第５・６学年　学級活動指導案

平成 28 年６月 15 日（水）第４校時
第５・６学年　10 名
指導者　Ｔ１　教　　諭
Ｔ２　栄養教諭
Ｔ３　教　　諭

１　題材　　野菜食べ名人になって健康になろう！
活動内容（２）キ　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

豊かな食生活を送れる現代の子供であるが，ともすれば栄養が偏りがちな生活に陥りやすい。特に野菜は，生活習慣病を予防するうえで大変重要な食品であるが，全国的に野菜摂取量が目標量を下回っているのが現状である。

平成 25 年度に徳島県西部総合県民局保健福祉環境部によって実施された「食の実態調査」では，三好市の小学５年生の１日あたりの野菜摂取量は 198ｇと，目標量に対して６割程度しか摂取できていない結果となっており，本市においても野菜の摂取不足が問題視されている。

本年度より本校で毎月実施している「野菜摂取量調査」では，野菜摂取量が目標量に達していない５・６年生の児童は７割であった。毎日の給食では，ほとんど残食がなく苦手な野菜にも挑戦しているが，目標量に達していない児童は朝食や夕食での野菜摂取量が少ないようである。また，野菜ジュースを飲んだら野菜を食べる必要はないという認識の児童もおり，野菜摂取に関して誤った知識をもつ児童も多く見られた。

本時の学習では，野菜の働きについて知り，野菜を目標量食べることが健康に過ごすために重要であることを理解させたい。さらに，実際の野菜を用いて目標量を視覚的に示すことで，自分の食生活を振り返り，進んで野菜を食べようとする意欲をもたせたいと考え，本題材を設定した。

３　題材の目標

健康な体をつくるために必要な野菜の摂取目標量を理解し，野菜を積極的に食べようとする意欲をもち，実践することができる。

４　題材の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
野菜と健康との関係に関心をもち，日々の食事の中で進んで野菜を食べようとしている。	自らの食生活を振り返り，野菜の摂取量を増やすための方法を話し合い，自分に合った方法について考え，判断し，実践している。	野菜に含まれる栄養とその働きについて知り，健康な生活を送るために必要な野菜の摂取目標量について理解している。

５　食育の視点

自分の食生活を見つめ直し，健康の保持増進のためよりよい食習慣を身に付ける。（心身の健康）

６　指導計画

事前指導・・・アンケート調査「野菜摂取量調査」を実施し，その結果を給食指導などで示し，児童の問題意識を高める。
本　　時・・・学級活動「野菜食べ名人になって健康になろう！」
事後指導・・・本時で使用したワークシートを家庭に持ち帰り，家庭への啓発を行う。
摂取量の変化を比較するために「野菜摂取量調査」を１週間行う。

親子食育教室で「野菜を使ったお手軽メニュー」を実習し，家庭での実践につなげる。

7　本　時

（1）目標

健康な体をつくるために必要な野菜の目標量を理解し，日々の食事で取り入れる方法について具体的に考えることができる。

（2）展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価規準 (評価方法)
5分	1　本時の学習のめあてをつかむ。	○野菜食べ名人（T３が扮する）に長寿の秘訣を聞き，野菜摂取量調査の結果を振り返り，課題意識をもたせる。（T１，T３） 野菜食べ名人になって健康になろう！	
5分	2　野菜の働きについて知る。	○野菜は体の調子を整える働きのある食品であることを復習する。（T２）	
5分	3　食材カードを用いて，色のこい野菜とその他の野菜に分類する。	○野菜は栄養上，色のこい野菜とその他の野菜に分けられることを理解し，いろいろな種類の野菜を食べる必要があることに気付かせる。（T１，T２）	
20分	4　健康な体をつくるために必要な野菜の摂取量を知る。	○実際の野菜を計量させることで，１日に必要な量を視覚的にとらえさせる。（T２） ○計量した野菜を電子レンジで加熱し，生野菜との比較をさせる。（T２） ○目標量の野菜を摂取するためには，様々な調理法を用いて野菜を組み合わせて摂る必要があることに気付かせる。（T１）	
10分	5　目標量の野菜を食べるための方法を話し合い，発表する。	○これまでの調理実習で学んだ調理方法が活かされている例を，ＩＣＴを用いて提示する。（T２） ○自分に合った方法を選ばせることで，実践への意欲を高められるよう支援する。（T１）	[思考・判断・実践] 目標量の野菜を摂取するために，自分に合った方法を考えることができている。 （観察・ワークシート）

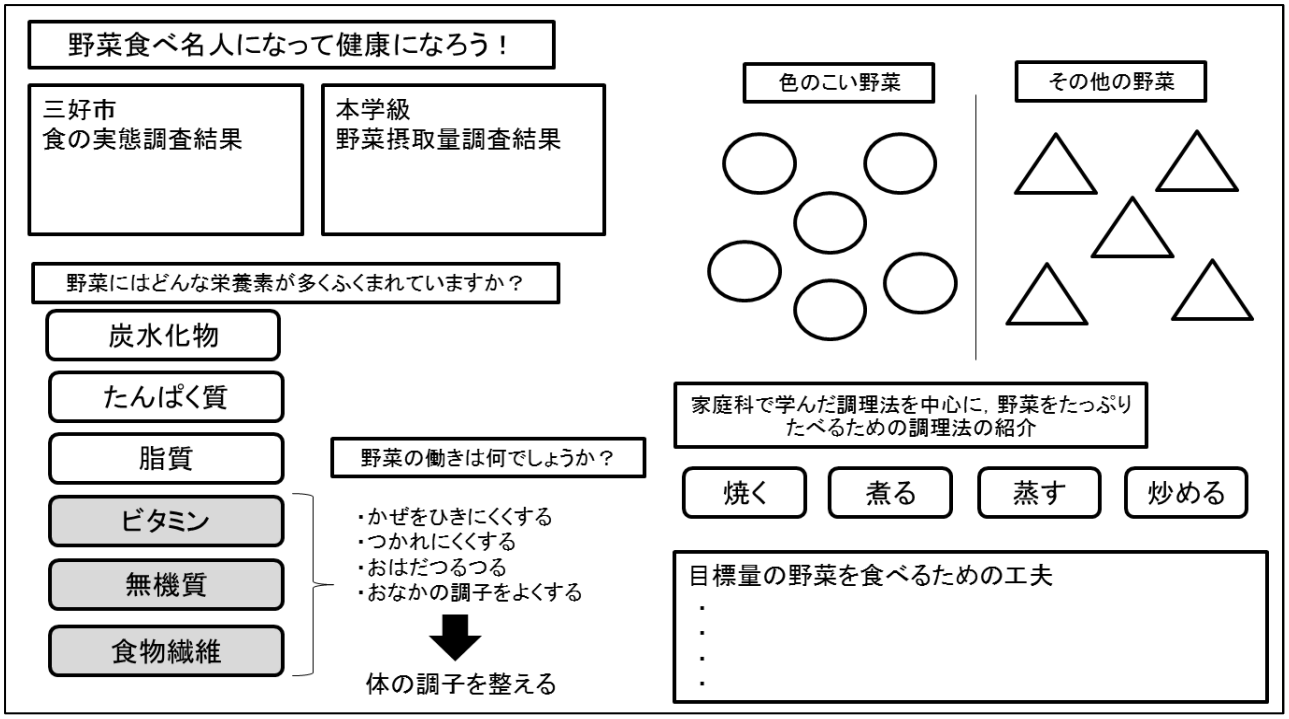
（3）評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	野菜と健康との関係を理解し，目標量の野菜を摂取するための工夫を話し合い，自分に合った方法を考えることができている。
「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	実際の野菜を用いることで摂取目標量をイメージしやすくする。また，話し合い活動の中でヒントカードを示し，実現可能な実践方法を考え，選択するよう助言する。

8　他教科との関連

家庭科のBの（2）「ア　体に必要な栄養素の種類と働きについて知ること。」及び「イ　食品の栄養的な特徴を知り，食品を組み合わせてとる必要があることが分かること。」の学習内容と関連させることで，実生活に生かせるようにする。

9　板書計画


野菜食べ名人になって健康になろう！
三好市
食の実態調査結果
本学級
野菜摂取量調査結果
色のこい野菜
その他の野菜
野菜にはどんな栄養素が多くふくまれていますか？
炭水化物
たんぱく質
脂質
ビタミン
無機質
食物繊維
野菜の働きは何でしょうか？
・かぜをひきにくくする
・つかれにくくする
・おはだつるつる
・おなかの調子をよくする
体の調子を整える
家庭科で学んだ調理法を中心に，野菜をたっぷりたべるための調理法の紹介
焼く
煮る
蒸す
炒める
目標量の野菜を食べるための工夫
・
・
・
・