

(5) 思考力・判断力・表現力を高める実践

小学校 特別支援学級 第3学年 学級活動

- 題材名 げんきにおおきくなるたべかたをかんがえよう
- 本時の目標
 - ・ 健康に過ごしたり成長したりするためには、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切であることを知り、今後の1日分の給食のよりよい食べ方を考えることができる。(思・判・表)
- 食育の視点
 - ・ 食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択ができるようにする。(食品を選択する能力)
- 本時に関連する食に関する指導の学習計画(全7時間)

【体育(保健) 4時間】「1日の生活のしかた」

- ☆ 健康に過ごすには、生活のしかた(食事、運動、休養、睡眠)がかかわっていることを理解する。(心身の健康)
- ・ 運動、食事、睡眠などの学習したことと自分の生活とを比べたり、関連付けたりして、一日の生活の仕方を整えるための方法を考える。

【学級活動】

「げんきにおおきくなるたべかたをかんがえよう」(本時)

- ☆ 食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択ができるようにする。(食品を選択する能力)
- ・ 「はらぺこあおむし」を聞き、元気に大きくなる食べ方を考える。

【給食の時間】

- ☆ 食品の名前や働きに関心を持ち、バランスよく食べることができるようになる。(食品を選択する能力)
- ・ 給食に使用されている食品の名前や働きを確認し、食べてみる。

【総合的な学習の時間 2時間】「心と体の健康チャレンジ」

- ☆ 前期・後期の健康目標を決める。(心身の健康)
- ・ 健康目標の設定と確認

- 教科との関連
 - 「大きくなあれ わたしの野さい」(生活2年)
 - 「育ちゆく体とわたし」(保健4年)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
1 本時の学習のめあてを知る。	3分	○ ふだんの給食の様子を振り返る。	○ 給食の食べ残しの写真を電子黒板に映す。	給食の食べ残しの写真
げんきにおおきくなるたべかたをかんがえよう				
2 読み聞かせ※「はらぺこあおむし」を聞き、話の内容を振り返る。 ※「はらぺこあおむし」 作：エリック・カール 訳：もりひさし 出版社：偕成社	15分	○ 書画カメラを使用して、読み聞かせをする。 ○ 小さな青虫が美しい蝶になるまでの間にどのようなことが起きたか、何を食べたか、覚えていることや気付いたことを発表させる。 ○ ワークシートの青虫が食べた食品に○を付けさせる。	○ 発表を板書する。 ・好きな物ばかりたくさん食べて病気になった。 ・緑の葉っぱを食べて元気になった。 ○ 青虫が赤緑黄の3つのグループの食品を食べたことに気付かせる。	絵本「はらぺこあおむし」 青虫、蝶、食品のイラスト ワークシート【資料1】
3 元気に大きくなる食べ方を考える。 (1) 毎日食べている給食はどうなっているか調べる。 (2) 青虫のように元気に大きくなるには、給食をどのように食べるとよいか考える。	12分	○ ワークシートのイラストに○を付けさせる。 ○ 給食は赤緑黄の3つのグループの食品が揃っていることに気付かせる。 ☆ 青虫のように元気に大きくなるには、給食をどのように食べるとよいか考えることができたか。(発言・ワークシート)	○ 今日の給食に使われている食品を伝える。 ○ 青虫が病気を治すために自主的に緑の葉っぱを食べたことを押さえる。	人間の子ども、食品とその働きを示すイラスト 給食の写真 ワークシート【資料1】
4 給食の食べ方で自分が挑戦することをワークシートに記入し発表する。	8分	○ 全員に発表させ、励ます。	○ 一人一人に声掛けをする。	

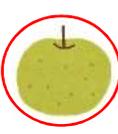
● 本時の評価

- ・ 好き嫌いせずに、いろいろな食品をバランスよく食べることの大切さに気付き、給食での食べ方を考えることができたか。(思・判・表)

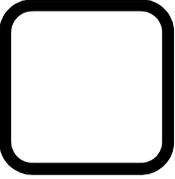
げんきにおおきくなるたべかたをかんがえよう

()ねん()くみ なまえ()

1 あおむしがたべたものを○でかこみましよう。さいごにたべたものをかきましよう。

たべものの はたらき	あかのグループ	みどりのグループ	きいろのグループ
	からだをつくる もとなる	からだのちょうしを ととのえる	エネルギーの もとなる
あおむしが たべた たべもの たべたしゅ るい	チーズ 	りんご なし いちご   	チョコケーキ 
 	ソーセージ 	オレンジ みどりの はっぱ さいごにたべたもの 	アイスクリーム 

2 きょうのきゅうしょくにでるたべものを○でかこみましよう。

たべものの はたらき	あかのグループ	みどりのグループ	きいろのグループ
	からだをつくる もとなる	からだのちょうしを ととのえる	エネルギーの もとなる
きゅうしょくに でる たべもの たべたしゅ るい	にく ぎゅうにゅう  	やさい 	ごはん パン  
 	さかな だいち  	くだもの 	めん いも  
	たまご かいそう  	きのこ 	

3 きゅうしょくで、じぶんがちょうせんすることをかきましよう。

- にがてなものもたべる。
- 3つのグループをたべる。

● 事後指導として実施

小学校 特別支援学級 第3学年 学級活動と連携した給食の時間の指導

● 題材名 げんきにおおきくなるたべかたをしよう

● 本時の目標

元気に大きくなるためには、給食でどのような食べ方をするとよいかを考え、実践できるようにする。(思・判・表)

● 食育の視点

食品の名前や働きに関心を持ち、バランスよく食べることができるようにする。
(食品を選択する能力)

● 本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資料等
		T 1	T 2	
1 授業で学習した内容を振り、本時のめあてを知る。 ※「はらぺこあおむし」 作：エリック・カール 訳：もりひさし 出版社：偕成社	2分	○ ※「はらぺこあおむし」の内容を振り返る。 ○ 私たち人間の子どもは何をどのように食べるとよいか確認する。	○ 赤緑黄の3つのグループについて簡潔に押さえる。	絵本「はらぺこあおむし」青虫、蝶、食べ物、子どものイラスト
げんきにおおきくなるたべかたをしよう				
2 給食に使用されている食品の名前や働きを確認し、食べてみる。	8分	○ T 2が読み上げた食品を料理の中から探し、箸等でつまんで確認させる。 ○ 箸等でつまんだ食品を食べよう伝える。	○ 本日の給食に使用している主な食品を赤緑黄のグループごとに順に読み上げる。 ○ 食べるのが難しければ、食品の名前や形だけでも確認させる。	食品と働きを示すカード
3 (食後に) 本時のまとめ	2分	○ 児童とともに、授業で使用したワークシートを見て、食べられた食品の種類を数えて記入する。 ☆ 元気に大きくなるためには、何を食べるとよいかを考え、給食を食べようとする事ができたか。(給食の様子・ワークシート)		授業で使用したワークシート

● 本時の評価

- 元気に大きくなるためには、いろいろな種類の食品を食べることがよいと考え、実践しようとしていたか。(思・判・表)

● 単元名 病気の予防について考えよう

● 本時の目標

- ・ 生活習慣病を予防するための自分の食生活の課題を見つけ、改善する方法を考
えることができる。(思・判・表)

● 食育の視点

- ・ 栄養や食事のとり方などについて、正しい知識・情報に基づいて自ら判断
できるようにする。(心身の健康)

● 本時に関連する食に関する指導の学習計画(全 25 時間)

【理科 9時間】「動物のからだのはたらき」

- ☆ 食生活と血管の流れに
関係があることが理解でき
る。(心身の健康)
- ・ 血液が体の中を、どのよう
に流れて、養分や酸素を
運んでいるかを調べる。

【給食の時間】

- ☆ 栄養のバランスを考えた
食べ方をすることができる。
(心身の健康)

【学級活動 1時間】「生活習慣病を
予防する朝食を考えよう」

- ☆ 朝食の重要性を理解し、生活習
慣病を予防する朝食献立を考
えることができる。(心身の健康)
- ・ 料理カードを使用してグルー
プで
朝食献立を考える。

【体育科 4時間】「病気の予防について考えよう」

- ・ かぜの原因を病原体、生活のしかた、環境、体
の抵抗力に分けて考える。(1時間)
- ・ 病原体がもとになって起こる病気と生活のしか
たが関わって起こる病気を知る。(1時間)

「生活習慣病を予防する食事について考えよ
う」(本時)

- ☆ 栄養や食事のとり方などについて、正しい
知識・情報に基づいて自ら判断できるようにす
る。(心身の健康)
- ・ 生活習慣病を予防するための自分の食生
活の課題を見つける。
- ・ 食生活の課題の解決に向け、考えることが
できる。
- ・ むし歯と視力の低下の起こり方を知り、予防す
るための生活について考える。(1時間)

【家庭科 11 時間】「まかせてね今日の
食事」

- ☆ 健康・快適・安全・環境を考慮して1
食分の献立を考え調理する。
(心身の健康)

● 教科等との関連

- 「毎日の生活とけんこう」(体育科3年生)
- 「育ちゆく体とわたし」(体育科4年生)
- 「食べて元気！ご飯とみそ汁」(家庭科5年生)
- 「日本の食文化のよさを考えよう」(学級活動5年生)

本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援(○)・評価(☆)		資料等
		T1	T2	
1 S(塩分)O(脂肪分)S(糖分)のとり方と生活習慣病と関わりを聞き、本時のめあてを知る。	7分	○ 生活習慣病が、日本での主な死亡原因の一つであることを知らせる。	○ 生活習慣病と食生活の関係やSOSをとり過ぎると血管が詰まりやすくなり生活習慣病にかかるリスクが高くなることを説明する。	血管の図 ワークシート 【資料1】
生活習慣病を予防する食事について考えよう				
2 ラーメンを例に、自分たちの食生活の問題点を考える。 3 生活習慣病を予防しながら、ラーメンを食べる方法を考え、発表する。	30分	○ 好きな献立のアンケート結果を示し、ラーメンが上位であったことを知らせる。 ○ 即席めんの商品表示と給食の献立の栄養価を見せて比較させる。 ○ 個人で考えさせる。 ○ グループで意見交換をさせる。 ○ 意見交換した内容を発表させる。 ○ 児童が発表した意見を即席めん以外にも自分の食事に生かすには、どうしたらいいかを考えさせる。	○ 即席めん単品と給食のラーメンの献立1食分の写真を見せて比較させ、食材や料理数の違いに気付かせる。 ○ 即席めんは塩分や脂肪分が多いことに気付かせる。 ○ 生活習慣病を予防しながら、即席めんを食べる方法について考えさせる。 ・ 即席めんには肉や野菜などの具を入れる。 ・ サラダなどの野菜料理と一緒に食べる。 ・ 即席めんはラーメンの汁を飲まない。	アンケート結果 即席めんと給食の写真 食品表示栄養価 ワークシート 【資料1】
		☆ 生活習慣病を予防するために、食生活でどのような工夫ができるかを考え、発表することができたか。(ワークシート・発言)		
4 自分の食生活を振り返り、今後、実行したいことを考える。	8分	○ 生活習慣病を予防するために自分が実行できることを考えて発表させる。 ○ 生活習慣病予防週間を設け、実行できたことを記録することを知らせる。	○ 生活習慣病を予防するためには自分の食生活をどうすべきか、SOSのとり過ぎや野菜の摂取不足などがなかったか振り返らせる。	ワークシート 【資料1】
		☆ 自分の食生活の課題に合った改善方法を考えることができたか。(ワークシート)		

● 本時の評価

- ・ 生活習慣病を予防するために、自分の食生活の課題に合った改善方法を考えることができたか。(思・判・表)

生活習慣病を予防する食事について考えよう

6年（ ）組（ ）番 名前（ ）

- とりすぎると生活習慣病の原因となる SOS とは何でしょう。

S (salt) : (塩 分)

O (oil) : (しぼう分)

S (sugar) : (糖 分)

- 生活習慣病を予防する即席めんの作り方や食べ方を考えてみましょう。

- ・ ラーメンのスープを全部飲まない。
- ・ 食品表示を見てラーメンを選ぶ。
- ・ ラーメンの中に野菜をたくさん入れる。
- ・ サラダもいっしょに食べる。

- 今までの食生活を振り返り、生活習慣病を予防するために家や学校の食事で自分が実行できることを書きましょう。

- ・野菜のおかずを残さず食べる。
- ・給食を残さず食べる。
- ・ラーメンの汁は全部飲まない。
- ・食べ過ぎない。

生活習慣病予防週間 ○月○日(○)~○日(○)

- 家や学校の食事で実行できたことを書きましょう。

- ・野菜のおかずを減らさずに食べた。
- ・給食を残さずに食べた。
- ・味のこいものを食べ過ぎないようにした。

- 生活習慣病予防週間に取り組んでみて、思ったことを書きましょう。

- ・SOS について意識すると、食べるときにいろいろな工夫ができることが分かった。これからも続けて、生活習慣病にならないようにしたい。
- ・今までは、塩分のとりすぎについて考えたことがなかったけれど、考えて食べることができた。

- おうちの方から

家族全員で塩分をとりすぎないように意識することができました。

● 事前指導として実施

小学校 第6学年 体育科と連携した給食の時間の指導

● 題材名 給食をもとに栄養のバランスについて考えよう

● 本時の目標

- ・ 主食・主菜・副菜の違いを理解し、給食の献立で、栄養のバランスを考えた自分なりの組み合わせ方を考えることができる。(思・判・表)

● 食育の視点

- ・ 栄養のバランスを考えた食べ方をすることができる。(心身の健康)

● 本時の展開

学習活動	時間	指導上の留意点 支援(○)・評価(☆)	資料等
1 「今日の給食献立」を聞き、料理名と内容を知る。	2分	○ その日の給食について確認させるため、給食の献立を紹介する「今日の給食献立」を係の児童に読ませる。 給食の栄養のバランスについて考えよう	当日の給食を紹介する原稿
2 今日の給食を主食・主菜・副菜に分ける。	5分	○ 栄養のバランスについて考えさせるため、主食・主菜・副菜の違いを理解し、その日の給食の料理を3つに分けさせる。 ・ 主食には主にエネルギーのもとになる食品(黄)、主菜には主に体をつくるもとになる食品(赤)、副菜には主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)が多く含まれることを確認させる。	給食 拡大投影機 テレビ 食品の3群分けの図
3 主食・主菜・副菜をどのように組み合わせると栄養のバランスがよい好きな献立になるか考える。	8分	・ 置き換えられるさまざまな給食の料理を示し、主食・主菜・副菜に分けさせる。 ・ 栄養のバランスを考えて、自分が食べたい給食献立を考えさせる。 ☆ どの料理が主食・主菜・副菜であるか理解し、交換する料理を選ぶことができたか。(挙手)	給食の料理の写真

● 本時の評価

- ・ 給食の料理の写真を見て、栄養バランスのよい自分の好きな献立を選択することができたか。(思・判・表)

● 単元名 健康な生活と病気の予防

● 本時の目標

- ・ 健康を維持するために、自分の食生活の課題を見つけ、改善策を考えることができる。(思・判・表)

● 食育の視点

- ・ 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を考え、自ら判断できるようにする。(心身の健康)

● 本時に関連する食に関する指導の学習計画(全 15 時間)

【保健体育科 5時間】「健康な生活と病気の予防」

☆ 健康の保持増進のため、望ましい生活や食事のとり方を理解し、自分の生活で、改善や工夫を考えることができる。(心身の健康)

- ・ 健康の成り立ちについて考える。(1時間)
- ・ 運動と健康について考える。(1時間)

「健康を維持する食生活について考えよう」(本時)

☆ 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を考え、自ら判断できるようにする。(心身の健康)

- ・ 食生活と健康について考える。
- ・ 休養・睡眠と健康について考える。(1時間)
- ・ 調和のとれた生活について考える。(1時間)

【技術・家庭科 9時間】

「私たちの食生活」

☆ 中学生に必要な栄養の特徴とその理由を知る。(食事の重要性)

- ・ 食事の役割と中学生の栄養の特徴

☆ 食品に含まれる栄養素と一日に必要な食品の種類や量が分かる。(食品を選択する能力)

☆ よりよい食生活の実現に向けて栄養を満たす食事を考えることができる。(心身の健康)

- ・ 中学生に必要な栄養を満たす食事

【学級活動 1時間】

「朝食の大切さを知ろう」

☆ 朝食の役割や健康を考えた食べ方を理解し、自分の朝食を見直す。(食事の重要性)

【給食の時間】

☆ 望ましい食事について栄養素や量のバランスを理解し、自らの健康を考えて食事をとることができる。(心身の健康)

- ・ 健康維持のために、栄養素と量のバランスを考えて食べる。

● 教科等との関連

「しっかりとろうカルシウム」(学級活動2年生)

「健康な生活と病気の予防」(保健体育科2年生)

「日常食の調理と地域の食文化」(技術・家庭科3年生)

本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援(○)・評価(☆)		資料等
		T1	T2	
1 2枚の血管の図を見比べ、違いについて考える。	3分	○ 2枚の血管の図を提示し、健康な体づくりのためには、食生活が大きく関わっていることに気付かせる。	○ 2枚の血管の図を見比べさせ、気付いたことを発表させる。	健康な血管と動脈硬化の血管の図(中学校保健体育大日本図書)
2 本時のねらいを知る。		健康を維持する食生活について考えよう		
3 生涯健康な体を維持するために食生活で気を付けることを話し合い、発表する。	10分	○ 食事内容や習慣などあらゆる場面から考えるように助言する。 ○ 食事のバランスには栄養素と量の2つの視点があることを知らせる。	○ 班で話し合うように指示する。 ○ 食事をする時刻についても補説する。	ワークシート 【資料1】
4 望ましい食事内容と量のバランスを考える。 (1)タブレットを活用して自分の食事の適量を調べる。 (2)タブレットを活用して自分の食事の栄養素と量のバランスを調べる。 (3)自分の食事から問題点をつかみ改善策を考える。 (4)改善策についてペアで意見交換する。	32分	○ 食事バランスガイドの使い方を説明する。 ・ 自分の1日の適量を調べさせる。 ・ 栄養素のバランスについて、主食・主菜・副菜等が揃っているか調べさせる。 ・ 量のバランスを料理SV数表より換算させる。 ○ 適量と1日の食事チェックしたものを比較するよう指示する。 ○ 参考にできるものを見つけ、取り入れさせる。	○ 机間指導し、タブレット操作等迷っている生徒を支援する。 ○ 毎日の食生活チェックブック付録①を中心に計算し、量について迷う場合には、付録②③を参考にしよう助言する。 ○ 主食・主菜・副菜の有無やSVの過不足に注目させる。	食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省) 毎日の食生活チェックブック付録①②③料理のSV数
5 本時の学習を振り返り、自分の食生活をよりよくするための手だてを発表する。	5分	○ よい意見はメモするよう促す。 ☆ 健康を維持するため、自分の食生活の課題を見つけ、実行できそうな改善策を考えることができたか。(発表・ワークシート)	○ 机間指導で、発言を促す。	

● 本時の評価

- 健康を維持するために、自分の食生活を振り返り、より望ましくするための工夫を考えたことができたか。(思・判・表)

健康を維持する食生活について考えよう

1年組番氏名

1. 健康な体を維持するために食生活で気をつけることを書きましょう。

- (例)・栄養のバランスを考える。 ・野菜を食べる。
 ・脂っこい物を食べ過ぎない。 ・糖분을控える。

2. 自分の1日の適量について、料理S V一覧表を参考にして記入しましょう。

(単位S V)

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
(例) 2200Kcal	5~7	5~6	3~5	2	2

3. 1日に食べた料理を記入し、食事のバランスを調べましょう。

* 給食の料理をあらかじめ記入しておく。

(単位S V)

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝	(例) トースト	1				
	ウインナー 2本			1		
	サラダ		1			
	ヨーグルト 1個				1	
昼	牛乳				2	
	ごはん	2				
	鶏肉の照り焼き			2		
	ほうれん草のごま和え		1			
	みそ汁		1			
夕	(例) ラーメン	2				
	ぎょうざ 8個		1	2		
	野菜炒め		2			
間食	(例) みかん 1個					1
計		5	6	5	3	1

4. 生涯健康に過ごすために取り組みたいことをまとめましょう。

- (例)・主食、主菜、副菜をそろえて食べる。
 ・朝食、夕食もバランスよく食べる。
 ・自分の適量(S V)に合うように食べる。
 ・給食を残さず食べる。

● 事後指導として実施

中学校 第1学年 保健体育科と連携した給食の時間の指導

● 題材名 健康を考え、自分に必要な栄養素、量を整えた食事をしよう

● 本時の目標

- ・ 給食は、栄養バランスの整った食事であることを確認し、健康を意識した食事のとり方を考えることができる。(思・判・表)

● 食育の視点

- ・ 望ましい食事について栄養素や量のバランスを理解し、自らの健康を考えて食事をとることができる。(心身の健康)

本時の展開

学習活動	時間	指導上の留意点 支援(○)・評価(☆)	資料等
1 今日の給食の献立を知る。	2分	○ 給食献立、内容を確認させる。 ○ 主食、主菜、副菜、牛乳があり、栄養バランスが整っていることを確認させる。	
健康を考え、自分に必要な栄養素、量を整えた食事をしよう			
2 健康を維持するための食事について考える。 3 栄養バランスと適量を確認しながら食べる。	8分	○ 保健で学習した食事バランスガイドによる各自の食事の適量を思い出させる。 ○ 1人分の実物の給食を見せ、どの料理が何SVに当たるのかを示し、自分に必要な量を具体的に把握させる。 ○ 食事バランスガイドのチェック表より、主食、主菜、副菜等の偏りがいないか、量は適量であるかを確認させる。	食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省) ・コマの図 ・料理SV数 ・チェック表 【資料2】 1食分の給食
4 本時の学習内容を確認する。	5分	○ 給食だけで充足できない分はどうしたらよいか考えさせる。 ○ 一日の栄養バランスについても見通しをもてるように助言する。 ☆ 食事バランスガイドによる栄養素と量の適量を把握し、各自に適した食事を考えることができたか。(観察)	

● 本時の評価

バランスの整った食事について考え、栄養素の種類、量ともに各自に適した食事を考えることができたか。(思・判・表)

【資料2】 食事バランスガイドチェック表

