

バランスのよい食事をしよう

小学校第5学年 家庭科学習指導案

平成19年2月8日(木)

指導者 栄養教諭  
学級担任



1. 題材 バランスのよい食事をしよう
2. 本時の目標
  - ・食品の栄養的な特徴や体内での主な働きがわかり食品を組み合わせる食事をバランスよくとることができるようにする。
3. 本時の展開

	学 習 活 動	支援および留意点	資 料
気 づ く	1. 日頃の食事を振り返り、いろいろな食品を食べていることに気づく。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃の食事を振り返ることによりいろいろな食品を食べていることに気づかせる。</li> <li>・いろいろな食品を食べる理由を考えさせる。 健康、成長、栄養バランス 楽しみ</li> </ul>	
	2. なぜいろいろな食品を食べるのか考え、発表する。		
ふ か め る	体内に入った食品はどのような働きをするのだろうか？		
	3. 口から入った食品はどうなるのかを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品には、いろいろな栄養素が含まれ、これらは体内で消化・吸収されていることを知らせる。水分と栄養素について知らせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・消化エプロン</li> </ul>
	4. 食品は、体内でのおもな働きによって3つのグループに分けられることを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の体内でのおもな働きによって3つのグループに分けられることを知らせる。 主にかからだをつくる。 主にエネルギーのもとになる。 主にかからだの調子を整える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3色栄養の布</li> <li>・それぞれの働きの絵カード</li> </ul>
ま と め	3つのグループがそろって栄養バランスがよくなる。		
	5. 給食で使われている食品を3つのグループに分けることにより、バランスのよい食品について考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食で使われている食品を知らせ、3つのグループに分けさせる。</li> <li>・給食はいつも3つのグループの食品がそろっていることに気づかせ、バランスのよい食事であることを知らせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・給食で使われている食品の絵カード</li> </ul>
	6. 今日の学習を終えて、わかったことやこれからの食事で気をつけることを考え、ワークシートに記入する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の学習を振り返り、これからは食品の働きを考えながら食べようとする意欲をもたせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> </ul>

4. 評価
  - ・食品の栄養的な特徴や体内での主な働きがわかった。
  - ・いろいろな食品を組み合わせる食事をバランスよく食べる必要があることがわかったか。

## 社会福祉協議会と連携した「ボランティア配食」

瀬田小学校では、高学年の子どもたちが、地域の社会福祉協議会と協力をして独居老人宅にお弁当の配食を行う「ボランティア配食」に取り組んでおられます。また、その活動の延長として、中学校ではそのお弁当づくりをボランティアとして行っています。

このような活動を通して子どもたちの心に人を大切にする気持ちや考え方が育ってくれることを願っておられます。



### ボランティア配食(独居老人宅へのお弁当の宅配)について

#### ◎目的

地域福祉、世代間交流、児童福祉教育の一環として、地域全体で子どもを見守り、子どもたちの健全な成長と情操を養う一助とする。

#### ◎配食日

平成19年度は5月～2月の毎月第3土曜日 午後3時30分～4時30分頃まで

#### ◎対象児童

小学校6年生で児童本人が自らボランティアを希望し、かつ、保護者の承諾を得た者

#### ◎独居老人

65歳以上の独居老人53名

#### ◎集合

午後3時30分までに瀬田市民センター1階談話室に集合

#### ◎配食

午後3時30分、民生委員児童委員、福祉委員とともに「ふれあい弁当」を持参し、各自治会の地域へ出かける。地域では、独居老人宅をお訪ねして交流を図る。

#### ◎送り届け

配食が終わり次第、民生委員児童委員または福祉委員が自宅まで送り届ける。

#### ◎保険

学区自治連合会の保険を適用する。

#### ◎保護者への呼びかけ

瀬田学区自治連合会、青少年健全育成学区民会議、社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、ふれあい給食サービス委員会

