

第 3 学 年 学 級 活 動 案

日 時 平成 26 年 9 月 30 日 (水) 第 5 校時

学 級 3 年 23 名 (男子 2 名、女子 14 名)
授業者 T1 T2

1. 題材名 バランスのよい朝ごはんについて考えよう
2. 指導の立場

(1) 題材について

本題材は、学習指導要領「学級活動」共通事項(2)の(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」に含まれる。

健康で望ましい食習慣を身に付けるためには、1日3回の食事を規則正しく、栄養バランスが整った食事をすることが大切である。特に、午前中の活動のエネルギー源となる朝ごはんは、「脳にエネルギーを補給する。体温の上昇により、やる気を起こさせる。うんちが出ておなかの中をスッキリさせる。」などの理由から大切にしたい。けれども、朝は、時間がない等の理由や食事を作る側の時間的な忙しさから、朝ごはんを取れば良い方で、栄養バランスを考えた朝ごはんを摂ることは、難しくなっている。

基本的な食習慣が形成されていくこの時期に、自己の食生活を振り返り、黄・赤・緑の食品をバランスよく食べることの大切さについて考えることは重要である。なぜなら、子どもの頃の食習慣が、各個人の生涯の食習慣を形づくることになるからである。健康な体と心づくりのため、朝ごはんを必ず食べ、自分で工夫して黄・赤・緑の食品を選んで食べようとする意欲を育てていきたい。

(2) 児童の実態について

男子9人、女子14人、計23人の学級である。明るく活動的な子が多く、体育や遊びなど体を動かす活動が大好きな学級である。残さず食べようという意識はあるが、給食に関しては、少食、偏食の児童が多い。そのため給食に手をつける前に苦手なものを減らしたり、食べることができる量に減らしたりしている児童が数人いる。

児童の実態やアンケートの結果は次のようである。

<p>給食は 残さず食べる・・・10人 たまに残すことがある・・・12人 苦手な物を減らして食べる・・・1人 食べ物の好き嫌いが ない・・・3人 ある・・・20人 嫌いなやさいが ない・・・5人 ある・・・18人 嫌いな食べ物(23人中・複数回答) なす・ゴーヤ(9) ピーマン(8) 玉ねぎ・トマト(4) 家で嫌いなものが出たとき 残さず食べる・・・8人 減らして半分だけ食べる・・・10人 ほんの少しだけ食べる・・・1人 嫌いな物は出ない・・・2人 嫌いな物は選ばない・・・1人</p>	<p>ある日の朝ごはん調べ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 朝ごはんを食べてきた・・・23人 ・ ごはんかパンかめんか ごはん・・・10人 パン・ドーナツ・・・7人 めん・・・2人 主食なし・・・3人 ・ 黄・赤・緑がそろっている・・・10人 ・ 2つ・・・7人 ・ 1つだけ・・・6人 (黄4人、赤1人、緑1人) ・ 赤・黄・緑の働きを知っている・・・3人 知らない・・・20人
---	---

「健康貯金」週間の取組(生活習慣チェック表、年間6回)によって、保護者の意識は高く、朝ごはんを食べて登校する児童がほとんどで、黄・赤・緑の食べ物がある朝ごはんを準備する家庭が多い。しかし、「健康貯金」週間後に朝ごはんアンケートをとってみると、朝ごはんは食べてきているものの、黄・赤・緑の栄養バランスをよくとれていない児童が半数以上いることが分かった。また、児童は、黄・赤・緑の食べ物についてよく知っているが、それぞれの働きについてはよく知らないことも分かった。

そこで、「黄の食べ物は、脳や体を動かすエネルギーになる。赤の食べ物は、筋肉や骨をつくる。緑の食べ物は、体の調子を整える。」という働きを知って、自分の朝ごはんをふり返って、バランスのよい朝ごはんを選んで食べようとして心かけ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付き、よりよい食生活を生み出す子の育成

～食育の推進による健やかな体づくりをめざして～

研究仮説

給食の時間や学級活動、教科指導、総合的な学習の時間など全教育活動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、よりよい食生活をめざして実践に移すことができるであろう。学校における食育推進の取組を家庭・地域との連携・協力を得て行うことで、児童の食生活の改善が図られ、児童が家庭地域においてよりよい食生活をめざし実践に移すことができるであろう。

《学級活動》

(1) 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の工夫

児童の食に関するアンケートを行い、自分の朝ごはんの摂り方に関心がもてるようにする。また、アンケート結果とある日の朝ごはんから、自分の朝ごはんの問題点に気付き、必然性のある課題づくりを行う。

(2) 児童の思考を深めるための課題追究のあり方

児童の思考を深めるための担任と家庭科の専門的な知識を持った講師によるTT授業の工夫
家庭科の専門的な知識をもった講師によって、黄・赤・緑の食べ物の働きと、バランスよく摂取することの意義についての説明を聞くことで、バランスのよい朝ごはんに関する正しい知識をもち、望ましい食生活を目指すことができるようにする。

意欲的な追究や生活実践力につなげるための学習活動の工夫

ある日の自分の朝ごはんを、黄・赤・緑に分ける活動を通して、バランスがとれているかを調べ、どんな食品を補うとよいかを考え、バランスのとれた朝ごはんに変えることができるようにする。

(3) 学んだことを自分の生活に活かすための終末の工夫

学習したことを家の人に伝える活動を位置付け、自分の言葉でがんばることを決めることによって、実践への意欲化を図る。

4. 題材の目標と評価の観点

(1) 題材目標

バランスのよい朝ごはんを食べることによる体への影響を知り、健康に過ごすためのバランスのよい朝ごはんについて考えることができる。

(2) 評価の観点

- ・自分の健康のために、バランスのよい朝ごはんを食べようとしている。(関心・意欲・態度)
- ・自分の朝ごはんの摂り方を振り返り、バランスのよい朝ごはんについて考えることができる。(思考・判断・実践)
- ・朝ごはんを食べることによる体への影響を知り、朝ごはんの大切さを理解している。(知識・理解)

(3) 食に関する指導目標

栄養バランスのとれた食事の大切さを知り、意識して食事することができる。

- ・朝ごはんアンケートや朝ごはん調べを通して、自らの食生活に興味・関心をもつことができる。(食の重要性)
- ・黄・赤・緑の食品分けを通して、食べ物の3つの働きを知ることができる。(心身の健康)

総合的な学習の時間

「お茶摘み体験」

総合的な学習の時間

・ダイズの植え付けと手入れの仕方をJAの方に聞き、実際に植え付け作業を行う。

体育科（保健領域）

「けんこうな生活」
けんこうというたからもの
・「けんこう」な状態について考える。
けんこうによい1日の生活
・けんこうな生活のためには食事、運動、睡眠、排便の規則正しい生活を続けることが大切であること

・収穫に向けた世話をし、大豆の収穫までの様子を観察する。

国語科

「すがたをかえる大豆」
・おいしく食べるために様々な工夫をされてきた大豆について知る。

社会科

「産地調べ」「農家の仕事」

社会見学

「もやし工場と卸売市場の見学」

総合的な学習の時間

・大豆の収穫と脱穀をしよう。
・豆腐の作り方を調べよう。

社会科

・昔の道具の使い方を調べよう。（町歴史民俗資料館見学）

算数科・理科

「重さの単位」「重さをくらべてみよう」
・はかりの使い方を知り、大豆の重さを量り、均等に分けてみよう。

総合的な学習の時間

・育てた大豆から手作り豆腐を作ってみよう。
・おからを使ったケーキ作り。（学級PTA活動・JA食のリーダーさんの協力）

PTA食育講演会（6/3）

「楽しく食べて
こどもが伸びる！」
・心と体と生きる力を育てる食育について
・子どもが楽しく食べることの大切さ

夏休みの生活について

「バランスのよい朝ごはんについて考えよう」 9月
・2つの朝ごはんを比べ、黄・赤・緑の食べ物のバランスがよくないことに気付く。
・黄・赤・緑の食品の働きを知る。
・健康な体を作るために、黄・赤・緑の食品を選んでバランスのよい朝ごはんを食べようとする。

「よくかんで食べよう」11月
・給食を食べる時間や一口分のご飯をかむ回数の結果から問題点に気付く。
・一口のご飯を10回かんだときと40回かんだときの違いに気付く。
・よくかむことによる効用を知る。
・自分の食べ方を振り返る。

・箸を使い、豆つかみ競争をしよう。
・自分の箸の使い方を振り返ろう。

冬休みの生活について

春休みの生活について

給食指導

・給食時間の過ごし方とマナー

食べ物の赤黄緑の分類について

早寝早起き、朝ご飯、排便リズム

・『健康貯金』の取組を通して、健康な生活をめざして自己のめあてを決め、朝ごはんバランスや排便等の改善を行う。（5/12～5/16）

早寝早起き、朝ご飯、排便リズム

（7/7～11）

・食事のマナー
・三角食べ
・夏の飲み物

生活のリズムを取りもどそう

・早寝早起き、朝ご飯、排便リズムなどの頑張り表（夏休み最終週）

「早寝早起き、朝ご飯、排便リズム」

がんばりカード（事後の実践）

・運動と朝ごはん

「早寝早起き、朝ご飯、排便リズム」

・食べ物の働き

「早寝早起き、朝ご飯、排便リズム」

きなこをつくろう

・石臼を使い、自分たちの作った大豆からきな粉を作ってみよう。

がんばりカード（事後の実践）

生活のリズムを取りもどそう

・早寝早起き、朝ご飯、排便リズムなどの頑張り表（冬休み）

・バランスよく食べよう

「早寝早起き、朝ご飯、排便リズム」（1/14～1/20）

・食べ物と健康
・感謝の気持ちで食べよう
・1年間の給食を振り返ろう
*事後の個別指導
1年間の給食を振り返ろう。

6. 本時の目標

朝ごはんを食べることによる体への影響と朝ごはんの大切さを理解し、健康に過ごすためのバランスのとれた朝ごはんについて考え、黄・赤・緑の食べ物を選んでバランスのよい朝ごはんを摂ろうとする意欲をもつことができる。

7. 本時の展開

	ねらい	学習活動	指導援助および【評価規準】 人権教育の観点	
つかむ	<p>現在の朝ごはんの摂り方の課題に気が付くことができる。</p> <p>自己の経験から、バランスのよい朝ごはんを食べることのよさを考えることができる。</p>	<p>1. クラスの朝ごはんメニュー調べの結果を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1つだけの子がいる。 ・ 3つそろっている子は、7人 ・ そろわない理由を交流する。 <p>2. AとBの朝ごはんを比べ、違いを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Bは、黄色だけしかない。 	<p>《T1》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ グラフからクラスの朝ごはんのバランスの傾向を知り、自分の朝ごはんの摂り方に気付かせる。 ・ ご飯、みそ汁、目玉焼き、サラダ・・・A 食パン、バター・・・B ・ 黄・赤・緑に食品を分けてバランスを確かめる。 ・ 全員で赤と緑の食べ物を加えた朝ごはんメニューを考え、板書する。 	<p>《T2》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 児童の意見を板書し、説明の時に関連付けられるようにする。 ・ AとBを黄・赤・緑に食べ物を分けて比較しやすく掲示する。 ・ 絵資料を使いながら3つの働きの例を挙げ、バランスよく食べることで健康な体になることを伝える。 ・ 板書で足りないものはっきりさせる。 ・ 黄・赤・緑の食べ物のほたらきのまとめた資料を掲示する。
/	<p>バランスのよい朝ごはんを摂ることが脳や体を動かし、脳を働かせる・筋肉や骨をつくる・体の調子を整えることにつながることを理解できる。</p>	<p>バランスのよい朝ごはんのよさを知り、自分の朝ごはんを見なおそう。</p> <p>3. バランスのよい朝ごはんを食べることのよさを知る。</p> <p>黄・赤・緑の食品の役割</p> <p>黄・・・体を動かし、脳を働かせる。</p> <p>赤・・・筋肉や骨をつくる。</p> <p>緑・・・体の調子をととのえる。</p>		
/	<p>バランスのよい朝ごはんにするために加えるよい食品を考え、選ぶことができる。</p>	<p>4. 1で使用したBのバランスの悪い朝ごはんの例を、どのようにしたらバランスのよい朝ごはんできるかを考える。</p>	<p>評価規準</p> <p>黄・赤・緑の食べ物のはたらきや大切さが分かり、健康に過ごすための朝ごはんを考え、栄養のバランスを考えた食品を選んで進んで食べようとしている。</p> <p>[関・意・態]</p>	
深める	<p>自分の朝ごはんを振り返り、これからバランスのよい朝ごはんをとるためのめあてを立てる。</p>	<p>5. 自分の朝ごはんを振り返り、どんな食べ物を加えたらバランスのよい朝ごはんになるかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 加えた食べ物のグループ分けが合っているか、ペアで確かめ合う。 ・ 加えた食べ物を発表する。 <p>6. 事前に記入したワークシートを使い、自分の課題を見付け、自分に合った具体的な目標が立てられるようにする。</p> <p>7. 1週間の実践により継続化を図る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の家で手軽にとれる食品を選ぶよう助言する。 ・ 自分の生活を見つめて、改善しようとすることができる。(自己啓発力) ・ なるべく家で用意されることが多い食品を使うようにアドバイスする。 ・ 授業後に、学習したことを家庭で話し、おうちの人からワークシートに一言記入してもらうように伝える。 ・ 自分の実態を踏まえて振り返りをしている子を紹介する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 黄・赤・緑の主な食品の絵プリントを準備する。 ・ 事前に食べ物に黄・赤・緑を分けて印を付けておく。 ・ 3つそろっている子は、さらにバランスを考えて食べ物を一つ加えるよう助言する。 ・ 何を加えたらよいか困っている子に対して助言する。 ・ バランスを考えて食べ物を加えた子を価値付ける。

バランスのよい朝ごはんがんばりカード

名前

月 日	朝食を食べた × 4点	黄 エネルギーのもと (米・パン・めんなど) 2点	赤 血や肉・ほねをつくるもと(肉・魚・卵・大豆・牛乳など) 2点	緑 体の調子をととのえる(野菜・海藻・しるもの・くだもの) 2点	合計 10点満点
(れい)		ごはん	なっとう ウインナー	みそしる りんご	10点
	4点	2点	2点	2点	
1日 (水)					
	点	点	点	点	点
2日 (木)					
	点	点	点	点	点
3日 (金)					
	点	点	点	点	点
4日 (土)					
	点	点	点	点	点
5日 (日)					
	点	点	点	点	点
かんそう					
おうちの方から					

バランスのよい朝ごはんについて考えよう

名前

3つのグループの食べ物のはたらきは
黄色グループ

を動かし、をはたらかせる。

赤グループ

やをつくる。

緑(みどり)グループ

のととのえる。

自分の朝ごはんは、黄・赤・緑の3つそろっているかな

赤

黄

緑(みどり)

自分の朝ごはんをふりかえて(きづいたこと・これからがんばること)

気づいたこと

がんばること