

県立特別支援学校の部



〔協力いただいた学校〕

盲学校、聾学校、城山特別支援学校、
杉の子特別支援学校、稲葉特別支援学校、
特別支援学校西日野にし学園、
度会特別支援学校、
特別支援学校玉城わかば学園、
特別支援学校伊賀つばさ学園、
特別支援学校北勢きらら学園

①特別支援学校幼稚部 環境 野菜の収穫

ポイント

夏野菜の苗を買い、植え付け、育成、収穫までを行い、収穫の喜びを味わうことで自然の恵みの大切さを知ることができます。

1 本時の目標

- ・自分達で作った夏野菜を食することで、自然の恵みの大切さを知る。
- ・調理されていない野菜を食することで、野菜本来の味を知る。

2 食に関する指導の目標

- ・食べることは、多くの人々の苦労や努力により支えられ、大切に育てた命をいただいているということを知る。【感】
- ・仲間と一緒に収穫する喜びを感じ、その場で収穫した野菜を食して本来の味を知る。【重】

3 関連する活動

- ・登校後、野菜に水やりをして野菜の生長を見る。
- ・給食の献立を知り、どのような料理に何の野菜が入っているか、何の肉（魚）を使っているか等の話をする事で食に興味を持つ。
- ・給食時には、調理された野菜が何の野菜か何の肉（魚）か、どのような味なのかを知り、友だちや先生と一緒に楽しく残さず食べる。

4 指導計画〔全3時間（本時3／3）〕

第1次 苗の購入（1時間）

第2次 夏野菜の植え付け（1時間）

第3次 夏野菜を収穫し食べる（1時間）（本時）

5 授業の流れ（20分）

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|-------------------------|--|-------|
| 1 畑に実る夏野菜を見て生長を感じる。 | ・野菜を見て大きく生長したことを確認させる。 | はさみ |
| 2 好きな野菜を自分で収穫し食べることを知る。 | ・収穫した野菜をそのまま食べることを説明し、どの野菜を収穫するか考えさせる。 | |
| 3 自分が食べたい野菜を収穫する。 | ・自分で収穫できるよう見守りながら、必要に応じて支援をする。 | |
| 4 収穫した野菜を食 | ・野菜を水で洗ってから、全員でそろって「い | |

| | | |
|--------------------------|---|----------------------|
| <p>べる。</p> | <p>いただきます」の挨拶をし、今から野菜をいただくことに感謝の気持ちを表させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最初はそのまま食べることで野菜本来の味が分かるようにし、途中で必要に応じて、塩やマヨネーズをつけてもよいことを知らせる。 ・全員でそろって「ごちそうさまでした」の挨拶をし、野菜をいただいたことに感謝の気持ちを表させる。 | <p>塩 マヨネーズ</p> |
| <p>5 畑に残っている野菜を収穫する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・収穫した野菜が皆に行き渡るようにし、家庭に持ち帰る。 ・必要に応じて収穫の支援をする。 | <p>はさみ ビニール袋</p> |



②特別支援学校小学部6年 生活単元学習 野菜を調理して食べよう

ポイント

調理に使う野菜の苗購入、植え付け、育成、収穫までを行い、収穫し調理することで、食事の喜び、大切さを知ることができます。

1 本時の目標

- ・自分達で作った野菜を収穫し、見通しを持って調理しようとする。
- ・調理器具の安全な使い方を知り、切る・いためる等の活動を行うことができる。

2 食に関する指導の目標

- ・野菜は、実って食べるまでに多くの手間がかかることを知り、食べるときの感謝の気持ちを育む。【感】
- ・仲間と協力しながら料理を作ることの楽しさや仲間と会食する楽しさを知る。【重】

3 関連する活動

- ・野菜の苗を買いに行く。(生活単元学習)
- ・いろいろな野菜の名前を知る。(生活単元学習)
- ・野菜が出てくる手遊び歌やエプロンシアターを楽しむ。(音楽科)

4 指導計画〔全5時間(本時4・5/5)〕

第1次 野菜の苗の購入(1時間)

第2次 野菜の土づくり(1時間)

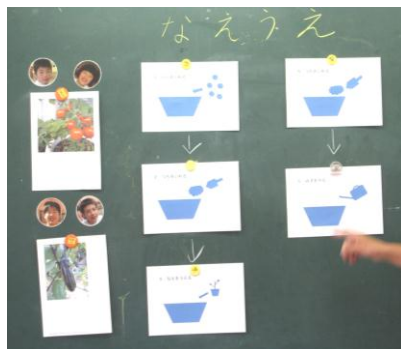
第3次 夏野菜の植え付け(1時間)

第4次 夏野菜の収穫・マーボーナス調理(2時間)(本時)

5 授業の流れ(90分)

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|------------------------------|---|-------------|
| 1 野菜を使って何を作るのか、写真を見てイメージを持つ。 | ・できあがりの料理の写真を見せることにより、活動に見通しを持たせる。 | できあがりの料理の写真 |
| 2 野菜の収穫をする。 | ・一人1本のナスを収穫させる。 | |
| 3 材料を確認をする。 | ・野菜を見て確認し、収穫までの成長を振り返らせる。 | 野菜 |
| 4 調理器具・食器を家庭準備室まで取りに行く。 | ・取りに行く物の担当を決めておき、絵カードマッチングにより自分で選べるようにする。 | 絵カード かご |

| | | |
|------------------------|---|---------------------------------|
| <p>5 調理する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・手順カードで調理手順に見通しを持たせる。 ・言葉の指示や絵カードを示すことにより、できるだけ一人で作業させる。 ・作業内容は、個々の能力に応じてあらかじめ決めておくようにする。 | <p>手順カード 食材・調理器具 食器</p> |
| <p>6 配膳・会食・片づけをする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・食器・調理用具を洗うことも、支援ツールを用いながら、個々の能力に応じて作業させる。 ・自分の担当の仕事ができたか、おいしく食べることができたか振り返らせる。 | <p>食器用洗剤 ふきん</p> |



③特別支援学校中学部 1年 日常生活の指導 給食室探検ツアー

ポイント

給食室の調理器具、調理員の身なりや動きを実際に見ることでより身近に給食を感じることができ、『探検ツアー』という言葉や『試食有り』と言う得点もあり生徒が楽しく参加することができます。

1 本時の目標

- ・毎日の給食がどのように作られているかを知る。
- ・給食調理員に感謝の気持ちを持つ。

2 食に関する指導の目標

- ・食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる。【感】
- ・食事の準備や後片付けをよりよく実践しようとする。【社】

3 関連する活動

- ・生活上のマナーやルールを守る。(生活単元学習)
- ・日頃、お世話になっている人々に感謝する。(道徳)

4 指導計画〔全1時間〕

第1次 給食室を探検し、給食調理員さんの思いを知ろう (本時)

5 授業の流れ (45分)

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|--------------------------|--|-------------------|
| 1 食堂に入り手指を消毒をし、厨房の見学をする。 | <ul style="list-style-type: none"> ・給食は、衛生面にとっても気を付けて作っていることを伝え、普段から手洗いをを行うよう言葉がけをする。 ・カウンター越しに回転釜、炊飯器、オーブンなどの調理機器と調理員の服装を紹介する。 ・一人ずつ、ザルやしゃもじを持たせ、大きさや重みを感じさせる。持ちにくい生徒には、手を添えて支援する。 ・調理員に全員で感謝の言葉を伝え、教室に移動させる。 | 大しゃもじ ザル |
| 2 給食を試食する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・その日の給食食材の一部を試食する。 (だし昆布、削り節、茹でただけの野菜等) ・調理員の愛情が詰まっていることを伝えながら、食事前後の挨拶の意味を説明する。 ・調理員の思い、食べる時のマナー、後片付けの注意点等を写真を使ってわかりやすく説明す | 試食 パワーポイント |

| | | |
|--------------------------|--|--|
| <p>3 給食を残さず食べる意欲を持つ。</p> | <p>る。 ・感謝の気持ちを持ち、給食をしっかり食べるよう指導する。</p> | |
|--------------------------|--|--|



④特別支援学校中学部 1、2年 総合的な学習の時間

魚について知ろう

ポイント

学校給食で提供される魚について理解を深め、いろいろな加工方法があることを知り、命の大切さを知ることができます。

1 本時の目標

- ・学校給食で食べている魚について調べる。
- ・食えること、栄養を摂取することが自分たちの健康維持、身体の成長には不可欠であるということを考える。

2 食に関する指導の目標

- ・食事は、人間が生きていくうえで欠かすことのできないものであること。【重】
- ・食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであること。【感】

3 関連する活動

- ・魚の元の姿を知ることができ、買い物や食事の際に興味を持つことができる。(日常生活の指導)
- ・調理活動を通して、さまざまな調理機器に触れる。(日常生活の指導)

4 指導計画〔全11時間〕

第1次 オリエンテーション (2時間)

第2次 グループ別調べ学習 (5時間)

第3次 グループ別発表会 (2時間)

第4次 まとめ (2時間)

5 授業の流れ

第1次〔本時1・2／11〕

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|---------------|--|--|
| 1 学習内容について知る。 | <ul style="list-style-type: none">・給食の色々なおかずの写真を見せて、給食で食べているものを思い出させる。・魚の映像を見せて、魚について学習をすること伝える。・クイズ形式で、魚でできている食材や料理の写真を選ばせる。(焼き魚、煮魚、魚フライ、はんぺん等)・はんぺんなど出づらいものがあったら、助言する。・写真を「切り身」と「練り物」に分類し、それぞれで調べ学習を進めることを伝える。「切り身」と「練り物」の実物を提示し、理解を助ける。 | 給食の写真 魚の映像 料理の写真 「切り身」と「練り物」の |

| | | |
|----------------------------|--|---------------------|
| <p>2 メンバーと調べる内容について知る。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・誰も意見が分かるように、生徒の顔写真を黒板に貼る。 ・「切り身」と「練り物」のグループに分かれて、調べ学習に取り組むことを伝える。 ・グループメンバーを発表する。(メンバーは事前に指導者で決めておく。) ・グループ毎の調べ学習と発表会の日程を決める。 ・調べる内容や方法は各グループに任せることを伝える。 <p>〈グループ別指導〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループのメンバーとこれから調べることを再確認させる。 ・調べ学習の内容を考えさせる。 ・個々の生徒がわかりやすいように、指導方法を工夫する。 ・今後の予定を伝える。 | <p>実物 生徒顔写真</p> |
|----------------------------|--|---------------------|

第2次 グループ別調べ学習〔本時3～7／11〕

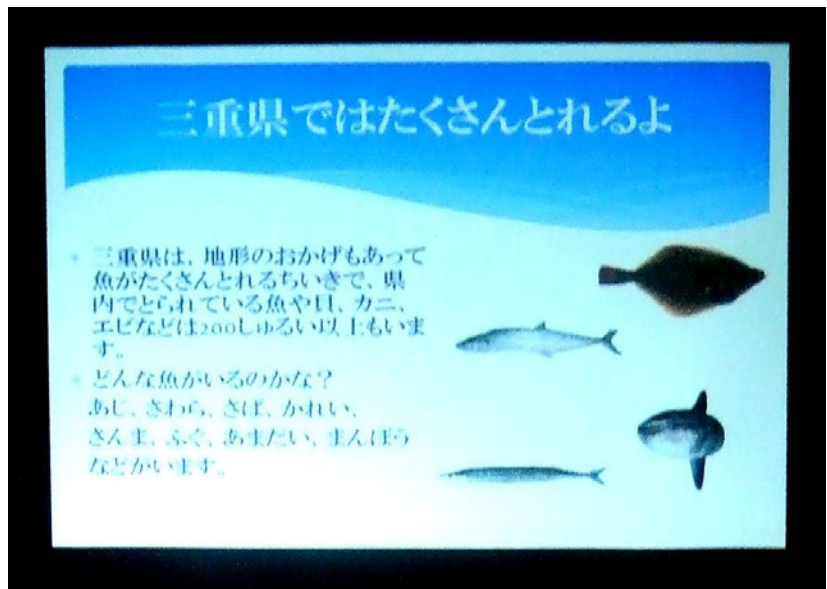
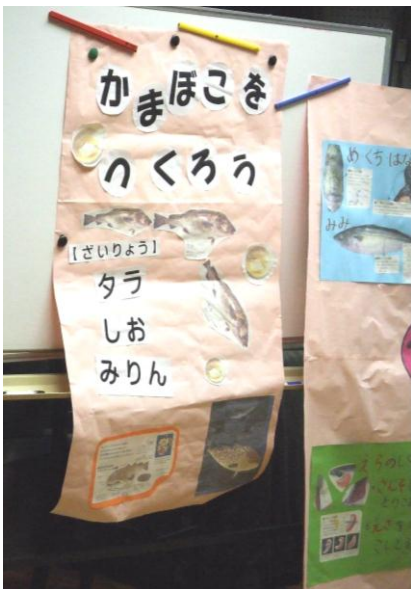
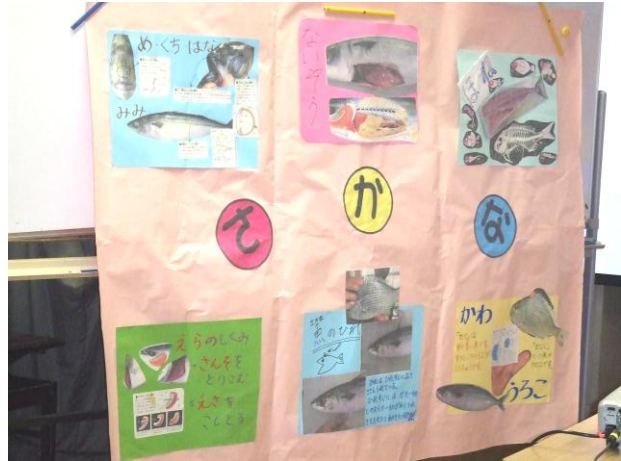
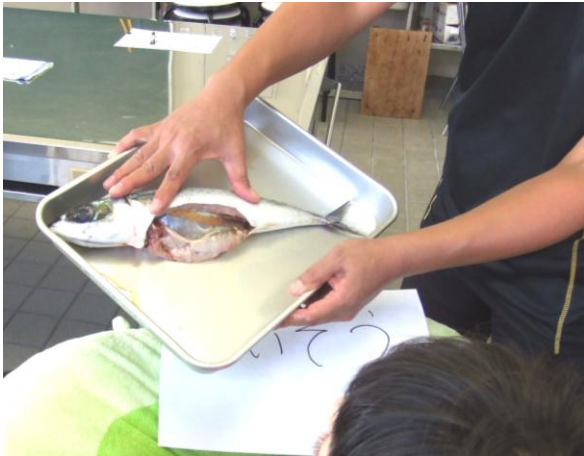
| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|---------------------|--|---------------------------|
| <p>1 調べ学習をする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・グループ別に、個々の生徒の学習環境に配慮し学習を進める。 | <p>本・パソコン</p> |
| <p>2 発表会の準備をする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・「切り身」グループは、魚を実際に指導者が捌いて部位に分け、切り身になる段階を知る。 ・「練り物」グループは、原材料となる魚から練り物になる状態を調理を通して、理解を深める。(調理分担は事前に担当者と決めておく。) | <p>魚 調理器具 手順書</p> |

第3次 グループ別発表会〔本時8・9／11〕

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|-----------------|---|----------------------------|
| <p>1 発表をする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・グループ別に発表させる。 ・発表時間は各グループ15分まで。 ・発表は、各生徒に応じた方法で行う。 ・自分で言える生徒は恥ずかしからずに皆の方を向いて大きな声で言えるようにする。 ・自分で言うのが難しい生徒は、AAC機器を使うなどする。 ・発表者以外の生徒は、発表者の方を向いて聞くようにさせる。 ・次回の学習内容を伝える。 | <p>各グループのまとめを模造紙に貼っておく</p> |

第4次 まとめ [本時10・11 / 11]

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|-----------|---|--------------------------|
| 1 まとめを聞く。 | <ul style="list-style-type: none"> 魚を使った料理を食べる時は、目の前の物が元は魚だったことを思い出して欲しいこと、自分たちが生きていくためにはとても大切なものなのだということを伝える。 | 写真（漁の様子・魚市場） 当日の給食の写真 |



⑤特別支援学校中学部 2年 生活単元学習 栽培した作物を使った料理

ポイント

栽培した作物を料理に使うことで、収穫の喜びと共に、簡単な調理をすることで、自然の恵みの大切さを知ることができます。

1 本時の目標

- ・宿泊学習で作る夕食（カレーライス）の作り方を知る。
- ・仲間と一緒に協力して取り組む。

2 食に関する指導の目標

- ・生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理することができる。【感】
- ・自ら調理することの重要性、健康と食事とのかかわりを理解することができる。【重】

3 関連する活動

- ・野菜を育て、食べ物の大切さを知ることができる。（生活単元学習）
- ・夕食を作ろう（生活単元学習）

4 指導計画〔全6時間（本時2／6）〕

第1次 夏野菜の収穫（1時間）

第2次 カレーライスの作り方を知る（1時間）（本時）

第3次 調理の材料をスーパーに買いに行く（2時間）

第4次 夏野菜を使ったカレーライスを調理する（2時間）

5 授業の流れ（45分）

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|----------------------------|--|-----------|
| 1 カレーの具を考え、食材カードを選ぶ。 | ・給食や家のカレーには、どんな野菜が入っているかを問いかけ、食材カードを黒板に貼る際に支援する。 | 食材カード |
| 2 畑で収穫した野菜に触れ、気づいたことを発言する。 | ・野菜を触らせ、匂いをかがせ、気づいたこと（色や形、土の匂いがすることや栽培中の苦労を中心に）を聞き出す。 | 野菜 |
| 3 調理の手順を知る。 | ・鍋パネルのポケットに食材カードを入れながら調理の手順がわかるように写真を掲示し、カレーの作り方を説明する。 | 鍋パネル |
| 4 野菜を切る。 | ・包丁の握り方、手の添え方について実際に模範を示し、安全上の注意を促す。 ・調理当日の担当を決める際に役立つように個人 | 包丁 まな板 |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| <p>5 食事の挨拶の意味を知り、感想を発表する。</p> | <p>の能力を見ながら、手を添え支援する。</p> <p>I類：ピーラーを使って皮をむく。</p> <p>II類：包丁を使って野菜を切る。</p> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶の意味、感謝の気持ちを持つことの大切さを確認する。 ・次時の学習に興味をもてるように言葉がけをする。 | |

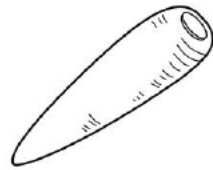


カレーライスを作ろう!!



★にんじん★

① 皮をむく。



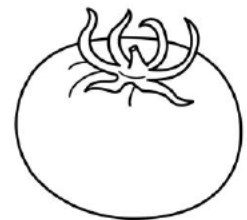
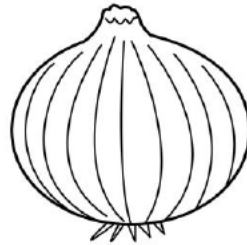
② 頭としっぽを切りおとす。

③ たてに半分に切り、イチヨウの葉っぱのように切る。細いところは一口の大きさに切る。



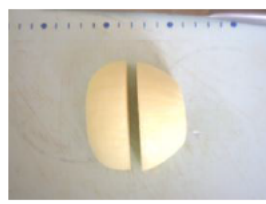
★たまねぎ・(トマト)★

① 皮むく。



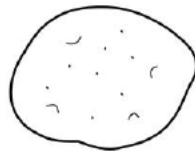
② たて半分に切り、頭としっぽを切りおとす。

③ よこ半分に切り、一口の大きさに切る。

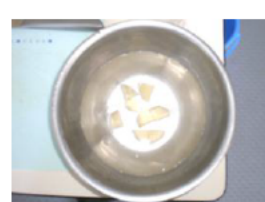
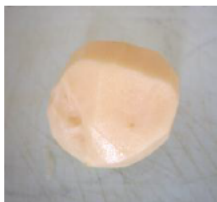


★じゃがいも★

① 皮をむき、芽をとる。



② 半分に切り、四角のように切り、水につけておく。

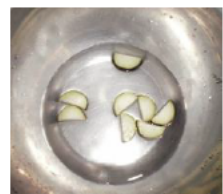


★なす★

① 頭の固いところを切りおとす。



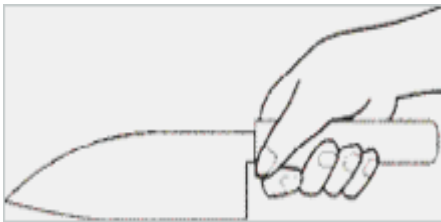
② たて半分にし、半月のように切り、水につけておく。



【カレーライスをつくりかた】

- ① 野菜が切れたら、なべをガスコンロにのせ、火をつける。
- ② なべがあたたまったら、500円玉くらいの油を入れる。
- ③ 豚肉を入れ、全体にピンク色がなくなるまでいためる。
- ④ にんじん、たまねぎ、じゃがいも、なす、(トマト)を入れ、いためる。
- ⑤ 水を入れ、塩・こしょうを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ カレールウを入れる。

【ほうちょうのもちかた】



親指、人さし指、中指で包丁の柄の付け根近くをしっかりと持ち、あとの2本の指はそえて感じる。手の平と柄の間は気持ちあいている。切るものに対して先をあてがい、スーッと向こうへ押すようにする。

まな板の上の左手は、指を曲げて材料を押さえ、つき出た中指の第一関節に、右手の包丁の側面をあてがう。左手首はなるべく下げ、まな板につけるようにすると安定する。

【調理の2つのやくそく】

- ① あぶないことは絶対にしない!!

- ほうちょう
- 火 (ガス)

- ② 手をしっかりあらう。



⑥特別支援学校中学部 1～3年 生活単元学習(集会)

丈夫な骨を作ろう

ポイント

個々の能力に関係なく、誰もが楽しく学習できるよう工夫をしています。

具現化された教材や実物の食べ物を用いることで、目標に迫りやすくなり、より自分たちの生活に密着した指導につなげることができます。

また、集会の形態をとることで、集団での学習経験を積むことができます。

1 本時の目標

- ・骨について興味を持つ。
- ・カルシウムと、カルシウムを多く含む食べ物について知る。
- ・普段の食事を振り返り、意識して食べようとする。

2 食に関する指導の目標

- ・食べ物に興味を持つ。【重】
- ・骨を丈夫にする栄養素について学ぶ。【健】
- ・自分の健康を考え、進んで食べようとする態度を育てる。【健】

3 関連する活動

- ・給食の材料を見ながら本時の学習を話題にし、意識して食べる習慣をつける。(給食)

4 指導計画〔全1時間〕

事前学習 (学活や朝の会など)

本時 学部集会 (1時間)

事後学習 (給食の時間の指導など)

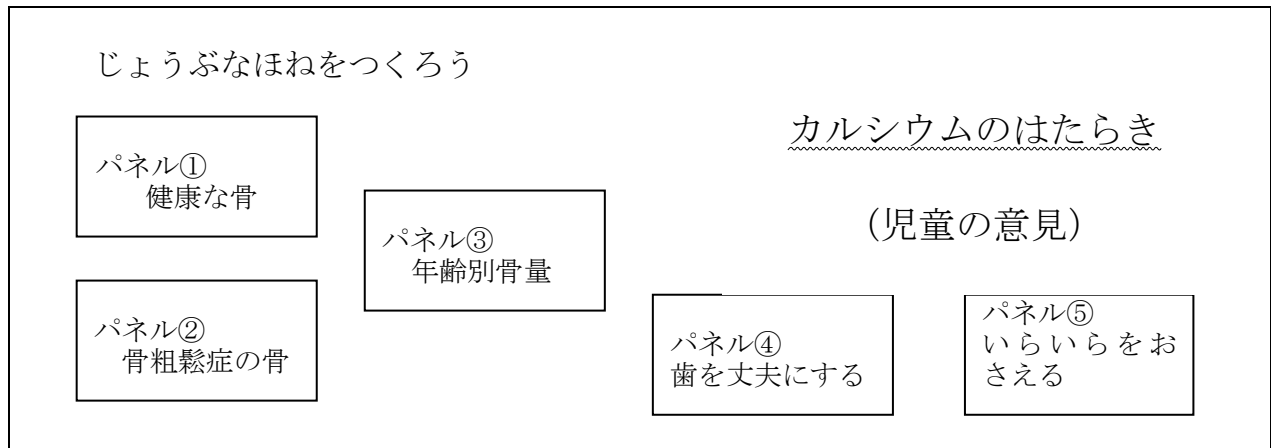
※前もって指導案を検討しておき、事前学習では本時がより理解のあるものになるよう各クラスで個々の理解レベルに応じて事前学習の時間を作る。

5 授業の流れ (40分)

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|----------------------------|--|--|
| 1 骨に興味を持ち、丈夫な骨とは、どんな骨かを知る。 | <ul style="list-style-type: none">・骨のレプリカを見せて、自分たちが心も体も成長する大事な時期(成長期)であることに気付かせる。※成長期の骨作りが将来の健康的な体の維持に欠かせないことをおさえる。・カルシウムが詰まった骨の模型と、あまり詰まっていない骨の模型を見せて、カルシウムが丈夫な骨には必要であることを視覚に訴える。 | 人体骨格模型 上腕骨の模型 パネル①健康な骨 パネル②骨粗鬆症の骨 パネル③年齢別骨量 骨密度(カルシウム)の模型 |

| | | |
|--|--|---------------------------|
| <p>2. どうしたら丈夫な骨を作れるのか考える。</p> | <p>骨にカルシウムを詰めるにはどうしたらよいのでしょうか？ 何を食べればよいのでしょうか？</p> | |
| <p>3. 骨を丈夫にする食べ物を知る。 (カルシウムの多い食べ物を知ろう)</p> | <p>・箱の中から食材を取り出して、全員に提示し、名前の紹介をさせる 【乳製品】牛乳・チーズ・ヨーグルト 【大豆製品】大豆・豆腐 【小魚】鰯・小女子 【海藻】わかめ・ひじき 【野菜】小松菜・青梗菜</p> | <p>箱 実物の食べ物</p> |
| <p>4. カルシウムの働きについて知る</p> | <p>・骨だけでなく歯にも同様に働き、精神の安定をもたらすこと、血液凝固に関わることをパネルで紹介する</p> | <p>パネル④⑤ (カルシウムのはたらき)</p> |
| <p>5. 普段の食事について振り返る</p> | <p>・自分の食生活を振り返らせる。 ・カルシウムの摂取を日々の食生活で心がけるように促す。</p> | |

[板書計画]



人体骨格模型

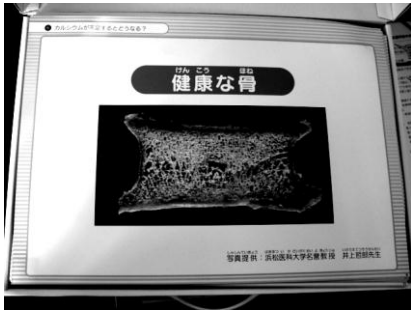
上腕骨 (上:大人 下:子ども)



骨密度(カルシウム)の模型



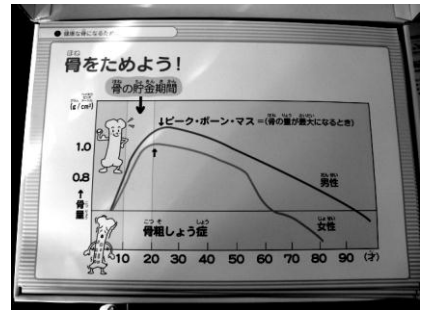
写真①健康な骨



写真②骨粗鬆症の骨



写真③年齢別骨量



写真④ カルシウムのはたらき



写真⑤カルシウムのはたらき



※上腕骨及び写真の資料は、学校給食用牛乳供給事業より提供された教材を使用しています。

集会風景



⑦特別支援学校中学部 1～3年生 自立活動 献立表の作成

ポイント

自分たちが普段食べている給食の献立表を作成することで、使われている食材や郷土料理を知り、食に関して興味・関心を持つことができます。

1 本時の目標

- ・料理名や食材に興味・関心を持つ。
- ・パソコン入力や、イラストの挿入などエクセルの操作に慣れる。

2 食に関する指導の目標

- ・食品群について学ぶ。【選・健】
- ・日本以外の国の料理を知る。【文】

3 関連する活動

- ・作物の栽培を通して、育てることの大変さや収穫の喜びを知る。(生活科)
- ・食生活の安全と衛生に留意し、食品や調理器具等の適切な選択をすることができる。
(技術・家庭科)

4 指導計画 [毎月 (本時 12月分)]

- ・5月～12月までの給食献立表をエクセルで入力する。

5 授業の流れ (20分)

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|--|--|---------------------------------|
| 1 栄養教諭より封筒(手書きの献立表とUSB)を受け取る。 | ・提出期限があることを告げる。 | 茶封筒(写真①) |
| 2 USBから各自のパソコンに元の表データを取り込む。 | ・らんちたいむずフォルダに保存するよう指示をする。 | パソコン 元のエクセルデータ(資料①) |
| 3 グループの生徒(6人)で担当を決め、打ち込む。 [日にち・曜日] [献立] [使用する食品] [栄養価] [イラスト] [メッセージ] | ・生徒の状態に応じて担当する箇所を決める。 ・早くできた生徒は入力数の多い生徒を手伝うよう促す。 ・入力範囲が重ならないように注意する。 | 手書きの献立表(資料②) 個々のエクセルデータ(資料③) |
| 4 それぞれが完成させたデータを繋ぎ合わせ、1つの表データ | ・エクセルの元枠を壊さずに貼り付け作業を行えるかを確認 | 完成したエクセルデータ(資料④) |

| | | |
|--|---|--|
| <p>にし、USB に保存する。</p> <p>5 USB を、栄養教諭に期日までに届ける。</p> | <p>認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じ人にばかりにならないように配慮する。 | |
|--|---|--|

〔板書計画〕

| 担当箇所 | 担当者 |
|-------|-----|
| 日・曜日 | HY |
| 献立 | MY |
| 食品 | MK |
| 栄養価 | IM |
| イラスト | MK |
| メッセージ | MM |

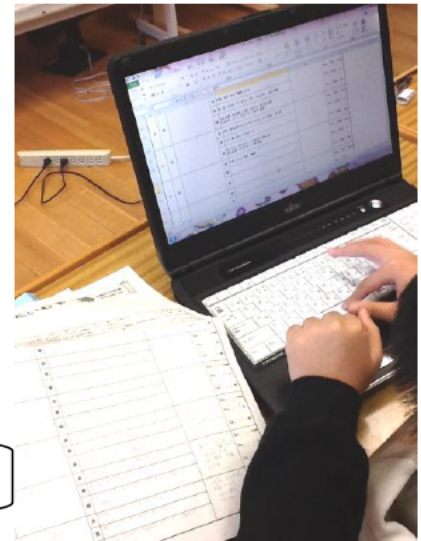
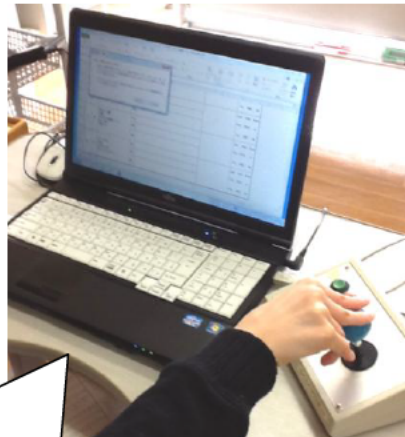
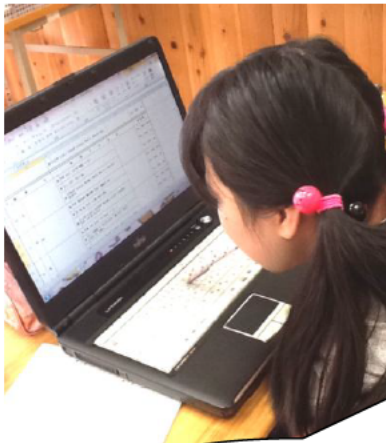
〈写真①〉



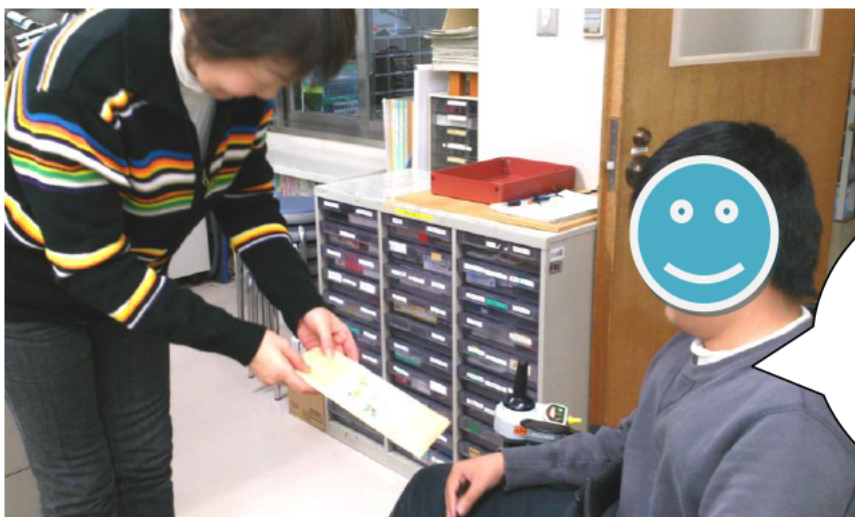
〈茶封筒中身〉



〈授業風景〉



それぞれの担当箇所を打っています。



データを一つにまとめて保存した USB と手書きの献立表を茶封筒に入れて、直接栄養教諭に渡します。

〈資料①〉元の空欄の献立表



| 日 | 曜 | 献立 | 使用する食品 | | | 栄養価 | |
|---|---|----|--------|--|----------|-----|--------|
| | | | 赤 | たんぱく質やミネラルなど、おもに体の組織をつくるために必要な栄養素を多く含む食品 | 特筆すべき栄養素 | Enr | 熱量 |
| | | | 黄 | 炭水化物や脂質など、おもに体や組織を動かすために必要な熱量の素になる栄養素を多く含む食品 | を含まない調味料 | Pro | たんぱく質量 |
| | | | 緑 | 他の栄養素や酵素の補助をしたり免疫機能を高める、ビタミン類を多く含む食品 | など | Ca | カルシウム量 |
| | | | | | | Enr | kcal |
| | | | | | Pro | g | |
| | | | | | Ca | mg | |

★この予定は、諸事情により変更する場合があります。 ★栄養価の表記については、中学部普通食の分量で計算してあります。学部や形態により、栄養量は異なります。



〈資料②〉資料①に、担当者が手書きで原稿を記入した献立表

〈資料③〉担当する場所をそれぞれが入力した献立表



寒くなってきましたね。体調にはきをつけていますか？

もうすぐ冬休みですね。私はお出かけをします。皆はどう過ごしますか？

(※ここには本来、グループ、名前が記入されています。)

| 日 | 曜 | 献立 | 使用する食品 | | | 栄養価 | |
|---|---|--|--------|--|-------------|-----|------|
| | | 麦ご飯 牛乳 いもこ煮 柿なます みそ汁 | 赤 | | かつお節 しょうゆ | Enr | kcal |
| | | | 黄 | | みりん りんご酢 | Pro | g |
| | | | 緑 | | | Ca | mg |
| | | ココナッツパン 牛乳 ポテのチリコンカン ミモザサラダ コーンスープ | 赤 | | 塩 こしょう ナツメグ | Enr | kcal |
| | | | 黄 | | オールスパイス | Pro | g |
| | | | 緑 | | りんご酢 | Ca | mg |
| | | | | | 鶏がらスープ ローリエ | | |

〈資料④〉それぞれが作業したデータを合わせて、完成した献立表

⑧特別支援学校高等部 1年 自立活動 おにぎりを作ろう

ポイント

自分でにぎる体験をすることで、調理をすることの難しさを体験することができ、食に関わる自立活動の第一歩になると思います。

1 本時の目標

- ・いろいろなおにぎりがあることを知る。
- ・食事や給食のありがたみを感じ、感謝する気持ちをもつ。

2 食に関する指導の目標

- ・食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる。【選】
- ・生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる。【感】

3 関連する活動

- ・規則正しい生活とバランスの良い食生活。(家庭科)
- ・朝ごはんを作ろう (家庭科)

4 指導計画 [全6時間 (本時 2・3 / 6)]

第1次 食生活を見直そう (1時間)

第2次 栄養のバランスを知り、生活習慣病について考えよう (2時間) (本時)

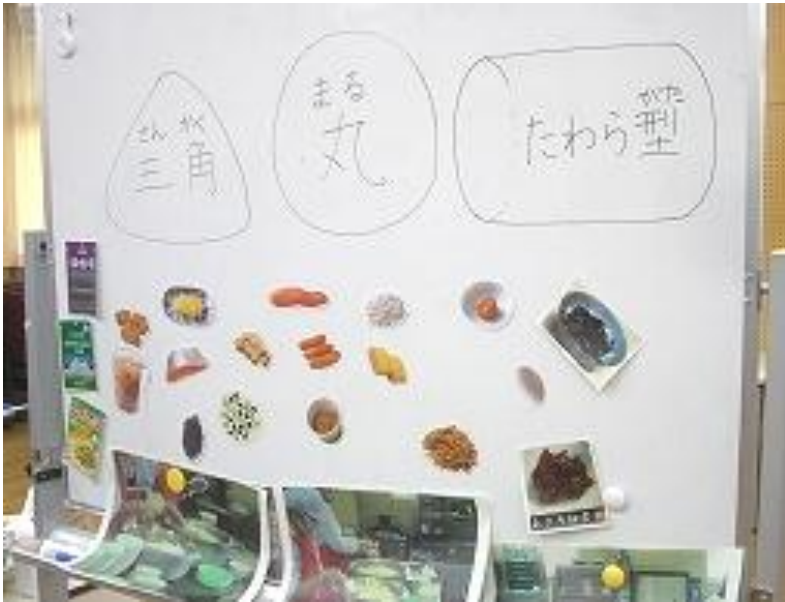
第3次 理想なお弁当を考えよう (1時間)

第4次 お弁当の調理 (2時間)

5 授業の流れ (100分)

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|----------------------|--|----------------------|
| 1 炊飯器、しゃもじや給食の写真を見る。 | <ul style="list-style-type: none"> ・何に使うものかを考えさせる。 ・給食室の大きなしゃもじに触れさせ、給食調理員の苦勞に気付くよう言葉がけをする。 | 炊飯器・しゃもじ 厨房内写真 |
| 2 休日や卒業後の昼食について考える。 | <ul style="list-style-type: none"> ・卒業後の昼食は自分で作れるようになって欲しいという願いを込めて語りかける。 | |
| 3 おにぎりの具と形を考える。 | <ul style="list-style-type: none"> ・知っているおにぎりの具を発表させ、食材カードを貼る。定番の具を紹介し、身近なものでできることを伝える。 ・絵を示し、様々な形のおにぎりがあることを伝え、三角形が握りにくい生徒でもできるよう意欲を持たせる。 | 大きなおにぎり(模型) 食材カード |
| 4 おにぎりを作る。 | <ul style="list-style-type: none"> ・衛生面を考えラップを使い、イメージしやすいよ | ラップ |

| | | |
|--------------------------|---|-------------|
| <p>5 試食後、感じたことを発表する。</p> | <p>うに実際の道具を用いて使い方を示す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人で作ることに不安を感じる生徒にもなるべく手を添えずに見守る。 ・ 普段の食事に感謝できるように言葉がけをする。 ・ 休日に実践する意欲を持たせる。 | <p>ご飯・塩</p> |
|--------------------------|---|-------------|



おにぎりの模型→



⑨特別支援学校高等部職業 1 年 家庭科 栄養のバランスを知ろう

ポイント

食べ物にはそれぞれ大切な働きがあることを知り、野菜を残したり、濃い味に慣れることが生活習慣病に繋がることを知ることができます。

1 本時の目標

- ・食べ物の働きと理想的な栄養バランスを知る。
- ・生活習慣病について考え、自分の食生活を見直す。

2 食に関する指導の目標

- ・生活の中で食事の果たす役割や健康との関わりを理解することができる。【重】

3 関連する活動

- ・農業の時間に野菜を育て、食べ物の大切さを知ることができる。(作業学習)
- ・朝ごはんを作ろう (家庭科)

4 指導計画 [全6時間 (本時 2・3 / 6)]

第1次 食生活を見直そう (1時間)

第2次 栄養のバランスを知り、生活習慣病について考えよう (2時間) (本時)

第3次 理想なお弁当を考えよう (1時間)

第4次 お弁当の調理 (2時間)

5 授業の流れ (100分)

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|-----------------------------------|---|--|
| 1 食材カードを3つの食品群に分け、栄養バランスについて学習する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・給食によく出る食材のカードを3つの食品群の枠に貼らせる。 ・間違ってもかまわないと言葉がけをする。 ・食べ物の働きと3つの群のバランスについて学習することをおさえる。 ・豚カツ1枚を食べる場合、野菜の量を考えさせる。豚カツと野菜の実物大のカードを準備し、視覚支援をする。 | 3つの食品群の枠 食材カード 題材カード 豚カツと野菜のカード |
| 2 理想的なバランスを知る。 | <ul style="list-style-type: none"> ・弁当カードを使い、3つの食品群の理想的なバランスを伝える。「黄の食品群3：赤の食品群1：緑の食品群2」の割合に色画用紙で作る。 | 弁当カード |
| 3 生活習慣チェックを行い、生活習慣病の | <ul style="list-style-type: none"> ・今までの食生活を振り返らせ、机間指導をしながら個々に支援する。 | ワークシート |

| | | |
|---------------------------|---|-------------------------------|
| <p>予防方法を発表する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病を絵や写真を使って説明する。 脂質の摂り過ぎ⇒マヨネーズに含まれる油量 かくれ肥満⇒内臓肥満のMRI画像 生活習慣病を予防するために、まずできることを考えさせる。 | <p>マヨネーズ 写真 MRI写真</p> |
| <p>4 一日に必要な野菜の量を予想する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 実物の野菜を使って、必要な量を秤にのせて予想させる。 | <p>野菜 上皿自動ばかり</p> |
| <p>5 今後の食生活について考える。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 自分の食生活を見直し、野菜を積極的に食べ、理想的な栄養バランスを選択していこうという意欲をもたせる。 | |

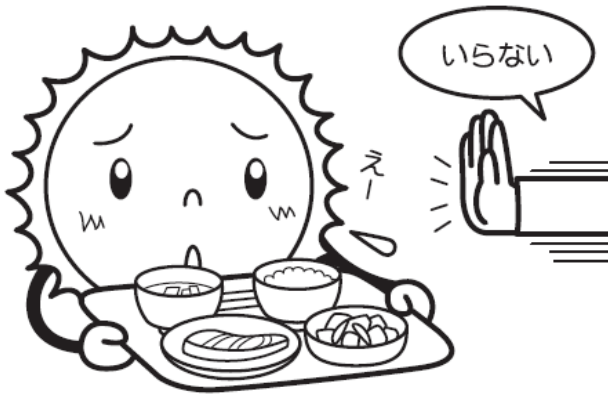
〔板書計画〕



チェックしてみよう!

生活習慣病を招きやすい食生活

朝食を食べないことが多い



ファストフードや清涼飲料をとることが多い



いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう



食べるのが早い



スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる



夜食を食べることが多い



⑩特別支援学校高等部 1年 生活単元学習 朝ごはんを食べよう

ポイント

朝食の重要性に気付き、バランスの良い朝食を摂ろうとする気持ちを育むことができます。

1 本時の目標

- ・健康な体をつくるためには朝食を摂ることが大切であることを理解させ、すすんでバランスのよい朝食を食べようとする意欲を持たせる。

2 食に関する指導の目標

- ・栄養バランスのよい朝食の大切さを知る。【重】
- ・朝ごはんを食べようとする気持ちを持つ。【健】

3 関連する活動

- ・簡単な食事を自分で用意することができる。(生活単元学習)

4 指導計画〔全8時間(本時1・2/8)〕

第1次 朝ごはんを食べよう(2時間)(本時)

第2次 赤色の仲間の食べ物(1時間)

第3次 黄色の仲間の食べ物(1時間)

第4次 緑の仲間の食べ物(1時間)

第5次 朝ごはんを作ろう(3時間)

5 授業の流れ(100分)

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|------------------------|--|---|
| 1 本時の内容を知る。 | ・本時の流れを示す。 | |
| 2 朝食アンケートの結果を知る。 | ・事前アンケートの結果を示し、実態を知らせる。 ・朝食の中身については、食品カードを配布し、生徒に答えさせる。 | 事前アンケートの結果表 食品カード |
| 3 食品の3つ食品群のはたらきについて知る。 | ・赤、黄、緑の各食品群のはたらきを知らせる。 ・赤黄緑の箱から、本日の給食の食材を取り出し名前を当てさせながら、3つの働きを示し、給食は栄養バランスがよいことを知らせる。 | テキスト「めざせ元気な三重の子」 赤黄緑の箱 給食の食材(実物) 献立表 |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| <p>4 朝食と3つの食品群のはたらきとの関係を知る。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 朝食と3つの食品群のはたらきとの関係をおさえる。 赤…体の目覚ましスイッチ 黄…脳の目覚ましスイッチ 緑…うんちの目覚ましスイッチ | <p>目覚ましスイッチカード ○×マシーン イラスト教材</p> |
| <p>5 朝食の役割を知り、大切さに気付く。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 朝食の役割をイラストで示し、朝食を摂るとどんないいことがあるかをわかりやすく、知らせる。 | |
| <p>6 学習のまとめをする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> テキストを使い、望ましい朝食の例を示す。 | <p>テキスト</p> |
| <p>7 感想を発表する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 感想を発表させる。 早寝・早起きをしてバランスのよい朝食を摂ることが、健康（元気）の秘訣であることを伝え、すすんで実践しようとする意識を持たせる。 | |

[板書計画]

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>学習の流れ</p> <ol style="list-style-type: none"> はじめのあいさつ 学習のめあて アンケート結果 食べ物のはたらき 朝ごはんの役わり 学習のまとめ おわりのあいさつ | <p>あさ 朝ごはんを 食べよう！</p> <p>きょう こんだてめい 今日の献立名</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう キャベツいり ミートローフ じゃがたまじる ゆかりあえ | <p>あかいろ 赤色のなかまの 食べ物</p> <p>おもにからだ もつくる もつになる</p> <p>食品の イラスト (赤)</p> <p>からだ 体のめざまし スイッチ</p> | <p>きいろ 黄色のなかまの 食べ物</p> <p>おもにエネルギーの もつになる</p> <p>食品の イラスト(黄色)</p> <p>やる気のめざまし スイッチ</p> | <p>みどりいろ 緑色のなかまの 食べ物</p> <p>おもにからだのちようし を整えるもつになる</p> <p>食品の イラスト (緑)</p> <p>うんちのめざまし スイッチ</p> |
|--|--|---|--|--|

(組 名前)

あさ じぜん ちょうさ
朝ごはんについての事前アンケート調査

いちばんちか こと
一番近い答えに○をつけましょう。

1、あなたは朝ごはんを食べていますか？

- まいにち た
・毎日食べる ・時々食べる ・食べない

2、朝ごはんは何を食べていますか？

た
(食べているものに○をつけましょう。)

- はん しる たまご
・ご飯 ・パン ・みそ汁 ・卵 ・サラダ

- くだもの ぎゅうにゅう
・果物 ・牛乳 ・コーヒー

- た
・その他 ()

3、朝ごはんを食べないときはどんな時ですか？

- じかん しょくよく ふと
・時間がない ・食欲がない ・太りたくない

- しゅうかん た
・習慣がない ・その他 ()



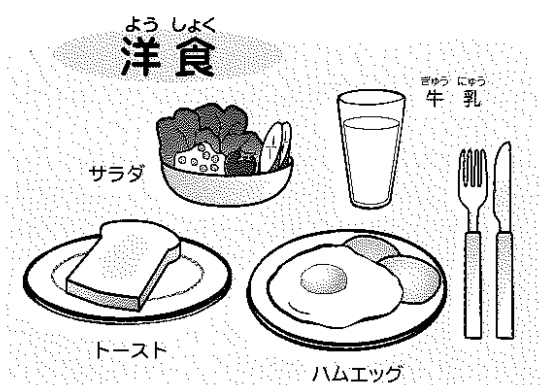


「めざせ 元気な 三重の子」

(三重県教育委員会 平成 19 年作成) から一部抜粋

あさ まい にち た 朝ごはんを毎日食べましょう

~3つのグループの食品をそろえた朝ごはんの例~



『食生活学習教材』(文部科学省)より

あさ た
朝ごはんをしっかり食べると...



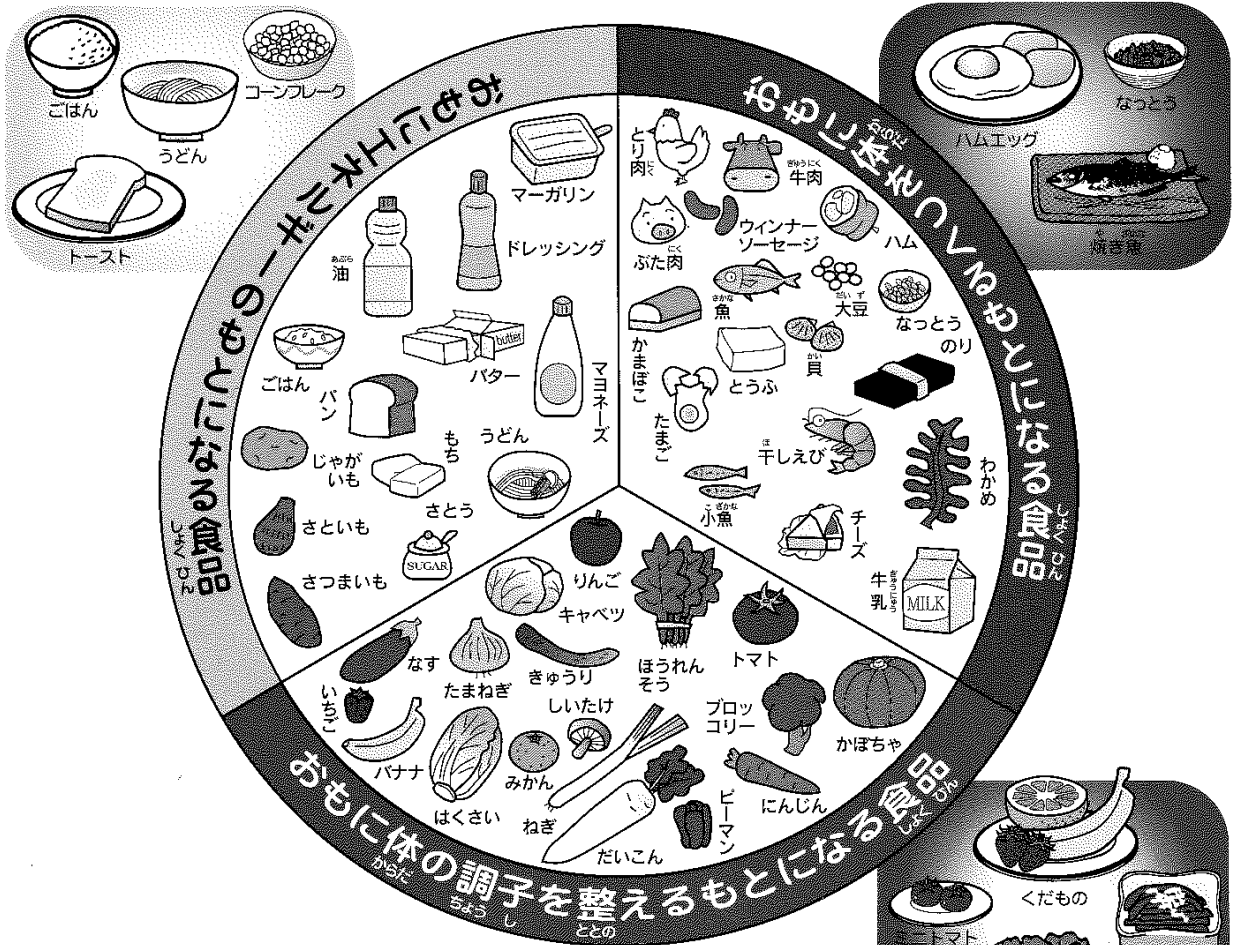
えい よう

しょく じ

栄養のバランスがよい食事をするには...

3つのグループの食品をそろえましょう

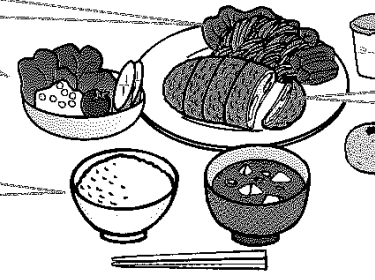
- 赤色のグループ：おもに血や肉となり、体をつくるもとになる
- 緑色のグループ：おもに体の調子を整え、病気をしないようにする
- 黄色のグループ：おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる



副菜
野菜を中心としたおかずで、おもに体の調子を整えるもとになります。

主食
ごはん、パン、めん類など、炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。

献立の例
主食、主菜、副菜、乳製品、果物をそろえましょう。



主菜
魚、肉、卵、大豆製品など、たんぱく質の多いおかずで、おもに体をつくるもとになります。

【食生活学習教材】(文部科学省)より