

第3学年 学級活動（食育）指導案

令和5年9月28日（木） 5校時

応神小学校 第3学年1組 29名

指導者 T1 学級担任

T2 栄養教諭

1 題材 おやつのとり方を考えよう

学級活動（2）エ 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

2 題材設定の理由

おやつを食べることは、空腹を軽減するだけではなく、気分をリフレッシュしてくれるなど、食生活の中で大きな楽しみになっている。しかし、食べる時間が遅くなったり、量やエネルギーが多くなったりすると、三度の食事がきちんと食べられなくなり、健康面での悪影響が心配される。

本学級の児童は、中学年になり、食べたいものを自由に行って食べる機会が増えている。7月に実施したアンケート調査では、よく食べるおやつとして54%の児童が炭酸飲料を挙げた。続いてアイスクリーム50%、スナック菓子46%という結果になった。砂糖・脂肪のとり過ぎは、将来的に生活習慣病の誘因になっていくことが懸念される。また、歯科検診では、未処置歯のある児童が37%もあり、県の24・2%（令和3年度調査）を上回っているという結果も気になった。おやつのとりが、う歯の罹患率の要因として影響している可能性がある。食生活の改善や食後の歯磨きを推進するよう家庭へ啓発する機会を増やしていく必要がある。さらに、極端に少食の児童が複数人おり、一日に必要なエネルギーや栄養素が食事からは十分摂取できていないことが心配される。各家庭の環境や放課後の過ごし方の違いにより、おやつを食べる時刻が不規則になったり、量の加減ができずに食事に影響したりしているのではないかと考えられる。食事もしっかり食べるためには、夕食の2時間前までに200kcalを目安としておやつをとることが望ましい。自分で選ぶ機会の多いおやつだからこそ、「どんなおやつをいつ・どのように食べたらよいか」正しい知識をもって食生活にうまく取り入れ、児童のよりよい食習慣につなげていってほしいと考える。

そこで、望ましいおやつや量や内容について理解させ、体によいおやつを自分なりに考えて選ぶとする態度を養いたいと考え、本題材を設定した。

3 題材の目標

望ましいおやつのとり方を理解し、おやつをとる量や内容を考え、自分のめあてをもって、実践していこうとすることができる。

4 題材の評価規準

よりよい生活を 築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての 思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係を よりよくしようとする態度
望ましいおやつのとりを理解し、量や内容を考えて選択する方法を身につけている。	自分のおやつのとり方について振り返り、改善点に気づき望ましいおやつのとりができるようめあてをもって実践している。	望ましいおやつのとり方について、見通しをもったり振り返ったりしながら、日常生活の中で進んで取り組もうとしている。

5 食育の視点

- (1) 健康な生活を送るために望ましいおやつのとりを考えようとする。〈心身の健康〉
- (2) 望ましいおやつと量や内容について考え、選択する。〈食を選択する能力〉

6 指導計画

- ・事前 おやつについてのアンケート調査
- ・本時 学級活動「おやつのとりを考えよう」
- ・事後 一週間のおやつ調べを実施し、体によいおやつのとりを実践できたか振り返り、家庭にも啓発する。

7 本時

(1) 目標

望ましいおやつのとりを理解し、量や内容を考えたおやつのとりを実践しようとする意欲をもつことができる。

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点		評価規準 (評価方法)
		T1	T2	
5分	1 アンケート結果からよく食べるおやつについて気付いたことを発表する。	・よく食べるおやつの傾向について気付くことができるようにする。	・おやつ空き箱や包みを見せる。	
	じょうずなおやつのとりを考えよう			
15分	2 目安になるおやつと量について知り、普段食べている量と比べる。	・お茶碗軽く一杯分が目安になることを知らせる。 ・油や砂糖がたくさん	・一日に食べてもよいおやつと量は、200kcalであることを知らせる。 ・実物を提示し、油や	

		含まれているおやつについて提示し、とり過ぎるとどうなるか考えられるようにする。	砂糖をとり過ぎることの弊害について説明して、実生活と結びつけて考えられるようにする。	
15分	3 上手なおやつのとりを確かめ、体によい内容を考えておやつを選択する。	・量、内容、時間を決めて食べることの大切さについて気づき、上手なとり方を考えられるようにする。	・体によいおすすめのおやつを紹介し、上手なとり方ができるよう助言する。	適切なおやつの内容を考える。 (ワークシート・発表)
10分	4 望ましいおやつのとりを振り返り、自分のめあてを考える。	・本時の学習で気付いたことをまとめ、各自のめあてにつながることを意識付けする。	・望ましいおやつのとりができるようめあてが立てられるよう助言するとともに、実践につながるよう励ます。	自分のめあてに向かって実践しようとする意欲をもっている。 (ワークシート・発表)

(3) 評価および指導の例

「十分に満足できる」と判断される状況	望ましいおやつのとり方について理解し、目安に沿った量や内容を考え、自分で実践できるめあてを立てている。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	目安になる量や体によいおやつの種類を具体的に提示し、望ましい内容について確認して、自分が実践できそうなめあてや方法を選択できるように支援する。

8 栄養教諭・学校栄養職員の関わり方

- ・授業に必要なアンケートの作成・集計、資料などの提供
- ・本時の授業展開におけるT2としての役割分担や指導についての打ち合わせ
- ・本時の授業展開の中で、栄養教諭としての専門知識を児童に提供

9 家庭・地域との連携

- ・授業後、一週間のおやつ調べを実施し、体によいおやつのとり方を実践できるよう家庭にも啓発する。子どもたちの意欲が持続するよう、ワークシートには保護者からの一言の欄を設ける。

