



琴芝小 実践⑦	家庭科 和食のよさを知ろう		
実施日時	11月13日(水) 6校時	実施場所	教室
対象	5年生	指導者	栄養教諭 ・ 担任 ・ ( )
視点	<input type="checkbox"/> 食事の重要性 <input type="checkbox"/> 感謝の心 <input type="checkbox"/> 心身の健康   ・ 社会性 <input type="checkbox"/> 食文化   ・ 食品を選択する能力		
ねらい	和食は多様な食品を使用し栄養バランスに優れていることがわかる。和食のよさを知り、和食を食べ伝えていこうとする態度を育てる。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 和食と洋食のイメージについて発表する。</li> <li>○ 食事と平均寿命、肥満が関係あることに気づく。</li> <li>○ 和食のよさについて考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 新鮮で豊かな食材。</li> <li>・ 栄養バランスがよい。</li> <li>・ 料理で季節を感じることができる。</li> <li>・ 行事ごとに健康や感謝の気持ちをこめた料理がある。</li> </ul> </li> <li>○ 和食を伝えるためにどうすればよいか考え発表する。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>		
児童 の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 外国の人に和食を広めたり、健康的でおいしいよさを伝えたりすることが和食を守るために必要だと思いました。</li> <li>○ 和食を食べると元気で健康になることがわかりました。</li> <li>○ 和食は体にいいことをいろいろな人に知ってもらいたいです。</li> <li>○ これからは和食を食べるきっかけを増やそうと思いました。</li> <li>○ 和食はおいしくて体にもよいことがわかりました。外国にも伝われば病気になりにくくなるので健康で長生きできて世界のじゅみょうが高くなると思います。</li> </ul>		
成果と 課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 日本人が健康で長生きである理由が食事(和食のよさ)にあることについて学習することができた。</li> <li>○ 和食のよさはユネスコ世界無形文化遺産に登録された4つの視点について学習したが、これまでの「うま味」の学習とも関連させ、和食は健康によい食事であることを知り、食事で和食を食べ、また、和食のよさを広げていきたいと思う児童が増えた。</li> <li>○ 今後、和食給食などにおいて、振り返りつつ、よさを伝えていきたい。</li> </ul>		