

## 第4学年 学級活動指導案

日時 平成29年6月29日(木) 6校時  
場所 4年教室  
児童 男子6名 女子5名 計11名  
指導者 T1佐藤 綾  
T2田中 寛子(栄養教諭)

1 題材名 おやつとり方を考えよう(内容 共通事項(2)キ)

2 題材の目標

○おやつやジュースに含まれる砂糖の量や健康に与える影響などを知り、自分の健康によいおやつを選び方やとり方を考え、実践しようとする意欲をもつ。

3 題材について

(1) 児童について

3年生冬休みの「ジュース・おやつカレンダー(22日間)」による家庭での取り組みの様子と、4年生6月に行った「おやつカレンダー(1週間)」とアンケートから、以下のことが分かった。

- |   |
|---|
| ① 自分なりにおやつの内容を考えて食べている児童・・・4人<br>② あまり内容を考えずに好みのものを食べている児童・・・7名 |
|---|

自分なりにおやつの内容を考えて食べていると答えた児童は、食べる量について意識していた。(1袋の半分の量をめやすにしたり、一度に全部食べないようにしたりしていた。)しかし、学級の半数以上の児童は、特に何も意識せずに自分の好みの菓子類を食べているという実態であった。また、学級全体のおやつの内容を見ると、チョコレート、アイスクリーム、ドーナツ等、砂糖が多く含まれ、カロリーも高いものが多い。スナック菓子では、特に油分を多く含むポテトチップスを好んで食べている様子も見られた。飲み物については、お茶や牛乳などの他に炭酸飲料が多かった。

以上のことから、児童はおやつを好んでよく食べているものの、健康について考えたり、市販の菓子類以外のものをおやつとしてとらえたりしていないものと考えられる。そこで、本題材ではおやつ=お菓子ではなく、補食としてあるものだという概念を念頭に学習を進めていきたい。

(2) 題材について

中学年における学級活動とは「協力し合って楽しい学級生活をつくとともに、日常の生活や学習に意欲的に取り組もうとする態度の育成に資する」活動である。その中で、本時で扱う題材は「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」をそのねらいとしている。

今回取り上げる「おやつ」は家庭での実践がほぼ中心となるが、児童が自分の健康の大切さを実感し、生涯にわたって自己の健康に配慮した食生活が営めるよう、3食の補食としての「おやつ」について取り上げ、望ましい食習慣の形成の指導を行う必要があると考える。

(3) 指導について (変更したところ)

|  |
|--|
| 本時の導入では、児童へのアンケートの結果から自分たちのおやつの実態をとらえさせる。1週間の中でおやつを食べない日がないことや、甘いものが多く取られていることに気付かせ、自分たちの食生活への課題意識をもたせる。 |
|--|

|   |
|---|
| 自分たちの課題を解決するために、まず栄養教諭におやつに含まれる砂糖の量について教えてもらう。自分たちがよく食べているおやつには、多くの砂糖が含まれていることに気付かせる。さらに、砂糖のとりすぎによる健康への悪影響について教えてもらう。自分たちが好んで飲むジュースや炭酸飲料に含まれる砂糖の量を体感させ、その上で自分達のおやつに対する考えを改善する必要性を高めさせる。 |
|---|

|   |
|---|
| その後、補食であるおやつでとるのが望ましいエネルギー量を知り、どのようなおやつ組み合わせが健康に良いのか自分で見つけさせる。その際、量と内容というポイントに絞って考えさせたい。自分で考えた組み合わせがよいかどうか深めるために、グループや全体での話し合いを取り入れる。 |
|---|

|  |
|--|
| まとめの段階では、これからのおやつ選びにおける目標を自己決定させ、学級全体で交流することで1週間の取り組みへの意欲を持たせたい。 |
|--|

#### 4 題材に関わる指導計画（学級活動）

##### （1）食に関する指導計画

##### 3・4年生の指導内容及び教科等との関連

|         | 食事の重要性                   | 心身の健康  | 食品を選択する能力             | 感謝の心  | 社会性  | 食文化                        |
|---------|--------------------------|--|-----------------------|---|--|----------------------------|
| 指導内容    | ・3食規則正しく食事をとることの大切さが分かる。 | ・食品の3つのはたらきを知り、バランスよく食べようとする。<br>・健康に過ごすために食事が大切なことが分かる。(おやつとり方)   | ・食品の安全や衛生の重要性に気付く。    | ・食事には多くの人の努力があることを知り、感謝の気持ちをもって食べる。<br>・食は自然の命を受け継ぐことに気付き、食物を大事にする。 | ・協力して準備や後片付けをする。<br>・楽しく会話したり、箸の使い方やマナーに気を付けたりして食べる。 | ・特産物に関心をもち、日常の食事と結び付けて考える。 |
| 教科等との関連 | ・バランスのよい朝食を考えよう【学級活動】    | ・バランスのよい朝食を考えよう【学級活動】<br>・健康によいおやつとり方を考えよう【学級活動】<br>・給食マナー点検【給食指導】 | ・安全に気をつけて準備をしよう【給食指導】 | ・給食センターへ感謝の手紙を書こう【児童会活動】  | ・給食の準備のしかた【給食指導】【学級活動】<br>・給食マナー点検【給食指導】             | ・こんだてを見よう(昼の放送)【給食指導】      |

##### （2）題材に関わる指導計画

|      | 学級活動                                  | 留意点等   | 評価  |
|------|---------------------------------------|--|---|
| 事前調査 | ・おやつ調査                                | ・児童のおやつの実態について分析する。  |   |
| 本時   | ・砂糖の影響について知る。<br>・健康によいおやつとり方について考える。 | ・自分達がよく食べるおやつを例に取り上げ、イメージを持たせる。<br>・健康に良い内容や量のおやつとり方について考えさせる。 | ・家庭生活の中での自分のおやつに対する課題を把握し、それを改善する目標や方法を考えている。【思考・判断・実践】             |
| 事後指導 | ・自分で考えたおやつを実践し、よくなった点について認め合う。        | ・家庭での取り組みの様子を共通理解できるよう、学級通信で紹介する。                              | ・自分の取り組みの様子をふりかえり、学級で交流することを通してよりよい目標や方法を見つけ、進んで実践しようとする。【思考・判断・実践】 |

#### 5 本時の指導

##### （1）目標

- ・自分達がよく食べるおやつやジュースに含まれる砂糖の量や、それらが体に及ぼす影響について知り、健康によいおやつとり方について考えることができる。

##### （2）研究との関わり

中学年では、「よりよい生活習慣を身に付けた子ども」を目指す子ども像と設定している。そこで、「よりよい生活習慣」を身に付けさせるために、より専門性の高い栄養教諭とのTT指導を取り入れる。栄養教諭に「砂糖の取りすぎによる健康への悪影響」を具体的に教わることで、これまでのおやつとり方を振り返り、自分自身の健康を考えた補食としてのおやつとり方があることに気付かせる。自分の目標を立て、1週間実践してみる。その後、全体で交流し認め合ったり励まし合ったりすることを繰り返して、よりよい生活習慣を身に付けさせていきたい。なお、本時の授業における指導の工夫は、次の2点である。

- ① 児童の気付きを深めるための、担任と栄養教諭によるTT指導の工夫
- ② 学んだことを自分の生活に生かそうとするための学習活動の工夫

(3) 展開

|                            | 主な学習活動   | ○教師の働きかけ ◆評価  |  |
|----------------------------|--|---|--|
|                            |  | T1 (担任)   | T2 (栄養教諭)  |
| <p>変更</p> <p>導入<br/>5分</p> | <p>1 自分たちがどんなおやつをよく食べているのか、アンケート結果を見る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・甘い食べ物が多い。</li> <li>・炭酸の飲み物が多い。</li> </ul> <p>2 本時の課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>けんこうによいおやつのとりに方について考えよう。</p> </div>   | <p>○表や棒グラフで分かりやすく結果を提示する。</p> <p>○自分たちがよく食べるおやつは甘いものが多いことから、健康への影響を考えさせ、課題意識をもたせる。</p>  |  |
| <p>展開</p> <p>35分</p>       | <p>3 1日に必要な砂糖の量と、おやつに含まれる砂糖の量について知る。</p> <p>4 砂糖の取りすぎによる悪い影響について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カルシウムの減少について</li> </ul> <p>5 炭酸飲料に含まれる砂糖の量を体感する。</p> <p>6 健康によいおやつのとりに方を知る。</p> <p>ポイント1 量を考えて食べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・200kcalを目安に(ごはん1杯分)</li> <li>・砂糖の量やエネルギーの量(kcal)、食べるものの量</li> </ul> <p>ポイント2 内容を考えて食べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつ=お菓子ではない</li> <li>・1日の中で赤・黄・緑の食べ物をバランスよく</li> </ul> <p>7 学習を振り返り、健康によいおやつのお組み合わせ方を考える。</p> | <p>○角砂糖3.3gを見せることで、1日に必要な砂糖の量を具体的にイメージさせる。</p> <p>○自分たちがよく食べるおやつに含まれる砂糖の量を知って、どんなことを感じたかを問う。</p> <p>○おやつをどのようにとればよいか、ポイントを栄養教諭に問う。</p> <p>○おやつカードを使い、「わたしのおやつ」の組み合わせを考えさせる。</p> | <p>○専門的知識を教える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・砂糖のよさ</li> <li>・菓子類や飲み物に含まれる砂糖の量</li> <li>・1日に必要な砂糖の量</li> </ul> <p>○児童がよく食べるおやつやジュースについて予想させ、実際に含まれる砂糖の量を教えることで、予想以上に多くの砂糖が含まれていることに気付かせる。</p> <p>○砂糖の取りすぎによる悪影響を、図を使って分かりやすく説明する。</p> <p>○炭酸飲料と同じ量の砂糖を溶かした常温の砂糖水を試飲させ、砂糖の量を味覚で体感させる。</p> <p>○おやつとして摂取する時の望ましいカロリーを教える。また、おやつ=お菓子ではなく、補食(3回の食事の間の栄養補給)であることをとらえさせる。</p> <p>○児童が考えたおやつのお組み合わせ方が好ましいか、アドバイスする。</p> |

|                           |                            |   |  |
|---------------------------|----------------------------|---|--|
| ま<br>と<br>め<br><br>5<br>分 | 8 本時のまとめをし、これからの実践の目標を決める。 | ◆家庭生活の中で<br>の自分のおやつ<br>に対する課題を<br>把握し、それを改<br>善する目標や方<br>法を考えている。<br>【思考・判断・実践】 |  |
|---------------------------|----------------------------|---|--|

(4) 板書計画

|  |                                      |                         |
|--|--------------------------------------|-------------------------|
| けんこうによいおやつ<br>のとり方について考えよう。  | 子ども達がよく食べるおやつ<br>の写真と砂糖の量・エネルギー<br>量 | けんこうによいおやつ<br>のとり方のポイント |
| 一日に必要な砂糖の量 →悪い影響<br>20g ・むし歯<br>(角砂糖6個分) ・肥満、糖尿病<br>・カルシウムが<br>とける |                                      | ホワイトボードでの<br>紹介         |

〈変更〉 ホワイトボード

