

題材名 **作っておいしく食べよう**  
「バランスのよい食事を考えよう」

**じゃがいも・オクラ・梨** —秋田県—



**地場産物の説明**

「じゃがいも」は南秋田郡井川町産、  
「オクラ」は南秋田郡八郎潟町産、「梨」  
は潟上市産であり、JAあきた湖東を通して  
納入している。

「てんのう梨」は、潟上市天王地区で生  
産されている。天王地区の果樹栽培地帯は  
「砂質平地」であり、風の影響も少なく開  
花が早い。そのため出荷時期が早く“初も  
の”として「てんのう梨」は注目されてい  
る。8月の下旬から幸水、豊水、長十郎と  
順に出荷される。

(JA全農あきた HP 資料より)

**献立例**

ごはん、牛乳、じゃがいものみそ汁、さけのから揚げ、オクラのおひたし、梨

**1人当たりの栄養量 (小学校)**

エネルギー	660kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	18.1g
カルシウム	318mg
鉄	2.2mg
ビタミンA	84μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.43mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.46mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	4.1g
食塩	2.7g
マグネシウム	83mg
亜鉛	1.7mg



**給食の時間の指導 (感謝の心・食文化)**

日本の伝統的な食事といえば、ごはんのみそ汁です。秋田県はお米もとれ、豆もよく育ち、昔はどこ  
の家でも米・大豆・塩のみそを作っていました。

今日の食材は、湖東地区でとれたじゃがいも、オクラ、梨を使っています。じゃがいもは井川町産。  
オクラは八郎潟町産。梨は潟上市産です。湖東地区の梨は「てんのう梨」と言って砂質平野で栽培され  
るため、風の影響が少なく開花が早いそうです。梨の初ものとして8月下旬から出荷が始まります。

身近な地域の生産者の方々や自然の恵みに感謝しながら、味わって食べましょう。

## 小学校 第5学年 家庭科学習指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時  
 対象 5年 組 名  
 指導者 担任（T1）栄養教諭等（T2）

## 1 題材名 作っておいしく食べよう ～バランスのよい食事を考えよう～

## 2 題材の目標

- (1) 食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせてとる必要があることが分かる。
- (2) 教科で得た食に関する知識や技能を日常生活に生かし、食事への興味や関心を高める。
- (3) 調理の基礎を知り、家庭生活の中で実践できる。

## 3 本時（2/10時）

## (1) 本時の目標

食品の栄養的な特徴や、五大栄養素の種類と働きが分り、食品を組み合わせてバランスの良い食事をとることの大切さを理解する。

## 〈食育の視点〉

- 毎日の給食や家庭での食事に興味や関心をもち、バランスのよい食事とは何かを考えることができる。（食事の重要性）
- 栄養のバランスのとれた食事の大切さを知り、食品の3つの働きが分かる。（心身の健康）
- 身近な地域の生産者や自然の恵みに感謝する気持ちをもつ。（感謝の心）

## (2) 指導の過程

過程	学習活動	教師の支援（T1）	教師の支援（T2）	備考
(分) 気付く (10分)	1 前時の振り返りをする。 ・ ワークシートを見て、前時に作った自分の1食分の献立を思い出し、本時の課題を確認する。  バランスのよい食事を考えよう	○ 前時までの学習を確認する。 ・ 前時に作成した献立を思い出しやすいよう、料理カードで例示する。 ・ おうちの人に聞いた工夫点を発表させる。	○ 献立を作る際の工夫を掲示する。  彩り、味、好み、値段、 栄養のバランス	料理カード
活動する (30分)	2 バランスのよい食事とはどんなものか考える。 ・ 食品を3つのグループに分ける方法があることを思い出す。  3 体内での主な働きによって3つのグループに分けられることを確認する。 4 今日の給食の献立を3つのグループに分ける。 ・ 給食は3つのグループがそろっていることや多くの食品が使われていることに気付く。 ・ 野菜が少なかった。 ・ 食品数が少なかった。 ・ 肉が多かった。 5 食べものの栄養について知る。	○ バランスの考え方について、具体的にイメージできるように、献立表や栄養黑板などの例をあげ、今までの指導の中から児童の意見を引き出す。  ○ 給食委員会の児童を指名し、正しく分けられるように助言する。 ○ 児童が作成した献立と比較するように助言する。	○ 3つの働きのカードを掲示する。  ○ どのような食材を使っているか、食品カードで示す。 ○ 食品数の多い献立を選び、バランスのよさに気付くように示す。	献立表 栄養黑板  赤、緑、黄の 働きカード
振り返る (5分)	6 もう1度、献立カードの中から選び、1食分の献立を作る。 7 気付いたこと、分かったことをふり返り、発表する。	○ バランスのよい食事になるように料理の差し替えを促す。 ○ 本時の学習をふまえ、次時にバランスの良い食事作りの計画を立てることを伝える。	○ 食べものに含まれる五大栄養素と、その働きをイラストで説明する。 ○ 机間を回りながら助言する。	給食の写真 食品カード 3つのグループ分けの表

## (3) 評価

バランスのよい食事とは何かに気付き、食品の栄養的な特徴や、五大栄養素の種類と働きが分り、バランスよい食事をとることの大切さを理解できたか。