

小学校の食に関する活動 柏崎フランチ

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
わらい		給食活動が始まる事と同時に、正しいマナーを身に付ける	野菜を育てることを通し、食材に興味を持ったり、体を思いきり動かしたりして、好き嫌いの改善につなげる。	自分の体や健康について学び、良い生活習慣の定着をはかる		1～4年までの活動を基礎にして、実践的に学ぶ	
	キーワード	食事のマナー	野菜への興味、関心	健康な生活（運動、休養、栄養） 生活リズム		栄養バランス	食習慣
授業	学活	① 「楽しく上手に食べよう」 [心の育成・社会性の涵養]	① 「野菜を食べよう」(野菜の名前、栄養、働き) ② 「好き嫌いをなくそう」 [体の健康・社会性の涵養]	① 「上手なおやつのとおり方を知ろう」(おやつ目的、ジュース中の砂糖の量調べ) ② 「好き嫌いの体に与える影響を考えよう」(食事とおやつ) [体の健康・自己管理能力の育成]	① 「赤、黄、緑の食品群の働き知ろう」(体を作る食品群) ② 「朝ごはんをしっかり食べよう」(1日のスタートは朝ごはんから) [体の健康・自己管理能力の育成]	① 「栄養のバランスを考えよう」(量、内容を考えよう) [体の健康・自己管理能力の育成]	① 「自分の食習慣を見直そう」 [体の健康・自己管理能力の育成]
	他		生活「野菜を育てよう」	体育「けんこうな生活」「1日の生活（朝食）」	体育「育ちゆくわたし」「わたしは4年生（食事）」	家庭科「簡単な料理をしてみよう」「作っておいしく食べよう」「バランスのよい食事をしてみよう」 社会「郷土食を取り入れた給食」「ふるさと給食をつくろう」「郷土料理にチャレンジ」 総合「米作り」「米の収穫」「世界の米を調べよう」	家庭科「生活を計画的に」「朝の生活を見直そう」「朝食を作ってみよう」「毎日の食事」「献立作り」 体育「病気の予防～生活習慣病について考えよう」 総合「国際理解ってなに」「外国の郷土料理を作ろう」 理科「生き物のくらしと環境」
給食・短学活		<ul style="list-style-type: none"> 給食目標に添った指導 <毎月のポイント：「食事のマナー」[心の育成]、「偏食しない」[体の健康]、6月には「噛むこと」(→早食いをしない[体の健康]等) 給食週間の全市的な統一テーマの設定(例「感謝して食べよう」「地場産物」「郷土料理」[心の育成・社会性の涵養]) 試食会 ・給食時保護者参観 ・調理員訪問、調理場紹介ビデオ[心の育成] ・全市統一活動「〇〇デー」[社会性の涵養] 					

小学校低学年のアイデア

1 年	NO. 1	楽しく上手に食べよう	1 時間 学級活動
題材名	楽しく上手に食べよう		
ねらい	○集団での食事のマナーを知り、楽しい給食にしようとする意識を高めることができる。		
学習活動	<div data-bbox="288 504 708 544" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1, 給食について知ろう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事の時に注意されるのはどんなことか発表する。 ・ 和やかで楽しい給食にするための注意点を考える。 <div data-bbox="288 689 708 730" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2, マナーや約束事を知ろう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事のマナーや約束事を知る。 <div data-bbox="288 835 708 875" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3, 実際にやってみよう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食器の位置、正しいはしやちゃわんの持ち方、姿勢等の練習をする。 		
備考	<p>◎食事のマナーや約束事</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 食前に手洗い・うがいをする。 ▪ 感謝を含めた「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。 ▪ 食器を正しい位置に置く。 ▪ 正しいはしの持ち方をする。 ▪ 正しい姿勢をとる。 <ul style="list-style-type: none"> ○肘をつかない。 ○食器を持って食べる。 ○背筋を伸ばす。 ○足をそろえる。 ▪ 食べ方に注意する。 <ul style="list-style-type: none"> ○三角食べをする。 ○早食いをせず良く噛んで食べる。 ○時間内に食べ終わるようにする。 ○皿をなめない。 ▪ 好き嫌いをせず、残さず食べる。 ▪ 牛乳を噛みながら飲む。 ▪ 牛乳パックを正しく処理する。 ▪ 友達と気持ちよく食べる。 <ul style="list-style-type: none"> ○口の中に物が入っているときは話をしない。 ○友達が嫌がるようなことを言ったりしたりしない（ゲップ・ふさわしくない話）。 ○食べ物で遊ばない。 ▪ ハンカチやティッシュを持参する。 <p>資料 『たのしい きゅうしょく』 新潟県学校給食用牛乳供給推進協議会 2～6P</p>		

2年	NO 1	野菜を食べよう	1時間 学級活動
題材名	野菜を食べよう		
ねらい	○ 野菜に興味をもち、好き嫌いをせずに食べようとする意欲をもつことができる。		
学習活動	<p>1, 野菜の種類を知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 知っている野菜を発表しよう。 ・ 給食ではどんな野菜が使われているだろう。 ・ 野菜を種類別に分けてみよう。(葉、茎、根、果実、花を食べる野菜) <p>2, 野菜の働きを知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜は体の中でどんな働きをするのだろう。 (体の調子を整える、おなか(腸)をきれいにする…) <p>3, 1日に必要な野菜の量を知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1日に必要な野菜の量を実際に量ってみよう。 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校栄養職員とのT T ・ 野菜の食用部分における分類例 <ul style="list-style-type: none"> 葉を食べる野菜 … ほうれん草、キャベツ、白菜 など 茎を食べる野菜 … アスパラガス、たけのこ、ねぎ など 根を食べる野菜 … だいこん、にんじん、ごぼう など 果実を食べる野菜 … かぼちゃ、きゅうり、トマト など 花を食べる野菜 … ブロッコリー、カリフラワー など ・ 野菜に多く含まれている栄養素の働き <ul style="list-style-type: none"> ビタミンA…皮膚や口の中、のど、目などを丈夫にして、いろいろなバイキンから体を守る。 ビタミンC…血管を丈夫にしたり、歯や骨を丈夫にしたり、風邪などの病気に負けないようにする。 食物繊維 …おなか(腸)をきれいにする。食べ過ぎをふせぐ。 ・ 1日に必要な野菜の量 6～8歳児は250g (大人は350g) 		

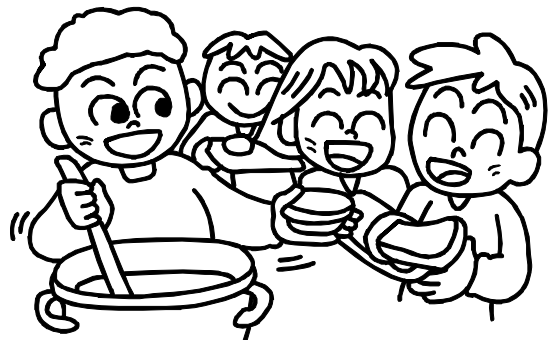
2年	NO 2	好き嫌いをなくそう	1時間 学級活動
題材名	好き嫌いをなくそう		
ねらい	○いろいろな食品を食べることの大切さを知り、嫌いな物でも少しずつ食べようとする意欲を高める。		
学習活動	<p>1, 嫌いな物は何だろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食や家庭の食事で、嫌いな物や食べられない物を発表する。 ・給食で嫌いな物が出たときはどうしているか振り返る。 <p>2, 食べ物の働きを知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体内での食べ物の働きを知る。 ・健康な体づくりのためにバランス良く食べることが大切であることを知る。 <p>3, 嫌いな食べ物に手紙を書く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・嫌いな物を食べられるようになった人から、経験談やアドバイスを聞く。 ・今まで嫌いだった食べ物に手紙を書き発表する。 		
備考	<p>◎食べ物の働き</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 体をつくる（血・筋肉・骨・歯など）。 ▪ 熱や力のもとになる。 ▪ 体の調子を整える。 ▪ 健康づくりや体の成長に関係している。 <p>◎食品カード・紙芝居・ビデオ等の使用</p> <p>◎学校栄養職員とのT.T</p> <p>資料 『たのしい きゅしょく』 新潟県学校給食用牛乳供給推進協議会 11P</p>		



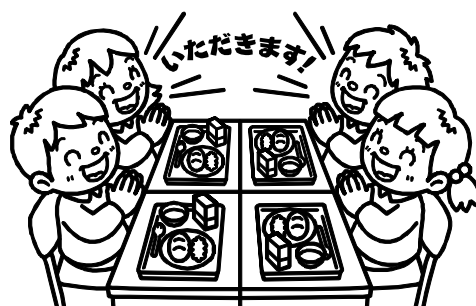
小学校中学年のアイデア

3年	NO 1	上手なおやつのとり方を知ろう	1時間	学級活動								
題材名	上手なおやつのとり方を知ろう											
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ おやつのとり方を振り返り、その意義や栄養を考え、適切なおやつを選び方や食べ方を工夫できるようにする。 											
学習活動	<p>1, 自分のおやつのとり方を振り返ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分が普段食べているおやつ、好きなおやつにはどんなものがあるだろう。 ・ 食べている時間や量はどうかろう。 <p>2, おやつに含まれる砂糖の量を知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 普段食べているおやつにはどのくらいの砂糖が含まれているだろう。 ・ 砂糖をとりすぎるとどうなるだろう。 <p>3, 望ましいおやつのとり方を考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 量を考えて食べよう。(次の食事にさしつかえない量) ・ 時間を決めて食べよう。 											
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校栄養職員とのTT ・ おやつに含まれている砂糖の量 <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">アイスクリーム(1個200ml)</td> <td style="width: 15%;">約20g</td> <td style="width: 33%;">炭酸飲料(500ml)</td> <td style="width: 15%;">約50g</td> </tr> <tr> <td>チョコレート(1枚70g)</td> <td>約40g</td> <td>スポーツ飲料(500ml)</td> <td>約30g</td> </tr> </table> ※ 砂糖のほかに脂質の量を取りあげることもできる。 ・ 砂糖をとりすぎると 食欲不振、集中力の低下、疲れやすい、肥満、骨や歯が弱くなる…など <p>参考資料： 『食生活を考えよう-体も心も元気な毎日のために-』（文部科学省）14～17P 『にこにこパッくん-食生活を考えよう(小学校編)-』（新潟県学校栄養士協議会） 22、23P</p>				アイスクリーム(1個200ml)	約20g	炭酸飲料(500ml)	約50g	チョコレート(1枚70g)	約40g	スポーツ飲料(500ml)	約30g
アイスクリーム(1個200ml)	約20g	炭酸飲料(500ml)	約50g									
チョコレート(1枚70g)	約40g	スポーツ飲料(500ml)	約30g									

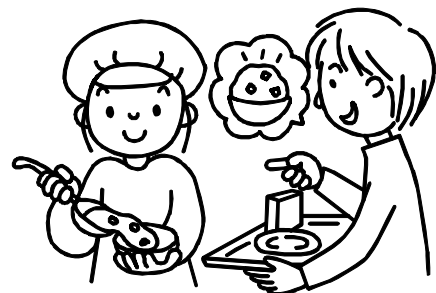
3年	NO 2	よりよい食習慣を身につける	1時間	学級活動
題材名	好き嫌いの体に与える影響を考えよう			
ねらい	○ どの食品も、健康な体をつくる大切な働きをしていることが理解できる。			
学習活動	<p>1, 好きな食べ物、嫌いな食べ物を発表しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好きな食品、嫌いな食品について、そのわけを述べながら発表する。 <p>2, どんな病気で保健室を使うか調べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健室の傷病別一覧表から考える。 ・病気と食べ物の関係を予想する。 <p>3, 食べ物と病気の関係を知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物と病気の関係の説話を聞く。 <ul style="list-style-type: none"> ○かぜとビタミンC ○骨とカルシウム（牛乳） ○腹痛やうんちと野菜 ○食物繊維の関係に気づく。 			
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・養護教諭・学校栄養職員との連携を図る。 ・自校の保健室利用疾病状況調査表を活用する。 ・『にこにこパックン-食生活を考えよう(小学校編)-』（新潟県学校栄養士協議会） 70、71P 			



4年	NO 1	よりよい食習慣を身につける	1時間 学級活動
題材名	赤・黄・緑の食品群の働きを知ろう ～ 赤・黄・緑の食品群ってなあに？ ～		
ねらい	○ 3つの食品群の働き（体をつくる働き、エネルギーのもととなる働き、体の調子を整える働き）を理解する。		
学 習 活 動	<p>1, 給食の献立を使って、赤・黄・緑の食品群に分けよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食に使われている食品を、食品分類表を使って分けてみる（食生活学習教材にのっている食品を分類してもよい。） <p>2, 給食に使用されている食品と先生の食べている食品を比較しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食に使用される食品は、3つの食品群からまんべんなくとられていることに気づく。 <p>3, 赤・黄・緑の食品群の働きを知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品には、体をつくる働き、エネルギーのもととなる働き、体の調子を整える働きがあることに気づく。 食べるということが自分の体の成長や健康に関係していることに気づく 		
備 考	<ul style="list-style-type: none"> 学校栄養職員とのTT 参考資料 食生活学習教材（小学生用） 文部科学省 食に関する指導実践事例集 文部科学省 『にこにこパクン-食生活を考えよう(小学校編)-』 (新潟県学校栄養士協議会)60、61P 		



4年	NO 2	朝ごはんをしっかり食べよう	1時間 学級活動
題材名	「朝ごはんをしっかり食べよう」		
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1日を元気に過ごすためには、朝食が大切な働きをしていることを知る。 ○ 朝食をおいしく食べるためには就寝時間や起床時間など、生活リズムを整えることが大切であることを知る。 		
学習活動	<p>1, 自分の朝食を振り返ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分は朝食を食べてきているだろうか。 ・ 朝食の内容はどのようなものだろう。 <p>2, 朝食の役割を知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食の役割を知ろう。 → 体温を上昇させる。脳を働かせ、頭をすっきりさせる。排便を促す。 ・ 朝食を食べないとどうなるだろう。 → 集中力低下、体調不良、エネルギー不足 ・ よい朝食を知ろう。 (3つの食品群と関連させて) <p>3, おいしく朝食を食べるためにはどうしたらよいだろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 早寝早起きをしよう。 ・ 夕食の後はおやつを食べないようにしよう。 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 親子学習を計画する。 ・ 授業参観日に親と子で考える授業を行う。 ・ 学校栄養職員や養護教諭とのTTを行う。 <p>参考資料 『食生活を考えよう-体も心も元気な毎日のために-』(文部科学省) 1～7P 『にこにこパックン-食生活を考えよう(小学校編)-』(新潟県学校栄養士協議会) 8～21P</p>		



6年	NO 1	体の健康・自己管理能力の育成	1 時間 学級活動
題材名	食習慣を見直そう		
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 偏った食事内容からくる栄養のアンバランス、生活習慣病の増加や若年化など、食に起因する健康問題が起こっていることを知る。 ○ 自分の食生活の特徴を振り返り、「私の食事目標」を作ることができる。 		
学 習 活 動	<p>1, 食習慣と病気の関係について考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「生活習慣病」とは何だろう。 (保健学習を想起する。) ・日本人の死亡原因を知り、生活習慣(特に食に関係する事柄)との関係を考える。 <p>2, 生活習慣病を防ぐ食物を知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一覧表(多種類の食材を提示)からよく食べる食物を選び、自分の食物摂取の傾向を知る。 ・健康保持のために栄養の果たす役割について考える。 <p>3, 普段の食生活を振り返り「私の食事目標」を考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活で気をつけなくてはならないことは何か考える。 ・これからの食生活で気をつけることを考え、「私の食事目標」を立てる。 		
備 考	<p>保健学習「病気の予防(生活習慣病)」の学習後が望ましい。</p> <p>養護教諭、学校栄養士とのT・T</p> <p>参考資料 『食生活を考えよう-体も心も元気な毎日のために-』(文部科学省) 24、25P 『にこにこパッケン-食生活を考えよう(小学校編)-』(新潟県学校栄養士協議会) 34、35P</p>		

