

# 第3学年 学級活動(食育)学習指導案

2020年10月23日(金)5校時

第3学年3組男子20名 女子19名 計39名

指導者

栄養士

## 【研究主題】

主体的に取り組み、考える楽しさや上達する喜びを味わうことのできる児童の育成  
～健康な体をつくるために～

### 1 題材名

学級活動(2)エ 食育の観点をもとにした学校給食と望ましい食習慣の形成  
「三色バランスよく食べよう！」

### 2 題材の目標

知識及び技能	健康な身体をつくるためにバランス良く食べることの大切さに気付くことができるようにする。
思考力, 判断力, 表現力等	食事をバランスよく食べるために、自分は何をしたらよいかを考えることができるようにする。
学びに向かう力, 人間性等	自分の食生活を振り返り、バランスよく食べていこうと意識することができるようにする。

### 3 題材及び学習活動に即した評価規準

	ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
第三・第四学年の評価規準	食生活の改善に取り組むことの意義を理解するとともに、そのために必要な知識や行動の仕方を身に付けている。	日常の生活や学習の課題について話し合い、自分にあつたよりよい解決方法などについて意思決定し、実践している。	自己の身の回りの問題に関心を持ち、すすんで日常の生活や学習に取り組もうとしている。
学習活動に即した評価規準	栄養を三色バランスよく摂ることが成長と健康維持のために大切なることを理解し、食事内容を選んでいる。	栄養を三色バランスよく摂ることによって、体の中で様々な変化が起きることに気付き、より効果的に食事を摂る工夫を、多様な意見をもとに自分の言葉で表現している。	食事で栄養を三色バランスよくしっかりと摂るための工夫を自分なりに考え、取り組もうとしている。

### 4 食育の視点(食に関する指導の目標)

・健康な身体をつくるためにバランス良く食べることの大切さに気付くことができるようにする。(食事の重要性)(心身の健康)

## 5 目指す児童像

### 【知識及び技能】

バランスよく食べると体に良いことが分かったぞ！



### 【思考力, 判断力, 表現力等】

バランスよく食べるために、何をすればよいか考えたぞ。

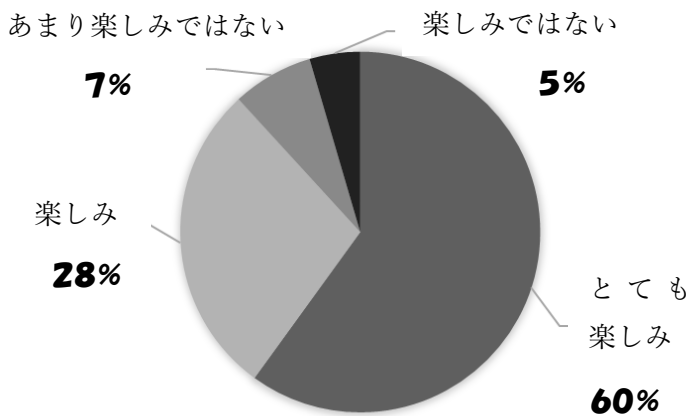
### 【学びに向かう力, 人間性等】

これからはバランスよく食べるぞ！

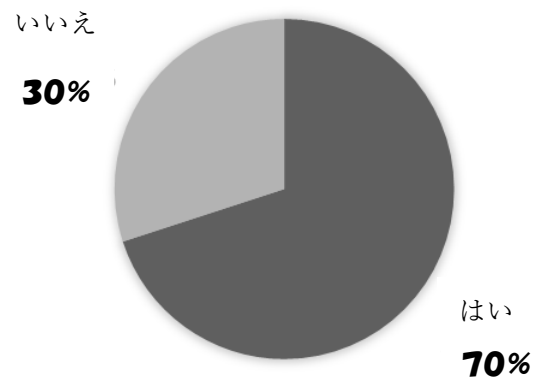
## 6 児童の実態

【1】実態調査(事前指導) ※質問3・5は記述回答、質問4は、複数回答とした。

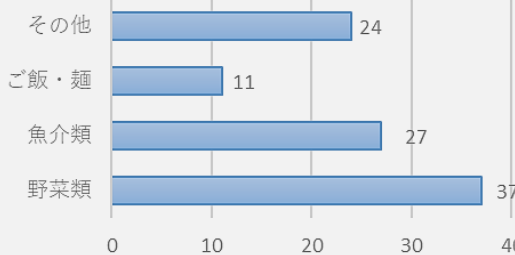
### 1 給食の時間は楽しみですか。



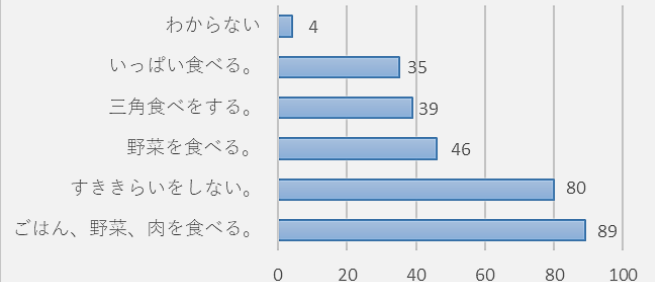
### 2 苦手な食べ物がありますか。



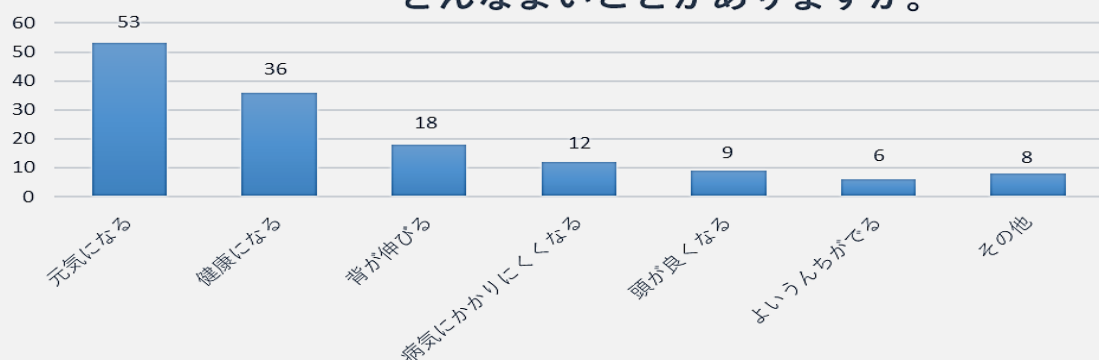
### 3 給食でよく残すものは何ですか



### 4 「バランスよく食べる」とは、どういうことだと思いますか。



### 5 バランスよく食べると、どんなよいことがありますか。



## 【2】考察(事前指導)

質問1「給食の時間は楽しみですか」では、「とても楽しみ」「楽しみ」と答えた児童が9割いたことから、児童にとって給食の時間がとても楽しみな時間になっていることが分かる。一方、質問2「苦手な食べ物はありますか」では、7割の児童が「はい」と答えており、「苦手な食べ物」は児童にとって身近な問題であることが分かる。また、質問3「給食でよく減らすものはどんなものですか」では、きのこやピーマンなどの野菜類、次いで魚介類やご飯・麺類が挙げられた。実際の給食の場面でも、自分が苦手な野菜や魚を残したり、ご飯を極端に減らしたりする実態がある。質問4『「バランスよく食べる」とはどういうことだと思いますか』では、「ごはん、野菜、肉を食べる」「すききらいをしない」と回答した児童が8～9割いた。この結果から児童は、好き嫌いをせず何でも食べることがよいことだと感じていることが分かる。また、質問5「バランスよく食べるとどんなよいことがあると思いますか」では、「元気になる」「健康になる」「背が伸びる」「風邪をひかなくなる」と答えた児童が多かった。

アンケートの結果から、児童はバランスよく食べることの意味やよさは感覚的に知っているが、そのことが自分の食事の摂り方と結びついていないことが考えられる。今回の授業では、食べ物は3つの栄養群に分けられ、その3つの栄養群が自分の体にどのように影響しているかを知ることでバランスよく食事を摂ることの大切さに気付かせ、自分の食生活を見直すきっかけにしていきたい。

## 7 研究主題にせまるための手だて

3年・栄養士分科会では、研究主題「主体的に取り組み、考える楽しさや上達する喜びを味わうことのできる児童の育成～健康な体をつくるために～」を受けた3つの目指す児童像のうち、「主体的に運動に取り組む児童(学びに向かう力、人間性等)」「よりよい生活のために、工夫を考える児童(思考力、判断力、表現力等)」に主眼を置いて食育の授業を計画した。

1学期には『1日の活動を円滑にスタートさせるためには朝食をしっかりと摂ることが大切である』ということに焦点を当てて、児童の健康な体づくりに迫っていった。その中で、児童は「朝食を摂る大切さ」を知り、「自分たちの生活をどう改善すれば大切な朝食をより良く摂ることができるか」を考えた。その経験を踏まえ、今回の授業ではより一歩進んだ『栄養バランスのとれた食事』に焦点を当て、「なぜ栄養バランスを考えなくてはいけないのか」「栄養バランスのとれた食事をするためにはどうしたらよいのか」を考えさせたい。そこで得た知識を、自らの生活に生かす心がけをどの児童にも身に付けさせていきたい。

### 主体的に取り組むために

#### (1) 児童の興味、関心を高めるための導入

授業の導入として、児童を対象にして事前に実施した「給食に関するアンケート結果」を提示する。自分自身の回答が含まれたアンケート結果を活用することで、児童は学習課題を「自分事」として捉えることができる。さらに、「なぜそのような結果になるの?」という驚きや疑問の要素を含むアンケート結果を意図的に提示することで、今回のねらいである『栄養バランスのとれた食事』に迫ることができると考えた。

#### (2) 自分たちで答えを作り出しやすい教具の活用

「栄養バランスのとれた食事を考えよう」と一言に言っても、赤、緑、黄の食品を知ったとしても、それぞれの組み合わせをイメージすることは難しい。そこで、栄養群に分かれた『料理カード』を児童に提示する。絵で表されているので実際の食事風景をイメージしやすく、よりねらいに迫ることができると考えた。

### 考える楽しさや上達する喜びを味わうために

#### (1) 効果的なシェアリング方法

学習課題に対して、「友達の意見や考えを知る」ことはとても効果的である。今回の授業では、「個で考えをもつ」→「グループで友達の考えを知る」→「全体で共有する」という形を基本にして、その中でも「グループで友達の考えを知る」ということに重点を置いた。グループで話し合いながら一つの答えを導き出す方法や、ポスターセッションの形で友達と考えを伝え合うという方法を用いることで、課題に対してより考えを深められると考えた。

#### (2) 学んだことをこれからの生活に生かしていくために

上記のアンケートの考察にもあるように、児童は「食事を摂ることの大切さ」「栄養バランスのとれた食事の大切さ」は何となく理解している。今回の授業では、その「何となく」を「はっきり」させていく。そして、単元終了後に「お家の人に手紙を書く」活動を取り入れることで、バランスよく食べる大切さを意識させ、授業で得た知識を実際の食生活に生かしていくことにつなげることができると考えた。

8 単元指導計画と評価規準 全2時間

時	1	2(本時)
段階	知る	高める・生かす
学習活動	<p>1 児童アンケートの結果をもとにして、減らすものの種類、嫌いな食べ物がある人が多いことを知る。</p> <p>2 本時のねらいについて知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">食べ物ほどんなはたらきをしているのか考えよう。</div>	<p>1 給食の「栄養の歌」を聞いて、栄養の三色を思い出す。</p> <p>2 「赤・緑・黄色どれでしょう？」クイズを行う。</p> <p>3 本時のねらいについて知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">けんこうな体をつくるための朝ごはんのこんだてを考えよう。</div>
	<p>3 「給食で減らすものランキング3位」の食品には、どんなはたらきがあるか予想する。</p> <p>4 栄養士さんに話を聞く。 ・赤の食品、黄の食品、緑の食品の分類とそれぞれの働きについて、知る。</p> <p>5 シェアリング カレーに使われている具材を自分たちで予想して栄養群に分ける。</p> <p>6 バランスが偏った食事をするとどうなってしまうか考える。</p>	<p>4 シェアリング① 3人グループで「健康な体をつくる朝食こんだて」について話し合い、献立のポスターを作る。(献立のセールスポイントを考える)</p> <p>5 シェアリング② 自分たちが作った献立を前半後半に分かれて、紹介する。 ・3人1組になって、ポスターセッションを行い、聞きに行った人は感想を話しながら気持ちアイコンシールを貼る。</p>
	<p>7 学習の振り返りをワークシートに書き、発表する。</p>	<p>6 自分が考えた朝食の献立を家の人に紹介し、手紙を書く。 ・自分たちが考えた朝食の良さを伝えることによって、バランスよく食べる大切さを意識する。</p>
評価規準	知	栄養を三色バランスよく摂ることが成長と健康維持のために大切になることを理解し、食事内容を選んでいる。
	思・判・表	栄養を三色バランスよく摂ることによって、体の中で様々な変化が起きることに気付き、より効果的に食事を摂る工夫を多様な意見をもとに、自分の言葉で表現している。
	態	食事で栄養を三色バランスよくしっかりと摂るための工夫を自分なりに考え、取り組もうとしている。

## 9 本時の学習(2時間扱いの2時間目)

(1)本時の目標

【思考力, 判断力, 表現力等】

朝食について、栄養を三色バランス良く栄養を摂る大切さについて考えることができるようにする。

【学びに向かう力, 人間性等】

自分の食生活を振り返り、三色バランスよく食べていこうと意識できるようにする。

(2)展開

	学習活動	・指導上の留意点 ■評価規準(評価方法) ☆児童のつまずきに対する言葉かけ「」・手だて
導入	<p>1 給食の「栄養の歌」を聞いて、栄養の三色を思い出す。</p> <p>2 「赤・緑・黄色、どれが足りない？」クイズを行う。 食事の具体的な例を上げ、何が足りないか考える。</p> <p>3 本時のねらいについて知る。</p>	<p>・前時で学習した食品の三色のはたらきを理解しているか、クイズ形式で振り返る。</p> <p>・栄養士にクイズの正解を説明してもらう。</p> <p>・前時に使った掲示物を示し、三色のはたらきを振り返る。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>けんこうな体をつくるための朝ごはんのこんだてを考えよう。</p> </div>		
展開	<p>4 シェアリング①</p> <p>3 人グループで「健康な体をつくる朝ごはんのこんだて」について話し合い、献立のポスターを作る。 (献立のセールスポイントを考える)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・暑さに負けるな、もりもり朝ごはん</li> <li>・頭がよくなる焼き魚朝ごはん</li> </ul> <p>5 シェアリング②</p> <p>自分たちが作った献立を、前半後半に分かれて紹介する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3 人 1 組になって、ポスターセッションを行い、聞きに行った人は感想を話したり、質問したりして、気持ちアイコンシールを貼る。</li> </ul>	<p>・食品の三色のはたらきを理解したうえで、バランスよく摂ることがポイントとなることを理解している。</p> <p>・児童はメニューを考えることが難しいので、具体的な絵で描かれた料理カードを用意しておく。</p> <p>☆料理カードについて、三色のグループが分からない。「どれがどの色の食品なのか、三色のグループで分けて、その中からバランスよく選んでみましょう。」</p> <p>☆バランスが偏ったメニューしか考えられない。「みんなが給食でよく残してしまう野菜や魚が食べられるといいね。」</p> <p>・食品の三色がバランスよく入っているか、また、みんなが残してしまいそうなものをどのように取り入れているかの工夫を見る。</p> <p>■三色バランスよく食べる大切さについて考えることができたか。(ワークシート・発言)</p> <p>・どうしてこの気持ちアイコンシールを貼ったのか、理由を話しながら、シェアリングする。</p>

まとめ	<p>6 自分が考えた朝ごはんの献立を家の人に紹介し、手紙を書く。</p> <p>・自分たちが考えた朝ごはんの良さを伝えることによって、バランスよく食べる大切さを意識する。</p>	<p>・自分たちが考えた朝ごはんの献立を紹介することによって、家庭でもバランスのよい食事をとろうという意識を高めさせる。</p> <p>■自分の食生活を振り返り、バランスよく食べていこうと意識することができたか。思考・判断・表現(ワークシート)</p> <p>☆自分の食生活を振り返ることができない。</p> <p>「給食で食べないものがあると、栄養のバランスが崩れてしまうね。どうしたらいいかな。」</p>
-----	--	--

### (3) 事後の指導

- ・帰りの会で頑張っていることを確認したり、称賛したり、励ましたりする。
- ・個別に新たな方法を加えて努力するように促すことができる。