

第4学年 学級活動指導案

平成 年 月 日 () 3校時 於 ○○教室

1. 題材名 「おやつの食べ方を考えよう」

2. 本時の学習

(1) 本時のねらい

おやつに含まれるエネルギー・砂糖・油の量を理解する活動やおやつの食べ過ぎによる心身への影響を考える活動を通して、自分のおやつのとり方を振り返って、自分に合ったおやつの望ましいとり方の目標を立てることができるようにする。

(2) 準備

iPad、「おやつアンケート」の集計表、ワークシート、菓子やジュースに含まれるエネルギー・砂糖・油

(3) 食育の視点

○おやつの働きや弊害を理解することができる。(心身の健康)

○おやつに含まれる砂糖と油の量について理解し、望ましいおやつの選択ができる。(食品を選択する能力)

(4) 展開

	主な活動内容	指導・支援上の留意点	評価規準 (評価方法)
導入 7分	<p>1. 「おやつアンケート」の結果を見て、それぞれ気づいたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none">・甘い物が多い。・自分が好きなおやつがる。 <p>2. おやつの食べ過ぎによる心身への悪影響について理解する。</p> <ul style="list-style-type: none">・太る・むし歯になる <p>3. おやつのよいところを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none">・1日の足りない栄養素を補う・心と体の栄養になる	<p>○「おやつアンケート」の結果について、考えさせる中で、自分たちのおやつのとり方について関心を持たせ、めあてへとつなぐ。</p> <p>○イラストで、わかりやすく掲示する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">めあて 体にいいおやつの食べ方を考えよう。</div>	

<p>展開 20分</p>	<p>4. iPad を使って普段食べているおやつに含まれるエネルギー・砂糖・油の量を理解する。</p> <p>(1) 自分が選んだおやつのエネルギー・砂糖・油を確認する。</p> <p>(2) 1日にとっていいエネルギー・砂糖・油の量を理解する。</p> <p>【1日の目安量】 ・エネルギー 200kcal ・砂糖 20g (角砂糖 5個) ・油 15g</p> <p>(3) 1日にとっていいエネルギー・砂糖・油の量になるように工夫して選びなおす。</p> <p>(4) 工夫点を発表する。</p>	<p>○自分たちがよく飲食するおやつに多く含まれる砂糖や油に、目を向けさせる。</p> <p>○2人1組でおやつのとり方の工夫を考えさせる。</p> <p>○おすすめのおやつを紹介する。 ・くだもの ・ヨーグルト ・おにぎり ・牛乳 ・お茶</p>	<p>[知]おやつの食べ過ぎによる心身への悪影響に気を付けて、おやつのとることの必要性を理解している。 (ワークシート)</p> <p>ワークシート</p>
<p>まとめ 13分</p>	<p>5. 体によいおやつのとり方を考える。</p> <p><例> ・大袋ではなく、小袋にする。 ・スナック菓子は、食べる量を決めてから食べる。 ・夜ご飯の前には食べないようにする。 ・ジュースの代わりに牛乳を飲む。 ・クッキーは1日2枚にする。</p> <p>6. 本学習で学んだことを復習する。 (1) 自分のめあてを発表する。 (2) 本時のまとめをする。</p>	<p>○エネルギー・砂糖・油を減らすという視点からおやつのとり方の工夫を個人で考えさせ、発表させる。</p> <p>○自分のおやつのとり方を振り返らせ、各自に、自分なりのめあてを決めさせる。</p> <p>○「自分がたてためあて」に取り組めるように、励ましの声かけをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 20px; text-align: center;"> <p>まとめ：食べる量・種類を決めておやつを食べる。</p> </div>	<p>[思]砂糖や油の量を考えた、おやつのよいとり方を考えることができる。 (ワークシート)</p>