

(3) 体育（保健）科学習指導案

学 年	小学校 第4学年				
題材名	よりよく育つための生活				
ねらい	からだのよりよい発育・発達には、調和のとれた食事が必要なことを理解できるようにする。				
食に関する指導の観点					
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性の涵養	食文化
○		○			
学習活動	指導上の留意点				評価規準 (評価方法)
1 第3学年の学習を想起する。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康に過ごすにはどのようなことが必要だったか思い出させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>けんこうに過ごすには、食事、運動、休養・すいみに気をつけて、きそく正しい1日のリズムをつくり、それを毎日つづけていくことがひつようです。(教科書P7)</p> </div>				
2 本時のめあてを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「よりよく育つための生活」の題材を2時間扱いとし、1時間目に食事のみを取り上げる。 				
よりよく育つためには、どんな食事をしたらよいのか考えよう。					
3 よりよく育つために毎日の食事で心がけたらよいことを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「よりよく育つ」とはどんなことか、病気など、よりよく育っていない様子を例に挙げながら考えさせる。 (ワークシート) ○ 人の体の成分(水分65%、たんぱく質16%、脂肪14%、無機質5%)は、入れ替わっていることや、そのため、からだの成分を作るための材料を食事から取り入れなくてはならないことなどを補助資料として扱う。 ○ よりよく育つためにそれぞれの栄養素がどんな食材に含まれるのか発表させる。(ワークシート) 				
4 給食献立表を見て、3つの栄養素がそろっていることを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 給食献立表を見ながら、たんぱく質を多く含む食品を赤、カルシウムを多く含む食品を青、ビタミンを多く含む食品を緑で印を付けさせる。 ○ 給食は栄養のバランスを考えて作られていることを知らせ、残さず食べられるよう助言する。 				
からだがよりよく育つためには、毎日、多くの種類の食品を食べるようにくふうし、バランスのよい食事をする必要があります。					
5 ある日の朝食をバランスのよい食事にするためには、どんな食品を組み合わせたらよいか献立表を見ながら考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ くれモンの朝食(ビタミンが不足)をもとに、何を加えたらバランスのよい食事になるか給食献立表を活用しながら考えさせる。(ワークシート) ○ 栄養のバランスをとるためには、多くの種類の食品を取ることが大切であることを教科書から気づかせる。 (教科書P26) ○ 時間があれば、自分の朝ごはんを振り返るなどして、自分の食事についても考えさせる。 				<p>からだをよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事が必要であることが分かる。 (ワークシート、発言)</p>

よりよく育つための生活

4年（ ）組（ ）

よりよく育つために大切な栄養

<input type="text"/> をつくる	<input type="text"/> をつくる	<input type="text"/> を整える
<input type="text"/> を多くふくむ食品	<input type="text"/> を多くふくむ食品	<input type="text"/> を多くふくむ食品
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

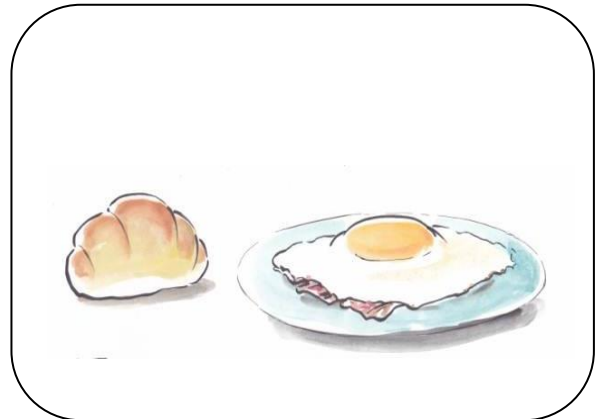


毎日（ ）の食品を食べるようにくふうし、
（ ）のよい食事をすることが必要です。

くれモンの朝食を考えよう！



これでいいの
かなあ？



☆ くれモンが、今日の朝ごはんは、
これでよかったのか考えています。
バランスのよい朝ごはんになる
ように、一品付け加えてあげましょ
う。
くれモンに分かるように、理由も
教えてあげてね。

を付け加えるといいよ。

それはね、

.....
.....
.....