

第3学年 学級活動学習指導案

指導者 (T1)
栄養教諭 (T2)

1 題材名 「おやつについて考えよう」(全1時間)

2 学習を進めるにあたって

| めざす子どもの姿 | |
|---|------------|
| 自分の体に合ったおやつを食べることに関心をもち、進んで実践することができる子ども | (関心・意欲・態度) |
| 健康を考えたおやつの食べ方を実践するための方法を、自分で決め実践しようとする子ども | (思考・判断・実践) |
| 健康を考えたおやつの食べ方の大切さを理解する子ども | (知識・理解) |

| こんな教材で こんな学習過程で | | こんな支援で |
|-----------------|---|---|
| | <p>本題材で取り上げる「おやつ」は、子どもが他の食事に比べて、自分で食べ方を選択する機会が多い。健康を考えたおやつの食べ方を学び、実践につなげることができる価値のある学習である。</p> | <p>おやつを調べる活動を通して、自分が食べたおやつの内容と量、食べた時刻を振り返らせる。</p> <p>おやつの役割を知ること、楽しむために食べていることが多いことに気づかせる。</p> <p>実際に食べているおやつの成分表示を使うことで、身近なおやつのエネルギーを実感させる。</p> <p>おやつの選び方の交流を通して、自分にあった方法を見つけられるようにする。</p> <p>お菓子以外のおやつの良さを紹介し、おやつがお菓子だけではないことを気づかせる。</p> <p>食べる時間や食べ方の事例を挙げて考えさせることで、より具体的におやつの食べ方をイメージできるようにする。</p> <p>学習後の活動で、自分の決めたことを実践する意欲を高めるために、内容を発表させる。</p> |
| つかむ | おやつの体に及ぼす影響について話し合う。 | |
| さぐる | おやつの役割を知り、自分がどれに当てはまるか考える。 おやつの上手な食べ方を考え、話し合う。 | |
| 深める | 菓子以外のおやつの良さを知る。 いろいろな場面でのおやつの食べ方を考える。 | |
| まとめる | 健康を考えたおやつの食べ方の大切さを話し合う。 学習後の活動では、自分の決めたことを実践させ、カードに記録すると共に、お互いのがんばりを賞賛することで、活動の意欲を高めることにつながる。と考える。 | |

| こんな子どもだから |
|--|
| <p>本学級の子どもたちは、朝食をきちんと食べていて、食事やバランス良く食べることの大切さについて理解している。おやつについては「お菓子」というとらえ方をしている子どもがほとんどで、量に個人差は見られるが、お菓子の種類をよく知っている。食べ物そのものには関心はあるが、食べ物について知っていることを自分の食生活に生かして、健康な生活を送ろうとしていない児童もいる。</p> <p>「おやつに関するアンケート」によると、12名の子どもが毎日食べている。それ以外の子も2～3日に1回はおやつを食べておりおやつを食べることが習慣化されている。よく食べるおやつは、市販の菓子類が多く、糖分や脂肪が高いおやつが上位を占めていた。おやつは内容だけでなく、食べる時間や量によっても、将来の健康に大きく影響するということまで考えるに至っていない。</p> <p>子どもたちは、おやつの摂りすぎがむし歯につながることはよく理解しているが、肥満になったり食事がきちんと食べられなくなったりすることなど、その他の健康に影響することについては十分意識できていない。</p> |

第3学年 学級活動学習指導案（本時案）

1 本時 平成24年 月 日（金）公開 3年 組教室にて

2 本時の中心となる評価規準

自分の体に合ったおやつを食べることに興味をもち、進んで実践することができる。
健康を考えたおやつの食べ方を実践するための方法を、自分で決め実践することができる。
健康を考えたおやつの食べ方の大切さを理解することができる。

3 本時学習を進めるにあたって

子どもたちは、健康な体を作るために、3色食品群の食べ物の仲間を偏りなく食べることが大切なことや、お菓子に含まれる砂糖の量・油の量を知り、それらを取りすぎことによる害について学習している。

本時では、おやつのいいところ、よくないところを出し合い、おやつの食べ方について話し合う。次に、おやつの意味について話を聞き、おやつは栄養補給（体の栄養）・楽しむ（心の栄養）という意味があることに気付かせる。体も心も健康になれるおやつの食べ方の説明を聞いて、実際に食べているお菓子の成分表示を見ながら、量や組み合わせを考える活動を行う。次にお菓子以外のおやつのおよさや、時間を考えて食べることを伝える。最後に自分の課題に合ったおやつのとり方を考えさせ、健康を考えたおやつの食べ方を自己決定させたい。

4 準備 おやつ調べカード、お菓子の袋・箱、食品カード

5 展開（1/1時）

| 分 | 子どもの主な学習活動 | 教師の支援活動（は評価） |
|---------------------------------------|--|--|
| 0 | 1 おやつのいいところ、よくないところを話し合い、本時学習のめあてをつかむ。 | 発表したことを整理してまとめ、おやつの食べ方を考える必要性をもたせ、本時学習のめあてをつかませる。（T1） |
| めあて おやつの食べ方について考えよう。 | | |
| 5 | 2 おやつの食べ方について話し合う。 （1）おやつの役割の中から、自分に当てはまるもの考える。 （2）おやつの上質な食べ方を考える。 お店のお菓子の成分表示の説明を聞く。 成分表示を見て、おやつの量や組み合わせを1日の目安量（180～200キロカロリー）を考えながら選ぶ。 菓子以外のおやつのおよさや時間を考えて食べることを確認する。 | 体の栄養よりも心の栄養としておやつを食べていることが多いことに気づかせ、好きなものだけ食べていては体の健康には良くないことに気付かせる。（T2） 数字にこだわりすぎないように留意させながら、食べる量や組み合わせを考えさせるようにする。 工夫している点を紹介しながら発表させる。（T1） 給食も例にあげ、手作りの良さや自然の物の良さに気付かせる。（T2） おやつの役割や健康を考えたおやつの食べ方の大切さを理解する。（観察・発表・ノート） |
| 25 | 3 おやつの食べ方について自分にあった方法を選択し、自己決定する。 自分の課題に応じて、健康を考えたおやつの食べ方を自己決定すること | 自分にあった方法を考えるのが難しい子どもには、話し合いで出された方法の中から選択するようにさせる。 健康を考えたおやつの食べ方を実践するための方法を、自分で決めることができる。（観察・発表・ノート） |
| 40 | 4 学習のまとめをする。 | |
| まとめ おやつを食べる時は、「量」「内容」「時間」に気を付けると体によい。 | | |
| | 分かったこと、気付いたことを発表し、実践した活動への意欲をもつ。 いろいろな場面でのおやつのとり方を話し合う。 | 自己決定したおやつの食べ方を、やってみようという気持ちをもっている。（観察・発表・ノート） 食べる時間や、状況に応じた食べ方を考えさせる。 |