

# 小学校の部



## 〔協力いただいた市町等〕

いなべ市、東員町、四日市市、菰野町、  
朝日町、川越町、亀山市、松阪市、大台町、  
伊勢市、玉城町、南伊勢町、大紀町、  
度会町、鳥羽市、伊賀市、名張市、  
紀北町、御浜町、紀宝町

# ①小学校1年 学級活動 たのしくきゅうしょく

## ポイント

紙芝居を見せて、食べるときのマナーがあることに気づかせます。そして〇×クイズでよいマナーを見分けます。

### 1 本時の目標

- ・食事のマナーについて関心をもち、進んで実践することができる。
- ・食事のマナーについて自分自身の食事を見直し、楽しく食事をするためにできること考え、判断し、実践することができる。
- ・食事のマナーの大切さを理解することができる。

### 2 食に関する指導の目標

- ・普段の食事のマナーを見直し、相手を思いやる気持ちを持って食事ができる【社】

### 3 関連する活動

- ・わがままな行い（道徳）

### 4 指導計画〔全1時間〕

### 5 授業の流れ（45分）

学習活動	指導内容・指導上の留意点	教材・資料
1 今日の給食を発表する。	・今日の給食を発表させる。 ・思い出せなかったらヒントを与える。	給食の絵
2 今日の給食を楽しく食べられるようにするためにはどうしたらいいか考える。	・今日の給食を楽しく食べられるようにするためにどうしたらいいか考えさせる。	
3 本時のめあてをつかむ。	・本時のめあてを確認させる	文字カード
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">たのしくきゅうしょく</div>		
4 マナーの紙芝居を見る。	・「いただきまーす」の紙芝居を読み聞かせる。	紙芝居
5 普段の給食の時間にどのように食べているのか思い出す。	・普段の給食の時間のことを思い出させる。	
6 「食事のマナー」という言葉を	・「食事のマナー」を守ることで食事	文字カード

<p>知る。「食事のマナー」について理解する。</p> <p>7 「食事のマナー」○×クイズをする。</p> <p>8 「食事のマナー」○×クイズの答え合わせをする。</p>	<p>がよりおいしく、楽しい食事になることを理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のマナー＝食べる時のルール</li> <li>・「食事のマナー」○×クイズをさせる。</li> <li>・「食事のマナー」○×クイズの答え合わせを黒板でする。</li> </ul>	<p>ワークシート イラスト</p>
<p>9 今日のまとめを聞く。</p> <p>10 イラストの中から今日から自分が守るマナーを選び、「マナーカード」に記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「食事のマナー」を守ることでよりおいしい、より楽しい食事にすることができることを確認する。</li> <li>・「マナーカード」に食事で選ばせたものが実践できたら色を塗らせる。</li> </ul> <p>※ワークシートの回収</p>	<p>ワークシート マナーカード</p>

[板書計画]

たのしくきゅうしょく

今日のきゅうしょく

食事のマナー = 食べる時のルール

○



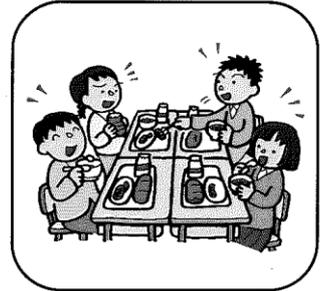
×



# たのしいきゅうしょく

ねん くみ

① したのえのなかで、マナーがまもれているものには○ まちがっているものには×をつけましょう。



# マナーカード

ねん くみ ( )

まもること

13にち	14にち	15にち	16にち
19にち	20にち	21にち	22にち

## ②小学校1年 学級活動 食べ物のパワーを知ろう

### ポイント

食べ物の3つの働きを知り、好き嫌いせず何でも食べることが元気な体を作ることになることを3色列車に例えて知らせます。また、給食の目標を立てさせることで、意識を高く持たせます。

#### 1 本時の目標

- ・バランス良く食べることは、健康に良いことに気づく。
- ・好き嫌いせずに何でも食べようとする意欲や態度を育てる。

#### 2 食に関する指導の目標

- ・好き嫌いせず、バランス良く食べることができる。【重】【健】【選】

#### 3 関連する活動

- ・給食室たんけん（生活科）
- ・給食だいす木、なまえクイズの木、やさいだいす木（学級活動）

#### 4 指導計画〔全2時間（本時2／2）〕

第1次 食べ物のパワーを知ろう（1時間）

第2次 給食を調べて食べ物を3つの仲間に分けよう（1時間）（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 本時のめあてをつかむ。	・2枚の写真をみせて、どちらの食事を食べたら元気になるか、手をあげさせる。	給食とざるそばの写真
2 給食の献立に入っている食材を知り、食べ物の働きについて考える。	・給食にはどんな食べ物が入っているか考えさせる。 ・給食は食材数をたくさん使っていることに気づかせる。 ・いろいろな食べ物を食べるとどんな良いことがあるか考えさせる。	食品カード
3 食べ物の働きを知り、3色分けをする。	・食品の3色分けを復習し、3つの仲間の働きを確かめさせる。 ・給食献立に使われている食材を3色分けさせる。	3色列車の絵ワークシート
4 紙芝居を聞く。	・食べ物のおおきさについての紙芝居を読み聞かせる。	紙芝居

5 今日から給食で頑張りたいことを書く。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日から給食で頑張ることを書かせ、意識を高く持たせる。</li> <li>・時間があれば、発表させる。</li> </ul>	ワークシート
----------------------	--	--------

[板書計画]

たべものを3つのなかまにわけよう

給食の写真	ざるそばの 写真	<b>あ か</b> ねつや ちからになる	<b>きいろ</b> ちやくや ほねになる	<b>みどり</b> からだのしょうしを ととのえる
		イラスト	イラスト	イラスト

- ・げんきになる
- ・えいようがいっぱい
- ・ちからがつく

きゅうしょくにはいつているたべもの

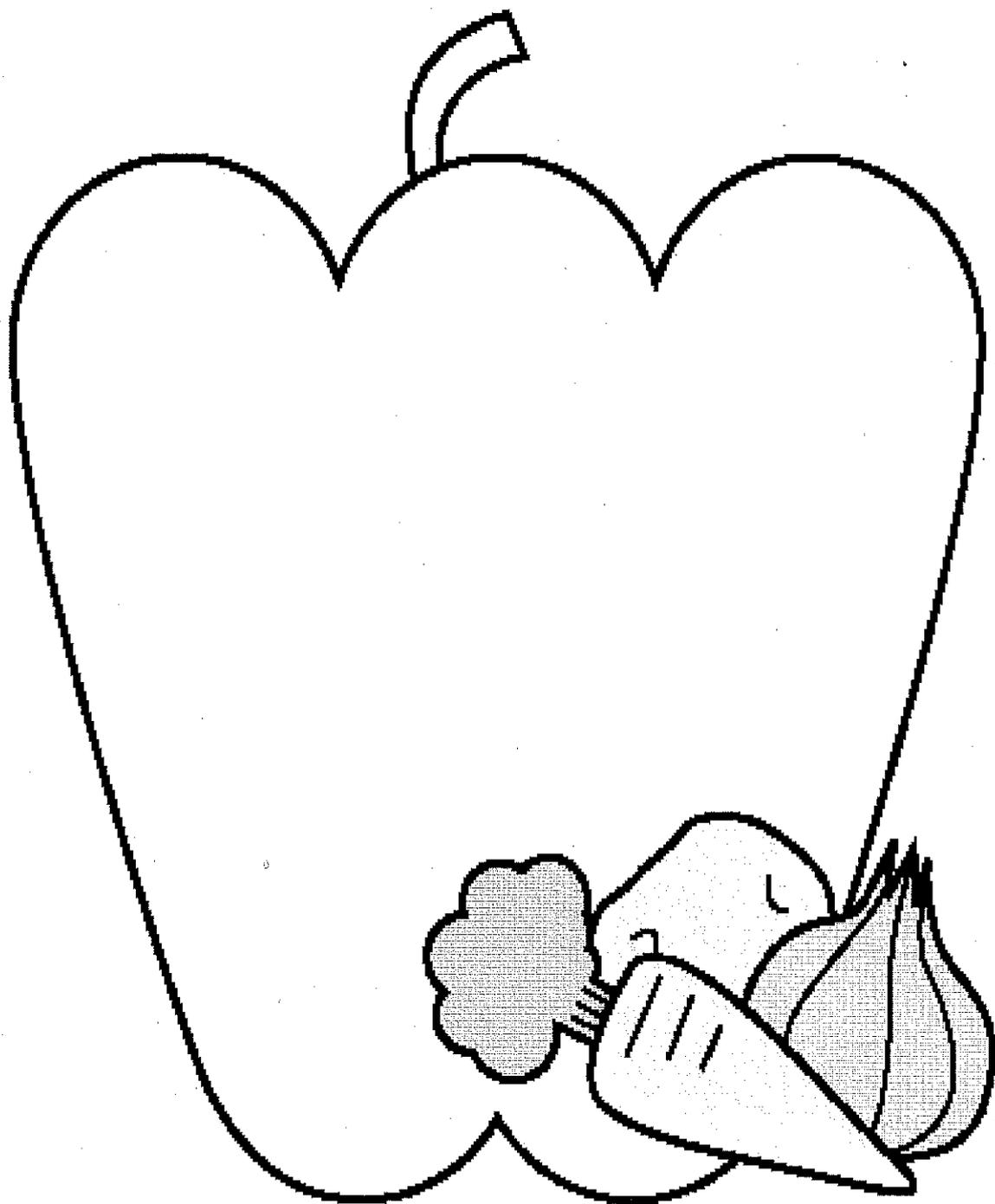
食品カード	3色 列車	食品カ ード	食品カ ード	食品カ ード
	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○

たべものを3つのなかまにわけよう

1ねん なまえ

---

きょうから、きゅうしょくでがんばりたいことをかきましょう。



☆たべものを3つのなかまにわけよう☆

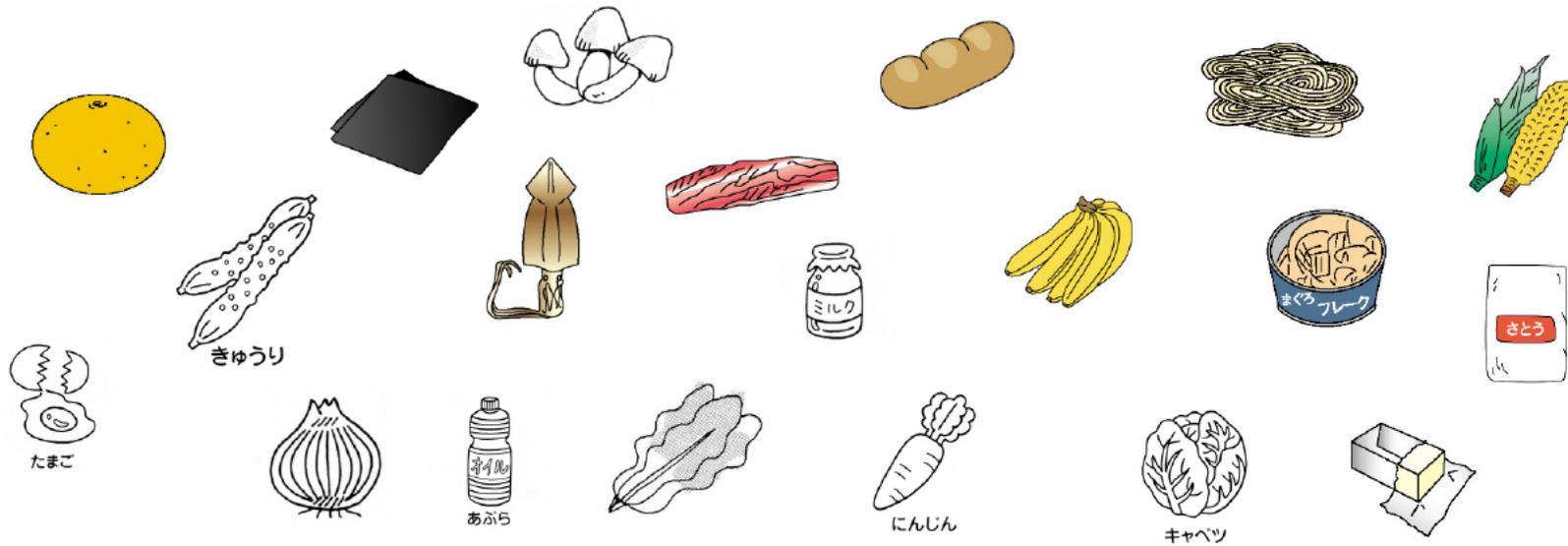
1ねん なまえ

---

チャレンジ1 あかのなかま 「ち」や「にく」や「ほね」をつくる・・・・・・・・あかで○をしよう

チャレンジ2 きいろのなかま 「ねつ」や「ちから」をつくる・・・・・・・・きいろで○をしよう

チャレンジ3 みどりのなかま かぜをひきにくくする・うんちをでやすくする・・・みどりで○をしよう



### ③小学校 1・2年 学級活動 味見当番をしよう

#### ポイント

学校給食に使われている食材や調味料に興味・関心をもち、五感を使って味見をすることで「おいしい」だけではない、さまざまな表現を体得します。

#### 1 本時の目標

- ・その日の料理に含まれている食材や調味料に関心をもって味わう。
- ・五感を使って味見をした感想をさまざまな表現で発表する。

#### 2 食に関する指導の目標

- ・いつも食べている料理に関心をもつ。【文】
- ・調理過程を知り、おいしく給食を食べられることに感謝する。【感】

#### 3 関連する活動

- ・給食室たんけん（生活科 1年）

#### 4 指導計画

- ・年間を通じて、各学年 2人ずつ、計 4名で毎日味見当番を輪番制で実施。

#### 5 活動の流れ（約 20分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 当番は手洗いを済ませ、札を下げて味見する料理を家庭科室に運ぶ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いをしっかりさせる。</li> <li>・料理を運ぶ際、こぼしたりしないように注意させる。</li> </ul>	味見する料理
2 今日の味見の料理を知り、まずは見た目でも想像する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今までに給食や家で食べたことのある料理かどうか振り返らせ、醤油味のものか等、想像を膨らませやすいように助言する。</li> </ul>	
3 「いただきます」の挨拶をして味見をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく味わって食べることや、口に入れる前にその食材の名前を聞くなどして味見をする際の注意点を助言する。</li> <li>・食べている途中で疑問に思ったことなどは調理員に質問させて、感想を言う際に困らないようにさせる。</li> </ul>	
4 当番全員が食べ終わったら、味見の感想をそれぞれが調理員に伝える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できるだけ、それぞれの言葉で表現させるようにする。</li> <li>・何を言えばいいか困っている様子であれ</li> </ul>	

<p>5 「ごちそうさま」の挨拶をして、各教室へ戻る。</p> <p>6 各教室でいただきますの前に味見の感想を発表する。</p>	<p>ば、担当者がにおい、想像した味との比較、噛んだ時の歯ごたえや使われている調味料等のヒントを与え、言いやすいもので表現させるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・低学年のため、表現として言い間違いをしている場合は担当者から訂正し、正しい表現を助言する。</li> <li>・マナー化してきた場合は、新しい視点を投げかけ、同じ表現が続かないようにさせる。</li> <li>・時間をとって来てくれた調理員に感謝の気持ちをこめ、ごちそうさまの挨拶をさせる。</li> <li>・今日の味見の料理名と味見の感想を皆の前で発表させる。</li> </ul>	<p>必要に応じて献立表</p>
---	--	------------------



## ④小学校2年 学級活動 おはしマスターになろう！

### ポイント

正しい箸の持ち方や使い方、さらに食事のマナーについて考えた後、実際に箸を使って体験します。自分の食事の様子を振り返り、食生活改善への動機付けとなります。

#### 1 本時の目標

- ・箸の使い方やマナーを理解し、実践する。

#### 2 食に関する指導の目標

- ・正しい箸の持ち方や使い方、さらに食事のマナーを理解し、みんなで楽しく、また気持ちよく食事ができるように指導する。【社】

#### 3 関連する活動

- ・給食を食べる時に、正しい箸の持ち方を実践するとともに、マナーについて考えよう。  
(学級活動)

#### 4 指導計画〔全1時間〕

- ・箸の持ち方、食事のマナー

#### 5. 授業の流れ（45分）

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	教材・資料
1 本時のめあてをつかむ。	・普段食事で気を付けていることを考え発表させる。(三角食べをする。残さず食べる等)	
おはしマスターになろう！！		
2 お箸のマナーについて考える。	・お箸のマナーについてのクイズを、班で話し合いながら考えさせる。 (舐り箸、寄せ箸、刺し箸) ・クイズを通して、箸には持ち方だけでなく、使い方にも決まりがあることや、なぜその使い方がだめなのか理解させる。	板書用の絵 (舐り箸 寄せ箸 刺し箸) ワークシート
3 マカロニを使い正しい持ち方での箸使いを練習する。	・箸の持ち方の図を貼り、持ち方を説明する。 ・個別に指導をする。 ・マカロニを運びながら、箸を正しい持ち方をするによりたくさん運べることを体験させる。 (練習3分、本番一人1分)	箸・マカロニ・紙皿・ストップウォッチ ワークシート

4 本時のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・板書を見ながら、本時を振り返らせる。</li> <li>・ワークシートにわかったことや気を付けたいことを記入させる。</li> </ul>	
--------------	---	--

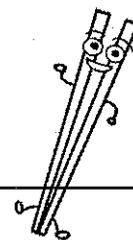
●板書計画

食事のとき気を付けていること	おはしマスターになろう！！	正しいはしのもち方
・すききらいしない	おはしのマナー	箸の持ち方の図
・三角食べをする	絵	絵
	絵	絵
	絵	絵

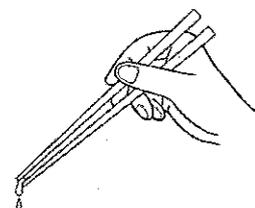
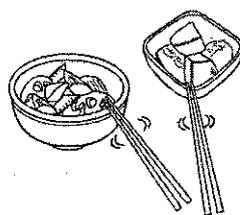
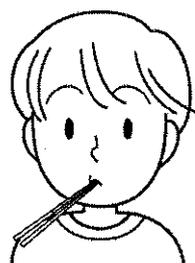
# おはしマスターになろう！！

## ◎知っているかな？おはしのマナー

下のおはしのつかい方は○か×どちらか考えましょう。

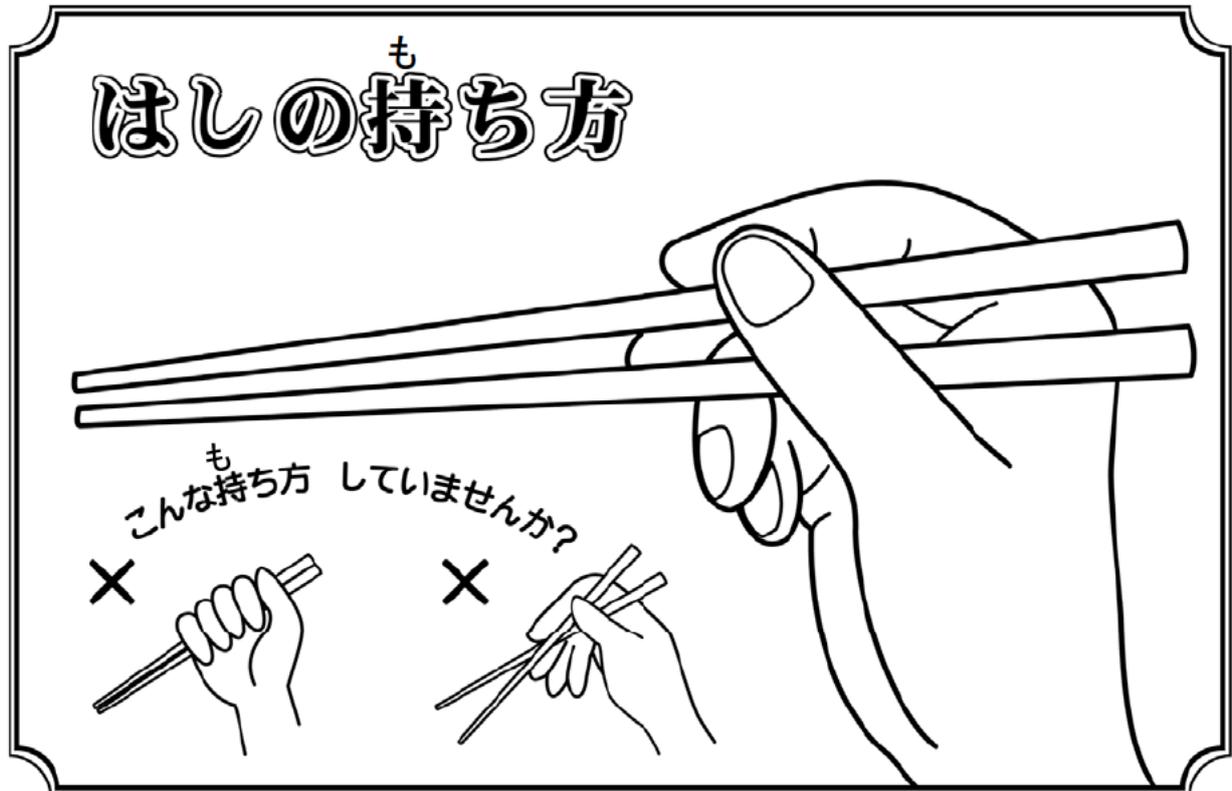


	つかみにくいものには、おはしをさして食べる。
	遠くにあるおさらをおはしで近くによせる。
	おはしをおくときは、よこむきにおく。
	大きくて食べにくいものは、おはしで小さく切って食べる。
	食べものをおはしからおはしにわたす。



ほかにもおはしのマナーはたくさんあります。

2年 ( ) 組 名前 ( )



はこんだマカロニの数

こ

My-Hashi

自分にぴったりのはしをもとろう!

17cm  
16cm  
15cm  
14cm

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

わかったことや、思ったこと、これからがんばりたいことを書きましょう。

---

---

---

---

## ⑤小学校2年 生活科 旬の野菜のよさを知ろう

### ポイント

野菜クイズをして、野菜に興味・関心をもたせた上で、野菜の働きと旬の野菜のよさを知らせ、進んで野菜を食べるように伝えます。

#### 1 本時の目標

- ・野菜には、旬があることを知る。
- ・野菜の働きと旬の野菜のよさを知り、夏野菜をすすんで食べようとする意欲をもつ。

#### 2 食に関する指導の目標

- ・旬の野菜のよさを知り、進んで食べようとする態度を養う。【健】【選】

#### 3 関連する活動

- ・給食にどんな夏野菜が入っているか探してみよう。(学級活動)

#### 4 指導計画〔全1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 今日の学習内容を聞く。	・野菜の学習をすることを話す。	
2 野菜クイズをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜クイズをして、野菜の名前をワークシートに書かせる。</li> <li>①手触りクイズ……(なす)</li> <li>②香りあてクイズ…(トマト)</li> <li>③写真を見て ……(ピーマン)</li> <li>④写真を見て ……(オクラ)</li> <li>⑤実物を見て ……(冬瓜)</li> </ul>	ワークシート 実物野菜 (なす、トマト、冬瓜) 写真(ピーマン、オクラ)
3 野菜の働きと、野菜には旬があること、そのよさについて説明を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の働きと、野菜には旬があること、そのよさについて説明する。</li> <li>*クイズをした野菜は、夏野菜であることに気づかせ、冬野菜も提示し、それぞれの特徴を話すことで、旬のよさを理解させる。</li> <li>(夏野菜：水分が多く体を冷やす)</li> <li>(冬野菜：根や葉を煮て食べるが多く、体を温める)</li> <li>(旬の野菜：おいしく栄養がいっぱい)</li> </ul>	野菜の働きの図 夏野菜のカード (なす、トマト、ピーマン、オクラ 冬瓜) 冬野菜のカード (大根、かぶ、白菜、ほうれん草) 夏野菜の働き

<p>4 7月の給食献立の夏野菜に○をする。</p> <p>5 今日の学習のまとめをする。</p>	<p>*例；トマトは1年中売られているが、夏にとれたものが一番おいしく栄養がある。</p> <p>*旬の野菜を食べることが健康な体づくりには大切である。</p> <p>・7月の給食献立の夏野菜に○をさせ、ほとんどの日に夏野菜が使われていることに気づかせ、夏を元気に過ごすために、進んで食べるように話す。</p> <p>・今日学習してわかったことや思ったことを書かせる。 (時間があれば発表させる。)</p>	<p>カード 冬野菜の働き カード トマトの栄養くらべ</p> <p>ワークシート 配付用献立表</p> <p>ワークシート</p>
---	---	--

[板書計画]

## しゅんの やさいの よさを 知ろう!!

あついときにとれるやさい

なす

トマト

ピーマン

オクラ

冬瓜

夏野菜のはたらき

さむいときにとれるやさい

大根

かぶ

白菜

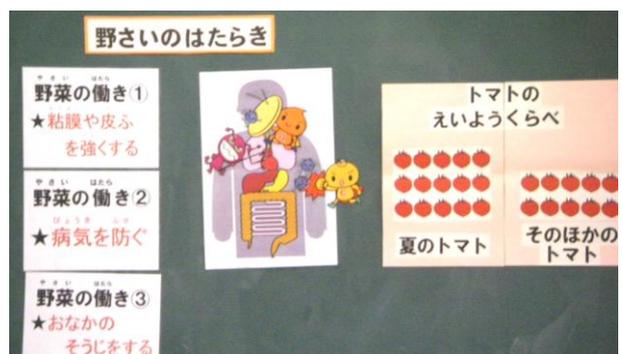
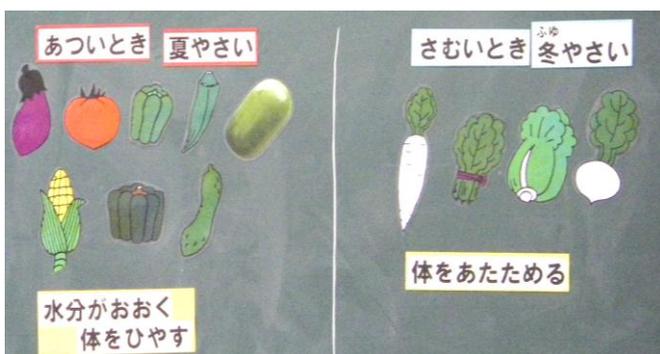
ほうれん草

冬野菜のはたらき

野菜のはたらき

トマトの えいようくらべ

夏が旬のトマト  
1.5倍の  
ビタミンC



# しゅんの やさいの よさを 知ろう

2年 組 名前 ( )

## ○ やさいクイズをしよう

① さわった やさいは? ( )

② このかおりの やさいは? ( )

③ しゃしんの やさいは? ( )

④ しゃしんの やさいは? ( )

⑤ この やさいは? ( )

★ やさいは きせつごとに 出まわるものがあるよ。 → 

しゅん
-----

## ○ べんきょうして、分かったことや思ったことを書きましょう

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# しゅんの なつやさいを あじわおう

2年 組 なまえ ( )

◎なつやさいを つかって おうちのひとと りょうりを しよう!

○ りょうりの なまえ

○ ざいりょう

○ つくりかた

○ りょうりのえ や あじわった かんそうを かこう

○ おうちのひとの かんそう

# ○ 7月のこんだてひょうから、夏のやさいをさがそう！

日曜	こんだて	エネルギーの もとになる食品 黄	体をつくる もとになる食品 赤	体の調子を整える もとになる食品 緑
2月	バターロールパン 牛乳 にこみハンバーグ オクラのしおゆで かぼちゃとコーンのスープ	パン さとう マヨネーズ バター こめこ	牛乳 ハンバーグ	オクラ かぼちゃ クリームコーン たまねぎ
3火	ゆかりごはん 牛乳 とうふとなすのにくみそかけ とうがんにじる	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	牛乳 とうふ ぶたひきにく みそ とりにく えび	あかしそ なす たまねぎ とうがん にんじん しめじ えのきたけ こまつな
4水	小型黒糖パン 牛乳 カレーうどん フライビーンズ	パン うどん カレールウ カシューナッツ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ だいた	たまねぎ にんじん あおねぎ
5木	うなたまどん 牛乳 (ごはん うなぎ たまご えだまめ) なつやさいのみそしる	こめ むぎ	牛乳 うなぎ たまご あぶらあげ わかめ みそ	えだまめ かぼちゃ なす たまねぎ あおねぎ
6金	ロールパン 牛乳 たなばたゼリー ほしのミンチカツ ゆでとうもろこし ミネストローネ <b>セタメニュー</b>	パン あぶら じゃがいも たなばたゼリー	牛乳 ミンチカツ ベーコン	とうもろこし にんじん たまねぎ トマト
9月	ごはん 牛乳 えびといかのチリソース ちゅうかふうサラダ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	牛乳 えび いか ハム	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ
10火	ビビンバ 牛乳 (ごはん ナムル にくみそ) とうふとわかめのスープ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたひきにく みそ とうふ わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん いら だいたもやし あおねぎ
11水	小型黒糖パン 牛乳 たらこスパゲティ ツナサラダ	パン スパゲティ バター オリーブオイル じゃがいも マヨネーズ	牛乳 たらこ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ
12木	ごはん 牛乳 やきにく きゅうりのばいにくあえ ビーフンのスープ <b>みえ地物一番給食の日</b>	こめ むぎ あぶら しろごま さとう ビーフン	牛乳 ぶたにく かつおぶし ベーコン うずらたまご	たまねぎ しょうが にんにく あおねぎ きゅうり うめぼし にんじん キャベツ チンゲンさい しいたけ
13金	ロールパン 牛乳 あじのからあげ たまごスープ すいか <b>みえ地物一番給食の日</b>	パン かたくりこ あぶら さとう	牛乳 あじ ベーコン たまご	しょうが にんじん えのきたけ チンゲンさい すいか
17火	ごはん 牛乳 なつやさいカレー ふくじんづけ オレンジサラダ	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ ふくじんづけ キャベツ あまなつ
18水	小型黒糖パン 牛乳 サラダそうめん さつまあげ	パン そうめん ごまあぶら あぶら	牛乳 たまご さつまあげ	にんじん きゅうり オクラ

## ⑥小学校2年 生活科 どうしてあさごはんを食べるの？

### ポイント

朝ご飯の大切さについて理解を深めるために、ペア学習を取り入れ、友だちと話し合いながら自分の生活を振り返り、実践につなげる。

#### 1 本時の目標

- ・朝ご飯のはたらきについて自分の生活を振り返り、友だちの意見を聴きながら理解することができる。
- ・朝ご飯をすすんで食べようとする意欲をもつ。

#### 2 食に関する指導の目標

- ・朝ご飯を食べると、体にエネルギーがたまって元気に活動できることがわかる。

【重】【健】

#### 3 指導計画〔全1時間〕

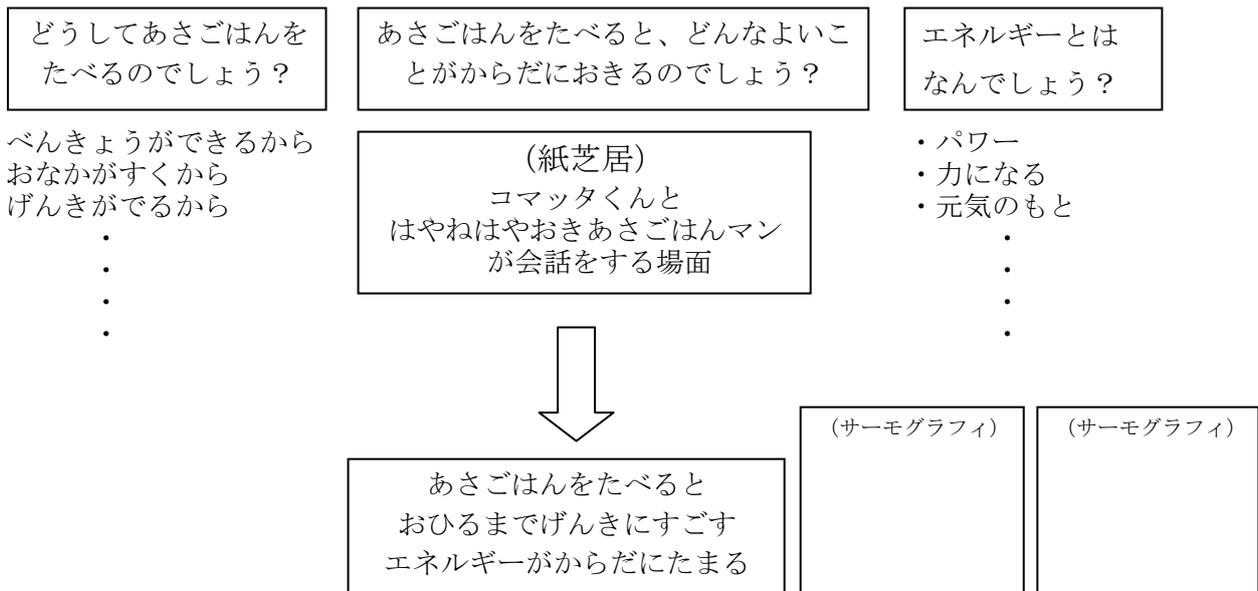
#### 4 授業の流れ（45分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 どうして朝ご飯が大切なのか、理由を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の生活と関連づけながら考えさせる。 ○おなかがすくから ○元気になるから ○勉強ができるから。</li> </ul>	
2 紙芝居を見る。（聴く）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の考えを確認するために紙芝居を見ることを伝える。</li> <li>・内容を理解しやすいように、できるだけゆっくりと読む。</li> </ul>	紙芝居「はやねはやおきあさごはんマン」
3 はやねはやおきあさごはんマンが、コマッタくんに教えてくれたことを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はやねはやおきあさごはんマンが教えてくれたことを考えさせる。</li> <li>・ポイントとなる場面を思い出すように、絵を見せながら、考えさせる。 ○朝ご飯を食べると昼まで元気に過ごすエネルギーが体にたまる。</li> </ul>	
4 エネルギーとはどういうものか、ペアで考えて意見を出し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギーとは？ →力のもと ・勉強する時に頭を使う ・運動する時に体を動かす</li> <li>・エネルギーがどういうものかについて理解するため、ペアで話し合うことで、具</li> </ul>	

<p>5 写真を見比べ、どちらが朝ご飯を食べた後の体の様子を表しているか考える。</p> <p>6 どうして朝ご飯を食べるのか、友だちの意見等も参考にして、まとめを行う。</p> <p>7 学習したことを振り返り、プリントにまとめる。</p>	<p>体的にイメージさせる。 ○パワー ○太陽 ○力になる ○よく動ける ○元気のもと</p> <p>・写真を黒板に貼って考えさせる。 ・赤い色の面積が広い方が朝ごはんを食べた後で、血の流れがよくなり体の中にエネルギーがたまっていることを伝える。 ・体にエネルギーをためることで、勉強したり、体を動かしたりと、元気に活動できることをおさえる。</p> <p>・上記以外にも、出た意見でおさえておきたいものは、再度確認する。 ・特に、朝ご飯を食べることで心が落ち着くことも伝える。</p> <p>・朝ごはんを食べるために頑張ってみようと思ったこと、おうちの人に伝えたいこと等、しっかり書かせる。</p>	<p>サーモグラフィ写真（2枚）</p> <p>ワークシート</p>
---	--	------------------------------------

[板書計画]

どうしてあさごはんを食べるの？





## ⑦小学校3年 国語科 すがたをかえる大豆

### ポイント

大豆という材料から、加工方法によりいろいろな料理ができることが分かる。  
季節や行事にちなんだ料理があることを知る。

#### 1 本時の授業

- ・加工方法により、大豆から豆腐やきなこができることを知る。

#### 2 食に関する指導の目標

- ・衛生的に給食の準備や後片付けができる。【選】
- ・自然の恵みを食することができる。【感】

#### 3 関連する活動

- ・地域で育てている野菜を育てみよう。(総合的な学習の時間)
- ・わたしたちのすんでいるところ(社会科)

#### 4 指導計画〔全12時間(本時7/12)〕

第1次 畑を作ろう(2時間)

第2次 種・苗を植えよう(1時間)

第3次 枝豆を収穫しよう(1時間)

第4次 収穫祭をしよう(3時間)(本時)

第5次 はやてイモを収穫しよう(1時間)

第6次 きんこいもをつくろう(2時間)

第7次 育てて分かったこと・育てている人の苦勞について考える(1時間)

#### 5 授業の流れ(45分×3)

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 本時のめあてをつかむ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「枝豆が手を加えると豆腐にかわる」ことを知る。</li> <li>・衛生的な注意と調理器具の取り扱い上の注意点・調理の手順を伝える。</li> </ul>	
2 豆乳を作る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆に含まれる大切な栄養だけを取り出す方法を伝える。(作り方)</li> <li>・豆乳を絞った時におからができることを伝える。</li> <li>・豆乳加熱時に、ふきこぼれたり、焦げたりしないように、しっかり見て木べらでかき混ぜることを伝える。</li> </ul>	前日からきれいに洗い、水につけておいた大豆 ミキサー・なべ・ ボウル・さらし(日本手ぬぐい) 厚手のゴム手袋 木べら・ガスコンロ

<p>3 豆乳を使って豆腐を作る。</p> <p>4 できた豆腐を食べる。</p> <p>5 使った道具の片づけ方を知る。</p> <p>6 本時のまとめを行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳加熱中に青臭い匂いから豆腐の匂いに変わることを伝える。</li> <li>・豆乳を70～75℃に温め、にがりを加えると固まり、豆腐になることを伝える。</li> <li>・豆腐の苦手な子も自分たちで作った枝豆からできた豆腐なので食べてみるように促す。</li> <li>・ミキサーの刃の部分は危険なので、指導者が洗う。それ以外のものは班で分担を決めて洗うことを伝える。</li> </ul>	<p>温度計・おたま・にがり・型枠</p> <p>皿・おはし・調味料</p>
---	---	--

- ① 大豆とつけ汁をミキサーに1分間かける。→ボウルに入れる。
- ② 大きいなべに6カップの水を入れ、ふたをかける
- ③ ボウルの中身を大きななべに入れ、にる → 出でくるお湯を取らして → 沸かす → お湯とあがってくるので、お湯が沸く前に火をとめる
- ④ お湯がきたら、よわ火で8分間にする(木べらでかきまぜる) → しいにおいかわる
- ⑤ 大きななべの中身をしぼり出す ※お湯も平気な火で
- ⑥ しぼった汁を70～75度までお湯ためにかりを入れる
- ⑦ くらいがわかくに けまりを入れる



## ⑧小学校3年 学級活動 かぜにまけない体をつくろう

### ポイント

風邪をひかない健康な体をつくるために、自分で取り組める風邪予防について考え、どんなものをどのように食べればよいか話し合います。

#### 1 本時の目標

- ・風邪に感染する原因を知り、風邪の予防について関心をもつことができる。
- ・風邪に感染しない体をつくるためには、食事の栄養バランスが大切だということが理解することができる。

#### 2 食に関する指導の目標

- ・心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解することができる。【健】

#### 3 関連する活動

- ・毎日の生活と健康について考えよう。(体育科)

#### 4 指導計画〔全1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 本時のめあてをつかむ。		
かぜにまけない体をつくろう		
2 風邪をひいた時の症状を振り返って発表する。	・児童の経験から具体的に風邪の症状を話させる。	
3 風邪をひくわけを考え、発表する。	・児童の経験からどのような時に風邪をひいたか思い出させ、普段気を付けていることについても発表させる。	
4 風邪をひかないようにするには、どのようなことに気を付ければよいか考え、発表する。	・3の活動で発表した内容から答えが導き出せるように助言する。	

かぜをひかないようにするためには、どんなものをどのように食べればいいのでしょうか。

5 風邪の原因と予防の話の聞き、風邪をひかないため体づくりのために必要な栄養素や食事バランスの重要性を知る。

- ・ウイルスが体内に入ること、風邪が発症することを知らせ、ウイルスが入れない（風邪に感染しない）体づくりが大切だということをおさえる。
- ・風邪を予防するためには、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、ミネラル、さらに体を動かすもとになるエネルギーが含まれる食品が必要なことをおさえる。また、それらの食品をバランスよく食べることが重要だと理解させる。

栄養素カード

6 風邪をひかないようにするために、気をつけたいことをワークシートに書き、発表する。

- ・授業を振り返り、自分にできる予防策を考えさせる。

ワークシート

