

第6学年2組 特別活動（学級活動）学習指導案

第3校時 場所 6年2組教室 指導者 T1 柿原 智明
T2 上月 直美

1 題材名 カルシウムを意識した食生活を探ろう！～給食のない日のお昼ごはん、あなたは何を食べる？～

授業学級の事前調査では、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、アンケート項目の給食のない休日の昼食内容に注目してみると、スパゲッティやラーメンなど主食を中心とする食事が多い傾向にあり、その食事はコンビニ等で購入する場合もあることが明らかになった。既習事項から3つの食べ物の働きに着目した食事の選択は身に付いてきているものの、詳細な栄養素の見方に関する知識についてはまだ不十分で実践に向かう姿には課題が見られた。このような子どもたちに、ある食事例への改善点を話し合う活動や科学的根拠を基にした学習によって、特に大切な栄養素であるカルシウムを摂取する必要性に気付かせていく。そして、自分の食事をその視点から見つめ直し、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、もうすぐ迎える夏休みを想定し「給食のない日」の昼食をカルシウムに注目して見直す中で、新たな知識としてビタミンDとの組み合わせによりカルシウムを効率よく吸収できるという視点に着目させる。そうすることで、自分の食事の栄養バランスをよりよくするための具体的な思考を生み出すことができると考える。小学校最終学年において、自分で調理したり、食品を購入したりする機会も見据えて、栄養バランスをよりよくする視点を基に「食品を選択する力」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、自分の食事をカルシウムの視点で見つめよりよく改善していく中で、新たにカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」という栄養素の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ち実践していく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重要であると考え。

本実践では、事前に実施したアンケート結果より子どもたちの興味・関心の高かった、給食の栄養価に着目した内容から始める。その中で、給食で摂取できる栄養素の割合の違いから、成長期に特に大切な栄養素、カルシウムに焦点化し、科学的根拠のグラフを用いて将来の骨量の変化に触れることで、カルシウムの必要性を理解させる。その後、カルシウムが多く含まれる食品について考えていく過程で、給食では毎日牛乳が出ることの意味に気付かせ、給食でカルシウムをとる工夫に気付かせる。ここで給食では1日の半分のカルシウム量がとれることに再度立ち返ることで、残り半分は朝食と夕食からとれているのか疑問をもつ数名の子どもたちを全体で取り上げ、それを基に家庭での食事調べの時間を設定する。そうすることで、自分の食事を見つめ、カルシウムの視点で考えていく姿が期待できる。食事調べ実施後は、全体で振り返りを共有することで、課題を見だし自分なりの解決方法に目が向き始める姿が想定される。そこで、もうすぐ夏休みに入ることに注目し、給食のない日の昼食にはどんなものを食べるとよいか考えさせていく。その際、カルシウムが不足している実態に合わせた2パターンの食事例を共通の土台として設定する。コンビニ等で購入した食事と家で準備した食事の2パターンを設定することで、どちらか自分の実生活と近い方と重ねて考えられると想定される。そうすることで、その後の給食のない日の昼食を考えていく際の視点に加わり、自分にできる目標を設定できるようにする。

(2) 本題材で、カルシウムを意識した食生活の重要性について理解することは、昨年度の既習事項である、栄養バランスのよい食事の視点がさらに深まり、今後の家庭科の学習においても1食分の献立を立てる学習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34人)

- ① ほぼ全員、食べ物が体の中で働きによって3つのグループに分けられることを知っている。
- ② 骨を強く丈夫にするためにはカルシウムをとるといいと答えた子どもは15人である。
- ③ 給食がない日の休日の昼食内容は、スパゲッティやラーメン、うどんなど主食を中心とした食事が多い傾向にある。さらに、コンビニ等で購入する機会も多い。

3 題材の目標

- (1) 給食の栄養価や科学的根拠を基にしたグラフを通して、成長期に大切な栄養素「カルシウム」が今の時期に特に必要であることを理解することができる。
- (2) 新たにカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」を組み合わせるという視点を生かし、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) カルシウムを意識した食事をするためには、どうしたらよいかを話し合う中で、よりよくするための工夫を獲得し、その工夫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（3時間取り扱い）

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
1	1 学習の見通しをもつ。	<ul style="list-style-type: none"> ○ これまでの食に関する学習を振り返りながら、給食に含まれる栄養素について学ぶ中で、カルシウムが特に今の時期に必要な栄養素であることを理解できるようにする。 ○ 給食のある日の朝食と夕食を調べることで、1日に必要なカルシウムがとれているか探り、自分の現状を理解できるようにする。 	【知】給食の栄養価や科学的根拠のグラフを通して、カルシウムの必要性を理解している（振り返り）
2	2 夏休みの昼食を考える。 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前時の振り返りから、自分の食事をカルシウムという視点で見つめている振り返りを共有することで、共通認識の上に本時の課題が捉えられるようにする。 ○ 2つの食事例をよりよくしていく活動を通して、自分の食生活に近い食事例から自分事として捉え、他者とかかわり合いながら、改善するための料理の組み合わせやアレンジの工夫に気付かせる。 ○ カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」と組み合わせるという視点に栄養教諭より指示することで、新たな見方・考え方で捉えられるようにする。 	【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） 【主】意見を交流する中で、カルシウム意識した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）
3	3 目標設定を行う。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今までの学習の学びを生かして、今後の夏休みへ向けて、具体的なチャレンジシートを作成することで、意欲をもって夏休み中の昼食づくりの実践ができるようにする。 	

5 本時の学習

(1) 目標

2つの昼食例をカルシウムという視点でよりよく改善していく過程で、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を捉え直すことができる。

(2) 展開

時間	学習活動	学習する子どもの思い・姿
5	1 前時の学習を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 予想以上にカルシウムとれていたよ。だから、他の栄養バランスも気になるな。 ○ 意外ととれていなかったから、これから牛乳を飲んだり、納豆を食べたりしようかな。 ○ 目標量とれていなかったけれど、半分の量を給食で補ってくれているから、給食は大切だと思いました。 ○ 夏休みは、塾があるからいつもコンビニで弁当買っているな。おにぎりとかからあげとかよく買うな。 ○ 私は塾に行っていないから家で食べるかな。スパゲッティとかそうめんとか麺類を食べることが多いな。
20	2 2つの昼食例を基に、カルシウムの視点でよりよく改善する工夫について話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ○ コンビニに行ったらいつもからあげは買うなー。でも揚げ物はどれもカルシウムなさそう。おにぎりをのり付きのものに変えてみるのはどうかな？のりは確かカルシウム表に載っていたよ。 ○ ミートスパゲッティは、家でもよく食べるな。チーズのせて食べているよ。これだとカルシウムとれるよ。ビタミンDもとれるようにメニュー追加してみる？ ○ 家にはよくコンビニの飲むヨーグルトを買って冷蔵庫においてあるから、ミートスパゲッティに組み合わせてみようかな。
10	3 班で考えた工夫を発表し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ○ おにぎりをビタミンDがとれるように鮭おにぎりに変更しました。飲み物に牛乳もつけました。また、別の日にも買うなら、お魚や他の食材もとれる幕の内弁当もいいなと思いました。 ○ ミートスパゲッティは、チーズ、しめじ、卵、ほうれん草を入れました。理由は家で入っているからです。そして、事前においたチョレギサラダを追加します。わかめたっぷりだとカルシウムがとれるからです。
10	4 本時を振り返り、自分のおすすめの昼食を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ ぼくは、いつもラーメンを食べるから、ラーメンの中にカルシウムがとれるチンゲンサイを入れて、ビタミンDがとれるようにきくらげや卵も入れてみようかな。 ○ 今日班で考えたメニューは、家庭科で作った朝食メニューに似ているな。実は、カルシウムもビタミンDもとれていたんだ。これを少しアレンジしておすすめの日食にしようかな。



今、カルシウムを貯めておけるのに大切な時期だと気づき、カルシウム摂取の必要性を理解した子どもたち。2つの食事例をカルシウムがとれるように工夫する中で、他の栄養素と組み合わせることのよさなど新たな視点に気付いていきます。そして、その視点を基に自分の食生活を捉え直す姿を目指します。

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）

- 前時の食事調べの結果を振り返り、朝食と夕食で1日の半分のカルシウム量をとれていた人ととれていなかった人の両方を取り上げる。そうすることで、どちらかの状態と自分を重ねて考えることができ、自分事として捉えやすくする。さらに、調べて思ったことや考えたことを全体で共有するようにし、自分の現状を把握させるとともに、牛乳以外でカルシウムをとる工夫にも目を向けさせる。
- もうすぐ夏休みになることを想定し、夏休みの昼食には何を食べる予定なのかを問うことで、給食のない日の昼食について具体的な料理をイメージさせる。子どもたちから出た食事に近いものを例として取り上げ、栄養バランスについて考える過程で、カルシウムが不足していることに気付かせ、本時の課題を設定する。

【教材・教具】

- 食事調べの結果

2つの食事例をカルシウムの視点でよりよくするには、どんな工夫ができるだろう。

- 2つの食事例を改善していくために、コンビニのメニュー表と前時で使用したカルシウム表、さらに新たな視点として栄養教諭より給食の工夫を例に挙げながらビタミンDという視点を与えることで、よりよくするための工夫を見だしやすいようにする。
- ホワイトボードに班の意見を可視化させていくことは、2つの食事例を見直す過程で、自分の食経験により近い方で意見を言ったり、具体的な工夫を考えたりできるようにし、コンビニと家の食事を関連付けて捉えられるようにしていく。
- 全体で発表し合う場面では、コンビニと家の食事例、それぞれで考えた工夫点を発表させるとともに、特に家の食事内容にコンビニで購入したものを追加したり、料理のアレンジとして加えたりしている、コンビニ+家の食事例を組み合わせで考えている班も取り上げることで、より実生活へつながりやすくなり、自分の食事と重ねて考えていけるようにする。
- 全体で取り上げた班のメニューに対して栄養教諭が工夫のよさや改善点などを価値付けていくことで、自分たちの考えたメニューへの自信がもてるようにする。さらに取り上げていない班の工夫点についても全体で紹介することで、お互いのよさを認め合い、これからの食生活へ生かせるきっかけとなるようにする。
- 自分の夏休みの昼食を考える時間を再度設定することで、本時の学習の振り返りができるようにする。その際、工夫のポイントを記入させ、カルシウムやビタミンDの視点についての理解が深められるようにする。
- 自分の昼食内容を今日の学びの視点でアレンジして考えている子どもを見取り、全体で発表させることで、考えを共有し、他の子どもも次時への昼食づくりの計画へ生かすことができるようにする。

【教材・教具】

- メニュー表
- 電子黒板
- ホワイトボード
(2つの食事例)
- 学習支援アプリ

【評価】

栄養バランスよく食べるために、カルシウムやビタミンDの視点を取り入れ、自分の食事を見直すことができる。
(振り返り)

