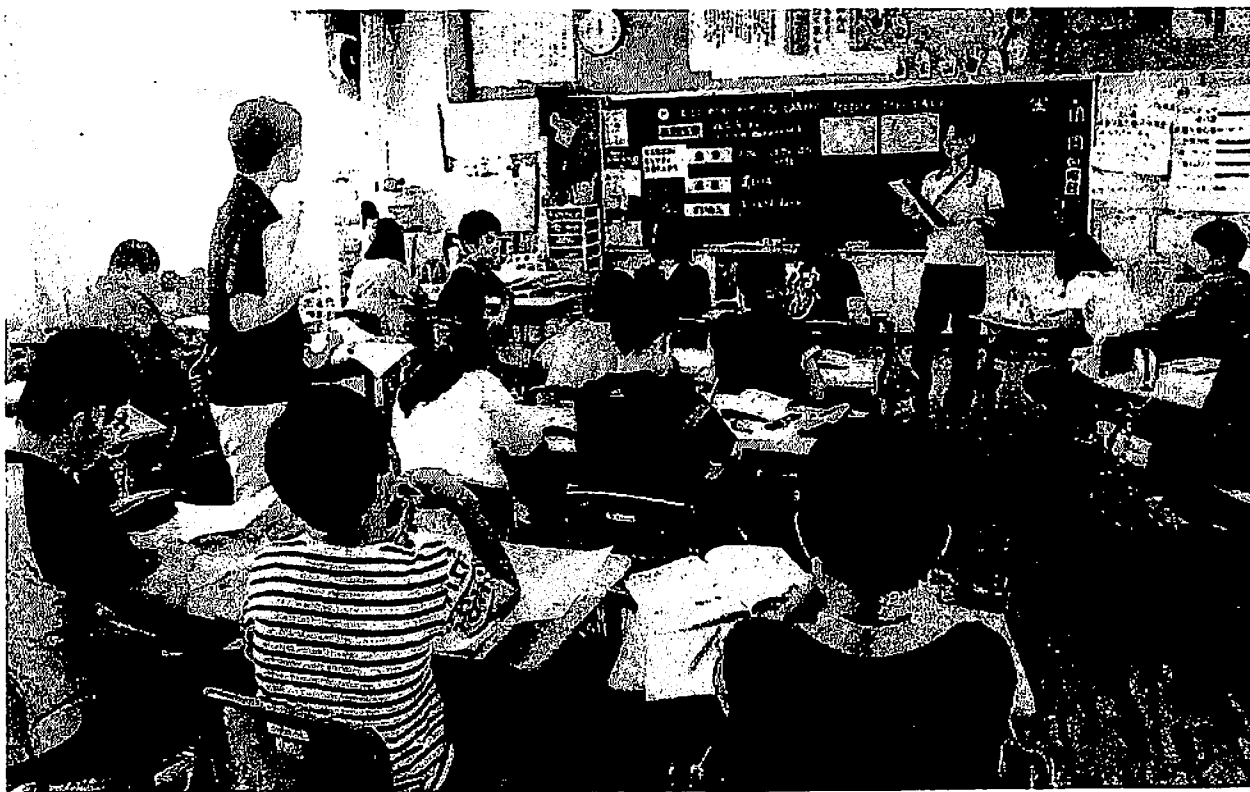


2019年度 第69次印旛地区教育研究集会

学校給食研究部 提案資料

研究主題

食で育む、感謝する心と健康な生活
～児童の意識変容を目指して～



四街道市立みそら小学校

食で育む、感謝する心と健康な生活 ～児童の意識変容を目指して～

四街道市立みそら小学校

1. 研究主題設定の理由

(1) 児童の実態から

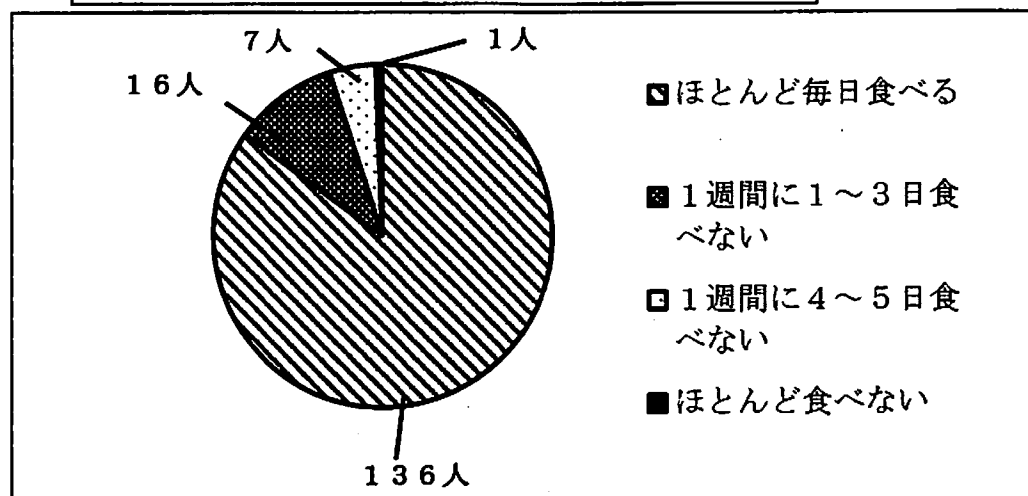
本校は住宅地に囲まれ、バスを利用した市内中心部へのアクセスも便利である。少し足を伸ばせば、中台・成山・山梨地区といった豊かな自然と歴史のある地域もある。

全校児童138名（7月1日現在）である本校は、家庭的な温かさがあり、6年生を中心とする「縦割り活動」を継続して行っている。そのため、ほとんどの児童がお互いの名前を知っていて、自然にお互いの存在を認め合うことができる、望ましい環境にも恵まれている。

給食を楽しみにしている児童がいる一方で、偏食の多い児童や少食の児童も目立つ。また、朝食アンケートの結果から1週間のうちに朝食を食べてこない日が1日以上あると回答する児童が全体の15%（平成30年度千葉県学校給食実施状況等調査票）を占めていた。基本的な生活習慣の定着及び、家庭への意識付けという課題がみてとれる。

このことから、食に関する指導において、指導内容の充実を図るとともに、家庭・地域との連携をいっそう深めることにより、児童の望ましい心身の成長や健康の保持増進をねらい、本主題を設定した。

1週間に食べる朝食の回数について（平成30年度）



(2) 学校教育目標から

「みんな なかよく たくましく」を実践していくためには、児童が自分自身のよさに気づき、友達のよさを認め、大切にしていける心を持つこと。また、自らの体を「元気」「健康」であると感じ、意欲的に学習したり、運動したり、遊んだり何事にもチャレンジしていくことができるようにすることが重要と考えた。そして、これらのことを「食」を通して育んでいきたいと考え、本主題を設定した。

(3)学習指導要領から

学習指導要領総則では、『学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導については、体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること、また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実施を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること』としている。

教科学習の中で養護教諭、栄養教諭がクラスに入って指導を行うことで、児童の生涯にわたる健康への意識付けを行ってきたい。また、家庭を巻き込んだ食育を行うことで、食事を作ってくれる人への感謝の気持ちを育むことに留意して、本主題を設定した。

2. 実践報告

1年生 学級活動

① 題材名 給食のひみつを知らう

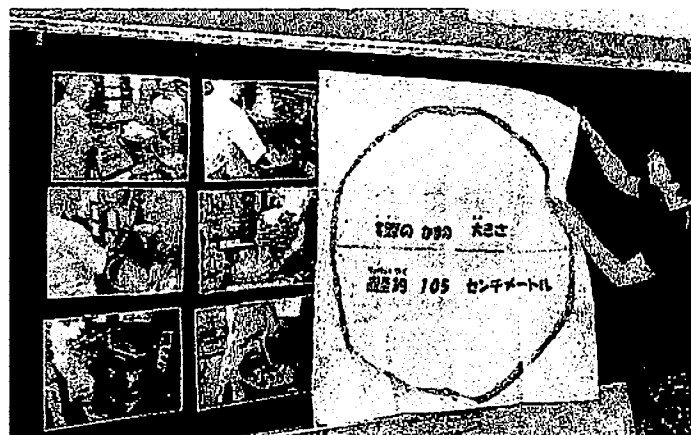
② ねらい

- ・毎日の給食は調理員さんが朝早くから工夫して作っていることを知り、感謝して食べようとする気持ちを育てる。
- ・給食には栄養がたくさん入っていることを知り、好き嫌いせずに食べようという意欲を持つことができる。

③ 展開

○給食ができるまでの流れを知る。

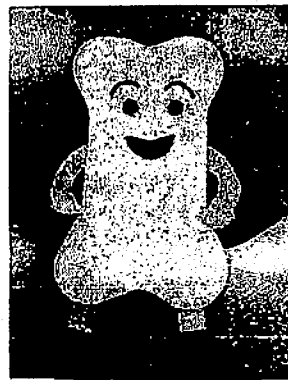
- ・調理員さんは朝早く来て野菜を切ったり、洗ったりしてくれている。
- ・給食を一度にたくさん作る釜や道具は大きくて力のいる作業だ。



○給食は栄養バランスを考えて作られていることを学ぶ。

- ・給食には赤、黄、緑の食品がそろっている。
- ・給食に毎日ついている牛乳は他の飲み物と比較して、カルちゃんがたくさん入っている。

3色の栄養みそ元気号



カルシウムのカルちゃん

2年生 学級活動

① 題材名 野菜はかせになろう

② ねらい

- ・野菜の手ざわり、かたち、色から野菜にはいろいろな種類があることを知る。
- ・野菜は体に必要で、好き嫌いしないで食べることの大切さを知る。

③ 展開

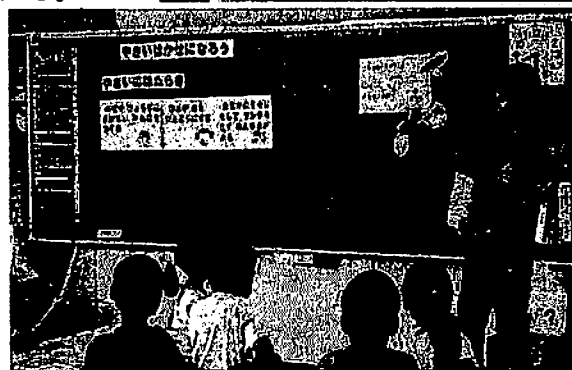
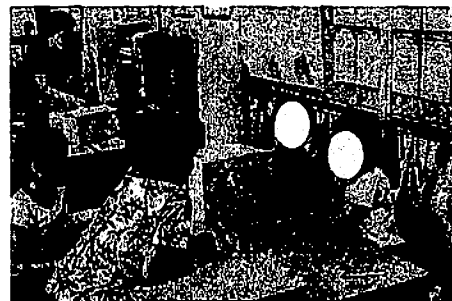
○ハテナボックスの中にいろいろな種類の野菜を入れ、野菜当てクイズをする。

- ・野菜は手ざわりやにおいが様々でいろいろな種類がある。

○野菜は食べている部分に種類があることを知る。

○野菜を食べると、体ではどのような働きがあるのか、不足するとどのような症状がでるのかを知る。

○毎日の給食にはいろいろな野菜が入っていることを知る。



児童の感想

今頃はやさいのことをお
えいもいきました。いろいろなや
さいをおいもいきました。やさい
のはたきややさいをたべた
ふかだのばいきんをやさい
が人間のばいきんをたおして
あるのがよくわかりました。

わたしはなすやごぼうがにがてなので
たべられそうなのはへらさない。
たべられそうなやさいはへらす
でもなるべくやさいはかせやび
きにまけないか、ひらや目をけん
にするか、おなかのそうじをし
れいにするか、だからやさいは
まい日がんばってたべるとい
うことをまなびました。

わたしは、きょうから やさいをのこ
すたべまの先生にきょうおそわ
たことをおしやうでやさいがでたら、おかわ
りします。

すききらいはしないで、しっかりたべな
いとおなかの中がわるくなりかせや
びょうきになるので、しっかりかんで、お
いだけます。わたしは、きのこやきらいなので
たべたいと思います。また、すききらいなやさいで、しっかり
わたしは、たべます。

6年生 保健

① 題材名 生活のしかたによって起こる病気を予防するには、どうすればよいだろう。

② ねらい

- ・生活習慣病を予防するには、食事や運動、休養、睡眠に気を配った健康な生活習慣を身につけることが必要だと理解し、これからの生活におけるめあてを立てることができる。

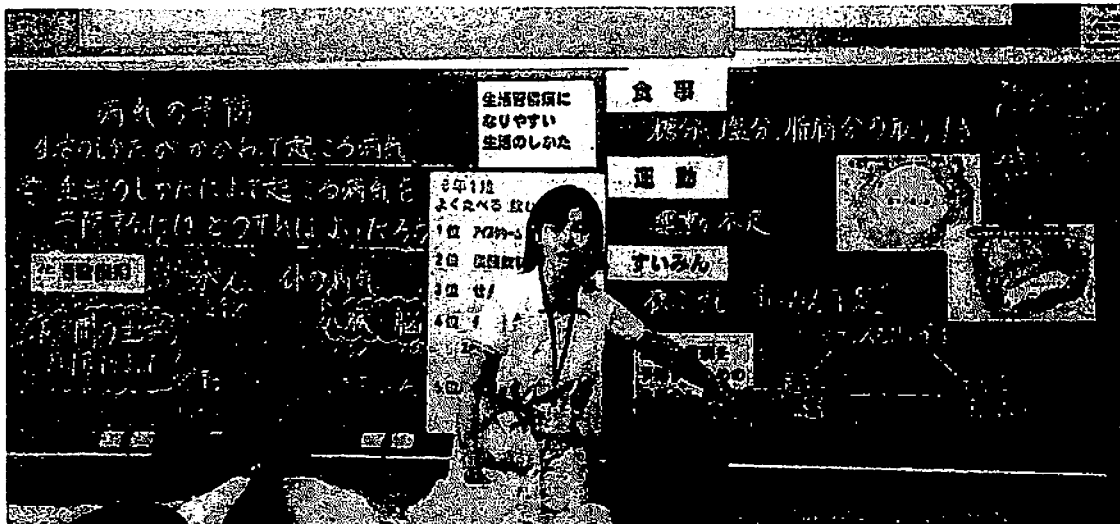
③ 展開

○病気には「生活行動」が関係して起こるものがあることを伝える。

○生活習慣チェックを行い、自分の生活習慣をふり返る。

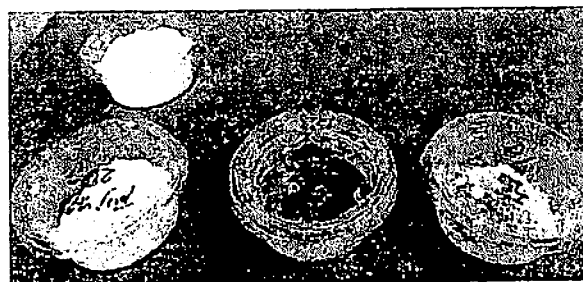
○生活習慣病について知らせる。

- ・生活習慣病の種類。
- ・生活習慣病になりやすい人の生活。
- ・生活習慣病と生活習慣の影響。
- ・生活習慣病の人の血管。



○自分たちが食べているおやつや飲み物の糖分、脂肪分、塩分の量を知る。

- ・1日にとってよいとされる糖分や脂肪分、塩分量。
- ・給食1食分に含まれるおよその糖分や脂肪分、塩分。
- ・市販されているお菓子や清涼飲料水に含まれる糖分や脂肪分、塩分。



○生活習慣チェックから自分の生活の問題点を確認する。

◆自分の生活習慣で気付いたことや問題点はありませんか？

休みの時には家にずっといないで外で遊んだ方がよい。

◆自分の生活習慣で気付いたことや問題点はありませんか？

朝起きるとき、ずっと目覚めたりしない。
スマホなどのやる時間を決める

○生活習慣病を予防する生活習慣についてまとめる。

- ・ バランスのよい食事、適度な運動、
十分な休養と睡眠。



○学習したことをもとに、これからどのような生活習慣をおくっていきたいか、めあてを考える。

◆生活のしかたがかわって起こる病気を予防し、健康に生活するために、
今日からできることはどのようなことがありますか。

- ・ 食事をバランスよく食べたり、
適度な運動をしたり
十分な睡眠を
とったりすること。
- ・ おかしを食べるとは
どうかおかしをとりたべたりする。
- ・ しょう油、ほろろ、塩分を
とらない。

◆生活のしかたがかわって起こる病気を予防し、健康に生活するために、
今日からできることはどのようなことがありますか。

栄養バランスの良い食事を取り、
分刻みの運動を毎日夜間まで続ける
ようにする。

よく考えたことを続けていくことが大切ですね

5年生 学級活動

①題材名 バイキング体験をしよう。

②ねらい

- ・主食、主菜、副菜（汁物）をそろえ、それぞれの量やバランスに気をつけた食事が大切であることを理解できる。
- ・宿泊学習のバイキングや日常の食事において、栄養に配慮した食べ方を実践できるよう、めあてを立てることができる。

③展開

○プリントで自分が食べたいものに○をつけ、バイキング体験をする。

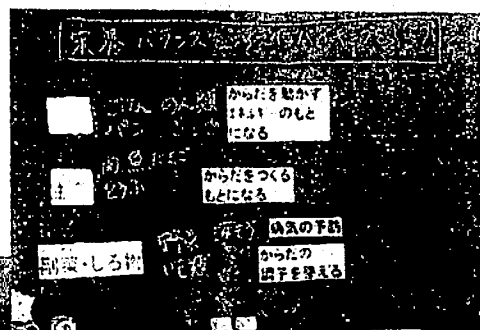
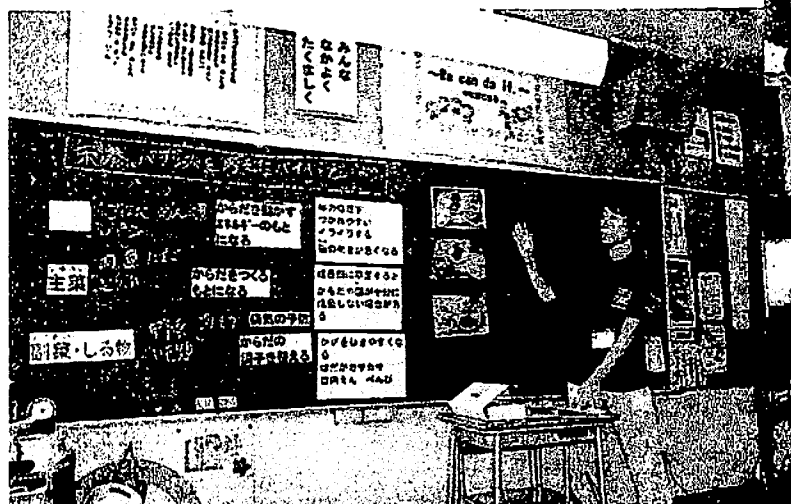
○主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・豆腐）、

副菜（野菜・イモ類・きのこ・海藻）の分類を知る。

○主食、主菜、副菜それぞれの栄養や働きを知る。

○給食の献立を例にして、主食、主菜、副菜がそろったバランスがよいことを知る。

- ・給食は毎日、主食、主菜、副菜がついている。

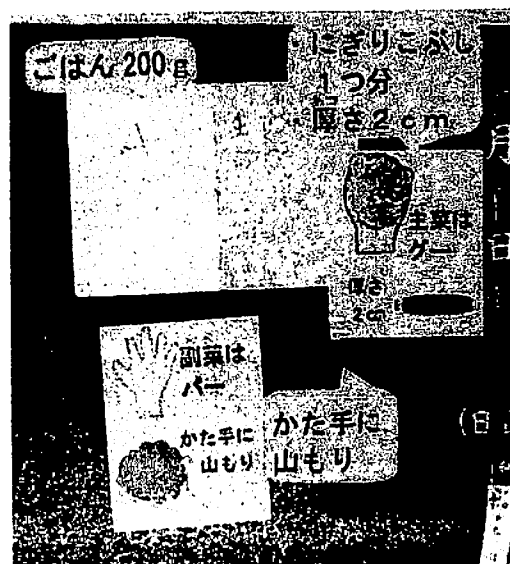


○自分たちが最初に選んだ料理は主食、主菜、副菜がそろっているかを確認する。

- ・給食と自分たちが選んだ食事を比較して、課題に気づく。

○主食、主菜、副菜のとりべき量について知る。

- ・主食 ごはん200g
- ・主菜 グー：にぎりこぶし1つ
- ・副菜 パー：手のひら山盛り
または主菜の2倍



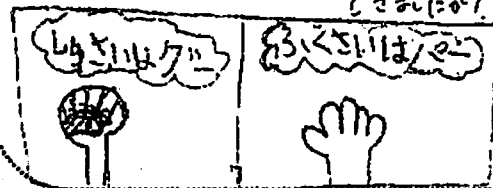
○今日学んでわかったこと、宿泊学習のバイキングやこれからの食事で気をつけることを考える。

しきく、しきく、ふくかき、バランスよく、たべれるように、かんがえる。

宿泊学習でもくつろいで、しゃべりをあつていきたい。

、好きなものがわかりにくくて、好ききらいをしないよう
に、がんばる。

宿泊学習では栄養バランスを意識して食事の
でせました。



これからの食事も好き嫌いせず、
バランスのよい食事を心がけよう。

・主食、主さい・ふくさい・しる物をバラにスよくたべられるよう
に今日学んだ3つのことをおもいだしてたべる、好きなもの
はかりで「はしんちうが」のびないし、ほねがよわくなって
ほねがすりおれてしまう。

主食 → ごはん 200g

主茎 → にぎりこぶし1つ分厚で2cm

副葉 → かた手に山割

3つバテこ入よくたべ
ないとのうかまわ
うたふなることしか
わかった。△△

からにこって 栄養バランスの ^{これを} 持ち!!
よい食事は 必要でジーンズがかわりにわ さんがこれとたれず 毎日売れ!!
Tシャツとズボン

主食・主菜・副菜・汁物の毎日に必要な分をし、かり
とすることで、体を動かすエネルギーのもとになり、
体をつくるもと、病気を予防することになることか
わかりました。特に、今は成長期なので、
十分な量をきちんととりたいと思います。
全体的に私はたりていない物が多かったのもので、
これからは栄養バランスを考えて食事をしていきたい
と思いました。

自分の毎日の食事の量を比べてみて、いかにわかってもらえるか。
 学んだことを忘れず、十分に量を食えるようになることを目指す。

3年生 保健

① 題材名 けんこうな一日の生活のしかた

② ねらい

- ・健康な生活をおくるためには、毎日をどのような生活リズムで過ごせばよいか理解できる。

③ 展開

○本時の課題を理解する。

毎日健康に過ごすには、どのような生活をすればよいのか。

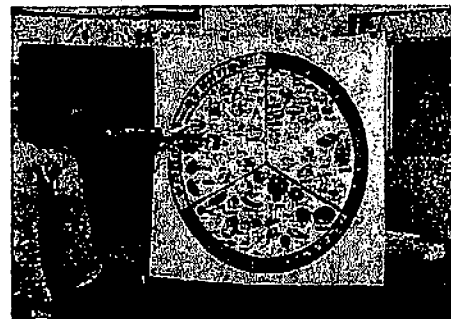
○自分の生活をふり返る。

- ・毎日どのような生活を送っているか、教科書をもとに自分の生活をふり返る。
- ・自分の生活をふり返り、気がついたことを発言する。
- ・生活リズムについて確認をする。

○健康な生活をおくるためには、毎日どのような生活リズムで過ごせばよいか学習する。

生活リズムに合わせて、食事、運動、休養、睡眠をどのようにしたらよいかを知る。

- ・食事には3種類（朝ごはん、昼ごはん・給食、夕ごはん）あり、それぞれ役割がある。
- ・朝食を食べないで学校に来ると、「脳は働かない」、「体温はあがらない」、「イライラする」など、勉強や運動に集中できなくなってしまう。
- ・昼ごはん（給食）は体を動かす栄養、病気を予防する栄養、成長に必要な体をつくる栄養がとれるように考えられている。
- ・夕ごはんは寝ている間も体は成長しているので、バランスよい栄養をとる必要がある。
- ・健康に過ごすために、食事の面では早寝、早起きをして朝ごはんをしっかり食べる。好き嫌いしないで3食食べることが大切である。
- ・運動をすると、骨や筋肉、心臓や肺が丈夫になり、身長や体重がバランスよく増加して、病気にかかりにくい体をつくる。
- ・休養、睡眠は体のつかれをとり、次の日から頭がよく働く。成長ホルモンが出て、成長を助けてくれる。→3年生は9時までには寝るようにする。
- ・食事、運動、休養・睡眠はお互いが深く関係し、生活リズムを保つために大切である。
(規則正しい食事は体がよく働き、運動、勉強ができる。運動するとおなかがすき、ごはんをしっかり食べることができるとともに、つかれてぐっすり眠ることができる。)



児童の感想

毎日をけんこうにすごすために、今日からどのようなことに気をつけて生活しようと思いますか。(自分の意見)

食事でよく朝、昼、夜、毎日三回食する
運動でよく体を動かして体のバランスをとるために
よくやさいをしっかりと食べ、体のバランスをとる
ために、よく体を動かして体を鍛える

けんこうにすごすには食事、運動、よく寝るを1日のリズムに合わせ、バランスよく行う

毎日をけんこうにすごすために、今日からどのようなことに気をつけて生活しようと思いますか。(自分の意見)

ゆめをかたえるなら、早ね早おき運動、休ようをする。
ごはんをいっぱい食べる。

まとめ

けんこうにすごすには、食事、運動、よく寝るを1日のリズムにあわせてバランスよく行う

毎日をけんこうにすごすために、今日からどのようなことに気をつけて生活しようと思いますか。(自分の意見)

早ね早おきをして食事をしっかりと食べる
ことです。毎日元々どうする。

まとめ

けんこうにすごすには、食事、運動、よく寝るを1日のリズムにあわせてバランスよく行う

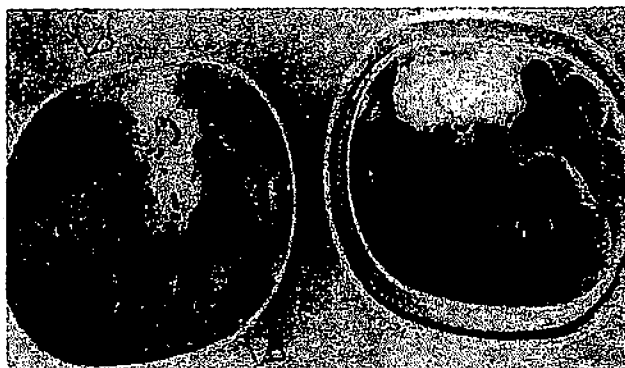
弁当の日の取組

四街道市では「たくましい子どもの育成」を実現するための方策として、食や料理に対する関心や食材や調理する人への感謝の気持ちを育てていくことを目標に「弁当の日」を定め、年に2回「弁当の日」を実施している。

○方法 ①弁当作成のポイントをもとに各学級、担任が指導をする。

②計画表を家で保護者と相談し作成する。

③計画表をもとに当日弁当を作る。



実施後の児童の感想

①弁当の日のかんそうをかきましよう。

朝早く起きて、大変だったけど楽しかった。
玉子焼きがすごく美味しかった。
早くお母さんみたいになんてなりたい!

②弁当の日のかんそうをかきましよう。

朝から弁当を作ってるお母さんの気持ちもよくわかりました。

③弁当の日のかんそうをかきましよう。

お弁当を作ってみて、思っていた以上に大変でした。
でもとてもおいしかったです。
これからは調理室をたくさん利用したいと思いました。

④弁当の日のかんそうをかきましよう。

いつもお弁当を作っているお母さんが、お弁当を作るのが大変なんだと教えてくれたので、私も頑張りました。

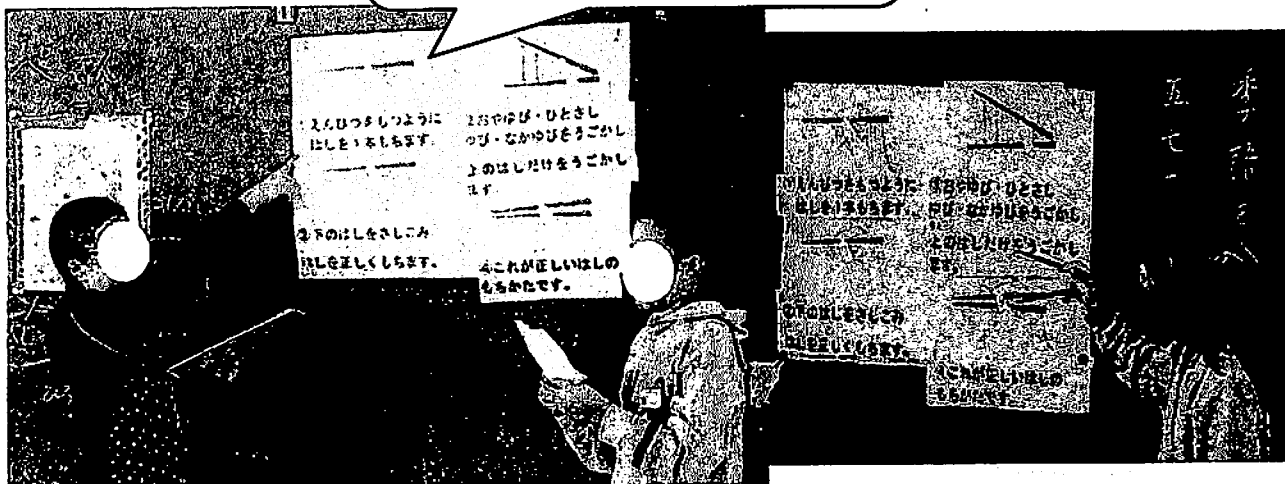
健康委員会の取組

○全校給食時間の指導

毎年、給食時間の5分間を使い、健康委員会の児童が全クラスで以下のような指導を行っている。

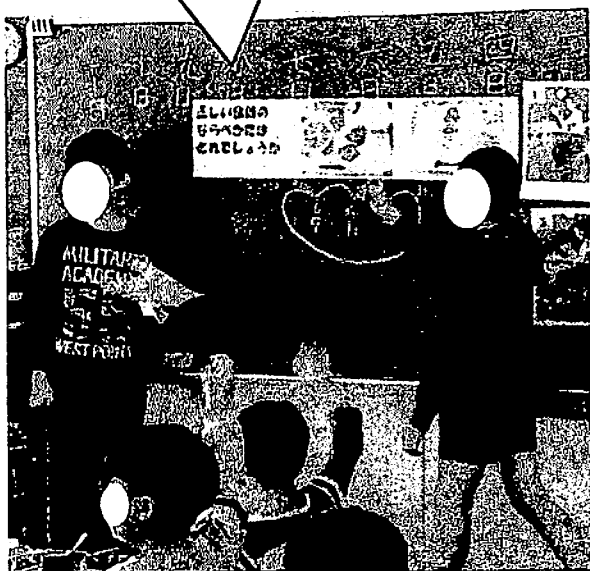
① はしの持ち方の指導

みなさんも一緒にはしを持ってみましょう。

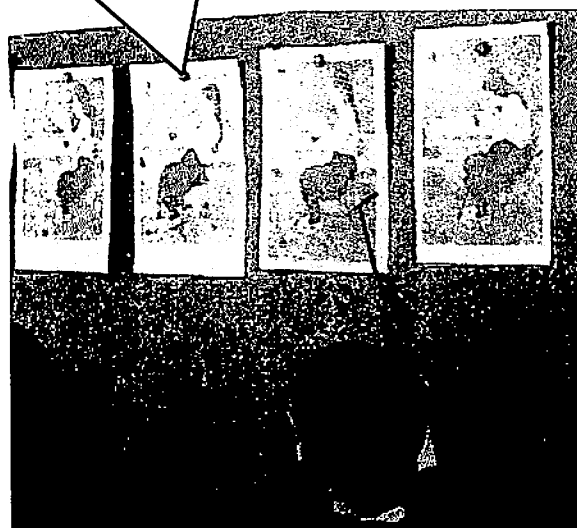


② 食べるときの姿勢や配膳方法

正しい食器の並べ方は どちらでしょうか。



食べるときの正しい姿勢は 何番でしょうか。



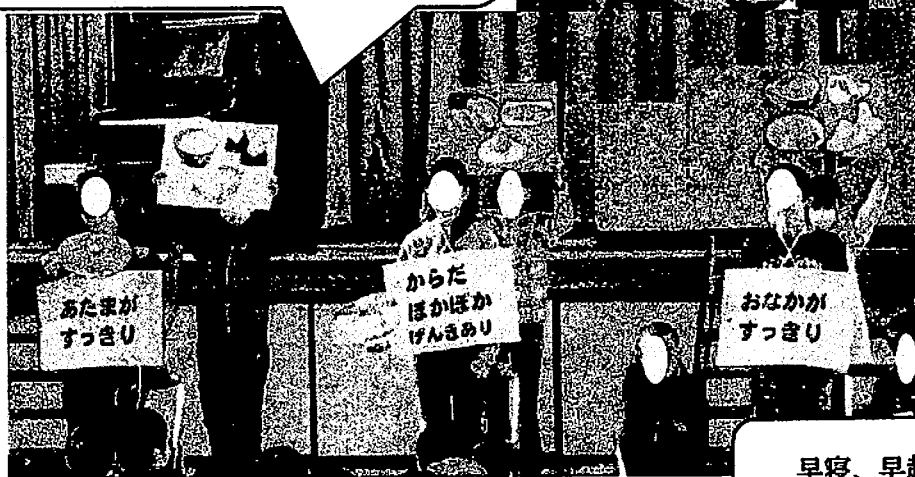
○全校集会 「朝ごはんを食べよう」

朝ごはんを食べていないので、
朝から具合が悪いです。



朝ごはん持ってきたよ。

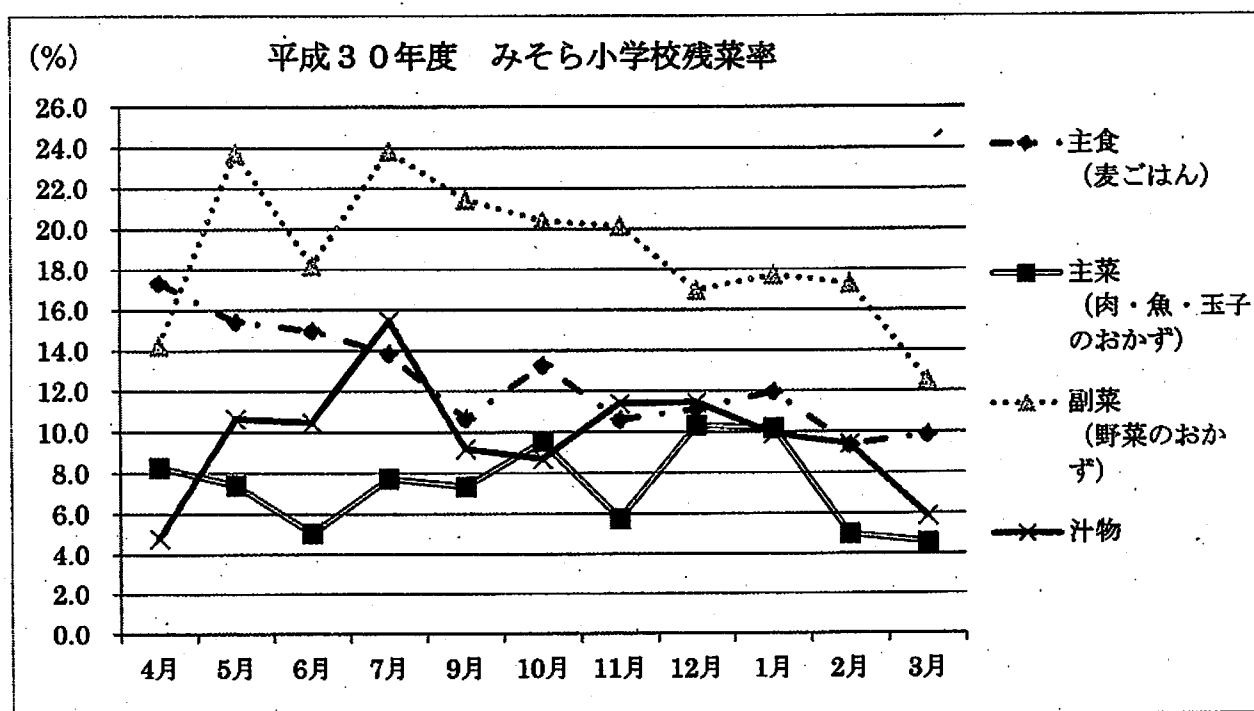
黄、赤、緑の食材がそろった朝ご
はんを食べた3人はとても元気にな
りました。



早寝、早起きをして、朝ごは
んを食べましょう。



- 1年生は授業後、給食に「この食べ物にはどのくらいカルちゃんが入っていますか。」という質問が増え、カルちゃんを意識して食べている様子がみられた。
- 2年生は授業後から給食を完食する回数が増え、残さず食べようとする意識が高まった。
- 6年生と3年生では担任、養護教諭、栄養教諭が連携し協働することで、難しい内容をわかりやすく指導することができたと思われる。また、6年生では「10時には寝るようにしたい。」「ジュースを飲みすぎないように気をつけたい。」など自分の生活習慣を見直すきっかけとなった。3年生では「運動・食事・睡眠をバランスよくとることが大切だということがわかった。」という感想が多く、生活リズムの大切さを理解することができた。
- 5年生は偏食傾向の児童が多かったため、実態に応じた内容の指導が実践できた。また、宿泊学習のバイキングでは授業の内容を意識して料理を選んでいる姿がみられた。
- 「弁当の日」は学校全体で取り組める内容で、家庭への啓発にもつながった。また、前日から準備したり、朝早起きして弁当作りを行ったりしたことで、「弁当を作ってくれる人の大変さがわかった。」という感想も多く、作ってくれる人への感謝の気持ちを育むことができた。
- 健康委員会では28年度からはしの指導、食するときの姿勢、食器の配膳方法について継続した指導を行っているため、前年度の指導を覚えていて定着、改善が確認できた。
- 朝食欠食児童が多かった問題については、全校集会を活用して効果的な指導を行うことができた。
- 残菜率をみると、1年間で残菜率の少しの低下見られるものの、副菜の残菜が多い傾向にある。児童の意識の変容につなげるため、今後も継続した指導を行っていく必要がある。
- 学校の取組だけではなく、家庭を巻き込んだ取組が行えるよう、さらに家庭との連携をはかった内容を検討していきたい。



資料編

第2学年1組 学級活動指導案

指導者 T1 2年1組担任

T2 栄養教諭

1. 題材名 野菜はかせになろう

2. ねらい

- ・野菜の手ざわり、かたち、色から野菜には色々な種類があることを知る。
- ・野菜はからだに必要で、好き嫌いしないで食べることの大切さを知る。

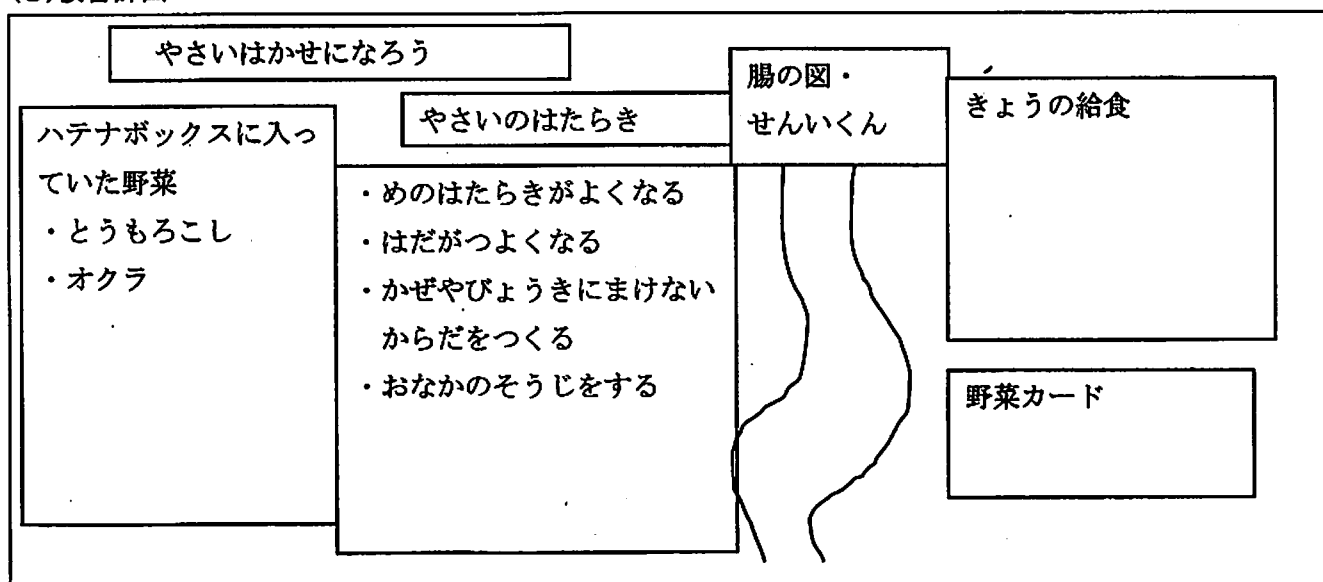
3. 本時の指導

(1)展開

時配	学習活動と内容	○指導上の留意点及び助言●評価	資料
5	○生活科で育てている野菜や他にもどのような種類の野菜があるか、知っているものを答えてもらう。	○今日は野菜についてのクイズや野菜にはどのような働きがあるのかを知り、『やさいはかせ』になるための授業をしていくことを伝え、本時の目当てをもたせる。	
	やさいはかせになろう		
20	○ハテナボックスの中に色々な野菜をいれ、野菜当てクイズをする。 ○野菜をさわった感じの特徴を伝えさせ、何の野菜か答えてもらう。 ○解答がでたら実際の野菜をだし、児童にみせる。 ○ハテナボックスに入っていた野菜の共通点（夏が旬の野菜）について話をする。 ○野菜は食べている部分に種類があることを説明する。 ○めずらしい野菜があることを説明する。	○ハテナボックスに野菜を入れておき、野菜の手ざわりや形、においなどを確認するように、児童に伝える。 ●野菜には色々な種類があることを知り、興味関心は高まったか。	・ハテナボックス ・野菜（ゴーヤ、とうもろこし、オクラ、ピーマン、トマト、きゅうりなど） ○プリント（食べている野菜はこの部分） ○鈴かぼちゃ、パプリカ、黄色いミニトマト、赤いじゃがいも

7	○野菜を食べるとからだの中でどのような働きがあるのか、不足するとどのような影響があるのかを知る。 ・ひふや目を健康にする。 ・かぜや病気にまけないからだをつくる。 ・おなかの掃除をして、ウンチをだす。	○野菜の働きと野菜が不足した場合のからだへの影響を、絵や人形を使って知らせ、野菜を食べることの大切さに目を向けさせる。	・野菜の働きカード ・せんいくん人形
7	○毎日の給食に野菜が入っていることを伝える。	○今日の給食にはどのような野菜が入っているか確認する。 ○献立表をみて、毎日色々な野菜が使われていることを確認する。	・今日の給食の献立名 ・野菜カード
6	○思ったことやわかったことを記入し、発表する。	○ワークシートを記入させ、野菜の大切さや野菜をたくさん食べようという実践への意欲づけを図る。 ●野菜を好き嫌いしないで食べることの大切さを理解できているか。	・ワークシート

(2)板書計画



小学校第5学年 学級活動指導案

指導者 T1 5年 担任

T2 栄養教諭

1. 題材名 「バイキングを体験しよう」

2. ねらい

- ・主食・主菜・副菜（汁物）をそろえ、それぞれの量やバランスに気をつけた食事が大切であることを理解できる。
- ・宿泊学習のバイキングや日常の食事において、栄養に配慮した食べ方を実践できるよう、めあてを立てることができる。

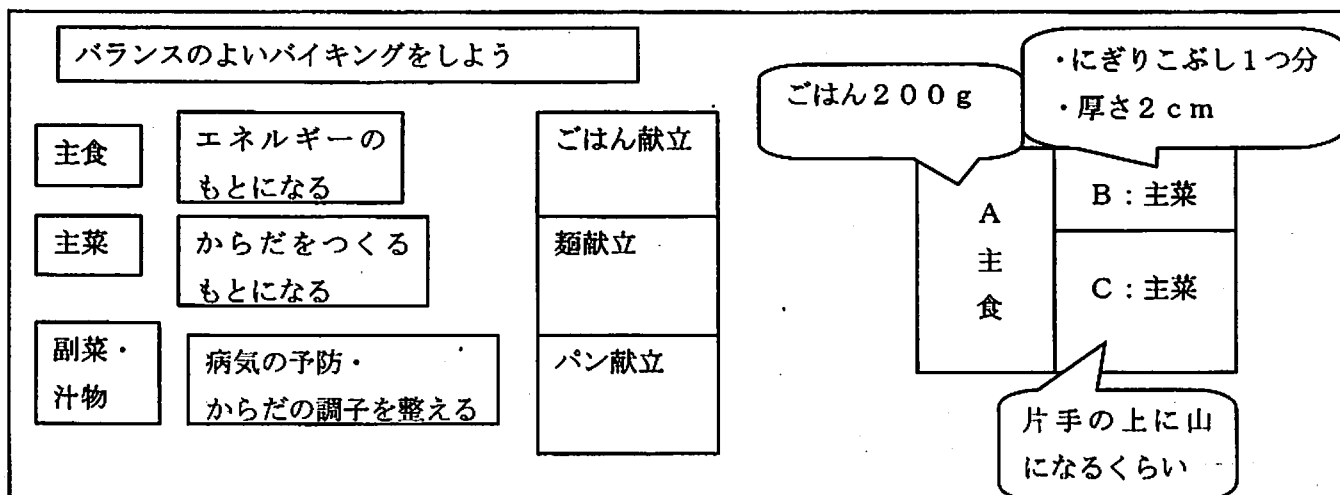
3. 本時の指導

(1)展開

時配	学習活動と内容	○指導上の留意点及び助言●評価	資料
3	○本時のめあてをつかむ	○来週の宿泊学習のバイキングのときにどのようなことに気をつけたらいいか、学習することを知らせる。T1	
	栄養バランスを考えたバイキングをしよう		
5	○配付したプリントでバイキングを体験する。自分で食べたいものに○をつける。	○自分の食べたいものを自由に選ぶよう伝える。T2	○バイキングのプリント
5	○主食（ごはん・パン・麺類） 主菜（肉・魚・卵・豆腐） 副菜・汁物（野菜・きのこ・イモ類） の分類を伝える。	○★マークを線で結ぶと、バイキングの中の料理が3つのグループ（主食・主菜・副菜（汁物））に分けられることを伝える。T2	
7	○主食・主菜・副菜（汁物）、それぞれの栄養の働きを知る。 ・一番上のグループ…「主食」 エネルギーのもとになる ・真ん中のグループ…「主菜」 からだをつくるもとになる ・一番下のグループ…「副菜（汁物）」 病気の予防、からだの調子をととのえる	○主食・主菜・副菜（汁物）のからだでの働きや不足するとどうなるのかを説明する。T2	主食・主菜 副菜（汁物） カード・働き カード

5	○食事は主食・主菜・副菜（汁物）をそろえるとバランスがよいことを伝える。	○給食の献立を例にして、主菜・主菜・副菜（汁物）がそろえるとバランスがよいことを理解させる。 T2 ●主食・主菜・副菜（汁物）をそろえると、バランスのよい食事になることを理解できているか。	給食の写真（ご飯・麺）
3	○自分が選んだものが主食・主菜・副菜（汁物）がそろっているか、確認する。	○毎日食べている給食と自分たちが選んだ献立を比較するよう伝え、課題意識を持たせるようにする。 T2	
5	○主食・主菜・副菜のとりべき量についてグループになって予想する。	○3つに仕切られた箱のABCは主食・主菜・副菜の量であることを知らせ、主食・主菜・副菜がABCのどこに当てはまるか、予想する。 T2	箱の絵
7	○正解を伝える。 A 主食 ごはん200g B 主菜 にぎりこぶし1つ C 副菜 手のひらにやまもり または主菜の2倍	○実際のごはんの量や自分の手を使って必要な量を確認する。 T2 ●主食・主菜・副菜の必要な量を理解できているか。	量の目安の説明カード ごはん 今日の給食の野菜
5	○今日学んでわかったこと、バイキングやこれからの食事で、気をつけたいことを考える。	○本時で学んだことをふり振り返りながら、今日わかったことや宿泊学習やこれからの食事で気をつけることは何か、考えるよう伝える。 T1 ●本時で学んだことを理解し、宿泊学習や今後の食事のめあてをたてることができているか。	ワークシート

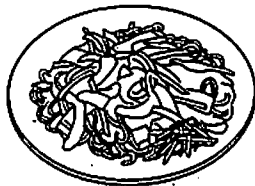
(2) 板書計画



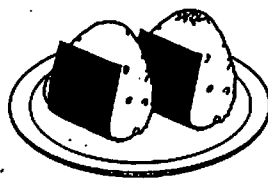
バイキングを体験しよう！

氏名 _____

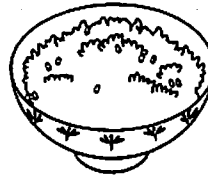
①たのしいバイキングの時間がやってきました。好きなものを選んで食べることができます。
下の絵から、食べたいと思うものに○をつけましょう。



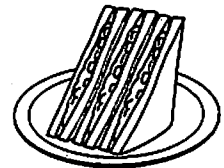
やきそば



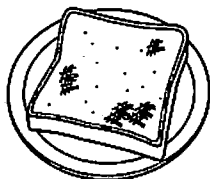
おにぎり



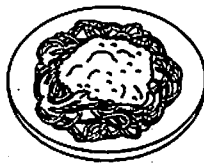
ごはん



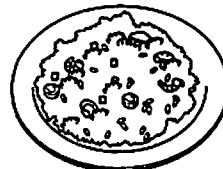
サンドイッチ



パン



スパゲッティ



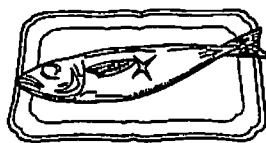
チャーハン



うどん



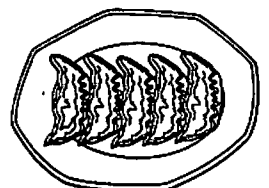
ポークソテー



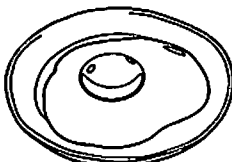
焼き魚



ハンバーグ



ぎょうざ



めだま焼き



からあげ



さけのムニエル



えびフライ



かぼちゃの煮物



青菜のおひたし



きんぴらごぼう



ポテトサラダ



きゅうりと
ワカメの和え物



ミネストローネ



みそ汁



野菜サラダ



ひじきの煮物



とん汁



根菜の煮物

②主食・主菜・副菜のからだでの働きや必要な量について知しましょう。

	からだでの働き	からだに必要な量
しゅうしょく 主食 ()		
しゅうさい 主菜 ()		
みくさい しるもの 副菜・汁物 ()		

③今日学んだ中でわかったこと、宿泊学習のバイキングやこれからの食事で気をつけたいことを書きましょう。

さんこう
今日学んだ事を参考にして、
宿泊学習のバイキング楽しんでください！



第6学年 体育（保健）「病気の予防」

指導者 T1 6年 担任

T2 養護教諭

T3 栄養教諭

1. 題材名

生活のしかたが関わって起こる病気を知り、予防するためにできることを考えよう。

2. ねらい

・生活習慣病を予防するには、食事・運動・休養・睡眠に気を配った健康な生活習慣を身につけることが必要だと理解し、これからの生活でのめあてを立てることができる。

3. 本時の指導

(1)展開

時配	学習活動と内容	○指導上の留意点及び助言●評価	資料
6	○前時までの学習をふり返る。 ○病気には「生活行動」が関係して起こるものがあることを伝える。 ○本時の学習課題を知る。	○本時は「生活行動」が原因で起こる病気について学習することを知らせる。T1	
生活のしかたが関わって起こる病気を知り、予防するためにできることを考えよう。			
5	○「生活習慣チェック」を行う。	○「生活習慣チェック」を行い、自分の生活習慣をふり返らせる。T1	チェックカード
10	○生活習慣病について伝える。	○生活習慣病とよばれるものにどのような種類があるのかを伝える。 病状や原因について説明する。 T2	

7	○自分たちが食べているおやつ の糖分・塩分・脂肪分を知る。	○1日に摂取してもよい糖分・塩 分・脂肪分の量を伝える。 ○市販のお菓子や清涼飲料水には 糖分・塩分・脂肪分が多く入っ ていることを伝える。T 3	掲示物 砂糖 塩 油
5	○「生活習慣チェック」から、 自分の生活の問題点を確認す る。	○「生活習慣チェック」から自分の 生活習慣の問題点がないか確認 するよう伝える。T 1	チェックカー ド
7	○生活習慣病を予防する生活習 慣についてまとめる。 ① バランスのよい食事 ② 適度な運動 ③ 十分な休養と睡眠	○生活習慣病を予防するために 必要なことを伝える。T 2	ワークシート
5	○本時の学習をしたことをもと に、これからどのような生活 習慣をおくっていきたいか、 めあてをたてる。	○本時の学習をふり返り、これか らどのような生活を送っていくか、 考えるよう伝える。T 1 ●生活習慣病を予防するには食事 ・運動・睡眠に気を配った生活習 慣が必要だと理解し、今後の生活 習慣のめあてを立てることがで きているか。	ワークシート

	生活習慣チェック表	
--	-----------	--

組 名前

◆1週間の自分の生活をふり返り、当てはまるものに○をつけましょう。

		はい	いいえ
食事について	夜遅く、おかしを食べていない。		
	ジュースよりお茶や水を飲む。		
	好ききらいしないで何でも食べる。		
	給食は毎日残さず食べている。		
	毎日1日3食、食べている。		
睡眠について	朝起きた時に、すっきりと目覚めている。		
	毎日10時には寝ている。		
運動について	休みの日は外で遊ぶことが多い。		
	近くに行くときは自転車を使わず、歩くことが多い。		
生活について	テレビゲームやパソコンは1日何時間と時間を決めている。		
	家でゴロゴロしているより、からだを動かしている方がよい。		

◆自分の生活習慣で気付いたことや問題点はありましたか？

◆生活習慣病を予防するためには

キーワード	具体的に気をつけること
① _____ 食事をする。	
② 適度な _____ をする。	
③ 十分な _____ を とる。	

◆生活のしかたがかかわって起こる病気を予防し、健康に生活するために、
今日からできることはどのようなことがありますか。、