

1 題材 「いろいろな野菜を食べよう！」

活動内容（2）キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

2 題材設定の理由

現代の子どもたちをとりまく食生活は、いつでもどこでも好きなものが手に入る環境にある。しかし、豊かになった反面、好きなものばかりを食べたり、できあいのものだけで簡単にすませたりする傾向も見られる。

今年度5月に[]で実施した食生活アンケートによると、「きれいな食べ物がありますか」の問いに、あると答えたのは83%であり、その内容は、ほとんど野菜であった。給食の全体の残食は少ないが、個人的に見てみると嫌いな野菜がある児童がほとんどである。給食の時間では、嫌いな食べ物も「全部食べる」または「少し食べる」とし、学校生活では頑張っている。家庭では、野菜料理がほとんど出てこないと回答する児童もいる。

また[]では、糖尿病死亡率が高い状態が続いており、課題の解決に向けて町全体で食育の推進に力を入れている。糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防するためには、できるだけ早い時期から正しい食習慣を身に付けていくことが大切である。

そこで、これらの実態から生活習慣病とは密接な関係にある野菜にもっと関心をもち、野菜には色の濃い野菜と淡い野菜があること、どちらの野菜も体には必要であることを理解させ、いろいろな野菜を食べようとする意欲を高めたいと考え、本題材を設定した。

3 題材の目標

野菜は、色の濃い野菜と淡い野菜に分けることができ、どちらの野菜も体には必要であることを理解し、苦手な野菜を頑張っているための方法を考えることができる。

4 題材の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
自分の食生活を振り返り、野菜に関心をもち、進んで食べようとしている。	いろいろな野菜を食べるためにできることを考え、自分の食生活に生かしている。	野菜の働きや、2種類の野菜のどちらも体に大切であることを理解している。

5 食育の視点

- ・野菜に興味・関心をもち、野菜の働きや大切さが分かる。(食事の重要性)

6 指導計画

事前 食べ物の好き嫌いアンケート

本 時 いろいろな野菜を食べよう・・・ 1時間

事 後 ワークシートに栄養士より個に応じたコメントを記入

7 本時

(1)目標

・野菜の働きを知り，いろいろな野菜を頑張って食べるための方法を考えることができる。

(2)展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価規準・評価方法
導入 5分	1 野菜のクイズをする。	○野菜のおなかの写真を見せ，野菜の名前をあてさせる。(T1)	
		いろいろな野菜を食べよう！	
展開 30分	2 野菜の働きを知る。	○野菜は，緑色の食品であることを思い出させる。(T2) ○野菜は体によいことを知らせる。(T2)	
	3 野菜には，色の濃い野菜と淡い野菜があることを知る。	○野菜はいろいろ分かれる事を知らせ,色の濃い野菜と淡い野菜の見分け方を知らせる。(T2) ○本日の給食の野菜を例に挙げ，色の濃い野菜・淡い野菜のクイズをし，分かりにくい野菜についても考えさせる。(T2) ○4年生の嫌いな野菜の結果を知らせる。(T1)	
まとめ 10分	4 一日の野菜の摂取量を知る。	○一日に食べたらい量の実際の野菜を見せ，どちらの野菜も体に大切であることを知らせる。(T2)	
	5 苦手な野菜も食べようとする気持ちをもつ。	○健康な体で成長するために，いろいろな野菜を進んで食べようとする意欲をもたせる。(T1)	野菜を食べるための方法を考えることができる。(発表・ワークシート)

(3)評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	野菜の働きを理解し，いろいろな野菜を食べようとする具体的な目標を決定することができる。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	野菜の働きを説明する際,イラスト等を使い説明する。毎日の食事で野菜を食べようとする意欲をもてるように助言する。

8 他教科との関連

野菜を摂取することの大切さを理解し，栄養バランスのよい食事をするように体育科の「育ちゆく体をわたし」と関連付けて学習し，指導の充実を図る。

9 ワークシート

いろいろな野菜を食べよう

4年 名前 ()



(1) 野菜のはたらき

- ① () からまもってくれる。
- ② おなかの () をしてくれる。
- ③ 体が大きくなるのを () くれる。



(2) つぎの野菜のうち、色の濃い野菜に○をつけましょう。

ピーマン () キャベツ ()

きゅうり () ブロッコリー ()

ほうれんそう () なす ()

にんじん () たけのこ ()



(3) 今日の野菜の勉強をして、わかったことや思ったことを書きましょう。



お家の方へ

今日、学校で野菜の勉強をしました。お子様から今日の勉強についてお聞きになって、ご感想やお子様へのメッセージをお書きください。

10 板書計画

いろいろな野菜を食べよう！

①

野菜のおなかの写真

答え

②

野菜のおなかの写真

③

野菜のおなかの写真

④

野菜のおなかの写真

⑤

野菜を食べると
どんないいことがあるだろう？

野菜の
働き

野菜の分け方

4年生のきれいな
野菜のグラフ

色のこい野菜

色のうすい野菜