

第4学年 学級活動(2)指導案

平成21年 6月30日(火) 5校時

T1:教 諭

T2:栄 養 教 諭

- 1 題材名 「野菜を食べて健康に過ごそう」
(キ) 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 題材の設定理由

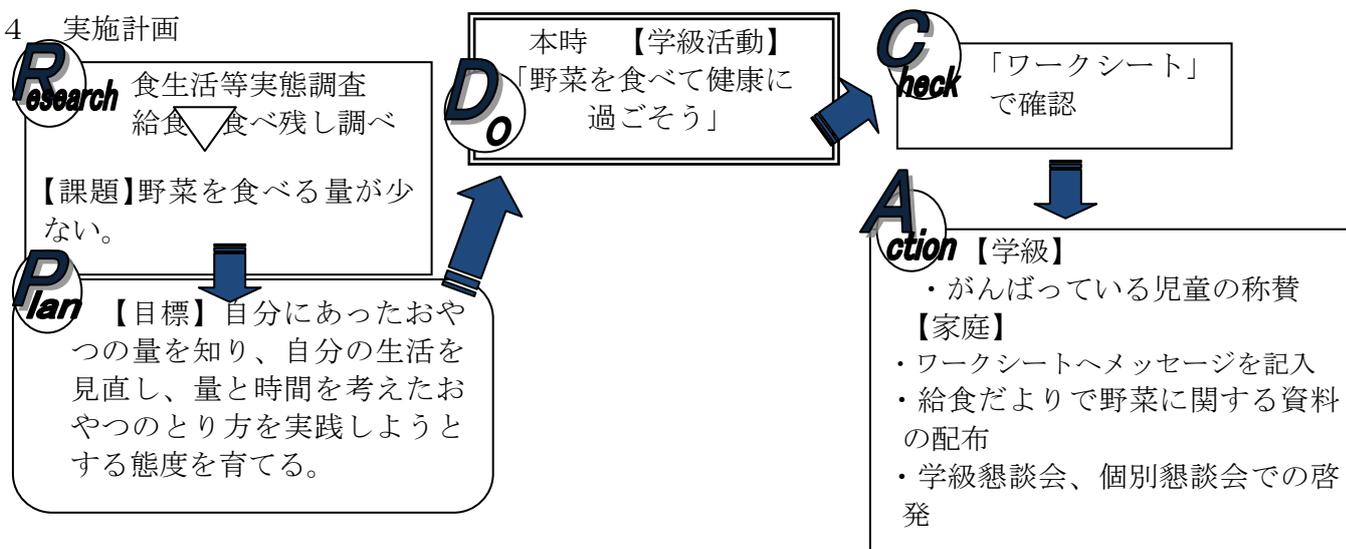
給食の時間、子どもたちは積極的に食べており、食べ残し状況を見るとどの料理も食べ残しはほとんどない。しかし事前に行った児童生徒の食生活等実態調査結果では、「好き嫌いをしない」「色の濃い野菜を多く食べる」ことに気をつけて食べている児童はおよそ50%で、野菜を意識して食べているとはいえない。一方、朝食を毎日必ず食べている児童は74%、体の疲れを感じることもある児童は83%おり、野菜不足が懸念される。

そこで、1日に必要な野菜の量の実物を見たり、肉食のライオンと草食の牛の腸の長さの比較から体のしくみとして野菜を食べる重要性への理解を深めたりすることで、健康のために野菜を食べることを実践させたい。

3 ふくしまっ子食育指針「食べる力」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	○ 体に必要な野菜の量がわかり、自分の食生活を見直し、野菜をすすんで食べることができる。

4 実施計画



3 本時の目標

自分に必要な野菜の量を知り、健康のために野菜を食べることができる。

4 展開

段階	学習活動・内容	時間	○支援 ◇評価		資料
			T 1	T 2	
活動の開始	1 昨日の夕ごはんから今日の給食の食べたものを振り返り、気づいたことを書く。 (事前アンケート結果)	5分	○ 家では好きなものだけを食べたり、食べ残したりしたものがなかったかを振り返ることができるようにする。		・ワークシート
	2 本時の課題をつかむ。 野菜を食べて健康になろう		○ 特に、野菜を食べている量について注目できるようにする。	○ めあてを提示する。	
活動の展開	3 ライオンは、野菜を食べているだろうか。	3分	○ ライオンは、野菜を食べているか思っていることを発表させる。	○ 草食動物のおなかからたべているので、野菜を食べていると同じであることを伝える。	
	4 肉食のライオンと草食の牛の腸の長さを比べる。 ・ 肉はおなかの中に長く置かれると体によくないものがでてくるため、肉食ライオンの腸は短くなっている。 ・ 野菜には、体によくないものを吸い取って早く体の外へ出す役目がある。 ・ 野菜不足が長く続くと、病気(生活習慣病)になることがある。	12分	○ 代表児童4名にひもを引っ張らせて長さを比べる。 ○ 生活習慣病は、健康によい食事のとり方をすることでかかりにくくなることに気づかせる。	○ 腸の長さを比べることで、からだのしくみとして野菜を食べる重要性への理解が深まるようにする。 ○ 野菜不足が病気につながるかわかればよいので、生活習慣病の詳しい説明はしない。	・ 腸の長さを比較したひも ・ 病気の絵
	5 1日に必要な野菜の量と、1回に食べる目安量を知り、必要な野菜をとるために、自分たちでできることを話し合う。 ・ 300gの野菜を計量する。 ・ $300g \div 3 = 100g$	15分	○ 代表児童 1~2名を指名する。 ○ 1回に食べる野菜の量は、割り算で計算させる。 ○ 1日3回に分けて食べたり、いろいろな野菜を食べたりすると必要量をとれやすいこ	○ 1日に必要な野菜の量は、実物を提示することで必要量を実感できるようにする。また、給食の見本が1回に食べる目安量であること	・ 300gの野菜 ・ はかり

			とに気づかせる。	理解できるようにする。	
活動のまとめ	<p>6 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜のとり方で、自分で工夫できそうなことをワークシートに書き、発表する。 <p>健康のため 野菜は () 食べる</p> <p>※ () に入れることばの例 朝も 1日3回 残さず 家でも すききらいしないで</p>	10分	<p>○健康で過ごすために野菜が必要であることを確認できるようにする。</p> <p>○取り組みやすい具体的な内容を考えることができるよう個別に支援する。</p> <p>◇自分の食べ方を振り返り、バランスよく食べるためにがんばることを考えられたか。 (発表・ワークシート)</p>		・ワークシート

<板書計画>

○めあて

野菜を食べて健康になろう

・ライオンは野菜を食べているだろうか。

ライオンと牛の絵

野菜不足で
かかりやすい病気

・健康になるために必要な野菜は1日300g

・1回の野菜は $300g \div 3 = 100g$

○まとめ

健康のため野菜 () 食べる。

朝も
1日3回
残さず
家でも
すききらいしないで

めあて

1 自分の食事のとり方をふりかえろう。

	きのうの 夕ごはん	きょうの 朝ごはん	きょうの 給食
食べたもの			コッペパン 大豆[豆] 牛乳 マカロニのト マトに ツナとあおな のサダ さくらんぼ
バ え い よ う の ラ ン ス	()残さず食 べた ()苦手なも のも食 べた ()野菜を食 べた ・そのほかに、 気づいたこと	()残さず食 べた ()苦手なも のも食 べた ()野菜を食 べた ・そのほかに、 気づいたこと	()残さず食 べた ()苦手なも のも食 べた ()野菜を食 べた ・そのほかに、 気づいたこと

2 今日からがんばること

けんこうのため、やさいは

食べる。

<おうちの方からひとこと>

