

小学校第5学年 特別活動学習指導案

日時	平成30年9月21日(金) 公開授業① (9:20~10:05)
場所	4年生教室
学年	第5学年(男子5名, 女子3名, 計8名)
題材名	健康によい食事のとり方 「食事の改善でエネルギーチャージ！」

題材についての概要

① 題材設定の意図

本題材は、学習指導要領解説特別活動[学級活動の内容]学級活動「(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」の工「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」に基づいて設定した。

WHO憲章では、その前文の中で「健康」について、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義している。本題材では、肉体的な面での健康を中心に、健康によい食事のとり方について取り扱う。そして、1日を元気に活動できる体にするための食事のとり方について知り、自分ができるところを考え、実践できるようになることを目指す。そのためには、栄養バランスの整った食事や適切な1食分の量を継続的にとる必要があることを知ることが求められる。そこで、様々なスポーツ選手の食事の内容等を基に、栄養バランスが整い、適切な1食分の量が考えられた食事が、健康をはじめ、運動などの肉体的な活動に影響することを知り、習得した知識を積極的に実践しようとする態度を育てることを意図して設定した。

② 児童の実態

本学級の児童は6月に、「こんだてのひみつをさぐろう」という題材で、栄養バランスの整った食事の大切さ及び栄養や旬など、給食の献立を考える際の条件について知り、条件を満たすような給食の献立づくりに意欲的に取り組んだ。以来、給食時間では、栄養バランスを意識して残さず食べている。また、家庭科では五大栄養素の種類と働きについて学習済みである。しかし、6月に実施した朝食調べでは、栄養バランスが整った食事を毎日摂取している児童、また適切な量の食事を摂取している児童はほとんど見られなかった。

また、本学級の児童は、休憩時間になると積極的に体を動かして遊ぶなど毎日活発に生活している。そして、体育の授業をととても楽しみにしており、自分の運動技能を高めようと意欲的に学習に取り組んでいる。そこで、普段自分の運動技能を高めるためにどのようなことに取り組んでいるのかを確認するために、アンケートを実施した。

	内 容	回 答 及 び そ の 理 由
1	運動することに自信がありますか。	ある（2人）、ややある（4人）、 あまりない（1人）、ない（0人）
2	もっと運動ができるようになりたいと思いますか。また、それはなぜですか。	思う（4人） ・将来、役立つから。 ・苦手な運動があるから。 ・みんなを驚かせたいから。 ・大会で賞状がもらえるから。 やや思う（3人） ・なるべく運動しておきたいと思っているから。 ・体を動かすのが楽しいから。 ・あまり運動が好きじゃないから。 あまり思わない（0人） 思わない（0人）
3	もっと運動ができるようになるために、何をしていますか。	・体を動かす遊びをする。 ・トレーニングやストレッチをする。 ・練習する。 ・毎日運動する。 ・走ってスタミナをつける。

アンケートの結果から、5年生全員がもっと運動ができるようになりたいと思っていることが分かる。もっと運動ができるようになるための手立てとしては運動することを挙げており、栄養バランスが整った食事や適切な量の食事を摂取することが必要であると考えている様子は今のところ伺えない。

③ 指導上の留意点

【深い学びの実現を目指した課題発見・解決学習】

まず、運動に関する事前アンケートの結果から、運動と食事との関係について課題をつかむ。次に、様々なスポーツ選手の食事から、特徴や自分の食事との違いに気付く。また、栄養教諭による児童（10～11歳）の1食分の適切な量についての説明を受けて、実際に1食分の食事を盛りつけることで、自分たちの望ましい食事量に気付く。そして、1日を元気に活動できる体にするための食事のとり方をしていくために自分にできることは何かを考える。さらに、実行する過程では、家庭と連携を取りながら、児童の食生活の工夫・改善を追っていく。

また、カリキュラムマネジメントに基づいて、家庭科での「五大栄養素の種類と働きについて」の学習と、本題材での学習、さらに体育的行事の「校内マラソン大会」を繋げていく。単元のゴールとして、「1日を元気に活動できる体にするための食事のとり方をし、マラソンをがんばろう！」という課題をもたせる。

【主体的に考えを表現する活動の設定】

様々なスポーツ選手の食事を提示し、それらの食事を比較したり、自分の普段の食事と比較したりすることで気付きや疑問をもたせる。また、学習したことを生かしたり、これまでの自分の食事を振り返ったりすることで、今後、食事について自分にできることは何かを考えて発表させる。

④ 題材の目標

食事の栄養バランスや適切な量の大切さを知り、実践的な態度を育てる。

⑤ 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 集団活動についての 知識・理解
①1日を元気に活動できる体にするための食事のとり方に関心をもち、意欲的に考えようとしている。	①栄養バランスや食事量を基に、生活の中への取り入れ方について判断し、実践している。	①1日を元気に活動できる体にするためには、栄養バランスが整った食事や適切な量の食事が大切であることを知り、望ましい食事について理解している。

⑥ 指導課程

事前指導 主な学習活動 (教科等)	1 (本時)	事後指導 主な学習活動 (教科等)
※児童の運動に関する意識を把握するために、アンケートを実施する。	<p>○スポーツ選手の食事から、栄養バランスや適切な量のポイントを知り、自分にできることを考える。(学級活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・様々なスポーツ選手の食事を基に、1日を元気に活動できる体にするための食事のとり方を考え、ポイントを知る。 ・1日を元気に活動できる体にするために、自分にできることは何かを考える。 	<p>○1日を元気に活動できる体にするための食事のとり方を生活の中で意識し、実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日を元気に活動できる体にするための食事のとり方について学習したことを学級通信等で家庭に伝える。 ・食生活の工夫・改善を行い、マラソン大会後、振り返る。

本時の学習

○本時の目標

食事の栄養バランスや1食分の適切な量を基に、1日を元気に活動できる体にするための食事のとり方ができるようになる。

○食育の視点

- ・食事は規則正しくとることが大切であり、特に、朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになること。【食事の重要性】
- ・自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力すること。【心身の健康】

学習活動	教師の手立て		評価規準 (評価方法)
	◎：発問 ○：指示 ◇：支援 ・：予想される児童の言動		
	T1	T2	
1 課題に気付き、めあてを把握する。			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 事前に行っていた運動に関するアンケートの結果を知る。 ・ 課題を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇みんなが、もっと運動ができるようになりたいと思っていることを伝える。 ◇そのために、みんながどのようなことに取り組んでいるのか紹介する。 <ul style="list-style-type: none"> ・体を動かす遊びをする。 ・トレーニングやストレッチをする。 ・練習する。 ◎でも、プロのスポーツ選手は、これ以外にも気を付けていることがあります。何でしょうか。 <ul style="list-style-type: none"> ・食事 ・睡眠 ◎スポーツ選手の食事には、何かひみつがあるのでしょうか。 <ul style="list-style-type: none"> ・何かありそう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇アンケートの結果を提示する。 	
スポーツ選手の食事から、自分の食生活を見直そう。			
2 課題の解決に向けて、食事のとり方を考える。			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 様々なスポーツ選手の食事を基に、1日を元気に活動できる体にするための食事のとり方を考える。(全体) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎スポーツ選手の食事を見て、どんなことに気付きましたか。 <ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素がそろっている。 ・いろいろな食品が入っている。 ・量が多い。 ・たんぱく質が多い食事もある。 ◇いくつかの食事を比較したり、自分の普段の食事と比較したりすることで気付きをもたせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇様々なスポーツ選手の食事の写真を提示する。 ◇運動と栄養バランスとの関係を説明する。 ◇児童(10~11歳)の1食分の適切な食事量について説明する。 <ul style="list-style-type: none"> ・770キロカロリー。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日を元気に活動できる体にするための食事のとり方に関心を持ち、意欲的に考えようとしている。(発言・発表)

<ul style="list-style-type: none"> 実際に1食分の食事を盛りつけ、自分たちの望ましい食事量を予想し、確認する。(グループ→全体) 1日を元気に活動できる体にするために、自分にできることは何かを考える。(個人) 	<p>◎1食でどれくらいの量を食べる必要があるのか、予想して実際に盛りつけてみましょう。</p> <p>◎1日を元気に活動できる体にするために、これからどんなことをしていきたいですか。</p> <p>◇マラソン大会に向けて、意欲をもたせる声かけをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1日に消費されるエネルギーには、主に①生きていくために必要なエネルギー②食べ物の消化や吸収に使うエネルギー③勉強や運動などの様々な活動で使うエネルギーの3つあり、さらに小学生は成長のためのエネルギーも必要である。 ◇児童の予想に対し、評価や補足をする。 ◇学校給食の量が1日分の適切な食事量のうちの3分の1にあたることを説明する。 	
<p>3 課題の解決に向けて、考えたことを伝え合う。</p>			
<ul style="list-style-type: none"> 1日を元気に活動できる体にするために、自分にできることを発表する。(全体) 学習をまとめる。 	<p>○考えたことを発表しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 親と一緒に料理をして、栄養バランスが整った食事をとることを心がける。 早寝早起きを心がけて、朝ご飯をしっかりと食べる。 これからも給食を残さず食べて、栄養バランスと量に気をつける。 <p>1日を元気に活動できる体にするために、栄養バランスや量に気をつけることが大切。</p>	<p>◇児童の考えたことについて、補足や助言、評価をする。</p>	<p>○1日を元気に活動できる体にするためには、栄養バランスが整った食事や適切な量の食事が大切であることを知り、望ましい食事について理解している。(発表・ワークシート)</p>
<p>4 学習を振り返る。</p>			
<ul style="list-style-type: none"> 今後の学習について予告する。 	<p>◇今後、家庭と連携し、本時の学習を生かして家庭で実践しているかを聞くことを伝える。</p>		

板書計画

目 スポーツ選手の食事から、自分の食生活を見直そう。

①

②

③

④

すもう取り 野球選手

サッカー選手 シンクロ選手

五大栄養素の
主な働きによる
食品のグループ
分け

1日に使うエネルギー

①生きていくために必要なエネルギー
②食べ物の消化や吸収に使うエネルギー
③勉強や運動などの様々な活動で使うエネルギー

給食は1日分の食事量の3分の1

栄養バランスと量

○**五大栄養素**がそろっている。
 ・いろいろな食品が入っている。
 ・**量**が多い。
 ・たんぱく質が多い食事もある。

〈小学校5年生（10～11歳）の1食分量〉
☆770キロカロリー