

第4学年 特別活動（学級活動）指導例

- 1 主題名 バランスのよい食べ方を知ろう
- 2 ねらい
食べ物の働きで分けた3つのグループを組み合わせて食べることの大切さを理解し、好き嫌いをしないでバランスよく食べようとする意欲を持つ。
- 3 食育の視点
○食品の種類や働きが分かり、栄養バランスのとれた食事のとり方が分かる。
○日常の食事の大切さが分かり、健康によい食事のとり方を身につける。
- 4 指導過程

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 事 項
<p>1 「好き嫌い調べ」の結果を見て、気づいたことを話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 嫌いな食べ物のある人が多い。 ・ 野菜が嫌いな人が多い。 ・ 嫌いな物も給食では食べる人がいる。 <p>2 体によい食べ方を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 好き嫌いをしない。 ・ 栄養のバランスを考える。 ・ よくかんで食べる。 ・ 朝ごはんを食べる。 <p>3 バランスのよい食べ方について考える。</p> <p>(1) 今日の給食に使われている食品を発表する。</p> <p>(2) 3年生で学習した食べ物を働きで分けた3つのグループを思い出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ おもに体を動かすエネルギーとなる。 黄のグループ ・ おもに体を作る。 赤のグループ ・ おもに体の調子をととのえる。 緑のグループ <p>(3) 今日の給食に使われている食べ物を3つのグループに分ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 黄のグループ 穀類・いも・砂糖・油 ・ 赤のグループ 肉・魚・豆・卵・牛乳 ・ 緑のグループ 野菜・くだもの <p>(4) 給食は3つのグループがそろっていて栄養のバランスがとれていることがわかる。</p> <p>4 好き嫌いをするとどうなるか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 大きくなれない。 ・疲れやすい。 ・ 病気になる。 ・骨が折れやすくなる。 <p>5 これから食事をするときのめあてを学習プリントに書き、発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 好き嫌いについて調べた結果を表にして示す。 ・ 嫌いな食べ物が出た時にどうしているかについても給食時を振り返らせ、発表させる。(予めアンケートをとっておいてもよい。) ・ いろいろ出た意見の中から今日はバランスのよい食べ方について学習することを知らせる。 ・ 給食はいつも栄養のバランスを考えて作っていることを知らせ、どうやってバランスをとっているか考えさせる。 ・ たくさんの食品を使っていることに気づかせる。 ・ 3つのグループをそろえることでバランスがとれることをおさえる。 ・ 3年生の学習で使用した資料を提示して思い出しやすくする。 ・ 食生活学習教材 P7 を参考にしてもよい。 ・ 献立表を見せて毎日3つのグループがそろっていることを知らせる。 ・ 予想をさせてから、はてなボックスを使って絵で知らせる。 ・ 好き嫌いをしないでバランスを考えて食べようとする意欲を持たせる。 ・ 時間があれば食生活学習教材 P6 の食べ方チェックをして、めあてを考えやすくする。

第4学年 特別活動（学級活動）指導例

1 主題名 野菜を食べよう

2 ねらい

野菜への関心を高め、野菜が体の調子を整える大切な役目をしていることを知り、積極的に食べようという意欲を高め、実践する。

3 食育の視点

望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自らの健康管理をしようとする事ができる。

4 指導過程

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 事 項
<p>1 野菜の食べ方について振り返り、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好きな野菜 ・嫌いな野菜 ・嫌いな野菜が食卓に出たらどうするか。 <p>2 班ごとに分かれ、野菜の絵カードを利用して野菜のどこを食べているか仲間分けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・花、実、葉、茎、根に分け、発表する。 ・絵カードの野菜がどこの部分かを知る。 <p>3 野菜を食べる必要性を知る。</p> <p>(1) 野菜を食べないと体にどんな影響が表われるか紙芝居「キャプテンクック」を見て知る。</p> <p>(2) 野菜のはたらきについて分かったことを発表する。</p> <p>(3) いろいろな野菜のはたらきを知る。</p> <p>4 野菜をしっかり食べるために、どんなことに気をつけたらよいかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習プリントに記入し、自分の意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・普段の食事を振り返り、発表させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・絵カードを見てどこの部分にできているかを想像させ、班の中で相談して考えさせる。 ・班の考えを発表させる。 ・正解を伝える。 <ul style="list-style-type: none"> ・野菜を食べないとどんな影響があらわれるか考えながら紙芝居を見させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・野菜が体に及ぼすよい影響を知るために、「はてなボックス」を利用して関心を高める。 ・野菜は健康を保つために大切な食品であることを知らせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の食事を振り返り、野菜をしっかり食べるようにはたらきかける。 ・記入したことを発表させ、意欲化を図る。 ・家族にも協力してもらうことが大切であることを伝え、学習プリントに保護者の意見や感想を記入してもらうように伝える。

第5学年 特別活動（学級活動）指導例

1 主題名 丈夫な骨をつくろう

2 ねらい

- 身近な食品である牛乳について知る。
- 強く丈夫な骨の形成に必要な栄養を知る。

3 食育の視点

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つける。

4 指導過程

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 事 項
<p>1 毎日の給食を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳が毎日でることに気づく。 ・なぜ毎日牛乳がつくのか考え発表する。 	
<p>2 牛乳が学校に届くまでを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牧場の様子 ・牛乳工場の様子 ・給食室での様子 	<ul style="list-style-type: none"> ・生産される様子を写真等で紹介する。 ・牛乳クイズを取り入れ興味を持たせる。 ・品質管理に多くの人が携わっていることを知らせる。
<p>3 牛乳の栄養について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳がある給食とない給食を比べる。 ・給食で牛乳を飲まないでカルシウムが不足することに気づく。 ・小学校高学年から中学校の時期のカルシウムの必要量を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各栄養素を比較する。 ・牛乳はカルシウムを多く含んだ食品であることを知らせる。 ・特に女子の所要量は多く、成人よりも多いことを説明する。
<p>4 牛乳以外でカルシウムが豊富な食品をグループで予想して発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・緑黄色野菜，海そう，小魚などヒントを与えながら考えさせる。 ・牛乳アレルギーの児童に配慮する。
<p>5 丈夫な骨をつくるためのよい食事を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨の形成にカルシウムは欠かせない栄養であることを知る。 ・カルシウムの吸収を助ける栄養素を含む食品を知る。（野菜・果物） ・丈夫な骨をつくるための食事のめあてを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムは吸収率が悪いことも知らせる。 ・丈夫な骨を作るためにはバランスの良い食事が大切であることを気づかせる。 ・現在の食生活が生涯にわたっての健康に大きく影響を及ぼすことを知らせる。

第5学年 特別活動（学級活動）指導例

1 主題名 朝ごはんについて考えよう

2 ねらい

1日の生活のスタートである朝ごはんの大切さを理解し、バランスのよい朝ごはんを食べようとする意欲をもつ。

3 食育の視点

心身の健全な成長や健康の保持増進のために朝ごはんを食べることの大切さを理解し、毎日食べる習慣を身につける。

4 指導過程

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 事 項
<p>1 朝ごはんについて考える。</p> <p>(1) 朝ごはんを毎日食べているかチェックする。</p> <p>(2) 紙芝居「まさし君の朝」を視聴する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんに関心を持たせるために紙芝居や朝ごはんチェック（食生活学習教材1ページ）を利用する。
<p>2 朝ごはんを食べることの良さを考える。</p> <p>(1) 朝ごはんを食べた人と食べてない人のサーモグラフィーを見て、その違いを考え発表する。</p> <p>(2) 朝ごはんを食べることの良さを考え発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べた人と食べてない人の体温の違いを2枚のサーモグラフィーを使って知らせる。 ・朝ごはんを食べることの良さを食生活学習教材（2ページ）や絵パネルを使って知らせる。
<p>3 望ましい朝ごはんの食べ方を考える。</p> <p>(1) 今日の朝ごはんを思い出して、学習プリントに記入する。</p> <p>(2) 3つのグループがそろった朝ごはんが体に良いことを知る。</p> <p>(3) 3つのグループがそろった朝ごはんを考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・3つのグループの食品を組み合わせることによって、栄養のバランスのよい食事となることを知らせる。 ・自分の食べた朝ごはんをバランスのよい朝ごはんになるように考えさせる。
<p>4 バランスのよい朝ごはんを食べるために、自分ができることを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3つのグループをそろえる。 ・緑のグループのものを食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整え、バランスのよい朝ごはんを食べることが大切であることに気づかせる。 ・学習プリントを家庭に持ち帰り保護者の意見や感想を記入してもらうように伝える。

第5学年 特別活動（学級活動）指導例

1 主題名 給食のマナーを考えよう

2 ねらい

給食の時間には、楽しい雰囲気のもとに落ち着いて食事をするのが大切であり、そのためには、良いマナーを身につける必要があることに気付き、それを実践していこうとする。

3 食育の視点

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

4 指導過程

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 事 項
<p>1 大勢で食事をする時の知っているマナーについて確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・静かに食べる。 ・汚い食べ方はしない。 ・気持ちの悪い話はしない。 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・普段の食事の様子を想起させ、食事のマナーについて知っていることやその意義について確認させる。 ・知っているマナー、自分ができていないマナーなど発表させる。
<p>2 給食の時間の様子を振り返り、問題点について話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事の前と後のあいさつ（できていない） ・食べ方（話に夢中・大声で話す） ・姿勢（席を立つ） ・話題（食事に合わない話題） 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食時間中に困っている児童がいたら、そこから、様子を振り返らせていく。 ・周りの友達に迷惑をかけたり、いやな思いをさせる食べ方は、給食時間が楽しくなくなることを理解させる。 ・それぞれの問題点を出させ、また、原因も考えさせる。
<p>3 大勢で食べる給食時のマナーについてまた、改善点について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しい給食にするための改善点を話し合う。 ・学級の取り組み目標を決める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・大声での話し声が問題なら、「静かに放送をしっかりと聞いて食べよう」また、あいさつの意義も考えさせ、「感謝の気持ちをもってあいさつしよう」など。
<p>4 自分自身の給食時と日常のマナーを振り返り、実践すべきことを書き出す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・一人一人の協力と自覚が大切であることを助言する。 ・実践しようとする気持ちを持たせ、カードに書かせる。

第6学年 特別活動（学級活動）指導例

1 主題名 食生活を見直そう

2 ねらい

偏った食事をすると、体にどう影響を及ぼすのか知り、バランスの良い食事が、健康につながることを理解し、自分なりに良い食生活を心がける意欲をもつ。

3 食育の視点

望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自らの健康を管理していく能力を身につける。

4 指導過程

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 事 項
<p>1 普段の食事を振り返り、気をつけていることを発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の意見を板書する。 ・意見が出にくい時は、近くの児童と話し合うようにさせる。
<p>2 偏った食事をすると体にどのような影響を及ぼすのか知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・紙芝居「お兄さんの病気」を前半部分まで見る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・紙芝居「お兄さんの病気」を見せ、食事について興味を持たせる。
<p>3 紙芝居を見て、お兄さんがなぜ「脚気」という病気になったのか考える。</p> <p>(1) 自分の考えを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カップラーメンの食べ過ぎ ・ジュースの飲み過ぎ <p>(2) なぜカップラーメンの食べ過ぎがいけないのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カップラーメンと給食の栄養価比較のグラフを見て、気付いたことを発表する。 <p>(3) なぜジュースの飲み過ぎがいけないのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10%溶液の砂糖水を試飲し、感想を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お兄さんが「脚気」になった原因を中心に考えさせる。 ・カップラーメンやジュースと病気との関連を考えさせる。 ・実物を示し児童の関心を高める。 ・カップラーメンの中身を分解したものを見せる。 ・10%溶液の砂糖水を試飲させ、ジュースに含まれている砂糖の量を認識しやすくする。 ・カップラーメンの食べ過ぎや砂糖の取り過ぎが体に及ぼす影響を知らせる。
<p>4 これからの食生活についてどんなことに気をつけたら良いのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習プリントに記入し、自分の意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業を振り返り、これからの食生活でどんなことに気をつけたら良いのか考えさせる。 ・学習プリントを家庭に持ち帰り、保護者の意見や感想を記入してもらうように伝える。

第6学年 特別活動（学級活動）指導例

1 主題名 バイキング給食を楽しもう

2 ねらい

主食・主菜・副菜がそろふことで、栄養のバランスがよい食事になることを知り、自分の健康を考えた食事をしていこうとする意欲をもつ。

3 食育の視点

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取りかたを理解し、自ら管理していく能力を身につける。

4 指導過程

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 事 項
<p>1 紙上バイキングをする。</p> <p>(1) 選んだ料理を発表し、気づいたことを話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分で食べられる量であるか。 ・栄養のバランスはどうか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活学習教材 8 ページ, 9 ページに載っている料理から自由に選ぶようさせる。
<p>2 主食・主菜・副菜について知り、その組み合わせや量によって栄養のバランスがよくなることを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食—ごはん, パン, めんなど おもにエネルギーのもとになる ・主菜—肉, 魚, 卵など おもに体をつくるのもとになる ・副菜—野菜, 海藻など おもに体の調子を整えるもとになる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の基本形態と栄養のバランスの関係について知らせる。 (食生活学習教材 10 ページ)
<p>3 学校給食では主食・主菜・副菜が組み合わされていることを献立表で確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食は主食・主菜・副菜が組み合わされていることを知らせる。
<p>4 主食・主菜・副菜を考えて再度紙上バイキングをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が選んだ紙上バイキング給食での改善点について気づくようにさせる。(食生活学習教材 12, 13 ページ)
<p>5 自分の選んだバイキングメニューを発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バイキング給食や家での食事でも実践しようとする意欲をもたせる。