



## 〈単元〉 5学年:料理って楽しいね おいしいね/健康を考えた食事、6学年:伝えよう ありがとうの気持ち/まかせてね きょうのごはん

### ■活用教材

VTR「わたしたちの食事と健康」、VTR「私たちと家族」、食事バランスガイド料理カードシート、食事バランスガイドランチョンマット、献立栄養黒板、栄養献立表白板、基礎食品模型、みそ汁模型

## ねらい

### 1.VTR「わたしたちの食事と健康」

普段の食事を振り返り、栄養についての学習をするにあたり、ビデオを視聴しそれを参考に、具体的な学習計画をたてることが期待できる。

### 2.VTR「私たちと家族」

家族の一員としての自分を振り返り、家庭や地域とのつながりを見つめ直

すとともに、視聴したビデオを参考に、具体的な学習計画をたてることが期待できる。

### 3.その他の活用教材

栄養・食材・調理方法などの基礎・基本を模型・栄養黒板などを利用し児童にわかりやすく説明し、年齢に応じたバランスの良い食事を考えさせる。

## 効果

### 1.VTR「わたしたちの食事と健康」/VTR「私たちと家族」

指導する際、児童の理解を深めるのに有効であったのと、題材の狙いを的確に把握させることができ、計画的な学習ができるようになった。

### 2.みそ汁模型

調理方法をみそ汁模型によって示すことで、具体的に確認でき、また重要な部分は繰り返し示すことでどの児童にも正しい調理方法を身に付けさせることができた。

### 3.献立栄養黒板/栄養献立表白板/基礎食品模型

栄養黒板を利用して、栄養素の分類を食品ごとに表示することや、栄養献立表白板に実物のような模型を掲示することで児童の理解が視覚的により助けられる。また学級全体での話し合いの際にも視覚に助けられることで、分類や栄養素の動きをすぐにとらえることができた。

### 4.食事バランスガイド料理カードシート/

食事バランスガイドランチョンマット

グループでの話し合いの際、バランスガイドシートの上で料理カードを操作しながら進めることで、グループ全員が何についてどのような意見を言っているのかが理解できた。また学級全体の話し合いの場でも、各グループの献立が一目瞭然で、違いや工夫をすぐにとらえることができた。

## 実践内容

食事と健康を考える授業の中で、栄養バランスのいい献立を考える際に児童の理解を助ける教材となる。献立表と栄養分析表のある黒板を並べて活用することで、児童の理解を確かなものにするのが期待できる。

また学習の導入においてビデオ教材を活用することで、自分の生活と結びつけて課題を把握することが可能になる。

食品模型を活用し、より具体的に献立作成のイメージ化が図れ、ランチョンマットシートや料理カードシートを活用することにより、さらに自分たちが考えた献立の栄養バランスなどの理解が深まるのが期待できる。

グループごとに献立を考える学習であることから複数組の教材が必要である。



VTR「わたしたちの食事と健康」を視聴しているところ

全学年に対しての食育学習の際も、家庭科専科と栄養士が連携をとりながら取り組み、異学年交流給食の際に栄養バランスや食品の人体への効果などを学習する。定期的に異学年交流給食を実施することからも献立表や栄養表のある黒板は必要である。

食品模型などは特に低学年の理解を助けることができ、食事や栄養を楽しく考えさせている。



机でも黒板でも利用しやすい「食事バランスガイド」



みそ汁模型

実践事例で活用された教材はこんな教材です



6つの基礎食品  
フードモデル 45種  
6528-630 | KF-1403  
税込 ¥105,000



6つの基礎食品  
ホワイトスチール  
6528-631 | KF-2009-1  
税込 ¥61,950



食品の安全と栄養  
栄養障害と食生活の工夫  
6600-232 | 税込 ¥34,650



技術・家庭科ビデオシリーズ  
私たちの家族と家庭生活  
6600-534 | 税込 ¥34,650

こんな授業を  
提案します!

■学習の導入でビデオ教材を活用する。  
ビデオ教材を活用することで、自分の生活と結びつけて課題を把握することができます。



■フードモデル(食品模型)を活用する。  
栄養・食材・調理方法などの基礎・基本をフードモデルや栄養黒板を活用し、児童の理解を深め、年齢に応じたバランスの良い食事を考えさせます。



■家庭科専科と栄養士が連携をとりながら  
食育学習に取り組む。

- 給食の際に栄養バランスや食品の人体への効果などを学習します。
- 給食の献立表や栄養表を黒板に貼付します。



その他の教材紹介



食品の安全と栄養 安全な食品の選び方  
6600-231 | 税込 ¥34,650



ピラミッドフードモデルセット35種  
6528-636 | KF-1501 | 税込 ¥144,900



献立カード  
6528-650 | 税込 ¥1,900



フードモデル57 57種  
6528-633 | KF-1001 | 税込 ¥155,400



学校給食指導用フードモデル25種  
6528-632 | KF-1404 | 税込 ¥118,650



形を変える野菜たち10種  
6528-635 | KF-1010 | 税込 ¥163,800