

## 第3学年1組 学級活動指導案

1. 日時・場所 平成26年12月10日（水） 5校時 3年1組教室

2. 題材 「バランスよく食べよう」  
 （キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食生活の形成）

3. 題材について

（1）児童の実態（男子13名、女子23名 計36名（学習室在籍児童1名を含む））

本学級は、元気で明るく幼さの残る子どもたちが多い学級である。給食中の様子は、友だちとなかよく話しながら食べ、とても賑やかである。おかわりをする子どももいるが、苦手なものがあると食べずに減らしたり残したりする子どもが多いという実態がある。また、カレーや鶏肉の竜田揚げなど、好きなおかずはたくさんおかわりをして、野菜やパン、ご飯は残量が多いというのが現状である。中でも配膳されたものを減らす際に、嫌いな食材をだけをよけて減らしたり、器にほとんど残らない量になるまで減らしたりする子どもも見られる。4月からの給食指導の中では、苦手なものも食べてみようという気持ちが高まるように「一口食べてみようよ。」「おいしいよ。」と言葉かけを続けたり、少しでも食べられるようになった子どもを褒めたりすることを行っている。

事前アンケート調査 平成26年11月21日実施

アンケート項目	児童の回答
1. 給食の時間は楽しみですか。	①とても楽しみ 17人 ②楽しみ 12人 ③あまり楽しみではない 5人 ④楽しみではない 2人
2. 苦手な食べ物はありますか。	①はい 4人 ②ある 32人
3. 「バランスよく食べる」とは、どう いうことだと思いますか。 (複数回答)	・ご飯、野菜、肉を食べる 7人 ・野菜を食べる 7人 ・3色の食品群のものを食べる 5人 ・好き嫌いをしない 3人 ・三角食べをする 2人 ・残さず食べる 1人 ・いっぱい食べる 1人 ・分からない 9人
4. バランスよく食べると、どんなよ いことがあると思いますか。 (複数回答)	・体の調子よくなる 8人 ・太らない 5人 ・体が強くなる 4人 ・運動がいっぱいできる 4人 ・かぜをひきにくくなる 3人

・元気がでる	3人
・背が伸びる	3人
・骨が丈夫になる、太くなる	2人
・具合が悪くなりづらくなる	2人
・健康になる	2人
・エネルギーになる	1人
・体に悪いばい菌がうつらない	1人
・力が強くなる	1人
・早く大きくなる	1人
・歯が丈夫になる	1人
・体力が付く	1人
・朝、ぱっと目が覚める	1人
・分からない	4人

アンケートの結果から、給食時間を楽しみにしている子どもたちが多く、「あまり楽しみでない・楽しみではない」と回答した理由の多くは、「苦手なものが出るから」というものであった。質問2の「苦手な食べ物がありますか。」という問いには、32人の子どもが「ある」と回答している。この結果から、苦手な食べ物があっても給食を楽しみにしている子どもが多いということが分かる。また、32人という数は、給食を減らす子どもが多いという実態とも結びついている。質問3の「バランスよく食べるとは、どういうことだと思いますか。」の問いには、「ご飯、野菜、肉を食べる」「3色の食品群のものを食べる」などのようにバランスよく食べるということの意味をある程度理解している子どももいるが、「野菜を食べる」「分からない」と答えた子どもも多く見られた。質問4については、様々な回答が出され、バランスよく食べると体によいことがあるということを理解している子どもたちが多いことが分かる。今までの食に関する指導や給食指導の中で、3色の食品群について学んできた成果が出ているように感じる。これらのことから、バランスよく食べるということがどういうことなのかが分からないために、バランスを考えて食べずに減らしたり残したりしている、またバランスよく食べることの意味やよさを知っているが、そのことが自分の食事の摂り方と結びついていないことが考えられる。

## (2) 題材設定の理由

子どもたちは、2年生までの学級活動の中で、食べ物には3つの働きがあり、いろいろ食べることの大切さを学習している。また、今までの生活経験から「元気に大きくなるためには、好き嫌いなく食べることが大切である」ということは、感覚として理解している。その一方で、アンケート結果などから、食品は体の中での働きにより3つの仲間に分けられることを知っているが、その働きを意識して食べている子どもたちは少ないといえる。

そこで本題材では、給食は3つの働きの食品が含まれていることや食品が私たちの体をつくっていること、バランスよく食べることはどういうことかを知ることを通して、バランスよく食べることの大切さに気付くことができるようにしていきたい。また、知識的な理解にとどまることなく、様々な側面から食べることへの気持ちを高められるように、給食調理の工夫や給食調理員に思いを聞く場面を設定した。この活動が、いろいろ食べてみよう、もっと食べようという気持ちを高め、バランスよく食べることにもつながると考えている。

一人一人が自分の食生活を見つめ直し、苦手な食べ物も少しでも食べようと取り組むなど、自分に合っためあてをたてて取り組むことで、バランスを意識しながら食べられるようになってほしいと考え、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・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
栄養のバランスを意識して、自分の食事の摂り方について考えようとしている。	自分の食生活をふり返り、栄養のバランスについて考えながら、自分に合っためあてをたて、実践している。	食品には3つの働きがあり、バランスよく食べることの大切さを理解している。

#### 5. 活動の実際

##### (1) 事前の活動

活動の場	活動内容	評価 (☆) と支援 (○)	資料
11月21日 (金) 特活タイム	子どもたちの実態を知るためにアンケート調査をする。	○普段の食生活の場面を思い出すように声をかける。 ☆アンケートに答え、自分の生活をふり返っている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	アンケート用紙
11月10日 (月) ～11月28日 (金) 帰りの会	「給食ぱくぱく調査」をすることで、自分の食事の摂り方をふり返る。	○調査結果をもとに、自分の食事の摂り方の傾向を考えるように声をかける。 ☆給食の食べ方調査をもとに、自分の食生活をふり返ろうとしている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	調査用紙① 調査用紙② 調査用紙③

##### (2) 本時の活動

###### ①ねらい

- ・健康な身体をつくるためにバランスよく食べることの大切さに気付き、食事の摂り方について自分に合っためあてをたてることができる。

###### ②本時の視点

- ・実践可能な具体的なめあてをたてることができたか。

###### ③活動計画

	児童の活動	評価 (☆) と支援 (○)	資料
導入	1. 事前のアンケートや「ぱくぱく調査」の結果から、気付いたことについて話し合う。	○事前のアンケートや「ぱくぱく調査」の結果から、苦手な食べ物がある人が多いことや給食を減らしたり残したりする人が多いことに気付くようにする。 ☆アンケートや「ぱくぱく調査」の結果について考えることで、食についての関心を高めている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	・アンケート ・「ぱくぱく調査」の結果 (資料1)

<p>展 開</p>	<p>2. 学校栄養職員の話を聞き、栄養のバランスよく食べることの大切さを知る。</p> <p>(1) 給食は栄養のバランスを考えて作られている。</p> <p>(2) 栄養のバランスよく食べることで、よりよい成長や生活ができる。</p> <p>(3) 給食は、いろいろな食べ物をたくさん食べてもらえるように工夫している。</p>	<p>○学校給食には必ず3つの食品群が含まれ、それぞれの食品群にははたらきがあることを確認する。</p> <p>○3色バランスいすを使って、視覚的にバランスよく食べることの大切さを捉えられるようにする。</p> <p>○給食調理員の話から、いろいろな食べ物をたくさん食べてもらえるように工夫していることや調理員の思いを知り、食べることへの気持ちを高められるようにする。</p> <p>☆栄養のバランスよく食べるとよい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>・3色バランスいす (資料2)</p> <p>・給食調理員からの手紙 (資料3)</p>
<p>終 末</p>	<p>3. めあてカードにめあてを記入し、グループで交流する。</p> <p>4. 本時の学習をふり返り、自分がたてためあてを発表する。</p>	<p>○どんな食べ方ができるようになりたいかを出し合い、めあてをたてる手がかりにできるようにする。</p> <p>○「3つの食品群の話」「給食調理員さんの話」「ぱくぱく調査のふり返り」から、自分でできる具体的な取り組みを考えるようにする。</p> <p>○自分でめあてをたてるのが難しい子は、グループの人や教師と一緒に考え、めあてをたてるようにする。</p> <p>○グループでの交流をもとに、自分のめあてを再度見直し、めあてを決めるようにする。</p> <p>○学級全体で認め合うことで、実践に向けてともにがんばるという雰囲気をつくる。</p> <p>☆3つの食品群をバランスよく食べることを意識して、自分に合っためあてを考えている。 (集団の一員としての思考・判断・実践)</p>	<p>・めあてカード (資料4)</p>

(3) 事後の活動

活動の場	活動内容	評価 (☆) と支援 (○)
12月11日 (木) ～19日 (金) 帰りの会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のめあてをふり返り、めあてカードに記入する。</li> <li>・子どもたちがカードにぬった星の数だけシールを貼っていく。</li> </ul>	<p>○学級全体のがんばりを視覚的に示し、意識が継続していることや互いに努力している姿を認め合えるようにする。</p> <p>☆3つの食品群をバランスよく食べることを意識しながら、自分のめあてをふり返っている。</p> <p>(集団の一員としての思考・判断・実践)</p>

6. 板書計画

**バランスよく食べよう**

○苦手な食べ物はありますか。

ない… 4人  
ある… 32人

・苦手な食べ物がある人が多い

○へらした・残した人が  
多かった食べ物

1位 パン 16人  
2位 ごはん 15人  
3位 にんじん 14人

このままいいの?

・だめだと思う。  
・元気だからこのままでもいいと思う。

**給食のこんだて**

体をつくる エネルギーになる

ふた肉 パン 大根  
大豆 ほうとう にんじん  
牛乳

3つの色の食品が必ずふくまれている

バランスのよいす  
バランスのくずたす  
バランスはよいが小さいす

**給食調理員の写真**

・新せんでえいようがたくさんつまった食べ物を使っている。  
・心をこめて作っている。  
・空の食かんがもどってくるとうれしい。  
・いろいろな食べ物が食べられるようにおうえんしているよ。

こんな食べ方ができるように  
なりたくな

めあて

資料

(1) 児童の意識を高めるための資料  
アンケートの結果 (資料1)

- 苦手な食べ物はありますか。
- ない 4人  
ある 32人
- 減らした・残した人が  
多かった食品
- 1位 パン 16人  
2位 ごはん 15人  
3位 にんじん 14人

(2) ねらいを焦点化させるための資料  
3色バランスいす (資料2)

バランスのよいいす



バランスのくずれたいす



バランスはよいが小さいいす



・給食調理員からの手紙 (資料3)

(3) 実践への意欲づけのための資料  
めあてカード (資料4)

# 「バランスよく食べよう」めあてカード

名前 ( )

## めあて

## がんばり度

よくできた ★★★

できた ★★☆

あまりできなかった ★☆☆

月	火	水	木	金
			12/11 ☆☆☆	12/12 ☆☆☆
12/15 ☆☆☆	12/16 ☆☆☆	12/17 ☆☆☆	12/18 ☆☆☆	12/19 ☆☆☆

## ふり返り

---

---

---