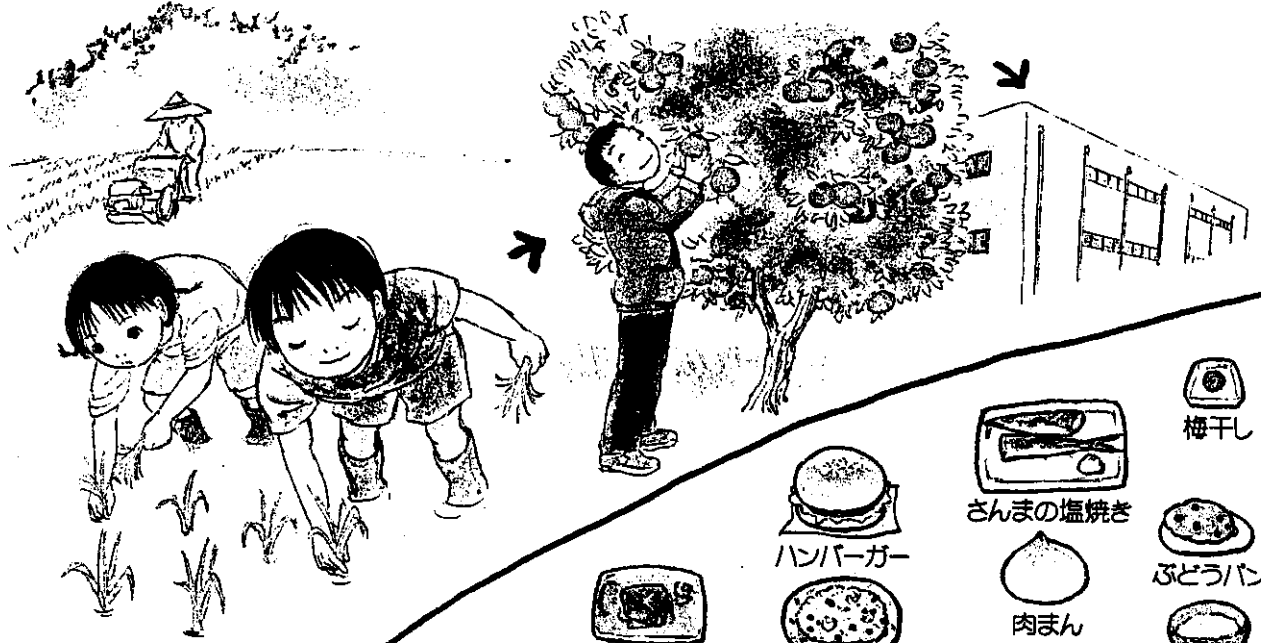


どんな食事にしようかな？

— 食べる人の気持ちやからだにあった食事づくり —

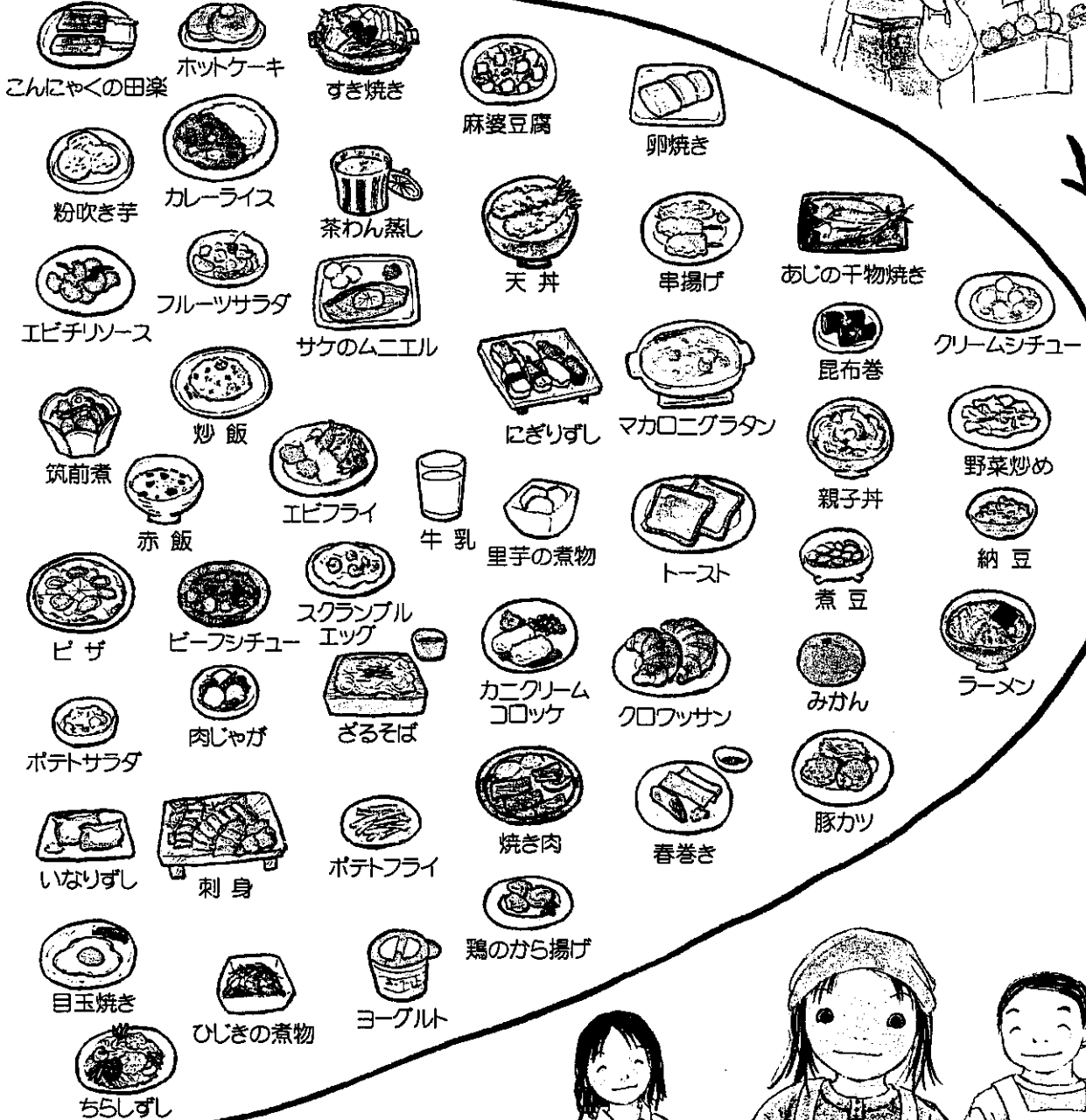
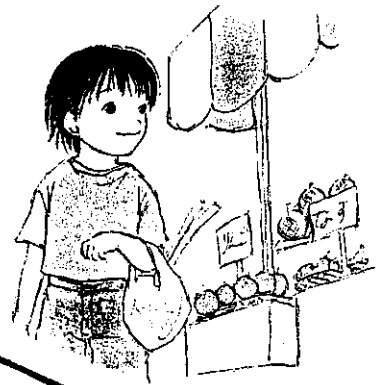


	ハンバーグ		さばのみそ煮		ハンバーガー		さんまの塩焼き		梅干し
	ステーキ		冷やし中華そば		スパゲッティミートソース		ロールパン		ぶどうパン
	きゅうりの酢の物		冷や奴		トマトのサラダ		キスの天ぷら		ごはん
	ロールキャベツ		餃子		キャベツのサラダ		ホットドック		お好み焼き
	豚汁		サンドイッチ		おにぎり		アイスクリーム		アイスクリーム
	ふるふき大根		ブロッコリーのサラダ		おにぎり		たこ焼き		プリンの照り焼き
	コーンフレーク		なべ焼さうどん		ゆで卵		焼きそば		たぐあん
	ソーセージ		小松菜の煮浸し		きんぴらごぼう		野菜スープ		緑茶
	枝豆		りんご		りんごグラッセ		焼きそば		たぐあん
	かぼちゃの煮物		ゆで卵		ゆで卵		焼きそば		たぐあん
	小松菜の煮浸し		きんぴらごぼう		きんぴらごぼう		野菜スープ		たぐあん
	小松菜の煮浸し		きんぴらごぼう		きんぴらごぼう		野菜スープ		たぐあん



料理は、食材と調理方法の組合せによって、実にたくさんの種類があります。
 食材は、地域によって、季節によって、栽培や飼育方法などによって、種類や味などに違いがあります。

"家族や仲間と一緒に食事づくりや準備に関わる""家族や仲間のために、食事作りや準備ができる"力を育むために



調理方法も、加熱しない(生)、焼く、煮る、蒸す、炒める、揚げるなどたくさん方法があります。同じ食材でも、調理方法によって、違った料理に変身します。



どんな食事にしようかな？

たくさんの料理のなかから、食べる人のからだや気持ちにあった料理を選び、組み合わせて、さあ、作り始めよう。

食事づくりは、「どんな食事にしようかな？」と考えることから、スタート！

- いつ、どこで、誰といっしょに、なにを食べる？
 - 今日は休日。久しぶりに家族そろっての夕食。みんなに喜ばれる食事にしたい！
 - 朝食づくり。短時間で作れるバランスのとれた食事にしたい！
 - お友だちを招いてのパーティー。わいわい楽しく食べられる食事にしたい！
- たくさんの料理のなかから、食べる人のからだや気持ちにあった料理を選び、組み合わせてみる。

さあ、作り始めよう！
みんなそれぞれがしたいこと、得意なことを分担しあう。

- 食事づくりには、たくさんのプロセスがあるので、それぞれが分担しあう。
 - 「今日は〇〇を食べたい」と意見を出す。
 - 荷物運びなど買い物の手伝い。
 - 庭のトマトやナスの収穫。
 - 調理の下ごしらえ。
 - 調理。
 - 食卓を整えて、「さあ、食事だぞー」って、みんなを呼ぶ。
 - 食器の後片づけ、洗いもの。
 - 分別ルールを守って、ごみ捨て。 など

さあ、できあがり！

レッスン F

"自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる"力を育むために

一人ひとりの子どもの変化を評価しよう

一人ひとりの子どもの変化を大切に、その変化を評価していく方法の一つとして、"ポートフォリオ"が注目されています。児童の「気づき」を促し、行動目標や自分なりの健康観をもつことをねらいとしたものです。

子どもが書いたもの、作ったもの、なんでも"ポートフォリオ"になります。たとえば、①子どもが書くもの<学習履歴カード、ワークシート、ふり返りカード、学習後質問紙>、②子どもが作る・調べるもの<グループ発表資料、収集資料、発表資料(作品)>などがあります。

それらを一人ひとりが自分のファイルにまとめていき、自分で振り返ったり、他人が評価したりする手だてとして用います。「総合的な学習の時間」などで、その実践が進められていますが、どのような視点で評価していくのかについては、現在研究が進められているところです。

育てたい力を考え、一人ひとりの子どもの変化を追っていく

いのちかんじたよ
(1学年)

〈育てたい力〉
感じとる力、興味をもってかかわる力

さまざまな体験を通じて、「いのち」を感じていきます。

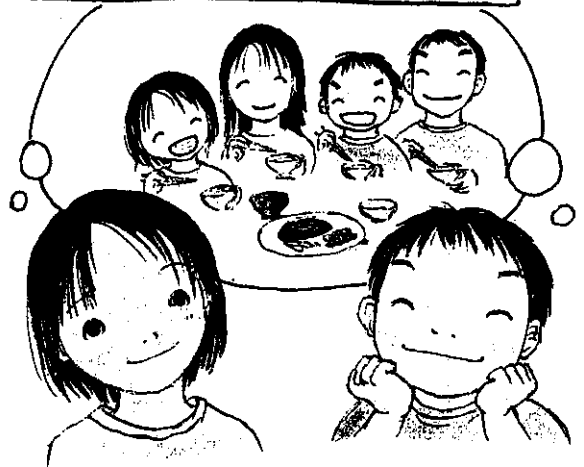
ポニーの世話をしたり、聴診器でお互いの心臓の音を聞きあったり、さらに、赤ちゃんやお母さんに会い、お話を聞いたりします。



どんな食事にしようかな？
いつ、どこで、誰と一緒に
なにを食べる？

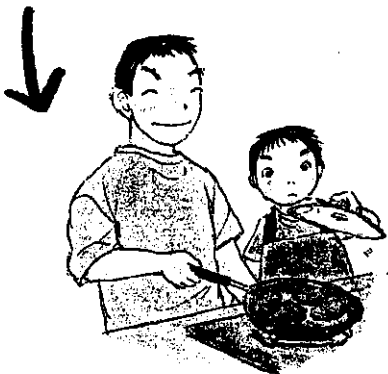


たくさんの料理
から、食べる人
のからだや気持
ちにあった料理
を選び、組み合
わせてみる。

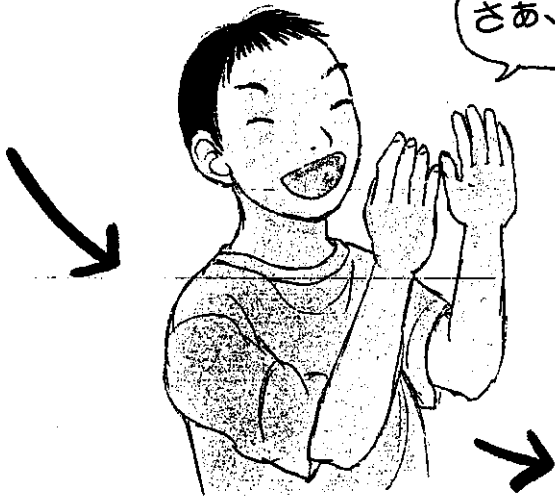


みんな
それぞれが
したいこと
得意なことを
分担しあう

作り始めよう



さあ、食事だぞー！



体たんけん隊
(3学年)

〈育てたい力〉

健康問題を発見する力、行動目標を決める力、ねばり強くやり遂げる力、自分がしたことを振り返る力

きみと僕とは探偵団

友だち同士で、自分が探偵になったつもりで、生活時間やようすを推理しあいます。お互いにインタビューしあうことによって、びっくりしたり、よくわかったり、気づくこともさまざまです。自分の生活を振り返り関心を高めることになります。



栄養のバランスがとれた食生活を送るためのカード

花道 自分の食べたものを記録しよう。

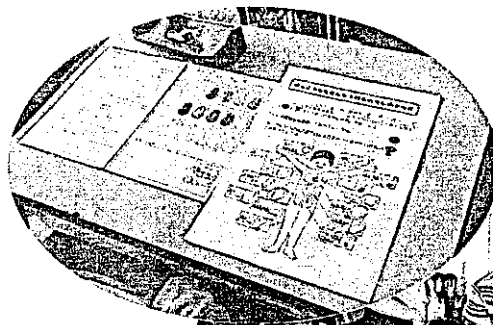
朝ごはん	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇
昼ごはん	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇
晩ごはん	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇

作業 1 食品ぐんの一らん表をつかって、赤・みどり・き色の色ぬりをしよう。

作業 2 食事記録をして、気がついたことを書きましょう。

自分のからだを知ろう

健康カードと私の体



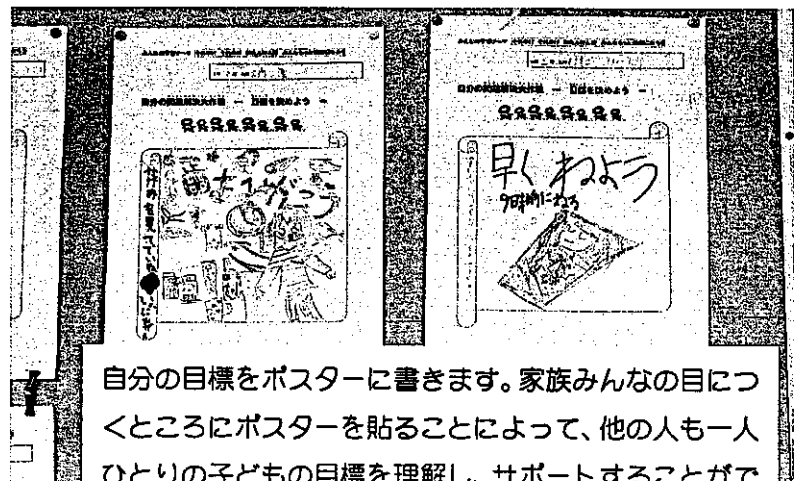
毎日食べている食事のバランスについて、子ども自身が食べたものをふり振り返り、考えます。栄養士の授業も受けます。

子ども自身が自分の健康診断のデータを見て、どこを改善すべきか、改善できるかを確認し、自分でわかりやすい言葉で書いていきます。保護者のボランティア先生が、サポートします。

自分の行動目標を宣言！

子どもの目標例

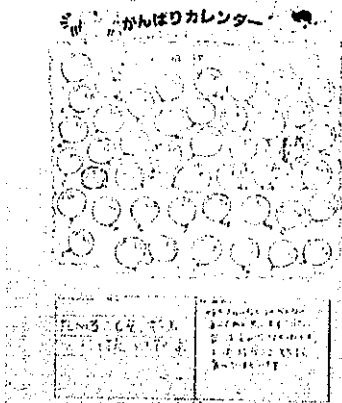
1. 毎日団地の下を2周走る
2. 朝ごはんを必ず食べる
3. おかずをまんべんなく食べる
4. いつも10時前に寝る
5. 背中をまっすぐにして座る



自分の目標をポスターに書きます。家族みんなの目につくところにポスターを貼ることによって、他の人も一人ひとりの子どもの目標を理解し、サポートすることができます。

がんばり表

がんばり表に、どれくらい実行できたか、毎日書いていきます。



新たな目標

今までをふり返って、新たな目標を立てます。



ふり返り

がんばり表をもとに、自分でふり返ります。さらに、保護者の協力等を得て、グループでふり返ります。

それゆけそれゆけ体たんけん隊インタビューカード

自分の課題を解決するためにはどうすればよいのか、そのヒントを保護者などいろいろな人にインタビューすることによって考えていきます。

3年組 名前

自分がなおした方がよいと思うこと・これを自分の問題といます。

自分の問題を解決するために、どのような工夫をしたらよいか、自分で考えたり、家族にインタビューしたりして、作戦をたてましょう。

自分で考えたこと

()さんにインタビューして聞いたこと

大人に近づく私たち (5学年)

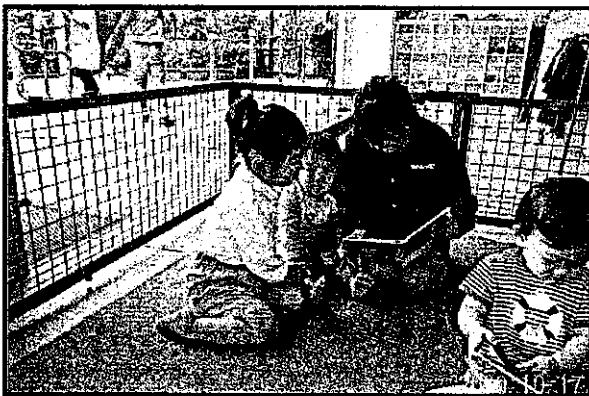
〈育てたい力〉課題を決める力、追求する力、まとめる力、生き方を考える力

よりよく生きるために (6学年)

〈育てたい力〉自ら課題を見つける力、働くことや地域社会の一員であることの大切さを自覚する力、学習から得た考えを自分の生活に生かす力

地域の幼稚園で働く体験

乳児・幼児との自分たちの違いを発見し、発育発達を感じます。



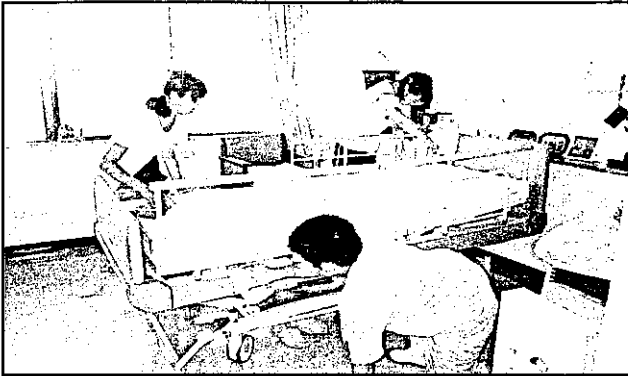
地域の商店街で働く体験

働くという体験をします。



地域の老人施設で働く体験

介護の体験もします。



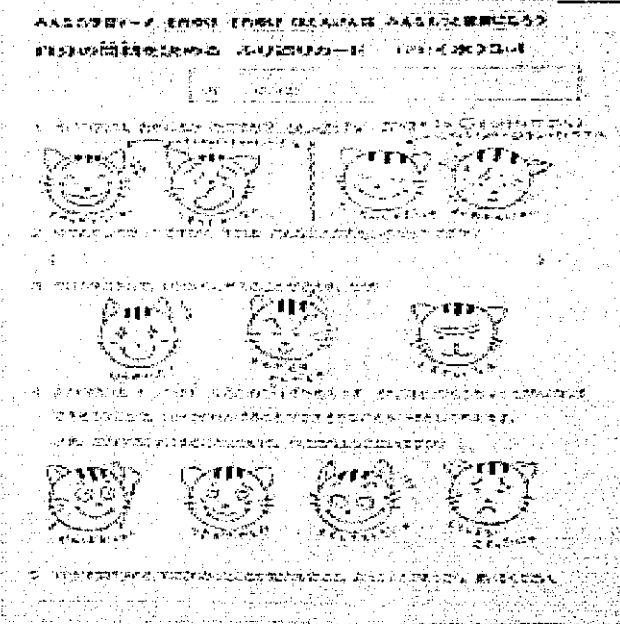
地域とのかかわり

農家の人々と話し、食べ物について学習します。

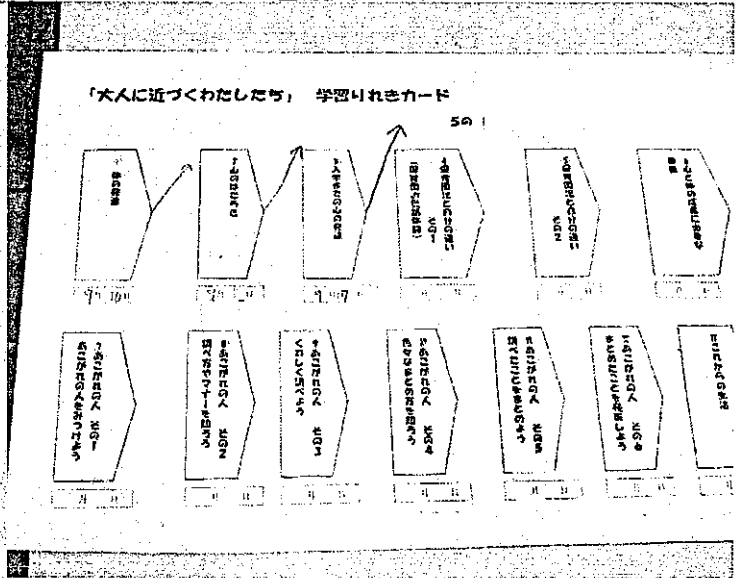


これらのさまざまな活動のなかで、子どもが書いたもの、子どもが作ったもの(発表した作品)など、ポートフォリオを全部まとめて、ファイルに入れます。そして、一人ひとりがどう変化してきたかを見ていきます。

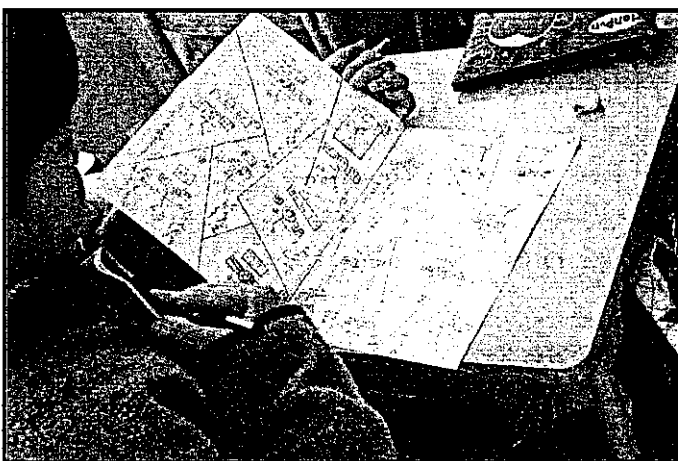
ふり返しカード



学習履歴カード



調べたことを「すごろく」にして発表



「かるた」にして発表

