第４学年　学級活動（２）学習指導案

１　題　材　「健康によいおやつを選ぼう」

　　　　　　　　　　　　（エ　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）

２　題材設定の理由

　　　本学級は、３０％が肥満傾向児と（校内全体でも１４％）特に高い学年である。給食時間の様子は、苦手とする食べ物があっても残さず食べようとする児童がほとんどである。放課後の様子は、昨年度までは児童館で過ごしていたが、今年度からは自宅で過ごす時間が長く、おやつを含め自分で考えて生活していかなければならない状況にある。

4月に実施した「食生活アンケート」の結果では、おやつのきまりがある児童が７６．６％、甘い物や油の多い物をなるべく食べない児童は７０％と気をつけていると答えた児童が多い。しかし肥満傾向児をみると、どちらも当てはまらない児童が多くみられる。

「おやつアンケート」では、「週に1～2回食べる」が13人と最も多く、「週に3～4回食べる」が8人、「毎日食べる」は7人であった。食べる時間については、「決まっていない」が半数以上の17人となり、「夕ごはんの2時間以上前に食べる」は9人もいた。また、「自分で食べたいものを選ぶ」は、児童が20人とほとんどを占める。おやつのきまりがあるという結果とすりあわせると、時間の決まりがなく、内容も児童任せの傾向が見られることがわかった。個人差が多く、スナック菓子や炭酸飲料をたくさん摂取する児童も見られた。

本校の肥満度は、冬期間に上がる傾向が見られる。そこで本時の授業では、冬休みを迎える時期におやつを通じ、健康を保持するための自分の食生活を見直す機会としたい。

つかむの段階では、事前アンケートの集計結果から問題点を見つけさせたい。さぐるの段階では、時間・量・種類について栄養教諭からポイントを説明し、みつけるの段階では、タブレットを活用し、おやつの種類や量をグループで話し合わせたい。おやつのとり方を考えさせるとともに、お菓子以外の食材が栄養補給のために良いことにも気づかせたい。きめるの段階では、おやつのポイントの中から自分の必要な改善点を選び、冬休みを含め長い冬の期間に健康を考えた生活が送れるように、おやつのきまりを考えさせたい。

３　「ふくしまっ子食育指針との関連」

|  |  |
| --- | --- |
| 食べる力の要素 | 期待する姿 |
| 食を通した健康づくりに主体的にかかわる。 | 健康な体をつくるために、よりよいおやつのとり方を考え、自分にあっためあてを決めることができる。 |

４　評価規準

　○　おやつの役割について知り、おやつの量や種類、食べる時間の大切さを理解している。

（知識・技能）

　○　健康な体をつくるために、よりよいおやつの食べ方を考え、自分にあっためあてを決められている。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（思考・判断・表現）

　○　おやつアンケートの取り組みを振り返り、今後のおやつのとり方に生かそうとしようとする。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（主体的に学習に取り組む態度）

５　活動計画

　○　事前　調査：「食生活アンケート」、「おやつアンケート」の実施

　　　　　　掲示物：おやつの見本を展示し、エネルギー値・油の量・砂糖の量を知らせる。

　　　　　　保健：「思春期にあらわれる変化」

　　　　　　学級活動：「大人に近づいていく体」養護教諭とのT・T授業

　○　本時　「おやつのとり方を見直そう」

　○　事後　家庭：児童がワークシートや自分手帳を持ち帰り、保護者に授業の内容を説明し、めあてを確認し協力をお願いする。また、コメントの記入とおやつの準備などの協力を得る。冬休み中や帰宅後のおやつの摂取状況を調べる。(冬休みの「歯みがきカレンダー」など)

　　　　　　給食：旬のくだものや乳製品などの栄養素の紹介をする。

６　本時の目標

　○　おやつの役割や栄養について知り、今までのおやつのとり方を見直し、冬に向けてのめあてを具体的に決めることができる。

７　本時の活動

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 段落 | 学習活動・内容 | 時間 | ○指導上の留意点　　　　　※評価 | | 資料  準備物 |
| T１ | T2 |
| つかむ | １　本時のめあてをつかむ。   1. アンケートの結果から   実態に気づく。  ・きまり  ・内容（飲み物含む）   1. 本時のめあてをつかむ。   **おやつのとり方を**  **見直そう。** | ８ | ○　実態から、感じたこと  を　を発表させる。  ・量や種類を考えている。  ・甘い物を食べる人が多い  ・時間を決めていない。  ○　健康や成長を考えた  おやつのとり方が必要  であることを確認し、め  あてをとらえさせる。 | ○　アンケートの集計結果  から、関心を持たせる。  〇　3回の食事を補助する。  役割があることに気づか  せる。  ・おやつとお菓子は違う。  ・心の栄養  ・必ず食べなくてもいい | アンケートの結果  個票  フラッシュカード  おやつ見本（スナック菓子） |
| さぐる  みつける | ２　よりよいおやつのとり  方のポイントを理解する。   1. 「時間」について考える。   ・時間帯と長さ   1. めやすの「量」を知る。   ・食べ過ぎない   1. 「種類」を増やす。   ・お菓子以外の食べ物  ３　おやつの「量」と「種類」を考える。   1. 自分たちのおやつを元に、班ごとにタブレットでおやつを選ぶ。   ・２００kｃal以内  ・種類や量  ・飲み物との組み合わせ   1. 班の発表から、「量」「種類」の工夫を深める。 | ８  24 | ○　一日の生活リズムから「時間」について考えさせる。  ・夕ごはんとの関連  ・昨年度の朝ごはんの学習を思い出させる。  ○　話し合いの仕方を説明  する。  ・個々のおやつを元に、改  善点を見つけさせる。  ・タブレットのおやつカー  ドの栄養価を活用させる。  ・理由も記入させる。  ○　班の発表内容を整理し、ポイントを理解させなが  ら工夫の仕方を見つけさ  せる。 | ○　板書・ポイント掲示  ・時間を決める。  ・夕ごはん前に食べない。  ・だらだら食べない。  ○　目安「量」の提示  ・おにぎり1個分  ・エネルギーの10％  （約200kcal以内）  ○　「種類」を考えるために、果物・いも類・乳製  品にも着目させる。  〇　児童の支援  ・おやつカードにエネルギ  ー値や他の栄養素等を記  載し、量の調整や組み合  わせを工夫させる。  ○　板書  ○　発表を受け助言する。  ・自分手帳の活用  ※　よいおやつのとり方を理解し、よりよい選び方を考えることができたか。（つぶやき・発表）  ＜思考・判断・表現＞ | 生活ボード  フラッシュカード  おにぎりの絵  おやつの見本  写真  自分手帳Ｐ食生活12  の図  アンケート個票  （ワークシート）  タブレット  自分手帳 |
| きめる | ３　本時のまとめをする。   1. 自分の問題点を把握し、これからのおやつのとり方を考える。   ・めあてを自分手帳に記  入し、発表する。  **おやつのとり方は時間・量・種類を考えてとるとよい**  **見直そう。** | ５ | ○　特に守りたいきまりを  選び、めあてを考え、発  表させる。  ・冬休みを控えているこ  とを考えて決める。  ・家庭に自分手帳とワークシートを持ち帰り、コメントの記入をお願いする。 | 〇　児童支援  ※自分にあっためあてを考え、実践しようとする意欲を持つことができたか。（自分手帳）  ＜思考・判断・表現＞ | 自分手帳Ｐ食生活13 |

８　指導上の留意点

　○　食物アレルギーをもつ児童がみられることから、配慮して班活動を行わせる。

　○　実生活により近づけるために、タブレットに自分手帳のおやつの絵や栄養価を標示することで、視覚的に量や種類を調整しやすくする。

９　準備・資料等

　　タブレット　自分手帳　おやつ見本（カード）　フラッシュカード　アンケート集計表

生活ボード

10　板書計画

　おやつのとりかたは、時間・量・種類を考えて食べよう

「おやつのとり方を見直そう」

おやつの役割

・3回の食事を補う

・心の栄養

・必ず食べなくてもよい

・食べ過ぎない

おやつ見本

アンケートの結果

（感想・意見）

健康によいおやつのとり方（ポイント）

時間　　　　　　　　　　量

種類　　　　　　　　　　その他

＊班の発表や自分手帳の記載内容

電子黒板　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　タブレット画面　　　選んだ画面　理由

　　班の考えたおやつ（理由）：6班

タブレット画面

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　おやつカード

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　おやつカード



２５０kcal

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　自分手帳の食品を使用

おやつアンケート

　　　　　　　　　　　　　　　　　　4年　　　番　名前

**１　平日、あなたはおやつを食べますか？**

　　　ア　ほとんど毎日食べる。　　　　　　　イ　週に３～4回食べる。

　　　ウ　週に１～2回食べる。　　　　　　　エ　ほとんど食べない。

**２　平日、おやつを食べる時間はいつですか？**

　　　ア　夕ご飯を食べる２時間以上前　　　　イ　夕ご飯を食べる２時間以内

　　　ウ　夕ご飯直前　　　　　　　　　　　　エ　決まっていない

**３　おやつはだれが用意しますか？**

　　　ア　自分で食べたいものを食べる。　　　イ　家の人が選んだ物を食べる。

　　　ウ　自分で作る。　　　　　　　　　　　エ　家の人が作る。

**４　よく食べるおやつ（飲み物を含む）の種類と量を書いてください。**

1回に食べるもの

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| おやつの種類 | 量 | 飲み物の種類 | 量 |
| おにぎり | こ | 牛乳　200ｍｌ | コップ　　　はい |
| 菓子パン | こ | 水・お茶 | コップ　　　はい |
| ケーキ類 | こ | スポーツ飲料500ｍｌ | 本 |
| せんべい | まい | 炭酸飲料500ｍｌ | 本 |
| クッキー | まい | その他（　　　　　） |  |
| ポテトチップス(95ｇ) | 袋 |  |  |
| アイスクリームカップ | こ |  |  |
| 棒アイス | 本 |  |  |
| プリン（100ｇ） | こ |  |  |
| ヨーグルト（90ｇ） | こ |  |  |
| 板チョコレート(65ｇ) | まい |  |  |
| バナナ | 本 |  |  |
| みかん | こ |  |  |
| ガム | こ |  |  |
| あめ | こ |  |  |
| その他（　　　　　　） |  |  |  |

4年　　番　名前

メモ