

小・6年生



家庭

単元名：まかせてね 今日の食事

小単元名：「献立の立て方を考えよう」

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： ○栄養バランスのとれた食事の作り方を理解する。

⇒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)
導入	○献立を考える時、どのようなことに気を付けたらよいでしょう。 ・1食分の献立を立てる時に気を付けることを発表させる。		・板書する。
展開	栄養バランスのよい食事を考えよう		
	○栄養教諭、学校栄養職員の○○先生に献立の立て方を聞いてみましょう。  給食と関連付けて栄養バランスについて考えさせる。 ○1食分の献立を考えましょう。 ・献立のテーマを考え、料理カードを使い1食分の献立を作らせる。 ○献立の栄養バランスを確認しましょう。 ・隣同士ペアになって、相手の献立を確認させる。 良い点と改善した方が良い点をワークシートに書かせる。 ○献立を見直しましょう。 ・料理カードを使い献立の見直しをさせる。 ICT 見直した栄養バランスのよい食事を発表させる。	○献立の立て方を知りましょう。 ・栄養教諭が給食の献立づくりのために、料理の組合せ(主食・主菜・副菜・汁物)、栄養バランス、彩り、味、季節感、地場産物、調理方法、予算等について気を付けることを伝える。 ・テーマは、朝・昼・夕食のいつの食事なのか、誰のための食事なのかを設定させる。 ・主食・主菜・副菜・汁物の組合せで考えさせる。 ・机間指導し、確認のポイントを伝える。 主食・主菜・副菜・汁物がそろっているか。 五大栄養素が全て入っているか。 ・発表後、献立について助言する。	

終末	<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> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を振り返り、1食分の献立を考える時、どんなことに気を付けるかをまとめ発表させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・机間指導し、記入の進まない児童には、支援する。
----	---	--

評価

栄養バランスのとれた食事の作り方を理解できたか。(知識・技能)



板書計画

バランスのよい食事を考えよう

献立を考える時に気を付けることは？	<p>バランスよい食事とは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食+主菜+副菜・汁物 ・五大栄養素 ・色 ・味 	<p>栄養バランスチェック表 (教科書参照)</p>	<p>月 日 曜日 日直</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 40px; text-align: center;">副菜</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 40px; text-align: center;">主菜</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 40px; text-align: center;">主食</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 40px; text-align: center;">汁物</div> </div> <p>給食1食分の写真</p>	<p>料理カード</p> <p>またはICT活用</p>	

<ワークシートに記入する項目例>

- ・献立のテーマ
- ・献立を考えた理由や工夫したところ
- ・栄養バランスチェック表
- ・友だちからのアドバイス
- ・改善点や感想等

<参考資料>

- ・給食1食分の写真
- ・予定献立表
- ・料理カード
- ・栄養バランスチェック表
- ・ワークシート

他教科との関連

・社会「わたしたちの生活と食料生産」(東京書籍)

家庭との連携

・学習したことを食育だより等で知らせ、休日に家庭でも献立作成や調理に関わらせるように働きかける。