

(2) 学級活動(2)の実践例

2年生 題材名「いろいろたべようパート2」(学校給食と望ましい食習慣の形成)

1. 題材について

現代は、飽食時代とも言われ、いろいろな食品が豊富に出回っている。しかし、欲しいものが容易に手に入る状況の中で、偏食傾向が少なくない。自分の好むものはたくさん食べ、好まないものは、食べようとしない児童もみられる。バランスのとれた食事をとることは、成長期の子どもたちにとって体をつくり、健康増進させていく上でも大切であるといえる。

そこで、発育期のこの時期に、食べ物の栄養について理解し、バランスのとれた食事の大切さを知ることが、生涯にわたっての自己健康管理能力を培う上で大切なことだと思う。

1年生では、紙芝居「3匹のこぶた」(~)を使用して『いろいろ食べることの大切さを知り、進んで食べようとする』というねらいで学習した。給食に使われている食材について、それぞれ自分なりのめあてに向かって頑張った。しかし、頑張る気持ちを長く持続するのは、難しいと思われる。そこで継続的に意識づけするための学習が欠かせないと考えた。

2年生では、さらに食べ物の3つの働きを理解することで、いろいろ食べることを意味をあらためて意識し、苦手なものも食べてみようという意欲を持たせたい。食べ物の働きと食品のグループ分けを理解することは、食の指導の基礎である。学年に応じて繰り返し、理解を深め、自己健康管理能力を定着させたいと考えている。

2. 評価規準

活動への関心・意欲、問題の気付き	集団の一員としての思考・判断	自主的・実践的態度
自分の食生活を振り返り、「食」に関心をもとうとしている。	食べ物の3つの働きについて理解し、いろいろ食べることの大切さを考えようとしている。	いろいろな食べ物を進んで食べてみようという気持ちをもとうとしている。

3. ねらい

食べ物は、働きによって3つのグループに分かれていることを知り、食べ物に関心を持って、いろいろ食べようとする。

4. 活動の実際

(1) 事前の実際

活動の場	活動	評価()と支援()	資料
朝の会	アンケートを書く。	好きな食べ物や嫌いな食べ物を書こうとしている。 (活動への関心・意欲、問題の気付き) 給食だけでなく、日常の食生活について考えるように助言する。	アンケート

<意識化を図るための資料>

アンケート

1. すきなたべものは、何ですか？	3. にがてなたべものは、どうしていますか？
2. にがてなたべものは、何ですか？	ぜんぜんたべない。 少したべる。 ぜんぶたべる。

(2) 本時の展開

	活動と内容	評価()と支援()	資料
導入	<p>1 .アンケートの結果について知り、気づいたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> みんな、好きな食べ物や苦手な食べ物があるね。 苦手なわけは、おいしくない。 においがいやだ。 <p>2 . 1年生で学習した「いろいろ食べよう」の「3びきのこぶた」の紙しばいを思い出す。</p>	<p>給食についての関心をもとうとしている。</p> <p>(活動への関心・意欲、問題への気付き) どうして苦手なのかも考えるよう助言する。</p>	アンケート
展開	<p>3 .「3びきのこぶた」の紙しばいの続きを見て、気づいたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「ばかり食べ」は、病気のもとだね。 好きなものばかり食べては、いけない。 いろいろたべているウーは、元気だね。 <p>4 .栄養職員の話を聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> 食べ物は働きにより、3つのグループに分けられていることを知る。 3つのグループそれぞれの働きを知る。 <p>5 .今日の給食に使われている食べ物を3つにグループに分ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> 今日の給食に使われている食べ物を知る。 給食には、3つのグループの食べ物が入っていることを知る。 	<p>3びきのこぶたたちの食事の違いに気づくよう助言する。</p> <p>働きのパネルにより、3つの働きに気づくようにする。 食べ物が3つの働きのどこに入っているのか気づくようにする。 いろいろな食べ物を食べると元気な体になることに気づくようにする。</p> <p>いろいろ食べることの大切さを考えようとしている。 (集団の一員としての思考・判断)</p> <p>食べ物を3つのグループにわけることにより、給食にはいろいろな食べ物が使われていることに気づくようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 紙しばい 働きのパネル 食品カード ワークシート
終末	<p>6 .じょうぶな体をつくるためにどのような食べ方をしていくか自分なりのめあてを書く。</p>	<p>じょうぶな体をつくるために、どのような食べ方をしていくか自分のめあてを書いている。</p> <p>(自主的・実践的な活動・態度) 食べ方に興味を持ちいろいろ食べようという意識がもてるよう励ます。</p>	めあてカード

活動への関心・意欲、問題の気付き

アンケートの結果です。
気がついたことを発表
しましょう。



牛乳が苦手なんだ。に
おいが嫌で少しだけ
飲んでのこしてしま
うんだ。

給食には、出な
いけど、ピーマ
ン食べられないの。



給食について振
り返ることで、
「食」に関心をも
つことができます。



集団の一員としての思考・判断



3つの働きのある食
品をバランスよく食
べると、元気になるん
だね。

給食には、3つの働
きの食品がバラン
スよく使われているの
は、なぜでしょう？



給食ってすご
いね。3つとも
入っているよ。



食べ物がどの働きに
入っているかを確認
め、バランスよく食
べることの大切さを考
えています。



自主的・実践的な活動・態度

食事をするときこれ
から、どんなことを考
えていけばいいのでし
ょうか？



苦手な牛乳にも挑
戦しようと思いま
す。骨がじょうぶに
なるものね。

栄養たっぷりの給食
は、残さないぞ！

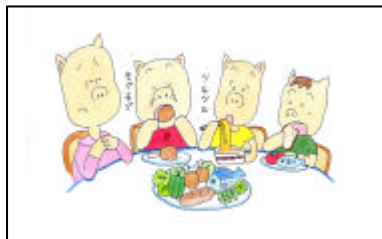


自分のめあてを決めるこ
とができます。
3つの働きの食品をバラン
スよく食べることが健康に
つながっていくことをとら
えています。



<焦点化を図るための資料>

三匹のこぶた



あるところに3匹のこぶたの兄弟がいました。食事の時のお話です。

一番上のブーは、嫌いなおかずは、一口も食わず、大好きなお肉だけ、たくさん食べるのです。お母さんは、野菜も食べるようにブーに一生懸命いいます。

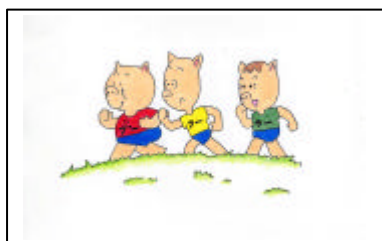
二番目のフーは、ラーメンが大好きで、出されたおかずは知らんぷり。ラーメンしか食べないのです。お母さんは、ため息をついて「今に病気になるわよ。」と言って、悲しがりました。

一番下のウーは、「お母さんがせっかく僕たちのために作ってくれたのだから・・・」と言って、出されたものは全部きれいに食べました。毎日、こんな食事が続きました・・・



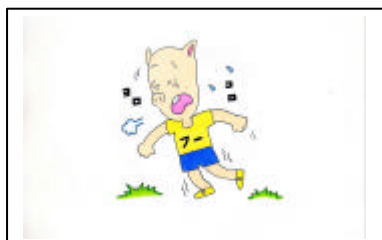
ある日の事です。3匹のこぶたは、野原で「かけっこ」をしました。

「よーい、ドン！」で、走り出しました。



ブーは、走り出してしばらくすると、息が苦しくなりました。

「ハーハー」言って、速く走れません。今にも立ち止まってしまいそうです。



フーは、走りだしてしばらくすると、目がまわって、ふらふら・よろよろしてしまいました。

今にも倒れてしまいそうです。



ウーは、走っても走っても、まだまだ元気いっぱいです。楽しそうに力いっぱい走ります。

ブーもフーも追い抜かして、どんどん走っていきました。



もうちょっとでゴールという時、ブーとフーは足がもつれて転び、その拍子にフーは足の骨を折りました。



ブーは、顔からおなかまですりきずだらけです。
お医者さんに治療してもらいましたが、なかなか治りません。



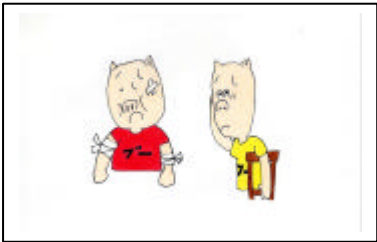
お医者さんが、こぶたの食事のようすを聞きました。
「ブーくんは、どんな食事をしていたかな？ フーくんは、どんな食事をして
いたかな？ ウーくんは、どんな食事をしていたかな？」



そこでお医者さんが言いました。「食べ物には、体の中に入ってからそれぞれ違
う働きがあるんだよ。いろいろな食べ物を食べると丈夫な体になるんだね。ラ
ーメンばかりや、肉ばかりの『ばっかり食べ』は病気のもとなんだよ。」



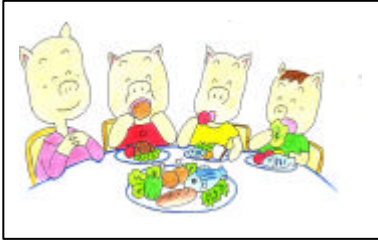
「そんな食事を続けていると、暗い所で目が見えにくくなったり、骨が弱くなっ
たりするんだよ。」



ブー君やフー君のケガが、なかなか治らないのも、『ばっかり食べ』を
しているからだよ。



「ウー君のように好き嫌いなく、いろんな物を食べてご
らん。すぐ治るからね。」



それから、ブーもフーも、苦手なものも少しずつ食べるよう
になりました。お母さんもうれしそうです。

参考資料 「保健指導とアイディア教材」(東山書房)

<実践化を図るための資料>

いろいろ食べよう
2年 組名前

1. きょうのきゅうしょくにつかわれているたべものを3つのはたらきにわけましょう。

こんだて	つかわれている食べもの
ハムカツサンド ぎゅうにゅう ミネストローネ フルーツポンチ	サンドパン・ハム・こむぎこ・あぶら・パンこ ぎゅうにゅう にんにく・ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも トマト・キャベツ・チーズ・マカロニ・さやいんげん パイナップル・みかん・りんご・おうとう

からだをつくるたべもの (あかのグループ)	からだのちようしをととのえる たべもの (みどりのグループ)	エネルギーになるたべもの (きいろのグループ)

2. きょうわかったことや、これからのきゅうしょくのときに気をつけた
いにとを書きましょう。

これからは、しょくじの時間
に何が入っているかしらべて
みたいです。きゅうしょくには、
3つの力がぜんぶはいっ
ていることがわかりました。



ばっかりたべをすると、体のち
ょうしがわるくなるから、しな
いほうがいいです。3つのグル
ープをちゃんとたべて、元気な
じょうぶな体にします。



(3) 事後の活動

活動の場	活動	評価()と支援()	資料
給食終了後 休息時	どれくらい食べられたかを カードに記入する。	自分のめあてに向かって努力しようとして いる。 (自主的・実践的な活動・態度) 少しでもできたことを賞賛する。	ワークシート



苦手な牛乳もがんばって飲ん
で、給食全部食べたよ。



えらい!いろいろバランスよく
食べることが大事だよ。

4. 活動をふりかえって

1年生の時は、紙芝居()を資料にして「いろいろ食べよう」を学習した。2年生では、紙芝居()を資料にして「いろいろ食べようパート 」で食べ物の3つの働きについて学習した。1つの紙芝居を二つに分けることで、ねらいが絞られ、子どもたちの思考を深めることができたと思う。

食べ物の好き嫌いのアンケートでは、ほとんどの子どもが何かしら苦手な食べ物があると答えていた。苦手なものとしてピーマンやタマネギ、トマトなどの野菜、牛乳などをあげていた。給食では、食べているが、家だと残してしまうという子もいる。食べ物に栄養があるという子は、知っているが身近なものとして自分たちの健康につながっていることまでは、意識していないようであった。

ここでは、3つのグループの食品の働きを知らせ、食べ物と自分たちの健康について押さえた。そして、子どもたちは、給食の献立がバランスよくたてられていることに気づいた。いろいろなものを進んで食べようという意欲が育っていったほしいと願っている。