

### 第3学年 学級活動学習指導案(学校給食)

1. 題材名 ほねをじょうぶにする食べものをとろう

2. 指導にあたって

給食でよく残る食べ物に、野菜、豆、海草などがある。よく残る食べ物の野菜の中でも、ほうれん草や小松菜などの青菜や豆、海草などには、カルシウムが多く含まれており、牛乳も含めて骨や歯を丈夫にする働きのある大切な食べ物である。

カルシウムを十分に摂取することは成長期の児童には特に必要であるが、日本人の食生活はカルシウム摂取量が慢性的に不足状態が続いている。カルシウムの摂取が少ないと骨の中がスカスカ(骨粗鬆症)の状態になる原因の一つになり、骨折しやすくなることを知らせ、カルシウムの多い食品を積極的に摂ろうとする意欲を育てたい。また、学校給食は、家庭で不足しがちなカルシウムの摂取を補うため、一日に必要なカルシウムの1/2が摂取できるように設定されていることも知らせ、骨を丈夫にするためにも給食を残さず食べようとする意欲を持つことができるようにしたい。

3. 食育の視点

○健康に過ごすためにはカルシウムをとる事が大切な事がわかり、カルシウムの多い食品を進んで食べようとする。(心身の健康)

4. 指導計画 (全1時間)

ほねをじょうぶにする食べものをとろう・・・・・・・・・・ 1時間(本時)

5. 本時のねらい

○カルシウムの働きとカルシウムの多い食品について理解することができる。(知識及び技能)

6. 本時の活動

学習内容と活動	指導上の留意点 評価(◆)	資料
1. 骨のカルシウムは入れ替わっていく事を知る。	○骨の中のカルシウムは、一定の期間で、新しいカルシウムと入れ替わっている事を知らせる。 ○骨を丈夫にするためには食べ物で毎日カルシウムをしっかりとり骨の中に貯めておく必要がある事、カルシウムをしっかり取っていないと骨はスカスカになってしまう事を知らせる。	古いカルちゃんの絵 古くなったカルシウムが出ていく絵 新しいカルシウムが骨に入ってくる絵 丈夫になった骨の絵
2. 骨細さんと骨太さんの骨を比較して違いを考える。	○カルシウムのとり方が少ない骨細さんとカルシウムのカルをしっかり取っている骨太さんの骨を見せて、骨太さんの骨はしっかり詰まっています硬いが、骨細さんの骨は隙間が多くぶつかったりすると折れやすい骨である事に気づかせる。	骨細さんと骨太さんの足の骨の模型(表) 骨の断面模型(裏)
3. カルシウムが多く含まれている食べものを考える。	○丈夫な骨を作るにはカルシウムの多い食べ物をしっかりとる必要がある事を知らせる。 ○カルシウムが多く含まれている食べ物(チーズ、ほうれん草、ししゃも、のり、とうふ、牛乳)のクイズをする。 ○その他、カルシウムの多い食品(ヨーグルト、いわし、しらすぼし、なまあげ、なっとう、ひじき、わかめ、ごま、こまつな)を考えて発表させる。	クイズのカード クイズの答えの食品。 チーズ。ほうれん草。ししゃも。のり。とうふ、牛乳、ヨーグルト、いわし、しらすぼし、なまあげ、なっとう、ひじき、わかめ、ごま、こまつなの写真
4. カルシウムの一日の必要量と料理に含まれる量を知る。	○骨や歯を丈夫にするため、カルシウムは一日に700mg 必要だが、ハンバーグは40mg、カレーライス60mg、ラーメンは80mgしか取れないが。学校給食には一日に必要な700mgの半分の350mgが取れることを知らせる。	一日に必要なカルシウム700mg、ハンバーグ40mg、カレーライス60mg、ラーメン80mgの絵。学校給食350mgの写真
5. 今日の学習でわかったこと、これから実行しようと思うことを考える。	○今日の学習でわかったこと、これから実行しようと思うことを考えるように助言する。	
6. 考えたことを発表する。	○児童の発表を板書する。	

◆カルシウムの働きとカルシウムの多い食品について理解している。(知識・技能)

7.まとめと振り返りをする。

○骨を丈夫にするためにカルシウムが多い食品をしっかり食べるように付け加える。

7. 板書計画

**ほねをじょうぶにする食べものをとろう**

古いカルシウム

新しいカルシウム

カルシウムの多い食べもの

黄色 まる、四角、三角 ピザにつかう	チーズ	黒色 うすい おにぎりにまいて食べる
「い」「ちょう」のほうき おひたし 緑色の菜	ほうれん草	白色 こんな形 だいずからできます
きゅうしょくに たまごがはい ています ほねごと食べ られます	ししゃも	おおよそ1400年前 (あすか時代)から のまられていま す 全部日本で作ら れています きゅう食には毎 回ついでに

一日にひつようなカルちゃん  
700カルちゃん

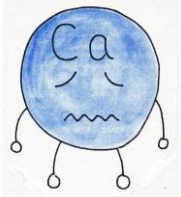
40カルちゃん	80カルちゃん
60カルちゃん	350カルちゃん

わかったこと  
カルちゃんがへると骨が弱くなる。  
カルちゃんが多い食べ物がわかった。

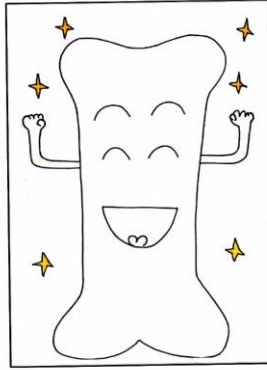
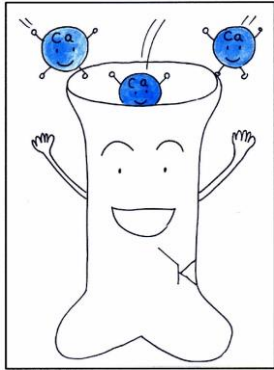
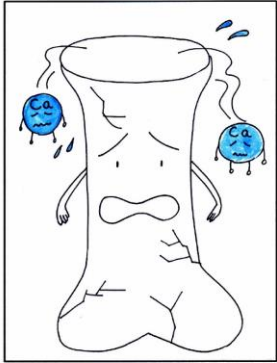
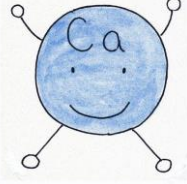
実行しようと思うこと  
カルちゃんの多い食べ物を食べようと思う。  
きゅう食を残さないで食べる。

掲示資料 (印刷はパワーポイント資料より可能)

古いカルちゃん



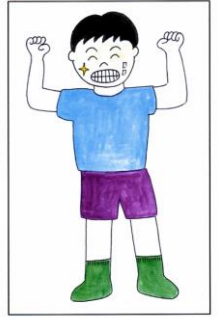
新しいカルちゃん



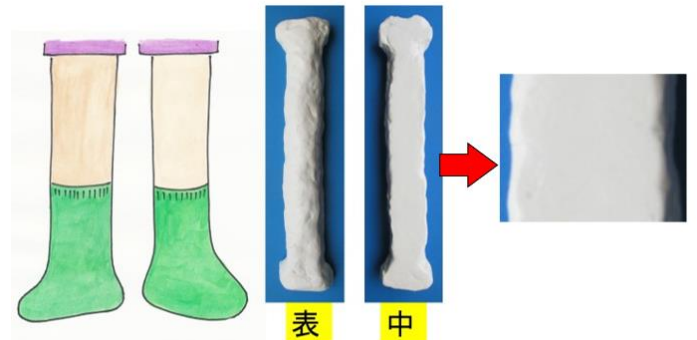
ほね細さん



ほね太さん



(ほね細さん、ほね太さんの表の骨を見せた後、骨を裏返して骨の中を見せる)



ほね細さんの骨 (骨粗鬆症でスカスカの骨)

ほね太さんの骨 (しっかり詰まった骨)

黄色  
まる。四角。三角  
ピザにつかう

「い」「ちょう」のほうき  
おひたし  
緑色の葉

きゅうしょくに  
でます  
たまごがはいっ  
ています  
ほねごと食べら  
れます

うすい  
おにぎりにまいて食べる

白色  
こんな形  
だいずから  
できます

およそ1400年前  
(あすか時代)から  
のまれています  
全部日本で作られ  
ています  
きゅう食には毎回  
ついています



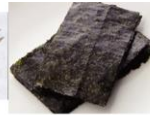
チーズ



ほうれん草



ししゃも



のり



とうふ



ぎゅうにゆう



ヨーグルト



いわし



しらすぼし



なまあげ



なっとう



ひじき



わかめ

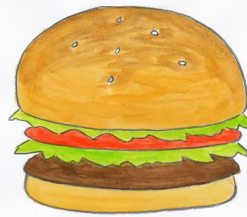


ごま

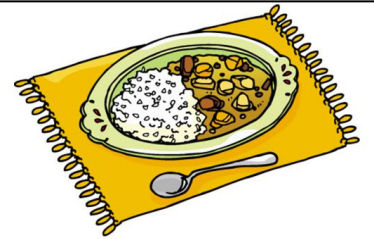


こまつな

一日にひつような  
カルちゃん  
700カルちゃん



40カルちゃん



60カルちゃん



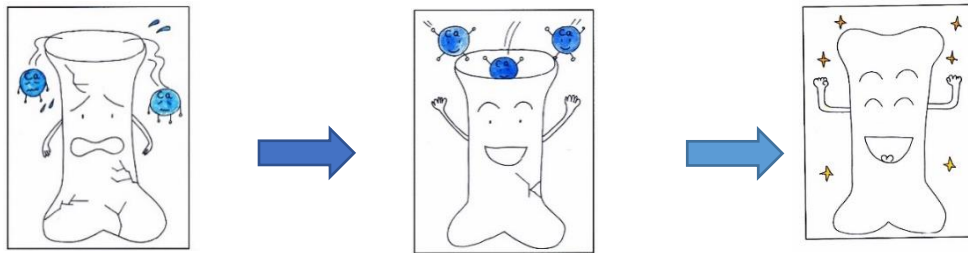
80カルちゃん



350カルちゃん



1 ほねをじょうぶにするカルちゃんは古くなると、新しいカルちゃんといれかわります。  
ほねをじょうぶにするためにカルちゃんの( )食べ物を( )食べる事が大切です。



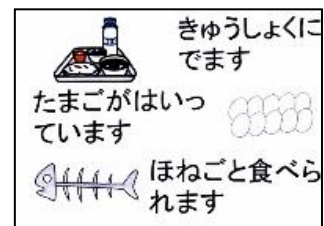
2 カルちゃんの多い食べもの名前を( )書きましょう。



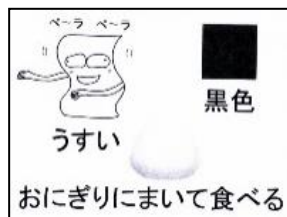
( )



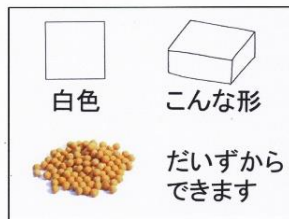
( )



( )



( )



( )



( )

3 一日にひつようなカルちゃん。( )カルちゃん



40カルちゃん



60カルちゃん



80カルちゃん



350カルちゃん

4 今日の学習でわかったこと、これから実行しようと思う事を書きましょう。

---

---

---

---

---

---