

# 主体的に考え、日常生活をよりよくしようとする児童の育成

－第5学年「食べて元気に」の実践を通して－

東温支部

## 1 研究の視点

子どもの主体的な学びを促す工夫

## 2 実践事例

(1) 題材名 食べて元気に

(2) 目標

- なぜ食べるのかを考え、日常の食事や使われている食品に関心を持ち、栄養のバランスを考えた食事を大切にしようとする。
- 五大栄養素を知り、食品に含まれる栄養素の体内での主な働きがわかる。
- 五大栄養素の働きによる食品のグループ分けがわかる。
- ご飯とみそ汁に関心を持ち、調理することができる。

(3) 題材設定の理由

- 本学級の児童(29名)は、5年生になって始まった家庭科学習を楽しみにしており、意欲的に学習に取り組んでいる。1学期に行った「はじめてみようクッキング」では、ゆでる調理を通して、安全な調理用具の使い方やゆで方や時間、ゆでたときのかさの違い等を理解することができた。また、班の友達と作業を分担することで、効率よく調理を進めたり、試食時に会話を楽しんだりして、調理をする喜びも感じることができた。しかし、家庭においては、配膳をしたり調理を手伝ったりする児童がいる一方で、何もしていない児童も数人おり、個人差がある。そこで、本題材の学習を通して、調理の基礎的・基本的な知識・技能を身に付け、家庭との連携を図り、実習で得た意欲や自信を家庭実践につなげたいと考える。

- 本題材は、①なぜ食べるのか考えよう②五大栄養素の働き③3つの食品のグループとその働き④ご飯とみそ汁をつくろうの4つの小題材で構成されている。日常の食生活に関心を持ち、ご飯とみそ汁についての基礎的・基本的な知識・技能を身に付けるとともに、食品を組み合わせることが大切であることを知り、日常生活で実践できるようにすることをねらいとしている。

みそに使用される大豆は、植物性たんぱく質を豊富に含んだ食品であり、みそ汁の中に入れる実の組み合わせによっては、ご飯とみそ汁だけで栄養バランスのとれた1食分の食事になる。よって、実の組み合わせや調理工程を考えるなどの学習を通して、児童がよりよい食生活を目指して問題解決的に学習を進めることができるものとする。

- 指導に当たっては、研究主題「主体的に考え、日常生活をよりよくしようとする児童の育成」を目指し、「なぜそうするのだろうか。どうしたらよいだろうか。」などの疑問を持ち、問題を解決していく過程を大切に進めたい。まず、「なぜ食べるのか」と考えることから学習を始め、生活体験を思い出しながら、食べ物と食事の大切さに迫っていきたい。次に、五大栄養素の種類や体内での働き等について理解させ、健康な体をつくる上で、バランスの整った食事をとることの大切さに気付かせる。さらに、バランスの整った朝食にするためにはどうすればよいかを友達と相談し、考えを出し合うことで、よりよい食生活にしようという意識付けをしたい。調理計画では、みそ汁の実を入れる順番や切り方を考えさせることで、火の通りにくいものから入れるという基本を理解させる。学校で調理したものと違う実を扱う際に、学校で得た知識を使って家庭で実践できるよう、活用する力を付けていきたい。それが、よりよく生きる力につながると考える。

本時は、五大栄養素や3つの食品のグループの働きを理解した上で、栄養バランスの整った朝食にするためにはどうすればよいかを考える場面である。まず、全国学力・学習状況調査や全国体力・運動能力、運動習慣等調査(全国体力テスト)の結果と朝食摂取の相関関係を示すデータを提示し、朝食の大切さに気付かせ、栄養バランスの整った朝食をとろうという意欲をもたせる。次に、栄養に偏りがあるAさんの朝食を例に出し、どのようにすれば栄養バランスの整った朝食になるかを考えさせる。その際、栄養教諭に、摂取すべき1食分の野菜の量や簡単な朝食メニューを紹介してもらい、学習課題の解決に向けての見通しをもたせる。次に、グ

グループで考えを伝え合う活動を取り入れることで、学習課題に対して主体的に取り組めるようにしたい。さらに、Aさんの朝食を例に考えた後、自分の食生活を振り返らせることで、よりよい食生活になるよう実践意欲を高めたいと考える。

(4) 指導と評価の計画 (11時間)

学習過程	時間	ねらい	学習活動	評価規準・評価方法			
				関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解
出会う	1	毎日食べている食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとする。	給食の献立を参考に、どのようなものを食べているのか、食品を考え、いろいろな方法で仲間分けする。	毎日食べている食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。(観察)			栄養を考えた食事をとることの大切さについて理解している。(観察・ノート)
考える	1	食品の栄養的な特徴に関心を持ち、五大栄養素の種類と体内での主な働きがわかる。	食品には、生命を保ち、活動し成長するために必要な栄養素が含まれていることを知る。	食品の栄養素的な特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。(観察)			五大栄養素の種類と働きについて理解している。(観察・ノート)
	1	食品に含まれている主な栄養素の体内での主な働きにより、食品を3つのグループに分ける分け方がわかる。	食品を3つのグループに分け、その特徴を考える。				食品の3つのグループの分け方がわかる。(観察・ノート)
	1	自分の食生活を振り返り、栄養バランスのよい食事をしようとする。	自分の食生活を振り返り、栄養バランスのよい食事について考える。	自分の食生活を振り返って、栄養素のバランスを考えた食事をしようとする。(観察・ワークシート)			五大栄養素を組み合わせることにより、栄養バランスのよい食事になることを理解している。(観察・ワークシート)
	1	米やみその特徴がわかる。	和食の基本となる主食と汁物について考える。				米、みその特徴を理解している。(ノート)
	2	おいしいご飯の炊き方がわかる。	米とご飯の違いを知り、おいしいご飯を炊くための調理の仕方を調べる。 透明な鍋で炊飯を行い、米の変化を観察する。				ご飯の調理の仕方について理解している。(観察・ワークシート)
	1	だしや実の組み合わせ方がわかり、みそ汁の作り方を理解している。	だしについて知る。 みそ汁の作り方を調べる。				だしや実の組み合わせ方、みそ汁の作り方について理解している。(ワークシート)
	1	2つの調理が能率よく進められる実習	ご飯とみそ汁の調理時間と作業を確認		おいしいご飯及びみそ汁の調	2つの調理が	能率よく進めら

		計画を立てることができる。	し、どのように工夫したら能率よく調理できるか考える。		理の仕方について考えたり工夫したりしている。(観察・ワークシート)	れる実習計画を立てている。(ワークシート)	
生 か す	2	おいしいご飯とみそ汁を同時に調理することができる。	ご飯とみそ汁をおいしくつくる。 能率よく後片付けをする。 出来具合を振り返り、今後のめあてを決める。			手順に従い、手際よく調理をしている。 効率よく片付けをしている。(観察)	

(5) 本時の指導 (4/11)

- ア 目標 自分の食生活を振り返り、バランスのよい食事をしようとする。  
 イ 準備物 ワークシート 五大栄養素分類表 一日に必要な野菜  
 ウ 展開

学習活動	主な発問と予想される児童の反応	○指導上の留意点 ◎評価
1 前時の学習を振り返る。	五大栄養素の体内での働きを振り返ろう。	○ 五大栄養素と体内での働きを確認し、前時の振り返りをする。
2 朝食の大切さを考える。	グラフを見て、気付いたことを発表しよう。 <ul style="list-style-type: none"> <li>朝食をとっている子の方が、テストの点がいい。</li> <li>体力も朝食をとっている子の方があつな。</li> <li>朝食って大事だつな。</li> </ul>	○ 全国学力・学習状況調査や全国体力テストの結果を提示し、朝食の大切さに気付かせる。
3 Aさんの朝食で、足りない栄養素を考える。  <ul style="list-style-type: none"> <li>学習課題を把握する。</li> <li>個人で考える。</li> </ul>	Aさんの朝食を見て、気付いたことを発表しよう。 <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯とみそ汁だけだ。</li> <li>みそ汁の実が少ないな。</li> <li>栄養バランスが整ってないな。</li> </ul> どうすれば栄養バランスの整った朝食にすることができるだろうか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁の実を増やそう。</li> <li>牛乳を飲んだらいいな。</li> </ul>	○ 家庭の事情等を考慮し、Aさんの食事を例にとつて考えさせる。
4 栄養教諭の話聞く。	<ul style="list-style-type: none"> <li>体に必要な1食分の野菜の量つて、かなり多いな。</li> <li>Aさんの食事では、野菜不足になるな。</li> <li>朝食だから、短時間でできる料理を覚えたいな。</li> </ul>	○ ワークシートに自分の考えを書かせる。 ○ 一日に必要な野菜と1食分に必要な野菜の具体物を提示することで、量感をつかませる。 ○ 朝食の観点から、短時間で調理できる料理を紹介してもらつう。 ◎ 五大栄養素を組み合わせることにより、栄養バランスのよい食事になることを

5 グループで栄養バランスの整ったAさんの朝食を考える。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">どうすればAさんの朝食がよくなるのか工夫を考えよう。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 無機質が足りないから、わかめを入れよう。</li> <li>・ 野菜が足りないから、サラダを付けよう。</li> <li>・ ヨーグルトだと、調理しなくてもいいよ。</li> </ul>	<p>理解している。</p> <p>○ ワークシートに栄養素別に分類させ、足りない栄養素を確認させる。</p>
6 班の工夫を発表する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">自分たちが考えた工夫を発表しよう。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ○班の朝食は、短時間でできるのでいいな。</li> <li>・ みそ汁の実によって、入れる順番が違うな。</li> </ul>	<p>○ 発表を聞いて、栄養教諭がよい点、改善点等をアドバイスし、自分の食生活に生かすようにさせる。</p>
7 自分の朝食を振り返る。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">自分の朝食を振り返り、どうしたらバランスよくなるか考えよう。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ さっきの○班のアイデアを生かしてみよう。</li> </ul>	<p>○ 事前にワークシートに自分の朝食を栄養素別に分類させておく。</p>
8 本時の振り返りをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食は大事だから、これから改善していこう。</li> </ul>	<p>○ 他の班の発表も参考にさせる。</p> <p>◎ よりよい食生活になるよう、朝食を考えようとしている。</p>

(6) 活動の実際

ア 子どもの主体的な学びを促す工夫

児童が主体的に学習に取り組むためには、課題を自分自身のこととして捉える必要がある。そこで、朝食が学力や体力に及ぼす影響についての資料を提示して考えさせた。毎日朝食を摂っている子と摂らない子とでは、全ての項目で大きく差が開いていることから、児童は、朝食を摂ることの大切さを理解することができた(写真1)。次に、Aさんの朝食(ご飯と豆腐のみそ汁)を写真で提示した(写真2)。児童からは、「実が少ない」、「ビタミンが足りない」などの感想が出た。そこで、学習課題「どうすれば栄養バランスの整った朝食にすることができるだろうか」を提示し、本時のめあてを確認した。朝食の大切さを実感させ、本時の学習課題を引き出したことで、児童自身が朝食をよりよくしたいという意欲につながり、主体的な学習態度が見られた。



〈写真1 学力・体力の結果の考察の様子〉



〈写真2 Aさんの朝食〉

## イ 栄養教諭との連携による児童の主体性の向上

学習課題を提示した後、各自で解決方法を考えさせた。児童は、炭水化物とたんぱく質しか栄養素がないことから、みそ汁に野菜を入れることを考えていた。しかし、野菜を一品入れれば、十分ビタミンがとれると考えており、体に必要な摂取量までは考えついていない様子だった。そこで、グループで話し合う前に、栄養教諭に一日に必要な野菜の量や一食分の野菜の適量を教えてもらった(写真3)。具体物を提示することで量感をつかませ、献立を考える際のヒントの一つとさせた(写真4)。学習指導案では、朝食なので、時間を掛けずに簡単にできるメニューも紹介する予定だったが、教師側から具体的なメニューを紹介すると、各グループで、いろいろな案が出にくくなるのではないかと考え、メニューの紹介はグループ発表後のアドバイスのときに伝えるようにした。



〈写真3 一日に必要な野菜の量の提示〉



〈写真4 一食分の野菜の量を両手で体感する児童〉

その後、4人組のグループで話し合い活動を行った(写真5)。ご飯と豆腐のみそ汁なので、炭水化物とたんぱく質の栄養素が入っていることはどの班も理解しており、足りない栄養素をどう補っていくか検討していた。グループで出ていた意見は、以下のようなものがあった。

- ・みそ汁の実に野菜を多く入れる。
- ・生野菜のサラダを付ける。
- ・牛乳かヨーグルトを付ける。
- ・豆腐の代わりに厚揚げにして脂質をとる。
- ・脂質がないからごまを入れる。
- ・サラダにフレンチドレッシングをかけて脂質をとる。
- ・フルーツをとる。
- ・スクランブルエッグにして脂質をとる。
- ・のりを付けて無機質をとる。
- ・みそ汁にわかめを入れて無機質をとる。



〈写真5 話し合いの様子〉

次に、各グループに自分たちが考えた実や献立、工夫を発表させた。発表を受けて、栄養教諭が専門的な立場でアドバイスをした。まず、各班が考えた献立が、朝食を意識して、短時間でできるものが多かったことや、自分たちでもできる工夫であったことを褒めた。さらに、納豆や前日の夕食の残りを一品として加えるとよいことや、給食では、みそ汁に少量のごま油を加えていることなどのアドバイスももらった(写真6)。事前の打ち合わせで、具体的なメニューを紹介しなかったことは、児童が多様な考えを出し合い、朝食としてふさわしいかという観点で話し合いを進めた。栄養教諭と連携を取りつつ、授業を進めることの有効性を実感した。



〈写真6 栄養教諭のアドバイス〉

最後に、グループ学習、栄養教諭のアドバイスを生かして、自分の朝食を振り返らせた。児童は、朝食の大切さを実感を持って理解しているので、課題を自分のこととして捉え、真剣に改善策を考えていた。児童の感想は以下のようなものだった。朝食の大切さを知り、自分の食生活をよくしたいという感想がほとんどだった（資料1）。

- ・意外と家にあるものだけで五大栄養素がそろっているので、いつものご飯に自分でちょっと付け足して、バランスよくしたいです。
- ・朝食をとらなかったら、頭も働かないから、これからは毎日朝ご飯を食べたい。
- ・家の人は忙しいから、自分でできるものを見つけて食べたい。
- ・ぼくも前まではAさんと似ていたけど、今度から変わりたいです。
- ・ビタミンがとれていないので、生野菜などでビタミンをとっていったらいいんだなあと思いました。

**栄養バランスの整った朝食について考えよう**

名前 ( )

☆ **Aさんの朝食をよきよきしよう。**

献立名	エネルギーのもとになる				体の調子を整える
	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	
ごはん	米				カルシウム
みそ汁	大豆	油	大豆	わかめ	カルシウム、ビタミン
サラダ			マヨネーズ		ビタミン、ミネラル
フルーツ					ビタミン、ミネラル
牛乳					カルシウム

★ 美味いところ  
みそ汁の中の具で、いろいろな栄養をとるよかったです。

☆ **自分の朝食を見直そう。**

献立名	エネルギーのもとになる				体の調子を整える
	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	
まぜご飯	米		さけ		野菜
チョコパン	パン	油			
トマトジュース					トマト
ヨーグルト				ヨーグルト	

★ 意外と家にある物だけで五大栄養素がそろったりするので、いつものご飯に自分でちょっとつけたしたりして、バランスよくしたいです。

〈資料1 ワークシート〉

### 3 成果と課題

児童が学習課題を自分のこととして捉え、明確な課題意識をもって学習に取り組んだことは、主体的な学習態度につながったように思う。また、栄養教諭との連携を図ったことで、よりポイントを絞った話し合い活動を展開することができた。自分でもできるという自信をもたせたことは、実践の意欲につながったと考えている。本時のねらいは、「五大栄養素を組み合わせることにより、栄養バランスのよい食事になることを理解する。」「よりよい食生活になるよう、朝食を考えようとする。」の2点であったが、発表や話し合いの様子、ワークシートの内容から、ほとんどの児童がねらいを達成したと言える。

授業の1週間後に、朝食に関するアンケートを行った。授業後、朝食に変化があったかどうかを文章で記入させた。それによると、20名が「変化あり」で、8名が「変化なし」だった（1名欠席）。変化の内容は、以下のようなものである。

- ・ヨーグルトや牛乳、果物、納豆を自分で出して食べた。 13名
- ・五大栄養素はそろっていないが、多くの種類の食品を摂るようにした。 5名
- ・お母さんに頼んで、みそ汁に実をいろいろと入れてもらうようにした。 2名

自分でできる工夫をしようとしている児童が多く、実践意欲が高まったことが成果と考えている。「変化なし」の9名の理由は、

- ・ほぼ同じ物を食べている。
- ・いつもぎりぎりに起きている。
- ・朝、食欲がない。
- ・食材がない。

などであった。家庭科は、学習を家庭でいかに生かすかが重要である。学級通信等に授業内容を掲載し、家庭との連携を図りつつ食生活を見直す必要性を感じている。