

平成21年12月14日(月)5校時 体育館

T1:学級担任

T2:栄養教諭

- 1 題材名 「健康によい食事のとり方～おやつのとり方を考えよう～」  
 ((キ) 食育の観点で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

今年度7月に実施した食生活等実態調査結果では、毎日のようにおやつ食べている児童は少ないが、おやつの種類はスナック菓子、チョコレート、アイスクリームなど、エネルギーが高いものが多い。一方、お菓子やスナック菓子を食べ過ぎないようにしている児童は75%と、おやつの食べ過ぎに気をつけている様子がうかがえる。ところが、最近調査した「おやつ調べ」では、ポテトチップスやスナック菓子をひと袋全部食べていたり、ジュースをコップ2～3杯飲んでいたり、摂取量が多い児童が11人(48%)、夕食後におやつを食べている児童は9人(39%)おり、児童の意識と現状にずれがみられる。さらに、休日は平日よりおやつを食べる量が多くなる傾向がみられる。

おやつは、児童が楽しみにしているものであり、空腹を満たし、栄養や水分を補給するなど補食としての役割を担うものである。しかし、いつでも手軽に食品が入手できる現在においては、不適切なおやつのとりによって食事が十分に摂取されなかったり、糖や脂肪などの過剰摂取から肥満傾向を招いたりすることが危惧されるとともに、今後の成長や将来への健康への影響も心配される。そこで、冬休みに入る直前のこの時期に、自分の体にあったおやつの量を知り、自分の食生活を見直していくことは望ましい食習慣を形成していく上で意義深いと考える。

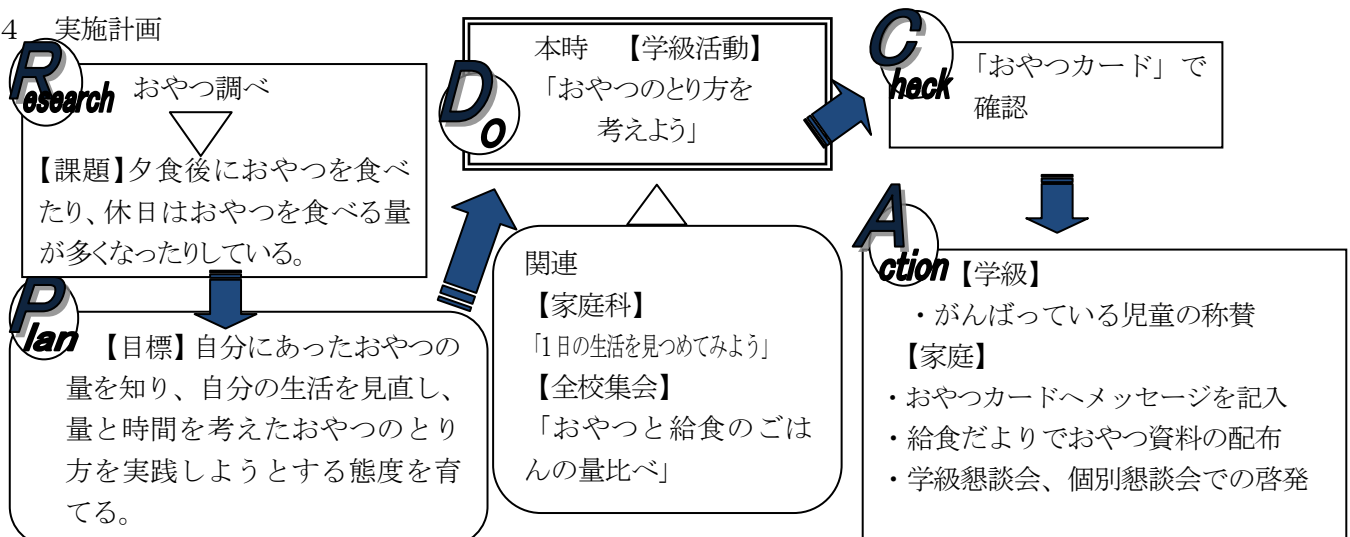
本時は、おやつ調べの結果から、休みの日はおやつをたくさん食べる傾向があることに気付かせる。次に、おやつを食べる理由や自分にあったおやつの量を理解したり、食べ過ぎた場合はどのようにすればよいかを話し合ったりする活動を通し、運動することで食べ過ぎた分を取り戻すことができるのではないかと予想させる。そこで、ごはん2口分(50kcal)のおやつを実際に食べて50kcal分の運動を10～15分間続ける活動を通して、食べ過ぎた分を運動だけで取り戻すことの大変さを実感させ、休日もおやつを食べ過ぎないようにさせたい。

また、おやつカードに記録し、家庭にも協力を得ることで実践化を図りたい。

## 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
食事のリズムがもてる	○ 量、時間を考慮した体によいおやつのとり方ができる。
食生活や健康に主体的にかかわる	○ 体によいおやつのとり方がわかり自分の食生活を見直すことができる。

## 4 実施計画



## 5 本時の目標

自分にあったおやつの量を知り、自分の生活を見直し、量と時間を考えたおやつのとり方を実践しようとする態度を育てる。

- おやつのとり方について話し合い、とり方のポイントをつかむことができる。
- 適量のおやつをとるための具体的な目標を立てることができる。

## 6 展開

段階	学習活動・内容	時間 形態	指導上の留意点 ※評価		資料
			T 1	T 2	
活動の開始	<p>1 おやつ調べの結果から、本時のめあてをつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 休日はいろいろなおやつを食べている。</li> <li>・ ポテトチップスを1袋食べている。</li> <li>・ 牛乳よりジュースを飲んでいる人が多い。</li> <li>・ 夕食後におやつを食べている人が半分ぐらいいる。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">おやつのとり方を考えよう。</div>	5分一斉	○ 平日と休日の食べる量を比較したり、食べる時間帯が適切かどうかを考えたりして、課題意識を高めるようにする。		おやつ調べ結果
活動の展開	<p>2 おやつ目的や適量について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ おやつは幼児の栄養補給のためなので、5年生にはいらない。</li> <li>・ おやつを食べすぎると、太りすぎたり、いろいろな病気にかかったりしやすくなる。</li> <li>・ 気分転換では食べ過ぎないことが大切である。</li> <li>・ おやつ適量 (牛乳と組み合わせた場合) あめなら4つ 棒アイスなら1/2本 ポテトチップスなら1/4袋 ケーキなら1/4切れ</li> </ul> <p>3 適量より多く食べてしまったら、どうすればよいのか考える。</p>	4分一斉	<p>○ 棒アイスやケーキは、溶けてしまったり、腐ったりして残すことが難しいことに気付かせる。</p> <p>○ 運動するとエネルギーを使うので、食べすぎた分を減らすことになることに気付かせる。</p>	<p>○ おやつ目的と適量を知らせる。</p> <p>○ おやつを食べすぎた弊害については詳しくはふれない。</p> <p>○ おやつ適量については、おおまかな説明にとどめる。</p>	おやつイラスト

	<p>4 おやつを実際に食べ、食べた分のエネルギー量を運動する。        &lt;おやつの種類 (各8人分) &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ポテトチップス 4～5枚</li> <li>・ チョコボール 2つ</li> <li>・ ジュース 100cc</li> </ul> <p>&lt;運動の種類&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 駆け足 10分間</li> <li>・ ラジオ体操 15分間</li> </ul> <p>5 運動をして、気付いたことや感じたことを話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べる量が増えるほど、運動量も増やさなければならぬ。</li> <li>・ 食べ過ぎると大変だ。</li> <li>・ 夕食後は運動できないから、おやつは食べない方がいい。</li> </ul>	<p>19分一斉</p> <p>5分一斉</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食べるおやつと運動を選ばせ、活動させる。</li> <li>○ 駆け足のグループの活動を支援する。</li> <li>○ 運動だけで、食べ過ぎた分を減らすことは大変なことに気付かせる。</li> </ul> <p>※ おやつのとりに方について話し合い、とり方のポイントをつかむことができたか。(発表)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 50kcal (ごはん 2 口分) に相当するおやつを3種類用意しておく。</li> <li>○ ラジオ体操のグループの活動を支援する。</li> <li>○ 夕食後におやつを食べた場合、いつ運動したらよいかを考えさせる。</li> </ul>	
活動のまとめ	<p>6 おやつカードに具体的なめあてを記入し、実践内容を発表する。</p>	<p>10分個別</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 具体的な改善となるように個別に支援する。</li> <li>○ 適量のおやつのとりに方を決められるように、量や時間の観点から支援する。</li> </ul> <p>※ 適量のおやつをとるための具体的な目標を立てることができる。(発表・ワークシート)</p>		おやつカード

### 7 評価規準

- おやつのとりに方について振り返り、とり方のポイントを考え判断している。 (思考・判断)
- 自分のおやつのとりに方を見直し、適量のおやつをとるための具体的な目標を立て実践することができる。 (技能・表現)

### 8 準備・資料等

おやつ (ポテトチップス、チョコボール、オレンジジュース) 50kcal 分のごはん  
 小皿16枚 コップ8こ 長机1台 移動黒板 ワークシート (おやつカード)

### 9 板書計画

おやつのとりに方を考えよう	もし食べすぎてしまったら・・・	これからは・・・
<p>ちょうどよいおやつのは量は</p> <p>牛乳 コップ1ばい</p> <p>+</p> <p>あめなら4つ</p> <p>棒アイスなら1/2本</p> <p>ポテトチップスなら1/4袋</p> <p>ケーキなら1/4切れ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 次の日はがまんする。</li> <li>・ 運動する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べる量をへらす。</li> <li>・ 夕食後は食べない</li> <li>・ 食べた分は運動する。</li> </ul>

**めあて**

「おやつのとり方を考えよう。」



**きょうから がんばる わたしのめあて**

おやつの食べ方で、食べる量、食べる時<sup>りょう</sup>こく、運動などについて、きょうからがんばることをひとつ決めて、実行しましょう。

きょうから 実行することは・・・

12月	自分で決めためあてを 実行できましたか？ (◎○△をつけましょう)	反省（よかったところを かきましよう。）
14日 (月)		
15日 (火)		
16日 (水)		
17日 (木)		
18日 (金)		
19日 (土)		
20日 (日)		

おうちのかたから ひとことおねがいします。



**12月21日(月)に 先生へ 提出しましょう。**

# おやつしらべ

5年 名前\_\_\_\_\_

1. 家でどのようなおやつを食べますか。

学校がある日		休みの日	
おやつの名前	食べるりょう	おやつの名前	食べるりょう

2. 家でどのようなのみものをのみますか。

学校がある日		休みの日	
のみもの名前	のむりょう	のみもの名前	のむりょう

3. おやつはいつ食べますか。あてはまるものに○をつけましょう。

学校がある日	休みの日
<input type="checkbox"/> 夕ごはんの1時間以上前に食べる	<input type="checkbox"/> 午前中に食べる
<input type="checkbox"/> 夕ごはんの30分前ごろ食べる	<input type="checkbox"/> 夕ごはんの1時間以上前に食べる
<input type="checkbox"/> 夕ごはんのあとに食べる	<input type="checkbox"/> 夕ごはんの30分前ごろ食べる
	<input type="checkbox"/> 夕ごはんのあとに食べる