

小・4年生



体育
(保健領域)

単元名:体の成長とわたし
小単元名:「よりよく成長するための生活」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標: ○からだをよりよく発育・発達させるためには、バランスのとれた食事, 適切な運動, 休養・睡眠が必要であることを理解する。

⇒食に関わる 資質・能力(知識及び技能)

指導上の留意点(○は教師からの発問)

T1(学級担任)

T2(栄養教諭・学校栄養職員) T3(養護教諭)

導入

- 体が成長するとはどういうことでしょう。
 - ・骨が成長して体が大きくなっていることに気付かせる。
- 体がよりよく育つために大切なことはどんなことでしょう。
 - ・好き嫌いせずに食べる
 - ・たくさん遊ぶ
 - ・よく寝る

ICT活用

- ・上腕骨模型と骨密度増加グラフを提示する。



毎日の生活を振り返り, 成長するためには食事, 運動, 休養・睡眠が大切であることを押さえる。発育のしかたや時期は, 性差や個人差があることにも留意する。

よりよく成長するための生活について考えよう

展開

- 食事について栄養教諭・学校栄養職員の先生に話を聞いてみましょう。
 - ・机間指導をし, 3つの食品群分けの支援をする。

- まずは, 食事との関わりから考えていきましょう。成長期に特に必要な栄養素は何だと思えますか。(T2)
 - ・たんぱく質→体をつくる
 - ・カルシウム→骨や歯をつくる
 - ・ビタミン→体の調子を整える
- これらの栄養素がとれているか, 今日の給食に使われている食品を3つのグループに分けて確認してみましょう。(T2)
 - ・ワークシートを使い, 給食に使われている食品を3つの食品群に分けさせる。
 - ・給食は成長期に必要な栄養素が含まれていることを再認識させる。



食品数に着目させ, 多くの種類の食品をとることで, 成長に必要な栄養素がとれることに気付かせる。

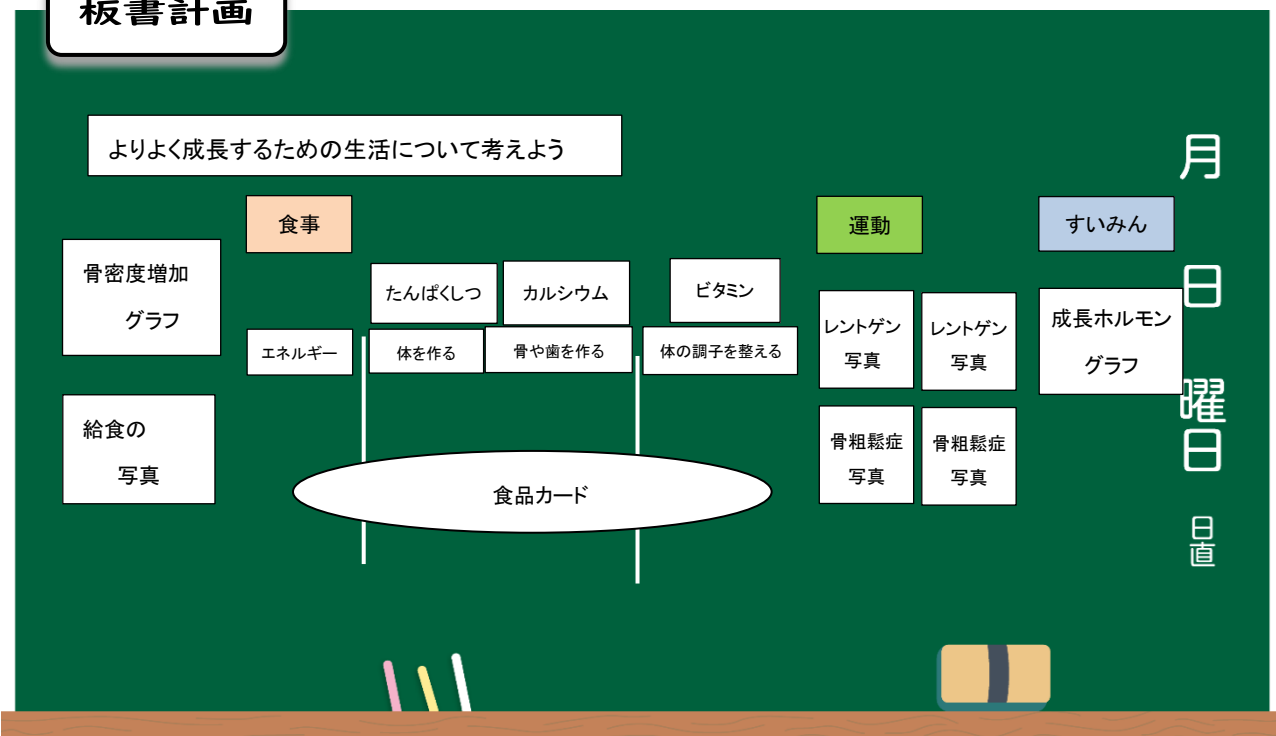
	<p>○運動をするとどんな効果があるでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筋肉が発達する ・骨が丈夫になる ・心臓や肺の働きを高める ・骨の成長は運動の刺激によって丈夫になることを知らせる。 <p>○睡眠について養護教諭に話を聞いてみましょう。</p>	<p>ICT活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨のレントゲン写真や骨粗しょう症の骨の写真を提示する。 <p>○睡眠にはどんな効果があるでしょう。(T3)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体が育つのに必要な成長ホルモンが出る ・筋肉や骨がつくられる ・疲れがとれる <p>ICT活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成長ホルモンのグラフを説明し、睡眠と成長のかかわりについて理解させる。
<p>終末</p>	<p>○今日の授業でわかったことや、これからの生活で頑張りたいことをワークシートにまとめましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まとめたことを発表させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・机間指導をし、次回への意欲を持たせる。

評価

・からだをよりよく発育・発達させるためには、バランスのとれた食事、適切な運動、休養・睡眠が必要であることを理解できたか。(知識・技能)



板書計画



<ワークシートに記入する項目例>

- ・3つの食品群の分類表
- ・食事, 運動, 睡眠チェック表
- ・感想

<参考資料>

- ・教科書: 東京書籍「新しいほけん 3.4」
- ・上腕骨模型
- ・骨密度増加グラフ
- ・成長ホルモングラフ
- ・レントゲン写真
- ・給食1食分の写真
- ・食品カード

給食時間での指導

- ・成長期に特に大切な栄養素であるたんぱく質, カルシウム, ビタミンを含む食品を確認する。

他教科との関連

- ・4年理科「動物のからだのつくりと運動」(東京書籍)
- ・5年家庭科「ご飯とみそしるは食事の基本」(開隆堂)
- ・6年家庭科「1食分のこんだてを立てよう」(開隆堂)

家庭との連携

- ・成長期に必要な栄養素を多く含む食品やレシピを食育だよりで紹介する。