

# 食育 学習

単元名「元気になる食べ方を見つけよう(2)」(学級活動)  
旬の食べ物パワーで 小谷っ子☆100%

第3学年

## 本単元で目指す子供の姿

自分の食生活について関心をもち、健康な体をつくるために旬の食材の良さについて理解し、自分の健康のために旬の食材を取り入れてバランスよく食べようとする子供

### 1 単元のデザイン

#### (1) 構想

## 本単元の目標

関心・意欲・態度	自分の食生活に関心をもち、食事について振り返ったり、見直したりすることができる。
思考・判断	旬の食材を取り入れた食事の良さについて考え、判断し、実践できる。
知識・理解	旬の食材を取り入れた食事の摂り方を理解し、知識として身に付けることができる。

## 単元の方

本単元は、学習指導要領(2)「キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」、食育の視点「心身の健康」に関わる内容である。

本単元は、旬の食材を通して自分自身の食生活に興味・関心をもち、心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい食習慣の形成を図ることをねらいとしている。旬の食材は良質の栄養分を季節ごとに摂取できるとともに、食事の中で四季を感じるができる日本の食文化の根拠をなすものとする。

そこで、旬の食材の良さを理解させたり、自分の食生活を振り返らせたりすることで、自分の食生活に関心をもち、実生活でも旬の食材を取り入れた食の選択を行おうとする実践的な態度を形成できるようにする。

また、社会科「店で働く人々の仕事」と関連させて地域のお店で旬の食材を見つけたり、2年生の特別活動「みそやきなこづくりをしよう」で作ったみそを使い、旬の食材を入れたみそ汁を作ったりすることで、他教科との関連を図ることができると考え、本単元を設定した。

## 児童の方

児童アンケートによると、「旬の食材(食べ物)」という言葉聞いたことがある児童は39%、その意味を知っている児童は8%であった。このことから、ほとんどの児童が日頃の食生活において旬の食材を意識していないことが分かる。聞いたことがある児童は、「家族から聞いたことがある。」「給食放送で言っていた。」などと答えており、食生活に高い関心をもっている児童もいると言える。また、季節ごとに旬の食材を分類するクイズを行ったところ、学級全体の正答率は42%であった。一番正答率が高い児童は77%、低い児童は13%という結果からも、旬の食材に対する興味・関心の差が大きいことが分かる。更に、給食をほとんど食べない児童が1人おり、食べることに全く関心を示さない実態がある。

一方、「みそ汁」に関するアンケートも行ったところ、「毎日食べている」と答えた児童は17%、「時々」と答えた児童は48%であった。朝御飯や夕御飯、休日の昼御飯にも飲んでいる児童もおり、「みそ汁」が児童にとって身近な食べ物であることが言える。

## 私が放つ「健康教育3本の矢」

### 課題意識

- ・2年時のみそ作りでお世話になった方々を招待して「100%みそ汁パーティー」を行うという単元のゴールを提示することで、学習に必然性や目的意識、相手意識をもたせる。
- ・栄養教諭による専門的な立場からの話を聞くことで、旬の食材の良さについての新たな知識を獲得できるようにする。

### 協働

- ・グループでみそ汁に入れる食材を考える活動を仕組むことで、課題を協働で解決することができるようにする。

### 実践化

- ・学んだことを基に、「100%みそ汁パーティー」を行うことで、旬の食材を取り入れた食事が実践できるようにする。また、家庭でも「小谷っ子☆100%みそ汁」を実践することで、保護者に学びを伝え実践の継続が図れるようにする。

(2) 単元の評価規準

ア 集団活動や生活への 関心・意欲・態度	イ 集団の一員としての 思考・判断・実践	ウ 集団活動や生活についての 知識・理解
自分の食事の摂り方に関心をもち、食べ方について意欲的に取り組もうとしている。	旬の食材の良さについて考え、生活の中への取り入れ方について判断し、実践している。	自分の健康のために、旬の食材を取り入れた食事の大切さを知り、望ましい食習慣が必要なことについて理解している。

(3) 単元構想図 (全9時間 内 特別活動2時間)

時数	課題 単元を貫く	主な学習の流れ								評価			児童の意識の流れ
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	ア	イ	
課題意識	旬の食べ物の良さを知って、「100%みそ汁パーティー」をしよう。	1	○学習の見通しをもつ。	○旬の食材の良さについて知る。	○給食の献立の中から旬の食材を見つける。	○「我が家の旬の食材調べ」に意欲をもつ。	○		◎		・2年生の時に作ったみそを使って「100%みそ汁パーティー」をするのが楽しみだ。 ・旬の食材の良さが分かった。		
課外			○一週間、「我が家の旬の食材調べ」を実践する。				○			・家の食事にも、旬の食材が使われている。			
2 3		社会科「店ではたらく人びとの仕事」 ・お店に並ぶ旬の食材について調べる。								・お店に入ってすぐの所に、旬の食材がたくさん並べられていることが分かった。			
協働		4 本時	○「我が家の旬の食材調べ」を交流する。	○旬の食材を取り入れたみそ汁を考える。	○給食の「ゆめまる汁」にも、旬の食材が使われていることに気付く。	○「100%みそ汁パーティー」に意欲をもつ。		○		・旬の食材を取り入れたみそ汁を考えたい。 ・給食の「ゆめまる汁」は旬の食材を取り入れていることが分かった。			
実践化		5 6 7	総合的な学習の時間「小谷のやさしさ見つけ！」 ・「100%みそ汁パーティー」をする。							・旬の食材を入れて、「100%みそ汁」を作ろう。 ・2年生の時に大豆やみそづくりを教えてくださいました地域の人に、感謝の気持ちを伝えたい。			
8 9		保健「毎日の健康と生活」 ・健康のためにはどんな生活の仕方がよいのか考える。								・健康に過ごすには規則正しい生活を送ることが大事で、そのために食事はとても大切ということが分かった。			
課外			○家で「小谷っ子☆100%みそ汁」を実践する。				○			・健康な体をつくるために、家でも「小谷っ子☆100%みそ汁」を作って、家族に食べさせたい。そして、元気に過ごしたい。			

## 2 本時のデザイン（4時間／9時間）

### （1）本時の目標

旬の食材を取り入れたみそ汁を考えることができる。（心身の健康）

【思考・判断・実践】



### （2）学習の展開

展開	学習活動と予想される児童の姿	教師の手立て	配慮を要する児童への手立て (◎) 評価 (◇)
つかむ	<p>1 「3年1組旬の食材クイズ」をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1番多く食べられたのはナシだね。</li> <li>・サツマイモも多いね。みそ汁に入っていたよ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「我が家の旬の食材調べ」の結果から、良く食べられた食材をクイズ形式で提示することで、意欲的に学習に参加するとともに、自分の食事を振り返ることができるようにする。</li> </ul> <p>[T 1]</p>	
	<p>旬の食べ物パワーを使って、「小谷っ子☆100%みそ汁」を考えよう。</p>		
知る・考える	<p>2 グループごとに「小谷っ子☆100%みそ汁」に入れる食材を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「こだにこにこ畑」で育てたサツマイモを入れたいね。</li> <li>・きのこも旬の食材だったね。シメジを入れたいな。</li> <li>・ニンジンも旬の食材だから入れよう。</li> <li>・野菜がたっぷり入った元気 100%みそ汁になりそうだね。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループごとにみそ汁に入れる食材を考える活動を仕組むことで、課題を協働で解決することができるようにする。</li> </ul> <p>[T 1, T 2]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・旬の食材、その他の食材の数を限定することで、実際の調理を意識した食材選びができるようにする。</li> </ul> <p>[T 1, T 2]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・三つの食品群の枠（円形）のワークシートに記入していくことで、栄養のバランスにも着目できるようにする。</li> </ul> <p>[T 1, T 2]</p>	<p>◎前時で学習した旬の食材を分類した表を掲示しておき、旬の食材が見つけれない児童には、それを手掛かりとするよう促す。</p>
	<p>3 グループで考えたみそ汁に入れる食材を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サツマイモを入れました。その理由は、秋が旬の食材だからです。</li> <li>・シメジとニンジンを入れました。この学習で秋が旬の食材だと分かったからです。</li> <li>・旬の野菜と豆腐を入れました。栄養のバランスがそろうからです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分たちで考えたみそ汁に入れる食材と、それを選んだ理由を明らかにさせることで、根拠をもった食品選択ができるようにする。</li> </ul> <p>[T 1]</p>	<p>◇旬の食材を取り入れたみそ汁を考えることができる。 【ワークシート】</p>
	<p>4 給食の「ゆめまる汁」に、旬の食材が使われていることに気付く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこが入っているね。</li> <li>・旬の野菜が入っているね。</li> <li>・「ゆめまる汁」は三つの栄養バランスがそろっているね。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭が考えた給食の「ゆめまる汁」を提示し、旬の食材が取り入れられていることを気付かせることで、旬の良さを生かした食材選びがされていることを理解させる。</li> </ul> <p>[T 2]</p>	

つなげる	<p>5 本時の振り返りをする。</p> <p style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <b>おおむね満足できる振り返り</b>          ・旬の食べ物を取り入れたみそ汁を考えることができた。          ・自分の食事にも旬の食べ物を取り入れたい。おうちの人に教えてあげたいな。       </p>	<p>・これまでの自分の食事を振り返り、学んだことが実践につながるような振り返りカードを工夫する。 [T 1]</p>	
	<p>6 次時の見通しをもつ。</p> <p>・「100%みそ汁パーティー」が楽しみだ。</p> <p>・お世話になった人たちに感謝の気持ちが伝わるといいな。</p>	<p>・児童が考えた「小谷っ子☆100%みそ汁」を肯定的に評価することで、実践意欲へとつなげるようにする。 [T 1, T 2]</p>	

(3) 板書計画

### しゅんの食べ物パワーで小谷っ子☆100%

🕒 しゅんの食べ物パワーを使って、「小谷っ子☆100%みそ汁」を考えよう。

<p>食材クイズ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">①</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">②</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">③</div>	<p>「小谷っ子☆100%みそ汁」</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 33%;">1はん</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 33%;">2はん</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 33%;">3はん</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 10px;">4はん</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 10px;">5はん</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 10px;">6はん</td> </tr> </table>	1はん	2はん	3はん	4はん	5はん	6はん	<p>ゆめまる汁</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 80px; margin: 10px auto;"></div> <p>えいよう・やすい・おいしい</p>	
1はん	2はん	3はん							
4はん	5はん	6はん							

・しゅんの食べ物を取り入れたみそ汁を考えることができた。

・自分の食事にも、しゅんの食べ物を取り入れたい。おうちの人に教えてあげたい。



けんこうなか  
らだ!!