

小学校 第2学年 生活科学学習指導案

1 単元名 「ぐんぐんのびろ ～やさいはかせになるう～」

2 本時の目標

自分たちで作ったピーマンの種取りをしたり、炒めて食べたりすることを通して、収穫したピーマンの栄養や味を知り、好き嫌いなく食べることの大切さに気付くことができる。(気付き)

3 食育の視点

- ・栄養のバランスをよくするために、好き嫌いなく食べる必要があることが分かる。(心身の健康)
- ・様々な食べ物には栄養的な特徴があることが分かる。(心身の健康)

4 指導過程

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価
つかむ	T1: すくすく育ったピーマンに、どんな一言を掛けたらよいだろう。 ・よく育ったね。ピーマンはすごい。 ・ピーマン、ありがとう。 ・ピーマンは強いね。 ・ピーマンってきれいだね。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・T1: ピーマンが育っていく様子を写真で見せる。</li> <li>・T1: 栽培の過程で、楽しかったこと、苦労したこと、驚いたことについて思い出させる。</li> <li>・T2: ピーマンの栄養について説明する。</li> </ul>
	T1: ピーマンにはどんなパワーがあるのだろう。 ・肌を強くする。 ・風邪にかかりにくくする。 ・体を冷やしてくれる。 ・暑さから守ってくれる。	
つくる	T1: ピーマンの種取りに挑戦しよう。 ・どうやってやるの。 ・つるつるしている。 ・上手に取れた。楽しい。 ・夏のおいがする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・T1・T2: 作業の様子を観察し、上手にできない児童を支援する。</li> </ul>
	T1: みんなで育てたピーマンを炒めて食べてみよう。 ・楽しみ。 ・炒めると少し色が変わってきた。 ・やってみたい。 ・やわらかくなったみたい。 ・早く食べたい。	
高め	T1: 自分が育てたピーマンを食べた感想を書こう。 ・ずっと苦手だったけど、おいしかった。 ・初めて食べることができ嬉しかった。 ・ピーマンさん、ありがとう。 ・ピーマンさんのパワーをもらった気がする。 ・自分で作ったからおいしい。 ・家の人にも食べてほしいな。 ・ピーマンが好きになったよ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・T1: 種取りの楽しさから、目の前でピーマン炒めの実演、会食とおいしさを実感させたい。</li> <li>・T2: ピーマンの色ややわらかさの変化に注目させる。</li> <li>・感想をワークシートに記入する。</li> </ul> <p>☆ピーマンの栄養や味を知り、好き嫌いなく食べることの大切さに気付くことができたか。(ワークシート)</p>
	まとめ	

心身の健康

小学校 第3学年 学級活動指導案

- 1 活動名 「かむことのよさを知ろう」
- 2 本時のねらい  
よくかむことが健康な体作りのために大切であることを理解し、日常の食生活の中でよくかんで食事をしようとする意識をもつ。(関心・意欲・態度)
- 3 食育の視点  
よくかんで食べることが、健康な体づくりの基本であることを理解することができる。(心身の健康)
- 4 指導過程

心身の健康

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価
つかむ	T1: この2つの食事の写真を見て、気付いたことを発表しよう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ T1: ファーストフードと昔の食事の写真を提示し、献立によって食事にかかる時間が違うことに意識を向けさせる。</li> </ul>
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">&lt;ファーストフード&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく食べている。</li> <li>・大好き。</li> <li>・すぐに食べ終わるよ。</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">&lt;昔の食事&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・和食だ。</li> <li>・硬い食べ物が多い。</li> <li>・食べるのに時間が掛かりそう。</li> </ul> </td> </tr> </table>	
<p style="text-align: center;">&lt;ファーストフード&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく食べている。</li> <li>・大好き。</li> <li>・すぐに食べ終わるよ。</li> </ul>	<p style="text-align: center;">&lt;昔の食事&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・和食だ。</li> <li>・硬い食べ物が多い。</li> <li>・食べるのに時間が掛かりそう。</li> </ul>	
つくる	T1: この数字は一体何か、予想してみよう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ T1: 食事の内容でかむ回数が違うことを知らせ、食べ物の特徴を意識させる。</li> <li>・ T2: 試食前に食物アレルギーの有無を確認する。</li> <li>・ T1.T2: そしゃくの時に、こめかみや耳の前、口の中の様子や味の変化を観察させる。</li> <li>・ T2: よくかむことの効用を知らせる。</li> </ul>
	<p style="background-color: #ffffcc; padding: 2px;">T1: かむことの意味について考えよう。</p>	
高める	T1: ゼリーとするめを試食してみよう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>①脳の働きを活発にする。</li> <li>②虫歯を予防する。</li> <li>③消化を助ける。</li> <li>④肥満を防ぐ。</li> <li>⑤歯やあごが丈夫になる。</li> </ul>
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">&lt;ゼリー&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すぐ食べ終わってしまった。</li> <li>・かまないで飲んでしまった。</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">&lt;するめ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やわらかくなるのに時間がかかった。</li> <li>・耳の前の方がびくびくしたよ。</li> <li>・つばがたくさん出た。</li> </ul> </td> </tr> </table>	
<p style="text-align: center;">&lt;ゼリー&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すぐ食べ終わってしまった。</li> <li>・かまないで飲んでしまった。</li> </ul>	<p style="text-align: center;">&lt;するめ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やわらかくなるのに時間がかかった。</li> <li>・耳の前の方がびくびくしたよ。</li> <li>・つばがたくさん出た。</li> </ul>	
まとめる	T1: よくかんで食べると、どんなよいことがあるのだろう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ T2: やわらかい食べ物でもよくかんで食べるように指導する。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯が強くなる。</li> <li>・ 虫歯予防になる。</li> <li>・ お腹にやさしい。</li> <li>・ 唾液がいっぱいでる。</li> <li>・ 食べ物が細かくなる。</li> <li>・ 太らない。</li> </ul>	
	T1: これからはどんな食べ方をしていいたらよいか、まとめよう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆日常の食生活の中で、よくかんで食事をしようとする意識をもつことができたか。(ワークシート)</li> </ul>

小学校 第6学年 体育科（保健領域）学習指導案

- 1 教材名 「栄養を考えた食事」
- 2 本時の目標  
毎日の食事の中で、脂質を適度に摂ることの大切さを理解することができる。（知識・理解）
- 3 食育の視点
  - ・様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があることが分かる。（心身の健康）
  - ・脂質の摂り過ぎが続くと生活習慣病の原因となることを知る。（心身の健康）
- 4 指導過程

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価
つかむ	T1：これは一体何の写真でしょう。（3枚の血管の写真） ・何だろう。白いところが小さくなっている。 ・何かが詰まっているように見える。	・T1：血管が①→②→③と少しずつ狭くなっていく写真を提示する。
	T1：血液の通り道がこんなに狭くなってしまったのはなぜだろう。 ・血管の中のごみや食べ物のかすのせいだと思う。 ・家庭科で習った脂肪かもしれない。	・T1：白い部分が次第に小さくなっていくことを確認する。
つくる	T2：血管がつまるというのは、どういうことなのだろう。 （二つのペットボトルを見せる） ・油は壁にくっついてしまう。 ・油ってよくないものなのかな。	・T2：視覚的な理解を促すように、ペットボトルにトマトケチャップ・トマトジュースを入れた物を提示する。
	T1：脂質について調べてみよう。	・T2：脂質を取るよさについて、子どもが気付かないところを補う説明をする。
高めめる	T1：脂質は体にとってどんな働きをするのだろう。 ・熱や力のもと、エネルギーのもとになるらしい。 ・脂質を摂らないと、体がかさかさになってしまう。 ・魚の脂肪は体によいと聞いたことがある。	
	T1：脂質を多く含んでいる食べ物には、どんなものがあるだろう。 ・肉 ・揚げ物 ・マヨネーズ ・焼きそば ・バター ・魚 ・天ぷら ・スナック菓子 ・カップラーメン	・T2：スナック菓子、カップラーメン、1日の脂質摂取基準量の油量を提示する。
まとめる	T2：実際の脂肪量を見てみよう。 ・カップラーメン（20g） ・スナック菓子（30g） ・1日の脂質摂取基準量（60g）	
	T1：これから、どのようなことに気を付けて食事をしていけばよいだろう。 ・昼間にスナック菓子を食べたら、夕食は脂質を控えよう。 ・炒め物の油の量を少なめにする。 ・買い物の際に、成分表を見たり、油が少なめの肉を買ったりする。 ・脂質を摂らないのも体によくないから、バランスのよい食事づくりを心掛ける。	☆脂質を適度に摂ることの大切さを理解することができるか。（ワークシート）

中学校 第3学年 学級活動指導案

1 活動名 「受験期の食生活と健康」

2 本時のねらい

受験期を乗り切り実力を発揮するためには、体調管理が大切であることを理解し、健康を維持する生活や食事のとり方を見直し、生活を主体的に改善しようとする気持ちをもつ。(関心・意欲・態度)

3 食育の視点

- ・自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力する。(心身の健康)
- ・朝食を食べることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになることを理解する。(食事の重要性)

4 指導過程

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価
つかむ	T1: 受験に向けて不安なことはあるだろうか。 ・よい点数が取れなかったらどうしよう。 ・試験の途中で具合が悪くなったら困る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・T1: 事前アンケートの結果を提示し、受験当日の体調を心配している生徒が多いことに気付かせる。</li> <li>・T1: 体調管理について考えさせる。この後の展開につなげるために、食生活に焦点を当てていく。</li> </ul>
	T1: 受験に向けて実力を発揮するために、この時期に気を付けることは何だろう。 ・うがいや手洗いをして風邪にかからないようにする。 ・早寝早起きをする。 ・バランスのよい食事をする。	
つくる	T1: 「 <input type="text"/> で、集中力・記憶力アップ!」カード提示 四角の中に入る言葉を予想して、理由も付けて発表しよう。 ・朝食(朝は大事だから。) ・給食(残してはいけないから。) ・夕食(1日のメインだから。) ・夜食(夜中に集中するため。)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・T1: クイズ的に問いかけ、楽しい雰囲気を作る。それぞれの理由から生徒の実態の一端をつかむ。</li> <li>・T2: 資料「朝食摂取と学力調査の平均正答率」「朝食摂取の有無と記憶の関係」を提示する。</li> </ul>
	T2: 「朝食」のもつ効果を見てみよう。 ・朝食と学力がこんなに関係しているとは思わなかった。 ・なぜ朝食が脳を活性化させるのだろう。	
	T1: 脳が働く朝食とはどんな内容だろう。 ・おにぎりだけ、パンだけというのはよくないと思う。 ・おかず(副菜)がある食事がよいと思います。 ・ゆっくり、楽しく食べることも大事だと思う。	
高め	T1: 受験前日・当日は、どんな食事をすればよいだろう。 ・主食、主菜、副菜がある食事 ・食事+果物 ・ご飯+野菜のたくさん入ったみそ汁+納豆 ・かみ応えのあるおかずを入れた方がよい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・T2: 「体の器官別エネルギー消費量」から理由が分かるように説明する。</li> <li>・T1: 今日の朝食(事前アンケート)を振り返らせることで、理想の朝食と比較しやすくする。</li> </ul>
	T1: これからの食生活で自分が実践していくことを書こう。 ・朝、忙しくても毎日食べるようにしよう。 ・ただ口に入れるだけでなく、何を食べるかを考えて食べよう。	
まとめ		☆朝食のとり方を見直し、主体的に改善しようとする気持ちをもつことができたか。(ワークシート)

特別支援学校 小学部 中学年 学級活動指導案

- 1 活動名 「よくかんで食べよう」
- 2 本時のねらい  
ごはんを30回かむ体験を通して、よくかんで食べることの大切さを知り、これからよくかんで食べようという意欲をもつ。(関心・意欲・態度)
- 3 食育の視点  
よくかんで食べることは食事の基本であることを理解する。(心身の健康)
- 4 指導過程

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価
つかむ	T1：これらの食べ物の中で、みんなが好きなものはどれだろう。 ○ハンバーグ、カレーライス、カツオの角煮、イカの姿焼き、焼きししゃも、切干大根のサラダ、ポテトサラダ、ひじき煮、肉じゃがの写真を提示する。 ・お肉が好きだから、ハンバーグがいい。 ・お肉も野菜も入っているから、カレーライスが好き。 ・やわらかくて食べやすいポテトサラダが好き。	・T1：メニューの写真を見せながら、好きなものと、その理由を考えさせる。
	つくる	T1：カツオの角煮、イカの姿焼き、切干大根のサラダ、焼きししゃも、ひじき煮は、どうして好きではないのだろう。 ・魚は骨があって食べにくい。 ・見た目が地味。 ・なかなか飲み込めない。
高める	T1：ごはんをいつものように、かんで食べてみよう。 ・いつも何回ぐらいかんでいるのか、数えながら食べよう。 ・5回で飲み込んだよ。	・T2：カップに入れておいれたごはんを配る。 ・T1：飲み込むまでに何回かんでいるか数えさせる。
	T1：今度は30回かんでから飲み込んでみよう。 ・30回数えながらかむ。 ・10回で飲んでしまった。(もう一度挑戦しよう。)	・T1・T2：30回かまずに飲み込んでしまう児童には、もう一回行うように声を掛ける。
	T1：30回かんで食べた時に思ったことを発表しよう。 ・ごはんがやわらかくなった。 ・甘く感じたよ。 ・お米の味がしたよ。 ・30回かむ前にごはんがなくなってしまう。	・T1：よくかめた子、かめなかった子のどちらの子にも発言させる。
まとめる	T2：かむことには8つのよいこと「ひみこのはがーぜ」があります。 ○資料を使って説明する。(かむことの8大効果のイラスト)	・T2：よくかむとどんなよいことがあるかを話す。(資料を提示する。)
	T1：これから食べる時に気を付けることをワークシートに書こう。 ・かむ回数を数えながら食べよう。 ・ひと口の量をたくさんにし過ぎないように注意しよう。 ・固いものも食べて、かむ力をつけたいな。	☆よくかんで食べることの大切さを知り、これからよくかんで食べようという意欲がもてたか。(ワークシート・発表)