特別活動　学習指導案

大阪府立枚方支援学校

Ｔ１　学級担任

　Ｔ２　栄養教諭

1. 日時　平成３０年９月６日（木）９：５０～１０：５０
2. 場所　小学部4年教室
3. 対象　小学部4年
4. 題材　「おやつのとり方について考えよう」
5. 題材設定の理由

小学部4年生は高学年に入り、体重が増加する児童が多く、平成30年4月時点で学年の肥満の出現率が１６．７％であった。体位に関わらず、放課後等デイサービスや家庭でのおやつのとり方が気になる児童もおり、直前の夏休みの食事日記（任意での提出）の内容を確認したところ、おやつの摂取量が多いと思われる児童もいた。おやつの摂取に関しては家庭との連携が必要だが、自身でおやつのとり方を理解し、気をつけることができると考えられる児童も在籍していることから本題材を選んだ。

1. 本時の目標　　　◎普段の自分のおやつのとり方をふりかえる。

◎おやつの役割がわかる。

◎おやつの適正な量を知る。

◎自らおやつの内容や量を考えて選ぶ力を養う。

７、食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解させ、自ら管理していく能力を身につける。【心身の健康】

８、展開

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 段階 | 指導内容 | 学習活動・内容 | 指導上の留意点 | 評価規準 |
| ◎栄養教諭●学級担任 |
| 導入１５分 | ●はじめのあ  いさつ  ●授業の流  れを確認  ●おやつのと  り方をふり  かえる  ●おやつクイ  　ズ  ●おやつの役  割を考える  ●めあてを知る | ○はじまりのあいさつをする。  ○今日の授業の流れを知る。  ○きのう給食を食べてから、家で夜ご飯  を食べるまでにおやつを食べたか振り  返る。  ○家で夜ご飯を食べてから寝るまでに  おやつを食べたか振り返る。  ○写真をみて何のお菓子か考える。  ○なぜおやつを食べるのかを考えて発  表する。  めあて：１日に食べてもいいおやつの量を知ろう | ●はじまりのあいさつをする。  ◎食べる・食べないに手を上げるように促す。  ◎食べる・食べないに手を上げるように促す。  ◎お菓子のパッケージやお菓子の  一部の写真を見せる。  ◎おやつは癒しのためや不足した栄養を補うためであり、食べなくてもいいことに気づかせる。 | ○今日の授業の流れの説明を聴くことができる。  〇自分の食生活を思い出すことが  できる。  ○手を上げることができる。  ○ルールを守ってクイズに参加できる。  ○手を上げて発言することができる。  ○おやつをなぜ食べるのか考えられる。  ○自分の意見を発表できる。  ○友達の発言を聞くことができる。 |
| 展開２５分 | ●エネルギ  ーについ  て知る」  ●おやつの  適正量を  知る  ●お菓子の  カロリーを  知る | ○エネルギー（カロリー）は身体を動かすために必要なものであることを知る。  ○とりすぎたら太ることを知る。  ○200キロカロリーということを知る。  ○ジュースとお菓子のカロリーが200  kcalより多いか少ないか考える.  ①お茶0個  ②清涼飲料水5個  ③炭酸飲料11個  ④乳酸飲料　11個  ⑤カフェオレ12個  ⑥グミ　8個  ⑦チョコレート菓子　10個  ⑧スナックパン　12個  ⑨スナック菓子15個  ⑩パイ菓子20個  ○お菓子のカロリーが高いことに気づく。 | ◎エネルギーについて説明する。  ◎食べ物からカロリーを摂取し、摂取しすぎたら太ることを説明する。  ◎おやつの1日の適量は  200ｋcalということを伝える。  ◎200kcalをボール１０個分に例え、透明の筒にボールを入れて、提示する。  ◎各々のお菓子のカロリー分の  ボールを筒に入れて提示する。  ●カロリーが高いことに気づけるように、筒に注意するように促す。 | ○エネルギーのはたらきを知る。  ○エネルギーのとりすぎが良くないことに気づく。  ○1日にとってもよいお菓子の量に  上限があることを知る。  ○飲料によってカロリーが違うことに  気づく。  ○お菓子によってカロリーが違うことに  気づく。  ○ジュースやお菓子のカロリーが  多いことに気づく。 |
| 終末５分 | ○おさらい  ○おわりのあ  いさつ | ○授業内容をおさらいする。  ○おわりのあいさつをする。 | ◎今日の授業の内容をもう一  度確認する。 | 〇今日の授業の内容を振り返ることが  できる。 |

準備物：テレビモニター、ＰＣ、ボール入れ用筒　５本、カラーボール（５色）、お菓子の空箱、ジュース見本