

# 1時間目

## 好きなものだけ食べちゃいけないの？ ～栄養バランスと栄養素～



生涯にわたって健康であるためには、子どものころから栄養バランスのとれた食生活を身につけることが大切です。  
まず子どもたちに栄養について興味をもってもらいます。


### 授業のねらい

- ◆好き嫌いの多い子どもが増えている中、栄養バランスのよい食事がなぜ大切なのか、栄養素の役割について学習することで、食への関心を深めさせる。
- ◆ゲーム「ぱくぱくクック」で繰り返し栄養バランスのよいメニューを考えることで、自ら食生活の改善に興味を持ったり、工夫したりする態度を身につけさせる。

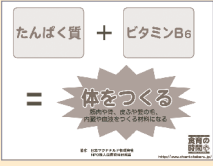
※中学生には、栄養素の相互作用(学習のながれ5)について、調べさせる活動もよい。

### 指導案

**DVD** … 収録コンテンツ   **貸出** … 貸出教材   **DL** … ダウンロード

学習のながれ	●指導のポイント／◎発問	教材	目安の時間
1. 導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>●授業のテーマを伝える</li> <li>●アニメ「好きなものだけ食べちゃいけないの？」を視聴させる</li> </ul>	<b>DVD</b> 「好きなものだけ食べちゃいけないの？」	5分
2. 意見発表 好物だからと同じものばかり食べているとなぜ体に悪いのか考えよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎大木くんのように焼肉ばかり食べていると、どうしていけないのだろう？</li> <li>◎では肉だけでなく、魚や野菜などいろいろなものを食べる方が体にいいのは、なぜだろう？</li> <li>●発表された意見を整理して板書する</li> <li>●どんな理由があるのかも意識させる</li> </ul>		3分
3. ゲームで確かめてみよう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゲームでは、1回の食事でも4品ずつ、朝、昼、夜3食分を選ぶことを説明する</li> <li>●肉ばかりの献立を選び、最後に表示される栄養素を見せて、バランスの悪さを確認する（たんぱく質や脂質は多いが、ミネラルやビタミンA、C、Dが極端に少ない等）</li> <li>*高学年以降には、同じ肉料理でも調理法や量によって、栄養バランスに違いが出てくることも説明</li> </ul>	<b>DVD</b> 「ぱくぱくクック」 	2分
4. 栄養素ってなんだろう？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●それぞれの栄養素には、どんな働きがあるのか、食事でも不足する栄養素があるとどんな問題点があるのか考えさせる</li> </ul>	<b>DL</b> 五大栄養素をまとめた表	10分

次ページにつづく

学習のながれ	●指導のポイント／◎発問	教材	目安の時間
4. 栄養素ってなんだろう？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●五大栄養素について説明する</li> <li>*高学年では家庭科学習と連動させて、中学年までは給食の献立表の食品群などと関連づけて説明</li> <li>●それぞれの栄養素を多く含んでいる食品に興味を持たせる</li> </ul>	<b>DVD</b> 「五大栄養素」	
5. 栄養素には相互作用もある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●無機質やビタミンなど、少量でも体の調子を整えたり、しっかりとした体をつくる手伝いをしたりする栄養素があることを確認する</li> <li>●栄養素は、相互に作用しながら、健康や成長のために役立っているため、組み合わせも大切なことを説明する</li> <li>*たんぱく質+ビタミンB6⇒体をつくる、カルシウム+ビタミンD⇒カルシウムの吸収を高める など</li> </ul>	<b>DL</b> 栄養素の働き説明フリップ  	5分
6. 栄養バランスのよい一日の献立を考えてみよう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>●献立によっては、多くの栄養素を含んでいるものと、ごはんのように炭水化物が中心のものがあることを確認した上で、栄養バランスのよい3食を考えてもらう</li> <li>●完璧メニュー（出来るだけすべての栄養素が100に近づくもの）を目指す 例) 朝：五目おにぎり、根菜汁、小松菜のごまあえ、具沢山のオムレツ 昼：トースト、フライドポテト、サラダ、牛乳 夜：ごはん、わかめの味噌汁、肉じゃが、ひじきの煮物</li> <li>●カルシウム、ビタミンA（野菜からとる場合）、ビタミンB1、ビタミンC等の栄養素は、100をこえても問題がないことを説明しておく</li> </ul>	<b>DVD</b> 「ばくばくクック」  <b>DL</b> ばくばくクックワークシート	18分
7. まとめ 栄養バランスに興味を持とう	<ul style="list-style-type: none"> <li>●好き嫌いをなく食べる大切さを伝える</li> <li>●栄養素だけでなく、食事は楽しくとることが大切なことも伝える（現実の食事では完璧メニューを目指す必要はなく、1週間くらいの単位でいろいろな食品をとることに心がけること）</li> </ul>		2分

この指導案は、岩手県水沢市立（現奥州市立）水沢小学校（5年生）でのモデル授業を参考に制作したものです。

## 使用する教材

**DVD**

「好きなものだけ 食べちゃいけないの？」



毎日、焼肉を食べたいという大木くん、友だちは「だめだ」というのですが…

**DVD**

「ばくばくクック」



朝、昼、夜の食事をメニューから選び、1日で栄養バランスのとれた食事とれるように考えるゲームです。

**DVD**

「五大栄養素」



管理栄養士の牧野直子さんが、五大栄養素について解説しています。