

## 4.2 授業の実際A (小学校6年生対象)

### 4.2.1 健康教育プログラム授業【6年①学級活動 平成27年1月19日2校時】

#### I 授業構成資料

- (1) 目標 健康に関する様々なデータを基に、短命県の原因や改善策などについて積極的に話し合ったり活動したりしようとしている。(集団活動や生活への関心・意欲・態度)
- (2) 展開

学習内容

学習活動

・発問や指示

予想される児童の反応

1

自分が知っている青森県が全国で1位のものを発表する。  
・青森県が全国1位のものと聞いて、どんなことを知っていますか。  

○りんごは有名だよ。

○確か長芋やごぼうも1位だと社会で習った。

○酸ヶ湯の積雪量はよくニュースでやっているな。

2

健康に関する青森県のランキングを知る。(科学的データの活用①)  
◇炭酸飲料支出日本一 ◇カップラーメン支出日本一 ◇短命県

3

本時の学習課題を把握する  

なぜ青森県は短命県となったか考えよう。

4

平均寿命のデータから、なぜ青森県は最下位なのかグループでその原因について考える。  
・グループでなぜ青森県は平均寿命が短いのか、その原因を考えてみましょう。

5

グループの予想を発表する。  

○炭酸やカップラーメンの消費が1位だから、食べるものに原因があるんじゃないかな。

○保健で習ったけど、たばこやお酒を飲むのが原因だと思う。

○早く死ぬのは病気が原因だから、病気にかかりやすいのが原因だ。

6

予想を分類し短命県の原因について探る。(科学的データの活用②)  
・みんなの予想や資料からどんなことが分かるでしょうか。  

○カップラーメンの支出や野菜・塩分摂取量のデータから、やっぱり食生活が原因で病気になっている。

○運動しないことが原因で、生活習慣病になっていると思う。

○たばこやお酒は体に悪いんだ。

7

グループで、青森県が短命県日本一を脱するために、何が大切かを考える。  
・これから青森県が短命県を返上するためには、何が大切なのでしょう。  

○塩分をあまり取らないことや野菜を多く食べるなど、食生活を変えていかなければならない。

○運動が大切だ。

○食生活や運動といった生活習慣を変えていかないといけない。

8

分かったことや感想をまとめ、今後の学習の見通しをもつ。

・活用資料

科学的データの活用①

平均寿命[男性](平成22年)

| 順位 | 都道府県名 | 平均寿命(歳) |
|----|-------|---------|
| 1  | 長野県   | 80.88   |
| 2  | 滋賀県   | 80.58   |
| 3  | 福井県   | 80.47   |
| 47 | 青森県   | 77.28   |

平均寿命[女性](平成22年)

| 順位 | 都道府県名 | 平均寿命(歳) |
|----|-------|---------|
| 1  | 長野県   | 87.18   |
| 2  | 鳥根県   | 87.07   |
| 3  | 沖縄県   | 87.02   |
| 47 | 青森県   | 85.34   |

平均寿命の推移

[男性]

| 順位 | 平成7年 | 平成12年 | 平成17年 | 平成22年 |
|----|------|-------|-------|-------|
| 1  | 長野県  | 長野県   | 長野県   | 長野県   |
| 2  | 福井県  | 福井県   | 滋賀県   | 滋賀県   |
| 3  | 熊本県  | 奈良県   | 三重県   | 福井県   |
| 47 | 青森県  | 青森県   | 青森県   | 青森県   |

[女性]

| 順位 | 平成7年 | 平成12年 | 平成17年 | 平成22年 |
|----|------|-------|-------|-------|
| 1  | 沖縄県  | 沖縄県   | 沖縄県   | 長野県   |
| 2  | 熊本県  | 福井県   | 鳥根県   | 鳥根県   |
| 3  | 鳥根県  | 長野県   | 熊本県   | 沖縄県   |
| 47 | 青森県  | 青森県   | 青森県   | 青森県   |

【課題把握】

科学的データの活用②

青森県と長野県の健康関連指標の比較

|                 | 長野県 |    | 青森県 |    |
|-----------------|-----|----|-----|----|
|                 | 男性  | 女性 | 男性  | 女性 |
| 平均寿命(平成22年)     | 1   | 1  | 47  | 47 |
| 喫煙率(平成22年)      | 14  | 10 | 47  | 46 |
| 飲酒率(平成13年)      | 5   | 15 | 47  | 40 |
| 食塩摂取率(平成19年)    | 31  | 35 | 45  | 37 |
| 肥満者率(平成16年)     | 11  | 9  | 44  | 46 |
| 運動する人の割合(平成23年) | 9   | 9  | 47  | 47 |
| 健康診断受診率(平成19年)  | 8   | 8  | 37  | 37 |

青森県の死亡原因 TOP3

第1位 悪性新生物

第2位 心疾患

第3位 脳血管疾患

【多様性】

## II 課題把握・課題解決の活用資料

### ○科学的データの活用①

#### A 都道府県別平均寿命【課題把握：身近さ】

表1 平均寿命

| 都道府県    | 平均寿命(歳) | 都道府県    | 平均寿命(歳) |
|---------|---------|---------|---------|
| 1 青森県   | 82.94   | 16 山梨県  | 82.14   |
| 2 岩手県   | 82.94   | 17 長野県  | 82.14   |
| 3 秋田県   | 82.94   | 18 新潟県  | 82.14   |
| 4 山形県   | 82.94   | 19 富山県  | 82.14   |
| 5 福島県   | 82.94   | 20 石川県  | 82.14   |
| 6 茨城県   | 82.94   | 21 福井県  | 82.14   |
| 7 栃木県   | 82.94   | 22 岐阜県  | 82.14   |
| 8 群馬県   | 82.94   | 23 静岡県  | 82.14   |
| 9 埼玉県   | 82.94   | 24 愛知県  | 82.14   |
| 10 千葉県  | 82.94   | 25 三重県  | 82.14   |
| 11 東京都  | 82.94   | 26 滋賀県  | 82.14   |
| 12 神奈川県 | 82.94   | 27 奈良県  | 82.14   |
| 13 新潟県  | 82.94   | 28 和歌山県 | 82.14   |
| 14 富山県  | 82.94   | 29 徳島県  | 82.14   |
| 15 石川県  | 82.94   | 30 高知県  | 82.14   |

※厚生労働省『平成22年度都道府県別生命表の概要』より

#### B 都道府県別平均寿命の推移【課題把握：身近さ】

表2-1 平均寿命の推移(男)

| 都道府県    | 1980 | 1985 | 1990 | 1995 | 2000 | 2005 | 2010 | 2015 | 2020 |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1 青森県   | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 2 岩手県   | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 3 秋田県   | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 4 山形県   | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 5 福島県   | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 6 茨城県   | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 7 栃木県   | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 8 群馬県   | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 9 埼玉県   | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 10 千葉県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 11 東京都  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 12 神奈川県 | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 13 新潟県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 14 富山県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 15 石川県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 16 福井県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 17 岐阜県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 18 静岡県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 19 愛知県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 20 三重県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 21 滋賀県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 22 奈良県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 23 和歌山県 | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 24 徳島県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |
| 25 高知県  | 78.5 | 79.5 | 80.5 | 81.5 | 82.5 | 83.5 | 84.5 | 85.5 | 86.5 |

#### C 炭酸飲料支出額【課題把握：多様性】

炭酸飲料  
――金額――

|       |       |
|-------|-------|
| 全国    | 4,359 |
| 青森県   | 6,748 |
| 宇都宮市  | 5,424 |
| 山形市   | 5,385 |
| 山口市   | 5,338 |
| 札幌市   | 5,290 |
| 川崎市   | 5,211 |
| 佐賀市   | 5,178 |
| 那覇市   | 4,952 |
| 前橋市   | 4,889 |
| 東京都港区 | 4,866 |

※財務省『家計調査』より  
2011-2013の平均  
二人以上の世帯を対象  
県庁所在地のみを抽出

#### D カップ麺支出額・数量【課題把握：多様性】

カップ麺の支出額と消費量

| 都道府県    | 支出額(円) | 消費量(箱) |
|---------|--------|--------|
| 1 青森県   | 1,200  | 100    |
| 2 岩手県   | 1,100  | 90     |
| 3 秋田県   | 1,000  | 80     |
| 4 山形県   | 900    | 70     |
| 5 福島県   | 800    | 60     |
| 6 茨城県   | 700    | 50     |
| 7 栃木県   | 600    | 40     |
| 8 群馬県   | 500    | 30     |
| 9 埼玉県   | 400    | 20     |
| 10 千葉県  | 300    | 10     |
| 11 東京都  | 200    | 10     |
| 12 神奈川県 | 100    | 10     |
| 13 新潟県  | 100    | 10     |
| 14 富山県  | 100    | 10     |
| 15 石川県  | 100    | 10     |
| 16 福井県  | 100    | 10     |
| 17 岐阜県  | 100    | 10     |
| 18 静岡県  | 100    | 10     |
| 19 愛知県  | 100    | 10     |
| 20 三重県  | 100    | 10     |
| 21 滋賀県  | 100    | 10     |
| 22 奈良県  | 100    | 10     |
| 23 和歌山県 | 100    | 10     |
| 24 徳島県  | 100    | 10     |
| 25 高知県  | 100    | 10     |

※財務省『家計調査』より

### ○科学的データの活用②

#### A 都道府県別喫煙率【多様性】

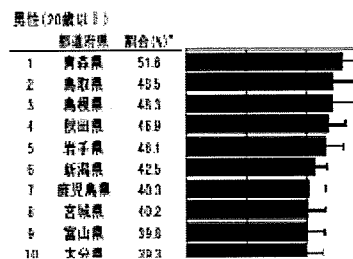
喫煙率(%)

| 都道府県    | 男性(20歳以上) | 女性(20歳以上) |
|---------|-----------|-----------|
| 1 青森県   | 28.5      | 15.5      |
| 2 岩手県   | 27.5      | 14.5      |
| 3 秋田県   | 26.5      | 13.5      |
| 4 山形県   | 25.5      | 12.5      |
| 5 福島県   | 24.5      | 11.5      |
| 6 茨城県   | 23.5      | 10.5      |
| 7 栃木県   | 22.5      | 9.5       |
| 8 群馬県   | 21.5      | 8.5       |
| 9 埼玉県   | 20.5      | 7.5       |
| 10 千葉県  | 19.5      | 6.5       |
| 11 東京都  | 18.5      | 5.5       |
| 12 神奈川県 | 17.5      | 4.5       |
| 13 新潟県  | 16.5      | 3.5       |
| 14 富山県  | 15.5      | 2.5       |
| 15 石川県  | 14.5      | 1.5       |
| 16 福井県  | 13.5      | 0.5       |
| 17 岐阜県  | 12.5      | 0.5       |
| 18 静岡県  | 11.5      | 0.5       |
| 19 愛知県  | 10.5      | 0.5       |
| 20 三重県  | 9.5       | 0.5       |
| 21 滋賀県  | 8.5       | 0.5       |
| 22 奈良県  | 7.5       | 0.5       |
| 23 和歌山県 | 6.5       | 0.5       |
| 24 徳島県  | 5.5       | 0.5       |
| 25 高知県  | 4.5       | 0.5       |

※厚生労働省『国民健康・栄養調査2008-2010』より

#### B 都道府県別飲酒率【多様性・深化】

##### 6. 飲酒習慣者の割合



#### C 都道府県別食塩摂取量【多様性】

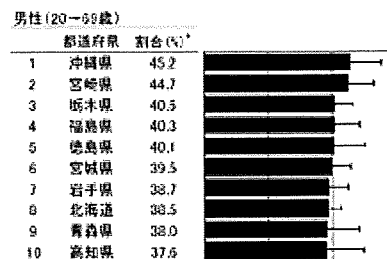
3. 食塩摂取量

| 都道府県   | 男性(20歳以上) | 女性(20歳以上) |
|--------|-----------|-----------|
| 1 山形県  | 12.3      | 11.2      |
| 2 青森県  | 12.0      | 11.0      |
| 3 福島県  | 12.0      | 10.9      |
| 4 岩手県  | 12.0      | 10.8      |
| 5 山形県  | 12.0      | 10.7      |
| 6 長野県  | 12.0      | 10.6      |
| 7 宮城県  | 12.0      | 10.5      |
| 8 秋田県  | 12.0      | 10.4      |
| 9 鳥取県  | 12.0      | 10.3      |
| 10 茨城県 | 12.0      | 10.2      |
| 11 徳島県 | 12.0      | 10.1      |
| 12 高知県 | 12.0      | 10.0      |

※厚生労働省『国民健康・栄養調査2008-2010』より

#### D 都道府県別肥満者の割合【多様性】

##### 1. 肥満者の割合



### Ⅲ 授業の実例【6年①学級活動】

#### 1 健康に関する青森県のランキングを知る場面（科学的データの活用①）



はじめに一般的に知られる青森県が日本一のことを知らせ、次に健康に関するランキングを知らせた。提示したデータ、「炭酸飲料の支出額」「カップラーメンの支出額」「平均寿命」「平均寿命の推移」である。こうすることで、子どもの興味をひいてから、視点を本時の学習課題へとつなげることができた。

子ども達は青森県の平均寿命が最下位であることは知識として知っていた。しかし、実際に健康に関するデータを見たことで、身近な課題として捉えることができた。

#### 2 グループで原因を考える場面



まずは個人で短命県の原因を考えさせ、次にグループで交流させた。交流では、考えに対し否定的な意見を言わずに、あらゆる面から原因を考えるよう助言した。そして、グループで出された原因を全て紙に書き発表させ、黒板に掲示した。

知識として短命県であることを知っている子どもが多かったためか、それほど悩まずに原因を考えることができていた。また、グループでの交流では、自分が考えなかった原因を交流することで、新たな視点をもつことができていた。

#### 3 原因を探る場面（科学的データの活用②）



各グループから出された原因を話し合いながらカテゴライズしていき、「食生活」「生活習慣」「運動」「その他」の4つのカテゴリーに分けた。

全員で話し合いながらカテゴライズしたことで、短命県の実体的な原因について理解させることができた。また、平均寿命は一つの原因ではなく、いろいろな要因が関係していることに気付かせることができた。ここでの理解が次の活動に生かされ、短命県返上の実体的な手立てについて考えることができていた。

#### 4 短命県返上するために大切なことを考える場面



##### ワークシートより

青森県は生活習慣が悪いので、運動・食生活に気を付けて、たばこやお酒をできるだけ少なくすることができたら、短命県も少し改善できると思う。

生活習慣病にならないためにも、減塩や禁酒など食生活・生活習慣に目標を立てて改善したり適度な運動をしたりして、バランスのよい生活を心がけることが大切。

バランスを考えて食事し、しっかりと運動を習慣的に行えば、日本一の短命県ではなくなると思う。

#### Ⅳ 考察

##### 1 健康に関する青森県のランキングを知る場面（科学的データの活用①）

【学習時間：13分】（I：100%）

本時の学習へとつなげるために様々なランキングを紹介し、ほとんどが認知学習場面となった。

【教師行動】（発問：7回、肯定的FB：1回、励まし：1回）

提示したデータについて子ども達と確認しながら学習を展開したことで発問数が多くなっている。

【抽出児行動】（抽出児2名）

提示したデータについて、挙手したり頷きながら聞いたり意欲的な様子が見られた。観察者評価は4段階中4と3であった。

○課題及び改善の方策

・授業者の振り返りより

一般的データで興味を引きつけ健康に関連するデータを見せたことで、ねらい通り課題に目を向けさせることができた。

・大学教員からの指導・助言より

手立てである科学的データの活用では、5年毎の定期的な調査を活用し、男女別平均寿命とその推移を捉えさせたことは、効果的であり非常によかった。

##### 2 グループで原因を考える場面

【学習時間：14分】（M：23%，I：7%，A1：70%）

短命県の原因を各自で、グループで考えさせたため認知学習場面が半分を占めた。また、学習指導場面はグループでの発表である。

【教師行動】（発問：3回、肯定的FB：4回）

各グループを回りながら質問を受けたりアドバイスしたりした。活動1でデータをしっかり理解していたので、スムーズな活動となった。

【抽出児行動】

自分の考えを書き、話し合う様子が見られた。

○課題及び改善の方策

・授業者の振り返りより

各グループでの発表に時間がかかってしまった。発表ではなく、紙を回収し教師側で掲示しながら説明すれば効率的であった。

・大学教員からの指導・助言より

個人で考えを書かせた後にグループで交流し、出された意見を全て書かせたことは、一人一人の意見が大切にされ、自己肯定感をもちさせることができよかったです。

##### 3 原因を探る場面（科学的データの活用②）

【学習時間：9分】（I：100%）

子ども達と一緒に出された意見をカテゴライズしていき、グループ分けをした。また、原因を探るため長野県とのデータ比較する学習指導場面であった。

【教師行動】（発問：6回、肯定的FB：3回、励まし：2回）

それぞれの考えを深めたり共有したりするために子供と確認しながら進めたため発問数が増えている。

【抽出児行動】

各班から出された意見をよく聞き発言をするなど、よく理解していた。観察者評価は4段階中3と4。

○課題及び改善の方策

・授業者の振り返りより

話し合いながらカテゴライズしたり長野県との比較データを提示したりすることで、納得を伴って理解を深めることができた。

・大学教員からの指導・助言より

カテゴライズした結果が、「食生活」「生活習慣」「運動」と、これからの活動の視点が分かりやすかった。また、提示したデータも価値があった。

##### 4 短命県返上するために大切なことを考える場面

【学習時間：3分】（I：22%，A1：78%）

カテゴライズした結果から今後の進め方を説明する学習指導場面、各自で考えを書き発表する認知学習場面であった。

【教師行動】（矯正FB：1回）

各自の考えを書く際に受けた質問に対し答えたものである。ほとんどの子どもがスムーズに書けていた。

【抽出児行動】

本時の授業から初めて知ったことやカテゴライズした内容毎に整理して書くことができていた。

○課題及び改善の方策

・授業者の振り返りより

時間に追われた活動となってしまったが、最後に指名し考えを発表させたことで、クラスでの共有を図ることができた。

・大学教員からの指導・助言より

各自が今できることや家族へと目を向け考えさえ、健康にしていけることが可能と考えるようにしておけば、自分の課題として更に強く捉えることができたのではないかと。

\* I：学習指導場面 A1：認知学習場面 A2：運動学習場面 M：マネジメント FB：フィードバック

#### 4.2.2 健康教育プログラム授業【6年②家庭科（12/12） 平成 27 年 1 月 21 日 2 校時】

##### I 授業構成資料

- (1) 目標 食に関するデータと自分の食生活を比較することや栄養教諭から栄養に関する話を聞くことを通して、自分の食生活の問題点から健康な生活を送るためのよりよい食生活について考えることができる。  
(生活を創意工夫する能力)
- (2) 展開

| 学習内容 学習活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 活用資料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----|-----|------|-----|------|----|------|-----|-------|-------|------|-----|------|-----|----------------------|--------|------|-------|----------------------|---------|------------------------|--------|------|--|-----|-----|-------|------------------------------------|------------------------------------|-------|------------------------------------|------------------------------------|--|------------|-----|----------------------------------------------|----|-----------------------------------|
| <p>・発問や指示 予想される児童の反応</p> <p>1 児童アンケートを基に、自分の食生活を振り返る。</p> <p>・みなさんの食生活は健康かどうか振り返ってみましょう。</p> <p>○毎日3食食べているので、健康な生活をしていると思う。</p> <p>○朝食を食べなかったり、好き嫌いをしたりしているので、健康な生活とは言えない。</p> <p>2 学習課題を把握する。</p> <p>・今日は食生活について考えていきます。</p> <p>自分たちの食生活について見直そう。</p> <p>3 食事の内容、量、時間帯から、自分の食生活の問題点について考える。</p> <p>・自分の食事の内容、量、時間帯を見直し、問題点がないか考えてみましょう。</p> <p>○平日の給食のある日は栄養のバランスがとれていると思うけど、休日の昼食は栄養が偏っている。</p> <p>○朝食は時間がないから簡単に済ませて、夕食はたくさん食べている。</p> <p>○休日は朝食を食べないことが多い。</p> <p>4 食に関するデータと自分との比較、栄養教諭の栄養に関する話から、健康と食の関わりについて考える。(科学的データの活用)</p> <p>・栄養教諭の菊地先生から、健康と食にはどんな関わりがあるのかお話を聞き、自分の食生活と比べて、気付いたことを発表しましょう。</p> <p>○1日にこんなに野菜をとっていない。</p> <p>○副菜で野菜を取り入れると、栄養のバランスがよくなる。</p> <p>○1食分でこんなに塩分をとっていたら、他の2食の食べ方を考えなければいけない。</p> <p>○塩分をとりすぎると、病気のリスクが高まる。</p> <p>○1日の食事は朝食、昼食、夕食と3回きちんととることが大切だ。</p> <p>5 食生活をよりよくするためには、どのように改善したらよいか考える。</p> <p>・今の自分の食生活を見直し、よりよい食生活にするためにはどのように改善したらよいでしょう。</p> <p>○3つの食品のグループや五大栄養素のバランスを考えていたけど、野菜や塩分の摂取量にも気を付けた食生活をしていこうと思った。</p> <p>○健康と食生活は大きく関わってくる。3食バランスよく食べることが大事だ。今日学習したことを家族にも教えて、これからの食生活に気を付けて生活していきたい。</p> | <p>・科学的データの活用</p> <p>食塩の目標値<br/>6年生の1日の食塩摂取目標値<br/>男子 8.0g未満<br/>女子 9.0g未満<br/>↓<br/>2015年4月からは<br/>男子 6.5g未満<br/>女子 7.0g未満</p> <p>朝食の食塩摂取量はどれくらい？</p> <p>0.6g 0.4g 1.1g 0g 0.2g</p> <p>1食の食塩量を比べてみよう</p> <table border="1"><thead><tr><th>主 食</th><th>食塩量</th></tr></thead><tbody><tr><td>ごはん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>うどん</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>パン</td><td>1.2g</td></tr></tbody></table> <p>いろいろな料理の食塩量</p> <table border="1"><thead><tr><th>料理名</th><th>食 塩 量</th></tr></thead><tbody><tr><td>鶏肉と野菜</td><td>2.9g</td></tr><tr><td>お好み</td><td>1.0g</td></tr><tr><td>うどん</td><td>2.6g (豚・鶏0.7g+汁1.9g)</td></tr><tr><td>カレーライス</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>ハンバーグ</td><td>1.5g (チーミン1g+はた2.1g)</td></tr><tr><td>カップラーメン</td><td>5.1g (豚・鶏2.8g+スープ2.3g)</td></tr><tr><td>ポテトサラダ</td><td>0.6g</td></tr></tbody></table> <p>青森県と長野県の比較</p> <table border="1"><thead><tr><th></th><th>青森県</th><th>長野県</th></tr></thead><tbody><tr><td>食塩摂取量</td><td>男性 2.4g (13.0g)<br/>女性 6.5g (19.7g)</td><td>男性 7.6g (12.5g)<br/>女性 8.6g (10.7g)</td></tr><tr><td>野菜摂取量</td><td>男性 2.1g (29.2g)<br/>女性 2.8g (27.6g)</td><td>男性 1.6g (37.9g)<br/>女性 1.6g (35.3g)</td></tr></tbody></table> <p>野菜の摂取量について</p> <table border="1"><thead><tr><th></th><th>1日に必要な野菜の量</th></tr></thead><tbody><tr><td>小学生</td><td>240～300g<br/>緑黄色野菜 90～100g<br/>その他の野菜 150～200g</td></tr><tr><td>大人</td><td>350g<br/>緑黄色野菜 120g<br/>その他の野菜 230g</td></tr></tbody></table> | 主 食                                | 食塩量 | ごはん | 0.5g | うどん | 0.6g | パン | 1.2g | 料理名 | 食 塩 量 | 鶏肉と野菜 | 2.9g | お好み | 1.0g | うどん | 2.6g (豚・鶏0.7g+汁1.9g) | カレーライス | 2.6g | ハンバーグ | 1.5g (チーミン1g+はた2.1g) | カップラーメン | 5.1g (豚・鶏2.8g+スープ2.3g) | ポテトサラダ | 0.6g |  | 青森県 | 長野県 | 食塩摂取量 | 男性 2.4g (13.0g)<br>女性 6.5g (19.7g) | 男性 7.6g (12.5g)<br>女性 8.6g (10.7g) | 野菜摂取量 | 男性 2.1g (29.2g)<br>女性 2.8g (27.6g) | 男性 1.6g (37.9g)<br>女性 1.6g (35.3g) |  | 1日に必要な野菜の量 | 小学生 | 240～300g<br>緑黄色野菜 90～100g<br>その他の野菜 150～200g | 大人 | 350g<br>緑黄色野菜 120g<br>その他の野菜 230g |
| 主 食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 食塩量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| うどん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| パン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| 料理名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 食 塩 量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| 鶏肉と野菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| お好み                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| うどん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2.6g (豚・鶏0.7g+汁1.9g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| カレーライス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| ハンバーグ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1.5g (チーミン1g+はた2.1g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| カップラーメン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5.1g (豚・鶏2.8g+スープ2.3g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| ポテトサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 青森県                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 長野県                                |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| 食塩摂取量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 男性 2.4g (13.0g)<br>女性 6.5g (19.7g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 男性 7.6g (12.5g)<br>女性 8.6g (10.7g) |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| 野菜摂取量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 男性 2.1g (29.2g)<br>女性 2.8g (27.6g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 男性 1.6g (37.9g)<br>女性 1.6g (35.3g) |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1日に必要な野菜の量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| 小学生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 240～300g<br>緑黄色野菜 90～100g<br>その他の野菜 150～200g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |
| 大人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 350g<br>緑黄色野菜 120g<br>その他の野菜 230g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |     |     |      |     |      |    |      |     |       |       |      |     |      |     |                      |        |      |       |                      |         |                        |        |      |  |     |     |       |                                    |                                    |       |                                    |                                    |  |            |     |                                              |    |                                   |



### Ⅲ 授業の実際【6年②家庭科】

#### 1 自分たちの食生活を振り返る場面



授業前に「健康な生活をしているか」事前アンケートをとったところ、「健康」と答えた子どもは半数いたが、授業で子どもに聞いたところ、ほとんどの子どもが「不健康」と答えた。

事前アンケートで理由を聞いたところ、食生活に関わる理由を挙げた子どもが3分の2くらいいた。家庭科の授業ということもあり、食生活に関わる理由を子どもに聞いてみた。「好き嫌いをしているから」「朝食を食べないときがあるから」などの理由を聞き、自分と似ている、自分とは違うなど自分の食生活を振り返り、見直していかなければならないという課題意識をもつことができた。

#### 2 自分たちの食生活の問題点を考える場面



事前に休日と平日の食生活アンケートを実施し、自分の食事の様子を振り返らせた。アンケートから気付いたことを食事の内容、量、時間帯の観点ごとに問題点を記入させた。

休日と平日の食事の比較において、食事の内容に関しては「休日は好きなものを食べている」「野菜をあまりとっていない」、量に関しては「朝食の量が少ない」「間食の量が多い」、時間帯に関しては「休日は食事時間が遅くなる」「朝食は特に急いで食べている」など、自分なりの問題点に気付くことができた。

#### 3 栄養教諭の話から健康と食の関わりを知る場面（科学的データの活用）



栄養教諭から健康と食にはどんな関わりがあるのか話を聞く場を設定し、自分の食生活と比較させた。

小学校6年生で1日に望ましい塩分摂取量と野菜摂取量のデータを提示した。給食ではどのくらい摂取しているか、実物で子ども達に見せることにより、現状では塩分をとりすぎていること、野菜の摂取量が少ないことに気付いていた。また、栄養の偏りや食事の時間帯を見直すきっかけにもなった。

#### 4 自分たちの食生活を見直す場面



#### 子どもの感想より

青森県は塩分摂取量が多いということは知っていたけど、実際の目安が分からなかったので知ることができて良かった。食塩の摂取量が小さじ一杯分だと聞いて驚いたが、それに対応するような食生活へと改善していきたい。

今日の学習で、1日の塩分摂取量を初めて知って驚きました。健康な生活には野菜を食べることも必要だと知りました。少しずつ食生活を変えていきたいです。

#### Ⅳ 考察

##### 1 自分たちの食生活を振り返る場面

「健康な生活をしているか」について事前アンケートを行い、そのアンケートを生かした導入を考えていたが、授業まで間があり、アンケート結果を覚えている子どもは少数であった。授業では、アンケート結果を子どもに伝える展開となってしまった。

事前アンケートを実施する時期を考慮し、導入を工夫する必要があった。アンケート結果をパワーポイント等で子どもに提示するなど視覚に訴える授業を展開すれば、子どもに課題意識をもたせ、全体で課題を共有できたのではないかと考える。

##### ○課題及び改善の方策

- ・事前アンケートを生かす授業を構成するのであれば、アンケート実施の時期を考慮する。
- ・アンケート結果を可視化し、子ども達から課題を引き出すような授業を工夫する。
- ・健康教育プログラムでは、プログラムを構成する授業間の連続性を大切にするため、前時を振り返る場面を設定する。

##### 2 自分たちの食生活の問題点を考える場面

事前に休日と平日の食生活アンケートを行い、子どもに休日と平日の食事の様子を比較させることで、自分の食事の内容、量、時間帯の観点から問題点がないか考えさせた。子どもは観点到に沿って自分なりの課題を見付けていた。

話し合いの時間を十分確保できず、子どもからたくさんの意見を引き出すことができなかった。観点到別に課題を整理し、全体で共通点や相違点を話し合わせることで、さらに今の食生活を見直すことができたのではないと思われる。

##### ○課題及び改善の方策

- ・子どもから意見を引き出すために、教師の発問の仕方や手立てを工夫する必要がある。
- ・問題点を観点到ごとに整理して板書し、友達との共通点や相違点を見付けさせることで、その原因などについてさらに話し合いを深めることができる。

##### 3 栄養教諭の話から健康と食の関わりを知る場面（科学的データの活用）

栄養教諭が様々な科学的データを提示することで、子ども達は新しい知識を得ることができたが、子どもの発言が少なかったのが課題であった。

答えを予想させる、理由を考えさせるなど、子どもが思考する場面を設定したり、五感に訴える授業を展開したりすることで、子どもは問題意識をもって学ぶことができるのではないかと考える。

##### ○課題及び改善の方策

- ・答えを予想させたり、理由を考えさせたりするなど、子どもが思考する場面を設定する。子どもの発言を引き出す授業展開を考える。
- ・体験的学習を通して、知識だけではなく、いかに実感を伴うかが大事である。

##### 4 自分たちの食生活を見直す場面

授業を通して、子どもは新しい発見をし、自分の食生活を見直すきっかけとなったが、食生活は親に依存しているところが大きい。子ども自身で変容させていくことは難しいところがある。食に関する授業では、授業参観等を通して、家庭にも発信し、働きかけていくことで、家庭と連携して改善を図っていくことが課題である。

今回の授業1時間だけではなく、長いスパンで継続して子どもの変容を見ていくことで、授業の真価を問うことができると考える。

##### ○課題及び改善の方策

- ・望ましい食習慣の形成には、家庭への啓蒙と長いスパンで子どもの変容を見ていくことが大切である。子どもだけでなく、家庭にも伝え、連携して進めていくようにする。
- ・食育と各教科との関連や位置付けを見直す。どの学年で、どの時期に、どんな場面で、どんなことを扱うかについて整理していく必要がある。