国際理解教育/開発教育　学習指導(活動)案

【実践者】

授業者氏名	籾山　修斗	学校名	北海道幕別町立札内北小学校
教科(科目)・領域	家庭科・学級活動・保健	対象学年(人数)	6年1・2組(計40名)
実践年月日もしくは期間(時数)		2025 年 10 月～12 月(家庭 11　学活1　保健1　計 13 時間)	

【実践概要】

1. 単元名(活動名):　世界の食卓から～健康的で持続可能な食生活と献立づくり～

2. 実践する教科・領域
家庭科
学級活動
保健

3. 学習領域

	1	2	3	4
A 多文化共生	文化理解	文化交流	多文化共生	
B グローバル社会	相互依存	情報化		
C 地球的課題	人権	環境	平和	開発
D 未来への選択	歴史認識	市民意識	社会参加	

4. 単元の目標(評価規準を意識して設定)

・世界と日本の食文化や、栄養バランスと生活習慣病の関係について理解し、栄養バランスの取れた献立を作って実習を行い、振り返り、家庭生活に生かそうとする。(家庭科)【知識・技能】B(3)ア・イ

・和食への理解を深め、健康的で持続可能な食生活を実現するために、栄養バランスがよく、地域の食材を生かした献立を考え、発表・交流できる。(家庭科)【思考・判断・表現】B(3)ア

・世界の多様な食文化と健康や栄養バランスに関する情報に触れ、その背景にある地球的背景を理解し、多様性を尊重しながら、自国の食文化を見直すことができる。(国際理解)【主体的に学習に取り組む態度】B(2)ア・B(3)イ

5. 単元の評価規準

①知識・技能	・世界と日本の食文化や、健康や生活習慣病の関係について知ることを通して、栄養バランスの取れた一食分の献立を作ることができた。 ・使用する食材に適した調理方法を理解し、適切に調理をすることができた。
②思考・判断・表現	・世界の食文化と日本の食文化を比べ、和食を捉え直し、栄養バランスの良い食事における諸課題に対する解決方法を考え、健康的・持続可能という視点で献立を作成、表現できた。
③主体的に学習に取り組む態度	・多様性、健康的、持続可能の視点をもち、他者の意見も踏まえながら、試行錯誤して献立を作ることができた。

6. 単元設定の理由・単元の意義

【単元設定の理由と児童観】

● 単元のねらい
- 既習の五大栄養素や調理法(ゆでる・いためる)に関する知識・技能を活用して取り組む
- 栄養と生活習慣病との関連を意識し、一食分の献立を工夫できるようにする
- 「世界の食卓クエスト」を通じて、架空の国を題材に食文化や栄養の違いを体験的に学ぶことで、世界の食文化を尊重する姿勢を育てる

● 子どもたちの経験
- 5 年生で五大栄養素を学習済み
- 栄養教諭との連携による「食の指導」を受けた経験あり
- 家庭や調理実習での経験があり、分担・協力して活動できる

● 見られる課題
- 調理実習時の調味料の使い方に課題がある
- 修学旅行でのバイキングや家庭の食事に偏りが見られる児童もいる

● 指導の方向性
・栄養バランスと生活習慣病との関連を意識づけ、献立づくりと実習を通して日常生活に生かす力を育てる
・栄養教諭、養護教諭と連携し、専門的な観点からも学びを得る
● 学びの広がり
・世界の食文化に触れ、多様性や課題、知る楽しさを感じる
・和食や地中海食がユネスコの世界無形文化遺産に登録されていることを取り上げ、その選定理由の１つに、健康的な食生活があることを理解する
・日本の食文化（特に伝統的な日常食である「和食」の献立「一汁三菜」）を捉え直し、その良さを再認識する
・和食を含めた世界の食文化の特長を献立づくりに生かし、学びを深める

【教材観】
● 和食の定義
・学修指導要領解説　家庭編、教科書より：日本で発展してきた伝統的な日常食（主に一汁三菜）
・ユネスコ無形文化遺産登録の理由より：自然観、生活習慣、社会的役割を含む“食文化の総体”
● アクティビティ「世界の食卓クエスト」
・架空の国カード（実際の国を基に作成）と食カード、リスク・チカラカードを使って行う
・食の偏りや病気の発生を疑似体験することで、栄養バランスの大切さや難しさ等を実感する
・活動後、実際の国の様子（キルギス）を共有し、その背景等について理解を深める
● 学びの広がり
・和食や地中海食がユネスコ世界無形文化遺産に登録されていることを紹介
・栄養バランスの取れた和食を再認識し、献立づくりへつなげる
・ISS（国際宇宙ステーション）にいる宇宙飛行士の食事を取り上げ、栄養管理や食事方法に触れる
・十勝の農産物が宇宙食に採用されていることを紹介し、食事の役割を多面的・多角的に考える
● 単元後半の活動
・健康的な食生活（栄養バランス・病気予防）と持続可能な食生活（地産地消・食品ロス削減など）を意識した献立づくりを行う
・調理実習の計画 → 実施 → 振り返りへとつなげる
・第５時や単元の終末では、第1時のフードトラッキングを振り返り、日常に視点を戻すことにより家庭生活に生かせるようにする

【指導観】
● 導入での工夫
・大阪・関西万博での食事写真を活用し、食文化への興味関心を高める
・Gregg Segal の『Daily Bread』から写真を選定し、各国の食文化について触れる機会を設定する
● 地産地消の視点
・北海道の食料自給率：223％（2025 年現在）
・十勝の食料自給率：1345％（2025 年現在）
・子どもたちは地元産の野菜を日常的に食べ、給食もほとんどが道内産
・すでに地産地消が実現しているが、意識は高くないため、改めて取り上げる
● JICA 教師海外研修での学び（キルギス、2023 年）
・肉や乳製品中心の食生活で塩・油を多用する食文化により生活習慣病が増加している
・医療費や国の予算を圧迫している（第３時病院訪問時の講話より）
・伝統的な食文化を大切にしながらも、栄養バランス改善のために地質改良などの研究も進められている（農業カレッジ等）
・この経験から「何を選んで食べるのか」という視点を持つことの重要性を感じた

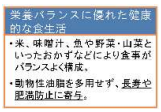
7. 単元計画（家庭 11　学活1　保健1　全 13 時間）

時間	ねらい	学習活動	資料など
学活	・栄養バランスの良い給食の献立を考える。	・給食の献立の考え方、実際の様子を知る。 ・栄養バランスの取れた給食の献立を作成する。（実際の給食に採用され、12 月の献立に載った。）	・栄養教諭の食の指導と連携

保健	・病気の予防には、運動、食事、睡眠を考える必要があることを知る。 ・生活習慣病やがんなどの病について理解する。	・成人期に多く見られる病気（糖尿病、高血圧、心臓病等）が、子どもの頃の生活習慣と関わることをデータ等から確かめる。 ・予防には、バランスのとれた食事、運動、休養・睡眠が重要だということ理解する。	・養護教諭との連携 ・教科書 ・ワークシート
1 以下、家庭科	・自分の食生活を振り返り（フードトラッキング）、栄養素やご飯、味噌汁の作り方など、既習事項を確かめる。 ・単元の学習の見通しを持つ。	・一定期間の食事について記録（事前課題として記録しておく）をし、可視化する。 ・栄養素の復習とともに、栄養バランスについて着目する。 ・単元の学習計画を立てる。	・事前課題として設定
2	・大阪・関西万博の食事から、多様な食文化へ興味関心持つ。 ・世界の子どもたちの食事を知り、多様な文化を知ることを楽しむ。	・ピクチャーマッチングで、国と食事をつなぎ、多様な食文化に触れる。 ・『Daily Bread』の写真を使い、フォトランゲージ・国当てクイズを行う。 （アメリカ、インド、フランス、ブラジル、UAE、セネガル、マレーシアを選定）	・大阪・関西万博で食べた食事の写真 ・Gregg Segal『Daily Bread』から、国の食文化、ファストフード、栄養バランスに着目して国を選定する。
3	・世界の子どもたちの食事を知り、その背景や課題について理解する。	・同じ『Daily Bread』の写真を使い、「健康ランキング」または「カロリーランキング」を行う。 ・食材の違い、特徴等に触れ、栄養、健康に目を向ける。	・Gregg Segal『Daily Bread』から、第2時と同じ国の違う人を使用（国内での差にも着目する。）
4	・各国の特色（食材や栄養、健康、生活習慣病など）について知る。	・世界の食卓クエストを通して、様々な国の食文化や特徴、栄養、に関して疑似体験し、多様な食文化と健康の関連について考える。 ・世界の食卓クエストの国の１つ、キルギスの現状を紹介し、その国の現状や風土、歴史などの背景によって、様々な状況があることを知る。 ・JICA の支援活動についても触れる。	・世界の食卓クエスト ・キルギス訪問時の写真（バザール、病院、農業カレッジの研究）
5 本時	・和食（と、地中海食）が世界無形文化遺産に登録されていること、その背景、理由を理解する。 ・和食、日本の食文化について理解を深める。	・＜国カード＞のもとになった情報を共有し、各国の特徴と栄養について知る。 ・世界無形文化遺産に登録されている、和食と地中海食を栄養バランスについて着目して比較する。 ・和食の特徴を知り、今後の献立作りに向けて、生かしたいことなどを記述する。	・世界の食卓クエスト＜国カード＞のもとになった各国の情報 ・ロイロノート（前時の様子写真、和食・地中海食の写真、ユネスコについて、和食の五〇〇について）で資料提示
6	・健康的、持続可能という視点を理解する。 ・宇宙食の考え方を学び、これからの食について考える。	・一汁三菜の考え方や食の指導の経験から、食事の作り方について捉える。 ・宇宙飛行士の食事方法について知る。 ・十勝の食材が宇宙食に採用されていることを知り、試食をする	・栄養教諭との連携 ・地産地消に触れる ・国カード（ISS） ・十勝毎日新聞「宇宙日本食がおいしい」2024.12.28
7	・健康的、持続可能という視点を持ち、献立を作成できる。	・栄養バランスの取れた献立を作成する。 ・ポイントとなるところを強調して交流し、評価し合う。	・ロイロノート上で作成（フォーマットをクラスルームで配布）
8	・食材、時間、分担等を考慮して、調理実習計画を立てる。	・実習する献立を選び、手順、分担、時間配分などを計画する。 ・健康的、持続可能という視点を意識した計画を立てる。	・ロイロノートで流れ、分担などの計画をする。

9 10	・計画に沿って、調理実習を行う。	・計画に沿って実習を行い、試食、後片付けまでを各グループで行う。 ・実習を振り返り、日常生活へ生かす。	・調理中、盛り付け後の写真を撮影し、ロイロノートへ提出
11	・健康的で持続可能な献立作りについて振り返る。	・第1時のフードトラッキングを振り返りながら、これからの自身の食生活に生かしたいことを記述し、交流する。	・フードトラッキングのデータ ・この単元のロイロノートの情報 ・スプレッドシートの振り返り

8. 本時の展開(概略)
本時のねらい:世界の食文化との比較を通して、和食の特徴やよさを理解し、自身の献立作りへ生かそうとする。

過程・時間	教師の働きかけ・発問および学習活動	指導上の留意点(支援)	資料(教材)
導入 (5分)	1　前時想起・ゲームから考えたこと、気づいたことを共有する T「世界の食卓クエストをやってみて、どうだったか振り返りましょう」 ・バランスよく集められた ・たくさん食材が集まるけど、バランスが… ・全然集まらない国もありました T「うまく食材が集められた国もありましたが、なかなか揃わなかった国もありましたね。イベントで、病気になってしまったところもありましたね。」 ・どうしても野菜が無くて困りました ・カードは集まるけど、同じ栄養しか集まらず、リスクに引っかかってしまったよ T「テキストマイニングをすると、2つの国が浮かび上がってきました。」	・振り返りを活用しながら、想起する。 ・世界の国の食、栄養状況のについて触れるようにする。 ・結果やゲーム中のつぶやき、会話などを紹介しながら、短時間で振り返る。 プロティ国、アキュア国…バランスが良い傾向 カーボ国、ミネロ国……偏りが見られる傾向 リピディ国、ビタナ国……不足している傾向 ・AIテキストマイニングの画像を画面配信する。	・毎時間の振り返りを記入しているスプレッドシート ・前時のすごろく結果の写真(ロイロノート) ・子どもの振り返りをAIテキストマイニングした画像
展開1 (10分)	2　世界無形文化遺産について知る。 T「実際は、それぞれある国を例にしていました。知っている国や食べ物はありましたか？」 ・プロティ国は、みそ汁があるので、日本！ T「うまくバランスが取れた2つの国は、どの国をもとにしていると思いますか？」 ・パスタやリゾットがあるので、イタリアだ！ T「2つの国は、日本とイタリアです。この2つの国には共通した事柄があります。何でしょうか。」 ・なんだろう？ T「この2つの国の食文化は、ユネスコの世界無形文化遺産に認定されています」 T「地中海食は2010年、和食は2013年に登録されて、健康的で長寿につながる食文化ということで世界から関心が寄せられてきました。」	・もとになっている国の情報を共有し、どのような国か、子どもたちの理解を確認しながら話を進める。良し悪しではなく、その国の文化等を尊重する態度を持つように話す。 ・ここでいう「無形文化遺産の和食」は、食文化全体をさすため、その中でも健康的だという部分に注目することを説明する。 ・教科書は、伝統的な日常食と説明していることも補足する。	・ロイロノート(地中海の場所、選考理由の資料等) ・和食の申請概要 

展開 (20分)	課題　和食と地中海食を比較し、その特徴や良さを献立作りへ生かそう。		
	3　和食と地中海食の比較をし、栄養バランスのとり方に着目する。 T「具体的な和食と地中海食を見て比べましょう。それぞれにどんな特徴があるかな」 ・どちらも　:野菜・豆が多い、穀物が主食、魚を食べる ・和食　　:油が少ない、発酵食品、海藻類も食べる ・地中海食:オリーブオイルが多い、肉は少ない、乳製品が多い	・それぞれの代表的な献立や食材を比較し、共通点を見つける。	・献立の写真と主な食材が書かれた情報シート(ロイロノート)と印刷物の両方を用意
	4　和食の特徴について知り、献立づくりに生かそうとする。 T「和食には、基本的な献立の仕組みがありましたね」 ・一汁三菜です ・ごはんに汁物、主菜と副菜2つということです		・教科書、給食だより(一汁三菜)
	T「和食には、他に、五〜という考え方もあるのですが、聞いたことはありますか」 ・知らなかった ・五味は味付けのことだね ・うま味はだしを取った時にやったよ	・五味:甘、酸、苦、塩、旨 ・五色:白、赤、黄、緑、黒 ・五法:生(切る)、煮る、焼く、蒸す、揚げる ・五適:適温、適材、適量、適技、適心　(おもてなしの心) 	・ロイロノートで画像提示
	T「栄養という点でいえば、五色は見やすいですね。和食や地中海食、給食の献立やフードトラッキングを五色の視点で振り返ってみましょう」 ・給食は、色がそろっている ・自分は、濃い色が足りないなぁ ・色をそろえようとすると、食材の数が必要だ ・家の食事で考えると、ちょっと足りないかもしれない…		・第1時のフードトラッキングのワークシートを返却、給食だより(献立面)の画像をロイロノートで配布。
まとめ (10分)	T「振り返りをしましょう。これから、献立作りをしていくうえで、どのように取り組んでいきたいですか」 ・栄養バランスをうまくとりたい ・盛り付けにも気を配って実習をしたい ・食材に合った調理方法を身に付けたい ・日本の和食の考え方をしっかり覚えて実習をしたい。 ・和食の文化を大事にしたい。 ・海外の食文化を取り入れて献立を考えてみたい。	・今日の学びの他に、次の時間につながるような内容になるよう声を掛ける。	・スプレッドシートに記入する。

9. 評価規準に基づく本時の評価（評価方法）

・世界の食文化との比較を通して、栄養バランスのよい食事について分かる。（ロイロノート）
・和食の特徴やよさを理解し、自身の献立作りへ生かそうとする。（観察、振り返りの記述（スプレッドシート））

10. 学習方法および外部との連携

● 栄養教諭との連携

・給食献立を作成する際の考え方や思いについてお話しいただく（または、ビデオメッセージ等で紹介をする）

● アクティビティ「世界の食卓クエスト」

・目的：栄養バランスを意識し、健康な体づくりとの関連を考える
・背景：教師海外研修（キルギス）で、文化的な側面や気候や風土の面などにより栄養バランスが取りにくく、生活習慣病につながる国があることを学んだ。病院や国の財政を圧迫するほどと聞き、とても驚いた。また、日本も和食中心の生活がある一方、食生活の変化で生活習慣病が増加している現実もある。
・工夫：架空の国を題材にしたアクティビティを通して栄養バランスに着目することで、和食の良さを再認識する機会にする。また、食材が集まらなかったり偏ったりするように仕掛けを設定し、考えるきっかけを作る。
・進め方：4～6人で実施　ゴールの設定がないので、時間で制限し、周回する。
①国カードを引く。自分の国を決定し、その国の主食カードを受け取る。
②順番にサイコロを振り、すごろくを進める。止まったマスに書かれている指示を実行する。
－黄マス：食カードゲット（対象の国のみ）　中央の食カード置き場の山から引く
－赤マス：全員ストップして、中央に記載しているリスクチェックを行う
－紫マス：一回休み、またはサイコロの結果次第で休み
③終了後、どのような食が集まっているか、どんなリスクがあるかについて交流する。

● 宇宙食の取り上げ

・国際宇宙ステーションでの食生活の特徴：地球上の栄養士による徹底した管理体制と、地球上とは異なる準備や食べ方の工夫がある。食事の約8割は指定され栄養が確保される一方、選ぶ楽しさは約2割にとどまる
・宇宙食の試食をして、実感を持たせる。
・十勝の食材が宇宙食に採用されていることなどを知り、「自分で選び、何を食べるか」という視点を深める

11. 学校内外で国際理解・授業実践を広める取り組み

・本町では、「食の指導」として、町内の小中学校へ栄養教諭が授業を実施している。家庭科のある高学年では、栄養素や食事のとり方、朝食の必要性など、子どもの成長に必要な知識や考え方を指導してくださっているので、連携することができる。今年度は、給食の献立作りを実施する予定で、児童が考案したメニューが実際の給食になる可能性もあるということで、栄養バランスをよく考えて献立を作る経験を実際にすることができる。
・本校では、JICA教師海外研修の経験者が3名おり、国際理解の視点をもって授業したり交流したりすることが可能である。情報を共有し、お互いの実践をお互いに活用できるようにしたい。

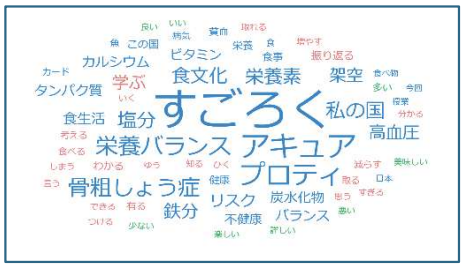
【自己評価】

12. 苦労した点

本時（世界無形文化遺産、和食と地中海食の比較）は、単元の前半と後半を接続させる重要な「つなぎの時間」として、以下の点に苦慮した。

① 前時「世界の食卓クエスト」の結果や子どもの振り返りの記述から導入を構成すること

子どもの振り返りの記述がとても充実していたこともあり、時間配分に気を付ける必要があった。特に、取り上げる2国（プロティ国：日本、アキュア国：地中海食の国）へ焦点を当てる際には、右図AIテキストマイニングを活用し、短時間で分かりやすく見えるようにした。



② 国際理解教育の視点

単元全体としては、国際理解の視点が散りばめられていると思う。しかし、本時単独で見た場合、ユネスコ無形文化遺産（和食と地中海食）の比較や和食への焦点化が、「栄養バランス」や「健康」といった側面に終始し、「何が国際理解教育だったのか」が明快でなかった。

③ 教材作成のねらいと効果の調整

単元全体で見たときに、前時で使用した「世界の食卓クエスト」が、食文化の多様性だけではなく、健康的な食文化・生活習慣病・各国、各地域の食の特色等を包括している必要があった。

また、すごろくという性質上、その時の運に影響される確率が高く、マスやイベントの数の配置等全体の調整を図る必要があり、作成が難しかった。生成 AI を活用し、数万回のテストを繰り返させることである程度固めることができた。

13. 改善点

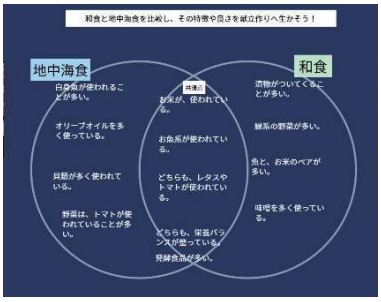
上記「苦労した点」と本時の授業実践を踏まえ、以下の点に取り組むと良いと考えた。

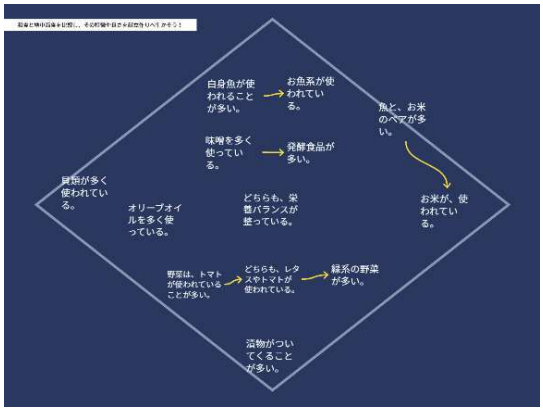
① 国際理解の視点を明確にするための整理と共有

本時では、ロイロノートのベン図（和食と地中海食との比較）を使用し、画面配信をすることで、短時間で全体共有をした。慣れているためお互いに困る部分はなかったと思うが、交流を通した学びという点で、ご指摘があった。

そこで、子どもは共有ノート上（ロイロノート内の機能）に、構造化して整理することとしたい。シンキングツールを切り替える（ベン図→ランキング）ことで、共通点・相違点を見つける活動の後に良さを生かすことについて考えることができる。さらに、順位付けすることで、子どもたちはそこにある理由を話したくなるだろう。その中で出てきた、健康に関わる事柄の他、それぞれの国の地理的な背景（気候、海に接しているなど）または文化的な背景（宗教など）について教師が意図的に取り上げることが可能となり、国際理解の視点がうまく活用できるのではないかと考える。

例）ベン図で情報を整理→ツールの切り替え→ダイヤモンドランキングで順位付け





※1 共有ノートで同時編集し、即時共有を行う。

※2 特徴的な項目や国際理解の視点につながる視点は、板書する。

② 内容の整理とタイムマネジメント

①のように考えると、以下のように全体的な内容の整理をし、タイムマネジメントをしなければならない。

・導入の振り返りを短時間に（AI テキストマイニング等を活用）

・展開後半の「和食の五～」の話題提供は、次時の一汁三菜や地産地消の話題に絡めて取り扱う。

14. 成果が出た点

上記のように改善を考えたが、子どもの学習の様子や振り返りの記述内容などから、一定の成果を得たと考えている。また、事後研においてたくさんの良さを見付けていただいた。

① 教科等横断的な単元構成と国際理解教育の視点の融合

家庭科の健康・栄養に関わる目標と、国際理解教育・開発教育の視点（世界の食文化の多様性、病気など地球的課題）を統合した壮大かつ一貫性のある単元構成をすることができた。ただ単に、献立を作るだけでなく、世界に視野を広げてから和食に目を向けることで、興味・関心を高めるとともに、自国の食文化を見直す機会ともなった。

② 教材の開発・接続

前時に使用した自作教材「世界の食卓クエスト」が、世界の食文化を知ることと同時に、「病気のリスク」を自分ごととして認識させる「切実な気づき」を生み出し、本時の学習へと高い興味・関心を持たせ、接続を図ることができた。また、和食と比較する対象として、単なる他国料理ではなく、「地中海食」を「ユネスコ無形文化遺産」という国際的・文化的な価値観 の視点から導入し、生徒に多角的に食文化を捉えるきっかけを作ることができた。

③ 子どもの内省の実現

前時までの学習や、栄養教諭との連携による「食の指導」の想起、第１時に行った「フードトラッキング」の提示などを通して、広く世界の食文化について知り考えていた段階から自分事にすることで、「どう選んで食べるか」という思考を深めることができた。具体的な行動変容の意欲を示す記述も見られ、次時以降の献立作りへの意欲も高まった。

15. 学びの軌跡（子どもの記述をもとに）

子どもたちは、前時までの世界の食文化や、健康、生活習慣病などの学習を踏まえ、本時の和食と異文化の比較を通じて、自己の食生活の課題をも客観視し、次時以降の実践活動への強い意欲を示していた。

① 健康的食文化の普遍的価値

和食と地中海食の共通点を認識し、**「どちらもとても健康に良さそうでびっくりしました」、「どちらも発酵食品を使っていたり、栄養がありそうなものだったりした」**と記述している。また、**「野菜はどっちも多く使っていて、いろんな食べ物が使われているのがわかりました」「世界にはまだ知らない多くの食事や文化があることを知りました」**と、食材の多様性に着目することができた。

② 和食の再認識と多角的評価

「和食は普段自分たちも食べてるけど『これも和食なんだ』と思ったりするものもあって、和食についてもっと調べてみようと思った」。また、献立づくりにおいて**「色（五色）も大事で、五色の組み合わせを大切にして献立を作っていきたい」**と、健康だけでなく、和食について多角的な視点を獲得することができた。

③ 切実な自己反省と行動変容への意欲

自己の生活との比較を通じて、**「自分の家の料理は茶色い油ものの料理が多く…（中略）…一汁三菜とは遠い存在なので、一汁三菜に少しでも近づいていけるようにしたい」**と、具体的な課題を認識した。

また、**「好き嫌いが多くて特に野菜などがとても苦手で…（中略）…少しずつ克服していきたい」**という強い意思や、献立について**「発酵食品も入れてみようと思うが、偏りのない、まんべんなく体を形成できる、栄養素で構成したい」**と、次時の実践活動への意欲を明確に示した。

16. 授業者による自由記述

本時の授業実践を通して、単元のゴールを見据えた逆向き設計の授業づくりが上手く機能し、子どもの意欲を喚起しながら、「どう選び、どう食べるか」という課題意識を生み出すことができたことは大きな成果と感じている。家庭科の単元だけでは、これほど視野を広げたり様々な食文化に触れたりした上で、自分たちの食生活を見直していくことは難しい。今回はかなり広げる形にはなったが、きちんと日常生活とつなげたり将来の食を選ぶ場面を想定したりしながら単元を構成することができた。

次時以降では、自給率1345%をほこる十勝の食糧生産や、宇宙食（十勝の食材が採用されている、食の徹底管理）について取り上げる。単に栄養バランスを取ることだけではない「食の楽しさ・豊かさ・文化とは」について思考することで、栄養素を並べるだけの献立作成に留まらない単元の学びを実際に作ることができるのではないかと考えている。

また、自作教材「世界の食卓クエスト」は、悩みながらも楽しんで作ることができた。大量の情報を整理することやカードを準備することはかなりの作業量だったが、単元の中で効果的に働いたと言える。特に、生活習慣病に着目したところは、世界の食文化を見てきた中で、「その国の食」ではなく、「個人個人の食生活」に目が行く機会ともなった。

しかし、ICTの活用により、参観者の皆様に授業の内容、子どもの学習の様子や思考が見えづらくなってしまったのは、反省点の１つだ。しかし、子どもたちはよく考え、必要に応じて相談、交流をしており、直接話す交流がなかったわけでもない。単元の中における本時の役割を考えた結果、ICTの活用による情報共有をすることで、即時的に、簡単にする方を重視した。そういうねらいを含めて、参観者の皆様に活動を見えやすくする工夫はいくらでもあるはずなので、事前に準備をしておくべきだった。

単元の後半、献立を作る際には、「だれのためにどんな献立を作るのか」を各自で設定し、栄養バランスに気を配りながら考えることができていた。

和食といえばの「さばのみそ煮」です。栄養と発酵食品を取れるようにしました。

洋風にオムレツにしましたが、ごはんにも合うようにチーズとほうれん草を入れてみました。

【参考資料】

・『現代国際理解教育事典改訂新版』 日本国際理解学会 2025 年 明石書店
・『国際理解教育ハンドブック−グローバル・シティズンシップを育む−』 2015 年 明石書店
・『国際理解教育を問い直す−現代的課題への 15 のアプローチ−』 2021 年 明石書店
・『地球の食卓−世界 24 か国の家族のごはん−』 ピーター・メンチェル、フェイス・ダル―ジオ 2006 年 TOTO 出版
・『SDGs と家庭科カリキュラム・デザイン−探究的で深い学びを暮らしの場からつくる−』 新井紀子 2020 年 教育図書
・『地球の食卓学習プラン10改訂版』 企画制作 八木亜紀子 2017 年 特定非営利活動法人開発教育協会
・『Daily Bread』 著 Gregg Segal 2019 年 Power House Books 社
・『世界に広がる日本の食文化』 著「和食のひみつ」編集部 2023 年 メイツ出版
・『もっと知りたくなる日本 和食』 著 小倉朋子 2025 年 秀和システム
・『和食を未来へ』 農林水産省 2015 年
・Meiji 世界の食と文化
https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/worldculture/ 閲覧日(2025.8.10)
・ユニセフ for every child
https://www.unicef.or.jp/minnnano/ (2025.8.10)
・ユニセフ for every child 栄養|ユニセフ・キルギス
https://www.unicef.org/kyrgyzstan/nutrition?utm_source=chatgpt.com (2025.8.10)
・GAFS 世界の食料・栄養安全保障ダッシュボード|食料危機に関するデータ
https://www.gafs.info/home/ (2025.8.10)
・GAFS 国別プロファイル
https://www.gafs.info/country-profiles/?state=Advice&country=BFA&indicator=IPCC (2025.8.10)
・WHO NCD 国別プロファイル 非感染性疾患の監視、監視、報告
https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/data/profiles-ncd?utm_source=chatgpt.com
・文化庁 世界無形文化遺産
https://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkazai/shokai/mukei_bunka_isan/ (2025.9.4)
・日清製粉 ウェルナビ
https://www.nisshin.com/welnavi/ (2025.9.4)
・文化庁 和食の次の未来へ
https://www.bunka.go.jp/washoku_future/ (2025 9.4)
・農林水産省 食育の推進
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ (2025.9.4)
・地中海食 イタリア保健省
https://www.salute.gov.it/new/it/tema/dieta-mediterranea/benefici-la-salute/ (2025.9.6)
・JAXA 宇宙日本食
https://humans-in-space.jaxa.jp/life/food-in-space/japanese-food/ (2025.9.6)
・十勝毎日新聞電子版 「宇宙日本食がおいしい」 2024 年 12 月 28 日
・〃 「十勝川西長いもの宇宙日本食「おいしい」 大西宇宙飛行士がISS滞在時に実食、動画公開」2025 年 8 月 26 日

使用した教材等については、右記 QR コード先(Google ドライブ)で共有する→