

小・5年生



単元名：「食べて元気に」

小単元名「ごはんのみそ汁は食事の基本」②3つの食品のグループとその働き

食育の視点



食事の重要性

心身の健康



食品を選択する能力



食文化

社会性

感謝の心

本時の目標：○食品に含まれている主な栄養素の働きにより、食品が3つのグループに分かれることを理解する。
 ○いろいろな食品を組み合わせて食べることの必要性を理解し、栄養バランスのよい食べ方を考えることができる。
 ⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)(思考力,判断力,表現力等)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(学級担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○食べ物の五大栄養素にはどんなものがあり、いくつかのグループに分けることができたでしょうか。 ・前時の学習を振り返る。 ・児童の意見を板書する。		 この単元は、前時の①「食べ物に含まれる栄養素とその働き」を学習することで、知識をより深め、学習効果を高めることができる。
	○五大栄養素と3つの食品のグループについて栄養教諭に確認しましょう。		・五大栄養素と食品の3つのグループについて説明する。 ICT 活用(プレゼンテーションソフト)
展開	○「栄養バランスのよい食事」とはどんな食事だと思いますか? ・自分たちの考える栄養バランスについて意見を発表させる。 ・児童が発表した言葉を板書する。		 児童が発表したよい意見を生かして具体的な説明につなげる。
	○「栄養バランスのよい食事」にするにはどんな食事内容にすればよいか栄養教諭・学校栄養職員の先生に教えてもらいましょう。		・体に必要な栄養素をちょうどよい割合で含んでいる食品はないことに気付かせ、いろいろな食品を組み合わせて食べるが必要なことを知らせる。 ○給食に使われている食品を3つのグループに分けてみましょう。

<p>・記入に迷う児童に助言する。</p> <p>○Aさんの食事について栄養バランスをよくするにはどんなアドバイスをしてあげますか？ 考えて発表しましょう。</p> <p> 児童が栄養士になったつもりで考えさせることで学習意欲を高める。 家庭にあるものや、お店で買えるもの、食べ方の工夫など様々な視点から考えさせる。</p>	<p>・食品カードを用いて3つのグループに分けさせる。</p> <p>・3つの食品のグループを揃えて食べることが大切であり、そのためには「主食・主菜・副菜・汁物」を組み合わせるとよいことを伝える。</p> <p> 給食写真や食品カードを示すことによりイメージしやすくなる。食品には複数の栄養素が含まれているため、厳密に分類できなくても良いことを伝える。</p> <p>○給食とAさんの休日の昼食を比較してみましょう。</p> <p>・給食とAさんの昼食の内容を比較し、どちらが栄養バランスがよいか考えさせる。</p> <p>【給食】ごはん・焼き魚・おひたし・みそ汁・牛乳 【Aさん】カップめん・メロンパン</p> <p>・児童から発表された意見をもとに、栄養教諭・学校栄養職員の立場からAさんへのアドバイスをする。</p> <p>例) ゆでたまごや野菜サラダを付け加えると3つのグループが揃って栄養バランスもよくなります。</p>
<p>終末 ○本時の学習で分かったことをワークシートにまとめましょう。</p>	<p>○机間指導をして、次回への意欲をもたせる。</p>

評価

- ・食品に含まれている主な栄養素の働きにより、食品が3つのグループに分かれることを理解できたか。(知識・技能)
- ・いろいろな食品を組み合わせる必要の必要性を理解し、栄養バランスのよい食べ方を考えることができたか。(思考・判断・表現)



板書計画

3つの食品のグループとその働きを知ろう

ICT

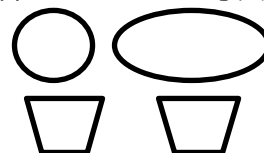
- ・五大栄養素と主な働き
- ・3つの食品のグループ

「栄養バランスのよい食事とは？」

- ・野菜が入っている。
- ・肉や魚の料理
- ・ごはんがある

【給食のこんだて】

料理カードまたは写真



【Aさんの昼食】

料理カードまたは写真



月
日
曜
日
直

<ワークシートに記入する項目例>

- ・食品分類表
- ・給食とAさんの昼食との違いを書いてみよう
- ・Aさんへのアドバイスを考えよう
- ・気付いたこと

<参考資料>

- ・家庭科教科書（開隆堂）
- ・デジタル教科書
- ・食品群表
- ・料理カードまたは写真

給食時間での指導

- ・当日の給食献立を料理カードにして活用する。

他教科との関連

- ・体育4年
「体の発育・発達」
- ・理科6年
「食べ物の消化・吸収・排泄」
- ・家庭科6年
「こんだてを工夫して」

家庭との連携

- ・食育だより等で指導内容や児童の感想などを伝える。