

第6学年1組 学級活動(2) 指導案

1 日時・場所 平成25年9月18日(水) 13時30分～14時15分 6年1組教室

2 題材名 バランスのとれた食生活を送ろう
(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

給食の時間は、どの子ども楽しみにしている。生活班を中心に過ごす時間はとても楽しく、いろいろな会話によって毎日がにぎやかである。給食をおいしく食べ、進んでおかわりをする児童もおり、6月には給食委員会が主催する栄養満点週間で表彰を受けた。全体的には微笑ましい光景が広がっていると感じる。しかし、個々の実態を注意深く観察すると、同じものばかりおかわりしたり、苦手なものはほとんど残したり減らしたりしている。残量表を確認すると、「ひじきのサラダ」「キャベツとじゃこの炒め煮」など野菜に関係するものが多く残る傾向にあった。多くのビタミンやミネラル、食物繊維を含む野菜をしっかり食べ、体の調子を整えることは、話す、読む、考える、遊ぶなどをつかさどる脳の発達にも大変重要であることから、「半分は食べよう。」「苦手でも、食べ物には大切な働きがあるんだよ。」と個別にも全体にもくり返し声をかけたことで、夏休み前には少しずつでも食べようとする動きがみられるようになった。

37日間の夏休みが終わり、6年生の子どもたちは驚くほど大きく成長して教室に戻ってきた。子どもたちから夏休みの食生活について話を聞くと、暑さの為か「アイスばかり食べていた。」「お昼は、そうめんだけ。」「食欲がでないときは、スイカだけ食べたこともあった。」という声が返ってきた。子どもたちは、3年生では保健で、5・6年生では家庭科で健康や栄養について学習しているので、健康のためにバランスよく食べることの大切さは知識では理解している。しかしながら、「夏休みの食事アンケート」を行うと、朝食は食パンや菓子パンだけ、朝食と昼食は一緒だった、お昼はいつもそうめん、などの回答が少なからずあった。これらの結果から、実際の食事では子どもたちの食に対する知識が、実践に結びついていない現状があった。

来年から中学生になる子どもたちは思春期を迎え、生涯を決定する大人の体へと変化し成長する。給食がない中学校では、昼食のためにお弁当を持参する他に、パンやおにぎりなどを自分で用意することもある。思春期の体をつくる時期におけるアンバランスな食習慣は、将来的に生活習慣病を引き起こしかねない。このため、中学校への入学を前に自分の食生活を見直し、よりよい食事をとるためのめあてをもち、実際の食事の場面における実践を積み重ねることで、望ましい食習慣を形成することが大切だと考え本題材を設定した。

この学習を通して、望ましい人間関係を育むための食事を大切にして、健康な毎日を送り、楽しい学級や学校生活で豊かな人間性を育む態度を育てていきたい。

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
自己の生活の充実と向上にかかわる問題に関心をもち、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。

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
9月6日 (金)～ 9月9日 (月)	毎日の食事調べを行う。	○食生活を比較しやすいようアンケートを工夫する。 ☆自分の食生活について関心をもっている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	アンケート資料①

(2) 本時の活動

① ねらい

自分の食習慣を見直し、気が付いたことをもとに、バランスのとれた食生活をおくるためのめあてをもつ。

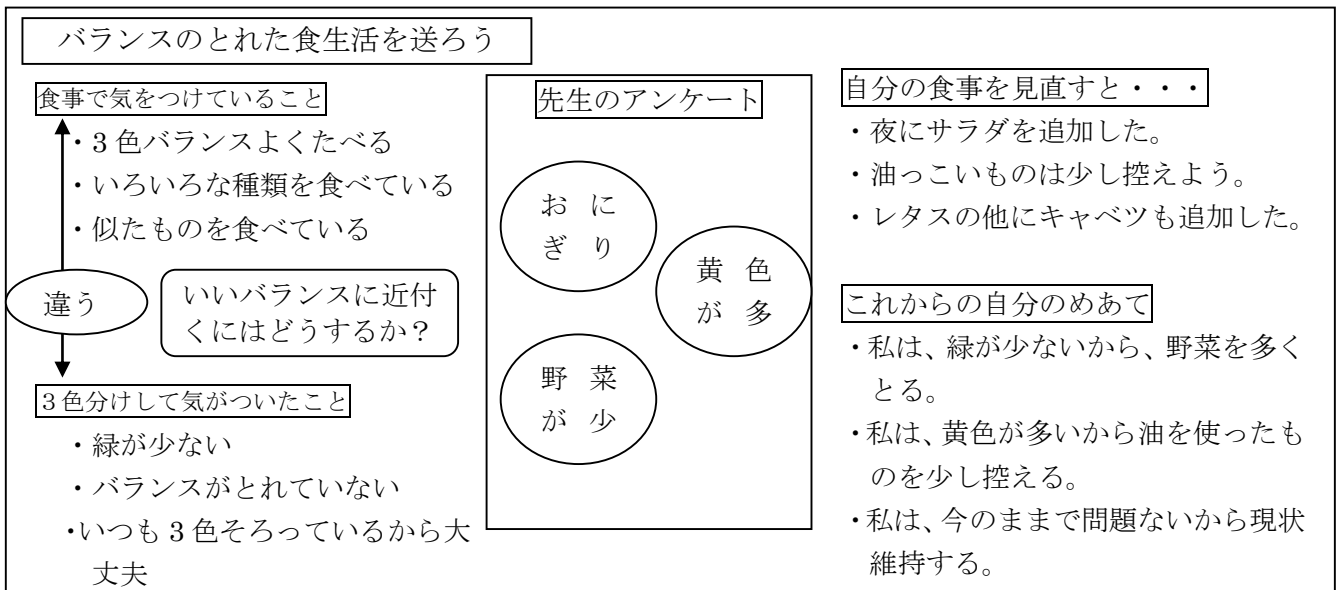
② 展開

	児童の活動	評価 (☆) と支援 (○)	資料
導入	1. アンケートの結果を見て、気がついたことを発表する。 ・けっこうバランスがいいな。 ・いろいろな種類を食べている。 ・似たようなものを食べている。	○毎日の食事で気を付けていることがあれば発表する。 ☆食事のバランスについて関心を持ち、課題をみつけようとしている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	アンケート資料①
	2. アンケートを3色分けして、改めて気がついたことを発表する。 ・緑が少ないなあ。 ・バランスがいいと思っていたけど、それほどでもないな。 ・いつも3色そろっているから大丈夫。	○自分で色分けしやすいよう、給食時の食材を色分けしたものを提示する。 ○実際に色分けして、新しく気がついたことを用紙に書き込むよう声をかける。	アンケート資料② (一部隠し)
バランスのとれた食生活を送ろう			
展開	3. 担任のアンケート結果をもとに栄養のバランスについて考える。 ・朝ごはんを食べてない。 ・金曜日の夜は完ぺきだね。 ・パンだけ、ラーメンだけ、○○だけというのが気になる。 ・おにぎりだけの日は、おかずやサラダと一緒に食べるといいよ。	○バランスがわかりやすいよう、3色分けした拡大アンケートを用意する。(T2) ○バランスの大切さを実感できるよう、やじろべえの動きや、一日に必要な野菜の分量見本を提示する。(T2) ○自分の食事を見直す際の手だてとなるよう、バランスのとれた食事にするよう担任のアンケートを修正する。(T1.2)	アンケート資料② やじろべえ野菜の分量見本
	4. 自分の食事を見直し、栄養のバランスについて考える。 ・朝も昼も赤と黄ばかりだから、夜にサラダを追加してみたよ。 ・色バランスはいいけど、食べる量がバラバラだから、どれも同じくらいの量を摂るようにする。 ・油っこいものは少し控えようかな。	○栄養教諭の先生になったつもりで、自分のアンケートに不足しているメニューや食材を書き入れるよう声をかける。 ○1日の食事の中でバランスが取ればよいことを伝える。 ☆バランスよく食べられるようになるための解決方法を考えている。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	
終末	5. これから食事をするときどんなことに気をつけたらよいのか考え、自分のめあてをたてる。 ・野菜がすくないから、「野菜」 ・揚げ物が多いから、「油少なめ」 ・特に問題はないから、「現状維持」	○見直したアンケートをもとにめあてを考えるよう声をかける。 ○めあては、キーワードのように一言で書くよう声をかける。 ☆自分に合った方法で、達成可能なめあてをたてている。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	めあてカード

(2) 事後の活動

活動の場	活動内容	評価 (☆) と支援 (○)	資料
給食時間 日常生活 定期的な ふり返り	めあてを意識して実践する。	○望ましい食習慣を形成できるよう、再度アンケートを実施し、自分の食事をふり返る機会を作る。 ☆自分のめあてを意識して活動している。 (集団の一員としての思考・判断・実践)	アンケート めあてカード

6 板書計画



【めあてカード】

