

野菜やいものひみつ (根・くき・葉・花・実)

野菜やいものは、食べやすいように人が手を加えて、改良している植物です。

根を太く
→ さつまいも



くきを太く
→ ジャがいも



葉を大きく
→ キャベツ



花・つぼみを大きく
→ ブロccoli

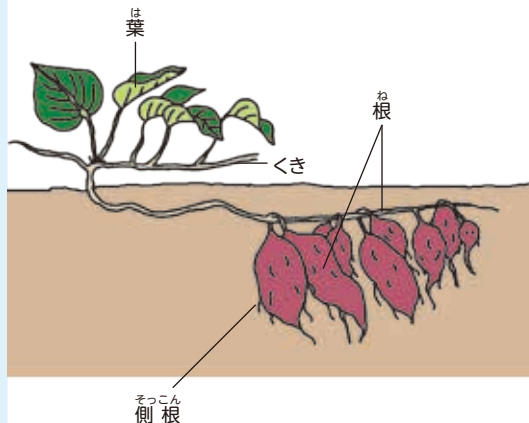


実を大きく
→ トマト



身近な植物について興味・関心をもって追究する活動を通して、植物の成長過程と体のつくりを比較する能力を育てる。

根を食べる植物 さつまいも



地下のくきを食べる植物 ジャがいも



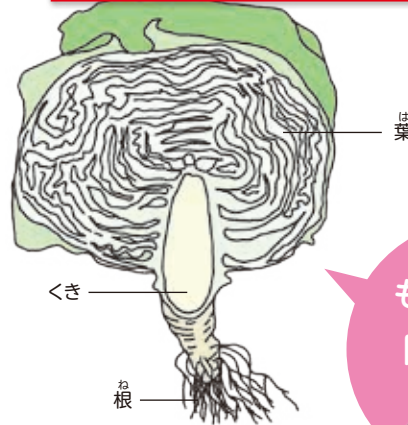
参考

- ① 理科で根・茎・葉を習った後、様々な野菜に花が咲くか考える。
- ② 様々な野菜は、植物のどこを食べているか予想する。
- ③ 予想が当たっていた野菜、当たっていなかった野菜を確認する。
- ④ キャベツを切って確かめる。
- ⑤ 水の入った容器にブロッコリーを入れておき、今後、花を咲かせることができるか試してみる。

葉を食べる植物
キャベツ

植物を育てる活動の中で、植物にも生命があることや成長していることに気づき、生物を愛護することができるようにする。

花・つぼみを食べる植物
3年物
ブロッコリー 理科



もともとは
同じ植物



身近な野菜やいもの根・茎・葉といった体のつくりがあることを理解させる。野菜の写真やイラストを見せて、根・茎・葉それぞれを確認することなどにより、理科の「植物の体のつくり」の学習に広がりをもたせることができる。

た もの とど 食べ物が届くまで


みんなが毎日食べているた もの 食べ物は、どこから来ているかな。

**3年
社会**

食に関わる仕事に携わっている人を取り上げ、
様々な人が自分たちの生活を支えていること
についても理解できるようにする。

参考

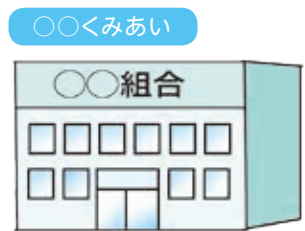
- ①学校給食に使われる食材をあげる。
- ②食材がどこから来ているか考える。
- ③食材がどこから、どのように運ばれているか調べる。
- ④食に関わる人の工夫や苦勞を知る。




食材を通して、自分たちの生活と他の地域がつながっていることを理解させる。食材には産地が表示されていることに気付かせる。



米や野菜の生産者を招いて話を聞くことで、食に関わる仕事に携わっている人の工夫や苦勞に目を向けさせ、興味・関心をもたせることができる。



スーパーなど



チャレンジ

いろいろなた もの 食べ物が、どこから届けられているかを調べてみましょう。
た もの 食べ物には、どんな人がかかっただと 届けられるかを調べてみましょう。

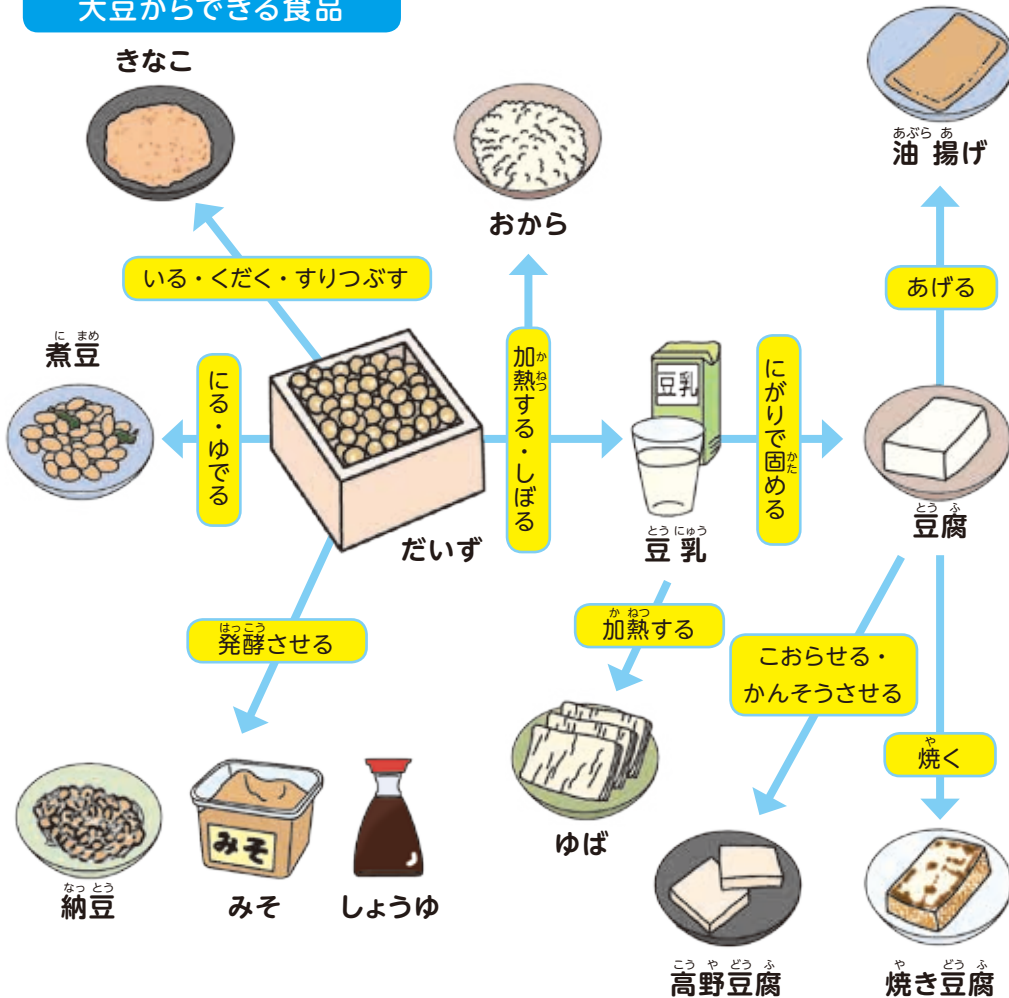
た もの 食べ物は、近くでとれたものや外国から運ばれてきたものがあります。
中でも大豆や小麦などの多くは、外国から運ばれてきます。

食べ物大变身

食べ物は、いろいろなすがたに变身できます。
どのように变身するかな？

大豆は、昔から日本各地の生活の中で利用されてきた大切な食べ物です。

大豆からできる食品



食べ物が、「にる」、「くだく」、「しぼる」、「発酵させる」などの加工により姿を変えて食べられていることを知り、食べ物に対する興味・関心を高めることができるようにする。どの意味を調べてみる。

3年
総合、国語

国語の学習と関連させ、様々な言葉の意味を調べさせる。

大豆についてくわしく聞いてみよう！

- 大豆を作っている農家の人にインタビューしたり、図鑑や事典などで調べたりする。
- 大豆からできる食品を売っている店のの人にインタビューする。

栄養教諭や店の人などから話を聞くことで、大豆への興味・関心が高まり、探究的な学習につながる。

大豆を育てよう！観察しよう！

- 学校農園などを利用して育てる。
- 大豆の成長の様子を観察する。

より探究的な学習にするためには、総合的な学習の時間や理科等と関連させながら、実際に大豆を育てることも考えられる。だこう！

豆腐づくりにチャレンジする。

- いった大豆をくぐいでみる。
- みそ作りにチャレンジする。

総合的な学習の時間を活用し、豆腐やみそづくりを地域の方と一緒に取り組むことも考えられる。

大豆の变身について考え、話し合おう！

- 分からないことはみんなで話し合っ解決の仕方を考える。
- 調べて分かったことはクラスの人に伝える。
- 大豆の变身についてまとめる。

大豆を育てたり、大豆について調べたりすることを通して、大豆が自分たちの生活の中に欠かせない食べ物であることに気付かせる。

マナーの**意味**



ひじ、こし
90度にな

食事をするときマナーを守るとは、一緒に食事をする人を不快にさせないためだけでなく、自分の健康を守るためにも必要であることを理解し、楽しい雰囲気ですることができるようにする。

**3年
特別活動**



食べている途中で立って歩かない

食事にふさわしい会話をする



正しい姿勢が保持できるように、自分の体型に合った高さの机や椅子を使用することが大切である。

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの方がいやな気持ちになります。

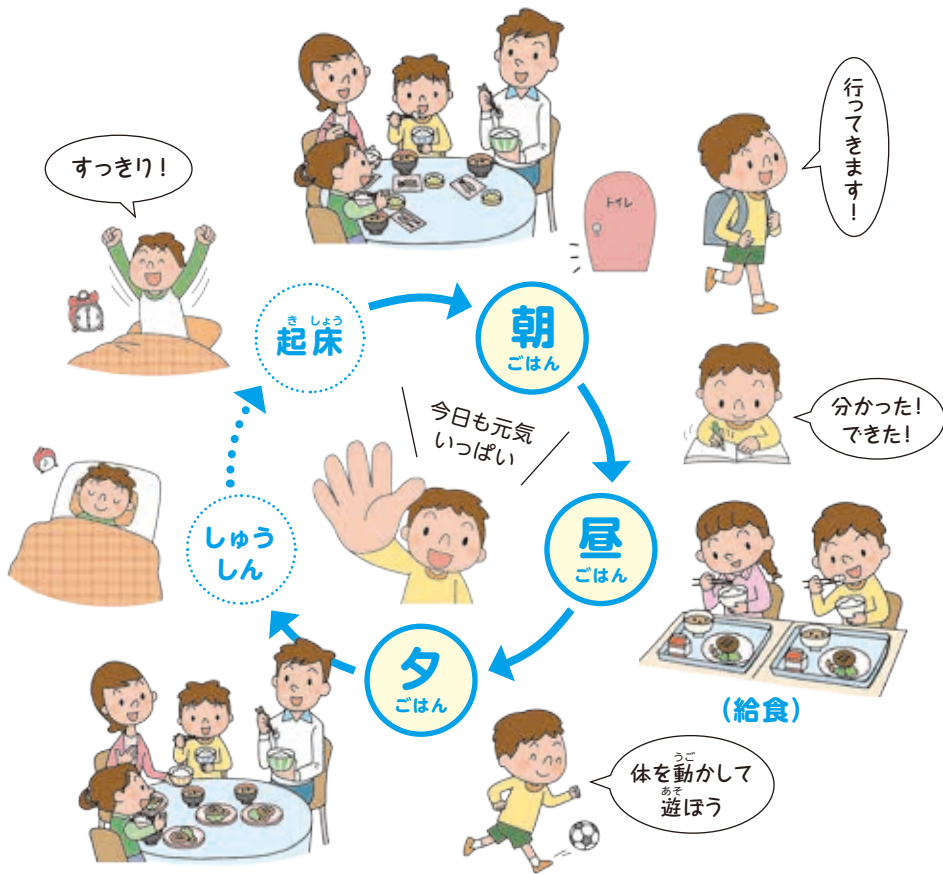
また、食べる時のしせいが悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。

マナーよく食べるポイント

きちんとできたら に色をぬりましょう。

	日にち	/	/	/	/	/
茶わんやしるわんを正しく持って食べる						
口に食べ物を入れたまま話をしない						
食べている途中で立って歩かない						
食事にふさわしい会話をする						

自分の生活リズムを調べてみよう



わたしたちは、朝起きてからねるまでの間、ほぼ決まった生活の仕方ができています。これを「生活リズム」といいます。あなたの生活リズムはどうなっていますか？

起きる時刻

時 分

朝ごはん

時 分 ~ 時 分

夕ごはんを食べる時間

時 分 ~ 時 分

ねる時刻

時 分

決まった時刻に起きることや朝ごはんをしっかり食べることは、生活リズムを整えるために大切である。

自分の生活と関連付けながら、食事と排便の重要性について理解できるようにする。

1日の生活リズムに合わせて、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることの必要性について理解できるようにする。

①今朝、朝ごはんをしっかり食べられましたか？

- しっかり食べた 少し食べた 食べられなかった

②どんな朝ごはんを食べましたか？

- ごはん・パンなど 肉・魚・たまご・大豆のおかず 野菜のおかず
 汁物（みそしる・スープ） 果物 飲み物

③（①で「食べられなかった」と答えた人）食べられなかったのはなぜですか？

- ねぼうした 食べたくなかった いつも食べない その他
 生活リズムは家族のプライバシー、ライフスタイルにも関わる。生活リズムを振り返ることが、本人や保護者を否定することにならないよう配慮することが必要である。

3年
体育、特別活動

朝ごはんはなぜ大切なのでしょう？

夜、ねむっているときも、わたしたちの心臓はずっと動いて、こきゅうも行われています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、ねむっていたのうや体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。



朝ごはんをしっかり食べるためには

早起して、ゆとりをもつ。

夕ごはんを夜おそくに食べない。

ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。

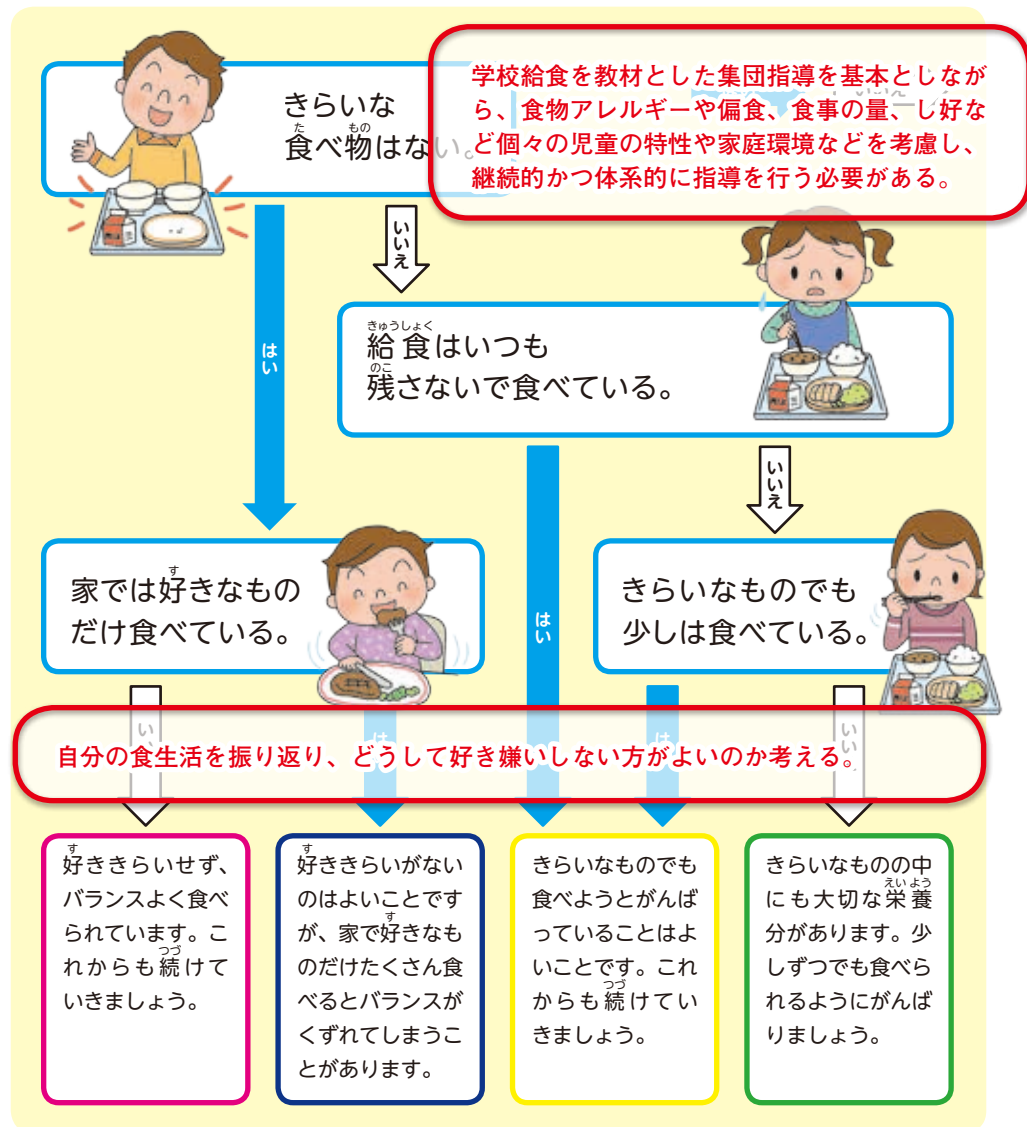
自分の生活リズムについて気付いたことを書いてみましょう。

できていないことを取り上げて否定するのではなく、できていることに目を向けさせ、「よりよく健康になるためにはどうすればよいか。」と問いかけ、自分自身で、問題点や課題に気付くことができるようにすることが大切である。

好ききらいしないで食べよう

あなたの食べ方をチェックしてみましょう

自分にあてはまると思ったら「はい」に、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。



元気な体に必要な食事

元気にすごすためには、毎日の生活の中で、**調和のとれた食事**、**適切な運動**、**十分な休養**・**すいみん**が必要です。

とっているかな？ 大切な栄養素

たんぱくしつを多くふくむ



体をつくるもとになる

カルシウムを多くふくむ



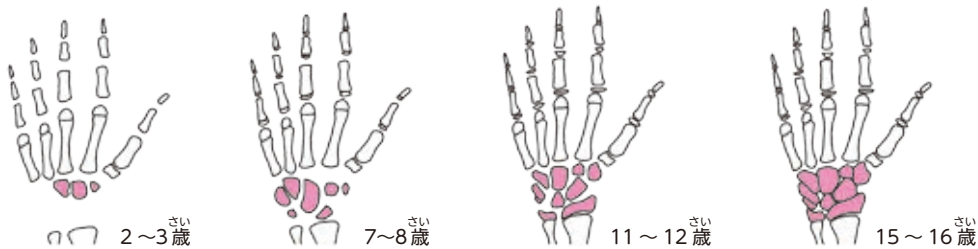
ほねや歯をつくるもとになる

ビタミンを多くふくむ



体の調子を整えるもとになる

栄養のバランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。下のイラストのように、みなさんの体は今、体の成長に必要なほねがつくられる大切な時期です。ほねをつくるもとになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとすることはとても大切です。



「**主食・主菜・副菜（汁物をふくむ）**」をそろえて、**栄養のバランスのとれた食事**にしましょう。

主食…ごはんやパン、めん類（おもにエネルギーのもとになる食品）

主菜…魚や肉、たまごや大豆（おもに体をつくるもとになる食品）などを

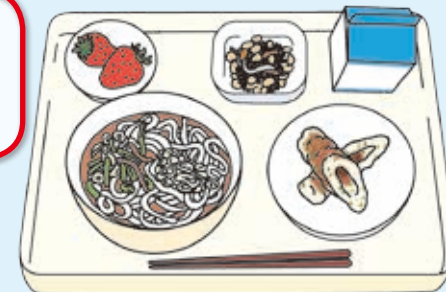
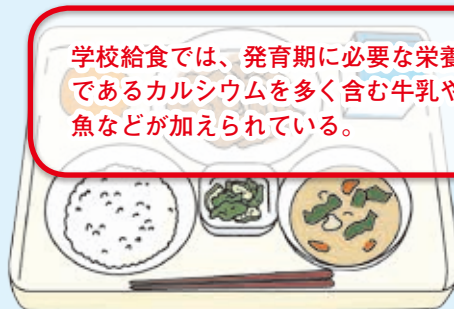
発育期は、骨量の加齢的変化から見ても、体の発育発達の時期であると同時に、骨格の成長が完了し、最大骨量に到達するまでの重要な時期である。骨格の形成には、カルシウムをはじめとする多くの栄養素や、エネルギー摂取が深く関わっている。発育期において、これらを十分摂取し、適正な食生活を心がけることが、極めて重要である。

しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの

体をよりよく発育・発達させるために、**栄養のバランスのとれた食事**をとることの大切さについて理解できるようにする。

4年
体育、特別活動

学校給食では、発育期に必要な栄養素であるカルシウムを多く含む牛乳や小魚などが加えられている。



主食…ごはん

主菜…豚肉のしょうが焼き

副菜…みそしる おひたし

その他…みかん 牛乳

主食…山菜うどん

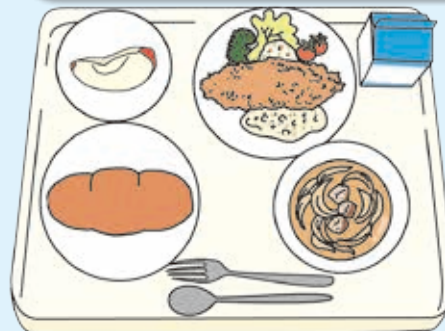
主菜…ちくわの磯辺揚げ

副菜…大豆の五目煮

その他…いちご 牛乳

身近な食事から考えることができるように、各学校の給食の献立を**主食、主菜、副菜（汁物を含む）**、その他に分けて記入する。

みなさんの学校の給食



主食…パン

主菜…魚フライ

副菜…オニオンスープ 野菜サラダ

その他…りんご 牛乳

主食… ()

主菜… ()

副菜… ()

その他… ()

地域に伝わる行事食を調べてみよう

日本は南北に長く、それぞれの地域に祭りや行事が伝わっていて、四季折々の自然から生み出される食材を使って季節の節目に食べられている行事食があります。

中でも、一年の始まりを祝う正月に食べる雑煮は、だしの素材や味付け、もちの形、具の種類など地域や家庭によってもさまざまです。みなさんの家庭で食べる雑煮や各地の雑煮について調べてみましょう。

地域の産物や風土の違いから生まれた食文化の多様性や、日本の年中行事にまつわる行事食について理解できるようにする。

4年
社会、総合、道徳

地域や家庭によっても異なります。

にいがた
新潟

さけとイクラ
の雑煮

いわて
岩手

くるみだれの
雑煮

ふくしま
福島

凍り豆腐の
雑煮

①だしの違い (昆布、かつお節、煮干し、するめ、穴子、とり肉など)
②味付けの違い (塩、しょうゆ、みそ)
③餅の違い (角餅、丸餅、あん入り餅、また、焼く、煮る)
※ここに示したものを以外にも、例えば沖縄県では、雑煮に代わるものとして、「中味汁」(豚の内臓の汁)がある。

自分の家の雑煮について調べてみよう

だ し :

味 付 け :

も ち ・ 具 :

おかやま
岡山

ぶりの雑煮

しまね
島根

あずきの雑煮

きょうと
京都

白みその
里芋入り
雑煮

ふくい
福井

かつお節の
雑煮

かごしま
鹿児島

えびだしの
薩摩雑煮

かがわ
香川

白みその
あんもち入り
雑煮

とうきょう
東京

こまつなの
雑煮

むかし 昔の生活と今の生活をくらべてみよう

むかし 昔の道具と今の道具をくらべてみましょう

みなさんのおじいさんやおばあさんは子供のころ、どのようなくらしをしていたのでしょうか。食事を作る道具や食べ物を保存する方法、食事の様子など、昔の人々の生活と私たちの生活をくらべてみましょう。

むかし
昔

今

ごはんをたく道具

かまど・羽釜



かまどでまきをもやし、羽釜でたいていました。

ガス炊飯器

電気炊飯器



郷土資料館や博物館等を利用したり、学芸員や高齢者から話を聞いたりすることを通して、興味・関心をもたせる。

にる、焼く道具

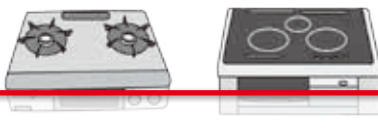
しちりん
七輪



しちりんという道具で、すみ炭をもやして、料理をしていました。

ガスコンロ

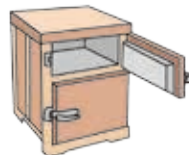
電磁調理器



昔の生活が今の生活と深く結び付いていることに気付かせる。道具や暮らしの変化には、生活をよりよく変えようとする人々の願いが込められていることに目を向けさせる。

ほぞん 保存する道具

こおりれいぞうこ
氷冷蔵庫



こおり氷を使って冷やしていました。

れいぞうこ
電気冷蔵庫



むかし た もの

食に関わる古い道具を取り上げ、それらを使っていた頃の食事の仕方や食生活の様子を理解し、人々の生活の知恵について考えることができるようにする。「保存食」といいます。

せたのでしよう。

4年
社会、総合、道徳

長もちさせる方法 その1

ほす：日光などにあて、食べ物にふくまれる水分をぬく



長もちさせる方法 その2

しお 塩づけ：塩につけて、食べ物の水分をぬく



保存食は食品が腐敗しないように加工や処理されたものである。また、長持ちするだけではなく、味をよくしたり、栄養価を高めたりするなどの工夫により、地域ごとに独自の食文化を築いてきたことに目を向けさせる。

長もちさせる方法 その3

はっこう 発酵：体に害のないよいきんをふやして、害のあるきんをおさえる。



3つの方法を組み合わせせた保存食もあります。

げんざい使われている食べ物の保存方法について調べてみましょう。

「干す」、「塩づけ」、「発酵」を組み合わせせた食べ物について、調べさせる。
例 たくあん漬け、ふなずし