第２学年　学級活動学習指導案

１　題材名　　すききらいしないでたべよう

２　題材と児童

食べ方チェックの結果より，「嫌いな食品はなく，バランスよく食べている」児童や，「嫌いな食品はあるが，給食はいつも残さず食べている」児童は少なく，「嫌いな食品はないが，好きな食品ばかり食べている」児童や「嫌いな食品を少しは食べる・嫌いな食品は食べない」児童が多い。また，多くの児童が「苦手な食品は野菜」と回答した。日頃の給食の残量も野菜が多い傾向にある。

以上のことより，本学級児童の食生活の問題点は，「苦手な食品に野菜が多い」，「好き嫌いせず食べることは大切だと分かっているが苦手な食品を残してしまう」，「嫌いな食品はないと思っていても，無意識に好きな食品ばかり食べてしまう」の３点だと考えられる。

そこで本授業では，野菜が苦手な児童が多いことや給食の野菜の残量が多いという学級の実態を踏まえ，野菜に重点を置きながら，健康な自分でいるために，意識して好き嫌いせずいろいろな食品を食べる児童の育成を目指し，食に関する指導を行うことにした。

３　本時の学習

（１）　ねらい

健康な自分でいるために，食品の働きを知り，いろいろな食べ物を食べることの大切さについて学ぶ活動を通して，どんな食べ方をしたらよいのか考えることができる。

（２）構想（事前・事後の活動を含む）

①事前の活動

食べ方チェックアンケート（「たのしい食事つながる食育」Ｐ１５）と苦手な食品アンケート（「たのしい食事つながる食育」Ｐ１５）を行い，食生活の実態を把握する。

給食をどのくらい食べたか，給食１食分に色を塗らせる。

②本時の活動

導入

苦手な食品アンケート結果と給食の残量の写真を提示する。苦手な食品に野菜が多く，また給食の残量も多いということを知らせることで，自分たちの食生活の実態に気付かせる。次に紙芝居で，今は健康でも苦手なものを残したり，好きなものばかり食べたりしていると将来健康を害してしまう可能性があることを知り，食品が健康を保つために大切な働きをしていることに気付かせる。そして食品は体の中でどんな働きをするのかという学習課題につなげる。

展開

食品の体の中での働きやそれぞれの働きの違いなどに気付かせることで，本時の学習課題を追求する。そして，苦手な食品にも大切な働きがあり，いろいろな食品を食べることが健康を保つために大切であることを教える。また，給食は栄養バランスがとれていることを教え，給食を残さず食べることの大切さにも気付かせたい。さらに，当日の給食時の自分の食べ方を振り返らせ，改善点を見付けさせる。食べ物の働きを人間の体で教材提示し，興味や関心を高めつつ，楽しく学べるようにする。

終末

終末では，健康な自分でいるために，どのような食べ方をすればよいのか，ペアで自分の意見を発表したり，友達の考えを聞いたりする中で，自分自身にとってよりよい食べ方を見つけ，実践につなげたい。

③事後の指導

１週間の「給食がんばりカード」の取組（取組後，実践の振り返り）や，給食時間に本時の復習を行うことで，好き嫌いをしないで食べようとする実践の継続化を図る。

（３）食育の視点

バランスよく食べることが自分の健康につながることを理解し，好き嫌いせず食べることができる。

（心身の健康）

（４）家庭との連携

本時の内容を踏まえた食育だよりの配付や，実践の振り返り後の「給食がんばりカード」に感想を記載してもらうことを通し，日常生活での実践への意欲化を図る。

（５）本時の展開

学習活動	教師の働き掛け（T）と予想される児童の反応（C）	■ 評価 ○留意点 ＊資料
導入（１０分） １　苦手な食べ物と給食の残量の写真から学級の食生活の問題点を探す。	Ｔ１：これは，苦手な食べ物のアンケート結果です。このクラスの苦手な食べ物はどんなものが多いですか。 Ｃ１：野菜が多いです。 Ｔ１：苦手な食べ物が出た時，みんなどうしていますか。 Ｃ２：苦手でも食べています。 Ｃ３：残してしまいます。 Ｔ１：これはある日の給食の残量の写真（２枚）です。どんな食べ物が多く残っていますか。 Ｃ４：野菜が多いです。	○苦手な食品アンケートの結果や給食の残量の写真を掲示し，自分たちが好き嫌いして食べていることに気付かせる。 ＊苦手な食品のアンケート結果 ＊給食の残量の写真
２　好き嫌いして食べていると，将来どうなるかを知る。	Ｔ１：苦手な野菜が給食でも多く残っていますね。苦手な野菜を一口も食べないで残したり，好きな食べ物ばかり食べたりしているとどうなってしまうのか，紙芝居で見てみましょう。 Ｔ１：かめちゃんは，大人になってから大変なことが起きてしまっていましたね。どうなってしまいましたか。 Ｃ５：よくかぜをひいていた。 Ｃ６：肌ががさがさで，お腹が痛そうだった。 Ｔ１：みんなは今は元気でも，好き嫌いばかりして食べていると，大人になってからかめちゃんのようになってしまうかも知れません。食べ物は体の中でどんな働きをしてくれるのか，今日は考えてみましょう。	○好き嫌いしていると今はよくても，将来健康を害することに気付かせる。 ＊紙芝居 女の子は野菜が嫌いで野菜を残してばかりいた。ある日，自分の未来の姿を見てびっくり，大変なことになっていた。 ○Ｔ２が紙芝居を読む。 ＊紙芝居の絵（大人になった病気のかめちゃん）
３　本時の学習課題をつかむ。	＜学習課題＞ 食べ物は体の中で、どんな働きをするだろうか。	○ワークシートを配り学習課題を書かせる。
展開（２８分） ４　苦手な食品にも大切な働きがあり，いろいろな食品を食べ	Ｔ１：みんなの苦手な食べ物はちがうと思うけど，その食べ物は体の中でどんな働きをしてくれているのかな。 Ｃ７：力をだして，体を元気にしてくれる。 Ｃ８：骨を丈夫にしてくれる。	

ることが健康な体を作るために大切であることに気付く。	Ｔ１：色々な働きがありそうだね。食べ物に詳しい栄養教諭の先生に聞いてみましょう。 Ｔ２：今日の給食は，ごはんと鰯の蒲焼き，ごまびたし，夏野菜汁，牛乳でした。ごまびたしや，お汁の中にはどんな食べ物が入っていたかな。 Ｃ８：こまつな，もやし，にんじん，なす，あぶらあげ。 Ｔ２：今日の給食に入っていた，ごはん，じゃがいも，ごまは，みんなが勉強したり運動したりするための体を動かす働きがあります。牛乳，いわし，あぶらあげはみんなの筋肉や血や骨になり体を作ってくれる働きがあります。そしてたまねぎ，もやし，にんじん，こまつな，なす，ごぼうには，肌をつるつるにしてくれたり，風邪の菌を退治し病気に負けない体を作ってくれたり，おなかの中をきれいにしてうんちを出しやすくしてくれるなど，みんなの体を守ってくれる働きがあります。 Ｔ１：食べ物の体の中での働きを聞いてどう思いましたか。 Ｃ９：食べ物にはいろいろな働きがあるのだなと思った。 Ｃ１０：苦手な野菜にも大切な働きがあるのだなと思った。 Ｃ１１：給食にはいろいろな働きの食べ物が入っているのだなと思った。 Ｔ１：今日の給食にはすべての働きが全部入っていたのか，もう一度みんなで確かめてみましょう。 Ｃ１２：全部入っていました。 Ｔ１：栄養教諭の先生，今日の給食だけですか。 Ｔ２：毎日の給食にすべての働きが入っています。 Ｔ１：毎日の給食１食分には，元気な体でいられる働きがすべて入っているんだね。ではまとめをしましょう。	＊当日の給食の写真と食品の絵 〇視覚的に分かりやすいよう体の全体図を使用し，働きの絵を張りながら，説明をする。 〇給食は栄養バランスがとれていることに気付かせる。
５　まとめ	まとめ たべものはからだの中で，からだを**うごかす**，からだを**つくる**，からだを**まもる**はたらきをする。 Ｔ１：食べ物の働きってすごいね。 Ｔ１：今日の給食で、みんなの体には，どのくらい食べ物が働いてくれているかな。 Ｃ１３：全部食べたから，たくさん働いてくれている思う。 Ｃ１４：お魚を半分残してたから，少しかな。 Ｃ１５：野菜をたくさん残したから，あまり働いてないかも。 Ｔ１：給食をどんな食べ方をしたら，かめちゃんみたいにならなくてすむのかな。 Ｃ１６：残さず食べる。 Ｃ１７：いろいろな食べ物を食べる。 Ｃ１８：苦手な食べ物も食べる。	〇自分の食べ方の問題点に気付けるようにする。 （事前に給食をどのくらい食べたか色を塗らせておき，当日ワークシートに張り付けさせる。）
６　苦手な食べ物も食べるためにはどうし	Ｔ１：どういう食べ方をしたら苦手な食べ物も食べられるようになるのか，隣の人と考えてみましょう。	＊ペア活動用のホワイトボード

たらよいか，ペアで自分の意見を発表しあう。	Ｔ１：発表してください。 Ｃ１９：苦手な食べ物を，好きな物と一緒に食べる。 Ｃ２０：苦手な食べ物を先に食べる。 Ｃ２１：苦手な食べ物を少しずつ食べる。	○児童からでなかった意見は担任が補足し，児童が自分なりに解決方法を見付けられるようにする。
7　振り返り（7分） 自分自身のこれからの食べ方を意思決定する。	Ｔ１：これから自分が給食を食べる時にがんばりたいことを，ワークシートに書きましょう。 Ｔ１：発表してください。	■　健康な自分でいるために，いろいろな食品を食べることの大切さが分かり，好き嫌いなく食べようとする意欲がみられるか。

4　評価

健康な自分でいるために，いろいろな食品を食べることの大切さが分かり，好き嫌いせず食べるために自分ができることを考えることができたか。

5　参考文献・資料

たのしい食事つながる食育（文部科学省），食育のイラスト②・食育おたすけファーラム集（エム・ピー・シー），食育ブック①・サッと使えてしっかり指導！食育サポート集①（少年写真新聞社）

6　板書計画

苦手な食べ物アンケート結果 ➡ やさいがおおい

給食の残量の写真 ➡ やさいがおおい

学習課題
たべものはからだのなかで，どんなはたらきをするだろうか。

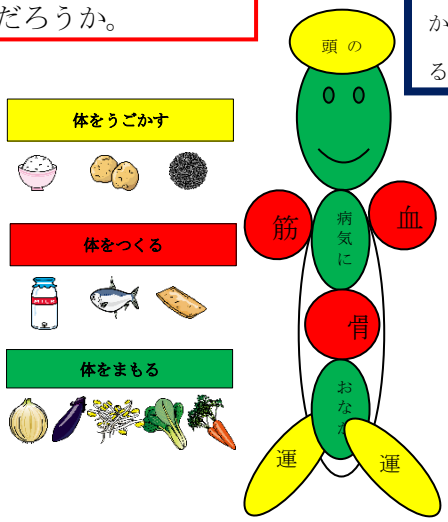
・げんきにする
・ほねをつよくする

給食の写真

おとなになったかめちゃん
どうなった？

・はだががさがさ
・おなかがいたそう
・はげしいせき

紙芝居の絵
（大人になった病気のかめちゃんの絵）



まとめ
たべものはからだの中で，からだを**うごかす**、からだを**つくる**，からだを**まもる**はたらきをする

にがてなたべものもたべるには、どういうたべかたをすればよいのかな？

・にがてなたべものを，すきなたべものといっしょにたべる。
・にがてなたべものをさきにたべる。
・にがてなたべものをすこしずつたべる。

板書（授業後）

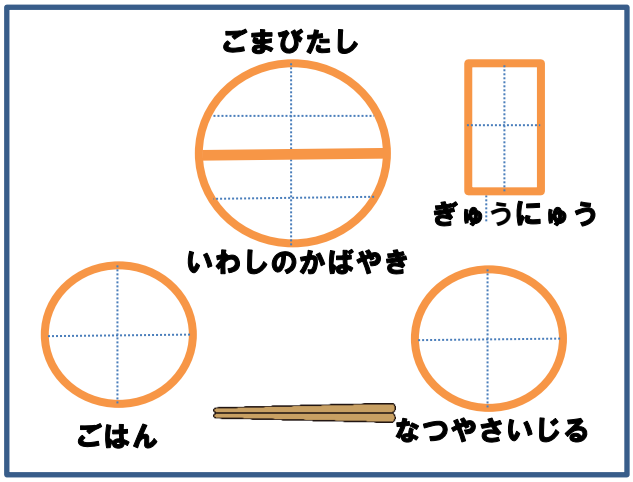
ワークシート

げんきなじぶんでいるために！

2ねん　　くみ　なまえ

かだい

〇きょうのきゅうしょく，どんなたべかたをしたのかな？



まとめ　たべものはからだの中で，からだを［　　］，からだを［　　］，からだを［　　］，はたらきをする。

〇これからきゅうしょくをたべるとき，じぶんががんばりたいことをかきましょう。

ホワイトボード（ペアワーク）

「にがてなたべものもたべるには、どんなたべかたをすればよいのかな？」

資料（授業用）　＜紙芝居＞

① 題名　「かめちゃんのみらいへ」

かめちゃんのみらいへ

② かめちゃんは，とても元気な２年生，勉強や運動が大好きで，毎日楽しく学校へ通っています。

けれども，給食の時間になると，途端に元気がなくなってしまいます。どうしてかというと，給食には，かめちゃんの嫌なにんじん，ピーマン，キャベツ，なすといった野菜がでるからです。

③ 「あーあ，今日も嫌いなにんじんやピーマンが入っている。いやだなあ。」かめちゃんは，そう言って嫌いな野菜をせっせとよけながら，給食を食べていました。

するととなりのけんたくんが「あー，かめちゃん，野菜を残している。」「ひと口でもいいから食べてごらん，おいしいよ。」と言ってます。

でもかめちゃんは，「だってピーマンは苦いし，にんじんやキャベツ青臭いし，なすはグニャグニャしておいしくなんだもの。」といいます。

「そうかなあ。おいしいと思うけだなあ。それに，野菜を食べると体が丈夫になるって聞いたことがあるよ。」

すると，「平気，平気。嫌いな野菜なんか，私，食べなくても大丈夫だもん。」かめちゃんは，結局，野菜を残してしまいました。

④　家に帰ってからのことです。かめちゃんは夕食に出た野菜を，やっぱり残してしまいました。そして，宿題をしに部屋へ行くと，机の引き出しが自然に開き，中から生きものが現れました。

「こんばんは。ぼくは未来からきたうさぎのぴょん吉と言います。実は，かめちゃんの未来！大人になったかめちゃんにとても大変な事が起きているので，それを伝えに来ました。」「大変な事？私の未来！大人になった私に何が起こっているの？」かめちゃんは，驚きながらも尋ねました。

ぴょん吉は「それじゃあ，この「ミライガミエール」という望遠鏡をのぞいてごらん。のぞいた人の未来が見えるよ。」といって１つの望遠鏡を手渡しました。

⑤　かめちゃんは，おそるおそる「ミライガミエール」をのぞきました。するとどうでしょう，ゴホゴホと激しくせきをしてよく風邪をひき，肌はがさがさ，そして痛そうにおなかをかかえこんでいる女の子が見えました。

それは未来の大人になったかめちゃんでした。

★にがてなたべもの　アンケート★

事前活動用

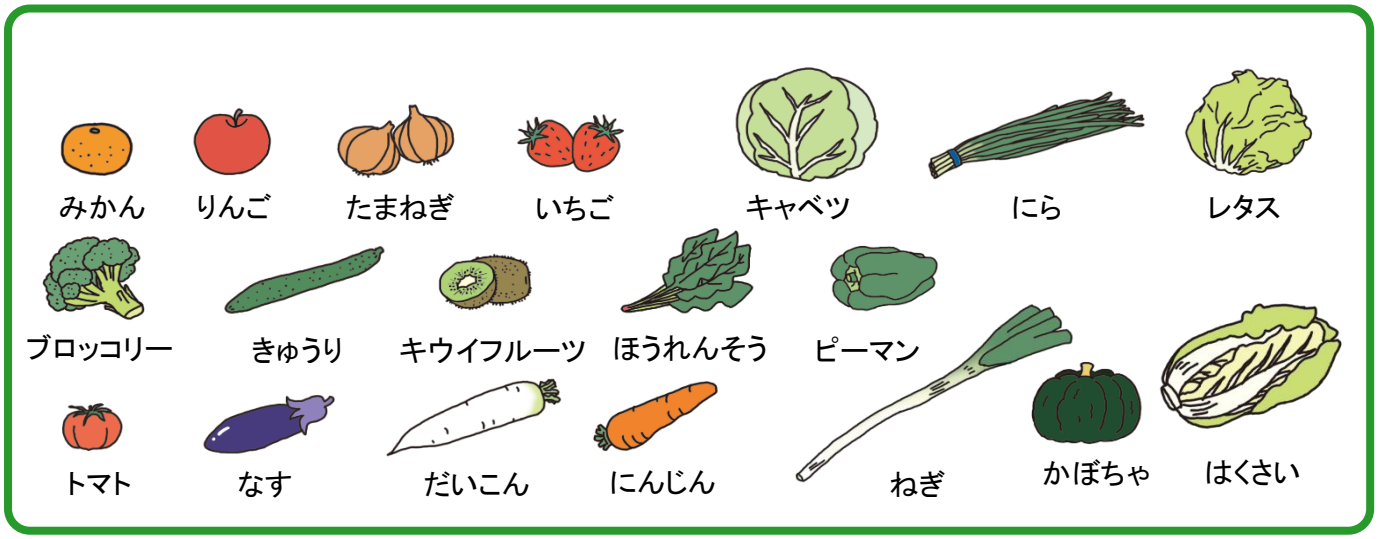
２ねん　くみ　なまえ

○　にがてな たべものは ありますか？

（どちらかに，まるをつけましょう。）

ある　　**ない**

○　にがてな たべものに あかでまるをつけましょう。



出典：たのしい食事つながる食育活用ブック（健学社）

○ うえのたべものいがいに，にがてなたべものがあったら，かきましょう。

事後指導用

きゅうしょくがんばりカード

2ねん　くみ　なまえ

＜きゅうしょくをたべるときに，じぶんががんばること＞

★　ニコニコちゃんに，がんばったぶんだけいろをぬりましょう。

９日（月）	１０日（火）	１１日（水）	１２日（木）	１３日（金）

じぶんのかんそう

おうちのかたからおこさんへの，メッセージをおねがいします。

第２学年　学級終会時間の指導　指導案

１　題材名　　「すききらいいしないでたべよう（事後指導①）～めあてを実践しよう～」

２　題材設定の理由　　本時は学級活動「すききらいしないでたべよう」の事後指導である。
健康な自分でいるために,好き嫌いしないで食べることの大切さについての学習を振り返り,自分が取り組もうと考えためあてを確認することで,５日間の実践に対して意欲をもたせたい。

３　ねらい　　好き嫌いしないで食べることの大切さを振り返ることを通して，めあてを実践しようとする意欲を高める。

４　指導の構想　　事前活動　①　事前アンケート
②　実態調査（食べ方アンケート・苦手な食品アンケート）
授業（学級活動）
事後活動　①　学級終会時を活用した指導・・・・・・(本時)
②　給食がんばりカードによる５日間の取組
③　学級終会時を活用した指導（夏休み前）
④　給食時間を活用した指導
⑤　事後アンケート

５　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)

６　本時の展開

時間	学習活動	T 働き掛けと C 児童の反応	○留意点　＊資料等
２分	学級活動「すききらいしないでたべよう」の活動を振り返る。	T　学級活動では，好き嫌いしないで食べることの大切さについて学習しました。好き嫌いして食べてばかりいると，大人になってからどんな大変なことになってしまうのでしたか。 C　病気になる。 C　元気じゃなくなる。 T　大人になってからも，元気でいるためにはどのような食べ方をすることが大事でしたか。 C　いろいろな食べ物を食べる。 C　給食を残さず食べる。 C　苦手な食べ物も食べる。	＊授業で使用した大人になった病気のかめちゃんの絵。 ＊授業で使用した体の全体図。
３分	めあての確認をする。	T　授業の中で，給食を食べるときに自分ががんばりたいことを考えましたね。 自分ががんばりたいことを「給食がんばりカード」にも記入しましょう。来週から５日間，自分ががんばることに向かって取り組みましょう。がんばれた分だけ，ニコニコちゃんに色を塗りましょう。５日間が終わったら取り組んだ感想を書きましょう。	○給食がんばりカードに，自分のめあてを記入させる。

７　評価　好き嫌いしないで食べることの大切さを振り返ることを通して，めあてをを実践しようとする意欲が高まったか。

第２学年　学級終会時間の指導　指導案

１　題材名　　「すききらいしないでたべよう（事後指導③）～給食がんばりカードの振り返り～」

２　題材設定の理由　　本時は学級活動「すききらいしないでたべよう」の事後指導２回目である。
給食がんばりカードの取組を振り返り，夏休み中の食生活でも好き嫌いしないで食べようとする意識を継続させ，定着を図りたい。

３　ねらい　　給食がんばりカードの振り返りを行うことで，めあてを継続して実践しようとする意欲を高める。

４　指導の構想　　事前活動　①　事前アンケート
②　実態調査（食べ方アンケート・苦手な食品アンケート）
授業（学級活動）
事後活動　①　学級終会時を活用した指導
②　給食がんばりカードによる５日間の取組
③　学級終会時を活用した指導（夏休み前）・・・(本時)
④　給食時間を活用した指導
⑤　事後アンケート

５　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)

６　本時の展開

時間	学習活動	T 働き掛けと C 児童の反応	○留意点　＊資料等
４分	給食がんばりカードの取組について振り返る。	T　学級活動では，好き嫌いしないで食べることの大切さについて学習しました。取組はどうでしたか。給食がんばりカードを見るとみんなよく取り組んでいたようですね。どんなめあてで取り組んだか，発表してください。 C　苦手な食べ物を好きな物と一緒に食べ，残さないようにがんばりました。 C　苦手な食べ物を先に食べ，残さないようにがんばりました。 C　三角食べをするようにがんばりました。 T　取り組んでみての感想を書きましたね。発表してください。 C　これからも苦手な食べ物を先に食べて，給食を残さず食べたいです。 C　これからも苦手な食べ物を好きな物と一緒に食べ，苦手な食べ物を残さないようにしたいです。 C　三角食べをし，いろいろな食べ物を食べたいです。	○取組後の給食がんばりカードを返しておき，自分の取組について振り返られるようにする。 ＊授業で使用した体の全体図。
１分	まとめ	T　もうすぐ夏休みです。学校がないと好きな時間に好きな物を好きなだけ食べることができます。給食で取り組んでいることを，夏休み中，お家の食事でも心掛けましょう。今日，配付する食育だよりはお家の人と一緒に読みましょう。お家の人からも，この給食がんばりカードに一言書いてもらいましょう。	

７　評価　給食がんばりカードの振り返りを通して，めあてを継続して実践しようとする意欲が高まったか。

第２学年　給食時間の指導　指導案

1　題材名　「すききらいしないでたべよう（事後指導④）」

2　題材設定の理由　本時は学級活動「すききらいしないでたべよう」の　事後指導３回目である。授業内容を振り返る活動を通して，好き嫌いしなで食べようとする意識を継続させ，定着を図りたい。また，交互食べを知らせることで，バランスよく食べるための実践を促したい。

3　ねらい　交互食べを知り，実践することを通して，バランスよく食べるための意欲を高める。

4　指導の構想　事前活動：実態調査（食べ方アンケート・苦手な食品アンケート）
授業（学級活動）
事後活動　①　学級終会時を活用した指導
②　給食がんばりカードによる５日間の取組
③　学級集会時を活用した指導（夏休み前）
④　給食時間を活用した指導・・・(本時)
：アンケート調査

5　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）

6　本時の展開

時間	学習活動	T の働きかけと C 児童の反応	○留意点　＊資料等
１分	学習内容を振り返る	T1　好き嫌いして食べていると，今は健康でも大人になってから病気になってしまうのでしたよね。そうならないためにもどのような食べ方をすればよかったですか。 C　いろいろな食べ物を食べる。 T1　そうですね。給食がんばりカードの取組は終わりましたが，自分のがんばりたいことを今でも実践していますか。 C　やっています。 C　たまに忘れます。 T1　これからも健康でいるために，苦手な食べ物にも挑戦して，いろいろな食べ物をバランスよく食べましょうね。	○授業内容や自分の取組について，振り返られるようにする。
３分	交互食べについて知る	T2　今日は，給食の食べ方についてお話します。これはある日の給食ですが，このような白いご飯の日に，たくさんのご飯が調理室に残って戻ってきます。白いご飯が残らないように食べるにはどうしたらよいと思いますか？ C　いろいろな食べ物を少しずつ食べる。 T2　好きなものだけ先に食べてしまったり，おかずを一品ずつ片付けていって最後に白いご飯だけが残ってしまったりする食べ方を「ばっかり食べ」といいます。ばっかり食べをしていると栄養が偏ってしまいます。こんな食べ方をしている人はいませんか？ C　ばっかり食べしているかも。	＊ばっかり食べ・交互食べの視覚資料

		T2 「ばっかり食べ」と反対によい食べ方は，「交互食べ」です。三角食べともいいます。交互食べは，ごはん→お汁→ごはん→主菜→ごはんというように，主食のごはんを中心に，主菜や副菜，汁物をまんべんなく交互の食べる食べ方です。交互食べのよい点の一つ目は，より素材の味を深く味わうことができます。二つ目は，ごはんだけ残ったりすることがないので，栄養バランスのよい食べ方ができます。	
１分	まとめ	T1　交互食べをすると，苦手な食べ物だけが残ることもなく，バランスのよい食事をすることができますね。 今日の給食から，交互食べを心がけていきましょう。	

7　評価　　交互食べを知り，実践することを通して，バランスよく食べるための意欲を高まったか。

資料（事後指導用）　＜交互食べ＞

①　今日は，給食の食べ方についてお話をします。これはある日の給食です。困ったことに，このような白いご飯の日になると，調理室にたくさんのご飯が残って帰ってきます。

さて，白いご飯が残らないように食べるにはどうしたらよいと思いますか。

ある日のきゅう食

②　みなさんはこんな食べ方をしていないでしょうか。好きなものだけ先に食べたり，おかずを一品ずつ食べたりして，最後に白いご飯だけが残ってしまう人はいませんか。このような食べ方を「ばっかり食べ」といいます。最近はおかずをたくさん食べて，ご飯を少ししか食べないという人が増えています。ばっかり食べをしていると栄養がかたよってしまい，濃い味に慣れてしまいます。

こんな食べかたをしている人はいませんか？

③　「ばっかり食べ」と反対によい食べ方は「交互食べ」です。「三角食べ」ともいいます。

「交互食べ」は，ご飯→お汁→ごはん→魚→ご飯→野菜→ご飯というように，「ご飯を中心に，おかずやお汁をまんべんなく交互に食べる食べ方」です。

交互食べのよい点は二つあります。一つ目は，食べ物そのものの味を深く味わうことができることです。二つ目は，ご飯だけ残ったりおかずだけ残ったりすることがないので，栄養バランスのよい食べ方ができる。ところです。

みなさんの普段の食べ方はどうでしょうか。家でも「交互食べ」をしましょう。

こうご食べ（三かく食べ）