

総合演習

授業案フォーマット

授業タイトル： バランスのとれた、献立を作ろう！

子供の設定：

- 地域の特徴

学校は川崎市中原区の住宅街に位置している。学区内には、昭和後期からある少数の一軒家と、川崎市の人口増加に伴いここ 10 年以内に建てられた多くのマンションや一軒家が建ち並んでいる。多くが核家族家庭であり、祖父母と同居している家庭は 1 割に満たない。共働き家庭の割合は全体の 7 割程度を占め、祖父母と同居している家庭のうち 8 割が共働き家庭である。

学区内には、畑と梨園があるが、周囲に畜産農家や田んぼが全くなく、海からも離れているため、魚、肉、米についてはスーパーで売られている食材を見るだけであるため、全般的に食材に対しての関心が薄い。野菜の生産過程については小学 2 年生の時に学習し町内の畑に伺って話を聞いたが、普段から野菜の生産に関わっていないため野菜の生産過程をあまり身近に感じていない様子である。ただし、小学 2 年生の時に行ったミニトマトづくりや家庭菜園を通して自分で作る野菜を食べる喜びを知っている児童は数人見受けられる。

- 学年

小学 5 年生

子供達の構成

- ・核家族・共働きの家庭が多い。
- ・男子 16 名、女子 16 名
- ・授業中に教室内を立ち歩く・思い通りにいかないと大声をあげる・座っていても何かしら身のまわりのものをいじっているといった ADHD のような多動性の症状が見られる児童が 1 名いる。他の児童との間に大きなトラブルを起こすことはあまりないが、いきなり大声をあげることに對して不快感を持っている児童がいる。また、他の児童に対してよくちょっかいをよく出すため、彼に対して警戒心を持っている児童がごく一部にいる。聴覚情報や文字情報のみよりも、視覚情報がある方が理解の助けとなる。教師は状況に応じて、指示を紙（裏紙）に書いて伝えるように心掛けている。気分によって、指示通りに動ける時と動けない時がある。

教師の問題意識

好き嫌いをする子どもが多く、クラスでは多量の給食の残飯が出る日もある。偏食である子どもの一部の家庭では、子どもが嫌いなものは無理に食べさせない方針の家庭や子どもにだけ違ったメニューを作って食べさせる「個食」状態である家庭も見られる。また、親の仕事の関係で両親が多忙なためよく外食をする家庭もあるのだが、外食では脂肪分や塩分が多い食品を多くとっている傾向がある。本授業を通して、偏った食事が与える健康への害を知ることにより、バランスの良い食事をとることの大切さを知って欲しいと思う。バランスの良い食事をとるための手助けとして栄養バランスについて学び、自分でバランスの良い食事を考える力をつけたい。それらを通して、本授業が現在の食生活を見直すきっかけになって欲しいと考えている。

朝ごはんについては、食べてきている子どもの割合は多いものの、朝ごはんがドーナツ一個であったりカロリーメイトだけであったりする子どももいる。バランスの良い朝ごはんを食べてきている児童は半分ほどである。そのため、2 時間目が終わる頃からお腹がすいてしまったり、朝ぼ一つとしていて授業に集中できていない児童が見受けられる。また、朝食をとっていないことが原因とみられる低体温の子どもが数名おり、風邪をひきやすい、疲れやすいと言った症状がみられることがある。本授業を通して、朝ごはんのもたらす良い影響と悪い影響を知り、朝ごはんへの興味を高め、しっかりと朝ごはんを家族と食べてから登校するようになってほしい。そのために、子どもたちを通して、保護者にも朝ごはんの大切さを伝えていきたい。

授業目的：（目に見えなくても構いません）

昨今、問題になっている朝食の欠食について考え、児童達自身が意識して食事を適切に選択し、自らの生活を見直す機会をつくる。

子供達の到達目標：（目に見える具体的なものにします）

1. 自分の普段の食生活を見直し、改善点を自分の言葉で表現することができる。
2. 友達の食生活を知り、良いと思う点や改善すべき点をあげることができる。

3. 栄養素の役割を学び、バランスの良い献立を作成できる

4. 食生活の大切さを知り、給食の時間などで、嫌いなものを食べようと努力姿が見られる。

授業計画：授業目的を達成するために必要な授業数と各授業の概要
(達成目標をクリアするのに必要なだけの授業を計画します)

授業回数	テーマ	各授業での子供達の具体的な達成目標
1	自分たちの食生活	・自分たちの普段の食生活を見直し、特徴などをグループで発表し合うことができる ・現時点で改善すべき点をグループで話し合うことができる ・バランスの良い食生活の大切さを発表できる
2	食事のバランスを知ろう	・食事のバランスについて考えたことを発言できる ・五大栄養素の役割を区別でき、具体的な食材を分類することができる
3	献立をつくろう (食材カードを使って)	・サンプルの献立の問題点を指摘できる ・自分たちなりに献立を作成できる ・友達の献立を見て、良いところを指摘できる ・必要な栄養素と食材を照らし合わせて献立を作成することができる
4	まとめ	・3回の授業を受けて、どのように食への考えが変わったかを記述できる。

本時（第3回目）の授業でのポイントや指導上の注意点：

- ・第1回、第2回の授業で自分たちの食生活について見直し、食事のバランスについて基礎的な知識を学んだ。基礎的な知識とは、ここでは「健康的な生活をおくる上でバランスの良い食事が必要であること」「食べる内容だけでなく、食べる時間も大切であること」「学校に来る前には、朝ごはんを食べたほうがよいこと」「五大栄養素の役割とおもな食品」である
- ・生徒の手元で作業させる時間と、顔を上げて黒板を見る時間をしっかり区別する。
- ・机間巡視で良い例を見つけ、前に出て発表させる。本学級の子どもたちは競争意識があるので、よい作品を教師が取り上げることで他の子どもたちの課題に向かう姿勢が良くなるためである。また、なかなか思いつかない児童も、身近なクラスメイトの献立を手本にすることで、より近い到達目標を知ることができるので新しいアイデアを出せ、作業が進むからである。
- ・ADHDの児童がいるので、意図的にイラストの色分け等を用い、視覚的にわかりやすい教材を使う（タンパク質は赤の紙に印刷し、炭水化物は白の紙に印刷するなど）。また、授業中の言葉がけや指示だしについても、大事なところはゆっくりと言ったり、繰り返し言ったりするなどの工夫をする。
- ・発問や挙手の促し、作業を多く入れることにより活動的な授業内容にし、児童が飽きないように心掛ける

・ADHD（注意欠陥・多動性障害）について

注意欠陥・多動性障害は多動性、不注意、衝動性を症状の特徴とする発達障害の一つと言われているが、専門書では行動障害に分類されている。じっとしている等の社会的ルールが増加する、小学校入学前後に発見される場合が多い。注意力を維持しにくい、時間感覚がずれている、様々な情報をまとめることが苦手などの特徴がある。日常生活に大きな支障をもたらすが適切な治療と環境を整えることによって症状を緩和することも可能である。脳障害の側面が強いとされ、しつけや本人の努力だけで症状などに対処するのは困難であることが多い。年齢が上がるにつれて見かけ上の「多動」は減少するため、かつては子供だけの症状であり、成人になるにしたがって改善されると考えられていたが、近年は大人になっても残る可能性があると考えられている。その場合は多動ではなく、感情的な衝動性や注意力や集中力の欠如が多い。遺伝的な形質であるため症状は育て方や本人の努力で完治することはないとも言われている。ただ、子供のADHDでさえ曖昧な点も多く、日常生活に支障をきたす精神的な特性を何でもかんでも障害に含めるべきではないとする意見も存在する。

日本では発達障害者支援法が制定され、以前より支援体制は整ったものの、発達障害を専門とする医師・医療機関が相変わらず少なく、専門医師・機関を見つけて診断や治療までに至るにはまだまだ苦勞することが多い。それでも、最近は支援団体や自助団体が各地で設立され、インターネットの普及もあいまって、情報は入手しやすくなりつつある。

治療法としては、薬物療法、心理療法、ワーキングメモリトレーニングなどが用いられる。十分な効果が

立証されていないが、薬物療法の拒否感からなどから、一部では食事療法も注目されつつある。

〈参考文献〉

永江誠司著『脳と発達の心理学－脳をはぐくみ心を育てる－』ブレーン出版社, 2005 年

授業方法：なぜ、その授業方法／教材、etc.を選んだのか？

- ・視覚的な内容を多く取り入れることによって、クラスの全員が活動的に参加できる。
- ・児童たちからより多くの発言を促すため、拡散的発問を取り入れる。
- ・献立をただ記入するだけでなく、カードを本物の食材と見立てて選ぶことで、実際に朝食を「作っている」という感覚に近づける。
- ・ただ聞いて板書を行う授業ではなく、手と頭(食材カード)を動かして‘遊び’の要素を取り入れ、子どもの好奇心・探究心を養わせる。

本時の授業：

流れ	教師の指示内容	教師の動きなど	時間
導入	「前回の授業で、どんな食生活が大切だといったか覚えているかな？」 →バランスの良い食生活（朝ご飯を食べる！） 「朝ご飯、食べてきた人？」 →挙手させる 「だいたい半分くらいですか。先生も、朝ご飯食べてきました。これです。」 「ちゃんと食べたけど、先生の朝ごはんどう？」 →よくない 「どうしてよくないかな？」 →量が少ない 野菜がない カロリーメイトはご飯じゃない 等 「そうかもね。じゃあ、どんな朝ご飯だったらバランスがいいかな？何を食べたらいい？」 →牛乳！卵！ごはん！パン！等 「この前の授業で、栄養のバランスについて勉強したね。たんぱく質を含んだ食品は？」 →肉・魚 「ビタミンを多く含んだ食品は？」 →にんじん・キャベツ・トマト	朝ご飯の内容（良くない例）をイラスト等にして児童に提示する 児童の発言を板書する	10分
展開	「そうですね。今日はこれらの食事をバランスよく使った献立を、実際にカードを使って、献立を作ってもらおうと思います。この前のグループにわかれましょう。」 →児童たちに速やかにグループ分けさせる。 （4人1組、9グループ） 「はい、一回注目してください。先生なりに、バランスのいい朝食を作ってみました。今みんなのテーブルに‘食材カード’が配られましたね。これを使ってグループの友だちと相談しながら、みんなも体にいい朝ごはんを作ってみてください。できたグループは、黒板に貼ってください。」 →作業にうつらせる。 ☆作業時、クラスがざわつき、ADHDの症状がある児童が、落ち着きを失いがちなため、留意する。 ☆万が一 ADHDの症状がある児童の落ち着きがなくなってしまった場合、一時的なものかそうでないか素早く判断する。一時的な様であれば、気かけ観察し、治まらないようであれば、その児童のグループに混ざり、一緒に作業をする。他の児童の安全面や、学習への集中面なども考慮し適宜対応する。 ☆児童全員に参加させるため、集中できていない子どもや、他人任せにしまう子どもに、「どんなご飯がつくれた？」など、注意ではなく質問をかけるように試みる。 「はい、じゃあ注目して。いろんな朝ごはんが作れましたね。ひとつひとつみんなで見ていきましょう。他のグループの友だちの献立を見て、気付いたことや、思ったこと、ほんのちょっとでもわかったことがあれば手を挙げて。」 →〇〇さんのグループは～な食材が入っていいね。 ●●くんのグループは～を入れたらもっとバランスがとれるかもね。	事前に準備した‘食材カード’を児童に提示。 グループに分かれた所から順にカードを配布する。 児童が見ている前で、教師が先に朝食の例を1つ作って見せる。 机間巡視で児童たちのグループを回る。どのグループも献立が仕上がってきたら、授業に戻る。 なるべく多くの意見を出すために、拡散的発問をする。	5分 15分 10分
まとめ	「みんな、美味しそうでバランスのとれた献立を考えることができましたね。さて、今日の給食はなんだった？」		10分

	→ひじきご飯、もやし炒め、肉じゃが、牛乳 「そうですね。これが今日の給食に入っていた食材です。」 「一つずつ栄養素を確認しましょう。 ひじきは？大豆は？・・・」 →無機質・タンパク質 ※全ての食材を次々聞いていく。 ※ADHD の児童が適した発言をした場合には若干のオーバーリアクションで返す。→挙手して発言させる 「さあ、表を眺めてみて。みんなの食べている給食のバランスは、どうかな？」 ※挙手して発言させる。 →全ての栄養素が入っている。たくさんの食材が使われているなど。」 ※発言が出にくい場合には「食材の量は多い？少ない？」や「栄養バランスとれてる？」など、追加で問いかける。 「給食も栄養バランスを考えて作られていたんだね。 みんなに、今日は自分たちでバランスのとれた食事を考えてもらったけど、献立作成はどうでした？大変だった？」 →大変だった、楽しかったなど。 「大変だったよね。みんなが一生懸命バランスを考えて作った献立を、好き嫌いで野菜だけ残されたりしたら??」 →悲しい、せっかく考えたバランスが崩れちゃうなど。 「そうだね。給食も、バランスを一生懸命考えて作られているんだから、残されたら給食員さんも悲しくなるね。給食もなるべく残さず食べられると良いね。」 「それでは今からワークシートを配ります。」 「今日の宿題はみなさんの家の朝食のバランスチェックです。」 「ワークシートを見て下さい。書き方を説明します。」 「まず、今日と同じように献立・材料を記入し、栄養の表を書き込みます。」 「次に、自分の食事はバランスがとれている・まあまあ・とれていない、のどれかにマルをつけます。」 「そして、なぜそう思ったのか。例えば、全ての栄養素が取れているから。とか、おかずがないから。などを下の枠に書きましょう。また、どのようにしたらもっと栄養バランスの良い食事になるのかも考えて書きましょう。お父さん・お母さんと話し合うのも良いですね。」 「宿題について何か質問がある人はいますか？」 →質問があれば、適宜回答する。 「栄養バランスチェックシートで今の状況をチェックして、問題があれば改善をしていきましょう」 「それでは授業を終わります。」	☆食材のリストを黒板に貼る ☆黒板に次々食材カードを貼っていく。 ☆ワークシートを配る。	
--	---	---	--

評価：

☆グループで献立を考えるとき

- ・他の人の意見を聞いて、自分の考えを発言できたか。(発言・机間巡視)
- ・必要な栄養素と食材を照らし合わせて、献立を作成することができたか。(発表)
- ・一種類の献立だけでなく、何種類か献立を組み合わせることができる。(机間巡視)

☆発表時

- ・他の人の発表を聞くことができたか。(観察)
- ・友達の献立の良いところを指摘できたか。(発言)
- ・みんなの前で積極的に発言できたか。(発表)

☆授業後

- ・給食の栄養バランスや家庭での食事の栄養バランスについての話題が子ども達の会話の話題になる。(観察)

栄養バランスチェックシート

名前_____

例

9月25日（火）

メニュー	パン	ポタージュ	目玉焼き	生ハムサラダ
入っていた食材	パン	ジャガイモ 玉ねぎ 牛乳	たまご	レタス 生ハム 玉ねぎ

☆__月__日（__）

メニュー				
入っていた 食材				

☆あなたの朝食は、バランスがとれていましたか？

→（とれていた・まあまあ・とれていない）

☆なぜ、そう思いましたか？ 食事をどのように変えれば良いでしょう？

わかったこと・これから変えていくべきことなどを書きましょう。

--

栄養バランス

