

総合演習

授業タイトル:「食」って何だろう？

子供の設定：

- 地域の特徴
コンビニエンスストアやファーストフードの店が多く、子どもが出歩きやすい。また、共働きの家庭が多く、親の帰りが遅い。塾などに通っている子供も多いため、独りで食事を摂ることが多い。
- 学年
5年生
- 子供達の構成
 - ・育ち盛りの時期であるが、朝食欠陥の子どもが多い。
 - ・男子が14人、女子が16人。
 - ・核家族の家庭が多い。
 - ・外国人(アメリカ国籍)の子どもが1人いる。クラスの子どもたちと簡単なコミュニケーションはとれるが、日本語は少し聞き取れるぐらいしかできない。
 - ・障害(LD)のある子どもが1人いる。周りの子どもも障害について理解している。

教師の問題意識：

都心部で中学受験する子どもが多く、塾に通っているため、コンビニエンスストアで食事を多く済ませる「コ食」、毎回同じ食事しかとらない「固食」の子どもたちが増加している。また、親が共働きの家庭が多いので、外食が多くなり、栄養バランスの偏る「粉食」や「濃食」の子どもたちも増加している。中には1人で食事をとることの多い「孤食」の環境にある子どももいる。さらに、現代の子どもたちは、好き嫌いから家族とは異なった食事をとる「個食」の家庭も少なからず存在している。

食事の目的として①体作りに必要な栄養を得ること、②コミュニケーションを通して、心の成長を助長すること、③文化伝達の役割を持つことを学び、子どもたち自らが食生活に関心を持ち、心・体をより健全に成長させることができる食生活に結び付けたい。

食事は体の栄養だけでなく、心の栄養になることを家族で考えるようになってほしい。

授業目的：

- ・栄養バランスについて学ぶことを通して、自分の食生活の特徴や問題点に気づくことができる。
- ・栄養バランスや食事の役割について関心を持つようになることで、家族と食事をする機会が増え、家族とのコミュニケーションが増える。

子供達の到達目標：

1. 健康な体をつくるために、栄養をバランスよく摂ることが必要なことを指摘できる。
2. 食事は体をつくるためだけでなく、家族との会話を通して心の成長にも必要なことを指摘できる。
3. 食事日記の中でバランスの良い献立が出てくるようになる。
4. 自分の体を健康に保とうと、バランスの良い食事を選ぶようになる。
5. みんなで食べる楽しさを実感し、家族で食事をとるようになる。(家族で食事をとる回数が増える)

授業計画：授業目的を達成するために必要な授業数と各授業の概要

授業回数	テーマ	各授業での子供達の具体的な達成目標
1	食って何だろう	食事の役割として①体を作ること、②食事はコミュニケーションの一つであること、③心の成長につながること、④文化継承の側面を持つことを指摘することができる。
2	栄養バランスについて学ぼう	五大栄養素の役割を区別でき、自分の授業日当日の朝食を栄養素別に分類することができる。
3	自分で献立を作ってみよう	栄養バランスの知識を活かし、望ましい朝食の献立を自分で立てることができる。
4	まとめ	食事日記の中で、栄養バランスの良い食事になっている。また、食事の時に家族と話したことについての内容が増えている。

本時の授業：上記の表の 1回目の授業

本時の授業でのポイントや指導上の注意点：

- 欠食の子どもや、あまり望ましくない食生活の子どもが授業で嫌な思いをしないよう、教師は十分に配慮した発言をすることを心がける。
- 説明にパネル等の視覚教材を多く用いて、LDの子どもが授業を理解しやすいように、配慮する。また、パネルに英語を入れることによって、外国人の子どもの理解を促す。

授業方法：

- 食事日記を使用することにより、子どもたちが授業で学んだことが、子どもの食生活にどう活かしているか、また、家族の関心が高まったかどうかを客観的に判断することができるため。

本時の授業：[1時間目]

流れ	教師の指示内容	教師の動きなど	時間
導入	<p>先生：皆さんに質問します。食事は毎日とるよね？皆は1日に何回食事をとるかな？もしくは、何回食事をすることが良いと思う？（挙手）</p> <p>児童：朝食・昼食・夕食の3回。それ以上、それ以下など。</p> <p>先生：昔の日本人は、1日2回だったそうです。現在は朝食・昼食・夕食の3回とるよね？それはなぜかという、昔は電気がないため、日が暮れたらすぐ寝ていました。しかし、今の人は昔の人よりも体が大きく、夜暗くなってからも活動するので、その分エネルギーが必要になったんです。</p> <p>先生：そこで、今日起きてから学校に来るまでのことを考えてみてください。今日朝ごはんをしっかりと食べてきた人？（挙手）</p> <p>先生：では、今日朝ごはんを食べて来られなかった人？（挙手）その人達に聞きたいと思います。今日はなんで食べて来られなかったの？（挙手をした児童2～3人を指し、理由を聞く。）</p> <p>児童：寝坊した。</p> <p>児童2：ごはんが用意されてなかった。</p> <p>児童3：食欲がなかった など</p> <p>先生：このクラスには今日朝ごはんを食べてきた人と食べてくることが出来なかった人がいるけど、今日の授業を聞いたら、</p>	<p>・授業内で使うワークシートを配る。</p> <p>・児童の発表には教師が復唱する。</p> <p>・児童の質問に的確に答えられるようにする。 例：1日3回の食事に変化したのは、室町～安土桃山時代と言われている。</p>	10分

	<p>どうなるかなあ？（児童に発言させる。気付かせる）先生は皆が毎朝食べて来てくれることを期待しています。後は、3食（朝昼夕）の食事の中で、どれが1番大切か知ってる？（自由に発言させる）</p> <p>実は、1日3食の中で朝ごはんがとても大切で、朝食を食べると食べないのではその日の体が随分違ってきます。今日は食事をとることで、どんな良いことがあるのかをみんなで勉強していきます。</p>	<p>・朝ごはんを食べてきた子を良い子、食べて来られなかった子を悪い子とするような言い方は避ける。</p>	
展開	<p>先生：さっき朝食・昼食・夕食の1日3食食べると言ったけど、なんで1日3食とるのが、さっき先生が話したこと以外で理由がわかる人？（挙手・発表）→様々な意見を聞く。</p> <p>先生：1日3回の食事を規則正しく食べると、生活にリズムが生まれます。食べる回数が少なすぎると、どうなってしまうかな？（一少し間をあける）身体に栄養の入ってこない時間が長く続いてしまって、気付かないうちに身体の中でエネルギーを節約してしまい力をいっぱい出せなくなってしまいます。逆に食べる回数が多すぎると…？（一少し間をあける）1日で使い切れないくらいの栄養をとってしまってよくありません。ただし、食べる回数が増えても良い人が居ます。それは赤ちゃんや幼稚園・保育園の子、そして小学校の低学年の子（6から7歳程度）です。それはなぜかわかるかな？（一少し間をあける）身体が小さいと1回に食べる量が少ないよね？だから、何回かに分けて食べなくては行けません。そのため、3時に食べるおやつも小さい子にとっては大事な食事なんだよ。</p> <p>先生：だから、1日3回の食事が身体に必要なだということがわかるね？今まで1日3回より多い人や少ない人がいるなら、しっかりとバランスの良い食事をするためにも1日3食は食べるということを忘れないようにしましょう。</p> <p>先生：ではここで、朝ごはんを食べてきた人と食べて来られなかった人3人ずつに体温計を配ります。そしたら、体温を測ってください。（確認のためにそれぞれ分けて手を挙げてもらう。→その中で適当に指名する。）</p> <p>では、測っている間に、今日の朝ごはん何を食べてか聞いてみようかな？誰か教えてくれる人？（色々と話膨らませる）</p> <p>先生：それでは、今体温を測ってもらいました。黒板にも書いたけど、それぞれ何度だったか発表してもらいましょう。（朝食を食べた人、食べてくることが出来なかった人に分かれて発表する。）</p> <p>先生：では、今の発表を聞いて、なにか気づいたことはあるかな？（挙手）</p> <p>先生：このように体温を測ってもらったのにはちゃんと理由があります。寝ている間の体温はどうなっていると思う？（子どもから、「下がる・低くなる」の言葉を出させる。）だから、朝ごはんを食べて体温を<u>上げて</u>（間をあけて子どもと言う）、脳を働かせます。</p> <p>ということは、朝ごはんを食べてきた人は体温が少し<u>高くて</u>（間をあけて子どもと言う）、食べてくることが出来なかった人は体温が<u>低く</u>（間をあけて子どもと言う）なっているということになるね。（もし差がなかったら、体温があがるようなことをしたか聞いてみる。）[今回は事前をお願いしておく。]</p> <p>先生：この黒板に貼ったグラフを見てください。これは、体温の上がり方のグラフで、縦のめもりが体温、横のめもりが時間の経過を表しています。このグラフには3つの線がどうなっている？この線（線を色で区別して呼ぶ）が表しているのは、何を食べて体温が上がっているかを示しています。その食べ物とは①パン、②おにぎり、③何も食べてない。どの食べ物がどの</p>	<p>・発言の中に教師の言いたいことが出てきたら、子どもの名前を出してあげる。「○○さんが言っていたように…」</p> <p>・なるべく多くの子どもに発言させる。前に発言した子どもより、まだ発言していない子どもを優先する。</p> <p>・少し難しいと思うので、要点を黒板に貼って説明する。</p> <p>・図（パネル）と説明を同時にしていく</p> <p>・測れた人から体温を教えてもらい、教師が黒板に書く。</p> <p>・体温に差が出なかった時のために資料（体温比較）を用意しておく</p> <p>・体温の比較の紙を黒板に貼る。</p>	<p>10分</p> <p>10分</p> <p>5分</p>

<p>線か考えてみましょう。じゃあ、最初に配った紙にその食べ物の名前を入れてみよう。</p> <p>先生：では、何の言葉を入れてもらったか発表してくれる人？ （挙手→指名）（2～3人に発表してもらおう。）</p> <p>先生：正解を発表します。（どこになにが入るかを発表する。） 当たってたひと？では、言葉がわかったところで、もう一回黒板に目を向けてね。さっき、みんなの体温を書いたけど、何か気付くことない？ご飯を食べている人と食べてない人だと何か違いある？（一少し間をあける）ご飯を食べた方が体温があがるね。ご飯を食べると栄養が脳に行くから、脳も活発に働いて授業に集中できるんだね。</p> <p>先生：授業の最初の方で、先生は2つ大切なことを話したけど覚えてる？1つ目が「1日3回ご飯を食べる」（間をあけて子どもと言う）ということ。もう一つ？</p> <p>児童：朝ごはんのこと。朝ごはんを食べてきたか、食べて来てないか。朝ごはんは大切。 など</p> <p>先生：朝ごはんのことについて話したね。朝ごはんが大切だということ話をしましたね。なぜ昼食・夕食よりも大切なかわかる人？</p> <p>児童：様々な考えを発表する。</p> <p>先生：（児童が発表した事を踏まえながら話す。）人間は寝ている間は体温が低くなっていて、朝ごはんを食べることによって身体が動いて体温が上がります。そうすると脳も働いてくるから、やる気と集中力が出て勉強にもしっかりと取り組もうという気持ちになります。そして、お腹に食べ物が入ることで、腸も活動し始め、トイレに行くリズムも整ってきます。朝ウンチしたいのに出ない気持ちよく学校に行けないよね？そのためには朝ごはんを食べましょう。そうすると1日を元気にスタートすることが出来ます。</p> <p>先生：ここまで「1日3回食事をする。」ということ「朝ごはんを食べる」ということがどれだけ大切なことか話しました。では、ご飯を食べる時どこで、誰と食べるかな？（朝食だけに限らず）</p> <p>児童：一人で・家族と・外で・家で（団らんのスペースで・自分の部屋で）など</p> <p>先生：その理由はなんで？</p> <p>児童：習い事をしているからコンビニで買って食べる。習い事で夜遅くなると1人で食べることになる。親が仕事で帰りが夜遅いから1人で食べてしまう。など</p> <p>先生：みんなに聞くけど、一人でご飯を食べるのってどんな気分？</p> <p>児童：つまらない・おいしくない・すぐ食べ終わる・さびしいと食べ過ぎる</p> <p>先生：じゃあ、家族みんなで食べたり、給食の時に友達みんなで食べたりする時はどう？</p> <p>児童：楽しい・美味しく感じる・1人の時より会話するからゆっくり食べる</p>	<p>・子どもにご飯を食べた方が体温が高いことを気付かせる。</p> <p>・正解・不正解はないので、子どもの意見を上手く尊重する。</p> <p>・下線部分は子どもに言わせる。</p> <p>・「テレビ見られるから、親に色々言われるよりいい」と言われた時の対処→それが1日だけとかなら楽しいかもしれないね。けど、何カ月、何年と続いたら寂しくないかな？1人で生活すると好きなものばかり食べていたり、同じものばかり食べたりしちゃうと思わない？と問いかける。</p>	<p>10分</p>
---	---	------------

	先生：ということは、1人よりは大勢で食べると美味しく感じるってことだね？楽しく食べると、脳の中の幸せ物質が出て心も落ち着いて体にも心にも良い結果が生まれるんだよ。		
まとめ	先生：今日は「1日3回ご飯を食べる」ということと「朝ごはんを食べる」そして「ご飯を楽しく食べる」ということについて勉強しました。 先生：次回の授業では栄養についての勉強をします。その時に栄養について何か知っていることを発表してもらいたいで、考えてきてください。(栄養の種類・栄養の役割など)		5分

参考文献 食育実践ハンドブック第2版 2009年 篠田信司・原美津子・長島和子

評価：子供達の達成目標が達成できたかどうか、何を判断基準にするか？
何をもって、この授業の評価にするか？

今回の授業では、子どもたちが取り組んだワークシートや、授業中に自分の生活を振り返る場面での発言、食事日記などを通して、この授業の目的①食事の役割、②3回の食事の役割、③体を作ること、④食事はコミュニケーションの一つであること、⑤心の成長につながる事、⑥文化継承の側面を持つことを果たせたか否かを判断する。

【ワークシート】

- しっかりとすべて記入してある。
- 自分の生活と授業を終えての結果を比較した感想が書かれている。
- 上記の①～⑥の内容や、問題意識を示すコメントが書かれている。

この授業で、子ども・親共に食の大切さ、子どもの成長には栄養バランスのとれた食事をする事が必要であるということを実感させ、日常生活の実践に結び付けていく。また食事は身体を作る上で大切だということ気付かせる。そして、家族団欒で食事をする回数が少しでも増え、心と身体に良い結果が出れば、この授業の目的が達成できたということになる。