

## 第3学年2組 学級活動（2）指導案

1. 日時・場所 平成27年9月16日（水） 13:30～14:15 3年2組教室
2. 題材名 「バランスよく食べよう  
～食べ物の3つのはたらきを考えながら・味わいながら～」  
（キ 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）

### 3. 題材について

39名の学級である。全体的に明るく前向きな子が多く、一生懸命に物事に取り組もうとする子が多い。また、素直な子が多く、学校や学級のきまりを守っていこうとしたり、思いやりの気持ちをもって友だちとかかわろうとしたりする様子も見られる。

4月の学級会で、子どもたち一人一人の思いを聞きながら話し合いをし、「みんなでいっしょに」を学級目標に決めた。この学級目標を合言葉に、おたがいを思いやり、何事にも協力して取り組めるように日頃から声をかけてきた。これまで、学級活動（1）ではねらいや流れなどを確認しながら学級会を行った。まだまだ担任の支援を受けながらではあるが、学級の課題を全体で共有し、よりよい学級生活を送れるようにアイデアを出し合ってきた。

給食の時間は、生活班で会話をしながら楽しく食事をしている子が多い。3年2組では、配膳された量が多い場合や苦手なものがある場合には、最初に量を減らしてもよいことにし、学級のみんなが自分の給食を食べ切ることができるように配慮している。担任も子どもたちの班の中に交ざりながら食事をするようにし、すべて食べ切った子には「しっかり食べることができたね。」と褒め、残量に応じては容器を持って担任が配りに回り、食事を促すなどして、子どもたちの給食の様子を見守るようにしている。

ただ、献立によっておかわりをする子も多くいるが、苦手なものだとどうしても食べきれずに残してしまいう子が見られる。また、最初に量を減らす子が多くいるため、その分おかわりをする子がより多く食べていることや、好きなものはたくさん食べるが、苦手なものは少量しか食べないなど、少し偏った食事の摂り方をしていることが実態として見られる。

子どもたちが元気に活動し、健やかな成長をしていくためには、バランスのとれた食事をするのが不可欠である。しかし、自分自身で食べ物ののはたらきや食べる量について考えることができなければ、それらにつなげることはできないと考える。これから成長期に入る子どもたちに、よりよい食生活を送れるようになってほしいと思い、本題材を設定した。

本題材を通して、苦手なものでも好き嫌いをせずにバランスよく食べることや、自分自身の体の成長のために必要な量を食べることを意識づけるきっかけとしてほしいと考える。低学年では「いろいろな食べ物を食べよう」という学習に取り組んでおり、いろいろなものを食べることの大切さについては分かっていると考えられる。しかし、なかなか実践することが難しい子も多いため、今回の学習を通して、一人分の量を食べることの意味や、バランスよく食べることの大切さに気づき、これからの食生活に生かせるようにしていきたい。

また、学校栄養職員がT2として入ることにより、子どもたちが日頃バランスのよい食事の摂り方ができているかどうかを専門的な視点で指導することで、今までの自分の食生活を振り返ることにつなげたい。最後には「あまり食べていなかった緑の食べ物を食べたい。」「苦手な〇〇をこれからは食べていきたい。」など、一人一人が具体的なめあてをもてるようにしたい。これらのねらいに迫るための手立てとして、子どもたちへのアンケートや「給食ふり返しカード」を活用し、食事への意識を高める。今回学んだことを生かし、その日の給食についてふり返しカードに記録することで、毎日の給食の中で「食べ物の3つのはたらき」について意識しながら食事ができるようになってほしい。また、それぞれのはたらきを理解しながら、それらを味わって食べることができるような機会となるようにしていきたい。

#### 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
自己の生活上の問題に関心をもち、意欲的に日常の生活や学習に取り組もうとしている。	楽しい学級生活をつくるために、日常の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いて考え、判断し、実践している。	楽しい学級生活をつくることの大切さ、そのためのよりよい生活や学習の仕方などについて理解している。

#### 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 (○)
朝の会	食事・給食についてのアンケートを実施する。	○自分の食生活の実態が把握できるような問いにすることで、課題に気づけるようにする。 ☆日頃の給食についてふり返りながらアンケートに答えている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)

##### (2) 本時の活動

###### ①ねらい

食べ物には3つのはたらきがあることを知り、それらをバランスよく食べることの大切さに気づき、よりよい食生活を送るためのめあてをもつ。

###### ②展開

	児童の活動	評価 (☆) と支援 (○)	資料
導 入	<p>1. アンケートの結果から、気づいたことや問題点を出し合い、バランスよく食べることのよさや大切さを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべく残さないように食べているね。</li> <li>・いろんな食べ物を食べようとしているね。</li> <li>・苦手なものがある人は残すこともあるよ。</li> <li>・苦手なものでも、なるべく食べようとしているね。</li> </ul> <p>「苦手なものを食べたら、何かよいことがあるのかな？」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体が大きくなると思うよ。</li> <li>・元気に活動できると思うよ。</li> <li>・病気になりにくいんじゃないかな。</li> <li>・他にも何かいいことがあるのかな？</li> <li>・給食はどうなっているのかな？</li> </ul>	<p>○自分たちの実態や問題点に気づけるように、資料を効果的に扱う。</p> <p>○近くにいる友だちと話し合わせながら、自分の考えをもてるようにする。</p> <p>○子どもたちの考えを板書に残し、ふり返りの際に最初の考えとの比較ができるようにする。</p> <p>☆自分の食生活について関心をもち、課題を見つけようとしている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)</p>	・アンケート (児童の意識を高めるための資料)

みんなで考えよう！食べ物のはたらき

2. 学校栄養職員から、給食の栄養についての話を聞き、食べ物には3つのはたらきがあることやバランスよく食べることの大切さを知る。

- <赤>体をつくるもとになる  
…肉、魚、卵、豆、牛乳、海藻 など
- <黄>エネルギーのもとになる  
…米、パン、めん、いも、油 など
- <緑>体の調子を整えるもとになる

- ・食べ物は3つのはたらきに分かれるんだ。
- ・どれも体にとって大切なはたらきだね。
- ・3つのはたらきを摂ることが大事だね。
- ・バランスよく食べないと体の成長によくないんだね。
- ・バランスよく食べないと病気にかかりやすくなるんだね。
- ・配られる給食の量は、自分たちの体の成長に必要な量なんだね。

3. 今日の給食を自分がどれだけ食べることができたのかをワークシートに記入し、これから食事をする時に、どのようなことを意識して食べればよいのかを話し合う。

- ・今日の給食はよく食べることができたよ。
- ・苦手なものはあまり食べていないから、緑の食べ物がしっかり摂れていないよ。
- ・バランスよく食べているけれど、食べる量が少ないな。

「これからはどんなことに気をつけて食事をしていけばいいのかな？」

- ・給食には3つのはたらきがしっかり入っているから、いろいろなものを食べた方がいいね。

○学校栄養職員が専門的な視点で指導を行う。必要に応じて、子どもの質疑に答えながら指導を進める。

○3色の色画用紙に食材カードをそれぞれ分別していき、具体的な食品群のイメージをもてるようにする。

○3色が揃わないと何がよくないのか・どうしてよくないのかなど、具体的な例を挙げるために絵カードを用いて説明する。

○当日の給食の写真を低・中・高学年ごとに紹介し、学年に応じて成長に必要な量は異なることを説明する。

○自分が食べた給食のバランスや量を視覚的に捉えられるように、ワークシートのチェック表に色付けをする。

○自分の実態を理解し、どの色の食べ物が足りないのかを掴めるようにする。

○子どもたちの考えを板書に残し、自分のめあてをたてる際のヒントになるようにする。

- ・3色の色画用紙
- ・食材カード  
(ねらいを焦点化するための資料)

- ・絵カード  
(ねらいを焦点化するための資料)

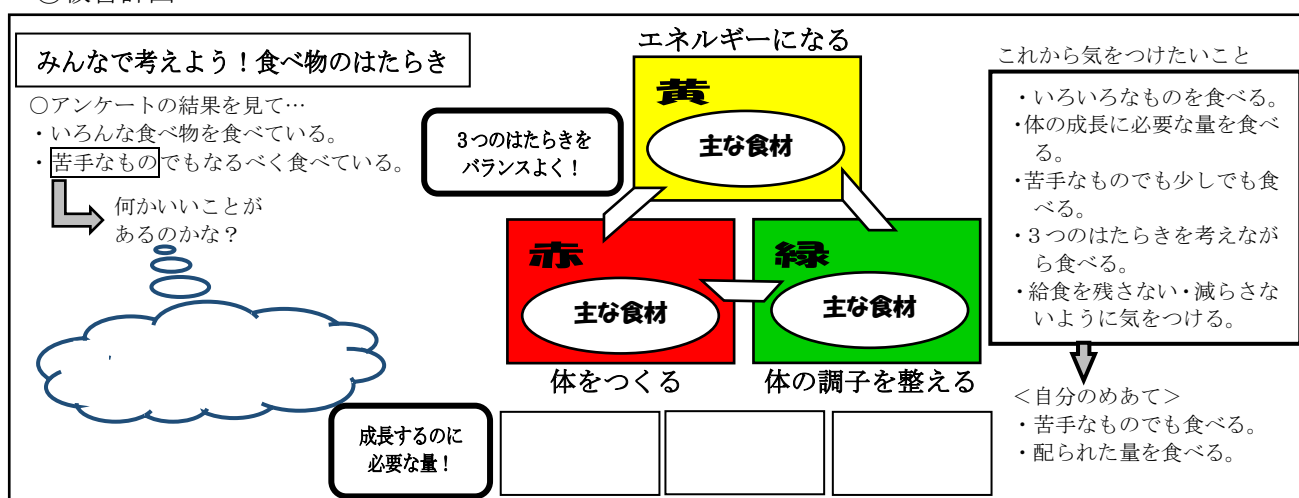
- ・当日の給食の写真  
(低・中・高)  
(ねらいを焦点化するための資料)

- ・ワークシート  
(ねらいを焦点化するための資料)

展  
開

	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食は自分たちの成長に必要な量のことでも考えられているから、なるべく食べた方がいいよ。</li> <li>苦手なものでも少しでも食べた方がいいと思うよ。</li> <li>3つのはたらきを考えながら食べたい。</li> <li>給食を残したり、減らしたりするのは気をつけたい。</li> <li>家でも残さないようにしたい。</li> </ul>	<p>○日頃から残さずに食べている子どもでも、3つのはたらきを考えて食べることの大切さに気づけるように声をかける。</p> <p>☆給食に出る食品のはたらきを知り、望ましい食事の摂り方を理解している。</p> <p>(集団活動や生活への知識・理解)</p>	
終末	<p>4. 今後の給食の時に、どんなことに気をつけて食べたらよいかを考え、自分のめあてをたてる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>苦手な食べ物でも、これからは食べるようにする。</li> <li>なるべく野菜を残さない(戻さない)ようにする。</li> <li>緑の食べ物をちゃんと食べる。</li> <li>3つのはたらきを考えて給食を食べる。</li> <li>配られた量を食べるようにする。</li> <li>黄色の食べ物を食べて元気な体をつくる。</li> </ul>	<p>○学んだことや話し合ったことをもとに、自分にあつためあてをたてるように声をかける。</p> <p>○明日から自分でたてためあてを意識しながら給食を食べて、それをチェックしていくことを伝える。</p> <p>☆食事をバランスよく食べるために、自分に合った達成可能なめあてをたてている。</p> <p>(集団の一員としての思考・判断・実践)</p>	<p>・ワークシート(実践への意欲づけのための資料)</p>

### ③板書計画



(3) 事後の活動

活動の場	活動内容	評価 (☆) と支援 (○)
給食時間 9月17日 ↳ 9月28日 (5日間)	自分で設定しためあてを意識しながら給食を食べる。	○給食時間に、めあてを意識しながら食べたり、苦手なものでも食べようと努力したりする児童を見取り、声をかける。 ○その日の給食について、達成度を自分自身で評価し、給食カードに記入させて、それぞれの実態を把握する。 ☆めあてを意識して、自分なりに実践している。 (集団の一員としての思考・判断・実践)
朝の会 9月29日	給食カードをふり返り、感想を記入する。	○めあてを意識して給食を食べたことや、それをふり返っての感想を書くことで、今後の食生活にも生かそうとする気持ちにつながる。 ☆自分の実践についてふり返り、今後に生かそうとしている。 (集団の一員としての思考・判断・実践)

6. 資料

児童の意識を高めるための資料「事前のアンケート」

# 給食アンケート

3年2組【名前】 <結果>

○次のしつもんに答えましょう。

1. 苦手な食べ物がありますか？

はい 31人 / いいえ 8人

5人	○なす	2人	○きゅうり	1人	○かぼちゃ	○梅干	○豚汁
4人	○ゴーヤ		○じゃがいも		○コーン	○そば	○みそ汁
	○ピーマン		○トマト		○ししとう	○魚類	○苦いもの
	○パン		○ししゃも		○たまご	○切干大根	○果物
3人	○きのこ		○納豆		○メロン	○ひじき	○デザート
	○豆						

2. 苦手な食べ物が出た時は、どうしていますか？

苦手でも全部食べる	7人
量をへらして食べる	19人
一口だけ食べる	10人
全然食べない	2人
その他	1人 (・減らしたら全部食べる。)
苦手なものはない	7人

3. 給食を食べる時に、何かいしきしていることはありますか？

4人	○残さないように食べる。	<マナー・約束に関する回答>	
3人	○なるべく全部食べる。	3人	○マスクをつける。
2人	○苦手なものが出ても、ちゃんと食べる。	2人	○ひじについて食べない。
	○なるべくたくさん食べる。	1人	○行儀よく食べる。
	○時間を守って食べる。		○汚く食べない。
1人	○量を減らしたら全部食べる。		○心を込めて「いただきます」を言う。
	○好き嫌いしない。		
	○なるべく量を減らす。		※特になし…15人
			※回答なし…2人

# 今日の給食についてふり返ろう。

3年 組【名前】

○今日の給食をどのくらい食べたのかをたしかめよう。

日(曜日)	給食のこん立			3つのはたらき・量のかくにん		
	赤	黄	緑	赤	黄	緑
<b>16日(水)</b> <今日のこんだて> ・ごはん ・ゆかりごま ・牛にゅう ・やきししゃも ・五目豆 ・とうがんスープ	牛にゅう ししゃも とり肉 ひじき 大豆 ぶた肉	ごはん こんにゃく 油 さとう	にんじん とうがん チンゲン菜	完食	完食	完食
				あと少し	あと少し	あと少し
				半分	半分	半分
				少しだけ	少しだけ	少しだけ

○食べたものや量を<sup>りょう</sup>ふり返って、気づいたことを書こう。

○給食についてのこれからの自分の「めあて」を決めよう。

# 給食ふり返りカード

3年 組【名前】

○給食についての自分の「めあて」を書きましょう。

○その日に食べた給食のバランスや<sup>りょう</sup>量についてたしかめよう。

日(曜日)	給食のごん立			バランス・量のかくにん			めあて ◎・○・△
	赤	黄	緑	赤	黄	緑	
<b>17日(木)</b> ・ロールパン ・牛にゅう ・夏野菜のカレーシチュー ・コーンソテー	牛にゅう とり肉 ベーコン	ロールパン 油	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん キャベツ とうもろこし	完食 あと少し 半分 少しだけ	完食 あと少し 半分 少しだけ	完食 あと少し 半分 少しだけ	
<b>18日(金)</b> ・そぼろごはん ・牛にゅう ・きゅうりの中華づけ ・みそしる	牛にゅう ぶた肉 高野 <sup>こうや</sup> 豆腐 わかめ	ごはん じゃがいも ごま油 さとう	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ				
<b>24日(木)</b> ・ビーンズサンド ・牛にゅう ・じゃがいものからあげ ・キャベツとコーンのスープ	牛にゅう ぶた肉 ベーコン 大豆	パン じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし にんにく パセリ				
<b>25日(金)</b> ・そぼろごはん ・牛にゅう ・きざみのり ・ぶたじる ・月見だんご ・きなこ	牛にゅう ぶた肉 まぐろ とうふ のり きなこ	ごはん こんにやく 里いも ごま油	にんじん ごぼう とうがん ねぎ				
<b>28日(月)</b> ・ロールパン ・牛にゅう ・さわらのカレーソースかけ ・ミネストローネ	牛にゅう さわら ベーコン いんげん豆 チーズ	パン マカロニ 油	たまねぎ にんじん トマト キャベツ セロリ にんにく パセリ				

○自分の食べた給食をふり返って（気づいたことや感想など）

---



---



