

中学年 学級活動指導案

指導者 学級担任 (T1)
栄養教諭 (T2)

1 日 時 平成〇〇年〇月〇日 〇校時

2 題材名 牛にゅうのひみつ

3 題材の目標

○ 健康な体をつくるには牛乳を飲むことが大切であることを知り、進んで牛乳を飲もうとする気持ちをもつ。

○ 自分の食生活を見直し、よりよい食習慣を形成しようとする態度を身に付ける。

4 食育の視点

成長期の児童に欠かせない牛乳には、カルシウムが多く含まれていることを知り、給食において食事の一部としての役割を理解する。

5 準備物

5種類の飲み物、牛乳に関する資料、キャラクター人形、ホワイトボード、メニューカード、ワークシート、コンピュータ

6 本時の指導

学習活動	児童の意識の流れ	○ 指導上の留意点 ◎ 評価
1 アンケートの結果を知り、5種類の飲み物の中から体によいものを選ぶ。 1位：お茶 2位：清涼飲料水 3位：ジュース 4位：牛乳 5位：スポーツドリンク	○ 飲み物アンケートの結果は思った通りだったよ。 ○ 5種類の飲み物の中だったらどの飲み物がいいかな。 - 牛乳が一番、体によさそうだな。 - ジュースも栄養があるかも。 ○ どうして牛乳がいいのかな。	○ アンケート結果と児童が選ぶ体によい飲み物の実態とは一致しないことをおさえる。(T1)
牛乳のひみつをさぐろう		
2 牛乳にカルシウムが含まれていることを知る。 ・カルシウムの働き ・カルシウムを多く含む食品 ・1食分で必要なカルシウム摂取量	○ カルシウムってどんな働きをするのかな。 - 骨や歯をつくるんだね。 - 牛乳には多く含まれるんだね。 ○ カルシウムを多く含む食品にはどのようなものがあるかな。 - 煮干しや小松菜でもカルシウムはとれるんだね。 - チーズやヨーグルトは大好きだよ。	○ カルシウムには歯や骨を作ったり、気持ちを落ち着かせたりする働きがあることを知らせ、児童にカルシウムの大切さを理解させる。(T2) ○ 具体物を使って説明することにより、児童の理解を深める。(T2) ○ 野菜にもカルシウムが含まれていることをおさえる。(T2)
3 カルシウムがとれるおいしい献立を考える。 〈献立を作る条件〉 - 赤黄緑の栄養を満たす。 - 好みを考える。	○ カルシウムがとれるおいしい献立を作ってみよう。 - まずはメインのメニューを決めよう。 - 赤黄緑の栄養がとれるようにしよう。	○ グループで話し合い活動を進めることを指示し、話し合いの仕方について確認する。(T1) ○ グループごとに赤黄緑の栄養の色分けをしたメニューを用意し、実際に操作しながら考えを練り合わせるようにさせる。(T1)

4 グループで考えた献立を発表する。 5 牛乳に含まれるカルシウム量を知る。 6 学習を振り返り、牛乳を進んで飲み、骨や歯を強くしようとする意欲をもつ。	・ カルシウムがとれるように考えよう。 ・ 苦手な食べ物はどうしようかな。 ○ グループのみんなが考えた献立を発表しよう。 ・ どのグループもおもしろいさだね。 ・ きちんと栄養のバランスがとれているね。 ・ カルシウムはどれくらい含まれているのかな。 ○ 牛乳にはどれくらいカルシウムが含まれているのかな。 ・ 牛乳に、そんなにたくさんのカルシウムが入っているなんて知らなかったよ。 ・ 牛乳は骨や歯をじょうぶにするから、毎日給食に出るんだね。 ・ 牛乳飲んで運動したら、もっと骨が強くなるね。 ○ 今日の学習で学んだことを振り返ろう。 ・ 給食にない日は、家でも牛乳を飲むようにしたいな。 ・ じょうぶな骨や歯にしたいな。 ・ 家族にみんなにも牛乳を勧めよう。	○ 発表の仕方・聞き方について確認し、どのような考えでも受容する雰囲気づくりに努める。(T 1) ○ それぞれの献立に含まれているカルシウム量を伝え、必要なカルシウム量が十分に摂取できていないことを知らせる。(T 2) ○ それぞれの献立に牛乳を追加することで、1食分の必要量を満たすことができることを理解させる。また、牛乳がメニューのひとつであることを知らせ、給食に毎日出ている理由を理解させる。(T 2) ○ 牛乳が苦手な場合でも、別の食品でカルシウムが摂取できることを知らせる。(T 2) ○ 食事と運動の大切さを知らせる。(T 1) ○ 本時の学習で学んだことをワークシートに書き、それを家の人に伝えさせることで、学習した内容を再確認し、知識の定着を図る。(T 1) ◎ カルシウムの働きや、カルシウムを多く含む食品について理解し、進んで牛乳を飲もうとする気持ちをもっている。
---	--	---

お家の人に教えてあげよう



牛にゅうのひみつを知ろう

○体によい飲み物は？

牛乳

カルシウム

ほねや歯をつくる

きもちをしずめる

ちをとめる

○カルシウムの多い食品



チーズ・ヨーグルト



頭から食べられる
小魚
海そう



とうふ
なっとう



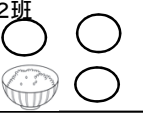
こまつな
ほうれんそう

○1食に必要なカルシウム

250
カルちゃん

○250カルちゃん目指して、こんだてを考えよう

1班
カルシウムの多い献立

2班


3班
カルシウムの多い献立

4班
カルシウムの多い献立

5班
カルシウムの多い献立

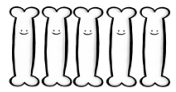
6班
カルシウムの多い献立

7班
カルシウムの多い献立

牛乳



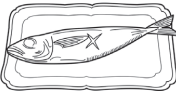
○運動の大切さ



牛にゅうの
・・・カルシウム
225カルちゃん

メニューカード

メニュー（給食の1食分のカルシウム量）



さんまの塩焼き(18)



とんかつ(11)



鶏のから揚げ(5)



ハンバーグ(9)



肉じゃが(23)



野菜スープ(9)



とうふとわかめのみそ汁(58)



ひじきの煮物(67)



きんぴらごぼう(26)



とうふ(60)



ちりめんとうふとわかめ酢もの(22)



小松菜のおひたし(70)



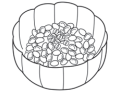
ポテトサラダ(12)



野菜サラダ(22)



フライドポテト(2)



納豆(18)



トマト(2)



牛乳(225)

- 16 -

○年○組

食育だより

学級活動 「牛にゅうのひみつ」

学級活動で、「牛乳のひみつ」について学びました。

牛乳は、骨や歯を作るカルシウムを多く含み、成長期の子ども達に必要な食品です。子ども達は、一食に必要なカルシウムを含む献立を考える中で、牛乳がなくてはならない食品ということを理解しました。

給食では、牛乳は献立の一部として、毎日出ています。

牛乳には、**カルシウム** が多く含まれています。

カルシウムは、成長期に大切な栄養です。

気持ちを
落ち着ける。

血を
止める。

骨や歯をつくり、
じょうぶにする。

運動も
大切だよ。

カルシウムの
カルちゃんです

カルシウムを多くふくむ食品

1食に必要なカルシウム
250 カルちゃん

チーズ
ヨーグルト

頭から食べられる
小魚
海そう

ほうれんそう
こまつな

とうふ
なっとう

給食の牛乳はとても大切です。



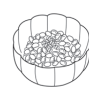
牛乳 1本 200ml
225 カルちゃん



こまつなの
おひたし (70)



わかめとちりめん
の酢物 (22)



なっとう
(18)



豆腐とわかめの
みそ汁 (58)



ひじきの煮物
(67)

《給食一食分に含まれるカルシウム量》

〈子どもたちの感想〉

牛にゅうには、225 カルちゃんも入っている
ことがわかりました。
給食がないときにも、家で飲みたいです。
運どうもしたいです。

カルシウムの入ったこんだてを考えたけど
牛にゅうがないと、むずかしかったです。
給食に牛にゅうが出る理由がわかりまし
た。