

1. 題材名 「郷土料理のひみつを見つけて、健康な食生活について考えよう」

2. 題材設定の理由と目標

子どもたちは、食事が健康な生活や成長と密接な関係があることを漠然と理解してはいるが、実際に栄養バランスに注意して、より良い食事を心掛ける意識まではもてていない。本授業を、子どもの時から望ましい食生活を心掛け、健康に成長・生活していくための第一歩としたい。また、昨今の食文化の変化もあり、各地の郷土料理について知らない子どもも多い。そこで、今回は単元の前半に「郷土料理新聞」を作成する活動を設定し、郷土料理に関する基礎的な知識を増やしたり、興味関心を高めたりする活動を取り入れた。各地の郷土料理に焦点を当てることで、望ましい食生活についての学習だけでなく、食文化への興味関心を高め、それを尊重する心も育てていく。

【食育の視点②】心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養の取り方を理解し、自ら管理する能力を身に付ける。

【食育の視点⑥】各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、これらを尊重する心をもつ。

3. 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
3色の栄養素を食事からバランスよくとることが、健康な成長や生活に大切であることを理解できる。	3色の食品群の知識を基に、深大寺そばにどのような食材やメニューを追加したら良いか、根拠をもって考えることができる。	各地域の郷土料理を尊重し、自分のこれからの食生活を、より良いものにしていきたいという意欲をもつことができる。

4. 研究主題に迫るための具体的な手だて

【「わかる」ための手だて】

①各地の「郷土料理新聞」の作成

近年の食文化の変化もあり、子どもたちはそもそも郷土料理に対する興味関心が低い。給食で郷土料理が出ていても、あまり気にせず食事をしているように見える。子どもの郷土料理への興味関心を高め、郷土料理に関する基礎的な知識を増やすために、「郷土料理新聞」を作成する活動を行った。新聞作成を通して、郷土料理はその地域の産物を上手に活用しながら栄養をとれるよう、昔からの知恵が受け継がれてきた地域ならではの食事であることが分かるのではないかと考えた。

②給食ミニ指導（給食を3色の食品群に分類しよう）

第二次では、食品が体の中での働きによって、仲間分けできることを学習する。しかし、学習するだけでは、実際に食事をするときに栄養バランスを意識して食事することにはつながりにくい。

そこで、本単元を開始した2月上旬から今日に至るまで、その日の給食に使われている食材を3色の食品群に分類する活動を実施してきた。実際に食べる食材を仲間分けすることで、普段の食事から栄養バランスを意識して食事をするにつなげると考える。また、この活動を継続して行うことで、給食にはバランスよく食材が使われていることにも気付かせたい。

【「かかわる」ための手だて】

③栄養士との関わり

栄養バランスに配慮した給食を考えている栄養士から、食品が体の中での働きにより赤・黄・緑の3に分けられ、どれもが体の中で大切な役割を果たしていることを聞く活動を設定した。栄養士には普段お世話になっているものの、直接会う機会は少なく、単に給食を作ってくれている人といった漠然とした印象しかもっていない子どもが多い。そんな栄養士から話を聞く活動を設定することで、「栄養バランス」「彩り」「味の楽しさ」、それ以外にもたくさんのことを考えて給食を作ってくれている存在だと知ることができると考えた。また調理員さんも、自分たちの健康や成長について考え、支えてくれている人であることにも気付かせたい。

④「深大寺そば」をバランスの良い献立にしよう

本時では、これまでに学習したことを生かし、調布市の郷土料理である「深大寺そば」にどのような工夫をしたら、バランスの良い献立になるのかを考える活動を設定した。「深大寺そば」は、実際に食べたことのある子どもも多く、調布市の代表的な料理として広く認識されている。今後、子どもたちが何を食べるか考える際に、「これが好きだから」「おいしいから」という「食べる楽しさ」だけではなく、「栄養バランス」や「健康に成長・生活していくためにはどのような食品が必要か」といった観点を踏まえて意思決定できるようになることが、食育として重要であると考えた。

そこで、本時ではおそば屋さんのメニュー表から、根拠をもって追加料理を選ぶという活動を設定した。たくさんのメニューの中から、どのような根拠をもって決定するかにおいては、子どもから様々な考えが出るだろう。この場面でグループ活動を設定し子ども同士が関わることを通して、お互いの多様な意見に触れ、自分や友達のを広げたり、考えに自信をもったりすることができるのではないかと考えた。また、本学級では、話し合い活動や体育の振り返りをする際、その活動に合わせてお互いを認め合う時間を設定している。日ごろから、お互いのよさや頑張りを認め合う活動を設定することで、本授業で話し合いをするときにも、意見を出せていない友達を気に掛けたり、積極的に話し合いに参加したりする子どもが増えると考えた。このような子ども同士の関わりを育てていくことが、良好な学習集団の育成につながると考えた。

【「はい、できた」のための手だて】

⑤学級での共有と振り返り

班で協力して作った献立を、学級内で共有する時間を設ける。班で話し合い、自分たちなりに根拠をもって最善の献立を作成しているが、まだ思い付いていない献立もあるだろう。各班の献立を根拠とともに共有することで、自分たちが考えた献立以外にも、「こんな考え方もあったんだ」「その方法は思い付かなかった」等、「深大寺そば」をバランスよく食べる献立がたくさんあることに気付くことができる。この活動を通し、今後、別のメニューを前にしても、緑が少なければ野菜を足したり、赤が少なければ肉や魚を足したりするなど、足りない栄養素を補うように献立を組み立てれば良いということにも気付くだろう。子どもたちが食事をする際に、栄養バランスを考えることが手軽にできそうだという認識をもてるのが、本授業における「はい、できた」であると考えた。

5. 単元学習計画【6時間扱い】(1, 2, 3, 4時 総合的な学習の時間 学級活動5分 **5. 6時 学級活動 食育**)

時	学習目標	学習内容・活動
1 2 3 4 総	郷土料理新聞を作り，歴史や魅力を伝えよう。 石狩鍋，筑前煮，ほうとう，さぬきうどん，ゴーヤチャンプル，お好み焼き	<ul style="list-style-type: none"> 郷土料理が地域の産物を上手に活用して，風土に合った食べ物として作られ，食べられてきたことを理解する。 昔から受け継がれてきた，地域の暮らしに根差した料理が郷土料理であることを理解し，郷土料理への興味・関心を高める。
5 学	3色の食品群について学ぼう。 (ゲストティーチャー：栄養士)	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物は体の中での働きにより，赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを理解する。 赤・黄・緑のグループの食べ物をバランスよく取り入れることが健康な生活・成長に大切であることを理解する。
学級 指導	給食を3色食品群に分けよう。 <u>(給食ミニ5分指導)</u>	<ul style="list-style-type: none"> 給食のメニューを3つのグループに分ける。 給食が栄養バランスを意識して作られていることに気付く。
6 学 本 時	栄養バランスの良い食事について考えよう。	<ul style="list-style-type: none"> 深大寺そばにどのような食材や料理を追加すればバランスの良い献立になるのか，根拠をもって考える。 自分のこれからの食生活を，より良いものにしていきたいという意欲をもつ。

6. 本時の学習 (6/6 時間目)

①本時のねらい

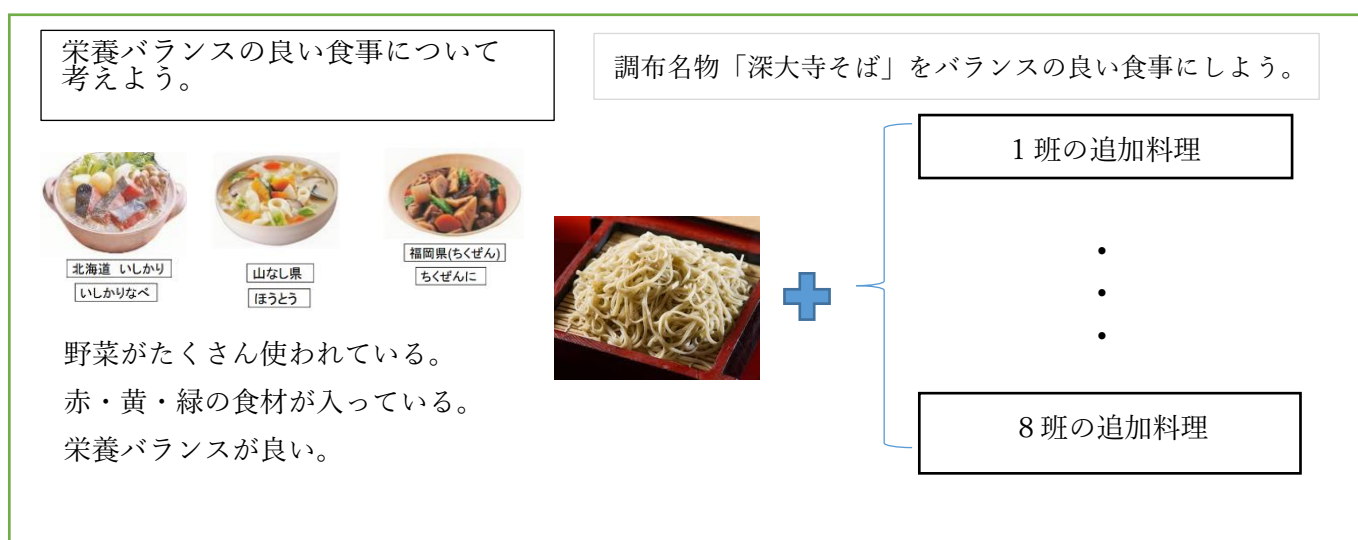
3色の栄養素を意識して、栄養バランスの良い食事について考えることができるようにする。

②展開

学習活動	◎主な発問 ・児童の思考の流れ	・指導上の留意点 ☆評価
<p>1. これまでの学習を振り返る。</p> <p>2. 本時のめあてを確認する。</p>	<p>・郷土料理はその地域の産物を上手に活用しており、昔から受け継がれてきた地域ならではの食事であることを再確認する。</p>	<p>・子どものこれまでの振り返りを紹介する。</p>
<p>栄養バランスの良い食事について考えよう。</p>		
<p>3. 栄養士が3色の食品群の役割や、バランスの良い食事の大切さを確認する。</p>	<p>・赤・黄・緑のグループの食べ物をバランスよく取り入れることが健康な生活・成長に大切であることを再確認する。</p>	
<p>4. 3つの郷土料理の共通点を見付ける。</p> <p>【石かりなべ】(北海道)</p> <p>【ほうとう】(山なし県)</p> <p>【ちくぜんに】(福岡県)</p>	<p>◎3つの郷土料理, それぞれどのような食材が使われていますか。</p> <p>◎3つの郷土料理の共通点は何でしょう。</p> <p>・たくさんの食材が使われている。</p> <p>・その地域の特産物が使われている。</p> <p>・野菜が多い。</p> <p>・赤・黄・緑がそろっている。</p>	<p>・子どもの「郷土料理新聞」を紹介する。</p> <p>・3つの郷土料理は給食で過去に出されたものもあり, 比較的子どもになじみが深いものとなっている。</p>
<p>5 深大寺そばの栄養バランスについて考え, バランスの良い献立にするために食材を追加したり品数を増やしたりする。</p>	<p>◎調布市の郷土料理「深大寺そば」は知っていますか。栄養バランスについて考えてみましょう。</p> <p>・赤, 黄, 緑がそろっていない。</p> <p>・肉や魚を入れた方がいい。</p> <p>・もっと野菜を追加した方がいい。</p> <p>◎深大寺そばに食材を足したり, 品数を増やしたりしてバランスの良い献立にしましょう。なぜその献立にしたのか, 理由を明確にしましょう。</p>	<p>☆深大寺そばにどのような食材や料理を追加すればバランスの良い献立になるのか, 根拠をもって考える。</p> <p>【思・判・表】 (発表)(ワークシート)</p>
<p>6 どのような献立になったか, 学級全体で共有する。</p>	<p>◎各班の献立を発表します。なぜその献立にしたのか理由も説明します。</p> <p>・緑がないので, 野菜かきあげを付けます。</p> <p>・赤がないので, 付け汁を肉つけ汁にします。</p>	

<p>7 授業の振り返りを する。</p> <p>8 ほめほめタイム</p>	<p>・野菜が少ないのでほうれん草のごま和え付 けます。</p> <p>◎今日「わかったこと」「考えたこと」「今後実 行しようと思うこと」を、ワークシートに記 入します。</p> <p>・3色の栄養素をバランスよくとることが大 切であることがわかった。</p> <p>・これから食事をするときに、栄養バランスに 気を付けていきたい。</p> <p>◎「意見をたくさん出してくれた人」「意見を 言いやすくしてくれた人」「いつも以上に頑 張っていた人」を見付けましょう。</p>	<p>☆バランス良い食生活が健康な 生活、成長に大切であること が分かり、今後の食事をより 良いものにしようと考えてい る。</p> <p>【思・判・表】(ワークシート)</p>
--	---	---

7. 板書計画



郷土料理のひみつをみつけて、健康な食生活について考えよう

4年 組 ()

②

にメニューを追加しよう!

私たちが追加するメニューは、

理由は、

③ふりかえり(わかったこと・考えたこと・これからしていきたいこと)

①



ちくぜんに
(筑前煮)
とり肉、にんじん、
レンコン、ごぼう、
コンニャクなど



ほとう
ほとうめん、
じゃがいも、かぼちゃ、
大根、にんじん、白菜、
しいたけ、長ねぎ、
油あげ、みそ



石かりなべ
サケ、キャベツ、
にんじん、大根、
じゃがいも、みそ

わかめ、わかめ、わかめ



トッピング・付け合わせ メニュー

サラダ



うどん



わかめ



野菜かきあげ



えびの天ぷら



月見
(たまご)



肉のつけ汁



ほうれん草
のごま和え



きつね
(油あげ)



冷ややっこ



ラーメン

