

低学年 学級活動①指導案

指導者 学級担任

- 1 日 時 平成〇〇年〇月〇日 〇校時
- 2 題 材 名 「すききらいせずになんでも食べよう」
- 3 題材の目標 バランスよく食べることは、健康に良いことに気付かせ、好き嫌いをせずにも何でも食べようとする意欲や態度を育てる。
- 4 食育の視点 健康な毎日を送るためには、バランスの良い食事が大切なことを知る。
- 5 本時の指導
- (1) 準備物 掲示資料・ワークシート
- (2) 展 開

学習活動	○主な発問や児童の思考の流れ	○指導上の留意点(◎評価)
1 2つの写真を見て、どちらが元気になるか考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ どちらのお昼ご飯を食べた方が元気になると思いますか。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 給食の方が元気になる。 ○ どうして給食を食べると元気になるのでしょうか。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養がある。 ・ いろいろな食べ物が入っている。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> きゅうしょくをしらべて、たべのもののひみつをしろう。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ざるそば、給食の写真を見せ、学習に興味をもたせる。
2 給食の献立に入っている食材を知り、食べ物の働きについて考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 給食にどんな食べ物が入っているかわかりますか。 <ul style="list-style-type: none"> ・ にんじん ・ねぎ ・ほうれんそう ・ しいたけ ・ごぼう ・きゅうり ・ もやし ・たまねぎ ・かぼちゃ ・ かつお ・みそ ・米 ・じゃがいも ・ 豆腐 ・牛乳 ○ いろいろなものを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 体が大きくなる。 ・ 病気になりにくい。 ・ お肉を食べると力が出る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食材に興味をもたせるために実物や食品カードを見せる。 ○ たくさんの食材を使っていることに関心をもたせるために食品数を知らせる。 ○ 栄養黒板の写真を見せ、視覚的に気付かせたり、給食放送の献立紹介を思い出させたりする。
3 食べ物の働きを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食べ物は、働きごとに3つのグループに分けることができます。給食に使われている食べ物を、3つの働きにグループ分けしてみましよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ にんじんやたまねぎは、緑だね。 ・ みそは、どこのグループだろう。 ・ 米は、黄色のグループだね。 ○ 給食について何か気付いたことはありますか。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤、黄、緑、全部のグループの食べ物が入っている。 ・ 緑のグループの食べ物が多い。 ・ 給食は栄養がいっぱいだと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食べ物のはたらきを食べ物列車で示し視覚的に3つの働きを知らせる。 ○ ワークシートで個別に考えさせ、興味をもたせる。 ○ 給食はいろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えて作られていることを確かめる。
4 紙芝居を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> ○ みなさんと同じように食べ物の大切さを勉強したこぶたさんの紙芝居を読みます。 	
5 学習のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の学習で分かったことやがんばりたいことをお家の人へ手紙に書いてみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 食べ物のはたらきを知り、何でも食べようという気持ちをもつことができたか。

きゅうしょくをしらべて、たべもののひみつをしろう

給食写真

- ・げんきになる
- ・えいようがいっぱい
- ・びょうきにかかりにくい
- ・うんちがやすい
- ・ちからがつく

ち・にく・ほね・はをつくります

ねつやちからをつくります

からだのちょうしをよくし、びょうきになりにくくします

きゅうしょくにはいっているたべもの

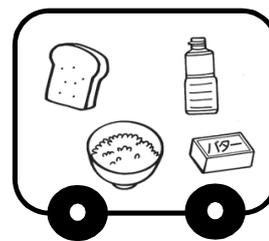
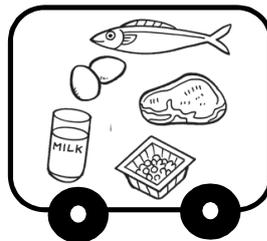
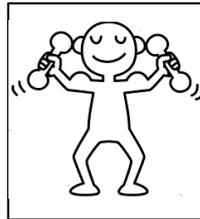
食材イラスト

食材イラスト

食材イラスト

食材イラスト

食材イラスト



ワークシート

☆ たべものを 3つのグループにわけよう

チャレンジ1 ち・にく・ほねをつくる …… 赤のぐるうぶ のたべものをあかでかこもう。

チャレンジ2 ねつやちからをつくる …… きいろのぐるうぶ のたべものをきいろでかこもう。

チャレンジ3 かぜをひきにくくする・うんちをやすくする …… みどりのぐるうぶ のたべものをみどりでかこもう。



きゅうり



こめ



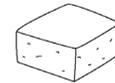
たまねぎ



にんじん



かつお



とうふ



ほうれんそう



たけのこ



じゃがいも



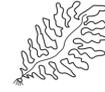
かぼちゃ



みそ



ごぼう



わかめ



えのきだけ



ぎゅうにゅう



もやし



さとう



あぶら



ねぎ



しょうが



みかん

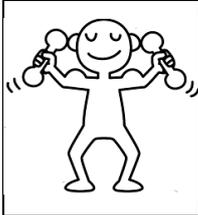
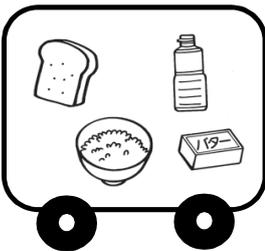
低学年 学級活動②指導案

指導者 学級担任 (T1)
栄養教諭 (T2)

- 1 日 時 平成〇〇年〇月〇日 〇校時
- 2 題 材 名 「なんでもたべよう」
- 3 題材の目標 バランスよく食べることは、健康に良いことに気付かせ、好き嫌いをせずに何でも食べようとする意欲や態度を育てる。
- 4 食育の視点 健康な毎日を送るためには、バランスの良い食事が大切なことを知る。
- 5 準 備 物 手紙、紙芝居、栄養列車、ワークシート
- 6 展開

学習活動	○主な発問や児童の思考の流れ	○指導上の留意点 (◎評価)	
		T 1	T 2
1 自分の食生活をふり返る。	○ 朝ごはんをしっかり食べてきましたか。 ・ ぜんぶ食べてきたよ。 ・ 少ししか食べなかったよ。 <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">たべもののばわあをしろう</div>	○ 朝食の写真を見せ、家での食事について振り返らせる。	○ 児童の実態が書かれている手紙を提示する。
2 紙芝居を見て、食事の取り方を話し合う。	○ 3びきの子ぶたさんのお話を聞いて食べ方についてどう思いましたか。 ・ 上の子ぶたは、お肉ばかり食べていた。 ・ 真ん中の子ぶたはラーメンばかり食べていたからたおれたのかな。	○ 紙芝居を読み、食事と健康の関連に気付かせる。	○ 課題を知らせる。
3 食べ物の働きを知り、給食の献立を参考にし、食べ物の働きについて考える。	○ 食べ物は、働きごとに3つのグループに分けることができます。どんなグループがあるか知っていますか。 ・ 赤のグループ ・ 黄のグループ ・ 緑のグループ ○ 今日の給食の食べ物がどのグループに入るかわかりますか。 ・ ぎゅうにゅうは、あかだよ。 ・ おこめはきいろだね。 ○ いろいろなものを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。 ・ 体が大きくなる。 ・ 病気になりにくい。 ・ 力がでる。	○ 給食放送の献立紹介を思い出すよう、助言する。 ○ 給食はいろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えて作られていることを確かめる。 ○ 好き嫌いせずに食べることの良さに気付かせる。	○ 赤・黄・緑の栄養パワーを表した絵を見せ、視覚的に気付かせる。 ○ 栄養列車を活用し、食べ物の働きについて説明する。 ○ 紙芝居を思い出そう、助言する。 ○ 赤・黄・緑の栄養をバランスよく食べるよう助言する。
4 学習のまとめをする。	○ 今日の学習で分かったことやがんばりたいことを書きましよう。	◎ 食べ物の働きを知り、何でも食べようという気持ちをもつことができたか。	

たべものばわあをしろ

かししばいをみて きづいたこと ブー たおれる フー おなかのいたい ウー 1ばん	紙芝居イラスト ブー 紙芝居イラスト フー 紙芝居イラスト ウー	給食写真 ち・にく・ほね・はをつくります ねつやちからをつくります からだのちょうしをよくし、びょうきになりにくくします	  
			

手紙

○○しょうがっこうの○ねんせいへ

わしは、たべもののくにの おうさまじゃ。たいへんなことがおこっているのじゃ。それはな、「たべもののくに」でな、たべものたちがなくておる。ぎゅうにゆうは、「いつもさいごまで、のこされる。さみしいよ」といっている。ぴいまんは、「きれい」といわれたと、しくしくないている。さかなは、「『にくのほうが好き』っていわれた」とつらそうだ。おこっているたべものもいるぞ。みんなおおさわぎだ。○ねんせいのみんな。たべものたちがげんきをとりのどすほうほうをかながえてくれないか……。どうか、たべもののくにを、へいわな くにもどしてほしいんじゃ。

たべもののくにの おうさまより

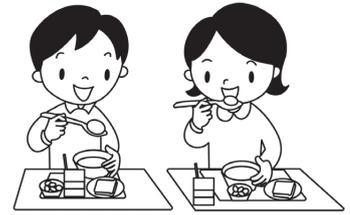
○年○組

食育だより

学級活動 「なんでもたべよう」

入学して○ヶ月。一年生の子どもたちは給食の準備や片づけといった当番活動にも慣れて、毎日の給食を楽しみにしています。

今回の学習では、バランスよく食べることは、健康に良いことだと気づき、好き嫌いをせずに何でも食べようとする気持ちをもつことをねらいとしました。



3つのたべものばわあ

きいろ

からだをうごかすための
ねつやちからをつくります



あか

ち、にく、ほね、はをつくります



授業写真

みどり

からだのちょうしを
よくし、びょうきにな
りにくします



〈子どもたちの感想〉

これからは、にがてなたべものもがんばってたべようとおもいます。

たべものには、いろいろなばわあがあることがわかりました。

授業写真

〈伝言板〉

子どもたちは、毎日食べている給食や家の食事には、3つの栄養パワーがあることを学習しました。御家庭の食事でお子様が苦手な食べものでも、栄養パワーがあることに触れていただき、がんばって食べるよう、励ましていただきたいと思います。

低学年 学級活動③指導案

指導者 学級担任 (T1)
栄養教諭 (T2)

- 1 日 時 平成〇〇年〇月〇日 〇校時
- 2 題 材 名 「すききらいせずになんでも食べよう」
- 3 題材の目標 食べ物の栄養素(赤・黄・緑)の大切さを知り、なんでも好き嫌いなく食べようとする意欲をもつことができる。
- 4 食育の視点 健康な毎日を送るためには、バランスの良い食事が大切なことを知る。
- 5 本時の指導
- (1) 準備 招待状、食事カード、おぼん、班の立て札、机、掲示物、パソコン、大型テレビ、ワークシート
- (2) 展開

学習活動	子どもの意識の流れ	指導上の留意点 (◎評価)
1 自分の成長を知り、元気に成長するために必要なことを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 元気な体で大きくなるにはどんなことに気をつけたらいいだろう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 早寝早起きをしたらいいよ。 ・ ごはんをしっかり食べる。 ・ 運動をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> もりもり食べて元気な〇〇っ子になろう </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 元気な体をつくるためには、様々な要素があるが、本時では食事について学習することを伝える。(T1)
2 自分の好きなメニューを選ぶ。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「△△△レストラン」に行こう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ どれもおいしそうだな。 ・ やさいはとらなくていいや。 ○ えらんだメニューを紹介しよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ おいしいから選んだよ。 ・ 好きだから〇〇と〇〇にしたよ。 ・ 体にいいものを選んだ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食べたいメニューを3つまで選ぶように指示する。(T1)(T2) ○ 3つの働きに目が向くようなメニューを精選する。(T2) ○ 良いメニューの選び方とそうでないメニューを提示し、偏りがあることに気付かせ課題意識をもたせる。(T1)
3 3つの食べ物の働きを知り、中でも緑の食べ物のよさ(ひみつ)を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 栄養士の先生に聞いてみよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤・黄・緑の力がよくわかったよ。 ・ 体のいろいろなところを作っているなんて、知らなかった。 ・ どの食べ物にも大事な力があるんだね。 ・ 緑にはひみつがあるな。 ・ 口やおなかのそうじをしてくれるなんて、びっくりしたよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食品が3つに分けられることを知らせるとともに、どの食品も体のために必要な栄養があることを押さえる。(T2) ○ 子どもの体の中を野菜が通る図を示し、口をそうじすること、おなかのそうじをしていい排便につながることを分かりやすくとらえさせる。(T2)
4 自分のメニューを見直す。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 選んだメニューを食べると元気な〇〇っ子になれるかな。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤のメニューがいっぱいだ。 ・ 緑の野菜もあるけど、足りないかな。 ・ 一つサラダに変えようかな。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ グループで話し合ったり、新しいメニューに交換したりしながら、自分の食生活を見直させる。(T1) ○ メニューが3つの食品群のどこに入るかわからない子どもには、お店の人(栄養教諭)に聞くよう指示する。(T1)(T2)
5 食べる時に気を付けたいことを発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食べるときに気を付けたいことを発表しよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ きらいな物でも少しずつ食べよう。 ・ 野菜をもっと食べるぞ。 ・ 赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べよう。 ・ 給食を減らさずに食べたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ これからどんなことに気をつけるか考えさせ、めあてを書かせることで実践化につなげる。(T1) ◎ 食べ物のもつ働きについて知り、好き嫌いせずなんでも食べようという意欲をもつことができる。

しょうたいじょう

〇年〇組のみなさんへ
元気に学校へ行っ
ていますか？
ぼくは、げんきです。
みんながも一つと元
気になるように△△△
レストランにしょうたい
しますね。食べにきてね。

まってるよ

もりもり食べて、元気な〇〇っ子になろう

元気な体で大きくなるには ・うんどうをする。 ・すききらいなく食べる。

えらんだメニュー

児童

児童

あぶら
っぽい

学級担任

えらんだわけ

- ・おいしそう。 ・すきだから
- ・赤・き・みどりをそろえた。

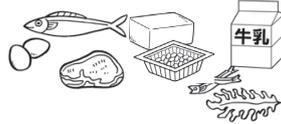
気をつけること

- ・3つのえいようをそろえる。
- ・きゅう食は、のこさず食べる。

やさいが
ない

あかのたべもの

体をつくる



きいろのたべもの

ねつや力になる



みどりのたべもの

体のちょうしを
ととのえる



みどりのひみつ

メニュー



ごはん



うどん



カレーライス



チャーハン



スパゲティ



フライドポテト



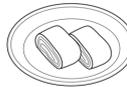
にくじゃが



とんかつ



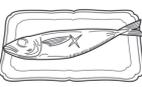
とりのからあげ



たまごやき



めだまやき



さかなのしおやき



ハンバーグ



とうふ



きんぴらごぼう



やさいのもの



なまサラダ



ほうれんそうのおひたし



ポテトサラダ



きゅうりのすもの



ブロッコリーサラダ

○年○組

食育だより

学級活動 「すききらいなく食べよう」

今までの自分の成長を振り返り、元気に成長するためには「食事」が大切であることを学びました。

「△△レストラン」で自分の食べたいメニューを選んで、選んだメニューを友達と見せ合ったり、選んだ理由を伝え合ったりする中で、選び方に偏りがあることに気付きました。

栄養教諭から、食品は働きによって3つの食品群に分けられることや、食べ物にはそれぞれ大切な働きがあることを教えてもらいました。

特に、苦手な子どもたちの多い緑の食品群の野菜についての働きを知りました。

あかのたべもの

体をつくる



きいろのたべもの

熱や力になる



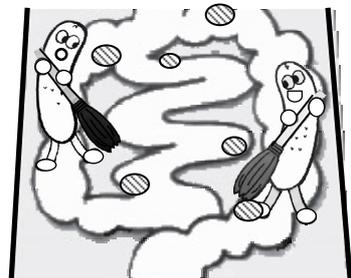
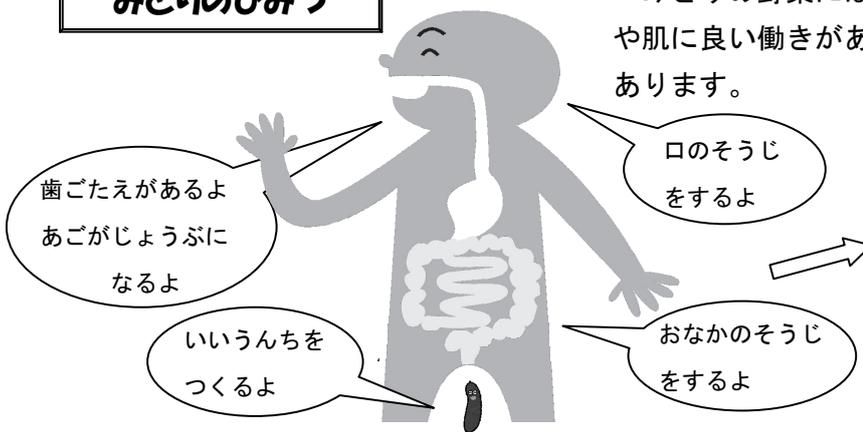
みどりのたべもの

体の調子を整える



みどりのひみつ

みどりの野菜には、つかれにくい体を作る働きや肌に良い働きがあるほかに、すてきなひみつがあります。



〈子どもたちの感想〉

△△レストランでえらんだら、みどりのメニューがなかったです。2かいめにはサラダをとりました。

きゅうしょくは、あか、きいろ、みどりのたべものが入っているので、のこさないように食べたいです。