

# 身近な食生活を見つめ、よりよくしようと実践する力を育てる指導の工夫

－第5学年「食べて元気に」の実践を通して－

伊予支部

## 1 研究の視点

- (1) ※1『対話型鑑賞』を活用して児童の気付きを促し、実生活との関連を図った問題解決的な学習展開の工夫
- (2) 分かる授業づくりのための栄養教諭との連携の在り方

## 2 実践事例

- (1) 題材名 食べて元気に
- (2) 目標
  - 食品の栄養的な特徴や組み合わせや日常の食事に関心をもち、栄養のバランスを考えた食事のとり方をしようとする。
  - 食品の栄養的な特徴を生かした食品の組み合わせや、米飯及びみそ汁の調理の仕方について考えたり、工夫したりする。
  - 米飯及びみそ汁の調理ができる。
  - 五大栄養素の種類や働き、食品に含まれる栄養素の体内での働きや食品のグループ分け、栄養のバランスを考えて食事をとることの大切さについて理解する。
  - 米飯及びみそ汁の調理の仕方について理解する。
- (3) 題材設定の理由
  - 本校の5年生の児童は、初めて出合った家庭科の学習に意欲的に楽しく取り組んでいる。1学期に行った「はじめてみようクッキング」の学習を通して、調理用具の使い方や取り扱い方、後片付けの大切さや方法、こんろや調理器具の安全な使い方など、調理の基礎を学んだ。また、ゆで野菜のサラダ作りの実習や自然教室前に行うカレー作りの自主学習を通じて、調理に対する興味や関心も高まっている。4年生の時には、生活習慣病の予防についてバランスのよい食生活の大切さについて学習した。しかし、給食では、野菜を中心にしたおかずは残食が多く、学んだことを日常生活に生かして栄養のバランスを考えて食事をとる習慣が身に付いているとは言えない。
  - 本題材は、毎日食べている食事や食品に関心をもち、栄養素とその働き、食品の栄養的な特徴を理解し、栄養のバランスを考えて食事をとろうとする態度を養うこと及び、日本の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁に関心をもち、工夫して調理ができることをねらいとしている。身近な食品を基に五大栄養素の働きやバランスのよい食事の大切さを学ぶことは、調理への関心が高まっている児童にとって、健康的でよりよい食生活への理解を深めることにつながると考える。その際、ほうれん草を使った給食のおかずを考える活動を取り入れた展開にすることで、地元産の野菜への関心を高めることもできる。また、栄養のバランスを考えてみそ汁の実を選ぶなど、栄養を考えた食事と調理の基礎を関連させた学習は実践に結び付いたものとなり、日常生活に生かすことができる題材でもある。
  - 指導に当たっては、問題解決的な学習展開の工夫として、『対話型鑑賞』を活用し、児童の気付きを促したい。また、食品の栄養的な特徴について実感を伴って理解できるように栄養教諭との連携を図った授業展開を工夫したい。

本時は、「食事の秘密を見つけよう」を学習課題として、児童にとって身近な給食の献立を使って学習を進める。まず、教師の休日の昼食（2品）と給食（5品）の写真を比べて話し合わせ、給食のよさについて確認させる。その際、「秘密」につながる言葉を板書し、次の活動の、グループで給食の食材を3つのグループに分ける視点を自由に話し合っ決めて手掛かりにさせた。各グループの考えを全体で発表し合った後、教師が示した分け方の図と、「食品の分類図」を比べて話し合う。両者は、似ているが、分け方が3つと5つの違いであることに児童自身が気付くよう、発問（ナビゲート）を工夫する。5つの理由について五大栄養素と関連させてまとめ、五大栄養素について詳しく調べる次時の学習へつなげたい。

(4) 指導計画と評価計画（全11時間）

☆ 題材前半を通した学習課題—学習したことを活用して、ほうれん草を使った給食の副菜を考え、リクエスト献立をアピールしよう

時間	学習活動	評価基準・評価方法			
		関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解
第1時 (本時)	<b>食事の秘密を見つけよう</b> 教師の休日の昼食と給食の内容を見比べて気が付いたことや考えたことを話し合い（『対話型鑑賞』）、栄養について知る。	日常の食事に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。（ワークシート・発言）			栄養を考えて、食事をとることの大切さを理解している。（ワークシート・発言）
第2時	<b>五大栄養素について知ろう</b> ジグソー学習で五大栄養素について調べたり、話し合ったりして、その種類と体内での主な働きを知る。（T2栄養教諭）	栄養素に興味をもち、進んで調べたり、友達に伝えたりしようとしている。（ワークシート・観察）			五大栄養素の種類と働きについて理解している。（ワークシート・観察）
第3時	<b>3つの食品のグループとその働きについて知ろう</b> 給食の献立の副菜以外の料理に使われている食品を主な働きによって3つのグループに分け、それぞれの体内での主な働きについて知る。	食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。（ノート・観察）			食品の3つのグループの分け方が分かる。（ノート）
第4時	<b>ほうれん草を使った給食のおかずを考え、アピールしよう</b> これまでの学習を生かして、足りない栄養素を補うほうれん草を使った副菜を決め、献立のアピールポイントを考える。	学習したことを生かして、ほうれん草を使ったおかずの計画を立てようとしている。（ワークシート・発表・観察）	学習したことを生かして、ほうれん草を使ったおかずを工夫したり、献立を考えたりしている。（ワークシート・発表・観察）		
第5時 ～ 11時	<b>ご飯とみそしるをつくらう</b> 米飯とみそ汁に関心をもち、米やみその特徴と米飯やだし、みそ汁の調理の仕方を調べて調理する。	米飯とみそ汁に関心をもち、調理しようとしている。（ノート・発表）	おいしい米飯の炊き方やみそ汁の調理の仕方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。（ノート・観察）	米飯及びみそ汁の調理ができる。（ノート・観察）	米飯及びみそ汁の調理の仕方について理解している。（ノート・観察）

(5) 本時の指導（1/11）

ア ねらい

日常の食事に関心をもち、栄養を考えて食事をとることの大切さについて理解する。

イ 準備物

掲示資料、食品の分類掛図、ワークシート

ウ 展開

学習活動	予想される児童の意識の流れ	○指導上の留意点 ◎評価
1 本時のめあてを確認する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     食事には、どのような秘密があるのだろう。                 </div>	○ 食事や食品の写真を、「みる・考える・話す・聴く」(『対話型鑑賞』)活動を通して、食事に関する課題解決に生かす。
2 なぜ食べるのかを考える。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     なぜ食べるのだろう。                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生きるため。</li> <li>・体が大きくなるため(成長)。</li> <li>・健康のため。</li> </ul>	○ 食べるということが、生命・健康維持と成長に直結していることを確認し、食事に対する課題意識をもたせる。
3 休日の昼食と給食を比べて話し合う。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     休日の昼食と給食との違いは何だろう。                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかずの数が違う。</li> <li>・食品の種類が違う。</li> <li>・食品の種類が少ないと体によくない。</li> </ul>	○ 教師の休日の昼食と給食の写真を見比べ、使っている食品の種類や量の違いを見付けさせる。 ○ 発言の中から、「秘密」につながる言葉を提示し、次の活動へのヒントにさせる。
4 給食の食品を3つのグループに分ける。 <グループ> ↓ <全体>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     食品を3つのグループに分けよう。                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・色で分けてみよう。</li> <li>・食品の種類で分けてみよう。</li> <li>・保存の仕方で分けてみよう。</li> <li>・好みで分けてみよう。</li> </ul>	○ 分けるポイントを明確にして、ワークシートや食品の写真を使って、自由に活動させ、興味を高めさせる。 ○ 全体で共有することにより、それぞれの食品に特徴があり、それらをたくさん食べていることの意味を考えさせる。
5 五大栄養素について知る。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     「食品の分類図」から、食事の秘密を見付けよう。                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の体内での働きが書かれている。</li> <li>・色は3つだけど分け方は5つだね。</li> <li>・たんぱく質と書いてあるよ。体の中での働きが栄養素によって違うね。</li> <li>・バランスよく食事をするのが健康につながるのだね。</li> </ul>	○ 教師の分け方と「食品の分類図」を見比べ、「五大栄養素」がポイントになって、食品の分け方が3つから5つに分かれていることを確認する。
6 本時のまとめをする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     食事ではいろいろな食品を食べることにより、含まれている栄養素をバランスよく体にとることができる。                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五大栄養素のそろった食事をしよう。</li> <li>・栄養のバランスについて今までは考えていなかったから気を付けよう。</li> </ul>	○ 学習のめあてを基に、食品には栄養素が含まれ、たくさんの食品をバランスよく食べることで、食事の目的を果たすことができることに気付かせる。 ◎ 毎日の食事に関心を持ち、その目的について考えようとしている。 (関・意/ワークシート・発言) ◎ 栄養を考えた食事をとることの大切さを理解している。 (知・理/ワークシート・発言) ○ 次時の活動の確認をする。

(6) 活動の実際

ア 『対話型鑑賞』を活用して児童の気づきを促し、実生活との関連を図った問題解決的な学習展開の工夫

(ア) 『対話型鑑賞』を活用して児童の気づきを促す手立て

教師の休日の昼食と自分たちが食べた給食の写真とを提示し(資料1)、それらを使って『対話型鑑賞』の手法で、「気付いたこと、見付けたこと、考えたこと」を自由に発表させた。対話の中で、同じ昼食でも内容が違っていることにより、品数や使っている食品数に違いが出てくることに興味をもった。さらに、資料2を提示して、毎日、いろいろな食品を食べている意味を考えさせたり、食品について関心をもたせたりした。児童からは、「栄養のバランス」という言葉や、「たくさんとると体にいい」などの気づきがあった。



〈資料1 教師の休日の昼食と給食の献立〉



〈資料2 各献立に使われている食品〉

そこで、給食の献立の食品カードを使って「どのようなものを食べているのか」と食品について考えさせたり、自分たちが考えたポイントで食品を3つのグループに分けさせたりする活動を行った。グループで自由に話し合うことにより、日常の食事に使われている食品に強く関心をもつことができた。グループに分けるポイントは、「どこで取れるか。(海・山・里)」〇〇さんの好きなもの・きれいなもの・普通のもの」「味(甘い・苦い・味なし)」など、子どもたちなりに食品に対して、深く考え、グループ分けを行った(写真1)。



〈写真1 グループ活動の様子〉

それらを黒板に掲示し、分けていた時に困ったことや、おすすめの分け方などを発表させた。児童は、いろいろな分け方の理由などを楽しんで聞くことができたが、どんな分け方がよかったのかとの疑問も生まれていた。そこで、「迷わず分けられた分け方」を聞いたところ、カードの裏の色で分けたグループが挙手をした。「ネギは、裏に書いてなかったけど、野菜だし、野菜はほとんど緑だったから」という発言で、児童は納得をした(写真2)。



〈写真2 グループの考えを共有〉

さらに、教師の分け方を提示して、「どんなポイントで分けたのか」と問い掛けた。すぐに、「カードの裏の色」に気付いたので、「栄養素のはたらきによる食品の分類図」を提示して、その違いを『対話型鑑賞』により見付けさせた(資料3、写真3)。導入時と同じように2つのものを比べてみることにより、課題である「3つのグループ分けと5つのグループ分け」に気づき、その理由も対話の中で、栄養素が関係していることを見付け出した。それらの活動により、食事の秘密や次時の活動の確認をスムーズに行うことができた(資料4)。

## ふり回りカード

5年 組 ( )

※ 家庭科の学習「食事の秘密を見つけよう。」で、写真や図を見て、いろいろなことを見付ける学習をしました。その様子を振り返ってみましょう。

※ ○をつけましょう

(4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった)

1. 写真や図をよくみる事ができた。	④	3	2	1
2. 写真や図をみてよく考える事ができた。	④	3	2	1
3. 自分の意見を伝える事ができた。	4	③	2	1
4. 友達の見えをよくきく事ができた。	④	3	2	1

☆ 自分のがかったこと。(見付けたこと・考えたこと・頑張ったこと など)

私は先生の休日の昼食と学校の給食の5がいが出されたときによく考えられたのでよかったです。見付けられたのはあまりいようそがとれてないと思いましたが、五大栄養素は黄赤系赤に7は、ていても、分けられているのでいいなと思いました。私は家でいがかかたがてた。たいていできてきてまたかたぼろうと思いました。

休日のメニューと給食のメニューにはちがっていることがたくさんありますね。五大栄養素の図からもいろいろ見つけて考えられましたね。



〈写真3 『対話型鑑賞』で課題解決〉

調べて元気にしよう！〈ぜひ食べるとか考えよう〉  
5年 組 名前( )

食事には、どのような秘密があるのだろう。

食事や食品の秘密を  
探してみよう。

①食品には **栄養素** が、ふくまれている。

②いろいろな食品を食べることにより、ふくまれている **栄養素** をバランスよく体にとることができる。

③ **五大栄養素** がそろった、**食事** をすることが、大切だ。

○今日の学習で、気が付いたことや考えたこと、もっと知りたいことを書きましょう。  
五大栄養素という言葉は初めて知りました。これからいろいろな栄養素を知りたい!

〈資料3 写真や図を使つての活動の振り返り〉

〈資料4 学習のまとめ〉

### (4) 実生活との関連を図つた問題解決的な学習展開の工夫

題材の前半部分の学習課題を「学習したことを活用して、ほうれん草を使った給食の副菜を考え、リクエスト献立をアピールしよう」とした。まず、第2時の「五大栄養素について知ろう」では、献立を考えることを意識して、ジグソー学習に真剣に取り組んだ(資料5)。自分の担当の栄養素について、事前に進んで調べ、栄養素チームでの活動では、自分の知らなかった働きについて、もれなく記録しようとして友達の発表を集中して聞き、記録する態度が多く見られた。また、生活班での報告の時間でも、分からなかったことをそのままにせず、何度も聞いて確認するなど、主体的に学習することができた(写真4)。



〈写真4 生活班での報告〉

第4時の「ほうれん草を使った給食の献立のアピールポイントを考えよう」では、ほうれん草を使った料理(副菜)をワークシート・絵カード・付箋紙・食器シートを使って自分たちで考えさせた。ただし、1食分を考えることは難しいので、主菜を児童に何点か選ばせ、ご飯・みそ汁・主菜は事前に教師がワークシートに記入したものを用意した。ワークシート(資料6)を使って、栄養のバランスを見やすくしたところ、児童から、「無機質が足りないので、食品をプラスしよう」との声が挙がった。各グループで、ほうれん草の料理に海藻やしらすを加えたり、デザートにヨーグルトを付けたり、チーズや牛乳を使った料理に変更したりするなど、主体的な取組が見られた。その後、名前やアピールを相談して決めさせ発表し合った(写真5)。

栄養についてのそれまでの学習を基に、自分たちなりの工夫をして考えた献立なので、どのグル

ープもアピールに力が入り、結局学級担任に決めてもらうことで、前半の学習を終えた。実際の給食になって町内の小・中学校の児童・生徒が食べることを意識してか、児童は真剣に学習に取り組み、栄養に関する学習内容を活用して、課題を解決しようと努力した。

調べて元気なNO.2 <5大栄養素と3つの食品のグループ>  
5年 組名前( )

食品にふくまれる「5大栄養素」には、どのような役割があるだろう。

☆ 教科書P43・44・110を見たり調べたりして、栄養素の「はたらき」や「主にふくむ食品」。「何色のグループになるのか」についてみんなをてくわしく知ろう。

	はたらき	多く含む食品	3つのグループ(色)
炭水化物	三大栄養素・脂質・たんぱく質の専ら、太りにくく食べたら、のぼたうまくなる。	米、小麦、パン、うどん、そば、めん、うどん、そば、めん	黄
脂質	体内で血液ホルモンなどになる。	油、ラード、バター、マヨネーズ	黄
たんぱく質	動物性・たんぱく質・植物性たんぱく質がある。動物性たんぱく質は、肉・大豆・魚・たまご、植物性たんぱく質は、豆・大豆・筋肉・骨・血液・重要栄養素。身体を高くする。体をつくるものとなる。	肉・大豆・魚・たまご、チーズ・かき、豆・たまご、とうもろこし、ほうろこ、豆、卵、大豆、納豆、豆腐	赤 黄
無機質	おなかの中が働くことのできる、からだからとる。体の骨や歯をつくる。	ヨーグルト、牛乳、チーズ、かり、コンパ、七喜、ゆめかめ、にぼし、めざし	赤
ビタミン	おなかの働きにたりにくくなる。体を支えたり、エネルギーをつくり、他のえいようそをからだにたす役割がある。体の骨や歯をつくる。	スイカ・レモン、レモン、たけのこ、グリーンフルーツ、うらめし、はちま、はちま、はちま、はちま、はちま	緑

【感想】  
五大栄養素のはたらきとたんぱく質の役割が、五臓六腑の働きによって、はたらきを知り、食べものを選ぶことが大事だとわかった。

〈資料5 五大栄養素の主な働き〉

みんなが喜んでくれる  
給食のリクエスト献立  
(ほうれん草を使った)を考えよう

5年 組名前

献立をたてるポイント

- 3つのグループの食品を組み合わせて、栄養のバランスのよい食事にする。
- 献立は、「ごはん」「みそ汁」「おかず1」「おかず2」とする。
- 「おかず1」は、主菜(赤のグループ)、「おかず2」は副菜(緑のグループ)で考える。
- おかずにほうれん草を入れる。

料理名	食品名	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるものになる食品		おもにからだの働きを助けるものになる食品	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
牛乳	牛乳						
ごはん	米、わかめ	○				○	
みそ汁	煮干し					○	
	みそ			○			
	ねぎ						○
(おかず1)からあげ	たいこん						○
	油あげ						○
(おかず2)からあげ	とり肉			○			
	しょうが						○
ほうれん草とがゆめい	油		○				
	ほうれん草						○
すまし汁	かつお			○			
	ごま油		○				
すまし汁							

こんだての名前  
栄養たっぷり給食

アピールポイント  
いろいろな栄養素が入っています。  
ほうれん草とかにかまのすまし汁にかにかまが入っていて、エネルギーになると思っていますよ。

栄養だけでなく、量のバランスもよかったです。

〈資料6 栄養のバランスを確認〉



〈写真5 料理カード・付箋紙・食器シートを使って、考え→話し合い→発表〉

イ 分かる授業づくりのための栄養教諭との連携の在り方

題材前半を貫く学習課題「ほうれん草を使った給食のリクエスト献立を考えよう」を明確にするために、第1時の学習は栄養教諭とのチームティーチングで行った。栄養教諭が授業に参加したことで、児童は食事についての学習を進めていることを自覚して、緊張感をもって学習に取り組むことができた。

また、第2時では、「五大栄養素」についてのジグソー学習の際に栄養素チームでの調べ学習や生活班での伝え合いの時間も各グループの活動の様子を見守り、児童からの疑問や質問にも応じるようにした。学習の最後には、児童の学習を補う専門的な内容のアドバイスを行うことで、それまでの学習活動のまとめをスムーズに行うことができたり、間違った理解を防ぐことができたりした。また、児童が利用した、食材のカードや食器のシートなどの用意や、指導内容についての相談など、栄養教諭と連携した授業づくりの大切さを改めて実感した(写真6)。



〈写真6 栄養教諭との連携〉

### 3 成果と課題

家庭科の学習に『対話型鑑賞』を取り入れ、ビジュアル教材を効果的に活用した学習展開の工夫を考えた。それらにより、児童の「主体的・対話的で深い学び」につなげる学習活動を行うことができた。また、題材を通した学習課題を設定したことにより、児童は、目的意識をもって学習に取り組んだり、実践意欲を高めて実習を行うことができた。

しかし、導入に扱った教師の昼食は、給食との比較において意見が十分に広がらず課題が残った。そこで、6年生の「くふうしよう おいしい食事」の第1時の導入資料として、ある小学生の夕食を

資料として提示し、『対話型鑑賞』を使って話し合いを行った(資料7)。すると、複数の問題点を見つけ、「夕食なのか、朝食なのか」「なぜ、このような食事をしているのか」「栄養のバランスが悪く、体に悪い影響が出るのではないか」など、次々に思考の根拠を明確にした意見を出して話し合いを深め、その後の学習活動を活発に行うことができた。5年生と6年生の違いは考えられるが、教師の食事と同年代の子の食事との違いが、児童の問題意識の持ち方に違いを与えたようである。改めて、自分事としての課題意識をもたせるための教材研究の大切さを痛感した。

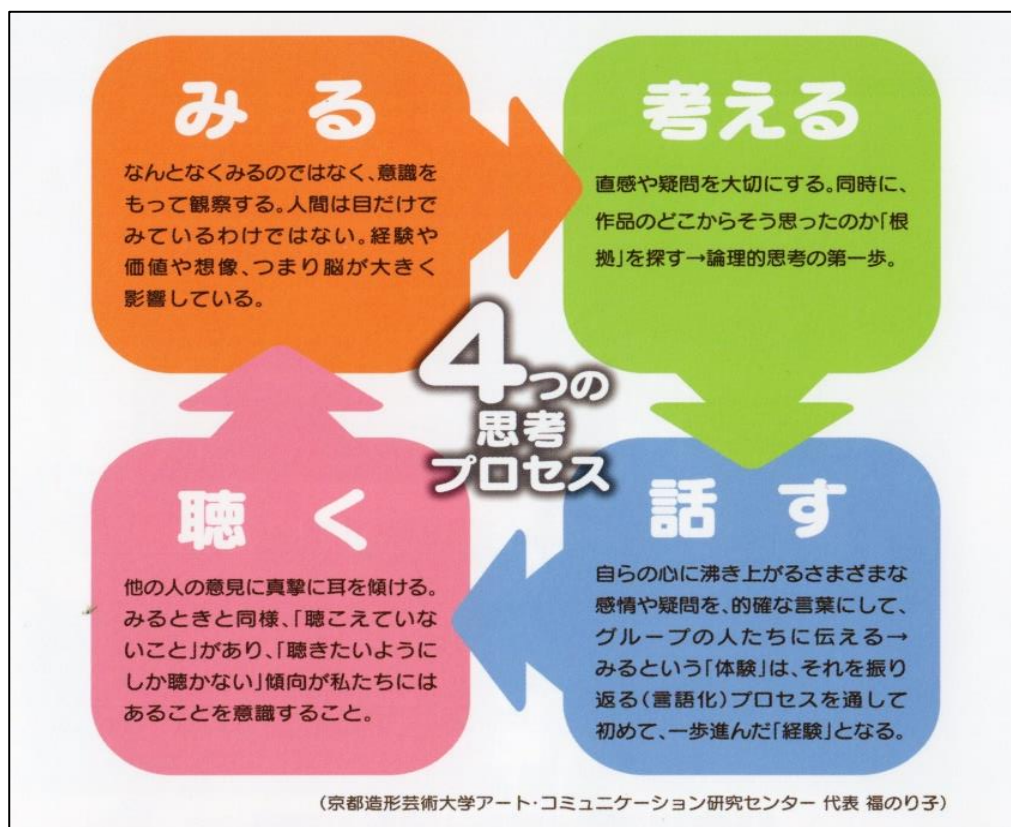


〈資料7 6年生での導入〉

また、本町では、小学校3校に1名の栄養教諭が配置されているが、本校には在籍していない。そのため授業の打ち合わせや時間調整などの課題が生じる。しかし、授業にT・Tとして参加することで児童の学習への取組が意欲的になり、その影響力は大変大きいと感じた。今後も連絡を密に取り、他学年でも連携して実践を増やしていきたい。

さらに、今年度は、総合的な学習の時間を使って※2地域の方と味噌作りに取り組んだ。児童は、初めての体験であったため戸惑うこともあったが、味噌に関心をもって、大変意欲的に取り組んだ。また、裸麦の産地である本校で作った味噌を調理に使うことは、究極の地産地消であり、児童にとって教育的効果は大きなものがある。今後も継続して取り組めるよう、家庭科と他教科等との関連を図って取り組みたい。

※1:『対話型鑑賞』…図画工作科の鑑賞の学習で使われる学習方法の一つ。美術作品を「みる・考える・話す・聴く」過程を繰り返し行いながら鑑賞する。ナビゲーター(教師の発問)の「どこからそう思う?」をキーワードに根拠を明確にして、その過程を深めていくことにより、児童の鑑賞力だけでなく、観察力・批判的思考力・言語能力・コミュニケーション能力といった総合的な「生きる力」の育成が期待できる。『対話型鑑賞』は基本的に「意識をもってみる」「根拠を明確にして考える」「それらを言語化して周りに伝えたり、意識して聴いたりしながら思考を深める」という流れで構成されており、本校では、今年度、他教科での活用を研究した。



〈『対話型鑑賞』の思考プロセス〉

※2：地域の方との味噌作り…地域の生活改善グループの協力を得て、5年生全員で行った。

作業① ペースト状にしたゆでた大豆と麴を混ぜ合わせてソフトボールぐらいの大きさの味噌のもとを作る。

作業② 味噌樽にたたきつけて詰める。

作業③ 詰めた味噌のもとを、上からしっかり押さえて空気を抜く。教室で保存しながら、児童は発酵する味噌の臭いや色の変化を五感で味わった。約1か月後にでき上がった味噌を味見した児童は、「早くみそ汁を作りたい」という意欲が高まった。

材料に使った裸麦は、松前町が全国に誇る地域の特産物である。裸麦はそのまま食することはできないが、自分たちで加工して味噌にしたことで、裸麦をより身近に感じ、郷土の農産物への愛着をもたせることにつながることができた。



〈地域の方との味噌作り〉