

# 食生活 グループでの協働学習 献立づくり

～1食分献立をグループごとに考える～

取組の 難易度	(準備)	★ ☆ ☆
	(教員のICT活用能力)	★ ☆ ☆
校種・学年	小学校・高学年	教科等 小学校 家庭
ICTを活用した 学習場面	A1 個に応じる学習 C1 発表や話し合い C3 グループでの協働学習	領域・ 分野等 B 衣食住の生活 (3) 栄養を考えた食事
ICT 機器等の 準備等	準備	①学習者用PC ②デジタルワークシート (Jamboard 等)
	授業	①学習者用PC、指導者用PC ②提示用大型モニター

## 1 事例の概要

学習者用PCを活用し、栄養を考えた食事について、児童の主体的な学びを促進していくことができる事例である。

体に必要な栄養素の種類と主な働きや食品の栄養的な特徴を学ぶ際、デジタルワークシート (Jamboard 等) を活用し、栄養素の分類を個別学習で進めることができる。また、グループで1食分の献立を考える際は、1人1台の学習者用PCを活用し、意見を書き込んだり、話し合ったりしながら計画を立てることができる。

※利点○、配慮事項●

## 2 ICT 活用の利点や配慮事項

- 一つのワークシートを、グループ全員が同時に編集することができる。
- デジタルワークシートのため、追加や削除、変更等がしやすく、学級全体でも共有しやすい。
- 他のグループの活動を参考にすることができる。また、コメントを送ることができる。
- 他のグループの編集も可能だが、本人のグループ以外は編集しない等ルール作りが必要である。

## 3 資料

一つのデジタルワークシートに対しグループ全員が参加し、分担しながら作業を進める。

文字入力の外、画像の挿入も可能となっている。色どりや味のバランス、好みや季節感も表すことができる。

家庭科

1食分のこんだてを考えよう

① ご飯、パン、めんの中から主食をどれにするか決めよう。  
② 主菜、副菜のおかず決めよう。  
③ 汁物や飲み物を決めよう。

主食 (ご飯)

おかず

しる物・飲み物

工夫したこと・気を付けたこと

食品グループ	主にエネルギーのたもとなる食品 米・パン・めん類等	主に体を作るものとなる食品 魚・肉・卵・豆等	主に体の調子を整えるものとなる食品 野菜・果物・きのこ等
食材			
栄養素	炭水化物	蛋白質	たんぱく質



他のグループのデジタルワークシートを選択すると、参考にしたり、コメントを送ったりすることができる。