

【当日資料】 第3学年「食育」学習活動案

授業者 足立 愛美

2月14日（金）多目的室 9:00～9:40 （話し合い（協議会）10:00～11:45）

1 題材名 自分の食をみつめて

2 題材について

3年生（すこやか学年）は今年度、地引網漁体験や、郊外園でのさつまいも掘りなど、食に関係した様々な活動を行っている。秋には、暗くなる時間まで学校で過ごす「夜の学校」が行われ、その際には保護者による夕食作りに子どもたち全員がお手伝いという形で参加した。その後も「夜の学校のごはんがすごくおいしかった」と語る子どもが何人もおり、そのときの食事が楽しい記憶として残っていることがうかがえる。

栄養教諭が行う食育としては、昨年度給食のサラダを考える活動やうどんの具を考える活動を行った。料理を考える活動に創造的に取り組むことができる子どもたちである。

食育部会のテーマは「食をみつめる 自分をみつめる」である。食に関係する様々な活動を通して、生産や流通、旬や料理の彩りなど、食をみつめる様々な視点を持ち、食を楽しみながら、自分がどのように食べていきたいかを考え続ける姿を意味している。日々の給食やこれまでの食育の活動で子どもたちの食をみつめる視点が増えていく様子は見とることができたが、給食の食べ方を見直したり、継続的に自分の食事を考えていこうとしたりする「自分をみつめる」姿には十分に迫れていない。

そこで今回は子どもたちが重ねてきた食の経験に加える形で、栄養という視点で食べ物をとらえる活動を行いたいと考えた。しかし、日々の食事は栄養をとるだけのものではなく、味や食感、見ためや季節感、その料理のもつ意味などを感じて味わうことは食の楽しみにつながり、それは自分の食事を考えていくための原動力となる。そこで今回は食べ物の体の中での働きについて学んだあと、それを活用した料理を考える活動を行い、3時間構成の最後に子どもたちといろいろなものを食べる楽しさを共有することを目指す。いろいろなものを食べることを楽しめれば、結果としていろいろな栄養をとることになり、また料理に使われている食材に目を向けたり、味わって食べたりする姿につながると考えている。

3 学習指導計画（3時間目／全3時間）

・第一次「食べ物ののはたらきを知ろう」

食べ物が体内での働きによって「主にからだをつくる働きのある食べ物」「主にからだを動かす働きのある食べ物」「主にからだをととのえる働きのある食べ物」の3つのグループに分けられることを学んだ。

当日の給食に使われている食材を、3つのグループに仲間分けをした。

・第二次「3つのグループの食べ物を使ったみそしるを考えよう」

第一次で学んだ3つのグループからそれぞれ1つ以上の食べ物を使って、各自がみそ汁の具とそのおすすめポイントを考えた。※本活動は第一次の学びを活用するためのものであり、みそ汁だけでからだに必要なすべての栄養を満たすことは意図していない。

・第三次「みそしるコレクション」…本時（1時間）

4 本時の学習について

（1）本時のねらい

- ・いろいろなものを食べる楽しさに目を向け、いろいろなものを食べる意欲や、料理に使われている食べ物を意識して食べようとする態度を育てる。

（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. 4つのみそ汁の映像や写真を見て、 その中から自分の食べたいものとその理由を書く。 2. 給食の豚汁の具材を思い出す。 3. 授業のふりかえりを書く。	・見た目や具材の魅力などの食の楽しみの視点に目を向けたい。 ・普段、食べているものをあまり意識していないことに気づかせる。

□授業後の話し合いで話題にしたいこと

- ・いろいろなものを食べる楽しさを共有できていたか。
- ・子どもたちが自分ごととして考えられる内容であったか。

※授業の話し合いは、食育部会協議会の時間の中で行います。

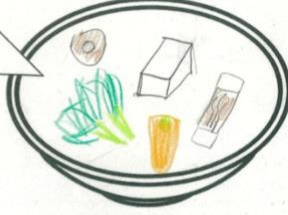
【資料】第二次で子どもたちが考えたみそ汁（一部）

※ここに掲載した4種を、第三次の活動に使用します

おいし みそしる

みそしるの具

- ・もち
- ・ちくわ
- ・こまつな
- ・ふ
- ・にんじん



・上に書いたみそしるの具を、3つのグループに仲間わけしてみよう

①「おもにからだをつくる はたらきのある食べ物」	②「おもにからだを動かす はたらきのある食べ物」	③「おもにからだをとのえる はたらきのある食べ物」
ちくわ	もち ふ	こまつな にんじん

・このみそしるのおすすめポイントは…

もちがもちもちにおいしい。
ちくわもふも入っていて
おいしい。

いみくじ みそしる

みそしるの具

- ・あぶらあげ
- ・じゃがいも
- ・さつまいも
- ・ごぼう
- ・ダイコン
- ・しょうが
- ・ごぼう



・上に書いたみそしるの具を、3つのグループに仲間わけしてみよう

①「おもにからだをつくる はたらきのある食べ物」	②「おもにからだを動かす はたらきのある食べ物」	③「おもにからだをとのえる はたらきのある食べ物」
あぶらあげ しょうが	じゃがいも さつまいも ごぼう	ダイコン ごぼう

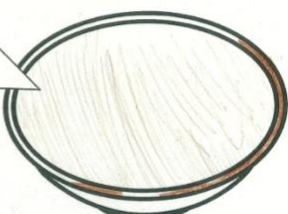
・このみそしるのおすすめポイントは…

あみくじがでてきておいしいです！

真白 みそしる

みそしるの具

- ・だいこん
- ・たまねぎ
- ・じゃがいも
- ・じゃがいも
- ・ごぼう



・上に書いたみそしるの具を、3つのグループに仲間わけしてみよう

①「おもにからだをつくる はたらきのある食べ物」	②「おもにからだを動かす はたらきのある食べ物」	③「おもにからだをとのえる はたらきのある食べ物」
ごぼう	じゃがいも	だいこん たまねぎ

・このみそしるのおすすめポイントは…

おみそしるのくがすべて白色の食べ物なのでこのお
みそしるのポイントです。
「真白みそしる」

お花見 みそしる

みそしるの具

- ・にんじん
- ・だいこん
- ・さつまいも
- ・ウィンナー
- ・はるさめ



・上に書いたみそしるの具を、3つのグループに仲間わけしてみよう

①「おもにからだをつくる はたらきのある食べ物」	②「おもにからだを動かす はたらきのある食べ物」	③「おもにからだをとのえる はたらきのある食べ物」
ウィンナー	さつまいも はるさめ	にんじん だいこん

・このみそしるのおすすめポイントは…

にんじんが花の形ですね。こです。
そろそろ春なので花の形にしました。
あと、今やダコンの物語をやっているのだから、
ダイコンも入れました。