



教職員用手引書「学校における食育実践プログラム（改訂版）」別冊

食育ハンドブック



平成25年3月

兵庫県教育委員会

(公財)兵庫県体育協会

兵庫県学校給食・食育支援センター

は じ め に

平成17年6月に制定された「食育基本法」において、子供たちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要であると示されました。

兵庫県教育委員会では、平成17年度から学校における食育の推進に取り組み、食育推進研究校の実践をもとに、平成18年度に「学校における食育実践プログラム」を作成するとともに、平成19年度からは、食育のコーディネーターの役割を担う栄養教諭の配置を進めてきました。

その結果、市町教育委員会においては食育推進委員会等の設置が進み、ほぼ全ての学校において、食育の全体計画、年間指導計画が作成され、食育の指導体制が整備されてきています。

平成20年に改訂された小中学校の学習指導要領では、その総則に「学校における食育の推進は、各教科等の特質に応じて適切に行うよう努めること」とされ、学校の教育活動全体で取り組むことが必要であるとされています。

そこで、学校の取組を支援するため、今年度「学校における食育実践プログラム」を改訂するとともに、その別冊となる食育ハンドブックを、(公財)兵庫県体育協会 兵庫県学校給食・食育支援センターの協力を得て作成しました。

本ハンドブックでは、各教科等の中で実践できる「食育事例」やワークシートを掲載したほか、食育の視点を盛り込んだ单元名やねらい、過去の研究校の指導案を紹介しています。

各学校においては、本ハンドブックを活用し、地域や学校の実態に合わせ、積極的に食育に取り組んでいただき、子どもたちの豊かな心や健やかな身体の育成に努めていただきますよう期待しています。

最後に、本ハンドブックの作成にあたり、多大なご支援、ご協力をいただきました食育ハンドブック作成委員の皆様、食育の研究校として実践をいただいた教職員の方々をはじめ、関係者の皆様に厚く感謝申し上げます。

平成25年3月

兵庫県教育委員会

体育保健課長 永井 邦治

目次

はじめにp 1

食育ハンドブックの活用にあたってp 4

食育事例

1	めざせ！おはしの金メダル	小1	学活	p 7
2	給食なんでも食べるよ	小1	学活	p 9
3	秋を感じよう ～「お月見かい」をしよう～	小2	生活	p11
4	牛にゅうのんで大きくなあれ	小2	学活	p13
5	昔の道具と人々の暮らし	小3	社会	p15
6	いただきます	小3	道徳	p17
7	大好き 給食！ ありがとう！！	小3	学活	p19
8	擬音語を使ってあらわそう ～食感を表す言葉～	小4	国語	p21
9	ヒトの体のつくりと運動	小4	理科	p23
10	育ちゆくからだわたし	小4	体育	p25
11	ふるさとごはん応援隊	小4	総合学習	p27
12	「近くの漁港へ新鮮魚を買いに行こう」～水産業のさかんな地域～	小5	社会	p29
13	「国産と外国産、どちらの豆腐を買いますか？」～これからの食料生産～	小5	社会	p31
14	自慢のお好み焼きを作ろう	小5	家庭	p33
15	バランスよく食べよう	小5	学活	p35
16	長く続いた戦争と人々の暮らし	小6	社会	p37
17	病気の予防	小6	体育	p39

18	“会話”ひろがる ひびきあう！～言葉のキャッチボール～	小6	外国語活動	p41
19	ご飯をおいしく食べよう ～オリジナルふりかけ作り～	小6	総合学習	p43
20	お弁当作り	中	総合学習等	p45
21	お弁当の旅をしらべよう	中1	社会	p47
22	しっかり食べて強くなろう！	中1	特活	p49
23	栄養分を取り入れるしくみ	中2	理科	p51
24	健康な生活と病気の予防	中3	保健体育	p53
25	カフェテリア給食	特支小	給食指導	p55
26	豆乳と紅茶を使った染め絵	特支小	生活单元	p57
27	夏野菜の収穫	特支中	生活单元	p59
28	自分たちで育てた野菜を食べよう	特支中	技術・家庭	p61
29	旬の食べ物	特支高	生活单元	p63
	資料等			p65

教科でこんな食育が(例)p76

過去の推進校の指導案等の例p79

食育ハンドブックの活用にあたって

「学校における食育実践プログラム」が改訂されることを受けて、食育の授業実践の広がりをさらに支援するために、別冊として「食育ハンドブック」を作成しました。

食育ハンドブック作成委員会では、提案する事例が、「再現が可能なものになっているか」「簡単にできそうなものになっているか」「教科の目標にそったものになっているか」「食育の目標は実現できているか」こうした視点で検討を重ねてまいりました。各教科や領域の中で、子どもたちが食に関する正しい知識をもつようにするとともに、自己の食生活を振り返り、食生活を改善していく手立てを学ぶ実践例などを豊富に盛り込みました。

「食育事例」には、実際に子どもたちに指導する際に参考となるよう、できるだけ分かりやすく、使いやすい形式で学習指導例と学習資料等を紹介しています。具体的な授業イメージがわくように、授業の中心的な活動の写真を掲載し、食育の目標に迫っている場面が理解できるものに工夫しました。さらに、他の単元・教科・領域の授業、教育活動でも応用できそうな事例をできるだけ多様に示すことで、それぞれの学校での実践のヒントとなるように工夫しました。食育の目標の例示として、「学校における食育実践プログラム」の中に示された7つの目標項目を掲載しています。それぞれの学校の実態に合わせて目標を作成する際に活用してください。

「教科でこんな食育が」では、食育の実践が可能な単元・内容一覧を示しています。これを参考にして、食育の単元を開発したり、教科領域での広がりのある食育の授業づくりのきっかけにしてください。

最後には、兵庫県の食育実践の財産である過去の推進校の指導案等の例もあげています。「食育ハンドブック」に取り上げた実践事例をもとに、教科・領域の学習を成立させ、確かに学ぶ食育の実現に向けて取り組んでいただければ幸いです。

学校におかれましては、本資料をご活用いただき、学校や地域の実態に応じた指導計画を作成するとともに、食に関する指導の積極的な実践とその充実を図っていただくようお願いいたします。

食育ハンドブック作成委員会委員長 藤本 勇二

食育事例の見方

事例で活用できる資料を示している。

校種・学年・教科・単元名等を示している。

授業で実践する際のポイントを示している。

授業の設定理由を示している。

授業のねらいを示している。

食育の目標を示している。必ず目標を設定した上で、食育を行う必要がある。

食育の目標の7項目から選んでいる。7項目については、次ページ参照。

子どもたちが何を学ぶのかを示している。

この授業と関連のある活動を示している。

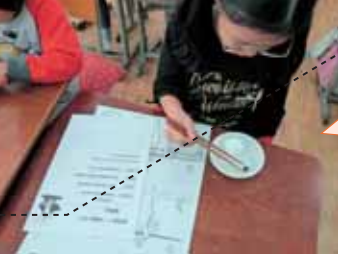
単元等の指導計画を示している。

授業の全体の流れを示している。

「○」は、指導上の留意点を記載している。

「・」は児童の主な活動・発言を記載している。

① 小学校1年 学級活動 めざせ！おはしの金メダル



◆ポイント
楽しみながら、お箸の正しいマナーを学習します。教室に豆つまみコーナーを常設し、子どもたちが「豆つまみ大会」に向けて、休み時間にも自由に練習できるようにしておくことが大切です。

◆なぜこの授業か
「お箸」の持ち方、使い方をすることは、食事のマナーの大切さを学び、楽しく食事をするにつながらる。毎日の食事で繰り返しトレーニングすることができ、家庭と連携を図りやすいことも魅力である。

◆本時の目標
・自分の食事の仕方を振り返り、正しくお箸を使おうという意欲を持つことができる。

◆食育の目標
・お箸の使い方、食事のマナーを身に付け、食事のマナーを守ることが楽しい食事につながることを知る。

◆こんな学びが
・食事のマナーは、みんなで楽しく食べるために大切であることを理解し、マナーを身につけ友だちと楽しく食事をしようとする態度を育てる。
・家庭でも練習をすることで、保護者との連携を図ることができる。

◆こんな活動も
・ひよこ豆や餛飩豆、算数セットなど様々なものをつまんでみよう。(学級活動)
・豆つまみをしながら、足し算や引き算などの計算をしてみよう。(算数)
・お箸の持ち方と鉛筆の持ち方を比べてみよう。(国語)

◆指導計画 全2時間(本時1/2)

1時間目・・・お箸の正しい持ち方、お箸のマナーについて知り、お箸の正しい使い方を練習する意欲を持つ。
2時間目・・・お箸の使い方を練習する目標にしていた「豆つまみ大会」を行う。お箸を機能的に使えるようになった成果を発表する場と、今後も食事のマナーについて意識する意欲を持つ。

◆授業の流れ

1. お箸の使い方の絵本の紙芝居を見る。
・自分の持ち方を振り返る。
・正しい持ち方を知る。
・お箸のマナーを知る。

2. 正しいお箸の持ち方を確認する。
○正しい持ち方を実践させる。
○動くのは上の箸、下の箸は動かないことがポイントである
ことを伝える。
・上の箸を持つ
・下の箸を持つ
・2本の箸先を合わせる。

3. 正しい持ち方で、つまみ練習をする。
○「目指せ、金メダル！」のワークシートに記入させる。
・簡単につまめるスポンジを箸の先に運ぶ
・大豆など丸いものでトライしてみる

4. 後日「豆つまみ大会」をすることを知らせる。
○お箸の使い方の練習をする意欲を継続させる
○教室にお箸の練習コーナーを設けることを知らせる
○家庭でも練習するように啓発する

5. 今日のふり返しをする。
○正しいお箸の持ち方をして感じたことや、難しかったことを考えさせる。
○給食や家庭での食事でも、正しいお箸の使い方をしようと呼かけし、意欲づけをする。

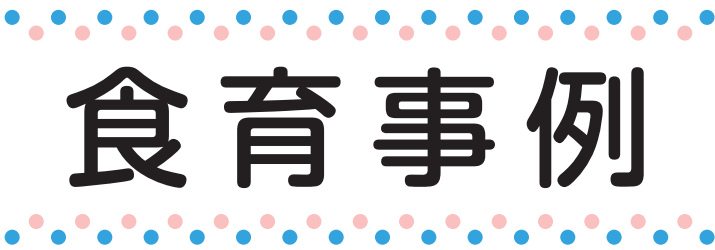
＜食育の目標の選び方＞

食育の目標が「学校における食育実践プログラム（改訂版）」（P12）に掲載の、「枠組みに基づいた食育目標の設定」で示している目標の7項目（下図の左）のどの枠組みにあたるかを示している。

図表12 枠組みに基づいた食育目標の設定例

図表12B. 学年の食育目標（5学年）の設定（例示）

目標の枠組み		目標 例	
食べ方	健康・栄養	食べ方について学ぶ	主食・主菜・副菜を基本とした食事バランスを理解し、食生活に生かすことができる。
	食の楽しみ / 生活リズム・共食		食事リズムと友達・家族と共に食べることの大切さを理解し、マナーを守って、楽しく食べることができる。
食べもの	生産～消費 / 食料の需給	食べものについて学ぶ	地域を生かした食料生産のあり方や工夫を理解し、食の問題を考えることができる。
	自然 / 環境		食べ物を通した命のつながりを理解し、自然の恵みに感謝できる。
	食文化		多様な食文化を理解し、地域や日本の食文化を大切にしたい食生活を送ることができる。
体験	調理	体験的に学ぶ	調理の基礎・基本を身につけ、家族や友達と協力して楽しく調理できる。
	栽培		栽培の基礎的な知識・技術を身につけ、協力して作物を育てて、収穫の喜びを知る。



1 小学校1年 学級活動 めざせ！おはしの金メダル

資料1 p65



◆ポイント

楽しみながら、お箸の正しいマナーを学習します。教室に豆つまみコーナーを常設し、子どもたちが「豆つまみ大会」に向けて、休み時間にも自由に練習できるようにしておくことが大切です。

◆なぜこの授業か

「お箸」の持ち方、使い方を知ること、食事のマナーの大切さを学び、楽しく食事をするにつながる。毎日の食事で繰り返しトレーニングすることができ、家庭と連携を図りやすいことも魅力である。

◆本時の目標

- 自分の食事の仕方を振り返り、正しくお箸を使おうという意欲を持つことができる。

◆食育の目標

- お箸の使い方、食事のマナーを身につけ、食事のマナーを守ることが楽しい食事につながることを知る。

【食の楽しみ／生活リズム・共食】

◆こんな学びが

- 食事のマナーは、みんなで楽しく食べるために大切であることを理解し、マナーを身につけ友達と楽しく食事をしようとする態度を育てる。
- 家庭でも練習をすることで、保護者との連携を図ることができる。

◆こんな活動も

- ひよこ豆やいんげん豆、算数セットなど様々なものをつまんでみよう。(学活)
- 豆つまみをしながら、足し算や引き算などの計算をしてみよう。(算数)
- お箸の持ち方と鉛筆の持ち方を比べてみよう。(国語)

◆指導計画 全2時間(本時1／2)

- 1時間目・・・お箸の正しい持ち方、お箸のマナーについて知り、お箸の正しい使い方を練習する意欲を持つ。
- 2時間目・・・お箸の使い方を練習するに当たり、目標にしていた「豆つまみ大会」を行う。お箸を機能的に使えるようになった成果を発表する場と、今後も食事のマナーについて意識する意欲を持つ。

◆授業の流れ

1. お箸の使い方の絵本の紙芝居を見る。

- 自分の持ち方を振り返る
- 正しい持ち方を知る
- お箸のマナーを知る



2. 正しいお箸の持ち方を確認する。

- 正しい持ち方を実践させる。
- 動くのは上の箸、下の箸は動かないことがポイントであることを伝える。
- ・上の箸を持つ
- ・下の箸を持つ
- ・2本の箸先を合わせる



3. 正しい持ち方で、つまみ練習をする。

- 「目指せ、金メダル！」のワークシートに記入させる。
- ・簡単につまめるスポンジを隣の皿に運ぶ
- ・大豆など丸いものでトライしてみる

4. 後日「豆つまみ大会」をすることを知らせる。

- お箸の使い方の練習をする意欲を継続させる。
- 教室にお箸の練習コーナーを設けることを知らせる。
- 家庭でも練習するように啓発する。

5. 今日の振り返りをする。

- 正しいお箸の持ち方をして感じたことや、難しかったことを考えさせる。
- 給食や家庭での食事でも、正しいお箸の使い方をしようと声かけし、意欲づけをする。



2 小学校1年 学級活動 給食なんでも食べるよ



◆ポイント

見慣れた食材も、ブラックボックスに入れることで、子どもたちの興味をかき立てます。「どこを食べているのか」や「野菜の匂を切り口であてる」など、クイズの手法に共通する活動です。

◆なぜこの授業か

給食を食べていても、食材の名前や実物を知らずにいる児童が多い。そこで、食べ物の3つのグループの働きを知ることを通して、興味を持っておいしく食べようとする態度を育てる。

◆本時の目標

- ・今日の献立で食材の働きを知り、バランスよく食べようとする気持ちを持つ。

◆食育の目標

- ・バランスよく食べることの大切さを知り、給食の時間や家庭の食事でバランスよく食べようとする意欲を持つ。

【健康・栄養】

◆こんな学びが

- ・今日の献立を活用することで、給食に興味を持ち3色の仲間分けを考えるようになる。
- ・触るなどの体験を通して食材に触れることで、興味深く名前を覚える。

◆こんな活動も

- ・家庭での食事についても3つのグループに分けてみよう。(特活、生活)

◆授業の流れ

1. 自分たちで育てた夏野菜を調理したことを思い出す。

- ・さわった感じ
- ・切った感じ
- ・食べた感じ など

2. 給食の中に入っていた食材を発表する。

○ブラックボックスの中に食材を入れて触らせることで、意欲的に食材について調べさせる。

- ・れんこん
- ・こんにゃく
- ・ひじき



3. 今日の給食の食材を3つのグループに分ける。

○黒板に貼らせる際に、間違っている場合は、その理由を話し合いながら確かめる。

- ・3つのグループの働きを知る
- ・食材を3つのグループに分ける
- ・食材カードを前の黒板に貼る



4. バランスよく食べることを知る。

○3つのグループの食べものをバランスよく食べることで、病気をせずに元気に過ごせることを知らせ、食事の時に好き嫌いしないでバランスよく食べようとする気持ちを持たせる。



(文部科学省「食生活学習教材(小学校高学年用)」)



3 小学校2年 生活科 秋を感じよう ～「お月見かい」をしよう～



◆ポイント

学校給食は、季節の行事にしっかりとつながっています。また、食べ物に感謝する心を育み、旬の食べ物について理解を深めます。

◆なぜこの授業か

四季折々の変化をもつ風土の特色を生かした行事食を知ることで、日本の食文化を受けつぐとともに、季節を感じる心も育てていく。

◆本時の目標

- ・「お月見」について調べたことを記録したり、発表したりすることを通して、お月見には、収穫を感謝する意味があることに気付く。
- ・秋に収穫できる作物がわかる。

◆食育の目標

- ・「お月見」という行事に関心を持ち、みんなで協力しながら楽しく活動することができる。
- ・「お月見」について調べることを通して、食べ物や作ってくださった方に感謝する心を持つ。

◆こんな学びが

- ・地域の行事や、年中行事にも興味関心が高まる。
- ・高齢者と交流することによって、お年寄りを敬う気持ちが生まれる。
- ・食べ物への感謝の気持ちを持つことによって、残食や偏食が減る。

◆こんな活動も

- ・季節の行事は、他にもあるのでどんな行事があるのか調べてみよう。(学活)
- ・お正月の飾りや、お節料理にも色々な行事の意味が込められています。おうちの人や、おじいさんおばあさんに聞いてまとめてみよう。(国語)
- ・春や夏、冬にとれる野菜には、どんなものがあるか、調べてみよう。(学活)

◆指導計画 全13時間(本時7/13)

第1次 ○『お月見かい』をしよう。(4時間)

第2次 ○『お月見のひみつ』をさぐろう。(5時間)

- ・お月見について疑問に思ったことや、1年生から尋ねられた事について調べる。
- ・1年生に伝える準備をする。

第3次 ○『十三夜』をしよう。(4時間)



◆授業の流れ

1. 本時のめあてを確認する。

- 1年生に知らせるために調べてきたことを、クラスの中で発表させることで、「実際に説明できるのか」「分からないことはないか」を確かめる時間であることを確認させる。

2. 「お月見」について調べ、分かったことを発表する。

- 1年生の立場になって分からないことがないか、考えさせる。
- 収穫を感謝するとはどういう意味なのかを具体的に考えさせる。
- お月見をすることの意味を確認させる。
 - ・いつするのかを考える
 - ・何のためにするのかを考える
 - ・どんなことをするのかを考える
 - ・何をおそなえるのかを考える



3. 秋に収穫される作物を調べる。

- 田畑の自然や広告・本・図鑑を使って調べさせる。
- グループごとに、見つけたものを短冊に書かせる。

4. 調べたことを発表する。

- 短冊を種類ごとにまとめて貼らせる。



4 小学校2年 学級活動 牛にゅうのんで大きくなあれ



◆ポイント

簡単な調理を取り入れると意欲だけでなく、理解も深まります。
牛乳が加工されて、様々な食品に変わること気付くよさがあります。

◆なぜこの授業か

牛乳は、「食品の王様」とも言われ、豊富な栄養素をバランスよく含んでいる。成長と健康維持に必要な成分を含む牛乳の良さを学習することで、自分の成長や健康に関心を持ち、より健康な食生活を意識するようになる。

◆本時の目標

- ・食べ物3つの働きについて振り返り、牛乳には骨や歯を作ったり体を大きくしたりする特別な働きがあることを知る。
- ・牛乳は、いろいろな食品に加工されていることを知りアイス作りを体験することで、進んで牛乳を飲んだり乳製品を食べたりしようという意欲を持つことができる。

◆食育の目標

- ・牛乳には骨や歯を作ったり、体を大きくしたりする働きがあることを理解し、進んで牛乳を飲んだり、乳製品を食べたりしようとする意欲を持つ。

【健康・栄養】

◆こんな学びが

- ・牛乳がわたしたちの体の中でどんな働きをしているかがわかる。
- ・乳製品や牛乳を食べたり飲んだりする意欲を持つ。

◆こんな活動も

- ・牛乳が牧場から私たちの給食に届くまでの流通について調べてみよう。(社会)
- ・「すがたをかえる大豆」の学習をもとに、「すがたをかえる牛乳」についての文章を作ってみよう。(国語)

◆授業の流れ

1. 献立表を見て気付いたことを発表する。
○牛乳は赤の仲間であることや毎日牛乳が出ていることを確認させる。
2. 牛乳が体の中でどのような働きをするかを考える。
○大豆と同じように、体を大きくするために大切な働きをしていることを知らせる。
○健やかな成長を願って給食に出されていることをおさえる。
・骨や歯を作る
・カルシウムが多い
・血や筋肉を作る
3. 牛乳がすがたをかえたものを発表する。
○乳製品を使った料理を思い起こさせることで、おいしく、食べやすいように工夫して調理されていることに気付かせる。
・バター ・チーズ ・ヨーグルト
4. 牛乳アイスを作って試食する。
○アイス作りがスムーズに進むように、手順を書いた模造紙を貼っておく。
5. 今日の学習を振り返り、発表し合う。
○牛乳は、私たちの体を大きく丈夫にするのに大切な食品であることをおさえ、進んで飲もうとする意欲につなげる。



5 小学校3年 社会科 昔の道具と人々の暮らし



◆ポイント

食の道具を使って昔の暮らしの様子を実感させます。実際に体験することで学習問題に対して意欲的に考えていこうとする気持ちが高まるとともに、過去の生活における人々の思いや願いに気付かせます。

◆なぜこの授業か

七輪を実際に使って昔の様子を実感させることで、「昔の人たちの暮らしはどんな様子だったのだろう」という学習問題を設定し、問題解決的な学習を展開することができる。

◆本時の目標

- ・昔の道具（七輪）を使うことを通して、過去の生活における人々の知恵や工夫に気付き、それらを使っていたころの暮らしの様子について考えることができる。

◆食育の目標

- ・地域の人々の生活の変化や願い、先人のはたらきや苦心を理解することができる。 **【食文化】**

◆こんな学びが

- ・文化財や祭りなどには人々の楽しみや願いがあり、地域の暮らしとどのように関わってきたのか考えることができる。
- ・特産物や地場産物を栽培したり、調べたりすることで、それらを大切に育てている地域の人々とふれあい、感謝する心を育むことができる。

◆こんな活動も

- ・昔のおやつと今のおやつを食べ比べよう。（社会）
- ・「わが家のおふくろの味」郷土料理レシピ集を作ろう。（国語・社会・総合）



◆指導計画 全14時間(本時1／14)

- 第1次 昔の道具を使ってみよう。（2時間）
- 第2次 昔の道具を調べてみよう。（4時間）
- 第3次 博物館に行って昔の暮らしを調べよう。（4時間）
- 第4次 調べたことをもとに、道具年表をつくろう。（4時間）



◆本時の授業の流れ

1. 昔の道具や暮らしについて知っていることを話し合う。

- ・昔の遊びの剣玉やおはじきをおじいさんやおばあさんといっしょにした
- ・竹細工コーナーで、おじいさんが、ひごのかみというナイフのようなもので竹をけずってくれた
- ・家で魚をとるための古い道具を見たことがある



2. 昔の道具の画像を見せ、どのような道具なのか予想し、話し合う。

○どのように使うのか、予想させたり、動きを再現させたりして、子どもたちの興味・関心を高める。

3. 七輪を実際に使う。

- ・火を付けるのは大変だ
- ・昔の人は苦労していた

4. 活動を終えて気付いたことをワークシートにまとめ、道具や生活の変化について考える。

- 次にどんなことを調べたいのかも書かせる。
- ・その時、どんな暮らしをしていたか調べたい
- ・今はすごく便利になった
- ・楽になった
- ・昔の道具を実際に使ってみたい



6 小学校3年 道徳 いただきます



◆ポイント

「いただきます」「ごちそうさま」の意味について考えることで、感謝の気持ちを持たせます。

◆なぜこの授業か

子どもたちは、食べ物や給食に感謝して食事のあいさつをすることはできるが、それは決まりきったあいさつで、作り手の思いを感じて心の底からでたものかどうかがわからない。この授業では、「いただきます」「ごちそうさま」の意味の重さを知り、作り手の思いや生かされている命について考えさせることができる。

◆本時の目標

- ・自分たちが食べている食事には、たくさんの人がかかわっていることやたくさんの命をいただいていることに気づき、感謝して食べようとする気持ちを育てる。

◆食育の目標

- ・食事を大事にし、食物の生産などにかかわる人々へ感謝する心を持つ。

【自然／環境】

◆こんな学びが

- ・気持ちよくあいさつができるようになる。
- ・残さず食べようという意欲を持つようになる。
- ・生命を大切にして生きようとする態度を育て、感謝の気持ちを表現することができるようになる。

◆こんな活動も

- ・食べものの店で働く人々の仕事を調べてみよう。(社会)
- ・食料生産をささえる人々のことを調べてみよう。(社会)
- ・植物のつくりと育ちについて調べてみよう。(理科)

◆授業の流れ

1. 様々な料理の写真を見て、思うことを発言する。

- 事前に調べておいた子どもたちの好きな料理や苦手な料理を掲示する。
- 多様な意見を引き出すために、苦手な食べ物を前にしたときの気持ちに触れさせる。



2. 絵本「いただきます」を見る。

- 絵本は見えやすいように大きく投影するなど工夫し、ゆっくりと読み聞かせる。

3. 料理ができるまでについて考える。

- ペーパサートや文字カードを用いて料理が目の前に届くまでの工程をわかりやすく作り、たくさんの人が携わっていることに気付かせる。
- ・料理をつくる人 ・お店の人 ・野菜を育てる人
- ・肉を解体する人



4. 食べ物に携わる人の思いを想像し言葉で表す。

- どんなことに喜びややりがいを感じるのかに気付かせる。
- ・グループで話し合う
- ・食べ物に携わる人の気持ちを、ワークシートに書く

5. 「いただきます」の意味を考える。

- ・グループで話し合う
- ・ごちそうさまの意味について知る

6. 授業をふり返る。

- ・感想を発表する



7 小学校3年 学級活動 大好き 給食！ ありがとう！！



◆ポイント

肉じゃがは、子どもたちの身近な料理なので、興味を持って、その調理工程を学ぶことができます。

◆なぜこの授業か

給食のおかずを作るのに、どのくらいの工程があり、調理員さんの苦労や気持ちが込められているかを考えながら食べている子は、少ないように思われる。ここでは、身近な給食について改めて理解を深め、作ってくださる方へ感謝し、残さず食べようという意欲を育てる。

◆本時の目標

- ・給食の肉じゃがは、大変な作業の結果できていることや作り手の気持ちが込められていることに気付く。

◆食育の目標

- ・調理する人の思いに対して感謝の気持ちを持ち、残さず食べようとする。

【生産～消費／食料の需給】

◆こんな学びが

- ・使われるすべての食材の実物を見ることで、給食にはたくさんの食材が使われていることを知る。
- ・写真絵巻にした調理工程を見ることで、工程の多さを知り、調理員さんの大変さを感じ取る。
- ・感謝の気持ちが、給食を残さずに食べようとする意欲につながる。

◆こんな活動も

- ・給食に携わる生産者や加工業者、流通業者など様々な人々についても調べてみよう。
(社会・総合)
- ・給食の歴史について調べて、昔の給食を再現してみよう。(社会・総合)

◆授業の流れ

1. 給食の肉じゃがに関心を持つ。

- 肉じゃがの材料を全部見せ、料理名を当てさせる。

2. 給食の肉じゃがの調理の工程を知る。

- たくさんの作業工程があることを感じさせるために、写真絵巻で見せる。
- ・知っていることを発表する。

3. 調理の大変さを予想させる。

- 出た意見を板書し、意見の共有を図る。
- ・目が痛い
- ・切る量が多くて手が痛い
- ・重い
- ・まぜるのに力がいって肩が痛い
- ・熱い

4. 調理員さんの話を聞く。

- 調理員さんから聞いた大変さと気持ちを板書に書き加える。
- 話を聞いて思ったことや、今後しようと思うことを調理員さんに伝えさせる。

5. 調理員さんに感謝の言葉を伝える。

- ゲストティーチャーの調理員さんたちに感謝の手紙を書かせる。



8 小学校4年 国語科 擬音語を使ってあらわそう ～食感を表す言葉～

資料2 p66



◆ポイント

せんべいを食べる音を考えさせた後、特徴のあるいくつかの音を「かたい」順に並べかえさせます。ならびかえの理由を発表させることで、濁音・半濁音・促音を使った擬音語の効果をお互いに楽しみ味わうことができます。

◆なぜこの授業か

日本の食文化の豊かさのひとつに食感を味わうことがあげられる。わたしたち日本人は、料理を食べる際、味付けや彩りとともに「サクサク感」や「つるつる」としたのどごしの良さ等の食感を楽しむ。食感は、生活する上で欠かすことのできない食生活において、どの児童も日々感じているものである。食べたときの感想を言葉で伝えたり、食感をどのような擬音語で表現すればよいかを考えたりする活動を通して、日常に生きてはたらく言葉の力を育むことができると思われる。

◆本時の目標

- ・擬音語を使い、食感を表す言葉を工夫して表現することができる。
- ・友達と意見を交流しながら、言葉のもつイメージや微妙な意味合いをわかりやすく伝えることができる。

◆食育の目標

- ・日本の食文化の豊かさが語彙の豊かさと結びついていることに気付くことができる。

【食文化】

◆こんな学びが

- ・さまざまな食感を表す言葉への関心が高まる。一枚のせんべいが「バリバリ」「サクサク」「パリパリ」の言葉でかたさがわかることから言葉のもつ力を認識する。言葉の力に気付くと、児童は言葉の世界を具体的にイメージして楽しんだり自分なりの言葉で表現したりしようとする。

◆こんな活動も

- ・「塩少々」「塩ひとつまみ」など調理する言葉を調べてみよう。(国語)
- ・「柿が赤くなれば医者は青くなる」など「食」のことわざについて学習し、食べ物の栄養や旬なども調べてみよう。(国語)



◆指導計画 全2時間(本時2/2)

- 1時間目 擬態語の効果を知り、擬態語を使って表現する意欲を持つ。
- 2時間目 擬音語の効果を知り、擬音語を使って表現する意欲を持つ。

◆授業の流れ

1. 何かを食べている人のイラストを見て気付いたことを出し合う。
 - ・おいしそう ・何を食べているのかな
 - ・せんべいを食べている音かな
2. 食べているものを知り、擬音語のもつ表現力について考える。
 - カタカナで表記することを知らせる。
 - 「バリッバリッ」と「ぷるん」との対比をさせる。
3. せんべいのかたさが違うことを表現するためには、どんな言葉をイラストに添えればよいかを考える。
 - これまでの経験から、せんべいを食べた時にどんな音がしたかを思い出させワークに書かせる。
4. 考えた言葉を出し合い、言葉のもつイメージを想像する。
 - 出てきた音を音読させることにより、せんべいの食感を想像させる。
 - ・班の中で考えた言葉を発表する
 - ・黒板に貼られた擬音語の短冊をせんべいのかたい順に並べかえさせ、なぜその順にしたかという理由を発表し合う
5. 栄養教諭のメッセージを聞く。
 - 献立名「ささみのカリッとあげ」のカードを提示する。
 - ・栄養教諭の写真を提示し、事前に預かっていたメッセージを読む

◆メッセージ◆

食感はおいしさの秘訣の一つ。食材の良さを引き出す料理の仕方を工夫している。
6. 授業を振り返り、次時の学習について知る。
 - 言葉が食文化と深く結びついていることに気付かせ、語彙を豊かにし自分なりの表現を楽しむ意欲を持たせる。
 - 次時に学習する詩を紹介し、擬態語や擬音語に留意して音読練習をしてくるように伝える。



9 小学校4年 理科 ヒトの体のつくりと運動



◆ポイント

班で、よくかむための工夫を話し合います。多様なアイデアが出てくることで考えがひろがり、食生活改善のヒントや動機付けになります。

◆なぜこの授業か

この学習は、「ヒトと体のつくりと運動」の発展学習である。体中には様々な筋肉や骨があり、日常生活でそれらを使っていることを学習した後、「かむ」という動作とあごの関係について調べ、あごの成長にとって「かむ」ことが大切であることに気付くことができる。

◆本時の目標

- ・「よくかむこと」が自分の健康に良いということを理解することができる。
- ・骨や筋肉・関節のはたらきを知り、かむときに使うそれらのはたらきを理解しようとする。

◆食育の目標

- ・かみごたえのある食品を意識して選ぶことができる。

【健康・栄養】

◆こんな学びが

- ・かむことがあごの成長に大きく関係しており、かまないことがかめないあごを作っていることを知ることで、しっかりかむことの必要性を感じ取ることができる。
- ・毎日の食事の中でかむことを意識して食品を選ぼうとしたり、やわらかいものでもしっかりかもうとする気持ちを育てる。

◆こんな活動も

- ・給食を食べるときに、何回ぐらいかんでいるか数えてみよう。(特活)
- ・だ液の働き(6年理科)の視点からも咀嚼について考えてみよう。(理科)

◆指導計画 全5時間(本時5/5)

- 1時間目 人の体のつくりと運動
- 2時間目 ほねと関節
- 3時間目 ほねと筋肉
- 4時間目 まとめ・力だめし
- 5時間目 チャレンジ・発展学習

◆授業の流れ

1. 前時までの学習を振り返り、本時のめあてをつかむ。

- 歯とあごの骨の教材を掲示することで、しっかりかむとあごの骨に強い力が加わることを伝える。
- かむ回数には個人差があることをおさえる。
- 現在の人間のあご骨の写真と昔のあご骨の写真を見せ、あごの大きさの違いに気付かせ、食生活の変化が関係していることにも触れる。

2. よくかむと、体にどんないいことがあるのか発表する。

- 「よくかんで食べなさい」と言われるのはなぜなのか考えさせる。

3. 「ひみこのはがよいぜ」の話を聞く。

- 「咀嚼効果カード」を9枚用意して、かむことによっておこる体への様々な良い影響について視覚的に掲示し、理解を深めさせる。

4. かむ回数が多い食品を班で予測して発表する。

- クイズ形式で食材によってかみごたえが違ふことを理解させる。

5. 「よくかむための工夫」を班で話し合い、短冊に記入する。

- 班で話し合わせることで、個々に考えていることを深めさせる。

6. 本時のまとめを行う。



10 小学校4年 体育科 育ちゆくからだわたし



◆ポイント

手のひらのレントゲン写真を見せたりすることで、骨をつくるのに必要な栄養素がカルシウムであることに気付かせます。

◆なぜこの授業か

子どもたちの食生活において、カルシウムは不足しがちな栄養素の1つになっている。1/2成人式という節目の機会を使って、栄養のバランスを考えながら選ぶことの大切さを理解させる。

◆本時の目標

・体をよりよく発育・発達させるためには、カルシウムが必要であることを理解する。

◆食育の目標

・カルシウムを多く含む食品を知り、望ましい栄養や食事の採り方を理解する。【健康・栄養】

◆こんな学びが

・赤ちゃんの手と自分の手の大きさを比べることで、自分の成長を実感することができる。
・給食の献立を参考に、カルシウムを多く含む食品を知り、関心が高まる。

◆こんな活動も

・体をつくるもとになるたん白質、不可欠なビタミンなども調べてみよう。(体育)
・骨や筋肉の動きを調べ、人の体のつくりと運動とのかかわりについて考えてみよう。(理科)

◆指導計画 全4時間(本時1/4)

1時間目…大きくなってきたわたし
2時間目…思春期にあられる変化1
3時間目…思春期にあられる変化2
4時間目…よりよく育つための生活

◆授業の流れ

1. 赤ちゃんの手と自分の手の大きさを比べる

○赤ちゃんの手形を描いたワークシートを準備する。
○自分の手を重ねて線を引かせることにより、その違いを視覚的に捉えさせる。

2. 骨の大切な働きや骨とカルシウムの関係について知る

○0歳と10歳の手のひらのレントゲン写真を見せ、あごの伸び方や数について違いがあることに気付かせる。
○骨をつくるのに必要な栄養素はカルシウムであることをおさえる。

3. カルシウムの多い食品を知る

○献立から、カルシウムを多く含む食品を調べ発表させる。

4. これからの食べ方について考える

○栄養バランスを考えながら選ぶ意識を持たせる。



11 小学校4年 総合的な学習の時間 ふるさとごはん応援隊



◆ポイント

特産物を自分たちで調理し味わうことで、ふるさとに誇りを持ち、ふるさとのめぐみに感謝する気持ちが生まれます。
おやきだけでなく、カレーやお子様ランチなどでも応用可能な活動です。

◆なぜこの授業か

兵庫県は、工業・農業・漁業などさまざまな産業がさかんであり、それぞれの地域の特性を生かした特産物がたくさんある。自分たちの住むふるさとの特産物について調べ、ふるさとが生み出した食文化について理解を深めることをねらいとしている。

◆本時の目標

- ・安全面や衛生面に気をつけ、友だちと協力しながら楽しく調理することができる。
- ・地元にはたくさんの特産物があることに気づき、ふるさとのめぐみに感謝して食べようとする意欲を持つことができる。

◆食育の目標

- ・地域の伝統や気候風土と結びつき、多様な食文化があることに気付くことができる。【食文化】
- ・地元の特産物が自然の恩恵や伝統的な技術で成り立っていることに気づき、調理をする意欲を持つ。【調理】

◆こんな学びが

- ・ふるさとのめぐみに感謝しようとする態度を育てる。
- ・地元で生産された農産物や水産物をその地域で消費する「地産地消」のよさに気付くきっかけとなる。

◆こんな活動も

- ・「わたしたちの県のように」の学習も生かし県内産のおやきができないか調べてみよう。(社会)
- ・兵庫県内産の生産物を使って、オリジナル料理に挑戦してみよう。(総合)

◆指導計画 全17時間(本時5/17)

- 第1次 兵庫県の特産物について調べよう(3時間)
- 第2次 ふるさとごはんを味わおう(9時間)
 - 第1・2時 ふるさとおやきを作ろう
 - 第3～9時 ふるさとの特産物について調べよう
- 第3次 ふるさとごはんをPRしよう(5時間)

◆授業の流れ

1. 本時の課題について確認する。

- 前時の活動を振り返ることで、本時の課題を明確にする。

2. ふるさとおやきを作って試食する。

- 活動の主な手順を黒板に提示しておき、児童がその都度確認しながら活動できるようにする。
- 6種類のおやきを自由に試食させながら、食べた感想を活発に交流させる。

- ・みそ ・しょうゆ ・トマト
- ・岩のり ・梅干し ・くぎ煮

3. 具材の産地について知る。

- それぞれの具材の産地を地図に示しながら、地元にはたくさんの特産物があることを視覚的に捉えさせる。
- 地域には他にも多数の特産物があることを知らせ、ふるさとの特産物をさらに詳しく調べていこうとする意欲を持たせる。

4. 学習のまとめをする。

- 学習の感想をワークシートに書かせ、表させることでたくさんの特産物を持つふるさとのよさを感じさせる。



12 小学校5年 社会科 「近くの漁港へ新鮮魚を買いに行こう」～水産業のさかなな地域～



◆ポイント

買い物の活動を取り入れます。おすすめの魚の選び方やおいしい食べ方をお店の人に聞いたり、魚が運ばれてくる流通の仕組みについて学んだりすることができます。

◆なぜこの授業か

生活の変化から、給食に出てくる魚の名前を知らない、または食べ方も知らないなど魚離れが起きている。そこで、社会科の学習に「買い物をする」活動を取り入れて、魚に興味や関心を持たせたり、食生活に魚を取り入れたりしていこうとする気持ちを育てたりすることができる。

◆本時の目標

- ・わたしたちの食生活になくてはならない水産物が、どこでとれるかを調べ、市場で実際に魚を買う活動を通して、魚を身近に感じ水産業について学習する意欲を高めることができる。

◆食育の目標

- ・旬の食材などについて知り、自然の恵みに感謝し、命をいただくことの大切さに気付くことができる。

【自然／環境】

◆こんな学びが

- ・新鮮な旬の魚の選び方が身に付く。地域でとれる魚やその仕事に携わる人々への関心や地産地消の大切さを理解できるようになる。

◆こんな活動も

- ・校外学習で買った魚を家庭で調理して食べる活動を新聞にまとめてみよう。(総合)
- ・まちたんけん、スーパーマーケットの学習で買い物を取り入れてみよう。(社会)

◆指導計画 全8時間(本時4・5/8)

- 第1次 給食の献立表を見て、旬の魚調べをする。(1時間)
- 第2次 明石漁港でとれる魚調べをする。(1時間)
- 第3次 校外学習の計画をたてる。(1時間)
- 第4次 校外学習で魚を買う・セリの見学(2時間)
- 第5次 学習のまとめ(新聞・PPT・リーフレット)(3時間)

◆授業の流れ

1. 校外学習の計画を確認する。

- 自分のめあてを意識して買い物や見学を確認することを確認する。

2. 魚の棚商店街で買い物をする。

- お店の人にインタビューをして、おいしい魚の見分け方、調理法やおいしい食べ方を聞くように伝える。
- ・1,000円で自分がリストアップした魚が買えるように、値段交渉をする
- ・魚が売られている様子や、買い物をしている様子を写真に撮る(学習のまとめや発表用)
- ・スーパーと市場の違いを調べる

3. セリの見学をする。

- 仕事の邪魔にならないように見学することを伝える。
- ・水揚げの様子を見学する
- ・魚を種類ごとに分けて箱に入れていく様子を見学する
- ・魚の新鮮な様子を観察する
- ・セリの様子を写真に撮る(学習のまとめや発表用)

4. まとめ学習をする。

- ・買った魚を家庭で調理し、新聞やリーフレットにまとめる準備をする



13 小学校5年 社会科 「国産と外国産、どちらの豆腐を買いますか？」～これからの食料生産～



◆ポイント

豆腐の食べ比べを通して国産と外国産への関心を高めます。

◆なぜこの授業か

身近な食材である豆腐（国産と外国産）を授業に活用することにより、食料自給率の低下や、食料輸入の問題への関心を深めるとともに、今後、日本人が取り組むべきことや、自分たちができることを考えさせることができる。

◆本時の目標

- ・消費者の立場に立って国産・外国産のどちらの農産物を買うのかを話し合ったり、食料生産を増やす方法を考えたりすることによって、これからの食料生産について考えることができる。

◆食育の目標

- ・食料自給率を高めるためにどうすればよいか考え、自分ができることを実践しようとする意欲を持つことができる。

【生活～消費／食料の需給】

◆こんな学びが

- ・国産か外国産かの視点で自分の食生活を振り返らせることができる。そして、食べ物を選択して食べようとする意欲を持たせたり、地産地消のよさに気付かせたりすることができる。

◆こんな活動も

- ・国内で作られているものの良さや、外国産の問題点を考えながら買い物をしよう。（家庭）
- ・外国産の食材がどれくらい売られているか調べてみよう。（社会）

◆指導計画 全5時間（本時5／5）

- 1時間目・・・主な食料の輸出先と輸入量の資料から日本の食料生産や食料輸入に関心を持つ。
- 2時間目・・・主な食料の自給率の移り変わりを調べ、食料輸入が増えている理由を考える。
- 3時間目・・・新聞やニュースから食品の安全や環境などの問題について関心を持つ。
- 4時間目・・・国内の食料生産に携わっている人々の取組や努力について調べる。
- 5時間目・・・これからの日本の食料生産について考えることができる。

◆授業の流れ

1. 買い物に行ったとき、国産・外国産のどちらの豆腐を買うか話し合う。

- ・自分が選んだ方の理由を発表したり、友だちの理由を聞いて質問したりする。

【国産派】

- ・農薬がたくさん使われているかもしれない
- ・農家の人が喜んでくれる

【外国産派】

- ・値段がやすい
- ・国産のものと味が変わらないのではないか

- ・国産と外国産の豆腐を食べ比べて、味を確かめる
- ・栄養教諭に給食で使われている豆腐の話聞く
- 給食の豆腐に使われている大豆は外国産であることを知らせる。



2. 私たち日本人が、国産の農産物をもっと買ったり作ったりする方法を考える。

- ・田畑（耕地面積）を増やしたり、大型機械を使ったりする
- ・国産でも値段の安いものを作る
- ・働く人（跡継ぎ）を増やす

3. 日本の食料自給力を高めるためにどうしていけばよいか、ゲストティーチャーの話を聞く。

- 国産の大豆の方が外国産よりも安全・安心なわけや、地産地消のよさを理解させる。



4. 授業の感想を書いて発表する。

- ・食料自給率を上げるためにも、自分の健康のためにも国産を食べていきたい
- ・外国産にも、安いなどの良さがあるので、買い物のときによく考えて買いたい



14 小学校5年 家庭科 自慢のお好み焼きを作ろう

資料3～5 p67～69



◆ポイント

お好み焼きは調理が簡単です。栄養バランス・分量・彩りなど子どもたちに身につけさせたい内容を盛り込むことができる活動です。

◆なぜこの授業か

家庭科授業の基礎的な技能と知識のまとめとして課題解決型の授業を仕組んでいる。習得した力を工夫しながらグループで決定していく楽しさと、それを家族にも食べてもらう家での実践を大切にしている。

◆題材の目標

- ・特産物・地場産物を利用した栄養のバランスを考えた食材を選び、料理を工夫する楽しさを味わい、家庭生活に進んで実践しようとする。
- ・調理実習の進め方や安全で衛生的な調理の仕方が分かり、お好み焼きを作ることができる。

◆食育の目標

- ・食べ物の働きや栄養について理解を深め、健全な食生活の実践を促進する。
- ・地域の産物、食文化や食に関わる歴史などを理解し、尊重する心を持つ。
- ・工夫して作った食事を通して、望ましい人間関係や豊かな心を育てる。

【健康・栄養】

【食文化】

【調理】

◆こんな学びが

- ・地域の食材を活用することで、身近な食材を大切にし、地域の歴史・食文化につながる。
- ・一品からでも五大栄養素を整え、おいしく食することができるという気持ちが高まる。
- ・工夫の意外性、発想の豊かさが出せる題材で作ることへの興味が深まる。

◆こんな活動も

- ・地域の食材をできるだけ使ってお好み焼きを作ろう。(家庭)
- ・旬の食材を調べて、旬の食材を使ってお好み焼きを作ろう。(家庭)

◆指導計画 全4時間

- 1時間目…栄養バランスの大切さを知り、自慢のお好み焼きの材料を工夫する。
2時間目…めあてを持って工夫したお好み焼きの調理計画を立てる。
3・4時間目…能率・味・見た目を考えながら、オリジナルのお好み焼きを作る。

◆授業の流れ

1. 五大栄養素を考えたお好み焼きを考える。

- どんなお好み焼きが美味しかったのか意見交流させる。
- 食材を何にするのか考えさせる。
 - ・給食のメニューを振り返る事で栄養バランスの大切さに気付く
 - ・栄養バランスを意識した食材選択を行う

2. 自慢のお好み焼きの計画を立てる。

- 「ゆがく」「炒める」での調理上のポイントを振り返らせる。
 - ・栄養、能率、価格を考えながら、めあてを持って計画する

3. 自慢のお好み焼きを作る。

- 分量・味・能率・見た目などを評価しながら試食させる。
- 同じ材料を使っても、分量・切り方・焼き方・火加減によって美味しさに差が出てくる事に気付かせる。
 - ・作業用具や材料を準備し、計画に従って班毎に調理していく
 - ・自分の持ってきた材料を、準備を分担して行う
 - ・材料の混ぜ方など、工夫しながら各自で焼く

4. 家での実践の報告会をする。

- ・何人分を何分程で、誰と作ったのか、工夫もあれば紹介する
- ・作った感想、お家の人の声を紹介する



15 小学校5年 学級活動 バランスよく食べよう



◆ポイント

5年生では、自然学校での献立を題材にして指導することは、子どもの心にも残っていることなので効果的です。

◆なぜこの授業か

朝食はほとんどの児童が毎日食べているが、「ごはん又はパン＋汁物（飲み物）＋おかず」がそろった朝食をたべている児童は少ないのが現状である。ここでは、児童が栄養バランスのとれた適切な量を食べることが大切であることを学んでいく。

◆本時の目標

- ・毎日の食生活の中でも、栄養のバランスのよい食事をとろうとする。
- ・「主食＋主菜＋副菜」という食事の基本形態について理解する。

◆食育の目標

- ・「主食＋主菜＋副菜」がそろうことで栄養のバランスがよくなることがわかる。

【健康・栄養】

◆こんな学びが

- ・「主食＋主菜＋副菜」を組み合わせるパターンや食べる量の把握などができるようになる。
- ・栄養教諭のお話を聞くことで、毎日の給食は栄養のバランスを考えて作られていることを理解する。

◆こんな活動も

- ・朝食・昼食・夕食の献立の栄養バランスについても調べてみよう。（家庭）
- ・飯ごう炊さんの食事の栄養バランスについて調べてみよう。（家庭）

◆授業の流れ

1. 自然学校でのバイキングを振り返る。

- 自然学校の食事風景の写真を見せながら、それぞれの食事を思い出させる。

2. 気をつけていたことを書き、発表する。

- 書いた後、グループで話し合いをして、意見をまとめさせる。
- ・なぜ、それを選んだのか
- ・どれだけの量だったか

3. 栄養教諭から望ましい食事について話を聞く。

- 望ましい食事について話をした後、栄養バランスがとれた食事をしてきた人などには、「〇〇賞」を与え、今後栄養バランスをとろうとする意欲を持たせる。

4. 話を聞いたことを参考にして、自分の食事のバランスを見直す。

- 見直したことをもとに、自分の食生活の改善点をまとめるよう指示する。

5. 学習のまとめをする。

- 毎日の食事でも栄養バランスのよい食事をしていこうとする意欲を持たせる。
- 給食の献立のバランスにも目を向けさせる。



16 小学校6年 社会科 長く続いた戦争と人々の暮らし



◆ポイント

戦時中の食べ物を食することで、普段自分たちが食べているおやつとの違いを体感することができます。
食の教材をとりあげると、歴史の学習に実感を持たせることができます。

◆なぜこの授業か

戦争中の食生活の様子と現在の食生活を比較させることで、食の歴史等を理解し、日々の食物を大切に作る心や食事の喜びを実感させることができる。

◆本時の目標

- ・戦時中の食生活について関心を持つことができる。
- ・戦時中の食生活は大変貧しく、苦しかったことを理解する。

◆食育の目標

- ・戦時中の食生活について知り、食事に関わる多くの人々や自然に感謝の気持ちを持つ。

【食文化】

◆こんな学びが

- ・食を通して歴史を見つめることができるようになる。
- ・おじいちゃんおばあちゃんが小さい頃に食べていたものに興味を持つ。

◆こんな活動も

- ・他の時代の食生活についても調べてみよう。(社会)
- ・日本とつながりの深い国々の食生活についても調べてみよう。(社会)

◆指導計画 全10時間(本時6/10)

- 第1次 戦争の様子や当時の人々の生活に関心を持ち、学習の見通しを持つ。(2時間)
- 第2次 ・日中戦争が起こった理由や、太平洋戦争へと広がった経緯を考える。(2時間)
・学校生活・衣服・食生活・くらしなど戦時中の生活の様子についてまとめ、発表する。(3時間)
・空襲による被害の状況や、沖縄戦、原爆の投下による敗戦について考える。(2時間)
- 第3次 学習を振り返り、戦争に対する自分の考えをまとめる。(1時間)

◆授業の流れ

1. 前時までの学習を振り返る。
2. 本時のめあてをつかみ 食生活について発表を行う。
○本やインターネット、地域の方に聞いた話をもとにして、発表させる。
○重要なキーワードは、板書させる。
3. 干し飯、はったい粉を食べる。
○普段自分たちが食べているおやつとの違いを体感させる。
4. 分かったことや感想などをワークシートに記入し、発表する。
○友達の発表を聞いてわかったことや、干し飯やはったい粉を食べた感想などをワークシートに書かせる。
○子どもたちの発表内容とつなげながら、食事に関わる多くの人々や自然に感謝の気持ちを持たせる。
5. 本時のまとめを行う。
○戦争によって国民の食生活が貧しくなったことや、戦時中の食生活と現在の食事との違いについておさえる。



17 小学校6年 体育科 病気の予防



◆ポイント

栄養教諭がコーラ1本に入っている砂糖の量を、スティックシュガーで表すことで、どれだけ糖分が多く含まれているかがよく分かります。具体物を使うことで、身近な自分の食生活を振り返ることができます。

◆なぜこの授業か

「生活習慣病の予防」の学習では栄養教諭、養護教諭のそれぞれの専門知識を生かして学習を進めることで、より深く理解できる。

◆本時の目標

- 生活習慣病を予防するには、食事、運動、休養・睡眠などについて、健康によい生活習慣を身につけることが必要であることを理解する。

◆食育の目標

- 生活習慣病と食事とは密接な関係があり、生活習慣病を予防するには、健康によい食習慣を身につけることが必要であることを理解する。

【健康・栄養】

◆こんな学びが

- 実際に栄養教諭が具体物を使ってお菓子やジュースに糖分が多いということを説明することで、身近な自分の食生活を振り返ることができる。

◆こんな活動も

- 生活習慣病の中で肥満について詳しく調べてみよう。(体育)

◆指導計画 全8時間(本時3/8)

- 第1次 病気の起こり方、感染症の予防(2時間)
- 第2次 生活習慣病の予防(2時間)
- 第3次 喫煙の害と健康、飲酒の害と健康、薬物乱用の害と健康(3時間)
- 第4次 地域の保健活動(1時間)

◆授業の流れ

1. 日本人の死因の内訳のグラフから気付いたことを発表する。

○どの死因が多いかに目を向けさせる。

2. 「生活習慣病」とはどんな病気を予想する。

○言葉等から予想できることを発表するよう促す。

3. 栄養教諭、養護教諭からの生活習慣病についての説明を聞き、生活習慣病について知る。

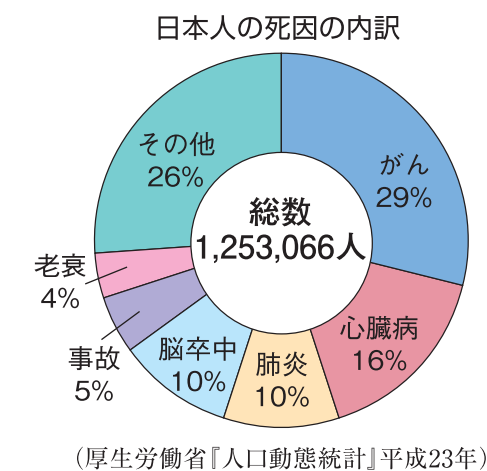
- 子どもたちにわかりやすい事例を入れながら説明する。
- 専門的な言葉については、担任から解説を加える。
 - ・コーラの糖分の量があんなに多い
 - ・冷やされて感じなくなっていることにびっくりした

4. 自分の生活で、生活習慣病の予防の観点から良くない点を振り返り、改善策を考える。

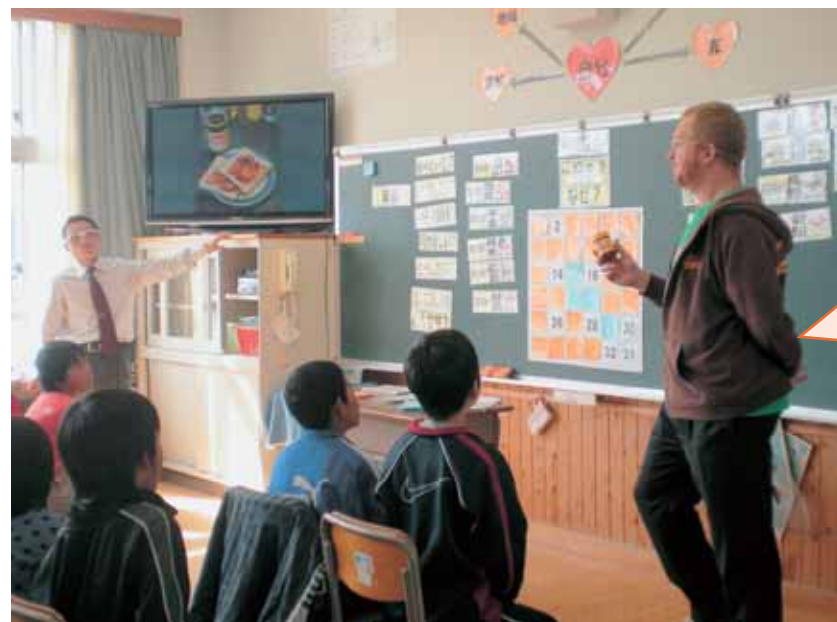
○自分の生活を考えさせることで、自分の生活習慣を改善しようとする意欲を持たせる。

5. 本時の学習の振り返りを書く。

- ・子どもでも生活習慣病になることがわかった
- ・これからは1日のおかしの量を改めようと思った
- ・ジュースもお茶に変えることにした



18 小学校6年 外国語活動 “会話”ひろがる ひびきあう! ～言葉のキャッチボール～



◆ポイント

会話の題材に食に関するものを取りあげます。ALTには、日本の特産物をもとに、日本の食料生産の多様性に着目させ、世界の食文化について興味を持たせながら、母国の特産物について語ってもらいます。

◆なぜこの授業か

食に関する会話は、日本語でも外国語でも児童にとって抵抗なく取り組める。特産物は、その地方の地形や気候と深くかかわっている地方の文化の一つである。特産物から日本の食料生産の特性や食文化の豊かさに気付かせることができる。

◆本時の目標

- 既習の英語表現を組み合わせ、英会話を長く続けることに挑戦しながら、積極的に相手とコミュニケーションを図っていこうとする意欲を高める。

◆食育の目標

- 地域性豊かな日本の特産物について知り、多様な食文化に興味・関心を広げていくことができる。

【食文化】

◆こんな学びが

- キーセンテンスを習得する際、題材を食にすることで児童の生活場面を想定したやりとりが可能となる。
- これまでに社会科で学習した各地方の特産物を取り扱うことで、日本の豊かな食文化に関心を持つきっかけとなる。
- ALTと連携することにより、世界の食文化への関心・興味を広げるきっかけを作ることができる。

◆こんな活動も

- 5年生教材“Hi, friends!”の「ランチメニューを作ろう」に引き続き、自分の好きな食べ物をもとに会話練習をしてみよう。
- 6年生教材“Hi, friends 2!”「友だちを旅行にさそおう」では、世界の自慢料理を調べ紹介しあおう。

◆指導計画 全4時間(本時4/4)

- 1時間目 インタビューやゲームを通して、日本各地の特産物を表した英語表現に慣れ親しむ。
Do you like ~? Yes, I do. / No, I do not.
- 2時間目 既習の英語表現を使って、ものの受け渡しに関する会話に挑戦する。
Please pass ~. Here you are. 「～をください。」→「どうぞ。」
Thank you. You are welcome. 「ありがとう。」→「どういたしまして。」
- 3時間目 既習の英語表現を2つ組み合わせ、ほしいものやその理由を尋ねる会話に挑戦する。
① What do you want? I want ~. 「何がほしいですか?」→「～がほしいです。」
② Why? Because it is ~. 「どうしてですか?」→「～だからです。」
- 4時間目 ゲームの中で既習の英語表現を3つ組み合わせ、日本各地の特産物に関する会話に挑戦する。
① What is ~ famous for? It is famous for ~. 「～で有名な物は何ですか?」→「～です。」
② Do you like ~? Yes, I do. / No, I do not. 「～を好きですか?」→「はい。/ いいえ。」
③ Why? Because it is ~. 「どうしてですか?」→「～だからです。」

◆授業の流れ

1. Greeting(あいさつ)

- ALTと挨拶をする

2. Review(復習)

○フラッシュカードを使ってリズムよく発音しながら、既習内容をおさえる。

- 既習の英語表現を使って、ALTに質問をする。

～へ行こう	～好き?	あなたはどう?	あれ何?	いくつ持っている?	これ何?
だれ?(女)	だれ?(男)	～できる?	どうしたの?	どうぞ	どんな味?
なぜ?	なりたいもの	ねたん	はじめまして	何が好き?	何がほしい?
形	好きな飲み物	好きな教科	好きな色	好きな動物	～へ行ったら何する?
時こく	住んでいる所	誕生日	着てるもの	調子	天気
電話番号	話してほしい人	年齢	名前	有名なものは?	曜日

3. Practice(練習)

○練習する英語表現を確認させるために、ALTと担任とのデモンストレーションを見せる。

- 日本各地の特産物に関する英語表現を練習する。
「What is ~ famous for?」「It is famous for ~.」
「Do you like ~?」「Yes, I do. / No I do not.」
「Why?」「Because it is ~.」

4. Game(ゲーム)

- オセロゲームの中で、提示されたカードに関する英語表現に挑戦する

5. Deepen(まとめ)

- ALTが母国の特産物について説明することで、外国の食べ物や食文化に興味を持たせる。
- ・ALTの話を聞く
- ・自己評価カードを書く



19 小学校6年 総合学習 ご飯をおいしく食べよう ～オリジナルふりかけ作り～

資料6～7 p70～71

特産物 ふりかけ

兵庫の特産物を使、たふりかけです。

みなさんは兵庫の特産物を知っていますか？



作り方①フライパンにご飯をひき、ほうれんそうをいためます。糸クツ分ぐらいいたらほうれん草を、フライパンから取り、まひねの上に乘せ1cmのコマタリにします。(一口大にゆらい)

◆ポイント

「オリジナルふりかけ」を作
ることで、楽しみながら地域
の食材を発見し、地域のよさ
を再現することができます。

◆なぜこの授業か

地域の食材の良さや生産加工に関わる人の魅力は理解しにくいもの。そこで、「オリジナルふりかけ」作りを通して、地域の食材の良さに気付き、地域の魅力に触れることができるようになる。

◆本時の目標

- ・話し合いを通して地域の食材の良さに気づき、「オリジナルふりかけ」の内容を考えることができる。
- ・自分の意図や根拠を明確にして話したり、相手の主張したいことを考えながら聞いたりすることができる。

◆食育の目標

- ・「栄養」「コスト」「見栄え」「味」などの多角的な視点から「オリジナルふりかけ」の内容を考えることができる。
- ・地域の旬の食材を知るとともに、保存食など、先人の生活の知恵に気付くことができる。

◆こんな学びが

- ・ 米の生産高や自給率の変化を知り、自分たちをとりまく食についての問題に関心を持つきっかけとなる。
- ・ 地域の食材の旬や先人の知恵、食文化に触れその素晴らしさに気付くことができる。
- ・ 自分たちで1つのものを作り上げていく達成感を味わうことができる。

◆こんな活動も

- ・兵庫県内で作られているふりかけについて調べてみよう。(総合)
- ・つけもの、保存食なども作ってみよう。(総合)
- ・オリジナル牛丼、オリジナルおにぎりなど、地域の特徴ある食べ物を考えてみよう。(総合)

◆指導計画 全18時間(本時10/18)

- 第1次 学習の方向を決定する。(4時間)
第2次 「オリジナルふりかけ」を作る。(7時間)
第3次 「オリジナルふりかけ」を完成させる。(7時間)

◆授業の流れ

1. ふりかけ開発会議のめあてを確認する。

- それぞれの案をさらによくするために行うことや、そのために自分の主張や根拠を明確にしなが、相手の主張を尊重する必要があることを確認する。



- ## 2. 「ふりかけ開発会議」を行う。

- 各グループには「企画書」という形で「名称(ふりかけの)」「コンセプト」「材料」「よさや問題点などの具体的な内容」を整理させる。

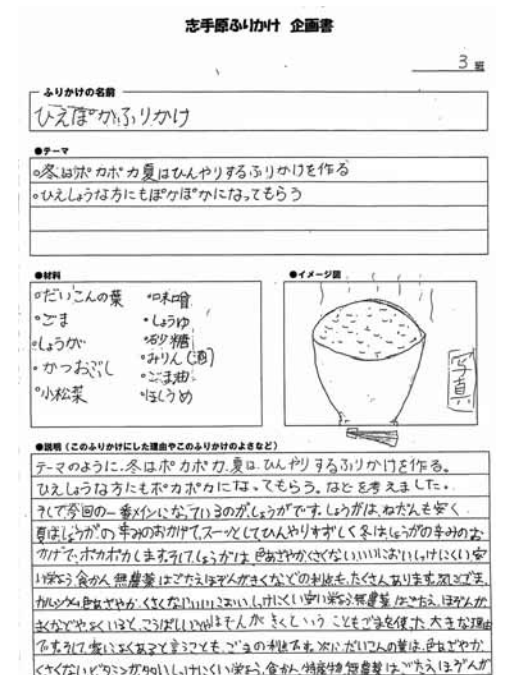
- ・グループからの発表（名称、テーマ、材料、作り方など）
- ・質疑、応答
- ・意見交流

- 例えば、自分たちが作るふりかけに「保存」がどの程度必要なのかを考えさせる。

- ・「特産物ふりかけ」
- ・「元気いっぱいHAPPY ふりかけ」
- ・「エコふりかけ」
- ・「干物ふりかけ」

- ### 3. 学習のまとめをする。

- 黒板に書かれている「ごはんのとも」の内容を考えさせることで、自分が作りたいものと素材が
あっているかどうかを明確にさせる。



20 中学校 1～3 年 学級活動・総合的な学習の時間 お弁当作り



◆ポイント

弁当作りの場面では、不足しがちなビタミン・無機質が摂れる材料を考えて体に良いメニュー作りに挑戦しています。小学校の家庭科では、1食分の献立を工夫する学習内容、中学校では弁当を作ろうという発展内容があります。

◆なぜこの授業か

「家の人の愛情のこもったお弁当を食べるという受け身であった機会を、学期に一回個人の力に合わせた参加型の機会として仕組んでいる。自分のできる健全な食生活の実践につながる。

◆本時の目標

- ・「自分の力で栄養バランスを考えたお弁当を作ろう」と、栄養や味のバランスを考えて個に応じた課題で実践しようとする。
- ・主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合や赤・緑・黄の色どりと季節感を考えたお弁当を工夫する。

◆食育の目標

- ・6つの食品群を意識したお弁当作りの体験を通して、健全な食生活の実践を促進する。
- ・食を楽しみながら食事の作法・マナー、食文化を含む望ましい食習慣や知識の習得が図られるよう、食事等の場における食を通じたコミュニケーションを促進する。

【健康・栄養】

【食の楽しみ／生活リズム・共食】

◆こんな学びが

- ・お弁当作りに関わることでバランスのとれた食事に関心が高まる。
- ・弁当を食するメンバーをクラス・学年・異学年と変化させる事で食を通じたコミュニケーションが図られる。

◆こんな活動も

- ・父・母・祖父・祖母が好きだったお弁当のおかずを聞いてみよう。(学活・技術・家庭)
- ・お弁当作りにチャレンジ！(小学校1～6年の学活・家庭)

◆指導計画 全3時間

- 第1次 お弁当作りについての参加の仕方を説明し、お弁当の計画を立てる。
- 第2次 「お弁当」を作る。
- 第3次 交流しながらお弁当を食べる。

◆授業の流れ

1. 職員会議において、「ハートフル弁当」に向けての取り組みの共通理解を図る。
(ゆがく・炒める・焼く・レンジの利用 など) 栄養バランスを考えたお弁当を作る。

2. 保護者向けに協力依頼のプリントを配布する。

食を通じたコミュニケーション

- (1) バランスのとれた食事
- (2) 望ましい生活リズム
- (3) 食を大切にしている気持ち
- (4) 食の安全性



お弁当作りへの参加の仕方
お弁当を作るうえでのポイント
学期ごとのお弁当作りの日程を報告

3. 個に応じた力でメニューを考え、計画プリントに記入する。

- ・2～3日前にプリントを配布し、献立メニューを考える
- ・2・3回目については、前回の課題を改善させながら計画を立てる

4. お弁当作りの計画に従って実践していく。
○その日の朝を、「ノー部活 day」として
お弁当作りの時間を確保して取り組ませる。

5. 交流しながら、お弁当を食べる。

- ・食べる前に、お弁当コンテストを行う
- ・1学期はクラスの仲間、2学期は学年の仲間など、誰とどの場所で食べるのか考える

ハートフル弁当にチャレンジ！
自分の力で栄養バランスを考えたお弁当を作ろう

6月20日(水)

今年度になって初めてのハートフル弁当です。これまでの栄養・食品・調理の学習を生かして、いろいろ、栄養や味のバランスのよい、おいしい弁当をつくります。第1回目は、クラスの仲間と輪になって食してもらいます。そして、食する前にクラスの仲間の中で一番自分の事を考えて頑張っている仲間は誰かを推薦してもらいます。クラスの仲間と担任の先生で栄養の事をしっかり考えて作ったお弁当を男女1名ずつ、クラス代表2名を選んでみましょう。

一お弁当の審査内容
※昨年度の園尾志津代栄養教諭の講義内容から
※必ず、

- ① 主食 3/6：主菜 1/6：副菜 2/6の割合になっている仲間のお弁当を選ぶ。

選んだメンバーの中から次に、

- ② 赤・黄・緑のいりどりや季節感を考えている仲間のお弁当を選ぶ。

① まで残った仲間から次に、

- ③ 不足しがちな栄養素(無機質・小魚・海藻類・乳製品)(ビタミン類・野菜類・果物)の食品が使われているお弁当の仲間を選ぶ。

最後に今までに残った仲間の中から、

- ④ 同じ調理法(電子レンジ・炒める・揚げるなど)のおかずばかりにならないよう工夫が出来ている仲間を選ぶ。(男女1名ずつ)

12：30～12：40	審査(クラスの仲間と担任で)
12：40～12：45	職員室でお弁当撮影(選ばれた2名と給食部1名)
12：45～13：00	クラスの仲間と食べる

年 組

男子の名前	
女子の名前	



21 中学校 1 年 社会科 お弁当の旅をしらべよう

資料8 p72



◆ポイント

学校給食に使われている食材とコンビニ弁当に使われている食材とを「食材の移動距離」から比較します。

◆なぜこの授業か

子どもたちは、偏食や間食が多く、またその食品の多くをコンビニエンスストアで購入していることがある。そこで、コンビニ弁当を題材に挙げ、そこからフードマイレージを計算することにより、食料を外国に依存している現状を理解し、地産地消の重要性に気付かせる。

◆本時の目標

- ・調査したコンビニエンスストアの特徴をまとめ、発表することができる。
- ・フードマイレージを地球儀の計算から理解し、地産地消の重要性に気付く。

◆食育の目標

- ・外食や中食、自動販売機やコンビニエンスストア等の食環境と自分の食生活のかかわりを理解する。
- ・日常の食事は、地域の農林水産物と関連していることがわかる。

【生産～消費／食料の需給】

【生産～消費／食料の需給】

◆こんな学びが

- ・フードマイレージを知ることで、環境への負荷を知り、地産地消についての興味が高まる。
- ・フードマイレージから、食料自給率を考えさせることができる。

◆こんな活動も

- ・外国産食料の輸入の増大、食料自給率の低下などを調べよう。(社会)
- ・食の安全性について調べよう。(社会)
- ・地域の食材を使った弁当と、外国産の食材で作った弁当を比べてみよう。(家庭)

◆指導計画 全7時間(本時7/7)

- 第1次 地図の読み方 (1時間)
- 第2次 調査活動に向けて (2時間)
- 第3次 調査の結果をまとめる (2時間)
- 第4次 まとめたことを発表する (2時間)

◆授業の流れ

1. 班ごとに、調べたコンビニエンスストアについて発表する。

- ・特に、その店独自の工夫や店長からの聞き取りについて要点をまとめて発表する

2. 食材の輸送距離を計算する。

- 学校給食に使われている食材とコンビニ弁当に使われている食材とを比較させる。
- ・比較対象は、複数のコンビニエンスストア、学校給食、それぞれを各班で分担する
- ・地球儀を班に1つずつ貸し出し、外国は「首都から東京」、国内は「県庁所在地から〇〇市」と決め、巻尺で測る

3. 黒板に班長が自分の担当の部分を書き上げる。

4. それぞれに距離の比較をし、感じたことを書く。

- ・班の代表が発表する

5. フードマイレージについてまとめを聞く。

- 輸入食料について、総合的にとらえるめやすであることを理解させる。
- フードマイレージは「輸送距離(km)×食料の輸入量(t)」ではあるが、輸入量は今回計算していないことを伝える。

6. 授業を振り返る。

- 輸送量が多いということは排出する二酸化炭素が多い。このことから「地産地消」という言葉を紹介し、次時への学習へとつなげる。



フードマイレージ

(板書例)

1. イギリスの市民運動が始まり。
2. 輸送距離が長くなると排気ガスが増える。
3. 輸送量が増えると多くのエネルギーが必要。
4. 計算方法は、
「輸送距離(km)×食料の輸入量(t・トン)」

→この数値を国ごとに比較して
食料事情を明らかにするのが目的

★遠くから運ばれてきた食料を、よろこんで食べているだけでいいのだろうか？

22 中学校 1 年 特別活動 しっかり食べて強くなろう！

資料9～11 p73～75



◆ポイント

クイズは誰もが実践できる楽しい活動です。活動しながら学習者の意欲を高めていきます。クイズが一方向に終わらないように学習者の反応を確かめながら進めます。体育行事や、部活動の中心となる夏季休業前に行うと効果的です。

◆なぜこの授業か

多くの中学生は運動部に属しており、運動が好きである。そこで興味のある運動やスポーツを通して、食事の視点からの意識付けを行うことで、成長期の食事の大切さを学ぶことができる。体育科教師や部活動指導者とも連携し、栄養補給について留意してもらうとよい。

◆本時の目標

- ・スポーツをするために、栄養のバランスのとれた食事をしっかりとろうとする態度を養う。

◆食育の目標

- ・丈夫な体を作るために食事の重要性を知り、自分の食生活を改善することを意識する。

【健康・栄養】

◆こんな学びが

- ・運動と栄養のかかわりを知り、運動の効果を上げるため、バランスのとれた食事が重要であることを理解する。
- ・自分の食生活を振り返り、バランスのとれた朝食を食べようとする気持ちが高まる。

◆こんな活動も

- ・バランスのよい食事を考えて献立を作成する。(家庭科)
- ・健康の保持増進のために食生活と運動、休養、睡眠の関係について理解する。(保健)
- ・ヒトの体内では生命を維持していくために必要な物質を取り入れ、消化・吸収していく仕組みがあることを理解する。(理科)

◆授業の流れ

1. スポーツをするときに食事などで気をつけていることを発表する。

- 部活の練習試合の朝食や弁当、体育的行事に参加する際などを思い出させ、日頃心がけていることを自由に発表させる。

2. 「体に関するクイズ」を考える。

- 答えから食事、運動、休養のバランスが大切であることを知らせる。

その1

- ・体の中で一番エネルギーを必要とするのは脳？

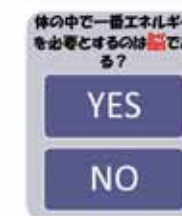
その2

- ・筋肉は糸状のものを集めた束である？
- ・体に酸素を運ぶ血は120日で作りかえられる？

その3

- ・骨は体の中に200本以上ある？
- ・骨は真ん中から伸びて長くなっていく？

体に関するクイズ その1



3. スポーツするためにはどんなことに気をつけて食事をすればよいか、グループでまとめる。グループごとにスポーツをする時の食事について発表する。

- ・三食しっかり食べる
- ・いろいろな食品をとっている
- ・おやつも食事の一部として考えている

朝ごはんを食べよう！



4. 栄養教諭からスポーツをする時期にある中学生の食事について助言を聞く。

- 朝ご飯の大切さを伝える。

- ・水分の補給の仕方
- ・部活後の補食
- ・貧血予防

5. スポーツと栄養の関係について理解したことを、自分の生活に生かすためにはどうしたらよいか考える。

- 自分の生活を振り返り、改善点を明確にさせる。

運動の種類と特徴



23 中学校2年 理科 栄養分を取り入れるしくみ



◆ポイント

主役は、生徒と頭骨標本であるから、骨に語らせるつもりで生徒にじっくり観察させてさまざまな意見を引き出すことが大切です。

◆なぜこの授業か

ヒトは、雑食動物としての歯のつくりを持っているが、野生動物と比べて極端に小さな歯の列やアゴを持っているのは、ヒトが食事の前に調理をしてきた歴史の結果であることを物語っている。

◆本時の目標

- ・肉食、草食、雑食動物の歯を観察し、それぞれの特徴をとらえる。
- ・歯の並び方から、ヒトが雑食動物であることを理解する。

◆食育の目標

- ・雑食動物とヒトの歯を比較して、食物と歯の並び方やアゴとの関連を見つけ、調理というヒトの持つ特質について考える。

【健康・栄養】

◆こんな学びが

- ・調理することが、人間の生活だけではなく体のつくりにも影響を及ぼしていることを理解する。
- ・動物やヒトの歯を観察することで、食べものを噛むことの重要性について考える。

◆こんな活動も

- ・野生動物と家畜の違いについても調べてみよう。(理科)
- ・歯と口の健康についても考えてみよう。(保健体育)

◆指導計画 全11時間(本時1/11)

- 第1次 栄養分を取り入れるしくみ (5時間)
- 第2次 栄養分はどのようにエネルギーになるか (2時間)
- 第3次 血液のはたらき (4時間)

◆授業の流れ

1. ヒトの頭骨を見る。

- 歯の並び方とアゴに注目させる。

2. 肉食動物や草食動物の歯を観察する。

- 肉食動物→奥歯までとがっており、アゴがストレートであることに気付かせる。
- 草食動物→前歯以外は平らな歯が多く、アゴがし字型であることに気付かせる。
- ・観察結果をまとめる
- ・発表する

3. 雑食動物の歯を観察する。

- 3種類の歯がバランス良くついており、アゴはし字型である事に気付かせる。
- ・観察結果をまとめる
- ・発表する

4. どの動物が、ヒトの歯に近いかを考える。

- 前歯から奥歯までの並び方に注目させる。
- ・発表する

5. 雑食動物とヒトの歯を比べて、気付いたことをまとめる。

- ヒトは雑食性であり、多様な食物を消化するのに適した歯のつくりをもっていることに気付かせる。
- ・発表する



24 中学校3年 保健体育科 健康な生活と病気の予防



◆ポイント

健康診断票をもとに、予防方法や望ましい生活習慣を考えます。
意見交換と栄養教諭、保健体育教諭、養護教諭からのアドバイスがポイントとなります。

◆なぜこの授業か

就寝時間の遅れが、起床時間の遅れを引き起こし、朝食を十分に摂らずに登校するという悪循環を生む。そのことに気付かせ、規則正しい生活が健康に結びつき、それらを習慣化させることが重要であることを理解させる。

◆本時の目標

- 生活習慣病の要因・危険性について科学的に理解する。
- 望ましい生活習慣について考え、生活習慣を改善する実践力をつける。

◆食育の目標

- 自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力する。
- 健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることを理解する。

◆こんな学びが

- 自分自身の食生活を見直すことにより、より良い食習慣を形成することができる。
- 中学3年生の部活引退後の時期に行うことが効果的である。

◆こんな活動も

- 栄養素の種類とはたらき、中学生に必要な栄養の特徴を調べよう。(技術・家庭)
- 中学生の一日分の献立を考え、計画を立てて調理してみよう。(技術・家庭)

◆指導計画 全6時間(本時6/6)

- 1時間目 生活習慣 健康診断票の説明・記入
- 2・3時間目 生活習慣病について各班に分かれ調べる
- 4・5時間目 調べたことを発表する
- 6時間目 望ましい生活習慣について考えよう

◆授業の流れ

1. 生活習慣病について班で調べたことを発表する。

- 電子黒板を利用し、映像を効果的に活用させる。
- ・班で、高脂血症、心臓病、がんに分かれて調べたことを「症状」「要因」「予防」の観点から発表する

2. 生活習慣病について知る。

- 調べてきた内容、今まで聞いてきた発表を踏まえ、生活習慣病の要因を、食事、休養、運動の視点で考えさせる。

3. 望ましい生活習慣について4人組で考える。

- 食事は栄養教諭、運動は保健体育教諭、休養は養護教諭とそれぞれからのアドバイスを事前に記入しておく。
- 望ましい生活習慣については、①自己の強い意志が大事である、②日々の積み重ねが習慣化になること、③家族で取り組むことも大切であること、にポイントを置く。
- ・健康診断票の結果から、生活習慣病の予防方法について話し合う

4. 学習を振り返り、実生活に結び付けて考える。

- 日々の生活の中で、生活改善する意欲を持たせる。
- 成長期の生活習慣が、生涯を通じて基本となるため、今の生活習慣が重要であることを知らせる。



生活習慣 健康診断票		目標値、100歳まで元気に暮らそう！	
項目	測定値	目標値	備考
1. 年齢			
2. 性別			
3. 身長			
4. 体重			
5. 血圧			
6. 血糖値			
7. 脂質			
8. 尿酸値			
9. 肝機能			
10. 腎機能			
11. 骨密度			
12. がん			
13. 心臓病			
14. 高脂血症			
15. 糖尿病			
16. 高尿酸血症			
17. 肝臓病			
18. 腎臓病			
19. 骨粗鬆症			
20. その他			



25 特別支援学校小学部 給食指導 カフェテリア給食



◆ポイント

食器の配置がわかるシートの上に、対応する食器をのせていきます。自然にひとつずつ取ることができ、正しい食器の位置もわかります。

◆なぜこの授業か

給食は、児童がたいへん楽しみにしている時間であるため、意欲も高く毎日継続して実践することもでき、個々の課題に取り組むよい機会となる。食器をカフェテリア風に並べて、順に取っていく活動のなかで、児童は生活全般に必要な力を培っていく。

◆本時の目標

- ・食事の場面で必要となる様々な力を身につけ、ひとりでできることを増やす。

◆食育の目標

- ・協力して食事の準備や後片づけをする。箸の使い方、食器の並べ方などの食事のマナーを身につけ楽しく食べる力の基礎をつくる。

【食の楽しみ／生活リズム・共食】

◆こんな学びが

- ・自分の体調や好みに合った食べものの量を考える習慣を身につけることができる。
- ・食器の種類を見分けて選んだり、配膳や片づけなどを行ったりすることで、数の概念の基礎となる「弁別」や「1対1対応」の力を身につけることができる。

◆こんな活動も

- ・エプロンのボタンや紐結びは、はじめは手元が見えにくく難しい。机上でできる教材を用い習熟するまで練習してみよう。(自立活動)
- ・箸の使用に向けて、トングやピンセット・クリップ付の割箸などで粘土玉をつまむ練習をしよう。(自立活動)
- ・機会を見つけてランチルームで給食を食べたり、外食に行ったりしてみよう。日頃の練習の成果と今後の課題を確認することができる。(給食指導、生活単元)



◆授業の流れ

1. 給食の準備をする。

- ・それぞれの課題に合ったエプロンを身につける
- ・手洗いをする
- ・配膳台を拭く、ワゴンを運ぶなどの準備をする



2. 配膳をする。

- 牛乳を配る場所がわかるようにコースターを置く、盛りつける量がわかるように適量の見本を示すなど、視覚的な支援をしたうえで、ひとりでできるよう促す。
- ・牛乳をひとつずつ配る、主菜や副菜を盛りつけるなど係に分かれて配膳をする

3. 自分の食器をひとつずつ取る。(カフェテリア給食)

- 苦手なおかずがあるときは、少量の食器を選んでもよいとして、量の多少を見分ける力をつけさせる。
- ・台に並べてある食器を1種類ずつ自分のトレイに取る
- ・過不足なく取る、食器を正しい位置に置く、汁物がこぼれないように運ぶなど、それぞれの課題に取り組みながらそろえていく
- ・順番を守って取りに行く



4. 給食を食べる。

- ・それぞれの方法で「いただきます」を表現する
- ・ひとりで箸を使って食べることを目標に、現在の状態に合った食器や補助箸を使用して食べる
- ・配膳された給食を時間内に完食することをめざす

5. 食べ終わった食器を分ける。

- ・種類ごとに食器を分けて重ねる
- ・クラス全員が終わったら、ワゴンに運び給食室へ返す
- ・エプロンを脱ぐ、机を拭いて移動するなどの後片づけをする



26 特別支援学校小学部 生活単元学習 豆乳と紅茶を使った染め絵



◆ポイント

食品は、ただ味わうだけではなく、教材として様々な用途があります。染め出しの場面では、一度消えた絵が紅茶によって浮かび上がる経験を通じて、食品の持つ様々な力への理解を深めます。

◆なぜこの授業か

豆乳で絵を描くと、いったんは紙に吸い込まれて絵が見えなくなるが、紅茶にひたすと描いた絵がまた浮かび上がってくる。その驚きと発見から、子どもたちは食品の様々な可能性について理解を深めることができる。

◆本時の目標

- ・食品としての豆乳や紅茶の特徴を知り、画材としても使用することで、その多様性を感じとる。

◆食育の目標

- ・日常口にしている食品の名前や形を知る。食品の特徴を生かした活動を通じて、ひとつずつ異なった性質や作用を持つことがわかる。

【自然／環境】

◆こんな学びが

- ・「食品＝口に入るもの」というイメージから一歩進んで、楽しい活動にも使えるものであることがわかり食品への興味・関心が高まる。

◆こんな活動も

- ・豆乳の代わりに牛乳を使用することも可能なので児童の持つアレルギー等に配慮して選択できる。給食で毎日飲む牛乳を画材として使って、豆乳の絵と比べてみよう。(生活単元、図工)
- ・玉ねぎの皮で布を染めるときれいな黄褐色になる。普段なら捨ててしまうものも役に立つことがわかる。給食室からもらったり、実際にむいたりして染めてみよう。(生活単元、図工)

◆指導計画 全2時間(本時2／2)

- 1時間目 豆乳のにおいや味にふれ、豆乳を画材として絵を描く。
- 2時間目 紅茶のにおいや味にふれ、紅茶液で染め出しをする。

◆授業の流れ

1. 豆乳について知る。

- 豆乳を透明カップに注ぎ、知っていることを確認する。
(名前、色、飲んだことはあるかなど)
- 大豆の実物を見せて、豆乳の原料であることを説明する。
・豆乳を試飲して、においや味を感じる



2. 豆乳で絵を描く。

- 豆乳を絵筆にふくませて、ひとりずつ好きなものの絵を描かせる。
- 画用紙に豆乳が吸い込まれて、描いた線が見えにくくなるので、必要な児童は鉛筆で下書きをさせる。



3. 紅茶液をつくる。

- ティーバッグを見せ、知っていることを確認する。
(名前、色、におい、どんなときに飲んだかなど)
- ・ポットの湯をカップに注いで紅茶をいれる
- ・紅茶液をバットに注ぐ(あらかじめ冷ましたものを使用)
- ・焼ミョウバンを使用した媒染液を別のバットに注ぐ



4. 染め出しをする。

- 豆乳で描いた線が紅茶で染め出され、浮き上がるところに注目させる。
- ・豆乳で描いた下絵をよく乾かしてから紅茶液につける
- ・紅茶液をしっかりと切ってから媒染液につける

5. 友だちの絵を見る。

- 「○○さんはりんごの絵を描いていたね。きれいに染められたね」などと声をかける。
- ・乾いたものから見ていく

6. 豆乳ティーを試飲する。

- ・残った紅茶と豆乳(未使用のもの)を混ぜ、砂糖を加えてミルクティー風の飲み物をつくり、試飲してにおいや味を感じる
- ・紅茶と豆乳を混ぜたものが、おいしい飲み物にもなることを知る

7. 授業を振り返る。

- 身近な飲み物を使って絵が描けることを確認する。
- 意欲的に取り組めたことをほめ、食べ物を使った学習の楽しさを知らせる。

27 特別支援学校中学部2年 生活単元 夏野菜の収穫



◆ポイント

調理に使う野菜の植え付け、育成、収穫までを行い、収穫の喜びと共に、調理することで、自然の恵みの大切さを知ることができます。

◆なぜこの授業か

野菜を種から育てて収穫し、調理することを通して、完成した料理ができるまでの工程を知り、作ってくれる人への感謝と命ある物をいただく感謝の気持ちを育てることは大切である。

◆本時の目標

- ・自分達で作った夏野菜を食することで、自然の恵みの大切さを知る。
- ・調理器具の安全な使い方や各々の役割を知り、グループで協力することを学ぶ。

◆食育の目標

- ・食べ物は、多くの人々の苦労や努力により支えられていることや、食べることは大切に育てた命をいただくことを知る。
- ・仲間と協力しながら料理を作ることの楽しさや仲間と会食する楽しさを知る。

【栽培】

【調理】

◆こんな学びが

- ・調理実習を経験することで、料理に興味を持ち、家庭での手伝いができるようになる。
- ・給食への感謝の気持ちが育ち、食べ物の好き嫌いをなくすことができる。

◆こんな活動も

- ・食事時間には、家庭での料理の話題が豊かになり楽しく過ごすことができる。(生活単元)
- ・野菜を見て、どんな料理ができるか考え、発表することができる。(生活単元)

◆指導計画 全5時間(本時4・5／5)

- 第1次：野菜の収穫（1時間）
- 第2次：夏野菜の植え付け（1時間）
- 第3次：夏野菜の収穫（1時間）
- 第4次：夏野菜を使ったカレーの調理（2時間）



にんじんの切り方の手順表

◆授業の流れ

1. 夏野菜を使って何を作るのか、写真を見てイメージを持つ。

2. 材料の確認をする。

- 園芸で育て収穫した野菜を発表させ振り返らせる。
- 野菜を見て確認し、収穫までの生長を説明する。



その他野菜の切り方の手順

3. 能力に応じたグループに分かれて調理する。

- 支援ツールを活用し、一人で作業をさせる。
A班：カレー（認知が高く、字が読める）
B班：ポテトサラダ（絵による視覚支援とマンツーマンで要支援）
C班：フルーツポンチ（絵による視覚支援と言葉の指示）



机上で見る作り方とできあがりの写真

4. 配膳・会食・片づけをする。

- 作業が協力できたか、日ごろは誰がつくっているかを確認する。



白板に貼る作り方（ポテトサラダ、カレー）



1コ



1コ

必要な調理器具と数量の写真

28 特別支援学校中学部3年 技術・家庭科(家庭分野) 自分たちで育てた野菜を食べよう



◆ポイント

友だちと協力して調理することで、仲間と喜びを分かち合う気持ちが育ちます。

◆なぜこの授業か

自分たちが作っている農作物が大きく育ち、それを収穫することで、仲間と喜びを分かち合うことができる。さらに、収穫したものを使って調理することで、一緒に食べる楽しさを知ることができる。

◆本時の目標

- ・作業の手順を理解し、主体的に活動する。
- ・自分たちで収穫した野菜を調理し、収穫の喜びを味わう。

◆食育の目標

- ・友だちと協力して調理し、食べることの楽しさを知る。

【調理】

◆こんな学びが

- ・カレーライスを作るのに、たくさんの調理道具を使うことを知る。
- ・友だちと協力して作業をする楽しさを感じることができる。
- ・事前に洗米をするなど、お米の炊き方も学ぶ。

◆こんな活動も

- ・家族の人と一緒に、家でもカレーライスを作ってみよう。(技術・家庭)
- ・収穫したものを使って、他のメニューも調理してみよう。(生活単元)

◆授業の流れ

1. 活動内容の説明を聞く。

- ・農耕作業の時のことを思い出す
- ・材料を見る
- ・手順を知る
- ・注意事項を聞く

○衛生的なこと、安全面、協力して行うことなどの注意点を伝える。

2. 調理をする。

- 生徒の実態に合わせて班分けをする。
- ・班に分かれて分担して行う

＜カレーライス＞

- ・皮をむく
- ・食べやすい大きさに切る
- ・お湯を沸かす
- ・食材を炒める
- ・煮込む

＜野菜サラダ＞

- ・水で洗う
- ・皮をむく
- ・ちぎる
- ・氷水にさらす
- ・混ぜる

3. 食事の準備を行う。

- 衛生面に気をつけて準備をさせる。

4. 友だちと一緒に食べる。

- 約束事を確認させる。

5. 後片づけをする。



29 特別支援学校高等部2年 生活単元学習 旬の食べ物



◆ポイント

地場産物の地図を見て情報を交換するなかで、郷土料理と関連していることも知ります。

◆なぜこの授業か

作業学習の農園班では、身近な野菜の栽培、生産、販売、調理をし、様々な食育に関する経験をしている。そのような中で身近にある野菜や果物には旬があり、兵庫県内で獲れている食べ物があることを知ることはとても大切である。

◆本時の目標

- ・食べ物「旬」の意味を知り、季節ごとに旬の食べ物があることを知る。
- ・兵庫県内でとれる野菜や果物があることを知る。

◆食育の目標

- ・地域の地場産物には、いろいろな食べ物があることを知り、日常の食事は、地域の農林水産物と関連していることを知る。

【食文化】

◆こんな学びが

- ・学校給食には、旬の食材が使われていることを知る。また、郷土料理と地域の食材が関連していることを知る。

◆こんな活動も

- ・兵庫県の地形や地域を知ることができ、自分たちが住んでいる地域が分かる。(社会)
- ・相談活動や発表活動を通して、コミュニケーションの能力を育成する。(自立活動)

◆授業の流れ

1. 「旬」の良さを考える。

○「旬」の言葉の意味を考え、どんな食べ物があるかを考えさせる。

- ・おいしい
- ・新鮮
- ・安い
- ・たくさんとれる
- ・栄養



食べ物カードを準備しておきます。

2. 季節の旬の食べ物を考える。

○給食に使われている食べ物を思い出させる。

- 春：玉ねぎ・いちご・きゃべつ・たい
- 夏：すいか・トマト・たこ・きゅうり・あなご
- 秋：さんま・にんじん・さつまいも・くり
- 冬：かに・みかん・だいこん・黒豆

3. 食べ物がどこでとれているか考える。

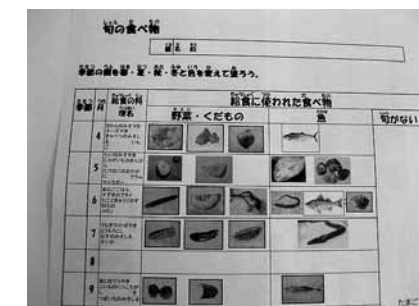
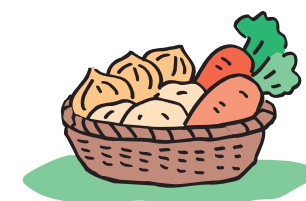
- 阪神：小松菜・肉用牛
- 丹波：黒豆・くり
- 但馬：かに・すいか・だいこん
- 播磨：あなご・きゃべつ・たこ
- 淡路：玉ねぎ・わかめ・たい



兵庫県HPの資料を活用
<http://web.pref.hyogo.lg.jp/af02/documents/000095149.pdf>

4. 授業を振り返る。

- 振り返りのプリントに食品を季節ごとに分けて貼りつけ食べ物の旬を確認していく。
- 食べ物の旬を考えて食べていく行動につなげる。



振り返りのプリント（食べ物のシールをはりつけていきます。）

資 料 等

めざせ!!おはしの金メダル

なまえ



	★できること	
きんメダル	おまめをつまむことができる	
ぎんメダル	スポンジをつまむことができる	
どうメダル	はしさきをあわせることができる	
4い	上のおはしだけが、うごく	
5い	ただしおはしのもちかたができる	
6い	ただしくえんぴつをもてる	

これから、がんばりたいこと

＜国語ワーク＞

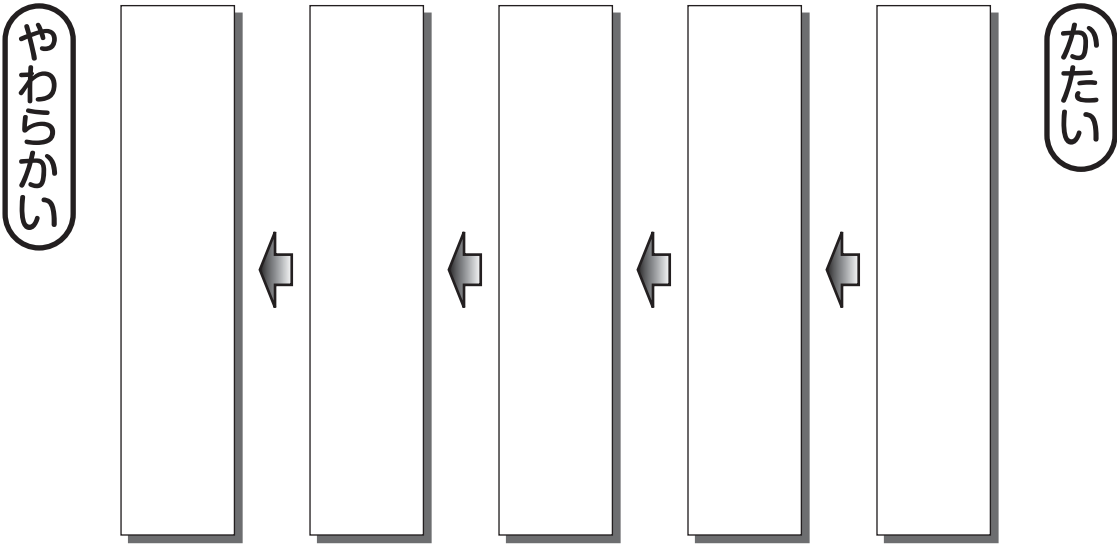
思ったことや感じたこと・様子を表す言葉

4年 組 ()

○せんべいのかたさを考えて食べている音を書きましょう。



○せんべいを食べる音をかたいじゅんにならべてみましょう。



年組番名前

おいしいね 毎日の食事

食品のはたらきを考えよう

★自分の今の食生活を振り返って、

次の3つの中で一番近い状態に○印を入れましょう。

栄養のバランスを考えて毎日の食事をとっている。	
栄養のバランスが大事だと分かっているけれど、実践できていない。	
栄養のバランスなどあまり考えないで好きなものを食べている。	

★今日の給食に使われている食品を、6つのグループに分けてみましょう。

()月()日()曜日 の 給食

こんだて		材料			
おもにエネルギーのもとになるもの		おもに体をつくるもとになるもの		おもに体の調子を整えるもとになるもの	
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC
感想（調べて気がついたこと）					

自慢のお好み焼きを作ろう		年組番 名前	
目標			
配膳図（料理名）	材 料	およその量	調理用具
作る日	月 日（ 曜）		
調 理 方 法		気をつけること	
費用			
円			

●こんだてを6つの基礎食品群に分類して、足りない食品群がないかを確認しましょう。
(使う材料に○をつけましょう。)

栄養素	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 質
食品群	魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海そうなど	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・砂糖・菓子	油 類
食品名						
チェック項目				できた	◎	
				だいたいできた	○	
				もう少し	△	
1. 材料や分量は適当でしたか。						
2. 味付け・盛り付けは上手にできましたか。						
3. 食べ残しはしませんでしたか。						
4. 洗剤は正しく使いましたか。						
5. 水の使い方は適当でしたか。						
6. 油の処理はできましたか。						
7. 流しや、排水口の生ゴミは取りましたか。						
8. 燃えるゴミと燃えないゴミの分別はできましたか。						
9. ゴミは決められた場所に捨てましたか。						
10. 班の仲間と協力できましたか。						
作ってみて・食べてみて良かったこと			問題点→直す方法			

オリジナルふりかけ 企画書

班

ふりかけの名前

●テーマ

●材料

●イメージ図

●説明（このふりかけにした理由やこのふりかけのよさなど）

質問

納得したこと・そのまま取り入れてほしいこと など

問題点と改善策

問題点	改善策

その他

1. 原材料の輸送距離を調べて、表を完成させよう。

調べたお弁当(給食)名 _____

食材	産地	東京・神戸までの距離(km)
		合計

実際に測ってみて感じたことを書こう

2. 今日の授業で学んだこと、感じたこと、疑問に思ったことを書こう。

体に関するクイズに挑戦！！

その１）体の中で一番エネルギーを必要とするのは脳である？
(YES ・ NO)

その２）筋肉は糸状のものを集めた束である？ (YES ・ NO)
体に酸素を運ぶ血は１２０日で作りかえられる？
(YES ・ NO)

その３）骨は体の中に２００本以上ある？ (YES ・ NO)
骨はまん中から伸びて長くなっていく？
(YES ・ NO)

☆私の頑張っている運動は 型
その運動の栄養のポイント

＊今日知ったことで、これからの自分に活かそうと思ったのは
どんなことですか。

＊今日の食育の授業の感想を書きましょう。

(資料 9)



体に関するクイズ その1

体の中で一番エネルギーを必要とするのは脳である？

YES

NO

グリコーゲン
(エネルギーのもと)

筋肉

•約250g

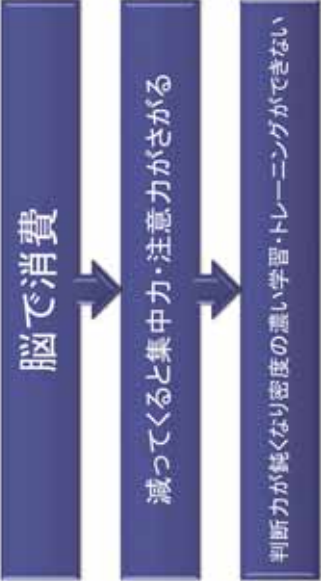
肝臓

•約100g

筋肉貯蔵グリコーゲン
(筋グリ)



肝臓貯蔵グリコーゲン
(肝グリ)



体に関するクイズ その2

筋肉は糸状のものを集めた束である？

YES

NO

体に酸素を運ぶ血は120日で作りかえられる？

YES

NO

筋肉の構造



体に関するクイズ その3

骨は体の中に200本以上ある？

YES

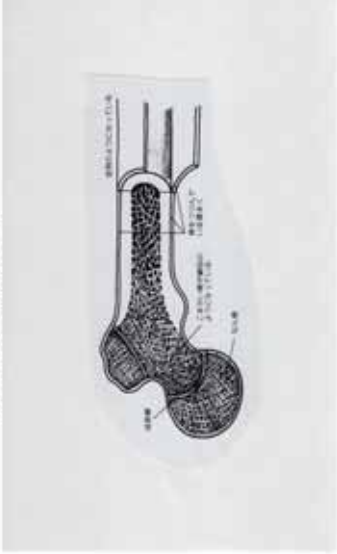
NO

骨はまん中から伸びて長くなっていく？

YES

NO

骨の構造

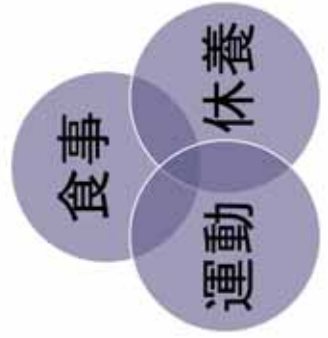


(資料10)

筋肉と骨の発達に必要なポイント



生活リズムのバランスが大切！



朝ごはんを食べよう！



手軽に用意できる食品



バランスの良いはなんて？



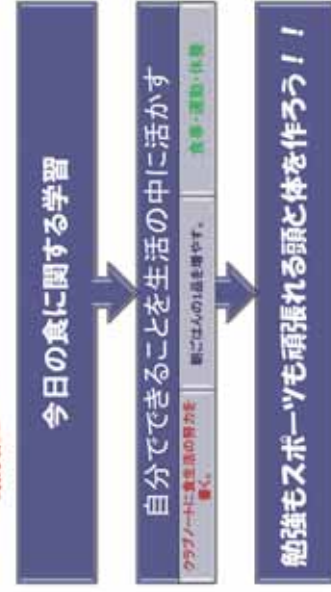
こんな献立いかが？！



運動の種類と特徴



最後に・・・



(資料11)

教科でこんな食育が(例)

教科でこんな食育が(例)

◇小学校

教科	学年	単元名	活動	ねらいの例(食育の視点)
国語	1	サラダでげんき(東書)	サラダのことを調べよう	サラダに入れる食材を考えて、サラダに関心を持つ。
	1	「すきなものクイズ」をしよう(東書)	食べ物クイズを作ろう	食べ物の名前や特徴を知る。
	1	ことばあそびをしよう(東書)	食べ物の詩を作ろう	食べ物によって味や食感が違うことに気づく。
	1	ものの名まえ(光村)	食べ物の名前を集めよう	いろいろな食べ物の名前と、それらをまとめた呼び方を知る。
	1	かたかなをみつけよう(光村)	給食のメニューからかたかなを見つけよう	給食のメニューに興味を持つことができる。
	2	かさこじぞう(東書)	お正月の食べ物について調べよう	お正月に食べる物(料理)の名前や由来を知る。
	2	おばあちゃんに聞いた(東書)	七草がゆを作ろう	七草がゆを作ることができる。
	2	夏がきた(光村)	文(食べ物の思い出)に絵をそえて夏のおたよりを出そう	食べ物には旬があることを知る。旬のものを食べると体によいことが分かる。
	2	秋の一日(光村)	五感を働かせて箱の中身(秋の食材)をあてよう	五感で実りの秋を感じ、秋の食べ物に関心を持つ。
	2	たのしい冬(光村)	七草がゆについて調べよう	昔から食べられてきたわけや、七草の名前の由来を知る。
	3	すがたをかえる大豆(光村)	大豆の食品としてのよさを読み取ろう	大豆のよいところに気付き、食事に取り入れてきた昔の人々の知恵を理解する。
	3	食べ物のひみつを教えます(光村)	食品の説明文を書こう	食材が工夫して調理され、食品にすがたを変えていることを理解する。
	3	秋の楽しみ(光村)	秋の食べ物や、秋らしい料理をさがそう	秋の食べ物に興味を持つ。お月見では、収穫を祝う食べ物を供えることを知る。
	4	くらしの中の和と洋(東書)	和と洋の食ブックをつくろう	食の和と洋の違いをまとめ、それぞれのよさを伝える。
	4	秋深し(光村)	季節の産物を題材(季語)として、詩や俳句をつくろう	地域の産物や食文化のよさを知る。
	4	夏近し(光村)	季節の産物を題材(季語)として、詩や俳句をつくろう	地域の産物や食文化のよさを知る。
	5	立場を明確にして書こう(東書)	和食について考えよう	和食のよさについて意見をまとめ、伝え合う。
	5	パネル討論をしよう(東書)	自分たちで育てたお米の使い道を考えよう	お米作りに携わった方々に感謝する気持ちを持つ。

理科	3	たねをまこう	いろいろなたねを調べよう	大豆や野菜のたねを観察し、食べ物の始まりを知る。
	3	植物の育ちとつくり	大豆を育てよう	大豆の栽培活動を体験し、大豆のひみつを伝える。
	4	植物を育てよう	緑のカーテンをつくろう	野菜で緑のカーテンをつくることことができる。季節による変化を理解する。
	5	植物の育ちとつくり 発芽と成長	インゲンマメを育てよう	植物の発芽には、水、空気、適度な温度が必要なことを知る。
	5	種子の発芽と養分	ヨウ素液ででんぷん反応を調べよう	植物が生きていくために必要な養分を知る。
	5	花から実へ	かぼちゃを育てよう	かぼちゃを栽培することができる。受粉のしくみについて理解する。
	6	食べ物の消化と吸収	だ液パワーを調べよう	よく噛んで食べることの大切さを知る。
	6	わたしたちのくらしとかんきょう	生き物のつながりを調べよう	食べる・食べられるの食物連鎖の関係を理解する。

生活	1	みんないっしょに	家の人と料理を作って、おいしく食べよう	家の人と料理を作ることができる。家族みんなで食事をする楽しさに気づく。
	2	おいしくそだてわたしの野さい	夏野菜でカレーを作ろう	野菜を使った料理を作り、野菜をおいしく食べることができる。
	1	ひとつぶのたね、いっぱいのおえから。	野菜を育てよう	野菜の世話をすることができる。進んで野菜を食べようとする意欲を持つ。
	1	みんな　みんな　大すぎだよ	サツマイモでおやつを作ろう	友だちと仲良くおやつを作り、協力して準備や後片付けができる。
	2	ぐんぐんのびろ	野菜ブック(野菜新聞)を作ろう	野菜の生長やはたらきについて、気付いたことや分かったことを伝える。

社会	3・4	くらしをささえるまちではたらくひと	地産地消のひみつを知ろう	地元で生産している農産物を調べ、それを使って郷土料理を作ることができる。
	3・4	はたらく人とわたしたちのくらし	わたしたちの県の特産物をさがそう	兵庫県の特産物を調べ、食育マップを作成することができる。
	3・4	かわってきた人々のくらし	昔の道具(七輪やかまど等)で料理を作ろう	昔の道具の使い方を知り、それを使って調理をすることができる。
	3・4	兵庫県の主な産業	兵庫県の農産物マップを作ろう	兵庫県の農産物についての理解を深めることができる。

教科	学年	単元名	活動	ねらいの例(食育の視点)
社会	5	わたしたちの生活と食料生産	食べ物の「ふるさとさがし」	身近な食品がどこからやってきているのかを知る。
	5	食料品をつくる工業	地域とつながる食料品工場を調べよう	食料品工場で働く人々の仕事と、私たちのくらしのつながりを知る。
	6	貴族のくらし	貴族の食事を作ろう	貴族の食事を作ることができる。当時の食事について興味を持つ。
	6	戦争中の生活	戦争中の食事を調べよう	戦争中の食事を知り、食べ物の大切さについて考えることができる。
	6	日本とつながりの深い国々	世界の料理を作ろう	世界の料理を作ることができる。外国の伝統的な食べ物に興味を持つ。
	6	日本とつながりの深い国々	キムチを作ろう	キムチを作ることができる。外国の伝統的な食べ物に興味を持つ。

家庭	5・6	はじめてみようクッキング	ゆで野菜サラダを作ろう	調理用具を安全に使い、野菜や卵をゆでる調理ができる。
	5・6	元気な毎日と食べ物	おいしいごはんとみそしるを作ろう	栄養素の働きを知り、日本の伝統的な食事である「ごはん」と「みそしる」を作ることができる。
	5・6	じょうずに使おう物やお金	朝ごはんの食品を買いに行こう	商品についての情報を集め、計画的に朝食の材料を買うことができる。
	5・6	くふうしよう　朝の生活	栄養を考えた朝食を作ろう	朝食に合う簡単なおかずを作ることができる。
	5・6	お弁当を作ろう	お弁当を作ろう	「ゆでる」「いためる」などの学習を生かしてお弁当を作ることができる。
	5・6	くふうしよう楽しい食事	バランスのよい1食分の食事を作ろう	栄養バランスのよい献立を考え、1食分の食事を作ることができる。家族に感謝の気持ちを伝える。

体育	3・4	よりよく育つための生活	栄養のバランスがとれた朝食のメニューを考えよう	栄養バランスのとれた食事の大切さを知り、毎日多くの種類の食品を食べるようにする。
	5・6	生活習慣病の予防	生活習慣病を予防する食事内容を考えよう	生活習慣病の食事の影響を知り、自分の食生活を見直そうとする意欲を持つ。

◇中学校

教科	学年等	単元名	活動	ねらいの例(食育の視点)
国語	1	コンビニ弁当十六万キロの旅(東書)	お弁当の食材の産地を調べよう	食材の産地を調べることを通して、我が国の食料自給率について考える。
	1	ダイコンは大きな根?(光村)	ダイコンを詳しく観察してみよう	食べているダイコンには、主根が太った部分と胚軸が太った部分に分かれていることを知る。
	2	食の世界遺産 ― 鰯節(東書)	鰯節の秘密を探ろう	日本のだしが日本食の特徴を出し、日本食がおいしくなる秘密であることを理解する。
	2	説得力のある提案をしよう(東書)	野菜の直売所のよさをプレゼンテーションしよう	野菜の直売所を調べることを通して、地産地消について関心を持ち、自分の生活に生かそうとする。
	2	説明のしかたを工夫しよう(光村)	カレーライスについて、工夫して説明しよう	カレーライスの作り方を知り、自分の生活に生かそうとする。
	3	編集して伝えよう(東書)	日本文化のガイドブックを作ろう	日本食のよさを知り、日本食についてわかったことを、周りの人に伝えようとする。

理科	1	植物のくらしとなかま	植物とはどんな生物か調べよう	植物の花、根、茎、葉などの部分を知り、どこを食べているのか理解する。
	2	生命を維持するはたらき	栄養分を取り入れる仕組みを調べよう	人の消化や吸収についての仕組みを理解する。
	2	物質の成り立ち	ケーキがふくらむのはなぜか調べよう	ケーキがふくらむわけを知り、調理に関心を持つ。

社会	地理	世界の州のようす	他の国の食文化を調べよう	他の国の食文化を知り、日本食と比較することで、それぞれのよさに気付く。
	地理	日本の第1次産業	日本の農林水産業を調べよう	日本の食料自給率についての現状を知り、自分に何ができるか考える。
	歴史	中世の日本　など	食べ物は、いつ頃日本に伝えられたのか調べよう	現在食べられている食べ物がいつ頃、どのように日本に伝わったのかを知る。
	公民	日本文化の多様性	日本の伝統・文化はどのようにつくられてきたのかを調べよう	日本のくらしの中で日本料理が文化として受け継がれてきたことを知り、大切にしようとする。

教科	学年等	単元名	活動	ねらいの例(食育の視点)
技術 家庭	家庭	食生活と栄養	食事の役割や栄養素について知ろう	食事の役割と必要な栄養素の特徴について学び、健康によい食習慣を身に付けようとする。
	家庭	献立作りと食品の選択	食品の栄養的特質を知ろう	1日分の献立を考えたり、食品を適切に選択できたりする。
	家庭	調理と食文化	日常食の調理をしよう	地域の食材を生かした調理を工夫することができる。
	家庭	家庭と家族関係	家族関係をよりよくする方法を考えよう	家族の関係をよりよくするために、食事が重要な役割を果たしていることを知る。
	家庭	幼児の生活と家族	幼児の心身の発達と生活を考えよう	幼児期から基本的な生活習慣を身につけることは、健康的な発達につながるとともに、自立した生活の基礎になることを知る。
	家庭	わたしたちの消費生活	食品の選択と購入について考えよう	食品を適切に選択、購入、活用することができる。

保健 体育	保健	食生活と健康	健康によい食生活を知ろう	規則正しい食生活が生活全体のリズムをつくり、健康の保持増進につながることを知る。
	保健	生活習慣の予防	生活習慣病を予防する方法を知ろう	生活習慣病を予防することが、生涯にわたって健康で豊かな生活を送る基礎となることを知る。

過去の推進校の指導案等の例

1	給食の玉ねぎの皮でハンカチを染めよう！	小1	生活	P79
2	黒豆はかせになろう	小3	総合学習	P82
3	育ちゆくわたし	小4	体育	P85
4	1日のスタートは朝ごはんから	小5	家庭	P88
5	文明のおこり	中1	社会	P91
6	物質が分かれる変化	中2	理科	P94
7	うすいえんどうの豆むき	小特支	生活単元	P97
8	バケツ稲でおいしいお米をつくろう	中特支	作業学習	P99

生活科における実践事例（小学校）

第1学年「給食の玉ねぎの皮でハンカチを染めよう！」

単元の概要

(1) 単元の概要

1年生の子どもたちに「食」への興味・関心を育み、食の楽しさを体験させたいと考え、1学期には、給食に出るそら豆のさやむき、豆ごはんに入る実えんどうのさやむきをさせた。初めて体験する子どもがほとんどで、意欲的に取り組むことができた。さらに2学期は給食の玉ねぎを取り上げ玉ねぎの皮をむくことにチャレンジさせた。初めて玉ねぎの皮をむき、涙を流す子どももいた。自分たちのむいた玉ねぎを給食として食べるという体験を通して、給食に対して関心を持ち、また給食を作ってくれる調理師の思いや技を感じとり、感謝の気持ちを持つよい機会となると考えた。

捨ててしまう玉ねぎの皮で染色ができることを知らせ、子どもたちに絞り染めの面白さや楽しさとちょっとした工夫で異なった模様ができることを体感させたい。

(2) 食育としての視点

自分たちが玉ねぎをむくということを体験し給食に携わることで給食に興味を持ち、作る人の気持ちを理解することにもなると考える。そして苦手なものも食べようとする意識づけにもつながると考える。

(3) 2学年への発展

生活科で玉ねぎの皮むきを体験し、その皮を使った絞り染めを学習する。

2年生での夏野菜の栽培へと発展していく活動である。

単元のねらい

(1) 小単元の目標

- ・玉ねぎの皮むきを体験し、食や給食に興味関心を持つことができる。
- ・身近なもので染色できることに気付く。

(2) 小単元の評価規準

生活への関心・意欲・態度	活動や体験についての思考・表現	身近な環境や自分についての気付き
染色に興味、関心を持ち、作業に集中できる。	どんな模様が染め上がるかイメージができる。 工夫して、作品をつくること ができる。	普段捨ててしまう玉ねぎの皮 を使って染色できることに気 付く。 友だちの作品のよいところに 気付いている。

指導計画(3時間)

小単元	時	学習活動・内容	観点別の評価規準・留意点
玉ねぎの皮むきにチャレンジ！	1	○給食で使う玉ねぎの皮むきをする。 ○全校分の玉ねぎの量を実感する。 ○むいた玉ねぎを給食室へ届ける。 ○給食を作ってくれる調理師さんの気持ちや願いを考える。 ○本日の玉ねぎの皮は捨てずに保管し、楽しいことに使うことを予告する。	○玉ねぎに関して興味を持ち楽しくていねいに作業している。 ○作業を通して調理師さんの労働の大変さに気付く。 ○調理作業の様子を視覚、嗅覚を働かせて、観察している。 ○調理師さんの思いを想像し、発表している。 ○どんな楽しいことがあるのか、想像し、期待を持つ。
〈本時〉	2	○玉ねぎの皮で染色することを知り、手順の説明を聞く。 ○ハンカチのデザインをする。 ○玉ねぎの皮の煮汁で染める。	○説明を聞いている。 ○模様をつけるために、石ころ、割りばし、輪ゴムを適切に使えるか。 ○デザインをイメージしながら工夫して作業を行っている。 ○安全に気をつけ、ていねいに煮汁につけている。 ○煮汁から染め上がりの色をイメージしている。 ○染め上がるまでの作業をていねいにすることができる。
	3	○友だちの作品と見せ合う。	○すすんで鑑賞し、友だちや自分の作品のよさを見つけようとしている。

学習活動の実例

本時のねらい

普段、ゴミとして捨ててしまう物で、作品を制作できることを知り、楽しく作品づくりに取り組むことができる。

本時の展開 2／3～3／3(2H)

学習活動	観点別の評価規準・教師の手だて	
① 以前、むいた玉ねぎの皮でハンカチを染めることを知り、手順の説明を聞く。 ハンカチに模様をつけるために、ハンカチの中に石ころや割り箸を入れ、輪ゴムできつくしばる。	・説明をしっかりと聞くことができる。 ・どんな模様にしようかな？しばる場所を考えて取り組むことができる。 ・ゴムをしっかりときつく結ぶことができる。	・火を使うので、コンロや鍋の周りに必要なとき以外は近づかないように声をかける。 ・模様ができるようにきつく結ばせる。
② 玉ねぎの皮を煮込んだら、どんな色になるかな？ 鍋の中の煮汁の色を見る。 結んだハンカチを煮汁に入れる。	・玉ねぎの煮汁を見てどんな色になったかイメージと比べることができる。 ・ていねいに煮汁につけることができる。 ・安全に気をつけて作業ができる。	・煮汁が熱いので、見る時に近づきすぎないように注意する。 ・熱いのでそっと入れさせる。 ・子どもの驚きの反応を紹介したりする。
③ ハンカチを焼きミョウバンを溶かしたお湯に浸す。 5分後に水ですすぐ。	・焼きミョウバンに入れる前と入れた後の色がどう変化するか、イメージすることができる。 ・水でていねいにすすぐことができる。	・水ですすぐ前まで熱いので、注意するよう声をかける。 ・一人一人の作業の仕方を見て声かけをしていく。(水ですすぐ時)
④ 輪ゴムを取って広げよう！ どんな模様ができたかな？ 友だちと作品を見せ合ってみる。 後片付けをする。	・友だちの作品を鑑賞して感じたことを言うことができる。 ・後片付けをきちんとすることができる。	・輪ゴムが硬くなっているので、取れない児童はとってあげる。 ・片づけをていねいにするよう声をかける。

総合的な学習の時間における実践事例（小学校）

第3学年 「黒豆はかせになろう」

単元の概要

(1) 単元の概要

黒豆をタネから育てることを1年間取り組むにあたり、地域の方や仕事としている方に来てもらい教えていただきながら黒豆のことを知る。

篠山の黒豆が人気のある作物、商品として多くの人に支持されているわけとして、気候風土が適していることや、人々の思いや願い、努力がたくさんあることを理解する。

自分達で育ててきた黒豆を収穫し、食べて、味わうことで、おいしさや良さを知り大切に守っていく心情を育てる。

また、地域の特産品を自分たちで育てることで、篠山に対する誇りを持ち、好きになる気持ちを育てる。

(2) 食育としての視点

・栽培 黒豆を育てることを中心に取り組み、植えてから生長していく様子を観察し見守り、水やりや草引きなど世話をする大切さを学び収穫を喜ぶ。また、収穫した黒豆のおいしさを味わうと同時に1年間の努力過程も含め感じとる

・地域の食文化を学び伝える
土地や天候など風土や人々に受け継がれている伝統を知る。地元で収穫されたものを味わい地産地消が大切で感謝の心で学び伝えていく気持ちを受け継ぐ

(3) 教科等との関連

・理科 たねをまいて植物がどのように育つか調べていく。
・社会 自分たちの住んでいる身近な地域や市の様子を学ぶ。

単元のねらい

(1) ねらい

・自ら黒豆を栽培し、生長していく様子を観察し関心を高める
・地域の特産物である黒豆をとおして、人々の努力を知り篠山の街を好きになる心を育てる

(2) 評価の観点

学習活動への関心・意欲・態度	総合的な思考・判断・表現	学習活動にかかわる技能	知識を応用し総合する能力
黒豆に関心を持ちすすんで育てようとする。	黒豆についてすすんで調べ、発表する。	黒豆について、地域の方に聞いたり、黒豆の生長を観察したり、必要な情報を集めて読み取ったりまとめたりする。	特産物の黒豆は、気候と地域の人の努力により守られていることに気付く。

指導計画（全6時間）

- (1) 学校農園で黒大豆を育てよう。

・・・ 3時間

・ 地域の方に栽培方法を教えていただき、植える。

・ 特産物の黒大豆を大切に育て守ってこられた方の話を聞く。黒大豆を観察する。

・ 大切に育てた黒大豆を収穫する。
- (2) 育てた黒大豆を使って料理をしてみよう。

・・・ 3時間

・ どんな料理があるか調べる。

・ 黒大豆を使って調理する。

・ 他校の子どもたちに黒大豆の良さを伝え、収穫を喜ぶ。

[本時]

年間の学習活動(他教科等との関連)

	各教科	道徳	特別活動	総合的な学習の時間	備考
4月					
5月				・ 大きな黒豆を育てよう 種まき 苗植え 土よせ	
6月	[理] 黒豆の種をまこう			・ 大きな黒豆を収穫しよう	
	[理] 植物の育ち			草ひき	
7月	[社] 私たちのまちはどんなまち				
9月	[理] 植物の一生			黒豆の収穫 黒豆のよりわけ	
10月	[社] くらしを支える まちで働くひと	郷土愛		・ 黒豆料理に挑戦しよう 枝豆のおいしい炊き方	
11月	[社] くらしを支える 地域の生産活動		学習発表会	黒豆料理 黒豆ご飯 黒豆お茶など	
12月	[社] くらしを支える 日常食べている食品調べ				
1月	[社] 昔のくらしみつけた 郷土料理 行事食	伝統文化		・ 黒豆のまとめ 教えてくださった方々に 手紙を書く。 黒豆の学習を通して学んだことをまとめて書き、 発表する。	
2月					
3月					

学習活動の実際

本時のねらい

- ・ 自分たちで育てた黒大豆を他市の小学校3年生の友だちと交流し一緒に収穫する

・ それぞれの地域には特産品があることを知り、味わう

本時の展開 6/6

児童の活動	指導上の留意点	準備物等
1. めあてを知る。 ・ 黒豆をアピールしよう。 ・ 教えあいながら、仲良く収穫する。	・ 始めて来られる他市小学校の子どもたちに、篠山の特産品であることを実感出来るように工夫する。	・ いくつかの黒豆商品 黒豆パン 黒豆茶 街のにぎわいの様子の写真や新聞記事など
2. 地域の方に来てもらい話を聞く。 ・ なぜ篠山の特産となっていたのか ・ 人気の秘密をつかむ ・ 大きさ おいしさ ・ 人々の努力 守り育てる願い ・ 天候	・ 黒豆を生産、販売しておられる地元商店の方に生産者としての苦労や思いを伝えていただく。	
3. 一緒に収穫しよう。	・ 自校だけでなく、教えあいをしながら、仲良く収穫できるように努める。	・ 作業用手袋 黒大豆を入れる袋（スーパーの袋など）
4. わがまちの特産品を紹介しあい、お互いに味わおう。 ・ 自慢の一品をアピールする ・ おいしく味わう	・ 他市小学校→黒田庄特産、黒田庄産牛肉入りコロッケを紹介して食べる。 ・ 地元小学校→篠山特産、黒大豆を紹介して食べる。 ・ 特産品を守るための人々の努力や願いを紹介しあい、おいしさを伝えるよう努める。	

体育科における実践事例（小学校）

第4学年 「育ちゆくわたし」

単元の概要

（1）単元の概要

この単元では、からだは年齢に伴って変化し、発育のしかたや時期は、性差や個人差があることやからだのよりよい発育・発達には、調和のとれた食事、適切な運動、休養・睡眠が必要であることを理解できるようにすることが求められる。さらに思春期になると、おとなのからだに近づき、女子と男子とではからだつきに特徴が現れ、初経、精通などが起こることを理解できるようにすることや、思春期には心が変化し、異性への関心が芽生え、不安やなやみをもつようになるが、女子と男子とが互いに理解し合い、自分の成長について喜びや期待がもてるようにすることなどを学習する。

（2）食育としての視点

食物には、からだをつくるもとになるもの、熱や力のもとになるもの、からだの調子を整えるものなどがある。毎日の食事ではそれぞれの食物をバランスよくとる必要がある。また、食事が不規則になったり、過食や欠食をしたりすると健康を害するおそれがある。のぞましい食習慣の形成が、成長期子どもたちにとってとても重要なのである。

（3）他教科との関連

栄養のバランスを考えた食事のありかたを学ぶことは、5年、6年での家庭科の学習につながる。食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かるという家庭科学習へと発展する活動である。

単元のねらい

（1）小単元の目標

からだのよりよい発育・発達には、調和のとれた食事、適切な運動、休養・睡眠が必要であることを理解できるようにする。

（2）小単元の評価規準

健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解	健康・安全への 関心・意欲・態度
たんぱく質、カルシウム、ビタミンを多く含む食品を見つけることができる。	からだをよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適度な運動や休養・睡眠が必要であることがわかる。	からだをよりよく発育・発達させるために、食事、運動、休養・睡眠のそれぞれについて、気をつけて生活しようとしている。

指導計画（4時間）

小単元名	時	学習活動・内容	観点別の評価規準・留意点
わたしは4年生	1	○絵を見て、赤ちゃんのころから現在までの自分の身長や体重の変化について話し合う。 ○入学後の自分の身長や体重と1年間ごとに増えた量を調べる。 ○身長や体重のグラフを使って、それぞれの身長の伸び方を比べ、その違いを考える。	○入学後の自分の身長や体重をけんこうカードなどから調べて、表に記入し、わかったことをまとめようとしている。（関心・意欲・態度） ○からだの発育・発達のしかたは、年齢や人によって違いがあること、女子と男子によっても違いがあることがわかる。（知識・理解） ○発育交差に気付くことができる。（思考・判断） 留意点＝個人差について、肯定的にとらえることができるように配慮する。
よりよいからだの育ち（本時）	2	○6つの基礎食品群の表を見て、からだが育っていくために必要な栄養素と、それを多く含む食品を調べる。 ○自分の家の1日分の献立をもとに、とっている食事は、からだの発育に適しているか考える。 ○からだの育ちによい運動のしかたを考える。 ○からだの疲れをとるためには、どのようなことをすればよいか話し合う。 ○よりよいからだの育ちのために必要なことを学習して、今後の自分の生活に取り入れていきたいことを発表し合う。	○たんぱく質、カルシウム、ビタミンを多く含む食品を見つけることができる。（思考・判断） ○からだをよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適度な運動や休養・睡眠が必要であることがわかる。（知識・理解） ○からだをよりよく発育・発達させるために、食事、運動、休養・睡眠のそれぞれについて、気をつけて生活しようとしている。（関心・意欲・態度） 留意点＝よりよい発育・発達のためには、ふだんの生活から食事、運動、休養・睡眠について、気をつけることの大切さを強調する。
おとなへのからだと心の変化	3	○おとなに近づくにつれて、女子と男子のからだつきにどのような違いが現れるか話し合う。 ○思春期に現れる、女子と男子のからだの外の変化を調べる。 ○思春期になると、女子には初経、男子には精通が起こり、からだの中でも大人への準備が始まることを理解する。 ○異性との関係で、自分が経験したことについて考える。 ○女子と男子で協力し合うことの大切さについて話し合う。	○おとなに近づくにつれて、からだつきが変化し、一般的に、女子はふっくらとしたからだつきになり、男子はがっしりとしたからだつきになることがわかる。（知識・理解） ○思春期に現れるからだの外の変化の様子で、女子と男子との違いや、共通点をまとめようとしている。（関心・意欲・態度） ○男女のからだつきや、思春期に現れる変化の様子には、男女差や個人差があることに気付くことができる。（思考・判断） ○思春期になると、女子には初経、男子には精通が起こることがわかる。（知識・理解） ○思春期になると、異性のことが気になりだすことを肯定的にとらえることができる。（思考・判断） ○女子と男子との協力について、自分の考えを発表しようとしている。（関心・意欲・態度） 留意点＝個人差に留意し、「一般的な変化」であることを強調する。

学習活動の実際

本時のねらい

からだのよりよい発育・発達には、調和のとれた食事、適切な運動、休養・睡眠が必要であることを理解できるようにする。

本時の展開 2/4

学習活動	観点別の評価規準・教師の手だて
からだがよく育つために、大切な食べ物にはどのようなものがあるのだろうか。	
1 6つの基礎食品群の表を見て、からだが育っていくために必要な栄養素と、それを多く含む食品を調べる。	
自分はからだの育ちにより食事のとりかたができていだろうか。	
2 自分の家の1日分の献立をもとに、とっている食事は、からだの発育に適しているか考える。 ・たんぱく質、カルシウム、ビタミンを多く含む食品がとれているか。 ・1日で30種類以上の食品がとれているか	自分のとっている食事がからだの発育に適しているか、栄養の面から考えることができる。 望ましい食事がとれるようになるためには、どのようなことをすればよいか考えさせる。 たんぱく質、カルシウム、ビタミンを多く含む食品がとれているか考えさせる。
からだの育ちにより運動のしかたはどれだろうか。	
3 からだの育ちにより運動のしかたはどれか、下から選び、その理由を話し合う。 ①好きな運動だけする。②毎日続けて運動する。③疲れて動けなくなるまで運動する。④いろいろな種類の運動をする。⑤ほかの人と同じだけ運動する。⑥運動の量を少しずつ増やしていく。⑦足の運動だけする。⑧からだ全体を使う運動をする。⑨自分の体力に合った運動をする。⑩1週間に1回だけ運動する。	からだの育ちに適した運動のしかたがわかる。 自分の運動のしかたをよりよくする方法を考えさせる。 自分が病気になったときやけがで動けなくなったときのことを例にして、運動しないとからだはどんなになっていくか考えさせる。
からだの疲れをとるためには、どのような方法があるだろうか。	
4 からだの疲れをとるためには、どのようなことをすればよいか話し合う。	
よりよいからだの育ちのために必要なことをまとめてみよう。	
5 よりよいからだの育ちのために必要なことを学習して、今後の自分の生活に取り入れていきたいことを発表し合う。	よりよいからだの育ちをめざして、積極的に自分の生活をどのように改善していけばよいか具体的に考えさせる。

家庭科における実践事例（小学校）

第5学年 「1日のスタートは朝ごはんから」

単元の概要

（1）単元の概要

本単元のねらいは、成長期の児童に及ぼす朝食の意義についての理解を深めることにある。朝食をとると、消化器系が活発に動くようになり、排便を促すなどからだ全体を目覚めさせて、睡眠中に下がった体温を上昇させる。朝食と学習への影響なども説明し、成長期の体にとって朝食がとても大切な食事であることを理解させる。

栄養のバランスのとれた朝食を毎日とるためには、早寝、早起きなど正しい生活リズムを確立することが大切であり、自分の生活を振り返ることなどを学習する。

（2）食育としての視点

朝食は、何か食べていれば良いものと考えられがちであるが、栄養のバランスのとれた朝食を食べることで、1日をより元気にスタートさせることができることへの理解が求められる。そのためには、早寝、早起きをして、朝食をとる時間にゆとりをもつことが必要であることにも気付かせたい。

栄養のバランスのとれた朝食をとることは、成長期の児童にとっても大切なことである。

（3）他教科との関連

生活リズムの学習は、3、4年の体育科（保健）の復習になり、朝食をとった後の体の変化は6年の理科の「ヒトや動物の体」の中の「食物の消化と吸収」の学習につながる。

単元のねらい

（1）小単元の目標

朝食は体を目覚めさせ、活動のエネルギー源になることが分かる。

朝食をしっかりと食べるためにも生活を見直し、生活リズムを整えようとする意欲を持つ。

（2）小単元の評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を創意工夫する能力	家庭生活への 知識・理解
自分の生活を振り返り、改善しようとする気持ちを持つことができる。 朝食をしっかりとろうとする気持ちを持つことができる。	バランスのとれた朝食をとることの意義について考える。 朝食をとるために、自分の生活を振り返り、改善点に気付く。	朝食を食べたことによる体の変化について理解できる。 朝食をしっかりと食べるためには、生活リズムを整えなければならないことが理解できる。

指導計画(2時間)

小単元名	時	学習活動・内容	観点別の評価規準・留意点
一日のスタートは朝ごはんから(本時)	1	○朝食を食べた後の体の変化について気付く。 ＜食べた場合＞ ・頭がすっきりして、授業中頑張ることができる ・朝から元気に遊ぶことができる など ＜食べなかった場合＞ ・お腹がすいて授業に集中できない ・外で遊ぶ元気がでない など ○栄養のバランスのとれた朝食とはどのようなものかについて話し合う。 ○朝食をとるようにするために必要なことについて考える。 ○自分の生活を振り返り、リズムある生活をするために改善すべき点について話し合う。	○朝食を食べたことによる体の変化について理解できる。(知識、理解) ○朝食をしっかりとろうとする気持ちをもつことができる。(関心、意欲、態度) ○朝食をしっかりと食べるためには、生活リズムを整えなければならないことが理解できる。(知識、理解) ○自分の生活を振り返り、生活面の改善点に気付く。(創意工夫) ○自分の生活の問題点を改善しようとする気持ちを持つことができる。(関心、意欲、態度) 留意点＝朝食は体を目覚めさせ、活動のエネルギー源となる。成長期の子どもたちにとってとても大事な食事であり、毎日欠かさず栄養のバランスのとれた朝食をとることの大切さを強調する。
	2	○食べ物が働きによって3つのグループに分かれていることを理解する。 ○食べものの働きを車に置き換えてそれぞれの役目を考え、健康な体をつくるにはどれも欠けてはいけないことを気付く。 ○主食、主菜、副菜、その他のグループ別に分けた献立サンプルから、3つの食品群にバランスよく食品が入るよう考えて朝食の献立を選ぶ。 ○選んだ献立に使っている食品を、働き別に3つのグループに分ける。 ○学習したことを生かして、毎日の朝食の内容を振り返る。	○食べ物は体の中で働きによって3つのグループに分けられることが理解できる。 ＜3つのグループ＞ ・おもに体をつくるもとになる食品(赤) ・おもにエネルギーのもとになる食品(黄) ・おもに体の調子を整える食品(緑) (知識、理解) ○車に例えると、赤のグループは車の車体、黄のグループはガソリン、緑のグループはエンジンオイルと同じような働きをすることになり、全てがそろって車もスムーズに走れるように、人間も3つのグループの食品がそろって健康な体がつくられることが理解できる。(知識、理解) ○栄養のバランスを考えて朝食の献立を選ぶことができる。(創意工夫) ○選んだ献立に使っている食品を働き別に3つのグループに分けることができる。(知識、理解) ○毎日の朝食の内容を振り返り、改善点に気付くことができる。(関心、意欲、態度) 留意点＝食べ物を働き別に3つのグループに分け、3つのグループの食べ物がそろって食事が栄養のバランスのとれた食事になり、朝食からバランスのとれた食事をとることを強調する。

学習活動の実際

本時のねらい

- ・朝食をしっかりと食べるためにも生活を見直し、生活リズムを整えようとする意欲を持つ。
- ・朝食は体を目覚めさせ、活動のエネルギー源になることを理解する。

本時の展開 1/2

学習活動	観点別の評価規準・留意点
朝食を食べると体にどんな影響があるだろう	
1、紙芝居を見て、じろう君が朝8時に起きた後の生活を予想する。 ・朝食を食べずに登校する。 ・おなかがすいて授業に集中できない。 ・休み時間に元気に遊べない。 ・頭がボーッとする。 ・イライラする。	紙芝居を見せ、主人公が朝食を食べずに登校したと予想させ、生活上への影響について考えさせる。
2、朝食を食べた後の体の変化について気付く。サーモグラフィーを見て ・朝食を食べた人は、時間がたつとオレンジ色が濃くなっている。 ・朝食を食べなかった人は、朝起きた時より時間がたつとオレンジ色が薄くなっている。	朝食を食べると、体温が上昇し体が目覚める、集中力が増す、この2点について資料を使って説明する。 消化器の様子がわかるエプロンを使って食べ物の消化の流れを説明し、朝食と排便の関係、前日に食べた夕食は腸の中にはなく、朝食を食べないと脳に栄養がいかないことを理解させる。
栄養のバランスのとれた朝食について気づこう	
3、栄養のバランスのとれた朝食について話し合う。	朝食の例を見せ、パンやごはんだけでなく、いろいろな食品を食べることが大切だと知らせる。
元気に過ごすための生活のリズムについて考えよう	
4、朝食をとるようにするために、生活を振り返り、改善点について話し合う。	朝起きる時刻が遅いと朝食を食べる時間がなく、1日の生活のリズムがくずれる。生活リズムと朝食の関係を理解させる。
5、自分の生活を振り返り、リズムある生活をするようとする意欲を持つ。	事前にとっておいた生活アンケートを各自に返し、自分の生活を振り返り、改善点に気付かせる。次時は栄養のバランスのとれた朝食について各自が考える学習をすることを知らせる。

社会科における実践事例（中学校）

第1学年 「文明のおこり」

単元の概要

(1) 単元の概要

人類が誕生し、氷河期の過酷な自然を生き抜いてきた背景には、様々な知恵や工夫がみられる。狩り・採集・漁の生活が何百万年も続き、自然に対して恐れを抱くものの、生きていくためには自然を敬い、崇拝してきた人類の過程を学ぶ。

また、新たな農耕・牧畜という生活の非常に大きな転換をむかえ、その中から国の成立、古代文明のおこりを学習する。

(2) 食育としての視点

狩り・採集・漁の生活では、集団で食べ物を分け合って生きてきた。しかし、農耕・牧畜が始まると、生活にも大きな変化が表れ、蓄えのあるものとなないものの差が表れてきた。人類が生き抜くという点で、食料が必要不可欠であること、季節の変化に合わせて食材を狩猟、採集してきたことなどを食事の重要性から考えさせる。

(3) 他教科との関連

家庭科

単元のねらい

(1) 小単元の目標

人類が生きてきた過程を、食の面から考えさせる。食に対する強い願いがあったことを理解させる。

縄文時代の食生活の様子が貝塚などからうかがえることを知る。

(2) 小単元の評価規準

社会的事象への 関心・意欲・態度	社会的な 思考・判断・表現	資料活用の技能	社会的事象について の知識・理解
人類の出現、古代文明の発生、日本列島の成立と人々の生活の変化に対する関心を食料面からも高め、意欲的に追究しようとしている。	食の大切さを多面的・多角的に考察するために、人類の出現、古代文明の発生、日本列島の成立と人々の生活の変化等の情報を適切に選択し、効果的に活用している。	人類の出現、古代文明の発生、日本列島の成立と人々の生活の変化に関して食生活の様々な資料を収集し、適切に選択して活用するとともに、追究し考察した結果をまとめたり、説明したりしている。	人類の出現、古代文明の発生、日本列島の成立と人々の生活の変化を、食生活の面からも理解し、その知識を身に付けている。

指導計画(4時間)

小単元名	時	学習活動・内容	観点別の評価規準・留意点 *（関心・意欲・態度）、（思考・判断・表現）、（技能）、（知識・理解）を記載。 *留意点についても記載。
文明のおこり	1	1. 人類の出現 （ヒトとサルの違い） 2. 旧石器時代の生活 （クロマニヨン人たちの食に対する強い願い）	壁面に描かれた絵から新人の食に対する強い思いを考えることができる。 （思考・判断・表現）
古代文明がおこったころ	2	1. 農耕・牧畜の始まり （農耕・牧畜による生活の変化） 2. 新石器時代の生活	磨製石器や土器がどんな使われ方をしたのか興味を持って考えることができる。 （関心・意欲・態度） 農耕と牧畜がどんな自然条件の場所で始められたかを地図帳を使って説明できる。 （技能）
	3	1. 四大河文明 （農耕の発達から、国の成立） 2. 縄文時代の生活	農耕の発達が様々な文明のおこりにつながったことを理解することができる。 （知識・理解） 季節の変化に合わせて食材を狩猟、採集してきたことなどを食事の重要性から考える。 （思考・判断・表現） ※貝塚からどのようなことがわかるのかを深く考えさせる。 ※自然を神として恐れ敬い、感謝しながら生活してきたことを押さえる。
稲作と金属器の使用	4 （本時）	1. 稲作の始まり （弥生時代の生活） 稲作と定住生活 （縄文時代からの変化） 2. 青銅器や鉄器	稲作の始まりが食生活や社会の変化をもたらしたことを考えることができる。 （思考・判断・表現） 実りのよい土地をめぐる争いなど豊かに食べていくことが新たな争いや社会の変化を招くことを知る。 （知識・理解） より農業の能率を上げるために金属が欠かせない存在になっていくことを、新しい道具の使用という点から、資料を使って考えることができる。 （技能）

学習活動の実際

本時のねらい

稲作の始まりが人々の暮らしを大きく変えたことを理解させる。

本時の展開

学習活動	観点別の評価規準・留意点
○前時の学習内容を振り返る。 縄文時代はどうして不安定な生活だったのかを思いおこす。 獲物や木の実がなくなると移動しなければいけない。 ↓ 季節の「旬の食材」を利用…現在ではあまり感じなくなっている。	○狩りや採集・漁にたよっていた生活を確認する。 (関心・意欲・態度) ○不安定な生活で人々は季節の変化にあわせて生活をしていたことを考える。(思考・判断・表現)
○稲作の始まり いつ頃、どのように稲作が広まったのか。 稲作を行うためにはどうしなければいけないか。	○稲作を行うためには何が必要かを考えることができる。(思考・判断) ○人々の協力、田おこしから収穫まで多くの手間と時間がかかることを理解させる。(知識・理解)
○収穫を上げるための工夫 農業技術、立地条件、人々の役割など	○収穫を上げることが人々の安定した生活につながることを理解させる。(知識・理解)
○不安定な生活から安定した生活（定住）へ 人は誰もが豊かな生活をしたいという願いを食生活の面からとらえる。 ムラができる（安定した生活のため）	○豊かに暮らすために、実りのよい土地をめぐる争いなどがおき、新たな社会の変化が生まれたことを考えさせる。(思考・判断・表現)
○農業技術の進歩（金属器の伝来） 金属器の伝来と農具の進歩 祭りに使われた銅鐸	○農業の能率を上げ、収穫を増やすためには金属器が必要であることを、資料を使って農具の進歩についても考えることができる。 (技能) (思考・判断・表現)
○本時のまとめ	※我々が今普通に食べている食料が当時の人々は季節の変化とともに食べていたことをとらえさせる。 ※稲作の伝来により、食生活が大きく変化したこと、安定した生活のためにも多くの争いが起きたこと、争いの中からムラとしてのまとまりができてきたことを食の重要性を通して理解させる。

理科における実践事例（中学校）

第2学年「物質が分かれる変化」～「化学変化と原子・分子」より～

単元の概要

(1) 単元の概要

本単元は、身の回りにあるさまざまな物質の化学的な変化について、実験を通して理解するとともに、それらの事象を原子・分子と関連づけ、原子・分子のモデルを用いた微視的な見方、考え方を身につけることがねらいである。その結果として、原子や分子のモデルと対比させながら、化学変化を化学反応式で表す方法を学習することに適した単元である。

(2) 食育としての視点

本単元の導入実験として、炭酸水素ナトリウムの分解実験が用いられているが、この物質こそ、ベーキングパウダー、タンサンの主成分である。これらは、身近に食べているスポンジケーキや、ホットケーキなどを調理するために必要なものである。このことに気付かせることを通して、生徒たちが普段何気なく食べているものを科学的に捉えさせるきっかけとし、偏食などの食習慣を合理的に見直すきっかけとしたい。

(3) 他教科との関連

普段何気なく使用している食材料について、科学的に捉えさせることにより、その組成などに目を向けさせるきっかけとしたい。そのことを通して、家庭科で学習する食品添加物などの正しい利用法や、栄養のバランスを考えた食事に対する理解を深めさせていきたい。

単元のねらい

(1) 小単元の目標

・物質を分解する実験を行い、分解して生成した物質から元の物質の成分が推定できることを見いださせる。

(2) 小単元の評価規準

自然事象への関心・意欲・態度	科学的な思考・判断・表現	観察・実験の技能	自然事象についての知識・理解
身の回りの化学変化に興味を持ち、その現象について考えようとする。また、様々な分解実験に意欲的に取り組むことができる。	分解して生成した物質を調べる実験結果から、元の物質とは異なる性質を持った物質に分かれたことや、元の成分を推定することができる。	生成したり、発生したりした物質の性質を調べる実験器具等を適切に選択し、それらの基本操作を行うことができる。	分解という化学反応について説明できる。

指導計画(4時間)

小単元	時	学習活動・内容	観点別の評価規準●・留意点○
物質が分かれる変化	1 (本時)	○ベーキングパウダー（炭酸水素ナトリウム）の加熱分解を行い、ケーキの生地が膨らんだのは、炭酸水素ナトリウムから、二酸化炭素が発生したからであることを理解する。	○ベーキングパウダーの主成分が炭酸水素ナトリウムであることをおさえる。 ●実験で生成した物質が何であるかに興味をもち、積極的に調べようとする。 (関心・意欲・態度) ●ベーキングパウダーとホットケーキの関係について考察することができる。 (思考・判断・表現) ●実験器具等を適切に選択し、実験を安全に進めることができる。 (技能) ●炭酸水素ナトリウムを分解すると、二酸化炭素や水などが生成することを理解することができる。 (知識・理解) ○化学変化は、身近なところで起こっていることをおさえる。
	2	○炭酸水素ナトリウムの分解実験のまとめを行い、炭酸水素ナトリウムの成分を推定する。 ○酸化銀の加熱分解についての説明を聞き、化学変化と分解について、定義できるようになる。	○酸化銀の加熱分解の実験でも、加熱する試験管の口が下を向いている理由について、炭酸水素ナトリウムの加熱分解の実験と関連させながら考えさせる。 ●分解して生成した物質の実験結果から、元の物質とは異なる物質に分かれたことを説明できる。 (思考・判断・表現)
	3	○水と塩化銅水溶液の電気分解の実験を通して、それぞれの物質を構成している成分を推定する。	○水は、炭酸水素ナトリウムを分解して発生したものであることを確認させる。 ○塩化銅の分解実験で発生する塩素についての注意事項をおさえる。 ●分解して生成した物質の実験結果から、元の物質とは異なる物質に分かれたことを説明できる。 (関心・意欲・態度) ●実験器具等を適切に選択し、実験を安全に進めることができる。 (技能) ●分解して生成した物質の実験結果から、元の物質の成分を推定できる。 (思考・判断・表現)
	4	○水と塩化銅水溶液の電気分解の実験をまとめ、電気分解の定義と、化学変化及び分解について理解する。	●化学変化と分解について、説明することができる。 (知識・理解) ○物質の分解を繰り返していくと、それ以上分けることのできない物質になることをおさえ、次小単元の「原子」への導入とする。

学習活動の実際

本時のねらい

炭酸水素ナトリウムを主成分とするベーキングパウダーの加熱分解実験を通して、ケーキが膨らむしくみを理解することができる。

本時の展開 1 / 4

学習活動	観点別の評価規準●・留意点○
○ベーキングパウダーの入ったホットケーキの生地と入っていない小麦粉でつくった生地を焼き、その違いはどうして起こるのか考える。 ○炭酸水素ナトリウムの加熱分解の実験方法を確認し、実験を行う。 <予想される生徒の反応> ・一部の生徒だけが実験を行っている。 ・実験器具を組み立てることができない。 ・塩化コバルト紙の色の変化がわからない。 ○記録係を中心に、実験結果を各自のプリントへ転記する。	○ベーキングパウダーの主成分が、炭酸水素ナトリウムであることをおさえる。 ○実験の役割分担と安全のための机上整理を行わせる。 <てだて> ・班での役割分担を徹底させる。 ・机間指導の際に援助する。 ・塩化コバルト紙を乾燥させて使用させる。 ●実験器具等を適切に選択し、実験を安全に進めることができる。 (技能) ●実験で生成した物質が何であるかに興味を持ち、積極的に調べようとする。 (関心・意欲・態度) ●炭酸水素ナトリウムを分解すると、二酸化炭素や水などが生成することを理解することができる。 (知識・理解) ●ベーキングパウダーとホットケーキの関係について考察することができる。 (思考・判断・表現)
○発生した気体を調べた結果から、その気体が何であるか確認する。	
○ホットケーキの生地に炭酸水素ナトリウムを主成分とするベーキングパウダーを入れると膨らむのか、考察する。	
○塩化コバルト紙の変化から、試験管の口に発生した液体が何であるか、考察する。	
○加熱後の白い物質と元の炭酸水素ナトリウムの性質の違いから、別の物質に変化したことを判断する。	
○加熱などの操作により、元の物質が、性質の違う他の物質に変化することを化学変化と呼んでいることを認識する。	○化学変化は、調理などの身近なところで起こっており、われわれが知らず知らずのうちにそれを利用していることをおさえる。

生活単元における実践事例（特別支援学校・小学部）

第6学年 「うすいえんどうの豆むき」

単元の概要

（１）単元の概要

食育実践校としての取り組みの中で、6年生の児童は給食室の様子を撮影したビデオを見たり、調理時に出たたまねぎの皮を使った染め物づくりを行ったりなど、給食に関わる学習をしてきた。中でも農園で収穫した冬瓜を切って、調理室に運び、その冬瓜が当日の給食の「冬瓜スープ」の食材として使用され、味わって食べたという経験は、多くの児童にとって、心に残る経験であった。

今年度も給食室の調理の手伝いを経験させたいと考え、児童全員がひとりで取り組み、また扱う食材が給食に取り入れられていることがわかりやすい、という観点から「豆ごはん」の食材となる豆をさやから取り出す作業を選んだ。

（２）食育としての視点

本校小学部の児童は、食事を楽しみにしている一方で偏食も多く、食生活が偏りがちである。しかし、自分で収穫したり、調理作業を行ったりして給食室に運んだ食材については、元々は苦手なものでも食べようとする姿勢がみられる。食材に関心を持つことで、食生活がより豊かになると考えられる。

また、包丁などを持たせると危険であるということから、家庭では調理の手伝いをあまり経験していない児童も多くいる。豆むき作業は、刃物を用いないので危険がなく、これまでの学習で伸ばしてきた手指の巧緻性や弁別の力を生かせ、また家庭でも無理なく取り組める内容である。学校で経験したことを、家庭で継続していくことも、本校における食育の目指すところの一つである。

（３）他教科との関連

本校の図工科では、児童の関心が高く、身近であるという理由から食べ物を題材として扱うことが多い。収穫や調理などで手に取った食べ物については、さらにイメージが鮮明で作品制作の過程が容易となりよい題材となる。今回は翌週の図工科の授業で、作業中の写真と、むいた豆とさやを見せ、思い出しながら色紙をちぎって貼り、平面作品を制作した。シールで表現した豆は、どの児童も適切な位置に貼っており、作業の影響を感じ取ることができた。

単元のねらい

（１）小単元の目標

- ・うすいえんどうのさやから豆を取り出す作業に積極的に関わる。
- ・取り出した豆とさやを弁別する。
- ・作業を通じて、さやの中の豆の並び方や形・大きさなどの特徴に興味を持つ。

（２）小単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
うすいえんどうのさやから豆を取り出すことに、積極的に参加できたか。	取り出した豆とさやを弁別して、決められた容器に入れることができたか。	さやを縦に割って、数個入っている豆を、落としたり取り残したりしないよう注意して取り出せたか。	さやの中を見て、豆の並び方や形・大きさなどの特徴に興味を持つことができたか。

指導計画(1時間)

小単元名	時	学習活動・内容	観点別の評価規準・留意点
うすいえんどうの豆むき	1	①手あそび「やさいのうた」 ②豆むき作業の説明を聞く。 ・手を洗ってエプロンを着ける。 ・豆ごはんの写真を見て、説明を聞き、給食調理の下準備を知ることを知る。 ・作業の手順を見る。(豆をさやから出し、さやと豆を分けて容器に入れる。) ③作業を行う。 ・それぞれに与えられた分量の豆むきを根気強くやりとげる。 ・さやと豆の弁別をして器に分ける。 ④給食室へ豆を持っていく。	うすいえんどうのさやから豆を取り出すことに、積極的に参加できたか。 (関心・意欲・態度) 取り出した豆とさやを弁別して、決められた容器に入れることができたか。 (思考・判断・表現) さやを縦に割って、数個入っている豆を、落としたり取り残したりしないよう注意して取り出せたか。 (技能) さやの中を見て、豆の並び方や形・大きさなどの特徴に興味を持つことができたか。 (知識・理解) (留意点) ・食べ物の出てくる手遊びに興味を持たせる。 ・作業の手順について、必要な児童には、言葉かけやサインなどで説明を補足する。 ・給食の食材として、自分たちを含めて多くの友だちの分の豆をむくことを知らせ、責任感を持たせる。 ・児童の興味や力に応じて、担当する分量を調節する。 ・豆を渡す時に「おねがいします」などの簡単な挨拶ができるよう促す。

作業学習における実践事例（特別支援学校・中学部）

第1・2・3学年合同 「バケツ稲でおいしいお米をつくろう」

単元の概要

(1) 単元の概要

バケツで稲を栽培する。1人につき、1つのバケツを管理させ、芽出し、代かき、育苗、田植え、中干し、稲刈り、天日干し、脱穀等の作業を体験し、食べ物を育てる苦労を知って欲しい。また、水田内に生息する動植物に触れたり、稲の花の形態や分けつの様子について観察したりして、水田内の生き物に興味を持たせたい。この他にも調理実習を通して、収穫の喜びと食べ物のありがたみについて感じたり、様々な授業を通して、米に関する栄養や歴史、文化についても知ったりして欲しいと考えている。

(2) 食育としての視点

本校の生徒は肢体不自由のために車いすで生活をしているものが多い。そのため生徒達が田んぼに入ることは難しい。日本の主食であるお米は、栽培という学習だけにとどまらず、伝統や文化、栄養などについても学ぶことができる素晴らしい教材である。稲を育てることはそれだけでも大変意義深いものであると考えている。そこで移動に制限のある本校の生徒でも栽培可能な水田として、バケツを用いた。バケツという小さな水田を使って稲を育てていくことで本校の生徒にあった「食育」の学習を行っていくことにした。

(3) 他教科との関連

生徒の実態に応じて、様々な教科と関連付けていきたい。作業学習と関連させながら、働く意欲を培ったり、作業に参加する喜びを感じたりして欲しい。生活単元学習と関連させながら、季節感を味わったり、調理実習で調理の楽しさを味わったりして欲しい。自立活動と関連させながら、稲に触れようと手を伸ばしたり、稲に触れてその感触を味わったりして欲しいと考えている。

単元のねらい

(1) 小単元の目標

- ・安全に稲刈りをする。収穫の喜びを味わう。
- ・刈り取った稲を干す。稲を干す意義を知る。

(2) 小単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
積極的に作業に取り組む姿勢がみられる。自ら稲に触れようとする。稲を目で追う。	指示に従い、作業をすることができる。作業の手順を考えて、取り組むことができる。	指示に従い、安全に作業をすることができる。担任と協力しながら作業をすることができる。	学習した内容を授業中に発表できる。日々の観察から、気付いたことを発表できる。

指導計画(10時間)

月	単元	時	学 習 活 動 ・ 内 容	指 導 上 の 留 意 点
4	オリエンテーション 芽出し	1	○種籾を水に浸す。 ○水を毎日替える。 ○芽が出る様子を観察し、記録をとる。	○年間計画を伝え、見通しを持たせる。 ○拡大教材を用い、視認性を高める。 ○水の管理を生徒自身にさせる。
5	土の準備 種まき 田植え	1	○土の準備の様子を知る。 ○葉が出る様子を観察し、記録をとる。 ○苗を移し替える。	○土の準備は担当者が行う。写真を撮る。 ○泥に触れて、水田の土の様子を知る。 ○拡大教材を用い、視認性を高める。
6 本時	分けつの観察 水の管理	1	○分けつの様子を観察し、記録をとる。 ○水の減る様子を観察する。 ○水が枯れないように管理する。	○数についても学習させる。 ○毎週、記録をつけさせる。 ○水が枯れないように管理させる。
7	中干し	1	○バケツの水を捨てる。 ○2日後に水を入れる。 ○稲にも花が咲くことを知る。	○水の管理に注意する。 ○夏季休業中は授業担当者で水を管理する。 ○夏季休業中は授業担当者が記録をつける。
9	花の観察 出穂の観察	1	○稲の花を観察する。 ○夏休み中に増えた茎の数を数える。 ○穂の様子を観察する。	○夏季休業中の稲の写真を提示する。 ○花粉の吸い込みに注意する。 ○稲刈りへの期待を高める。
10	収穫 乾燥 展示準備	1	○稲刈りをする。 ○刈り取った稲を稲木に干す。 ○観察記録を展示する。	○刃物の取扱いには十分に注意させる。 ○葉で肌を切らないように手袋をさせる。 ○生徒自身に観察記録を展示させる。
11	お米の栄養 脱穀 粳すり	2	○お米の栄養について知る。 ○脱穀、粳すりをする。 ○調理実習の準備をする。	○栄養教諭による授業を行う。 ○身近にあるものを使って脱穀する。 ○調理実習への期待を高める。
12	調理実習	2	○収穫の喜びを味わう。 ○炊飯をする。 ○玄米を食べる。	○調理器具の取扱いには注意させる。 ○火傷などをしないように目を離さない。 ○食事形態については個々に配慮する。

学習活動の実際

本時のねらい

- ・安全に稲刈りをする。収穫の喜びを味わう。【刈る】
- ・刈り取った稲を干す。稲を干す意義を知る。【干す】

本時の展開 6／10

学 習 内 容	児童生徒の学習活動	指導上の留意点
・挨拶をする。	・始まりの挨拶をする。	・授業の始まりを意識させる。 「今日もバケツ稲博士が来てくれました。どうぞ」→バケツ稲博士登場。
・前回の復習	・前回の作業内容を振り返る。 これまでの作業内容や稲の生育過程を簡単に振り返る。	・ディスプレイを用いる。 給食を残していないか、何本植えたかをたずねる。
・本時の学習内容	・本時の学習内容を知る。 見通しを持つ。	・本時の内容は2本柱であることを伝える。【刈る】【干す】
・稲刈り	・担任の先生に手伝ってもらいながら、自分のバケツに生えているイネを刈り取る。 ネームタグの付いたひもでしばる。	・生徒の実態に合わせて、作業の内容は担任で考える。
・干す。	・稲木にイネをかける。 なぜ干すのか理由を知る。	・生徒の実態に合わせて、作業の内容は担任で考える。 イネを干す理由を伝える。
・10月、11月の予定について	・10月、11月の予定を知る。	・ディスプレイを用いる。
・本時の復習	・本時を振り返る。	・何名かあてて発表させる。
・挨拶をする。	・終わりの挨拶をする。	・授業の終わりを意識させる。

食育ハンドブック作成委員

(役職名は平成25年3月現在)

役 職 名	名 前
◎ 武庫川女子大学 専任講師	藤本 勇二
篠山市立城東小学校 教諭	高見 成幸
南あわじ市立榎列小学校 主幹教諭	木場 直子
小野市立河合中学校 主幹教諭	井岡 徳子
加東市立社中学校 社会科教諭	岩崎 善彦
県立芦屋特別支援学校 教諭	藤崎 祐子
三田市立三輪小学校 栄養教諭	圓谷 昌子
芦屋市立精道小学校 栄養教諭	奥 瑞恵
西宮市立瓦木中学校 栄養教諭	中西 淳子
県立東はりま特別支援学校 栄養教諭	宮前眞智子
○ 三田市教育委員会学校教育課 係長	増谷美栄子

(◎は委員長、○は副委員長)

教職員用手引書「学校における食育実践プログラム(改訂版)」別冊

食育ハンドブック

平成25年 3 月 発行

兵庫県教育委員会事務局 体育保健課 食育係

〒650-8567 神戸市中央区下山手通 5 丁目10番 1 号

TEL 078-362-3790 FAX 078-362-3959

(公財)兵庫県体育協会 兵庫県学校給食・食育支援センター

〒673-1421 加東市山国2007

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795