第３学年　学級活動(２)指導案

１．　題材名　バランスよく食べよう

（エ　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．　題材設定の理由

〈児童観〉

本学級は、学校生活の中で給食を楽しみにしている児童が多い。好き嫌いアンケートによ

り８６％の２５人が嫌いな食べ物がある。その食べ物を給食では「食べる」が６０％、「少しは食べる」が２８％で苦手な物を頑張って食べているという結果となった。 しかし、その食べ物は家庭で食べるかというアンケートでは「食べない」４４％、「少しは食べる」３６％で家庭では嫌いな物を食べない傾向がみられ、栄養の偏りが懸念される。 実際、給食時間の様子から嫌いな食べ物が入っている料理を残したり、減らしたりしている姿が見受けられる。

児童は３年生になって体も大きくなり、給食の食べる量も多くなってきている。食べ物が　その働きによって赤・黄・緑の３つの色に分けられることは、献立表や昼の放送などによっ　て紹介されているため知っているものと考えられる。しかし、栄養面（食べ物の働き）を考　えながら食べている児童は少ない。

〈題材観〉

私たちの食生活は多様に変化し、栄養摂取の偏りや欠食といった食習慣の乱れ等に起因す

る肥満などの生活習慣病が問題となっている。その原因は、生活リズムが崩れ、子どもたちを取り巻く食環境に問題があり、バランスのとれた食事が摂られていないことが考えられる。こうした児童に食べ物には３つの働きがあり、それらがうまく働いて私たちの体がつくられていることに気付かせ、栄養のバランスのとれた食事をすることが健康な体づくりにつながり、進んで何でも食べようとする態度を育てたいと考え本題材を設定した。

　　〈指導観〉

本時では栄養素の働きによって３つに分類することを知り、給食の献立を活用して食べ物

の赤・黄・緑の３つの働きを分類させることで興味関心を高める。また、３つの栄養素をバランスよく組み合わせて食べることは健康な体づくりに大切だと理解を深めさせたい。さらに話し合い活動を通して各自の食事のとり方を振り返り、好き嫌いなく食べていく工夫や家庭での食生活に目を向けさせて苦手なものを進んで食べようとする意欲を育て、各自のめあての実践につなげていきたい。

３．『ふくしまっ子食育指針』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 | 好き嫌いをせずバランスよくたべることができる。 |

４．評価規準

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 　よりよい生活を築くための知識・技能 |  集団や社会の形成者としての　思考・判断・表現 | 　　主体的に生活や人間関係を　　よりよくしようとする態度 |
| 食べ物の３つの働きを知り、バランスよく食べることの大切さを理解している。 | 好き嫌いしないで食べるための方法を意思決定し、実践することができている。 | 自分の食べ方を振り返り、家庭でもバランスよく食べようとする意欲をもち、課題解決に向け、取り組もうとしている。 |

５．指導計画

|  |  |
| --- | --- |
| 事前指導 | 給食時 ：食べ残しの様子を観察し、実態を把握する。事前調査：残食調べ　好き嫌いアンケート |
| 本　　時 | 学級活動(２)「すききらいしないでなんでも食べよう」  |
| 事後指導 | 給食時　：栄養素やその働きについて確認する。苦手な食べ物をがんばって食べている児童を称賛する。家庭との連携：ワークシートを持ち帰り、保護者にコメントの記入を頂くことで、家庭での実践化を図る。 |

６．本時の目標

〇　食べ物には働きにより３つの仲間に分けることができ、その働きを理解し、３つを組み合わせて食べることの大切さがわかる。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（知識・技能）

 〇　自分の食べ方を振り返り、バランスよく食べる方法を考え、実践することを具体的に決めることができる。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（思考・判断・表現）

７．　学習過程

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 段階 | 学習活動・内容 | 時間形態 | ○指導上の留意点　　※評価 | 資料 |
| T1学級担任 | T2栄養教諭 |
| つかむ | １　本時のめあてをつかむ。(1)　 嫌いな食べ物アンケートの結果を知る。(2)　 本時のめあてをつかむ。すききらいしないでなんでも食べようべよう | ５分一斉 | ○　アンケートの結果を知らせ、実態を把握させることで課題意識を高め、本時のめあてにつなげる。 | 〇　アンケートの結果より給食を減らす傾向がある献立を話す。 | アンケートの結果表 |
| 　さぐる見つける | ２　食べ物の働きについて知る。　(1)　栄養教諭の話を聞く。・　赤→体をつくる　・　黄→エネルギーになる　・　緑→体の調子を整える(2)　今日の給食に使われている食べ物　　を３つのグループに分ける。　　　　 (3)　苦手な食べ物や量を減らすことが多い食べ物が何色の仲間か知る。 　  | １５分一斉 | ○　給食には、いろいろな食べ物が入っていることに気付かせる。○　食品を色分けできるように支援する。○　色分けしたカードから緑のグループが多いことに気付かせる。 | ○　食べ物には３つの働きがあることを３色働きカードを使って説明し、理解が深まるように興味関心を持たせる。○　今日の給食に使われている食品カードを提示する。○　分けられた食品カードを確認し、給食は赤黄緑３つの働きがそろっていて、栄養のバランスのとれた食事であることに気付かせる。　※　食べ物の働きを理解し、３つに分けることができたか。（ワークシート）〈知識・技能〉 | ３色働きカード　　食品カード　　ワークシート　　　　栄養価レーダーチャートワークシート　　食育エプロン　　食材カード食品カード　　　　　ワークシート　　　　　　　　　栄養価レーダーチャート |
| 見つける | ３　　栄養のバランスのとれた食事をとることが健康な体づくりに大切だと気付く。･ バランスよく食べた時の栄養価と　 　給食を減らして食べた時の栄養価を比べる。　４　苦手な食べ物を食べるための工夫や食べられるようになった経験をもとに話し合う。・嫌いなものを好きなものと混ぜて食べたら食べられた。・嫌いなものを先に食べる。・「おいしい」と思って食べたら食べられた。・何回か食べたら、食べられるようになった。（1年生の時より） | １５分一斉 | ○　好き嫌いなく食べることが健康な体づくりにつながることを理解させる。○　給食の様子から、意図的指名により話が広まるようにする。○　児童の発表を食べ方や調理の工夫などを加え、整理しながら板書する。 | ○　苦手な食ベ物や減らすことが多い食ベ物について栄養価のグラフを見せ、視覚的に捉えやすくし栄養のバランスを考えさせる。○　好き嫌いしないで３つの働きを組み合わせて食べようとする意欲を高める。○　給食をおいしく食べてもらえるような工夫を伝える。○　給食で苦手だった食べ物が食べられるようになった経験があれば促す。 |  |
| きめる | ５ ５　本時のまとめをする。給　(1) 給食や家庭で実践することを決め　　めてワークシートに書き、発表すす　　る。 　 ・苦手な食べ物も少しずつ食べる。　・給食でも、家庭でも残さず食べる。　・すききらいしないで食べる。 | １０分個別 | ○　話し合ったことをもとに各自、具体的なめあてを決め、給食や家庭で実践できるよう、助言する。* 一人一人の考えを称賛し励ますことで実践する意欲を高める。

※　一人一人、実践できることを具体的に決めることができたか。（ワークシート・発表）〈思考・判断・表現〉 | ワークシート |

８.　指導上の留意点

　　〇　好き嫌いなく食べている児童には続けてバランスよく食べるよう声掛けをする。

　　〇　実践できる具体的なめあてを考えられるように支援する。

９. 準備・資料等

　　 　 ３色働きカード　食品カード　栄養価レーダーチャート　ワークシート　アンケート結果

１０. 板書計画

　すききらいしないでなんでも食べよう

　　　　　　　　　**赤のなかま**　**きいろのなかま**　　　　　**緑のなかま**

　　　　　　　　血や筋肉をなる　　　　熱や力になる　　　体の調子を整える

　　・　　　　　　　　・　　　　　　　　・

　　　　・　　　　　　　　・　　　　　　　　・

バランスよく食べるために・・・

・

・

・

・

・

・

・

好き嫌い

アンケート結果表

食品カード

食品カード

今日の給食の材料

分ける

食品カード

電子黒板

アンケート結果（棒グラフ）

自分手帳

テレビ（タブレット）

食品群の円グラフ

学級活動ワークシート

３年４組　　番　名まえ

　すききらいしないでなんでも食べよう

1. 今日ののを、、にけてみましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| 今日のこんだて | 材　　　　　　　料 |
| ・ごはん・牛乳・さけのタルタルソースやき・わふうサラダ・とんじる | 　ごはん　　ぎゅうにゅう　　さけ　　たまご　　　　　　　　パセリ　　たまねぎ　　マヨネーズ　　わかめ　　　　キャベツ　　きゅうり　　コーン　　ごまあぶら　　　さとう　　ぶたにく　　ごぼう　　だいこん　　　ねぎ　　じゃがいも　　　にんじん　　　みそ |
| あ　かをつくるもの（肉 魚 たまご 海そう 豆 牛乳） | きエネルギーになるもの　（ごはん パン めん いも あぶら さとう） | み　ど　りのをえるもの（やさい、くだもの、きのこ） |  |
|  |  |  |

２　すききらいしないで食べる方ほう

３　わかったことや気づいたこと

４　これから、給食やおうちの食事でがんばるめあて

|  |
| --- |
|  かんばるめあて  |
|  | 　日（　） | 　　日（　） | 　日（　） | 　日（　） | 　日（　） | 　日（　） | 　日（　） |
| 給食 |  |  |  |  |  |  |  |
| おうち |  |  |  |  |  |  |  |

めあては守れたかな?　　守れた◎　まあまあ守れた〇　守れなかった△

５　はんせい

６ お家の人からの応援メッセージ

７ 先生から

 <おうちの方へ>

　 ご家庭での様子などを書いていただき、月日（）に提出してください。