

資料1 <給食の時間における取組>

第5学年1組 給食時指導案 平成19年12月6日(木) 指導者 栄美教諭 永尾 美佐

1. 題材 「魚の栄養」(あぶらについて)  
 2. 題材について  
 この題材をとおして、毎日の食事についてなぜ食べるのかを考え、どのようにして食べたらいかを意識しながら食生活全般に興味・関心をもつことをねらいとしている。ここでは、なぜ給食には魚料理がよくできるのか、魚の栄養面から考えさせることで、食生活を見直し、日常の食事への興味・関心へとつなげたい。また魚のあぶらを教材化したことについては、子どもが日常的に身近にある素材であり、実験などをとおして視覚的に理解することができる。これらのことから食に対する正しい知識を理解させたり、実践力を培ううえからも意義深いものと考ええる。

3. ねらい  
 ・魚の体内ではたらきがわかり、魚を食べることの必要性を理解することにより、日常の食事に興味・関心をもつ。

4. 展開

学習活動と内容	教師の支援・評価	資料
1. 事前調査より家庭と給食の献立を比べ、給食には魚料理が多いことをつかむ。	・事前調査より、家庭では肉料理が多いこと、給食では魚料理が多いことを気づかせる。 ・魚の体内ではたらきから、あぶらの違いを予想させ、めあてをつかませる。 ●魚の体内ではたらきについて理解することができた。	事前調査結果 献立表
2. 魚を食べると、体におこるよいことを予想する。 ・成長する→たんぱくしつ ・頭がよくなる→EPA、DHA(あぶら) <b>魚のあぶらはどう違うんだろう?</b> めあて <b>魚と肉のあぶらの違いをみつけよう</b>	●魚の体内ではたらきについて理解することができた。	魚のあぶら、肉のあぶら 試験管、水
3. 魚と肉のあぶらの違いについて理解するため、比較実験を見る。 ・魚のあぶらは固まらないので、体の中でも血管がつかまらないんだ。 まとめ 魚のあぶらは、肉のあぶらに比べ体によいはたらきがある。	・魚と肉のあぶらの観点の違いを実験に見せ、性質の違いに気づかせる。 ・実験結果をもとに、魚のあぶらは、肉のあぶらに比べ体によいはたらきがあることをまとめる。 ・魚を食べることについて、日常の食事自分で出来ることを考えさせる。 ●魚を食べることの必要性を理解し、日常の食事について興味・関心をもつことができた。	魚のあぶら、肉のあぶら 試験管、水 血管の写真 血管の模型
4. 実験結果から、日常の食事についても、気をつけて魚を食べよう心がける。		

東小食育だより=5年1組= 平成19年12月14日

【魚の栄養(あぶらについて)】 栄美教諭 永尾 美佐

先日、給食時間に『魚の栄養』という内容で食に関する学習をおこないました。魚を食べることの必要性を魚のあぶらに注目して考える学習です。ねらいは、『魚の体内ではたらきがあり、魚を食べることの必要性を理解することにより、日常の食事に興味・関心をもつ』ことです。

<給食には魚料理が多い>

家庭での食事調査	12月予定こんだてひょう
肉料理 23人	3 (魚) 焼きフライ、キャベツサラダ、コーンスープ
魚料理 3人	4 (魚) 味噌汁、大根とごぼうのあんかけ、ししやきフライ
	5 (魚) ポン、ササガサ、おから
	6 (魚) 揚げたての魚、いわし、ごぼう、鶏肉、揚げ豆腐
	7 (魚) 五目焼き、おひし、おからのスープ

<魚を食べるとどんないいことがあるんだろう?>  
 子どもの予想  
 頭がよくなる EPA、DHA(あぶら) → 内を食べると頭がよくなるって  
 成長する たんぱくしつ → 賢くないね!?

<魚と肉のあぶらの違いを見つけよう> 比較実験を見ました。

体温に近い状況で比較しました  
 肉 固まっている  
 魚 固まっていない

まとめ  
**魚のあぶらには、肉のあぶらに比べ体によい働きがある。**  
 家や外食でメニューを選べる時には、今日の授業を思い出して、時々魚料理を選ぶようにしましょう!

【成長には肉も必要!】

【成果】  
 ○この指導を経て、60%の児童が以前より魚料理を選ぶことが多くなり、63%の児童に食生活を改善しようとする意がみられ、効果のある指導であった。  
 ○給食時におこなうことで、児童が自分の関心点に気づき、自己決定したあと、給食においてすでに実践に取り組むことができ、とてもよい取り組みであった。  
 【課題】  
 ○比較実験をおこなうあたり、寒さのため肉のあぶらが固まりやすく、指導時間を延ばしておこなえば

- <1学年> きゅうしょくのひみつ きゅうしょくだいすき
- <2学年> たべものにかんしんをもと
- <3学年> 夏の食事について
- <4学年> 給食に入っている食品の働き
- <5. 6学年> 食べ物と健康について知ろう

資料2 <食育だよりの工夫>

東小食育だより=3年= 平成19年11月9日

【食事の大切さを知ろう】 栄美教諭 永尾 美佐

1. 学級活動の時間に『食事の大切さを知ろう』という内容で食に関する学習をおこないました。学習のねらいは『好き嫌いせずに残さず食べることが、心身の健康に大きく役立っていることがわかる』こと、そして『年齢にふさわしい量を食べること、健康になろうとする意識をもつことができる』ことです。

2. 【食缶はほぼ空です】11月6日の給食の様子をふりかえり、課題をつかみました。

[3年生の必要量] [減らした人の量] (モデル)

【減らして食べるとどうなりますか?】子ども達に予想させたあと、体温の変化や骨の成長、血管が詰まった写真などを使って学習しました。

子どもの予想  
 ・背がびない  
 ・視力が悪くなる  
 ・体がじょうぶにならない  
 ・元気がでない  
 ・病気になるやすい  
 ・つかれやすい  
 ・顔色が悪い  
 ・頭の働きが悪くなる  
 ・よく寝れない

○大きくなりくい  
 ○病気になるやすい  
 ○元気がならない  
 ○頭の働きが悪くなる

減らして食べている人が無理がないように  
**「一口ずつ増えるといいね!」**

3. (学級で取り組むこと) へらさず、のこさず、食べる

「おうちでも、がんばろう」  
 がんばり大作戦カード

4. おうちで「がんばり大作戦カード」を書いてがんばることになりました。おうちの方に協力してもらいたいことも書いていますので御協力をお願いします。また、お忙しいとは思いますが、次の授業に使用したいと考えておりますので、子どもたちの家での様子なども含め「がんばり大作戦カード」に記入していただき11月14日(木)までに担任へ提出していただきますようよろしくお願いいたします。

- 「食育だより」の工夫
- 1 学習のねらいを明確にする。
  - 2 授業で学んだ具体的な内容を知らせる。
  - 3 児童が自己決定し、家庭で実践しようとしていることを知らせる。
  - 4 家庭からの通信欄(別紙)