

## 下北子どもスマート事業 指導案（小学校1・2年生）

### 1 題材名「312+0の弁当法」

### 2 題材設定の理由

町村部には給食がないため、自分の適量が分からない子ども（保護者）が多く、肥満の原因の1つとして、食事や間食の取りすぎ・与えすぎ、摂取する食材の偏り等が考えられる。お弁当づくりを通して、子どもや保護者が、食事の「適量」や「バランス」を考え実践できるようにするため、ツールを使用した題材を設定した。

### 3 ねらい

健康について学び、お弁当作りを通して食に関心を持てるようにするとともに、家族への感謝の気持ちを育てる。

### 4 指導の流れ

	学習内容	指導の要点	教材・資料
導入	1 本時のねらいの確認 ・健康とはどのような状態かイメージする 〇めあて：健康について知り、お弁当作りを通して、からだによい食事について考える。	・ふたつのイラストを提示し、どちらが健康に見えるか問う。	・パワーポイント
展開	1、健康について知る ・「健康」の意味について理解する。 ・病気を招く生活習慣を知り、健康で過ごすための習慣を考える。  2、健康に過ごすために必要な「バランスのよい食事」について考える。 ・主食（黄）、主菜（赤）、副菜（緑）の組み合わせ  3、お弁当のポイントを知る（下じき or ポスター使用） ・「お」大きさぴったり ・「い」いろどりよく ・「し」主食2：主菜1：副菜2 ・「そ」それぞれ異なる調理法 ・「う」動かない  4、お弁当カードを使ってバランス（彩）のよいお弁当を作ってみる ・お弁当箱シート（ワークシート）に、主食・主菜・副菜を並べてみる ・作成したお弁当、工夫点を発表する。 （少人数クラスは全体発表、大人数クラスはグループで活動、発表）	〇生活習慣が病気を招くことがあることを理解させる。 〇食事、運動について2択のクイズをする  〇3色食品群の働きを知り、組み合わせることが必要であることを説明する。  〇空の弁当箱に500mlの着色した水を入れ、大きさの目安を見せる。（昼食後の場合各自の弁当箱を使用する。）  〇「おいしそう」のポイントをもとに選択するよう促す。  〇発表した内容に適切なアドバイスをする。	・パワーポイント      ・下じき or ポスター ・空の弁当箱 ・着色水   ・お弁当カード ・ワークシート

ま と め	<p>5、お弁当作りのポイントを保護者に伝え、感謝の手紙を書く。「+O（おれい）」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• お弁当のポイントを理解し、保護者へ伝える。</li> <li>• 普段（及び行事時等）お弁当を作ってくれる保護者に感謝の気持ちを持つ。</li> </ul>	<p>○保護者へ手紙を見せ、コメントをもらってくるよう伝える。</p>	<p>• ワークシート</p>
-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	-----------------

※各学校の指導方針によって変更して使用してください。