

すききらいしないで食べましょう

1. 学習のねらい

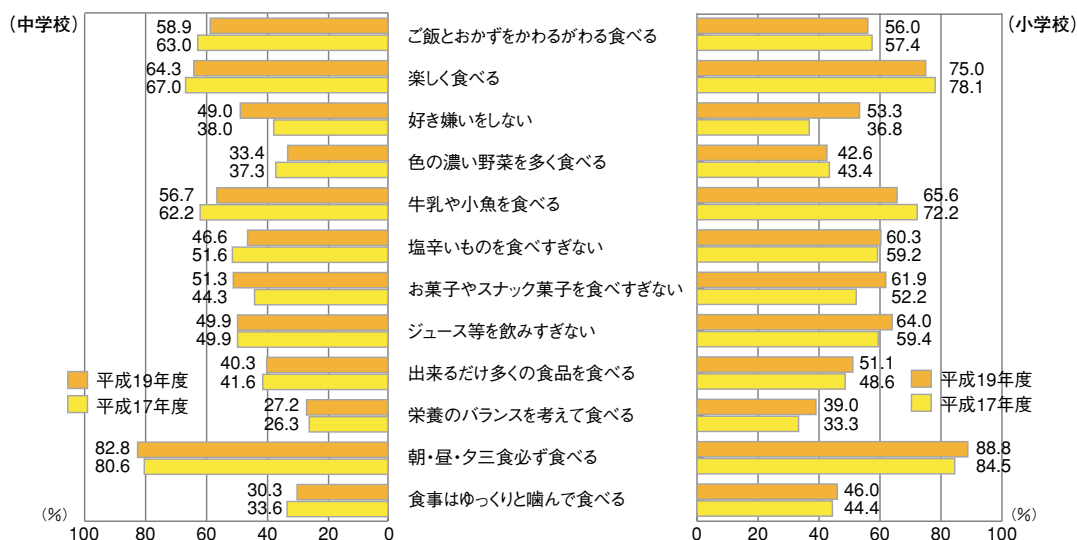
- ①食べ物、体内での主な働きにより3つのグループに分けられることを知る。
- ②黄・赤・緑の3つのグループのいろいろな食べ物を、好き嫌いしないで食べようとする態度を育てる。
- ③学校給食は栄養のバランスが良いことを知り、残さず食べようとする態度を育てる。

2. 題材の背景（児童の実態）

小学5年生を対象にした調査によると、食事で気を付けていることについて、「朝・昼・夕食必ず食べる」と答えた児童が、88.8%と最も多かった。一方、「栄養のバランスを考えて食べる」ことに気を付けているのは39.0%、「好き嫌いをしない」ことに気を付けているのは53.3%と低い結果となっており、普段の食生活の中で栄養のバランスを考えることに関する意識の低さがうかがえる（図1）。また、「きらいな食べ物リスト55品（3択）」のうち、上位5位の中には、野菜類が4種類（にがうり、なす、ピーマン、トマト）も入っており、野菜嫌いの児童が多く見受けられる（図2、資料1）。「きらいな食べ物」が出てきたらどうするかとの質問では、「がまんして食べる」のは、中学校より小学校、女子より男子が高い結果となっている（図3）。

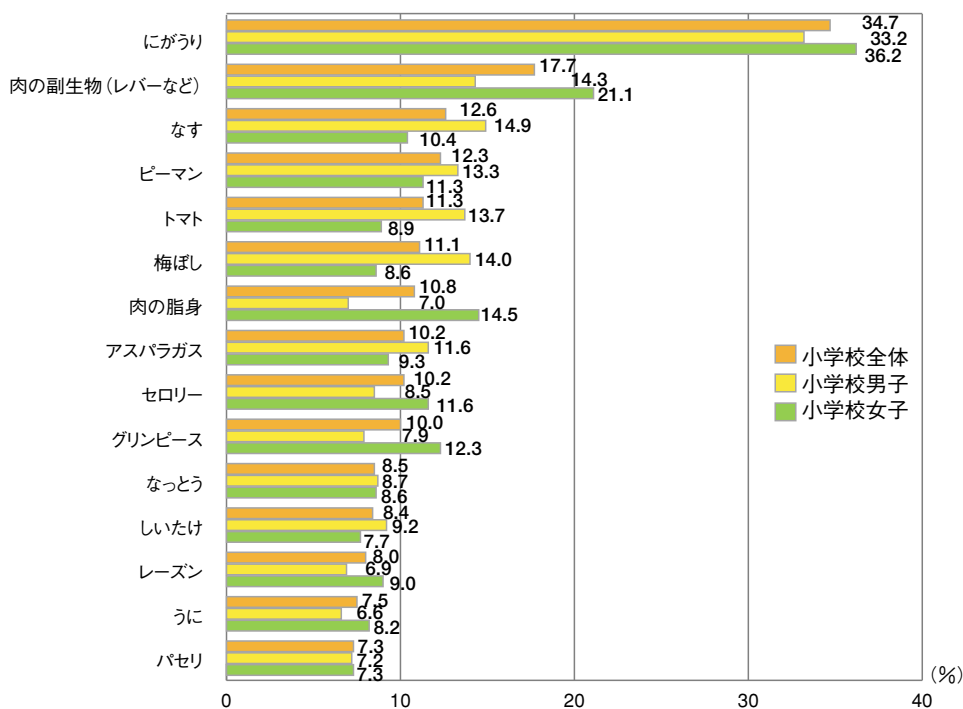
以上のことから、食品にはそれぞれ栄養的な特徴があることを知り、栄養のバランスのとれた食品や料理を自分で選択して食べる力を身に付けることは、生涯にわたる児童の望ましい食習慣の形成のために重要である。そこで、給食は、いろいろな食品を組み合わせで作られていることを知り、栄養のバランスのとれた給食を好き嫌いしないで食べることを通して食事の大切さを認識し、さらに、家庭での食事についても振り返らせたい。

図1 食事で気をつけていること



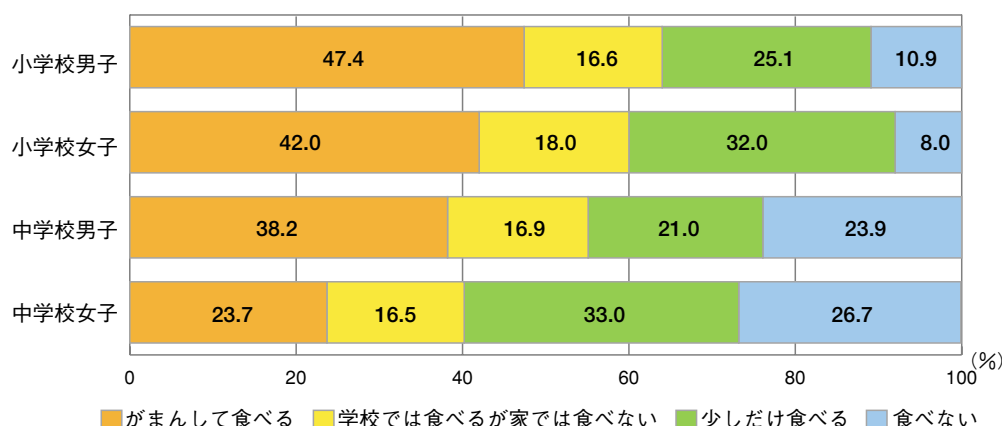
(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」)

図2 きらいな食べもの



(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」)

図3 きらいな食べものをどうしているか



(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」)

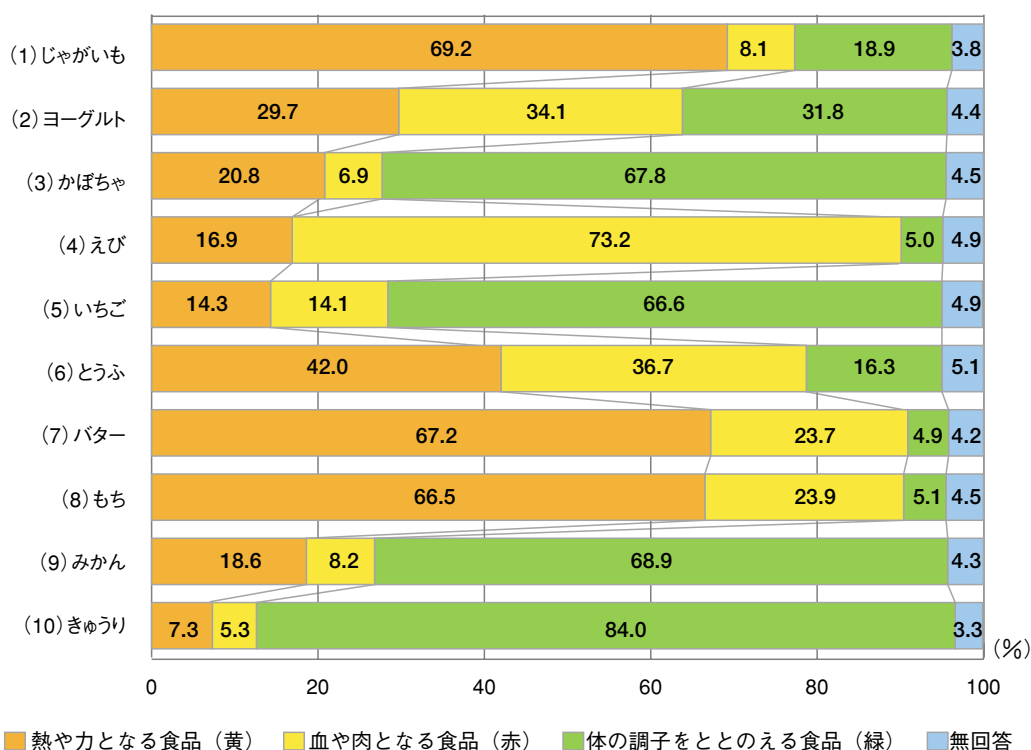
知識・理解に関する調査では、10種類の食品について、その働きで黄・赤・緑の3つのグループに分けさせたと、きゅうりやじゃがいもなどのように食品そのものに比べ、ヨーグルトや豆腐などの加工品の回答状況は約35%と低く、その食品が何から作られているか分からない児童が多いことが推察される(図4)。高学年でもこうした実態にあることから、関連教科での学習のない中学年においてはより細かい支援が必要である。そこで、体験的に学ぶ学校給食を通して食品や料理に対する興味・関心を十分に高めておくことで、より学習効果が上がると思われる。

保護者に行った調査で「子どもの生活習慣で心配なこと」についての結果を見ると、小学校では「偏食」が39.5%で最も高く、次いで「食事のマナー」「運動不足」となっている(図5)。また、学級担任に行った同様の調査でも、「偏食」が約70%と最も高く、次いで「睡眠不足」「食事のマナー」となっている(図6)。

児童に「偏食をなくし健康に育ってほしい」という保護者と学級担任の願いが一致していることから、児童に好き嫌いなく食べる事の大切さを考えさせる指導の必要性が推察される。

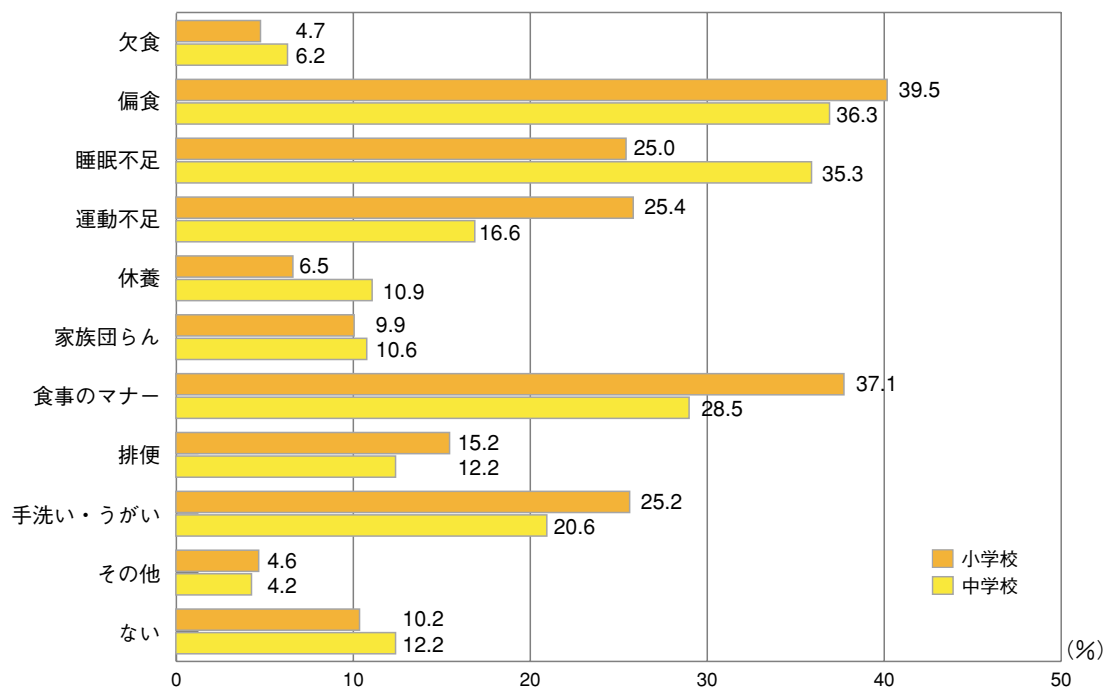
また、食生活リズムの乱れや肥満傾向児の傾向(P. 23 図1 肥満傾向児の割合を参照)など、児童の将来の生活習慣病が懸念される状況がある。いつでも・どこでも食べ物が手に入るといった社会環境の急激な変化に起因するところもあるが、小学校中学年の児童においては、何よりも自分自身の生活を見つめ直すことから始めることが重要である。児童一人一人が、健康に過ごすためには食事が大切であることが分かり、いろいろな食べ物を組み合わせて食べようとする態度を、学校給食という体験を通して身に付けさせたい。健全な食生活は、健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に、子どもの頃の食習慣が、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすとも言われている。家庭と連携した指導を行うことで、家庭生活においても習慣化できるよう働きかけることが重要である。

図4 食品のはたらき回答状況



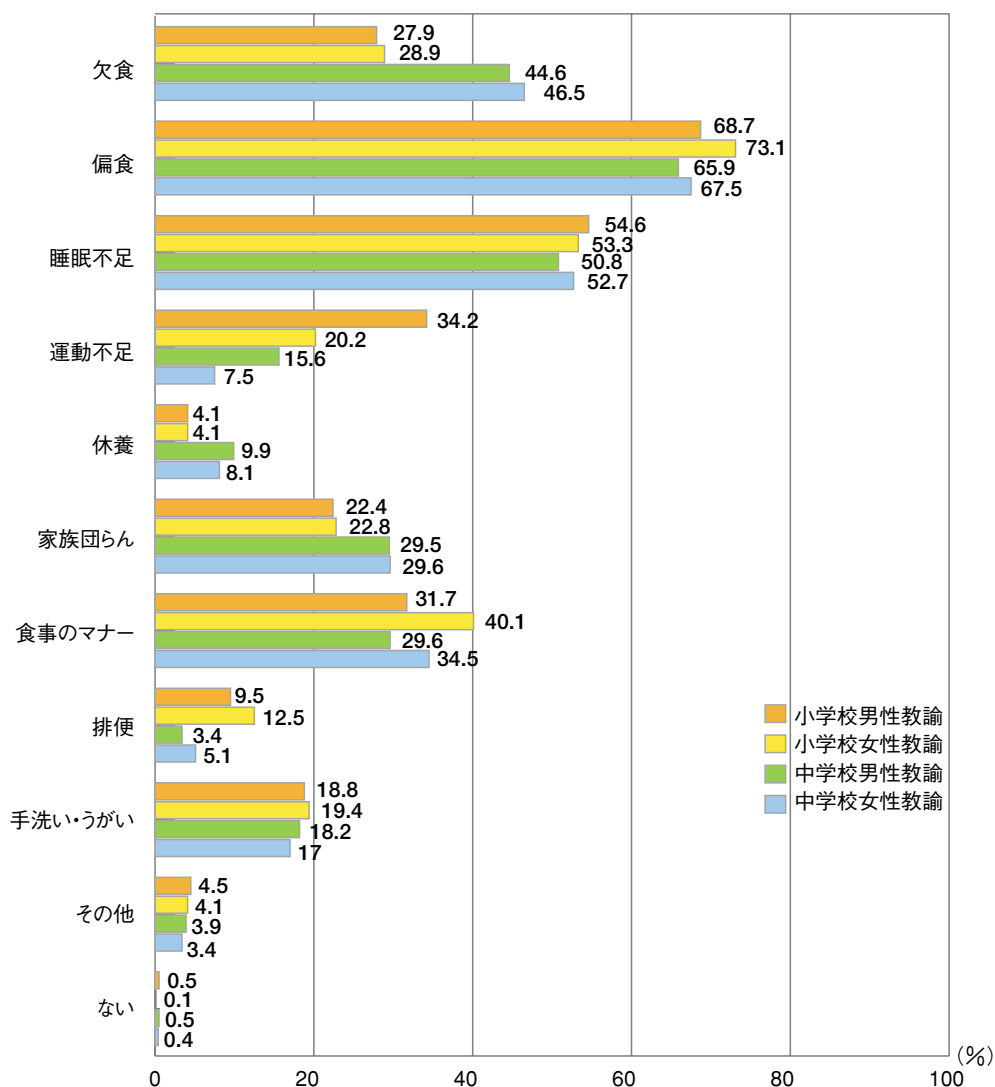
(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」)

図5 子どもの生活習慣で心配なこと (保護者)



(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」)

図6 児童生徒の生活習慣で心配なこと（学級担任）



（資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」）

3 題材について（教材観）

本題材では、教材6ページの食べ方チェックを通して自分の食事の仕方の振り返りを行い、課題意識をもたせる。その上で、食べ物の体内での3つの働きを知らせ、健康によい食事のとり方として、栄養バランスのとれた食事の内容、望ましい食習慣、日常の食事の大切さが理解できるようにすることを目標としている。

具体的には、食べ物のそれぞれの働きから「3つのグループの食べ物を上手に組み合わせることでバランスのとれた食事ができること」を十分理解させたい。児童一人一人が健康に過ごすことを意識していろいろな食べ物を好き嫌いしないで食べようとする態度を身に付けさせたい。その

際、栄養のバランスのとれた学校給食と関連させることでより学習効果を高めることが重要である。

本題材での学習は、望ましい食事のとり方の実践化に向けて重要な意味をもつため、学校給食を「生きた教材」とした集団指導を基本としながら、食物アレルギーや偏食、食事の量、嗜好など個々の児童の特性や家庭環境などを考慮し、継続的かつ体系的に進めていくことが大切である。

また、中学年での心身の健康に関する学習は、高学年での関連教科等の学習内容につながるものがあることから、本題材で、食べ物に関する基本的な知識を発達段階に即して理解させ、実践化につなげる態度を育成することは、食に関する指導において重要なポイントになる。

○あなたの食べ方をチェックしてみましょう

イエス・ノークイズ形式の食べ方チェックで、自分の食事の仕方を振り返ったり、今の食べ方を続けていて良いのかを考えさせたりして、自分の食べ方の課題に気付かせたい。その際、嫌いな食べ物のことばかり取り上げるのではなく、嫌いな食べ物はないが、好きな食べ物ばかりを食べていたのではいけないことにも気付かせたい。また、食べ方チェックのコメントの4項目を捉え、どうして好き嫌いしない方が良いのか児童に考えさせ、健康な体をつくるためには食事が大切であることを理解させたい。授業前に、コメントの4項目を隠しておく、児童の興味・関心をより高められると思われる。

○食べ物の3つのはたらき

食べ物は、食品の色で黄・赤・緑の3つのグループに分かれているのではなく、体内での主な働きで3つのグループに分けられていることを知らせたい。食べ物の好き嫌いの実態などを示しながら、自分たちが嫌いな野菜などにも、大切な働きがあることを分からせたい。その際、朝ごはん駅の学習や保健学習を想起させ、自分の生活と関連付けながら食事と排便についても触れ、学習効果を高めることが重要である。

食べ物の3つの働きを理解することは、好き嫌いしないで食べようとする態度を身に付けさせるための基礎となる学習である。なお、学習の過程において、児童の関心が栄養の不足等による体への影響という内容に向いた場合には、58頁＜資料4＞を参考にしつつ、触れる程度に扱うようにする。

○3つのグループの食べ物をそろえて食べましょう

料理は主に使われている材料によって、黄・赤・緑の食べ物（料理）のグループに分かれることを理解させたい。この時、朝ごはん駅で学習した内容を想起させることでより効果的に捉えることができる。また、給食のメニューを実際に分ける活動を行うことで、より理解が深まる。給食にはどうしてもたくさんの食べ物が使われているのか考えさせたり、それらを3つのグループに分けさせたりすることで、給食には「3つのグループの食べ物が上手に組み合わせられているから栄養のバランスがとれている」ことに気付かせたい。

また、だんらん駅の「旬」の食品の使用への気付きを促すことにより、児童の食に対する興味・関心を高めることが期待できる。

○ごはんを中心としたバイキング給食にチャレンジしてみましょう

教材に示されている料理の中から、ごはんに合う料理を上手に組み合わせて、給食のバイキングメニューを考えさせたい。その際、これまで学習した内容を踏まえて、選んだ料理が3つのグループに正しく分けられているかも併せて確認したり、自分の考えたバイキングメニューと友だちのものとを比較したりする。自己評価や相互評価を行うことで、自分の考えたメニューをより良くするための見直しをさせたい。

例えば、黄のグループでピラフを選び赤のグループのおかずでえびシューマイを選んでいた場合、双方にえびが使われていることから、前時の「3つのグループの食べ物をそろえて食べよう」の学習を想起させ、どうすれば良いのか自分で考えさせたり、他の児童の意見を聞かせたりしながら見直すことが考えられる。

○自分の朝ごはんを調べてみましょう

これまでの学習を通して、自分の朝ごはんを3つのグループの料理に分類したり見直したりする活動を通して、朝、昼、夕それぞれの自分の食事をよりよくしようとする態度の育成につなげたい。

4 授業の流れ（指導参考例）

主題 すききらいしないで食べましょう

●本時のねらい

- ・食べ物体内での主な働きによって3つのグループに分けられることを知る。
- ・健康な体になるために、好き嫌いしないで残さず食べようとする意欲をもつ。

●展開

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
自分の食べ方をチェックしてみよう		
○食べ方チェックをする。	○食べ方チェックをさせる。 ・食べ方チェックを進めながら、自分の好き（嫌い）な食べ物（料理）や好き（嫌い）な理由などにも触れる。 ・自分の食べ方を振り返り、今の食事の仕方の課題について考えさせる。	○教材6ページ ○学習カード
健康な体になるためには、どんな食べ方をしたらよいのだろう		
○食べ方チェックの結果を話し合う。	○食べ方チェックのコメントについてふれ、4つの項目について考えさせる。	○教材6ページ ○食品分類表と食品カード
○食べ物の3つの働きを知る。	○食べ物は、その働きで3つのグループに分けられることを知らせる。 ・黄のグループの食べ物 米、パン、麺など（主に体を動かすエネルギーとなる） ・赤のグループの食べ物 肉、卵、魚、大豆製品、牛乳など（主に体をつくる） ・緑のグループの食べ物 野菜、くだもの、きのこなど（主に体の調子を整える）	○食べ物のはたらきのカード（絵）
○給食の内容を調べ、3つのグループに分ける。	○今日の給食に使われていた食べ物を、3つのグループに分けさせる。 ・給食は、3つのグループの食べ物を上手に組み合わせていることに気付かせる。 ・食べ方チェックの結果を振り返り、体によい食べ方を考えさせる。	○今日の給食（実物・写真） ○教材7ページ
○今日の学習のまとめをする。	○3つの働きをもつ食べ物を、好き嫌いしないで食べることの大切さが分かり、残さず食べようとする意欲をもたせる。	○学習カード

主題 3つのグループの食べ物をそろえて食べましょう

●本時のねらい

- ・給食のメニューを参考に、ごはんを中心としたバイキングメニューを考えたり、自分の朝食をよりよくしたりすることができる。
- ・朝、昼、夕のそれぞれの食事ごとに、黄・赤・緑のグループの食べ物を上手に組み合わせて食べることが大切であることが分かる。

●展開

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
給食のメニューを黄・赤・緑のグループに分けてみよう		
○料理は、主に使われている材料で黄・赤・緑に分けられることを知り、給食のメニューを分ける。	○料理は、主材料で3つのグループに分けられることを知らせる。 ・黄 ― 主に黄のグループの食べ物 米やパン、麺を使った料理 ・赤 ― 主に赤のグループの食べ物 肉や魚、卵、牛乳などを使った料理 ・緑 ― 主に緑のグループの食べ物 野菜を使った料理 ○給食のメニューを3つのグループに分けさせる。 ・カレーや丼物など、ひとつの料理で黄（ごはん）と赤（ルウ）に分かれる場合は支援をする。	○教材8・9ページ ○今日の給食（実物・写真） ○教材9ページ
ごはんを中心としたバイキング給食にチャレンジしてみよう		
○紙上バイキングに挑戦する。	○教材に示されている料理から自由に選ばせる。	○教材10・11ページ
○自分のメニューを発表する。	・選んだ理由や自分のこだわりなど自己評価を加えて書かせる。 ○食物アレルギーのある児童に配慮する。 ○黄・赤・緑のグループの食べ物を上手に組み合わせられるよう意欲的に取り組ませる。 ○児童の選んだ紙上バイキングメニューを発表させる。 ・児童が選んだ料理が、黄・赤・緑のグループに正しく分類されているかをおさえる。（選ばなかった料理も） ・発表したメニューの内容について相互評価させ、よりよくするための視点をもたせる。 ・赤のグループのおかずでも、児童によって肉・魚・卵・大豆製品・牛乳などいろいろあることに気付かせる。 ・野菜やくだものなど、児童の選んだ理由で旬の食材にこだわった事例がある場合はその良さに気付かせる。	
○今日の学習のまとめをする。	○朝、昼、夕のそれぞれの食事ごとに、3つのグループの食べ物をそろえて食べることの大切さを理解させる。	○教材18・19ページ ○教材5・11ページ

すききらいしないで食べましょう

年 組 番

1 自分のすきな食べ物やきらいな食べ物とその理由を書きましょう。

すきな食べ物

きらいな食べ物

すきな理由

きらいな理由

2 食べ方チェックで気づいたことを書きましょう。

3 給食に使われていた材料を3つのグループに分けてみましょう。

(今日の給食)

こんだて

黄のグループの食べ物	赤のグループの食べ物	緑のグループの食べ物
こ	こ	こ

4 これまでの自分の食事のしかたをふり返って、これからどのような食事のしかたをしようと思いましたか。

5 お家の人からのことば

6 先生からのことば

6 参考資料

<資料1>

きれいな食べ物リスト55品（3択）

(%)

順位	項目	小学校			中学校			総計		総計
		男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	
1	ゴーヤ、にがうり	33.2	36.2	34.7	24.9	26.6	25.7	29.1	31.5	30.3
2	肉の副生物（レバーなど）	14.3	21.1	17.7	16.1	24.8	20.5	15.2	22.9	19.1
3	なす	14.9	10.4	12.6	14.4	10.2	12.2	14.6	10.3	12.4
4	セロリー	8.5	11.6	10.2	12.7	13.9	13.2	10.6	12.7	11.7
5	トマト	13.7	8.9	11.3	13.1	9.2	11.2	13.4	9.0	11.2
6	肉のしぼう（あぶらみ）	7.0	14.5	10.8	7.0	15.7	11.4	7.0	15.1	11.1
7	グリーンピース	7.9	12.3	10.0	8.6	15.0	11.9	8.3	13.6	10.9
8	ピーマン	13.3	11.3	12.3	9.6	8.9	9.2	11.4	10.1	10.8
9	梅、梅ぼし	14.0	8.6	11.1	11.4	7.1	9.3	12.7	7.8	10.2
10	アスパラガス	11.6	9.3	10.2	11.3	7.7	9.6	11.4	8.5	9.9
11	しいたけ	9.2	7.7	8.4	11.2	9.2	10.1	10.2	8.4	9.2
12	レーズン	6.9	9.0	8.0	8.3	10.2	9.3	7.6	9.6	8.6
13	なっとう	8.7	8.6	8.5	8.5	9.3	8.8	8.6	8.9	8.6
14	うに	6.6	8.2	7.5	7.6	9.8	8.6	7.1	9.0	8.0
15	バセリ	7.2	7.3	7.3	7.5	7.3	7.4	7.4	7.3	7.3
16	かき	5.8	6.8	6.3	5.8	7.2	6.5	5.8	7.0	6.4
17	イクラ	4.7	5.7	5.2	5.5	5.4	5.5	5.1	5.6	5.3
18	チーズ	4.8	5.6	5.1	4.8	5.1	4.9	4.8	5.4	5.0
19	うなぎ	3.2	6.4	4.9	3.6	6.0	4.8	3.4	6.2	4.8
20	ねぎ	3.3	3.7	3.5	3.4	4.8	4.1	3.3	4.2	3.8
21	あさり	3.7	4.0	3.9	3.6	3.7	3.6	3.6	3.9	3.8
22	しめじ	3.3	3.7	3.5	3.8	3.6	3.6	3.5	3.6	3.6
23	たまねぎ	3.0	4.1	3.6	2.6	3.7	3.2	2.8	3.9	3.4
24	にんじん	2.2	3.3	2.7	3.1	5.1	4.1	2.6	4.2	3.4
25	ブロッコリー	3.4	2.4	3.0	4.7	2.9	3.8	4.1	2.7	3.4
26	豆	3.4	3.5	3.5	2.9	3.6	3.2	3.1	3.6	3.4
27	ししゃも	2.6	3.4	3.0	2.2	3.2	2.7	2.4	3.3	2.8
28	えび	3.0	2.5	2.8	2.9	2.4	2.7	3.0	2.4	2.7
29	かぼちゃ	3.5	1.9	2.6	3.1	2.1	2.6	3.3	2.0	2.6
30	牛乳	1.7	3.5	2.7	1.3	3.7	2.5	1.5	3.6	2.6
31	きゅうり	2.4	2.1	2.3	3.0	2.1	2.6	2.7	2.1	2.4
32	さといも	2.5	2.3	2.4	2.4	2.2	2.4	2.5	2.3	2.4
33	キウイフルーツ	1.9	2.2	2.1	2.1	2.6	2.4	2.0	2.4	2.2
34	メロン	2.1	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
35	にら	2.3	2.2	2.3	1.5	1.4	1.4	1.9	1.8	1.9
36	いわし	1.4	1.6	1.4	2.3	2.0	2.1	1.9	1.8	1.8
37	さんま	1.6	2.1	1.8	1.7	1.7	1.7	1.6	1.9	1.8
38	さば	1.4	1.7	1.5	1.6	1.9	1.7	1.5	1.8	1.6
39	まぐろ	1.9	1.6	1.7	1.2	1.1	1.1	1.5	1.4	1.4
40	いか	1.9	1.4	1.6	1.4	1.0	1.2	1.6	1.2	1.4
41	だいこん	2.0	1.4	1.7	1.1	0.7	0.9	1.6	1.0	1.3
42	たこ	1.9	1.1	1.5	1.4	1.0	1.2	1.6	1.1	1.3
43	とうふ	1.0	1.1	1.1	1.4	1.8	1.6	1.2	1.5	1.3
44	キャベツ	1.8	0.8	1.3	1.2	0.8	1.0	1.5	0.8	1.2
45	ぶた肉	0.8	1.7	1.3	0.3	1.4	0.9	0.6	1.5	1.1
46	たまご	1.3	1.2	1.3	1.0	0.9	1.0	1.2	1.0	1.1

47	わかめ	1.4	1.0	1.2	1.3	0.9	1.1	1.4	1.0	1.1
48	ほうれんそう	1.1	1.1	1.1	1.0	0.5	0.8	1.1	0.8	1.0
49	とり肉	0.8	1.4	1.1	0.5	1.2	0.9	0.6	1.3	1.0
50	はくさい	1.3	0.7	1.0	0.6	0.6	0.6	1.0	0.6	0.8
51	牛肉	0.5	1.1	0.8	0.4	1.1	0.8	0.5	1.1	0.8
52	レタス	0.8	0.8	0.9	0.3	0.5	0.5	0.6	0.7	0.7
53	こんにゃく	0.6	0.8	0.7	0.8	0.8	0.8	0.7	0.8	0.7
54	さつまいも	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.4	0.3	0.3
	その他	5.8	3.3	4.6	5.7	3.8	4.8	5.7	3.6	4.7
	計	269.5	282.9	276.2	262.2	281.9	272.2	266.0	282.3	273.8

(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」)

食べ物、そのはたらきによって、分けることができます。
赤、黄、緑のグループのなかま分けをおぼえましょう。



おもに体を動かすエネルギーとなる食品	
ごはん もち めん パン	ごはん もち うどん マカロニ パン スパゲティ
いも	さつまいも じゃがいも こんにやく
ジュース さとう かし	菓子パン プリン ジュース アイス クリーム ビスケット チョコレート
あぶら	サラダ あぶら マヨネーズ
しゅじつ	ピーナッツ ごま

黄のグループ

おもに熱や力のもとになる
栄養が含まれています。

おもに体をつくる食品	
魚	ちくわ かに あさり いか えび はたて かまぼこ
肉	ウインナー ぶた肉 牛肉 鶏肉 ハム とり肉
たまご	たまご
豆せい品	なっとう とうふ 大豆
牛にゅうせい品	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ
海そう	わかめ のり ひじき
小魚	いわし さかな いりこ

赤のグループ

おもに血や肉をつくるもとになるたんぱく質や骨や歯を
つくるもとになるカルシウムが含まれています。

おもに体の調子をととのえる食品	
色のじ野菜	しゅんぎく トマト にら こまつな かぼちゃ ほうれんそう さやいんげん かいわれ だいこん さやえんどう パセリ ピーマン チンゲンサイ ねぎ
そのたの野菜	カリフラワー レタス なす きゅうり とうもろこし えだまめ しょうが ごぼう たけのこ れんこん もやし ふき かぶ きゅうり
きのこ	しいたけ なめこ まいたけ えのき しめじ
くだもの	かき なし いちご みかん バナナ ぶどう りんご パイナップル メロン

緑のグループ

おもに体の調子をととのえるビタミンが
含まれています。

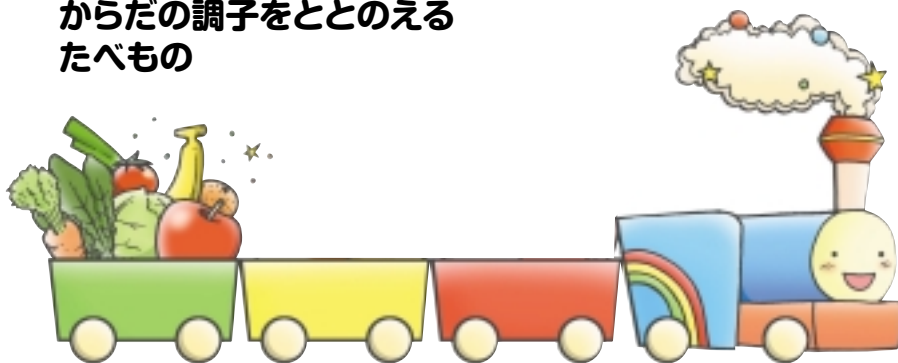
エネルギーになるたべもの



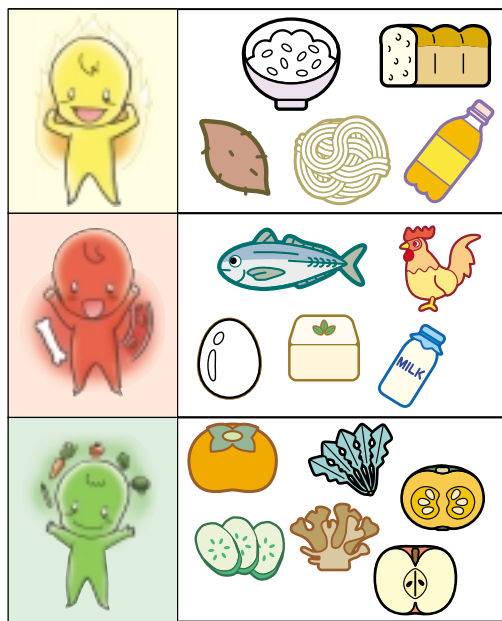
からだをつくるたべもの



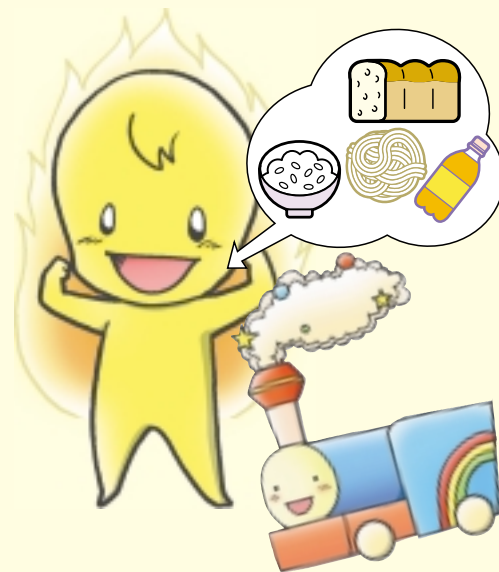
からだの調子をととのえる たべもの



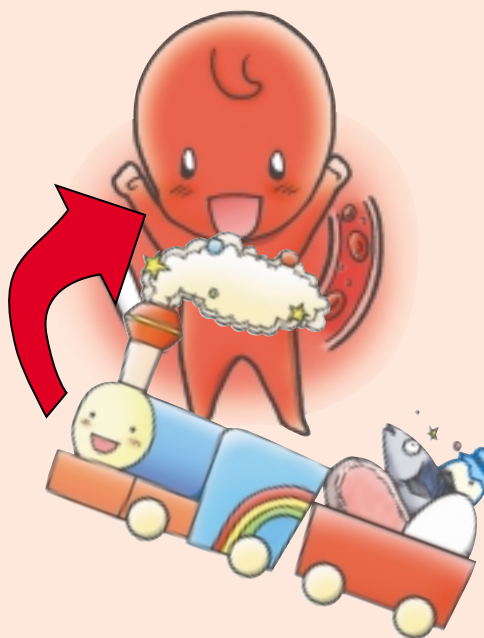
たべもののグループと はたらきを おぼえよう



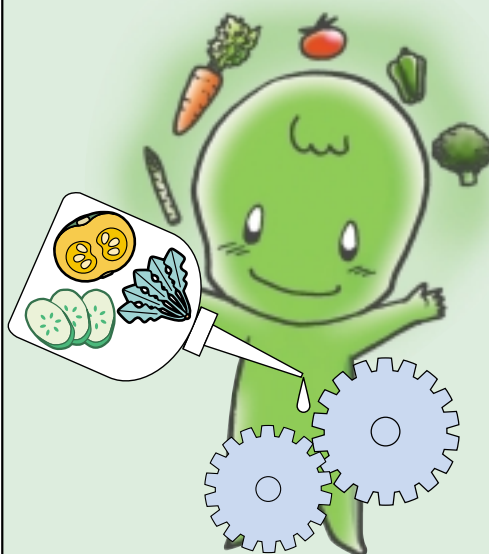
エネルギーになる たべもの



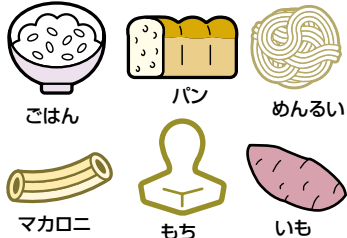
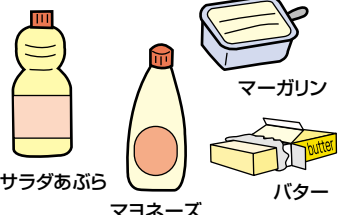
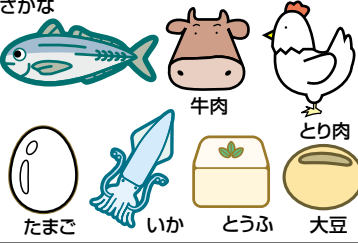
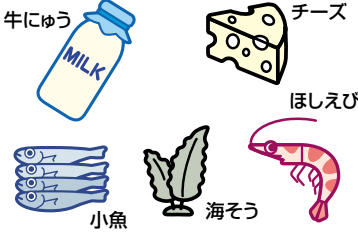
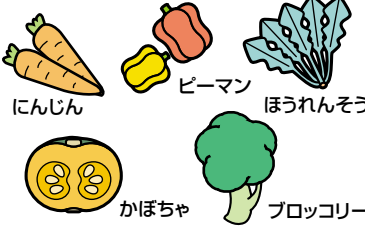
からだをつくるたべもの



からだの調子をととのえるたべもの



<資料4> 不足しやすい栄養素とその欠乏症

	主な栄養素	不足した場合	多く含む食品
黄のグループ	炭水化物	体力が低下 体温が低下 (寒さを感じやすい) 低血糖 (頭が働きのくなる)	
	脂質	持久力の低下 発育がおくれる	
赤のグループ	たんぱく質	成長・発育阻害 抵抗力の低下 ホルモンの機能が低下	
	カルシウム	骨や歯がもろくなる 血液が凝固しにくい 神経過敏	
緑のグループ	ビタミンA	暗さに目が慣れにくい(夜盲症) 皮膚がカサカサする 成長障害	
	ビタミンC	肌荒れ(皮膚炎) 壊血病	