

第5学年 学級活動(2)指導案

日 時 平成21年12月〇日(〇)第〇校時
場 所 5年各教室
授 業 者 T1学級担任 T2栄養教諭

- 1 題材名 「冬休みの過ごし方を考えよう」～冬休みの食事について考えよう～
(カ) 学校給食と望ましい食習慣の形成

2 題材設定の理由

本学年の児童は、2学期の家庭科で赤・黄・緑の3色による食品の分類を通し、3つの食品群をバランスよく食べることの大切さを学んだ。給食時間の児童の様子からは、きれいな物でものこさず食べようとする姿が見られ、残滓もほとんどない。

しかし、事前の調査から休日の昼食は、朝とかねて食べる児童が〇割おり、その内容をみると焼きそば、菓子パン、うどん、おにぎりなど主食を中心とした手軽に食べられるものが〇割で、中にはハンバーガーなどのファーストフードが毎週末の昼食としている児童もおり、授業で学習したことが実際の生活に生かされていないこともわかった。さらに、生活習慣と食事に関するアンケート調査の結果から、朝食の欠食が若干名いることやおやつ時間が決まっていない児童が42%。生活習慣(元気の輪)チェックからも、三食きちんと食べる児童は高学年になると少なくなるなどが分かった。

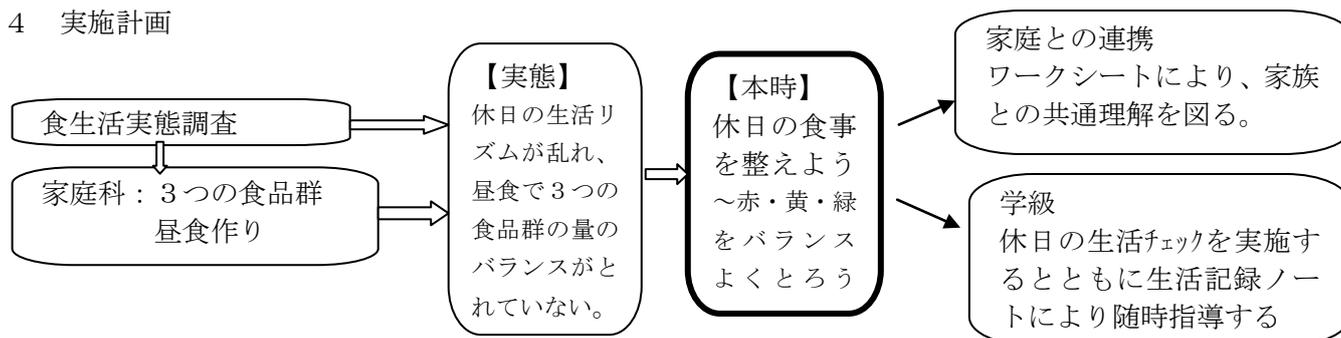
三度の食事を規則正しくとること。3つの食品群をバランスよく食べることは、望ましい食習慣を確立する上で重要なことであると考え、長期休業を前に、休日の食生活の改善をとおして生活を整えることの大切さを感得させる授業として位置づけた。

本時ではまず、事前の生活調査の結果を見せることで、三食きちんと食べていないことや、3つの食品群からバランスよく食べていないなどの問題点に気づかせ、めあてにつなげる。次に、栄養教諭から、「食事と生活のリズムの関係」について知らせることにより、望ましい食事についての理解を深めるとともに改善への意欲を高めたい。さらに、食事のリズムと、食事のバランスを整えるための方法をグループの話し合いにより考えさせ、発表を通して学級全体に広げること、具体的な改善策を考えさせたい。最後に、各自実践可能な冬休みの食生活の目標を決めさせることで、冬休みの生活につなげていきたい。

3 「食べる力」との関連

食べる力の要素	〇期待する姿
食事のリズムがもてる	〇生活リズムを整え1日3食しっかりとることができる。
食生活や健康に主体的にかわる	〇赤・黄・緑の3つの食品群をバランスよく摂取することができる。

4 実施計画



5 本時の目標

1日三食食べることや、3つの食品群のバランスを考えた食事をするこの大切さを理解し、食生活を改善しようとする実践的態度を育てる。

- 1日三食食べることや、バランスを考えて食事をとることの大切さを知り、生活や食事の改善策を話し合うことができる。
- 生活や食事の改善の具体的な方法を考え、発表することができる。
- 冬休みの食生活の目標を決める事ができる。

6 展開例

(1) 展開

段階	学習活動・内容	時間 形態	指導上の留意点		※評価	資料 等
			T 1	T 2		
課題 の 意 識 化	1 本時のめあてをつかむ。 ① 休日の生活・食事調べの結果から休日の食事の課題に気づく。 ・朝食と昼食を兼ねる ・昼食の栄養の偏り ・間食の取りすぎ ② 次の日の様子を予想して発表する。 ・ねむい ・集中できない ・調子が悪い・元気がない ③ 本時の課題を把握する。	10 分 一 斉	○ 事前調査から、課題のある事例Aについてまとめた資料を提示する事により、休日は、生活リズムの乱れや食事が偏りやすくなることに気づかせる。 ○ 休日の過ごし方が次の日の生活に及ぼす影響について想起させ、本時のめあてにつなげる。	○ 食事例を3つの食品群に分けておき、休日の食事は食品群が偏りやすいことに気づかせる。	休日の生活と食事調べ	
	休みの日の食事について考えよう。					
課題 の 追 求	2 栄養教諭の話を聞く。 ・三食規則正しく食べるこの大切さ ・3色(赤・黄・緑)バランスよく食べるこの大切さ	10 分 一 斉		○ 生活リズムと食事の関係について、保健で学習したことを基に、確認できるようにする。 ○ 学校給食と昼食例(ラーメン、ハンバーガー)との比較より、食品数を多くとること、赤・黄・緑のバランスを整える事の大切について知らせる。	3つの食品群のグラフ(厚紙に記載)	
	3 休日の生活や食事を整える方法を話し合う。 ① グループごとの話し合い ・三食摂るための生活の見直し ・バランスをよくするための食材等の検討 ② 発表する	15 分		○ 事例Aをもとに考えさせる事で、具体的な課題の改善策を考えることができるようにする。 ○ 改善例を知らせることで、グループでの活発な話し合いができるようにする。		画用紙 マジック
			※ 1日3食食べる理由とバランスを考えた食事の大切さを知り、生活や食事の改善策を話し合うことができたか。(発表)			
				○ 生活時間と、食事の内容について、発表により共有化を図る。 ○ 児童の取組みを称賛し食品の品数や食品群の量を考えること等について確認する。		

課題の解決	4 冬休の食生活の目標を決め発表する。	10分	○ 休日の生活と食事調べより、各自の生活や食事を振り返ることができるようにする。	○ 1食でバランスを整えることを目標とするが難しい場合は1日の中でバランスを考えて食事することを確認する。そのためにも生活リズムの大切さを再度強調する。	ワークシート
			○ 冬休みの生活に生かせるようワークシートに食生活の目標をまとめさせる。		
			※ 冬休みの生活や食事の改善にむけ、具体的な方法をまとめ、発表することができたか。(発表・ワークシート)		

7 評価規準

- 自分の食生活について改善しようとしている。 (関心・意欲・態度)
- 事例をもとに改善策を考え、自分の生活に応じた改善策を判断している。 (思考・判断)
- 食生活を改善するための具体的な方法をまとめることができる。 (技能・表現)
- 食事と生活リズムの関連について理解している。 (知識・理解)

8 準備・資料等

- ・ 事前調査「休日の生活食事調べ」
- ・ アンケート結果
- ・ 事例A
- ・ 話し合いカード マジック

めあて 冬休みの食生活について考えよう。		
休日の生活例 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">生活時間</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">食事内容</div>	事例A <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%; margin: 10px 0;"></div>	<改善策> ○規則正しく食べる工夫 ○バランスよく食べる工夫
気づいたこと		