

みんなが使いやすい基本フォーマット

各節は「目標」「レッツスタート」「学習課題」「本文、図版」「活動」「まとめの活動」の流れで統一しています。授業の流れが見えることで、生徒に分かりやすく、先生には指導しやすいように構成しています。

判別しやすく刺激の少ないユニバーサルデザインフォント

本文、見出し、吹き出しなど、全ての書体に、ユニバーサルデザインフォント（UD書体）を採用しています。

食事の役割

食事は、私たちが成

1 章 1 食事の役割

1 目標 □生活の中で食事が果たす役割について理解できる。

2 レッツスタート

なぜ、私たちは食事をするのかを考えましょう。

3 学習課題 食事にはどのような役割があるのだろうか。

4 食事の役割

食事にはどのような役割があるのだろうか。

5 考えてみよう

食事の場面を振り返ろう

さまざまな食事の場面を振り返り、食事の内容や雰囲気、食べているときの気持ち、食べた後の気持ちを思い出してみよう。

- 日常の朝食
- 学校での給食
- 元旦の食卓 など

30 スローフード運動は、ファストフードの普及などによる地域の郷土料理の消滅や人々の食への興味減退を懸念して、イタリアで始まりました。1989年に発足したスローフード協会は、世界各国の伝統的な食材の生産・加工法を後世に伝え、質の高い食品を作る生産者を支援しています。

▲(教)p.30-31

2 編 私たちの食生活

図1 食事の役割

生活のリズムをつくる

活動のエネルギーになる

体をつくる

楽しみとなる

触れ合いの場となる

文化を伝える

資料

朝食を食べよう

あなたは、朝食を毎日食べていますか。朝食は英語でbreakfast、「断食をやめて1日の活動をスタートする」という意味があります。

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中の活動に必要なエネルギーを補給するという役割があります。また、朝食を食べるときに、味覚、嗅覚、視覚などのさまざまな感覚が刺激されることで、休んでいた体が活動する状態へと切り替わります。

朝食を摂くと、活動力や集中力が低下して、午前中の学習や運動に影響を及ぼします。また、1日に昼食と夕食の2食しか食べないと、栄養不足による体調不良の原因にもなります。小学生、中学生、高校生となるにつれて、朝食を摂く人が増えるという課題も指摘されています。

しっかり朝食を食べる習慣を身につけ、元気に1日を始めましょう。また、朝食の調理や食卓の準備にも積極的に関わりたいです。

図2 朝食と健康状態（体の調子）の関係

【質問】朝なかなか起きられず、午前中、体の調子が悪いと感じることがありますか。（小中学生10,361人の回答）

朝食を必ず毎日食べる	1週間に2-3日食べないことがある	1週間に4-5日食べないことがある	ほとんど食べない
5.7	13.4	26.7	21.4
30.9	21.8	17.8	17.7
50.6	36.0	28.7	25.9
★1	28.8	26.7	35.0

★1, 2 四捨五入のため、合計は100%にならない。
日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食生活調査報告書」

生活に生かそう 食事の役割を振り返り、これからの食生活で特に大切にしたいことを書きましょう。

キャラクターのせりふは、読みやすさに配慮して文節改行にしています。

進化↑ 先生サポート D

各見開きのQRコードを読み取るとリストが表示され、関連するQRコンテンツにアクセスできます。

QRコンテンツ ▶▶ p.10-11



カラーユニバーサルデザイン

色覚特性を研究されている専門家に依頼し、全ての生徒の色覚特性に適切できるようにデザインしています。



1

資質・能力の明確化
目標

育成すべき資質・能力を、各節の冒頭に「目標」として明確に示すことで、指導と評価の一体化を図っています。



2

学習課題につなげる
レッツスタート

学習の導入となる簡単な活動「レッツスタート」を設けました。学習内容への関心を高め、「学習課題」につなげます。

レッツスタート

3

「問い」から始まる学び
学習課題

この節で何を学習するのかをより明確にするために「学習課題」を新設し、主体的に学習を進められるようにしました。

学習課題

進化↑

4

より分かりやすく
本文、図版

文章や図版を読みやすく、分かりやすくなるように再整理しました。本文をページの左側に寄せることで、学習者用デジタル教科書を単ページで見るときにも、見やすくなっています。

進化↑

5

深い学びを促す
活動

主体的・対話的に取り組む「活動」を設け、学習内容への理解を活動を通して深めることができます。

考えてみよう

やってみよう

調べてみよう

話し合ってみよう

6

まとめる、次につなげる
まとめの活動

各節の最後に、節の学習内容をまとめたり、次の学習につなげたりする「まとめの活動」を設けています。

生活に生かそう

まとめよう