

資料1 第5学年3組 学級活動指導案

平成21年12月3日(木) 3校時
指導者 T1:教諭 石塚美千留
T2:栄養教諭 小泉 弘子

1 題材名 「栄養バランスのよい食事を知ろう」

2 題材設定の理由

飽食の時代を迎えている昨今、児童を取り巻く生活環境も変化しており、多様化した食環境の中で、偏った食品や料理、簡便な食品、外食が好まれる傾向にある。また、日本食の基本的な形態である「主食・主菜・副菜」がそろった献立は、栄養のバランスを自然にとることができる点で優れた食形態といえるが、近年この基本が失われつつある。このような食環境は、栄養のバランスの偏りを生じさせ、生活習慣病の低年齢化や肥満の増加などの健康問題に大きく影響していると考えられる。

本学級の児童(22名)は、給食の時間を楽しみにしており、楽しい雰囲気です食事をとることができている。個人差はあるが、ほとんどの児童が好き嫌いなく食べることができ、学級全体の食べ残しはほとんどない。しかし、家庭における食事調べを実施したところ、家庭での食事に偏りが見られることが分かった。特に朝食は、ご飯にふりかけという児童や食パンに麦茶や牛乳などの飲み物だけという児童が多く、「主食・主菜・副菜」がそろっている朝食を食べている児童は22名中2名のみであった。また、夕食は、1人分ずつ盛りつけるのではなく、おかずごとに大皿に盛りつけ、好きな分だけとって食べている児童が全体の3分の2であった。大皿からとって食べている児童の半分は好きなおかずだけとって食べる人が多いようである。

そこで、本時は文部科学省より配布の食生活教材『食生活を考えよう』の「バイキング給食」を活用し、「主食・主菜・副菜」という食事の基本的な形態を知り、偏りなくバランスよく食べることの大切さを伝え、自分の食生活を見つめ直すきっかけとしたい。指導にあたっては、学級担任と栄養教諭がTTで授業を行い、それぞれの立場から児童の支援にあたり、児童一人一人が自分の食生活に関心を持ち、栄養バランスを考えた食事を選択できるように資料を準備したい。また、これからの食事で気をつけることをまとめることで、実践していこうとする態度を育てていきたい。

3 本時のねらい

- 栄養バランスのよい食事を知る。
- 健康によい食生活を送ろうとする意欲を持たせる。

4 指導の手立て

- 児童一人一人の実態把握
- 効果的な資料の精選
- TTによる授業の充実

5 指導計画

- (1) 事前
 - ・学級担任と栄養教諭による本時のねらい、授業内容、掲示資料、指導案の検討。
 - ・食事に関するアンケートの実施。
 - ・児童の実態の分析。
- (2) 本時
 - ・普段の食生活や宿泊活動時のバイキングの様子などから、本時の学習課題をつかませる。
 - ・栄養バランスのよい食事のとりかたについて理解させる。
 - ・これからの食事で気をつけることを話し合う。
- (3) 事後
 - ・給食時にバランスのよい食べ方が実践できるように、励まし実践を継続させる。
 - ・ワークシートを家庭に持ち帰らせ学習内容を知らせることで、家庭での実践も図られるようにする。

6 指導過程

学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 ※評価		資料
		T 1 学級担任	T 2 栄養教諭	
<p>1 これまでの食生活を振り返る。 (1) 給食や毎日の生活から、食事のとり方について、振り返る。</p> <p>2 紙上バイキングをする。 (1) 紙上バイキングをする。 ・料理カードでバイキング給食にチャレンジする。 (2) 自分が選んだ料理、理由を発表する。(黒板に料理カードを貼る。)</p> <p>3 めあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> からだによい食事のとり方について考えよう。 </div></p>	15	<p>○毎日の給食の残菜状況や、宿泊活動でのバイキングの様子、家庭での食事の様子から、自分の食事のとり方について振り返らせる。</p> <p>○自分が食べたい料理を自由に選べるようにさせる。</p> <p>○選べない児童に支援をする。</p> <p>○数名の児童に選んだ料理とその理由を発表させる。</p> <p>○めあてを板書する。</p>	<p>○給食の残菜状況、普段の食事のとり方の様子を聞き、児童の実態をとらえる。</p> <p>○選べない児童に支援をする。</p> <p>○発表の支援をする。</p>	料理カード
<p>4 身体によい食事のとり方について知る。 (1) 食事の基本形態と栄養のバランスの関係を知る。 ・主食・主菜・副菜について知り、その組み合わせや量によって栄養バランスがよくなることを知る。 (2) 選んだ料理を主食・主菜・副菜に分ける。 (3) 給食で食事形態を確認する。</p> <p>5 選んだ料理を振り返り、改善を図る。 (1) 主食・主菜・副菜を考えて自分が選んだ献立を改善する。 (2) 改善した献立、理由をワークシートに記入する。 (3) 初めに発表した児童の選んだ献立の改善法を話し合う。</p>	20	<p>○分けられない児童の支援をする。</p> <p>○食事を選ぶ視点を確認し、自分の選んだ献立を改善させる。</p> <p>○選べない児童の支援をする。</p>	<p>○主食・主菜・副菜がそろって「栄養バランスがよくなる」ことを説明する。</p> <p>○ワークシートで確認する。(主食・主菜・副菜)</p> <p>○児童のわけ方が正しいか確認する。</p> <p>○今日の給食で食事形態を確認し、給食は栄養のバランスがとれていることを再確認する。</p> <p>○改善した献立が良いかどうか判断する。</p>	<p>ワークシート</p> <p>料理カード</p> <p>ワークシート</p>
<p>6 本時の学習をまとめ、これからの食事で気をつけること、大切なことをまとめ、発表する。</p>	10	<p>○何名かの児童にこれからの食事で気をつけることを発表させる。</p>	<p>○将来の自分のためにも毎日のバランスのよい食事が何よりも大切であることを話す。</p>	<p>ワークシート</p> <p>血管モデル</p>

※栄養バランスのよい食べ方を理解し、食べようとする意欲をもつことができたか。