

第1学年 学級活動 活動内容(2)学習指導案

日時 10月16日 5校時
学級 第1学年2組(29名)
指導者 醍醐 いづみ

1 題材名

「おやつのかくにへようこそ」

学級活動 活動内容(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全

(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 題材設定の理由

学級全体では給食を完食する児童が目立つ。食べ物の好き嫌いはあるが、一生懸命食べようとする姿が見られる。学習面の活動では向上心が高い児童が多く、できることが増えたことを喜び、苦手なことであっても前向きに取り組む姿がよく見られる。休み時間は校庭・屋上に出て元気に遊ぶなど活発な子が多く、健康な生活ができています。

おやつ(間食)は乳幼児の場合、一回の食事だけでは十分に摂取できないエネルギーを補うことが目的になる。小学校に入学してからほとんどの子が十分なエネルギーを摂ることができるようになってきている。おやつは栄養のバランスをとるものというより、楽しみで食べるものになってきている。児童の多くは家族などの大人が選ぶことが多く、自ら選ぶというよりは与えられることの方が多い。自らで選ぶ機会が増える前に正しい知識を身に付けて、健康なおよつ適切な選び方を知ってほしいと考え本題材を設定した。

3 研究主題との関連

(1) 食育で目指す児童像

【心】 誰とでも仲良くし、思いやりのある温かい人間関係を築こうとする子

【体】 楽しい食生活を通して、元気な体をつくろうとする子

(2) 研究主題(児童像)に迫るための手立て

【心】 誰とでも仲良くし、思いやりのある温かい人間関係を築こうとする子に迫るために

○小グループ活動の活用

2~3人の人数で話し合いをする。少人数で話し合うことで友達の話の聞いたり自分の意見を伝えることの繰り返しを多くすることができる。話し合い活動を充実させることでコミュニケーションの仕方を学べる手立てにする。

【体】 楽しい食生活を通して、元気な体をつくろうとする子に迫るために

○視覚的な工夫・実物の活用

それぞれのおやつに含まれている糖分や塩分を実物の砂糖や塩で提示する。1年生にとって実際の糖分や塩分の量を見ることで、甘すぎる、しょっぱすぎることを想像させる。そのことで体によくないことを実感する。普段あまり意識していない糖分・塩分の量を知ること、おやつを好みだけではない選び方の大切さを知る。

○小グループ活動の活用

「おやつえらび」を個人ですること自分の考えをもつことができる。さらに小グループの話し合いの活動を通して友達の考えを知ることができる。教師主導で考えるだけでなく自分で考え、さらに友達と考える活動を通して力を養うことができる。

○板書やワークシートの工夫

話し合ったことを板書したり、ワークシートに書くことで自分や友達の考え方を振り返ることができる。また友達と話したことを視覚的な形で残すことで振り返りしやすくする。

4 本時の学習(1/1時間)

(1)ねらい 健康によいおやつを知り、健康によいおやつを自分で選ぶ。

(2)展開

児童の活動	主な発問及び児童の反応	○指導上の留意点・支援 ●評価
<p>1 今日のテーマを知る。</p> <p>2 健康によいおやつについて知ろう。</p> <p>3 個人でおやつを選ぶ。</p>	<p>今日はおやつについて勉強しましょう。 今、みんなが食べたいおやつは何ですか？ C ポテトチップ C チョコレート・・・</p> <p>実はチョコレートにはこれだけの砂糖が入っています。 C えー、こんなにはいつているの？</p> <p>ポテトチップスには塩がこんなに入っていますよ。 C えー、これじゃあ、しょっぱすぎるよ。</p> <p>砂糖や塩を摂りすぎてしまうのは体によくありません。みんなはおやつをいつ食べていますか？ C 帰ったらすぐに食べる。 C おなかがすいたら食べる。</p> <p>おなかがすいたらいつでも食べていいのかな？ C ご飯の前に食べたらおなかがいっぱいになるね。 おやつの量はどのくらい？ C おなかがいっぱいになるくらいまで食べる。</p> <p>食べすぎてしまうとご飯が食べられなくなりますね。いつもおやつを用意してくれるおうちの人はどうでしょうか？ C ご飯の前におやつは出さないよ。</p> <p>みんなのことを考えておやつを用意してくれているのですね。</p> <p>チョコレートを食べてはいけないのではなく、摂りすぎるとよくありません。どんなものを選んだら体が喜ぶ健康おやつになるでしょう。量や組み合わせも考えてみましょう。</p>	<p>○実物のおやつのイメージを想起しやすくするために実物のお菓子を持示する。</p> <p>○お菓子の中に含まれている糖分や塩分の量が実感しやすくするために同量の砂糖と塩を実際に見せる。</p> <p>○糖分・塩分の摂りすぎると虫歯・肥満、成人病に繋がることにふれ、元気な体が大切なことを知る。</p> <p>○おやつを食べる時間とご飯を食べる時間の差を実感できるように時計の模型を使う。</p> <p>○量や組み合わせをすることも工夫に着目させる。</p> <p>●友達と話し合いながら選ぶことができるようにする。</p>
<p>小グループ(2~3人)で体が喜ぶ健康おやつについて話し合い、グループの中で一つ決めて発表する。</p>	<p>グループ同士で健康おやつについて話し合ってみましょう。「グループのにこにこおやつ」を決めてみんなに教えてあげましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに選んでおやつのカードを貼る。 ・「にこにこおやつ」をなぜ選んだのか(それぞれの工夫の理由)をワークシートに書く。 <p>C 私たちのグループのにこにこおやつは半分のチョコレートとお茶です。飲み物を考えました。</p> <p>今日はおやつについて学習しました。 どのグループも体が喜ぶ健康おやつを選ぶことができました。 おやつを選ぶことがありましたら、みなさんも工夫してみてください。</p>	<p>●健康によいおやつが選べる。(ワークシート)</p> <p>○本時の活動が想起しやすくするために板書に授業で使用したカードを貼る。</p>

