

1 題材 どんなおやつがいいかな

2 題材設定の理由

飽食の時代と言われる今日、児童の周囲にはいろいろな食品があふれている。菓子類についても多種多様な菓子が店先に並び、児童が手軽に入手できる環境にある。過去に3才から15才を対象にした国民栄養調査の結果からも、牛乳・乳製品・果物の摂取量が減少し、スナック菓子・菓子パン・ケーキ類・ジュース類の摂取が増えていることが示されている。これらの菓子類には、糖分・塩分・脂肪分が多く含まれ、その摂りすぎによる弊害も心配されるところである。

実態調査	平成19年6月19日実施	2年生31人
まいにちおやつは たべますか。		
はい	31人	いいえ 0人
おやつをいつたべますか。		
学校からかえってすぐ	17人	きまっていない 14人
好きなおやつは なんですか。 をつけましょう。(複数回答・3つまで)		
アイスクリーム	14人	ポテトチップス 8人
チョコレート	5人	ヨーグルト 12人
ケーキ	1人	くだもの 9人
ジュース	4人	カップめん 3人
おやつはじぶんでかってたべますか。		
はい	3人	いいえ 28人
おやつもたべてゆうしょくもたべますか。1つだけ をつけましょう。		
きちんとたべる	13人	たべる 13人
		あまりたべられない 4人
		たべられない 1人

アンケートの結果、全児童が毎日おやつを食べている。好きな物を好きなだけ食べていたり食べる時間を考えなかったりすることから、中にはおやつの食べ過ぎで夕食も食べられない児童もいる。そこで、話し合う前に、「どんなおやつを食べているか」を1週間チェックし振り返ることで、おやつの摂り方に対する問題意識をもてるようにする。そして、よりよいおやつの摂り方について指導する必要があることから、ゲストティーチャーとして学校栄養職員を迎える。お菓子やジュースに含まれる糖分や脂肪分の摂りすぎによる弊害についてもふれることで、おやつの摂り方に気をつけることができるようにする。おやつについて見直し、これからの実践のめあてをしっかりともてるようにしたい。本時は、学習参観なので保護者にも参加してもらうことで、よりよいおやつの摂り方について理解を得られると考える。

3 本活動における評価の規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能・表現	知識・理解
進んで実験したり栄養職員の話の聞いたりすることで、今までのおやつの摂り方について振り返り、これから気をつけて食べようとする。	今までの食生活を振り返り、自分のおやつの摂り方の問題点を見つけ、どんなことに気を付けなければならないのか考えることができる。	実験結果や栄養職員の話から分かったや気付いたことを発表したりカードにまとめたりすることができる。	糖分や脂肪分のとりすぎによる弊害やよりよいおやつの摂り方が分かる。

4 指導計画

日時	活動内容	活動の主体	指導・支援
6.19 朝の会	「おやつ」に関する実態調査をする。	全児童	おやつについて考え、問題意識をもつようにする。
6.19 ~ 25	「おやつ」調べをし、おやつの摂り方を振り返る。	全自動	おやつの摂り方について調べることで、問題意識をもてるようにする。
6.20 昼休み	調査結果の集計をする。	計画委員会	アンケートの結果を分かりやすくまとめる。
7.4 放課後	話し合いの進め方の確認をする。	計画委員会	司会の進め方の練習をする。
7.5 本時	「どんなおやつがいいかな」	全児童	事前の活動が本時の活動に生かされるように温かく見守る。
随時	よりよいおやつのとり方	全児童	よりよいおやつの摂り方ができるよう言葉がけをしたり称賛したりする。

5 本時の指導

(1) ねらい

おやつは時間を考え、食べ過ぎないようにするなど、自分のおよつの摂り方を見直し、これから気をつけておよつを摂ろうとする態度を育てる。

(2) 準備・資料

アンケート結果一覧、ワークシート、絵カード、振り返りカード、お菓子の実物（チョコレート・ポテトチップス・ジュースなど）、お湯、紙コップ、バット、およつの成分一覧表

(3) 展開  
学習活

指導及び留意点

評価

1 自分たちの食べているおよつの実態を知る。

- (1) 調査結果を聞く。
- (2) 気付いたことを発表する。

どんなおよつを食べたらいいのか考えよう。

- ・実態調査の発表は、計画委員の児童が発表することで問題意識をもつことができるようにする。
- ・スナック菓子やアイスを好んで食べていることに着目させたい。
- ・およつの食べ過ぎにはどんな問題があるのかを考えさせたい。
- ・3人体制の授業展開なので、役割分担をしっかりと決めておき、児童の指導に当たる。

2 食べ物を試食したり、実験をしたりしたことをもとに話し合う。

- (1) 角砂糖1つの甘さを体験し甘い物に含まれている砂糖の量を予測する。
  - ・チョコレート
  - ・ジュース
- (2) 脂肪の多いおよつを確認する。
  - ・ポテトチップス
- (3) 気付いたことを発表する。

- ・実際に角砂糖を食べることで、甘さの確認をし、普段食べている甘いおよつの問題点について考えることができるようにする。
- ・ポテトチップスをお湯の入ったコップに入れると油が浮くことから、油が含まれていることを確認できるようにする。
- ・お湯の熱さやこぼれたときの対処などについては、実験前に説明をしておく。雑巾やバットなども用意し安全面に配慮する。
- ・保護者にも実験に加わってもらい児童と一緒に実感してもらおう。

3 1日に必要な砂糖・脂肪の摂取量や摂りすぎたときの弊害について知る。

- ・骨がもろくなる
- ・虫歯になりやすい
- ・生活習慣病になる
- ・イライラの原因になる

- ・糖分、脂肪分について実物の量を示して、視覚的に分かりやすくする。
- ・栄養職員が説明しているときは、資料提示の補助をしたり児童がしっかりと話を聞いたりできるよう働きかけをする。
- ・糖分や脂肪分を摂りすぎるとどのような弊害がでるのか、絵カードを活用する。

・今までのおよつの摂り方について振り返り、これから気を付けて食べようとする。  
(発表・振り返りカード)

4 本時のまとめをする。

- (1) これからのよりよいおよつの摂り方についてまとめる。
- (2) 発表する。
- (3) 先生の話聞く。

- ・「ジュースを減らして、麦茶を飲む」「袋から出して量を決めて食べる」などの考えを称賛し、クラスに広げる。
- ・よりよいおよつの摂り方が習慣化されるよう一週間チェックカードを使うことを知らせる。

6 事後活動への配慮

朝や帰りの会に話題にしたり、チェックカードの確認をしながら、よりよいおよつの摂り方の実践化を促すようにする。また、チェックカードを連絡帳に添付したり保護者へのたよりを通して、習慣化が図れるよう、家庭の協力をお願いする。