

2 食育推進モデル校の特色ある指導実践例について

(1) 授業実践から～体験活動を通して～

1年「やさいパワーのひみつ」(学級活動) 朝来市立栗鹿小学校

2年「ぐんぐんのびろ～おいしい野菜をそだてよう～」(生活科) 加東市立社小学校

3年「どこで買うの、そのわけはなんだろう」(社会科)

赤穂市立尾崎小学校

4年「かむことのヒ・ミ・ツ！」(学級活動) 神戸市立北山小学校

5年「^{マイ}米ブーム」(総合的な学習の時間) 明石市立松が丘小学校

6年「米飯の歴史」(社会科) 宝塚市立西谷小学校

中2年「バランスのとれた食生活」(学級活動) 西宮市立鳴尾中学校

第1学年 「やさいパワーのひみつ」(学級活動)

1. 指導案

第1学年 学級活動学習指導案

指導者 教諭

(1) 題材名 やさいパワーのひみつ

(2) 題材設定の理由

飽食の時代と言われる昨今、食べたいものがいつでも手軽に食することができるという便利さの反面、生活習慣病や肥満の問題は年々クローズアップされてきている。その問題は成人だけでなく子どもの生活にまで大きく入り込んできている。空腹を満たすというだけの食生活では、高タンパク質や高脂質による栄養過多が起こりやすく、子どもでも成人病予備軍の増加が懸念される。特に野菜不足はこれらの健康問題に大きく関係してくる。そこで、野菜のパワーを見直し、野菜をしっかりとることが自分たちの健康につながることを学校給食を題材に学習内容として設定した。毎日食べている学校給食は、「食」の大切さを教える教材として、子どもたちに受け入れやすい教材だと考える。また、給食に慣れてきた1年生にとって、野菜に対する興味を持ち、野菜を食べることの大切さを知らせ、好き嫌いをせず、がんばって食べようとする意欲を持たせるにも適した題材だと考える。

本学級の児童は、全体的にみると給食の時間を楽しみにしており、給食前になると献立表を見ては嬉しそうに話している姿をよく見かける。また、自校方式という利点を生かした給食にも慣れ、その場で出てきた給食を和やかな雰囲気食べている。しかし、給食に慣れてきたとは言うものの、食べる内容を見ると、まだまだ少食、偏食の児童も少なくない。苦手な野菜が出たり、食べたことがないものが献立に出たりすると、減らしてほしいと願い出る児童も多い。本学級では、給食にはたくさんの食材が使われていることや、その食材が働きによって3つの色に分かれること、バランスよく食べること大切さを1学期に学習している。しかし、まだまだ実態と結びついていない面がある。

本題材では、野菜の切り口クイズから入ることで、児童が野菜に興味や親しみを持つことができるように考えた。また、身近な給食を取り上げ、毎日の献立の中にどれくらい野菜が使われているかを作業を通じて実感し、なぜこんなにも多くの野菜が使われているかを1年生なりに考えさせたい。さらに、専門的な野菜の働きや効果を具体物を使ってわかりやすく伝え、野菜の秘密にもせまっていきたい。そして、「食べなさい。」と言われるから食べるのではなく、元気な体をつくるために自分から進んで食べようとする意識を高めたい。加えて、毎日給食を作ってくくださる方たちへの感謝の気持ちを大切に、残すことはよくないと感じる心を育て、全員が励まし合いながら給食を楽しく食べられるようなクラス作りをしていきたい。

(3) 本時の目標

- ・身近な野菜の名前や形を知り、野菜に親しみを持つことができる。*3-ア
- ・野菜が体にとって大切な働きをしていることを知り、進んで野菜を食べようとする意欲を持つことができる。*2-ア、*3-エ

※各目標の*印については、p65の「食育でめざす児童像・指導内容」参照

(4) 展 開

学 習 活 動	指導上の留意点・評価	準備物等
<p>1 野菜クイズをする。</p> <p>2 給食で使われている野菜の 数調べをする。</p> <p>3 本時の学習課題を知る。</p>	<p>・ いろいろな切り口の野菜を見せて興味を持たせる。</p> <p>・ 野菜が多く使われていることを意識させながら作業をさせる。</p>	<p>パソコン パワーポイント 大画面TV</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> やさいパワーのひみつをしろう </div>		
<p>・ きゅうしょくにやさいがたくさんつかわれているのはなぜだろう。</p> <p>4 紙芝居を見る。</p> <p>・ 紙芝居を見て野菜の効果に気づく。</p> <p>5 その他の野菜のひみつを知る</p> <p>・ 目がよく見える。</p> <p>・ うんちがすっきり出る。</p> <p>・ はだが強くなる。</p> <p>・ かぜをひきにくくする。</p>	<p>・ 野菜の効果を見つけやすいように紙芝居を見せる。</p> <p>・ 人の体の絵を見せ視覚に訴えながら、野菜パワーについて確認させる。</p>	<p>「にんにんにんじゃ にんにんまる」 出典「教育画劇」</p> <p>人体図 野菜の働き絵カード</p>
<p>6 今日の学習をふりかえる。</p> <p>・ 本時の学習でわかったことや思ったことを紙に書いたり、発表したりする。</p>	<p>・ 野菜を食べることの大切さを感じ、給食で苦手な野菜も食べようとする気持ちを持たせる。</p>	

(5) 評価の観点

- ・ 野菜について自分なりの考えを言おうとしているか。 *3-ア
- ・ 関心を持って学習しようとしているか。 *2-ア、*3-エ
- ・ 野菜の効果を理解し、残さず食べようという気持ちになっているか。 *2-ア、*3-エ

※ *印については、p65の「食育でめざす児童像・指導内容」参照

2 授業の様子

- ・導入にクイズを取り入れたことで、興味や関心が高まり、スムーズに授業に入ることができた。
- ・1年生は、年間を通して給食をテーマに学習を進めており、給食の食材を知る活動も多く取り入れている。食材については、毎回クイズ形式で学習しているので、今回の野菜クイズもとても喜んでいて、野菜そのものを見せる方法は、今までにも行っているが、今回のように野菜の断面図を使うスタイルは初めてだったのもよかったと思う。



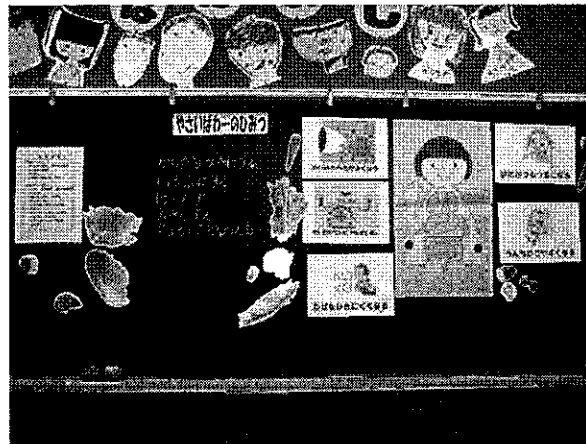
- ・給食の食材に野菜がたくさん使われていることを作業を通じて調べる活動は、少しには難しかった面があった。理由としては、ワークシートに書いてある食材の中で、どれが野菜かを見つけるのに時間がかかったことが考えられる。もう少しわかりやすい資料の提示を工夫すればよかったと反省している。

- ・給食に野菜が多く使われている理由を考える活動では、思った以上にしっかりとした意見が多く出ていた。「バランス」や「調子を整える」という言葉をすでに知っている児童もいることに驚いた。また、普段から、「野菜は体にいい。」という感覚を持っていることがわかった。



- ・紙芝居や視覚に訴える学習活動は、とても効果的だと感じた。聞いたり、見たりする中で、野菜には、いろいろな働きがあることがわかり驚いていた。

板書



3 児童の反応、保護者の反応

児童の感想より

- ・にんじんを食べると、めがよくなることがわかってびっくりしました。
- ・とまとやきゅうりが、おはだつるつるになるのがびっくりした。
- ・やさいのばわーなんてぜんぶしらなかったです。
- ・ほおれんそうがちをつくることは、しらなかったです。
- ・やさいを食べると、はだがつるつるになったり、うんちがでやすくなったり、かぜをひきにくくなることがわかりました。
- ・ぶろっこりーがすきです。だから、かぜをひきにくくなりますように。

- ・授業後、家庭でも野菜パワーについて話題が出たり、その後の給食では、野菜が出て減らしてほしいと言う子がなくなり、しっかり野菜を食べるようになっている。

保護者の感想より

- ・クイズをパソコンでするのがすごいいいと思いました。子どもたちもものすごく食いついて見ていましたね。大きなテレビが見やすくてよかったです。
- ・帰るとすぐに「お昼ご飯、野菜いっぱいある？」と尋ねました。さすが、学習してきたのだと思いました。
- ・最後に発表していたにんじんを使って、お昼はチャーハンにしました。にんじんのみじん切りは子どもの係りでした。
- ・突然、「お母さん、野菜はおはだがつるつるになるよ。」と言われてびっくり。授業で習ったことだったんですね。
- ・「野菜パワーの秘密」のその後を聞くと、「5つのパワー」を教えてくださいました。「きゅうりやトマトをいっぱい食べるといいで。」とアドバイスしてもらいました。育てる、収穫する、作る、学習するという体験を通じて、食べることの大切さを教えていけて、食育っていいなと思いました。

4 成果と課題

- ・入学したばかりの1年生にとって、給食は生活の中で大きなウエイトをしめる活動である。1学期には、「きょうのきゅうしょくなあに」「なんでもたべよう」というテーマで学習をしてきたが、その中で、やさいの働きや効果について考えたり、給食にはどんな食材が使われているかに関心を持ったりすることができた。また、今回の授業でも、野菜のパワーに着目することで、野菜を食べる大切さや、給食には、野菜パワーがいっぱい使われていることが1年生なりに理解できたのは、大きな成果だと考える。本校の食育の考え方のひとつでもある、「好き嫌いなく食べられる子」の育成という点からも、このような授業や実践を通じて、給食を残す児童が減っていることも成果として上げられる。
- ・学校園で実際作物を作り、収穫し、自分たちで育てた作物を食するという活動も、作物に対する愛着が芽生えることにつながった。特に普段苦手とする子の多いきゅうりを夏に収穫し、その場で食べた時には、誰一人「いやだ。」という子はおらず、「おいしい、あまい。」と言って食べるすることができた。
- ・課題としては、児童の意識をどの場面でも高めていくにはどうしたらよいかということがあげられる。例えば、実態の中に、給食では苦手なものも食べるけれど、家では食べないという二面性がある。生活アンケートを見ても、「家では苦手なものが出て手をつけない。」「食べなくても何も言われない。」「苦手なものは食卓に出されない。」という事実が報告されている。学校では様々な活動の中で、意識づけを行うことができるが、それを家庭にも啓発していくことが今後の大きな課題とも言える。食育だよりや学級通信等を活用して、学校での活動情報を伝え、家庭や地域でも「食」に対して関心を持ってもらえる努力をしていきたいと思う。特に低学年という、保護者の関心の高い学年においては、児童を通じて家庭にも発信していくことはとても有効だと考える。

重点目標

食育でめざす児童像・指導内容

めざす児童像	<p>1 自分の体を大切にできる子</p> <p>ア ぎそく正しい生活をすする。</p> <p>イ 衛生に気を付け</p> <p>ウ 朝食をきちんと食</p> <p>エ 健康を保つため、栄養のバランスに気を付ける。</p>	<p>2 すぎきらいせず何でも食べられる子</p> <p>ア 苦手な物も食べられる。</p> <p>イ 出されたものを残さず食べる。</p> <p>ウ 素材本来のおいしさに気付く。</p> <p>エ 楽しく食事ができる。</p>	<p>3 食べ物を選ぶ力を持つ子</p> <p>ア 食べ物の名前がわかる。</p> <p>イ 旬の食べ物、地元でとれる食べ物を知る。</p> <p>ウ 食品の材料について知る。</p> <p>エ 食べ物の働きを知る。</p> <p>オ 安全な食べ物を選ぶ。</p>	<p>4 調理ができる子</p> <p>ア 簡単な調理ができる。</p> <p>イ すずんで調理をし、料理を作ることができる。</p> <p>ウ 栄養のバランスを考え、献立を立てることができる。</p> <p>エ 器具の使い方を知り調理を楽しむ。</p>	<p>5 食べられることに感謝する子</p> <p>ア 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言う。</p> <p>イ 正しい食事のマナーを身につける。</p> <p>ウ 作ってくださる人に感謝し、残さない。</p> <p>エ 食べ物のいのちを考え、食べられることに感謝し、食べ物を大切にす</p>	<p>6 作物を収穫する喜びを知る子</p> <p>ア すずんで世話をし、収穫する喜びを知る。</p> <p>イ 粟鹿で作られている作物や地元の農家の苦労を知る。</p> <p>ウ 収穫した食物を加工・保存する方法を知り体験する。</p> <p>エ 伝統食・行事食を知り、伝えようとする。</p> <p>オ 自分の食生活と世界のつながりを知る。</p>
指導内容						

第2学年 「ぐんぐんのびろ～おいしい野菜を育てよう～」(生活科)

1 指導案

第2学年 生活科学習指導案

指導者 教諭
学校栄養職員

(1) 単元名 「ぐんぐんのびろ ～おいしい野菜を育てよう～」

(2) 目標

○野菜の育ちに関心をもって世話をし、生長の様子を観察することで、植物の生命力を感じることができる。

○友だちと協力したり、身近な人と関わったりしながら、野菜を植え、大切に育てることができる。

○野菜パーティー等、みんなで野菜を食べる活動を通して、食べ方を考えることができる。

(3) 単元設定の理由

本学級の児童は、自然に対しての興味、関心が高い。そのことは、ダンゴムシを捕まえて教室まで持ってきたり、捕まえたザリガニを教室で育てたり、きれいな花を持ってきたり、という児童の普段の生活からうかがうことができる。加えて、これまでに児童は、1年生の時に、一人一鉢で朝顔の栽培を経験している。その朝顔の栽培を通して、きちんと世話をすれば元気に生長し、きれいな花がさくということを学び、自分の朝顔の花が咲く喜びも体感している。また、秋には、チューリップの球根とともに、数種類の野菜を植えている。しかし、野菜について詳しくは学習していないし、春から夏にかけての野菜については栽培経験もない。つまり、普段よく食べる野菜の名前や様子は知っているが、それがどのような種から、どのように生長していくかということには知らない児童が多い。

本単元では、一人一鉢で自分のミニトマトを育てる活動を通して、自分から進んで世話をしたり、収穫したりと主体的に植物に関わる態度を育てたい。それらの世話をするうちに、植物が生命をもって生長していることに気づくとともに、大切に育てていくことができるようにすることをねらっている。そして、過程で、どのような世話をしたらよいかを野菜博士に聞いたり、友だちのトマトと比べて話をしたりと、身近な人との関わりをもたせる。また、ミニトマト以外に、学級園では、サニーレタス、きゅうり、ラディッシュを栽培している。このように、一人で栽培するだけでなく、クラスみんなで栽培することで、友だちと協力して野菜を栽培することや、できた野菜をみんなで分けて食べること等を体験させ、それらを通して気づいたことや、楽しかったことなどを言葉や絵で表現できるようにする。

指導にあたっては、一人一鉢で自分のミニトマトを育てさせることで、栽培への意欲と野菜への愛着をもたせる。栽培していく過程で、定期的に観察シートを書かせることにより、目、鼻、手、口、心、といった自分のいろいろな部分を使って詳しく観察する視点をとらえさせ、ただ世話するだけ、ただ収穫するだけでは気づきにくいところまで観察できる観察眼を身に付けさせていく。そのために、国語科の「かんさつ名人になろう」の単元と関連させて、自分で詳しく観察し、それを友だちと交流することでさらに詳しい観察ができるように支援する。また、野菜を大きく、おいしく育てるためにはどのような世話が必要か予想したり、身近な野菜名人に質問をしたりして、主体的に関わらせるようにする。世話をしたことがすぐに結果に現れるわけではないので、声をかけたり、写真で生長を振り返ったりしながら、児童の意欲が継続するように支援する。さらに、ミニトマトを食べるだけでなく、トマトの種を植え、種として収穫することで、一つの種からたくさんの種を作るといふ植物の強い生命力を感じさせたい。

(4) 指導計画 (全15時間+常時活動)

場面	学習活動	時間	評価
第1次 思いをもつ	○育てる野菜について興味をもとう。 ・育てる野菜は何からできるか(種?球根?)、どんな種かを予想する。 〔ミニトマト(一人一鉢) サニーレタス きゅうり ラディッシュ〕 ・育てる野菜の種や苗を観察し、植える。 ○大きく、おいしく育てるためにどうしたらよ いだろう。 ・育てかたについて考えたり、野菜博士に聞 いたりする。	2 1	・育てる野菜に興味をもち、観 察できたか。 ・進んで取り組むことができた か。
第2次 思いを伝える 第3次 思いを深める	○観察名人になろう。 ・生長に応じた世話の仕方について野菜博士 に質問し、世話をする。 (肥料やり、また芽つみ、支柱たて等) ・定期的に観察シートに記入し、生長の様子 を記録していく。(花芽、花、実、等) (本時)	7	・目、鼻、口、手、心を使って 詳しく観察できたか。 ・前と違うところを発見でき たか。
第4次 生活に生かす	○野菜を収穫しよう。 ・できた野菜を収穫し、食べて、観察、記録、 発表する。 ○サラダパーティーをしよう。 ・サラダパーティーの計画を立てる。 ・切ったり、野菜を組み合わせてもりつけた りドレッシングをかけたりして、野菜をお いしく食べる。 ・観察カードに記録し、友だちと交流する。	2 3	・主体的に収穫できたか。 ・詳しく観察できたか。 ・主体的に活動に参加できた か。 ・友だちと協力できたか。

(5) 本時の目標 (第2次・第3次の第5時)

- ・目、鼻、手を使って、ミニトマトを詳しく観察し、前と変わったところを発見することができる。
- ・ミニトマトを大きく、おいしく育てるための世話を思いやりをもって意欲的に続けようとするこ
ができる。

(6) 展開

	学習活動	留意点(・)と評価の観点(☆)
1	ミニトマトを一目見て気がついたことを発 表する。 ・実がついている。 ・花がさいている。 ・葉っぱがおおきくなっている。 ・くきが太くなっている。 ・くきがまがっている。	・前でミニトマトを一瞬出して、ミニトマト に注目させる。 ・みんなに知らせたいと思うところを決めさ せ、自分のミニトマトをじっくり観察させ る。
2	自分のトマトを詳しく観察し、シートに書 く。	

<ul style="list-style-type: none"> ・手でさわってみたら、葉の表がざらざらしていた。 ・目で見たら、実の上のほうが濃い緑をしている。 ・鼻でにおってみたら、前よりにおいがきつかった。 <p>3 観察シートに書いたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・くきのほうから実がつきかけている。 ・花が反り返っている。 ・下の方の葉っぱは黄色くなっていた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・目を見たこと、鼻でにおったこと、手でさわったことを観察シートに書かせる。 ☆目、鼻、手を使って詳しく観察できたか。 ☆前より生長したところを観察できたか。 <p>☆友だちの意見と関連させて発表することができたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友だちの発表の内容を自分のトマトで確認させる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> もっと、大きく、おいしく育てるためにどうしたらよいだろう </div>	
<p>4 トマトへの気持ちや言葉かけを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きくなってね。 ・おいしくなってね。 ・大事にするよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・出た意見を板書でわかりやすく整理する。 ・これから、世話をするときにはどのような気持ちで、どのような言葉をかけながら育てていくか発表させる。

2 授業での子どもたちの様子

○本時（第3次 第5時）での様子

今回の授業では、特にミニトマトに対する気持ちを大事にさせたかった。そのために、毎回の観察シートに観察の視点として与えていた目、手、鼻、（口）、心の項目のうち、意図して心の項目を抜いた観察シートを用意した。すると、シートを見た子どもたちからすぐに「今日はハートのところがないね。」という言葉がでてきた。これは、これまでの学習の成果の一つであると言える。

さらに、目、手、鼻などの視点を与えるだけでなく、一番観察してみんなに伝えたいところを決めさせ、ポイントを絞っての観察、発表をさせた。そうすることで、自分が見ていなかった部分については友だちの発表を聞いて新たな発見ができ、自分がじっくり観察して発見したことについては友だちに教えてあげる、というような関わり合いができるように配慮した。発表の場面では、「そうなんや。自分のトマトで見てみよう。」と言って確認する子どもたちの姿も見られ、伝え合い、関わり合いができていたように思う。また、ポイントを絞ったことで詳しい観察をすることができていたように思う。

○サラダパーティーをしよう（第4次 生活に活かす）での様子

7月に入り、ミニトマトの他に、サニーレタス、きゅうり、ラディッシュも大きく育てていた。そこで、育てた野菜を収穫してサラダパーティーをすることにした。サラダパーティーの計画や実施には、*食育推進員に協力願った。包丁で切ったり、サニーレタスを洗って盛り付けたりすることなどは普段からしていない子どもたちが多く、*食育推進員に切り方やドレッシングの作り方等を教えてもらった。

野菜パーティーでは、計画、活動の成果に加え、野菜嫌いの子どもも、自分で育て、みんなで協力して作ったサラダを食べることができたことも大きな成果であったと思う。

*食育推進員＝兵庫県教育委員会指定の食育推進モデル校に配置された栄養に関する専門的知識と指導力を有する者

子どもたちの感想

- ・家で食べるよりおいしかった。みんなで食べたらおいしかった。
- ・そのまま食べたらがかったです。でも、マヨネーズをつけたらおいしかったです。
- ・包丁を使ったのは、幼稚園の時と合わせて2回目。きゅうりを切るのが難しかったけど、楽しかった。
- ・班の子と食べたので、たくさんは食べられなかった。もっと食べたかった。

3 成果と課題

一人一鉢で自分のミニトマトを育てさせたことで、栽培への意欲と野菜への愛着をもつことができた。ミニトマトは子どもたちにとって、栽培に適した植物であり、後に食する楽しみがある野菜でもある。最近では、野菜は店で買う時の状態しか知らず、食物の成り様を知らない子が多い。ミニトマトに関しても同じで、店で売っているミニトマトしか見たことがない子が多かったため、実際に実が連なっている様子を見て、驚きや発見がたくさんあった。それには、毎日写真で記録し、計測したことも大きかったように思う。たまに見て記録するのではなく、毎日見て、写真に残したことで、ミニトマトの生長を実感でき、身近に感じ、思いを寄せることができたのではないだろうか。

また、栽培していく過程で、定期的に観察シートを書かせた。目、鼻、手、口、心、といった自分のいろいろな部分を使って詳しく観察するという視点を与えたことで、じっくり見て詳しく観察できる力がだんだんと身についていった。そのことは、子どもたちの観察シートを順に見ていくと明らかである。五感を使い、体験することで、より確かな知識が得られたのではないかと考えている。

世話に関しては、ミニトマトへの思いやりや愛情を大切にさせるように配慮した。長期にわたる学習になるので、期間の半ばでの子どもたちの意欲の低下に対する何らかの手だてが必要である。講師の先生方からは「生産者の思いを知るなど、人との関わりにおいて子どもたちの意識を高めるような手だてを考えていく方がより適切ではないか」との指摘をいただいた。

植物の栽培は、その時の天候に左右されることが多く、今年の場合は特に影響を受けてしまった。思うように育たないこともあったが、天候に恵まれない時にこそ自然の恵みを受けて作物が育っていくということを体験することができた。ただし、その際、なんとなく自然との関わりを体験しただけに留まり、自然と人との関わりについての話をするとか、子どもたちに考えさせる等の具体的な手だてを講じることができなかった。また、ミニトマトの観察に終始して、他の野菜の世話や観察がややおろそかになってしまった。これらが大きな課題としてあげられる。2学期には、1学期の学習を踏まえ、自然との関わりに加え、地域の方や他学年の児童等、周りを巻き込んだ学習を多く取り入れ、秋野菜に挑戦させていきたい。

第3学年「どこで買うの、そのわけはなんだろう」（社会科）

1 指導案

第3学年 社会科学習指導案

指導者 教諭

(1) 単元 どこで買うの、そのわけはなんだろう

(2) 趣旨

- 現在、社会経済や消費者のニーズの変化にともなって流通形態が多様化し、各地域ではスーパーマーケットやコンビニエンスストアを利用する人が非常に多い。本単元は、買い物調査を通して抱いた疑問を解決するために、スーパーマーケットに出かけ、店内の様子を観察したり、お客さんやお店の人にインタビューしたりする活動を通して、販売の工夫や努力などを探させ、お客さんのニーズに合わせた店作りに気づかせることができる。また、いろいろな食材がどこから来ているのかを調べることで、国内外など様々な地域とのつながりについて考えさせることもできる。さらにスーパーマーケットでは、食品トレイやペットボトルなどのリサイクルBOXを設置し、環境問題に取り組んでいることに気づかせることもできる。
- 本学級の児童は、探検活動や調べ活動が大好きで、興味を持って取り組む。2年生のころから校区探検やお店屋さん調べを行い、さらに3年生では学校のまわりの店や市の施設を調べて、絵マップに書き記したり、それらの位置や販売内容などをまとめたりして発表してきた。児童はこれらの商店に家族や友達などと買い物に行った経験があり、商品を見つけやすいように分別してあることや、時間がくると野菜に水がかかる仕組みがあることをよく知っている。しかし、仕入れや販売の方法などについて、お客さんの声を取り入れながら様々な工夫や努力をしていることに気づいている児童は少ない。また、給食をはじめ、毎日の食事の食材が国内外の他地域から運ばれて来ており、自分たちの生活が支えられているということを知っている児童も少ない。
- 指導にあたっては、買い物調査の結果、ほとんどの家庭がスーパーマーケットで買い物をしているということから、「なぜ、スーパーマーケットで買い物をするのか」という課題を持たせて、スーパーマーケットを見学させる。そして、調べたことやインタビューしたことをもとに、店の様子や販売の工夫、努力などを「発見カード」に整理させる。この時、食材の産地調べでは、自分の好きな料理と産地を結びつけて考えさせることにより、私たちの食生活が様々な地域や諸外国と深いつながりがあることに気づかせる。最後に、学習発表会を開き、学習内容の深化を図るとともに学びの共有化を図りたい。さらに、この発表会で学び合ったことをもとに、お店のおすすめポイントを宣伝ポスターなどにまとめることによって、スーパーマーケットの仕事と私たちのくらしが深い関わりがあることを再認識させ、お店に掲示してもらい学習成果の発信の場としたい。

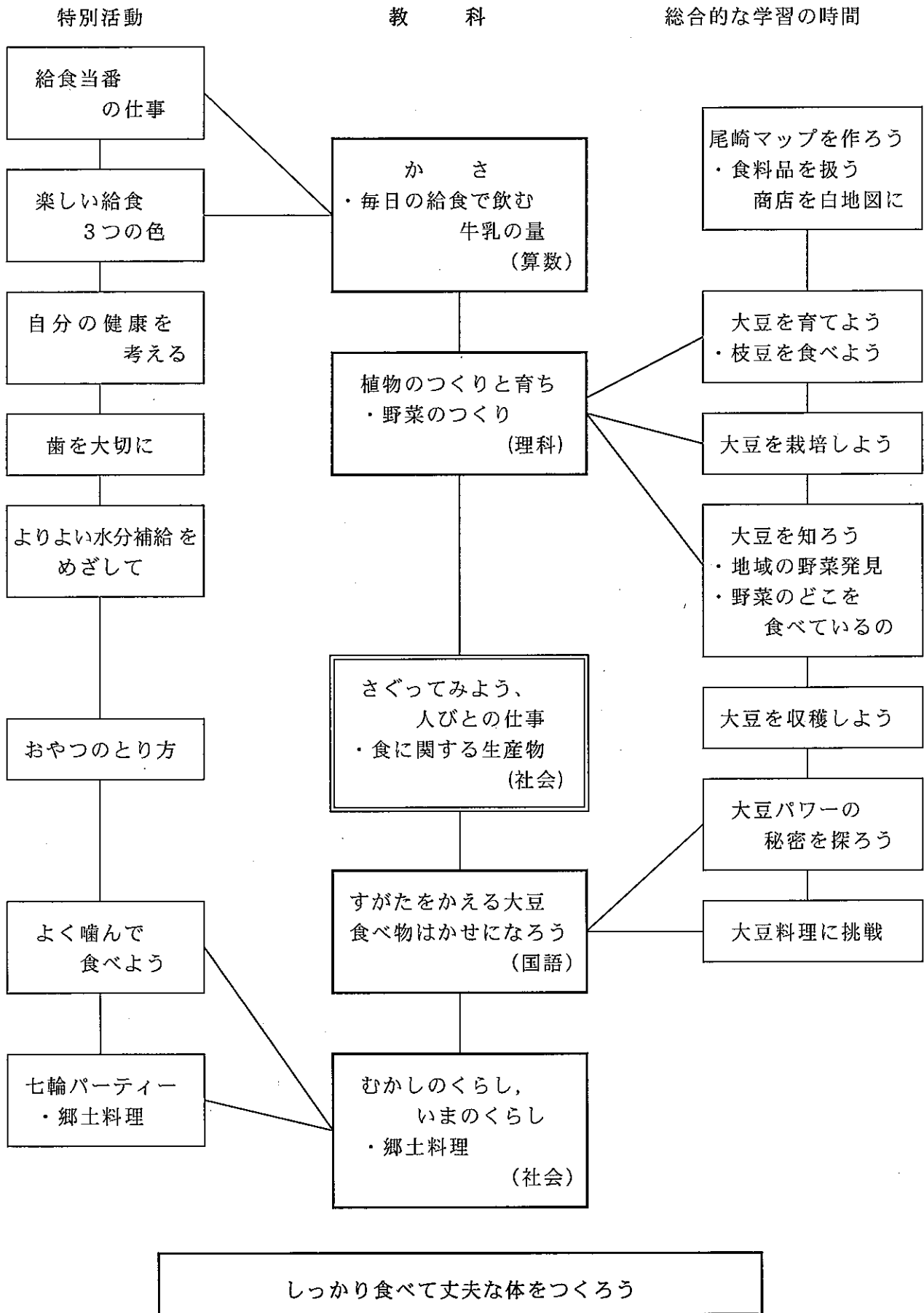
(3) 単元の目標

- 自分の家の買い物の様子に関心を持って調べたり、スーパーマーケットでの販売の工夫などについて意欲的に調べたりしようとする。
- スーパーマーケット探検の計画を立てたり、消費者の要望に応えながら販売の工夫をしていることについて考えたりすることができる。
- スーパーマーケットの様子や働く人の様子を観察し、販売の工夫などについて発見カードに具体的に書きとめようとする。
- お客の立場に立った様々な販売の工夫が行われていることに気づく。また、消費生活が他地域と結びついていることがわかる。

(4) 指導計画（全14時間）

第1次	みんなの家では、どんな店で買い物をしているのか調べよう	-----	3時間
第2次	スーパーマーケットの探検計画を立てよう	-----	2時間
第3次	スーパーマーケットの秘密を探ろう	-----	6時間
第1時	スーパーマーケットを探検しよう（2時間）		
第2時	スーパーマーケットの様子や工夫		
第3時	お客さんの要望とお店の人の工夫		
第4時	食材はどこからくるのだろう		（本時）
第5時	環境を守る工夫		
第4次	スーパーマーケットの秘密をまとめ、発表しよう	-----	3時間

(5) 関連構造図



(6) 本時の目標 (第3次第4時分)

- 自分の好きな料理に使われる主な食材がどこでとれたものかを調べる活動を通して、自分たちの食生活は国内外の様々な地域と深く結びついていることを考えることができる。



(7) 準備

日本地図、世界地図、食材パネル、カレーのパネル、ワークシート

(8) 展開

児童の活動	教師の支援及び指導上の留意点 ◆評価																
<p>1 カレーのパネルから、どんな食材が使われているかを当てる</p>	<p>・児童の大好きなカレーにはどんな食材が使われているかを考えさせ、本時の学習に意欲を持たせる。</p>																
<p>スーパーマーケットで売っている食材の産地を調べ考えよう。</p>																	
<p>2 自分の好きな料理に使われる主な食材を調べ、どこでとれたものか考える。</p> <p style="text-align: center;">〔例〕</p> <table border="1" data-bbox="180 958 635 1126"> <tr> <td colspan="2">【料理名】カレーライス</td> </tr> <tr> <td colspan="2">【食材】：【とれたところ】</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>北海道</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>兵庫県</td> </tr> <tr> <td>牛肉</td> <td>オーストラリア</td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="180 1160 635 1328"> <tr> <td colspan="2">【料理名】</td> </tr> <tr> <td colspan="2">【食材】：【とれたところ】</td> </tr> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> </tr> </table>	【料理名】カレーライス		【食材】：【とれたところ】		じゃがいも	北海道	たまねぎ	兵庫県	牛肉	オーストラリア	【料理名】		【食材】：【とれたところ】				<p>・事前にスーパーで様々な食材とその産地を調べさせておく。県名漢字は読めないなので、県名にふりがなのついた地図プリントを一緒に渡しておく。</p> <p>・県名や国名はまだ学習していないが、児童の発表をもとに食材を地図上に貼り付けていくことで、様々な地域から来ていることを視覚的に捉えさせる。</p> <p>・カレーライスを例にとり、主な食材を産地と合わせてワークシートに記入させ、書き方を理解させる。</p> <p>・自分の好きな料理をワークシートに記入させる。</p> <p>・料理や食材の記入に困っている児童には、給食のメニューなどを紹介する。</p> <p>・家庭で育てた野菜などを使ってもよいことを助言する。</p> <p>◆料理に使われる主な食材を産地と結びつけて考えていたか。</p>
【料理名】カレーライス																	
【食材】：【とれたところ】																	
じゃがいも	北海道																
たまねぎ	兵庫県																
牛肉	オーストラリア																
【料理名】																	
【食材】：【とれたところ】																	
<p>3 なぜ、外国や他地域の食材が売られているのかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いつでも食べられる様に ・その地域で多くとれるから ・日本ではとれないから ・安いから 	<p>・外国や他地域から自分たちの地域に食材が来ないとうなるかという予想をもとに話し合わせ、消費者のニーズに合わせて様々な食材を仕入れていることに気づかせたい。</p> <p>・家庭で作った野菜や赤穂でとれた食材といった地産地消についても補説する。また、旬や流通などの問題についてもふれるが、詳しくは5年生での学習に委ねていきたい。</p>																
<p>4 本時をふりかえる。</p>	<p>・今日の学習において、わかったことや感じたことをワークシートにまとめさせる。</p> <p>・一つの料理の中にも外国や日本各地の食材が使われていて、自分たちの生活が支えられていることを理解させる。</p> <p>◆自分たちの食生活は、国内外の様々な地域とも深い関わりがあることがわかったか。</p>																

2. 授業記録 (抜粋)

教師の発問と支援	児童の発言や活動
<p>○この前の授業で、お客さんに来てもらうためにお店ではいろいろな工夫をしていました。 ・本時の目標を貼る。</p>	<p>スーパーマーケットで売られている食材はどこから？</p>
<p>○カレーライスを作るのに、スーパーマーケットに買い物に行きました。カレーの中の食材、何が入っていたでしょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも ・お肉 ・にんじん ・かぼちゃ ・たまねぎ ・カレーのルー  <ul style="list-style-type: none"> ・味をつけるもの ・米
<p>○カレーのルーは食材？ ○まだありますか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじんは長崎県と熊本県。 ・じゃがいもは北海道。 ・米は秋田県。あきたこまち。新潟県もあるよ。 ・たまねぎは北海道。
<p>○お肉は、どう？ ・世界地図を貼る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・国産。 ・オーストラリア。 <p>・日本は海に囲まれているね。</p>
<p>○日本はどこでしょう。 ○赤穂は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・僕はロールキャベツです。主な食材は愛媛県のキャベツ、宮崎県の豚肉です。 ・私は豚汁です。主な食材は長崎県のにんじん、大根、熊本県のさつまいも、北海道のたまねぎです。
<p>○好きな果物でもいいよ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・青森県のリンゴ。 ・山梨県のなし。 ・和歌山県や赤穂のみかん。 ・フィリピンのバナナ。
<p>○まだまだ、多くの食材がありますね。 ・出ていない食材も含め、地図上に貼りつける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・インドネシアのエビ。 ・中国のしいたけ ・モロッコのタコ
<p>○なぜ、こんなにも外国や日本各地から来た食材が売られているのでしょうか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・赤穂にはないので、他の場所から来ていると思います。 ・日本でも北の方と南の方ではとれる食材が違い、外国では日本でとれない食材が育てられているからだと思います。
<p>○気候が違うということだね。 もし、外国からバナナや肉が来なければどうなるでしょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・赤穂だけではとれない食材も多いし、外国からもらわないと食べるものがなくなってしまうから。 ・赤穂でとれたものしか売っていなかったら嫌だし、他の所にも赤穂でとれた物を渡してお互いに交換していると思います。 ・赤穂の場合は塩がたくさんあるから、他の地域や外国にあげていると思う。
<p>○いろいろな物を食べたいよね。</p>	
<p>○スーパーマーケットの店長さんから、なぜいろいろな地域の食材を売っているのかを聞いてきました。 ・録音した店長さんの話を聞かせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・外国は大きいので、とれる食材の量も多く安く作ることができることがわかりました。外国の肉が安いとお母さんが言っていたよ。
<p>○店長さんの話からわかったことや、気がついたこと発表しましょう。</p>	



- みんなが毎日食べている食材はどこから来ているかわかりましたか？
- 赤穂に住んでいても、いろいろな国や日本のたくさんの地域の食材を食べて生活していることがよくわかりましたね。
- だからみんなが好きな料理も食べたいときに食べることができるんだね。

- ・赤穂でとれた食材がよいのは、とれた物を直ぐに売ることができるという新鮮さです。
- ・食材によっては、よくとれる時期ととれない時期があることがわかりました。
- ・日本と外国の両方でとれる食材も、たくさんとれる所の方が値段が安くなります。
- ・いつ買える物に来て、ほしい食材が買えるようにしていることがわかりました。
- ・できるだけ安くおいしい物を売りたいという店長さんの思いを知りました。

- ・日本のいろいろな所や外国。
- ・赤穂でとれたものもあるよ。

3 児童の感想

僕はエビフライが大好きです。でもエビが日本でとれたものではなくて、ほとんどが外国でとれたものだと知って、エビが食べられるのは外国のおかげなんだなあと思いました。

スーパーには、いつもいろいろな種類の野菜や魚や肉があります。その中から買いたいものを選んで買えるのは、外国や日本のいろいろな所から仕入れているからだと思いました。また、店長さんがお客さんに喜んでもらえるように、食材の種類をたくさんそろえていることもわかりました。

赤穂でとれた食材はすぐに売ることができるので、とても新鮮だということがわかりました。だから、安心して食べることができると思いました。

今まで、自分たちの食べていたものが、どこから来たかは全然知らなかったけど、スーパーで調べてみて、外国のものがとても多いことがわかりました。また、同じ野菜でも、いろいろな所から来ていたのでびっくりしました。

<板書>



4 実践をふり返って

子どもたちは買い物経験や店調べを手がかりに、よく利用するスーパーマーケットで働く人の仕事に関心を持ち、たくさんの人たちが買い物に行くスーパーマーケットの秘密（よさ）を見つけることを目標に見学に行った。一つの品でもたくさんの種類がおいてあったり、季節によって仕入れる産地をずらしていることなど、客の多様なニーズに応えようとしていることに気づくことができた。今回の見学を通して、店の工夫や努力を知り、スーパーマーケットの仕事と自分たちのくらしが深い関わりを持っていることを発見し、日常生活をふりかえるよい機会になった。さらに、食材の産地調べをして、自分たちの食生活が様々な地域や諸外国と深いつながりがあることに気づき、支えられているということを知ることができた。そのことで、食べ物を大切にしようとする気持ちが深まってきたように思う。食材と自分たちの食生活という観点からは、自分たちがスーパーマーケットやそこで働く人々の働きによって支えられていることに気づくことができた。しかし、スーパーマーケットの取組には、人と環境に優しい活動を通して地域の人々を大切にしたり、地域の活動に協力したりしているところまでは学習を深めることができなかった。今後は、人と環境に優しい店作りについて、自分たちにも何か協力できないかを考えさせていきたい。

第4学年 「かむことの ヒ・ミ・ツ！」 (学級活動)

1 指導案

第4学年 学級活動学習指導案

指導者 教諭
養護教諭

(1) 題材名 かむことの ヒ・ミ・ツ！

(2) 題材設定の理由

3年生で、様々な食材をバランスよく食べることの大切さを学習した。そのため、多くの児童が、きれいな物でも食べようとしている。また、1学期には国語科の『「かむ」ことの力』で、かむことがいかに体にとって大事なことであるかを学習した。しかし、かむことの効果を知識として理解しただけにとどまり、普段の生活の中では、活かされていない。

10歳を迎えるこの時期は、歯の生え替わりや顎の骨が大きく成長している大切な時期である。この成長過程に、「かむ」ということは、子どもたちにとって、たいへん重要な意味を持つ。しっかりかむことは、「肥満予防」「虫歯を防ぐ」「消化・吸収をよくする」「脳の働きを活発にする」といった効果があるだけでなく、これから生えそろう歯の数や大きさにあったじょうぶな顎をつくっていく上でも、とても大切である。ここで、かむことの大切さを学習することで、意欲的にかもうとする意識を育てることができると考え、この題材を設定した。

指導にあたっては、まず、顎やこめかみが痛くなるまでするめをかませることで、しっかりとかむことを実感させ、普段自分たちがしっかりとんで食べていないことに気づかせる。次に、好きな給食をかんだ回数とするめをかんだ回数を比較し、食品によってかむ回数が異なることや、普段好んで食べている食品にはやわらかいものが多いことに気づかせる。そして、昔と現在の食事の様子を比べ、かむ回数が食生活に大きく関係していることを捉えさせる。また、かむことが顎の成長に大きく関係しており、かまないことがかめない顎をつくっていることを知らせ、しっかりとかむことの必要性を感じとらせたい。そして、赤・黄・緑に色分けした食品の中から、かみごたえのある食品に着目した献立を作る。毎日の食事の中でかむことを意識して食品を選ぼうとしたり、やわらかいものでもしっかりとかもうとする気持ちを育てたい。

(3) 指導計画 (全2時間)

第1時…・かむことの効果を思い出す。

- ・するめをかみ、かむ力を実感する。

第2時…・好きな給食とするめをかむ回数を比較する。

(本時) ・昔と現代の食事を比べる。

- ・食品を選ぶ

(4) 本時の目標

かみごたえのある食品を意識して選ぶことができる。

(5) 展開 (養護教諭とのTT)

児童の活動	指導上の留意点	準備物等
<p>1 好きな給食をかむ回数とするめをかむ回数を比べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグは、あまりかんでいないね。 ・カミカミビーンズはたくさんかんでいるね。 ・食べ物によって、かむ回数が違うね。 	<p>○比較しやすいように、かむ回数を書いたものを提示する。</p>	<p>給食の献立毎のかむ回数を書いたカード</p>
<p>かむ回数が少ないと「かむ」ことの力はどうなるの？</p>		
<p>2 かむ回数や飲みこむまでの時間を、時代をおって比べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かむ回数は、現代になるにつれ減ってきているね。 ・現代は昔に比べると、あまりかんでいないんだね。 ・かまなくなったのは、食べるものが変わってきたからかな。 	<p>○昔から現代まで、順にかむ回数を並べ、視覚的に比較できるようにする。</p> <p>○明治頃から現代にかけて、急激にかむ回数が減っていることに着目させ、食生活の変化が大きく関係していることに気づかせたい。</p>	<p>弥生・鎌倉・昭和・平成の時代ごとに分けたかむ回数と食事にかかった時間を書いたカード</p>
<p>3 養護教諭の話聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よくかむと、しっかりした顎の骨や筋肉になるんだね。 	<p>○歯と顎の骨の教材を提示することで、しっかりかむと顎の骨に強い力が加わること、視覚的にわかりやすくする。</p>	<p>歯と顎の骨模型 (手作りで押すとランプがつく)</p>
<p>4 かみごたえのある食品を選ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスもとれていて、かみごたえのある食品を選ぼう。 	<p>○赤・黄・緑に食品を色分けしておき、栄養バランスを考えやすいようにする。</p>	<p>三色に分けた食材カード</p>

(6) 評価の観点

- 好きな給食のかむ回数が少ないことに気づくことができたか。
- かむ回数が、食事の内容と大きく関係していることに気づくことができたか。
- かみごたえのある食品を意識して選ぶことができたか。

2 授業の様子

- 子どもたちには、よく知っている内容であったため、取り組みやすく、落ち着いた雰囲気の中で学習できた。

3 子どもの反応，保護者の反応

- 「かむ」ということが徐々に減ってきていること。それに伴い、健康面に大きな問題がでてくるなど、新たに知ることができ、興味を持って取り組むことができていた。
- 保護者も子どもたちによくかんで食べなさいと言っているということだが、改めて「かむ」ことの大切さを再認識したようである。

4 成果と課題

- 歯を大切にしなければしっかりかめないからと、以前より増して歯磨きをする子どもが増えた。
- 今までの生活習慣の中で、意識してなかった児童は、ややもすると食べ急いだりしてよくかまないことがあるの継続した声かけなど指導をしていく必要がある。

第5学年 「^{マイ}米ブーム」(総合的な学習の時間)

1 指導案

第5学年総合的な学習の時間学習指導案

指導者 教 諭 T1
学校栄養教職員 T2

(1) 単元名 ^{マイ}米ブーム

(2) 単元設定の理由

子どもたちは、社会科「農業のさかんな地域の人々」の単元で米づくりの一年間の様子や、農家の人々の工夫や努力について学ぶ学習を進めている。しかし、本校の校区は、家や団地・マンションが立ち並ぶ住宅地で、水田はなく、稲が育っていく様子を見たことがない子どもたちがほとんどである。米についての実態調査をしてみると、ごはんがどちらかというところ好きという子どもも含めると、なんと8割近くの児童が、ごはんが好きと答えている。しかし、朝食は半数以上がパンを食べており、さらに3割の子どもは毎日パンを食べている。これは、ごはんよりパンの方が手軽に食べられるからであると考えられる。夕食を見てみると、ほとんどの子どもがごはんを毎日食べているという結果がでた。食事の内容を聞くと、「たこ焼きだけ」「ごはん・フライドポテト・から揚げ」「そばめし・かつおのたたき」「ミートスパゲティ・から揚げ」など自分の好みの料理を食べている子どもが多く、栄養のバランスのことまで考えて食事をしている子どもは少ない。給食では、ごはんをアルミ、飯缶、炊飯器を使った3種類の炊き方で食べている。子どもたちは、同じ米で炊いても、炊き方によって風味・食感・温かさに違いがあるということを感じている。

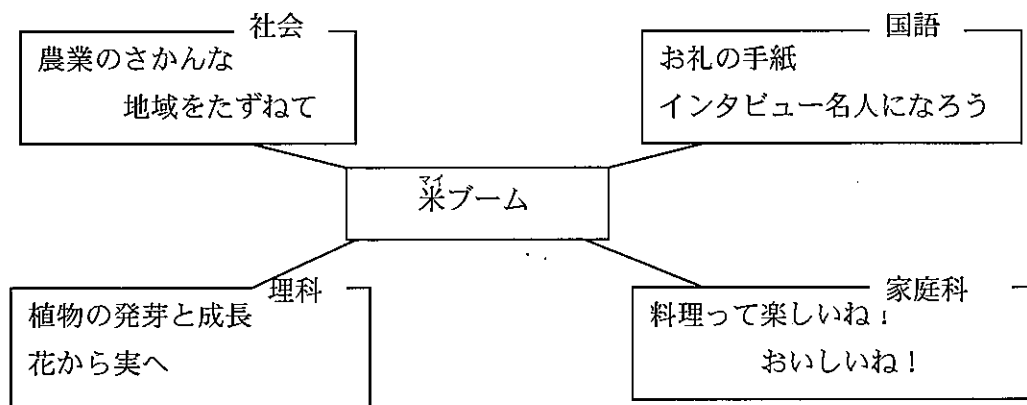
現在の食事は、ごはんを食べることが減り、肉やパンを中心とした欧米型が多くなってきている。その結果として、肉の脂身や植物油などの脂質のとりすぎによる栄養バランスの偏りや生活習慣病の増加といった問題が生じてきている。今、伝統的な日本食のよさが世界でも見直されてきている。本校でも、本年度から米飯給食が一日増えてきている。日本人の主食である米のよさを知り、主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活は栄養バランスのとれた食事となっていることに気づかせることや、自分の食生活をみつめ直し自分自身の食について振り返ることは重要であると考えて、本単元を設定した。

ふれる段階では、米づくりを実際に体験してみようと、一人一つずつバケツ稲づくりに取り組むとともに、農家の方の田んぼをお借りし水田の中に入って田植え体験をすることにした。自分たちで実際にやってみることで、ふだん何気なく食べている米だが、一粒の米が取れるまでには、農家の方々の大変な苦労や努力があるのだということを実感することができると思う。また、自分たちも収穫の喜びを経験することで、米づくりにたずさわる人々に感謝の気持ちをいだき大切に食べようという思いを強くするであろう。つかむ段階では、ゲストティーチャーの方に栽培から収穫までの苦労や工夫・米の種類・食料自給率の問題などについて聞いたり、学校栄養職員と一緒に栄養や健康面からごはんのよさについて考えていったりしていきたい。そして、次のむかう段階での課題見つけの糸口とさせたい。むかう段階では、自分なりに課題を見つけ、意欲的に課題追求させていきたい。いかす段階では、自分が調べたことをもとに、

米のひみつについてわかりやすく発信したり、自分の日々の食生活をみつめ直し自分自身の食について振り返らせたりしたい。自分たちの主食である米を見つめることで、食生活の大切さや、日本の食糧事情についても考えていく機会が持てると考えられる。

本時は、ふだん自分たちが食べているごはんのよさに焦点をあてて学習していく。どんなおかずにも合うことや、ごはんを中心にとると栄養的にバランスのとれた食事となり、健康によく生活習慣病をふせげること、輸入にたよらなくても日本でたくさんとれることなどをグラフや図なども利用しながら考えていきたい。

この単元で、米についての学習は終わりではなく、さらに発展させ、収穫した米を使って米料理を考えたり、残ったわらを使ってしめ縄作り体験をしたりする活動を計画している。体験したり、調べたりする活動を通して、子どもたちから「お米っていいな。」「お米ってすごい。」「ごはん、大好き。」という声が聞こえるようになったらいいと思っている。



(3) 単元の計画 (全20時間)

- ふれる
 ・米作りに挑戦しよう。・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6時間
 パケツで稲を育てる。
 田植え体験をする。

- つかむ
 ・米について知ろう。・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3時間
 米作りの苦労や課題、いろいろな米の種類などについて話を聞く。
 ごはんのよさについて知る。(本時)

- むかう
 ・自分なりに課題を決め、米のひみつを見つけてまとめる。・・・・ 8時間

- いかす
 ・自分の見つけた米のひみつを、わかりやすく伝えよう。・・・・ 3時間

(4) 本時の目標

- ・ごはんのよさを知るとともに、主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスのとれた食事になることを知る。
- ・米について、課題をみつけ調べてみようという意欲を持つ。

(5) 展開

児童の活動	指導上の留意点	準備物・資料
1. ごはんについて思っていることを発表する。	・ごはんについて思っていることを自由に言わせる。	
2. 日本では、なぜ主食としてごはんが食べられているのかを考える。	・毎日の生活や食事を思い出させて、なぜ米が主食として食べられているのかを考えさせる。	
3. ごはんのよさについて知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・グラフや図などを利用して、視覚的にもわかるように説明する。(T2) 〔どんなおかずにもあう。日本でもたくさんとれる。栄養面で優れている。ごはん中心の食事は病気にかかりにくい。〕 ・ごはんを中心とした食事を考えていくと、結果として、栄養的にバランスのとれた食事になることに気づかせたい。 	グラフ 米の消費量 糖尿病患者数 食料自給率 食品カード 赤黄緑の色カード
4. 種類の違う米を食べ比べてみよう。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> 精白米 玄米 赤米 インディカ米 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・実際に目で見えて観察したり、手でさわったり、食べてみたりして、それぞれの米の特徴をとらえさせる。 ・4つを比べて、味のおいしさを競うのではなく、精白米と玄米・赤米・インディカ米の違いやそれぞれのよさに気づかせる 	精白米 玄米 赤米 インディカ米 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 実物 調理したもの </div>
5. 学習してわかったことを家の人に伝える文を書く。	・本時の活動を通してわかったことを自分の言葉でまとめるようにさせる。	ワークシート

(6) 評価の観点

- ・自分の食生活を振り返り、ごはんとおかずをバランスよく食べようとする気持ちが持てたか。
- ・米について、課題をみつけ調べてみようという意欲が持てたか。

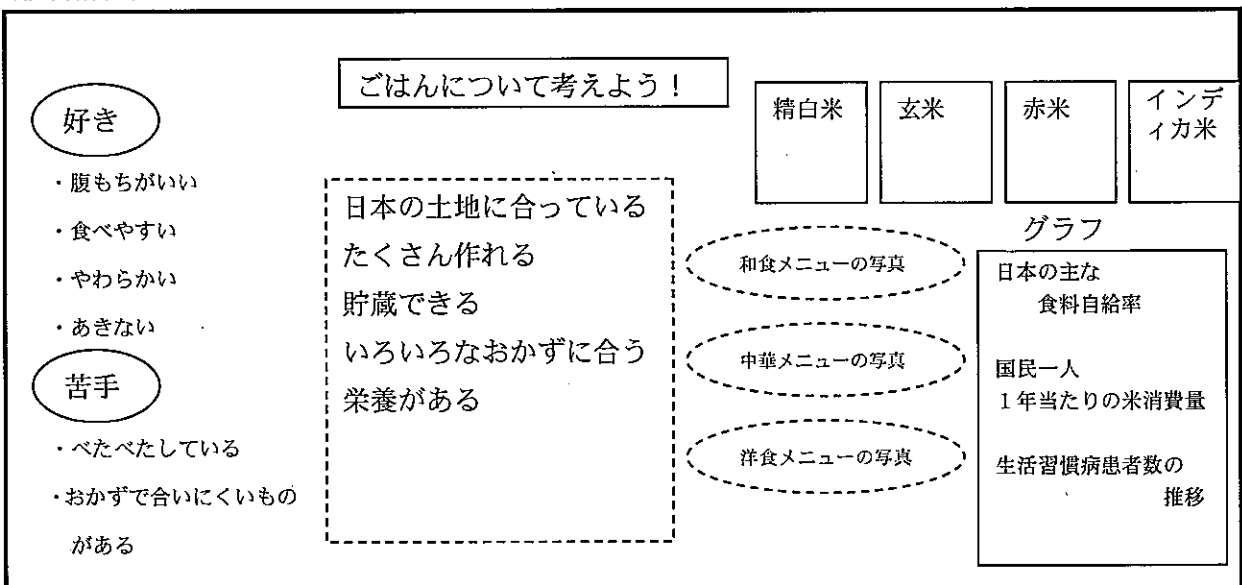
2 学習を終えて（子どもの反応、成果と課題）

- ・学校栄養職員と一緒に、栄養や健康面から考えていったので、自分の好きなものだけを食べるのではなく、ごはんを中心にして赤黄緑の三色をバランスよくとることが大切だということがわかった。
- ・四種類の米を見るだけではなく実際に五感を使って味わったり、ごはんを主食とした伝統的な日本の食事をしていると生活習慣病の予防になることを学習したりしたことで、子どもたちは、米について自分でさらにくわしく調べてみたいという意欲がもてたようだ。
- ・校区で米づくりを見ることのない子どもたちにとって、バケツで稲を育てたり、地域の方の協力で田植えや稲刈り体験をしたりできたことは、とても貴重な経験となった。しかし、これは、地域の方の協力が得られないとできないことである。また、夏休み中のバケツ稲の観察や水の管理が難しいのが難点である。
- ・自分たちで米づくりをしていくことで、農家の方々の努力や苦労を実感するとともに、日々食にかかわって下さっている人々に対して感謝の気持ちを持つことができた。学習を通して、子どもたちは、ごはんのよさや伝統的な日本の食事のよさに気づき自分自身の食生活を見直したりしていくきっかけとなった。
- ・この学習を通して、給食でごはんを残す子どもがずいぶん減った。また、ごはんの良さを知り、朝食をパン食からごはん食に変えるなど、栄養のバランスを考えて食べようとする子どもも出てきた。これが一過性のもので終わるのではなく、日常生活の中で継続して取り組んでいけるようにすることが大切である。

ぼくは、パンよりごはんの方が好きです。ごはんの消費量が年々減ってきていることにびっくりしました。ごはんはどんな食事ともよくあうんだな。でも、好きな肉ばかり食べていたら、病気になってしまうから、肉もごはんも野菜もバランスよく摂らないとだめだな。
ごはんはおいしくて、バランスもとれるし、元気のもとだ。だから、みんなにももっと食べてほしいな。

精白米はつるつるしているのに、玄米はざらざらしていて、色も茶色っぽかった。玄米の先のところに何かついていて、かめばかむほど味が出てきた。赤米は、その名のとおり赤っぽい。赤飯みたい。インディカ米はとても細長く、味はもっちりしてなくパサパサしていて、はしでつかみにくかった。
米って奥が深いんだなあ。他にどんな米があるんだろう。

〈板書計画〉



第6学年「米飯の歴史」(社会科)

1 指導案

第6学年 社会科学学習指導案

指導者 教 諭

- (1) 単元名 米飯の歴史(発展教材)
〈学校における食育と関連づけて〉

- (2) 指導にあたって
(児童観)

本学級の児童はこれまで、縄文・弥生時代、奈良時代、平安時代、鎌倉時代、日中戦争以降の時代を人物の働きや代表的な文化遺産を中心に資料などを活用して調べ、学んできた。歴史の流れやその時代の特徴などは、調べ学習などを通して、意欲的に学習する姿が見られる。時代時代の主要な人物や主要な出来事を学習することで、児童は大まかな時代の流れは理解している。ただ、その当時の人々の暮らしについては写真などの資料しか活用しておらず、実感として捉える機会は少なかった。

本学級児童の「食」の実態を見てみると、偏食の多いことに驚いている。給食や調理などで野菜が出てくると、1/3ほどの児童が拒否反応を示している。何でも好き嫌いなく食べられる子は、数えるほどしかいない。また、肥満傾向の子も多く、健全な食生活が送られているとは言い難い。「食」に対して、関心が高いとは言えないのが実態である。

食生活のアンケートにおいても、「自分の体の健康を保つために必要な栄養や食事の量を知っていますか。」という設問で、よく知っていると答えた児童が15%、少し知っていると答えた児童が70%、知らないと答えた児童が15%となっている。5年生の時に、保健の授業や家庭科の授業で、栄養や食事の量についての学習はしてきているのだが、実際に知識として定着しているとは言い難い。

そこで、給食や家庭科といった場面はもちろん、社会科や理科などの教科学習の場面でも、意識して食育を取り入れ、知識を与えていたり、心情を育てていたりしてきた。そのため、少しずつではあるが、食に対する関心、意識が広がってきたように思う。

- (教材観)

本単元では、発展教材として、日本人の主食である「米」に焦点を当てて、各時代の米の調理方法、食べ方を実際に体験することによって、その時代時代の生活ぶりを疑似体験し、理解を深めることを目的とする。

「米」については、2年生、5年生の時に実際に田植え、稲刈りの体験があり、また、自分の家でも米作をしている児童が多く、なじみの深いものである。ただ、食べるだけでなく、その作り方もだいたい理解している児童が多い。家庭科の調理実習でも「米飯」の作り方は学習してきており、教材としては扱いやすい。

- (指導観)

弥生時代に伝わった米は、「赤米」という米で最初は土器で蒸して作られていたらしい。なぜならその当時は玄米のまま食べていたので、普通に炊くと堅くてぼろぼろになると

言われている。このように時代時代にその調理方法や食べ方が違ってきており、そのことから当時の文化や時代が垣間見えるのではないかと考えている。

そして、時代時代のご飯と現代のご飯とを比べることによって、昔の人の生活ぶりを想像するとともに、現在の食生活についても考えを広げていくことを期待している。おそらく児童は、食べ比べをすることによって現代のご飯のおいしさに気づくであろう。そのことから、今の食生活のあり方について考えるきっかけになれば、と思う。

また、夏休み前の授業であるので、本時の経験から「自分で課題を見つけて追求する態度」が育ち、夏休みの自由研究への意欲付けになればよい、と考えている。

- ◎ 弥生時代・・・赤米
- ◎ 奈良時代（庶民）・・・精白度の低い白米
- ◎ 平安貴族・・・強米（米を蒸したもの）
- ◎ 鎌倉武士・・・半つき米
- ◎ 戦国武士・・・味噌にぎりめしまたはほし飯（いい）
- ◎ 戦時中・・・すいとん（米の代わり）



時代の背景を書いています。



各時代のレシピです。



やっぱり食べてみないと感想はわかりません。



各時代のお米を集めました。色もおいも違います。

(3) 単元の目標

- ・ 時代によって「米飯」の調理方法や食べ方が違うことがわかる。
- ・ 米の食べ比べをすることによって、その時代の生活ぶりに関心を持つ。
- ・ 時代ごとの米の種類や調理法の変遷を知ることによって、現在の食生活の歴史的背景について理解を深める。

(4) 学習活動

児童の活動	指導上の留意点	評価の観点
<p>1 グループごとに各時代の「米」の調理方法のレシピを読み、作り方を理解する。</p> <p>2 グループごとに調理する。</p> <p>(以上5校時)</p>	<p>レシピを黒板に掲示し、他グループの調理を比較できるようにする。</p> <p>調理途中の様子を観察するようにさせる。(カードに記入)</p>	<p>その時代の調理方法の様子が理解できるか。(カード、調理の様子)</p>
<p>3 各グループの米飯を全員で試食する。</p> <p>4 各時代の「米飯」の特徴について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 調理段階で ・ 試食して ・ 時代との関係は <p>5 夏休みの課題について考える。</p>	<p>各時代の米の様子が比較できやすいようにカードに記入させる。</p> <p>今の米飯と比較することによって違いを確認させる。</p> <p>考えの浮かばない子には「○○の歴史」の○○を考えさせる。</p>	<p>カードに様子が記入できているか。(ワークシートによる評価)</p> <p>意欲的に発表しているか。(発表の様子)</p> <p>食への関心が広がっているか。(ワークシートによる評価)</p>



蒸したご飯はやっぱり固そうだな・・・



縄文時代の人はこの固いお米を噛むのに今の6倍も時間をかけていたんだよ。

2 授業の考察と子どもたちの反応

縄文時代の米飯は、今のご飯と比べるととても固く、咀嚼が今よりも必要になってくる。そこで縄文時代は、今の6倍（約200回）くらい噛んでから食べていた、ということを経験として伝えた。実際に縄文時代のご飯を食べてみると本当に固く、そのことが実感として捉えられるようになった。このように、言葉や写真などで伝えるよりも、実物で体験することで実感として捉えることができたようだ。

また、現代のご飯と食べ比べることで、やっぱり今の食事のほうがおいしいと感想を持つ子が多かった。栄養的に見れば、今のご飯よりも玄米のほうが栄養価は高いと思うので、おいしいということと栄養があるということは、違うということも気づきのひとつになってきた。

調理の段階で、本来なら縄文土器を使ったり、火打石で火をおこしたりするなどをしないと、その当時の調理には近づかないのだろうが、今回は時間的なこともあり、割愛した部分が多い。ただ、そのことについては事前に学習をしておいたり、資料使って説明はしておいたりした。

児童の感想

- ・ いろいろな時代のご飯が食べられてよく違いがわかってよかった。実際に食べられて味や触感などが詳しくわかってよかったです。
- ・ いろいろな時代のご飯が食べられてよかった。平安時代がおいしかった。
- ・ 自分たちで昔の米を炊いて昔のご飯を食べたのでよかった。昔はこんなご飯を食べていたんだなあと思いました。
- ・ 時代によってご飯の味や特徴があるなんて知らなかった。
- ・ 昔の米より今の米のほうが白く、味も食べなれているのでやっぱり今の米のほうがおいしかった。昔の人が食べていた米を実際に作ってみてよくわかった。
- ・ 戦時中のご飯は水っぽく少し苦かった。
- ・ 縄文時代のご飯はやっぱり固かった。昔の人は歯が強かったんだなあと思った。
- ・ 今のように電気炊飯器がないので調理するのも大変だと思いました。
- ・ 昔は蒸していたのが、炊くようになってやわらかくなってきたのがわかった。

児童の反応を見てみると、一口に米といっても時代によって作り方、味、におい、固さなどが違うのだということが、実際に作ってみて初めてわかったような感じだった。今まで何気なく食べているお米が、「米の歴史」を体験することによって、あらためておいしいものだということを再認識した。このことが米だけでなく、いろんな食材に目を向けるようになってくると、食の世界がもっと広がってくると思う。

たとえば、児童の中に、「縄文時代の食事」「弥生時代の食事」の資料を見ながら「こんなおかずも作ってみたいな。」とつぶやく子がいた。今回は、お米の違いだけでもその時代の特徴が伝えられるであろう、と考えたが、やはり子どもたちにしてみれば、トータルな食事を体験することのほうがより考えが深まっただろうと思う。

しかし、そういうやや欲求不満な部分が、次の学習課題への意欲になるものだと考えている。

3 今後の学習課題

学習課題	時期 (時数)	学 習 内 容
室町文化と食	9月下旬 (1時間)	室町文化は、庶民の文化が広まる時期でもある。書院造りが今の和室につながるように、現代にも残る文化が数多くある。食文化においては、味噌、醤油、豆腐など日本料理の基礎となるものが出そろった。また、食習慣においても2度の食事が3度の食事になるのもこのころである。現代にも残る室町の食文化を考えることで、現代の食文化を見直していきたい。
江戸の文化と食	10月下旬 (1時間)	江戸時代の食文化は、明治時代における洋食化の前段階の食文化である。今に残るものも多いのが特徴である。特に現代では、健康を見直す食事として「江戸時代の食」が見直されている。江戸時代の食事を見つめることで、現代の食文化を見直すきっかけにしたい。
明治維新と食	11月中旬 (1時間)	明治維新で鎖国が解かれ、洋風文化が入ってきた。この時代は洋風文化と日本文化の融合の時代であり、食文化にもそのことが現れている。たとえば、明治天皇が食した「アンパン」は、洋食の「パン」と和食の「饅頭」の融合した食べ物である。このようにこの時代になって発明された食を調べ、理解することによって、「明治」という時代を理解することができると考えている。 ・ トンカツ、牛鍋、カレーライス
現代とインスタント食品	12月中旬 (1時間)	第2次世界大戦後、日本は急速に近代化してくる。そのことは食の面からも見られることであり、その象徴であるインスタント食品を調べることによって、「現代」という時代を考えるきっかけにしていきたい。秋の校外学習で「インスタントラーメン発明記念館」に行き、そこで実際にチキンラーメンを製造し、児童の興味・関心をひきつけたあとに、インスタント食品の便利さと危険性に目を向け、現代社会を考える切り口にしていきたい。
食べる道具と食文化	2月下旬 (3時間)	ここでは、主に「箸」を取り上げて学習していく。箸文化圏は、日本、中国、韓国、台湾、ベトナムなどの東アジア圏であるが、その中でも、日本、中国、韓国の3国について箸の使い方や食事の仕方を比較することによって、そ

		<p>それぞれの国の文化の違いを学習していく。</p> <p>日本・・・食器を手にとって食事。 中国・・・飯碗、スープ椀、丼は手に持って食事 韓国・・・食器を置いたまま食事</p> <p>その後、日本における箸の歴史と箸の使い方を学習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・箸使いのタブー（移り箸、迷い箸、握り箸、指し箸、箸渡しなど） ・箸の握り方
国際社会と日本	3月 (12時間)	<p>世界の人々がどのように生活しているのかを知ることが、国際理解を深めることに役立つ。中でも「食」は、生活の最も基本的なところに関わっている。そこで、世界のさまざまな国や地域で、どんな食べ物がどのように食べられているか、そして世界の人々がどのような生活をしているかを知り、そこから日本と世界の違いやつながりを考えていきたい。ここでは、個人で課題を見つけ、それぞれで課題を解決していく学習を進めたい。</p>

4 成果と課題

「食」は児童の生活の中でも身近なものであり、生活の根源をなすものである。教科学習の中で「食」の分野を取り入れることは、子どもたちの興味・関心、意欲を引き出すのにとっても役立つものである。歴史学習でも、人物や文化遺産だけでは、大まかな歴史観しか捉えられず、生活に基づいた歴史観を感じさせることができない。

今回、米の歴史を学習することで、その時代に暮らしていた人たちの生活を想像し、その時代を身近に感じることができたように思う。教科書の「生活は苦しかった」という記述だけでは、どのように苦しいかは想像することもできないが、実際にその時代の食事を体験することで、「ああ、その時代の人はこの米を食べていたのか。」とか、「今のぼくたちだったらとても我慢できないな。」という感想を持つことができる。そうすると、なぜ、こんな生活を強いられるのだろうか、とその歴史的な背景に目を向けたり、今の食事は、こんなにおいしいんだと自分たちの生活を振りかえったりすることができる。そして、「なぜ」「どうして」といった学習に向かう意欲が、食というものを通すことでより大きくなっていく姿が見られるようになった。

これからの学習においても、「食」という分野を切り口にして歴史や文化を学習していこうと考えている。「食」というものを通して、その時代や文化をみるとき、必ず、現代の食と比較することができる。そのことは、その時代や文化を理解するだけでなく、現代の食についても見つめ直すきっかけになるものであると考える。そのためには、子どもたちが大いに関心を持ち、興味を引かれる題材（食）を用意して、子どもたちが意欲的に学習できる場を作るとともに、子どもたちの食における問題点を解決できるような学習内容、教材を開発していかなければならないと考えている。

中学校第2学年「バランスのとれた食生活」(学級活動)

1 指導案

第2学年学級活動学習指導案

指導者 教諭(学級担任)
学校栄養職員

(1) 題材名 「バランスのとれた食生活」

(2) 題材設定の理由

近年、生徒を取り巻く社会環境や生活様式は大きく変化している。「食」に関しても同様で、生徒の食に対する意識も多様化する中、特に食環境の変化は生徒の心身に大きな影響を及ぼしている。生徒の周囲には「食べもの」があふれており、いつでもどこでも簡単に好きなものを手に入れることができるのが現実である。

このような中で、生涯にわたって健康で充実した生活を送るためには、一人ひとりが望ましい食生活への理解を深めるために、また、持久力・筋力が大幅にアップするこの時期に「正しい食生活」を身に付け、健康な体を作っていくことのできる力を育むために「食育」を実施する。

(3) 目的

心身ともに健康で、生涯を通して食生活の自己管理ができる生徒の育成

(4) 展開

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	資 料
導 入	・成長期の食生活がいかに大切かを知る		
展 開	・アンケート用紙に記入する ・バランスのとれた食事について具体的に知り、現在の自分の食生活を振り返る ・中学時代の食生活は一生の土台となるものであることを知ると同時に、持久力・筋力の最もアップする時期であることを知る ・運動するにあたって「食」というものがいかに大切であるかを知る	・アンケートの記入法、計算方法を説明する ・アンケート記入後、資料①②を示す ・不足の時は赤○印、足りている時は黒○印をつける	アンケート用紙 資料①② 資料③④
ま と め	・これからの自分の目標をたてる		

アンケート用紙は回収しない。各自で文部科学省の「食生活学習教材」の最終ページに貼り付ける。

(5) 評価の観点

- ・アンケートの結果を理解することができる
- ・自分の食生活にアンケート結果を活かすことができる

配付資料

資料1

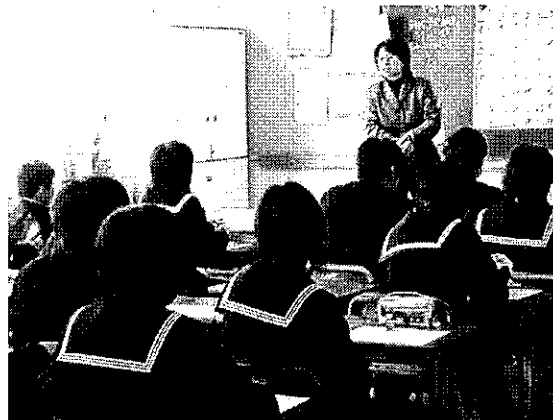
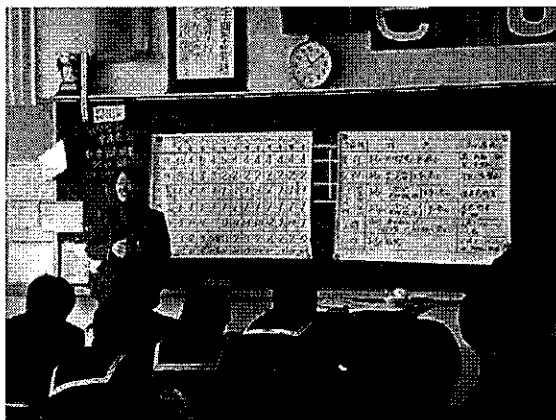
	小学校		12~17		18~29		30~49		50~69		70才~	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1群	4.5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4
2群	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
3群 野菜類	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4群 果物類	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5群	14	12	17	14	16	13	15	12	14	11	12	10
6群	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1.5

資料2

食品群	特 色	主 な 食 品
1群	おもにタンパク質を多く含む	魚・肉類・卵・豆・豆製品
2群	おもにカルシウム タンパク質 を多く含む	牛乳・乳製品
3群 野菜類	おもにビタミンA 食物繊維 を多く含む	緑黄色野菜
4群 果物類	おもにビタミンC 食物繊維 を多く含む	淡色野菜・果物
5群	エネルギー源であるとともに タンパク質ビタミン類を含む	主食（パン・ご飯等）・いも類 飲み物など
6群	おもに脂質	マヨネーズ・ドレッシング 肉類の脂肪・油など

2 授業の様子

アンケート用紙を用いて自分の食生活を点数で評価する。量については給食を基準にし、野菜やごはんの量については例を示す。そして記入後、理想点数を出すので生徒はその場で不足しているものやとり過ぎているものがはっきりとわかる。生徒はゲーム感覚もあるのか、興味を持ち自分の点数の横に、こちらが言わなくても理想の点数を書く生徒も多かった。



3 生徒の反応

食事のバランスについてはその場ではっきりとわかるので真剣に取り組み、質問も多かった。最後に「おやつエネルギー」の欄を設けて自分が食べたおやつを書かせ、回収後、こちらが計算をして返却した。「おやつエネルギー」には、とても興味があるのか、返却を楽しみに待つ生徒もいた。

4 成果と課題

点数で不足を知ることができるので、生徒は理解しやすく興味を持つ。細かい個人的な質問もできるので、できれば少人数の方が望ましいように思われる。これを機会に食生活を変えようと考えた生徒は、体育系クラブの生徒に多かった。