

第3学年東組 学級活動学習指導案

1 題材名 「バランスよく食べよう！3つのはたらきの食べ物」

2 題材について

- (1) 本題材は、小学校学習指導要領解説特別活動編の「学級活動」内容(2)のエ「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」に基づいて構成されている。成長期の時期の児童は、身体の成長が著しく、健やかな生活の基盤を形成するうえで、食への関心を高め、自らの食生活を見つめる力を養うことが重要である。そこで、本題材では、赤・黄・緑の食品群とそれが自分たちの健康や成長にどのように働くのかを知らせ、バランスよく食べることの良さやそれを実現するための方法を自分たちで考える学習を行う。それによって、児童が食の役割を理解し、栄養バランスと食習慣の大切さについて自分ごととして考える力を育てることができる題材である。
- (2) 本学級の児童（男子11名、女子9名、計20名）は、外遊びを好み活発に活動する児童が多く見られる。また、健康セルフチェックの結果から、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、健康的な生活ができている児童が多いことが分かる。給食では、好き嫌いの偏りなく何でもおいしく食べる児童もいるが、一方で苦手なものがあり、食べる量を減らしたり食が進まなかったりする児童も多くいる。1年時に「すききらいなくたべよう」、2年時の「野菜のひみつ」を通して、好き嫌いせずに食べる重要性や野菜の働きについて学んでいる。そこで、3年生では、3つの食べ物の働きを学習することで、苦手とする食材が自分の体にとって必要なのかを知り、栄養や健康の意識を高めたい。そして、自分の食生活を改善しようとしながら、健康に生きていく力を身に付けさせたい。
- (3) 本題材は、児童が日常的に接する「食べ物」に着目し、学校給食や家庭での食生活を振り返りながら、食べ物のもつ「3つのはたらき（赤・黄・緑）」に気づき、バランスのとれた食事の大切さを理解することをねらいとするものである。特に本時では、児童の主体的な問いである「嫌いなものになんで食べなきゃいけないの？」という気持ちを出発点にして、栄養や働きへと自然につなぐ。そして、「3つの働きの食べ物（赤・黄・緑）」に着目することで、「嫌いな食べ物＝悪いもの」ではなく、「その食べ物にも意味がある」というように自分が苦手としている食べ物にも体にとって必要な役割があることに気づくように構成する。また、給食を3つの食品群に分けることで、赤・黄・緑の食品群を組み合わせ、栄養バランスのよい食事をとることの工夫と大切さを理解させる。その際、児童自身の気づきと話し合いを通じて食の大切さについて考えを深めさせたい。さらに、体育科（保健領域）の「健康的な生活」と関連付けるとともに、学校給食と関連づけることで、児童が実生活と結びつけて学習を深め、今後の健康な生活に向けた食習慣の改善や望ましい生活態度の形成につなげることをねらいとした。

3 題材の目標

- 食べ物にはそれぞれ役割（はたらき）があり、バランスよく食べることの大切さを理解することができる。
- 学校給食を具体例として活用し、自分たちの食生活と照らし合わせながら食の大切さについて考えることができる。
- 望ましい食習慣を意識し、自分の食生活を見直して、今後の生活に活かそうとする。

4 学習指導計画（全2時間 本時 2/2）

〈第1次〉自分の食生活や給食の残菜の様子を振り返り、自分たちの食生活の課題について考える。・・・1時間

〈第2次〉食べ物の働きを知ることで、バランスのとれた食事の重要性について考える。

・・・1時間（本時）

5 本時の学習指導案

(1) 目 標

- 健康な体を作るために、バランスのとれた食事が大切であることを、児童自身の気づきと話し合いを通じて理解し、自分の食生活を見直すことができる。

(2) 学習指導過程

学 習 活 動		予想される児童の反応	教師の支援活動・評価
気付く	1 前時の活動内容や、食事についてのクラスの課題を振り返り本時のめあてを確認する。	嫌いな物や苦手な物は食べたくないな。食べなきゃいけないのかな。 好き嫌いをする人が多かったね。野菜は特に多いね。 給食も野菜や魚が多く残されていたよ。 どうしてバランスよく食べなければいけないのかな。 ㊦ バランスよく食べると、どんないいことがあるのだろう。	・ 前時に確認した学級の傾向や課題についてワークシートをもとに思い出すことができるようにする。 ・ 嫌いな食べ物の理由を伝えあい、嫌いなのになぜ食べなければいけないのという疑問から学習課題につなげるようにする。 ・ 2年生の時に栄養教諭から学んだ「〇〇マン」と食べ物の働きとを結びつけながら三色の食べ物の役割について確認する。
	2 食べ物の働きを知り、今週の給食をグループ分けしたことをもとに話し合う。 (1) グループで話し合う。 (2) 全体で交流する。	赤の食べ物（きんにくマン）は体をつくるもととなるのだな。 黄色の食べ物（ちからマン）は体を動かすもととなるのだな。 緑の食べ物（おたすけマン）は体の調子をととのえるのだな。 どの日にも、三色そろっている 給食をちゃんと食べたら、バランスの良い食事ができるね。 嫌いな物を残すとバランスがくずれてしまうね。 バランスよく食べていないと力が出なかったり、病気になることがあったりすることが分かったよ。	・ グループに分かれ、どの日もバランスよく献立が考えられていることに気づかせる。 ㊦ 「嫌いな物を食べなくていいのかな」 ・ 3つの色の食べ物がそろっているか視覚的に捉え、操作しやすくするため、タブレット端末を活用する。 ・ 自分の給食の食べ方や朝ごはんのメニューを想起させ、改善することはないか考えられるようにする。
考える・伝える	3 バランスよく食べることの良さについて知り、自分の食べ方について考える。	野菜が嫌いだったけれど、食べないと力が出ないのだな。 好きなものばかりたくさん食べてもよくないのだな。 好き嫌いは、大人になってから病気につながるかもしれないな。 ㊧ バランスよく食べることが成長や健康につながっている。 ㊨ ・これからは好き嫌いしないで食べるようにするよ。 ・朝ごはんもバランスよく食べられるよう工夫したい。	㊧ 自分の食べ方について、バランスよく食べられているか見直すことができる。 ○ 事前に記入した自分の食事のメニューについて、働きの色を教師と確認し、バランスが取れているのかどうか考えさせる。
	4 本時をまとめ、振り返る。		・ 自分の食事の仕方についてめあてを持たせ、給食時や健康セルフチェック時に確認する機会を設ける。
高める			
生かす			

バランスよく食べよう！ 名前（ ）

？

バランスよく食べるとどんないいことがあるのだろう。

赤のグループ



きんにくマン

おもに()
もとになるもの

黄色のグループ



ちからマン

おもに()の
もとになるもの

緑のグループ



おたすけマン

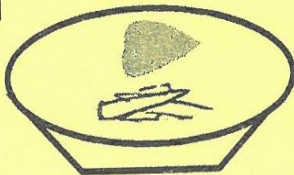
おもに()を
ととのえるもとになるもの

16

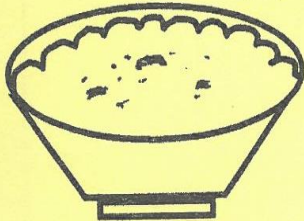


もも

スズキフライ



キャベツのおかかあえ



にくもっそ



まごわやさしいに

今日の朝ごはん

-
-

気づいたこと



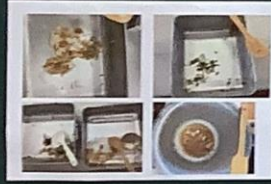
ま

ふ

?

バランスよく食べると、どんないいことがあるのだろう。

さらいな食べ物
 ○魚 ... 12人
 ○きのこ ... 9人
 ○はくさい、レタス ... 6人
 ○とり ... 5人
 ○とうふ ... 5人



赤のグループ

きんにくマン

おもにたんぱく質をつくるものになる

黄色のグループ

ちからマン

おもにエネルギーのもとになる

緑のグループ

おたすけマン

おもに体の調子を整えるものになる

「ち」や「にく」になる

じょうぶな「は」や「ほね」になる

からだをうごかす
ちからになる

かんがえる
ちからになる

びょうきのよぼう

おなかのちょうしを
ととのえる

きゅう食

- ・三色そろっている。
- ・のこすと バランス×
- ・もったいない。



バランスよく
食べる



朝食

- ・足りない色がある。
- ・バランスがいい。



すききらい
すると

ま バランスよく食べると けんこうや
せい長 につながる。

ふ

ふりかえり
 ステップ1
 変わったこと
 変えられるようになったこと
 変えようとしたこと
 ステップ2
 自分たちの考えがどう変わったか
 ステップ3
 どのように学んだか
 ・友だちの考えを聞いて
 ・方法や考え方を聞いて
 自分たちも