

## 小学校第4学年 学級活動指導案

授業者 T1 学級担任

T2 栄養教諭

### 1 題材名 「健康を守るおやつの量について考えよう」

### 2 題材の目標

- おやつには適切なエネルギー量があることや、おやつに含まれる砂糖や油のとり過ぎに注意する必要があることを理解できる・・・【知識及び技能】
- 健康を守るために、望ましいおやつの適量と、内容を考え、自分に合ったおやつのとり方を判断することができる・・・【思考力・判断力・表現力等】
- 自分の普段のおやつのとり方を振り返り、健康を守るおやつのとり方を意識して実践しようとする・・・【学びに向かう力】

### 3 食育の視点

食に関する指導の目標					
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○			

### 4 児童の実態と題材設定の理由

おやつは食生活の中で子どもたちにとって楽しみの1つであり、栄養的に考えても補食という意味では大切なものであるが、とり方を誤ると、糖分・脂肪分のとり過ぎから肥満を招いたり、将来的には糖尿病や高脂血症等の生活習慣病に繋がったりする可能性も懸念される。児童に行ったアンケート調査では、おやつを食べる頻度が1週間のうち5日以上の子が84%であり、多くの児童が食生活の中でおやつが定着していることがわかった。おやつを食べる理由は「おなかがすいたから」「疲れたから」「甘いものが食べたいから」「家に用意されているから」と答えた児童が多かった。よく食べるおやつでは、砂糖がたくさん入ったアイスクリームやグミ、チョコレート等の甘いお菓子や、油が多く入っているスナック菓子等を好んで食べていることから、おやつ＝お菓子と考えて食べているのではないかと感じる。また、お菓子には意外と多くの砂糖や油が使われているものが多いことを知らず、「おなかがすいたから」「家に用意されているから」と量や内容を考えずにお腹を満たすものとして習慣的に食べているのではないかと懸念される。これらのことから、健康を守る望ましいおやつと内容を理解し、自分の食生活でも望ましいおやつを食べ方を実践していくことができる児童を育てたいと考えた。

5 本時の計画

(1) 本時のねらい

健康を守る望ましいおやつの適量について、おやつに含まれるエネルギー、砂糖、油の量を確認し、食べ方の工夫を話し合うことを通して、自分に合った望ましいおやつの食べ方を実践しようとする事ができる。

(2) 本時の展開

学習活動	教師の働きかけと予想される児童の反応	○留意点 ■評価規準
<p>導入 (7分)</p> <p>おやつアンケートの結果を確認する</p> <p>男の子のおやつの食べ方について考える</p> <p>おやつを毎日食べ続けることで健康が守れなくなる可能性があることを知る</p> <p>課題を確認する</p>	<p>T1 : 5月に行ったアンケートの結果を発表します。 多くの人が毎日のおやつを食べる習慣があります。</p> <p>T1 : この子のおやつの食べ方はどう思いますか。 C : 食べ過ぎ</p> <p>T2 : おやつとり過ぎによって丈夫な体が作れなくなります。また、むし歯や疲れやすくなる、病気になったりもします。</p> <p>T1 : これでは自分たちの健康は守れないかもしれませんね。 明日からおやつは一切なしにしようか。 C : まったくなしはいやだ</p> <p>T1 : 何が問題かな C : とり過ぎなければいいと思う。</p> <p>T1 : 量を考えて食べたらいいですか。 T2 : 量を食べて食べれば問題ありません。</p> <p>T1 : でもどのくらい食べたらいいかわからないね。今日の学習課題は何にする？</p> <p>〈学習課題〉 健康を守るおやつの量はどのくらいにすればよいのかな</p>	<p>○アンケート結果をタブレットを使用してテレビ画面に提示する</p> <p>○おやつを大量に食べている子どものイラストを見せる</p> <p>○おやつの食べ過ぎで健康を守れなくなることをタブレットを使って説明する。</p> <p>○課題を提示する</p>
<p>展開 (33分)</p> <p>1日あたりのおやつの摂取エネルギー目安と砂糖と油の摂取基準量を確認する</p>	<p>T1 : なぜおやつをとり過ぎるとむし歯になったり、疲れやすくなったり、病気になったりするのでしょうか。</p> <p>T2 : 毎日の食生活であるものをとり過ぎてしまうことが原因です。実はみなさんがよく食べるおやつの中にも沢山入っています。それは何でしょう。 C : 砂糖 C : 油</p> <p>T1 : 砂糖や油の1日の量はどのくらいですか。</p> <p>T2 : 1日あたりの食事とおやつを含めて砂糖は25gまで、油(脂質)は60gまでとされています。</p> <p>T1 : では、おやつは実際どのくらいの量ならいいですか。</p>	<p>○1日あたりのおやつのエネルギー目安と砂糖と油の摂取基準量をタブレットの画面で説明し、黒板にも数値を提示する</p>

<p>先生が選んだおやつのエネルギー、砂糖、油の量をアプリで確認する</p> <p>自分が普段食べているおやつの内容と量をアプリに入力しエネルギー、砂糖、油の量を確認する</p> <p>健康を考えたおやつの内容と量を選び、工夫点をワークシートに記入する</p> <p>おやつのお組み合わせについての考えや工夫を共</p>	<p>T2：目安量として、1日あたりのエネルギー量が約200kcalまでならよいとされています。</p> <p>T1：おやつのエネルギー、砂糖、油の量が気になります。</p> <p>T2：これはおやつのエネルギー、砂糖、油の量を確認できるアプリです。先生は何を食べますか。</p> <p>T1：ポテチ、グミ、アイスクリームをお願いします。</p> <p>T2：いくつ食べますか。</p> <p>T1：では1個ずつをお願いします。</p> <p>T2：全部食べると合計は・・・(数量を黒板にも提示)</p> <p>T1：〇〇先生のおやつを見てどう思いますか。</p> <p>C：食べ過ぎ</p> <p>T1：おやつのエネルギー目安量は200kcalだから〇〇先生は食べ過ぎですね。砂糖や油の量についてはどうでしょう。</p> <p>T2：同じように砂糖や油のボタンを押すと量が出ます。</p> <p>T1：これをみてどうですか。</p> <p>C：多過ぎ</p> <p>T1：多いよね。油は1日で60gまでだから、超えていないからセーフですよ。</p> <p>T2：給食では、1食分に入っている油の量は約18gです。1日3回食事をすると18g×3食で54gです。だからあとおやつで6gしかとれません。油を46gもとると・・・。</p> <p>C：多過ぎ</p> <p>T1：これからアプリを使って、普段自分が食べているおやつの内容に近いものを選びます。(→作業)</p> <p>T1：自分が普段食べているおやつのエネルギー、砂糖、油の量は基準量と比べてどうでしたか。どう思いましたか。</p> <p>C：意外とエネルギーが高くて砂糖も多かった。</p> <p>C：ちょうどよかった。</p> <p>T1：食べ過ぎていた人、砂糖や油をとり過ぎていた人はこのままではよくないよね。今度は健康が守れるおやつの内容や量を考えて選び直してみよう。(ワークシートを配る)</p> <p>条件は200kcal以内になるように選びます。砂糖や油は食事とおやつを合わせての量だからできるだけ少ない方がいいですね。最後に工夫したところを書きます。(作業)</p> <p>T1：では選ぶ時に工夫したところを発表してください。</p> <p>C：アイス1個だとエネルギー量や砂糖が多くなって、超えてしまうので半分に減らしました。</p>	<p>○先生が選んだおやつのエネルギー、砂糖、油の量をアプリを使って提示し、基準量と比較させる</p> <p>○普段のおやつの内容と量をアプリで選ばせ、エネルギー、砂糖、油の量を確認させる</p> <p>○健康を守るおやつの内容と量を考えさせワークシートに記入させる。</p> <p>■ワークシートの記述</p> <p>■児童の発言</p>
--	---	--



## 6 ワークシート

4年 組 名前

**かだい**  
健康を守るおやつのはどのくらいにすればよいのかな

エネルギー量 (おやつ)   キロカロリー

さとうの量 (食事+おやつ) 25 グラム

あぶらの量 (食事+おやつ) 60 グラム

健康を守るおやつを量を考えて選んでみましょう (3つまでOK)

おやつの種類	①				②				③				合計
	半分	1つ	2つ	4つ	半分	1つ	2つ	4つ	半分	1つ	2つ	4つ	
食べる量 ○をつける													
エネルギー量		キロ				キロ				キロ			キロ
さとうの量		グラム				グラム				グラム			グラム
あぶらの量		グラム				グラム				グラム			グラム

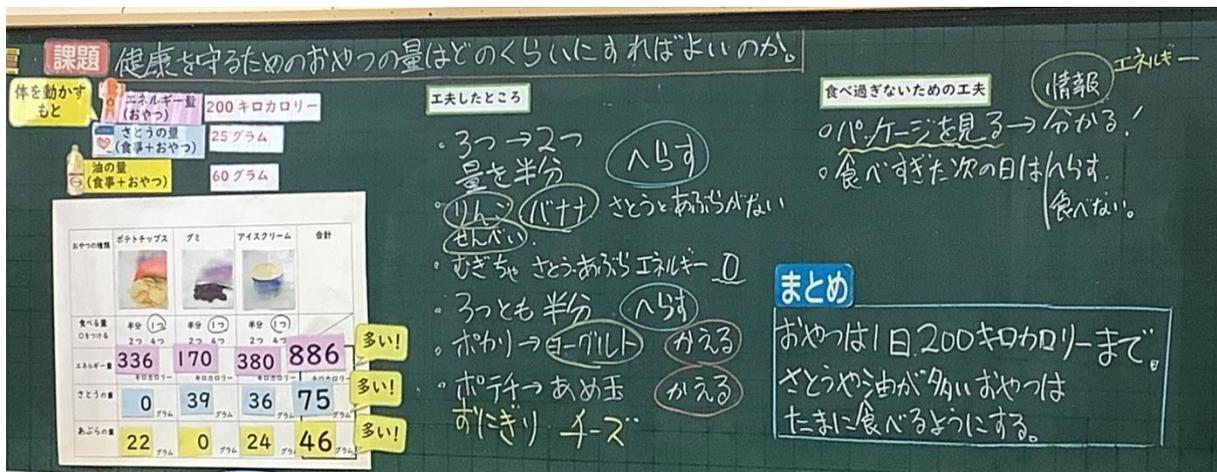
どんなことを考えておやつを選びましたか? (工夫したところ)

**まとめ**

**ふりかえり**

① 今までの自分のおやつのはどのくらいをふりかえて気づいたことや、② 今後のおやつのはどのくらいを食べたいことを書きましょう。

## 7 板書写真



## 8 協議会記録

### (1) 授業者より

#### ① 学級担任 (T1)

普段食べているおやつをもとに、量を調整するようにすすめていった。おやつのはどのくらいに問題が無い児童や、普段おやつを食べない児童は、どうアプリを使って活動したらよいかは課題として残った。食事をふまえておやつのはどのくらいを考えなくてはいけないことに気が付き、ねらいを達成できた児童も多かったのではないかと考える。

## ②栄養教諭（T2）

児童は、日常的に空腹を満たすために、量や内容を考えずにおやつを食べている実態があった。自分の健康を守るために、実生活で生かせるような指導となるように考えた。

おやつのエネルギー量は 200kcal という目安があったが、砂糖と油の摂取量については、目安がないため、1日の目安量を上限として、食事とおやつを合わせて考えることにした。

Keynote の使用により、短時間で多くの情報を伝えられた。「おやつの授業」のアプリは、おやつの量やそれに含まれるエネルギーなどの量のイメージがしやすいので今回使用した。

事後指導として、食育だよりを出すことにしている。親子でおやつについて考える機会としてほしい。

## （2）グループ協議

【視点1】ねらいを達成するための手立ては有効であったか。（関わり合い・教材・板書など）

- ・児童からの提案で、自然な流れで課題が設定されていたのが良かった。
- ・おやつアプリの活用、Keynote での資料提示が授業をスムーズにすすめていた。
- ・児童が話し合いをする場面はなかったが、ワークシートを画面で共有していたのが良かった。
- ・板書は、学級担任が色分けしたり、必要なところをおさえたりしていて分かりやすかった。
- ・アプリで普段のおやつを振り返りながら、改善して自己決定につなげていた。
- ・おやつの役割（食べる量以外のこと）についても伝えられるとよかった。
- ・おやつを食べない児童へは、食事で不足している栄養をおやつで補えるように考えさせたらどうか。

【視点2】TT 授業において、学級担任と栄養教諭の連携は適切だったか。

- ・学級担任と栄養教諭の役割分担が明確であった。
- ・給食を教材として取り上げる等、栄養教諭の専門性が十分に発揮できていた。
- ・アプリを使用していると数字合わせでゲーム感覚になっていた児童もいたが、担任の先生の声掛けで、自分ごととしてとらえることができていた。

## （3）指導・講評

- ・この授業では、子どもにつけてほしい力、目指す姿が明確であった。また、丁寧な実態把握と教材研究が行われ、ブラッシュアップしながら作り上げられたものだった。
- ・ICTは、瞬時にたくさんの情報を児童に与えることができるが、大切な内容は板書に残さなければいけない。児童が板書を見れば、振り返りが書けるというようにしておく必要がある。
- ・食育は、児童が課題を自分ごととしてとらえ、考えられるかが大切になる。そのためにも、児童が話し合う場面を設けておいてもよかったかもしれない。
- ・おやつは、保護者が選ぶことも多いので、家庭との連携も必要となる。たよりなどを通じて、学校から発信し、保護者の力を借りながらすすめていけるとよい。