

第5学年2組 特別活動（学級活動）学習指導案

第3校時 場所 5年2組教室 指導者 T1 白石 和真
T2 上月 直美

1 題材名 見直そう！1日の食事～赤・黄・緑をそろえて、栄養バランスをととのえよう～

授業学級では、毎日残食がほとんどなく、給食をたのしみと思っている児童が多い。給食の時間に教室を訪問すると、給食の話題で声をかけてくる姿があり、食に対して興味・関心が高いと感じている。事前アンケートでは、栄養バランスのよい食事をとることが大切だと考える子どもがほとんどであった。しかし、赤・黄・緑の3色食品群への理解度は低く、栄養バランスを見直すための知識が不十分であるといえる。このような子どもたちに、栄養バランスのよい食事とはどういう食事なのかを食事の比較や科学的根拠をもとにした学習によって気付かせていく。そして、自分の食事を見直す際に栄養バランスよく食べるために自分にできることを考え、実践していく力を身に付けてほしいと願っている。

本実践では、食事を赤・黄・緑の食べ物をそろえるという見方にプラスして、新たな知識として「量」と「1日で栄養バランスをととのえる」という視点に着目させる。そうすることで、自分の食事をより正確に栄養バランスがととのっているかを振り返ることができ、よりよくしていくための具体的思考を生み出すことができると考える。また、今後食品を選択する機会が増えていくことになるので、小学生の時期に「食品を選ぶ力」を身に付け、自分の食事を管理できる姿を目指していく。

2 題材について

- (1) 本題材は、今の自分の食事を赤・黄・緑の3色食品群という視点で見つめ、新たに「量」と「1日で栄養バランスをととのえる」という視点を習得した上で、よりよいものにしようとする意欲をもたせることをねらいとしている。自分の食生活でできることを見だし、実践に向かう姿は、生涯にわたって健全な食生活を実現していくために大変重要であると考え。

本実践では、事前に実施した食事調査の結果を赤・黄・緑の視点で見つめることから始める。その後、数名の食事を取り上げることで、栄養バランスがよい食事とは赤・黄・緑がそろっているということを全体で再認識し、共通の土台を設定する。そして、緑の食べ物が入っていないAの食事と赤・黄・緑そろっているが量が足りないBの食事を比較させることで立ち止まる姿が想定される。そこで、フードモデルを用いて「手ばかり」で1食に必要な量を示すことで、赤・黄・緑の量にも着目していくことが大切だと気付かせる。さらに、普段の食事を振り返る中で、実践していきたいけどどうしてもできない子どもの思いに立ち止まり、1日で栄養バランスをととのえるという視点を与える。そうすることで実践へ向けた意欲の高まりが期待できる。最後にもう一度食事調査の結果に戻る場面を設定することで、新たに得た視点を生かして、食生活をより自分事と捉えられるようにし、その後の振り返りで自分にできる目標を設定できるようにする。

- (2) 本題材で、3色食品群を活用して栄養バランスのととのった食事について理解することは、今後の家庭科の学習において、五大栄養素の学びへとつながっていく。
- (3) 本題材に関する子どもたちの実態は次の通りである。(調査人数35人)
- ① 栄養バランスを考えた食事をとることは大切だと思う子どもは28人である。
 - ② 3色食品群を知っている子どもは12人、そのうち正しく理解している子どもは3人である。
 - ③ 給食でいつも残したり減らしたりしている子どもは、6人であった。

3 題材の目標

- (1) 食事の比較や科学的根拠を基に、赤・黄・緑がそろふこと、赤・黄・緑の量のバランスがととのうことで、栄養バランスのよい食事となることを理解することができる。
- (2) 新たな視点である「赤・黄・緑の量」と「1日で栄養のバランスをととのえる」という知識をもとに、これからの自分の食生活においてできる工夫を考えることができる。
- (3) 栄養バランスよく食べるためにどうしたらよいかを話し合う中で、新たな視点を獲得し、その視点を生かしながら自分の食生活に対する関心を高めよりよくしていこうとしている。

4 指導計画（1時間取り扱い+モジュール、給食の時間）

時	学習活動	主体的・対話的で深い学びを生み出すための 教師の指導	評価規準・評価方法等
事前	1 実態把握 2 学習の見通しをもつ (モジュール+給食の時間)	<ul style="list-style-type: none"> ○ アンケートを実施し、子どもたちの食に対する意識や考え方を明らかにしておく。 ○ 自分の食事を見つめさせるために、3日間の食事調査（朝・昼・夕の食事写真）を実施する。 ○ これまでの食に関する学習を振り返りながら、食べ物が働きによって3つのグループに分けられること（3色食品群）を理解できるようにする。 ○ 給食の時間に当日使われている食材を確認することで、3色食品群の考えを実感できるようにする。さらに給食が栄養バランスのよい食事であることを理解できるようにする。 	
1	3 自分の食事を振り返り、栄養バランスよく食べるためにどうしたらよいかを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の食事を赤・黄・緑で見つめ、全体で数名の食事を共有することで、共通認識の上に本時の課題が捉えられるようにする。 ○ AとBの食事モデルを比較する活動を通して、他者とかかわり合いながら3色食品群がそろふだけでは栄養バランスはととのえないのでは？と立ち止まらせ、「赤・黄・緑の量」という視点に気付かせる。 ○ 栄養バランスよく食べることは大切だと分かっているが、実践できない子どもの姿に立ち止まり、「1日で栄養バランスをととのえる」という視点に出合わせることで、新たな見方・考え方で捉えられるようにする。 ○ 自分の食事を再度見直す場面では、新たな視点を踏まえて実践していくために自分にできることを考えさせ、実践への意欲をもたせる。 	<p>【知】赤・黄・緑をそろえ、量をととのえることで、栄養バランスのよい食事なることを理解している。（観察、振り返り）</p> <p>【思】新たに得た知識をもとに、自分にできることを考えることができる。（観察、振り返り）</p> <p>【主】意見を交流する中で、栄養バランスのよい食事をするためにどうしたらよいか取り組もうとしている。（観察、振り返り）</p>
事後	4 学習内容の実践化	<ul style="list-style-type: none"> ○ 授業後、フードモデルを教室に設置することで、学習したことの理解を深め、実際に「手ばかり」を体験してみることで、普段の生活の中でも活用していくことができるようにする。 	

5 本時の学習

(1) 目標

2つの食事を比較しながら、赤・黄・緑に分けて話し合うことで、新たな視点を獲得し、その視点を生かして栄養バランスよく食べるために実践していくことを考えることができる。

(2) 展開

時間	学習活動	学習する子どもの思い・姿
10	1 前時の学習を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 私のは緑がないよ。全然意識できていなかった。 ○ 私の朝ご飯は、全部黄色でエネルギーになる栄養がたくさん入っている。 ○ 何が入っているか分からないから、赤・黄・緑で考えることができないな。 ○ 栄養バランスよく食べることは大切だって分かっているけど、普段の食事ではなかなか意識できていないな。
20	2 AとBの食事を比較することで、栄養バランスのよい食事について話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ○ AとBの食事どちらもバランスよさそう。 ○ どんな食材が入っているのか分からないから、モジュールの時の赤黄緑に分けるシートないのかな。 ○ 豆腐ってどこに分けられるのかな。それとかまぼこって何からできているのか分からない、気になるな。 ○ じゃがいもは野菜だから、緑に分けられると思うからAは全部そろっていてバランスよさそう。 ○ Bは、Aと比べるとご飯の量が少ないよ。しかも黄色のも1個しかないからバランスっていいのかな。 ○ Aは赤が5個で多いから、体をつくる栄養が多い。 ○ Bってご飯だけじゃなく、野菜も足りないんじゃない？やっぱりBもバランスよくないかも。 ○ Aはやっぱり緑ないよ。Bは赤黄緑そろっているけど量が少ないと思う。どちらもバランスよくないよ。きっとAもBも改善するとバランスよくなりそう。 ○ 今日の給食から頑張りたい。苦手な食べ物があるから無理かもしれない。でも、1日で栄養バランスを考えていいならできるかもしれないな。
10	3 自分の食事を見直し、発表し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 最初は、赤黄緑全部あるからバランスいいと思っていたけど、量が足りないなと思った。今度は1日の食事について調べてみたい。 ○ 黄色だけだったから、赤の料理を足してみよう。緑を増やすためにはこういう料理いいな。真似してみよう。
5	4 本時を振り返る	<ul style="list-style-type: none"> ○ これから家の食事でどんな食材が使われているか、赤黄緑がそろっているかを確かめてみたい。 ○ 給食で野菜食べられなかった日は、家の食事でするようにしたいな。食べられる野菜料理をお願いしてみようかな。自分で料理作るときは、赤黄緑の食材の量を考えてみたい。



赤・黄・緑がそろっている食事は、栄養バランスがよいと感じている子どもたち。2つの食事を比較する中で「量」などの新たな視点に気付いていきます。そして、その視点をもとに自分の食事を見直し、自分にできることを考え、さらによりよく実践していこうとする姿を目指します。

主体的・対話的で深い学びを生み出す教師の支援（発問・指示・教具・評価）

- 事前に提出させた自分の食事を栄養バランスという視点で振り返らせる。そこで栄養バランスがまだ不十分な子どもの食事を全体で取り上げることで、栄養バランスのよい食事とは、赤・黄・緑をそろえることが重要であるという視点を共有する。
- 普段の食事の様子を振り返らせることで、栄養バランスよく食べることは大切だと分かっているけれど、実際はできていないという事実と向き合わせることで、本時の課題を設定する。

【教材・教具】

- 前時の食品分類シート
- タブレット端末

栄養バランスがよい食事をとるためにはどうしたらいいだろう。

- AとBの食事に使われている食材を分類する活動を通して、栄養バランスを赤・黄・緑がそろっているかという視点で見直すことができるようにする。また、Aは緑がない食事を用意することで、食材一つ一つに立ち止まり、より食材へ目を向けられるようにする
- AとBの食事でご飯や野菜の量を調節して示すことで「量」という視点に着目することができるようにする。食材の数のみにこだわった発言があった場合には、栄養教諭が説明することで、重量に目が向くようにする。
- 量という視点で話し合う活動の中で、子どもの迷いや疑問が表出した際には、栄養教諭より「手ばかり栄養法」に出合わせる。そうすることで1食に必要な具体的な量について認識できるようにする。
- 子どもから一定の意見や思いが表出した際に食品分類シートの答えを示しながら、栄養教諭よりAとBの食事について説明することで栄養バランスをみるときの視点を整理させる。
- 手ばかりで示した量をこれから食べることができそうか問うことで、実際に普段の自分の食事を振り返らせるようにする。そこで実行にうつすことに難しさを感じている子どもを見取り、「1日で栄養バランスをととのえる」という視点を与えることで、実践へ向けて意欲をもたせる。
- 量などの新たな視点を生かしながら、再度自分の食事を見直させることで、最初は気付いていなかった自分の食事のよさや改善点などに気付くことができるようにする。
- 今日の学びを自分の食生活と関連させて考えている子どもを見取り、全体で発表させることで、栄養バランスのよい食事について考えを共有し、他の子どもも今後の食生活へ生かせるようにする。
- 自分の食事を見直して感じたこと、またこれからどのようにしていきたいかについて振り返らせることで、より具体的に実践していくことを決定していくことができるようにする。

【教材・教具】

- AとBの食事
- 食品分類シート
- タブレット端末
- フードモデル

【評価】

栄養バランスのよい食事について得た知識をもとに自分の食事を見直し、栄養バランスよく食べるために実践することを具体的に考えることができる。（振り返り）

