

## 第6学年 家庭科学習指導案

日時 平成25年5月22日(水) 第5校時  
学級 6年  
授業者 T1 T2

### 1 題材名 見直そう 食事と生活リズム

#### 2 指導の立場

##### (1) 題材について

わたしたちが健康に生活するためには、毎日の生活リズムを整えることが大切である。しかし、子ども達の生活リズムはいろいろな生活の形態によって整わず、食事の時間が不規則になったり就寝時間が遅くなったりし、そのことで朝起きられなかったりしている。また、そのことが朝食を欠食してしまったり排便ができなかったりすることにもつながっている。ここでは、健康的で規則正しい生活を営むために、朝食に焦点を当て、朝食づくりの体験活動を中心に、そこから生活リズムを整えていくという流れで題材を展開していく。

また、食育の立場から、食に対する関心を高め、よりよい食生活を目指して実践に移す児童を育てていきたい。6年生のこの時期に栄養のバランスを考えたり、規則正しく食事を摂ったりすることの大切さを学習することで、毎日の自分の食事の様子や生活リズムに関心をもち、心身の健康を考えながら生活を改善しようとする児童の育成にもつながると考える。栄養面や食事の役割など正しい知識を栄養教諭から学ぶことで、食事のバランスや生活のリズムを自ら考え、主体的に生活に生かしてみようとする意欲を高めていきたい。

##### (2) 児童の実態について

男子10人、女子10人、計20人の学級である。全体的にはおとなしいが、6年生となって学習や委員会の仕事にも積極的に取り組もうとしている。

家庭科の学習では、前題材「生活に役立つ物を作ろう」においてエプロンづくりを始めた。指示通りにやろうとはするが、自ら「教えて欲しい」「他にも何か作りたい」と主体的な姿を見せる児童は少ない。

本題材に入る前に、朝の生活や朝食の様子に関するアンケートを行った。朝食をとらない児童は大変少なく、三食の食事のリズムは整っていると思われる。週に1~2日欠食のある児童は「食べる時間がない。1人」「食欲がわからない。1人」という回答で、本人の生活リズムの見直しが必要であることがわかった。他にも朝食は食べているが、就寝時刻が10時を過ぎる児童が10名、11時を過ぎる児童が3名いた。

次に、朝食の内容を尋ねると、次のような結果であった。

- ・ご飯(パン・麺)とみそ汁(スープ)とおかず.....5名(25%)
- ・ご飯(パン・麺)とみそ汁(スープ).....0名(0%)
- ・ご飯(パン・麺)とおかず.....6名(30%)
- ・ご飯(パン・麺)だけ.....8名(40%)
- ・おかずだけ、果物だけ、シリアルだけなど.....1名(5%)

この結果をみると、一応朝食は食べてきているが、内容的にはあまり充実していないことがわかる。また、ご飯やパンだけを食べている児童は「おかずが用意してあるか」の問いに対して、1名だけ「準備してあるけど食べない」と答え、他の児童は親が十分な朝食を準備していないこともわかった。児童はその理由を「お母さんが忙しいから」と納得している子が多い。充実した朝食をとるために、自分にできることは何か、自分はどう朝の時間を過ごしたらよいかを考え、生活リズムを見直すようにしていきたい。

また、「朝食は誰が作っていますか」という問いに対して、

- ・毎日、家の人だけで作っている.....18名
- ・家の人を作る日もあるし、自分が作る日もある.....2名

と答えている。すでに朝食を自分で作っている児童もいるので、この題材の学習がすぐに生活に役立てていけるように指導していきたい。また、栄養教諭の話の聞いたり簡単な調理実習を一人一人が行ったりすることを通して、主食だけの朝食に問題意識をもたせ、健康面や家族との楽しい食事に関心をもって「親に働きかけてみよう」「自分でも作ってみよう」と思える児童を育てていきたい。

### 3 研究主題に関わって

## 食の楽しさや大切さに気づき、よりよい食生活を生み出す子の育成

### 《研究仮説》

給食の時間や学級活動、教科指導、総合的な学習など全教育課程で食に関する指導に取り組むことで、児童が食に対する関心を高め、よりよい食生活を目指して実践に移すことができるであろう。

### 《教科指導》

#### 児童の食に対する関心を高め、学ぶ意欲や必然性をもたせる課題づくり

児童の生活実態や意識を把握するために事前のアンケートを行った。また、自分の生活をふり返り、問題点を見いだす手がかりとして、生活リズム調査を行った。食事の問題点を視覚的に見つけやすくするために、食事を色分けして記録した健康貯金も授業で活用する。

#### 児童の思考を深めるための栄養教諭と担任によるTT授業の工夫

漫然と理解してきている朝食を摂ることのよさや役割を、栄養教諭から統計的・科学的な話を聞く中で、生活経験や意識との繋がりははっきりさせ、より具体的にそのよさを体感させる。また、一日に必要な食事の量を献立カードで視覚的に分かりやすく示すことで、児童が自分の食事の量と比較して考えやすくする。

#### 学んだことを自分の生活に活かそうとするための実践カードなどの工夫

自分の生活をもとにふり返り、改善策を考えられるように生活リズムに書き加えるようにする。また、友だちの意見や学習したこともふり返りながら具体的な改善策を明らかにし記入させる。家庭で実践したことを記録し、保護者からのコメントをもらうことで継続することへの意欲化を図る。

### 4 題材の目標と評価の観点

毎日の生活を見直すことを通して、朝食をとることを中心に、食事のバランスと健康な生活リズムについて考えることができる。

- ・毎日の生活を見直し、朝食をとることを中心に、食事のバランスと健康な生活リズムを整えようとする。(関)
- ・栄養のバランスを考え、朝食のおかず作りについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。(創)
- ・いためる調理の特徴を生かして、朝食のおかずを手順よく作ることができる。(技)
- ・朝食をとることを中心に、食事の役割や大切さを理解し、いためる調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。(知)

食に関する指導目標は、「食事の重要性」と「心身の健康」とする。

- ・充実した朝食をとることに重点をおき生活リズムを見直すことを通して、早寝早起きの必要性を理解し、実践をするための改善策を考えることができる。(重)
- ・排便のリズムが整っていないことや朝にゆとりのない自分の生活をふり返ることを通して、問題意識をもつことができる。(重)
- ・朝の短い時間でバランスのよい食事をとるための調理方法を学び、健康的で楽しい朝食になるよう献立を考えたり調理したりすることができる。(心)

5 題材指導計画 見直そう 食事と生活のリズム (全12時間)

	ねらい(食に関する指導目標)	主な学習活動	評価基準
1 2	毎日の生活の記録から、自分の生活をふり返り、規則正しい生活が生活リズムをつくるのに大切であることがわかる。 (食の重要性)	<u>毎日の生活をふり返ろう</u> 1. 自分の生活時間や食事の時間について表に書き出す。 <u>食生活について問題点を見つけよう。</u> 2. 食生活(特に朝食)やそれに関わる生活の様子について問題点を書き出す。 3. どうしたら生活リズムが整うか考える。	家庭での時間の使い方をふり返り、食事の時間に目を向けて考えようとしている(関) 生活リズムを整えるためには、規則正しい食生活をするのが大切であることを理解している。(知)
3 本時	朝食の大切さや役割について理解し、自分の朝食の取り方の問題点を見つけ、生活リズムを見直すことができる。 (食の重要性・心身の健康)	<u>朝食のとり方を見直そう</u> 1. 朝食のとり方や内容の問題点を確認する。 <u>朝食の役割について知り、生活リズムを見直してみよう。</u> 2. なぜ朝食をとるとよいか、林先生の話聞く。 3. 今の生活リズムをどう工夫したら、バランスよくしっかりと朝食をとることができるようになるか考える。	朝食の役割や大切さを理解し、自分の生活リズムの問題点を自分なりに工夫改善することができる。(創)
4	朝食の大切さや役割を考えながら、どんなおかずがよいか考えることができる。 (心身の健康)	1. 朝の時間こゆとりがないことや朝食の大切さを確認する。 <u>バランスのよい朝食のメニューについて考えよう。</u> 2. 健康貯金の朝食の様子をふり返り、何か足りないか考える。 3. 短時間でできる調理法を知り、どんなおかずを足したらよいか考える。	朝食づくりに関心を高め、メニューを考えようとしている。(関)
5 6	いためる調理方法やフライパンの正しい使い方を知り、実習することを通して、いためる調理の特徴を理解することができる。	事前に家庭でいため方を調べてくる。 <u>いためる調理方法を知り、いためる調理の特徴を学習しよう。</u> 1. いため方について調べてきたことを交流し、いため方の手順をつかむ。 2. フライパンの正しい使い方を知る。 3. 食品を調理する。 4. いためる調理のよさをまとめる。	フライパンを正しく使って野菜をいためることができる。(技) いためる調理の特徴と材料や目的に応じたいため方について理解している。(知)
7 8	いり卵の作り方が分かり、調理することができる。 炒め物の調理の計画を立てることができる。 (心身の健康)	<u>いり卵をおいしく作ろう。</u> 1. いり卵の調理の手順や火を通す時間について知る。 2. 調理をする。 3. 好みの堅さに仕上がったか、調理をふり返る。 4. 朝食のおかず作りの計画をする。	おいしいいため具合を考えながら、時間を調節していためることができる。(技) 栄養バランスと調理時間を考え、朝食のいため物を考えている(創)
9 10	計画にもとづいて朝食のおかず作りをすることができる。	<u>朝食に合うおかずを作ろう。</u> 1. 調理の手順や注意事項を確認する。 2. 手順を考えて調理をする。 3. 手順や調理時間、味などを評価し合う。	短時間でできるいためる調理の特徴を生かして、卵や野菜を使っておかずを手順よく作っている(技) 材料や目的に応じた切り方やいため方を工夫している。(創)
11 12	食事の栄養のバランスと生活リズムを工夫し、健康的な生活について考えることができる。 (心身の健康)	<u>健康的な生活を考えよう</u> <u>栄養のバランスや食事の働きについて考えよう。</u> 1. 給食の献立を見て、3つの食品群に分けてみる。 2. 体内での主な働きによる6つの栄養素について知り、食品に分ける。 3. 食事の働きについて知り、自分の生活をふり返る。	食品に含まれる主な栄養素の体内での働きにより、食品を三つのグループに分ける分け方について理解している。(知)

6 本時の目標 ( 3 / 1 2 )

朝食について考えることを通して、朝食を摂ることが「活力の源になる」「集中力が増す」「成長を促す」ことになることが分かり、自分の朝食のとり方の問題点を見つけ、生活のリズムを見直すことができる。

7 本時の学習過程

過程	ねらい	学習活動		
<p>つかむ</p> <p>さぐる</p> <p>深める</p> <p>生かす</p>	<p>自分の朝食のとり方の問題点を見つけることができる。</p> <p>朝食の役割や大切さについて理解することができる。</p> <p>十分な朝食が取れるように、生活リズムの改善策を自分なりに工夫して考えることができる。</p> <p>今日の学習をふり返り、今後の課題をもつことができる。</p>	<p>1. 前時に挙げた朝食に関わる問題点やその原因を提示する。  <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝食の役割について知り、生活リズムを見直してみよう。</span></p> <p>2. なぜ朝食を食べるのか、どんなよいことがあるのか考えたり思い出したりしてみよう。          ・おなかすかなくて、勉強がはかどる。          ・午前中のエネルギーをとる。</p> <p>3. 朝食をとることのよさや役割について栄養教諭の話进行こう。          ・朝食を摂って集中力が高まると学習結果も良くなる。          ・朝食は体を動かすエネルギーとなり、運動をするときのパワーの源となって大きな力を出すことができる。          ・一日の食事の必要量から、3食をしっかりと食べなければ十分な栄養を取り入れることができない。</p> <p>4. 十分な朝食をとって登校するために、生活リズムをどう改善したらよいのか、生活リズムの記録を見ながら改善策を考えよう。</p> <p>5. 改善方法を交流しよう。          ・たくさん食べられるように10分早くおきる。          ・朝、ご飯が食べたくないの、夜にお菓子を食わず、早く眠るようにしたい。          ・自分も早く起きて犬の散歩を手伝い、お母さんがおかずを作れるようにする。</p> <p>6. 今日の学習をふり返り、わかったことや生かしていきたいことを書いて発表しよう。          ・明日から10分早く起きて朝ご飯を全部食べるようにしたい。そのために10時までには寝るようにしたい。</p>	<p>T1          ・朝食に関わって出てきた問題点を提示する。原因は一人一人の考え。          ・朝食を食べたときと食べなかったときで実際に感じたことを発表させる。</p> <p>・朝の時間が目に向けるのではなく、全体のリズムを改善できるよう話す。</p> <p>自分の生活を見つめて改善しようとする事ができる。(自己啓発力)</p> <p>・今日学習したことが明日からの生活に生かされるよう声をかける。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>評価基準              ・朝食の役割や大切さを理解し、自分の生活リズムの問題点を自分なりに工夫改善することができている。(創)</p> </div>	<p>T2          ・栄養のバランスについてだかにならないよ          ・点な          ・声をかける。</p> <p>・朝食をとることのよさや大切さについて統計的、科学的根拠をもとに説明する。</p> <p>・自分の問題点が改善されるよう、個別支援をする。</p> <p>・排便が少ない子にはどうしたらよいか支援する。</p>