

# 第4学年1組 学級活動指導案

平成18年5月30日(火)第2校時

授業者 教諭

栄養教諭

## 1 題材名 よいおやつの選び方

## 2 題材について

### (1) 題材の設定理由

小学校学習指導要領解説特別活動編では、学級活動の活動内容として「日常の生活や学習への適応及び健康や安全に関すること」の中に「心身共に健康で安全な生活態度の形成，学校給食と望ましい食習慣の形成」が掲げられている。その中で，児童が自ら将来の生活や学習によりよく適応し，自己を生かそうとする生活態度を育てることが重要であり，そのために適切な情報・資料を提供することが大切であるとされている。

また，本校では「学びの基礎を育む体づくり・心づくりと学びの向上」という研究主題のもと，「望ましい食生活のあり方」について昨年度より研究実践を続けている。食は生きていく上で欠かせないものであり，生命の根元であると言っても過言ではない。調和の取れた食生活の知識と習慣を身につけさせることはすべての学びの基礎となる。

しかし，食事のメニューなどは大人が決めている場合が多く，食についての知識があってもそれを児童が実践できる場面は少ない。

昨年冬に学年懇談会を行ったところ保護者の話題の中心は普段子どもたちが口にしている「おやつ」であった。共働きの家庭が多く，どうしても市販のお菓みに頼ってしまいがちであるという実態が報告された。

そこで，児童たちにとって身近で実践に移しやすく，保護者の関心も高い「おやつ」についての知識を身につけさせたいと願い本題材を設定した。

### (2) 題材の構成

よいおやつの選び方（2時間） 本時 1 / 2	
題 材	主な学習内容
よいおやつの選び方・・・・・・・・・・ 1時間 (さとうについて理解を深めよう)	・おやつの意義を知る。 ・さとうについて理解を深める。
よいおやつの選び方・・・・・・・・・・ 1時間 (さとう・油・塩を考えておやつを選ぼう)	・3つの観点からおやつを選ぶとよいことを知る。

### 3 児童について（39名）

クラス替えがなく昨年から持ち上がりの学級である。体を動かすことが大好きな児童が多い。女子の中には食の細い児童もいるが学級全体をみると給食を残すことはほとんどない。好き嫌いがあっても、学校ではがんばって食べているようである。

家庭の状況を見ると、両親共に働いていて自宅に帰っても誰もいない児童は39人中12名いた。そこで日頃どのようなおやつを食べているのかアンケートを取ってみたところ、以下の結果となった。

1 家に帰ってからどんなおやつを食べていますか (複数回答)	結果 (人)
①ジュース	23
②スナック菓子	7
③せんべい・あられ	7
④チョコレート	6
⑤あめ	6
⑥くだもの	5
⑦ガム	1
⑧牛乳	1
⑨パン	1
⑩ドーナツ	1

スナック菓子は思ったよりも少ないことがわかった。スポーツ少年団に加入している児童も多く、ジュース（スポーツ飲料水を含む）が一番多いおやつであった。

しかし、当初子どもたちはジュースはおやつとは考えておらず、「飲み物」としてしかとらえていないことがわかった。スポーツ飲料水にいたっては、体にいいものだから「いくら飲んでもよい」ととらえている児童が何人もいることもわかった。飲みやすさ・おいしさ・手軽さで、段ボールの箱単位で購入している家庭は10人近くもあった。スポーツの後には1リットル近くのスポーツ飲料水を飲んでいる児童も少なくなかった。

2 おやつは誰が選んでいますか	結果 (人)	割合 (%)
①親が買ってきた物の中から自分が選ぶ	23	60
②親が選ぶ	11	28
③祖父母が選ぶ	4	10
④自分で買いに行く	1	2

祖父母と同居している児童は学級全体の38%だった。このため、祖父母がおやつを選んで一緒に食べている児童もいた。しかし、ほとんどの児童は帰宅してから食事までの間、両親が

準備しておいたいくつかのおやつの中から自分で選択して食べていることがわかった。選ぶ基準については、おやつのかごの中から一番好きな物を選んでいる児童が多かった。

親や祖父母がおやつをと答えた児童は、一緒に食べている場合が多かった。金銭教育も考慮し、自分で買いに行く児童も1名いた。

### 3 おやつを食べる時に気を付けていることはありますか

	結果（人）	割合（％）
①ある	27	69
②ない	12	31

#### 「ある」と答えた人は、どんなことですか

（複数回答）	結果（人）
①食べ過ぎない	20
②甘いものは少なくする	6
③歯につかないものを選ぶ	6
④同じものばかり食べない	2

「気をつけて食べていること」に関しては70パーセント近くの児童が「ある」と答えた。その中でも「食べ過ぎない」が多かった。昨年栄養教諭から肥満気味な児童への食のアドバイスがあったことや学校歯科医からのむし歯指導があったことがその理由と考えられる。

### 4 指導について

ジュースを飲んでいる児童が多い実態をふまえ、実際に市販されているジュースを常温で飲むと思った以上に甘く感じることを実感させたいと思う。児童の驚きや感想をもとに、冷やされた温度や炭酸の刺激で砂糖が隠され、自分では気がつかないうちにたくさんの砂糖を摂取していることを認識させたい。そして、ジュースに含まれる砂糖の量を角砂糖の数で確認し、知らず知らずのうちにたくさん摂取してしまっていることを自分の舌と目で認識させたい。この場合に、日頃から甘いものを控えている児童には強要しないようにする。

また、砂糖の取りすぎによる怖さにもふれ、何故砂糖を取りすぎではいけないのかを理解させたい。そしておやつは「足りない栄養分を補うための間食であること」という原点をおさえたいと思う。

これらの学習を行うには専門的な知識が必要となる。そこで本校の栄養教諭に授業に入ってもらい児童の理解を深めたい。

まとめの場面では、グループで相談しながら知識を確認したり、意見を交換しながら実際におやつ選びをさせたい。最後に家の人にも学習したことを教えてあげること、学んだ知識を家庭や地域にも広げていきたいと思う。

本題材は2時間で構成し、本時で育てた砂糖の知識を生かして次の油・砂糖・塩分からおやつを選ぶ学習につなげていきたい。

5 本時の目標

おやつに含まれる砂糖の量に関心を持ち、よりよいおやつを選ぶ知識を身につけることができる。

6 準備物

アンケート結果，市販の炭酸飲料水（常温で炭酸が抜けている物），ワークシート  
おやつシート，角砂糖  
紙カップ

7 本時の学習過程

学習活動	支援（・）と評価（☆）
<p>1 本時の学習内容をつかむ。</p> <p>○みんなが日頃どんなおやつを食べているか知る。</p> <p>○ジュースを飲んでいる児童が多いことを知る。</p> <p>○常温のジュースを飲んで，甘さの感覚の違いを体感する。</p> <p>○本時のめあてを知る。</p>	<p>・おやつについてのアンケート結果を提示する。</p> <p>・回答が誰のものかわからないように配慮する。</p> <p>・事前に炭酸を抜いておく。</p> <p>・ジュースを拒む児童に配慮する。</p> <p>・本時のめあてを確認させる。</p>
<p>よいおやつの選び方を知ろう ～さとうの量に目を向けて！～</p>	
<p>2 栄養教諭から砂糖について聞き，理解を深める。</p> <p>○炭酸飲料水やスポーツ飲料水に含まれる砂糖の量を知る。</p> <p>○望ましい一日の砂糖の摂取量について知る。</p> <p>○砂糖の大切さと取りすぎの怖さについて知る。</p> <p>○日頃食べているおやつに含まれる砂糖の量を知る。</p>	<p>・角砂糖を使い，具体的に説明する。</p> <p>・おやつだけではなく，3度の食事に含まれる砂糖も合わせて角砂糖5個分であることをおさえる。</p> <p>・両面について代表的なものをあげる。</p> <p>・例を挙げて，お菓子に含まれる砂糖の量を知らせる。</p>

<p>3 本時のまとめをする。</p> <p>○グループで相談しながら、おやつシートから食べたいと思うおやつを選ぶ。</p> <p>○選んだおやつに含まれる砂糖の量をグループごとに計算する。</p> <p>○よいおやつについて分かったこと、お家の人に教えてあげたいことを書く。</p> <p>○ 次時の学習内容を知る。</p>	<p>☆栄養教諭の話をふまえて選んでいるか。 (行動観察)</p> <p>☆グループで意見を交換しながら活動しているか (行動観察)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれのおやつに含まれる砂糖の量を知らせ活動に意欲を持たせる。</li> <li>・砂糖の量がオーバーしていたら修正させる。</li> </ul> <p>☆栄養教諭の話をふまえ、よいおやつの選び方について書いてあるか。 (ワークシート)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よいおやつの選び方について書かれているものを紹介する。</li> <li>・次時は砂糖，油，塩分の3つの観点からおやつを考える学習であることを知らせる。</li> </ul>
---	--

8 反省

9 ご高評