

第5学年 学級活動(2) 指導案(食に関する指導)

指導者 京都市立新町小学校
 栄養教諭 東 美里 (T1)
 学級担任 川口 晏奈 (T2)

1 日 時 令和4年11月11日(金) 第5校時(13:40~14:25)

2 学年・組 第5学年1組(30名)

3 題 材 「ご飯それは成長を支える縁の下の力持ち」
 ~自分のご飯の適量を知り、食べる工夫を考えよう~
 (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)

4 題材について

(1) 児童の実態

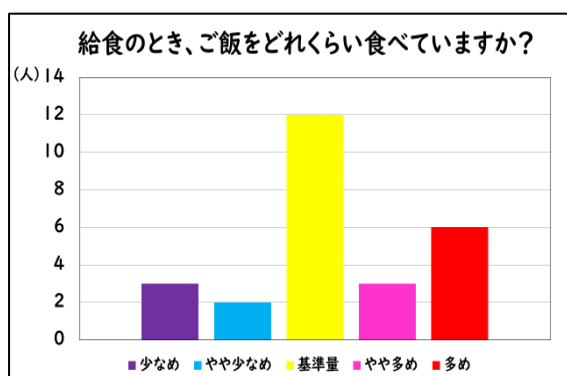
本学級の児童は、素直で明るく、何事にも前向きに取り組むことができる。休み時間には外遊びをしたり、放課後には習い事や部活動で運動をしたり活発に活動している児童も多い。

食べ物に関心があり、給食が好きな児童も多く、クラスで協力して食べることができている。クラス全体で食べきっているが、個々の様子を見てみるとご飯(米飯のこと。以下ご飯とする。)の量を減らしている児童もいる。運動をよくする児童は、ご飯のおかわりもよくしている様子である。

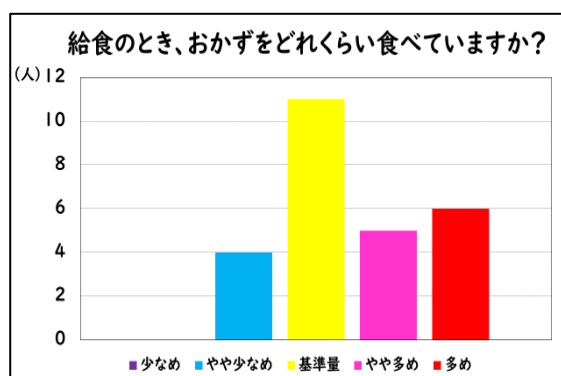
9月測定の身長・年齢・性別から算出した個々のご飯の必要量では、132g~358g(副食を高学年量とした場合)と個人によって大きく異なっていた。ただし、PFC比を確認し、基準値を逸脱した児童(1名)については、おかず量も調整することを配慮する。

本学級には9月現在、肥満児童は在籍しない。

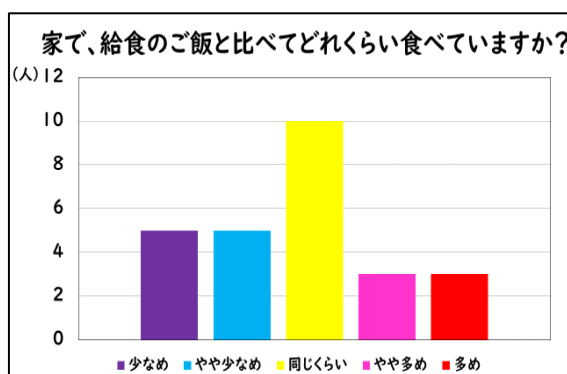
事前に行ったアンケートの結果を以下に示す。



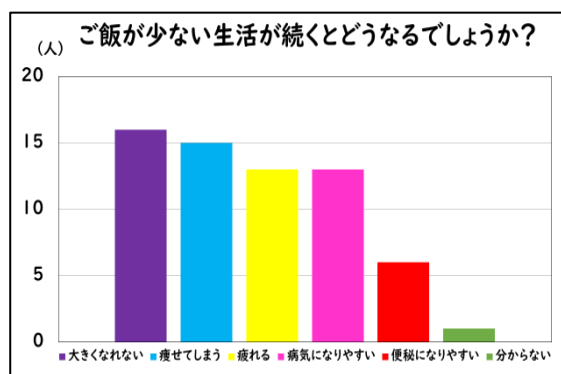
【図1】給食のご飯の量



【図2】給食のおかずの量



【図3】家のご飯の量(基準と比べて)



【図4】ご飯を食べる量が少ない生活が続くと?

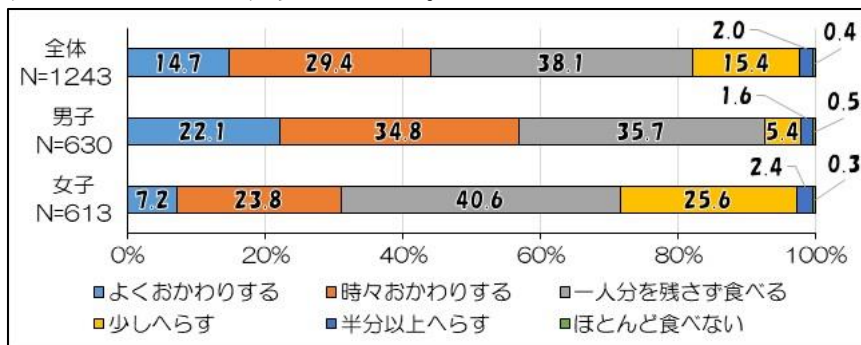
事前アンケートの結果から、【図2】より、多くの児童がおかずを基準量もしくはそれ以上食べられている。【図1】から給食でのご飯については、おかずよりは減らしてしまう人が多くみられる。また【図3】から、給食と比べると家では給食のご飯量ほど多く喫食をできていないのがわかり、課題がみられる。夏休み明けの生活リズム調べの結果から、朝食欠食率は0%で、赤黄緑の食品をとっている児童が最も多く、朝も主食をとってはいるが、その量が少ない可能性も考えられる。

【図4】からは、ご飯を食べる量が少ない生活が続くと、何かしら体に影響があることを理解している児童がほとんど全員である。特に、成長に影響があると考えている児童が多く、それだけご飯の働きについての関心や知識もあると見受けられる。

以上のようなことから、成長のために必要と理解していても、実際は給食や、特に家でご飯を適量食べられていない児童もいるという実態がある。成長のチャンスである今、自分に必要なご飯の量を認識し、成長のためにも食べるという意欲、そして行動に結びつけたい。

(2) 題材設定の理由

本題材は、食育の観点から踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成に関わる内容である。給食の量は、学級の数人分を合わせた量で配膳するため、一人一人の「適量」を提供しにくく、児童の嗜好や満腹感により喫食量が左右される。結果、児童の喫食量と推定エネルギー必要量から算出された「適量」にずれが生じることがある。令和元年度の京都市食生活調査の結果では、給食で【ご飯を一人分残さず食べる】児童の割合は、全体で38.1%であった。一方、ご飯量を【少しへらす】は全体で15.4%（男子5.4%女子25.6%）、【半分以上減らす】は全体で2.0%（男子1.6%、女子2.4%）と実際に京都市の児童の中にはご飯量を減らすことが当たり前になっている児童もいることが見受けられた。



【図5】給食でのご飯の量（全市）

昨今『糖質制限』という炭水化物を控えた食事が体にいいという風潮があることでご飯を減らしたり、残したりしている児童も見られる。成長期は、身長が伸びると同時に体重が増え、体の基礎を作る大切な時期である。生命維持に加え、成長によって日々増加するエネルギー量があるにもかかわらず、エネルギー不足の状態が続くと、生涯にわたって影響が出る。また、炭水化物は体内のたんぱく質・脂肪の代謝に関わるという重要な働きがあり、体内のエネルギー代謝を円滑にさせるためには①バランスのとれた食事内容と②一人当たりの適量を摂ることが大切である。学童期は食事観を育てる時期でもあり、学校給食を活用した、望ましいご飯の摂取について学ぶことを提案する。

前後の学習では、4年生では食に関する指導で「赤黄緑の量のバランス」を学んだ。赤・黄・緑の食品は、ただ3色揃えるだけでなく、黄が3、赤が1、緑が2必要と見つけ、主食である黄が一番多く必要であることに驚く児童もたくさんいた。

5年生の6月には地域の方にも協力いただき、総合的な学習の時間に田植えをし、10月末には、鎌を使い稲刈りを、11月上旬には脱穀を体験し、米作りの大変さや収穫の喜びを感じていた。家庭科「食べて元気！ご飯とみそ汁」では、ご飯を実際に自分たちで炊き、お米が炊ける様子や香り、音までも観察した。出来上がったご飯をよく味わっていただき、改めてご飯の美味しさを見つけたことができた。11月末には、山の家で野外炊事の際にご飯を炊き、家庭科の学習を実践につなげていこうとしている。

本時では、事前に実施したアンケートの結果から、自分にあったご飯の量について関心を持ち、成長期とご飯摂取の関わりについて考えられるようにする。どの児童も、給食だけでなく家でのご飯の量も意識し、成長期である今、本当に食べられているか課題意識を持てるようにする。そして、どのような工夫をすれば、自分の適量を食べていけるかを考えさせたい。

今しっかり食べられている児童も、児童同士で交流しながら工夫について話し合い、全体で交流することで、考えを深めながら食生活をより良くしようとする意欲につなげていきたい。食の専門的な立場の栄養教諭から、年齢・活動量・成長に見合ったご飯の適量の摂取を目指すことがより良い成長につながることを伝え、理解させたい。また、終末では、実践につながるような具体的な行動目標を立て、意思決定ができるようにしたい。

5 第5学年の評価規準

観点	よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
評価規準	楽しく豊かで健康な生活を送るために、自己の成長及び健康安全といった自己の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、より望ましい生活習慣を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	楽しく豊かで健康な生活を送るために、自己の生活上の課題を認識し、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して、実践している。	自己の生活をよりよくするために、見通しをもったりふり返ったりしながら、自己の生活上の課題解決に向けて、自主的に粘り強く取り組んだり、他者を尊重してよりよい人間関係を形成しようとしていたりしている。

- 6 食育の視点 心身の健全な成長や健康の保持増進のために、ご飯の適量をしっかり食べることが大切であるとわかる。＜心身の健康＞

7 事前の活動

児童の活動	・指導上の留意点	◎目指す児童の姿(観点)【評価方法】
①事前アンケートに回答する。(フォームス)	<ul style="list-style-type: none"> ・ICTを活用し、普段の食生活を思い出せるようにする。 ・考え込まずに答えるようにする。 ・今までの学習で学んだことを思い出しながら見ることができるようになる。 	◎自分の食生活に関心を持ち、普段の食生活を思い出しながら、アンケートに記入しようとしている。 【思考・判断・表現】
②ご飯の役割を確認する。(動画)		

8 本時のねらい

成長期に必要なご飯の適量がわかり、自分が今後どう食べていくか決め、実践することができるようにする。

9 本時の展開

	児童の活動	指導上の支援 (●) 留意点 (○)	資料	◎目指す児童の姿 (観点) 【評価方法】
導入 5分	<p>つかむ</p> <p>1. アンケートの結果を振り返り、クラスのご飯の喫食状況について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基準量の人が多いな。 ・多く食べている人もいる。 <p>2. 5年生の基準量を知り、適量について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分にとって少ないな。 ・多いなあ。 ・わたしの適量はどれくらいなんだろう？ 	<p>●給食のアンケート結果から気付くことを問いかけ、クラス全体でご飯の喫食状況について考えられるようにする。(T1)</p> <p>○5年生の基準量はどれくらいか問いかけ、「基準量」について意識できるようにする。(T2)</p> <p>●基準量 198g が 1 人 1 人に適した量であるかを考えられるようにする。(T2)</p> <p>●担任の適量のご飯を提示し、「適量」について興味をもてるようにする。(T1)</p>	<p>アンケート結果</p> <p>給食食器 198gのご飯</p> <p>担任の適量のご飯</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; width: 80%;"> 自分のご飯の適量を知り、食べる工夫を考えよう </div>				

<p>展開 2分</p>	<p>さぐる</p> <p>3. ご飯の適量はどのように決まるか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動をよくする人は多く必要だな。 ・身長によっても変わるね。 ・成長によっても増えていくね。 	<p>○身長・年齢・性別・運動量によって、ご飯の適量が異なることに気づけるようにする。(T1)</p>		
<p>10分</p>	<p>4. 自分の「適量」を把握し、自分の食べ方について振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・思ったより食べないといけないな。 ・運動しているからもっとたべないといけないな。 ・給食では食べているけど、家ではあまり食べられていないな。 ・朝ごはんにはこんなに食べられていないな。 	<p>○個人別に示したご飯の量は、9月の身長から算出しており、成長や運動量も考慮し、今の自分の適量について考えられるようにする。(T1)</p> <p>○PFC比の基準値を逸脱した児童には、おかつの量も調整するよう個別に配慮する。(T1)</p> <p>●ご飯を多く食べなくても、おかつをしつかり食べていたら、元気に生活できているというT2の体験談を伝えることで、ご飯を食べる意義について改めて考えられるようにする。(T2)</p> <p>●糖新生のしくみを伝えることで、成長期である今、ご飯は必要と気がつけるようにする。(T1)</p> <p>●一生の中で中高生が一番ご飯の量を必要と考えることで、成長のためにもご飯がまだまだ必要と気がつけるようにする。(T1)</p> <p>●家庭で使用する茶碗に198gのご飯を移し替え、家での喫食量についても考えられるようにする。(T1)</p>	<p>ワークシート</p> <p>ご飯が少ない食事のイラスト</p> <p>パワーポイント</p> <p>中学校給食の写真</p> <p>家庭科室の茶碗</p> <p>198gのご飯</p>	
<p>18分</p>	<p>見つける</p> <p>5. ご飯を適量食べるための工夫を考える。 (1人4分→ペア2分→全体12分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・先におかつばかり食べない。 ・おかつと一緒に食べる。 ・食べられる日は量を増やす。 ・ご飯の量を量ってみる。 ・おうちの人に多めに炊いてもらえるようお願いする。 ・おにぎりにして朝やおやつで食べる。 ・おかつとよく合うので、おかつとご飯を交互に食べる。 ・よく噛んで味わう。 ・よく運動をする。 	<p>○個々のご飯の喫食状況に合わせて、より具体的に工夫を考えられるように机間巡指導の際、声かけをする。(T1・T2)</p> <p>○ペア活動で、考えた理由や隣の人の工夫にアドバイスを伝え、聞くことで、より良い工夫になるようにする。(T2)</p> <p>●取り組む場所(学校・家)等によって、板書で工夫を書き分ける。(T2)</p> <p>●しっかり食べられている児童が、実践している食べる工夫を全体へ広げられるようにする。(T1)</p>	<p>パワーポイント</p> <p>ワークシート</p>	
<p>終末 10</p>	<p>決める</p> <p>6. 自分に必要な量のご飯を</p>	<p>●実践に向け、いつ、どこで、どんな工夫に取り組むか具体的に決められるように</p>	<p>ワークシート</p>	<p>◎成長期に必要なご飯の適</p>

分	<p>食べるための取組を書き、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯を量って、家でも適量食べていきたい。 ・これからは給食で減らす量を一口分までにする。 ・一口 30 回かんで味わって食べる。 ・適量食べるために運動をする。 	<p>する。(T2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●目標を決めにくい児童には、5. の話し合いで出た工夫も参考になることを伝える。(T1) ○個別の相談指導を行っている児童には個別で配慮をする。(T1) ○今までの食生活を振り返り、自分の成長のために必要な食べ方が実践できるようにする。(T2) 	<p>量がわかり、自分が今後どう食べていきたいか決め、実践しようとする。</p> <p>【思】 (ワークシート・発言)</p>
---	---	---	---

1 0 本時における児童の目指す姿

<p>十分満足できる状況 (A) と判断する子どもの具体的な姿</p>	<p>自分の食生活を振り返り、成長にはご飯が必要であることを理解し、自分の食生活や今までの学習を振り返りながら、適量食べるために具体的な取組を書いている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しっかり成長していくためにも、家でもご飯を量って自分の適量を食べていきたい。このことを家族にも伝えたい。 ・給食のときにご飯を多く減らしていたけど、成長のためにご飯は大切と分かったので、これからは減らす量を一口分までにする。食品ロスの削減にもつながると思うので頑張っていきたい。 ・今は適量食べられているから続けていく。体を大きくするためにも、成長に見合った量を食べていきたい。また、それぞれの年代で必要なご飯の適量を食べていく。
<p>概ね満足できる状況 (B) と判断する子どもの具体的な姿</p>	<p>成長期に必要なご飯の適量がわかり、自分が今後どう食べていきたいか決めている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯は大切と分かった。だから、給食でご飯を減らさないようにする。 ・体の成長のために、ご飯を食べていきたい。そのために、家でもご飯を多く食べる。
<p>概ね満足できる状態に達していないと判断する子どもへの手立て</p>	<p>友達の発表を参考にして目標を設定できるように助言する。</p>

1 1 板書計画

自分のご飯の適量を知り、食べる工夫を考えよう

成長のために

給食のとき、ご飯をどれくらい食べていますか？

人数

適量について考えよう

身長
運動量
年れい
性別 (せいべつ)

一生で一番多い

小学生

中学生・高校生

大人(30代)

大人(70代)

中学校給食のご飯の量
250g

成長

今しかない!

ご飯を適量食べる工夫

給食で

- ・いつもより一口増やす
- ・食べられる日はおかわりする
- ・おかずといつしょに食べる
- 味がついて食べやすい

家で

- ・ご飯の量をはかる
- ・お家の人をお願いする
- ・よくかんで食べる
- ・三角食べをする
- ・ふりかけをかける
- 塩分に気をつける

・運動をする

・おかしを食べすぎない

5年生の基準量
198g

自分の適量を知りたいな

1.2 事後の取組

児童の活動	・指導上の留意点	◎目指す児童の姿 (観点)【評価方法】
自分が立てた取組をワークシートに記入し、5日間実践し、取り組みを振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が決めた取組を継続できるように声かけをする。 ・実践できなかった児童には理由を考えられるようにする。 	◎自分の食生活をふり返り、健康のためにご飯の適量をとろうと意識し、意欲的に実践している。 【ワークシート】
	<ul style="list-style-type: none"> ・学級だより等を通して授業の様子を伝え、家庭でも声かけや協力を求める。 	
食生活チェックを行い、自身の食生活について振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・改めて適量について意識できるようにする。 	

1.3 ICTの活用

- ・事前動画
- ・事前アンケート (フォームス)
- ・事後食生活チェック (スクラッチ)

1.4 教科との関連

- ・家庭科「食べて元気! ご飯とみそ汁」
- ・社会科「わたしたちの生活と食料生産」
- ・総合的な学習「My Work Plan」
- ・食に関する指導 4年「赤黄緑の量のバランス」
- ・食に関する指導 4年「おやつのととり方」