

学びを日常生活に生かすための学習展開の工夫

ー第5学年「食べて元気に パートⅠ～栄養のバランスを考えよう～」の実践を通してー

南宇和支部

1 研究の視点

子どもの気付きを生かし、実生活との関連を図った問題解決的な学習の工夫

2 実践事例

(1) 題材名 「食べて元気に パートⅠ～栄養のバランスを考えよう～」

(2) 目標

- 日常の食事や使われている食品に関心をもち、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て、食品の組合せを工夫する。
- 五大栄養素の種類と働きや、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。

(3) 題材設定の理由

- 本学級の児童（男子10名、女子13名、計23名）は、5年生になって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」では、湯を沸かしてお茶を入れたり、卵や野菜をゆでたりする活動を通して、ガス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。ゆで野菜サラダ作りでは、各家庭でのおすすめのドレッシングレシピを調べ、班ごとに工夫して作る活動を通して、調理への関心が高まってきた。

本校では、食育教育の一環として年に2回（6月と11月）、児童による弁当作りに取り組んでいる。児童は、入学以来、1から9まであるステップのレベルアップ（資料1）を目指して取り組んできており、今年6月の弁当作りでステップ8「おかずを2品以上作ること」まで到達した児童が9名、ステップ9「弁当を全部自分で作ること」まで到達した児童が3名であった。このことから、調理への意欲が高いことが分かる。保護者も児童の弁当作りを温かく見守っており、協力的である。しかし、おかずには好きなものを選ぶ児童が多く、栄養のバランスを考えて弁当作りに取り組む児童はほとんどいない。健康のためによりよい食生活を実践しようとする態度を身に付けるために、栄養のバランスを考えて食事をとることの大切さをしっかりと理解させる必要がある。

- 本題材は、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。また、自分の作る弁当の栄養について考える学習を効果的に取り入れて題材を構成することで、習得した知識や技能を実生活に生かそうとする実践意欲の向上につなげることができる題材でもある。

| 時期 | テーマ | 時期 | テーマ |
|-------------|------------|---------------|------------|
| 6月5日 (日) | 初めてのお弁当づくり | 11月26日 (土) | 愛南町の食材を使おう |

<お弁当作り9つのステップ>

材料の買い物やおかずの味見
でもいいだね！

友達ほどのステップに
チャレンジしたのかな。

| ステップ | 内容 | 例 |
|------|----------------|---|
| 1 | お弁当の材料を買おう | ・おうちの人がいっしょに買い物に行く。 |
| 2 | 準備や片付けを手伝おう | ・お弁当箱やおなべをあらう。 ・おかずをのせるさを運ぶ。 |
| 3 | 味見をしてみよう | ・おうちの人が作ったおかずの味や作り方を聞く。 |
| 4 | お弁当箱につめよう | ・おかずを一つお弁当箱につめる。 ・すべてのおかずをつめる。 |
| 5 | おかずを二品作るのを手伝おう | ・卵焼きの卵をかきまぜる。 ・野菜をあえる。 ・からあげのころもをつける。 |
| 6 | 自分でおにぎりを作ろう | ・おにぎりにぎる。 ・中に具を入れて、おにぎりを作る。 |
| 7 | おかずを一品自分で作ろう | ・ゆで卵を作る。 ・ウインナーに切れ目を入れて焼く。 |
| 8 | おかずを二品以上自分で作ろう | ・りんごを食べやすい大きさに切って皮をむく。 ・ちくわを切って中にきゅうりをつめる。 |
| 9 | お弁当を全部、自分で作ろう | ※買い物はおうちの人がいっしょでいいよ。 |

☆ お弁当作りを楽しもう。

☆ 栄養のバランスを考え、健康な体を作れるようになるよ。

☆ 家族とのかかわりを深めよう。

<資料1 弁当作り 9つのステップ>

- 指導に当たっては、6月の弁当作りの意識調査の結果や振り返りを基に、弁当作りの課題に児童自ら気付かせることから学習をスタートさせたい。そして、「栄養バランスのよい弁当にするには、どんなことに気を付ければよいか」という課題解決に向けて、必要な知識を習得し、それを活用して11月の弁当作りにつなげる学習を展開したい。また、栄養教諭とのチームティーチング（以下TT）で授業を行うことで、より専門的な視点で児童にアドバイスし、よりよい食生活についての理解を深め、日常生活につなげたい。

(4) 指導計画と評価計画（全5時間）

| 時間 | ねらい | 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 |
| 1 | 日常の食事や使われている食品に関心をもつ。 | 自分の1日の食事を振り返り、どのようなものを食べているかを考える。 弁当作りの意識調査の結果から、分かることを話し合い、課題をもつ。 | 毎日食べている食事に関心を持ち、進んで食事について考えようとしている。 (観察・ノート) | | | |
| 1 | 五大栄養素を知り、食品に含まれる栄養素の体内での働きが分かる。 | 食品に含まれる五大栄養素と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合せに関心をもっている。(観察・発表) | | | 五大栄養素の種類と働きについて理解している。(発表・ミニテスト) |
| 3 | 五大栄養素の働きによる食品のグループ分けが分かる。 栄養バランスのよい弁当を考えることを通して、栄養のバランスを考えた食事のとり方をしようとする。 | 食品を主な働きによって3つのグループに分ける。 6月の弁当を振り返り、栄養バランスのよい弁当にするために気を付けることを話し合う。 バランスのよい弁当(11月)を考える。 | 栄養のバランス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) | 食品の組合せを考え、栄養バランスのよい弁当を自分なりに工夫している。(ワークシート) | | 食品に含まれている栄養素の体内での主な働きによる3つのグループ分けが分かる。(ノート) 3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい弁当になることが分かる。(ワークシート) |

(5) 活動の実際

ア 実生活との関連を図る工夫

児童が意欲的、主体的に学習できるよう、自分たちが作っている弁当に目を向け、日常の食事の振り返りをすることにした。学習に入る前に、弁当を作るときに意識していることについてアンケート（資料2）を実施した結果、好きなおかずは、赤のグループの食品を挙げている児童が多かった。また、栄養のバランスに気を付けて弁当作りをしていると答えた児童は一人もいなかった。そこで、家の人があることに気を付けているかに着目させて、「弁当作りに大切なことは何か」を考えさせた。すると、児童は「家のは栄養やバランスに気を付けて作ってくれている」ことに改めて気づき、好きな食品だけを入れる弁当から、栄養バランスのよい弁当にステップアップさせたいという意欲が高まった。

イ 栄養教諭との連携

「栄養のバランスのよい弁当にする」という課題を解決するために、栄養教諭と連携し、まず、食品に含まれる五大栄養素と体内での主な働きについて学ばせ、その後、食品は主な働きによって3つのグループに分かれることを学習させた。

その際、絵カードを用いた操作活動を取り入れたことで、児童は、友達と話し合いながら、教科書で調べたり、身近な食品の名前を確認したりすることができ、同じグループの食品の特徴について実感的に理解することができた（写真1）。栄養教諭は、バランスのよい食事にするには、3つのグループから、組合せや調理法を工夫する必要があることについて適時説明を加えた。

栄養教諭による専門的なアドバイスは、児童の理解を深めるのに大変効果的であった。

ウ 問題解決的な学習の工夫

6月の弁当作りについて、アンケート結果や写真を基に友達との話し合いを通して振り返り、自己の課題を確認した（写真2）。すると、「副菜が少なく主菜が多い」「野菜が少ない」「赤のグループの食品が多い」「色が茶色ばかり」などの課題が挙がった。そこで、11月に作りたい弁当を栄養のバランスを考えながらワークシートに記入

| |
|--|
| 1 お弁当を作るのは好きですか。 はい11人 いいえ2人 ふつう11人 |
| 2 家のは どんなことに気を付けて、お弁当を作ってくれていると思いますか。 ・栄養、バランス15人 ・おいしく思えるよう 5人 ・好きなおかず2人 ・緑色を入れる2人 ・いろどり2人 ・食べられる量2人 ・色とりどり ・健康に良い ・味わってくれるかな ・食べたいと思うような組み合わせ |
| 3 好きなお弁当のおかずは何ですか。（いくつでも） <ご飯> ふりかけ（さけ）4人 のり2人 ゆかり そぼろ おにぎり 梅のおにぎり 梅のご飯 三色どんぶり <おかず> ・卵焼き12人 ・ミートボール8人 ・から揚げ6人 ・ハンバーグ5人 ・肉2人 ・肉巻きポテト2人 ・ウインナー（ポークピッツ）2人 ・グラタン2人 ・ポテト2人 ・パスタ2人 ・えびシューマイ ・えびフライ ・ハム ・ハムきゅう ・ベーコンまき ・たいカツ ・ちくわのいそべ揚げ ・かぼちゃコロッケ ・アスパラベーコン ・ポテトサラダ ・オクラのあえもの ・ブロッコリー ・枝豆 |
| 4 6月のお弁当作りで、あなたが気を付けたことはありますか。 ・いろどり、色合い、詰める場所9人 ・おいしく食べられるよう、味付け4人 ・卵焼きをきれいに巻く2人 ・自分が食べられるよう ・ていねいに ・お手伝いをたくさんする ・三角おにぎりの形をきれいににぎる ・愛南町の食材をたくさん使う ・ありません3人 |

<資料2 6月の弁当作りの意識調査結果>



<写真1 操作活動の様子>



<写真2 振り返りの様子>

