

第3学年「食育」学習指導案

授業者 足立 愛美

2月17日（金）3階C室 10:00～10:40 話し合い 10:55～11:45

1 題材名 「食べること」とわたし ―レストランお茶の水へようこそ―

2 題材について

給食時間に3年生の教室へ行くと、好きな給食をおかわりしたり、栄養教諭に給食に出してほしい料理をリクエストしたりする子どもたちの姿がある。また、苦手な食べ物のある子どもも、一口食べてみようとしたり、少しずつ挑戦する量を増やしたりするなど、自分で調整しながら給食に前向きに取り組んでいる。

この学年の子どもたちが2年生の時、料理を眺めたり味わったりしながら、そこで感じたことをもとにして料理の名前を考える活動を行った。小学校6年間を通して、子どもたちには、食べることを楽しみながら、料理にどんな食べ物が使われているのか、どんな味がするのかなどということに目を向けることからはじめ、そこから段々と、料理から食文化や季節を感じとったり、栄養面に関心を持ったり、食物の生産から消費に至るまでの過程に目を向けたりして、様々な視点で食を見つめられるようになってほしい。そうした姿が、主体的に食に向き合い、自分が食べるものを選んだり、自分の食と健康や、環境との関わりを考えて行動したりする姿へとつながっていくと考えるからである。

3年生の子どもたちには、食べることを楽しむという点を大切にしながら、栄養の視点をもって食事を見つめられるようになってほしい。食べ物の栄養面に目を向けることで、自分のからだや食の関係を考え、より主体的に食に向き合うことができると考える。

子どもたちは「バランスよく食べる」ということを、毎日用意される学校や家庭の食事から無意識に感じ取っているのではないかと考えている。それは、苦手な食べ物も少しは口にしてみようとする姿にも見ることができ、実際に子どもたちから「バランスよく食べる」という言葉を聞くこともある。しかし、この「バランスよく食べる」という言葉は感覚的なもので、具体的にどのような状態ととらえているのかは個々で異なるだろう。子どもたちが友達の考えに耳を傾け、さらに自分の考えを振り返り、自分自身の食事について考える時間としたい。

3 学習活動計画（1時間目／全1時間）

- ・ レストランお茶の水へようこそ

4 本時の学習について

（1）本時のねらい

栄養面の視点をもって、食事の内容を考えることができる。

（2）予想される本時の展開

主な学習活動と子どもの姿	留意点
1. レストランのメニューを選ぶ。	
2. 「バランスのよい食事」とはどのような食事だろう。	○子どもたちのもっている「バランスのよい食事」のイメージをたずねる。
3. 話し合ったことをもとに、1. で考えたメニューについて、食材や料理を加えたり、減らしたりして元気に過ごすための工夫を考える。	○元気に過ごすための工夫を話すように伝える。

□授業後の話し合いで話題にしたいこと

- ・ 子どもたちが、栄養面に目を向けるきっかけとなっていたか。また、本活動を自分自身のこととしてとらえられていたか。