

## 第4学年3組 総合的な学習の時間 指導案

平成24年10月23日(火) 5校時 自教室  
指導者 大久保 龍彦

### 1. 単元名 ヘルシーなおやつを作ろう

### 2. 単元設定の理由

#### (1) 児童の実態から

児童が望ましい食生活を身に付け、心身共に健康な生活を送るためには、児童自身が食に関する学習を通して「食」の重要性を学び、実践できる力を身に付けることが必要である。特に中学年では、社会科で自分たちが住んでいる地域や都道府県の産物について学習したり、保健で健康な生活について学習したりするので、これらの学習と関連付けて進めることは学習効果を高めることにつながると考える。

「食」のなかでも、おやつは、児童が楽しみとして食べることが多いが、本来の目的は、不足する栄養素を補うものである。本学級ではおやつをほぼ毎日食べている児童が大半を占めるが、家庭環境が様々であることから、食べる量の加減ができずに砂糖や脂肪などをとり過ぎたり、摂取時刻が不規則であったりして食事にも影響していることがうかがえる。また、「おやつを摂るときに気をつけていること」という質問に対して、児童は、「こぼさず食べる」「手を洗う」などのマナー面の解答が多かったが、同じ質問を保護者にしてみると、「食べ過ぎないように」「糖分・塩分やカロリーを摂り過ぎないように」「着色料に気をつけている」などの成分について気をつけているという解答が多かった。このことから、児童と保護者の意識には差があり、児童はおやつを摂るときには健康面についてはあまり意識していないということがわかった。

これらのことから、本単元では、おやつの内容やとり過ぎが体に及ぼす影響について学習し、おやつの内容や摂る量、時刻を見直すことにより、望ましいおやつの摂り方を理解させ、自らの食習慣を見直すきっかけとなるようにしたい。

#### (2) 本単元で身に付けたい資質や能力及び態度

##### 【課題を設定する力】

- ・おやつの成分について興味・関心をもち、望ましいおやつについて健康との関わりを考えた課題をもつことができる。
- ・調べる内容や方法について、だいたいの見通しをもつことができる。

##### 【調べる力】

- ・菓子の成分の、糖分、脂質、塩分、カロリーなどの取り過ぎと健康との関係を調べることができる。
- ・図書やインターネット、聞き取りなどから情報を集め、実験・実習をして調べることができる。

##### 【思考・判断・表現する力】

- ・ヘルシーなおやつについて集めた情報の中から必要なことを選択し、整理してまとめることができる。
- ・体験したことや調べたことを通して自分の考えをもち、表現することができる。

##### 【ひとや自然・ものとの関わる力】

- ・友達と協同で、調べたりわかったことをまとめたりすることができる。
- ・健康を考えたおやつについて理解し生活に生かそうとすることができる。

### (3) 教材について

本単元では、自分たちが食べている菓子の成分を調べ、望ましいおやつについて考えさせていくことで、食習慣を見直し将来的に生活習慣病の予防につながっていくことをねらっている。

また、「Ⅰ. ヘルシーなおやつを考えよう」「Ⅱ. ヘルシーなおやつを作ろう」の2つの小単元を構成し、「課題をつかむ」「調べる」「表現する」「まとめる」を2セット計画することで、スパイラルな学習構成にし、Ⅰの学習の流れをⅡの学習に生かせるよう設定した。同様の流れを繰り返すことで、見通しをもって学習に取り組み、学習の流れを児童自身がかかむことができると考えた。学習の流れをつかむことは中学年の児童には必要であると共に、学習のめあてに対する自分の変容を自覚しやすくなると考える。

Ⅰ「課題をつかむ」段階では、事前に調査した内容をもとに、全体でどのようなことが疑問点になるかを話し合い、課題を設定していく。そして調べる内容についても全体で話し合うことで共通理解をし、活動の見通しをもたせたい。このように全体で話し合っ共通理解をしていくことを、個々が課題をつかむための支援の一つとしていく。

Ⅰ「課題を追究する」段階では、グループ毎に調べていくことに加え、おやつ作りに生かしていくことを想定して、学年園での野菜作りに取り組んでいく。おやつに自分たちが生産した野菜を使うことは安心・安全な食材を使うということと、価格を抑えることに繋がることに気づかせていきたい。

Ⅰ「表現する」段階では、調べたことから、伝えたいことを明らかにして、情報を再構成する力を養っていく。キーワードを決めさせることで必要なことを効果的に表現する足がかりにしていく。

Ⅰ「まとめる」では、必要に応じて栄養士や養護教諭の話聞く場を設定したり、実験をしたりして、学習のまとめができるようにする。また、学習活動を個々が振り返る場を設定し、Ⅱの学習に生かせるようにしたい。

Ⅱでは、Ⅰの学習を生かして、ヘルシーなおやつを作ることを目的として進めていく。「表現する」では、ヘルシーで、おいしくて、安く簡単に作れる（自分たちにも作れる）ことをめざしたおやつの作り方について、グループ毎に発表していく。その発表形式をプレゼンテーション形式にすることで、表現する意欲と思考力・判断力・表現力を高めていきたい。

### 3. 単元の目標

○普段食べているおやつの成分について興味・関心をもち、健康との関わりについて考えることで、望ましいおやつについて理解し自分の食習慣に生かそうとすることができる。

### 4. 単元の評価規準

課題を設定する力	調べる力	思考・判断・表現する力	ひとやもの・自然と関わる力
① 自分が食べているおやつの成分と健康との関わりについて興味・関心をもって課題を選んでいる。 ② 課題解決法についてほしいの見通しをもっている。	① おやつの成分や野菜の育て方について図書やインターネットなどから情報を集めている。 ② おやつについて人に話を聞いて情報を集めている。	① 集めた情報から必要なことを選んでまとめている。 ② 糖分、脂質、カロリーなどの取りすぎは健康によくないことを理解している。 ③ 自分の考えをもち、表現している。	① 体験活動（実験やおやつを作るなど）やまとめるときに、友達と協力している。 ② 自分や友達のよさに気づいている。 ③ 健康なおやつの取り方を生活に生かそうとしている。

## 5. 指導計画 (32 時間)

段階	主な活動	学習形態	時間数	指導のポイント等
<b>I. ヘルシーなおやつについて考えよう</b>				
課題をつかむ	<p>○一週間の「おやつ調べ」の結果から、疑問に思ったことを話し合う。</p> <p>○菓子の成分に気づき、課題をもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・糖分</li> <li>・脂肪分</li> <li>・塩分</li> <li>・カロリー</li> <li>・着色料 など</li> </ul> <p>○課題解決の見通しをもつ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 言葉の意味</li> <li>② 子どもが1日に必要な量</li> <li>③ 菓子里にどれだけ含まれているか (例を提示する)</li> <li>④ 健康との関係 (摂取し過ぎと健康について)</li> <li>⑤ その他伝えたい情報</li> </ol>	全体  全体個人	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一週間自分の食べたおやつを記録したワークシートから気づいたことを話し合わせる。</li> <li>・おやつについて気を付けていることを保護者の考えも取材してきてから話し合わせる。</li> <li>・生活習慣病の予防を前提に、健康を考えたおやつとはどのようなものかを話し合わせ、課題を設定する。</li> <li>・どのように調べていくかを話し合うことで見通しをもたせる。</li> <li>・調べる内容を共通理解することで、課題解決の見通しをもたせやすくすると共に、焦点化させる。</li> </ul>
調べる	<p>○グループ、個人で調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・図書</li> <li>・インターネット</li> <li>・聞き取り</li> <li>・事前に準備した資料</li> </ul> <p>○野菜を育てる</p>	グループ	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うまく情報を集められない児童のために、資料を準備し、その中から必要な内容を選べるように支援する。</li> <li>・必要などころに線を引いておくことを助言する。</li> <li>・おやつ作りに生かす目的で学年園の野菜(にんじん、ポップコーン、ゴーヤ)を育てる</li> </ul>
表現する	<p>○わかったことや伝えたいことをグループでまとめる。</p> <p>○発表の準備・練習をする。</p>	グループ	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・伝えたいことをキーワードにしてそれをもとに発表原稿を作るように支援する。</li> </ul>
	<p>○発表会をする。</p>	全体	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表会で、自己評価と他者評価をする。</li> </ul>
まとめる	<p>○栄養士のお話を聞く。 「おやつについて」</p> <p>○望ましいおやつの摂り方を考える</p> <p>○実験をする。 ・糖分、着色料</p> <p>○ヘルシーなおやつについて学習したことをまとめる。</p>	全体  個人	4 (本時3/4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士のお話の内容は、児童のニーズとねらいに合わせて打ち合わせる。</li> <li>・学習したことを振り返り、栄養士の助言で望ましいおやつの摂り方を考えられるようにする。</li> <li>・自分の食習慣を見直すとともに、次時からのおやつ作りに生かせるようにする。</li> </ul>

Ⅱ. ヘルシーなおやつを作ろう				
課題をつかむ	○「ヘルシーなおやつ作り」の課題をもつ。	全体	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康を考えたおやつとはどんなおやつかを前時までの学習から話し合う。</li> <li>課題別のグループを作る。</li> </ul>
調べる	○課題について調べる <ul style="list-style-type: none"> <li>ヘルシーであること</li> <li>味</li> <li>安くて簡単に作れる。</li> </ul>	グループ	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>実際に作れることと、そのおやつの利点を主張できるように考えながら、調べるようにする。</li> </ul>
表現する	○調べたことをまとめ、プレゼンテーションをするための準備・演習をする。	グループ	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>プレゼンテーションで競うことを意識してまとめるようにする。</li> <li>Iの発表会の学習が活かされるようにする。</li> </ul>
	○プレゼンテーションをする。	全体	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>フェスティバルで他学級や保護者にも発表する。</li> <li>発表の中から、みんなで作ってみたいものを選ぶ。</li> </ul>
まとめる	○ヘルシーなおやつを作る。	全体	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>調べたグループの児童が中心になっておやつ作りができるようにする。</li> </ul>
	○これまでの体験と学んだことを振り返る。	個人	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>単元を通して学習したことが自分の生活にも活かされるように学習のまとめをする。</li> </ul>

## 6. 研究の視点

視点1：「人とかかわりながら、自分を見つめ、考える学習」

### ○発表の場の工夫

スタンダードな発表会だけでなく、競い合うプレゼンテーションを通して伝えるための工夫や、技術を磨き「伝える力」を育てることができると考える。

### ○ゲストティチャーの活用

菓子に含まれているものを調べて発表後に、望ましいおやつの摂り方を考え、栄養士にアドバイスをもらうことで、新たな課題を見つけることができると考える。また、おやつが体に与える影響について、身近な存在である栄養士から話を聞くことで、自分の生活と結びつけて考えられるようにする。

視点2：「子ども自身が、自分の変容に気がつく学習」

### ○身に付けたい力

新学習指導要領と本校の評価観点を基に、本単元で児童に「身に付けたい力」を検討し、単元学習前に児童に自己評価をさせた。そして特に頑張りたい項目（めあて）を選ばせることで意識付けをした。そのワークシートに段階ごとに自己評価を記入していくことで、自分の現状と努力目標を自覚させていく。また児童に必要な支援につながるように活用していく。

単元の終末には振り返りをして、家庭へ学習内容を知らせる一つの手段とする。

○自己評価カードの工夫

ワークシートに自己評価欄を設け、毎時間簡単に学習を振り返ることができるようにする。その際、本時の学習がどの段階（課題設定、調べる、表現など）であるかが、児童自身にもわかるように明記する。

○他者評価の工夫




発表会で児童の相互評価や指導者の評価を取り入れることで、友達の良さや自分の良さに気づけるようにする。また客観的に自己評価ができるようになることにつなげていく。

7. 本時の展開 ( 18 / 32 )

(1) ねらい

これまでの学習を生かして、望ましいおやつの摂り方を考えさせる。

(2) 展開

学習活動	○教師の指導・支援 ●評価
<p>1. 本時の学習を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>色々な場面での、おやつのとりにかたを考えよう。</p> </div>	<p>○前時の栄養士の講義を振り返り、本時のめあてを確認する。</p>
<p>2. 前時までの学習をもとに、グループごとに、「場面カード」をひいて、場面ごとにどんなおやつが理想的か、「おやつカード」の組み合わせをグループで考える。</p> <div style="margin-left: 20px;"> <p>「場面カード」</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">{</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">1日運動した日</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">1日室内にいた日(読書など)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">平日の1日</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">体調が悪い日</div> </div> </div> <p>「おやつカード」 (塩分・糖分・着色料などの多い・少ないおやつを児童が集めたおやつから抽出する。)</p> <div style="margin-top: 20px;"> <p><b>ポテチ</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>ポテトチップス</b> 1ふくら(60g)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>ポテトチップス</b> 1/2ふくら(30g)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>ポテトチップス</b> 1/4ふくら(15g)</p> </div> </div> </div>	<p>○おやつを選択するときのヒントになるように、前時までの各グループの発表したもの、栄養士の資料を掲示しておく。</p> <p>○場面カードを用意して、それぞれの場面(運動量)ではおやつはどのようなおやつをどれくらい摂るのが適切かワークシートを使って、考えさせる。</p> <p>●グループで話し合いながら、望ましいおやつについて理由を考えながら選択できたか。</p> <p>○これまでの学習(栄養補給・摂取過多への注意)を活かし、グループごとに「おやつカード」を使って組み合わせを考える。</p> <p>○栄養士に質問してもよいことを伝える。</p>

## 炭酸



たんさん飲料  
1本(500ml)



たんさん飲料  
1/2本(250ml)



たんさん飲料  
1/4本(125ml)

3、グループごとに、どのようなおやつの組み合わせをしたかを発表する。

4 栄養士の話聞く

5、学習のまとめをする。  
・自己評価をする。

○組み合わせた理由をはっきりさせて発表するよう助言する。

○各グループの発表について、望ましいおやつの摂り方をしているか助言していただき共通理解できるようにする。

●望ましいおやつの摂り方を理解したか。

○自己評価カードで本時の学習を振り返ることができるようにする。