

国際理解教育/開発教育 学習指導（活動）案

【実践者】

授業者氏名	安藤 頼子	学校名	宇都宮市立 雀宮南学校
教科(科目)・領域	家庭科	対象学年(人数)	6年1組(31名)
実践年月日もしくは期間(時数)	2023年 10月 ~ 11月 (*時間)		

【実施概要】

1. 単元名(活動名):					こんだてを工夫して ~自分にも, 地球の健康にも良い食事とは~					
2. 実践する教科・領域:		3. 学習領域								
家庭科			1	2	3	4				
		A 多文化社会	文化理解	文化交流	多文化共生					
		B グローバル社会	相互依存	情報化						
		C 地球的課題	人権	環境	平和	開発				
		D 未来への選択	歴史認識	市民意識	社会参加					
4. 単元の目標(評価規準を意識して設定):										
<p>学習指導要領 B「衣食住の生活」(3)栄養を考えた食事 では, 栄養を考えた食事について, 課題をもって, 栄養素の種類と主な働き, 食品の栄養的特徴及び1食分の献立作成に関する基礎的・基本的な知識を身に付け, 栄養のバランスを考えた1食分の献立を工夫することができるようにすることをねらいとしている。そこで, 本単元では以下の目標を設定した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康的な食事について基礎的・基本的な知識・技能を身に付け, 持続可能な社会を創る一員として地球環境に配慮した食事の献立や食材を選ぶ方法, 調理方法について考える力を身に付けることができる。 										
5. 単元の 評価規準		①知識及び技能	献立を構成する要素がわかり, 栄養を考えた1食分の献立作成の方法や調理の基礎について理解するとともに, それらに係る技能を身に付ける。							
		②思考力, 判断力, 表現力等	1食分の献立について栄養バランスを考え工夫することや, 食材の選び方, おいしく楽しく食べるために日常の食事の仕方を考え工夫することについて問題を見出し, 課題を解決する力を身に付ける。							
		③学びに向かう力	栄養を考えた1食分の食事や持続可能な社会を創るための食材の選び方や調理の仕方, おいしく楽しく食べるための調理の仕方について, 課題の解決に向けて主体的に取り組んだり, 振り返って改善したりして, 生活をよりよく工夫し実践しようとする。							

6. 単元設定の理由・単元の意義

(児童/生徒観, 教材観, 指導観)

【単元設定の理由あるいは単元の意義】

日本国内だけでなく、世界中から運ばれてきた食材がスーパーや百貨店に並び、子供達が口にする料理も多種多様になってきた昨今、加工品や菓子を好む人々が増えていいる。また様々な事情があり料理をすることが難しくなっている家庭もある。加工品やあらかじめ店頭で調理されたものは家庭で調理されたものと違い、塩分や油を多く含み濃い味になっており、カロリーも多く栄養バランスは良いとは言えず、健康にも良くない。それらを長期的に食べ続けることにより、児童の身体にも悪影響を及ぼすことになる。

本単元の学習内容は「食」であり、児童にとって興味関心を持ちやすく、また最も身近なテーマの1つである。自分の普段の食事は健康に良い食事なのかを本単元で考えることを通じて、どの食材を選び、どのように調理すれば栄養バランスの取れた健康に良い食事・献立になるのかを児童自身が日常的に考えるようになるのではないかと思う。

また、自分が食べている食品・食材は地球環境にも関係していることを考えさせることを通じ、「持続可能な社会」を創るための行動変容に繋がられるような機会としたい。

【児童観】

本学級の児童は明るく、何事にも興味を持って意欲的に取り組むことができる。本単元で扱う食への関心も高く、給食もほとんどの児童は残さず食べ、献立のことが話題に上がったたりする。しかし味や見た目への関心は強いものの、栄養バランスや自分たちの健康への関心は薄い印象がある。

また、ニュースに関心をもつように日頃から声を掛けているため、食品ロスや環境問題に関連する言葉は知っている。ただ、その一方でそれらが具体的に自分たちの生活とどのように関わっているのかはよく理解していないと感じる。

【教材観】

本単元「持続可能な食事をしよう」は、児童自身で朝食の“献立を考える”内容となっている。これまで児童は五大栄養素の働きや、包丁の使い方や炒めたりゆでたりする簡単な調理の仕方を学んでいる。

本単元ではご飯・汁物・副菜などの組み合わせにより、栄養バランスのとれた1食分の食事となることを知る。そして日本の伝統的な食事方式である一汁三菜は栄養バランスがとりやすい素晴らしいものであることに気付かせたい。

また世界の子供たちの食事の写真を見て考える活動を通じ、自分自身が食べている献立を見つめ直したり、世界の子供たちの食事の内容を考えたりすることで、健康に良い食事とはどんな食事なのか考えるきっかけとしたい。また、遠く離れた国でもピザやスナック菓子などが好んで食べられており、日本と変わらない食生活を送っていることを通じ、食のグローバル化が進み、独自の食文化が失われつつあることにも気づかせたい。

【指導観】

児童は食に対して高い興味を持っているが、その興味は「味」や「見た目」に留まっており、それは栄養バランスが良いのかはもちろん、どのように作られているのか、どこから運ばれてきているのか、といった点までは関心が行き届いていない。

本単元ではどのような料理や食品を組み合わせれば栄養バランスのとれた健康的な食事になるかを考えることを通じて、健康に良い食事を自分自身で選択し、自分で健康を維持する力を身につけさせたい。

献立を考える際には、家庭で作っている朝食の献立を調べてくる際、食品ロスをなくそうという取り組みを家族で話す機会としてもらい、食をめぐる環境問題について家庭でも考えてもらえるような機会にしたい。

	そして自分たちの食生活が環境問題に直結していて、食材を通じて日本と外国は強い結びつきがあることを理解することを通じ、地球環境、そして世界へ目を向けるきっかけとなってほしい。		
7. 単元計画 (全7時間)			
※全体の総時間数や「本時」の記入場所は適宜変更してください。			
時	ねらい	学習活動	資料など
1	「自分の健康によい食事」とは何かを考え、自分の食生活を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素について確認し、健康に良い食事とは、五大栄養素をバランス良く取れている食事であることを知る。 ・平日と休日の2日分の自分の食事記録を見て、健康的な食事をしているか、改善点はないか考える。 ・日本の食事は一汁三菜であり、1食の献立ですべての栄養素を網羅できることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食事記録 2日分
2 本時	「私たちの健康によい食事」とは何か考え、自分の食生活で改善できることを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の子供達の食事の写真を見て、健康的な食事とは何か考える。 ・加工品が多く食べることを知る。 ・世界中でピザやハンバーガーが食べられている“食のグローバル化”について考える。 ・健康に良い食事とは「献立を組み合わせ、栄養バランスがとれている食事」であることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グレッグ・シーガル写真集「DAILY BREAD」の写真
3	「地球の健康によい食事」とは何か考え、自分達にできる事を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の子供達の食事の写真を見て、地球の健康に良い(持続可能な)食事とは何か考える。 ・食品ロス、フードマイレージ等の食生活に関わる環境問題について知る。 ・自分にできる事を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グレッグ・シーガル写真集「DAILY BREAD」の写真
4	持続可能な食事の知識を活かし、栄養バランスのとれた朝食の献立を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・前時で考えた内容を活かし、健康的で地球環境にも良い献立を考え、調理の計画を立てる。 ・各家庭の献立を参考にしたり、作り方のメモを取り入れたりして考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理の参考になるようなレシピ、調理本 ・タブレット
5	持続可能な食事の作り方を意識しながら、考えた献立を調理する。	<ul style="list-style-type: none"> ・食品ロスができる限り出ないように意識し、調理をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各班が準備した食材 ・調理計画
6	自分が食事の献立を考えたときに大切にしたいことを考え、クラス全員で共有する。	<ul style="list-style-type: none"> ・献立の考え方、食材の選び方や調理法について、持続可能な社会をつくるために、どのような食事をとったら良いか改めて考える。 ・考えたことを共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート

8. 本時の展開 (概略)

本時のねらい: 「私たちの健康によい食事」とは何か考え、自分の食生活で改善できることを考える。

過程・時間	教師の働きかけ・発問および学習活動	指導上の留意点 (支援)	資料(教材)
-------	-------------------	-----------------	--------

<p>導入 (5分)</p>	<p>1. 自分が考える「健康的な食事」とは何か、意見を出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素がそろっている。 ・三食きちんと食べる。 ・野菜や肉をバランス良く食べている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・既習事項の栄養素を思い出すように助言する。 					
<p>展開 (30分)</p>	<p>学習課題：「私たちの健康に良い食事」とは何か考えよう。</p>						
<p>2. 次の5人のうち、どの子供が「健康的な食事」をしているかを文字情報だけで予想する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・国と簡単な情報を伝え、それを基に予想するように伝える。 		<p>ダリア (アメリカ) 両親は忙しく、共働き。</p>	<p>サハニ (インド) 父親の収入は1日500円ほど。</p>	<p>アメリア (イタリア) 農村で家族と暮らす。</p>	<p>アデミルソン (ブラジル) 先住民の村に住む。村に電気やガスはない。</p>	<p>シラ (セネガル) サハラ砂漠が近くにある村に暮らす。</p>
<p>「家族や住んでいるところの情報から想像してみてください。先住民の村の子供もいます。セネガルはアフリカにある国ですね。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アメリカは大きな国だし、食品もたくさんありそう。 ・インドはあまり食材がなく、カレーばかり。 ・両親が働いていると、忙しいから外食ばかりかもしれない。 ・先住民とか砂漠に近いと、食材が手に入らないかもしれないね。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が知っている国の情報から考えるように促す。 		<p>3. 世界の子供たちの1週間分の食事の写真を見て、どの子が健康的な食事をとっているか、個人で考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレットで写真を見せ、子供たちの暮らしを紹介する。 	<p>世界の子供達の食事の写真写真集「DAILY BREAD」より (グレッグ・シーガル)</p>		
							
<p>ダリア (アメリカ) 両親は共働きで忙しい。ポップコーンやピザが大好き。野菜は嫌い。</p>	<p>サハニ (インド) 父親の収入は1日500円ほどだが、豆カレーや野菜カレーなど手作り食を家族分作るのは十分。スナック菓子や加工食品を買う余裕はない。</p>	<p>アメリア (イタリア) 自分の家の畑でとれた野菜を使っているので、包装されていない。母親がそれを使って料理してくれる。</p>	<p>アデミルソン (ブラジル) 先住民の村に住んでいる。村に電気やガスは通っておらず、午前中は学校、午後は農作業をする。</p>	<p>シラ (セネガル) サハラ砂漠が近くにある村に暮らす。魚・野菜・果物・ナッツ・穀物が中心でほとんどが手作り。</p>			

<p>4. 個人の考えを基に、グループでどの国の子供が健康的な食事をとっているか、考えをまとめる。 「国は違うけど、同じところがありますか」 (考えられる児童の発言)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダリアさんは野菜が少ないし、ベーコンばかり食べている。健康的ではない。 ・サハニさんはカレーが多い。茶色い食べ物が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食材や色などに着目して考えるように助言する。 ・写真をよく見て、どんなものを食べているか確認させる。 ・どんな考えも尊重するように助言する。 ・意見を伝える際には、必ずなぜそう思ったのか理由も伝えるように促す。 	<p>タブレット ワークシート</p>
<p>5. グループの考えを発表し、どの国の子供が健康的な食事をとっているか確認する。 「どんなところが健康的だと思いますか」 (考えられる児童の発言)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イタリア、インド、ブラジル、セネガルの子供達は野菜を多く使っているから健康的だ。 ・手作りの食事をしていると、健康的な食事になる。 ・サハニさんはカレーばかりだけど、健康的なのかわからない。 <p>「インドのカレーは日本とは違います。カレーは使っておらず、全て野菜や肉、豆そしてスパイスから作っています。」</p> <p>「自分達と同じような国だからといって、健康的な食生活を送っているわけではありません。電気やガスがなくても、健康的な食事になっていますね」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に意見交換できるように、和やかな雰囲気を進める。 ・料理法には様々な方法があることを紹介し、調理法に関心を持たせる。 	<p>ワークシート</p>
<p>6. 自分が食べているものと共通するところを見つけ、加工食品について知る。 (考えられる児童の発言)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どの国もピザやパスタ、お菓子を食べている。 ・ジュースも飲んでる。 ・ベーコンを食べている。自分も朝食に食べることもある。 <p>「加工食品は塩や砂糖などの調味料を加えて</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活で、「加工食品」を食べた場面を思い出すように促す。 ・加工食品の良さも伝え、上手に取り入れることが重要なことを伝える。 	<p>加工食品のパッケージ (ソーセージ、ラーメン、グラノーラ等)</p>

	<p>加工した食品です。美味しいし手軽に食べられます。その一方で、塩分や糖分が多いこと、そしてカロリーが多く含まれるので、取りすぎないようにしなければなりません」</p> <p>「どの国でもピザやパスタなど同じようなものが手軽に食べられるようになりました。みなさんはこれをどう思いますか」</p> <p>7. 本時で学習したことを踏まえ、自分が考える「自分の健康に良い食事」とはどんな食事か、改めて考える。</p> <p>(考えられる児童の発言)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手作りした食事。 ・野菜や肉・魚をバランスよく食べる。 ・加工品ばかり食べるのではなく、家で調理した食事。 <p>「なんでも良いから食べれば良いというものではなく、自分の健康のために何を食べるべきか、自分で考えて選択することが大切です」</p> <p>8. 本時の学習で考えたことを振り返る。</p> <p>(考えられる児童の発言)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・加工食品はなるべく使わないようにしたい。 ・家で料理を習って、自分で食べるものは自分で作ってみたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食のグローバル化についても関心を持たせるようにする。 ・考えるのが難しい児童には、五大栄養素の観点や加工食品の観点から考えるように促す。 ・次回は「地球の健康に良い食事」とは何かを考えることを伝え、本時で考えた内容を活かすよう、意欲を持たせる。 	<p>ワークシート</p> <p>ワークシート</p>
<p>9. 評価規準に基づく本時の評価（評価方法）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何を食べれば健康的な食事なるのかに気付き、持続可能な社会の作り手として、自分の健康に良い食生活を送ろうという課題解決に向けて考えることができたか。 <p style="text-align: right;">（観察・ワークシート）</p>			
<p>10. 学習方法および外部との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・宇都宮市で使用されている ICT ツール「スクールタクト」にて資料を配布。児童は自身のタブレット上で配布された写真を拡大できるため、細部まで写真を見ることができた。 ・自分達の給食の残食がどこへ行くのかを提示する際、校内の給食室と連携して写真や資料を用意してもらった。 			

11. 学校内外で国際理解教育・授業実践を広める取り組み

- ・校内にて授業公開
- ・小学校の HP や学校だより等で授業内容公開

【自己評価】

12. 苦労した点	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の子供達の写真はとても興味深いものであったが、写真だけ見ても何を食べているのかイメージが湧かず、説明をする必要があった。 ・家庭科では赤・黄・緑色が揃うと栄養バランスが取れている食事であると学ぶため、茶色ばかりの食事をしている国は栄養が偏っているのではないかと最後まで議論となった班があった。自分達だけの世界から脱却させることに時間がかかった。 ・アメリカやインド等聞き慣れている国は児童が良く反応していたが、セネガルは馴染みのない国のため、「サハラ砂漠に近い」等、いくつか説明を付け加える必要があり、時間を要した。 ・個人の健康面の話題でもあるため、無理強いすることなく自分のできる事をしようと促すことに務めた。
13. 改善点	<ul style="list-style-type: none"> ・興味深い写真であったが、5か国取り上げたためじっくり話し合う時間が無くなってしまい、表面上の話し合いで終わってしまった印象がある。国の数を減らすか、時間数を増やすべきだった。 ・「加工食品」について説明した時、塩分やカロリーが多い点など悪い点にばかり着目されてしまった。手間がかからない、長期保存可能など良い点も同様に伝えるべきであった。 ・SDGs については話題には出したものの、児童の活動では取り上げなかった。食事は環境に関わる問題のため、SDGs に関連させて考えさせる活動を取り入れるべきであった。
14. 成果が出た点	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の子供達の食事の写真は、子供達が世界に目を向けるための良いきっかけとなった。写真に写っている茶色い食べ物は何なのか、それは栄養があるものなのか、積極的に意見交換をする姿が見られた。 ・良い食事は全て「手作り」されていた。「手作り」された食事の良さに気付いた児童が多くいた。また、「新鮮」「自然のまま」といったキーワードが出てきたことも良かった。 ・よくある「世界の食事」の写真ではなく、世界の“子供達が実際に食べている食事”の写真であることが、児童にとって非常に身近に感じられた資料であった。同じ視点で考えることができ、「このジュースは自分も飲んだことがある」「自分たちと同じお菓子食べてる」という話題が自然と出てきて、意欲的に気づいたことを話し合うことができた。住むところが違っていても、自分達と同じであるということがとてもよく分かる資料であった。 ・本単元の授業を通して、なぜ食べ物を粗末にはいけないのか、食べ物を残すのは環境に悪いのか、改めて考えるきっかけとなった。多くの児童が給食を始め

として自分の食事を見直してみたいと意欲に繋げることができた。

- ・フードロスやフードマイレージを考えることを通して、自分たちの食事が地球環境の悪化に繋がっていると考える時間となった。

15. 学びの軌跡
(児童生徒の反応, 感想文, 作文, ノートなど)

《板書》第2時



- ・手作りの良さ, 加工食品について考えた児童が多い。また, 何よりも大切なのは「何が自分の健康に良いのか, 自分で考えて食べること」だという意見が出た。

《私たちの健康に良い食事とは》

③ あなたの考える「私たちの健康に良い食事」とは, どんな食事ですか?
加工食品を使わずに自然のものを使っているのが健康に良い食事だと思う。

③ あなたの考える「私たちの健康に良い食事」とは, どんな食事ですか?
加工食品を使わずに手作りで作っていて野菜・果物など新鮮なものを食べている。

あなたの考える「私たちの健康に良い食事」とは, どんな食事ですか?
加工食品を使わずに自然のものを使った食事

③ あなたの考える「私たちの健康に良い食事」とは, どんな食事ですか?
・野菜や果物などにタンパク質やビタミンのあるものを食べる。
・バランスよく食卓を囲むこと。自分で考えて手作りする。
・加工食品を食卓から減らす。

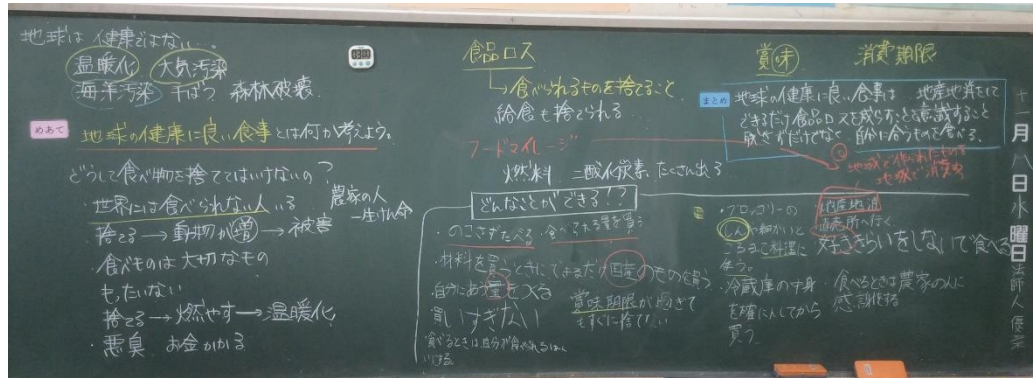
《今日の授業で考えたこと》

④ 今日の授業で考えたこと, 自分の食生活で改善したいことはどんなことですか?
加工食品を食べないことに決めた。
自分で考えて手作りするようになった。

④ 今日の授業で考えたこと, 自分の食生活で改善したいことはどんなことですか?
自分で考え手作りするだけでなく、栄養をとることが出来ることにおどろいた。

④ 今日の授業で考えたこと, 自分の食生活で改善したいことはどんなことですか?
今日の授業で加工食品はあまり食べてはいけないし、野菜や果物などを食べたいし、自分で手作りにして食べたい。

《板書》題3時



《今日の授業で考えたこと》

- ・地球が健康じゃなくなると、人間にもえいきょうが出ることを知った。
- ・地球の環境問題はすぐに直るものではないけれど、みんなで地産地消などの協力をすれば良いと思った。
- ・食べ物を残してしまうだけで、地球環境が悪くなる。できる限り食べられるところは工夫して使ったり、自分で野菜を育てるなどをしてみたい。
- ・地球の健康と食事は思ったより身近でびっくりした。地産地消を心掛けたい。
- ・地球の健康を考えながら、食べ物を粗末にせず、自分に合う食事を作るなど工夫してやると良い。
- ・日本は輸入など外国からの食材が多いことを知った。できるだけ国産のものや地産地消をしていきたい。
- ・地球の健康は自分たちで守れることもあるから、それをこれからも続けたい。
- ・世界中の人たちが、残さず食べたり、自分たちの国のものを食べたり(国産国消)、野菜は食べられるところまで全部食べたりすれば、地球は助かると思った。

16. 授業者による自由記述

- ・扱うテーマが「食事」ということもあり、児童は意欲的に取り組むことができた。
- ・自分の食事が地球環境に関係していることなど考えたこともなかったという児童が多くいることに驚いた。環境問題への関心は個人差があり、家庭の状況も大きく関係していると感じる。
- ・第2時で扱った写真資料が非常に良かった。他の教員からも評判が良く、中学年の授業にも使用され、児童自身と世界の子供達の食事について考えるきっかけ作りになった。
- ・家庭科で実践することにより、「食」からスタートして自分自身の生活、そして地球環境とスムーズに関連付けて考えることができた。身近な問題を取り上げ、自分事として考えることの大切さに改めて気付かされた。

参考資料：

「世界の子供が食べるもの」 JICA MAGAZINE https://jicamagazine.jica.go.jp/article/?id=202112_9s

こんだてを工夫して
～私たちにも、地球の環境にも良い食事～

あなたが考える

「健康的な食事」とは

どんな食事？

本時のめあて

私たちの健康に良い食事とは
何か考えよう。

あなたは、どの友達が
「健康的な食事」をしていると
思いますか？

ダリアさん

ニューヨーク在住。
両親は共働きで忙しい。



サハニさん

お父さんの収入は1日500円。



アメリアさん

農村で生活する。



アデミルソンさん

電気・ガスもない
先住民の村で暮らす。



シラさん



サハラ砂漠近くの村で暮らす。

ダリアさん
(アメリカ)

- ・ニューヨークで暮らす。
- ・父親も母親も働いていて、忙しい。

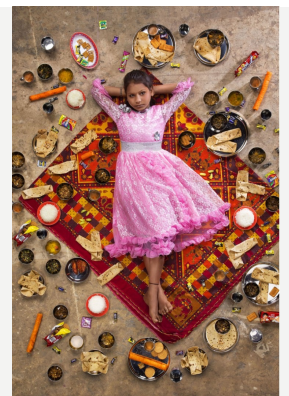
- ・野菜は嫌い。
- ・ポップコーンやチョコレートが好き。



サハニさん
(インド)

- ・父親の収入は1日**500円**ほどだが、豆カレーや野菜カレーなど手作り食を家族分作るの十分。

- ・スナック菓子や加工食品を買う余裕はない。



アメリアさん (イタリア)

- ・自分の家の畑でとれた野菜を食べているので、袋に入った包装された野菜は買わない。
- ・母親がそれを使って料理をしてくれる。



アデミルソンさん (ブラジル)

- ・先住民族の村に住んでいる。
- ・村に電気やガスは通っておらず、午前中は学校、午後は農作業をする。

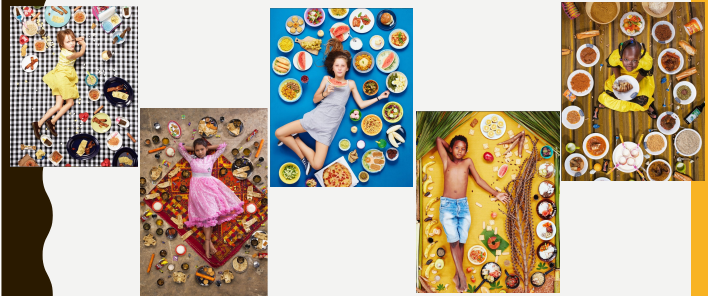


シラさん (セネガル)

- ・サハラ砂漠近くの村に住んでいる。
- ・魚・野菜・果物・ナッツ・豆・いも類が中心で、ほとんどが手作り。



写真から考えよう。



加工食品って？

- ・自然のままの食材に、何らかの加工をした食品。
- ・塩分や糖分、カロリーが多い。
- ・調理の時間・手間が省ける。



「私たちの健康に良い食事」とは何だろう？



こんだてを工夫して ~私たちにも、地球の健康にも良い食事とは~ ③

名前 ()

本時のめあて

食事とは何か考えよう。

① あなたは、どの友達が健康的な食事をしていると予想しますか？

ダリア



サハニ



アメリア



アデミルソン



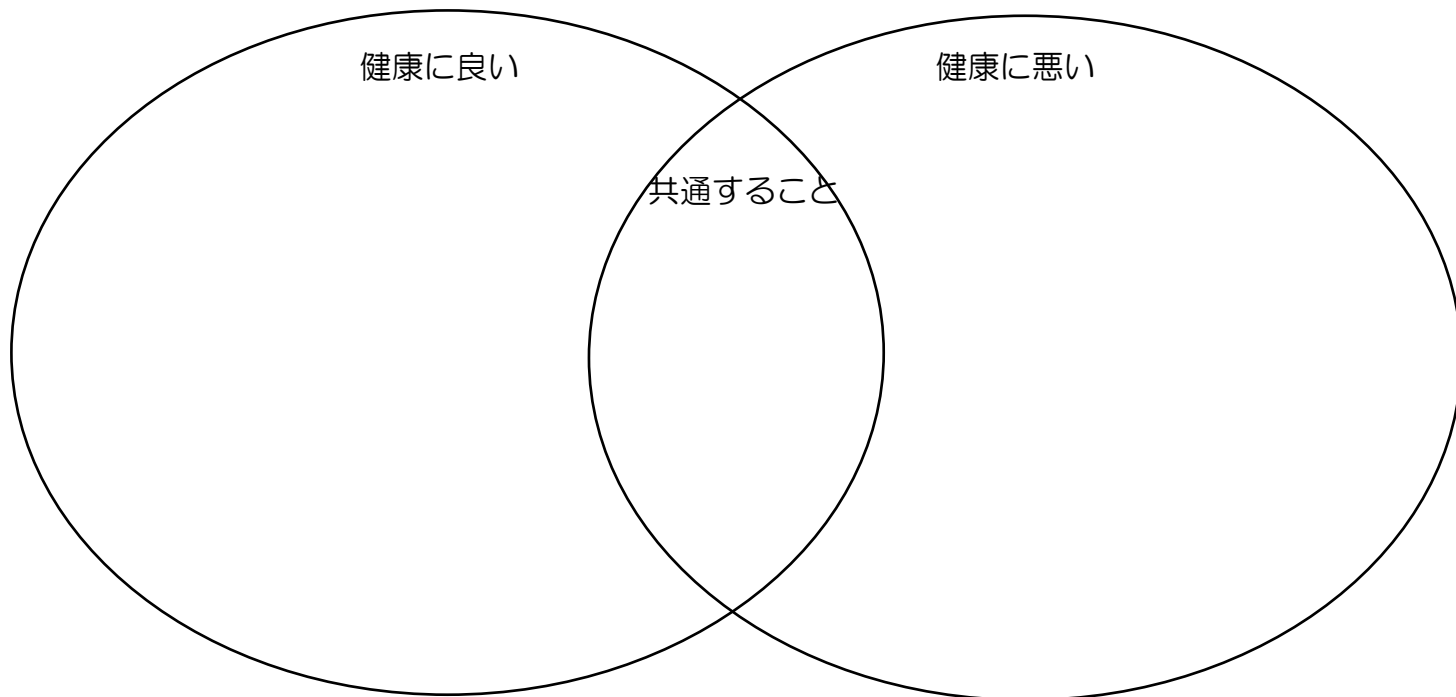
シラ



そう考えた理由 ()

② 写真を見て考えよう！

- どんなものを食べているかな？
- どのところが「私たちの健康に良い・悪い」かな？



③ あなたの考える「私たちの健康にも良い食事」とは、どんな食事ですか？

④ 今日の授業で考えたこと、自分の食生活で改善したいことはどんなことですか？