

1 題 材 名 未 来 の 自 分 へ プレゼントー 栄 養 バランス を 考 え て 食 べ よ う

2 本 題 材 の 価 値

本 題 材 は , 学 習 指 導 要 領 特 別 活 動 の 以 下 の 項 目 を 受 け て 設 定 し た も の で あ る。

共通事項 (2) 日 常 の 生 活 や 学 習 へ の 適 応 及 び 健 康 安 全 キ 食 育 の 視 点 を 踏 ま え た 学 校 給 食 と 望 ま し い 食 習 慣 の 形 成
--

ま た , 食 に 関 す る 指 導 の 手 引 の 以 下 の 内 容 も 受 け て い る。

食 に 関 す る 指 導 の 内 容 ○ 心 身 の 健 康 (心 身 の 成 長 や 健 康 の 保 持 増 進 の 上 で 望 ま し い 栄 養 や 食 事 の と り 方 を 理 解 し , 自 ら 管 理 し て い く 能 力 を 身 に 付 け る。) ○ 食 事 の 重 要 性 (食 事 の 重 要 性 , 食 事 の 喜 び , 楽 し さ を 理 解 す る。)

本 題 材 の 目 標 は , 次 の 通 り で あ る。

食 べ 物 の 働 き と 自 分 の 健 康 や 体 の 成 長 と の か か わ り に 気 付 き , 栄 養 バランス の よ さ を 自 覚 し , 食 事 を す る こ と が で き る。

成 長 期 に お け る 栄 養 摂 取 状 況 が , 生 涯 の 健 康 状 態 を 左 右 す る と 言 わ れ て い る。 例 え ば , 骨 は , 成 長 期 で し か 骨 量 を 増 や す こ と が で き な い。 そ の た め , 成 人 に な り , 健 康 問 題 が 起 こ っ て か ら 食 生 活 を 改 善 し て も , 効 果 が 得 に く い。 子 ども の 頃 に 望 ま し い 食 習 慣 を 身 に つ け る こ と は , 成 長 期 に お け る 発 育 の 促 進 の た め だ け で な く , 生 涯 に わ た り 健 康 に 過 ぐ す た め に も 大 切 な こ と と 言 え る。

子 ども は , こ れ ま で に , い ろ い ろ な 食 べ 物 を と る こ と の 大 切 さ や , 食 事 の 重 要 性 を 学 ん で い る。 給 食 時 間 の 子 ども の 様 子 か ら も , 給 食 を 残 す 子 ども は 少 な く , 給 食 の 食 べ 方 に は 問 題 が な い よ う に 思 わ れ る。 し か し , 子 ども は , な ぜ , 給 食 を 残 さ ず に 食 べ る こ と が よ い こ と な の か は , 分 か っ て い な い。

そ こ で , 自 分 の 体 は , 自 分 が と っ た 食 べ 物 に 含 ま れ る 栄 養 か ら で き て い る と い う こ と を 知 る こ と で , 食 事 の と り 方 と 自 分 の 健 康 に は か か わ り が あ る こ と に 気 付 か せ る。 そ し て , 今 ま で 意 識 す る こ と の な か っ た , 自 分 の 給 食 の 食 べ 方 の よ さ や 問 題 点 を 認 識 し , 自 分 の 体 の た め に 食 事 を と ろ う と す る こ と が で き る よ う , 本 題 材 を 設 定 し た。

な お , 本 題 材 を 3 年 生 で 行 う 理 由 の 一 つ と し て , 発 育 の ピーク を 迎 え る 前 の 子 ども に , 食 事 の 重 要 性 へ の 関 心 を 高 め て ほ し い と い う 願 い が あ る。 女 子 は 身 長 の 発 育 の ピーク を 9 歳 頃 , 体 重 は 11 歳 頃 , 男 子 は 身 長 ・ 体 重 と も に 発 育 の ピーク を 11 歳 頃 に 迎 え る。 し か し , 3 年 生 の 多 く の 子 ども は , 今 , 自 分 が 成 長 期 に あ る と い う 自 覚 は な い。 だ が , 体 が 大 き く な っ て い る こ と を 嬉 し そ う に 話 し た り , 身 長 を 伸 ば し た い な ど , 自 分 の 成 長 に 関 心 を も っ て い る。

そ こ で , 成 長 に か か わ る 体 の 器 官 「 骨 」 を 教 材 と し , 自 分 と の か か わ り を も た せ る こ と で 「 食 」 へ の 関 心 が 高 め ら れ る と 考 え る。 本 題 材 を 行 う こ と で , 成 長 期 で し か 楽 く こ と の で き な い 健 康 な 体 を 未 来 の 自 分 へ の 贈 り 物 と 考 え さ せ た い。

3 本 題 材 で 学 び を つ な ぐ 力 を 高 め た 姿 と 学 び を つ な ぐ 力

本 題 材 で は , 今 の 食 事 の と り 方 が , 未 来 の 健 康 に も か か わ り が あ る こ と に 気 付 き , 食 事 の と り 方 を 見 直 そ う と す る 子 ども を 目 指 す。 具 体 的 に は , 「 今 の 食 べ 方 が 未 来 の 自 分 の 健 康 に か か わ り が あ る こ と が 分 か っ た。 野 菜 が 苦 手 だ け ど , 健 康 な 骨 に す る に は 野 菜 も 大 事 な の で , こ れ か ら 残 さ な い で 食 べ る よ う に し た い 」 な ど と 考 え る 子 ども で あ る。 子 ども は , 自 分 が 成 長 段 階 に あ る こ と に 気 付 い て い な い。 ま た , 体 の 成 長 は , 年 齢 が 上 が れ ば 自 然 に 起 こ る も の と 考 え て い る。

そ こ で , 体 が 成 長 段 階 で あ る こ と を 自 覚 さ せ る た め に , 前 時 の 活 動 で , 年 齢 の 異 な る 手 の 骨 の 写 真 を 提 示 す る。 子 ども は , 比 較 す る す べ を 用 い て , 骨 の 写 り 方 の 違 い か ら , 自 分 た ち が 成 長 段 階 で あ る こ と を 自 覚 す る。

本 時 の 活 動 で は , 骨 の 発 育 を 表 す グラフ を 提 示 し , 健 康 な 人 の 骨 の 発 育 と 病 気 に な っ た 人 の 骨 の 発 育 を 示 す。 子 ども は , 比 較 す る す べ を 用 い て , 骨 の 発 育 期 間 に は 限 り が あ る と い う 決 ま り を 見 い だ し , そ の 期 間 の 骨 の 発 育 が , そ の 後 の 骨 の 健 康 に 影 響 す る こ と に 気 付 く。 そ し て , そ の 期 間 に , ど ん な こ と に 違 い が あ っ た の か 考 え さ せ る。 子 ども は , 関 係 付 け る す べ を 用 い て , 運 動 習 慣 が な い , 食 生 活 に 問 題 が あ る (カ ル シ ウ ム を と っ て い な い) な ど と 考 え る。

子 ども が 「 食 」 へ 意 識 が 向 い た と こ ろ で , 骨 の 組 成 を 示 し た 図 を 提 示 す る。 子 ども は , 比 較 す る す べ を 用 い て , こ れ ま で 思 っ て い た 骨 の 作 ら れ 方 が 違 う こ と を 図 か ら 見 い だ す。 そ し て , 健 康 な 骨 に す る た め に は バランス の と れ た 食 事 が 大 事 で あ る こ と に 気 付 く。 そ の 後 , 給 食 の と り 方 を 振 り 返 ら せ , 自 分 の 食 事 の と り 方 の よ さ や 問 題 に 気 付 き , こ れ か ら の 自 分 の 体 の こ と を 考 え て , ど の よ う に 食 事 を し た ら よ い の か を 考 え る こ と で , 目 指 す 姿 に な る。

4 指 導 の 構 想

様 々 な 食 品 を 組 み 合 わ せ て 食 べ る こ と の 大 切 さ を 知 識 と し て も っ て い る が , そ の こ と が , 自 分 の 健 康 や 成 長 に ど の よ う に か か わ り が あ る の か , 関 係 付 け て い な い 子 ども に , 次 の よ う に 働 き 掛 け る。

働 き 掛 け 1 子 ども と 大 人 の 手 の 骨 の 写 真 を 提 示 し た 後 , 骨 の 断 面 写 真 を 2 枚 提 示 し , 骨 に 変 化 が 起 こ っ た 理 由 を 問 う。
--

成 長 の 過 程 を 見 せ る こ と で , 自 分 た ち が 成 長 段 階 に あ る こ と を 自 覚 さ せ る た め の 働 き 掛 け で あ る。

年 代 別 の 手 の レ ン ト ゲ ン 写 真 を 提 示 す る。 子 ども は , 2 枚 の レ ン ト ゲ ン 写 真 か ら , 比 較 す る す べ を 用 い て , 骨 の 写 り 方 の 違 い を 見 い だ す。 子 ども の 手 は , 骨 が く っ つ い て い な い か ら , 隙 間 が で き て い る , 大 人 に な っ て い な い か ら 骨 が で き て い な い , ま た は , 成 長 し 大 人 に な れ ば 骨 が く っ つ き , 隙 間 の な い 丈 夫 な 骨 に な れ る と 想 像 す る 子 ども に , 2 枚 の 骨 の 断 面 写 真 を 提 示 す る。 子 ども は , 比 較 す る す べ を 用 い て , 同 じ 大 人 な の に , 骨 の 中 の 状 態 に 違 い が 生 じ て い る こ と に 気 付 く。 そ し て , 骨 の 内 部 に 違 い が 生 じ る の は な ぜ だ ろ う と 考 え 始 め る。 こ の よ う な 子 ども に , 次 の よ う に 働 き 掛 け る。

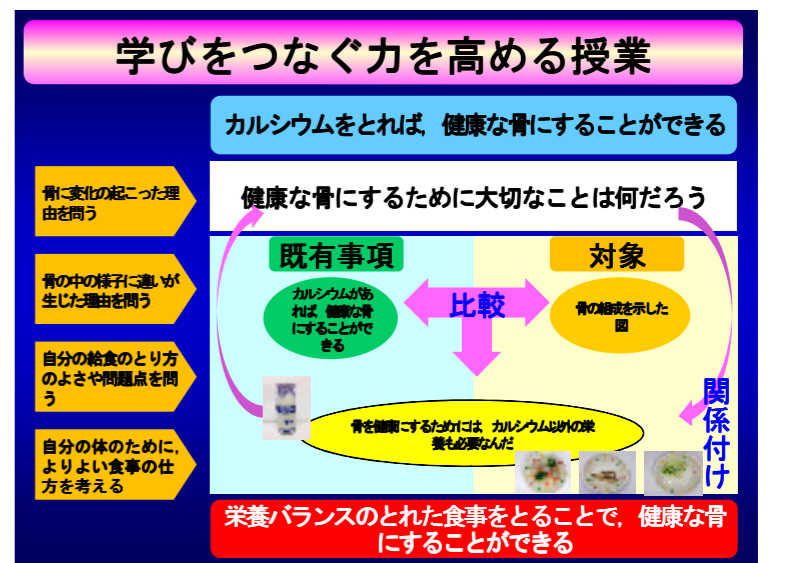
働 き 掛 け 2 (本 時) 骨 の 中 の 様 子 に 違 い が 生 じ た 理 由 を 問 う。

現 在 の 自 分 の 体 と 未 来 の 自 分 の 体 を 関 係 付 け る た め の 働 き 掛 け で あ る。

そ れ ぞ れ の 骨 の 発 育 を 表 す グラフ を 提 示 す る。 子 ども は , 2 つ の グラフ か ら , 比 較 す る す べ を 用 い て , 骨 の 発 育 の 仕 方 に 違 い が あ る こ と に 気 付 く。 そ し て , な ぜ , 発 育 の 仕 方 に 違 い が だ る の か 疑 問 を も つ。 そ こ で , 子 ども に , 骨 に は 成 長 す る 期 間 に 限 り が あ り , こ の 期 間 以 外 は , 骨 は ほ ぼ 発 育 し な い こ と を 知 ら せ る。 子 ども は , 表 か ら , 自 分 た ち の 年 齢 も そ の 期 間 に 入 っ て い る こ と に 気 付 く。 そ の 後 , 子 ども に , 「 2 つ の 表 を 比 べ て 見 て , 何 か 気 付 い た こ と は あ り ま せ ん か 」 と 問 う。 子 ども は , 比 較 す る す べ を 用 い て 健 康 な 人 の 骨 と 病 気 に な っ た 人 の 骨 の 発 育 を 見 る と , 骨 が 発 育 し て い る 期 間 の 「 の び 」 に 違 い が あ る こ と に 気 付 く。 子 ども は , 骨 の 病 気 に な っ て い る 人 は , こ の 期 間 に あ ま り 発 育 し て い な い こ と , 発 育 が 終 わ っ て か ら , 病 気 に な る ま で が 早 い こ と な ど に 気 付 く。 子 ども は , 骨 が 発 育 し て い る 期 間 に ど ん な 違 い が あ っ た の か を 考 え 始 め る。 子 ども は , 既 有 事 項 や 関 係 付 け る す べ を 用 い て , 「 運 動 が 足 り な か っ た の で は な い か 」 「 カ ル シ ウ ム が 足 り な か っ た の で は な い か 」 「 食 事 に 問 題 が あ っ た の で は な い か 」 な ど と 考 え る。

働 き 掛 け 3 (本 時) 自 分 の 食 事 の と り 方 の よ さ や 問 題 点 を 問 う。

自 分 の 食 事 の と り 方 を 振 り 返 り , よ さ や 問 題 点 に 気 付 か せ る た め の 働 き 掛 け で あ る。 健 康 な 骨 に す る た め に は , 「 カ ル シ ウ ム 」 だ け が 必 要 だ と 考 え る 子 ども に , 骨 の 組 成 を 示 し た 資 料 を 提 示 す る。 子 ども は , 提 示 さ れ た 資 料 か ら , 健 康 な 骨 に す る た め に は , カ ル シ ウ



ムだけでなく、他の栄養も必要なことに気付く。これらの栄養をとるためには、どのようなものを食べたらよいか、給食を例に提示し、いろいろな食べ物を食べることが大事なんだと気付く。そして、自分の食事のとり方を健康な骨にするためにという視点で事前にとった食事アンケートを基に振り返らせる。子どもは、今まで、あまり意識することのなかった、自分の食事のとり方のよさや問題点に気付く。

働き掛け4(本時)
自分の体のために、よりよい食事のとり方を考えさせる。

自分の食生活について、どのように改善を図るのか、具体的に決めるための働き掛けである。友だちの発表から、自分にはない食生活改善の視点に気付かせることで、より具体的に食生活改善の方法を考えさせることができる。と考える。

そして、今の食事のとり方が、将来の健康にもかかわりがあることに気付いた子どもに「将来の自分へ」という視点をもたせ、今までの給食の食べ方を振り返らせる。食事のとり方が自分の体に返ってくると気付かせることで、自分の食生活を変えようという意欲がより高められると考える。将来の自分への贈り物になるという意識をもたせ、自分の体のために、今の食生活について考えることが、「今」の食事のとり方と「将来」の自分の健康を関係づけて考えることになる。そのようにすることで、**今の食事のとり方が、将来の健康へもかかわりがあることを知り、食事のとり方を見直そうとする子ども**になる。

5 指導計画 全1時間(3Q)

- 未来の自分へプレゼントーどうしてスカスカな骨になったのー(事前指導:CCT)
- 未来の自分へプレゼントー栄養バランスを考えようー(本時1時間)
- 未来の自分へプレゼントーどんな食べ方がいいのかなー(事後指導:給食時間)

6 本時の構想(45分授業)

(1) ねらい

栄養と自分の健康とのかかわりに気付き、将来の自分の健康のためにという視点を持ち、食事をしようと思えることができる。

- ・食育の視点
食品を組み合わせて食べることで栄養のバランスのとれた食事になることが分かる。
<心身の健康>
日々の食事から、自分の体ができていることがわかり、毎日の食事の大切さに気付くことができる。<食事の重要性>

(2) 展開

学習活動と子どもの姿 ☆考えるすべ	教師の働き掛け
<p>1 骨の発育を表すグラフから、骨の発育には期間に限りがあり、今がその時であることを知る(学級担任、栄養教諭)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨ってどういうふうに見えるのかな ・健康な人は18歳までにすごくあがっている ・病気になった人は上がり方が悪い ・あがった後はどうなるのかな ・ガタガタの線になる <p>☆比較するすべ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じような表ができるけど、病気になった人は線が下がるまでの期間が短い ・どちらも18歳で線があがるのが止まっている ・18歳までしかないんだ ・今の自分たちの年齢からもう大事なんだ 	<p>○説明「前の時間に健康な人の骨と骨の病気になるってしまった人の写真を見比べて、その理由を予想しましたね」</p> <p>※資料 理由をまとめた表 ※前時の振り返りを行う</p> <p>○説明「骨の中がどのようにできていくのか図で示します」(栄養教諭)</p> <p>○発問「2つの表を比べて、気付いたことはありませんか」</p> <p>※黒板にそれぞれの骨の発育の様子を表す。グラフの線の変化に着目できるように板書する。健康な骨が作られる時期は、一生の中でも成長期の間だけであり、また、減ったものは、取り戻すことができない</p>

- ・今しかないんだね

ことを知らせる

○発問「骨の中に違いが起きた理由を考えてみましょう」(全体)
【働き掛け2】
 ※前時に出た考えと関連させて発言させる

- ・18歳までにカルシウムが少なかった。どうしてかという、骨にはカルシウムがいつ聞いていたことがあるからです
- ・運動がたりなかったからだと思います
- ・食事の仕方が悪かったのだと思います

☆関係付けるすべ

2 健康な骨にするために大切なことを考える(学級担任 栄養教諭)

- ・なんだろう
- ・骨の中ってカルシウムでしょ
- ・カルシウムだけじゃないの
- ・ビタミンって何を食えばいいのかな
- ・たんぱく質は肉のことかも

○説明「丈夫な骨にするためには、特にカルシウムが大事だと思っている人が多いようですね」

○指示「この図を見てください」

※資料 骨の組成を表した図

○説明「どんなものを食べるといいのか給食を例に説明します」

○発問「今までの皆さんの給食の食べ方は、健康な骨にするための材料がそろって食べ方になっていましたか」
【働き掛け3】
 ※資料 食事調べ、料理カード
 ※発言を広げ多様な意見を発表させる

- ・ごはんにはたんぱく質があるんだね
- ・ビタミンをとるには、野菜がいいんだ
- ・全種類食べないと健康な骨を作る材料がそろわないね
- ・全種類食べている
- ・たまに野菜が食べられなかった
- ・考えたことはなかったけど、自分の食べ方は体によかったんだ

3 これからの自分の食事のとり方を、「未来の自分へ」という視点で考える。(学級担任)

- ・牛乳は残すことが多かったけど、来週からは半分以上飲むようにしたい。どうしてかという、骨の健康のためには、今の食事が大事だからです
- ・今まで、給食を残さずに食べていた。残さずに食べることは、体にいいことが分かったから、これからも残さずに食べる
- ・給食では残さないように食べるけど、家では野菜が苦手だから、食べないことが多い。野菜も健康な骨にするために大事なことが分かったから、家でも食べるようにしたい
- ・給食が苦手な食べなくて残すことも多かったけど、自分で目標を決め、少しでも食べるようにしたい。全部残すことはしないでどれか一つは、残さないで食べるようにする

○説明「カルシウムだけでは、健康な骨にすることができないことがわかりましたね」

○発問「今だけでなく、将来の自分のことを考えて、来週の給食の時間からどんな食べ方をしますか」
【働き掛け4】
 ○指示 「ワークシートに記入しましょう」
 ※今まで、意識することのなかった子どもの給食の食べ方のよさを価値づけ、これからは続けていこうという意欲を高める

(3) 評価

食事のとり方が自分の健康や成長に影響することが分かり、自分の体のために、食事をとろうと考えられることができたか、発言やワークシートから評価する。

