

「家族の健康を守る」

—基本の食を獲得する授業プログラム—

-NPO 法人地域循環研究所-

はじめに

食育基本法（以下基本法）が制定され食育が今後さらに推進される方向にある。また、基本法では「子供達」の食育の大切さを謳っており、学校教育における食育は特に重点が置かれるであろう。

子供達に学校教育で食育として何を教える必要があるか。「食事作法」「郷土食」「伝統食」「食品添加物」「スローフード」「栄養バランス」「農業体験」「命の大切さ」など食に関するテーマは色々である。そして、実際のところどのようなテーマを扱うかは授業をする教員に判断が委ねられている。

本報告書で紹介する授業プログラムは教えるテーマを「自分達で健康的な食生活をおくることができるようになる方法」としている。これは、「食文化」「命の大切さ」などを食育として教えるべきではないという意味ではない。まずは、「自分達で健康的な食生活を過ごせるようになる」として、その次のステップで「食文化」などを学習しようというスタンスである。なぜ、このようなスタンスをとるのか。

「3人に2人」という数字を知ってもらいたい。これは日本人が生活習慣病で亡くなる人の割合である。生活習慣病は食習慣と関わりが深い病気であるが、この数字が明示するのは「特に何も意識せずに食事をしていたら生活習慣病になる」ということである。

このような状況を鑑み、生活習慣病予防に国や地方自治体が政策として取り組んでいる。しかし、自治体の取り組みの多くは、未就学児、社会人であり、小学生、中学生を対象の取り組みは殆どなされていない。また、取り組みある場合であっても「自主参加」であり、このような場に参加するのは生活習慣病や食生活に関して意識している者が多い。だからこそ、学校教育のなかで生活習慣病や健康的な食生活に関する学習を扱う必要がある。学校教育で実施すれば、食生活に対する意識レベルと関係なく、学ぶことができる。

本報告書は「自分達で健康的な食生活をおくることができるようになる方法」としてこの「買い物の技」「基本の食」「体調を知る技」の3つの手法を獲得することに重点を置いた授業プログラムを学習指導案の形式で紹介している。

学習指導案は島根県邑智郡美郷町大和小学校 5年生の授業の実践を踏まえて作成したものである。また、プログラムで使った子供達の学習プリントや教材等は資料編として巻末にまとめている。本プログラムを活用することで子供達が健康的におくることができるようになることを願う。

目次

1章 「家族の健康を守る」-基本の食を獲得する授業プログラム-

- 1-1. プログラムの特徴 「『食』の自己管理能力の育成」 . . . 1
- 1-2. 授業の効果 . . . 2
- 1-3. 食育プログラムの内容 . . . 4

2章 学習指導案

- 2-1. 学習指導案の紹介 . . . 5
- 2-2. 第1部 自分の食事を見つめよう . . . 6
- 2-3. 第2部 食生活と体の関係を知ろう . . . 11
- 2-4. 第3部 健康的な食生活をおくる技 . . . 18
- 2-5. 第4部 技を実践しよう . . . 23

資料編

- 1. 学習プリント . . . 1
- 2. うんこの模型の作り方 . . . 18

1章 家族の健康を守る-基本の食を獲得する授業プログラム-

1-1. プログラムの特徴

「食」の自己管理能力の育成

プログラムの目的は健康的な食生活をおくる知識と技（具体的な手法）を子供達が身につけ、自分たちでの力で健康的な食生活をおくることができるようになること、つまり「食の自己管理能力の育成」である。そして、その能力として3つの技（手法）を身につける。

1つ目は「買い物の技」。これは、食品表示、栄養表示を確認して買い物をする事である。自分の体の中に入れるものを知らなければ健康的におくることはできない。2つ目は「体調を知る技」。自分が健康的な食生活をおくっているかうんこをみることで自己チェックする。3つ目は「基本の食」。健康的な食生活の軸になる献立として「ごはん・お味噌汁・焼き魚・おひたし」を作れるようにする。健康的な食事の軸がなければ、自分が食べている食事が健康か判断できない。

これら3つを実生活に立ち返りながら学ぶことで確実に身につけられる。

「授業の効果測定が可能」

授業の前後で同じ内容のテストを実施する。テストにより学習を通じて子供達が何を身につけたか客観的に知ることができる。（参照 1-2 授業の効果）

「家族への広がり」

買い物の技、基本の食といった食事を変える具体的な手法を確実に身につけるために家庭で実践する。また、授業では「食育日記」として家族に伝えたいことを授業ごとに整理する。これらの取り組みにより、健康的な食生活をおくるため知識と技が家庭の中にも確実に広がっていく。

1-2. 授業の効果

本プログラムでは授業の前後でテストを実施するため、子供達の食に関する意識、知識、技の習得状況を確認することができる。その結果を紹介する。

子供達作った基本の食



授業前後の「食」に対する変化

10年後の今日の夕飯」を描いてください！

「食べたいもの」「好きなもの」が並んでいる食事

(授業前)



「健康を考えた食事」が食べたい食に変化

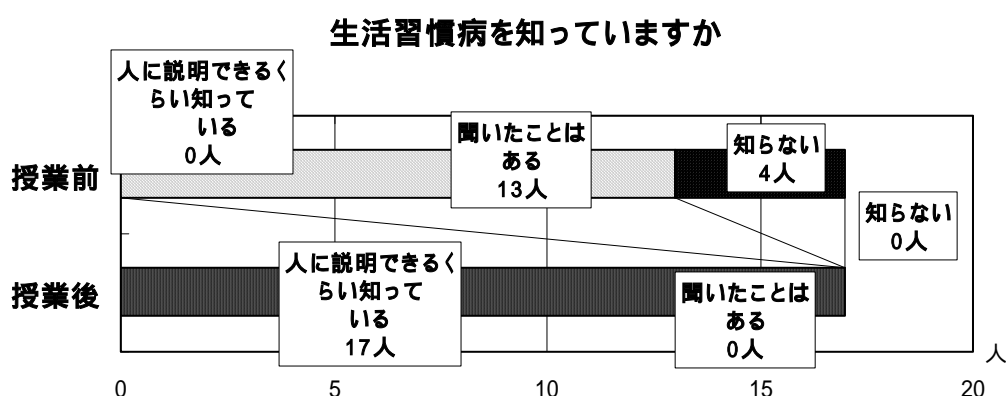
(授業後)



授業前後のアンケート結果

授業の前後で同じ内容でテストを実施した。結果から授業による子供達の変化がわかる。「生活習慣病を知っていますか」の質問に対し、授業前は「人に説明できるくらい知っている」0人、「聞いたことある」13人、「知らない」4人であったが、授業後はクラスの全員17人が「人に説明できるくらい知っている」と回答した。(図表 1-1)

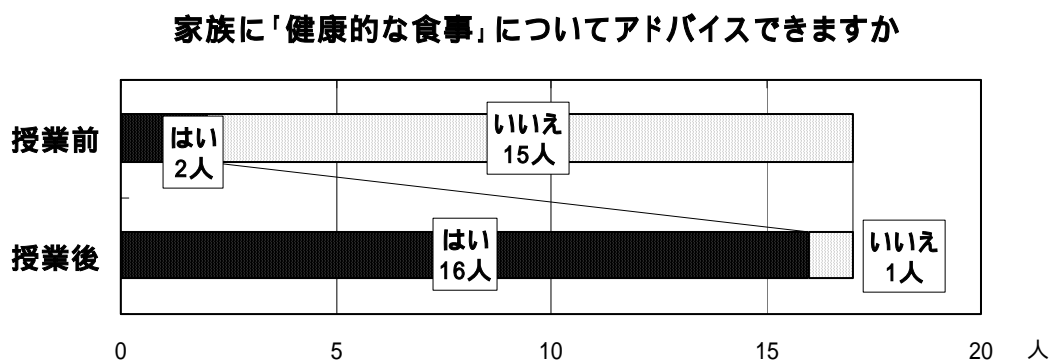
図表 1-1 生活習慣病を知っていますか？



「家族に『健康的な食事』についてアドバイスできますか」の質問に対し、授業前は「はい」2人、「いいえ」15人、であったが、授業後は「はい」16人、「いいえ」1人になった。

(図表 1-2)

図表 1-2 「家族に『健康的な食事』についてアドバイスできますか」



1-3. 食育プログラムの内容

本プログラムは小学校高学年を対象に、総合的な学習の時間に取り組むことを想定し作成している。プログラムは全9コマ(1コマ：45分)で完結し4部構成になっている。

第1部 自分の食事をみつめよう

なぜ、改めて「食」について学習するのかきちんとした動機付けをすることで学習意欲を高める。そのため、自分が食に対してどのような意識でいるかを明確にし、現状のままであれば迎える食事として大学生の食事の写真を見せる。(写真下)

第2部 食生活と体の関係

食生活はどこに問題があるのか。食生活において「健康」を意識しなければどうなってしまうか。食生活と生活習慣病の関係を学習する。そして生活習慣病を予防するために摂り過ぎに注意しなければならない食品や健康的な食生活をおくっているかチェックする体調を知る技を学習する。

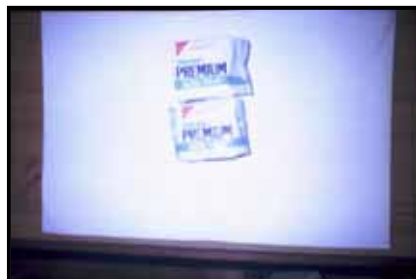
第3部 健康的な食生活をおくる技を知ろう

自分の体の中にいるものを自分で判断しなければ健康的な食生活はおくれない。その技である買い物技を身につける。また、健康的な食事を自分で作ることも重要である。子供達にでも作れる健康的な食事ごはん、お味噌汁、焼き魚、おひたしを「基本の食」として作り方まで教える。

第4部 技の実践

学習した技は実践して初めて自分のものとして獲得できる。子供達は買い物技、調理の技を各家庭で実践する。家族のために健康的な食事を作ることはやりがいを感じる

大学生の食事の写真



2章 学習指導案紹介

2-1 . 学習指導案の活用

本章では授業プログラムの学習指導案を紹介する。学習指導案は第1部～第4部の4部構成になっている。そして、各部ごとに2段階から3段階に授業内容が別れている。

また、学習指導案には、各部ごとの「目標」と、この目標を達成するための各段階での「本時のねらい」を設定している。(下図 学習指導案の見方)

この指導案はプログラムの基本であり、取り組みの際には子供達の様子、授業時間等にあわせて柔軟に対応することが肝心である。

図 学習指導案の見方

第1部 自分の食事をみつめよう

1. 目標 …第1部の授業目標

2. 授業内容 …第1部の授業構成を紹介

第1部は2段階で構成されている。各段階とも授業時間は1コマ(45分)である。

- ・第1段階：食に対する意識を明確にする
- ・第2段階：食生活に対して問題意識を持つ

【第1段階：食に対する意識を明確にする】

・**本時のねらい**… この時間の授業の目標

・**事前準備**… 本時で使う教材、プリントなどを紹介

・**授業の流れ**… 学習指導案を紹介します

授業を実施する際に気をつけること

配時	学習活動	教師の支援と配慮事項	教具

授業の流れ・子供達の取り組みを紹介

2-2. 第1部 自分の食事を見つめよう

1. 目標

「食」に対する意識や実際の食生活を知り学習意欲をもつ

第1部は「自分の食事を見つめよう」をテーマに、2時間の授業と課外活動を通じて、子供達に「食」への問題意識をもたせる。そして子供達が常日頃、意識することなく摂っている食事に関して改めて学ぶ動機付けをする。

2. 授業内容

第1部は2段階で構成されている。各段階とも授業時間は1コマ（45分）である。

- ・第1段階：食に対する意識を明確にする
- ・第2段階：食生活に対して問題意識を持つ

【第1段階：食に対する意識を明確にする】


.本時のねらい

10年後の今日の夕食をイメージし絵を描くことで、食に対する現段階の意識を明らかにする。また、家族の健康を自分達が守ることを意識し、家族に食育テストを行うことで、学習意欲をもつ。

.事前準備

- ・画用紙
- ・色鉛筆
- ・「10年後の今日の夕食」(学習プリント)
- ・「食育テスト」(学習プリント)
- ・「食育テスト(家族用)」(学習プリント)
- ・「食育日記」(学習プリント)

.授業の流れ

配時	学習活動	教師の支援と配慮事項	教具
10	1. 10年後の自分を想像し、10年後の今日の夕食を考え、本時の目当てを確認する。	10年後の職業を想像させ、10年後の食事についてイメージしやすくさせる。	画用紙 色鉛筆
20	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">10年後の今日の夕食を想像しよう</div> 2. 10年後の夕食のメニューを描き、「10年後の今日の夕食」の学習プリントに記入し、絵の裏に貼る。	(自分で準備することを条件にする) 情報を与えずに自由に記述させる。	学習 プリント
10		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> 好きなオムライスが 食べたいな </div> 描いた絵に以下の質問をする。 ・献立の内容(材料まで) ・何故その献立を立てたか	学習 プリント

10	<p>3. 「食育テスト」の学習プリントの質問事項に回答し、採点して自分の食に対する意識を明らかにする。</p> <p>4. 「食育テスト」を配布し家族に行くことを伝える。</p> <p>(家族用「食育テスト」は課外活動で実施し、提出させる)</p> <p>5. 本時のまとめとして「食育日記」を書いて次時の予告を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体を考えた食事が ・和食中心か ・野菜は十分に食べているか <p>情報を与えずに回答させる。聞いたことが無い、分からないことは(いいえ)と回答させる。</p> <p>実際の商品を見せながら、価格表示、賞味期限、添加物、原材料、産地などの説明をする。</p> <p>家族に「食育テスト」を行い、自分達が食の勉強を終えたあとで、家族にその内容を説明しもう一度「食育テスト」を実施することを告げる。家族の健康を子供達が守ることを伝える。</p> <p>次時は絵の発表をし、自分の食生活にて考えることを告げる</p>	
----	--	--	--

【第2段階 食生活に対して問題意識を持つ】

.本時のねらい


前時に描いた「10年後の今日の夕食」の発表を通じて、子供達が食に対して「食べたい物を好きなだけ好きなときに食べればよい」という意識であり「体の健康を維持するため」という意識が欠けていることに気づかせる。

そして、今のような意識でいる場合の10年後の食事として「大学生の食事」を紹介し、食に対する学習の動機付けをする。

.事前準備

- ・家庭の人に食事調査の協力の依頼
- ・前時に子供達を書いた絵
- ・大学生の食事の写真
- ・「今日は何を食べたか書いてみよう」学習プリント3日分
- ・「うんこをチェックしよう」学習プリント
- ・「食育日記」学習プリント

.授業の流れ

配時	学習活動	教師の支援と配慮事項	教具
5	1. 前時の学習を振り返り本時のめあての確認をする。	前時に子供達が描いた絵を配布し、今から発表することを告げる。	前時に描いた絵
15	<div data-bbox="320 1413 798 1514" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>私たちの食事に対する考え方を知ろう。</p> </div> 2. 10年後の夕食の絵の発表をする。	前時に描いた絵の発表をさせ、以下の質問をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・この夕食は幸せか ・体の健康を考えた食事か ・自分で10年後は作れるか 	
15		<div data-bbox="874 1697 1315 1989" style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>ぼくはハンバーグを描きました。理由は好きだからです。健康のことは特に考えませんでした。10年後は大人になっているから作れます。</p> </div>	

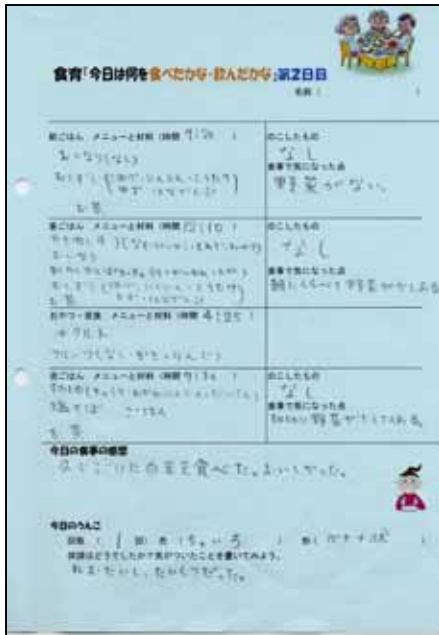
10

3. 大学生の写真を見て考えたことを発表する。



お菓子が食事！？
野菜を食べていない。
こんな食事は嫌だ！

4. 本時のまとめをし、宿題の食事調査についての説明を聞く。



子供が記入した食事調査

自分の描いた夕食が健康を考えたものではなく、好きなもの、食べたいものであることを気づかせる。

好きなもの、食べたいものが並んだ食事として、10年後の自分たちの食事として、写真を見せ、以下の質問をする。

- ・体に良いと思うか
- ・食べたいと思うか
- ・どうしてこのような食事が

大人になれば自然に健康的な食生活をすごせるようにはならない事、「調理の技」「買い物をする技」

「体の調子を知る技」がなければ大学生のような食事になることを伝え、体に良い食生活をおくるための技を習得する必要があることを話し、学習の意欲を高める。

今、自分がどのような食事をしているか調査することを伝える。金土日の朝昼夕食と間食の調査をしてもらうことを伝える。

うんこについても調べることを伝える。

大学生の食事の写真

学習プリント

2-3. 第2部 食生活と体の関係を知ろう

1. 目標

健康的な食生活をおくりたいという意識を高める

前回の授業の最後に課した3日間の食事調査、うんこの調査の結果をもとに、自分の食生活における課題を発見し、うんこと食事の関係、生活習慣病についての学習を通じて、健康的な食生活をおくりたいという意識を高める。

2. 授業内容

第2部は3段階で構成されている。各段階は1コマ(45分)である。

- ・ 第1段階 自分の食生活の課題を発見
- ・ 第2段階 生活習慣病と食生活
- ・ 第3段階 生活習慣病を予防する知識と技

【第1段階 自分の食生活の課題を発見】

・ 本時のねらい


食事調査、うんこの評価を通じて自分の食事の課題を発見する。また、良いうんこが出る食事と悪いうんこがでる食事を学習し、良いうんこがでる食事を理解する。


さらに、悪いうんこがでる原因として油・塩・砂糖が多く、野菜が少ないことを説明し、悪いうんこが続くと病気に（生活習慣病）にかかりやすいことを教える。

・ 事前準備

- ・ 3日間の食事調査の写真と調査票
- ・ 食生活をチェックしよう（学習プリント）
- ・ うんこをチェックしよう（学習プリント）
- ・ 食育日記（学習プリント）
- ・ うんこの模型
- ・ 食べ物の写真

・ 授業の流れ

配時	学習活動	教師の支援と配慮事項	教具
5	1.3 日間の食事を評価し、本時の目標を確認する。	3日間の食事を評価基準に沿って得点づけさせる。 食事の合格点 1日 20点を目安に3日間で 60点以上 うんこの合格点は 8点 うんこは食事と関係が深いことを伝える。	食事の評価表 うんこの模型
15	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 自分の食事の問題点を見つけよう </div> 		
	2.3 日間のうんこの評価をし、どのような食事をした時に、良いうんこ、悪いうんこが出るのか食事の評価	○良いうんこが出たときの食事は和食で、野菜が多いことを子供達の発表から気づかせる。	

<p>15</p>	<p>表や、3日間の調査結果から考える。</p> <p>3. 良いうんこが出る食事と悪いうんこが出る食事を食べ物とうんこの模型を使ってまとめる。</p> 	<p>○子供達の好きなお菓子やカップラーメン、菓子パン、おひたし、煮物、ごはん、焼き魚、カレー、から揚げなどの写真と内臓Tシャツを用いて、何を食べたらどのうんこが出るか質問する。</p> <p>○良いうんこが出る1食分の食事のモデルとしてごはん、お味噌汁、焼き魚、おひたし、野菜をたくさん食べることを伝える。</p> <p>○悪いうんこは油・塩・砂糖の摂り過ぎが原因であり、悪いうんこが続くと生活習慣病のなることを伝え次時につなげる。</p>	<p>学習 プリント</p>
<p>10</p>	<p>4. 食育日記を記入し本時のまとめと次時の予告。</p>		

【第2段階 生活習慣病と食生活】

・ 本時のねらい

生活習慣病を身近な病気と認識し、食生活に気をつけることで予防できることを理解する。そして、健康的な食生活をおくりたいという意識を高め、体調を知る技を身につける。

・ 事前準備

- ・ うんこの模型（資料編）
- ・ 食育日記（学習プリント）

・ 授業の流れ

配時	学習活動	教師の支援と配慮事項	教具
10	1.なぜ、カチカチうんこやコロコロうんこが体に悪いのかを理解し、本時のめあてを確認する。	悪いうんこは油・塩・砂糖が多い食事の時に起こることを伝え、そのような食事が続くと糖尿病や高脂血症になり生活習慣病になることを理解させる。糖尿病になると足の切断、失明など日常生活が困難になることを伝えることで、生活習慣病の恐ろしさを認識させ、予防意識を高める。 今の医学では糖尿病は進行を遅らせることはできても治せない。 生活習慣病は珍しい病気ではなく、毎日の事に気をつけなければ簡単になってしまうことを気づかせる。	うんこの模型 食べ物の写真
15	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 生活習慣病と食生活の関係を知ろう。 </div> 		
10	2.生活習慣病の1つである、糖尿病について知り、感じたことを発表する。	生活習慣病は何十年もたって病気の症状あらわれるため、毎日の食生活気をつけなければいけない。健康的な食生活をおくっているか簡単にチェックできる方法があることを伝える。	学習プリント

10	<p>3. うんこをチェックすることで、体に良い食事であったか知ることができることに気づき、うんこをチェックすることが生活習慣病の予防になることを理解する。</p> <p>4. 食育日記を記入し本時のまとめと次時の予告。</p>	<p>毎日の食事が自分の体が健康になるものであるかを判断する基準が、うんこであることを前時を振り返りながら伝える。</p> <p>「体調を知る技」</p>	
----	--	---	--

【子供達の取り組み】

「生活習慣病」と食べものの関係

1 悪いうんこは 生活習慣病になる！
 カチカチうんこ 悪いうんこが出るのは
 コロコロうんこ 油 塩分 さとう が
 ベトベトうんこ たくさん入っている食べものを 食べた時！

2 生活習慣病について知ろう
 糖尿病
 高血圧症
 心臓病
 がん

3 病気にかかった人の暮らし（調病日記より）
 40歳以上の大人 10人中 5人は 生活習慣病・予備軍
 小学校高学年の子ども 10人中（？）人は 予備軍

4 生活習慣病にならないために
 油 塩分 砂糖 のとりすぎに 気をつけよう！

5 食育日記
 今まで、生活習慣病のことをあまり知りませんでした。りと、今日勉強してこわいと思いました。

あなたが食育の学習を進めてきて、感じたこと・考えたことを書きましょう。

生活しうかんびょうになったら
 おそろしいことになるから
 きをつけたいなと思いはした

食育の勉強をする前は、1日にどれぐらい
 まで、油、砂糖、塩をどれくらいか
 とか、知らなかったから、これからは気をつけ
 たいと思いました。

【第3段階 生活習慣病を予防する知識】


・ 本時のねらい

生活習慣病の原因である油・塩・砂糖の1日の適量と自分達の好きな食べ物に含まれる油（脂質）・塩（塩分）砂糖（糖質）を調べ、自分自身で食べ方を考えられるようにする。

・ 事前準備

- ・ 食べ物の写真
- ・ 子供達にお菓子・インスタント食品の空き箱などを用意させる。
- ・ 食べ過ぎていないかな（学習プリント）
- ・ 食育日記（学習プリント）

・ 授業の流れ

配時	学習活動	教師の支援と配慮事項	教具
5	1.生活習慣病の予防には油・塩・砂糖の摂り過ぎに気をつけることを説明する。	子供達の1日の適量 ・脂質 60g以下 ・塩分 10g以下 ・砂糖 20g以下	
10	2.子供達に自分の1日の適量について伝える。		食べ物の写真
10	3.子供達の好きな食べ物（サンドウィッチ・菓子パン・ハンバーガー・カップ麺・おにぎり・和風のおべんと）を脂質の多い順にならべる。		お菓子の空き箱
10	4.3の並び替えにお菓子（スナック菓子・クッキー類・アイス類）を加えて、もう一度並び替えをする。 並べた食べ物に含まれる脂質の量を考える。		お菓子の写真

- 15 5. 油・塩・砂糖の一日の適正量とスナック菓子、カップラーメン、ジュースに含まれる油・塩・砂糖の量を実際に見て、食べ方について考える。
- 5 6. 食育日記を記入し本時のまとめと次時の予告

自分がよく食べるお菓子の空き箱や袋をみてお菓子の食べ方を考える。



食品表示をみれば、食べ方を自分でコントロールできることに気づかせる。

学習
プリント

【子供達の取り組み】

「生活習慣病」度 チェック ～自分は 大丈夫かな?～

1 体によい1日の量を知らう
油 60g 塩 10g 砂糖 20g

2 油の多い食べものはどれだろう
Bにぎり
カップめん
サンドイッチ
菓子パン
和菓子
シュークリーム
かき氷

多1 カルビ弁当
2 和風
3 カップめん
4 サンドイッチ
5 おにぎり
6 かしパン
おにぎり

カルビ弁当が油は人並みが多いと思はれて、ないが、多く入っている。

3 よく買う食べものやお菓子の油・塩・砂糖の量を調べてみよう

食べもの・おかし	油(脂質)	塩(ナトリウム)	砂糖(遊糖)
キャラメルコーン	56.4g	0.3387g	89.4g
日清 フォ〜	2.0g	1.4g	36.2g
たけのこの里	27.2g	15.0g	17.6g

4 脂質分・塩分をとりすぎているかな?
脂質分 0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65
塩分 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

5 食育日記
キャラメルコーンはあぶらがたぎりのかんざりて、びっくりした。

「生活習慣病」度 チェック ～自分は 大丈夫かな?～

1 体によい1日の量を知らう
油 60g 塩 10g 砂糖 20g

2 油の多い食べものはどれだろう
多1 カルビ弁当
2 カップめん
3 サンドイッチ
4 和風弁当
5 おにぎり
6 菓子パン

シュークリーム
かき氷

カルビ弁当が油は人並みが多いと思はれて、ないが、多く入っている。

3 よく買う食べものやお菓子の油・塩・砂糖の量を調べてみよう

食べもの・おかし	油(脂質)	塩(ナトリウム)	砂糖(遊糖)
カップラーメン	16.0g	2.8g	44.9g
ポテト	17.0g	17.9g	24.9g
つぶ苺	4.1g	18.9g	9.2g
サッポロポテト	22.5g	56.3g	35.5g

4 脂質分・塩分をとりすぎているかな?
脂質分 0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65
塩分 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

5 食育日記
ふつうに、油、塩、砂糖の入ってるものが多いので、食べる時に先をつけています。

2-4. 第3部 健康的な食生活をおくる技

1. 目標

健康的な食生活をおくるための具体的な手法を知る

前時までに子供達は健康的な食生活をおくっていきたいと強く意識している。しかし、子供達は知識として、油・塩・砂糖が少ない食事が体に良いことは知っているがそのような食事が具体的にどのようなものであるかイメージがついていない。学んだ知識を実際の食生活に活用できなければ、生活習慣病を回避することはできない。知識を実践するには、具体的な手法を身につけることが必要である。ここでは、健康的な食生活をおくる技を身につける

2. 授業内容

第3部は2段階で構成されている。各段階とも授業時間は1コマ（45分）である。

- ・ 第1段階：買い物の技
- ・ 第2段階：基本の食と調理の技

【第1段階 買い物の技】

・ 本時のねらい

合成の添加物ジュースを作る実験を通じて、食品表示を確認して買い物をする買い物の技を身につける。


また食品企業の販売戦略である TV 番組や CM、キャラクターなど情報に左右され食べ物を購入するのではなく、体の健康を考え買い物をできるようにする。

・ 事前準備

- ・ 食品表示の見本
- ・ 500ml の 100% ではないオレンジジュース、100% のオレンジジュース
- ・ ジュースの実験の材料(水、砂糖、黄色 4 号、クエン酸、オレンジ香料、オレンジ、泡だて器、容器) (資料編 ジュースの実験)
- ・ 角砂糖
- ・ 食育日記(学習プリント)

・ 授業の流れ

配時	学習活動	教師の支援と配慮事項	教具
5	1. 買い物をする時に気を付けることを考え、本時のめあての確認をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">買い物の技を知ろう</div>	食品表示を見て買い物をするか質問し、食品表示を見ずに買い物をすると知らないうちに体に悪いものを食べていることを伝える。	オレンジジュース
5	2. オレンジジュースが何からできているか考える。	よく見かけるオレンジジュースを見せ、好きか質問した後で、何からできているか考えさせる。 ○角砂糖を食べさせ、何個まで食べられるか質問し、1日の砂糖の適正量とジュースに入っている砂糖の量を伝える。	角砂糖
10	3. ジュースの作りの実験を見て思ったことを発表する。	1日の適正量 20g (角砂糖 7個) ジュースは 20個 (60g) ジュース作りをし、実際に飲ませる。食品添加物	オレンジジュースの実験道具

	<p>を日常的に食べていることに気づかせのようなジュースを飲みたいか考えさせる。</p> <p>100%オレンジジュースと 100%でないオレンジジュースのどちらが利益があるかを考えさせ、企業の食品販売戦略について伝える。</p>
<p>10 4. なぜこのような添加物入りのジュースが売られているのか考え発表する。</p>	<p>企業は利益をあげるために、安い材料でたくさんのジュースを作り、CMやキャラクターで宣伝し、売っていることを伝える。</p>
<p>10 5. みんなが社長だったら、100%のオレンジジュースとこのような合成ジュースのどちらを作って販売するか考えさせる。</p>	<p>買い物をする時に食品表示を確認しなければ、無意識のうちに自分の体にあまり良くないものを食べていることを伝え、食品表示を確認して買い物をする大切さに気付かせる。</p>
<p>5 6. 食育日記を記入し本時のまとめをし、次時の予告を聞く。</p>	

【子供達の取り組み】

買い物の技を知ろう

1 「クー」のコマーシャルを見て
(感じたこと・思ったこと・気づいたこと・分かったこと)

自分から気づかなくて良かった。
おもしろいキャラクター。

2 自分が社長だったら…

3 テレビコマーシャルは人々にとって

みんなをひきよせる力、不思議な力がある。

4 まとめ

買い物をする時は、

①食品表示を見て買おう。

②テレビのCMをうのみみせず自分で判断して買おう。

5 食育日記

こんどからCMをうのみみせず自分でたしかめてから買おうと思った。
「ほくも、おかし」というおかしのCMを見てからたしかめて、こんどからたしかめて買いたい。

買い物の技を知ろう

1 「クー」のコマーシャルを見て
(感じたこと・思ったこと・気づいたこと・分かったこと)

みんながおもしろいキャラクター。

2 自分が社長だったら…

3 テレビコマーシャルは人々にとって

いろいろなことが分かる物。

4 まとめ

買い物をする時は、

①食品表示を見て買おう

②テレビのCMをうのみみせず自分で判断して買おう。

5 食育日記

今まで食品表示を見ずに買っていました。けれど、これからは見て買いたいです。

【第2段階 基本の食と調理の技】

・本時のねらい

健康的な基本の食、調理の技を身につけて健康的な食生活をおくることができるようにする。


・事前準備

- ・ごはん類とパン類の写真
- ・食事の基本の写真(絵でも可)
- ・基本の食事の材料
- ・食育日記(学習プリント)

・授業の流れ

配時	学習活動	教師の支援と配慮事項	教具
5	1. 生活習慣病になりにくい食事がどんなものであったか振り返り、どのような夕食を食べればいいのか考え、本時のめあての確認をする。	○前時までの授業を振り返らせ、油・塩・砂糖をとり過ぎず、野菜を食べることで生活習慣病の予防になることを確認し、こういう食事をするにはどのような夕食を食べたらいいか問いかける。	
10	2. 基本の食事のごはん、お味噌汁、焼き魚、おひたしの写真を見て、何故この食事が基本なのか考える。	○技を獲得しないと大学生のような食事になり、生活習慣病になりやすくなることを伝え、技の獲得に対して意欲を高めさせる。 パンではなくごはんの理由を伝える。(パンはごはんに比べ油・砂糖が多いことを説明する。バターやジャムをつけることで糖質・脂質を摂ることになる。) 魚は肉よりも体に良いことを伝える 焼き魚の作り方を見せる事で、肉料理は手軽で魚料理は難しいという思いこみを払拭させる。	ごはん類とパン類の写真 基本の食の写真



10	<p>3. 子供達の馴染みのある生で食べる野菜（レタス・きゅうり・トマト）350gと調理した350gのほうれん草・カボチャを見て、感じたことを発表する。</p> <div data-bbox="347 504 715 649" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>350gのレタス。こんなにたくさん食べられないよ</p> </div> 	<p>1日の野菜の必要量は350gであることをつげ、サラダで350g食べるのは量が多く大変なイメージをもたせ、調理することで量が減り食べやすくなることを伝える。また、生では食べられない野菜を食べることができることを気づかせる。</p> <p>野菜を調理して食べる技としてお味噌汁とおひたしを教え、サラダではなくおひたしの理由をさらに油の視点から説明する。（野菜をサラダで食べると、ドレッシング・マヨネーズなどをかけて油をたくさん摂ってしまうため）</p>	<p>野菜を食べる技の写真</p>
10	<p>4. 基本の食事の作り方の写真を見て、感じたことを発表する。</p>	<p>この食事以外が悪いわけではないことを伝え、何を食べたらいいかわからなくなったら基本の食事を食べるということを伝える。</p> <p>基本の食事が今作れるか、大人になったら自然に作れるようになるかと問いかけ、実践を促す。</p>	
10	<p>5. 本時のまとめをし、次時の予告を聞く。</p>	<p>基本の食事のためにできることを保護者と相談するように伝える。</p> <p>次時では実際に献立を立ててもらうことを伝える。</p>	

この授業を授業参観などの機会を実施すると家庭での技の実践の協力を得やすい。

2-5. 第4部 技を実践しよう

1. 目標

健康的な食生活をおくるための具体的な手法を実践して身につける

前時までに子供達は、具体的な手法について学んでいる。ここでは、食事を自分の力で作り、実践を通して身につけることをねらいとしている。さらに家庭で食事を作ることによって体に良い食事に関して家庭への広がりが期待できる。

2. 授業内容

第4部は2つの段階で構成されている。各段階とも授業時間は1コマ(45分)である。

- ・ 第1段階：健康な食事の献立を立てる
- ・ 第2段階：学習のまとめ

【第1段階 健康な食事の献立を立てる】

・ 本時のねらい

健康的な基本の食の献立をたて、家庭での実践を通じて子供達に学習した技を定着させる。

・ 事前準備

- ・ 子供が家庭で食事を作るという宿題の協力を保護者にお願いします。
- ・ 子供が理解できる内容の料理の本
- ・ 給食の献立
- ・ 技をためそう（学習プリント）
- ・ 和食にチャレンジ（学習プリント）
- ・ 食育日記（学習プリント）

・ 授業の流れ(45分)

配時	学習活動	教師の支援と配慮事項	教具
10	1.基本の食事の内容を振り返り、本時のめあての確認をする。	1 食分の基本の食事の献立を立て、家庭で作ることを伝える。 どのような野菜があるか、10 ぐらい調べさせる。 献立表を使うことで地場産の旬の食材がわかる。 基本の献立になっているか確認する。 食材の値段が高くなるように配慮する。 野菜の量に注意する。 他人の献立を聞いて、もう一度自分の献立を考えさせる。 宿題の説明をする。 ・直売所に行って買い物をする ・次時で実践の発表をすること ・保護者の記入欄もあること ・学習プリントに記入すること	料理の本・給食の献立
10	健康的な食事の献立を立てよう。		
15	2.料理の本や給食の献立を見て、お味噌汁の具になる野菜とおひたしになる野菜を調べる。		
10	3.ごはん、お味噌汁、おひたし、焼き魚を基本にした 1 食分の献立を考え、発表する。		
	4.技を実践する献立を決定し、宿題の内容を聞く。		学習プリント

【第2段階 学習のまとめ】

・ 本時のねらい

基本の食の実践、これまでの授業を振り返り、学習した知識と技を再度確認しこれからの生活での継続した実践を促す。

・ 事前準備

- ・ 作った献立の学習プリント
- ・ 作った料理の写真
- ・ 画用紙
- ・ 色鉛筆
- ・ 「食育テスト」学習プリント
- ・ 「食育テスト(家族用)」学習プリント
- ・ 「10年後の今日の夕食」学習プリント

・ 授業の流れ

配時	学習活動	教師の支援と配慮事項	教具
10	1. 実践した食事について発表し、本時のめあての確認をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px 0;">食の授業を通じて自分がどう変わったか考えよう。</div>	自分の作った献立と基本の食事を実施した感想や反省、保護者の感想などを発表させ、今後も食生活に気をつける意欲をもたせる。	学習 プリント
10	2. 「食育テスト」の学習プリントの質問事項に回答し、自分の食に対する意識の変化を明らかにする。	一回目の授業で実施した質問をすることで、意識の変化をみる。 描いた絵に以下の質問をする。	学習 プリント
15	3. 10年後の夕食のメニューを描き、「10年後の今日の夕食」の学習プリントに記入し、画用紙の裏に貼る。	・ 献立の内容(材料まで) ・ 何故その献立を立てたか ・ 自分の体を考えた食事が	画用紙 色鉛筆
10	4. 食の学習を通じて自分が食に対してどのような考えを持つようになったのか発表し、本時のまとめをする。	・ 野菜は十分に食べているか 授業全体を通して感じたこと、できなかったこと、今後の食生活について質問する。	学習 プリント
課外	5. 学習内容を家族に説明し、家族に「食育テスト」を記入してもらう。	○今後、自分の食事について家族と話ができるようになって欲しいと伝える。	

【子供達の取り組み】

子供達で作った基本の食



基本の食を作った感想

感想 今日、初めて自分で料理を作りました。むずかしかったところは、大根、人参、など材料をセカるところでした。魚にセカれ目を入れるところもむずかしかったです。みそ汁の具のかたさもやわらかいか、心遣いでしたか？

みんなが、「おいしい。」と言ってくれたのでうれしかったです。

感想 全体的に作り方は、まあまあかんたんだったけど味つけがむずかしかったです。和食はかんたんな調理でたくさん量の野菜をとることができ、油のとりすぎになっていないので体にいい食事だと思いました。

感想 思ったよりカンタンで、作りやすかった。手間があまりかからなかった。

家族からの一言

祖母と一緒に習いながら全品作りました。みそ汁は朝6時に起きて作っていました。栄養を考えた作っていました。とてもおいしかったです。

母 より

庖丁の使い方もだんだんと上手になりました。魚を切るのがぬると(=)骨があたりで大変そうでしたががんばって切っていました。おみそ汁もおいしかったです。

また一緒に作りましょうね！お母さんより

とても上手に作っていました。おいしいです。とても大変そうでしたが、がんばって作っていました。おいしかったです。

姉、兄 より

授業全体の感想

食育日記

・始めは生活習慣病にかかりにくいメニューが分からなかったけどこの食育の勉強で、和食のメニューがいいことがよく分かりました。

そして、買い物をする時は、うらの表示してあるものを見て買おうと思いました。

そして自分の家で和食を作ることが前より多くなったような気がします。だから健康にたいぶ近づけたと思います。

・食育の学習を終えて...

今まで、生活習慣病、って何だろう？聞いたことはあるけど...という考えでした。でも、この勉強を終えて、生活習慣病のことなどをくわしく知ることができました。生活習慣病にならないため、自分から進んで、和食作りにチャレンジしようかなと、思うようになりました。

・自分の家で、変化したこと

魚料理や、野菜を使った料理が増えました。

・家族が健康に近づいたか？

♪思う!

食育アンケートを続らみたら私達の発表を見てくれた人は「食」について考えたくれたみたいで良かったなと思いました。

☆ 日記 ☆

勉強をする前は、食品表示を見て買っていませんでした。けど、最近は見ても買うようになりました。

自分の家で、変化したことはあるか？

みんなで、ドレッシングのかけすぎに気をつけている。

家族が健康に近づいたか？

近づいて、かせをひきにくなった。

資料編

1. 学習プリント（一覧）

プログラムで使用した学習プリントを紹介する。授業の参考にして活用してもらいたい。

2. 教材（一覧）

子供達の学習意欲の維持や授業内容の理解を助けるために考えたものである。身近に手に入る材料で学習教材を作成している。

3. CD-ROM（別添）

島根県邑智郡美郷町大和小学校での授業の様子を CD-ROM にまとめている。授業の流れや、学習する子供達の様子があるので参考にしてもらいたい。

4. 食育プログラム HP

授業に関する質問や授業データなど HP 上で情報交換を実施している。また、プログラムに取り組んだ感想やオリジナルの授業プログラムなどの情報を提供して頂きたい。情報交換によって食育プログラムのレベルアップをはかれれば光栄である。

HPアドレス : (<http://www.junkan.org/>)

「10年後の今日の夕食」

年 組
名前()

・ どうしてこの夕食の絵を描きましたか。理由を書いてください。

・ 夕食の絵を描くときに自分の体の健康を考えましたか。

はい いいえ

理由

・ 今の自分は夕食の絵の料理を作ることができますか。

はい いいえ

・ 10年後の自分は献立の料理を作れるようになっていると思いますか。理由も書いてください。

はい いいえ

理由

指導用

「10年後の今日の夕食」

年 組
名前()

・ どうしてこの夕食の絵を描きましたか。理由を書いてください。

・ メニューだけでなく、具体的に使っている食材まで書く。

例 : お味噌汁(とうふ、わかめ、ねぎ)
サラダ(トマト、キュウリ、レタス)

・ 夕食の絵を描くときに自分の体の健康を考えましたか。

はい いいえ

理由

・ 健康を考えた食事、考えていない食事だと判断する理由を書く。

例: 好きなものばかりだから

・ 今の自分は夕食の絵の料理を作ることができますか。

はい いいえ

・ 実際に作ったことがある場合のみ、作れると判断する。

・ 10年後の自分は献立の料理を作れるようになっていていると思いますか。理由も書いてください。

はい いいえ

理由

・ 料理が作れる理由、作れない理由を書く

食育テスト

年 組

名前 ()

【食生活に関して】

- ・体の健康を考えて食生活をおくっていますか。 (はい・いいえ)
- ・ごはんとパンを選べる場合どちらを食べようと思いますか。 (ごはん・パン)
- ・おみそしるを1日1食は食べようと思いますか。 (はい・いいえ)
- ・魚料理と肉料理を選択できる場合どちらを食べようと思いますか。 (魚・肉)
- ・サラダとおひたし(ゆでたり、調理してあるもの)を選べる場合どちらを食べようと思いますか。 (おひたし・サラダ)
- ・野菜の一日に食べるべき理想の量を知っていますか。 (g)
- ・野菜をたくさん食べるように意識していますか。 (はい・いいえ)
- ・野菜をたくさん食べる方法を知っていますか。 (はい・いいえ)
- ・ごはん、おみそしる、焼き魚、おひたしを全て作ることができますか。 (はい・いいえ)
- ・家族に「健康になる食事」についてアドバイスできますか。 (はい・いいえ)

【うんここと体について】

- ・うんこの回数、色、形をチェックしていますか。 (はい・いいえ)
- ・うんこの回数、色、形をチェックして健康的な食生活か判断できますか (はい・いいえ)

【生活習慣病に関して】

- ・生活習慣病を具体的に知っていますか。 (人に説明できる・聞いたことはある・知らない)
- ・生活習慣病にかかりにくい食生活をおくるために食べる量に気をつけなければいけない食品を3つ知っていますか。知っていたら書いてください。
() () ()
- ・記入した ~ の食品の一日の適正量を知っていますか。知っていたら書いてください。
() () ()
- ・生活習慣病にかかりにくい献立(メニュー)を考えることができますか。 (はい いいえ)
(献立:)

【買い物に関して】

- ・テレビや雑誌などの食べ物の情報をすぐに信用するのではなく、体の健康を考えて自分判断して買い物をしますか。 (はい・いいえ)
- ・賞味期限をみて買い物をしますか。 (はい・いいえ)
- ・食品添加物の表示をみて買い物をしますか。 (はい・いいえ)
- ・栄養成分表示をみて買い物をしますか。 (はい・いいえ)
- ・産地表示をみて買い物をしますか (はい・いいえ)

点

指導用

食育テスト

- ・各質問項目の意図および子供達が回答する時の注意事項に関して説明する。太字が質問項目であり、直後の矢印が各項目を説明している。
- ・各2点で合計50点。25点以上を合格とする。
- ・子供達が家庭で家族に対して食育テストを実施するため、質問項目の意味を丁寧に伝える。
- ・子供達に、自分が家族にたいしてテストを実施することをあらかじめ伝えておくが良い。

【食生活に関して】

- ・体の健康を考えて食生活をおくっていますか。 (はい・いいえ)

自分自身が「健康」を考えて食事をしているかどうか客観的な実態ではなく意識を問う。

- ・ごはんとパンを選べる場合どちらを食べようと思いますか。 (ごはん・パン)
- ・おみそしるを1日1食は食べようと思いますか。 (はい・いいえ)
- ・魚料理と肉料理を選択できる場合どちらを食べようと思いますか。 (魚・肉)
- ・サラダとおひたし(ゆでたり、調理してあるもの)を選べる場合どちらを食べようと思いますか。 (おひたし・サラダ)

食事の時に自分が自由に選択することができる場合にどちらを選択するのかを問う。(今、食べたいものという意味ではない)

- ・野菜の一日に食べるべき理想の量を知っていますか。 (g)

正解は350グラム。(詳細ではそのうち緑黄色野菜を120グラム以上)

- ・野菜をたくさん食べるように意識していますか。 (はい・いいえ)
- ・野菜をたくさん食べる方法を知っていますか。 (はい・いいえ)
- ・ごはん、おみそしる、焼き魚、おひたしを全て作ることができますか。 (はい・いいえ)

実際にこのメニューを作ったことがある場合のみ「はい」を回答する。

- ・家族に「健康になる食事」についてアドバイスできますか。 (はい・いいえ)

実際にアドバイスをしたことがある場合のみ「はい」を回答する。

【うんこと体について】

- ・うんこの回数、色、形をチェックしていますか。 (はい・いいえ)
- ・うんこの回数、色、形をチェックして健康的な食生活か判断できますか。

今日は排便をしたか、排便の形や色をみて自分の体調や食事を振り返ることをしているか、振り返ることができるかを問う

【生活習慣病に関して】

- ・生活習慣病を具体的に知っていますか。 (人に説明できる・聞いたことはある・知らない)

回答の「聞いたことはある」は人には説明できないが、名前は知っているレベルである。

- ・生活習慣病にかかりにくい食生活をおくるために食べる量に気をつけなければいけない食品を3つ知っていますか。知っていたら書いてください。

() () ()

- ・記入した ~ の食品の一日の適正量を知っていますか。知っていたら書いてください。

() () ()

回答させたいのは、「砂糖(糖質)・塩(塩分)・油(脂肪分)」である。また、回答欄に砂糖と書いたらその下にあるには砂糖の1日の適量を記入する。

1日の適量 (砂糖 20g 塩 10g以下 油 60g)

- ・生活習慣病にかかりにくい献立(メニュー)を考えることができますか。(はい いいえ)

(献立:)

「野菜がたくさんある食事」「バランスの良い食事」「和食」「油が少ない食事」これらは、気をつけることであり、具体的な献立ではない。ここでの献立の例は「ごはん・お味噌汁(豆腐・わかめ・ねぎ)・焼き魚(秋刀魚・鮭)・かぼちゃの煮物・ほうれん草のおひたし」など基本の食に即した具体的なことである。

【買い物に関して】

- ・テレビや雑誌などの食べ物の情報をすぐに信用するのではなく、体の健康を考えて自分判断して買い物をしますか。 (はい・いいえ)

テレビで「寒天が体には良い」と聞いたからすぐに「寒天を買う」こと、新製品のCMをみただけからそれを買うことなど、自分でその情報を吟味しているかを問う。

- ・賞味期限をみて買い物をしますか。 (はい・いいえ)
- ・食品添加物の表示をみて買い物をしますか。 (はい・いいえ)
- ・栄養成分表示をみて買い物をしますか。 (はい・いいえ)
- ・産地表示をみて買い物をしますか

食品表示を確認しない子供達が大半のため、実際に食品をみせながら、表示の種類を説明して回答させると子供達には伝わりやすい。

「今日は何を食べたかな」

年 組 番

名前 ()

調査日 月 日 曜日(1日目)

メニュー、材料、食べた時間を書いてください。

朝ごはん(時間)	のこしたものはありますか 食事で気になった点
昼ごはん(時間)	のこしたものはありますか 食事で気になった点
おやつ・夜食(時間)	
夜ごはん(時間)	のこしたものはありますか 食事で気になった点

今日の食事の感想

今日のうんこ

回数 () 色 () 形 ()

体調はどうでしたか? 気がついたことを書いてみよう。

うんこをチェックしよう

「うんこのいろいろ」を参考にして、食事調査票の今日のうんこのところに、色や形を書いてください。



色 形	きいろ	オレンジ いろ	ちやいろ	あか ちやいろ	こげ ちやいろ
コロコロ 状					
バナナ 状					
ぐるぐる 状					
水状					

「今日は何を食べたかな」

食事調査における留意点

- ・食事調査をもとに評価(得点付け)をおこなうため、調査では材料まで詳しく記入する。

(例)

お味噌汁・・・とうふ、わかめ、たまねぎ
きんぴら・・・ごぼう、人参
炊き込みごはん・・・にんじん、しいたけ、鶏肉、おこめ
サラダ・・・トマト、きゅうり、レタス、マヨネーズ
(サラダの時はドレッシングやマヨネーズを使用したか記入)
うどん・・・うどん麺、わかめ、たまご、かまぼこ

- ・プライバシーに関するこのため調査協力を保護者に依頼する。
(また、子供自身に調査協力を親に説得させる)
- ・調査票のみによる調査も可能だが、カメラを利用すると子供達の調査意欲が高まる。また、写真があると評価もしやすい。
- ・カメラとして、携帯電話のカメラ機能を利用することも可能である。

食生活をチェックしよう

年 組 番
名前 ()

朝食・昼食・夕食ごとにチェックリストにそって得点をつけてみよう。

	1. 食事をとりましたか。	1点
主食	2. ごはん(お米)を食べた。	2点
	・パン・麺類などお米以外のものを食べた	1点
主菜	3. おかずについて	
	・メインが魚料理や豆類(豆腐・納豆など)	2点/食
	・メインが肉料理・卵料理・乳製品など	1点/食
	魚料理・肉料理の2種類を食べた場合は点数の高いものを	
副菜	4. 野菜について	
	・サラダを食べた	1点/食
	・調理された野菜を食べた(おひたし・煮物・きんぴらなど)	2点/食
	調理された野菜とサラダの両方をたべていたら両方とも得点にす	
汁物	5. お味噌汁に関して	
	・お味噌汁を食べた。	1点
	・お味噌汁に2種類以上野菜をいれた。	2点
合 計		10点

得点を記入しよう

項目	1日目			2日目			3日目		
	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
1									
2									
3									
4 - ア									
4 - イ									
5 - ア									
5 - イ									
合計									
1日合計									

3日間合計点

--

食生活をチェックしよう

この食生活チェックは、健康的な基本の食である「ごはん・お味噌汁・焼き魚・おひたし」を評価基準に設定しており、この献立に近いほど評価が高くなるようにしている。これは、各家庭の食事内容を否定するのではない。あくまでも子供達に健康的な基本の食を定着させることを目的としたものである。

この食事調査は1日30点満点で、合格点は15点である。3日間で合計が45点以上を目標に授業を行う。

評価基準に関して

(注意事項)

1. 朝食・昼食・夕食を3食きちんと食べているかをチェックするための項目である。
食事の内容に関わらず、食べていれば得点とする。
2. ごはんは2点、ごはん以外のパンや麺類は1点
3. その他は卵類やチーズ・ヨーグルトの乳製品
4. ・油の含まれたドレッシングやマヨネーズを利用しているものは調理してあってもサラダとする。
 - ・調理された野菜が2皿以上(きんぴら・酢の物)ある場合は3点×料理数としてボーナスポイントとして加点する。
 - ・野菜ジュースは評価しない。野菜ジュースを飲むことで野菜を摂れるという意識をもたせないため。野菜ジュースはあくまでも補助食品にすぎず、野菜料理をたべることを身につけさせるのがこの評価の目的である。
5. ・お味噌汁の具で「豆腐」は野菜とせず、「わかめ」野菜として考える。

記入表に関して

- ・合計欄には から の合計点を記入する。
- ・1日合計には合計欄の3つを合わせた合計点数を記入する。

うんこをチェックしよう

年 組 番号
名前 ()

自分のうんこにチェックリストで得点をつけてみよう。

排便の回数・1回以上出たら4点	4点
排便の色 ・黄色/オレンジ	3点/回
・茶色	2点/回
・こげ茶色/赤ちゃいろ	1点/回
排便の形 ・バナナ状/ぐるぐる状	3点/回
・コロコロ状	1点/回
・水状	1点/回
合計	10点/回
<p>一日に数回うんこがでた場合、色・形の評価は1日のうんこの中1番良いもので点数をつけます。 うんこがでなかったら0点</p>	

	1日目	2日目	3日目
合計			

うんこと食事の関係

食事と点数とうんこの点数から分かったことを書いてみよう。

指導用

うんこをチェックしよう

食事とうんこの関係を理解するために、うんこの点数付けを行う。得点は10点満点で目標（合格点は）8点である。

排便の回数・1回以上出たら4点	4点
排便の色 ・黄色/オレンジ	3点/回
・茶色	2点/回
・こげ茶色/赤ちゃいろ	1点/回
排便の形 ・バナナ状/ぐるぐる状	3点/回
・ココロ口状	1点/回
・水状	1点/回
合計	10点/回
一日に数回うんこがでた場合、色・形の評価は1日のうんこの中1番良いもので点数をつけます。 うんこがでなかったら0点	

	1日目	2日目	3日目
合計			

うんこと食事の関係

- ・食事評価とうんこの評価から、良いうんこがでる食事・悪いうんこがでる食事を考えさせ、発表する。
- ・良いうんこが出る食事
「ごはん・お味噌汁・焼き魚・おひたし」(基本の食)
野菜をたくさん食べる
- ・悪いうんこがでる食事（砂糖・油・塩が多く、野菜が少ない食事）
 - ・「ステーキ」「ハンバーグ」「から揚げ」ばかりで野菜が少ない
 - ・スナック菓子、ジュース、チョコレートなどのお菓子をたくさん食べる

食べすぎていないかな

年 組 番号
名前 ()

私の体によい1日の適量は

脂肪 () g 塩分 () g 糖質 () g

よく食べるお菓子や食べ物に含まれる脂肪分・塩分・糖質の量を調べてみよう

食べ物	脂肪分	塩分	糖質

指導用

食べすぎていないかな

よく食べるお菓子や食べ物に含まれる脂肪分・塩分・糖質の量を調べてみよう

- ・子供達が食べているお菓子のパッケージにある栄養成分表示を書き込む。
- ・栄養成分表示あるNaは塩分である。また、塩分表示はmgである場合が多いので注意する。
- ・糖質の表示は炭水化物として表示されている。しかし、クッキー類などは小麦粉などの他の原材料が含まれているので注意すること。従って砂糖の量を把握するには「食品成分表」などを参考にすること。（書かれていないからこそ、目安として教える必要がある。）
- ・飲みもの（ジュース類、缶コーヒー・スポーツ飲料水など）は炭水化物の量が砂糖の量である。（スポーツドリンク類にも多く砂糖が含まれているので調査するとよい。）

「技」をためそう

年 組 番
名前

お味噌汁の具になる野菜、おひたしになる野菜を考えてみよう。

メニュー	お味噌汁	おひたし
野菜		

野菜をたくさん使った健康的な基本の食事を作ってみよう

メニュー	材料
ごはん	
おみそしる	
焼き魚	
おひたし	
その他	

和食にチャレンジ

年 組 番号
名前 ()

こんだて

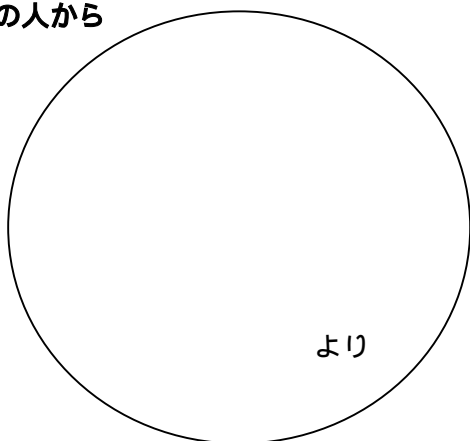


ごはん	みそしる	おひたし	焼き魚
材料	材料	材料	材料

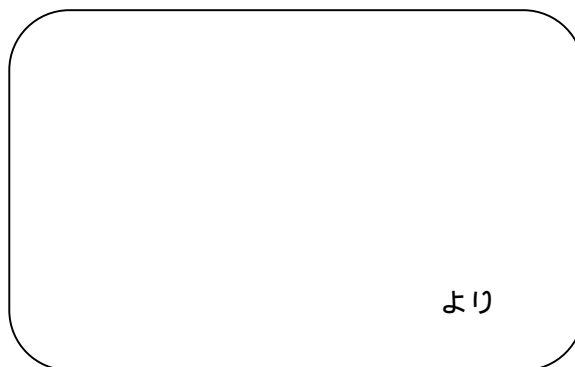
感想



お家の人から



より



より

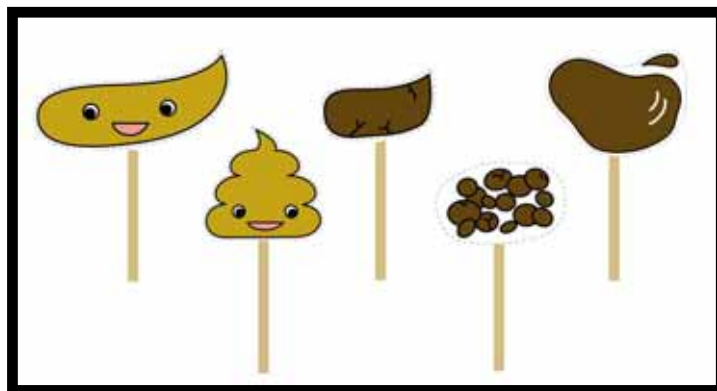
食育日記

年 組 番号
名前 ()

今日の学習を振り返って

家族やみんなの健康のために伝えたいこと

うんこ模型の作り方(平面)



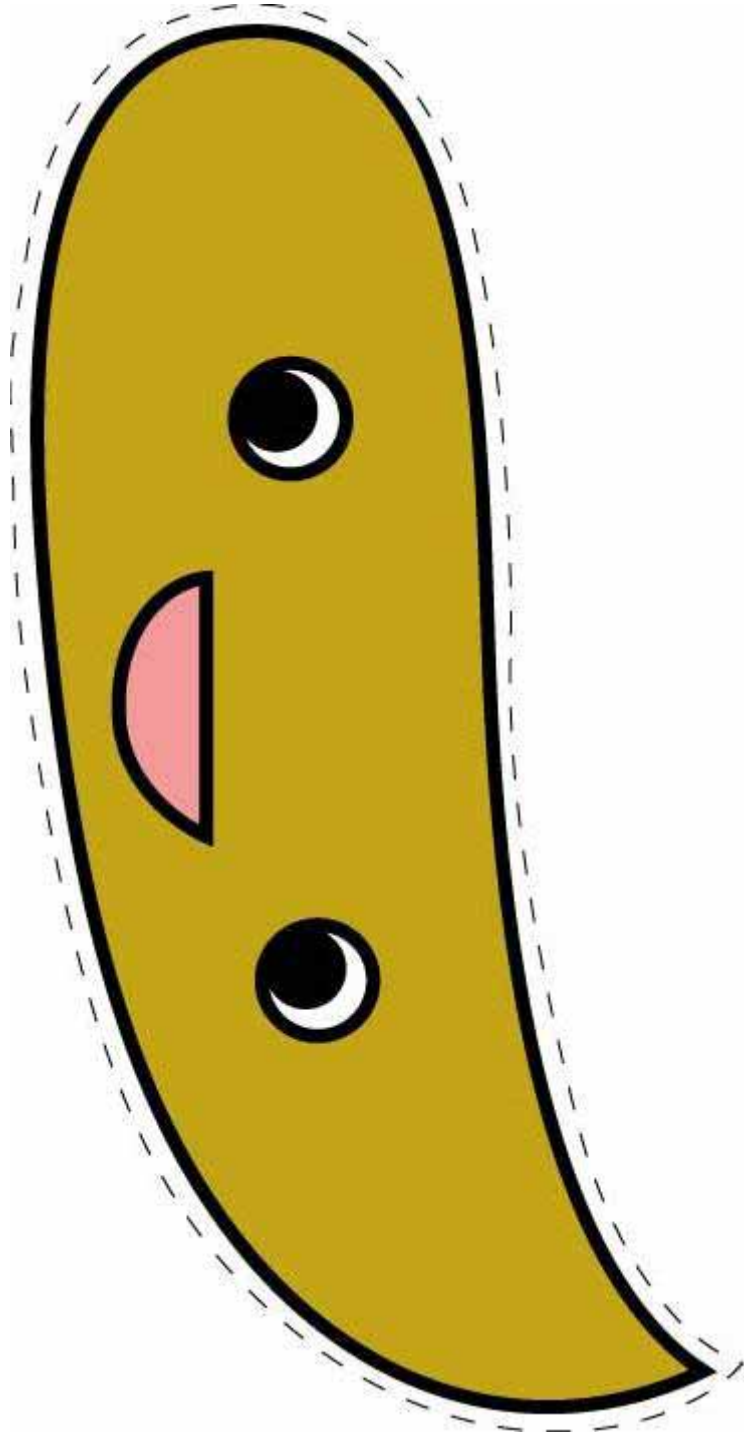
材料

- A4用紙……………5枚
- ダンボール紙などの厚紙……………A4用紙程度のものを5枚分
- 棒……………30cmくらい×5本
- インクジェットプリンター
- はさみ
- のり
- ガムテープ

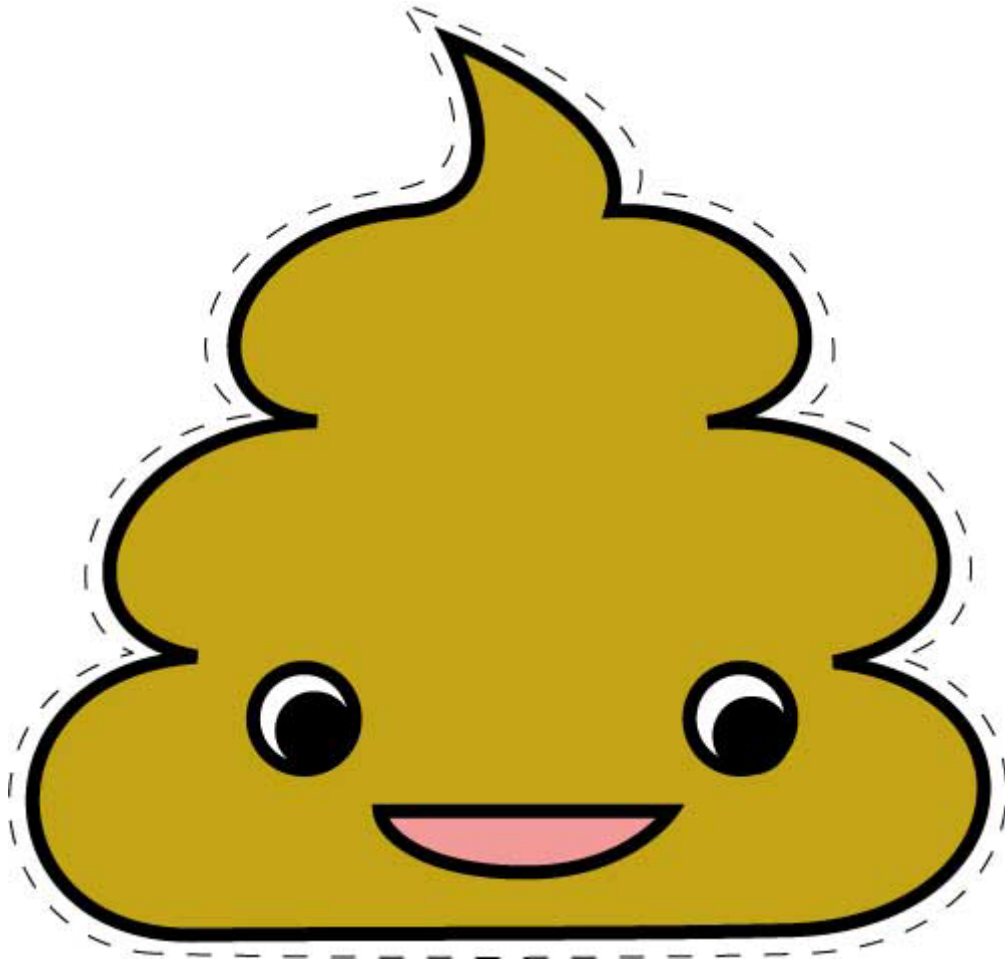
作り方

- 次ページ以降に載っている5種類のうんこの絵をプリンターでカラープリントし、それぞれ点線にそって切り取る。
- ダンボール紙に の絵をそれぞれののりで貼り付け、形にそってダンボール紙を切り取る。
- ダンボール紙の、絵を貼っていない側にガムテープで棒を貼り付け、固定するとできあがり。

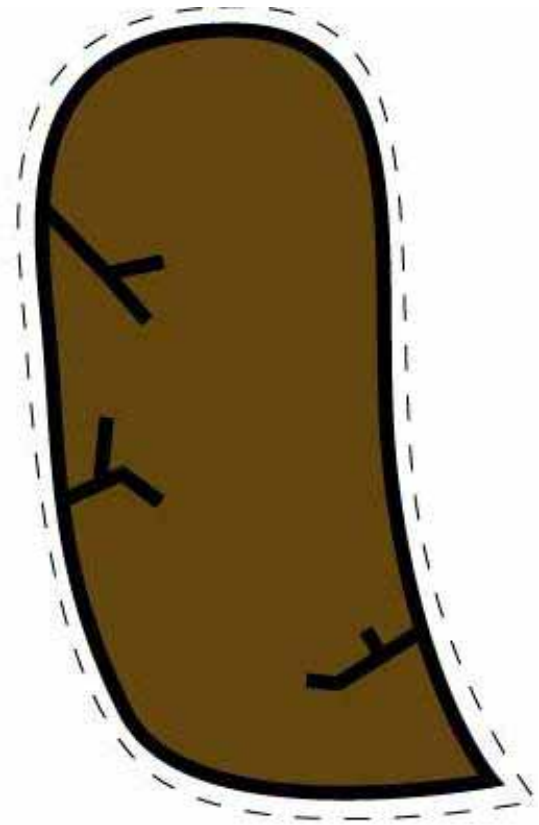
バナナうんこ



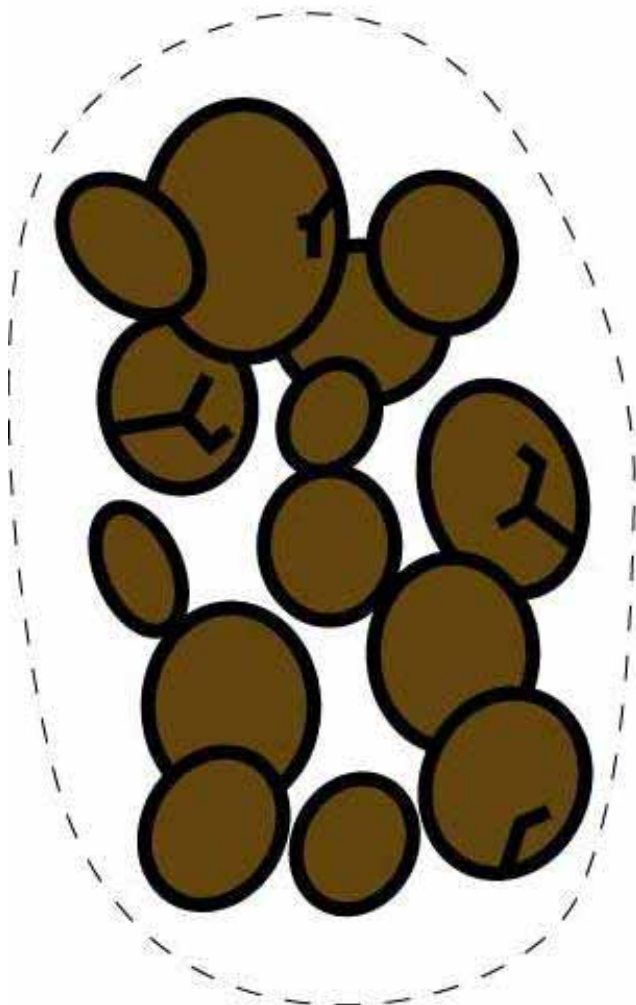
グルグルうんこ



カチコチうんこ



コロコロうんこ



ドロドロうんこ

