

# 第4学年 学級活動指導案

日時 平成26年6月2日(月) 第5校時  
学級 第4年 33名  
授業者 T1 T2  
T3

1 題材名 よりよいおやつについて

2 指導の立場

(1) 題材について

子どもたちの身の回りには様々な食品があふれ、好きなものを好きなときに、好きなだけ食べることができる。その結果、不規則な食事、偏食、インスタント食品や加工食品の摂りすぎ、おやつの摂り方などに多くの問題がみられる。おやつは本来、子どもたちにとって食事だけでは不足する栄養を補給する役割と、情緒安定の役目がある。しかし、実際には「おやつ=お菓子」と考えられ、子ども自身の嗜好のみで判断し、おやつを食べていることが多い。日頃食べているおやつの原材料や内容など気にしないで購入しているのが現状である。

そこで、心身の発達面からみても大切なこの時期に、おやつの役割と質や量に関心をもつとともに、将来の健康のためにも、家庭での望ましい食生活の実践につなげていきたいと考える。

(2) 児童の実態について

男子14人、女子19人、計33人の学級である。体を動かすことが好きな児童が多く、休み時間には元気よく遊ぶ児童が多く見られる。中には、家庭で食事の準備をしている児童もいる。

児童にとっておやつは身近な物であり、おやつに関する児童の実態やアンケートの結果は次のようである。

	おやつ	ジュース
毎日	16人	11人
ほとんど毎日(一週間に4~6日)	7人	8人
一週間に3~4日	7人	8人
一週間に1~2日	3人	3人
休日のみ	0人	2人
食べない・飲まない	0人	1人

よく食べているおやつ(複数回答可)
・アイスクリーム...15人      ・スナック菓子...14人      ・果物...12人 ・グミや飴...12人      ・チョコレート...8人      ・ケーキ・クッキー...7人 その他(カルパス...1人 パン...3人 ゼリー...1人 かりんとう...1人)
家でよく飲む飲み物(複数回答可)
・お茶...27人      ・炭酸飲料...15人      ・スポーツ飲料...11人      ・牛乳...9人      ・紅茶...7人 ・清涼飲料...7人      ・100%ジュース...4人      ・野菜ジュース...3人      ・乳酸菌飲料...3人

この結果を見ると、学級の半分以上の児童が、ほとんど毎日おやつを食べていたり、ジュースを飲んだりしていることが分かる。その中には、スナック菓子を1袋食べてしまっている児童が3人いる。また、飲み物としてジュースを飲む児童が多く、中には、ペットボトル一本飲んでいる児童もいる。

このように、児童は嗜好のままにおやつを食べていると言える。そこで本時の学習を通して、体の成長を考えたおやつを食べることができる児童に育てていきたい。

### 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の工夫

自分が普段食べているおやつに関心をもつように、おやつで摂ってよいエネルギー量を提示し、実際に食べたおやつのエネルギー量と比べることで、今までのようにおやつを食べていたのでは問題があることに気付き、課題につなげる。

児童の思考を深めるための課題追究のあり方

スナック菓子やジュースに含まれているエネルギー量や塩分、糖分の摂りすぎによる体への影響について栄養教諭から聞くことで、摂りすぎは体によくないことに気付かせる。また、いつも飲んでいる炭酸飲料と同じ砂糖の量が入っている砂糖水を試飲させることで、体によくないことを実感させたい。さらにおやつとしてスナック菓子一袋とジュース1本を摂ることで、給食と同じエネルギー量をもつことに気付かせ、よりよいおやつについて考える手がかりとしたい。

学んだことを自分の生活に活かすための終末の工夫

自分の普段食べているおやつを、足りないと思う栄養のあるものに変えたり、量を考えたりして、さらによいおやつに改善し、保護者に学んだことや自分がこれから実践していきたいことを書くことのできる学習カードを活用する。また、家庭での子どもの食生活を見直す機会とするため、実践するカードを活用し、継続・習慣化に繋げたい。

### 4 題材の目標と評価の観点

#### (1) 題材の目標

自分の食生活を振り返り、おやつには、不足しがちな栄養を補充することや体に及ぼす影響があることについて知ることを通して、食生活を見直し改善したり、不足している栄養のある食品を進んで食べようとする意欲をもつことができる。

#### (2) 評価の観点

- ・ 塩分、糖分の摂りすぎによる体への影響を知り、意識しておやつを選んだり食べたりすることができる。  
(関心・意欲・態度)
- ・ 自分の体の成長のために、おやつは足りない栄養を補う役割があることが分かる。  
(知識・理解)

#### (3) 食に関する指導目標

- ・ 自分の体の成長のために、不足しがちな栄養のあるおやつを選ぶことができる。  
(食品を選ぶ能力)
- ・ おやつには、体を成長させるために、必要な栄養を補う役割があることが分かる。  
(食の重要性)

【教科】

【学級活動】

【他の領域・家庭生活等】

保健・体育

- 「おおきくなってきたわたし」
- ・ 自分の身長伸びを確認する。
  - ・ 体は年齢に伴って変化することや、発育・発達のしかたや時期には個人差があることを理解する。

保健・体育

- 「思春期にあらわれる変化」
- ・ グループで男性女性の体にはどのような特徴が現れてくるか調べる。
  - ・ 思春期には体つきに変化があり、変声、発毛などが起こることを理解する。

保健・体育

- 「思春期にあらわれる変化」
- ・ 思春期には初経、精通が起こり、異性への関心も芽生えることを知る。
  - ・ おとなの体に近づく現象であることを理解する。

保健・体育

- 「よりよく育つための生活」
- ・ よりよく育つためには、「調和のとれた食事」「適度な運動」「十分な休養・睡眠」の3つが必要であること分かる。
  - ・ 自己の生活と照らし、具体的な改善点を見付け、実践に移そうとすることができる。

よりよい「おやつ」について考えよう  
(本時)

- ・ 食生活を振り返り、おやつで摂ってよいエネルギー量を超えて摂取していることに気付く。
- ・ 塩分・糖分の摂りすぎは、体に良くないことに気付く。
- ・ おやつには、栄養を補充する役割をもっていることが分かる。
- ・ 栄養と量を考えて、自分のおやつを見直し、意欲をもって実践する。

「栄養のあるおやつ」を作ってみよう

- ・ 簡単に調理できるおやつを作る。
- ・ 家庭で実践する。

給食指導

- ・ 給食時間の過ごし方
- ・ 食べ物の旬

「早ね・早起き・朝ごはん・排便リズム」  
・「健康貯金通帳」の取組を通して、健康生活を振り返って自己のめあてを決め、朝食バランスや排便等の改善を行う。(5/12~16)

- \* 事後の個別指導
- ・ 食事のマナー

食生活についてのアンケート(実態調査)

- ・ 大事な朝ごはん

頑張りカード(事後の実践)

- ・ 夏の飲み物

「早ね・早起き・朝ごはん・排便リズム」  
(7/7~11)

- \* 事後の個別指導

生活のリズムを取り戻そう  
・早ね早起き朝ごはん排便リズムなどの頑張り表(夏休みの最終週)

- ・ 運動と朝ご飯

「早ね・早起き・朝ごはん・排便リズム」  
(9/8~12)

- \* 事後の個別指導
- ・ 食べ物の働き

「早ね・早起き・朝ごはん・排便リズム」  
(10/6~10)

- \* 事後の個別指導
- ・ バランスよく食べよう

「早ね・早起き・朝ごはん・排便リズム」  
(12/8~12)

- \* 事後の個別指導
- ・ 食べ物と健康

生活のリズムを取り戻そう  
・早ね早起き朝ごはん排便リズムなどの頑張り表(冬休みの最後の3日間)

- ・ 感謝の気持ちで食べよう

「早ね・早起き・朝ごはん・排便リズム」  
(1/12~16)

- \* 事後の個別指導
- ・ 1年間の給食を振り返ろう

6 本時のねらい

おやつについて考えることを通して、「おやつには不足がちな栄養を補充する働きがある」ことや、「塩分、糖分の摂りすぎは体に影響があるため、量を考えておやつを食べるとよい」ことが分かり、自己の食生活を見直して改善することができる。

過程	ねらい	学習活動	評価規準 指導・援助 人権教育の観点	
<p>導入</p> <p>課題をもつ</p> <p>追究する</p> <p>意欲をもつ</p>	<p>自分たちの食べているおやつは、おやつで摂ってよいエネルギー量を超えてしまっていることを知り、課題があることに気付くことができる。</p> <p>スナック菓子やジュースに含まれている塩分量や糖分量を知り、おやつの多量の摂取は体によくないことが分かる。</p> <p>おやつはお菓子のことではなく、食事だけでは足りない栄養を摂る役割をしていることに気付くことができる。</p> <p>自己の食生活を見直し、足りない栄養を補える物を食べたり、量を考えて食べたりしていこうと意欲をもつことができる。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. どうしておやつを食べるのかを発表する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お腹が空くから。</li> <li>・ お菓子がおいしいから。</li> </ul> </li> <li>2. おやつで摂ってよいエネルギー量（200 キロカロリー）を知り、自分が普段食べているおやつの袋や箱からエネルギー量を調べる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分が食べているおやつの量は多いかもしれない。</li> <li>・ いつも食べている分で充分だな。</li> <li>・ 200 キロカロリーは少ない。</li> </ul> </li> </ol> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">おやつのとりに方について考えよう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. なぜおやつを食べ過ぎてはいけないのかを考え、発表する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 太ってしまうから。</li> <li>・ 虫歯になってしまうから。</li> </ul> </li> <li>4. スナック菓子に含まれているエネルギー量について栄養教諭から話を聞く。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ポテトチップスには、たくさんの塩と油が使われている。</li> <li>・ ポテトチップスやジュースは黄色の食材ばかりで、食べ過ぎると太ってしまう。</li> <li>・ 塩分の摂りすぎは病気になるんだ。</li> </ul> </li> <li>5. 炭酸飲料と砂糖水を試飲し、骨の写真を見て、毎日糖分の摂りすぎが骨を溶かしていることを知る。（砂糖水） <ul style="list-style-type: none"> <li>・ とても甘くてまずい。</li> <li>・ いつも飲んでいるジュースの味と違う。</li> <li>・ いつもこんな物を飲んでいたので初めて知った。</li> <li>・ 砂糖を摂りすぎると骨を溶かしてしまうんだ。</li> </ul> </li> <li>6. 昔のおやつから、おやつには食事では足りない栄養を補う役割があることを知る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今よりも昔のおやつの方が、赤や緑がありそうだ。</li> <li>・ 昔のおやつにはカルシウムが多い。</li> </ul> </li> <li>7. さらによくするために自己のおやつを見直し、改善策を考え発表する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ポテトチップスを一袋食べていたから、量を減らしたい。</li> <li>・ ポテトチップスをたくさん食べたいから、おやつは1日おきに食べる。</li> <li>・ おやつの中には、ジュースではなく、牛乳を飲みたい。</li> </ul> </li> </ol> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">おやつは、赤・黄・緑を意識して食べたり、量を決めて食べたりすることが大切。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. 学んだこととこれから気を付けたいことを学習カードにまとめる</li> <li>9. 一週間おやつのとりに方に気を付けて実践してみる。</li> </ol>	<p>T 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ おやつで摂ってよいエネルギー量を伝える。</li> <li>・ お菓子の袋や箱からエネルギー量を調べさせ、課題につなげる。</li> </ul> <p style="text-align: center;">資料</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">スナック菓子に含まれている塩・ジュースに含まれている砂糖</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 炭酸飲料と同じ量の砂糖が入っている砂糖水を試飲し比較できるようにする。</li> </ul> <p style="text-align: center;">資料</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">骨の写真（2種類）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ おやつは、赤・黄・緑を意識するだけではなく、量を守ることが大切なことを気付かせる。</li> <li>* よりよいおやつを摂るために、食生活を見直し、改善を目指すことができる。（自己啓発力）</li> </ul> <p style="text-align: center;">【評価規準】</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">よりよいおやつとは、おやつの「内容」と「量」が大切であることが分かり、食生活を見直し、改善しようとしている。（関・意・態）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ おやつの量について改善した児童を紹介し価値付ける。</li> <li>・ 「チャレンジカード」により意欲化を図る。</li> </ul>	<p>T 2</p> <p style="text-align: center;">資料</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">お菓子の袋や箱</p> <p>T 3</p> <p>随時、支援の必要な児童の指導をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スナック菓子やジュースに含まれている栄養について説明する。</li> <li>・ スナック菓子は、黄色の食材ばかりであることに気付かせる。</li> <li>・ 砂糖は、骨の中を溶かす力があり、摂りすぎると成長の妨げになることを説明する。</li> <li>・ 一日に摂取してよい砂糖の量についておさえる。</li> </ul> <p style="text-align: center;">資料</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">砂糖水・炭酸飲料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ポテトチップス1袋と炭酸飲料1本を同時に摂取すると給食1食分（650）のカロリーになることを伝える。</li> <li>・ 今と昔のおやつが貼ってある黒板を見せる。</li> </ul> <p style="text-align: center;">資料</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">おやつの絵</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 昔のおやつには、赤や緑が含まれていることを気付かせる。</li> </ul>

# おやつについて

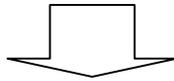
名前 ( )

--

今のおやつ

--

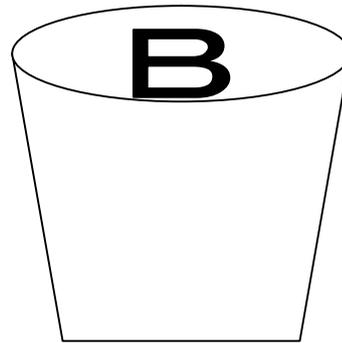
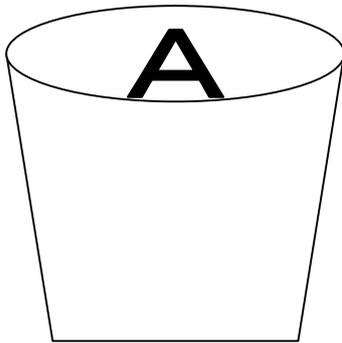
おやつ	kcal
飲み物	kcal
合計	kcal



さらによくするために

おやつ
気をつけたこと

おやつ	kcal
飲み物	kcal
合計	kcal



分かったこと・これからがんばりたいこと

お家の人から

体によいおやつを食べよう

名前 ( )

--

日にち	時間	食べたおやつ	飲んだもの	エネルギー量
6月3日(火)				kcal
6月4日(水)				kcal
6月5日(木)				kcal
6月6日(金)				kcal
6月7日(土)				kcal
6月8日(日)				kcal
6月9日(月)				kcal

ふりかえり

保護者の方から