

第5学年2組 学級活動（2）指導案

1. 日時 平成30年度9月19日（水） 5校時（13：40～14：25）
2. 場所 5年2組教室
3. 題材 「強い骨をつくろう」～食事から生活と健康について考えてみよう～
（学級活動（2）エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成）
4. 題材について

（1）児童の実態

学校生活の中で、与えられた自分の役割や仕事に関して進んで取り組み、教師や友達からの励ましに応えようと素直に頑張る子が多い。高学年になり、自分たちのできることは何かを考え、それに対してのめあてを立てて実践を積んでいる。委員会活動やクラブ活動、行事などのあとに振り返りを行うことで、次への課題を明確にすることができ、「次はこうしたい」「もっとこうなりたい」という思いが高まっている。また、学級目標の「仲間と協力 けじめのある行動 ～Smile～」には、高学年として下級生の手本になりたい、仲間と共に頑張るよいクラスをつくりたいという思いが込められている。

学級目標にもあるように、けじめのある行動について課題があり、時間を意識しながら行動することを様々な場面で取り組んでいる。6月の自然教室では、しおりを見ながら声をかけ合って行動する姿が見られるようになったが、まだまだ定着するまでには至っていない。今後も、めあてを立てながら実践し、振り返りを行いながら自分たちで考えて行動できるようにしたい。

（2）題材設定の理由

5年生になり、家庭科の学習が始まり、自身の生活や家庭の役割について考える機会が増えている。調理実習も楽しみにしていて意欲的に取り組む子が多く、これまでにゆでる調理やご飯、みそ汁の調理を経験してきた。また、食品には5つの栄養素があることも学び、バランスよく食べることの大切さについては理解している。

しかし、実際の給食では、偏った食べ方をしたり、苦手なものを避けたりする傾向がある。多くの理由は、食感や味であり、中には魚などは頭から食べられないという理由もあった。バランスよく食事をする大切さは知識として知っていても、食習慣に生かしたり気を付けたりするまでには至っていない。これは、給食で苦手な食品を減らしたり残したりする様子から感じられる。また、給食以外で牛乳を飲むことが少なく、苦手な食品にはカルシウムを多く含むものが入っている。成長に伴う体の変化も感じられるこの時期に、成長に大切な骨づくりがおろそかになってしまう。骨に必要な栄養素はカルシウムだと理解しているが、カルシウムが含まれている食品についてはあまり知らないことが予想される。体が成長するこの時期に、カルシウムが摂れる食品や、そのほかの栄養素との組合せによって効率的に摂取できることも含めて学習することが大切だと考え、本題材を設定した。

5. 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
自己の食習慣にかかわる問題に関心を持ち、健康によい食事のとり方をしようとしている。	健康によい食事のとり方や体の発育を考え、バランスのとれた食事をするとともに、望ましい食習慣について考え、実践できる。	食事と健康・体の発育の関係やバランスのとれた食事の仕方を理解するとともに、望ましい食習慣を身に付けることの意義を理解している。

6. 活動の実際

(1) 事前の活動

活動の場	活動内容	支援 (○) と評価 (☆)	資料
9月10日(月)朝	食事についてのアンケートに答える。	○普段の食事について振り返るよう声をかけることで、食習慣の実態が分かるようにする。 ☆自分の食習慣を振り返って考えようとしている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	アンケート用紙 (資料1)

(2) 本時の活動

①ねらい 望ましい食習慣を形成することを大切にし、強い骨をつくるためのめあてを立てる。

②展開

	児童の活動	支援 (○) と評価 (☆)	資料
導入	【つかむ】 1. アンケート結果や骨量変化のグラフ、骨の断面図を見て、気付いたことを話し合う。 ・苦手な食べ物に野菜が多いね。 ・学校以外ではあまり牛乳を飲まないね。 ・牛乳の量が足りないね。 ・ちょうど骨の成長期でスカスカだとすぐ骨折しそうだ。	○アンケート結果を確認しながら、苦手なものが野菜に偏っていることや、学校以外では牛乳をほとんど飲んでいない点に着目し、カルシウムが不足していると気付けるようにする。 ○骨量の変化のグラフや、骨の断面図を提示し、カルシウムを摂る大切さに気付くようにする。	アンケート結果 (資料2：児童の意識を高めるための資料) 骨量の変化のグラフ、骨の断面図の写真 (資料3：ねらいを焦点化するための資料)
強い骨をつくろう			
展開	【さぐる】 2. 強い骨をつくるための食品と食べる組合せについて知る。 ・チーズも骨にいいんだ。 ・緑黄色野菜や海そうと一緒に食べることが大事なんだ。 【見付ける】 3. 強い骨をつくるために、どのような食習慣にしたらいいのかを話し合う。 ・カルシウムの多い食品と一緒に海そう類も食べるといい。	○カルシウムを多く含む食品を写真で提示することで、視覚的に分かりやすくする。 ☆骨を強くする食品や食べる組合せについて理解している。 (集団活動や生活についての知識・理解) ○給食とその他の食事の場面を考えられるよう声をかけ、どのような食習慣にしたらいいのか考えられるようにする。	カルシウムの多い食品と、組合せのよい食品の写真 (資料4：ねらいを焦点化するための資料)
終末	【決める】 4. 自分の骨を強くするためのめあてを立て、発表する。 ・給食も家の食事でも牛乳を飲む。 ・カルシウムの食品と一緒に海そうも食べるようにする。	○自分が実践できるようなめあてを具体的に書くよう伝える。 ☆よりよい食事について具体的なめあてを立てている。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	めあてカード (資料5：実践への意欲付けのための資料)

(3) 事後の活動

活動の場	活動内容	支援 (○) と評価 (☆)
9月20日(木)～ 給食後 朝の会	自分が立てためあてについて振り返りをする。	○めあてを確認し、友達と認め合いながら目標を達成できるようにする。 ○給食後や朝の会で実践した場面について声をかけ、達成できている姿を励ます。 ☆自分が立てためあての達成に向けて、進んで実践している。 (集団の一員としての思考・判断・実践)

7. 板書計画

強い骨をつくろう

好き嫌いがありますか？

- みんな好き嫌いがある
- 栄養のバランスはどうかな

苦手なものベスト3

- 野菜が苦手なんだ
- きのこも多いね

家での飲み物

- 牛乳が少ない
- お茶が多い

骨の断面図

骨がつまっていて強そう

骨がスカスカで弱そう。すぐ骨折しそう

カルシウムの多い食品と、よい組合せの食品

- 牛乳、乳製品
- 小魚
- 大豆、大豆製品
- ごま、ナッツ類
- 緑黄色野菜

強い骨をつくるために！

- 小魚をたくさん食べる。
- 牛乳を家でも飲むようにしたい。
- 給食を残さず食べる。
- 緑黄色野菜と一緒に食べるようにする。
- 合わせて食べるのがいい。

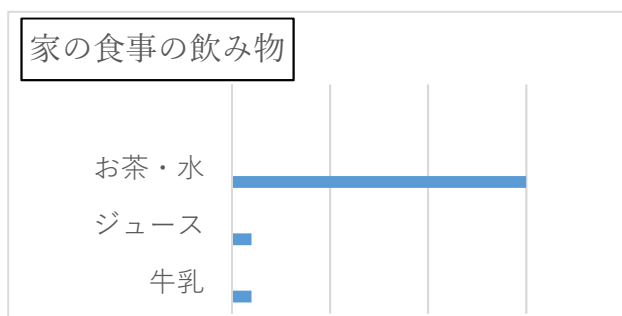
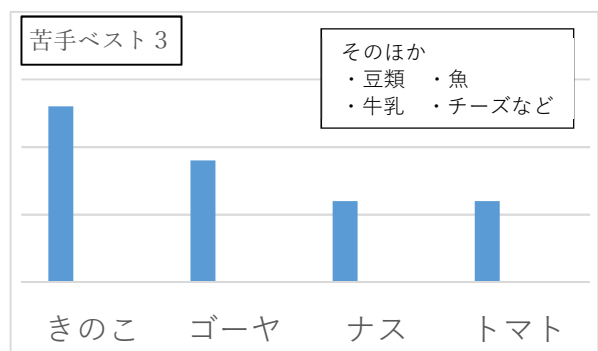
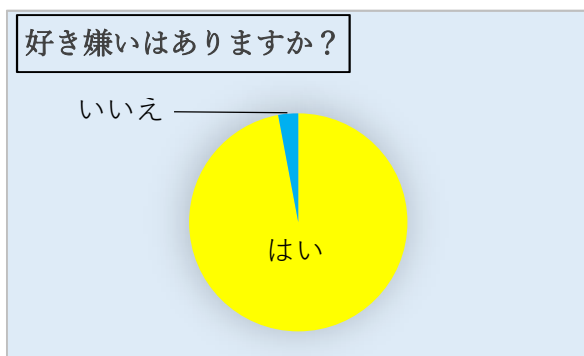
海そう類

自分のめあてを立てよう！

- 給食も家の食事でも牛乳を飲むようにする。
- カルシウムの食品と一緒に海そうも食べるようにする。
- カルシウムの食品を意識して食べるようにする。

8. 資料

(1) 児童の意識を高めるための資料「アンケート結果」(資料2)



(2) 児童の意識を高めるための資料「アンケート」(資料1)

食生活アンケート

5年組番名前()

好き嫌いがありますか。	はい ・ いいえ
家での食事のときの飲み物は 何ですか。	

好きな料理を3つ	理由

好きな食材を3つ	理由

苦手な料理を3つ	理由

苦手な食材を3つ	理由

(3) 実践への意欲付けのための資料「めあてカード」(資料5)

強い骨をつくろう

☆強い骨をつくるために、めあてをたてよう。

☆実践しよう (朝、昼、夜と食べた食品に○を書こう)

	9/20(木)	9/21(金)	9/25(火)	9/26(水)	9/27(木)
食事	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品
	小魚	小魚	小魚	小魚	小魚
	緑黄色野菜	緑黄色野菜	緑黄色野菜	緑黄色野菜	緑黄色野菜
	海そう	海そう	海そう	海そう	海そう
	大豆・大豆製品	大豆・大豆製品	大豆・大豆製品	大豆・大豆製品	大豆・大豆製品
	ごま、ナッツ類	ごま、ナッツ類	ごま、ナッツ類	ごま、ナッツ類	ごま、ナッツ類
コメント					

☆実践の振り返り
