

# 「命」とつながりのある食材は どれだろうか？

小学校・4～6年生

## I プログラムについて

### 1 人権教育上のねらい（普遍的な人権課題「生命尊重」）

＝【人権感覚育成のための視点】

食材を三色食品群に分類する活動を通して、食材を「食べる」ことにより、私たちの命は支えられていることを理解するとともに、私たちの命を支えている食材に感謝することができる。

### 2 関連する教科等について

#### ○学級活動

内容（2） 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全  
（エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成）

### 3 人権教育上の視点

（1）私たちの命は、多くの食材により支えられていることを理解する。  
（知識）

（2）食材に感謝し、自他の命を大切にしようとする。（価値・態度）

## II アクティビティーについて

### 1 概要

#### ○活動1

給食の献立表をもとに、食材を三色食品群に分ける。

#### ○活動2

食材の栄養素の働きについて話し合う。

#### ○活動3

本時の学習を振り返り、「食材」と「命」について考える。

## 2 準備するもの

- 好きな給食の献立ランキング（掲示用）
- 献立表
- 献立の写真
- ワークシート
- 短冊状に切った厚紙

## 3 アクティビティーの進め方

- 活動1 「調べ学習」
  - ① 給食の献立表をもとに、食材をワークシートに書き出す。
  - ② 書き出した食材を三色食品群に分類する。
  - ③ 献立には、三色食品群に属する食材がまんべんなく用いられていることを理解する。
- 活動2 「話合い」
  - ① ワークシートをもとに話し合う。
  - ② 食品群に偏りのある食生活を送った場合、私たちはどうなるのかを話し合う。
  - ③ たくさんの食材をバランスよく食べることで、私たちは健康に生きていくことができることを理解する。
- 活動3 「振り返り」
  - ① 「食べる」ことは、私たちの命を支えるための行為であり、私たちの命を繋いでいる行為であることを理解する。
  - ② 命を感じるために、自分の脈に触れたり、心臓に手を当てたりするなどの活動を行う。

## 4 アクティビティーを指導する際のポイント

- 授業は食育の観点であるが、生命を尊重する人権感覚を高めることが最大のねらいであることを理解した上で、指導にあたる。
- 活動1の「調べ学習」では、三色食品群全てに食材を記入できるよう指導する。
- 食物アレルギーの児童や宗教上の理由で特定の食材を食べることのできない児童などを考慮し、複数の献立表を用意するなど、活動の幅が広がるよう配慮する。
- 家庭科「B 衣食住の生活（3）栄養を考えた食事」や、全国学校給食週間（1月24日から1月30日）に行うと効果的である。

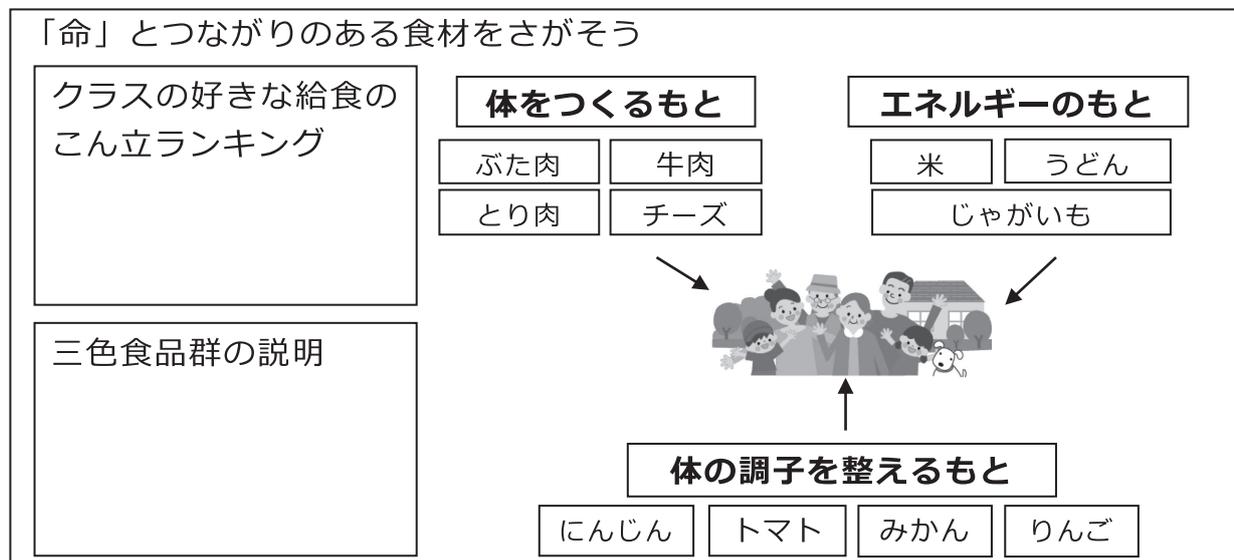
Ⅲ 授業の実際

時間	学習活動 発問 (T) 児童の反応例 (C)	教師の働きかけ (・) 人権教育上の配慮 (◎)
10分	<p>1 アイスブレイキング「クラスの好きな給食の献立ランキング」</p> <p>T このクラスの好きな給食の献立ランキングです。当ててみてください。</p> <p>C 全部当てるのは難しい。</p> <p>C 上位はお肉の献立が多い。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ルールの説明を簡単に行う。</li> <li>・ 児童が発言・発表しやすい雰囲気をつくる。</li> <li>・ 献立の食材は何かを問うことで、本時の活動へとつなげていく。</li> </ul>
25分	<p>2 学習内容 (手順) の確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">「命」とつながりのある食材をさがそう</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習の流れの説明をする。</li> </ul>
	<p>3 グループによる調べ活動</p> <p>T 献立表を見て、献立ごとにどんな食材が使われているのか調べましょう。</p> <p>C いろいろな食材が使われているね。</p> <p>C 調理されると食材の味や形が分からなくなるものもあるね。</p> <p>T 書き出した食材を三色食品群に分けてみましょう。</p> <p>4 発表</p> <p>T 食材を三色食品群に分けた結果を発表してください。</p> <p>T 食材を三色食品群に分けてみて、どんなことが分かりましたか。</p> <p>C どの献立にも、三色食品群の食材が使われているね。</p> <p>C どの食品群にも同じくらいの数の食材が使われているね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループをつくり、献立表とワークシートを配布する。</li> <li>・ 献立に使用している食材を分かりやすくするために、献立の写真を提示する。</li> <li>・ 三色食品群について、説明する。</li> <li>・ 使用する献立表が、食材を三色食品群に分けている場合は、献立表を活用して食材を分類する。そうでない場合は、参考資料を児童に提示して、食材を分類するよう指示する。</li> <li>・ ワークシートに書ききれない場合は、枠を増やすなどして記入するよう伝える。</li> </ul> <p>◎ 命のつながりを理解させるために、食材が何からできていて、自分の体のどの部分になるのかを板書する。(知識)</p>

	<p>5 意見交換</p> <p>T もし、三色食品群の食材のうち、一つの色の食材しか食べなかった場合、私たちはどうなってしまおうでしょうか。</p> <p>C 栄養が偏ってしまう。</p> <p>C 栄養が偏ることで、体調が崩れてしまおうかもしれない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 例えば○色の食材がなかったら、何が不足するのか、体にどんな影響があると思うかなど、具体的に発問する。</li> <li>• 三つの食品群のバランスが保たれていることで私たちは健康に生きていられることをおさえる。</li> </ul>
<p>10分</p>	<p>6 振り返り</p> <p>T 今日の活動を通して気付いたことは何ですか。</p> <p>C 食材をきちんと食べることで、私たちの体は作られている。</p> <p>C 食材を食べることで、私たちは生きていくことができるんだ。</p> <p>T 一つの食材だけでは、私たちは生きていくことが難しいですね。</p> <p>C たくさんの種類の食材によって自分の命が支えられているんだね。</p> <p>T 今日の学習を通して、命についてどんなことを考えましたか。</p> <p>C 食材に感謝し、支えてもらった自分の命を大切にしたい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 本時の学習を振り返り、食材と命について考えさせる。</li> </ul> <p>◎生きている実感をもたせるために、脈に触れたり、心臓に手を当てたりする活動を取り入れる。 (価値・態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ワークシートに本時の学習の振り返りを記入させる。</li> </ul>

#### IV 資料

##### (1) 板書例



(2) ワークシート

**私たちの命を支える食材調べ**

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

1 こん立に使われている食材と食品群を調べましょう。

NO	こん立名	食材	食品群の色
	例) カレー	じゃがいも	黄色
		にんじん	緑色
		たまねぎ	緑色
		油	黄色
		ぶた肉	赤色
1			
2			
3			
4			
5			

2 食材を食品群ごとにまとめましょう。

赤 体をつくるもとになる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整えるもとになる

○三色食品群

赤	体をつくるもとになる	肉、魚、牛乳、乳せい品、豆など
黄	エネルギーのもとになる	米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など
緑	体の調子を整えるもとになる	野菜、果物、きのこ類など

3 今日の学習をとおして、命についてどんなことを考えましたか。


**V 出典・参考資料**

- 農林水産省 Web サイト  
([http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/balance/guide.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/guide.html))