菜を入れて煮る。
 ② 煮えたら、みそを溶かす。
 ③ 仕上げに、ごぼう、ねぎ、しょうがを加える。

栄養素
 たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、無機質

冬休みの課題プリント

<冬休みの課題>

わが家のオリジナルみそ汁をつくろう！

5年 組 名前

めあて

みそ汁の名前

写真を貼るか絵を描きましょう

●いつ食べましたか。

○をつけましょう

朝 昼 夜

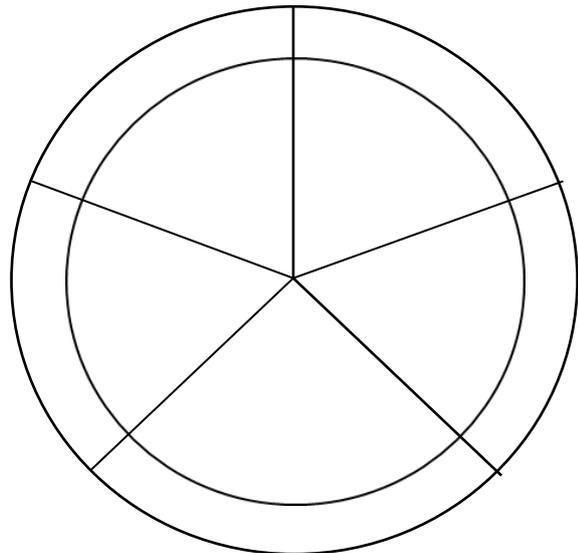
●みそ汁と一緒に食べたものがあれば書きましょう。

材料

だし ()

みそ ()

実



みそ汁に入れた食材を、教科書を参考に五大栄養素にわけてみよう！

実を選んだ理由をかきましょう

作り方 *切り方もかきましょう (絵でかいてもいいです)

例 ねぎは小口切りにする

わが家のみそ汁のじまんポイント

(切り方・だし、みその種類・家族の好み・実の選び方など)

めあてのふりかえりや自分の感想

おうちの人から

⑬小学校 5年 学級活動 郷土料理を知る

ポイント

他の地域の郷土料理を知る中で、この地域の郷土料理を意識させていきます。

1 本時の目標

- ・三重の郷土料理や給食に登場する郷土料理に関心を持つ。
- ・自分の住む地域の郷土料理に触れ、受け継いでいこうとする気持ちをもつ。

2 食に関する指導の目標

- ・地域の伝統や気候風土と深く結びつき、先人によって培われてきた多様な食文化があることを知る。 【文】

3 関連する活動

- ・三重県の地形について（社会科）

4 指導計画〔全1時間〕

5 授業の流れ（45分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 郷土料理とは何かを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・「さんまずし」を例にあげる。 ○さんまずしは東紀州（三重）や和歌山南部の郷土料理である。 ○ある地域の中で、作り食べ伝えられてきたその土地特有の料理、ふるさと料理。 	さんまずしの写真
2 給食に出る郷土料理について考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで、日本地図から、料理の写真、料理名、県名、由来カードを合わせる。発表させる。 ・筑前煮、けんちん汁、かきまぜについて考えさせる。 ・献立表でどのような料理だったか思い出させる。 	（グループ数準備） ワークシート 料理の写真・ 県名・料理名・ 由来カード 地図、献立表
3 三重県の郷土料理について考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで、三重県の地形の地図から、料理の写真、料理の名前、地域名、由来カードを合わせる。発表させる。 ・豆腐田楽、あられ、きんこ、めはりずしについて考えさせる。 	（グループ数準備） 料理の写真・ 地域名・料理 名・由来カード

4 郷土料理のよさについて考える。	<ul style="list-style-type: none"> 郷土料理のよさを考え、グループ毎に発表する。 	
5 まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 昔の人の知恵をこれからも受け継いでほしいことを伝える。 	

[板書計画]

郷土料理を知る	給食に出る郷土料理	三重の郷土料理	郷土料理の良さ
郷土食とは	写真由来	写真由来	写真由来
特産物を使う	写真由来	写真由来	写真由来
気候にあっている	名前	名前	名前
歴史的な背景によって生まれている	名前	名前	名前
さんまずし写真	県名	地域名	その地域の食生活にあっている
さんまずし	県名	地域名	地元のものを使っている
三重県	県名	地域名	昔の人の知恵を受け継ぐ



⑭小学校5年 総合的な学習の時間 災害から身を守ろう

ポイント

災害時の食べ物について考える活動を通して、黄の食べ物（炭水化物等）の大切さを学習します。また、包装食の調理について体験します。担任と栄養教諭が連携して指導します。

1 本時の目標

- ・災害後の暮らしについて、食の観点から考える。

2 食に関する指導の目標

- ・黄の食べ物は、熱や力のもとになったり、脳や体を動かすエネルギーのもとになったりする働きがあることを知る。【重】
- ・命をつなぐために、黄の食べ物が大切だとわかる。【重】
- ・包装食、乾パンなどの非常食の長所や短所を考えることで、自ら非常食を用意するようになる。【選・社】

3 関連する活動

- ・防災について関心を持ち、災害から命を守るための行動について考える。
(総合的な学習の時間)
- ・防災について調べたことをもとに、自分の考えを原稿用紙にまとめる。(国語科)
- ・学んだことを新聞やリーフレットにまとめる。(総合的な学習の時間、国語科)

4 指導計画〔全16時間(本時14/16)〕

第1次 地震発生による被害や災害後の暮らしについて調べ、調べたことに対する自分の考えをまとめる。(11時間)

- ・どんなことが起こり、どんなことに困るのかを調べる。
- ・地震による被害から身を守るために、どうすればよいのかを調べる。
- ・災害後の暮らしの現状を調べる。

第2次 災害後の暮らしについて、衣食住の観点から考える。(3時間)(本時 第3時)

第3次 今まで学んできたことを新聞やリーフレットにまとめる。(2時間)

5 授業の流れ(45分)

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 災害時に何を食べるとよいのかを考える。	・学校の体育館に避難し、空腹に耐えている状態だと仮定し、食品カードの中から1つだけを選択させる。 (乾パン、おにぎり、菓子パン、さば缶詰、ソーセージ、みかん、切干大根缶詰)	食品カード 給食だより
2 黄の食品を選択する必要があることを	・黄の食べ物が赤の食べ物より早くエネルギーのもとになり、体温を上げる働きが	サーモグラフィーによる体温変化の

知り、その理由を考える。

3 包装食について知る。包装食と乾パンを試食して比較し、それぞれの良さを考える。

4 非常食の特徴をふまえ、包装食・乾パン以外の非常食についても考える。

あることをおさえる。

- 食品カードの実物を示し、意欲を高める。
- グループで十分に時間をかけて話し合う。
- 出来上がった包装食を各グループに配り、観察をさせ、良いところを考えさせる。
- 温かさ、食べやすさ、保存に注目させて考えるように支援する。

【乾パン】 保存できる、すぐ食べられる、食器が不要

【包装食】 温かい、食感がよい、食器が不要

・たくさんの種類の非常食があるので、家庭やスーパーマーケット等のお店で積極的に調べてくるように伝える。

写真

食品カードの実物

包装食(袋に米を入れ、茹でて柔らかくしたもの)

- ホワイトボード



〔板書計画〕

災害時の食事

黄の食べもの
熱や力のもとになる
脳や体を動かすエネルギーのもとになる

体温の上がり方グラフ

命をつなぐ食べもの

包装食とかんぱんのよいところ

児童の意見 ホワイトボード	児童の意見 ホワイトボード
児童の意見 ホワイトボード	児童の意見 ホワイトボード
児童の意見 ホワイトボード	児童の意見 ホワイトボード

折

- ① 湯米約1合を米の器まで入れる。
- ② 水を米の器まで入れる。
- ③ 器の中に空気が残らないようにして器の縁で折り曲げ、輪ゴムで強くまいて封をする。
- ④ 沸騰した湯の中に静かに入れ、約30分煮る。(できればかごなどに入れ、直撃なべにふれないようにする。)

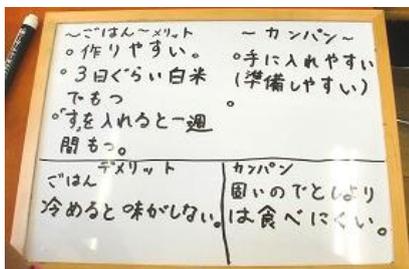
四日市市

水

米 (1食≒150g)

標準保存期間

- 白米のみ……約72時間
- 塩・アズキ・肉・野菜などを入れた味つけの場合……約48時間
- 酢を投入……約1週間



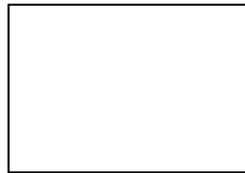
さいがいじ しょくじ 災害時の食事について

かんが
考えよう



5年 組 名前

命をつなぐ食べ物は



の食べ物。

※だから**主食**（主に食べる）っていうんだね。

災害時の食べ物に共通していること

<hr/> <hr/> <hr/>

ほうそうしょく かん いがい ひじょうしょく
包装食や乾パン以外の非常食を調べましょう。

--

⑮小学校6年 家庭科 自分だけのお弁当を考えよう

ポイント

1食の食事をお弁当という形で表し、自分の食べたいと思う弁当を「主食・主菜・副菜」に分けて考えることで、必要な栄養や量を具体的にとらえさせます。「主食：主菜：副菜＝3：1：2」のバランスを視覚的にとらえさせ、自分の毎日の食事を自分で栄養バランスのよいものにしていくとする意欲につなげます。

1 本時の目標

- ・食品のバランスのよいとり方を知り、1食分の食事（お弁当）を考え、表現することができる。
- ・お弁当のおかずを選び、自分のおすすめ弁当を考える作業を通して、適切な栄養バランスを知り、実際の食生活にいかそうとする気持ちを高めることができる。

2 食に関する指導の目標

- ・食品のバランスのよいとり方を知り、1食分の食事（お弁当）を考える。 【重・選】
- ・実際の食生活にいかそうとする気持ちを高める。 【健】

3 関連する活動

- ・くふうしよう楽しい食事（家庭科）

4 指導計画〔全8時間（本時1／8）〕

- 第1次 自分だけのお弁当を考えよう（1時間）（本時）
- 第2次 こんだての栄養バランスを確かめよう（1時間）
- 第3次 お弁当づくりに向けて（調理実習計画）（3時間）
- 第4次 お弁当をつくろう（調理実習）（2時間）
- 第5次 お弁当づくりをふりかえろう（1時間）

5 授業の流れ（45分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 本時の学習内容をつかむ。	・家で、自分で料理をする人数を把握する。	
2 2種類の弁当をみて、1学期に学んだ栄養バランスの面から気づいたことを発表する。	・2種類の写真を見せる。理想的な割合で作られた弁当の写真と理想的でない割合で作られた弁当の写真を見て問題点に気づかせる。	弁当の写真(A、B)
3 バランスのよい弁当を知る。	・バランスのよい弁当について話す。 (栄養素、旬、衛生面、彩り、理想的な)	ポイントフラッシュカード

	弁当の量のバランス) ・給食との違いを確認させる。	
4 バランスのよい弁当を考える。	・主食：主菜：副菜＝3：1：2の分量の割合に留意して考えさせる。 ・2で学んだことに注意し、弁当カードを参考にして考えさせる。	ワークシート そのまんまお弁当カード
5 発表する。	・ワークシートを書画カメラで写した画面を見ながら発表する。	書画カメラ テレビ
6 今日の学習で感じたこと学んだことを書く。	・今日勉強してわかったこと、自分自身で考えたことを記入させ、これからの食生活に活かそうとする意欲を持たせる。	ワークシート

〔板書計画〕

自分だけのお弁当を考えよう

写真 A

写真 B

どんなお弁当がよいのだろうか

- ・野菜がない
- ・脂っこい
- ・ごはんがない

- ・バランスが良い
- ・おいしそう

容量

800ml

中身

ごはん・おかず

1/2

主食	主菜	1/6	たまごやき、からあげ…	ごはん	細	焼
	副菜	2/6	おひたし、いためもの、プチトマト…			

お弁当づくりのポイント

栄養のバランス

十分な量

たんぱく質

炭水化物

脂質

無機質

ビタミン

主菜

異なった種類を組み合わせる

副菜

緑黄色野菜・淡色野菜

食中毒

調理方法

揚げもののとりすぎ注意

手作り

色どり

白

茶

黄

赤

緑

①つけない
②殺す
③ふやさない

給食と弁当のちがい
・できたてでない
・汁物が食べられない



⑩小学校6年 家庭科 くふうしよう楽しい食事

ポイント

栄養のバランスだけでなく、自分で献立作りのポイントを決めて、1食分の献立を考
えることができるようにします。

1 本時の目標

- ・栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方について理解することができる。
- ・自分で献立作りのポイントを決め、目的にあった献立になるよう、工夫することができる。

2 食に関する指導の目標

- ・目的にあった献立になるよう、工夫して食品を選ぶことができる。【選】

3 関連する活動

- ・食べ物の養分は、どのようにしてとり入れられているのか、考えてみよう。(理科)

4 指導計画〔全11時間(本時3/11)〕

第1次 バランスのよい献立を考えよう(4時間)

第2次 身近な食品でおかずを作ろう(4時間)

第3次 家族と楽しく食事をしよう(3時間)

5 授業の流れ(45分)

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 前時までの学習を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・献立を考えるときには、栄養のバランスが大事であることを確認する。 ・和食、洋食など、味覚のバランスがあることを確認する。 ・献立を立てる時には、季節や予算など、栄養のバランス以外にも気をつける項目があることを確認する。 	プリントNo.1 No.2
2 自分のめあてに合った1食分の献立を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が書いた献立をプロの目(栄養教諭等)で確認してもらうことを伝え、意欲を高める。 ・黄(炭水化物、脂質)、赤(たんぱく質、無機質)、緑(ビタミン・無機質)に食品が入るようにすることを押さえておく。 ・調味料など分類し難いものは省略してよいことを伝える。 	プリントNo.3 食品分類表

<p>3 班で献立を見合い、手直しして献立を完成させる。</p> <p>4 献立を考えるときに、自分が工夫したことを書く。</p> <p>5 本時のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none">• 班で話し合うことで、取り入れた食品の数や種類、栄養のバランスなどに注目させて見直すことができるようにする。• 食品の分類の仕方で分からなかったことなど、栄養教諭等への質問も書いてよいことを伝える。	
---	---	--

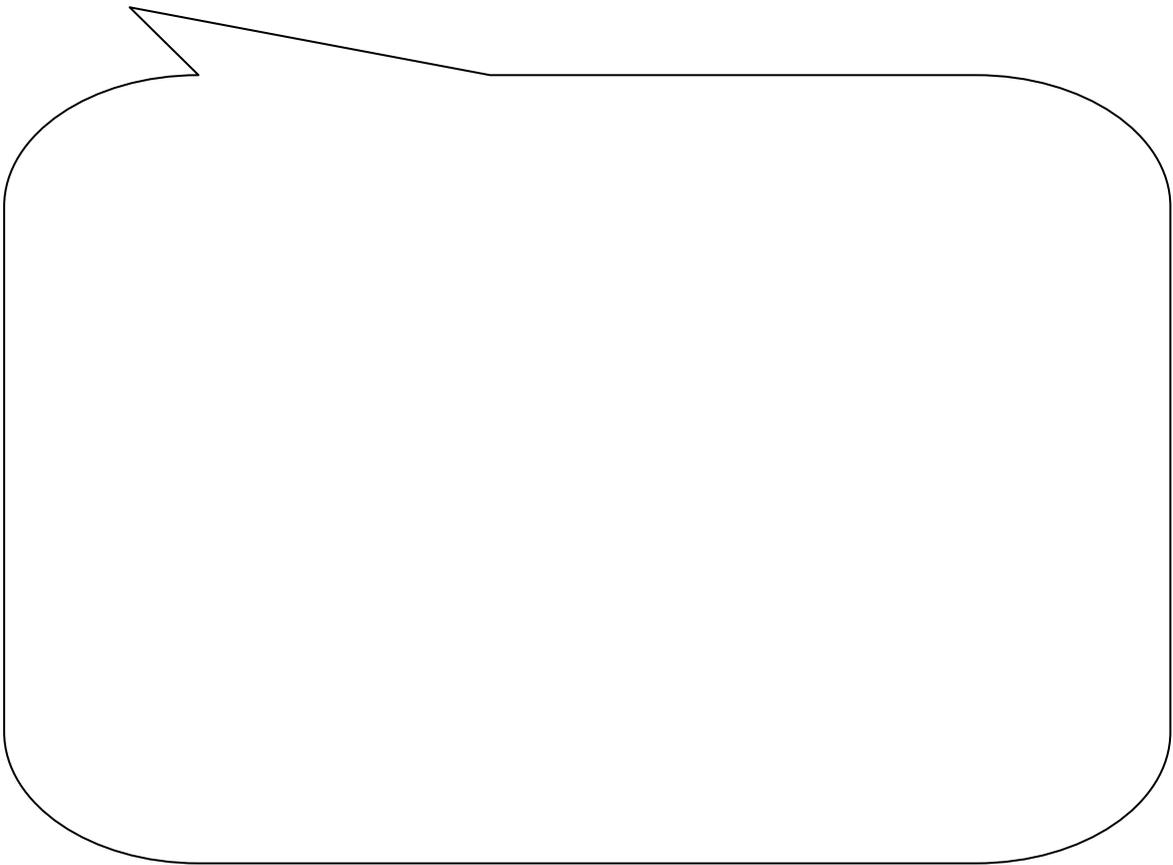
家庭科 「くふうしよう楽しい食事」 No.1

() 番 ()

学習の計画を立てよう。

- ① 1食分の献立を考えよう。
- ② じゃがいもを使ったおかずを作ろう。
- ③ 家族と楽しい食事をしよう。(冬休みに実践)

1. () 1食分の献立を考えよう。どんな献立？



2. 食事の組み合わせのきまりを知ろう。

+ +

パン、ごはんなど

野菜ジュース、みそ汁など

コロッケ、煮魚など

家庭科 「くふうしよう楽しい食事」 No.2

() 番 ()

3、献立の立て方を知ろう。

[主食]

[しる物・飲み物]

[おもなおかず]

うどん

コーンスープ

ハンバーグ

パン

みそ汁

オムレツ

ごはん

トマトジュース

煮魚

まとめ：献立を立てるときは、

ごはんのみそ汁は最強タッグ！いろんなおかずに合う。

みそ汁など汁物の具で、たくさんの栄養をとれる！

家庭科 「くふうしよう楽しい食事」 No.3

() 番 ()

4. 1食分の献立を考えよう。みんなのめあては？

1.	個人情報のため隠します。	・ バランスの良い
2.		・ ・健康管理、手早く作れる、安上がり
3.		・ ・食欲の出る
4.		・ 偏りなくバランスのいい
5.		・ ・身体の温まる
6.		・ 安上がりな
7.		・ ・バランスのよい
8.		・ ・バランスがいい
9.		・ 食欲の出る
10.		・ ・安上がりで、バランスがよい、家族が喜ぶ
11.		いち・・・偏りのない
12.		・ ・バランスよく、おいしい
13.		る・・・バランスがいい
14.		・ ・バランスのよい
15.		・ ・食欲が出て、温かい、家族が喜ぶ
16.		・ ・食欲が出る
17.		・ バランスがとれた
18.		・ ・体が温まる
19.		・ ・バランスがよい、手早く作れる、家族が喜ぶ、スタミナのある、1日身体がもつ
20.		・ ・バランスのよい
21.		・ ・バランスのよい
22.		・ 食欲の出る
23.		・ ・安上がりな
24.		・ ・栄養のバランスがよい

★めあてに沿って、1食分の献立を立てましょう！裏へどうぞ！

- 1、自分で調べて献立を立てる。(教科書を参考に！)
- 2、班で見合い、バランス等チェック。手直しして完成。
- 3、〇〇先生(栄養教諭等)に見てもらう。

私が考えた【

】な献立

() 番 ()

		主食	汁物・飲み物	おかず
献立				
エネルギーのもとになる食品(黄)	炭水化物			
	脂質			
体をつくるもとになる食品(赤)	たんぱく質			
	無機質			
体の調子を整えるもとになる食品(緑)	ビタミン・無機質			

工夫したポイント

〇〇先生(栄養士)より

家庭科 「くふうしよう楽しい食事」No.4

() 番 ()

5. じゃがいもを使ったおかずを調べよう。

ゆでる料理	
焼く料理	
炒める料理	
煮る料理	
揚げる料理	

6. どれを作るか決めよう。

--

7. じゃがいもの選び方、処理の仕方

○じゃがいもの () や青い部分には毒性があるので、しっかり取り除く。

○生で食べることはせず、必ず火を通す。

○保存するときは、箱や紙袋に入れて、() 場所にしまう。

○切ったじゃがいもは、() 。

家庭科 「くふうしよう楽しい食事」 No.5

() 番 ()

「 」の調理計画を立てよう。

必ず1人ですること

③皮をむく。 ④芽をとる。 ⑤切る。

班ですて協力してすること。

①用具の準備 ②材料を洗う ⑥ゆでる ⑦調理・味付け ⑧後片付け

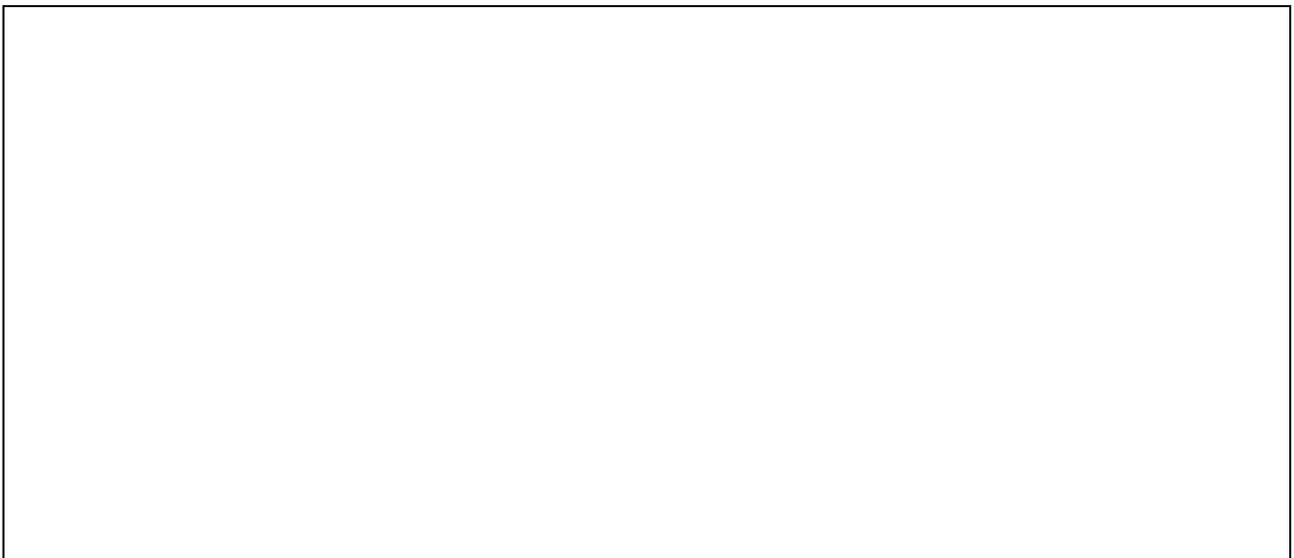
材料	1人分の分量
じゃがいも	2～3個
豚肉	60g
人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
糸こんにゃく	{4人で小1袋}
合わせ調味料	{適量}
だし汁	{4人で1000ml}
サラダ油	大さじ1/2

家から持ってくる物

・エプロン・三角巾・マスク・手ふきタオル1枚・食器用ふきん1枚・じゃがいも2～3個
(自分の目で選んで持ってくること。)

肉じゃがの作り方

- ①糸こんにゃくは、食べやすい大きさに切って一度煮てから水を切っておく。
- ②じゃがいもの皮をむき、芽をとる。1個を8等分ぐらいに切る。
- ③人参の皮をむき、幅8mmのちょう切りにする。
- ④玉ねぎの皮をむき、幅1cmのくし切りにする。
- ⑤豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑥なべに油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑦肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- ⑧じゃがいも、人参、こんにゃくをいれてざっと炒める。
- ⑨だし汁を入れて、煮立たせる。
- ⑩中火にし、あくを取りながら10分ほど煮る。
- ⑪合わせ調味料を入れて、さらに煮る。



作り方

材料

() 人分

その他メモ

--

