

<ワークシート・教材・教具>

めざせ! やさいはかせ
 2年2組()ばん 名前()

①『夏のやさい』と『冬のやさい』をくらべて、気づいたことを書きましょう。

②おうちの人にもつたえよう! 『今日の学しゅうで 分かったこと』

本時のワークシート

- ①まず、個人で気付いたことを書く。次に、グループで資料を使いながら気づきを深めていく。
- ②学びを家庭へ繋げるために、『お家の人に伝えよう』という目的で学びのまとめを行うようにする。

学習指導の工夫

めざせ! やさいはかせ

夏やさいを
くらべてよう!

- 1 ぞだてるやさいを かんがえる。
- 2 夏やさいを うえる。
- 3 おせわ・かんさつ (サツマイモのなえをうえる)
- 4 夏やさいの しゅうかく。
- 5 お家でいようり、夏休みのおせわ。

冬やさいを
くらべてよう!

- 1 ぞだてるやさいを かんがえる。
- 2 サツマイモのおせわ・かんさつ
- 3 はたけづくり、冬やさいをうえる。
- 4 おせわ・かんさつ。
- 5 夏やさいと冬やさいをくらべる。
- 6 サツマイモ しゅうかく・いようり。
- 7 冬やさいの しゅうかく・いようり。

くきについてそだつ

トマト (トマト) (赤)

キュウリ (キュウリ) (緑)

アス (アス) (黒)

ピーマン (ピーマン) (緑)

オクラ (オクラ) (緑)

エダマメ (エダマメ) (緑)

土のすく上でそだつ

ハクサイ (ハクサイ) (緑)

ダイコン (ダイコン) (白)

土の中でそだつ

サツマイモ (サツマイモ) (赤)

『めざせ! やさいはかせ』

単元の見通しをもち、単元の最後まで意欲をもって取り組めるようにする。毎時間、右端に博士シールを貼って、『博士パワー』を貯めていく。

グループの話し合いで活用した資料

まず、個人の気づきを説明するときには、どの部分から気付いたのかをボードを指さしながら発表する。話し合う時には、資料を見ながら考えを出し合うようにする。

(3) 第3学年 国語科「食べ物のひみつを教えます」

食育関連授業…Ⅲ型

第3学年2組 国語科学習指導案

日 時 平成28年11月17日(木) 第3校時
 場 所 3年2組教室
 指導者 教諭 山本 マミ
 支援員 栃原 由佳

○研究テーマ	食から見つめ直す健やかな心と体 ～学校・家庭・地域の連携を通じた自己管理能力の育成～
○目指す子どもの姿(中学年)	食品の種類や栄養の働きを考え、生産者や食事を準備してくれた人々に感謝しながら、進んで望ましい食生活を送ろうとする子ども

1 単元名 れいをあげてせつめいしよう (光村 3下)
 教材名 「食べ物のひみつを教えます」

2 単元について

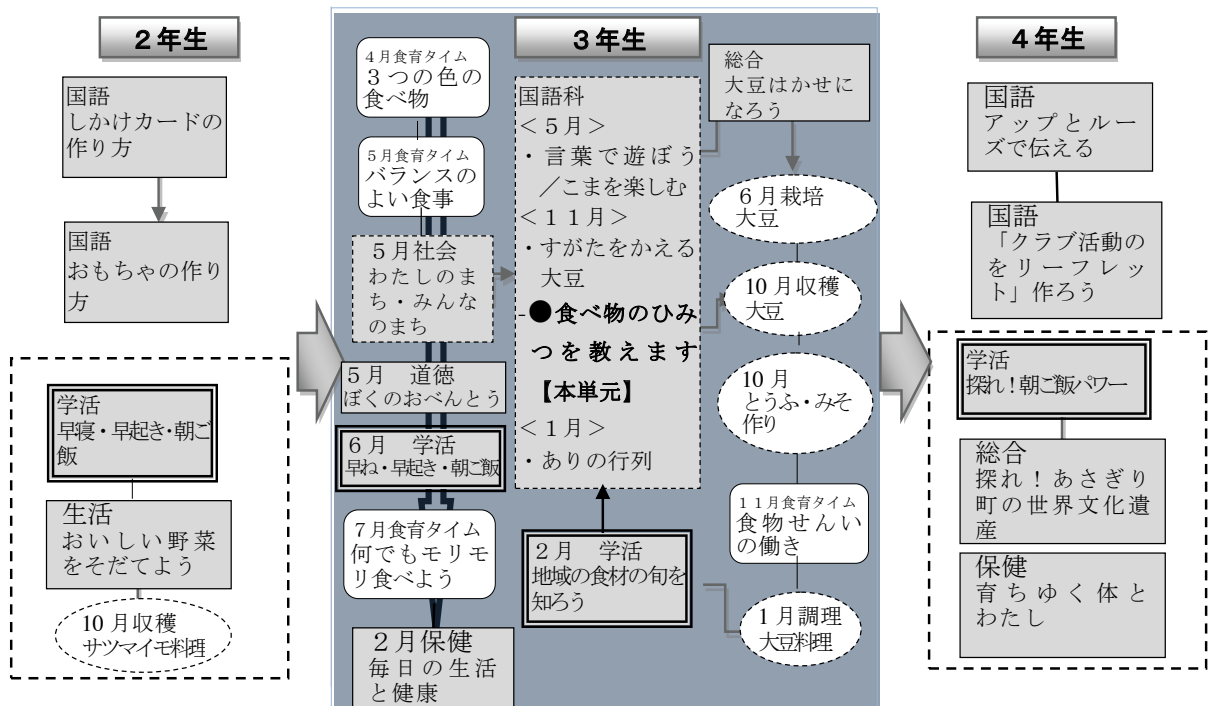
(1) 単元のねらい

本単元は、学習指導要領「B書くこと」、「ア関心のあることなどから書くことを決め、相手や目的に応じて、書く上で必要な事項を調べること」・「イ文章全体における段落の役割を理解し、自分の考えが明確になるように、段落相互の関係などに注意して文章を構成すること」・「カ書いたものを発表し合い、書き手の考えの明確さなどについて意見を述べ合うこと」を受けて設定されている。

本学級の児童は、総合的な学習の時間に「大豆はかせになろう」というテーマで大豆の栽培活動や調理を行っており、前単元の説明文教材「すがたをかえる大豆」に興味を持って取り組むことができると考えられる。そこでは、段落構成やわかりやすく伝えるための説明の工夫についての学習を行う。本単元では、前単元の学習を参考に、自分で調べたいものを選び、それに関する情報を集めて文章にまとめ、分かったことを説明文に書く学習を行う。そのために、マッピングを利用した効果的な取材を重視する。また、記述段階では、初めて知ったことを伝えたいという児童の思いを生かしながら、読み手にとって分かりやすい文章表現の工夫に努めることをねらいとしている。

本単元には、本を探し調べる学習、集めた情報を目的に従って文章にまとめる学習など大切な学習活動が含まれており、国語の学習だけでなく、総合的な学習の時間を通して、情報活用の基礎となる力を育てる上でも大変意義深い教材である。

(2) 系統(本単元に関する「食育ユニット」)



(3) 児童の実態 (男子17人, 女子13人, 計30人)

① 国語科に関するアンケート (8月30日実施)

質問事項	◎	○	△	×
1 国語の学習は好きですか。	7	17	6	0
2 自分の知らないことを学んだり, 調べたりするのは好きですか。	16	12	2	0
3 文章を読むときに, 何が中心に書かれているか読みとることができますか。	5	10	13	2
4 自分の考えや意見を書くことは好きですか。	10	12	6	2
5 自分の考えを発表することは好きですか。	10	9	8	3
6 音読は好きですか。	14	8	5	3

② 食に関するアンケート

7 あなたは給食が好きですか。	15	11	4	0
8 給食で出されたものは全部食べますか。	18	10	3	0
9 給食献立表をよく見ますか。	19	5	4	2
10 毎朝, 朝ごはんを食べますか。	26	4	0	0

11 家で食事の準備の手伝いをしますか。(複数回答)
 ・買い物 12人 ・料理を手伝う 10人 ・配膳 14人 ・後片付け 13人 ・皿洗い 17人
 ・していない5人・その他7人

12 大豆からできている食品にはどんなものがありますか。
 ・しょうゆ 16人 ・とうふ 23人 ・黒豆 0人 ・豆乳 9人 ・きなこ 2人 ・みそ 17人
 ・納豆 20人 ・もやし 5人 ・おから 10人 ・枝豆 3人 ・あげ 1人

③ 考察

1学期, 書くことに対して苦手意識を持っている児童も多かったが, 構成メモを提示して作文を書く活動や毎日の日記の指導で書くことに対して好きになった児童が増えてきている。根拠や理由をもとにして発表できる児童はまだ多くはない。場の設定や友達と関わる発表の意識化により, 相手と意見を交流するよさを感じられるようにしていきたい。

食育指導を継続しているので, 給食や朝食, 食事の手伝い等の食に関する意識は高い。しかし, 調理の経験はあまり多くないので, 関連教材に出てくる「いる」, 「にる」, 「ひく」などの言葉について辞書で調べたり, 食育タイムで調理の仕方についてふれたりしていく必要がある。

総合的な学習の時間に大豆を育てたり, 食品の大切さについて気づいたりしている児童が多いので, 食べ物を調べることについては, 意欲的に取り組むことが予想される。

(4) 指導上の留意点

- ・説明する文章を書くことの目的意識・相手意識を明確に持てるようにする。
- ・調べたい事ははっきりさせるために, マッピングや表を用いると取材や整理ができることを理解させ, 様々な場面で活用できるようにしたい。
- ・絵と文を対応させることで, 読み手にとって分かりやすい説明文になることを理解させたい。
- ・児童が図鑑や事典を読めるように, 地域の図書館と連携し, 関連図書を複数冊用意しておく。

【食に関する指導の重点について】

① 食文化…日々の食生活に目を向け, 題材として選択した材料がどのようにすがたをかえるのかという変化の広がり(食品の種類)と変化のしかた(おいしく食べる工夫)を調べ, 食文化に関心を持つ。

② 感謝の心…食品の種類やおいしく食べる工夫について知り, 先人や食品生産者の方々に感謝する心情を育てる。

【本校の研究の視点】・【食育授業の「さ」「し」「す」「せ」「そ」について

※「さ」…さがす・「し」調べる・「す」ステップアップ・「せ」生活にせまる・「そ」育てる

視点① 食への興味・関心を高め, 正しい知識と望ましい食習慣を定着させる学習指導の工夫

「さ」…調べたい食材を選択し, 自分の食生活を見直したり, 取材したりする活動を通して食への関心を持たせる。

「し」…図書館を活用し, 食べ物図鑑や事典をつかって調べることで, 正しい知識を身につけさせる。

「す」…材料を共有し, 自分の考えを伝えたり, 友だちの考えを聞いたりすることで, 「確かな気づき」へと気づきの質を高められるようにする。

「せ」…食べ物のひみつを友だちや家族に教えるための説明文を書くという相手意識を持たせる。

視点② 健やかな心と体づくりにつながる自己管理能力を高める日常指導の工夫

「さ」…児童が苦手としている食材について栄養教諭の話聞く場を設けることで, 体のことを考えて進んで食べようとする意欲を高められるようにする。

「し」…食育タイムでは, その日の給食を使って「材料」「食品」と「おいしく食べる工夫」の関連についてクイズを出し, 情報を蓄積していくとともに, 給食に関心を持たせるようにする。

視点③ 食や運動の課題を見つめ, 変容を実感する調査・分析・啓発の工夫

「せ」…献立表やくまさん便り, 「給食一口メモ」に目を向けさせ, 食品や食に携わる人々の工夫を知り, 食生活を見直し, 食べ物を大切にしている心情と実践力を高められるようにする。

視点④ 学校・家庭・地域が連携し, 望ましい食習慣と体づくりへの関心を高める食育活動の推進

「そ」…大豆栽培を軸に, 食生活改善推進委員や農家の方等の専門家の話を聞くことで, 野菜栽培の苦勞や工夫について理解を深めるとともに, 収穫した大豆で豆腐やみそを作り, さらに家庭で調理を行うことで, 学校での学びを家庭での実践力へつなげる。

【人権が尊重される授業づくりの視点及びUD教育の視点】

材料毎の班を編制し、おいしく食べる工夫や食品例への気づきを他と共有する場を設定することで、自分の考えを表現し、それぞれの見方や感じ方を認め学び合うことができるようにする。

【道徳教育との関連】〔価値項目C-（6）〕 伝統文化の尊重、国や郷土を愛する態度

我が国の文化や伝統の良さに気づき、国を愛し大切にしようとする心情を育てる。

3 単元の目標及び評価規準

- 疑問を持ちながらいろいろな本から調べようとしたり、調べて分かったことを説明する文章にまとめたいという思いを持って書こうとしたりする。（国語への関心・意欲・態度）
- 相手や目的をはっきりさせ、調査の結果などを書こうとする中心が明確に伝わるように、事例を挙げて説明文を書くことができる。（書くことウ）
- 課題に応じて必要となる図鑑や事典を選んだり、目的に応じて中心となる語や文をとらえ、段落相互の関係を考えながら読んだりすることができる。（読むことイ、カ）
- 接続語には、文と文との意味のつながりに果たす役割があることを理解することができる。

（伝統的な言語文化に関する事項（1）イ（ク））

国語への関心・意欲・態度	書く能力	読む能力	言語についての知識・理解・技能
疑問に思ったことについていろいろな本から調べたり、分かったことを説明文に書きたいという思いを持って書いたりしようとしている。	調査の結果から考えたことなどが明確に伝わるよう、理由や事例を挙げて調べたことを説明する文章を書いている。（ウ）	①自分が調べたいことの中となる語や文を捉え、段落相互の関係を考えながら読んでいる。（イ） ②自分の課題を解決するために必要な本や文章を選んで読んでいる。（カ）	文や段落相互の関係を示す手掛かりとしての接続語の役割を理解し、読んだり書いたりする際にご利用している。（イ（ク））

4 単元の指導計画及び評価基準（8時間扱い 本時は2/8時間）

次時	学習活動	指導上の留意点	関	書	読	言	評価基準及び評価方法	食育の視点
1	1 ・「食べ物のひみつを教えます」を読み学習計画を立てる。	・児童が言語活動のゴールをイメージできるように、説明文の文例を示し、見通しを持たせる。	○				関・意・態【発言・ノート】 ・食べ物について調べることに関心を持ち、報告文を書くための計画を立てようとしている。	日々の食生活に目を向けられるように、給食献立、牛乳や米、麦などの加工、栄養などについて話をする。【食文化】
2	2 ・調べたい材料を選びどんな食品にすがたをかえているか図や表を使って整理する。 3 ・選んだ材料について分からないことや調べたいことを本で調べたり、栄養教諭にインタビューしたりする。	・マッピングのやり方がわかるように、図を参考に理解させる。 ・一人一人が図鑑や事典を読めるように、地域の図書館と連携し、複数冊用意しておく。		○			書く【発言・ノート】 ・書く目的によって必要になる事項と観点を理解し、方法を工夫して整理分類している。 読む②【ワークシート】 ・選んだ図鑑や事典を利用して、知りたいことを読んでいる。	食品は人々のおいしく食べようとする工夫からすがたをかえていることに気づく。【食文化】
3	4 ・短い文章に書き分かりやすい文章の組み立てを考える。 5 ・選んだ材料について文章を書く。 6 ・友だちと書いた文章を読み、助言し合い清書する。 7 ・お互いの良いところを伝え合う。	・全体の構成を捉えやすいようにワークシートを用意する。 ・既習の学習や文例を基にして、構成を確認させる。 ・異なる食品を調べたグループで交流し、「分かったこと」に書く内容を決めるように助言する。 ・評価の視点を決めて、作品の良いところを伝え合わせる。		○	○	○	書く【ノート・文章】 ・必要に応じて理由や事例を書いている。書く【ノート・文章】 ・「中」の部分で、内容のまとめごとと段落を分け、文章を構成している。 言【ノート】 ・段落の相互関係が分かるように、接続語を使って報告文を書いている。 読む①【発言・ノート】 ・交流を通して、分かりやすい文章にするための工夫について理解を深めている。	
4	8 ・学習を振り返り、これからどのように生かしていくか考える。	・学習したことでこれからの生活に生かせることを話し合わせる。	○				関・意・態【発言・ノート】 ・分かりやすく説明するための工夫について、学習したことをまとめている。	食品の種類やおいしく食べる工夫について知り、感謝する。【感謝の心】

5 本時の学習

- (1) 目標 身近な材料がいろんな食品に姿を変えていることに気づき、考えた物事を図に整理することができる。
- (2) 食に関する指導内容 おいしく食べる工夫と食品の種類について調べることで、食文化に関心を持つ。【食文化】
- (3) 展開

過程	時間	学習活動	主な発問・指示(T) 児童の反応(◇)	指導上の留意点及び評価	準備物
つかむ	7	1 本時のめあてを確認する。 「食べ物へんしんマップ」を使って、考えを整理しよう。		・実物のもちを提示し、「材料」と「おいしく食べる工夫」を考えることで、めあてを確認するとともに、もちの部分の説明文にもふれ、最終的な見通しを持たせる。 ・スムーズにグルーピングができるようにする。	もち 「食べ物変身マップ」 学習計画表
		2 調べる材料を確認する。	T 確認します。調べたい「材料」が米の人？麦の人？・・・いもの人？		
考える 伝え合う	7	3 自分で「食べ物変身マップ」を作成する。	T 自分が選んだ「材料」について、まずは、自分一人で「変身マップ」を作りましょう。 ◇食育タイムを思い出してみよう。 ◇「すがたを変える大豆」の学習を参考にしてみよう。 ◇米はもちになる。蒸すなどできる。 ◇ポップコーンはどうもろこしが変身した食べ物だ。どうやって作るのかなあ、分からないから赤丸をつけよう。	・「食べ物変身マップ」とは、3つの円からできおり、中心に「材料」、次に「おいしく食べる工夫」、外側に「食品」を書いていく構想図である。 徹底指導 (ポイント) ◎食育タイムで、給食の献立を使って、クイズ等を出しながら、情報を蓄積しておく。 ◎次の3つの条件に合わせて「食べ物変身マップ」を作るようにする。 ① 「材料」「おいしく食べる工夫」「食品」を線でつなぐ。 ② 「食品」を3つ以上考える。 ③ 赤丸 (分からない所や調べたい所) を3つ以上つける。	「食べ物変身マップ」 調理言葉カード
	8	4 グループで「食べ物変身マップ」をパワーアップする。 【言語活動】 (設定の意図) 条件に合わせて、自分の「食べ物変身マップ」を考えたり、友だちの「食べ物変身マップ」をよくしようと伝え合ったりすることにより、考えた物事を図に整理することができるようにする。	T グループで「食品」と「おいしく食べる工夫」を出し合い、合体した「食べ物変身マップ」をパワーアップさせましょう。 ◇わからないところは食品だ。 ◇これはどうやってつくるのかな分からないね。 ◇自分一人の時よりも、何を調べていくかはっきりしてきたぞ。	・ 能動型学習 (ポイント) ◎グループの場合 グルーピングは、同じ「材料」の3人ぐらいとする。また、「食べ物変身マップ」を作る条件は、「食品」の数と赤丸の数を「6つ以上」に変える。 ◎全体の場 これからどのように調べていくか明確にするために数グループに発表させる。	拡大した「食べ物変身マップ」 黒ペン 赤ペン
	15	5 全体で「食べ物変身マップ」で交流する。	T 自分たちの「食べ物変身マップ」でこれから調べていくところを紹介しましょう。 ◇魚のグループの赤丸は、食品はわからないんだ。教えてあげよう。 ◇米からできる「食品」は、他にもあるから、付け足しをして教えてあげよう。	◆書く B基準 個人の3つの条件に合わせて「食べ物変身マップ」でこれから調べることを整理している。(ワークシート) A基準 B基準+グループの場合、「食べ物変身マップ」を活用して課題を明確にしている。(発言・ワークシート) <B基準に達していない児童への手立て> グループの場や全体の場を通して、これから調べる赤丸を追加して書かせる。	
深める	6	6 自分の「食べ物変身マップ」をパワーアップする。	T 友達の考えを参考にして、自分の「食べ物変身マップ」を整理しましょう。 ◇最初に自分一人で書いた「食べ物変身マップ」より、分かることや分からないことが増えたなあ、パワーアップしたぞ。		「食べ物変身マップ」
振り返る	2	7 本時のまとめをし、次時の学習内容を確認する。	T このように、考えたことを図に整理すると、分かりやすくなるのです。 T 明日は、図書館の本を使って赤丸の所を中心に調べたり、説明文にするための「食品」を3つ選んだりします。 ◇早く調べたいなあ。	・児童の「食べ物変身マップ」をもとに、考えた物事を図に整理すると、物事の関係が分かりやすくなることを確認し、本時のまとめとする。	図書館の本

学習指導の工夫

第3学年 国語科 「食べ物のひみつを教えます」授業の様子

■食育授業の「さ」…さがす

授業の導入に、食品のもちを見せ、材料は何か考えさせた。その際、食べ物へんしんマップに表示しながら、関係に気付かせた。また、それが、説明文のどこにあたるか考えさせ、これから「食べ物のひみつを教えます」で説明文を書いていくことへの見通しを持たせた。

■食育授業の「し」…調べる・知る

「食べ物へんしんマップ」の中心に「材料」、次に「おいしく食べるくふう」、外側に「食品」を線でつなぐことを押さえた。みんなに教えたい材料を選び、食べ物変身マップに「食育チェックブック」や献立表を見ながら、自分の知っている情報を整理していった。

■食育授業の「す」…ステップアップ

同じ材料でグループを作り、「食品」と「おいしく食べるくふう」を条件をもとに出し合い、「食べ物へんしんマップ」にまとめていった。その中でも分からないことや調べたいことは、赤丸で囲ませた。

■食育授業の「せ」…生活にせまる

全体の場のパワーアップタイムで分からないところを中心に発表させ、これまでの食育タイムで調べたことやこれまでの家庭での経験をもとにアドバイスし合った。

■食育授業の「そ」…育てる

食べ物に関する図鑑を提示し、これから本を使って調べたり、栄養士の先生やお家の人に聞いたりして分からなかったことを調べていくように関心を持たせた。また、図に整理するとそれぞれの関係が分かりやすくなることを押さえた。

<成果 (○) 及び課題 (▲)>

- 食育タイムを使って、給食に出てくる食品がどのようにすがたを変えているかというクイズにし、課題意識を持たせた。給食を共通の題材として扱うことで家庭での食生活や経験の差を補うことができた。
- 献立表を食育チェックブックに蓄積し、いつでも活用できるようにした。また、調理に関する「蒸す」「焼く」などの言葉を国語辞典で調べ、絵に表すことで、同じようにイメージできるようにした。
- 材料がどのように変化していくか図に表すことで、食べ物がすがたを変えていくことや分からないこと、調べたいことが明確になった。
- ▲ 自分の調べたい材料については並行読書で見ないように指示していたので、図に表すときには赤丸が多いグループもあった。



さ【導入で具体物提示】



し【食育チェックブックを活用】



せ【みんなでパワーアップ】



そ【食べ物へんしんマップ完成】



【読書コーナー】

<ワークシート・教材・教具>



【資料①選んだ材料について調べてみたいことを出し合う】



【資料②説明文の4つの工夫】



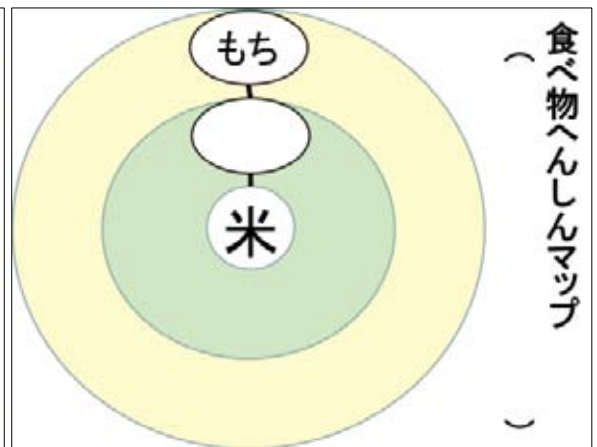
【資料③食育タイムにおける給食の食材を使ったクイズ】

学習の流れ

- 1 学習の流れを知り、調べる「ざいりよう」を決める。
- 2 「食べ物へんしんマップ」を作る。
- 3 図書館の本を使って調べる。
- 4 文章の組み立てを考える。
- 5 せつめいする文章を書く。
- 6 見直しをし、清書をする。
- 7 発表会をする。
- 8 (お家の人→一言メッセージ) (ほかの学年→食育ロード) 学習のまとめとテスト

**れいをあげてせつめいしよう
「食べ物のひみつを教えます」**

【資料④学習計画表】



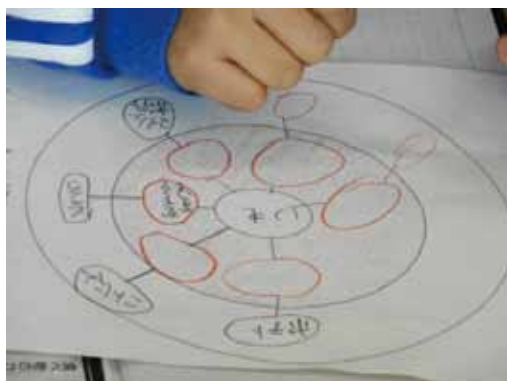
【資料⑤食べ物変身マップ】

条件(グループ)

- ① 線でむすぶ
- ② 「食品」→六つ
- ③ 赤丸→四つ

**分からない所
調べたい所**

【資料⑥話し合いの条件】



【資料⑦一人学びの様子】

やく②
ちようりの方法をじてんでしらべてみよう。
火はあててあぶる。
調理ことばカード

にがり(ざいりよう)
しあがしめ水空気をあてるとろろになじみどろにがりがいる。とろろをつくるよきにがりがたまるのに使う。
調理ことばカード

なとう (食品)
ちようりの方法をじてんでしらべてみよう。
大豆をむし(か)ウサのたてかいてはこうさせて作まねばりけのある食べ物
調理ことばカード

こうじ (ざいりよう)
ちようりの方法をじてんでしらべてみよう。
米や麦・大豆などをむして、こうじかひを生えさせたもの(は)中・ね・酒などをつくるものになる。
調理ことばカード

【資料⑧調理言葉カード】

(4) 第4学年 体育科(保健領域)「育ちゆく体とわたし」

食育関連授業…Ⅱ型

第4学年2組 体育科(保健領域)学習指導案

日時 平成28年11月17日(木) 第2校時

場所 4年2組教室

指導者 教諭 藤田 沙織(T1)

養護教諭 大石 和子(T2)

さらめき学級担任 濱口 寿子

○研究テーマ 食から見つめ直す健やかな心と体
～学校・家庭・地域の連携を通じた自己管理能力の育成～

○目指す子どもの姿(中学年)
食品の種類や栄養の働きを考え、生産者や食事を準備してくれた人々に感謝しながら、進んで望ましい食生活を送ろうとする子ども

1 単元名 「育ちゆく体とわたし」(学研 P17～P33)

2 単元について

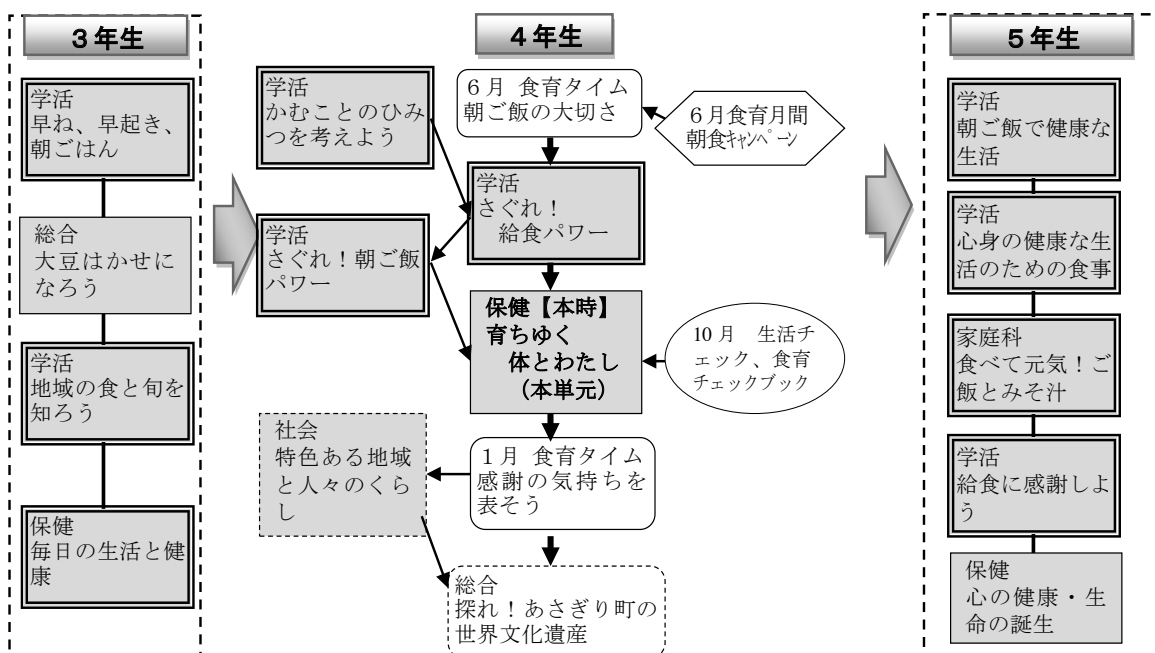
(1) 単元のねらい

本単元は、学習指導要領に示されている体育科の目標(3)「健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる」を受けて設定したものである。

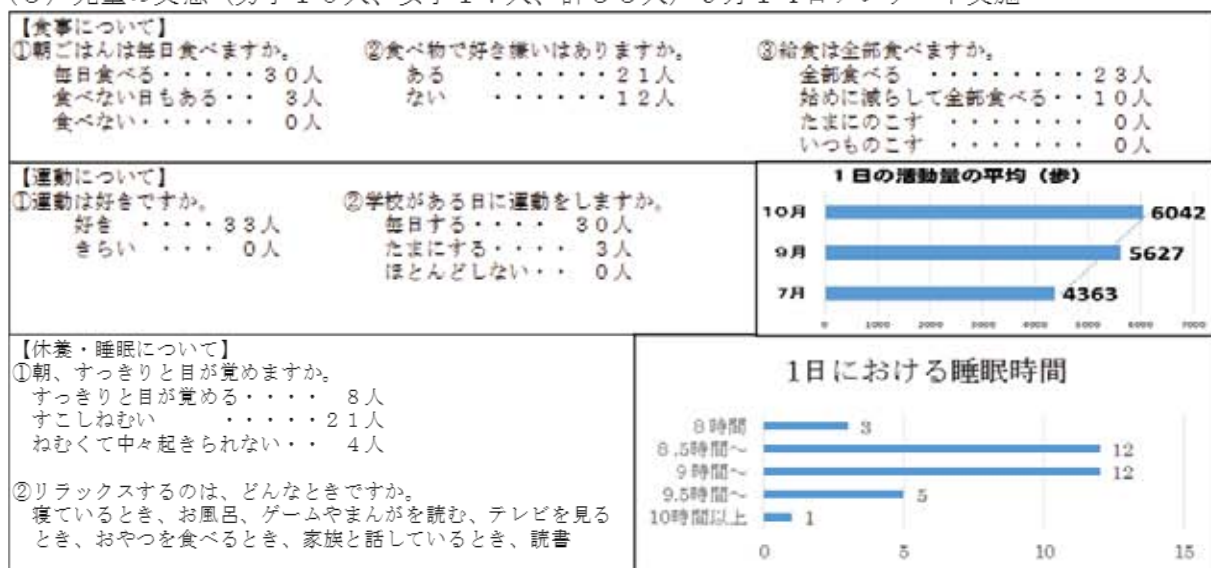
4年生は、体に変化が起こり始める二次性徴にさしかかる時期である。よって、発育・発達における一般的な特徴や思春期の体の変化などについて知り、異性への関心の芽生えや、体の発育・発達には個人差があることなどを学習する価値がある。さらに、よりよい成長をうながす要因として、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることを理解することで、自分の生活を見直し、生涯にわたって健康な生活を送る資質や能力の基礎を培っていくことができる単元である。

そこで本単元では、児童の成長による変化や健康課題を提示することで、よりよい成長のために必要なことを自分自身の問題として自覚させながら授業を進めていく。また、児童の成長の様子を把握している養護教諭をT2として活用することで、自分の成長の変化を実感させ、これからの発育・発達における関心を高めさせていきたいと考える。第二次性徴期にさしかかる児童が、よりよい発達・発育のための改善策を考え、学習したことを日々の生活の中で実践できる力の育成につなげていきたい。さらに、自分の成長の変化を肯定的に受け止め、自他を大切にしようとする気持ちも育てていきたい。

(2) 系統(本単元に関する「食育ユニット」)



(3) 児童の実態 (男子16人、女子17人、計33人) 9月14日アンケート実施



アンケートの結果より、食事について朝食をとる習慣はほぼ定着しつつあることがわかる。給食の場合は、好き嫌いがありながらも全児童が完食できている。ただ、始めに減らす児童が10人おり、「決められた量を食べよう」といった意欲や、「食べたほうがよい」という意識はまだ低いと考えられる。よって、児童自身の食に対する意識を高めていく必要がある。運動については、1日の平均歩数が確実に増えてきている。外遊びタイムも全員が取り組めており、運動に親しもうとする実践的態度が育っている。睡眠・運動については、朝すっきりと目覚めることができている児童は1割に満たない。睡眠・休養の重要性に対する知識が十分でないために、睡眠や休養が大切であることの認識が薄く、実践に結びついていないと考える。

以上のことより本単元では、自分たちの生活の実態を把握させ課題を持たせることで、実生活を改善していこうとする意欲につなげていきたい。単なる知識の習得だけにならないよう、「なぜ自分に必要なのか」「なにが自分に欠けているのか」という切実感のある具体的な課題提示を工夫し、児童のよりよい成長につながる正しい知識の理解と、実践しようとする態度の育成を目指していく。

(4) 指導上の留意点

【食に関する指導の重点について】 ① 食事の重要性…バランスの良い食事を規則正しく摂ることが、よりよい成長に欠かせないことを理解する。 ② 心身の健康…心身の発育・発達のために、調和のとれた食生活を営もうとする意欲を持つ。 ③ 感謝の心…日々の食事を用意してくれる人への思いを馳せ、健康な食生活を営むことができることへの感謝の心を持つ。
【本校の研究の視点】・【食育授業の「さ」「し」「す」「せ」「そ」について】 ※「さ」…さがす・「し」調べる・「す」ステップアップ・「せ」生活にせまる・「そ」育てる
視点① 食への興味・関心を高め、正しい知識と望ましい食習慣を定着させる学習指導の工夫 「さ」…「食育チェックブック」やアンケート結果等を通して、自分の生活状況についての課題をつかませておくようにする。 「さ」…本単元を通して「成長パワーのもと(食事、運動、睡眠・休養)」に関する知識を段階的につかませ、発育・発達を促す3つのポイントをより深く理解させるようにする。 「し」…これまでの食育や運動に関する取組で学んだことをもとにして、食事、運動、睡眠・休養の重要性について、より多面的な観点から考えさせる。 「す」…「成長パワーのもと」の3つのポイントのうち、自分に最も必要なものについて考えさせることで、今の生活を見つめなおし、よりよい成長に必要な実践事項を具体的に考えることができるようにする。 「せ」…養護教諭を活用するとともに課題のある成長曲線を提示してもらうことで、自分が改善すべき課題は何か自覚させ、よりよい成長に向けて今後の生活に生かしていこうとする意識を高める。
視点② 健やかな心と体づくりにつながる自己管理能力を高める日常指導の工夫 「せ」…毎日の朝食3品摂取率や活動量を見える化し、変容を示すことで、「今自分にできていること」と「今自分に欠けていること」について日常的に捉えさせる環境づくりを工夫する。 「そ」…よりよく成長するために決めた実践事項が実行できているか、定期的に振り返る場を設定する。
視点③ 食や運動の課題を見つめ、変容を実感する調査・分析・啓発の工夫 「し」…学校食育アンケートや体組成計の結果を活用し、「見てわかる」資料作りの工夫に努める。
視点④ 学校・家庭・地域が連携し、望ましい食習慣と体づくりへの関心を高める食育活動の推進 「そ」…授業を通じて児童が設定した「これからの生活でがんばること」の事項を保護者にも知らせ、学校家庭の双方で生活の様子をチェックしたり声掛けをしたりして、児童の意欲の継続を目指す。

【人権が尊重される授業づくりの視点及びUD教育の視点】

- ・多様な意見を出し合うとともに、自分と違う考えも認め合える話し合いの視点を提示する。
- ・成長の変化や生活状況は一人一人違うことを確認することで、自分の成長を肯定的に捉えることができるようにする。

【道徳教育との関連】〔価値項目A-3 節制・節度〕

食事、運動、睡眠・休養の大切さを知り、よりよい生活をしようとする心情を育てる。

3 単元の目標及び評価規準

- 体の発育・発達に関心を持ち、進んで学習に取り組んでいる。 (関心・意欲・態度)
- 体をよりよく発育・発達させるためには調和のとれた食事、適度な運動、十分な休養や睡眠が必要であることがわかり、これまでの生活を振り返ったり、これからの成長を予想したりして自分の課題を見つけることができる。 (思考・判断)
- 体は思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり初経・精通などが起こったりすることや、思春期になると異性への関心が芽生えることを理解できる。 (知識・理解)

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
体の発育・発達について進んで課題を見つけ、わかったことを発表したり、友だちの意見に関心を持って聞いたりしようとしている。	体の発育・発達について自分の成長を振り返りながら課題を設定し、よりよい発育・発達を目指して解決の方法を考えたり判断したりできる。	体の発育・発達の現象や思春期に起こる体の変化や、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解し、知識を身に付けている。

4 単元の指導計画及び評価規準 (4時間扱い 本時は4/4時間)

時	学習活動	指導上の留意点	関	思	知	評価基準及び評価方法	食育の視点
①	1 自分にとっての「夢をかなえる体」の具体的なイメージを持たせ、自分の成長に対する関心を持たせる。 2 自分の身長伸びグラフを活用し、成長には個人差があることに気づき、自分らしく成長することについて考える。	・「夢をかなえる体」についてのイメージを初めに持たせることで、成長を長期的視野で捉え、自分自身に関わることであるという意識を持たせるようにする。	○			<u>関心・意欲・態度</u> 【観察・シート】 自分の成長の変化に関心を持ち、個人差による発育の違いについて進んで考えようとしている。	普段の食事の内容と自分の成長との関わりについて興味関心を持つ。 【食事の重要性】
②	1 大人と子どもの体つきの違いについて考え、大人になると男女の体つきがどのように変わるか確かめる。 2 運動が成長にもたらす影響を知り、自分にも体の変化が起きることを理解する。	・運動に関する資料やこれまで学習したことと関連づけて考えさせ、思春期におこる心身の変化は、体をよりよく発育させるために欠かせないことであることを気付かせる。		○		<u>思考・判断・実践</u> 【シート、発表】 体の変化は誰もが経験することとして前向きに捉え、自分のこととして考えている。	体がよりよく発達していくために調和のとれた食事が用意されていることに気付く。 【感謝の心】
③	1 月経と射精について知る。 2 休養・睡眠が成長にもたらす影響を知るとともに、思春期の体や心に起こる変化についてどのように関わっていくか考える。	・体験談や成長曲線を活用し、月経や射精が誰でも起こることであることを知るとともに、自分の成長を前向きにとらえることができるようにする。			○	<u>知識・理解</u> 【シート・発表】 月経と射精の仕組みを理解し、思春期の体や心に起こる変化は大人に近くするしであることを理解している。	思春期の体の成長のために、調和のとれた食事が欠かせないことを理解している。 【心身の健康】
④ 本時 4 / 4	1 自分に必要な「成長パワーのもと」について考える。 2 「夢をかなえる体」に近づくために実践していきたいことを考える。	・班でのアドバイスタイトムを設けることで複数の視点から生活の課題を見つめ、より具体的な実践事項を考えていけるようにする。		○		<u>思考・判断・実践</u> 【シート、発言】 自分の生活課題を改善していくために、「食事・運動・睡眠・休養」と関連づけて今後の実践事項を考えている。	これからの食生活を自分で管理していきこうとする能力を育てる。 【心身の健康】

5 本時の学習

(1) 目標

自分の生活の様子や、食育や運動に関するこれまでの取組を振り返ることを通して、よりよい成長のために自分が実践していくべきことを考えることができる。

(2) 食に関する指導内容

よりよい成長のために必要な食事の摂り方やバランス等について考え、これからの食生活を自分で管理していこうとする能力を育てる。【心身の健康】

(3) 展開

過程	時間	学習活動	主な発問・指示(T)児童の反応(◇)	指導上の留意点及び評価	準備物
つかむ	6	1 成長曲線のグラフをもとに、本時のめあてを確認する。	T2 理想の成長曲線に必要なものは？ ◇バランスのよい食事、運動、睡眠 T1自分にとって「夢をかなえる体」とは？ ◇健康、筋肉や骨が丈夫、病気をしない	・理想の成長曲線を描くことが「夢をかなえる体」の実現につながることを意識させる。 ・アンケートの結果から、自分たちの生活課題を自覚させるようにする。	成長曲線に関する資料 (P.P)
		2 生活アンケートを見て生活課題を知る。	T1 アンケートを見て感想を発表しよう ◇ 睡眠時間が少ないな。 ◇ 朝すっきり目覚めない人が多い。	・食事、運動、睡眠・休養の3つの要素をまとめて「成長パワーのもと」と呼ぶことを確認する。	生活の実態に関する資料 (P.P)
考える	5	3 自分に最も必要な「成長パワーのもと」について理由を書く。(個人)	T1 自分にとって最も必要な「成長パワーのもと」は何ですか。また、そう考える理由を書きましょう。	徹底指導 (ポイント) ・食育チェックブックを活用し、これまでの学習の積み重ねや成長の様子と関連付けて考えさせる。	シート 食育チェックブック
		【食事について】 ・給食を減らすことが多く、バランスのよい食事をするようにした方がいいから。 ・身長が伸びる時期に、骨を丈夫にする食べ物を食べたほうがいいから。	【運動について】 ・6000歩でない日もあって、もっと活動量を上げて、筋肉の量をふやしたいから ・運動をたくさんすると、イライラが少なくなるから。	【睡眠、休養について】 ・寝るのがおそくて、朝すっきり起きられないから。 ・睡眠をたっぷりすると、成長ホルモンが出るから。	
伝え合う	12	4 全体で考えを交流する。 【言語活動】(設定の意図) 個人の考えをグループや全体で交流し合うことを通して、多様な考えを知り、互いの違いに気づき、自分の考えをより深めることができるようにする。	T1 考えを交流しましょう。 ◇ 食事 給食を減らすことがあるから。元気な体になりたいから。 ◇ 運動 活動量が少ないので、毎日6000歩以上を目指して筋肉量を増やしたいから。 ◇ 睡眠 夜寝るのが遅いので、もっと早く寝て、成長ホルモンが出るようにしたいから。	能動型学習 (ポイント) ・考える視点を提示し、個人の意見を全体で深めていけるようにする。 ①質問 ②共通点、似ている点 ③付け足し、さらにくわしく	
		5 課題解決に向けて、班で助言し合う。(アドバイスタイム)	T1 「夢をかなえる体」に近づくために何をすべきか、友だちにアドバイスをしましょう。 ◇筋肉を増やすために、運動だけでなくバランスのよい食事もしたらいいと思います。	・班でアドバイスタイムを設け、課題を解決していくための実践事項について具体的に考えさせる。 ◆思考、判断、実践 B基準 自分の生活課題を改善していくために、「食事、運動、睡眠・休養」と関連づけてこれから実践していくことを考えている。(シート、発言)	
振り返る	8	6 アドバイスタイムを参考に、今後実践していきたいことや、学習の振り返りをシートに書く。	T1 これからがんばることや、学習でためになったことを振り返りましょう。 ◇いろんな動きができる体になるために、毎日運動をして好き嫌いをせずにバランスよく食べます。 ◇テレビを見る時間を減らすようアドバイスをしてもらったので、9時30分までに寝るようにしたいです。	A基準 自分の生活課題を改善していくために、「食事、運動、睡眠・休養」と関連付け、友だちからのアドバイスを生かして実践していくことを考えている。 (B基準に達していない児童への手立て)	シート
		7 養護教諭の話聞き、学習のまとめをする。	T2 みなさんのがんばりは、成長の様子にもはっきり表れています。(筋肉量の増加について紹介する) T1 「夢をかなえる体」に近づくために、自分ができることを毎日続けていきましょう。	・アドバイスタイムで出た意見を参考に、自分が必要だと思うことを具体的に考えさせる。	

学習指導の工夫

第4学年 体育科保健領域 「育ちゆく体とわたし」授業の様子

■食育授業の「さ」…さがす

自分たちの生活課題にせまるという観点から、2つの視点をもたせた。一つ目は、「夢をかなえる体づくり」につながる成長曲線に関すること。養護教諭が二種類の成長曲線を示し、より理想的な成長曲線について検討した。二つ目は生活アンケートの結果を見て自分たちの生活課題をつかむこと。食事、運動、睡眠の観点で生活の様子を振り返らせることで、学習課題を意識させた。



さ【養護教諭による成長曲線の提示】

■食育授業の「し」…調べる・知る

今の自分自身を振り返り、3つの成長パワーのもと（食事、運動、睡眠・休養）から最も必要な力を一つ選ばせた。さらに、その理由を考える際は食育チェックブックや前時までの学習シートを活用し、その後全体で意見を交流していった。学習したことと、自分の生活を振り返ることの二つの観点で全体交流をすることで、現在の生活の様子や課題をより明確に示していった。



し【食育チェックブックや学習シートから自己を振り返る】

■食育授業の「す」…ステップアップ

T2として養護教諭を活用することで、体づくりに関する専門的な知見を得ることができた。子どもたちだけの話し合いでは、健康についての見解に不十分な点があったが、そこで養護教諭からアドバイスをもらうことで、共通理解して学習を進めていくことができた。

■食育授業の「せ」…生活にせまる

意見交流をしたあとは、自分の課題を解決していくためのアドバイスタイムを設けた。班内でそれぞれの考えを発表し合い、「夢をかなえる体」に近づくために何をしたらいいか、より具体的な視点でアドバイスを書くよう指示した。友だちの生活を見つめることは客観的な視点を持つことにもつながる。子どもたちは質問を繰り返しながら一人一人に的確なアドバイスをしようと交流を深めていた。



■食育授業の「そ」…育てる

最後に振り返りを行い、これから何を心掛けていくかを設定し、継続的に取り組んでいくことを確認した。

せ【班でのアドバイスタイム】

<成果 (○) 及び課題 (▲) >

- これまでの学習の積み重ねや体組成計のデータが子どもたちの思考を深める有効な手立てとなり、より説得力のある意見を全体で交流することができた。
- アドバイスタイムを設けたことは、客観的な視点で友だちや自分の生活を見つけるという点において有効だった。
- ▲ 導入で二種類の成長曲線を提示したが、よりよい成長曲線についての理解が浅く、二つの違いを十分に意識させることができなかつた。成長曲線の読み取り方について、もっと学習しておくべきだった。
- ▲ アドバイスタイムでは、子ども自身だけでは解決できない生活課題がある。その場合は的確なアドバイスが難しい班もあった。

<ワークシート・教材・教具>

「成長パワーのもと」を知ろう①

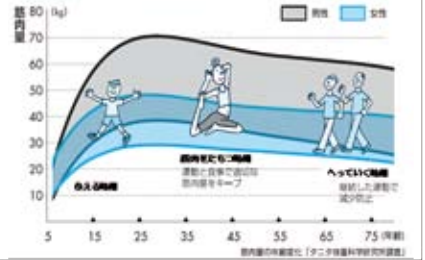
①食 事

朝食をただ食べればいいのか？

朝食の中身との関係

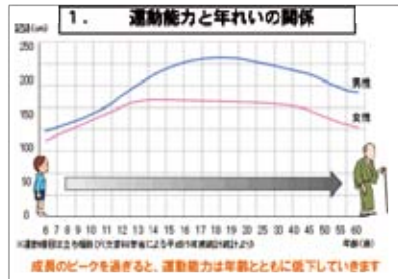
①「主食」「副菜」「主菜」「乳製品」	学力平均点 76.4点
②「主食」「乳製品」	70.4点
③「主食」	62.1点
④「欠食」	61.7点

2. 筋肉量の年れいによる変化 (5才~75才まで)

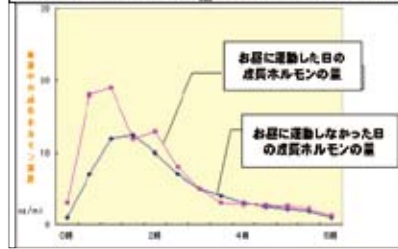


「成長パワーのもと」を知ろう②

②運 動

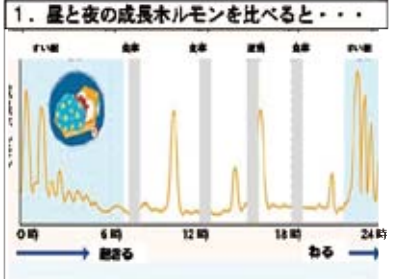


2. 運動と、ねているときの成長ホルモン量の関係

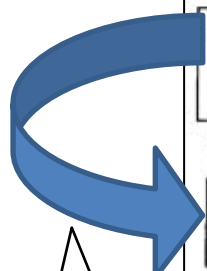
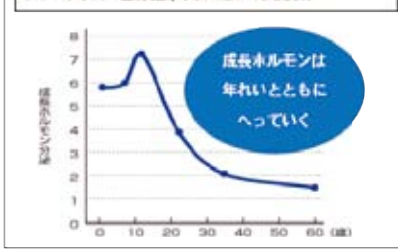


「成長パワーのもと」を知ろう③

③休 養



2. 年れいと成長ホルモンの関係



初めて「ゆめをかなえる体」に近づくために自分に必要なことを考えよう。

1. 自分にとって最も必要な「成長パワーのもと」

すい眠・休養 です。

★二つの視点で書こう
① 自分に足りないところから
② これまで学習したことから

①必要だと思う理由

- ・じぎょう中にあくびをしてしまうから。
- ・9時間以上ねてないから。
- ・ねている間に成長ホルモンがたくさんでるから。
- ・ぐっすりねてないから。
- ・リラックスする時間が休みの日以外あまりないから。
- ・10時にねているけどすきり目がさめないから。

②アドバイス

かえってきたらすぐに宿題をほいめろ
↓
かえたら自由時間

アドバイスタイムで出した意見を付箋に書き、本人のシートに貼ったもの。

2. ふりかえり

(ためになったこと、これまでの自分と比べて、これから生かすこと)

アドバイスをうけて宿題はやくおあらせて、すぐにおふろに入るようにしたいです。紙に1日のもくひょうをかきしょうらいのゆめに近づけるようにがんばります。かおをあらうことをわすれないようにしたいです。

前時まで活用した資料①と、食育チェックブック、体組成計データなどの資料を参考にして、本時のワークシートを活用していった。