

第4学年 学級活動 活動内容（2） 学習指導案

日時 10月16日(木) 6校時
学級 第4学年2組 (32名)
指導者 担任 伊藤 幸恵
栄養士 片岡 奈津

- 1 題材名 「家族へのお弁当をつくろう」～より豊かな食生活を考えられる子にするために～
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

本校では第5、6学年で「お弁当をつくろう」という活動を設定し、土曜に登校する日の朝、自分でお弁当をつくり、そのお弁当を持参し教室で食し、お弁当づくりやその過程、また栄養バランスや、さらには行事の時などにお弁当をつくってくれる家族への思いなどについて考える学習を続けている。その前段階に当たる4年生では夏休みに保護者と一緒にお弁当をつくるという宿題でお弁当づくりを経験している。

今回はそれらのことと、1学期に保健学習「育ちゆく体とわたし」で体の変化や、健康に過ごすためには、運動や食事、睡眠・休養の大切さを学習したことを踏まえ、「家族へのお弁当をつくる」という模擬活動を通し、食に関する知識はもちろん、望ましい食習慣の形成を図ることと、自分の家族についても考える時間をもちたいと考え本題材を設定した。

3 他教科等の関連

3年生	4年生	5・6年生
<ul style="list-style-type: none">・サツマイモ博士になろう (総合的な学習の時間)・柏学園芋苗植え(5月) 芋掘り(10月)(行事・遠足)・毎日の生活と健康 (保健)	<ul style="list-style-type: none">・育ちゆく体とわたし (保健)・マイ箸づくり (総合的な学習の時間)・マイお弁当づくり (夏休み・宿題)・家族へのお弁当をつくろう (本時)・わたしたちの体と運動 (理科)	<ul style="list-style-type: none">・お弁当をつくろう ※学校公開時(学活)・病気の予防 (保健)

4 研究主題との関連

(1) 学級活動(食育)で目指す児童像

- 【心】互いの違いやよさを理解し、よりよい関わりができる子
【体】自らの生活を見つめ、よりよい健康づくりを実践しようとする子

(2) 研究主題(児童像)に迫るための手立て

【心】互いの違いやよさを理解し、よりよい関わりができるようにするために

○小グループ活動(3～4名)の導入

一人一人の成長の違いを理解したり自分や友達的生活を振り返ったりし、友達の考えていることを知ることは自己肯定感を高めていくために大切な学習である。意見の言いやすい小グループ活動を取り入れ様々な考え方があることに気付くようにするとともに、友達の考えを合わせよりよい方法を考えることができるようにする。偏りなくお互いの意見を交換し合うことができるように、3～4名の少人数での話し合いを行う。

○意欲をもたせ、理解を深めるために資料提示の工夫

より具体性のある知識として定着し、意欲をもって課題に取り組めるようにするために、お弁当カードや大型テレビ、PCを使って視覚的に訴えるように資料を提示する。

【体】自らの生活を見つめ、よりよい健康づくりを実践しようという意識をもたせるために

○食をバランスよく選択できるようにするための模擬活動

これまでに学習したことを単に知識や記憶としてとどめるだけでなく、児童が身近な生活における課題を発見し、解決する過程を通して食事の大切さに気付くことができるようにするために児童が主体的に考えられる学習課題を設定する。今回の課題解決のために「お弁当料理カード」を用いて自分の意見を視覚的にも表現できるようにすることで、自分の意見をきちんと伝えることができるとともに、バランスのよい食事を理解することができるように考える。

○養護教諭・栄養士との連携(本時は栄養士との連携)

養護教諭・栄養士から専門的な話を聞き、理解を深めるとともに、意欲的に健康づくりを実践していこうとする気持ちを養う。本時では栄養のバランスがよくなるように、いろいろな食品を食べることが大切であることや、その必要性を理解できるようにする。また、給食の献立は栄養バランスのとれた内容になっていることに気付くことができるようにする。

5 本時の学習

(1) ねらい

- ・調和のとれた食事の大切さについて考え、実生活に生かそうとする。

(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
1 本時の学習課題を確認する。	<p>保健の学習では健康に過ごすために必要な3つの要素を学習しました。学習したことを思い出しながら、今日は「家族へのお弁当づくり」について考えてみたいと思います。</p> <p>C 食事、運動、睡眠や休養 C 夏休みに自分でお弁当をつくったよ！</p>	<p>○3年生や1学期に保健で学習したことを想起できるようにキーワードなどを提示する。</p>
2 弁当の写真を見て意見を出し合う。	<p>写真のお弁当について意見を出してください。</p> <p>C お肉が多くて栄養のバランスがよいです。 C お肉が大きいままで食べにくそう。</p>	<p>○バランスのよくない弁当写真を提示する。</p>
3 栄養士のお話を聞く。	<p>よりよく成長するために必要な栄養素は、赤・緑・黄で大きく3つに色分けされています。(それぞれの働きについて説明する) お弁当づくりの約束は 主食:主菜:副菜が3:1:2が好ましいこと おいしそうで、きれいなこと 汁気の少ないものが好ましいことです。 給食も、お弁当と同じバランスでできています。また、給食には成長に必要な栄養素がバランスよく、おいしく摂れるように考えられています。 その食事で摂れなかった栄養素は1日の中で、または1週間の中でなど、バランスを考えて食事を摂るようにすることも大切です。</p>	<p>○お弁当も普段の食事のようにバランスよくつくることはもちろん、見た目の美しさや食べやすさ、主食:主菜:副菜の比率などが大切だと気付くようにキーワードを提示する。 ○成長に必要な栄養素とその働きについて理解できるようにするとともに、給食の献立はバランスのとれた食事であることを確認する。</p>
4 家族のための健康弁当をつくり、考えたことを話し合う。	<p>栄養士の先生のお話を聞いて考えたことをもとに、家族のための健康弁当をつくりましょう。</p> <p>C 祖父は歯がないのでやわらかいものを選びました。 C 母はお肉が嫌いなので、お魚で赤のものを考えました。</p>	<p>○家族の誰のためにどんな点に気を付けてつくったのかを一人一人が考え、それをグループの友達と話し合うよう指導する。 ・お弁当料理カード ・ワークシート</p>
5 学習を振り返り、考えたことを発表する。	<p>友達の意見を聞いて、自分や友達の弁当について感じたことや、今後の生活に生かしたいと考えたことなどを発表してください。</p> <p>C 歯がないおじいさんのことを考えている〇〇さんは優しいなと思いました。 C 母がお弁当をつくるときに気を付けてくれていることがわかった気がしました。</p>	<p>●バランスのよい弁当になるようにカードを選んでいる。(ワークシート) ●友達に自分の考えを伝え、友達の考えを受け入れている。(観察)</p>

