

## 2 授業と関連させた指導

### (1) 教科等と関連させた指導を行う場合の留意点

- ア 各教科等の学習内容は、様々な点で食と関連しています。学年ごとに各教科等の食に関連する指導内容や教材・題材等を抽出し、把握します。
- イ それぞれの教科等での学習において、他の教科等での食に関連する指導内容を意識します。それらを相互に関連付けたカリキュラムを編成し、教科横断的に指導します。
- ウ 授業を行う際には、各教科等の目標やねらいを達成する観点から、食に関連する領域や内容を取り扱います。各教科等の特性により、食に関する指導との関連の程度等は異なります。
- エ 教科等の学習がなぜ食に関する指導とつながるのか、食に関する指導の目標との関連を「食育の視点」として押さえ、指導の意図を明確にします。
- オ 学校給食を「生きた教材」として活用します。教科等で学んだことを給食で振り返ったり確かめたりするなど、教科等の学習と給食時間とのつながりを持たせることで、食に関する指導の効果を高めます。
- カ 食に関する興味や関心を高める実践的で楽しい学習を心がけ、実生活に役立てられるようにすることを意識します。

### (2) 教諭と養護教諭・栄養教諭等が連携して指導する場合の留意点

- ア 教科等の学習は学級担任や教科担任が中心となって進めますが、養護教諭や栄養教諭等が授業に参画し、専門性を生かした指導を行うことで、教育効果を高められるようにします。
- イ 指導にあたっては、授業に関わる者が共に指導計画や学習指導案を作成するなど、事前の話し合いや準備をしっかりと行います。具体的には、本時の食に関する指導の目標は何か、養護教諭や栄養教諭等は、どの場面でどのように指導を行うのか、そのための資料や教材をどう準備しておくのか、授業の時間配分をどうするかなどの共通理解を図り、役割分担を明確にしておきます。
- ウ 教諭と養護教諭・栄養教諭等が協力して子どもたちに関わり、指導するだけでなく、指導の過程や成果を共に振り返り、評価できるようにします。
- エ 子どもたちの食生活における実態や学校給食の現状や課題など、情報を共有し合います。子どもたちにつけたい力は何かを共通認識し、食に関する指導を充実させます。
- カ 栄養教諭等は、教科等の学習内容や時期を把握して、年間の献立計画に反映させるなどの工夫をし、指導効果を高めます。

## (3) 食に関する指導と関連した授業実践例

掲載事例は、あくまでも参考として紹介することを目的としたものであり、各学校の実践にあたっては、地域や学校、児童生徒等の実情に応じて、適宜工夫して学習指導案を作成することが大切です。

| 学年        | 教科     | 単元・題材・教材名                | 食育の視点               |
|-----------|--------|--------------------------|---------------------|
| 小1        | 学級活動   | きゅうしょくをつくってくださるみなさんありがとう | 感謝の心                |
| 小3        | 学級活動   | おはよううち                   | 心身の健康               |
| 小4        | 学級活動   | おやつを見直そう                 | 心身の健康<br>食品を選択する能力  |
| 小5        | 学級活動   | 朝ごはんパワー                  | 食事の重要性              |
| 小6        | 家庭     | 楽しい食事をくふうしよう             | 食事の重要性<br>食品を選択する能力 |
| 中1        | 保健体育   | 身体機能の発達と中学生期             | 食事の重要性<br>心身の健康     |
| 中2        | 技術・家庭科 | 旬の食材のよさを知ろう              | 食品を選択する能力<br>感謝の心   |
| 中3        | 保健体育   | 健康な生活と疾病の予防              | 食事の重要性<br>心身の健康     |
| 特別支援学校の事例 |        |                          |                     |
| 中学部<br>2年 | 学級活動   | 野菜を知ろう                   | 食事の重要性              |
| 中学部<br>3年 | 学級活動   | 元気いっぱいになる給食を考えよう         | 食品を選択する能力           |

※ 指導案の形式は、静岡県教育委員会「初任者研修資料」等を参考に作成してあります。

※ 食に関する指導の参考となるよう、3に食育の視点を記載しました。

※ 便宜上、中心となる発問は、    で囲んであります。

※ 事例は、学級担任（教科担任）と栄養教諭・学校栄養職員または養護教諭とのチームティーチングを想定した指導案のみ掲載してあります。

## 小学校 第1学年 学級活動指導案

- 1 活動名 「きゅうしょくをつくらせてくださるみなさんありがとう」
- 2 本時のねらい
  - ・ 今まで、給食を作ってくくださる方の苦勞を意識してこなかった児童が、自分の成長を振り返ることをきっかけに、いろいろな食材をバランスよくおいしく食べることができるよう献立を考えたり、調理したりする方々の工夫に気づき、感謝の気持ちをもつことができる。
- 3 食育の視点
  - ・ 普段食べている給食には、たくさんの工夫と大きな愛情が込められていることがわかり、感謝して食べようとする心をもつ。(感謝の心)
- 4 指導過程

| 段階   | 学習活動と予想される子どもの表れ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 支援・評価・留意点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つかむ  | <p>4月の頃の自分と今の自分を比べて、成長したこと、できるようになったと感じることはありますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体重が増えた。・ 筋肉がついた。・ 体全体が大きくなった。</li> <li>・ 頭の中も成長したよ。・ 心も大きくなった。</li> </ul> <p>1年生になって、みなさんの心や体がこんなに大きくなったのはどうしてでしょうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族や友だちが応援してくれたから。・ 勉強や運動をがんばったから。</li> <li>・ 何でも好き嫌いしないで食べたから。・ たくさん食べるようになったから。</li> </ul> <p>大きくなるためにいろいろなことをがんばったね。<br/>給食ではどんなことをがんばったかな？給食アンケートの結果を見てみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろなものが食べられるようになったよ。</li> <li>・ 苦手な食べ物も少なくなってきたよ。・ 食べ残しが減っているね。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時まで、給食に関するアンケートを実施し、結果をまとめておく。</li> <li>・ 自分の成長に気づくように、4月の頃の顔写真と今の顔写真を比較して考えるよう声かけをする。</li> <li>・ 4月から1月までの間に、増えた平均体重2.4kgの砂糖の袋も用意しておく。</li> <li>・ 「給食でがんばったこと」や「4月からこれまでの残食量の変化」などを、視覚的につかみやすい写真や実物資料等で提示する。</li> <li>・ 実際に食べた給食の写真を掲示し、工夫しているところを視覚的にも確認する。</li> <li>・ 1年生にとっては高度な内容なので、1つ1つについてはくわしく扱わない。様々な工夫があることが分かればよい。</li> </ul> |
| つくる  | <p>栄養士の先生に給食のパワーについて教えていただきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 児童の成長を考慮して、栄養のバランスを考え献立を立てていること。</li> <li>・ 1日30品目を食べることができるよう、なるべく多くの食材を使用していること。</li> <li>・ おいしく食べてもらうために、味付けや調理法を工夫していること。</li> <li>・ 新鮮でおいしい野菜が食べられるように、地場産品を使うようにしていること。</li> </ul> <p>みなさんの成長を見守ってくくださっているお家の方は、みなさんの食事の仕方について、どのように思っているのでしょうか。お友だちのお母さんからの手紙を紹介します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家では野菜を食べないため悩んでいたKさんのお母さんと極端に少食だったMさんのお母さんからの手紙を読む。</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手紙には、「困っていた気持ち」や「本人の頑張りを認める言葉」や「給食をつくる人への感謝」などを盛り込む。</li> <li>・ Kさんに、なぜ野菜を食べられるようになったか、Mさんに、どうして食べる量が増えたのかをインタビューする。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |
| 高める  | <p>みなさんも給食のおかげで食べられるようになったものがありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食はおいしいから、いつのまにかたくさん食べられるようになったよ。</li> <li>・ 家では魚をほとんど食べなかったけど、給食でしゃもを丸ごと食べられるようになったよ。</li> <li>・ 納豆を食べたことがなかったけど、半分くらい食べられるようになったよ。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| まとめる | <p>給食を作ってくくださっている方々にありがとうの気持ちを表すために、何ができるだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食を残さず食べるようにしたい。</li> <li>・ 好き嫌いをしないようにしたい。</li> <li>・ お手紙を書いてわたしてあげたい。</li> </ul> <p>給食を作ってくくださっている方々にありがとうの気持ちを表すお手紙を書きましょう。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ありがたいと思ったことを具体的に書かせたい。</li> <li>・ (評価) 給食を作ってくくださっている方々に対する感謝の気持ちを表すことができたか。(手紙)</li> <li>・ 事後の給食の中で、個々の喫食状況に応じて言葉掛けを行う。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |

# 小学校 第3学年 学級活動指導案

- 活動名 「おはようんち」
- 本時のねらい
  - 健康の目安となる排便について考えることにより、自分の体に関心を持ち、食事・生活リズム・運動に気をつけた生活を実践しようとする意欲をもつことができる。
- 食育の視点
  - 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がわかる。(心身の健康)
- 指導過程

| 段階         | 学習活動と予想される子どもの表れ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 支援・評価・留意点                                                                                                                                                                                                                          |       |    |            |       |               |            |               |  |           |  |  |                                                                                                                |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|------------|-------|---------------|------------|---------------|--|-----------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つかむ        | <div>みんなは、いつ、どんなうんちをしているかな？</div> <div>いつ<div><div>(リズムができています)<br/>朝、家でうんちをするよ。<br/>学校でするよ。<br/>家に帰ってするよ。</div><div>(不定期)<br/>出る日と出ない日があるよ。<br/>する時間は決まってないよ。</div></div></div> <div>どんな ・ すっきりバナナ・ころころうんち・やわらかうんち</div> <div>何日もうんちが出ないとどうなるのかな。</div> <div><div>・ お腹が痛くなる。 ・ 病気になる。 ・ 気持ちが悪くなる。<br/>～つまる君の手紙～</div><div>僕は、朝、うんちが出なくて困っています。もう、何日も出ていません。朝は時間がなくてうんちをする暇はありません。今日は、授業中おなかが気になって集中できませんでした。どうしたら、いいのかなあ。</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>事前に動物のうんちの本など読み聞かせをし、うんちの話題にすることに対する抵抗感を少なくする。</li><li>うんち日記に、自分の排便について記録しておく。</li><li>食べ物がどのように変化してうんちになっていくのか、どんな色や形のうんちがよいのか説明する。(資料提示)</li><li>つまる君の生活（食事、運動、睡眠）の様子の絵も同時に提示する。</li></ul> |       |    |            |       |               |            |               |  |           |  |  |                                                                                                                |
| つくる        | <div>つまる君は、どうすれば、毎朝、気持ちよくバナナうんちが出るようになるだろう。</div> <div><div>・ 好き嫌いしないで何でも食べるといい。</div><div>・ 野菜を多く食べるといいと思う。</div><div>・ バランスよく食べるといいと思う。</div><div>・ 朝食を食べると、お腹のスイッチが入るって言ってたよ。</div><div>・ 早起きをすれば、うんちをすることができるといい。</div><div>・ 運動不足はよくないから、運動した方がいいと思う。</div></div> <td><ul style="list-style-type: none"><li>保健室に腹痛を訴えてくる児童の中には、便秘が原因の子も見られ、「朝うんち」が望ましいことを知らせる。</li></ul></td>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>保健室に腹痛を訴えてくる児童の中には、便秘が原因の子も見られ、「朝うんち」が望ましいことを知らせる。</li></ul>                                                                                                                                 |       |    |            |       |               |            |               |  |           |  |  |                                                                                                                |
| 高める        | <div>バナナうんちが出るために大切なことは何だろう。自分の生活を振り返ってみよう。</div> <table><tr><th>食事</th><th>生活リズム</th><th>運動</th></tr><tr><td>バランス（野菜繊維）</td><td>早寝早起き</td><td>外遊び（腹筋が鍛えられる）</td></tr><tr><td>朝食（腸が動き出す）</td><td>トイレタイム（習慣、くせ）</td><td></td></tr><tr><td>水（ほどよい堅さ）</td><td></td><td></td></tr></table> <div><div>・ 私はどれもあてはまっているからよかった。</div><div>・ 私は早寝早起きができていないから、朝困るんだな。</div><div>・ 体を動かすことと水分を取ることが、あまりできていないな。</div><div>・ 家に帰ってから出るのじゃだめなのかな？</div></div> <div>自分の「おはよう、バナナうんち」のための作戦を考えよう。</div> <div><div>・ 自分が特に気をつけてやった方がいいことは何かな。</div><div>・ 外で運動作戦にしてじゃぶなおなかになよう。</div><div>・ 早起き作戦をしてトイレタイムを作ってみよう。</div><div>・ 緑の食べ物しっかり作戦をしていいうんちが出るといい。</div><div>・ 「おはようバナナうんち」になるよう生活をしよう。</div><div>・ 私はこれからも生活リズムを大切にしていこう。</div></div> <td><div>★ T2から調和のとれた食事、規則正しい生活、適度な運動が大切であることをまとめる。</div><div>・ きちんとできている児童を認めるとともに、考えたことがなぜ大切なのかT2が適宜助言する。</div></td> | 食事                                                                                                                                                                                                                                 | 生活リズム | 運動 | バランス（野菜繊維） | 早寝早起き | 外遊び（腹筋が鍛えられる） | 朝食（腸が動き出す） | トイレタイム（習慣、くせ） |  | 水（ほどよい堅さ） |  |  | <div>★ T2から調和のとれた食事、規則正しい生活、適度な運動が大切であることをまとめる。</div> <div>・ きちんとできている児童を認めるとともに、考えたことがなぜ大切なのかT2が適宜助言する。</div> |
| 食事         | 生活リズム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 運動                                                                                                                                                                                                                                 |       |    |            |       |               |            |               |  |           |  |  |                                                                                                                |
| バランス（野菜繊維） | 早寝早起き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 外遊び（腹筋が鍛えられる）                                                                                                                                                                                                                      |       |    |            |       |               |            |               |  |           |  |  |                                                                                                                |
| 朝食（腸が動き出す） | トイレタイム（習慣、くせ）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |       |    |            |       |               |            |               |  |           |  |  |                                                                                                                |
| 水（ほどよい堅さ）  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |       |    |            |       |               |            |               |  |           |  |  |                                                                                                                |
| まとめる       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>(評価) 排便と生活がつながりがあることがわかり、「おはようバナナうんち」に向けての自分の作戦が書け、意欲を持てたか。(ワークシート)</div>                                                                                                                                                     |       |    |            |       |               |            |               |  |           |  |  |                                                                                                                |

## 小学校 第4学年 学級活動指導案

- 1 活動名 「おやつを見直そう」
- 2 本時のねらい
  - ・ 望ましいおやつの内容や適切な量を知り、適切な食事のとり方を実践しようとする意欲をもつ。
- 3 食育の視点
  - ・ おやつを食べるのにふさわしい時間や量を見直すことにより、適切な食事のとり方を考えることができる。(心身の健康)
  - ・ 食事に影響のない適切な時間と摂取量を考え、望ましいおやつの内容や適切な量を選択することができる。(食品を選択する能力)
- 4 指導過程

| 段階   | 学習活動と予想される子どもの表れ                                                                                                                                                                                                                                                                        | 支援・評価・留意点                                                                                                                                                                                                        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つかぬ  | <p>みんなの好きなお菓子、飲みものベスト5を発表しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お菓子 → アイスクリーム、スナック菓子、チョコレート、ガム、パン</li> <li>・ 飲みもの → ジュース、お茶、牛乳、麦茶、炭酸飲料 等</li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事前にベスト5を調べて発表できるようにしておく。</li> <li>・ 一日にどのくらい食べたり飲んだりしているか量も発表させる。</li> </ul>                                                                                            |
| つくる  | <p>お菓子やジュースを食べ過ぎたり、飲み過ぎたりするのはなぜだろう？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ おいしいから、いつのまにかたくさん食べてしまう。</li> <li>・ お腹がすいたり、のどがかわいたときに、すぐ食べたり飲んだりできるから。</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ おやつを食べ過ぎたために、夕飯等の食事が食べられなかったことがあるか問う。</li> </ul>                                                                                                                        |
| 高める  | <p>S(さとう) O(あぶら) S(しお) の話</p> <p>日常食べたり飲んだりしているスナック菓子やジュースには、どれだけの糖分や油、塩分が含まれているか示す。</p> <p>1日に必要な砂糖や油、塩分の量を示す。</p> <p>摂取過多になった場合の弊害についても触れる。</p>                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ T2により、食べ過ぎたり飲み過ぎたりすることによる弊害を説明する。</li> <li>・ 1日に必要な砂糖や油、塩分量のサンプルとお菓子の場合を比べて提示できるよう工夫する。</li> <li>・ 生活習慣病との関連についても触れる。</li> <li>・ 児童から多様な考えを出させ、T2が適宜補足説明を行う。</li> </ul> |
| まとめる | <p>おやつを食べるときには、どんなことに注意しなければならないだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 量を決めてとる。(小分けにする等工夫する)</li> <li>・ 時間を決めてとる。(夕食前には食べないようにする)</li> <li>・ 内容を考えてとる。(野菜や果物、牛乳やヨーグルトなどをとる)</li> <li>・ 組み合わせを考える。(果物と牛乳のような組み合わせにする)</li> </ul> <p>自分のおやつのとり方をふりかえり、これからどうするかワークシートに書こう。</p> | <p>(評価) 望ましいおやつのとり方を考えることができる。(ワークシート)</p>                                                                                                                                                                       |

## 小学校 第5学年 学級活動指導案

### 1 活動名 「朝ごはんパワー」

### 2 本時のねらい

- 朝ごはんには3つのスイッチを入れる働きがあることを知り、朝ごはんの大切さを理解して、朝ごはんをおいしく食べるためにはどのような生活をしたらよいかを考えることができる。

### 3 食育の視点

- バランスのよい朝食をとることは、私たちの心と体を元気に活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようにすることを理解し、規則正しい食生活の重要性に気付く。(食事の重要性)

### 4 指導過程

| 段階   | 学習活動と予想される子どもの表れ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 支援・評価・留意点                                                                                                                                                                                                        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つかぬ  | <p>今日は朝ごはんを食べて来たかな。朝ごはんを食べなかった時がある人は、その時どうだったかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お腹がすいて、元気が出なかった。</li> <li>イライラして授業に集中できなかった。</li> </ul> <p>朝ごはんの大切さについて考えよう。</p> <p>朝ごはんはなぜ大切なのか、自分の考えを書いて発表しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはんを食べないと元気が出ないから元気を出すために大切。</li> <li>給食の時間を気にしなくてもいいから、授業に集中できる。</li> </ul> <p>朝ごはんが大切な理由を、栄養士の先生に聞いてみましょう。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>簡単な朝ごはんチェックをする。(プライバシーに配慮する)</li> <li>自分の体験を思い出すよう、声をかける。</li> </ul>                                                                                                      |
| つくる  | <p>朝ごはんを食べるとたくさんのいいことがあります。</p> <p>第1は、頭(脳)にスイッチが入ること。脳にスイッチを入れるためにはごはんやパンなどがいいんだよ。</p> <p>第2は、体にスイッチが入ること。魚や卵などを食べるといいんだよ。</p> <p>第3は、お腹のスイッチが入ること。このスイッチを入れるためには野菜やくだものを食べるといいよ。</p>                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>課題を十分に把握できていない児童には、朝ごはんを食べないと何が困るかを書くように声をかける。</li> <li>朝ごはんを食べる前と食べた後の脳の写真や体温の変化が分かるグラフなどを見せる。</li> <li>3つのスイッチを入れるためには、主食だけでなく、おかずなどもバランスよくとることが大切であることを伝える。</li> </ul> |
| 高める  | <p>3つのスイッチを入れるためには、どんな朝ごはんを食べたいかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはんだけでなく、おかずも食べる。</li> <li>パンだけではスイッチが全部入らないから、牛乳を飲んだり、卵焼きなどを食べたりするといい。</li> </ul> <p>みんなが考えたようなバランスのいい朝ごはんをちゃんと食べるために、どんなことに気を付けたいだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆっくり食べられるように朝、少し早起きする。</li> <li>朝お腹がすくように、夜遅くに食べない。</li> <li>ごはんだけではなく、おかずもいっしょに食べるようにする。</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>最初に書いた自分の朝ごはんに、足りないものを付け加える。</li> <li>しっかり朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きなど規則正しい生活が大切であることを押さえる。</li> </ul>                                                                           |
| まとめる | <p>今日の学習でわかったことをもとに、これから自分でできるおいしく朝ごはんを食べる工夫を書こう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>朝ごはんをしっかり食べると、体と頭とお腹の3つのスイッチが入るから、元気が出て体の調子もよくなるんだね。これからはちゃんとご飯が食べられるように早寝・早起きをしよう。</li> </ul>                                                                                                                                                                              | <p>(評価) 朝ごはんの大切さを理解し、おいしく朝ごはんを食べるために自分でできる工夫を考えることができたか。(発表・ワークシート)</p>                                                                                                                                          |

## 小学校 第6学年 家庭科学習指導案

### 1 題材名 「楽しい食事をくふうしよう」

### 2 本時の目標

- 楽しい食事をするために必要な事柄（献立の型、栄養のバランスなど）を考え、1食分の食事を計画することができる。

### 3 食育の視点

- 食事の重要性や食事の喜びと楽しさを理解することができる。（食事の重要性）
- 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性について自ら判断し、選択することができる。（食品を選択する能力）

### 4 指導過程

| 段階    | 学習活動と予想される子どもの表れ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 支援・評価・留意点                                                                                                                                                                            |       |       |  |  |  |                                                                                                                             |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つかむ   | <p>食事の献立を立てるときには、どんなことを考えたらいいかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養のバランスを考えなきゃ。</li> <li>好き嫌いなく食べてほしいな。</li> <li>家族の好みを考えたい。</li> <li>料理の分量や色どり、食べやすさも大切。</li> <li>きれいに盛りつけたい。</li> <li>おじいちゃんは歯が弱いからやわらかいものがいい。</li> </ul> <p>家族に喜んでもらえるよう、「愛情」(○)と「栄養」(◇)がてんこもりの1食分の食事の内容を考えよう。</p>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>前時に学習した給食の献立作りを簡単に思い出す。</li> <li>「誰かのために作る」ことで相手を意識させ、「愛情でんこもり」につなげることをおさえる。</li> </ul>                                                       |       |       |  |  |  |                                                                                                                             |
| つくる   | <table border="1"> <thead> <tr> <th>パターン1</th><th>パターン2</th><th>パターン3</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                        | パターン1                                                                                                                                                                                | パターン2 | パターン3 |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>献立の型のパターンについてT2の話を聞く。</li> <li>朝食のおかず作りを経験しているので、今回は、昼食または夕食の献立を考えるようにする。</li> </ul> |
| パターン1 | パターン2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | パターン3                                                                                                                                                                                |       |       |  |  |  |                                                                                                                             |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |       |       |  |  |  |                                                                                                                             |
| 高める   | <ul style="list-style-type: none"> <li>まず献立の基本型を学ぼう。</li> <li>日曜日の昼食をイメージしてパターン2で考えようかな。主食は、チャーハンにしよう。</li> <li>主菜をどんなおかずにしようかな。</li> <li>ベーコン巻きなら簡単にできそう。</li> <li>◇ 栄養のバランスはとれているのかな。</li> <li>◇ 3つのグループで栄養のバランスを確かめてみよう。</li> <li>◇ 黄の食品が多くなってしまった。組み合わせを変えよう。</li> <li>◇ 緑のグループが少ないから、副菜を見直した方がよさそう。</li> <li>◇ 実だくさんのみそ汁にすれば、バランスがよくなるかな。</li> <li>○ お父さんが好きな、ハムかベーコンを入れよう。</li> <li>○ とうふを使えば、歯が弱いおじいちゃんでも食べられるね。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろなおかずの例を用意しておき、選んで献立を考えられるようにする。</li> <li>早く献立を考えてしまった児童には、使う食品を3つのグループ別に分けて栄養バランスを確かめさせる。</li> </ul>                                      |       |       |  |  |  |                                                                                                                             |
| まとめる  | <p>考えた献立を発表しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>最近寒くなってきたから、温かいスープにしたよ。野菜をたくさん入れて、バランスを考えたいよ。</li> <li>カレーとサラダにしたよ。カレーは家族みんな好きだから。</li> </ul> <p>考えた献立を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>献立を考えるって、思ったより大変だね。</li> <li>家族のことを考えて献立を考えることができたよ。</li> <li>○ 家族の健康のために野菜いっぱいの献立を考えたいよ。</li> <li>◇ 食事を考えるときは、3つのグループの食品が入っているか考えることが大切だね。</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>どうしてそのような献立を考えたのか個別に理由を聞き、考えを認め、自信をもたせる。</li> <li>考えた献立についてT2に良さを認め、講評してもらう。</li> </ul> <p>（評価）献立の型や栄養のバランスを考えて、1食分の食事の内容を考えることができたか。（献立）</p> |       |       |  |  |  |                                                                                                                             |

## 中学校 第1学年 保健体育科学習指導案

### 1 教材名 身体機能の発達と中学生期

### 2 本時の目標

- ・ からだの各器官の発育・発達の違いや、中学生期の発育の特徴を理解できる。
- ・ 健康を保持増進するためには、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮するなど、望ましい食習慣を身につけることが必要であることが理解できる。

### 3 食育の視点

- ・ 生活の中で食事が果たす役割や健康と食事との関わりを理解し、毎日規則正しく食事を摂ることができる。(食事の重要性)
- ・ 自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。(心身の健康)

### 4 指導過程

| 段階   | 学習活動と予想される子どもの表れ                                                                                                                                                                                                                   | 支援・評価・留意点                                                                                                                                                                                                               |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つかむ  | <p>等身大の図や教科書の図を見て、体の各部位の発育・発達のちがいや中学生の発育・発達について気づいたことを発表しよう。</p> <p>・ 各臓器の場所がわかった。・ 肝臓は大きいな。</p> <p>・ 2回の急速に発育する時期がある。</p> <p>・ 体をよりよく発育・発達させるためには、どうしたらよいだろう。</p> <p>・ しっかり運動する。・ 規則正しい生活をする。</p> <p>・ 発育するときどんなものを食べるといいのかな。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 等身大の図や、教科書の図により、身体各器官の名称、位置、関係を再確認させる。</li> <li>・ 発育、発達には個人差があることを押さえる。</li> <li>・ 身体各部位の発育の様子に気づかせる。</li> <li>・ 人の一生には2度の発育急進期があること、中学生の時期は2度目の発育急進期であることに気づかせる。</li> </ul>   |
| つくる  | <p>今日は、中学生の体の発育・発達を考えた食生活について学習しよう。</p> <p>自分の日曜日の生活を思い出してみよう。</p> <p>・ 朝食は摂らなかった。・ おやつを食べ過ぎた。</p> <p>・ 寝る時間が遅かった。・ 部活があったので早く起きた。</p>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日曜日の一日の生活を思い出し、ワークシートに記録させる。</li> </ul>                                                                                                                                        |
| 高める  | <p>2度目の発育急進期である中学生期には、どんなことに注意して食事をしたらよいだろう？</p> <p>・ 成長期であることを意識して食べる。</p> <p>・ 栄養を必要とする時期であること。</p> <p>・ 骨の形成される時期であること。</p> <p>・ 朝ごはんや排便の習慣の必要性があること。</p> <p>・ 野菜は、栄養素を燃やすのに必要なオイルの役目</p> <p>・ みんなが一日に必要な野菜の量</p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ T2から、2度目の発育急進期を逃さない食事をすることが重要であることを説明する。</li> <li>・ 骨のでき方の写真、体温の変化の写真、実物等を使って視覚的に理解できるようにする。</li> <li>・ 成長期の食事の大切さや今の食生活が将来の健康を決定すること、生活習慣病にならない食事をいつも心がけたいことを押さえる。</li> </ul> |
| まとめる | <p>今日の授業で学んだことを今後に生かすには、どうしたらいいだろう。</p> <p>・ 栄養的にもエネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄分などは一生の中で一番必要な時だから、意識してとるようにする。</p> <p>・ 朝ごはんは必ず毎日食べるようにする。</p> <p>・ 野菜は主役にはなれないけれど、影の主役だからしっかりとる。</p>                                                        | <p>(評価) 中学生期の発育の特徴を理解し、体をよりよく発育・発達させるには、栄養素のバランスや食事の量など望ましい食習慣を身につけることが必要であることが理解できたか。(ワークシート)</p>                                                                                                                      |

## 中学校 第2学年 技術・家庭科学習指導案

- 1 題材名 「旬の食品のよさを知ろう」(「食品の選択と調理」19時間扱いの第2時)
- 2 本時の目標  
旬の食材や地域の食材の良さ(特長)を理解し、自分の食生活をふりかえることができる。
- 3 食育の視点
  - ・ 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性について自ら判断し、食品を選択することができる。(食品を選択する能力)
  - ・ 食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。(感謝の心)
- 4 指導過程

| 段階   | 学習活動と予想される子どもの表れ                                                                                                                                                                                                                                           | 支援・評価・留意点                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つかぬ  | <p>4枚の給食献立カレンダーはどの季節のものだろうか。</p> <p>A・冷凍みかん、冷やし中華、ミニトマトがあるから夏じゃないか。<br/>B・みかん、さといも、ぶどうがあるから秋。<br/>C・いちご、ラーメン、福豆があるから冬。<br/>D・たけのこ、キウイがあるから春。</p> <p>季節がわかる食品、その時季によく出まわっている食品を何と呼びますか。</p> <p>・旬の食品</p>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 昨年度の給食献立カレンダーを季節ごとに4枚分ける。</li> <li>・ 使われている食材をヒントにして考える。</li> </ul>                                                                                                                                             |
| つくる  | <p>〇〇市の季節ごとの旬の食材を調べてみよう。</p> <p>春・たけのこ、キャベツ、はねぎ<br/>夏・とうもろこし、えだまめ、ミニトマト、すいか<br/>秋・きのこ、りんご、さんま、さつまいも<br/>冬・ほうれんそう、ほんかん、おかご</p>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ T2から旬について説明する。</li> <li>・ 給食カレンダーから旬の食材を拾い出し、表にまとめていく。</li> <li>・ 給食にたくさんの旬の食材が使われていることをつかませたい。</li> <li>・ ほうれんそうのビタミンC量のグラフ、かつおの値段の変化のグラフから考える。</li> <li>・ 何気なく食べている旬のもののよさを知り、おいしく食べるありがたさを実感させたい。</li> </ul> |
| 高める  | <p>給食の献立に旬の食材がたくさん使われているのはなぜだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ その季節に食べた方がおいしいから。</li> <li>・ 旬のものの方が栄養があるから。</li> <li>・ 安く手に入るから。</li> <li>・ 季節を感じるから。</li> <li>・ とれたてで新鮮だから。</li> <li>・ その季節にしか食べることができない</li> </ul> <p>○ 栄養士さんに聞いてみよう。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ほうれんそうのビタミンC量のグラフ、かつおの値段の変化のグラフから考える。</li> <li>・ 何気なく食べている旬のもののよさを知り、おいしく食べるありがたさを実感させたい。</li> </ul>                                                                                                            |
| まとめる | <p>★T2による説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 旬のものは新鮮で、おいしい。</li> <li>・ 1年中出まわっている食品もたくさんあるが、旬の時の方が栄養価が高い。</li> <li>・ 〇〇市でとれたものは新鮮で、栄養もあって、安全である。(生産者がわかる。)</li> <li>・ 季節のものを味わって食べてもらいたい。</li> </ul> <p>今日の学習を振り返って、わかったことや考えたことを書こう。</p>      | <p>(評価) 旬の食材のよさを見つけ、自分の食生活と結びつける考えが書けていたか。(感想)</p>                                                                                                                                                                                                       |

## 中学校 第3学年 保健体育科学習指導案

### 1 教材名 健康な生活と疾病の予防 ―生活習慣病の予防―

### 2 本時の目標

- 生活習慣病をそれほど身近な病気だと考えていない生徒が、バランスのとれた食生活と規則正しい生活の必要性について考えながら、望ましい生活表を作ることにより、自分の生活の改善点を見つけるとともに身近な生活習慣病の予防について理解することができる。

### 3 食育の視点

- 生活の中で食事の果たす役割や健康との関わりを理解することができる。(食事の重要性)
- 自己の健康管理を日常生活で実践することの重要性に気づくことができる。(心身の健康)

### 4 指導過程

| 段階   | 学習活動と予想される子どもの表れ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 支援・評価・留意点                                                                                                                                                                                   |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つかむ  | このグラフや写真は、何を表しているでしょう。<br><ul style="list-style-type: none"> <li>糖尿病の人がどのくらいいるかを表している。</li> <li>年々増えていることを表している。</li> <li>若い人たちもかかっている。</li> <li>癌にかかった人の内臓？</li> <li>脳の血管がつまっている？</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>グラフや写真を見て、気づいたこともあわせて発表させる。</li> </ul>                                                                                                               |
| つくる  | これらの病気は、どんなことが原因だったのだろうか。<br><ul style="list-style-type: none"> <li>食生活が乱れている。 ・運動不足</li> <li>甘いものや塩辛いものをとりすぎる。</li> <li>睡眠、休養がしっかりとれていない。</li> <li>たばこやお酒の飲みすぎ。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病についてT2が説明する。</li> <li>T2が中学生の生活習慣病患者のグラフをみせながら、最近の保健室の状況を説明する。</li> </ul>                                                                       |
| 高める  | どうしたら生活習慣病を予防できるか、自分の生活表を改善してみよう。<br><ul style="list-style-type: none"> <li>食事、運動、休養を一日の生活に取り入れなくてはならない。</li> <li>食事でも栄養を考えなければいけない。</li> <li>野菜が少ないので、必ず野菜を食べる。</li> <li>おやつはどうしよう。</li> <li>休日は、ついつい起きるのが遅くなるから、生活が乱れてしまう。寝る時間が遅すぎる。</li> <li>昼寝をしてしまうと夜眠れなくなるのでやめたい。</li> <li>部活動があった時は運動量も多かったけど、今は本当に運動不足だ。</li> <li>どんな運動をしたらいいかわからない。</li> <li>買い物に出かけるときに自転車で行ったりすると運動したことにならないか。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>T2の説明をもとに、自分の生活表を振り返らせる。</li> <li>なかなか進まない生徒に、声をかけ助言する。</li> </ul>                                                                                   |
| まとめる | 出来上がった生活表の発表をしよう。<br><ul style="list-style-type: none"> <li>私は、特に食事の栄養をしっかり考えました。</li> <li>私は、運動の工夫をしました。</li> <li>私は、睡眠時間を工夫しました。</li> </ul> 生活習慣病の予防についてまとめよう。<br><ul style="list-style-type: none"> <li>健康な生活を営んでいくためには、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養および睡眠の調和のとれた生活が必要だね。</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>工夫した点がわかるように説明させる。</li> <li>食事、運動、睡眠の調和のとれた生活となるよう工夫されているかどうか留意させる。</li> <li>生活習慣病を予防するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要であることを理解できたか。(ワークシート)</li> </ul> |

## 特別支援学校 中学部 第2学年 学級活動指導案

## 1 活動名 「野菜を知ろう」

## 2 本時のねらい

- 野菜は体にとって大切な働きがあることを知り、進んで食べようとする意欲をもつ。
- 野菜を見たり、触ったり、においをかいだりし、野菜の特徴を感じることができる。

## 3 食育の視点

- 生活の中で食事の果たす役割や健康との関わりを理解することができる。(食事の重要性)

## 4 指導過程

| 段階   | 学習活動と予想される生徒の表れ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 支援・評価・留意点                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つかぬ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>今日の給食は何でしたか。</li> <li>カレー ・ サラダ、 … e t c</li> <li>今日の給食には何が入っていましたか。</li> <li>ご飯 ・ 肉 ・ 人参 ・ ジャがいも ・ きゅうり…</li> <li>今日の給食に入っていたものを、3つのパワーに分けましょう。</li> <li>食品を赤、黄、緑の3つの食品群に分ける。</li> <li>赤、黄、緑のうち、病気になるようにする(体の調子を整える)のは、何色のパワーですか。</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>学習の流れを短冊に書いて提示する。</li> <li>生徒の実態に応じてその日の給食を想起できるものを用意する。</li> <li>T2は3色それぞれの役割を、絵を示しながら説明する。(赤;からだを作る→体格の良い人物の絵、黄;力が出る→力こぶの絵、緑;病気になる→ばい菌に×をつけた絵)その後、生徒に問いかけながら食品を分類する。</li> </ul>                                                        |
| つくる  | <ul style="list-style-type: none"> <li>「緑のパワー」と答える。</li> <li>緑のパワーがたくさんあるのは野菜です。</li> <li>今日は野菜の勉強をしましょう。</li> <li>野菜の勉強その1<br/>野菜には、目に良い野菜と、元気が出る野菜があります。目に良いのは色が濃い野菜(緑黄色野菜)です。元気が出るのは色が薄い野菜(淡色野菜)です。</li> <li>野菜を二つに分けましょう。</li> <li>色が濃い野菜(緑黄色野菜) 目によい</li> <li>色が薄い野菜(淡色野菜) 元気が出る</li> <li>にんじん ほうれんそう ピーマン かぼちゃ</li> <li>きゅうり たまねぎ キャベツ レタス</li> <li>各自で、ワークシート(野菜の絵や写真を緑黄色野菜の欄と淡色野菜の欄に分けてはる)に取り組む。</li> <li>指名された生徒は、黒板の掲示物を使って発表する。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>緑黄色野菜と淡色野菜の効能を端的に伝えることで違いや役割が分かりやすいようにする。また、効能について、絵を添えて分かりやすく知らせる。</li> <li>例に挙げる野菜は、皮の色の濃い淡色野菜のような見分けにくいものはさけるようにする。</li> <li>野菜の写真や絵のカードを用いる。</li> <li>始めにT2が一つずつ分類してみせる。</li> <li>生徒の実態に応じて自分で野菜を分類し、完成できるワークシートを個々に用意する。</li> </ul> |
| 高める  | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の勉強その2<br/>野菜を見よう。野菜に触ろう。野菜のにおいをかごう。</li> <li>野菜を見たり、触ったり、においをかいだりして体験する。</li> <li>絵に描いたり友達や教師に伝えたりして体験したことを表現する。</li> <li>苦手なにおいや感触も、火を通せば和らぐことを知る。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>小グループに分かれ、一人ひとりが十分に体験できるようにする。</li> <li>T1 T2は机間巡視をし、生徒が感じたことを言葉に置き換えるように支援する。</li> <li>感覚過敏を持つ生徒に配慮して、加熱によりにおいが和らぐが効能はさほど落ちない野菜と、その野菜を加熱したものを用意する。必要に応じて必要な生徒に見せるようにする。</li> </ul>                                                      |
| まとめる | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の見た目や感触やにおいが、野菜のパワーの元です。</li> <li>野菜の勉強をして、野菜のことがよくわかりましたね。</li> <li>明日の給食を見て、どんな野菜が出るのかと、それぞれのはたらきを知る。</li> <li>明日の給食を例に、野菜を食べることについての自分のめあてをワークシートに記入する。</li> <li>指名された生徒は自分のめあてを発表する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>個々のワークシートに明日の給食に出る野菜を分類してはり、「全部食べる」「苦手でも一口食べる」等、個々のめあても書くようにする。</li> </ul> <p>(評価) 野菜を進んで食べようという気持ちを表現することができたか。(ワークシート)</p>                                                                                                             |

## 特別支援学校 中学部 第3学年 学級活動指導案

- 1 活動名 「元気いっぱいになる給食を考えよう」
- 2 本時のねらい
  - ・ 食べ物がもつ三つのパワーについて知り、バランスのとれた給食の献立を考えることができる。
- 3 食育の視点
  - ・ 正しい知識・情報に基づいて、健康を維持するために必要な献立を自分で考えることができる。  
(食品を選択する能力)
- 4 指導過程

| 段階   | 学習活動と予想される生徒の表れ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 支援・評価・留意点                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つかむ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養士さんは皆さんの給食を作ってくれる人です。</li> <li>・ 〇月には皆さんが考えた給食を作ってくれます。</li> <li>・ どんな給食を作って欲しいか、みんなで考えましょう。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習の流れを短冊に書いて提示する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| つくる  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ どちらの給食を作って欲しいですか。<br/>「元気いっぱいになる給食」「力が出ない給食」</li> <li>・ それぞれの表し方で、元気いっぱいになる給食を作って欲しいことを発表する。</li> <li>・ 元気いっぱいになる給食はどんな給食か栄養士さんに教えてもらいましょう。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; background-color: #f8d7da; text-align: center; padding: 10px;">           赤のパワー<br/>からだを作る。<br/>(肉・魚・卵、<br/>大豆製品など)         </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; background-color: #fff3cd; text-align: center; padding: 10px;">           黄色のパワー<br/>力が出る。<br/>(ごはん・パン・<br/>めんなど)         </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; background-color: #d4edda; text-align: center; padding: 10px;">           緑のパワー<br/>病気になるない。<br/>(野菜・果物など)         </div> </div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「元気いっぱい」「力が出ない」それぞれの表情を表した絵を用意し、生徒が選ぶときに使えるようにしておく。</li> <li>・ T2は3色それぞれの役割、三つそろくと元気いっぱいになることを順序だてて説明する。</li> <li>・ 説明しながら絵を示すようにする。(元気いっぱいになる→上記の表情を表した絵、からだを作る→体格の良い人物の絵、力が出る→力こぶの絵、病気になるない→ばい菌に×をつけた絵)</li> </ul> |
| 高める  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 赤、黄、緑がそろった給食を考えましょう。</li> <li>・ 各自で、ワークシート(赤、黄、緑から一つずつ食材を選んで「元気いっぱいになる給食」の欄にはる)に取り組む。</li> <li>・ 指名された生徒は、黒板の掲示物を使って自分で考えた給食を発表する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生徒の実態に応じて自分で食材を選び、完成できるワークシートを個々に用意する。</li> <li>・ 生徒によっては、苦手なものでもバランスをとるために選択するということを理解させるワークシートにする。(3色のどれか一つを、生徒が苦手なものの中から食材を選ぶような設定にしておく。)</li> </ul>                                                              |
| まとめる | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 元気いっぱいになる給食を栄養士さんに作ってもらいましょう。</li> <li>・ 「元気いっぱいになる給食を作ってください。」「3つのパワーがそろった給食をつくってください。」等言いながら、自分が作った献立のワークシートを栄養士さんに手渡す。</li> <li>・ 希望献立の日がいつであるのかを栄養士さんから聞き、教室のカレンダーに印をつける。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>(評価) それぞれが、三つの食品群から食材を選んでほることができたか。(活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 希望献立の日を知ることによって楽しみに待てるようにする。</li> </ul>                                                                                                                               |

## ◎ 特別支援学級の事例

食べることは、自立への大切な要素です。生活単元や生活科・総合的な学習の時間などの中で、自分たちで野菜を作ったり、収穫した野菜を料理したりする活動を通して、食への関心を高め、食べる喜びや楽しさを味わうことができます。また、食べ物の栄養やマナーを学び、望ましい食習慣を身に付けることは生活力の向上につながります。

### 「育ててみよう 食べてみよう」(生活単元)

自分たちで育て、収穫した野菜を食するということは、子どもたちにとって大変な喜びです。夏野菜やサツマイモなどを使った、蒸しパンやホットケーキ作りでは、衛生面のことや仕事を段取りよく進めること、食事のマナー（手洗い・席を立てない・こぼさない・よく噛む等）なども学んでいきます。

栄養についての知識も発達段階に応じて指導します。特に野菜嫌いな子どもたちには、お弁当のおかずの中身を考えさせたり、生や茹でた野菜を食べたりすることを通して、野菜の栄養について考えさせます。

給食のメニューなどに載っている食材の名前や料理の名前を読んだり、書いたりすることも知識を習得するのに役立ちます。

