

特別活動学習指導案

学習者 附属小学校4年1組 34名
指導者 伊東 大智
後藤 彩

題材名 自分の食事の課題を見付け、その解決方法を考え実行しよう
(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)

1. 題材の目標

- (1) 健康によい食事をとることの大切さや、健康によい食事のとり方を理解できるようにする。
- (2) 健康によい食事のとり方について、自分の食生活の課題に合った解決方法を、栄養教諭の話や話し合い活動を生かし意思決定するとともに、実践を定期的に振り返り改善していくことができるようにする。
- (3) 主体的に望ましい食生活を実現しようとしてできるようにする。

2. 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 |
|---------------------------------------|---|------------------------------|
| 健康によい食事をとることの大切さや、健康によい食事のとり方を理解している。 | 健康によい食事のとり方について、自分の食生活の課題に合った解決方法を、栄養教諭の話や話し合い活動を生かし意思決定するとともに、実践を定期的に振り返り改善している。 | 主体的に望ましい食生活を実現しようとしている。 |

3. 指導と評価の計画（1時間）

| 時 | ねらい（◆）と主な学習活動（○） | 評価規準（評価方法） | | |
|-----|--|--------------|--------------|--------------|
| | | 知・技 | 思・判・表 | 主体 |
| 体育 | <p>◆体をよりよく発育・発達させるには、適切な「運動」、「食事」、「休養及び睡眠」が必要であることを理解することができるようにする。</p> <p>○学年目標や学級目標の「自分のために」「自分を大切に」というキーワードから、よりよく成長するための生活の仕方について考えるという見通しを持ち、めあてを立てる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px 0;">よりよく成長するための生活の仕方を考えよう。</div> <p>○資料をもとによりよく成長するために大切なことを調べ、「運動」、「食事」、「休養及び睡眠」の三つの視点でまとめる。</p> <p>○それぞれ三つの視点でこれから実行したいことを考えるとともに、「食事」に関しては、バランスのとれた食事についてより調べたり話し合ったりして意思決定する必要があることを確認する。</p> <p>○振り返りをする。</p> | | | |
| | <p>◆自分の日々の食習慣を振り返り、食生活の課題を見付けることができるようにする。</p> <p>○毎日の自分の食習慣について、食べたり飲んだりしているものを記録したり、家族や友達から聞き取りをしたりする。</p> <p>○自分の食習慣を振り返り、よりよく成長するための自分の食生活についての課題や疑問を整理する。（モジュール）</p> | | ○〈行動分析・記録分析〉 | |
| 1本時 | <p>◆健康によい食事について、その大切さや方法を理解するとともに、自分の食生活の課題に合った解決方法を、栄養教諭の話や話し合い活動を生かし意思決定することができるようにする。</p> <p>○これまでの学習や、自分の食生活の課題や疑問を振り返り、本時のめあてを立てる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px 0;">自分の食事の課題の解決方法を考えよう。</div> <p>○栄養教諭の話聞き、健康によい食事のとり方を知る。</p> <p>○自分の課題を明確にするとともに、課題を解決するための方法を、友達と話し合ったり、栄養教諭にアドバイスをもらったりしながら考える。</p> <p>○話し合いやアドバイスを参考にし、自分に合った具体的な解決方法を意思決定する。</p> <p>○振り返りをする。</p> | ○〈行動分析・記録分析〉 | ○〈行動分析・記録分析〉 | |
| | <p>◆自分の食生活について意思決定した解決方法を、定期的に振り返り改善することができるようにする。</p> <p>○自分の食生活について意思決定した解決方法を実施する。（1週間）</p> <p>○自分の食生活について意思決定した解決方法を振り返り、自分に合った方法に改善する。（モジュール）</p> <p>○改善した解決方法を逐次改善しながら実施する。（2週間）</p> <p>○実践の振り返りをする。</p> | | ○〈行動分析・記録分析〉 | ○〈行動分析・記録分析〉 |
| 事後 | | | | |

4. 本時の指導（1／1）

| | |
|----------|---|
| 本時のねらい | 健康によい食事について、栄養教諭から専門的な話を聞いたり、アドバイスをもらったり、友達と課題の解決方法についてアドバイスをし合ったりする活動を通して、その大切さや方法を理解するとともに、自分の食生活の課題に合った解決方法を意思決定することができるようにする。 |
| 評価規準 | 健康によい食事について、その大切さや方法を理解するとともに、自分の食生活の課題に合った解決方法を、栄養教諭の話や話し合い活動を生かし意思決定している。 |
| 具体的な児童の姿 | ・「給食で、『緑』の食品である苦手な野菜を減らしすぎていたけど、よりよく成長するためには、もう少しだけ量を食べたほうがよい。そのためには、『①減らすとき今よりスプーン一口分は多く器に残しておく』『②苦手な気持ちを紛らわせるため他の食べものと交互に食べる』『③においが味と関係しているらしいから、鼻をつまんで食べてみる』という解決方法を今日から実践してみようと思う。」 |

| 時間 | 児童の活動 | 指導〇及び留意点・ ①評価〈方法〉※支援を要する児童への手立て |
|-----|---|---|
| 4分 | 1. これまでの学習や、自分の食生活の課題や疑問を振り返り、本時のめあてを立てる。 | <p>○体育（保健）での学習を想起したり、事前の食事調査から考えた自分の課題や疑問を振り返ったりすることで、本時はその解決方法を決め、明日から実践していくという見通しを持つことができるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自分の食事の課題の解決方法を考えよう。</div> |
| 20分 | 2. 栄養教諭の話聞き、健康によい食事のとり方を知る。 | <p>○よりよく成長するために必要な栄養素について、栄養列車と結びつけるとともに、栄養素が含まれているかどうかの比較実験や試食を通してバランスよく食べることの大切さに気付くことができるようにする。</p> <p>・栄養教諭からの指導により、専門的な知識や考え方を得られるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【栄養教諭の指導】</p> <p>赤：体をつくる・・・たんぱく質</p> <ul style="list-style-type: none"> ・働きについて <ul style="list-style-type: none"> ①筋肉、臓器、髪の毛、爪、骨、血液などをつくるものになる ②やる気や元気、幸せを感じるホルモンのもとにもなる ・たんぱく質を多く含む食品について ・実験 牛乳を使ったタンパク質を可視化する実験 <p>赤：体をつくる・・・カルシウム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・働きについて <ul style="list-style-type: none"> ①骨や歯をつくるものになる (骨や歯にカルシウム99%、血液や細胞、筋肉にも1%含まれている。) ②血を止める ③今から20歳までが骨密度を高める・強い骨をつくる大切な時期である ・カルシウムを多く含む食品について ・カルシウムの吸収を助けるビタミンDについて </div> |

| | | |
|-----|---|--|
| | | <p>緑：体を守る・・・ビタミン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・働きについて <ul style="list-style-type: none"> ①強い骨をつくる手助けをする ②病気に対する抵抗力をつけ、病気にかかりにくくする ③ストレスをはね返す ④コレステロールを下げて、血液がドロドロになるのを防ぐ ⑤ガンになるのを防ぐ ・ビタミンを多く含む食品について ・実験 ピーマンを使ったビタミンCを可視化する実験 <p>黄色：体を動かす・・・炭水化物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・働き <ul style="list-style-type: none"> ①体や脳が働くためのエネルギーとなる (脳のエネルギーになるのはブドウ糖だけ) ・人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量について ・炭水化物を多く含む食品について ・砂糖の1日量について <p>栄養素を吸収しやすくするポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「よくかむ」ことの大切さ ・実験 ごはんを噛んで甘みを感じる実験 |
| 13分 | 3. 自分の課題を明確にするとともに、課題を解決するための方法を、友達と話し合ったり、栄養教諭にアドバイスをもらったりしながら考える。 | <ul style="list-style-type: none"> ○栄養教諭からの話をもとに、自分の食生活の課題を持たせるとともに、友達同士でアドバイスし合ったり、栄養教諭からアドバイスをもらったりすることによって、課題の解決方法のアイデアを広げることができるようにする。 ・栄養教諭からの話と調査した自分の食生活を結びつけ課題を考えるよう助言する。 ・班で話し合った後、似た課題を持った友達同士で考えを交流するようにする。 ・途中、中間指導を行い、解決方法を考える際の困りを共有しアイデアを出し合ったり、おすすめの解決方法を紹介し合ったりするようにする。 <p>※解決方法が浮かばない児童には、栄養教諭にアドバイスをもらいに行くよう助言する。</p> |
| 5分 | 4. 話合いやアドバイスを参考にし、自分に合った具体的な解決方法を意思決定する。 | <ul style="list-style-type: none"> ○友達との話合いや栄養教諭のアドバイスを参考にしながら、自分に合った課題の具体的な解決方法を1～3つ決めることができるようにする。 ・毎日「○」「×」で達成状況をチェックできるよう、具体的な行動目標を立てるほうがよいことに気づくことができるよう助言する。 ◎健康によい食事について、その大切さや方法を理解するとともに、自分の食生活の課題に合った解決方法を、栄養教諭の話や話し合い活動を生かし意思決定している。 〈行動分析・記録分析〉 |
| 3分 | 5. 振り返りを行う。 | <ul style="list-style-type: none"> ○本時の学びを通して、食事において大切だと感じたことやこれからの取組への意気込みについて記述することができるようにする。 |

