

1. 題材名 「生活習慣病を予防する食事の仕方」

2. 題材設定の理由と目標

子どもたちが好むファストフードやハンバーグなどは高カロリー、高脂肪食で、摂取エネルギーが過剰となり易く、肥満、高血圧などの原因となり、生活習慣病の低年齢化を引き起こしている。本授業を通して、児童に望ましい生活習慣を心掛け、生活習慣病を予防することの大切さを身に付けさせたい。  
【食育の視点②】健康に良い食事のとり方を考え、自ら健康を管理していく力を身に付ける。

3. 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
望ましい食習慣を心掛けることで、生活習慣病を予防できることを理解することができる。	生活習慣病の知識を基に、生活習慣病を予防できる1食分の献立を考え、健康に良い食事の仕方について考えることができる。	生活習慣病を予防するには今から望ましい生活習慣を身に付けることが大切であることが分かり、今後の生活に生かそうとしている。

4. 調査研究

(1) 児童の実態

比較的多くの児童が、学習や生活の中で、グループ活動の機会を有効に活用している。具体的には、交流活動を通して自己の考えを広げたり深めたりすること、また協力して課題を解決したりすることなど、個人では到達できなかった達成度に、他者と協働することで到達する経験をしている。一方で、グループ活動への参加が消極的な児童や、話合いの結果を自分の考えにうまく反映させられない児童もいる。

今回の授業は、生活習慣病にならないためにはどのようなことに気を付けるべきかという観点から、食事の献立を自分たちで考える。まずは個人で考えるが、その後グループで考えを交流させながら、より良い献立について考えを深めていく。

前時までに各自で調べた、生活習慣病に関する情報をグループで伝え合うことで、より良い献立について考えることを目指す。またそれを学級で共有し、最後にもう一度個人で振り返ることで、個人と集団の有機的なつながりが生まれ、健康について学び合える良好な学習集団をつくることができると考える。

(2) 意識調査・分析・考察

【意識調査】

4月に「健康・運動アンケート」を実施した。「食事をするときに大切にしていることはどんなことか」という設問に対し、大切と思うことを13項目の中から複数回答可で答えてもらった。今回の授業に関わる場所の結果は、以下の通りである。【3～6年(児童数計610名)の結果のみ抽出】

- ①残さず食べること・・・60～70%の児童が大切であると回答。
- ②バランス良く食べること・・・40～45%の児童が大切であると回答。
- ③食材や料理の名前を知ること・・・12～17%の児童が大切であると回答。

④決まった時刻に食べる・・・11～21%の児童が大切であるとの回答。

### 【分析】

- ・どの項目も3～6年は差異なし。
- ・どの学年でも、残さず食べることは大切であるにとらえている児童が多い。
- ・バランス良く食べることは大切であるにとらえているのは、半数弱の児童である。
- ・毎月献立表が配られ、毎日給食室だよりを読んでいるにも関わらず、料理名や食材について知ることが大切であるにとらえている児童が12～17%とあまりにも少ない。
- ・毎日、決まった時刻に食べることは、大切な食習慣の1つであるにとらえている児童は、11～21%とあまりにも少ない。

### 【考察】

学校や家庭でよく言われている「残さず食べること」に関しては、大切だと感じている児童が多いと考えられる。しかし、給食や朝・夕の食事は大人が用意してくれたものを食べるため、食事のバランスについての話をしてくれる人がいなければ、何をどのように食べたらバランスの良い食事になるのか、何故バランスの良い食事が必要なのか知らない児童もいるのではないかと考えられる。また、食材や料理名についても、興味をもつきっかけがあり、食について伝え合う場がなければ、知ることもないだろう。食習慣についても、毎日、決まった時刻に食事をするのが、健康のために良いことを知らなければ、その大切さを感じることがないに違いない。自分の食習慣について振り返る機会を設定したり、食について考えたりする授業を設定することが大切であると考えられる。

## 5. 研究主題に迫るための具体的な手だて

### 【「わかる」ための手だて】

#### ①血管の模型の提示

本単元では、保健領域における「病気の予防」の「生活習慣病の予防」の学習から、食育に関連させて行うようにした。生活習慣病は、血管が脆くなったり、狭くなったりし、血液の流れの悪さが重大な原因であることを視覚的にとらえられるように、血管の模型を提示する。そうすることで、自分自身の食習慣の改善を図る動機付けになるであろうと考える。

#### ②料理カードの活用

班でおすすめの1食分の献立を作る際には、手作りの料理カード50枚を用いることにした。その料理カードの裏には、カロリー、塩分、糖質、脂質が書かれている。生活習慣病は、日頃からの食事と深く関わりがあり、この4つの取り過ぎには気を付けなければならないことを体育科保健領域で学習している。そのため、献立を考える際に、それぞれの料理カードの数値も参考にしながら、献立を考えられるようにした。

### 【「かかわる」ための手だて】

#### ③おすすめの献立を作る際の視点の共有

おすすめの献立を作る際には、「生活習慣病を予防する献立作り」から離れないようにしたい。今までの学習から、栄養バランス、生活習慣病を予防する食材、カロリー・塩分・糖質・脂質の取り過ぎに注意することが大切であることは分かっている。これらを視点として考えるよう予め共有する。さらに、食事というものは本来ならば美味しく、楽しく、味わって食べるものである。「美味しい」「楽しい」という視点も考えて献立を立てるようにした。

#### ④生活習慣病を予防するためのおすすめ献立の共有

1食分の献立を考える際は、まずタブレット端末のJamboardを活用して一人で考えるようにした。料理カードをじっくりと見る、自分で考える、組み合わせの理由を明確にするということが大切だからだ。班で一人一人が考えた献立を発表し合い、その上で、班ごとにおすすめの献立を考え直し、根拠を明確にして全体で発表し合う。班で根拠を明確にすること、また、全体で共有して複数の献立を知ること、生活習慣病を予防するための献立がたくさんあることを知ったり、共通する事項を見出したりすることができる。と考える。

【「はい、できた」のための手だて】

#### ⑤自己の食習慣の改善点の明確化

食育の学習では、「自己の食習慣について知る」→「料理カード使って1食分の献立を考える」→「生活習慣病を予防する献立の組み合わせが複数あることについて知る」→「本時の学習を通して自己の食習慣の改善点と実行できることについて考える」という流れにした。そうすることで、自分の食習慣を振り返り、何を改善したら良いか、どんなことを実行したら良いかをとらえ、前向きに実践する意欲をもつことができるのではないかと考える。

### 6. 単元学習計画【6時間扱い】(1, 2, 3, 6時 体育科保健領域 4, 5時 学級活動 食育)

時	学習目標	学習内容・活動
1 保	病気の起こり方について知ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気が、病原体、体の抵抗力、生活のしかた、環境などがかかわり合って起きていることを理解する。</li> <li>・私たちの体には、病原体などから体を守り、病気を防いだり治したりする力があることを知る。</li> </ul>
2 保	病原体がもとになって起こる病気について知ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病原体がもとになって起こる病気の起こり方について理解する。</li> <li>・病原体がもとになって起こる病気は、「病原体の発生源をなくす」、「病原体のうつる道筋を断ち切る」、「抵抗力を高める」ことによって予防できることを理解する。</li> </ul>
3 保	生活のしかたと病気について知ろう①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩分・脂肪分のとりすぎや運動不足、ストレス、喫煙など、健康に良くない生活の積み重ねは、生活習慣病を引き起こすことを理解する。</li> </ul>
4 学	生活習慣病について調べよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病について調べ、分かったことをグループで発表し合う。</li> <li>・個人で、生活習慣病を予防する1食分の献立を考える。</li> </ul>
5 学 本 時	生活習慣病を予防する食事の仕方について考えよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病を予防できる1食分の献立を立てると共に、健康に良い食事の仕方について考える。</li> <li>・自分の食習慣について振り返り、改善点が分かり、実践する意欲をもつ。</li> </ul>
6 保	生活のしかたと病気について知ろう②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯や歯周病の起こり方や生活の仕方との関係について理解する。</li> <li>・むし歯や歯周病の予防について考え、自分自身の生活を改善できるようにする。</li> </ul>

7. 本時の学習（5／6時間目）

①本時のねらい

生活習慣病を予防する食事の仕方について、考えることができるようにする。

②展開

学習活動	◎主な発問・児童の思考の流れ	・指導上の留意点 ☆評価
1. 前時の学習を振り返る。	<p>◎前時の振り返りから、生活習慣病とはどのような病気かを確認する。</p> <p>◎健康な血管と狭くなった血管を比べ、気付いたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・血液の流れが悪くなったり、栄養が回らなくなったりしてしまう。</li> </ul> <p>◎個人で考えた1食分のメニューを振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前回、糖分や塩分に気を付けたメニューを考えてみたけど、肉や魚が足りなかったかな。</li> </ul>	
2. 本時のめあてを確認する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">生活習慣病を予防する1食分のメニューを考えよう</div>	
3. メニュー作りのために、大切なことを確認する。	<p>◎生活習慣病を予防するメニューとして、どのようなことが大切だったか、またどのようなメニューがあったかを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・砂糖や塩分、脂肪のとりすぎや、食べすぎは良くない。</li> <li>・主食と主菜、副菜をそろえる。</li> <li>・野菜や海藻、果物が良い。</li> <li>・大豆や青魚も大切。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事について話をする。</li> </ul> <p>S : S u g a r (砂糖)</p> <p>O : O i l (脂肪)</p> <p>S : S a l t (塩分)</p>
4. 生活習慣病を予防する食事のメニューを考える。	<p>◎ルーブリック評価を導入し、自分たちでどのような1食分のメニューを作るか、目標を設定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・糖分や塩分は控えたほうが良いよね。</li> <li>・大豆や野菜、果物が入ったほうが良いね。</li> <li>・予防しながら、楽しい食卓にしたいな。</li> </ul> <p>◎グループになって、生活習慣病を予防する1食分のメニューを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「料理カード」の裏に、カロリーが書いてあるよ。これを参考にしよう。</li> <li>・同じカロリーでも、こっちの方が、塩分が少ないよ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「料理カード」を配布する。</li> <li>できたら、黒板に貼る。</li> </ul> <p>☆生活習慣病の知識を基に、生活習慣病を予防できる1食分の献立を考え、健康に良い食事の仕方について考えることができたか。</p> <p>【思・判・表】(発表)</p>

<p>5 学級全体で共有する。</p>	<p>◎各班の考えたメニューを黒板に貼る。代表者はどのような点に気を付けたかについて発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜をたくさん入れて、健康的にしました。</li> <li>・海藻や果物など、生活習慣病を予防するメニューを中心に、考えました。</li> <li>・体に良いだけでなく、フルーツポンチやハンバーグなど、おいしくて食べるのが楽しみになるようなメニューを入れました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各班のメニューを受けて、本時についてまとめる。</li> <li>・本時のまとめを受けて、ワークシートに取り組む。</li> </ul>
<p>6 まとめを行う。</p>	<p>◎今日、生活習慣病を予防するメニューを考えられたこと、また今後は一人一人が、生活習慣病のことも意識し、楽しく健康な食事を目指すよう確認する。</p>	
<p>7 授業の振り返りをする。</p>	<p>◎今後実行しようと思うことを、ワークシートに記入する。</p>	<p>☆生活習慣病を予防するには今から望ましい生活習慣を身に付けることが大切であることが分かり、今後の生活に生かそうとしているか。</p> <p><b>【主】</b> (ワークシート)</p>

## 8. 板書計画

生活習慣病とは：生活の仕方が深く関係している病気

生活習慣病を予防する1食分のメニューを考えよう

**メニュー**

- ・砂糖，脂質，塩分を取りすぎない
- ・バランスの良い食事を考える。主食・主菜・副菜をそろえる
- ・野菜や海藻，果物をとる
- ・ビタミンやカルシウムをとる

おすすめメニュー

1班	4班	7班
2班	5班	8班
3班	6班	

9. 写真資料



献立作りのために大切なことの確認



料理カードを使いながら献立の話合い



カードに記載された情報や既習事項を根拠に意見交流



班ごとの献立を全体で共有