

4

おやつの食べ方を考えてみましょう

1 学習のねらい

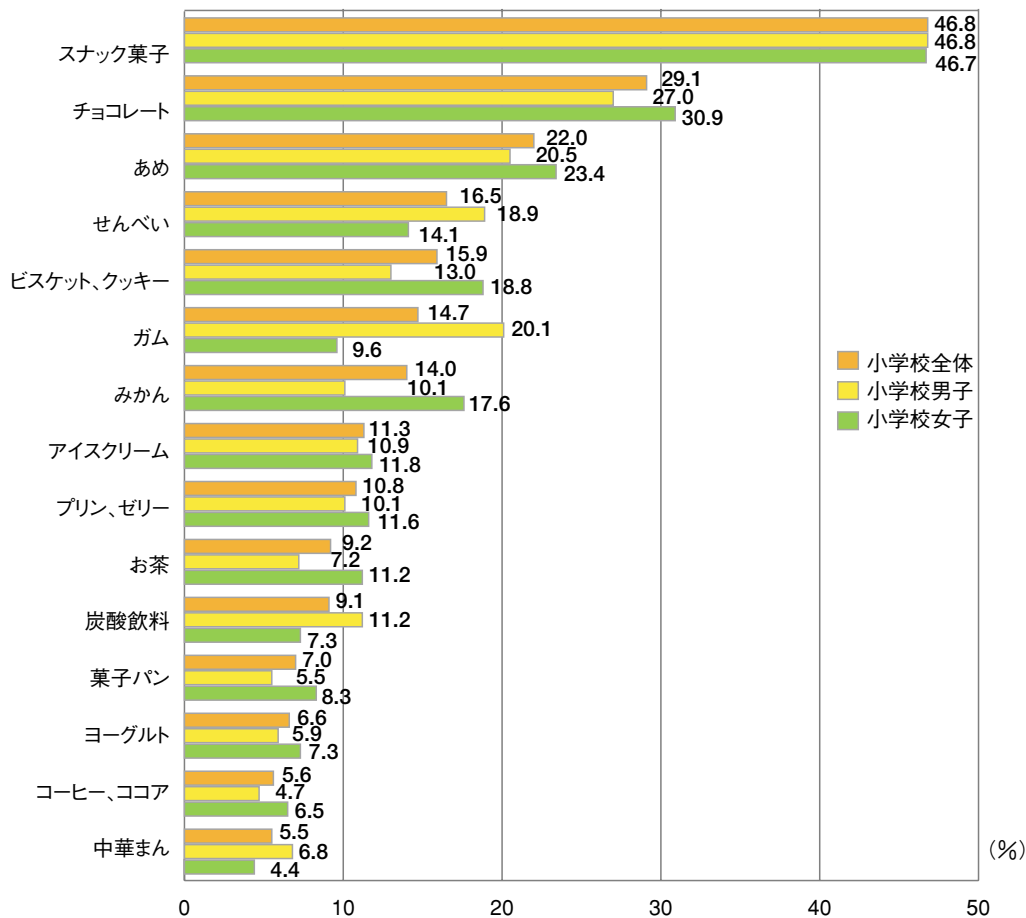
- ①おやつをとる時刻や量を見直すことにより、望ましいおやつのとり方を知り、実践しようとする意欲をもつ。
- ②おやつの内容やとり過ぎが体に及ぼす影響を理解することにより、望ましいおやつを選択することができる。

2 題材の背景（児童の実態）

小学生にとって、おやつは身近で楽しく魅力的な題材である。

小学生がとる代表的なおやつは、食塩や脂肪の多いスナック菓子や砂糖の多いチョコレート等が多い（図1）。

図1 よく食べるおやつ



(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活当実態調査報告書」)

児童にとってのおやつは、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ということを理解させることが重要である。

しかし、児童の家庭環境は様々であることから、量の加減ができずに、砂糖、脂肪をとり過ぎたり、摂取時刻が不規則であったりすることが、食事に影響し、不規則な食習慣につながっていることが予想される。そのままの食生活を続けると、将来的には、糖尿病・高血圧などの生活習慣病の誘因となることが懸念される。

これらのことから、本題材では、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、おやつの内容やとる量、時刻を見直すことにより、望ましいおやつとり方を理解させたい。

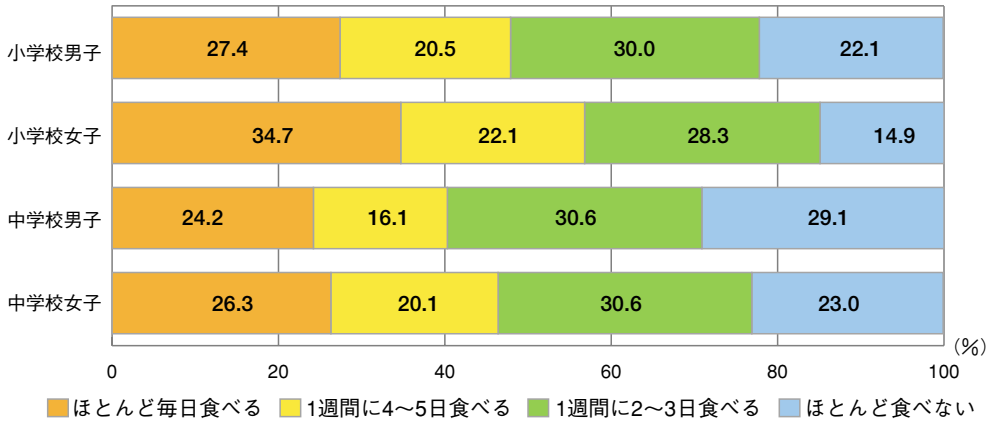
3 題材について（教材観）

おやつに含まれる砂糖や食塩についてあまり意識せず、内容や適量を考えずに食べている児童が見られる。

そこで、「そもそも、おやつとは何か」「なぜおやつを食べるのか」について、自らの健康との関わりで考えさせることは、食習慣が形成されつつあるこの時期の児童にとって大変重要である。

おやつを、「毎日食べる」「1週間に4～5日食べる」と回答した児童が、半数近くいる現状を踏まえ、おやつとして食べるものを適切に選択する能力を育てることを目指し、本題材を扱うことが大切である（図2）。

図2 おやつを食べる頻度



（資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」より）

○おやつとは

ここでは、おやつは必ず食べなければならないものではないこと、また、「おやつ」という言葉の由来に触れ、「なぜおやつを食べるのか」「おやつをどのように食べたらよいのか」という本章全体の動機付けを行う。

○おやつを食べる時間について考えてみましょう

おやつは毎日必ず食べなければならないものではないという前提に立ち、児童のおやつをとる

時間と内容を振り返らせる活動を取り入れた。学習カード等を活用し、いつも食べているおやつについて、気付きや思いを引き出したい。

「おやつ時計をつくってみましょう」は、内側に給食を含めた3食の時間と睡眠時間を記入することにより、児童自身に、食事、運動、休養及び睡眠の調和がとれているかを振り返らせることができるものである。この活動を通して、おやつをとる時間が食事の時間に近いため、食事に影響を与えていることに気付かせたい。また、自分なりの改善のポイントを見つけさせ、児童の実践化が図られる指導としたい。

○おやつは食事をおぎなうものです

教材12ページの「おやつとは」に対応し、栄養を補うという観点から、牛乳やヨーグルト等の乳製品、芋類、果物等の菓子類以外のおやつを紹介するとともに、運動をとり入れることによりエネルギー量を消費するよう指導する。

○おやつはりょうを考えて食べましょう

おやつは、消化器官の未発達な幼児においては、食事からでは不足しがちな栄養素を補う目的で摂取することが必要となるが、小学校入学後の児童にとっては、必ずしも摂取する必要のないものである。おやつで摂取してよいエネルギー量は、1日の必要量の1割程度（約200kcal）であり、砂糖、脂肪等を過剰にとり過ぎないように配慮しなければならない。

しかし、どのくらいの量を食べたらよいのかということについては、エネルギー量の数値のみでは児童に伝わりにくいため、「食べすぎると車が動きにくくなる」などのイメージでとらえさせるとともに、ここでは、エネルギー量をごはん茶わんで示している。教材14ページの表は、様々なおやつで摂取するエネルギー量を、ごはん1膳分の200kcalと比較することにより、視覚的にとらえさせるものである。この図を活用して、理想的な摂取エネルギー量に比べ、自らのおやつの内容や量が適切であるかどうかを考えさせたい。

栄養教諭等と連携して、放課後の遊びやスポーツ等の適度な運動と食事との関わりについても理解させ、適切な組み合わせや量を考えておやつを選択する能力を身に付けさせたい。

また、「おやつのできごと」を使って学習したことを振り返り、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活をするために、おやつとの組み合わせや量を考え、「おやつ日記」に取り組むことにより実践化を図りたい。その際、継続した指導につながるよう、家庭とも連携するよう留意する必要がある。

4 授業の流れ（指導参考例）

主題 おやつを食べ方を考えてみましょう

■本時のねらい

・食べるのにふさわしい時間や量を見直すことにより、望ましいおやつとり方を考える。

■展開

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
<ul style="list-style-type: none"> ○おやつ時計を作ってくる。 ○おやつとは何か考える。 ○おやつを食べた時間と食べたものをもとに話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○事前に、ある日の食事、睡眠、おやつ時間を色塗りしてすることを課題としておく。 ○その日の食事について、全部食べることができたかどうか、併せて記録させておく。 ○おやつ摂取内容や時間と食事への影響を学習カードに記入させる。 ○おやつを食べるメリットをまとめるとともに、食べ過ぎることによる弊害を考えさせる。 ○午後の運動や空腹を満たす等、おやつ役割を果たすのにふさわしい食べ方をしているか振り返らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○教材13ページ「おやつ時計をつくってみましょう」の表 ○教材12ページ

おやつを食べる時間について考えよう

<ul style="list-style-type: none"> ○おやつを食べた時間と食事との関係について振り返る。 ○おやつ時計を作成して、気付いたことを発表する。 ○おやつを食べるのにふさわしい時間について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○おやつ時計をもとに、おやつを食べる時間と食事時間との関係について考えさせる。 ○おやつを食べ過ぎや不規則な摂取が、毎日の食事に影響を与えていることに気付かせる。 ○睡眠時間にも注目させ、就寝前の飲食が朝食摂取に影響を与えることにも触れる。 ○おやつ時計の外側におやつを食べるのにふさわしい時間を塗らせ、食事に影響しないように時間と量を決めて食べることへの意識付けを図る。 ○本時の学習で気付いたことをまとめるとともに、おやつは食事を補うものであることに触れ、次時につなげる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○教材13ページ ○色えんぴつ等
---	--	---

主題 おやつはりょうを考えてたべましょう

■本時のねらい

- ・食べるのにふさわしい質や量を見直すことにより、望ましいおやつのとり方を考える。

■展開

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
<ul style="list-style-type: none"> ○おやつので調査結果表について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・どんなおやつが良く食べられているのかを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○前時の学習カードをもとによく食べられているおやつので調査結果表を作成しておく。 ○おやつので調査結果表から、日ごろよく食べているおやつに甘いものやスナック菓子、スポーツ飲料などが多いことに気付かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○教材12ページ「いつ、どんなものをおやつに食べましたか」の記述をもとに作成した表 ○よく食べられているおやつの実物
どんなおやつを食べたらよいのだろう		
<ul style="list-style-type: none"> ○おやつとはどんなものと言うのかを考える。 ○おやつとして食べたものについて話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○おやつは、食事を補うものであることを知らせる。 ○おやつは、お菓子だけではなく「おにぎり、やきいも、くだもの」などもおやつであり、これらは、健康的なおやつであることを理解させる。 ○健康的なおやつを食べているか振り返らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○教材14ページ（健康的なおやつので写真）
おやつはりょうを考えて食べましょう		
<ul style="list-style-type: none"> ○学習のめあてを知る。 ○おやつと食事との関係について振り返る。 ○組み合わせや量を考えてながら、自分が食べたいおやつを書き、気付いたことを発表する。 ○おやつSOSクイズめいろに挑戦し、望ましいおやつので食べ方について考える。 ○自分の目標を書いて発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○1日に食べても良いおやつので量は、ごはん1膳分の200kcalであることを知らせ、それ以上食べると食事に影響し、肥満につながることに気付かせる。 ○おやつので組み合わせや量を考えてながら食べたいおやつを書かせて自分のでおやつのでとり方が適切であるかどうかを考えさせる。（とり過ぎた場合には、運動するとよいことに触れる。） ○望ましいおやつのでとり方については、時間を決め、良質なものを量を決めて、楽しく食べることの大切さについて考えさせると共に望ましいおやつをとろうとする意識をもたせる。 ○砂糖、脂肪、食塩の過剰摂取についてもあわせて触れる。 ○本時の学習で気付いたことをまとめるとともに、おやつので望ましい食べ方について確認し、目標を書かせる。 ○おやつ日記を宿題とする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○教材14ページ「おやつのでエネルギーはこのくらい」の表 ○ごはん茶わん1杯分の実物（120g） ○教材15ページ「おやつのでSOS」 ○教材16ページ

おやつの食べ方を考えてみましょう

年 組

- いつも、どんなものをおやつに食べているか、ふりかえりましょう。

おやつを 食べた時こく	おやつに食べたもの	食事はきちんと 食べられましたか
時 分		
時 分		
時 分		
時 分		

- 自分が食べているおやつについて、気づいたことや思ったことを書きましよう。

- これからのおやつの食べ方について、めあてを書きましよう。