

第6学年 学級活動（食育）指導案

日 時 令和元年6月15日（土）第2校時
指導学級 鳴門教育大学附属小学校 6年1組 33名
指 導 者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

1 題 材 見直そう私の食生活

2 題材設定の理由

本校の特徴として、学校区が広く、JRやバスなどを利用して通学している児童もいるため通学時間が長いことや、学習塾に通っている児童が多いことが挙げられる。帰宅時刻が遅かったり、宿題や勉強をしていたりして、就寝時間が遅くなり睡眠時間が短くなる傾向がある。今年度5月に6年1組の児童33人を対象に「生活習慣に関するアンケート」を実施した（回収率97%）。このアンケートで、4割以上の児童が睡眠不足と感じていた。授業日に朝食を「毎日食べる」児童の割合は66%、「食べる日の方が多い」を合わせると97%以上という結果であった。朝食の内容は「主食のみ」と答えた児童は25%であったが、主食と副食を組み合わせた食事を摂取している児童の比率が高く66%であった。また、野菜をほぼ毎食摂取している児童の比率が高かった。このことから、保護者の健康への意識が高く、食事内容や野菜の摂取状況は比較的良好と考えられる。しかし、炭酸飲料など（スポーツドリンク、ジュース、甘みのあるコーヒー・紅茶含む）を1日に飲む量については、「1日に500ミリリットル以上」と答えた児童が47%と全体の半数近くあった。砂糖を多く含む飲み物を日常的に飲用している習慣があることがわかった。アンケートの結果から、普段の生活で疲れを感じている児童が多く、食事や睡眠など生活習慣についても見直すべき点があることがわかった。

生活習慣病の予防には子どものころからの生活が深く関わっているため、小学校の段階から発症そのものを予防するという一次予防対策を推進していくべきであると考え。6年生では体育科（保健領域）において、単元「病気の予防」で生活習慣病の予防について学んだ。この学習を通して、児童は生活習慣病の種類や原因についての知識を習得することができた。健康に過ごすためには、運動・食事・休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であると、児童は概ね理解している。しかし、健康な児童にとって、今の段階で生活習慣病を自分事としてとらえることは難しいと考えられる。

そこで本題材では、児童の生活習慣の課題の中で食事に焦点を当て、理科や家庭科、体育科（保健領域）等で教科横断的に学んだ知識や技能を生かして、本時の学習を進めていく。栄養バランスのよい食事の例として毎日の給食を取り上げることによって、栄養バランスのよい食事について確認するとともに、カップめんや菓子パンとジュースの栄養素と比較することで、生活習慣病を予防するために、望ましい栄養や食事のとり方について考えることができるようにする。栄養教諭が科学的な根拠をもって学習に参加することで、正しい知識をもって判断し行動することができるようにする。また、体の成長を考えて、子どものころから望ましい食生活を実現しようとする態度を養うことができるようにする。

3 題材の目標

- ・ 望ましい食習慣を形成するために判断し行動することができる。
- ・ 主体的に望ましい食習慣や食生活を実現しようとする態度を養うことができる。

4 食育の視点

- ・ 栄養や食事のとり方などについて、正しい知識・情報に基づいて自ら判断できるようにする。
- ・ 自分の食生活を見つめ直して、主体的によりよい食習慣を形成しようと努力する態度を養う。

5 指導計画

- 事前 生活習慣に関するアンケート調査実施（5月）
給食時間の指導
- 本時 生活習慣病を予防する食生活について考えよう
- 事後指導 給食時間の指導
食育だよりで本時の活動内容を紹介し、家庭への啓発を行う

6 本時

(1) 目標

望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自分の食生活を見直して、よりよい食生活を実現するための具体的なめあてを考えることができる。

(2) 展開

	学習活動	教師の支援	評価規準 (評価方法)
構え 5分	1 体育科（保健領域）の学習を振り返り、本時のめあてをつかむ。	・体育科（保健領域）の学習を振り返り、生活習慣病に意識が向くように促す。(T1) ・生活習慣に起因する糖尿病患者数の増加を例に出し、生活や食事の変化と生活習慣病の関わりを目を向けることができるようにする。(T2)	・めあてをつかむことができたか。
生活習慣病を予防する食生活について考えよう			
自主 10分	2 食事の栄養バランスについて考える。 ○カップめんや菓子パンとジュースを食べる場合と、給食を食べる場合を比較する。	・給食とエネルギー量の近い食べ物を比較することで、食事に含まれる炭水化物やたんぱく質、脂質等の量の違いに気づき、食事の栄養バランスについて考えることができるようにする。(T2) ・家庭科の時間に学習した内容を想起させることで、他教科での学習と関連付けて考えることができるようにする。(T1)	・食事の栄養バランスについて考えることができたか。
協同 20分	3 3つの食事を比較して気付いたことについて発表する。 ○糖の消化吸収について、栄養教諭から科学的な根拠を聞く。	・給食は栄養のバランスがよいことを確認する。(T2) ・カフェオレに含まれる砂糖の量に着目できるようにする。(T1) ・消化管の模型を提示することで、食べ物の通り道を視覚的にとらえることができるようにする。(T2) ・糖質を例に、砂糖とデンプンでは消化吸収に違いがあることを示すことで、食べ物の体への影響を考えることができるようにする。(T2)	・望ましい栄養や食事のとり方について理解することができたか。
発展 10分	4 本時の学習を振り返る。	・今までの食生活を振り返り、実生活で実践していくための具体的なめあてが書けるように助言する。(T1)	・自分の食生活を見つめ直し、今後の具体的なめあてを書くことが

	○ワークシートに記入する。 ○振り返りを発表する。		できたか。
--	---	--	-------