

第1学年3組学級活動(保健)指導案

指導者 ** **

***** (栄養士)

1 題材名 元気列車を走らせよう (学級活動)

2 題材について

入学して、1学期が過ぎ、子ども達は益々活動的になり、友達同士のかかわりも広がってきている。休み時間も元気に動き、給食の時間も楽しみに待つようになってきた。子ども達が毎日を元気に過ごし、健康的な体と心を保持するために食事は大切な1要素であるといえる。しかし、現在の子供達は、『食べ物がいっぱいあり、好きなものが、好きなときにいくらでも食べられる。』という環境の中にいるため、自分自身の嫌いなものは食べようとしなかったり、食べたことのない物は最初から敬遠してしまったりすることが多い。また、家庭でも、『作っても、食べないだろう。』という理由から、子どもの嗜好にあったものだけを与えている例も考えられる。

これからの社会を生きていく子ども達は、食べたいものを気の向くままに食べていては、健康を害することになりかねない。考えて食べていくことが、健康的な生活の維持につながっているといえるだろう。したがって、給食の準備や後片付けなどを身につけたこの時期に、どのようなものをどのように食べていったらよいか食事の内容にもふれ、個々の食事のとり方にも目を向けさせていきたい。

3 児童の実態

(1) 児童へのアンケート

給食が楽しみですか。

すごく楽しみ まあ楽しみ あまり楽しみではない

給食の前、お腹が空いていますか。

すごく空いている 空いている あまり空いていない

給食を残しますか

ほとんど残さない 時々残す よく残す

残すときはどんなときですか。

嫌いなものがでたとき 多すぎて食べ切れないとき 時間がなくて

()

好きな食べ物を3つ書いてください。

()

食べ物で嫌いなものがありますか。書いてください。

()

なぜ嫌いですか。

嫌いな食べ物が料理に入っていたらどうしますか。

好き嫌いをしているですか

よい わるい

なぜですか。()

(2) 子ども達の給食の様子をみて

- ・ 肉類はよく食べる。
- ・ 魚類は残ることが多い。
- ・ 野菜類はかなり残る。
- ・ 乳製品は個人差が大きい。牛乳を飲まない 3人
- ・ 食べる量が少ない。
- ・ パンは残るが、ご飯、麺類はよく食べる。
- ・ 時間がかかる。などである。
- ・ 児童それぞれが、苦手なものがあり、除きながら食べている。
(トマト グリーンピース 魚 納豆 ナス ピーマン 小松菜
メロン グレープフルーツ)

- ・ 野菜が嫌いではない児童も、肉やご飯類から食べ始め、その結果、野菜類が残ることが多い。

本題材『元気列車を走らせよう』は、食物はそれぞれ、体を作るための役割があり、バランスよく食べることが健康な体を作っていくのだということを知らしている。小学校生活の早い時期に「自分の体を作っていくのは毎日食べている食べ物である。」ということを知ることにより、意識的に何でも食べていこうとする子ども達が増えてくるであろう。一人一人が「自分の体を作っていくのは毎日食べている食べ物である。」ということ意識することで、『健康的な食習慣の育成』につながっていくだろうと考える。

4 目 標

- 関心・意欲・態度 ・いろいろな食べ物には、それぞれの役目があることに興味をもつ。
・健康な身体や心でいたいと願う気持ちをもつ。
- 思考・判断 ・好き嫌いをしないで、いろいろなものを食べる大切であることに気づき、好き嫌いなく食べようとする。
- 技能・表現 ・自分の健康を保持するために、好き嫌いをなくそうと努力する。
- 知識・理解 ・それぞれの食物には健康な体を作っていくための役目があることを知る。
・バランスよく食べることが、自分の健康保持につながっていくことを知る。

5 学級活動(2)「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」

関心・意欲・態度	思考・判断	技能・表現	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食べ物には、それぞれの役目があることに興味をもつ。 ・健康な身体や心でいたいと願う気持ちをもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いをしないで、いろいろなものを食べる大切であることに気づき、好き嫌いなく食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康を保持するために、好き嫌いをなくそうと努力する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの食物には健康な体を作っていくための役目があることを知る。 ・好き嫌いなく食べることが、自分の健康保持につながっていくことを知る。

6 指導計画（1時間扱い）

時間	ねらいと主な活動
事前 (短学活)	・食べ物好き嫌いについて、個々に振り返る。 (好き嫌いアンケートを書く。)
本時 (学活)	・食べ物好き嫌いについて、発表する。 食べ物には役目があることを知る。 ・好き嫌いをしないで食べることが、自分の健康保持につながることを知る。
事後 (学活)	・給食や普段の食事について、好き嫌いをなくそうとしているか、食べ物の役目を意識して食べているか、アンケートや元気っ子カードをもとに話し合う。

7 本時の指導（1/1）

(1) 本時の目標・食べ物をバランスよく食べることは、身体によいことを知り、
いろいろな食べ物を食べようという意欲を持つことができる。

(2) 本時の展開

時配	学習の流れ	支援（ ）と評価（ ）	資料
5	<ul style="list-style-type: none"> どんな身体になりたいか発表する。 背が高くなりたい。 丈夫になりたい。 速く走りたい。 もっと元気になりたい。 どんな食べ方をすれば、元気な体になれるのかな。 いっぱい食べる。 牛乳を飲む。 なんでも食べる。 好き嫌いをしない。 	<p>児童個々の身体に対する願いを発表させ、自分の問題として考えさせるようにする。</p> <p>身体をよりよくする方法を考えた児童を大いに認め、願いにつなげて板書する。</p> <p>健康には、食事・運動・休養が大事であるが、本時は「食事」について学習することを伝える。</p> <p>児童に「よい食事の仕方」について問うことで、本時の学習への意識化を図る。</p>	<p>身体シルエット図</p>
12	<ul style="list-style-type: none"> (guest teacher)と担任で「元気列車を走らせよう」の劇を行う。 guest teacher（運転手） 担任（汽車） 	<p>劇は、児童に聞いたり、参加させたりしながら進め、3つの食品群に気づかせるよう工夫する。</p> <p>体を作る食べ物 力になる食べ物 調子を整える食べ物</p> <p>どの食べ物が欠けても「元気列車」とはならないことを強調する。</p>	<p>汽車の模型</p> <p>体を作る食べ物カード 力になる食べ物カード 調子を整える食べ物カード</p>

8	<ul style="list-style-type: none"> 赤の貨車に入った食べ物を覚えているかな。 肉 魚 牛乳チーズ 卵 豆腐 黄色の貨車に入った食べ物を覚えているかな。 パン ご飯 おいも うどん 緑の貨車に入った食べ物を覚えているかな。 (野菜)にんじん ピーマン (きのこ)(海藻) 	<p>筋肉や骨を作る。食べないと大きくならなかつたり、骨が折れやすくなつたりすることを伝える。</p> <p>汽車君の燃料。これを食べないと力が出ない。元気にかけっこができないし、ポーとしてしまうことを伝える。</p> <p>体の調子を整えてくれる。食べなかつたり、量が少なかつたりすると、だるくなつたり、風邪を引きやすくなつたりすることを伝える。</p> <p>元気列車に入った食べ物に関心を示しているか発言や表情から評価する。</p>	
5	<ul style="list-style-type: none"> みんなも「元気列車」を作ろう。 	<p>いきいきちばっ子 (P14~P15) に食べ物シールを貼らせることで、3食品群を意識させたい。</p>	<p>いきいきちばっ子 P14~P15 たべものシール</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> 明日の給食の献立は何だろう。「元気列車」になれるか調べてみよう。 	<p>献立の材料を元気列車の赤・黄・緑の箱に入れさせ、全部食べると「元気列車」になることを確認させる。</p>	<p>給食献立カード</p>
10	<ul style="list-style-type: none"> 今日の学習でわかったことや思ったことを書いて、発表しよう。 	<p>「元気列車」になるために、何でも食べようという気持ちを持つたか、ワークシートや発言から評価する。</p>	<p>ワークシート</p>

「元気列車を走らせよう」シナリオ

今日は食べ物を食べたら、みんなの体のなかでどう働いているのかについて、お話をしたいと思います。

汽車 ガタン、ゴトン、ガタン、ゴトン なんだか、調子がわるいぞ。遠くまで走らなければいけないのに。このごろ、ぼくの体壊れやすいんだ。

運転手 まあ、これは大変、汽車君の体ぼろぼろじゃない。体に傷がたくさんあるし、ドアもガタガタしてるね。ねじもとれてしまってるよ。弱ったね。

汽車 どうすればいい。ぼくの体。

運転手 まず、汽車君の体がしっかりとしていないと元気に走れないんだよ。丈夫な体は食べ物が関係するんだけどね。

汽車 食べ物？

運転手 そう。体をつくるためには、赤の食べ物が必要なんだ。(模造紙に描いた貨車の絵、赤の貨車の絵をめくると 食品カードが貼ってある。)

これは何かな？(子ども達とのやりとりで)赤の貨車にはこれが入るんだよ。

肉 魚 牛乳チーズ 卵 豆腐

汽車 そうなんだ。だれか食べ物を入れて、僕の体をしっかり直してね。

(児童が、食品カードを模型の汽車に入れていく。)

運転手 あれ、まだ調子悪いの？全然動けないじゃないか。

汽車 うーん。なんだか、力が出ないぞ。困ったな。

運転手 こういう時には、ガソリンのような力になるもの、燃料が必要なんだ。

汽車 力になるもの？

運転手 力を出す食べ物は黄色の食べ物が必要なんだ。(模造紙に描いた貨車の絵、黄の貨車の絵をめくると 食品カードが貼ってある。)

これは何かな？(子ども達とのやりとりで)黄色の貨車にはこれが入るんだよ。

パン ご飯 おいも うどん

汽車 そうなんだ。だれか早く燃料を黄色の貨車に入れて、パワーを出せるようにしてね。

(児童が、食品カードを模型の汽車に入れていく。)

汽車 よーし 体も直したし、燃料も入れたし、それでは出発。

うーんうーん。あれあれ、車輪がガタギシいってるよ。まだ、だめだよ。どーしたらいい？

運転手 こういうときには、車輪に油をさしてすべりをよくしなければ、これを体の調子を整えるっていうんだよ。

汽車 体の調子を整える？

運転手 体の調子を整えるには、緑の食べ物が必要なんだよ。緑の食べ物はなんだろう。

(模造紙に描いた貨車の絵、緑の貨車の絵をめくると 食品カードが貼ってある。)

(野菜)にんじん ピーマン (きのこ)(海藻)

汽車 だれか早く、緑の食べ物を貨車に入れて

(児童が、食品カードを模型の汽車に入れていく。)

ああ、これで元気が出たぞ。運転手さんありがとう。どんなに走っても大丈夫だよ。

運転手 体も丈夫になったし、燃料もいれたし、調子も油をさしてOKだ。それでは、元気列車出発。