

平成24年度

食に関する指導 指導案

1年	食べものを3つの仲間に分けよう
2年	めざせ！カルシウム博士
3年	野菜博士になろう！
4年	からだにやさしいおやつとは？
5年	おやつのとりに方について考えよう
6年	あなたも栄養士になってみよう！ 楽しいお楽しみ給食をしよう

精華町学校給食委員会

学級活動（食に関する指導）指導案

指導者

- 1 対象 第1学年 組 男子 名 女子 名 合計 名
- 2 日時 平成 年 月 日 曜日 第 校時
- 3 場所 1年 組教室
- 4 主題 食べ物を3つの仲間に分けよう！
- 5 本時の目標 好き嫌いせずに食べられるようにする。(関心・意欲・態度)
食べ物が3つのグループに分けられることを知る。(知識・理解)
- 6 本時の展開

過程	指導内容	指導形態	主な学習活動	指導上の留意点	教材・教具等	評価
導入	給食の材料	一斉	・本日の給食の材料を知る。	・材料の絵カードをだし、雰囲気をつくる。	絵カード 給食献立表	
展開	紙芝居	一斉	・紙芝居を見る。	・「いろんなたべもの、みんなのからだ」の紙芝居をみせ、たべものに興味をもたせる。	紙芝居	
	めあての確認	一斉	・本時の学習のめあてをつかむ。	・本時の学習課題を提示し、明確にさせる。		
	たべものを3つの仲間に分けよう！					
	食べ物列車の出発	一斉	・3つの仲間を知る。 (赤・黄・緑)	・食べ物は体の中での働きで3つに分けられることを知らせる。 ・体はいろいろな種類の食べ物を必要としていることを知らせる。	元気号	
	給食のバランス 感想の交流	一斉 個別 一斉	・給食の献立を3つの仲間に分ける。 ・本時の感想を発表する。	・元気号を見ながら分けることができるようにする。 ・本時で学んだこと、これからの食生活で実行することの思いについて発表するように支援する。	ワークシート 色鉛筆	<ワークシート・発言> 好き嫌いせず食べられるようにする。(関心・意欲・態度) <発言>
まとめ	本時のまとめ	一斉	・今後の食事の食べ方への課題と意欲をもつ。	・児童の感想を踏まえ、本時で学んだことを、日常の食事で生かせるように、具体的にアドバイスをする。		

たべものを3つのなかまにわけよう

きょうの きゅうしよ

- きゅうしよにゆう
- ごはん
- ちくぜんに
- ごまあえ



からだをつくるもの

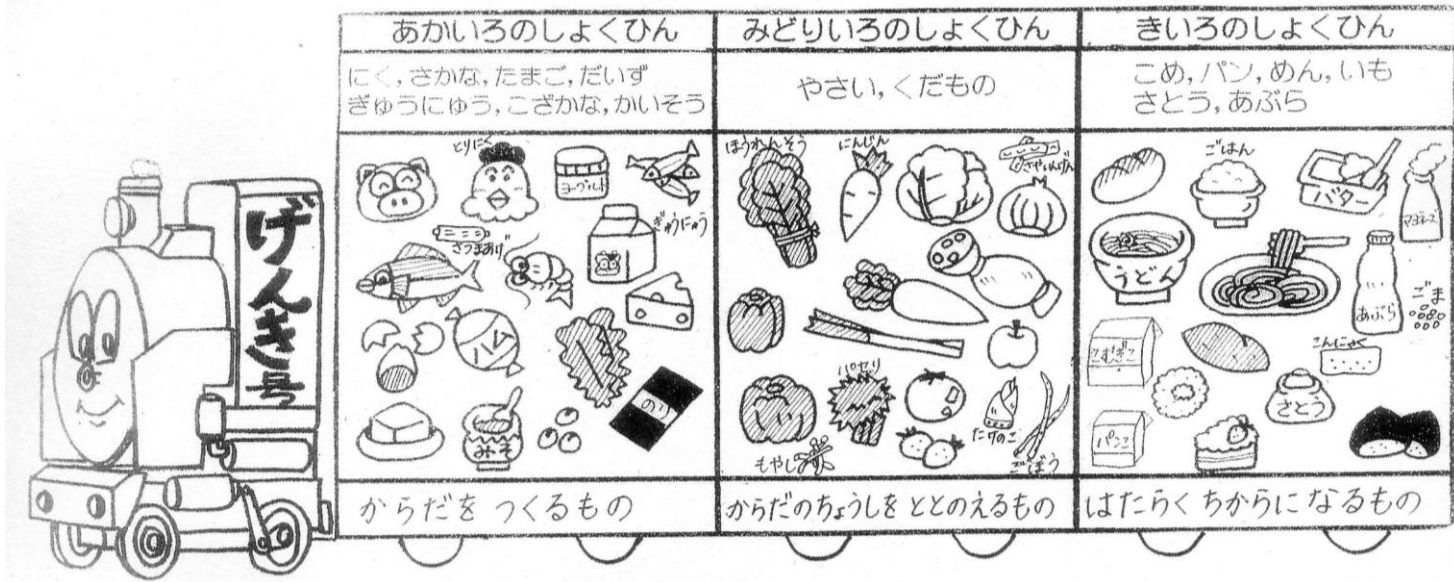


からだのちょうしをととのえるもの

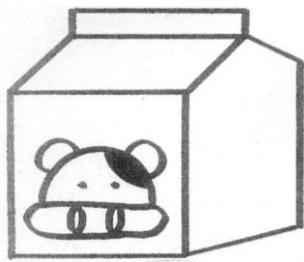


はたらくちからになるもの





3つのえいようの いろぬりをしましょう。いろは○のなかにぬりましょう。



○ぎゅうにゅう



すのもの

- ちりめんじゃこ
- ワカメ
- ダイコン
- さとう



○ごはん



おやcodon

- とりにく
- タマネギ
- ニンジン
- しいたけ
- たまご
- ネギ
- さとう

あか
こ

みどり
こ

きいろ
こ

学級活動（食に関する指導）指導案

指導者

- 1 対象 第2学年 組（男子 名、女子 名、合計 名）
- 2 日時 平成 年 月 日 曜日 第 校時
- 3 場所 2年 組教室
- 4 主題 めざせ！カルシウム博士
- 5 本時の目標 健康のためにカルシウムの多い食べ物を進んで食べようとする。（関心・意欲・態度）
カルシウムの働きを知る。（知識・理解）
- 6 本時の展開

過程	指導内容	指導形態	主な学習活動	指導上の留意点	教材・ 教具等	評価
導入	カルシウムについて	一斉	・カルシウムについて知っていることを発表する。	・カルシウムへの興味・関心が高まり楽しい雰囲気での学習になれるよう心掛ける。	カルシウム博士	
展開	めあての確認	一斉	・本時の学習のめあてをつかむ。	・本時の学習課題を提示し、明確にさせる。		
	めざせ！カルシウム博士					
	カルシウムの働き	一斉	・骨や歯はカルシウムからできていることを知る。	・カルシウムは血液から入ってくることを知らせる。	絵カード 骨の型紙	
		一斉	・カルシウムの他の働きを知る。	・カルシウムが血液中に送り出され大切な働きをすることを知らせる。	カルシウムカード	
		一斉	・カルシウムを摂らないと骨の中がどうなるのか知る。	・食べものからカルシウムを摂取しないと、血液中のカルシウムが不足し、骨のカルシウムが転化されることを知らせる。		
	カルシウム量の多い食品	一斉	・骨の中のカルシウムが減ると骨はどうなるのか知る。	・骨がもろくなることを知らせる。骨は貯金箱のようなものであり、カルシウムをためておく必要があることをおさえる。	骨の模型	
一斉		・牛乳のカルシウム量を知る。	・ジュースと牛乳でカルシウム量の比較を見せ、なぜ毎日給食で牛乳がでるのか考えさせる。	カルシウム量カード	カルシウムの働きを知る。 （知識・理解）	
感想の交流	一斉	・牛乳の他にカルシウムの多い食品を考え発表する。	・牛乳の他に小魚・海藻などからもカルシウムをとるように促す。	絵カード ワークシート	<発言内容>	
	個別 一斉	・本時の感想を書き、発表する。	・本時で学んだこと、これからの食生活で実行することの思いについて書くように支援する。 ・机間指導しながら、個に応じた支援をする。		カルシウムの多い食べ物を進んで食べようとする。 （関心・意欲・	

					態度) ＜ワークシート・発言内容＞
まとめ		一斉	・毎日の食事で意識してカルシウムの多い食品を食べようとする意欲をもつ。	・児童の感想を踏まえ、本時で学んだことを、日常の食事で生かせるように具体的にアドバイスをする。	

板書計画



めざせ！カルシウムはかせ

2年 くみ 名まえ ()

1. 一日にひつようなカルシウムの数は

2. 「カルシウムのおおいたべもの」の中で、きのうたべたものに○をつけましょう。

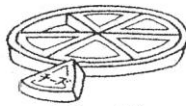
カルシウムのおおいたべもの



ぎゅうにゅう



ヨーグルト



チーズ



わかめ



しんぎょく



ひじき



のり



ごぼう



とうふ



ししほも

2ひき

3. カルシウムの学しゅうをして、かんそうを書きましょう。

わかったこと

これからは・・・

学級活動（食に関する指導）指導案

指導者

- 1 対象 第3学年 組（男子 名、女子 名、合計 名）
- 2 日時 平成 年 月 日 曜日 第 校時
- 3 場所 3年 組教室
- 4 主題 野菜博士になろう！
- 6 本時の目標 健康のために野菜を進んで食べようとする。（関心・意欲・態度）
色の濃い野菜、淡い野菜について知る。（知識・理解）
- 7 本時の展開

過程	指導内容	指導形態	主な学習活動	指導上の留意点	教材・ 教具等	評価
導入	野菜クイズ	一斉	・野菜の断面図を見て野菜の名前をあてる。	・野菜への興味・関心が高まり、楽しい雰囲気での学習に入れるよう心掛ける。		
展開	めあての確認	一斉	・本時の学習のめあてをつかむ。	・本時の学習課題を提示し、明確にさせる。		
	野菜の働き	一斉	・野菜の主な働きについて知る。	・野菜は緑色の食品であることを復習する。	元気号	
		個人	・体の調子プリントに答える。	・項目に当てはまる数が多いほど、野菜の摂取が少ないことを知らせる。	アンケート	
	色の濃い野菜・淡い野菜	一斉	・野菜は栄養上、色が濃い野菜と淡い野菜に分けられることを知る。	・野菜の写真を2つに分けて、なぜ分かれているのか疑問をもたせる。	野菜の写真	・色の濃い野菜、淡い野菜について知る。（知識・理解） <ワークシート・発言内容>
		個別	・色の濃い・淡い野菜のクイズをする。	・実際に野菜の断面図の写真を見せ、分け方を知らせる。	ワークシート	
	一日の野菜の摂取量	一斉	・自分たちがどれくらい食べたらいいかを知る。	・一日に食べたらい量の野菜の写真を見せる。	生野菜 ゆで野菜	
感想の交流	個別 一斉	・本時の感想を書き、発表する。	・野菜を簡単にたくさん食べられる方法を知らせる。 ・本時で学んだこと、これからの食生活で実行することの思いについて書くように支援する。 ・机間指導しながら、個に応じた支援をする。	ワークシート	・健康のために野菜を進んで食べようとする。（関心・意欲・態度） <ワークシート・発言内容>	

ま と め	本時のまとめ	一斉	・毎日の食事で意識して野菜を食べようとする意欲をもつ。	・児童の感想を踏まえ、本時で学んだことを、日常の食事で生かせるように、具体的にアドバイスをする。		
-------------	--------	----	-----------------------------	--------------------------------------------------	--	--

板書計画



学級活動（食に関する指導）学習指導案

指導者

- 1 対象 第4学年 組 男子 名、女子 名、合計 名
- 2 日時 平成 年 月 日 曜日 第 校時
- 3 場所 4年 組教室
- 4 主題 からだにやさしいおやつとは？
- 5 本時の目標 健康のためにおやつの摂り方を考えて食べる。（関心・意欲・態度）
おやつの摂りすぎによる弊害を知る。（知識・理解）
- 6 本時の展開

過程	指導内容	指導形態	主な学習指導	指導上の留意点	教材・教具等	評価
導入	すきなおやつ	個別 一斉	・アンケートに答える。（事前に） ・おやつについての人形劇を見る。	・どんなおやつを食べているか傾向をみる。 ・2人のおやつがちがうことに気づかせる。	ワークシート 人形劇	
展開	めあての確認	一斉	・本時の学習のめあてをつかむ。	・本時の学習課題を提示し、明確にさせる。		
	からだが喜ぶおやつの摂り方を知ろう					
	砂糖の含有量	一斉	・すきなおやつは体によいか、悪いか考える。	・好きなおやつは、体にはどうかと問いかけ疑問を持たせる。	すきなおやつ表	
	砂糖の取りすぎによる弊害	一斉	・おやつに含まれる砂糖の量を知る。	・おやつに含まれる砂糖の量と一日に必要な量を示し、おやつから摂りすぎていることに気づかせる。	絵カード 角砂糖 ワークシート	
	正しいおやつの摂りかた	一斉	・砂糖を摂り過ぎの影響を知る。 ・正しいおやつの摂りかたについて考える。	・絵資料を使い摂り過ぎるとどうなるのか説明する。 ・食べる時間や選び方、実際のおやつの量を示し、家庭での意識づけを図る。	絵資料 おやつ	おやつの摂りすぎによる弊害を知る。（知識・理解） <ワークシート・発言>
感想の交流	個別 一斉	・本時の感想を書き、発表する。	・本時で学んだこと、これからの食生活で実行することの思いについて書くように支援する。 ・机間指導しながら、個に応じた支援をする。	ワークシート	健康のためにおやつの摂りかたを考えて食べる。 （関心・意欲・態度） <ワークシート・発言>	

ま と め	本時のまとめ	一斉	・今後のおやつ の食べ方への課題と 意欲をもつ。	・児童の感想を踏まえ、本 時で学んだことを、日常の 食事で生かせるように、具 体的にアドバイスをする。		
-------------	--------	----	--------------------------------	--------------------------------------------------------------	--	--

板書計画

からだがよるこぶおやつのとり方を知ろう！

4年1組がすきな	
おやつ	飲み物
・シュークリーム	・炭さん飲料
・チョコレート	・コーラ
・アイスクリーム	・カルピス
・ケーキ	・アップル
・クッキー	・ジュース
・スナック菓子	・牛にゅう
・せんべい	・お茶

あまいおやつにはいっているさとうのりょう

19 = 1 = 4 = 6 = 10 = 10 = 17 = 11 =

一日にとってよいさとうのりょう

7こ

さとうをとりすぎると...

虫菌になりやすい
太る原因になる
けんこうでなくなる
ごはんがすすまない

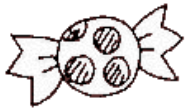
正しいおやつのとり方

時間をきめよう
りょうをきめよう
組み合わせを考えよう

からだが好きおやつのとおり方を知ろう

4年 組 名前 ()

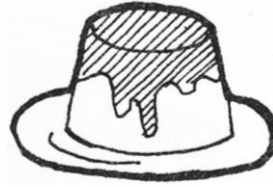
あまいおやつに入っている角さとうの数



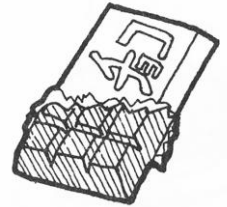
キャンディ



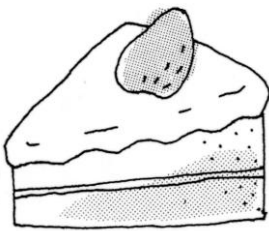
ドーナツ



プリン



チョコレート



ケーキ



アイスクリーム



コーラ



スポーツドリンク

1日にとってよい角さとうの数

学習したことをふり返って、わかったこと・思ったことを書きましょう。

おやつアンケート

4年 組 名前 ()

①好きなおやつは何ですか？一つだけ書きましょう。



②おやつの時の飲み物で、好きな飲み物は何ですか？一つだけ書きましょう。



おやつアンケート

4年 組 名前 ()

①好きなおやつは何ですか？一つだけ書きましょう。



②おやつの時の飲み物で、好きな



学級活動（食に関する指導）学習指導案

指導者

2 日時 平成 年 月 日（ ）第 校時

3 場所 5年教室

4 主題 おやつのとりに方について考えよう

5 本時の目標 健康のためにおやつのとりに方を考えて食べる。（関心・意欲・態度）
おやつのとりに方すぎによる弊害を知る（知識・理解）

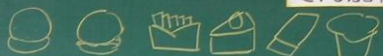
6 本時の展開

過程	指導内容	指導形態	主な学習指導	指導上の留意点	教材・ 教具等	評価
導入	おやつ調べ	一斉	最近よく食べるおやつを思い出す。	最近よく食べるおやつを発表してどんなおやつをたべているか傾向をみる。		
展開	めあての確認	一斉	・本時の学習のめあてをつかむ	・本時の学習課題を提示し、明確にさせる		
	砂糖の含有量	一斉	・昨年、学習したことを振り返る。	・甘いおやつに含まれる砂糖の量について振り返らせる。		
	油・塩の含有量	グループ	・市販のおやつのお分・塩分を調べる。	・それぞれのおやつに含まれる油分・塩分を調べ、発表させる。添加物についても気づかせる。		
	1日の必要量	一斉	・1日の必要量を知る。	・1日の必要量に対して、市販のおやつは、どのくらいの割合になるのか考えさせる。実際の量を確かめさせる（油・塩・砂糖）	カップ 油 (お茶) 水 塩	
	身体に与える影響	一斉	・糖分、油分、塩分のとりすぎが身体に与える影響を知る。	・子どもの生活習慣病が増えていることを知らせる。		おやつのとりに方すぎによる弊害を知る。 (知識・理解)
	おやつのおべ方	一斉	・おやつのお上手な食べ方を知る。	・食べる時間や選び方、市販のおやつは表示を見ることなどを知らせ、家庭での意識づけを図る。	絵資料	<ワークシート・発言>
	感想の交流	個別 一斉	・本時の感想を書き、発表する。	・本時で学んだこと、これからの食生活で実行することの思いについて書くように支援する。 ・机間指導しながら、個に応じた支援をする。	ワーク シート	健康のためにおやつのとりにかたをを考えて食べる。 (関心・意欲・態度) <ワークシート・発言>
まとめ	本時のまとめ	一斉	・今後のおやつのおべ方への課題と意欲をもつ。	・児童の感想を踏まえ、本時で学んだことを、日常の食事で生かせるように、具体的にアドバイスをする。		

おやつのとり方を考えよう




ポテトチップスエネルギー	脂質	食塩	原材料
うしお味 364 kcal	23.3g	0.7g	4個
ジャコパン♪ 362 kcal	22.8g	0.6g	21個

てん加物



 85g 12.9g 24.2g 12g 25.4g 16g

1日の必要量

さとう 20g 
 あぶら 20g 
 しお 10g 

生活習慣かん病

とうによる病
 高し血しょう
 高血あつ
 しほうかん

気をつけること



時間を決める
 組み合わせで食べる
 ながら食べない
 食べる量を考える
 表示を見て選ぶ



学級活動（食に関する指導）指導案

指導者

- 1 対象 第6 学年
- 2 日時 平成 年 月 日 曜日 第 校時
- 3 場所 各教室
- 4 主題 あなたも栄養士になってみよう！
- 5 本時の目的 家庭科での献立作りの学習を通してつけた力をもとに、
 - ・給食の献立を考える
 - ・学校給食や食について興味・関心を高める

6 本時の展開

過程	指導内容	指導形態	主な学習活動	指導上の留意点	教材・教具等
導入	栄養士の説明	一斉	・栄養士の仕事の内容を知る。	・興味、関心が高まり楽しい雰囲気の中で学習に入れるよう心掛ける。	
展開	めあての確認	一斉	・本時の学習のめあてをつかむ。	・本時の学習課題を提示し、明確にさせる。	
	給食献立の作成		あなたも栄養士になってみよう！		
		一斉	・給食献立を作成することを知る。	・学校で1名の献立が給食で実施されるのを知らせる。	
		一斉	・給食の献立を立てる際に気をつけることを知る。	・値段、材料、調理方法、時間、食べる人、食器の種類、季節感について知らせる。	カード 食器
	一斉	・給食の献立の立て方を知る。	・主食、主菜、副菜、汁物、牛乳について知らせ、3つの仲間の食べ物について復習する。栄養バランスが整うことを確認する。	カード 写真 絵カード 3色シート	
	個人	・給食献立を作成する（テーマを決める）	・みんなが食べたいと思うような献立を考えることを知らせる。 ・机間指導しながら、個に応じた支援をする。	ワークシート 献立表	
	給食献立の交流	一斉	・考えた給食献立を発表する。	・献立が完成していない児童のヒントとなるように支援していく。	
まとめ	本時のまとめ	一斉	・今後の給食の食べ方への課題と意欲をもつ。	・給食の献立を立てるとき、調理するときの視点に気づかせ、食について興味、関心を高める。	

7 評価

- ・給食の献立を考えることができた。

- ・学校給食や食についての興味や関心が高まった。

板書計画



学級活動（食に関する指導）指導案

指導者

- 1 対象 第6学年
- 2 日時 平成 年 月 日 曜日
- 3 場所 各教室
- 4 主題 楽しいお楽しみ給食をしよう
- 5 主題目標
 - ・お楽しみ給食の食事のマナーを知る。
 - ・主食、主菜、副菜の意味を知り、3つがそろうことで栄養のバランスが良い食事になることを理解する。
 - ・お楽しみ給食で食べるメニューを栄養のバランスを考え選択する。

6 本時の展開

過程	指導内容	指導形態	主な学習活動	指導上の留意点	教材・ 教具等
導入	お楽しみ給食	一斉	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本日、お楽しみ給食があることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ お楽しみ給食を楽しくするための学習をすることを知らせる。 	
展開	マナー	一斉	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">楽しいお楽しみ給食をしよう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ お楽しみ給食を楽しくするためにはどんなことに気をつければいいのか考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 料理を選ぶとき、食事をするときの2つにしばって、気を付けること、守らなければならないことを考えさせる。 	3つ働き 前日の給食メニュー
	3つの働き	一斉	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3つの働きのグループを復習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤・黄・緑の働きを思い出させる。 	
	主食・主菜・副菜	一斉	<ul style="list-style-type: none"> ・ 主食・主菜・副菜を揃えれば、栄養バランスが良くなることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3つの働きのグループに分ける方法で栄養バランスがとれていることを確認させる。 	
	メニュー	一斉	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本日のメニューを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな料理があり、楽しい給食であることを知らせる。 	
	バランス	一斉	<ul style="list-style-type: none"> ・ お楽しみ給食を主食・主菜・副菜に分ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 主食・主菜・副菜がそろうように食べるメニューを選択することを知らせる。 ・ サラダバーがあり、野菜は健康のためしっかり食べないといけないことを知らせる。 	
	食器	一斉	<ul style="list-style-type: none"> ・ どの食器に料理を盛るか知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 実際に食器を見せ、盛り方を知らせる。 	食器
まとめ	まとめ	一斉	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しいお楽しみ給食になるための約束事を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お楽しみ給食をするにあたって、多くの人達のおかげで実施できることを知らせる。 	

7 評価

- ・ お楽しみ給食の食事のマナーを理解できたか。
- ・ 主食・主菜・副菜の意味を知り、3つがそろうことで栄養のバランスが良い食事になることを理解できたか。
- ・ 実施に向けて楽しいお楽しみ給食にしようという意欲がもてたか。

楽しいお楽しみ給食をしよう

マナー

最後の人のことを考える



食べられる分量を取る



栄養バランス

栄養バランスを考える



いろいろな料理を選ぶ



きれいに盛り付ける



感謝の気持ちを忘れずに



飲み物



副菜



主食



主菜



メニュー

- ・食パン 主食
- ・リンゴジャム
- ・マグロのアングレース 主菜
- ・コーンチャウダー 汁物
- ・サラダバー 副菜
- ・ヨーグルトバー デザート
- ・牛乳 飲み物