

# 食生活を見つめ直し、実践的な態度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－

今治・越智支部

## 1 研究の視点

- (1) 児童の主体的な学びを促す問題解決的な学習指導の工夫
- (2) 実感を伴った理解を促す実践的・体験的な活動の充実

## 2 実践事例

- (1) 題材名 「食べて元気に」
- (2) 目標

- 食事の役割、伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方について、課題解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして生活を工夫し、実践しようとする。
- 日常の食事の仕方、米飯及びみそ汁の調理計画や調理の仕方について課題を設定し、解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして解決する力を身に付ける。
- 食事の役割と食事の大切さ、日本の伝統的な配膳の仕方、米飯とみそ汁の調理の仕方、栄養素とその働きについて理解するとともに、それらに係る技能を身に付ける。

### (3) 題材設定の理由

- 本学級の児童（34名）は、家庭科の学習に対して関心が高い。1学期には、ゆで野菜のサラダ作りに挑戦した。手伝いなどで調理を経験している児童は多く、技能には個人差があるが、自分なりに役割を果たそうと意欲的に取り組み、調理実習への達成感を感じることができた。  
本題材に関するアンケートを実施したところ、米を炊飯器で炊く経験をしている児童は多いが、みそ汁の調理経験は少なかった。米飯とみそ汁を好む児童は多く、ほぼ全員が毎日米飯を食べていた。しかし、ライフスタイルの変化などにより、みそ汁を毎日食べている割合は低く、便利で簡単な顆粒だしなどで調理している家庭が60%と多かった。本来のだしのとり方やうま味を知っている児童は少ないことが予想される。また、児童は、これまで学級活動や保健の学習で食べ物の3色分けや栄養バランスの整った食事が健康的な体をつくることをある程度理解しているが、食品と栄養素の関係についての理解はまだ不十分であることが分かった。本題材を通して、よりよい食生活の実現に向け、バランスのよい食事について学んだことを日常生活の中で生かし、実践しようという意欲を持たせることが必要であると考えた。
- 本題材では、米飯とみそ汁という日本の伝統的な食事（和食）を学ぶ。和食は、主食、主菜、副菜、汁物の一汁三菜を基本とし、1食で五大栄養素が補える理想的なバランスのよい食事である。和食の基本である米飯とみそ汁を中心とした学習を通して、体に必要な栄養素の種類と働きを理解し、バランスよく食べることの大切さに気付くとともに、食生活をよくしようとする実践的な態度を育成していくことをねらいとしている。和食のよさに触れ、日本の伝統的な食文化である米飯とみそ汁を継承し、これからの家庭生活に積極的に取り入れていこうとする実践意欲の向上へとつなげていきたい。
- 指導に当たっては、児童の気付きを大切にしながら実生活とのつながりを重視した学習展開を工夫するようにする。毎日、朝食を振り返らせる活動を行い、自分の食事を見つめ直すきっかけをつくることで、児童自身が見通しを持って学び、自分の課題を発見できるようにする。また、家庭と連携を図り、おいしく米飯やみそ汁を作るコツをインタビューさせたり、家庭で調理している様子を観察させたりして、和食や調理への関心を高めていく。食事調べから自分の食事の課題を見付け、給食の献立に合うみそ汁をグループで考えていく中で、健康に生活していくためには、栄養バランスの整った食事をとることが重要であることに気付かせたい。  
また、題材を通して、実感を伴った理解を促す実践的・体験的な活動の充実を図るため、栄養教諭と連携を図ることで指導の効果を高めるようにする。和食の基本である「だし」（煮干し・かつおぶし・こんぶ）の味比べの体験を行ったり、給食のみそ汁の実の組合せを考え調理したりするなどの実践的・体験的な活動を通して、和食のよさを感じ取らせていく。

本時は、栄養バランスの取れた食事の大切さを感じ、調理実習と家庭での実践につなげるために、給食の献立に合うみそ汁を考える活動を行う。始めに、毎日の食事調べから自分の食生活を振り返り、課題を解決するためには栄養バランスを整える必要があることを確認して学習に入る。その後、みそ汁以外で使われている献立の栄養素をレーダーチャートで示し、不足している栄養素を視覚的に理解できるようにする。次に、個人で考えたものを生かしながら、グループで工夫・改善してオリジナルみそ汁を完成させていく。児童一人一人が主体的に考えられるようにするために、「5の1好きなみそ汁の実ランキング」や「食品分類表」を参考にさせたり、栄養教諭が専門的なアドバイスをしたりして個に応じた指導の充実を図る。最後に、完成したみそ汁を紹介し合う場を設定し、栄養教諭に専門的な視点から称賛してもらうことで、これからの食生活をよりよくしようという意欲を高めたい。

(4) 指導と評価の計画 (全13時間)

| 時間     | 学習活動  | 評価規準・評価方法                                     |   |   |
|--------|---|---|---|---|
|        |   | 知識・技能   | 思考・判断・表現  | 主体的に学習に取り組む態度   |
| 1      | <b>なぜ毎日食事をするのかな？</b><br>・食事の役割について話し合う。   | 食事の役割が分かり、日常の食事の大切さについて理解している。<br>(観察・ワークシート) | 日常の食事の仕方や米飯及びみそ汁の調理の仕方について問題を見いだして課題を設定している。<br>(観察・ワークシート) | 伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。<br>(観察・ワークシート) |
| 2      | <b>和食って何？</b><br>・日本の伝統的な食事(和食)について知る。<br>・米とみそについて調べる。   | 米飯及びみそ汁が我が国の伝統的な日常食であることを理解している。<br>(ワークシート)  |   |   |
| 3<br>4 | <b>目指せ！ご飯名人</b><br>・家庭で調べたおいしい米飯の炊き方のこつを発表し、課題を見付ける。<br>・ガラス鍋で炊飯を行い、米の変化を観察する。<br>・おいしい米飯の炊き方をまとめる。   | 米飯の調理の仕方を理解している。<br>(家庭科ノート)                  |   |   |
| 5<br>6 | <b>目指せ！みそ汁名人(TT)</b><br>・家庭で調べたおいしいみそ汁の作り方のこつを発表し、課題を見付ける。<br>・だしの味比べを行い、だしの重要性を知る。<br>・だしのとり方、実の切り方や入れる順序、みその扱い方を知る。<br>・おいしいみそ汁の作り方をまとめる。 | だしの種類や特徴が分かり、みそ汁の調理の仕方を理解している。<br>(家庭科ノート)    |   |   |

|          |   |   |  |  |
|----------|---|---|--|--|
| 7<br>8   | <b>栄養のヒミツを探ろう！(TT)</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・食品には栄養素が含まれていることを知る。</li> <li>・栄養素の体内での働きを知る。</li> <li>・給食で使われている食品を五大栄養素・三つの働きに分ける。</li> </ul> | 食品の栄養的な特徴が分かり、体に必要な栄養素の種類と働きについて理解している。<br>(家庭科ノート・タブレット) |  |  |
| 9        | <b>自分の食事を振り返ろう</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の栄養バランスと自分の食事とを比べ、課題を見付ける。</li> <li>・食生活をより良くするために自分にできることを考える。</li> </ul>                        |   | 健康に気を付けて食べるために、日常の食事の仕方についての課題解決に向けた一連の活動について、考えたことを分かりやすく表現している。<br>(観察・ワークシート) | 生活をよりよくしようと、食事の役割、伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方について、課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。(観察) |
| 10<br>本時 | <b>オリジナルみそ汁を完成させよう(TT)</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなに食べてもらえるみそ汁を考える。</li> <li>・考えたみそ汁をみんなに紹介する。</li> </ul>                                   |   | おいしく食べるために米飯及びみそ汁の調理計画について考え、工夫している。<br>(観察・ワークシート)                              | 伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方について工夫し、実践しようとしている。(観察・ワークシート)                            |
| 11       | <b>レッツ！クッキング(TT)</b><br><b>～ご飯とみそ汁に挑戦！～</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯とみそ汁の2品が同時に仕上がるように、米飯とみそ汁作りの計画を立てる。</li> </ul>                           |   | (観察・ワークシート)  |  |
| 12<br>13 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・実習計画を基に、調理する。</li> <li>・学習の振り返りをする。</li> </ul>  | 米飯及びみそ汁の調理や配膳の仕方を理解しているとともに、適切にできる。<br>(観察・ワークシート)        | おいしく、健康に気を付けて食べるために、米飯及びみそ汁の調理計画や調理の仕方について実践を評価したり、改善したりしている。<br>(観察・ワークシート)     |  |
| 家庭実践     |   |   |  |  |

(5) 本時の指導(10/13)

ア 本時のねらい

- 栄養バランスの整ったみそ汁を考えることができる。
- 食生活をよりよくするために、自分の生活に生かそうと意欲を持つことができる。

イ 準備物

レーダーチャート・栄養素のカード・給食の写真・電子黒板・タブレット・ワークシート

ウ 展開

| 時間<br>(分)        | 学習活動   | 指導上の留意点  |   | 評価場面・評価方法   |
|------------------|--|--|---|---|
|                  |  | T 1  | T 2 (栄養教諭)  |   |
| 3                | 1 前時の学習を想起し、<br>本時のめあてを確認する。   | ・自分の食事の仕方の課題を振り返らせ、栄養バランスの整った食事をするのが大切であることを確認する。  |   |   |
| オリジナルみそ汁を完成させよう！ |  |  |   |   |
| 4                | 2 献立を紹介し、栄養バランスを確認する。  | ・栄養バランスが整っているかレーダーチャートで示し、どの児童も視覚的に理解できるようにする。   | ・給食の献立を考えているときの気持ちを話し、食事を作っている人の思いを理解させる。                 |   |
| 23               | 3 みそ汁の実を考える。<br>(1) ポイントの確認<br>○みそ汁に込めた思い<br>○栄養バランス (たんぱく質・無機質・ビタミン)<br>○実の数<br>(2) 一人で | ・考える際のポイントを押さえる。<br><br>・事前に考えたみそ汁を確認する。<br>・「5の1好きなみそ汁の実ランキング」、「旬の野菜コーナー」、「食品分類表」を参考にさせるなどして考えやすいように支援する。 | ・机間支援の際には、アドバイスをしたり、よいところを称賛したりして、自分が選んだ実に自信を持たせられるようにする。 | 課題解決に向けみそ汁の調理の仕方を考え、工夫する場面<br><br>■栄養バランスの整ったみそ汁の実について考え、工夫している。<br>【観察・ワークシート】 |
|                  | (3) グループで  | ・グループ内でアイデアを出し合い、一つのみそ汁に完成させる。<br>・栄養バランスが整っているか確認するために、タブレットを活用させる。                                       | ・机間支援をしながら、グループのよいところを見付けておく。                             |   |
| 8                | 4 全体に紹介する。   | ・電子黒板を活用して発表させる。   | ・よいところを伝えることで、達成感と実践意欲を持たせるようにする。                         |   |
| 7                | 5 本時の学習を振り返り、次時の予告をする。   | ・分かったこと、気付いたことをワークシートに記入させる。   |   | 本時の学習を振り返る場面  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>・実を工夫することによっていろいろなみそ汁ができることに気付かせ、意欲的に調理実習に取り組めるような言葉掛けをする。</p> | <p>■より良い食生活について工夫し、実践しようとしている。<br/>【発言・ワークシート】</p> |
|--|--|---|--|

(6) 活動の実際

ア 児童の主体的な学びを促す問題解決的な学習指導の工夫

本題材を実施するに当たり、実生活と結び付けて考えることのできる題材の流れを計画した。毎日朝の会で朝食の内容を赤・緑・黄の3色に塗り分け、自分の食事を見つめる場を設定した(資料1)。給食の栄養バランスと自分の食事とを比べてみると、「野菜が少ない」「パンが多く、ご飯をあまり食べてない」「栄養のバランスがうまく取れていない」「朝食を食べない時がある」など様々な食生活の問題点に気付くことができた。さらに、全体で話し合っていく中で、健康に生活していくためにも、自分の食生活を見直し、栄養バランスを整えていこうという意識が高まっていった。また、タブレット等を使って、和食の基本である米飯やみそ汁について調べさせたり、家の人に米の炊き方やみそ汁のだしのとり方・作り方のこつをインタビューさせたりする活動を通して、家庭の味や調理の工夫、和食への関心も高まっていった。



<資料1 食事調べ>

イ 実感を伴った理解を促す実践的・体験的な活動の充実

(ア) 体験的な活動の場の設定

「できる」「分かる」を実感できるように、五感を生かした直接体験の充実を図った。始めに、炊飯の実験を行い、家で調べてきたおいしい米の炊き方のこつを発表し合うことで、計量・米のとぎ方・水加減・吸水時間・蒸らし時間など様々な炊飯のポイントを知ることができた。その後、吸水実験やガラス鍋で米が米飯になる様子を観察・記録する活動を通して、おいしく米を炊く調理について実感を伴って理解することができた。

次に、みそ汁の調理の学習を栄養教諭とTTで行った。最初に、だし入りみそ汁とだしなしみそ汁を試飲させた(写真1)。みそ汁には、だしが欠かせない大切なものであることを実感した。さらに、3種類のだし(その日の給食のメニューでも使われた「煮干しだし」、栄養教諭が実演して作った「かつおだし」、「こんぶだし」)を紹介(写真2)し、試飲した。一人一人がだしの香りや風味、色の違いなどの特徴を感じ取り、だしの役割をより実感することができた(資料2)。授業の最後には、栄養教諭が電子黒板を使って、にぼしの頭とはらわたの取り方を実演(写真3)して見せるとともに、児童にも体験させることで、よりうま味が出やすい調理の方法を理解させた。



<写真1 だしの試飲>



<写真2 だしの取り方の紹介>



<写真3 はらわたの取り方の実演>

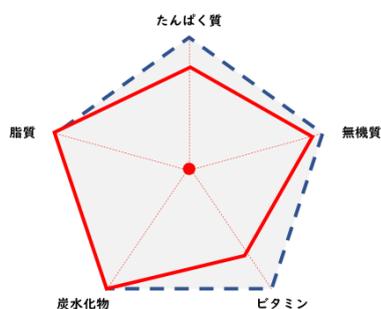
- ・ だしがあるかないかでこんなにも味が変わることにとってもびっくりしました。おいしいみそ汁を作るには、だしが一番大切だということが分かりました。
- ・ みそを入れたら沸かさないう理由が分かりました。だしは、卵焼きや煮物にも使われていることを知りました。給食でも味わって食べてみたいです。

<資料2 児童の感想>

#### (イ) 栄養教諭との連携による授業づくり

実感を伴った理解を促すために、題材を通して専門的な立場である栄養教諭と相談し、連携を図りながら授業を進めていった。本時「オリジナルみそ汁を完成させよう」の授業では、まず、栄養教諭から5年1組が考えたみそ汁が12月の給食の献立になることが伝えられた。給食の献立を考える際に大切にしているポイント（「五大栄養素をバランスよくとること」「みんながおいしそうに食べている顔を想像しながらメニューを作ること」）を聞くことで、全校のみんながおいしく食べて健康になるみそ汁を考えようという思いが児童の中で高まっていった。次に、給食のみそ汁以外のメニューの栄養素をレーダーチャート（資料3）にして提示した。不足している栄養素（無機質・たんぱく質・ビタミン）に気づき、それをみそ汁で補うことを確認した。一人一人が考えたみそ汁の実を基に、各グループでテーマを決め、栄養バランスを確認しながら、よりよいみそ汁の実を話し合っていた。「食品分類表」「5の1好きなみそ汁の実ランキング」「旬の野菜コーナー」を参考にしたり、タブレットで五大栄養素に分類したりしながら、活発に意見を出し合う姿が見られた（写真4）。

全体発表の場では、どのグループも栄養バランスを考えたみそ汁の実を紹介し合った。中には、栄養バランスだけでなく、旬の野菜や見た目を意識した意見も出た。栄養教諭が、それぞれの班の思いやよいところを称揚する（写真5）ことで、児童たちは達成感や実践意欲を高めることができた（資料4）。



<資料3 レーダーチャート>



<写真4 話し合いの様子>



<写真5 全体発表の様子>

- ・ 五大栄養素をバランスよく取り入れるのは、すごく難しかったです。いつも栄養バランスを考えて作っているお母さんや栄養士さんはすごいと思いました。
- ・ 一人で考えるより班で考える方がいい考えができました。自分たちが作ったみそ汁を給食に採用してくれるとうれしいです。全校や他の学校みんなも笑顔になってくれるとうれしいです。

<資料4 児童の感想>

### 3 成果と課題

児童は、毎日の朝食調べから自分の食生活を見つめ直し、様々な課題に気付いた。そのことで、「学習しているみそ汁で食事の栄養バランスを整えたい。」という意識が高まり、「給食のおかず合うみそ汁を考えよう」という学習につなげることができた。また、家庭とのつながりを意識し、児童に調理のこつを調べさせたり、栄養教諭と連携を図って実践的・体験的な活動を充実させたりしたことは、食や調理への関心を高め、実感を伴った理解を深めることに有効であったと思われる。自分たちの考えたみそ汁が給食で採用されることを知り、どの児童も学んだことを生かし、考えようとする姿が見られ、主体的に学習に取り組むことができた。

以前は給食の残食が多かったが、本題材の学習を進めるうち、給食を残す児童が減ってきた。このことから、食に対する実感を伴った正しい知識が身に付き、主体的に自分の食生活の課題を意識して栄養バランスに気を付けながら生活をしていこうという実践意欲が高まってきたと考える。今後、家庭での実践にみそ汁の調理を取り入れたり、保護者アンケートを活用したりして、児童の食生活に対する意識の変化や学んだ知識や技能を生かした家庭実践になっているかを検証していきたい。これからは家庭科の学習で身に付けた力を実生活で生かしていけるよう家庭との連携を図りながら、指導方法の工夫・改善に努めていきたい。