

8 学習指導案例

第5学年 学級活動指導案

指導者 教 諭 T 1
栄養職員 T 2

- 1 題材「おやつを取り方を考えよう」
- 2 題材について

「食えること」は、私たちが生きていく上でとても大切なことである。そして、食を取り巻く社会環境は、食に関する価値観や情報の氾濫によって日々めまぐるしく変化している。その中で生活している児童にとって、健康に過ごすために、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることの重要性が高まっている。しかし、児童の中で、毎日食べているものが自分を作っているという強い自覚を持って生活していることはほとんどない。家の人が出してくれたものを無意識に食べ、体にいいからという理由で苦手なものも少しは食べる程度の受け身の態度がまだまだ普通といつてよい。また、家庭科や給食時の学習から、バランスよく食べる、野菜も食べる、よく噛むなどは気をつけているが、自分から積極的に行動しようとする児童はいない。食べ物が豊富な今だからこそ、大人になって自分で食べ物を選択するときに、より健康的な食べ方ができるように成長していったほしい。そのために、本題材では、食習慣と深く関わる脂質・塩分・糖分を取り上げていきたい。おやつにも多く含まれていて、取りすぎの心配もされる脂質・塩分・糖分に焦点を当てて学習することによって、食べる前に表示を見て確認する、食事とのバランスを取る、などのちょっとした意識を持てるようなきっかけ作りができればよいと考え本題材を設定した。また、興味を持てるように実物や体験を取り入れる、児童の身近な物を提示する、学習したことを今後の生活に生かすために具体的な行動として表す、などに取り組んでいきたい。

3 児童の実態

男子18名、女子9名、計27名である。全体的に元気で明るい児童が多い。学習その他の面で新しい物事に興味関心を示して、前向きに取り組もうとする児童が多いが何事においても個人差が大きい。毎日の給食では、残飯が無い日が多く、学級全体としてはよく食べるといえる。ただ、細かく見ていると、何でもよく食べる児童もいるが、苦手な物を減らしている児童、友達と話して食べているのが遅くなってしまう児童、あつという間に食べてしまい、おかわりの時間を待っている児童、素早くおしゃべりしないで食べてはいるが、よく噛まないで食べている児童など様子は様々である。

普段から食えることや食べ物に興味関心があると答えた児童は、17人(63%)で食えることの楽しさや食べ物のおいしさをその理由に挙げている。反対に、10名(37%)は、出された物を食えることが当たり前で食えること自体にあまり関心が無い様子が見られる。また、食えるときに気をつけていることの内容を見ても、家の人に言われたことなどが中心で自分の健康を考えて食っている様子はあまり見られない。おやつに関しては、25名(93%)の児童が毎日あるいは時々食えると答え、食えるものを自分で決める割合も高い。食べ過ぎないように気をつけている児童は多いが、何が入っているかを意識して選んでいる様子はあまり見られない。

4 目標

- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食べ方を理解し、自分で気をつけようとする意欲を持つことができる。
- 食べ物に含まれている脂質や塩分や糖分について理解し、おやつを取り方について自分の生活を見直すことができる。

5 第5学年及び第6学年の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての知 識・理解
自己の生活の充実と向上にかかわる問題に関心をもち、自主的に日常生活や学習に取り組もうとしている。	楽しく豊かな学級や学校の生活をつくるために、日常生活や学習の課題について話し合い、自分に合ったよりよい解決方法などにつ	楽しく豊かな学級や学校の生活をつくることの大切さ、そのための健全な生活や自主的な学習の仕方などについて理

	いて考え、判断し、実践している	解している。
--	-----------------	--------

6 食育の視点

- 自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力すること。（心身の健康）
- 食品の品質の良否を見分け、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択をすること。（食品を選択する能力）

7 学習計画

時	「おやつを取り方を考えよう」	学習内容
1	「脂質について知ろう」 (本時)	食べ物に含まれている脂質について理解し、おやつを取り方を考えながら食べられるようになる
2	「塩分・糖分について知ろう」	食べ物に含まれている塩分や糖分について理解し、食事とおやつのバランスを考えて食べられるようになる

<関連>

家庭科…「食べて元気に」 (全11時間)
①なぜ食べるのか考えよう (1時間)
②五大栄養素の働き (1時間)
③3つの食品のグループとその働き (2時間)
④ご飯とみそしるをつくろう (7時間)

8 事前の指導

活動時間	児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
朝活動	・事前アンケートに答える。	・普段の様子がわかるように振り返らせていく。	【関心・意欲・態度】 ・食べ物やおやつに対する自分の考えなどを振り返ることができる。 (アンケート)

9 本時の学習

- (1) 日時 平成28年10月26日(水) 5校時
- (2) 場所 豊富小学校5年教室
- (3) ねらい

- ・食べ物に含まれている脂質について理解し、おやつを取り方について自分の生活を見直すことができる。
- ・学習したことを今後の生活に生かせるような具体的行動目標を決めることができる。

(4) 展開

課程	授業の流れと児童の活動 主な反応	教師の活動・留意点	資料・教材等	目指す児童の姿と評価方法
----	---------------------	-----------	--------	--------------

導入 7分	1 本時の学習内容を知る。 ○チョコレートとポテトチップスを食べる。 ・おいしい・甘い ・お菓子・おやつ・太りそう ・油のこと ○本時の学習内容を理解する。	(T1) ①二つの食べ物を食べ比べて感想や共通点を考えさせる。(5年生がよく食べるおやつの中の二つ) ②二つの食べ物に共通している「脂質」について学習していくことを知らせる。	チョコレート ポテトチップス	【関心・意欲・態度】 本時の学習に興味を持っている。 (観察)
	脂質について知ろう →おやつについて考えよう	掲示用		
展開 30分	2 「脂質」について知る。 ○「脂質」とはどんなものか考える。 ・エネルギーになる ・体に必要な物 ・成長に必要 ・必要な量が決められている ・バランスよく取る ・家庭科で習った ○チョコレートやポテトチップスにどのくらいの量が入っているか予想する。	③「脂質」とはどんなものか考えさせる。 ④体にとっては必要で大切な物で, ふだんの食事やおやつから取っていることに目を向けさせる。	油の入ったカップ3個	
	○「脂質」について理解を深める。 ・「脂質」は体に必要なもの ・何グラムくらい必要か ・たくさん入っている ・予想以上だった ・他の食べ物にも入っているんだ ○「脂質」を取りすぎると体によくないことがわかる。 ・太る, ご飯が食べられない ・血管が弱くなる ・大人になってから病気にな	(T2) ⑤一日にどのくらいの量の「脂質」が必要か知らせる。(10～11才では, 67～75グラム位が一日の摂取量の目安) ⑥ポテトチップスから油を取り出している様子を見せて, 脂質が多いことを実感させる。 ⑦先ほどのチョコレート一箱では, 約44.8g, ポテトチップスは一袋約20g入っていることを知らせる。 ⑧他のおやつ「脂質」の量を知らせる。 ⑨一日の食事と合わせると脂質を多く取っていることに気づかせていく。 ⑩「脂質」を取りすぎるとど	10～11才の脂質の摂取量 油の入ったカップ1個 録画資料 掲示資料 「脂質」の量 一日の合計摂取量 脂質の取りす	【知識・理解】 「脂質」を取りすぎると体によくないことを理解している。

	る可能性がある	んな弊害があるか知らせる。	ぎの害	(授業后感想)
	3 「脂質」に関して自分のおやつやその取り方を振り返り見直す。 ○「脂質」を取りすぎないようにするためにできそうなことを考える。 ・おやつを食べない ・おやつを減らす ・おやつを取り分けて食べる ・だらだら食べない ・脂質がどのくらい入っているか確かめる ・食べたら運動する ・食事とのバランスを取る ・「脂質」の少ない物を選ぶ ○考えた方法を班の中で出し合う。 ○発表する。	(T1) ⑪「脂質」を取りすぎないようにするために、どんなおやつを選ぶか、どんな食べ方をするか考えさせる。 ⑫お互いの考えを出し合い、班ごとに発表させる。 (無理に一つにしなくてもよい)	付箋 小ボード	【思考・判断・実践】 自分の生活を振り返りながら改善の方法を考えている。 (付箋)
まとめ 8分	4 学習の振り返りをして、自分が実行できそうな目標を決める。 8 ○ワークシートに自分の目標を書く。	⑬自分の生活を見直して実行できそうな目標を書かせる。	ワークシート	【思考・判断・実践】 自分が実行できそうなことを書いている。 (ワークシート)

10 事後の指導

活動時間	児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
授業後 (家庭)	・取り組み表を家に持ち帰り、実生活に活かす。	・決めた目標が守れるように助言していく。 ・学習したことを保護者に伝え、家での様子を見てもらえるようにする。	【思考・判断・実践】 ・「脂質」を意識して、取りすぎないように食べている。

11 板書計画

脂質について知ろう→おやつについて考えよう 5年生がよく食べるおやつ 「脂質」とは ・エネルギー ・体に必要 ↓ バランスよく取る 取りすぎない 1日の必要量 (10~11才)			＜取りすぎないためにできること＞ ・おやつを食べない ・おやつを減らす ・運動する ・「脂質」の量を見る ＜自分の目標＞
	チョコレート g ポテトチップス g 1日3食で g ↓ 取りすぎてしまう 取りすぎると…		

