

小・5年生



単元名：「食べて元気に」

小単元名「ごはんのみそ汁は食事の基本」①食べ物に含まれる栄養素とその働き

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標：○食品に含まれる五大栄養素と体内での主な働きについて理解する。

⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)

指導上の留意点(○は教師からの発問)

T1(学級担任)

T2(栄養教諭・学校栄養職員)

食べ物にふくまれる栄養素とその働きを知ろう

導入

○食べ物の中へ入った食べ物について考えましょう。

- ・口から体に入った食べ物が体の中でどのようになるか考えさせる。

ICT活用

(学校給食の献立写真, 消化・吸収を示す体内の画像または体内エプロン)

- ・食べ物の中での流れを説明する。
- ・食事が空腹を満たすためだけでなく, 食べ物の栄養をとることで健康維持や成長につながっていることに気付かせる。



身近な給食で使用する食品を例に挙げることで「食べること」を意識させて, 学習への意欲を持たせる。食べ物の消化・吸収が自分の体の中で起きていることとして考えさせる。

展開

○「栄養素」といって思い浮かぶことはありますか?

- ・栄養素という言葉から思い付く言葉や知識を発表させ, 児童から栄養に関する言葉を引き出す。
- ・児童が発表した言葉を板書する。

<p>○五大栄養素について栄養教諭・学校栄養職員の先生にお話を聞きましょう。</p> <p>・記入に迷う児童に助言する。</p>	<p>○五大栄養素とその働きについて知ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食で使われている食品の例を挙げ、五大栄養素とその働きについてそれぞれ説明する。 ・食品は体内での働きにより3つのグループに分けることができることを知らせる。 <p> 1つの食品には複数の栄養素が含まれており、<u>主に含まれている栄養素の働きで分類していることも理解させる。</u></p> <p>○いろいろな食品を3つのグループに分けてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はてなボックスと食品カードを使い、引いたカードを3つのグループに分類しワークシートに記入する。 <p> どんな食品カードが当たるか分からないことで、ワクワクドキドキ感を与えてゲーム感覚で取り組めるようにする。</p>
<p>終末</p> <p>○本時の学習で分かったことをワークシートにまとめましょう。</p>	<p>○机間指導をして、次回への意欲を持たせる。</p>

評価

- ・食べ物に含まれる五大栄養素と体内での主な働きについて理解することができたか。
(知識・技能)



板書計画

食べ物にふくまれている栄養素とその働きを知ろう

ICT

- ・給食写真
- ・消化・吸収の体内画像

<栄養素で思いつく言葉>

- ・エネルギー
- ・ほねを強くする
- ・ビタミン
- ・プロテイン

五大栄養素と主な働き

炭水化物	たんぱく質	脂質	無機質	ビタミン
------	-------	----	-----	------

エネルギーになる

- ・勉強や運動する力になる

体をつくる

- ・歯やほねをつくる
- ・きん肉や血をつくる

体の調子を整える

- ・おなかの調子をよくする
- ・病気にかかりにくくなる

ごはん

パン

肉

魚

野菜

あぶら

いも

牛乳

たまご

きのこ

さとう

とうふ

海そう

くだもの

食品カード

月

日直

<ワークシートに記入する項目例>

- ・3つのグループ分けの表
- ・学習して分かったこと

<参考資料>

- ・家庭科教科書（開隆堂）
- ・デジタル教科書
- ・体内の画像, 体内エプロン
- ・はてなボックス

給食時間での指導

- ・当日の給食で使用する食品を3つのグループに分けて確認する。

他教科との関連

- ・体育 4年
「体の発育・発達」
- ・理科 6年
「食べ物の消化・吸収・排泄」
- ・家庭科 6年
「こんだてを工夫して」

家庭との連携

- ・食育だより等で指導内容や児童の感想などを伝える。