

第3学年2組 学級活動指導案

指導者 学級担任 (T1)
 栄養教諭 (T2)

1 題材名 自分の体に必要な給食の量を知ろう

2 題材のねらい

今食べている給食の量を振り返ったり、3年生に必要な量を理解したりすることを通して、自分の体に必要な給食の量を知り、今後の自分の給食の食べ方についてめあてを立てることができる。

3 題材設定の理由

本学級は、担任が一人一人の食べられる量を把握したり、食べる時間を確保したりするなど、残量を出さないための様々な工夫が行われており、日々の給食残量は少ない。

7月に全校で実施した食生活アンケート①では、「給食を毎日残さない児童76%」「週に1・2回残す児童20%」「毎日残す児童4%」という結果であり、多くの児童が給食を残さず食べる姿勢がみられる。しかし、9月に3年生のみに実施した食生活アンケート②の「苦手な食べ物が給食に出たらどうするか?」という質問に対しては、「がんばって全部食べる児童60%」「減らして全部食べる児童20%」「一口は食べる児童20%」という結果であり、給食を減らしている児童が多いことが分かる。担任の日々の見取りからは、給食を食べられる児童と食べられない児童の差が大きく、減らす児童は決まっている、ということも分かっている。

そこで、自分の普段食べている給食の量を振り返りながら、3年生にとって必要な給食の量と比較することで、「苦手な物でも、自分にとって必要な量を食べなければならない」ということに気付かせたい。

そして、授業後に全校で実施する「第2回ぱくりんウィーク」が、自分の立てためあてに向かって取り組む第一歩となってくれることを期待している。

4 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
○	○				

5 指導計画

	学習活動
事前	○第1回ぱくりんウィークの実施(6月) →「上手に盛り切ろう!食べ切ろう!チャレンジ」 ○食生活アンケート①の実施(7月:全校) ○食生活アンケート②の実施(9月:3年生のみ) ○給食時間の指導(9月:マラソン大会をがんばるために何を食べたらいいのかな?) ○自分の給食撮影(タブレット)
本時	○自分の体に必要な給食の量を知ろう
事後	○第2回ぱくりんウィーク(11月21日~25日実施) →「自分たちのクラスの給食課題に取り組もう」 本時で立てた自分のめあてを意識するよう、働きかける。

6 評価基準

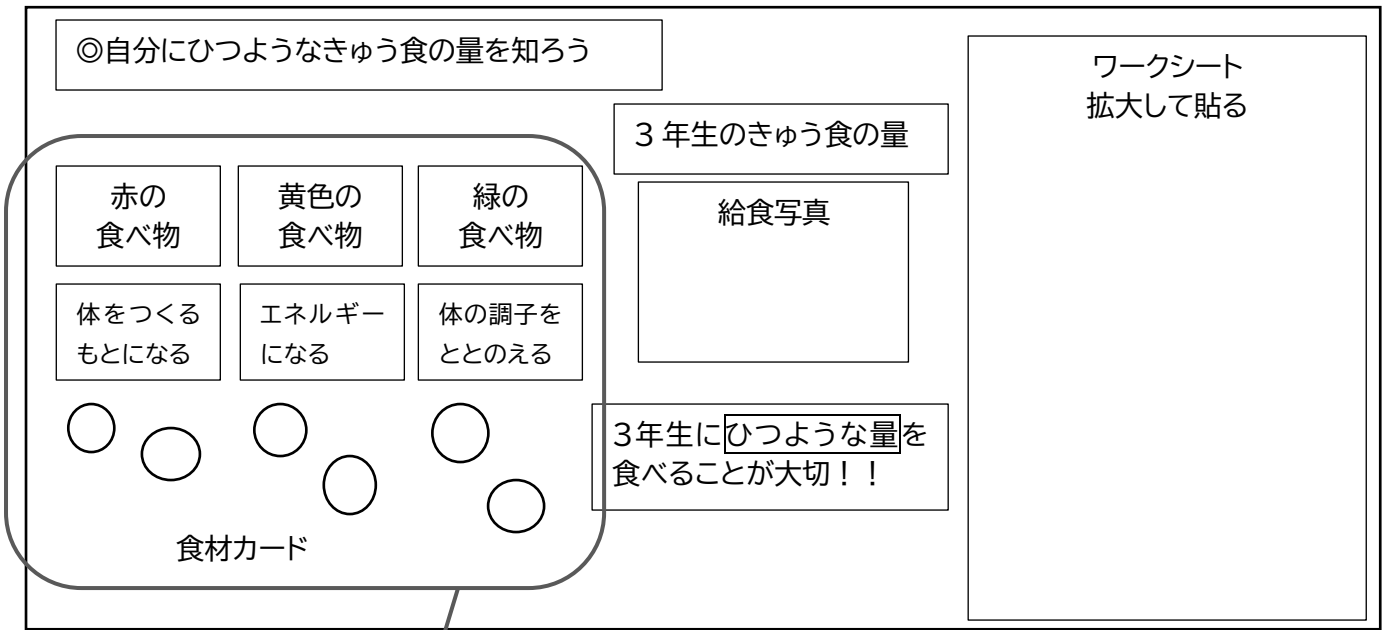
知識・技能	思考力・判断力・表現力	学びに向かう力・人間性
健康な体づくりのためには、自分に必要な量を食えることが大切であるということが理解できる。	自分はどのようなことに気を付けて食事をすればよいか考え、めあてを立てることができる。	自分の食生活を振り返り、よりよい食生活を実践しようとすることができる。

7 本時の展開

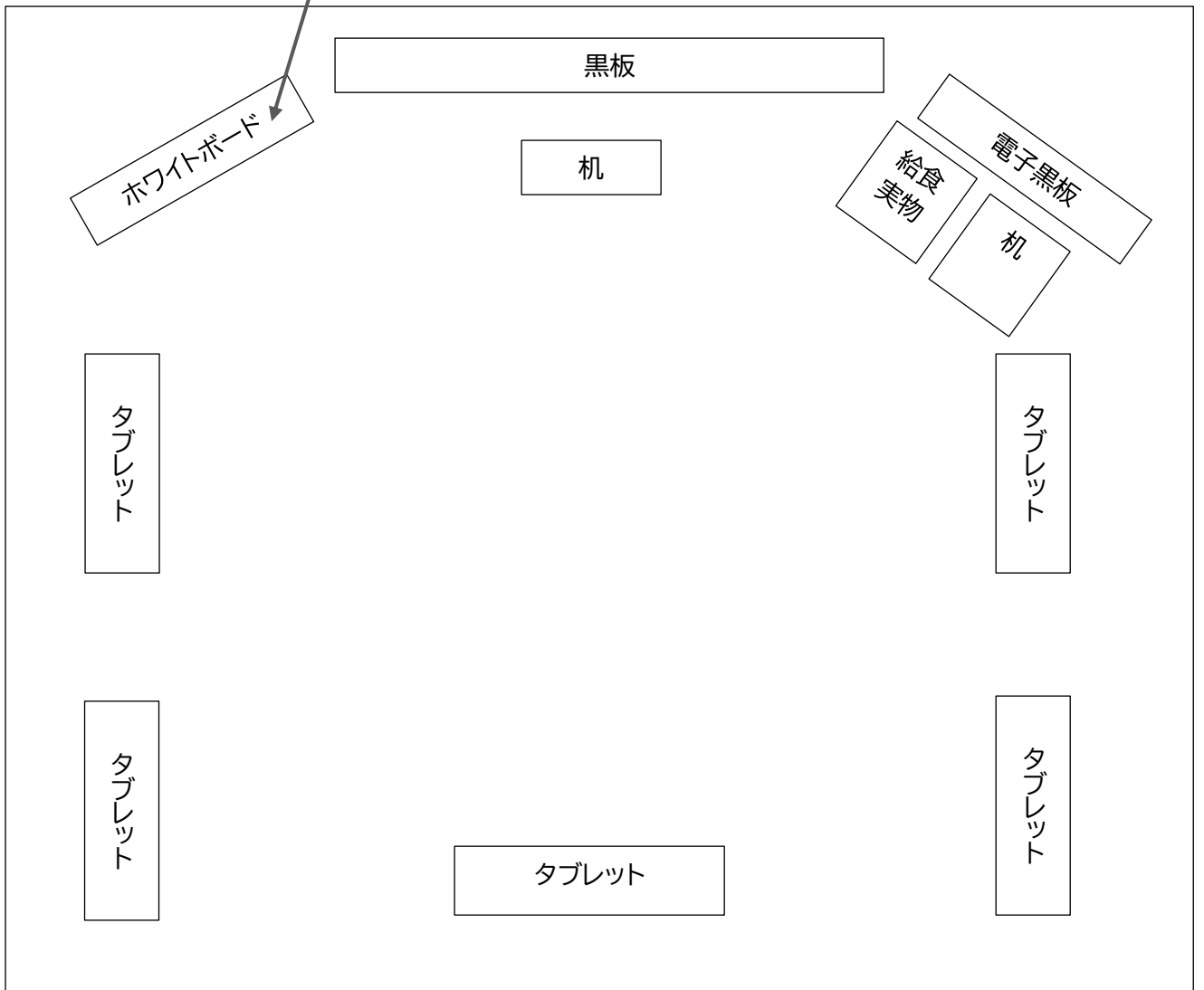
	学習活動	T教師の働きかけとC予想される児童の反応	◇留意点 ☆資料
<p>導入 8分</p>	<p>1 アンケート結果から、苦手な食べ物についてのクラスの実態を知り、自分の食べ方を振り返る。</p> <p>2 本時のめあてをつかむ。</p>	<p>○苦手な物でもがんばって食べようとする姿勢を称賛しながら、課題に気付いていけるようにする。</p> <p>T 2 これから見せる食べ物は「3年2組の〇〇な食べ物」です。何でしょうか。</p> <p>C 好きな食べ物？ C 苦手な食べ物じゃないかな。</p> <p>T 2 正解は、3年2組が苦手な食べ物でした。たくさんありますね…。しかし、このクラスは、苦手なものが給食でも、がんばって食べるという人がたくさんいました。</p> <p>T 1 みんながんばっていますね。みんなは何で苦手なものも食べるのですか？</p> <p>C 体のため。 C 病気になるように。</p> <p>C 作ってくれた人のため。</p> <p>T 1 体のことを考えて食べていますね。もう、このクラスは心配ないですね。T 2 先生、どうですか？</p> <p>T 2 このクラスは苦手なものが給食でもがんばって食べてくれていて、とてもすばらしいと思います。しかし、減らしている人もいますので少し心配です。</p> <p>T 1 何で心配なのですか。</p> <p>T 2 減らしていると、みんなにとって必要な栄養がとれていないかもしれない、と心配しています。</p> <p>T 1 T 2 先生、どうしたらいいのでしょうか。</p> <p>T 2 今日は、みなさんとこの学習をしたいと思います。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>自分の体に必要な給食の量を知ろう</p> </div>	<p>☆PP ◇苦手な食べ物を次々に示す。</p> <p>☆アンケート結果</p> <p>◇児童に読ませる。</p>
<p>展開 27分</p>	<p>3 食べ物の働きについて復習する。</p> <p>4 今日の給食の食材を、3つの仲間に分類する。</p> <p>5 3年生にとって必要な給食のめやす量を知る。</p>	<p>○栄養面から、食べ物の働きについて理解させていく。</p> <p>T 2 食べ物には、3つの働きがありましたが、覚えていますか？</p> <p>C 覚えているよ。 C 赤・黄色・緑だよ。</p> <p>T 2 食べ物の3つの働きをおさらいしてみましょう。</p> <p style="text-align: center;">～3つの働き説明～</p> <p>T 2 今日の給食の食材を3つの仲間に分けてみましょう。</p> <p>C これはどこだろう。 C これは黄色だ！</p> <p>T 2 給食には、毎日この3つの仲間が入っているから、しっかりと食べてほしいのです。では、3年生のみんなにとって必要な給食の量がどれくらいかわかりますか？</p> <p>C うーん…</p> <p>○必要量から、食べ物の働きについて理解させていく。</p> <p>T 2 写真の中で、3年生に必要な給食の量はどれでしょうか。</p> <p>C どれくらいかな。 C これが近いかな。</p>	<p>☆赤・黄・緑の働きカード</p> <p>☆食品カード</p> <p>☆給食写真</p>

	<p>6 自分の今日食べた給食の量を振り返る。</p> <p>7 3年生に必要な量を食えることが、成長のためには大切だと理解する。</p>	<p>T 2 3年生に食べてもらいたい給食の量はこのくらいです。 C 意外と少ないな。 C こんなに食べてないよ。</p> <p>T 2 自分が食べた給食の量を振り返ってみましょう。 自分が食べた給食の量とめやす量を比べて、ワークシートに記入します。ごはんの実物の重さも確認してみましょう。 ～T 1 が手本を示す～ C めやすより多いかな。 C ごはんは少ないな。</p> <p>T 2 これは、3年生のめやすの量なので、その人の体の大きさや、運動の量によって変わってきます。しかし、この量よりも少ないと、必要な栄養がとれていないかもしれないので心配です。 ～ピンポン玉 (=元気玉) を使って説明～</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・元気玉の数=とっている栄養の量 とする。 ・めやす量を食べた場合の元気玉の数、減らした場合の元気玉の数を示し、人間に例えたペットボトルに入れてみる。 </div> <p>T 2 栄養が足りないと、体にどのような影響が出ると思いますか？ C 病気になりやすい。 C 背が伸びない。</p> <p>T 2 健康な体をつくるためには、何が大切かわかりましたか？ 3年生に ひつような量を 食えることが大切です。</p> <p>T 1 苦手な物も減らしすぎは、よくないですね。しかし、すぐに苦手な物もこの量食えることができますか？ C できる。 C 無理だよ…</p> <p>T 2 今すぐ、めやすの量を食べられない人もいるかもしれません。自分のできる範囲でがんばっていると、いつかこの量を食べられる日がやってきます。まずは、自分ができることを見つけてみましょう。</p>	<p>☆給食実物・写真</p> <p>☆ごはん実物 ☆タブレット ☆ワークシート</p> <p>◇めやすより多く食べていてもよいことを補足する。</p> <p>☆ピンポン玉 ☆ペットボトル</p> <p>◇成長期であることを伝える。</p> <p>◇チャレンジし続けることで、だんだんと食べられるようになることを伝える。</p>
<p>まとめ</p> <p>10分</p>	<p>8 これからの給食でがんばりたいことをワークシートに書く。</p> <p>9 自分のめあてを発表する。</p>	<p>○栄養面や必要量から、自分の食べ方の課題を明確にさせる。</p> <p>T 1 これからの給食の食べ方で、がんばりたいことを考えてみましょう。</p> <p>T 1 自分の立てためあてを発表してください。 C 少しずつ3年生に必要な量に近づけるように、減らす量を少なくする。 C 苦手な物でも、今までより一口、二口多く食べる。</p> <p>T 1 自分が立てためあてに向かってがんばっていきましょう。来週から始まる「ぱくりんウィーク」でも、自分のめあてに向かってチャレンジしていけるといいですね。</p>	<p>☆ワークシート</p> <p>◇めやす量をすでに食べている児童に対して、どのようなめあてを立てたらよいか、指示する。</p> <p>◇ぱくりんウィークについて予告する (T2)</p>

8 板書計画



9 教室 配置計画





自分にひつようなきゅう食の^{りょう}量を知ろう

3年 2組 名前

1. 今日のきゅう食は、3年生のめやす^{りょう}量とくらべて、どれくらい食べていましたか？
めやす^{りょう}量と同じなら「10」。それとくらべて、どれくらいか○を書きこみましょう。

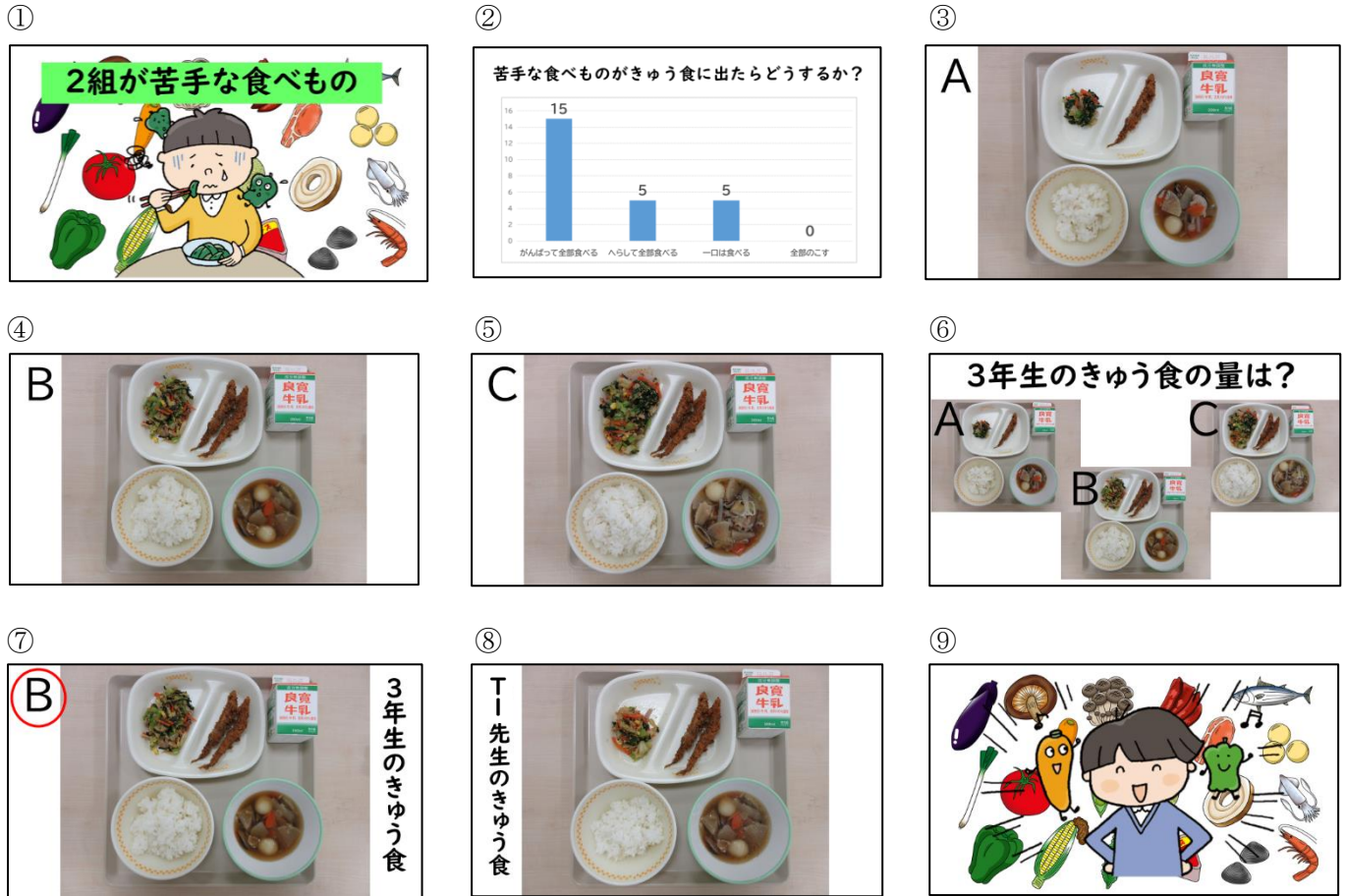
	0	5	10
<主食> ^{しゅしょく} ごはん			
<主菜> ^{しゅさい} ししゃもの青のリフライ			
<副菜> ^{ふくさい} いろどりあえ			
<汁物> ^{しるもの} いもだんごじる			

2. これからのきゅう食で、がんばりたいことを書きましょう。



10 実際のスライドと掲示物

(1) スライド



(2) 掲示資料

給食の実物



自分が食べた給食の量の写真



元気玉



3つの食品グループ



ワークシートの拡大



1 1 協議会記録

【授業者より】

○担任(T1)

今、コロナ禍の状況で食に関する指導は本当に難しいが、子供一人一人を理解するうえでとても大事なことだと感じている。学級担任としては、日々の給食ではどうしても学級全体の残食が気になってしまう。しかし、個に応じた食に関する指導の大切さも実感している。授業の中で、子どもたちの「自分自身はこうだからこうしたい」という反応を見て、そのことを再確認した。授業を組み立てる中で、栄養教諭から「先生はどう思いますか?」と声かけしてもらい、担任としての考えと栄養教諭の考えを共有しながら楽しく準備ができた。

○栄養教諭(T2)

この授業を3年2組でやろうと考えた理由は、日々の給食の様子を見ていて、児童がいつも気持ちよく食べてくれていることや、担任が給食指導に熱心に取り組んでいるところから。最初は、「バランスよく食べよう」という題材で進めていたが、児童はみんな頭ではよく知っていることで、発展的ではないと考えた。3年2組は、給食の残食はいつもほぼゼロの学級だが、食べる量に個人差がかなりあるという実態もあり、標準的な3年生の給食の量を知ることで、児童が自分の食べ方を振り返るきっかけになればよい方向に進めるのではないかと考え、今回の題材に決定した。

指導案を考える中で、今の食べ方では栄養が体に足りないという状況を、どうやったら児童にいちばん伝わるのか、方法をだいぶ悩んだ。また、いつもよく食べている児童にとっては有効な授業なのか、そもそも食べる量についての指導がいいのか悪いのか、その方法についても悩んだうえでの授業だった。

【グループ協議報告】 ○…成果(本時の狙い達成に向けて効果的だったこと) △…課題や改善点

① 児童が自らの生活に目を向け、行動変容につながるような授業の工夫について

〈全体〉

- 的確な実態把握とそれを踏まえた課題へのアプローチがこの学級にあった。
- 年間指導を踏まえた授業であることが素晴らしい。授業後の全校での取り組み(ぱくりんウイーク)とのつながりもあり、この授業だけで終わらずに、児童の意識が続いていく工夫がとても良かった。
- 児童が課題を明確にし、取り組む達成感のもてる「楽しい食育」の授業だった。
- △ 最初から用意されていた教材がたくさん児童の目に入り、目移りしてしまう児童も出てくる可能性があるかもしれない。

〈導入〉

- 事前アンケートがクイズ形式で、テンポよく児童の気持ちを引き込む工夫があった。
- 栄養教諭の「必要量が足りていないことが心配…」という声かけにより、児童一人一人が自分の食べ方を振り返るきっかけとなっていた。

〈展開〉

- 時間配分がよかった。復習はさくさく終わらせることにより、最後の振り返りの時間をしっかりとれていた。
- ICTの活用が素晴らしい。児童が自分の食べた量を自ら写真に撮ることにより、自分事として振り返りやすく、たいへん良かった。
- 給食の目安量が写真だけではなく、実物があったことで児童にはとても分かりやすかったと思う。

△ T1の給食の量を使って自分の食べた量の振り返りの方法を説明する際、電子黒板はT1の給食、3年生の目安はA3の大きさの写真だったので、比較が難しかったのではないかと。同じ条件で2つ並べたほうが理解しやすかった。

△ ワークシートの目安量の表示について、目安量より多い場合も10で良いとしていたが、多い分も○を付けられるようにしておいたほうが、食べ過ぎてしまう児童も自分を知る機会になると思う。

○ 「元気玉」の見える化によって、栄養が足りていない状況が分かりやすかった。

△ 「元気玉」が赤・黄・緑の3色そろっていたので、せっかくなら、体の中での働きによるグループ分けで1つずつ丁寧にに入れていったほうが効果的に教材を生かしたのではないかと。

〈終末〉

- ワークシートのまとめで、児童がこれからこうしたい、ということを書いていたので、授業のもっていき方や日頃の給食指導の成果が表れていたと感じた。

- 日頃たくさん食べている児童も、「これからは野菜も増やしたい」という目標を書き添えて、すべての児童にとって有意義な授業であったと感じた。
- これからの目標設定の場面で、T2 が少しハードルを下げる声かけをしていたことで、児童にとってはあきらめずに取り組める希望に繋がっていた。

② より効果的な T1、T2 の役割分担について

- T1、T2 のかけあいのテンポがとても良く、授業がスムーズに流れていた。
- T1、T2 の役割分担が明確にできていて良かった。
T1 は児童を十分に理解したうえでの流し、ゆさぶりなどサポートを上手に行っていた。
T2 は専門的な立場からの問いかけや、児童の発言を受けての肯定的なアドバイスが良かった。

【指導者より】

- 1 児童自らの食生活に目を向け、行動変容につながるような授業
 - ・非常に的確な視点をもって、T1、T2 が協力して行っていた。
 - ・児童が自分の現状を知る→どうしたら良いかがわかる(必要度との比較)→自分は? の3段階がある。
 - ・自分の食べる給食を自分で写真にとることで、自分の現状を分かりやすく確認。
 - ・必要量を提示し、自分の写真と比較させることで、自分の目標を理解させる。
 - ・一人一人が自分はどうのような行動をとればいいのか、実態を踏まえた解決法を一人一人が考える。
 - ・全校の活動につなげていくこと。その場で終わる授業ではなく、前からつながって、先へつながっていく、自分の未来へつなげていく、そういう授業が大事である。
 - ・量の押し付けになっていないかなど、先生の声かけの工夫によって配慮されていた授業だった。
- 2 T1、T2 の役割分担について
 - ・導入のやりとりがすごく良かった。担任は児童側に立ち児童たちを代弁し、栄養教諭がそれを心配するというやりとりが、児童の心に落ちていった。
 - ・栄養教諭が児童の実態を知っていて、それを踏まえての個々に合わせた評価の言葉が素晴らしい。そのことで、児童の意識が高まり、授業が盛り上がる。
 - ・児童が集中して意識が途切れないような教材の工夫があり、そのなかでの2人の役割分担も大変よくできていた。担任による児童への的確な指示ができており、児童が迷うことなく集中へつながっていた。
 - ・指導案だけ見ると少し盛りだくさんなイメージがあったが、TT の連携が良く、テンポよく流れた授業となった。あつという間の45分だった。
- 3 食に関する指導の全体計画について
 - ・教職員全員がどれだけ意識しているかがとても大事なこと。学級担任の毎日のちょっとした地道な積み重ねがとても有効である。
 - ・「食育」の強み…子どもの楽しみである、日常生活そのものである、「給食」という形で学校生活に取り込まれている、ということを利用しながら進めていけるとよい。
 - ・個別指導、個々に応じた指導もあわせて行うことが大切。
 - ・「食に関する指導」は、今の子どもたちにとって、その子どもたちの将来にとって、次世代にとってもとても重要なことであることを意識して取り組んでほしい。
 - ・市の食育推進活動の中で、学校への期待は大変大きい。市民の食への意識、知識の学校でのベース作りを進めてほしい。