

第6学年 学級活動(2)指導案

平成21年 6月22日(月) 5校時

T1:教 諭

T2:栄 養 教 諭

- 1 題材名 「バランスのよい食事をとろう」
(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

2 題材の設定理由

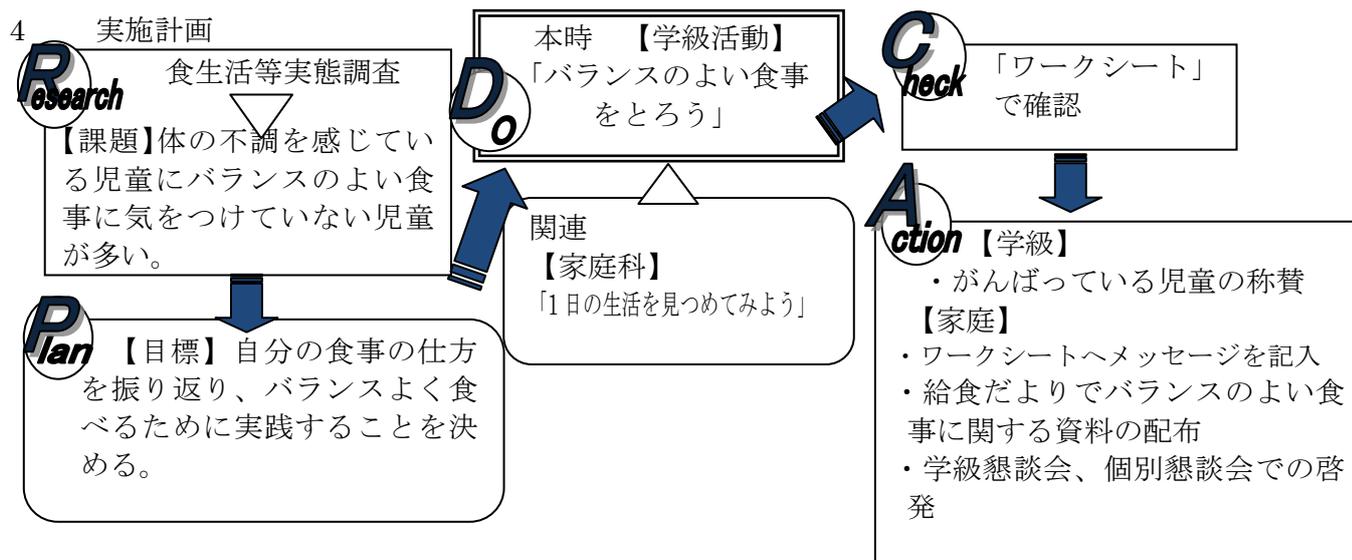
給食での食べ残しはほとんどなく、修学旅行でのバイキング形式の食事でも野菜を意識してとることができている。しかし、食生活等実態調査結果では、食事のときに好き嫌いなく食べることを意識している児童は約半数だった。一方、体の不調を感じている児童に好き嫌いなく食べることや色の濃い野菜を食べることを意識しない児童が多い傾向がある。

そこで、食事のときに気をつけていることと体の不調についてのグラフの比較を通し、バランスよく食べることの大切さに気づき、実践させたい。

3 ふくしまっ子食育指針「食べる力」との関連

食べる力の要素	○期待する姿
食生活や健康に主体的にかかわる	○ バランスのよい食事をとる大切さがわかり自分の食生活を見直すことができる。

4 実施計画



5 本時の目標

自分の食事の仕方を振り返り、バランスよく食べるために実践することを決める。

6 展開

過程	学習活動・内容	時間	○支援 ※評価		資料
			T 1	T 2	
活動の開始	1 昨日の夕ごはんから今日の給食の食べたものを振り返り、気づいたことを書く。	5分 個別	○ 家では好きなものだけを食べてり、食べ残したりしたものがなかったかを振り返ることができるようにする。		・ワークシート
	2 本時の課題をつかむ。 バランスのよい食事をとろう		○ めあてを提示する。		
活動の展開	3 「食事のときに気をつけていること」「体の不調について」の2グループのグラフを比較し、気づいたことを話し合う。	10分 一斉	○ 体の不調を感じている人が多いグループは、「すききらいをしない」「色の濃い野菜を食べる」ことに気をつけている人が少ないことに気づかせる。	○ グラフを提示する。	・「食事のときに気をつけていること」「体の不調について」のグラフ
	4 改善方法を話し合い、発表する。	15分 グループ	○ 班ごとに、1~2 つの自分でできそうな改善方法を考えられるようにする。		
	5 給食の先生からアドバイスをもらう。 ・人の体は食べ物で作られているので、偏らずに食べることはとても大切。 ・苦手な食べ物も一口は食べるように意識する。	5分	○ 健康な体をつくるために食べ物はとても大切なことに気づかせる。		
活動のまとめ	6 バランスよく食べることで、自分で工夫できそうなことを考え、発表する。	10分	○ 取り組みやすい具体的な内容を考えることができるよう個別に支援する。		・ワークシート
			※ 自分の食べ方を振り返り、バランスよく食べるためにがんばることを考えられたか。 (発表・ワークシート)		

<板書計画>

○めあて

バランスのよい食事をとろう

棒グラフ (Bグループ)
食事のときに気をつけていること

棒グラフ (Bグループ)
食事のときに気をつけていること

棒グラフ (Bグループ)
体の調子について

棒グラフ (Bグループ)
体の調子について

棒グラフを比べて気づいたこと

- ・
- ・
- ・

○まとめ

バランスよい食事をとるために、今日からがんばること

- ・
- ・
- ・

めあて

1 自分の食事のとり方をふりかえろう。

	きのうの 夕ごはん	きょうの 朝ごはん	きょうの 給食
食べたもの			ごはん 牛乳 納豆 アーモンドあえ コーンすいとん
バ ラ ン ス よ う の	<input type="checkbox"/> 残さず食べた <input type="checkbox"/> 苦手なものも食 べた <input type="checkbox"/> 野菜を食べた ・そのほかに、気づい たこと	<input type="checkbox"/> 残さず食べた <input type="checkbox"/> 苦手なものも食 べた <input type="checkbox"/> 野菜を食べた ・そのほかに、気づい たこと	<input type="checkbox"/> 残さず食べた <input type="checkbox"/> 苦手なものも食 べた <input type="checkbox"/> 野菜を食べた ・そのほかに、気づい たこと
と こ ろ な お し た い			

2 バランスよく食べるために、今日からがんばること

<おうちの方からひとこと>

