

1 題材名 伝統食のよさを知ろう

2 題材設定の理由

本学級は、学校給食の残滓が少ない学級である。また、5年生の総合学習の時間において伝統食について学習したり、社会科において農水産物について学習したりしており、学習内容をさらに自分の食生活に生かしていくことが大切である。

本題材では、各家庭において日常的に食べている煮物について調べることを通じて、それぞれの家庭で作られている煮物のよさに気付き、食品の組合せを考えることの大切さを理解し、これからの食生活において健康を考えた食品の選択をすることができるようにすることをねらいとしている。

指導にあたっては、煮物のよさに気付かせるとともに、いろいろな食品を組合わせて食べる大切さを理解させ、煮物を手間ひまかけて作っている作り手の思いを知ることから感謝の気持ちを深めるとともに、煮物に入っている地元食材から郷土を愛する心を育てていきたい。

3 指導計画

事前指導	(1) 煮物に関する調査を行う。 (2) 煮物に使用されている食品について、分類し、指導展開の方法をおさえておく。
本時	授業「伝統食のよさを知ろう」 (煮物のよさに気付き、いろいろな食品を組合わせて食べる大切さを理解し、健康を考えて食べることができる。)
事後指導	(1) 家庭科の時間に、「煮物について」学習を行う。 (2) 給食で考えた煮物を実施する。
他教科等の関連	※ 家庭科 生活を見直そう 楽しい食事を工夫しよう ※ 理科 生き物のくらしとかんきょう

4 本時のねらい

煮物のよさに気付き、食品の組合せを考えることの大切さを理解し、これからの食生活において健康を考えた食品の選択し、望ましい食生活を実践しようとする態度をはぐくむ。

○ 煮物のよさを理解することができる。

○ 自分の食生活において健康を考えた食品の選択をすることができる。

5 展開

段階	学習活動・内容	時間形態	指導上の留意点		※評価	資料
			T 1	T 2		
気づき	1 煮物のよさについて知る。 ○ 自分が好んで食べている食べ物を発表する。 煮物のひみつを探ろう	10分 一斉	○ 各家庭において、日常食べている煮物と、自分が好んでよく食べ物について発表させる。 ○ 煮物の写真を提示し関心を高める。	○ 児童が発表した食べ物について板書する。		煮物の写真

深 め る	2 「〇〇家の煮物」について情報交換し、話し合い、発表する。 (1) グループで発表し、材料を分類する。 (2) 共通の食材を見つけ、発表する。	15分 小集団	○ 自分の家の煮物についてグループで話し合い、共通の食材を意識させる。	○ 机間指導し、個別に支援する。	煮物調べ ワークシート
	3 健康な体をつくるための大切な食べ物について知る。 ○ 煮物の食材を分類する。	8分 一斉	○ 煮物の食材をカードで分類し、食品を意識させる。	○ 児童が発表したことを板書する。 ○ 食生活において健康を考えた食品「まごはやさしい」を知らせる。 「まごはやさしい」は医学博士の吉村裕之氏の提唱	
	4 自分が好んでよく食べるものと、煮物を比較する。	12分 一斉	※ 煮物のよさのよさがわかったか。 (観察・発表・ワークシート)		
			○ 煮物を手間ひまかけて作っている作り手の思いを知ることから感謝の気持ちや、煮物に入っている地元食材についても気付かせる。	○ 食品と健康の関わり知り、煮物のよさを知らせる。	ワークシート
ま と め る	5 これから健康な体をつくるために、自分が実践することを発表する。	10分 一斉	※ 自分の食生活において健康を考えた食品の選択することの大切さがわかったか。(発表・ワークシート)		ワークシート
			○ 次回家庭科時間に、「煮物について」学習することを伝える。		

6 評価基準

- 煮物の食品の組合せについて関心を持ち、食品の組合せを考えた食生活について実践しようとしている。(家庭生活への関心・意欲・態度)
- 煮物を手間ひまかけて作っている作り手の思いや、煮物に入っている地元食材について考えることができる。(思考・表現)
- 煮物について調べることを通して、わかったことや考えたことをワークシートなどに工夫してまとめることができる。(技能・表現)
- 煮物の食品の組合せから、食品の選択の大切さを理解することができる。(知識・理解)

7 資料等

煮物調べ、煮物の写真、ワークシート、「まごはやさしい」の絵カード

8 板書計画

めあて

煮物のひみつを探ろう		「まごはやさしい」 絵カード	実践すること
自分が好んでよく食べ物	煮物の 写真		

9 資料

(1) 煮物調べ

家の煮物		6年組番氏名
煮物名	材料	

(2) ワークシート

煮物のひみつを探ろう

6年 組 番 氏名 _____

普段よく食べる献立で、自分が好きなものは何だろう。

家で
給食で

自分が好きなものと、煮物をくらべてみよう。

自分の好きなもの	煮物
----------	----

健康な体をつくるために、自分が実践することを書きましょう。

--

(3) 煮物調べの結果

豆腐・大豆・納豆など、たんぱく質・ビタミン・食物繊維が豊富。	豆	ま		生揚げ	しみ豆腐	生揚げ	しみ豆腐・生揚げ	厚揚げ・しみ豆腐	厚揚げ	
たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルなどの栄養が豊富。	ごま	こ								
たんぱく質が豊富。過剰摂取は、動脈硬化や高脂血症などの生活習慣病の増加にも影響。	肉	(に)		とり肉	とり肉		とり肉	もも肉	とり肉	とり肉 (もも肉)
たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。	わかめなどの海藻類	は(わ)		昆布	昆布	昆布	昆布	昆布		
ビタミン・ミネラルが豊富。	野菜	や	かほちや	れんこん・こぼろ・たけのこ	にんじん・こぼろ	にんじん・こぼろ・さやいんげん	にんじん・こぼろ	大根・にんじん	にんじん・こぼろ・さやいんげん・ふき(季節によって)	にんじん・たけのこ(春)・大根(冬)(季節のもの)
たんぱく質・鉄が豊富。	魚	さ					さつまいも			
ビタミン・食物繊維が豊富。	しいたけなどのきのこ類	し		しいたけ	しいたけ	しいたけ	しいたけ		しいたけ	しいたけ
炭水化物・ビタミン・食物繊維が豊富。	いも類	い		里芋・こんにゃく	里芋・こんにゃく	里芋・こんにゃく	里芋・こんにゃく	じゃがいも	里芋・こんにゃく	里芋・こんにゃく