

本単元で目指す子供の姿

自分の食生活について関心を持ち、体をよりよく成長させるために必要な栄養や働きについて理解し、自ら栄養のバランスを考えて食べようとする子供

1 単元のデザイン

(1) 構想

本単元の目標

関心・意欲・態度	自分の食生活に関心を持ち、食事について振り返ったり、見直したりできる。
思考・判断	成長期に必要な栄養素について考え、食事を通して判断し、実践できる。
知識・理解	カルシウムの働きやカルシウムを含んだ食事を摂る必要性を理解し、知識として身に付けることができる。

単元のカ

本単元は、学習指導要領(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」、食育の視点「心身の健康」に関わる内容である。

本単元は、成長期を迎える児童が、健康でよりよく成長するために必要な栄養素を含んだ食事を摂る必要性を理解した上で、望ましい食習慣の形成を図ることをねらいとしている。

成長期は、体の発育発達の時期であると同時に、骨格の成長に重要な時期である。そこで、骨格の形成に必要なカルシウムに焦点を当て、自分の食事を振り返らせたり、カルシウムの働きを理解させたりすることで、自分の食生活に関心を持ち、実生活でも栄養バランスを考えた食事を心がけようとする実践的な態度を形成できるようにする。

また、この単元が、第4学年保健学習「育ちゆく体とわたし」と関連が深いと考え、本単元を設定した。

児童のカ

本学級の児童は、これまでに「元気100%大作戦」の学習で、三つの食品群の働きを知り、バランスよく摂ることが元気な体をつくるということは理解している。理科「動物のからだのつくりと運動」では、人は骨によって体を支えたり守ったりしていることも学習して知っている。

児童アンケートによると「カルシウムという言葉を知っていますか」という問いに対して79%の児童が知っていると答えた。カルシウムの働きについては、「骨を強くする・骨をつくる」と答えた児童が64%であった。また、カルシウムを多く含む食べ物は、「牛乳」と答えた児童が54%、「牛乳やヨーグルトなどの乳製品」を答えた児童が32%、14%の児童はカルシウムを多く含む食品を知らなかった。カルシウムが摂りやすい牛乳の苦手な児童も、20%いる。

一方、おやつは89%の児童が食べている。良く食べるおやつの第1位はスナック菓子である。

このことから、成長期に必要な栄養素であるカルシウムを多く含む食品を知り、その摂り方を通して成長期の自分の食生活を見直す必要があると考える。

私が放つ「健康教育3本の矢」

課題意識

・栄養教諭が専門的な知識を知らせることで、「健康でよりよく成長するためにはどんな栄養素を含んだ食品を食べるのがよいのか」という課題意識をもたせる。また、獲得した知識と自分の食事の実態を比較することで、自己の課題に気付かせる。

協働

・おやつでもカルシウムを摂るようになるために、「はなまるおやつ」を考えさせ、その中から「スペシャルはなまるおやつ」を選んで、調理させる。

実践化

・「わたしの健康すくすく宣言」を基に「骨こつ貯金」を実践することで、自分の食生活を見直し、健康に良い食事の摂り方が実践できるようにさせる。また、「はなまるおやつ新聞」を発行することで、保護者や全校児童に学びを伝えさせる。更に、1/2成人式に「スペシャルはなまるおやつ」をお家の人にごちそうすることで、実践の継続を図る。

(2) 単元の評価規準

ア 集団活動や生活への 関心・意欲・態度	イ 集団の一員としての 思考・判断・実践	ウ 集団活動や生活についての 知識・理解
カルシウムの摂り方に関心をもち、意欲的に食習慣の改善に取り組もうとしている。	カルシウムのよりよい摂り方について考え、判断し、必要量を食事で摂取している。	カルシウムが自分の成長期に必要な栄養素だということを理解している。

(3) 単元構想図 (全 11 時間 内 特別活動 2 時間)

時数	単元を貫く課題	主な学習の流れ								評価			児童の意識の流れ
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	ア	イ	
1 2 3 4	カルシウムパワーを知って、「骨こつ貯金」をしよう。												<ul style="list-style-type: none"> ・身長伸び方は、人によって時期がそれぞれ違うんだ。 ・男子と女子は、体の変化が違うことが分かった。 ・元気に過ごすためには、「好き嫌いをなく食べる」「運動する」「しっかり寝る」ことが大事だと分かった。
課題意識 5 本時		<ul style="list-style-type: none"> ○学習の見通しをもつ。 ○カルシウムの働きについて知る。 ○自分の食事を振り返る。 ○「骨こつ貯金」にむけて意欲をもつ。 			○	<ul style="list-style-type: none"> ・10年間でこんなに成長した。 ・カルシウムを多く含む食品が分かった。 ・元気な体をつくるために、成長期に必要な栄養素のカルシウムを摂りたい。 							
課外		○「わたしの健康すくすく宣言」を基に「骨こつ貯金」を実施する。	○			<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムを含む食事を食べて「骨こつ貯金」を増やしたい。 							
協働 6		<ul style="list-style-type: none"> ○一週間実践した「骨こつ貯金」を交流する。 ○余分3兄弟となかよし栄養素について知る。 ○身近な材料を使って「はなまるおやつ」を考える。 ○班ごとに考えた中から「スペシャルはなまるおやつ」を選ぶ。 			○	<ul style="list-style-type: none"> ・余分3兄弟は、摂りすぎるといけないんだ。 ・ビタミンDとなかよしだ。 ・カルシウムを多く含む「はなまるおやつ」を考えたい。 							
7		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 道徳の時間「バルバオの木」3－(1) ・受け継がれる生命のたくましさ感動し、生命あるものを大切に育てる。 </div>											<ul style="list-style-type: none"> ・バルバオの実を食べながら、鳥たちはどんなことを考えたのかな。 ・「食」と生命はつながりがあるんだ。
実践化 8 9 10	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 総合的な学習の時間「10年間の成長」 ・1/2成人式に「スペシャルはなまるおやつ」をお家の人と会食する。また、「健康すくすく巻物」を作成する。 </div>											<ul style="list-style-type: none"> ・成長の記録をまとめて、お家の人にプレゼントしよう。 ・こんなに大きくなったのは、お家の人のおかげだ。感謝の気持ちを伝えたい。 ・お家でも「はなまるおやつ」を作ってみよう。 	
11	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 国語「報告します、みんなの生活」 ・分かったことや考えたことを「はなまるおやつ新聞」にまとめる。 </div>											<ul style="list-style-type: none"> ・健康な体をつくるために、ぼくらの考えた「はなまるおやつ」を全校で紹介したい。 	

2 本時のデザイン

(1) 本時の目標 (5時間/11時間)

成長期に必要なカルシウムの働きを知り、自分の食事を振り返ることができる。(心身の健康)【知識・理解】



(2) 学習の展開

展開	学習活動と予想される児童の姿	教師の手立て	配慮を要する児童への手立て (◎) 評価 (◇)
つかむ	<p>1 赤ちゃんの手と自分の手の大きさを比べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんの手は小さいな。 ・10年間でこんなに成長したんだな。 <p>2 体の成長を支える骨の働きについて知る。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>骨の働き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を支える ・体を守る ・カルシウムをたくわえる </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんの手に自分の手を重ねて線を引かせることで、自分の成長を視覚的に捉えさせる。 [T 1] ・資料「骨量の変化のグラフ」を提示し、成長期に骨の量がふえていくことに気付かせる。 [T 1] 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">カルシウムパワーを知って、「健康すくすく宣言」をしよう。</div>			
知る ・ 考える	<p>3 骨の形成で大切なカルシウムの働きについて知る。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>カルシウムの働きと必要量</p> <ul style="list-style-type: none"> ・丈夫な骨や歯をつくる ・1日 700mg 必要 </div> <p>4 カルシウムが含まれている食品について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳やヨーグルトは、カルシウムが多いよね。 ・魚は多いね。 ・肉には少なかったよ。 <p>5 自分の食事を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わたしの食事には、カルシウムが少ないな。 ・どうしたら、カルシウムがとれるかな。 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい知識を習得させるために、栄養教諭がカルシウムの働きについて専門的な知識を獲得させ、実践意欲が高まるようにする。 [T 2] ・骨の模型を使って、カルシウムの大切さを視覚的に提示することで、理解の定着を図る。 [T 1, T 2] ・大人と子供の必要なカルシウム量を比べることにより、成長期にカルシウムがいかに大切かを意識づける。 [T 1, T 2] ・学校給食の献立の中から、カルシウムが多く含まれている食品クイズをすることで、自分の食事を振り返るときの手掛かりとなるようにする。 [T 1, T 2] ・金のシールを貼って確かめることで、視覚的に振り返りができるようにする。 [T 1, T 2] 	<p>◎カルシウムを含む食品が分からない児童は、板書のカルシウム食品を手掛かりとするよう促す。</p>

つなげる	<p>6 本時の振り返りをする。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">おおむね満足できる振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の食事にはカルシウムが足りないことが分かった。 <p style="text-align: center;">↓</p> <p>【健康すくすく宣言①】</p> <ul style="list-style-type: none"> ぼくは、カルシウムを含んだ食品を摂って骨を丈夫にした。 	<ul style="list-style-type: none"> これまでの自分の食事を振り返り、学んだことが実践につながるような振り返りカードを工夫する。 [T1] 「健康すくすく宣言」をすることで、「骨こつ貯金」への意欲を高めるようにする。 [T1] 	<p>◇成長期に必要なカルシウムの働きを知り、自分の食事を振り返ることができる。</p> <p>【ワークシート】</p>
	<p>7 次時の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> 一週間「骨こつ貯金」をがんばるぞ。 毎日の食事で、カルシウムをしっかり摂りたいな。 	<ul style="list-style-type: none"> 児童が考えた「健康すくすく宣言」を肯定的に評価することで、実践意欲へとつなげるようにする。 [T1, T2] 	

(3) 板書計画

健こうすくすくプロジェクト

カルシウムパワーを知って、「骨こつ貯金」にチャレンジ！

めあて カルシウムパワーを知って、「健康すくすく宣言」をしよう。

ほねの成長にはカルシウムが必要

0歳の手のレントゲン	10歳の手のレントゲン	大人の手のレントゲン
------------	-------------	------------

骨量のグラフ

- ・だんだん上がって下がっている。
- ・カルシウムは、ほねに貯金される。

カルシウムパワー
①じょうぶなほねや歯をつくる

1日の必要量
700mg

学校給食の献立にカルシウムを含む食品はあるかな？
見つけてみよう！

小魚の食品カード	乳製品の食品カード
野菜・海藻の食品カード	大豆の食品カード

- ・自分の食事にはカルシウムが少ないことが分かった。
- ・元気な体をつくるために、カルシウムをとりたい。

カルシウムが足りないと

↓

骨そしょうしょう

骨こつ貯金にチャレンジ！