

第2・3学年学級活動 学習指導案

日 時 平成18年10月17日(火) 4校時
 場 所 2, 3年教室
 児 童 2年生 男子3名 女子2名 計5名
 3年生 男子2名 女子3名 計5名
 指導者 T1 教諭 菅野 宏一
 ゲストティーチャー 泉 玲子
 (西和賀町保健福祉課 主任栄養士)

1 題材名 おやつについて考えよう

2 題材について

(1) 設定の理由

本題材は、内容A学級活動(2)「日常の生活や学習への適応及び健康や安全に関すること」の、心身ともに健康で安全な生活態度の形成、学校給食と望ましい食習慣の形成をめざすものである。

おやつは、子どもたちが楽しみにしているものであり、空腹を満たし、栄養や水分を補給し、エネルギーのもととなったり、体の成長を助ける存在でもある。しかし、おやつのとり方を誤ると、3食をきちんと食べられなくなったり、糖分・脂肪分・塩分をとり過ぎ、肥満傾向を招いたり、生活習慣病につながったりする可能性がある。児童は、毎日おやつを食べているわけではないが、健康のことを考えて食べているわけでもない。身の回りにあるおやつを欲求のまま食べているのが実態である。

そこで、小学校低中学年のうちからおやつのよりよいとり方について考え、健康な体づくりをしてほしいと考え、この題材を設定した。

(2) 児童の実態(男子5名・女子5名)

調査実施日 平成18年8月28日

項 目	回 答
1 毎日おやつを食べていますか。	毎日(0) ときどき(9) あまり食べない(1)
2 どんなおやつを食べていますか。	スナック菓子(6) じゃがりこ2, ポッキー2・ポテトチップス(2) せんべい(2) 駄菓子(1) あめ(1) サイダーのグミ(1) パン(8) ドーナツ(1) ケーキ(1) アイス(6) かき氷(3) 氷(2) ヨーグルト(4) プリン(3) スイカ(6) トマト(5) リンゴ(1) くだもの(1) えだまめ(2) おにぎり(1) カップラーメン(1) おはぎ(2) だんご(1) もち(1)
3 時間を決めて食べていますか。	決めている(5) 決めていない(5)
4 食べる量を決めていますか。	決めている(6) 決めていない(4)
5 おやつを食べ過ぎてしまったことがありますか。	ある(0) ときどきある(7) ない(3)
6 おやつを食べ過ぎると、どうなるとおもいますか。	太る(4) 夕ご飯を食べられなくなる(4) おなかがいっぱいになる(2) ねむくなる(2) 体が動かなくなる(0) その他(おなかが痛くなる 1)

アンケート調査によると、児童はおやつを毎日食べているわけではない。食べ物の種類を見ると、スナック菓子・パン・アイス・果物・ジュースなど、他種類に及ぶ。食べる時間・量とも決めていたり、決めていなかったりと、まちまちである。おやつを食べ過ぎると、夕ご飯を食べられなくなると気付いていても、つい食べ過ぎてしまっている。これが続くと、食事からとるべき栄養素を取り

入れられないでしまい、健康への悪影響が心配される。

そこで、おやつ役割や健康的なおやつ取り方について知り、よりよいおやつ取り方を指導する必要があると考えた。

(3) 指導について

おやつ役割を分からせ、よりよいおやつ取り方を考えさせるため、専門家である本町の栄養士との協力指導を行いたい。所属する食生活改善グループの活動を知らせるとともに、地域で食べられてきた手作りおやつを紹介し、手作りおやつよさにも気付かせたい。

この活動の後、おやつチェックカードに取り組み、健康的なおやつ取り方を日常の場で生かしていくようにさせたい。また、手作りお菓子について家庭で話題となり、児童が家族といっしょに作って食べる機会をもつことを期待したい。

- 3 目標
- ・おやつにふくまれるエネルギー量が分かり、自分たちに合ったおやつの量が分かる。
 - ・体の健康を考えたおやつ取り方をしていこうという意欲をもつ。

4 食育との関わり

体の健康 : おやつにふくまれるエネルギー量について知り、とり過ぎないようにする。
自己管理能力 : 体の健康を考えたおやつ取り方をしていこうとする。

5 指導計画 (1時間)

時間	主な活動	教師の支援	評価基準と方法
事前 (家庭)	・おやつ取り方を調べる。	・視点を与える。	・自分のおやつ取りかたについて感想をもつ。(観察)
本時	・おやつに含まれるエネルギー量について知り、おやつの適量を知る。 ・健康的なおやつ取り方をしていこうとする実践意欲をもつ。	・おやつに含まれるエネルギー量について知らせる。 ・望ましいおやつの量や、食べ方について知らせる。	・おやつにふくまれるエネルギー量と、おやつの適量が分かる。(観察) ・健康的なおやつ取り方が分かり、気を付けていこうという意欲をもつ。観察・発言)
事後 (家庭)	・健康に気を付けておやつを食べる。	・声がけをし、励ます。	・おやつの種類や量に気を付けて食べている。 (チェックカード)

6 本時の目標

- (1) 目標
- ・おやつにふくまれるエネルギー量が分かり、自分たちに合ったおやつの量が分かる。
 - ・体の健康を考えたおやつ取り方をしていこうという意欲をもつ。

(2) 仮説との関わり

- ・専門家との協力指導により、おやつに含まれるエネルギー量と、食事に影響を与えないおやつ取り方について具体的に知る。
- ・地域で食べられてきた手作りおやつを紹介してもらい、望ましいおやつの例を知る。

(3) 展開

	学 習 活 動	予想される児童の反応	指導形態		教師の支援と評価	教材・資料等
			T 1	T 2		
導入 10分	<p>1 学習課題をつかむ。 普段食べているおやつを選び、健康的なおやつかどうか考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>おやつは、どのようにとればよいのだろう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 好きなのは、これだ。 こっちの方が体によい。 	全体指導	観察	<ul style="list-style-type: none"> おやつの実物を準備し、1回分のおやつを選ばせたい。 	<p>おやつの実物 スナック菓子・チョコ・牛乳・乳製品・ジュース・ふかしもち等</p>
展開 30分	<p>2 自分たちが選んだおやつのよさや問題点について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> スナック菓子 果物 乳製品 ふかしもち など 	<ul style="list-style-type: none"> しょっぱい。 甘すぎる。 量が多すぎる。 	全体指導	観察	<ul style="list-style-type: none"> 味や材料に着目させる。 	<p>写真</p> <ul style="list-style-type: none"> 3食とおやつのエネルギー量 <p>絵図</p> <ul style="list-style-type: none"> おむすび1個のエネルギー量 おやつに含まれるエネルギー量 <p>絵図</p> <ul style="list-style-type: none"> 体への影響
	<p>3 おやつに含まれるエネルギー量と食事との関係について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> おやつに含まれるエネルギー量について考える。 おやつをとり過ぎると、ご飯を食べられなくなる。 3食きちんと食べないと、健康に悪い影響が出る。 	<ul style="list-style-type: none"> おかしは、エネルギー量が多い。 食べ過ぎている。 	全体指導	全体指導	<ul style="list-style-type: none"> おやつのエネルギーを、おむすび1個分のエネルギーと比較して扱う。 おむすび1個分 = ポテトチップス 30g + オレンジジュース 160g 位 おやつに含まれるエネルギー量とおやつの適量が分かったか。 	
	<p>4 おやつの望ましいとり方について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> スナック菓子：皿に盛って食べる ジュース：コップに取り分けて飲む 量や時間を考えて食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> とり過ぎなければいいんだ。 	観察	全体指導	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な食生活や郷土に伝わる食を大切にしている心に気付かせたい。 身近な材料でできること、手軽に食べられてきたことを知らせたい。 	
	<p>5 おすすめの手作りおやつを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「食生活検討委員会」の活動など、健康的で地域の食文化を大事にしていく人々の願いを知る。 手作りおやつを見て感想をもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> 家でもつくってみたい。 			<ul style="list-style-type: none"> 手作りおやつ 	

ま と め	6 本時の活動を振り返る。 ・食べすぎない・時間を決めて 手作りおやつもよい	・気を付けてい こう	全 体 指 導	観 察	・家の人といっしょ に作ってみたいと いう気持ちをもた せたい。 おやつのとりに 気を付けていこう という意欲をもて たか。	・おやつチェ ックカード
	5 分					

(4) 評価規準

評価規準	評価方法	具体の評価規準		「C努力を要する」 児童への具体的支援
		「A十分満足できる」	「B概ね満足できる」	
・おやつにふく まれるエネル ギー量とおや つの適量を知 る。	観察 発言	・おやつに含まれる エネルギー量と、 自分たちに合った おやつ量が分か る。	・自分たちに合った おやつ量が分か る。	・板書を振り返らせ たり、食べ過ぎる と健康に影響が出 ることを教える。
・体の健康を考 えたおやつ のとり方をして いこうという 意欲をもつ。	観察 発言	・体の健康を考え、 おやつの種類、量、 とる時間などを決 めて食べようとす る。	・体の健康を考え、 おやつのとりに 気を付けていこう とする。	・健康のために、食 べ過ぎないこと、 時間を決めて食べ ることなどを指導 する。

(5) 板書計画

10/17

おやつは、どのようにとれば
よいのだろう。

1日の食事

- 朝ごはん
- 昼ごはん
- おやつ
- 夕ごはん

} ひつような
エネルギー

エ ネ ル ギ ー 量	お む す び	エ ネ ル ギ ー 量	お む す び	エ ネ ル ギ ー 量	お む す び	
----------------------------	------------------	----------------------------	------------------	----------------------------	------------------	--

ポテトチップス ジュース ふかしいも (体へのえいきょう)

おやつ

おむすび1こ分の エネルギー量	=	食 べ も の	+	の み も の
--------------------	---	------------------	---	------------------

・食べすぎない ・時間を決めて
手作りおやつもよい

おやつのとりに
さらにもる
コップに分けて
おやつ時間

地いきのとりに
まわりにあるもの
味・材料を工夫
昔からのちえ