

# 第6学年 学級活動（2） 学習指導案

福岡市立三宅小学校  
栄養教諭 橋本智美

1. 題材名 「健康な身体をつくるために自分にできることを考えよう」

## 2. 本時目標

- 一生涯健康に過ごせる身体をつくるためには、食事が重要であることが分かる。 （知識・技能）
- 自分の給食の食べ方を振り返ることにより、自分の食の課題に気づき、食生活の改善に向けて継続して取り組む目標を決めることができる。 （思考・判断・表現）
- 一生涯健康に過ごせる身体をつくるためには、どのように食べればよりよいかを意欲的に考え、進んで自分の食生活を改善しようとするすることができる。 （主体的に学習に取り組む態度）

## 3. 題材について

### （1）題材観

本題材は、給食の食べ方を振り返る中で自分自身の食の課題に気づき、一生涯健康に過ごせる身体をつくるために、今自分にできることを考え継続して取り組むことを通して、食生活を改善するきっかけとすることをねらいとしている。

長い人生の基盤である身体は、成長期の食事をもとにつくられていくこと。そのため、成長期における食事は、健康な身体をつくる要となる非常に大切なものであるということを知り、食事内容を改善することは、長い人生を幸せに持続することを可能にするためにも、意味深いと考え、本題材を設定した。

### （2）児童観

本学級の児童は、毎日の給食をとっても楽しみにしており、バランスよく食べるのが大切であることを理解している児童も多い。学級全体の喫食状況は、食の細い児童が複数名おり、給食を残さず食べられる日と、食べ残す日とがある。ひとり一人は、苦手なものは減らす様子も見られ、成長に必要な栄養素を十分に摂取できていない児童もいる可能性がある。

一生涯健康に過ごせる身体をつくるには、成長期の食事内容が鍵となるため、自分の食の課題に気づき、望ましい食習慣を身につけられるよう、よりよい食事内容にするための目標を決めて、取り組むことはとても大切なものであると考える。

また、社会的な事象や身の回りの実態などから課題を見つけたり、友達との対話を通して考えを練り上げて具体的に実践することができたりするようになったこの時期に、本題材を取り上げる意義は大きい。

### （3）指導観

本題材の指導にあたっては、まず、世界の子どもたちの食事情を「レッドカップキャンペーン」と「ハンガーマップ」をもとに考えさせ、豊かな食は、当たり前ではないことに気づかせたい。

また、「人生100年時代」と「健康寿命」について知らせ、長い人生を幸せに過ごすには、健康が重要であることに思いを至らせる。その上で、今まさに一生涯を支える身体をつくっている成長期で

あることを実感させたい。そして、給食チェックシートをもとに、自分の食の課題を見つけ、健康な身体をつくるために、今、自分ができることを考える。最後に、グループ交流を通じて具体的により実践的な行動目標にして行く。

#### (4) ESDとの関連

##### ・本学習で働かせるESDの視点（見方・考え方）

有限性…給食や家庭の食事を食べ残すことができる環境は、当たり前ではないこと。

偏った食事を積み重ねていくと、健康を損ねる可能性が高くなること。

相互性…成長期の食事をもとに、長い人生の基盤である身体がつくられていくこと。そのため、特に成長期における栄養バランスは、健康な身体をつくる鍵であり、とても重要であるということ。

##### ・本学習で育てたいESDの資質・能力

###### ・コミュニケーションを行う力

同様な課題を持つ他の児童の話を考えながら聞いたり、自分の考えを伝えたりしながら、自分にできることをより具体的にイメージすることで、実践的な行動目標を設定する。

###### ・進んで参加する態度

健康な身体をつくるために、重要な時期である成長期に自分にできることはないかと考え、意欲的に関わりを持とうとしたり、考えをつくろうとしたりして、積極的に行動を変えて行こうとする。

##### ・本学習で変容を促すESDの価値観

###### ・世代内の公正

今だけでなく一生涯を通して、健康に過ごせる身体をつくるのが大切である。

###### ・幸福感に敏感になる、幸福感を大切にする

好き嫌いして食べたり、食べ残したりしても生きていける食環境であることは、とても幸せなことだということを実感する。

##### ・達成が期待されるSDGs

###### 2 飢餓をゼロに

###### 3 すべての人に健康と福祉を

#### 4. 評価規準

| ア 知識・技能                         | イ 思考・判断・表現                                | ウ 主体的に学習に取り組む態度                        |
|---------------------------------|---|--|
| ① 健康な身体をつくるためには、食事が重要であることが分かる。 | ① 自分の食の課題に気づき、食生活の改善に向けて、自分ができることを考えている。  | ① 健康な身体をつくるために、自分ができることを意欲的に考えようとしている。 |
| ② どのように食べれば栄養バランスが整うか分かる。       | ② 自分の考えを伝え合うことを通して、より実践的な行動目標を設定することができる。 | ② 進んで自分の食生活を改善しようとしている。                |



|            |  |   |  |
|------------|--|---|--|
| <p>展開</p>  | <p>3 自分の食べ方を振り返り、健康な身体づくりのための課題は何か考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランスが偏っているな。</li> <li>・給食では、残さず食べているが、家では好き嫌いをして残している。</li> <li>・身体をつくるために、もう少したくさん食べられるようになりたい。</li> </ul> <p>4 健康な身体をつくるために、今、自分ができることを考える。</p> <p>5 グループに分かれて、他の児童の考えを聞くことを通して、具体的でより実際的な行動目標にする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 給食は栄養のバランスが整えられていることを伝える。</li> <li>○ 食習慣が健康に大きく影響することを示す。（「組み合わせと量」をバランスよく食べる大切さをおさえる。）</li> <li>○ 給食をバランスよく食べられている児童には、家庭での食事も振り返るようにさせる。</li> <li>○ 自分にできそうな目標を考えさせる。</li> <li>○ 課題の共通する3つのグループに分けて話し合わせる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①給食の好き嫌いがある</li> <li>②給食の量に課題がある</li> <li>③給食のバランスはよい</li> </ul> </li> </ul> | <p>ウ①（主体的）<br/>イ①（思判表）</p> <p>ウ②（主体的）</p> <p>イ②（思判表）</p> |
| <p>まとめ</p> | <p>6 自分の課題を解決するための目標を決め、チャレンジシートに記入する。</p> <p>7 考えた目標を発表する。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ チャレンジシートへの取り組み方を示す。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 10日間チャレンジする。</li> <li>・ 5日目に達成状況を確認し3日以上達成できなかった場合は、目標を見直し達成できる目標に変えて、再チャレンジ（5日間）する。</li> <li>3日以上達成できた場合は、継続して取り組む。</li> </ul> </li> <li>○ 家庭科での学習内容は、日々の食生活にすぐに活かせる技能であることをおさえ、今後、意欲的に学ぶ姿勢につなげる。</li> </ul>   | <p>ウ②（主体的）</p>   |