

第6学年4組 学級活動（2）指導案

福岡市立〇〇小学校

指導者 T1 栄養職員

T2 学級担任

1 題材名 「主食の大切さについて考えよう」

（ 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 指導観

- 本題材は、給食の残滓の現状から自分の食べるごはんの量に対する課題をとらえ、話し合い活動や栄養職員の話を通して、成長段階に見合った適量を食べようとする態度を身につけることをねらいとしている。ごはんを適量摂取することは、糖類エネルギー比適正維持や脂肪エネルギー増加を防ぎ生活習慣病の発症をおさえるなど将来の健康に対するよさもある。そのため、日頃の食事で成長段階に見合ったごはんの量を意識して食べることは、とても意義深いと考える。またこれまでの家庭科の授業で、「見直そう、毎日の食事」という単元があり、ごはんのみそ汁を中心とした一食分の食事を栄養バランスよく考えることを学習している。

- 本学級の児童は、これまでの家庭科の授業を通してごはんのみそ汁を中心とした一食分の食事を栄養バランスよく考えることを学習している。また、調理実習でもごはんのみそ汁を作っており完食している。しかし、日常の給食の様子を見てみると、ごはんの残りが目立つ日もある。事前に行ったアンケート結果によると、朝食に「毎日ごはんを食べている」「2日に1回ごはんを食べている」と答えた児童はクラス全体の70%程度、夕食で「毎日ごはんを食べている」「2日に1度ごはんを食べている」と答えた児童はクラス全員であり、家庭におけるごはんの喫食習慣はあるといえる。また、「ごはんパンはどちらがすきか？」という問いには60%程度の児童がごはんと答えている。しかし、給食でごはんをどれくらいついでいるか見ると、6年生に必要なごはんの適量をついでいる児童は8%（3人）と少ない。

そこで、話し合い活動や栄養職員の話をもとにして、成長段階に見合ったごはんの量を食べる事のよさに気付かせ、意識して食べようとする意欲を持たせたいと考えた。

- 本題材の指導にあたっては、まず、事前にごはんの食べることに對する児童の意識と実態を把握するために、アンケートを実施する。給食時間におけるクラス全体のごはんの残量を提示する。また、アンケート結果から給食でつぐごはんの量を低学年、中学年、高学年に分けて、人数の分布を示すとともに、自分自身がどの学年のごはんの量を食べているのかを振り返らせ、このままでよいのか考えさせることから本題材への課題意識を高める。

次に日本の米消費量、生活習慣病の死亡推移グラフや食生活変化の図をもとに話し合わせる。そこから、体に必要なごはんの量を食べる事のよさについて考えさせる。また、どのようにしたら成長段階に見合ったごはんの量が食べられるか、自分にできる工夫を考えさせる。

最後に、自分自身で自己決定したことをごはん給食日5日間記録させ、児童が継続

して実践できるようにする。成長段階に見合ったごはんの適量を知り、一人ひとりがその量を食べられるように努力する姿勢を育てたい。

3 本時の目標

- 自らの成長に見合ったごはんの量を知り、食べようとする意欲を持たせる。
(関心・意欲・態度)
- 自らの成長に必要なごはんの量を食べることのよさについて考え、実践しようとしている。(思考・判断・実践)
- ごはんを中心とした食事が体によいということを知る。(知識・理解)

(食育の観点)

- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。(心身の健康)
- ご飯を中心とした和食のよさや食文化を理解し、尊重する心をもつ。(食文化)

4 本時

平成 23 年 10 月 17 日 (月) 5 校時 6 年〇組教室にて

5 準備

- 教 師 ご飯アンケート結果、残滓写真、
米の年間消費量と生活習慣病の死亡者推移グラフ、食生活の変化の図
たんぱく質・脂質・炭水化物構成比率グラフ
- 児 童 筆記用具

6 本時の展開 (45分)

学習活動と内容	教師の支援	資料
<p>1 問題を把握し、本時めあてについて話し合う。</p> <p>○残滓の様子より 平均 3 kg 程度 (7.4 kg 中)</p> <p>○アンケート結果より ごはんの量について 低学年の量 18 人 中学年の量 15 人 高学年の量 3 人</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>めあて なぜごはんをしっかりと食べないといけないのかを考えよう</p> </div>	<p>○ アンケート結果や学級の残滓の様子を知らせ、成長に見合ったごはんの量をしっかり食べていないことに気付かせる。 (T 1)</p> <p>○ ごはんをしっかりと食べないままでよいか問いかけめあてにつなげる。(T 1)</p>	<p>残滓の写真</p> <p>ごはんアンケート結果</p>
<p>2 日本の米消費量、生活習慣病の死亡推移グラフや食生活変化の図をもとに話し合う。</p>	<p>○ 6 年 4 組だけでなく日本全体がそのように変化していることをおさえ、米の消費量の推移、生活習慣病の死亡率推移、30</p>	<p>米の年間消費量と生活習慣</p>

<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはんを食べる量が減っている。 ・ 病気になる人が増えた。 ・ おかずを食べる量が多い。 ・ 油の量が多い。 <p>3 成長段階に見合ったごはんの量を食 べることのよさについて全体で考えを 話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギー源になる。 ・ 腹持ちがいい。 ・ どんな料理にもあう。 ・ 栄養バランスがとりやすい。 <p>4 自分自身のごはんの食べ方を振り返 り、どうしたらしっかりごはんが食べら れるようになるか自己決定をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはんをつぐときに適量をつぐ。 ・ ごはんとおかずを交互に食べる。 	<p>年前と現在の食生活の変化の図（30 年前 に比べ現在は、肉料理、卵料理などの主菜 中心の食生活になり、油の摂取量も増え、 ご飯の摂取量が減っているという内容）を 示し、班全体で意見を交流させる。（T 1）</p> <p>○ 詳しく 30 年前と現在の食事内容を比較 し、適正なたんぱく質・脂質・炭水化物構 成比率についてもおさえる。 （T 1）</p> <p>○ 主食（炭水化物）は脳の唯一のエネルギ ー源であり、主菜では補えないことを知ら せる。（T 1）</p> <p>○ 低学年、中学年、高学年それぞれの給食 でのカロリーを提示し、ご飯に差をつけて いる意義を伝える。（T 1）</p> <p>○ 自分たちにできそうな工夫を考えさせ る。その際、成長するために必要なごはん の量を一人ひとりが少しでも食べられる ような工夫を考えさせるようにする。 （T 1）</p>	<p>病の死亡 者推移グ ラフ</p> <p>食生活の 変化の図</p> <p>たんぱく 質・脂質・ 炭水化物 構成比率 グラフ</p>
<p>5 本時学習のまとめをする。</p> <p>(1) これからの給食や食生活で気をつ けたいことを学習プリントに書き、 発表する。</p> <p>(2) 本時学習の感想を書く。</p>	<p>○ 子どもたちの自己決定を賞賛し、 今後の食生活への意欲を高める。 （T 2）</p> <p>○ ごはん給食の 5 日間、めあてカードをつ けることを知らせ、実践への意欲を持たせ る。 （T 2）</p>	<p>学習プリ ント</p> <p>めあてカ ード</p>

(5) 板書計画

めあて ごはんをしっかり食べないといけないのかを考えよう

アンケート結果

1人当たりの米の年間消費量と三大生活習慣病死亡者数推移

30年前と現在の食事

30年前
PFC比

現在
PFC比

6の4のごはんの残りの写真

グラフから読み取れること

- ・ごはんを食べる量が減っている。
- ・病気になる人が増えた。
- ・おかずを食べる量が多い。
- ・油の量が多い。

ごはんをしっかり食べることのよさ

- ・エネルギー源になる
- ・どんな料理にもあう
- ・腹持ちがいい
- ・栄養バランスが取りやすい

ごはんを残さず食べるにはどのようなことに気をつけたらよいか

- ・ごはんをつぐときに適量をつぐようにする。
- ・ごはんとおかずを交互に食べる。