

さあ、元気な体をつくりましょう／ 自分の食生活をふり返ってみましょう

1 学習のねらい

[さあ、元気な体をつくりましょう]

- ①健康な体作りには、1日の生活の中で「食事」「運動」「休養」「睡眠」のリズムを整えることが大切であることに気付き、規則正しい生活を送ろうとする態度を育てる。
- ②1日3度の食事である「朝ごはん」「昼の給食」「夕ごはん」には、規則正しい生活リズムを整える役割があり、さらに、「おやつ」には食事を補う役割があることに気付いて、健康的な生活リズムを身に付け毎日を過ごそうとする態度を育てる。

[自分の食生活をふり返ってみましょう]

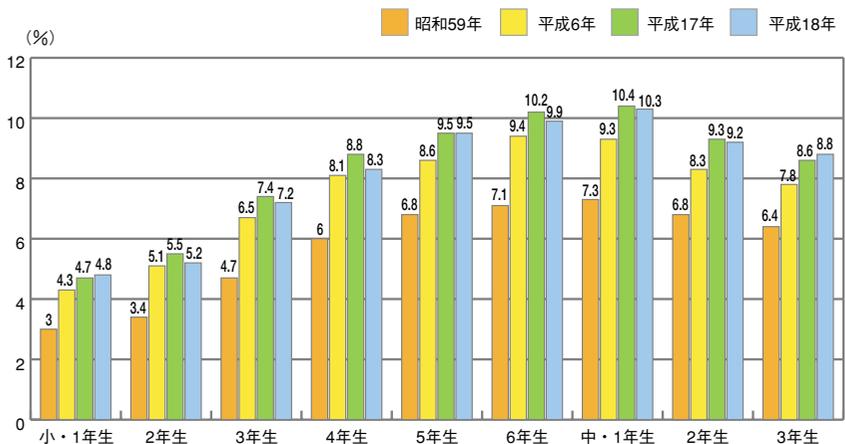
- ①自分の食生活を振り返ることで、毎日の生活を見直し、よりよい食習慣と規則正しい生活リズムを意識しながら毎日を過ごす態度を育てる。
- ②毎日の食事を支える人々に感謝の気持ちを持ち、家族や多くの人達と楽しく食事をしようとする態度を育てる。

2 題材の背景（児童の実態）

児童が望ましい食習慣を身に付け、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指導を通して「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。

しかし、調査によれば、全国的に肥満は改善傾向にあるものの、下記のような実態（図1）から児童自身が主体的によりよい生活習慣を身に付け、健康な生活リズムで生活するための具体的な指導が中学年から必要であるといえる。

図1 肥満傾向児の割合

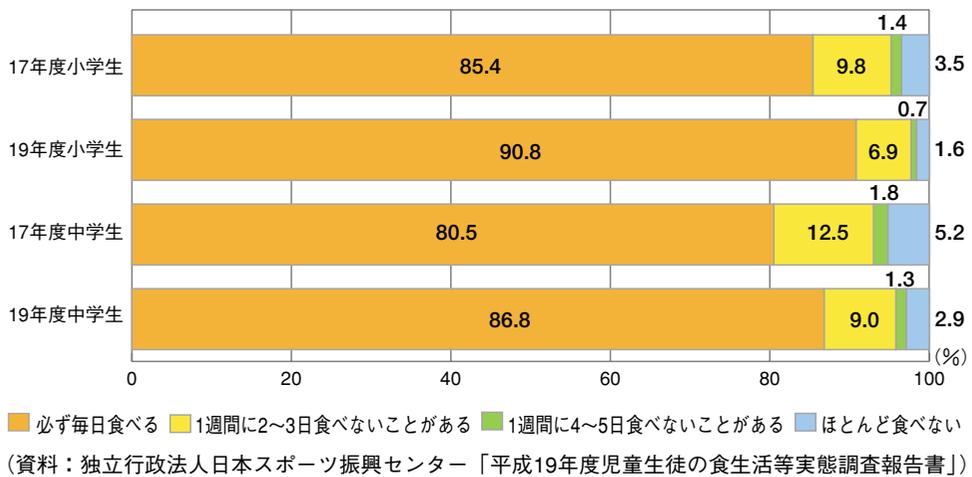


（資料：文部科学省「平成18年度学校保健統計調査」）

また、望ましい食習慣を身に付け、健康な生活を送るためには、1日の出発になる朝食をとることから始めることが重要である。朝食の欠食率は、「ほとんど食べない」という群が減少しており、家庭への食育の浸透も一因と思われるが、これらの傾向が一過性のものに終わらないよう、朝食欠食の減少に向けて継続した繰り返しの取組が求められる（図2）。

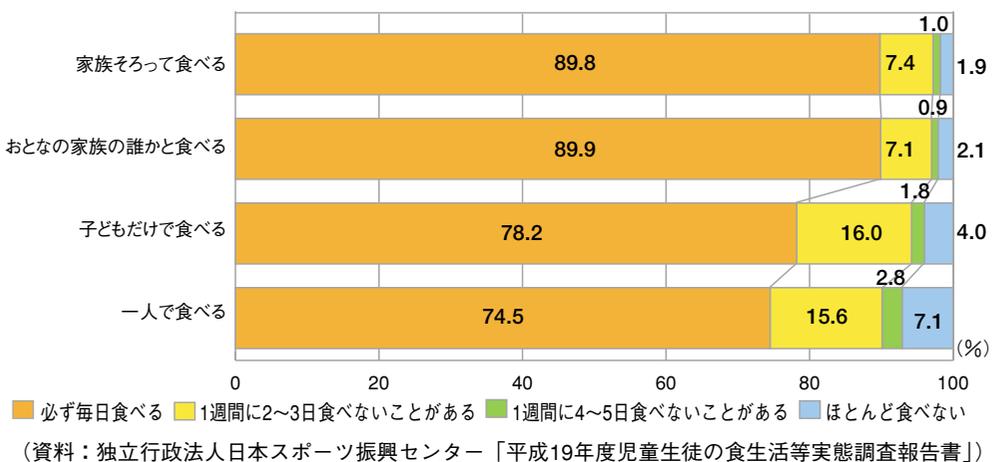
さらに、欠食状況に改善の見られない児童も残っていることから、保護者への個別指導などにより、個々に働きかけることも今後の大きな課題であろう。また、児童自らが、簡単な朝食を準備できる力を身に付けるための指導にも取り組み始めたい時期である。

図2 小中学生の朝食の欠食状況



調査によれば、夕食を家族と共に食べている児童は、朝食を「必ず毎日食べる」割合が高いが、一方で朝食や夕食を家族と共にすることは全体的に見れば十分とは言い難い状況である（図3）。

図3 小中学生の夕食の共食状況と朝食を食べる頻度との関係

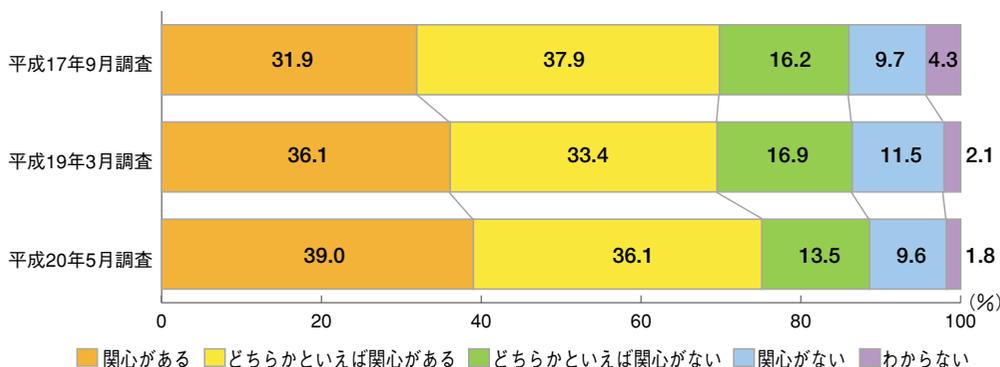


このように家庭に視点を置いて児童の生活の実態を見れば、児童自身が学習したことを生かし発達段階に応じて自己管理しながら生活を送ることが大切である。

健康な体や豊かな心を育むためには、望ましい食習慣を身に付け、生活リズムを改善していくことや食事を通して多くの人々の愛情や食を支える人々に感謝の心をもつことなどが大切であり、どちらも児童自らが主体的に取り組むようにすることが重要である。

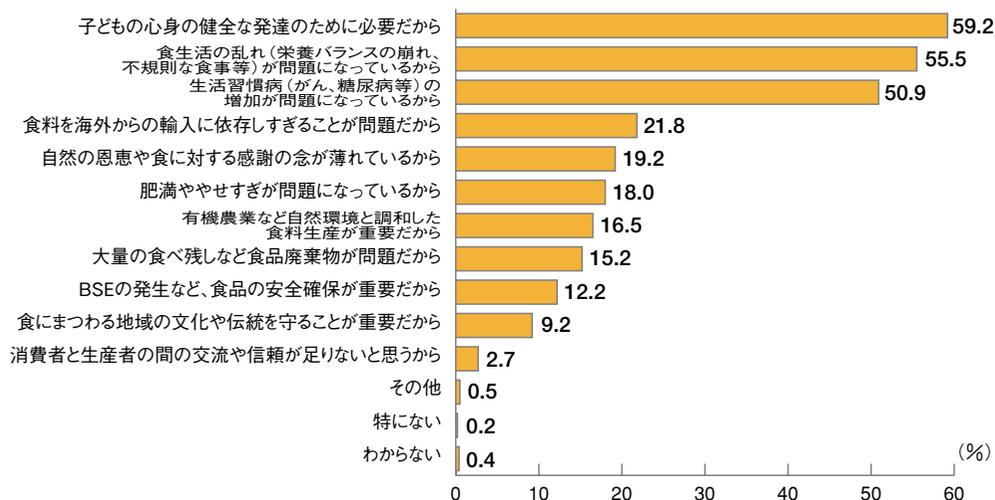
そのためには、家庭の協力は不可欠である。しかし、生活環境の多様化に伴い、家庭において、児童に健全な食生活を実践させることが困難になりつつある。ただ、平成17年の食育基本法制定から今に至るまで、「食育」に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の割合の合計について言えば関心度はほぼ同じであるが(図4)、子どもの心身の健全な発育についての願いや望ましい食生活についての関心は高い(図5)。今後は、児童への食に関する指導を通して、家庭の意識啓発を継続していくとともに、家庭における食育をさらに充実させるために、家庭に対して具体的に働きかけていくことが重要である。

図4 食育への関心度



(資料：内閣府食育推進室「平成20年度食育に関する意識調査」)

図5 食育に関心のある理由



(資料：内閣府食育推進室「平成19年度食育に関する意識調査」)

3 題材について（教材観）

中学年は、社会科で自分たちが住んでいる地域や都道府県について学習したり、体育科保健領域では、生活リズムや健康について学習したりする。自分たちの食生活について学習することや地域でとれる産物や毎日の食事を支えてくださる方に気付くためにはよい学習環境にあり、よい時期である。これらの学習と関連付けて食に関する指導を行うことで、学習効果を高めるようにしたい。

「さあ、元気な体をつくりましょう」は、1頁だけを使って指導を行うが、食事・運動・休養と睡眠の調和のとれた規則正しい生活を送ることの大切さについて、また、朝ごはんに始まり給食や夕ごはんの1日3度の食事が生活のリズムを整える大事な役割をもっていることなど、1日の過ごし方から今後具体的にどのような学習をしていくのか、見通しをもつためのガイダンスの役割を果たす重要な指導となる。児童に学習内容について興味・関心を高めながら今後の学習が具体的に展開できるようにしたい。

[さあ、元気な体をつくりましょう]

1. 『元気号』に乗って一緒に行こう

導入時では、本文と汽車『元気号』に乗った2人の子どもたちに注目させたい。児童にも「この『元気号』に乗って一緒に行こう。」と呼びかけ、友達の視線で見ているようにしたい。

トンネルをくぐって「朝ごはん駅」「給食駅」「おやつ駅」「だんらん駅」と回り、1日の食生活について学習するという見通しがもてるようにする。そして、本文とそれぞれの駅のテーマを対応させることで、本頁のテーマである「元気のもとほきそく正しい生活リズムから」の意義が明確になると考える。

2. 自分の食生活を見直そう

①しっかり食べましょう

「毎朝早起きして、朝ごはんを食べていますか。」（朝ごはん駅）、「給食をすききらいせず、のこさずに食べていますか。」（給食駅）などの駅では、児童に問いかけ、普段の食生活の振り返りを促している。例えば、自分は朝ごはんを食べていない、給食を残す、すきなときにおやつを食べる、などの課題をもつ児童が出てくることが予想される。児童一人一人が自分の課題を把握できるようにし、学習を通して解決できるように見通しがもてるようにしたい。

そのためには、本教材の各駅におけるチェック事項をはじめ、食事や食生活に関する調査結果などをもとに、児童が自分の食の実態を自覚し、どのような手立てで見直し実践していくのか、課題解決につながる具体的な取組を児童自身が考えられるようにしていくことが大切である。

②考えて食べましょう

「おやつ駅」でも、「いつ、どんなものをおやつに食べましたか。」と、児童に問いかけ、普段のおやつのとりの振り返りを促している。おやつは、児童一人一人の嗜好が反映されることが多く、また、朝食のように時間が定まっておらず、量も給食のように決まっていないので、おや

つの内容をはじめ、おやつを食べる量や時間などが健康な生活に影響を及ぼすことがある。本教材にある「おやつ時計」や「おやつ日記」を活用し、おやつを食べる視点から1日の生活リズムを見直し、規則正しい生活リズムを確立していくようにしたい。また、先述したように、児童の意思や自己の健康を管理しようとする力が望ましいおやつのとりの方を左右するので、家庭の協力も得ることが大切である。

3. 地域を見渡そう

文面以外に背景の挿絵にも注目するようにしたい。汽車が一周する間には田畑や牧場、船上での漁などが見える。「食事の重要性」を語る時、その食事を支える人々の存在抜きでは語れない。食生活のあり方を学習するとともにそれを支える人々がいるということまで視野を広げるようにし、生産者への感謝につなげたい。具体的な指導は、「だんらん駅」以降から「感謝して食べよう」で行うが、児童には「いろいろなところでいろいろな方が私たちの食生活を支えてくださっている」という意識ももてるようにしたい。そのことから自分たちが住んでいる地域や食文化に愛着がもてるようにしたい。

さらに、「私たちの命は、食べ物の命によって支えられている」ということにも気付くようにして、食べ物を大切に、感謝しながら食事をしようとする態度を育てたい。

4. さあ、出発だ！

最後に『元気号』に乗った子どもたちが「さあ出発だ！」と声を出している。どこに向かって出発するのか、「いっしょに乗っている」児童に自由に発言させたい。その際の留意点として、列車の後部車両に着目させたい。トンネルに入るときは何も入っていなかった赤・黄・緑の車両にはそれぞれ野菜などの食材が入っている。この意味について、「これから学習するために」「元気に過ごすために」などの反応が予想されるが、児童に考えさせることで学習への意欲を持続させることが大切である。

[自分の食生活を振り返ってみましょう]

教材の最後に、自分の食生活を振り返る学習を行う。一連の学習を通して自分の食生活を振り返ることが食生活の見直しにつながる。単なるチェックに終わらず、振り返りを繰り返すことで、毎日を健康に過ごすための自己管理ができる力を身に付けることにつなげたい。「がんばったところ」を認め、「なoshいたところ」は、児童に新たな課題として具体的な改善を考えさせるようにしたい。また、どちらも指導者が学級の傾向として捉えたい。そして、児童によりよい食生活を送るためのテーマとして提示し、解決のために児童が話し合う中で、自己の毎日の過ごし方について考えを深め、自主的、実践的な態度を育成することにつなげることが大切である。

また、個別指導等において、この児童の振り返りを踏まえて家庭にも協力を求めることで、児童がもつ課題の解決により効果が期待できる。

4 授業の流れ（指導参考例）

主題 さあ、元気な体をつくりましょう

●本時のねらい

- ・規則正しい生活を送ることや生活リズムを整えるために、「食」に関わる自分の課題を持ち、その解決のために学習の見通しをもつ。

●展開

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|-------------------------------------|--|---------|
| さあ、汽車に乗ってみよう！ | | |
| ○汽車の進路を知る。 | ○汽車に乗っている子どもたちに目が向くようにし、線路をたどりながらそれぞれの駅に注目していくようにする。 | ○教材1ページ |
| ○各駅での問いかけに答える。 | ○各駅について自分の課題がもてるようにする。 | ○学習カード |
| ○自分たちの食生活を支えている人々がいることを知る。 | ○挿絵から様々な人々が様々な食材を作ったり、捕えたりしていることを助言する。 | |
| さあ、汽車に乗って出発しよう！ | | |
| ○これからどのような過ごし方をしていけばよいのか自分の考えを発表する。 | ○「さあ、出発だ！」の言葉や赤・黄・緑の車両に食材が入っていることから考えるようにする。 | |
| ○本時の学習を振り返り、今後の見通しをもつ。 | ○これからの授業が楽しみだと思えるようにする。 | |

主題 自分の食生活をふり返ってみましょう

●本時のねらい

- ・学習活動や普段の生活を振り返り、現在の食生活を見直し、新たな課題や目標をもってよりよい生活を送ろうとする。

●展開

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材・資料 |
|--|---|---|
| 自分の食生活をふり返ろう | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ○自分の食生活を振り返り、がんばったところや自分の課題をつかむ。 | <ul style="list-style-type: none"> ○あてはまるところに○を付ける。 ○「がんばったところ」に努力したことについて書き、十分取り組めなかった項目から課題を見付け「なおしたいところ」に書くようにする。 ○「なおしたいところ」では、具体的な取組方法が書けるようにする。 ○全部○が付いている児童は、努力を認めるとともに、○は付いても十分でなかったことがある場合には、「なおしたいところ」に書くようにする。 | <ul style="list-style-type: none"> ○教材24・25ページ ○学習カード |
| 新しい自分の食生活を見つけよう | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ○全体の振り返りを集計し、課題を見つける。 ○課題を解決する方法を考え話し合う。 ○これからどのような過ごし方をしていけばよいのか自分の考えを発表する。 | <ul style="list-style-type: none"> ○全体の傾向を見て、○が付かなかった要因を明確にして課題とするようにする。 ○先に記述した自分の課題解決の方法をもとにして話し合うようにする。 ○友達の意見を参考にして、自分に合った解決方法を決める。 ○「これからの食生活のめあてを立てましょう」に書き、発表するようにする。 | <ul style="list-style-type: none"> ○教材25ページ ○教材25ページ |

☆ わたしたちもいっしょに『元気号』に乗っていきましょう。
みなさん、毎日できていますか。駅に着いたら答えていきましょう。

朝ごはん駅

毎日早起きして朝ごはんを食べていますか。

⇒

給食駅

給食をすききらいせず、のこさずに食べていますか。

⇒

おやつ駅

おやつの時間、しゅるいやりょうを考えて食べていますか。

⇒

だんらん駅

感しゃの気持ちをもって楽しく食事をしていますか。

⇒

さあ出発だ！

これからどのようなことに気をつけて学習していきたいですか。
自分の考えを書きましょう。

.....

.....

.....

※学習のスタートとしてこの学習カードを使い、保存し、教材24・25ページの振り返りのところで
児童が記入したこの学習カードと比べることで、自己の変容に気付かせたい。