



堺っ子いきいき昼食を考えよう

小学5年生対象

目標

児童が身近な給食から、健康的で文化的な食生活に大切なことを理解するとともに、「堺っ子いきいき昼食」(給食オリジナルメニュー)の提案を通して、よりよい食生活について総合的に考える力と、それを実践しようとする態度を身に付けることがねらいである。また、堺の食文化に関する調べ学習を行うことにより、安心・安全で豊かな食生活には地場産業の充実が欠かせないことや、世界や地球環境との関わりにも気付かせ、これからの社会の在り方についても考えさせる。

プログラム概要

- ① 給食で食べているものを調べ、よりよい食事のための工夫を見つける。
- ② 「堺っ子昼食」に大切な条件を話し合い、グループで調査計画を立てる。
- ③ グループに分かれて、「堺の食」を軸にしたテーマ別調べ学習をする。
- ④ 同上の続きをし、調べ学習をまとめる。
- ⑤ 調べたことを発表し合い、「堺っ子昼食」の献立を(グループで)考える。
- ⑥ 同上の続きをし、「堺っ子昼食」の献立をつくる。
- ⑦ 地域の人々などを招き、自分たちの考えた「堺っ子昼食」を発表する。

授業時間数

6～7時間

外部講師 教育資源の活用

- ・食の生産・販売等に関わる地域の方々（商店・スーパー、農・漁業従事者等）
- ・食の専門家（栄養教諭、給食調理員、管理栄養士など）

主な教科等 関連教科等

主となる教科等： 総合的な学習の時間
関連する教科等： 家庭科、社会科、国語科

他の分野への応用

地域や学校等の実態に応じて、「昼食」を「給食」「朝食」にも応用可能である。

「子ども堺学」 ポータルサイトの活用

[トップ](#) → [教員ページ](#)

<http://sd.sakai.ed.jp/>

学習の流れ

① 給食で食べているものを調べよう

- 自分の食べたい給食メニューを考え発表し合う。(昼食の献立について関心を持つ)
- 実際の給食に使われている食品をグループで調べる。(栄養バランスのほか、堺産の食材や地域食などの工夫とよさに気付く)
- 「堺っ子いきいき昼食」を考える、という学習課題をもつ。

② 堺っ子いきいき昼食のルールを作ろう

- 前時で調べた給食の工夫をふりかえり、堺っ子らしい昼食のためのルール作りを考え、話し合う。
(例)おいしい、楽しい、健康、安心・安全→「堺産の食品を使うこと」「栄養バランスをよくすること」等
- 堺産の食品を中心テーマにした調べ学習をすることにし、調べる個別テーマを全員で決める。
- テーマごとにグループにわかれて調査計画を立て、各自の課題を確認する。

③ 「堺の食」について調べよう

- グループに分かれて「堺の食」に関する調べ学習をする。
(例)①堺産の食品にはどんなものがあるだろう？(お店・スーパーの調査や生産者等へのインタビュー、3色食品群別に堺産食品を探す) ②堺産の食品はどこからどこへ？(生産地を探す、輸送ルートを調べる、輸入食品との比較、トレーサビリティ、など) ③堺の食文化と郷土料理(堺ならではの食文化を調べる、等) ④地球環境にやさしい食事って？(堺や日本の自給率・廃棄率調べ、地産地消、エコクッキング、等) ⑤豊かな食事ってなんだろう？(栄養や献立、食べ方について栄養教諭や給食調理員さん、家の人にインタビュー、等)
- 調べたことをグループでまとめ、プレゼンテーションの準備をする。

④ 調べたことを発表しよう

- グループで調べてまとめたことを発表し、学級全体で伝え合う。
- 質疑応答をし、気付いたことをまとめる。
- 献立作成グループを作り、「堺っ子いきいき昼食」を考える。

⑤ 「堺っ子いきいき昼食」を提案しよう

- グループで考えた「堺っ子いきいき昼食」を発表し、聞き合う。
- 調査に協力して下さった地域の人々や給食調理員さんなどを招き、感想やご意見(ご講評)をいただく。
- 授業全体のまとめとして、学習活動を通して気付いたことや考えたいこと、これから実践したいことなどをまとめる。
(自分の食生活のこと、堺の食に関する産業・文化のこと、世界との密接なつながりのこと、等)
*本題材から、他の関連教科の学習につなげる。(例;家庭科の調理実習等)

指導計画

テーマ：「堺っ子いきいき昼食を考えよう！」（6～7時間）

時間数		主な学習活動	授業内容
2時間	① 導入・つかむ	<p>給食から昼食作りのポイントを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○給食から昼食の献立に関心を持つ。 ○食品の主なはたらきを理解する。 ○堺らしさのある食事に関心を持ち、「堺っ子昼食」作りへの意欲を持つ。 	<p>1. 給食で食べているものを調べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の食べたい給食メニューを考え、発表し合う。 ○実際の給食に使われている食品を調べる。 <ul style="list-style-type: none"> ・1食分の給食は色々な食品を組み合わせで作られ、栄養バランスが整っていることを知る。 ・堺産の食材や郷土料理、季節・行事食等が考えられた献立の工夫やそれらのよさに気付く。 ○給食を調べて気付いたことを各自でまとめる。 ○「堺っ子いきいき昼食」作りに取り組むことを確認する。
		<p>「堺っ子いきいき昼食」作りのために調べることを決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○堺っ子らしい、いきいきした昼食にするための条件を話し合い、考える。 ○堺産の食品や堺の食文化に関連した調べ学習のテーマを見つける。 ○調査計画を立てる。 	<p>2. 堺っ子いきいき昼食のルールを作ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○前時でわかった給食の工夫を振り返る。 ○「堺っ子昼食」で大切にしたいことを考えて話し合い、「いきいきルール」を決める。(KJ法などで) 例)「堺産の食品を使う」「栄養バランスをよくする」「季節の食材を使う」「地球環境に優しい食事」など ○堺産の食品を中心テーマにした調べ学習の個別テーマを全員で話し合い決める。 ○テーマごとにグループにわかれて調査計画を立て、各自の課題を確認する。
2時間	② 調べる	<p>「堺の食」に関する調べ学習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○堺の食に関心を持ち、様々なテーマから調べる。 ○堺の食に携わる人々や物事を調べることで、食生活を総合的に捉える。 ○グループ内での自分の課題を理解する。 ○見学・調査・文献・ポータルサイト利用など適切な方法で情報を収集し、わかったことや考えをわかりやすくまとめる。 	<p>3. 調べよう！堺の食文化 ①</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループに分かれ「堺の食」に関する調べ学習をする。 例) ①堺産の食品にはどんなものがあるだろう？(商店スーパーの調査や生産者等ヘインタビュー、3色食品群別に堺産食品を探す) ②堺産の食品はどこからどこへ？(生産地を探す、輸送ルート調べる、輸入食品との比較、トレーサビリティ、など) ③堺の食文化と郷土料理(堺ならではの食文化を調べる、等) ④地球環境にやさしい食事って？(堺や日本の自給率・廃棄率調べ、地産地消、エコクッキング、等) ⑤豊かな食事ってなんだろう？(栄養や献立、食べ方について栄養教諭や給食調理員さん、家の人にインタビュー、等)
		<p>「堺の食」の調べ学習をまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループ内で調べたことをわかりやすくまとめる。 	<p>4. 調べよう！堺の食文化 ②</p> <ul style="list-style-type: none"> ○調べたことをグループ内で意見交換をしてまとめ、発表の準備をする。
2時間	③ 考える	<p>「堺の食」の調べ学習を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○調べたことをグループごとに発表する。 	<p>5. 発表しよう！堺の食文化 ①</p> <ul style="list-style-type: none"> ○調べたことをグループごとに発表し、学級全体で伝え合い、質疑応答をする ・他のグループの発表でわかったことを学ぶ
		<p>「堺っ子いきいき昼食」を考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ○これまでに得た情報を生かし、「堺っ子いきいき昼食」(の献立)を考える。 	<p>6. 発表しよう！堺の食文化 ②</p> <ul style="list-style-type: none"> ○献立作成グループに分かれ、調べたことを踏まえて「堺っ子いきいき昼食」(の献立)を考える。
1時間	④ 振り返る	<p>「堺っ子いきいき昼食」を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「堺っ子いきいき昼食」について資料を効果的に活用しながら発表する。 ○これまでの活動を振り返り、自分の考えをまとめる。 ○追究したことを、自分とのかかわりの視点から、さらに深めたり発展させたりする。 ○堺に住む一員として実践していきたいことを考える。 	<p>7. 食べたいな！私たちの考えた「堺っ子いきいき昼食」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループで考えた「堺っ子いきいき昼食」を発表する。 ○調査でお世話になった地域の方や給食調理員さんなどに伝え、感想やご意見(ご講評)をいただく。 <ul style="list-style-type: none"> ・前時までの調べ学習は教室に展示しておく。 ○学習活動を通して気付いたことや考えたいこと、実践したいことなどを自分の意見として書いてまとめる。 例) 自分の食生活、堺の食に関する産業・文化、世界との密接なつながり、等 ○新たな学習課題を見つける。

第1時間目	給食で食べている食品を調べよう
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○給食から昼食の献立に関心を持つ。 ○食品の主なはたらきを理解する。 ○堺らしさのある食事に関心をもち、「堺っ子いきいき昼食」作りへの意欲を持つ。
主な学習活動	<p>【導入・つかむ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の食べてみたい給食メニューを考え、発表する。 ・給食に使われている食品を調べる。
学習の流れ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自分が食べてみたい給食のメニューを考え、プリントに書く。 <ul style="list-style-type: none"> ・学級で意見を交換し、みんなの好みの給食の特徴を知る。 2. 本時のめあてを確認する。「給食で食べている食品を調べよう」 <ul style="list-style-type: none"> ・「堺っ子いきいき昼食」を考えるという学習課題を確認し、本時では給食からそのためのヒントを探ることを知る。 3. 給食1食分から食品を取りだし、3色食品群に分ける。 <ul style="list-style-type: none"> ・給食は食品の栄養バランスが整っている食事であることを理解する。 4. 栄養バランス以外の工夫について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・「給食が郷土料理の日があるね」「堺産の食材を使っているね」「旬の食材を使っているね」「行事食の日があるね」など。 ・よりよい食事には栄養面以外の様々な工夫があることに気付く。 ・特に、堺産の食材や堺の食文化に注目し、「堺っ子いきいき昼食」作りに取り組むことを再確認する。 5. 本時の学習を通して気付いたことを各自でまとめる。 <ul style="list-style-type: none"> ・感想をプリントに記入する。
本時の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の献立表・写真（拡大版） ・食品カード ・ワークシート①（「私たちの給食を調べよう」）
次回の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・模造紙・ポストイット・マジック（KJ法で使用）する備品 ・調査計画表としてのワークシート②（「堺の食文化をクローズアップ！」）

第2時間目	堺っ子いきいき昼食のルールを作ろう
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○堺っ子らしい昼食にするための条件を話し合い考えることができる。 ○堺産の食品や堺の食文化に関連した調べ学習のテーマをみつけることができる。 ○テーマに沿った調査計画を立てることができる。
主な学習活動	<p>【導入・つかむ】</p> <p>「堺っ子いきいき昼食」作りのために調べることを決める。</p>
学習の流れ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前時でわかった給食の工夫を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・前時の学習内容を振り返り、友だちの感想や気付いたことを理解する。 ・前時のプリントに記入された児童の感想を紹介する。 2. 「堺っ子昼食」で大切にしたいことを考えて話し合い、「いきいきルール」を決める。 <ul style="list-style-type: none"> ・グループに分かれ、ポストイットに自分の考えを書き、模造紙に貼る。 ・似たような意見を寄せて、グルーピングし、見出しをつける。 <p>例) 見出しとして、「堺産の食品を使う」「栄養バランスをよくする」「季節の食材を使う」「地球環境に優しい食事」など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見出しをもとに、堺っ子昼食の「いきいきルール」を決める。 3. 堺産の食品を中心テーマにした、調べ学習の個別テーマを全員で話し合い、決める。 <ul style="list-style-type: none"> ・「堺産の食材や食文化」に関連して調べたいことを話し合い、決める。 4. テーマごとにグループにわかれて調査計画を立て、各自の課題を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・調査計画表に、調査テーマ、調べたいこと（疑問）、調査方法などをまとめ、グループ内で役割分担を決める。
本時の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・模造紙・ポストイット・マジック（KJ法で使用）する備品 ・調査計画表としてのワークシート②（「堺の・食文化をクローズアップ！」）
次回の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・地域に出かけたり、地域の人を招いたりする場を設定する。（依頼等も） ・学校内で調べ学習ができる環境を整える。（「子ども堺学」ポータルサイトを見られる環境、図書館の利用、など） ・調べたことをまとめるワークシート③の準備

第3時間目	調べよう！堺の食文化 ①
ねらい	<p>○堺の食に関心を持ち、様々なテーマから調べることができる。</p> <p>○堺の食に携わる人々や物事を調べることで、食生活を総合的に捉えることができる。</p> <p>○グループ内での自分の課題を理解できる。</p> <p>○見学・調査・文献・ポータルサイト利用など適切な方法で情報を収集し、わかったことや考えをわかりやすくまとめることができる。</p>
主な学習活動	<p>【調べる】</p> <p>「堺の食」に関する調べ学習をする。</p>
学習の流れ	<p>1. グループに分かれ「堺の食」に関する調べ学習をする。</p> <p>例) ①堺産の食品にはどんなものがあるだろう？（商店スーパーの調査や生産者等へインタビュー、3色食品群別に堺産食品を探す）</p> <p>②堺産の食品はどこからどこへ？（生産地を探す、輸送ルートを調べる、輸入食品との比較、トレーサビリティ、など）</p> <p>③堺の食文化と郷土料理（堺ならではの食文化を調べる、等）</p> <p>④地球環境にやさしい食事って？（堺や日本の自給率・廃棄率調べ、地産地消、エコクッキング、等）</p> <p>⑤豊かな食事ってなんだろう？（栄養や献立、食べ方について栄養教諭や給食調理員さん、家の人にインタビュー、等）</p> <p>2. 自分が食べてみたい給食のメニューを考え、プリントに書く。</p> <p>ICT教材 「子ども堺学」ポータルサイト → 何だろう 等を活用</p>
本時の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・地域に出かけたり、地域の人を招いたりする場を設定する。（依頼等も） ・学校内で調べ学習ができる環境を整える。（「子ども堺学」ポータルサイトを見られる環境、図書館の利用、など） ・調べたことをまとめるワークシート③の準備
次回の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・発表資料作成のための模造紙・マジックなどの備品 ・「子ども堺学」ポータルサイトを見られる環境

第4時間目	調べよう！堺の食文化 ②
ねらい	<p>○グループ内で調べたことをわかりやすく表現することができる。</p> <p>○多様な方法で収集した情報を、整理・分析することができる。</p>
主な学習活動	<p>【調べる】</p> <p>「堺の食」の調べ学習をまとめる。</p>
学習の流れ	<p>1. 調べたことをグループ内で意見交換をしてまとめ、発表の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各自が集めた情報をグループ内で伝え合う。 ・情報を適切な方法で整理・分析し、みんなに見せる発表資料（ポスター）としてまとめる。 <p>例)・調査したことをグラフで整理・分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エリアごとの調査結果をマップで整理・分析 ・図・スケッチ・年表などで整理・分析 <p style="text-align: right;">・・・など。</p> <p>*追加で調べることについては</p> <p>ICT教材 「子ども堺学」ポータルサイト → 何だろう 等を活用</p> <p>2. 発表の役割分担を決め、発表の練習をする。</p>
本時の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・発表資料作成のための模造紙・マジックなどの備品 ・「子ども堺学」ポータルサイトを見られる環境
次回の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ほかのグループの発表を聞いて分かったことを書きだすワークシート④を準備する。

第5時間目	発表しよう！堺の食文化 ①
ねらい	<p>○（写真・図・表などを使って）友だちにわかりやすく伝えることができる。</p> <p>○自分の考えを伝えたり相手の考えを受け入れたりすることができる。</p>
主な学習活動	<p>【考える】</p> <p>「堺の食」の調べ学習を発表しあい、意見交換をする。</p>
学習の流れ	<p>1. 調べたことをグループごとに発表し、学級全体で伝え合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他のグループの発表を聞いてわかったこと、疑問に思ったことをワークシートに書く。 <p>2. グループごとに質疑応答をして、調べ学習の内容を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よくわからなかったことや疑問点を質問し、グループ別に答える。 ・友だちの意見も参考にして、自分の意見をまとめてプリントに書く。 ・堺の食文化についての新たな発見や課題などを全員で共有する。
本時の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ほかのグループの発表を聞いて分かったことを書きだすワークシート④
次回の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・「堺っ子いきいき昼食」の献立を考えるためのワークシート⑤

第6時間目	発表しよう！堺の食文化 ②
ねらい	○これまでに得た情報を生かし、「堺っ子いきいき昼食」(の献立)を考えることができる。
主な学習活動	【考える】 「堺っ子いきいき昼食」を考える。
学習の流れ	<p>1. 献立作成グループに分かれ、調べたことを踏まえて「堺っ子いきいき昼食」(の献立)を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調べ学習をした各テーマから一人ずつ分散して、新たに献立作成グループをつくる。 ・調べ学習でわかったことや「いきいきルール」を生かして、「堺っ子いきいき昼食」(の献立)を話し合う。 <p>2. 自分たちの考えをまとめ、発表の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの考えた「いきいき昼食」の特徴を整理し、発表の準備をする。 ・特徴を生かしたサブタイトルを自由に決める。 <p>例)「CHACHACHA で元気！」(お茶を生かした献立) 「堺でぐるぐるエコ昼食！」(地産地消・エコクッキングを生かした献立) ・・・など。</p> <p>*本時をグループ学習ではなく個人のまとめ学習にしてもよい</p>
本時の準備	・「堺っ子いきいき昼食」の献立を考えるためのワークシート⑤
次回の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループで書いた「堺っ子いきいき昼食」ワークシート⑤拡大コピー ・全グループのワークシート⑤を縮小してまとめた配布用プリント ・調査でお世話になった方々を招待する場を設定する。(依頼等も) ・本単元を振り返るワークシート⑥

第7時間目	食べたいな！私たちの考えた「堺っ子いきいき昼食」
ねらい	<p>○「堺っ子いきいき昼食」について資料を効果的に活用しながら発表できる。</p> <p>○これまでの活動を振り返り、自分の考えをまとめることができる。</p> <p>○追究したことを、自分とのかかわりの視点から、さらに深めたり発展させたりしようとする。</p> <p>○堺に住む一員として実践していきたいことを考えることができる。</p>
主な学習活動	<p>【振り返る・つかむ】</p> <p>「堺っ子いきいき昼食」を発表する。</p>
学習の流れ	<ol style="list-style-type: none"> 1. グループで考えた「堺っ子いきいき昼食」を発表する。 <ul style="list-style-type: none"> ・前時でまとめたワークシート（拡大コピー）を提示して、特に工夫したことを中心に発表する。 ・友だちの発表で興味をもったこと、気付いたこと、などをプリントに書き留める。 2. 調査でお世話になった地域の方や給食調理員さんなどから感想やご意見（ご講評）をいただく。 <ul style="list-style-type: none"> ・専門家の意見を聞き、わかったこと、気付いたことを書く。 3. これまでの学習活動を通して気付いたことや考えたいこと、実践したいことなどを自分の意見として書いてまとめる。 例）自分の食生活、堺の食に関する産業・文化、世界との密接なつながり、等 4. 新たな学習課題を見つける <ul style="list-style-type: none"> ・新たに学びたいことについて学級で意見交換をする。
本時の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループで書いた「堺っ子いきいき昼食」ワークシート⑤拡大コピー ・全グループのワークシート⑤を縮小してまとめた配布用プリント ・調査でお世話になった方々を招待する場を設定する。（依頼等も） ・本単元を振り返るワークシート⑥
次回の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・事後アンケートの準備 ・本単元を発展できる関連教科の授業準備