

第5学年 学級活動学習指導案①

指導者 T1 担任
T2 栄養教諭

1 日時 令和 年 月 日() 第5校時

2 学年・組 第5学年 組(名)

3 題材「栄養バランスの良い備蓄食について考えよう」

4 題材について

平時において、災害時の物資は3日ほどで届くとされているが、熊本地震や東日本大震災など大規模災害においては、この予想を反して物資が届かないという状況にあり、実際に被災者からも食生活に困難を抱えたとの意見が多く寄せられた。このことから、平時の食糧備蓄の備えが必要との考えが浸透しつつあるが、避難所などで一般的に備蓄されている食糧は炭水化物が中心であり、栄養に偏りがある。過去最大規模ともいわれる南海トラフ地震の発生が予想されるなかで、熊本地震において大規模な余震が発生したように、被災後も災害に備え、逃げる体制を整えておくことが重要であると考えられる。そのためには、被災後においてもなるべくバランスの取れた食事をする事で、身体状況を良好に保つ必要がある。よって本時においては、一般的な三色食品群をもとに、一般的な備蓄食にて栄養バランスの良い組み合わせを考えられることを目標に設定した。

5 事前の活動

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿【観点】 (評価方法)
・家にある食材(冷蔵庫、パントリー、床下収納、倉庫など)を確認しておく。	家庭科における三色食品群の学習を終えてから、本時に臨むようにする。	

6 本時の学習

(1)目標

- ・備蓄食の役割と機能について知る。【知識・技能】
- ・備蓄食の種類について知る。【知識・技能】
- ・備蓄食の組み合わせによって栄養バランスの良い食事をとることができることを知る。【思考・判断・表現】

プログラム小目標

- ・①M 3-2 自分の家に必要な水の備蓄量を知る。
- ・③M9-2 栄養バランスの良い備蓄食について考える。

(2)展開

学習活動	支援と留意点 ●評価	備考
1 過去の災害から、日本の自然災害リスクが高いことを知る。	T1 阪神・淡路大震災や東日本大震災、近年 発生している豪雨災害などから、日本は災害に合う可能性が高いことを知らせる。 T1 現在の南海トラフ地震の被害想定を知らせ、災害を他人事ではなく、自分ごととして捉えさせる。	パワーポイント
2 大災害が起こった時に予想される食の問題について考える。 ・電気やガスや水が使えない ・食事が作れない ・店で食品が買えない ・同じ食べ物が続き、飽きる ・冷たい食事が多い ・温かいものが食べたい	T2 災害時には水道やガス・電気などのライフラインが使えない状況になり、復旧までに1週間以上を要するケースが多いことを知らせる。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止によって、1週間は店舗などで食品が手に入らないことを伝える。 T2 災害時に予想される食の問題について、自分の生活を振り返りながら考えさせる。 T2 家庭では最低3日分の食品や水を備蓄する必要がある、災害に備えた日頃の備えの大切さに気付かせる。	パワーポイント
栄養バランスの良い備蓄食について考えよう		
3 食の備えについて考える。 ・『備蓄食』 ・『ローリングストック法』	T2 日常的に保存のきく食品を備蓄しながら使いまわす『備蓄食』とその実践方法である『ローリングストック法』の利点について知らせる。 T2 乾パンやアルファ化米は、災害時だけに食べる食べ慣れない食品で、おいしさや栄養より保存を重視したものであること、また、長期間保管するスペースが必要になることなどから、普段の生活でも使用できる『備蓄食』を『ローリングストック法』で備蓄する考え方に移行してきていることを押さえる。	備蓄食として活用できる食品
4 2人1組になり、BOSAIカードXを使って 家にある食材を選ぶ。	T2 いつも家にある食材を BOSAI カード X の中から選ばせ、家にはたくさんの食材があることや、食材の種類を認識させる。 T2 栄養バランスをみるためには、どうすればよいかを考えさせる。	BOSAIカードX
5 4 で選んだカードについて食材の 3 色分けをし、発表する。	T2 3 色分けが分からない場合は、カード裏面を見るよう促す。 T2 3 色すべてそろうことで栄養バランスがよくなるが、過去の事例から、災害発災後は「黄」の食材が多くなり、「緑」の食材が少なくなることも知らせ、「緑」の食材が不足するとどうなるかを確認する。	ワークシート
6 学習を振り返り、次時までの課題を確認する。	T1 本時の学習で分かったことを発表させる。 T1 家庭学習として、家にある備蓄食になる食材を再確認することで、本時の学習内容を家庭で共有させる。また、家庭学習を通して、災害時の食生活の問題を自分ごととして捉えさせ、次時の学習の意欲付けとする。 ●備蓄食に適している食品がわかり、備蓄食の考え方を理解している。 【知識・理解】	ワークシート

第5学年 学級活動学習指導案②

指導者 T1 担任
T2 栄養教諭

1 日時 令和 年 月 日() 第5校時

2 学年・組 第5学年 組(名)

3 題材「災害時に衛生的に食事を作る方法を考えよう」

4 本時の学習

(1)目標

プログラム小目標

- ・①M 1-2 災害時に衛生的に食事を摂る方法を考える。
- ・②M 4-2 災害時を想定した食事を考えることができる。
- ・②M 5-1 パッククッキングについて知る。

(2)展開

学習活動	支援と留意点 ●評価	備考
1 前時の学習を振り返る。	T1 備蓄食について学んだことを振り返る。	パワーポイント 前時のワークシート
2 前時の学習で選んだカードを、そのまま食べられる食材とそのままでは食べられない食材とに分ける。そして、食材によっては そのまま食べることができないものもあるので、調理が必要なことを知る。	T2 前時で選んだカードの食材のうち、そのままでは食べることができない場合はどうすればよいかを考えさせ、調理へと導く。	BOSAIカードX
3 災害時の食事を作る際に、どんなことに困るかを考える。 ・使える調理器具が少ない ・使える水が少ない ・使える食材が限られている ・衛生面が心配	T2 災害時をイメージしにくい場合は、日常の料理の場面といった自分の生活や、1・2学期に家庭科で行った調理実習や自然学校での飯盒炊飯を振り返りながら考えさせる。	パワーポイント
災害時に衛生的に食事を作る方法を考えよう		
4 パッククッキング(ポリ袋調理)を学び、災害時にも家にある食材を調理して食べられることを知る。	T2 パッククッキング(ポリ袋調理)の動画(10 分間)を流す。 T2 パッククッキング(ポリ袋調理)は普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない、などのメリットがあることを伝える。 また、ポリ袋は必ず耐熱性(130℃以上)のもので、高密度ポリエチレン袋の表記があるものを使用することも伝える。	動画

5 前時に選んだ BOSAI カード X を使い,衛生的にどんな料理を作ることができるかを考える。	T2 前時の授業で選んだカードを組み合わせ、赤・黄・緑のカードがすべて揃うといった 栄養バランスがとれる料理を考えさせる。また,非常時は食べ慣れた食事がよいため,家族の好きな食事や食べやすい食事を考えさせる。 T2 災害時の食事作りを衛生的に行うために,簡単にできる料理を考えさせる。	BOSAI カード X ワークシート
6 発表し,考えを共有する。	T2 赤・黄・緑の食材がそろって栄養バランスがとれているかどうか,また,衛生的で簡単に作ることができる料理かどうかを確かめる。	ワークシート
7 本時の学習を振り返る。	T1 本時の学習で分かったことを発表させ,今後の災害への備えとする。 ●災害時を想定して,衛生的で栄養バランスの良い食事を考えることができる。【思考・判断・表現】	ワークシート