

第6学年特別活動学習指導案（食に関する指導）

指導学級 宮古市立千徳小学校
6年3組 男 15名女 16名計 31名
指導者 T1 栄養教諭 伊藤百合子
T2 学級担任 五日市晴雅
指導場所 6年3組 教室

研修テーマ 望ましい食生活を実践する児童の育成

食に起因する様々な問題が増加し、児童が主体的に望ましい食生活を営む重要性が増していると考え、本テーマを設定した。そこで、望ましい食生活を営む力を育て、健康で豊かに生きていく基礎を養うために、情報としての知識にとどまることなく、体験活動を重視した指導を行い、実践に生かす方法を学ばせることを大切にしてきた。

1 題材名 朝食と脳の働き

2 題材について

(1) 児童について

児童は、家庭科の調理実習や総合的な学習の時間で行ったどんぐりクッキーづくりなど食に関する学習について意欲的に取り組んでいる。また、特別活動においては5年生までに、食に関する学習を積み重ねており、毎日の給食でも牛乳を残さず飲んだり、野菜をしっかりと食べようとしたりするなど、学習したことを実践する姿から食生活に関する興味や関心は高いと感じている。

朝食を欠食する児童はほとんど見られない。これは各家庭の食に関する意識が高いことの表れであり、児童は家族の支援によって、朝食を食べることを促されているものである。そこで児童自身にも自立に向けて朝食の大切さを理解させ、主体的により良い食生活を実践することができるよう指導する必要があると思われる。

(2) 題材について

本題材は、学習指導要領「特別活動のA学級活動（2）日常の生活や学習への適用及び健康や安全に関すること」の中の「学校給食と望ましい食習慣の形成」を受けて設定したものである。

成長期にある児童にとって健康な体をつくったり、元気よく活動したりするために、三度の食事を規則的にとることはとても重要である。その中でも朝食は、一日を活力のあるものにするために大切な役割を果たしている。また、脳細胞は、食事から摂取された栄養素を基にして活動を始めるため、脳を十分に動かすには朝食を欠かすことができない。しかし、成人の朝食欠食者のうち、小学校あるいは中学校の朝食欠食の習慣を継続している者が30%占めると言われており、子どもの時の生活習慣が将来にわたり大きく影響していることがうかがわれる。

こうした状況の中、第6学年では家庭科「計画的に生活しよう」の単元において朝ごはんの大切さを学んでいる。また、理科の「消化のしくみ」では、ご飯の消化や肝臓の働きについて学習をしている。そこで、家庭科や理科の学習と関連付けて指導していくことは朝食の大切さを栄養と脳の働きの生理学的なメカニズムの理解につながり望ましい食習慣を形成させられるものと考え。そして、脳が十分に働く態勢を整えようと意識させることは、間もなく中学生になる児童にとって自立した生活を築くために役立つものと考え。

なお、本校の食に関する指導では特別活動において各教科等と関連付けて年間指導計画を以下のように立てている。

【各学年の特別活動における題材名と関連教科等】

学年	学習課題	教科や他の活動との関連
第1学年	給食はだれがつくっているの	生活科 「がっこうたんけんをしよう」
第2学年	おやつってなあに	生活科 「やさいをそだてよう」
第3学年	じょうぶな骨をつくろう	国語 「すがたをかえる大豆」
第4学年	健康な体をつくる食事を考えよう	生活習慣病検診 保健「育ちゆくわたし」
第5学年	郷土食を知ろう	総合的な学習「WE・LOVE・みやこ」
第6学年	朝食と脳の働き	家庭科「朝食に合うおかずを作ろう」 理科「消化のしくみ」
特別支援	お誕生会をしよう	生活単元学習

このように特別活動における食に関する指導を教科等と関連させて行うことにより、相互の学習内容に深まりと広がりをもたせ、効果的に学習させたいと考えている。

(3) 指導について

本題材は「気づく」「考える」「生かす」の三つの段階に分けて、次のように指導する。

「気づく」の段階では、まず朝食欠食者の調査から体の調子や心の状態などを読み取らせる。体の調子や心の状態は脳が指令を出し、コントロールしていることに気付かせ、朝食と脳の働きについて課題意識を明確にもたせる。

「考える」の段階では、脳細胞の写真を提示し、脳に着目させる。脳細胞も体の一部であり、活動するためには栄養を摂取することが不可欠であることに気付かせたい。次に脳の栄養はブドウ糖に限定されていることを知らせ、脳が1日に必要とするブドウ糖の量を示す。理科で学習した肝臓の働きと合わせて1日の生活時間とブドウ糖が体内で消費される状況を図を使って説明し、朝食と脳の働きが密接にかかわっていることを理解させたい。なお、ブドウ糖は清涼飲料水などに多く使われているが、家庭科での学習から、食事の意義を振り返らせ、望ましい食事のあり方を考えさせる。

「生かす」の段階では、朝食と脳の働きについて考えたことや感じたことを発表していくことで実践意欲をもたせたい。

以上のように、科学的な根拠で朝食の大切さを理解させ、よりよい生活を築こうとする意識を育てたい。

3 指導計画

	活 動 内 容
事 前	日常における朝食の摂取状況を確認する。
本 時	朝食と脳の働きについて知り、望ましい食生活の実践方法を知る。
事 後	家族で学習した内容を話題にし、食生活の実践状況を振り返る。

4 本時の指導

(1) 目 標

- ・朝食と脳の働きについて関心をもち、朝食のとり方について気を付けようとする。
(関心・意欲・態度)
- ・よりよい生活や活発に活動するための朝食の取り方を考えることができる。
(思考・判断)

- ・朝食と脳の働きの仕組みを知り、朝食の大切さを理解する。 (知識・理解)

(2) 本時の目標を達成するための手立て

- ・ブドウ糖の消費の状況がわかる視覚的な資料を提示する。
- ・栄養剤等の成分を示し望ましい栄養摂取のあり方と食事の大切さについて考えさせる。

(3) 展開 (太字ゴシック体は手立てにかかわる部分)

	主な学習活動○発問・指示説明	指導上の留意点	資料
気 付 く 5 分	<p>1 課題を把握する。</p> <p>○朝食を食べない時体や心の調子はどのようになりますか。</p> <p>朝食と脳の働きについて知ろう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食欠食者の体や頭の調子について知らせ、脳が体や心などすべての機能をつかさどっていることに気付かせる。 	欠食者の状態
考 え る 30 分	<p>2 脳細胞の活動を知る。</p> <p>○脳がよく働くには何が必要だと思いますか。</p> <p>3 朝食の大切さをとらえる。</p> <p>・脳を活発にする栄養について説明します。</p> <p>○朝食をとると体はどのように変わりますか。</p> <p>4 ブドウ糖が多く含まれている食品について知る。</p> <p>○どのような食品にブドウ糖が多く含まれていると思いますか。</p> <p>5 望ましい朝食の内容を考える。</p> <p>○どのような食事をしたらよい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・脳細胞であるシナプスの写真を提示し、脳が神経伝達を行う活動の様子を知らせる。 ・脳細胞も体の一部であり活動するためには栄養が必要であることに気付かせる。 ・脳のエネルギーはブドウ糖であることを知らせる。ブドウ糖の1日の必要量を示し肝臓の働きと合わせ代謝の様子から朝ごはんの重要性について考えさせる。 ・朝食後の体温変化のグラフから朝食を食べたときと食べないときを比較させる。 ・活動と時間を対応させながら、朝食をとることにより体温が上昇し、活発な活動につながることをとらえさせる。 ・五大栄養素の食品分類表からブドウ糖が多く含まれている食品を知らせ、学習シートに記入させる。 ・栄養剤等の表示や家庭科での 	<p>脳細胞の写真</p> <p>ブドウ糖代謝の表 学習シート</p> <p>体温変化のグラフ</p> <p>食品分類表</p> <p>食事の</p>

	でしょう。	学習を参考に望ましい朝食の内容について考えさせる。	写真
生かす10分	6 学習カードに朝食と脳の働きについてまとめる。 ・朝食と脳の働きについて分かったこととこれからの生活でがんばりたいことをまとめましょう。	・根拠に基づいた朝食の大切さについて理解させよりよい生活をしていこうとする意欲をもたせる。	学習シート

(4) 具体の評価規準

観点	十分満足できる	概ね満足できる	努力を要する児童への支援
関心意欲態度	朝食と脳の働きについて関心をもち、朝食のとり方について自ら進んで考えようとしている。	朝食と脳の働きについて関心をもち、朝食のとり方について考えようとしている。	板書を見て朝食をとらないときの心身の様子を確かめさせた上で学習シートに記入させる。
思考判断	朝食の内容としてブドウ糖が多く含まれている食品をバランスよく選んでいる。	朝食の内容としてブドウ糖が多く含まれている食品を選んでいる。	ブドウ糖を多く含んでいる食品を板書を示し学習シートに記入させる。
知識理解	朝食と脳の働きに仕組みを知り、朝食の大切さを正しく理解している。	朝食と脳の働きの仕組みを知り、朝食の大切さを理解している。	ブドウ糖の消費の様子について板書で繰り返し説明する。

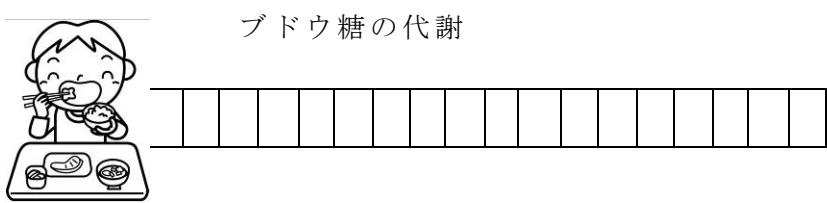
(5) 板書計画

朝食と脳の働きについて知ろう。

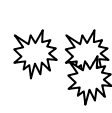
欠食者の
体と心の様子

- ・頭がボーッとする
- ・やる気がしない
- ・力がでない
- ・体が重い
- ・集中できない
- ・イライラする

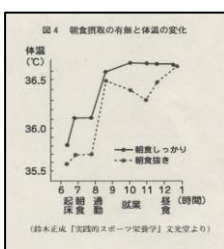
ブドウ糖の代謝



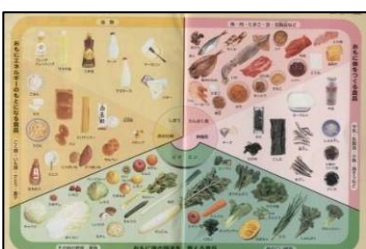
脳細胞の写真



体温変化のグラフ



食品分類表



望ましい食事