

本時の指導

(1) 目標

- 野菜の働きについて再確認する。【心身の健康】
- 野菜を使った簡単にできる副菜を考える。【心身の健康】

(2) 展開

	学習活動	○教師の支援 ☆評価
つかむ・見通す5分	<p>1. カップめんとおにぎりの食事内容について気のついたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスがとれていない ・野菜がない ・主食が重なっているからよくない ・バランスがよくないと分かっているけどつい食べてしまう ・おいしい <p>2. 野菜の必要性について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体にいい ・食物繊維を多く含む <p>3. 本時の課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">副菜について考えてみよう</div>	<p>○バランスのとれていない食事だということは理解しているが、実際に分かっていながら食べている実態があるので再度見つめさせるようする。</p> <p>○野菜の役割について、体の中に入つてからのことと関連させて説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食や主菜が体にうまく取り込まれる手助け ・食物繊維=便秘を防ぐ ・病気にかかりにくくしてくれる
練り合う20分	<p>4. 野菜を使って簡単にできる副菜を考え発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たくさんの種類のものをいっしょに炒める野菜炒め ・野菜をゆでるおひたし ・煮物はどうかな <p>5. 野菜を使った副菜を簡単に適量食べるための調理法の実演を見る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実際に調理するの？ ・どんな料理だろう 	<p>○給食で決められている野菜の摂取量、100gの量を確認し、1食で野菜をこれだけ食べなければいけないんだという意識を持たせるようする。</p> <p>○お弁当作りの中で副菜について考え調理しているのでその経験を生かした料理が発表されるよう支援していく。</p> <p>○出た副菜についてそれぞれの良さを評価する。</p> <p>☆簡単にできる副菜の調理法について考えたり他の班の発表を聞いて参考にしているか。【心身の健康】(態度、発表)</p> <p>○炒めたらかさが減りたくさん食べられることを実際に調理してみせる。</p>

まとめる 5分	6. ふりかえりカードに記入し今日の学習をふりかえる。	☆副菜をとる必要性を理解できたか。簡単にできる副菜について考えたり友達の意見を参考にすることができたか。【心身の健康】(ふりかえり表、発表) ○主食・主菜・副菜の揃った食事の大切さを確認する。
------------	-----------------------------	---

(3) 準備物

カップめん、おにぎり、6年生が育てた野菜、はかり、調理する野菜、電磁調理器、フライパン、調味料（油、塩、こしょう）、

[板書計画]

カップめん実物	おにぎりの実物	+ 野菜	副菜について考えよう
・子どもの意見			どうして野菜が必要なの？
・			・
・			・
・			・
・			・
バランスのとれた食事 大切！ 主食・主菜・副菜		野菜 1食 = 100g 1日 = 350g	おすすめの副菜
			1、 2、 3、 4、 5、 6、 7、野菜のソテー（石川おすすめ）