

## 第1学年 学級活動学習指導案

### 1 題材名 元気になるための食事 (2) — キ

### 2 題材の目標

- ・好き嫌いなく食べることのよさについて考え、判断し、実践しようとしている。(思考・判断・実践)

### 3 題材設定の理由

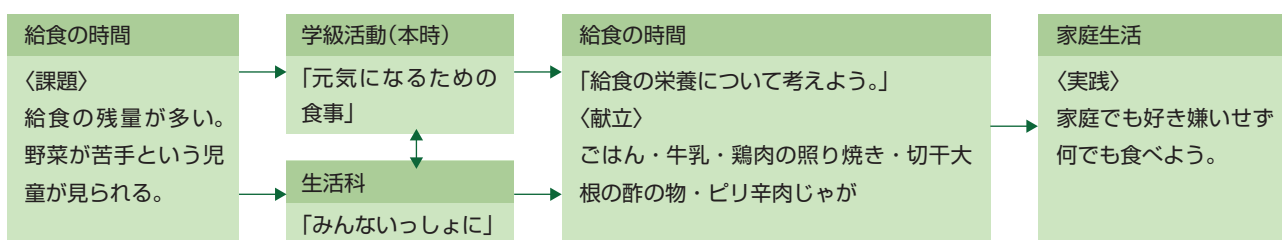
心身の健康を確保し、生き生きと暮らすことができるようにするには、何よりも「食」が重要である。ところが、不規則な食事、栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加等、様々な問題が生じている。このような問題を解決するためにも、食事に関心をもたせ、何をどのように食べたいのか考えて生活していこうとする態度を育てていきたい。

給食は、子どもたちにとって楽しい時間である。しかし、中には好きな食べ物は食べるが嫌いな食べ物には手をつけようとしないうちに見られる。望ましい食習慣を身に付け、心身ともに健康な生活を送るためにも、1年生の今の時期から嫌いなものを減らして、何でも食べようとする意欲をもつことが大事だと考え、この題材を設定した。

### 4 指導計画

	活 動 内 容	指 導 場 面
事 前	好きな食べ物・嫌いな食べ物のアンケート調査をする。	朝 の 会
本 時	「元気になるための食事」授業を行う。	学 級 活 動
事 後	給食に使われている食品の栄養について考える。	給 食 の 時 間

### 5 他教科、学校給食との関連



### 6 食育の視点

好き嫌いせず食べようとする。	(心身の健康)
----------------	---------

本時では、食べることの大切さについて栄養教諭から話を聞くことにより、食べるとどんないいことがあるのかについて考えさせたい。また、紙芝居や掲示物を有効に活用し、好き嫌いせずにいろいろな食品を何でも食べようという気持ちをもたせたい。

そして、事後の活動である給食の時間では、実践化に向けた取組となるよう励ますとともに、実践を見取る場としたい。

## 7 展開

T 1 担任 T 2 栄養教諭 ☆は食に関する指導との関連

主な学習内容と活動	支 援	資 料
1 かたち当てクイズをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・箱の中に入っている実物の食品を触らせ、一つずつ何の食べ物か当てさせることにより、児童の食品に対する関心の高揚を図る。(T 1)</li> <li>・自分の食生活を振り返りやすいよう出てきた食べ物について、自分の好き嫌いを意識させる。(T 1・T 2)</li> </ul>	食品 食品カード
2 本時のめあてを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・好きなものだけ食べていてよいのかを投げかけ、課題意識をもたせる。(T 1)</li> </ul>	
すききらいなくたべることのよさについてかんがえ、けんこうなせいかつをおくるためのめあてを立てよう。		
3 「食べるとどんないいことがあるのか」を話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「大きくなれる」「速く走れる」「元気になれる」などの意見が児童から出されるように働きかける。(T 1)</li> </ul>	
4 紙芝居を見て、食べ物の働きについて知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆食べることの大切さに気付くことができるよう、食べ物には健康に過ごすための3つの働きがあることや、いろいろな食べ物を食べることの大切さをおさえる。(T 2)</li> <li>・ただ、食べるだけではなく、どのようなものを食べるとよいか投げかけ、考えさせる。(T 1)</li> </ul>	紙芝居 「3びきのおに」
5 「しょくせいかつをかんがえよう」のp 8、9で確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童から出された意見をもとに、食品カードを体の中の働きごとに大まかに3つのグループに分けることで、他の食品への興味も広げられるようにする。(T 2)</li> </ul>	食品カード
6 自分のめあてを決める。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めあてが決められない児童に対しては、これまでの食生活を振り返らせたり、これからどのようにになりたいかを考えさせたりできるよう、個別に指導する。(T 1・T 2)</li> <li>・子どもたちが立てためあてを認め、励ますことにより、好き嫌いせず何でも食べようとする意欲の高揚を図る。(T 1・T 2)</li> </ul>	振り返りカード
<p>◎評価規準 好き嫌いなく食べることのよさについて考え、判断し、実践しようとしている。 (思考・判断・実践)</p>		

【授業で使用した資料】

〈事前アンケート〉

**おしえて すき きらい**

1ねん くみ なまえ ( )

すきなべもの きらいなべものをかきましょう。

いくつ かいてもいいです。(好きなべものではなく、しよく  
ひんのなまえをかく。おい はんばーで × にく □)

	すきなべもの	きらいなべもの
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

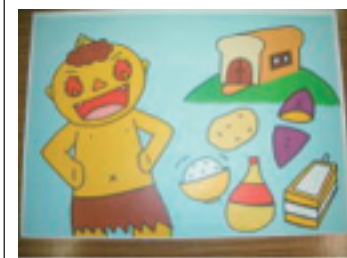
紙芝居「3びきのおに」のあらすじ



①あるところに、赤おに、黄おに、緑おにの3びきのおにがいました。



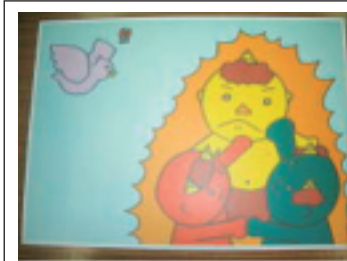
②赤おには牛乳パックに住んでいて、お肉やお魚・ウインナーばかり食べています。「ぼくは、筋肉もりもりだよ。」



③黄おにはパンの家に住んでいて、じゃがいもやマヨネーズ・ご飯が大好きです。「ごはんやパンは、ぼくの力のもとだよ。」



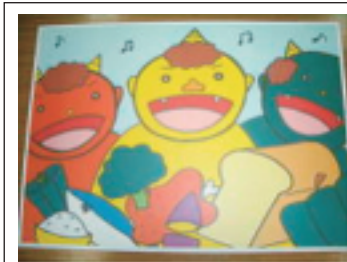
④緑おにはかぼちゃの家に住んでいて、ほうれん草やピーマン・果物をよく食べます。「ぼくは、病気になったことがないよ。」



⑤3びきのおには仲が悪く、けんかばかりです。自分の好きな食べ物のことばかり良く言って、他の話を聞きません。



⑥1羽の鳥が通りかかり「みんな良いところがあるのだから3つの色全部食べようよ。ぼくは虫しか食べられないんだよ。」



⑦おにたちは、自分たちの食べ物を持ってきて一緒にごはんを食べました。「おいしいな。」「今までより元気になったよ。」

## 【授業と関連させた学校給食の献立】

献立のねらい(給食には、いろいろな食べ物が使われていることを知ろう)

献立名	材料名	分量(g) 中学年1人分	作り方
ごはん	精白米	80	<b>ごはん</b> ① 洗米した米に水を加えて炊く。
	強化米	0.24	
	水	120	
牛乳	牛乳	206	<b>鶏肉の照り焼き</b> ① 調味料に鶏肉を漬込む。 ② オーブンで鶏肉を焼く。
鶏肉の照り焼き	鶏もも切身	50	<b>切干大根の酢の物</b> ① キャベツとにんじんは千切りにし、切干大根はもどす。 ② ①をそれぞれゆでて冷まし、調味料であえる。
	しょうゆ	3	
	みりん	2	
	砂糖(和白)	2	
切干大根の酢の物	キャベツ	25	<b>ピリ辛肉じゃが</b> ① ごぼうは小口、にんじんはいちょう、じゃがいもは一口大に切り、こんにゃくは色紙に切ってゆがく。 ② 豚肉、①を順に炒め、水と調味料を加えて煮る。 ③ ゆでたグリーンピースを加える。
	切干大根	3	
	にんじん	5	
	上白糖	2	
	酢	1.5	
	しょうゆ	3	
	白すりごま	1	
	白いりごま	1	
ピリ辛肉じゃが	サラダ油	0.5	<b>1人当たりの栄養量(中学年)</b> エネルギー 677 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 313 mg 鉄 2.9 mg ビタミンA 281 μgRE ビタミンB1 0.73 mg ビタミンB2 0.58 mg ビタミンC 39 mg 食物繊維 4.6 g 食塩 2.0 g マグネシウム 103 mg 亜鉛 4.2 mg
	豚小間肉	20	
	ごぼう	10	
	にんじん	20	
	こんにゃく	20	
	じゃがいも	65	
	水	35	
	砂糖(和白)	3.5	
	みりん	0.8	
	しょうゆ	2	
	味噌	3	
	七味唐辛子	0.02	
	グリーンピース	5	

学校給食献立例の写真



## 【栄養教諭による給食時間における食に関する指導】

### 1 指導内容

給食の栄養について考えよう

### 2 目標

給食にはいろいろな食品が使われていることがわかり、健康な生活を送るために好き嫌いをしないで食べようとする意欲を持つ。

### 3 食育の視点

好き嫌いせず食べようとする。(心身の健康)

### 4 展開

主な学習内容と活動	支 援
1 今日の給食に使われている食品を確認する。	・ 給食にはたくさんの食品が使われていることに気付かせ、実感させる。
2 給食に使われている食品を、主な働きごとに3つのグループにわけける。	・ 授業を振り返り、給食には3つのグループの食品がそろっており、体によい栄養があることをおさえる。
3 自分のめあてを確認し、何でも食べようとする意欲をもつ。	・ 嫌いなものでもがんばって食べようとしている児童を賞賛し、実践に向けての意欲の高揚を図る。 ・ 食物アレルギーのある児童に配慮し、自分に合った食べ方をすよう指導する。
◎評価規準 好き嫌いせずに食べようとする意欲をもとうとしている。 (関心・意欲・態度)	

#### <準備物>

- ・ 食品カード
- ・ 紙芝居「3びきのおに」(一部)

# なんでもたべよう!げんきアップ<sup>だい</sup>大きくせん

1ねん くみ なまえ( )

☆ これからも、げんきアップするために、給食<sup>きゅうしょく</sup>を食べるときに「がんばりたいこと」をかきましょう。

☆ 給食<sup>きゅうしょく</sup>をたべたあとに、自分<sup>じぶん</sup>のめあてについて、ふりかえってみましょう。  
できた=◎ もっとがんばりたい=○

	/	/	/	/	/	おうちの人 <sup>ひと</sup> のサイン
チャレンジ 1しゅう目						
日にち	/	/	/	/	/	おうちの人 <sup>ひと</sup> のサイン
チャレンジ 2しゅう目						

☆ チャレンジをつづけて、「がんばったこと」や「できるようになったこと」をかきましょう。

☆ 先生<sup>せんせい</sup>からのメッセージ

☆ 家<sup>いえ</sup>の人<sup>ひと</sup>からのメッセージ