

## 第6学年1組

## 学級活動指導案

1. 日時・場所 平成24年6月20日(水) 1時40分～  
6年1組教室

<学級目標>

絆の強さはナンバー1

笑顔で元気な6-1

2. 題材 おやつのととり方を考えよう  
(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

男子14名(交流級児童2名含)女子14名、計28名の学級である。比較的男女の仲もよく、グループ活動をしたり集会をしたりできる。また、1年生が入学して2カ月以上が経つが、進んでお世話を続けている児童も多くいる。また、5月に行われた運動会では、短い練習期間ではあったが、それぞれが自分の役割を責任もって行い、競技も一生懸命取り組む姿が見られた。運動会という行事を通して、一致団結する喜び、優勝できた成就感を味わうことができ、クラス目標である「絆」が少し深まったような気がする。

しかし、さらに学級目標に近づくためには、解決しないといけない課題がまだまだある。先日行った効果測定の結果、指導・支援を要する群に所属する児童がクラスの半数いた。また、クラスの傾向として、言葉でのコミュニケーション不足、他人への配慮、気遣いの欠如、自己肯定感の低さが特徴として表れていた。確かに授業中はとても静かで発言する児童も少なく、担任の発問に対しても反応するのに時間がかかる。そして学級会では、自分の考えは持って臨むものの、それを自分から発表する子は少ない。また、討論することが苦手で、自分達のやりたいことしか賛成したくないといった勝手な児童たちの意見に押されてしまうことが多い。小学校生活最後の一年間、お互いにかかわりながら、集団を学び、集団で学ぶことの大切さを感じてほしいと思っている。

今回の学級活動では子どもたちの大好きな「おやつ」を取り上げることにした。事前アンケートから、子どもたちはほぼ毎日おやつを摂取していることや、好きなおやつを好きな時に好きなだけ食べていることがわかった。また、おやつを量を考えずに食べすぎることがある児童も半数いた。本来おやつとは、成長期の子どもが3度の食事では不足する栄養素を補い、水分を補給するために摂取するものとして考えられている。しかし、学区の中にはコンビニやスーパーがたくさんあり、おやつも手軽に入手できる環境にあり、本来のおやつとしての目的として摂取している子どもは少ないのではないかと感じた。また、子どもたちが手にするおやつには、糖分や塩分、脂肪が多く含まれているものも多くあるが、意識せずに食べている児童もいるのではないかと思い、この先の過剰摂取による弊害が心配される。そこで、時間や量を考えたおやつのととり方を知り、進んで自分の健康を保持・増進していこうとする態度や習慣を育てたいと考え、本題材を設定した。

#### <事前アンケート結果>

おやつを週何日食べていますか。

毎日・・・5人      ほぼ毎日・・・11人      ときどき・・・10人

あまり食べない・・・2人

おやつを食べすぎることはありますか。

ある・・・2人      時々ある・・・13人      あまりない・・・13人

食べる量は決まっていますか。

決めている・・・5人      決まっていない・・・23人

食べる時間は決まっていますか。

決めている・・・4人      決まっていない・・・24人

事前アンケートの際、「昨日食べたおやつは何か?」記入してもらったところ、意外におやつを食べている児童が少なかったため、子どもたちが「おやつ」をどのように認識しているのか確認したいため、「おやつクイズ」を行った。クイズの結果から、やはり子どもたちは、甘いもの、スナック菓

子類、ジュース類などをおやつとして答えていた。そこで、おやつ調べをする際には朝食・昼食・夕食以外に食べるものはすべておやつ(間食)ということ伝え、1週間おやつ調べをすることにした。

おやつ調べによると、おやつを食べていない日がある児童もいた。食べ物の種類を見ると、チョコ、あめ、ポテトチップス、ケーキ、アイス、パン、おにぎり、果物、お茶、ジュースと多種類に及んだ。子どもによっては、1回のおやつで数種類のおやつを食べていたり、1日に2~3回のおやつを食べていたりとまちまちであった。夕飯後から寝るまでの間におやつを食べている子もいた。

学校栄養職員からは、おやつを食べすぎるとどうなるか具体的に話をさせていただく。話から、「これからおやつを食べないようにする」ではなく、食べる時の時間を考えたり、適度な量に気づいたりとおやつのとりに方が目向けられるとよい。また、この活動後は保護者にも学習内容を伝え、おやつのとりに方について家庭で話題にしてくれることに期待したい。

## 2. 研究テーマとのかかわり

「優しく強い心をはぐくむ特別活動」

~お互いを認め合い、協力して取り組む子どもたちをめざして~

### (1) 高学年のめざす子ども像

楽しく豊かな学級や学校の生活をつくるために、信頼し支え合って、自主的に活動する

### (2) テーマに迫るための手立て

自分と相手の違いを受け入れ、相手の立場になって物事を考えたり、思いやりの心を持ちたりし、行動できることが「優しさ」であると考え。自分の考えや気持ちばかりを押し通したり、違いを見つけて蔑んだりするのではなく、自然に、あたたかい言葉かけや穏やかな態度、手助けができるような子どもに育ててほしい。

また、周りに流されることなく、常に自分の頭で考え、自分の考えと友だちの考えを踏まえながら公正に判断し、決定していく力が「強さ」だと考える。そして、決定したことを言葉や思いだけで終わらせずに、責任を持って行動に移していく力を身につけてほしい。

こういった力をつけたクラスの子もたち一人一人がお互いのことを思いやりながら、自分の気持ちや考えを素直に出すことができれば、楽しく豊かな学級、学校生活を作っていくことができるのではないかと思う。

子どもたちの生活の一部に溶け込んでいるおやつを題材にすることで、より身近に食に関する問題意識がもてるようにした。さらに題材への興味・関心を持たせるため、よく食べているお菓子の空き箱や袋を用意したり、おやつ調べの結果をまとめて提示したりした。そこから、なぜそのおやつをよく食べるのかを問い、味付けに着目させたい。子どもたちが好む味付け=甘い、しょっぱいから、砂糖や塩、油がおやつにはたくさん含まれていることに気づかせ、問題意識を高めたい。

自分たちがよく食べているおやつには、どのくらいの砂糖や油が入っているのかを考える時は個人ではなく2~3人の小グループで取り組ませたいと思っている。お互いに意見を出し合いながら答えを1つにまとめていくことによってコミュニケーションがとれ、さらに同じ課題に向かって解決していこうとする気持ちが芽生えてくるのではないかと考える。また、学校栄養職員の話聞いた後、感想を聞き、その後の自己決定につながるように形にしたい。決定後は、自己決定が具体的ではない子や考えがまとまらない子の参考になるよう、数人に発表してもらおう。お互いの自己決定を聞き合うことで、友だちの考えを認め、あたたかい雰囲気を作れることを期待したい。

### 3. 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
自己の生活の充実と向上にかかわる問題に関心を持ち、自主的に日常生活や学習に取り組もうとしている。	楽しく豊かな学級や学校の生活をつくるために、日常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。	楽しく豊かな学級や学校の生活をつくることの大切さ、そのための健全な生活や自主的な学習の仕方などについて理解している。

### 4. 活動の実態

#### (1) 事前の活動

活動の場	活動	評価( )と支援( )	資料
5/22 朝の会	児童の実態を知るために、おやつアンケートをとる。	自分の食生活について、関心をもつ。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	おやつアンケート
6/5~10 朝の会	おやつ調べをする。	自分の食生活について、ふり返ろうとしている。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	ワークシート

#### (2) 本時の展開

##### ねらい

おやつのとりに方について考え、自分のおやつのとりに方を改善して、実生活に生かすことができる。

<本時の視点> 実践可能な具体的なめあてをたてようとしている。

#### 展開

	活動と内容	評価( )と支援( )	資料
導入	1. 自分たちが食べているおやつの実態を知る。	1週間に食べたおやつ空き箱や袋を見せ、たくさんの種類のおやつがあることや、糖分や脂質を多く含んでいるものを好んで摂取していることを確認する。 時間の表を見て、夕飯後から寝るまでの時間におやつを摂取している子がいることも確認する。 おやつ時間・とり方について関心を持ち、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)	・お菓子の袋などが貼ってある模造紙 ・1週間に食べたおやつの種類と時間をまとめた表
<b>おやつのとりに方について考えよう</b>			
展開	2. よく食べているおやつに砂糖や油が含まれていることを実感する。	ポテトチップスを紙に挟んでつぶし、油が含まれていることを実際に確認する。 ケーキなどに含まれている砂糖(角砂糖)を実際に味見し、甘さを確認する。 おやつ調べの中から、砂糖や油がたくさん入っているおやつを探し、どのくらい	・角砂糖 ・ポテトチップスなどのスナック菓子

		<p>含んでいるか考える。 周りの席の子と相談してもよいことを伝える。</p>	
	<p>3. なぜ、砂糖や油分の多いおやつを取るのがよくないことなのか、学校栄養職員から話を聞き、望ましいおやつのとりに方について考える。</p>	<p>砂糖・油分のとり過ぎによる弊害について説明する。 取り過ぎ＝肥満から、多くの生活習慣病が併発することがわかるようにする。 肥満・脳卒中・糖尿病・心臓疾患・血液の流れなどの話題にふれる。 自己決定の参考になるよう、アンケートの結果などにもどり、適度な量や時間などについて考えるようにする。 「いつ」「どれだけ」の視点でおさえる。 望ましいおやつのとりに方を理解している。 (集団活動や生活についての知識・理解)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血管の模型</li> <li>・生活習慣病の図</li> </ul>
終末	<p>4. 自分の食べていたおやつの量や時間をふり返り、これからのおやつのとりに方について考え、自分のめあてをたてる。</p>	<p>学校栄養職員の話でわかったこと、気づいたことなどを数名に聞いてみる。 アンケート資料を参考に、自分が食べていたおやつをふり返り、おやつのとりに方について考えるよう声をかける。 自分の問題点をふり返り、実践可能なめあてを自己決定できるよう、声をかける。 実践化に向けて、具体的な目標になるよう個別に助言する。 数名発表することで、めあてが決まらない子どもの参考になるようにする。 健康によい食事のとりに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。 (集団の一員としての思考・判断・実践)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1週間のおやつ調べのワークシート</li> <li>・めあてカード</li> </ul>

(3) 事後の活動

活動の場	活動内容	評価( )と支援( )
放課後(各家庭)	折りに触れ、おやつについて話題にする。	<p>学習の内容を保護者にも伝え、家庭との連携を図れるようにする。 食べたおやつを定期的に確認し、生活の中に位置づいているか確かめながら、指導する。 自分の決めためあてに向け、努力しようとしている。 (集団の一員としての思考・判断・実践)</p>

## おやつについてのアンケート

名前 ( )

おやつを週何日食べていますか？

毎日

ほとんど毎日

ときどき

あまり食べない

おやつを食べる時、どんな物を食べていますか？

飲み物

お菓子

インスタント

手作りの物

おやつを食べすぎることはありますか？

ある

ときどきある

あまりない

食べる量は決まっているのか？

決めている

決まっていない

食べる時間は決まっているのか？

決めている

決まっていない

おやつ調べカード

名前 ( )

食べたおやつ(間食)を思い出して書こう。

何日(何曜日)	時間	食べたもの

おやつ調べカード

名前 ( )

食べたおやつ(間食)を思い出して書こう。

何日(何曜日)	時間	食べたもの

おやつ調べカード

名前 ( )

食べたおやつ(間食)を思い出して書こう。

何日(何曜日)	時間	食べたもの

# おやつクイズ

名前( )

次のうち、おやつはどれでしょうか？おやつだと思うものを で囲みましょう。

あめ	チーズ
蒸しパン	枝豆
お茶	カステラ
ポテトチップス	アイス
大福	ケーキ
クッキー	ゼリー
りんご	麦茶
ヨーグルト	プリン
ゆでカボチャ	ホットケーキ
みかん	ガム
ポッキー	バナナ
牛乳	おにぎり
野菜ジュース	カップラーメン