

1 単元名 おいしく食べて、心も体も元気になろう！

2 単元の目標

- 食べることに、興味・関心を持つことができる。
- 食事のマナーやきまりを理解し、その場にふさわしい食事の仕方ができる。
- 毎日の食事と健康は深いつながりがあることを知り、バランスの良い食事の大切さを理解することができる。
- 栄養バランスを考えて、育てた野菜を調理し、食事のマナーやきまりを意識し楽しく会話をしながら食事をするすることができる。

3 単元について

本学級は在籍児4名（3年女子1名、4年男子1名、6年男子2名 ※そのうち1名は、児童の実態により生活単元は学習していないため不在）であり、個々の障害やつまずきも様々で、知識や技能でも能力差が大きい。本学級では仲良く生き生きと生活し、学習しているが、時と場に応じてコミュニケーションをとることが苦手な児童が多く、交流学級では自分の考えや気持ちをうまく表現することが難しい。食べることは大好きで、給食もよく食べる。しかし、食事のマナーが身につけておらず、衛生面についても指導が必要である。好き嫌いはあまりなく何でも食べるが、栄養バランスや食事と健康とのつながりについては知らないことが多く、また、生活習慣も整わず、朝食を食べていないことも多い。

そこで、本単元では食への興味・関心を持たせ、食事のマナーや食事の大切さを知り、栄養バランスを考えた食事を選択したり、作ったりする力を育成するとともに、将来自立したよりよい食生活を送ることができる児童を育てていきたいと考える。

指導に当たっては、給食や毎日の食事、普段目にする食物を取り上げることで、日常生活を振り返らせ、マナーやきまりを守り、バランスの良い食事をとろうとする意識を高め、これからの食生活に生かすことができるようにしたい。また、食物の働きや栄養バランス（黄…主にエネルギーのもとになる食品、緑…おもに体の調子を整えるのもとになる食品、赤…おもに体を作るのもとになる食品）について知る学習では、GTとして、栄養教諭を招き、食事の大切さやその働き、バランスの良い食事等について話を聞きながら学習させ、3色揃った食事が心と体によいということを実感させたい。

4 児童の実態と個別の目標

	実 態	目 標
A児	個人情報配慮のため省略	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べることに興味・関心を持って、活動に取り組むことができる。</li> <li>・食事のマナーやきまりがわかり、その場にふさわしい食事の仕方ができる。</li> <li>・栄養バランスの良い食事の大切さについて知ることができる。</li> <li>・楽しく調理をしたり、会食したりできる。</li> </ul>
B児	個人情報配慮のため省略	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べることに興味・関心を持って、自分から進んで活動に取り組むことができる。</li> <li>・食事のマナーやきまりがわかり、その場にふさわしい食事の仕方ができる。</li> <li>・栄養バランスの良い食事の大切さについて理解し、バランス良く食べようとする意識を持つことができる。</li> <li>・友達と一緒に楽しく調理をしたり、会食したりできる。</li> </ul>
C児	個人情報配慮のため省略	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べることに興味・関心を持って、積極的に活動に取り組むことができる。</li> <li>・食事のマナーやきまりがわかり、その場にふさわしい食事の仕方ができる。</li> <li>・栄養バランスの良い食事の大切さについて理解し、栄養バランスを考えて食事をしようとする意識を持つことができる。</li> <li>・率先して調理をしたり、楽しく会食したりできる。</li> </ul>

5 指導計画と評価（8時間扱い）

第1次 食事のマナーやきまりを知ろう！ ..... 1時間  
 第2次 食べ物パワーを知ろう！ ..... 2時間（本時はその1時）

時	主な学習内容	評 価		
		A 児	B 児	C 児
1 本時	1 今日の給食の献立を振り返る。 2 食べ物クイズをする。 3 黄・緑・赤の栄養素に食物カードをグループ分けし、その働きについて知る。 4 今日のまとめクイズをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物の名前を正しく言うことができる。</li> <li>・食べ物を主に穀類、野菜、肉・魚に分けることができる。</li> <li>・好き嫌いせず何でも食べることの大切さがわかる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物の名前を大きな声ではっきりと言うことができる。</li> <li>・食べ物が黄緑赤の栄養グループに分かれることがわかり、分けることができる。</li> <li>・3色揃った食事が心と体によいということがわかる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物の名前を正しく言うことができる。</li> <li>・食べ物を主に穀類、野菜、肉・魚に分けた後、3色に分けることができる。</li> <li>・3色揃った食事が心と体によいということがわかる。</li> </ul>
2	1 今日の朝ご飯について振り返る。 2 朝ご飯の大切さについて知る。 3 今日のまとめクイズをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ご飯を思い出して話すことができる。</li> <li>・朝ご飯を食べることの大切さを知ることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ご飯を思い出し、栄養バランスが良かったか考えることができる。</li> <li>・なぜ朝ご飯を食べた方がいいのかを理解することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ご飯を思い出し、栄養バランスが良かったか考えることができる。</li> <li>・朝ご飯の大切さが分かり、毎朝、朝食を欠かさないといい気持ちを持つことができる。</li> </ul>

第3次 心と体が喜ぶ食事について知ろう！ ..... 2時間  
 第4次 風邪に負けない食事について知ろう！ ..... 1時間  
 第5次 育てた食物で、調理しよう！ ..... 2時間

6 本時の指導

(1) 目標

ア 全体目標

- 食べ物やその栄養について興味・関心を持ち、意欲的に学習に取り組むことができる。
- 食べ物の栄養やその働きについて知ることができる。
- 食事の大切さがわかり、3色揃ったバランス良い食事をしようとする意識を持つことができる。

イ 個別目標

- A：○食べ物の名前を言うことができる。  
 ○食べ物を主に穀類、野菜、肉・魚に分けることができる。  
 ○好き嫌いせず何でも食べることの大切さがわかる。
- B：○自信を持ってはっきりと食べ物の名前を言うことができる。  
 ○食べ物が3つの栄養グループに分かれるということを理解し、黄・緑・赤の3色に分けることができる。  
 ○自分から進んで学習に取り組み、3色揃った食事が心と体によいということがわかる。
- C：○食べ物の名前を言ったり、知らない食べ物の名前を覚えたりすることができる。  
 ○食べ物を主に穀類、野菜、肉・魚のグループに分けた後、黄・緑・赤の3色に分けることができる。  
 ○3色揃った食事が心と体によいということがわかる。

(2) 準備物

9月10日の給食の写真と献立表、実物の食物、食物の絵カード、食物の文字カード、食品の働き表（黄・緑・赤、給食用と児童用各2枚）、子供用分類箱（9個）、ワークシート、栄養バランス認定証

(3) 展開

学習内容・活動	教師の指導・支援と評価（評価◎）			
	全 体	A	B	C
1 今日の給食を思い出そう。 ・献立	T1：今日の学習は、栄養教諭と一緒に進めることを伝え、紹介する。 T1：今日の給食の献立を思い出して発表するよう話す。 T2：給食の献立を思い出せない場合は、写真や献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちがそれぞれやすいので注意が話に向くよう声をかける。</li> </ul>		

・食材は？

2 本時の学習内容を  
確認する。

食べ物のパワー  
を知ろう！

3 食物クイズを  
する。

- ・にんじん
- ・うどん
- ・なす
- ・かぼちゃ
- ・豚肉
- ・まぐろ
- ・コッペパン
- ・さんま
- ・キャベツ
- ・ほうれんそう

4 黄・緑・赤の  
3つのグループ  
に分ける。

1) 食物カード  
を3種類に分  
ける。

2) 食物カード  
を食品の働き  
表に貼る。

表を提示する。

T1: 正解が出ない場合は、  
写真を使って今日の献立  
を教える。

T1: どんな食材が使われて  
いたか児童に思い出させ  
発表させる。食材が分か  
らない場合は、色や形、  
味などでヒントを与える。

T2: 児童が発表した食物カ  
ードを黒板の給食用掲  
示物に貼る。

T1: 給食には色々な食物が  
使われていることを知ら  
せる。

T1: 普段食べている食物に  
は、おいしいだけではなく、  
体を元気にするパワ  
ーがあることを知らせ、  
本時の学習内容について  
知らせる。

T1: 普段よく食べたり見たり  
している実物の食物や  
絵カードを提示して、名  
前当てクイズをすること  
を伝える。

T1: 実物の食物や食物絵カ  
ードを提示する。

T2: 児童が発表した後(わか  
らないときも)、食物の  
絵と文字がマッチングで  
きるように文字カードを  
提示して正解を示す。

T1: 前の活動で使った食物  
カード含め、これから渡  
す食物カードを3つのグ  
ループに分けることを伝  
える。

T1: 各児童に割り当てた食  
物カードを、まずは自分  
で3つのグループに分け  
てみるように話す。

T1: 分けられないようなら  
ば、穀類、野菜、肉・魚  
の3つのグループに分け  
てみるように伝える。

T2: 穀類、野菜、肉・魚の  
3つのグループに分けら  
れたら、穀類は黄、野菜  
は緑、肉・魚は赤という  
ように、穀類、野菜、肉  
・魚の文字カードと食品  
の働き表(黄・緑・赤)を  
提示しながら教える。

T2: 今日の給食の食材を使  
って、食品の働き表(給  
食用)に手本として貼っ  
てみせる。

T1: 手本と同じように、自  
分の食物カードを黒板の  
児童用食品の働き表に貼  
るように伝える。難しい  
ときは、初めの1枚は一  
緒に貼る。

T1: わからないときは、そ  
の度に教え、わかるよう  
になってきたら一人で取  
り組ませる。

・食材のヒント  
を与えてもわか  
らない場合は、頭文字や  
絵カードを見  
せる。

・注意がそれる  
ときは、声を  
かけ話を聞く  
ことができる  
ようにする。

・わからない場  
合は、頭文字  
を教え、それ  
でもわからな  
いときは名前  
を教え復唱さ  
せる。

◎食物の名前を  
言うことがで  
きる。

・分けやすい野  
菜のカードか  
ら取り組ませ  
る。  
・穀類とはどう  
いう物か教え  
分けさせる。  
・分けることが  
難しいときは  
一緒に分ける。

・どこに貼って  
いいかわから  
ない時は、野  
菜グループか  
緑の所に貼  
らせる。  
・穀類の黄と肉  
魚の赤は、で  
きるところま  
で貼らせ、残  
りは早く終わ  
った児童に頼  
むようにす  
る。

・ヒントを与え  
ても食材がわ  
からない場合  
は、頭文字を  
教える。

・「自信を持っ  
て言ってごら  
ん」と伝え、  
はっきりと話  
させる。

◎自信を持って  
はっきりと食  
物の名前を言  
うことができる。

・自分から動か  
ない時は、も  
う一度やるこ  
とを確認し、  
何枚か一緒に  
分け、後は自  
分でやるよう  
に伝える。  
・わからない時  
には「教えて」  
と言うように  
話す。  
・どのグループ  
かわからない  
時は一緒に分  
ける。

・困っていたら  
しばらく待っ  
た後、「どう  
したの?」と  
尋ね何か反応  
があったら支  
援する。  
・貼りづらいと  
きには手伝  
う。

・ヒントを与え  
ても食材がわ  
からない場合  
は、頭文字や  
絵カードを提  
示する。

・名前がわから  
ない時は「こ  
こで覚えれば  
大丈夫」と伝  
え、その食物  
の名前を教え  
る。

◎食物の名前を  
言ったり、覚  
えたりするこ  
とができる。

・やり方がわか  
らない時は手  
本を示し、で  
きるようにな  
ったら一人で  
取り組ませ  
る。  
・何の食物か忘  
れてしまった  
時やどのグ  
ループかわか  
らない時は、  
名前を教え一  
緒に分ける。

・わからないカ  
ードのみ支援  
する。  
・早く終わっ  
たら、終わっ  
ていない友達  
の手伝いをする  
ように話す。

<p>3) 卵, 大豆製品, 加工食品, 果物, 乳製品に分けて色分けを考える。</p>	<p>T1: たまご, 豆腐, 納豆, ハム, ソーセージ, りんご, ヨーグルト, チーズの絵カードを順番に提示し, 名前を確認した後, どの色に貼るか尋ねる。 T2: 正解が出た場合は児童に貼らせ, わからないときは食品の働き表に貼り, どの色になるのか教える。</p>	<p>◎穀類, 野菜, 肉・魚の3つのグループに分けることができる。</p>	<p>◎食物が3つのグループに分けられることを理解し, 食物を3色に分けることができる。</p>	<p>◎穀類, 野菜, 肉・魚の3つのグループに分けた後, 3色に分けることができる。</p>
<p>5 栄養教諭の話を聞いて, 食物の働きやバランスの良い食べ方について知る。</p>	<p>T1: 給食の食材を貼った食品の働き表を使って, 全部分の色が揃っていることを話し, 黄, 緑, 赤の3色が揃うと, バランスが良く体が喜ぶ食事になることを伝え, その後, T2の話をよく聞くように伝える。 T2: 食物の働きや黄・緑・赤の栄養とその働きについて話をする。</p>	<p>・注意がそれるときには, 最後まで話し相手の方を見て話を聞くように声をかける。</p>	<p>・どこを見れば3色揃っているかわかるか示すようにする。</p>	<p>・3色揃うの意味がわからないときには, 食品の働き表を使って説明する。</p>
<p>6 本時のまとめをする。</p>	<p>T1: ワークシートを渡し, 今日の学習でわかったこと(知ったこと)を書くように伝える。次に, 黄・緑・赤のクイズに答えるよう指示する。正解者には, 認定証を渡すことを伝える。 T2: クイズに正解した人に, 栄養バランス認定証を渡し, 頑張ったことや, できたことを賞賛する。</p>	<p>・わかったことが書けないときは, 今日分の学習をヒントを与えながら一緒に振り返り, A児が話したことをよいう支援する。 ・クイズがわからない時には, 一緒に黒板の食品の働き表を確認しながら答えるようにする。</p> <p>◎好き嫌いせず何でも食べることの大切さがある。</p>	<p>・ゆっくり読みやすい字で書くよう声をかける。 ・クイズがわからないときには黒板の食品の働き表を見て答えるように伝える。</p> <p>◎3色揃った食事が心と体によいということがわかる。</p>	<p>・書き終わった後, 間違いがないか自分で確認するように伝える。自分で確認後, 誤字脱字があるときには, 正しい字を教える。 ・クイズがわからないときには, 黒板の食品の働き表を見て答えるように伝える。</p> <p>◎3色揃った食事が心と体によいということがわかる。</p>