

## 第5学年2組 学級活動（2）指導案

1. 日時・場所 令和元年9月18日（水）5校時（13：30～14：15） 5年2組教室

2. 題材 「バランスのとれた食事」

（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）

<p style="text-align: center;"><b>学級目標</b></p> <p style="text-align: center;"><b>わらびもち</b> <b>思いがあふれる</b> <b>うるしま級</b></p>
--

3. 題材について

（1）児童の実態

以前「2組を漢字一文字で表すと？」と聞いたことがある。「笑・思・晴・仲・輪・友・幸・協」などの漢字を児童たちは例に挙げ、「優しくて、明るくて、男女関係なく仲がよい。」という印象があると答えていた。本学級は、まさにそのような雰囲気である。分け隔てなく関わられる児童が多くおり、互いの個性を尊重しながらも、時には個性がぶつかり合うこともあるが、後に引きずらず、翌日には、また仲よく話すような、前向きな児童が多い。

学級目標の「わらびもち」には、【笑顔+美しい心→もちのようにふくらんで（広がって）ほしい】という思いが込められている。6月に学級活動（3）の「5年生になって～学級目標について考えよう～」の授業を行い、今の学級の課題とその改善点について話し合い、これから学級目標にクラスが近づけるように、個人目標を決めた。

今後は、めあてを日々実践し、振り返る中で、よかったところや改善すべきところに気づき、それを次の自分につなげていけるように、実践を重ねる中で、考え行動できるようにしたい。

（2）題材設定の理由

4年生の保健の学習「育ちゆく体とわたし」では、主食や副菜、汁物など、バランスよく食べることが健康な体づくりには大切ということや給食は栄養のバランスを考えられた献立になっていることを学習し、バランスよく食べることの大切さはこれまで理解してきた。

しかし、実際の給食時間では、苦手なものを避け、偏った食べ方をしている児童が多くみられる。その理由の多くは、味や食感、見た目などである。知識としてバランスよく食べることは大切だと理解していても、行動として伴ってはいない。また、苦手なものはすべて残すなど、少しでも食べられるようになるとういう意欲もあまり感じられない。中には、苦手な食材はすべて減らして、好きなものだけ食べようとする児童もおり、主体的な望ましい食習慣の形成には至っていない。

学級の中には、夜遅くまで習い事がある児童や、十分に朝食を食べず、午前中の授業に活気がないなど、不規則な生活習慣を送っていると感じられる児童も見られる。さらに、成長に伴う体の変化もみられる時期ということも踏まえ、本授業をきっかけに、バランスのとれた食事を摂ることで健康へのよい影響があることを学習する。そして、バランスよく食べようとする意欲を高め、めあてに向かって実践していく態度を通して、主体的に望ましい食習慣を形成する姿に育てていきたいと考え、本題材を設定した。

4. 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・表現	集団活動や生活についての 知識・理解
自己の食習慣に関わる問題に関心をもち、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。

## 5. 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 (火) 朝の時間	食事アンケートに答える。	○給食など日頃の食習慣について振り返るように声をかける。 ☆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) 児童の意識を高めるための資料)

### (3) 本時の活動

① ねらい 自身の食生活の課題に気づき、バランスよく栄養をとるための解決方法について話し合い、自分のめあてをもって実践できるようにする。

#### ② 展開

	児童の活動	支援 (○) と評価 (☆)	資料
導入	<p>【つかむ】</p> <p>1. 学年別残量グラフを見て気付いたことを話し合う。 ・5年生が一番多いね</p> <p>2. 食事アンケートの結果と残量グラフを比較し気付いたことを話し合う。 ・減らしたり、残したりしたことのある人が多いから、残量も5年生が一番多いのか。</p>	<p>○なぜ5年生の残量が一番多いのか、普段の自分の給食を想起できるようにする。</p> <p>○4年の保健「育ちゆく体とわたし」の既習事項から、給食は栄養のバランスを考えて作られていること確認し、好き嫌いをしている人が多い学級の現状は、バランスよく栄養をとることにつながっているのか問う。</p>	<p>学年別残量結果のグラフ (資料②) 児童の意識を高めるための資料)</p> <p>食事アンケートの結果 (資料③) 児童の意識を高めるための資料)</p>
展開	<p>【さぐる】</p> <p>3. 学習課題を確認する。</p> <p>4. バランスよく栄養をとることで、成長期の体にどのような良い影響があるのかを知る。 ・バランスよく食べているときはきれいな五角形だね。 ・野菜を減らすと、五角形の形がくずれてしまうね。 ・バランスよく栄養をとるといろいろな体の成長によい影響があるのか。</p> <p>【見つける】</p> <p>5. バランスよく栄養をとるための解決方法を話し合う。 ・まずは一口でもいいので少ない量から少しずつ食べてなれる。 ・好きなものばかりではなく、全体的な量がバランスよくなるように食べる。 ・好きなものばかり食べていると、栄養に偏りがでてしまうので、おかわりする量なども考えてみる。</p>	<p><b>バランスよく栄養をとるために、自分にできることは何だろう</b></p> <p>○グラフを用いることで、視覚的にバランスがとれていることを理解できるようにする。</p> <p>○体へのよい影響が具体的にどのような場面に生かされるのか示すことで、自分事としてイメージが湧くようにする。</p> <p>☆バランスのとれた食事がよりよい健康につながることを理解している。 (集団活動や生活についての知識・理解)</p> <p>○苦手な物を克服した児童の経験を取り上げるなど、実体験や実践できそうな方法について、考えられるようにする。</p> <p>○状況に応じて、教師側からもいくつか解決方法の例示を示す。</p>	<p>成長期の体へのよい影響と栄養グラフ (資料④) ねらいを焦点化するための資料)</p>
終末	<p>【決める】</p> <p>6. 話し合ったことを参考に、バランスよく栄養をとるためのめあてを決める。</p>	<p>○実際に達成できそうな、具体的なめあてを考えるように例を示す。</p> <p>○互いにめあてを紹介し合うことで、意欲を高める。</p> <p>☆よりよい食事の仕方について具体的なめあてを立てている。 (集団の一員として思考・判断・実践)</p>	<p>めあてカード 資料⑤ (実践への意欲づけのための資料)</p>

(4) 事後の活動

活動の場	活動内容	支援 (○) と評価 (☆)	資料
1 週間 給食後 朝の会や帰りの会	めあてを意識して給食時間を過ごし、給食終了後にはめあてを振り返る。	○めあてを常に意識し、友だちと認め合いながら目標を達成できるようにする。 ○給食後や朝の会や帰りの会など、折に触れて声をかけ、達成できている姿や努力している姿を励ます。 ☆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。 (集団の一員として思考・判断・実践)	めあてカード
1 週間後	めあてについて振り返る。	○振り返った内容について、担任や保護者の方から励ましのコメントを伝えることでこれからの給食への意欲付けにつなげる。	

6. 板書計画

**各学年の給食の残量結果**

2年生 3年生 6年生 1年生 4年生 5年生

- ・5年生が一番多いね。
- ・減らしている人が多いから？

**バランスよく栄養をとるために、自分にできることはなんだろう？**

給食は栄養のバランスがとれている！

よりよい成長のためには、バランスよく栄養をとることが大切！

どんな解決方法があるかな？

まずは一口食べてみる。  
まずは半分食べてみる。  
相性のいい食べ物と一緒に食べてみる。  
細かくしてみる  
バランスよくおかわりする。(好きなものだけでなく。)  
味付けをかえてもらう。(家でもできる)

**成長期**

知識が増える  
集中力が上がる  
風邪をひきにくくなる  
体力がつく  
骨が強くなる  
筋肉が増える

**献立写真**

野菜を残すと…

**献立写真**

ごはん・パンを残すと…

**献立写真**

ほとんどの人が減らしたり残したりしたことがある。

10%

90%

**残したり、へらしたりしてしまう理由**

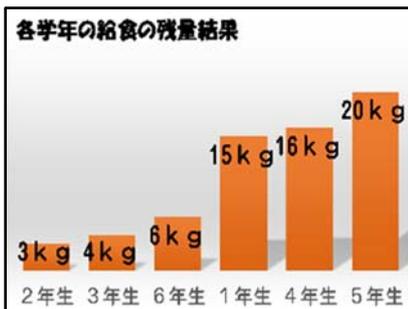
- ・苦手な食べ物があるから
- ・量が多いから
- ・味付けが好きではないから

**めあてを立てよう！**

7. 資料

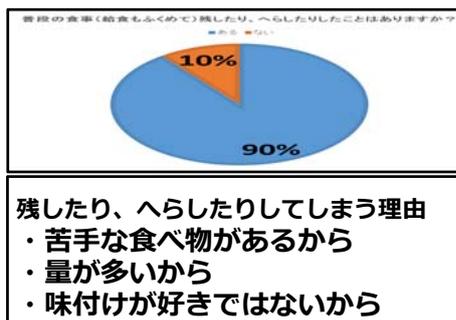
児童の意識を高めるための資料

「学年別給食残量結果」資料②



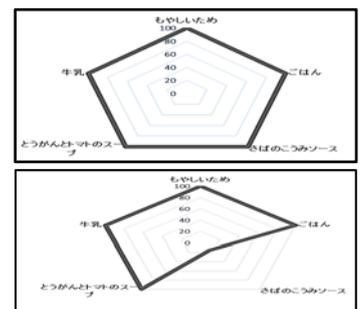
児童の意識を高めるための資料

「アンケート結果」資料③



ねらいを焦点化するための資料

「栄養グラフ」資料④



# 食事アンケート



5年（ ）組 名前（ ）

1 給食で苦手な献立や食材を残したり、へらしたりしたことはありますか。

ある・ない

2 苦手なものを食べられるようになった経験などがありますか。

ある・ない

3 「ある」と答えた人は、食べられるようになったきっかけを教えてください。

1の質問で「ある」と答えた人に聞きます。

4 どんな食べ物（飲み物）を残したり、へらしたりしますか。

5 残したり、へらしたりする理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をしてください。

- ・食感が苦手だから
- ・味が苦手だから
- ・見た目が苦手だから
- ・量が多いから
- ・味付けが苦手だから
- ・そのほか（ ）

5 朝ごはんや夜ご飯の時に、苦手な食材や料理が出たときはどうしていますか。

- ・残さず、全部食べる。
- ・たまに残したり、へらしたりする
- ・まったく食べない
- ・苦手な食材や料理は出てこない
- ・そのほか（ ）

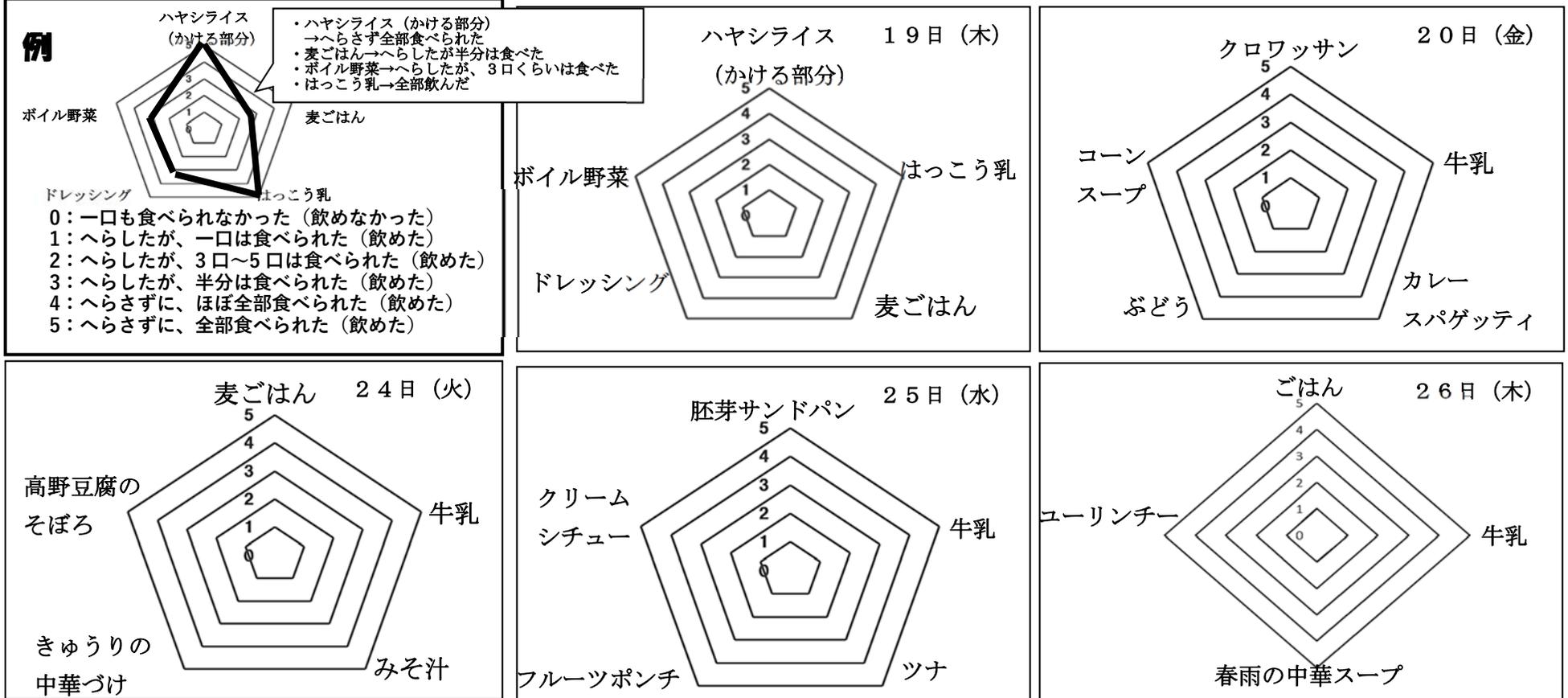
# めあてカード

5年 ( ) 組 ( ) 番 名前 ( )

① これからどのようにバランスよく栄養をとっていくのか具体的なめあてを立てよう！ ☞「今までは」と「これからは」を使おう！

(例) **今までは**ごはんの量が多いというだけで残していたので、**これからは**、しっかりと全部食べて、集中力が続く**自分になりたい！**

② バランスよく栄養をとれているか、グラフにしたしかめてみよう！



③ めあてのふりかえりをしよう!

5回の給食では、毎回めあてを実践できましたか。 (当てはまるものに○をしましょう。)

実践できました! ・ 3日くらい(半分以上)は実践できました! ・ 2日くらいは実践できました! ・ あまり実践できませんでした

今回の学活の授業を、これからの生活にどのように生かしていきますか。


保護者の方へ

学級活動の授業で、「バランスのとれた食事」という学習を行いました。バランスよく栄養を摂ることがよりよい成長につながることを学習し、一人ひとりめあてを立て、5日間めあてを意識しながら実践、振り返りをしました。これからの生活にもつなげていけるように、もしよろしければ、励ましのコメントの記入にご協力ください。

☆お家の人のサイン

--

(もしよろしければ、励ましのコメントもお書きください!)

--

めあてを意識して、  
バランスよく栄養  
をとれたかな?

