**小学生用生活習慣病予防プログラム②**

第６学年　学級活動　学習指導案

１　題材名　短命県返上大作戦～日常の食生活について考えよう～

［（２）エ　食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成］

２　ねらい　（１）生活習慣病と食生活の関わりについて学び、日常の食生活の大切さを理解する。【知識・技能】

　　　　　　（２）自分の食生活を振り返り、生活習慣病を予防する食生活を実践しようとする意欲をもつ。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　【主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度】

３　本時の展開

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 学習活動 | ・指導上の留意点　◇評価 |
| 導　入　１０分 | １　本時の学習内容を知る。  （１）青森県が短命県であることを知る。  　・生活習慣が良くない。  ・健康に対する意識が低い。  （２）良くない生活習慣とはどんなことが考えられるか発表する。  （運動習慣、食生活、睡眠…など）  （３）本時は食生活に着目して学習することを確認する。  （４）めあてを確認する。    短命県返上のための食生活について考えよう。 | ※プログラム②から学習する場合、**【資料1,2,4,5,6】**を適宜活用し、青森県が全国で一番平均寿命が短いことを理解させる。  ※プログラム①から続けて②を行う場合は、１(1)を前時の振り返りとする。  ・生活習慣が良くないことや、健康に対する意識が低いことについて気付かせる。  ・良くない生活習慣とはどんなことか発表  させる。  ・食生活について学習することを伝える。 |
| 展開　２５分 | ２　望ましくない食生活について知り、生活習慣病との関連を知る。  　　・塩分、砂糖、油の摂りすぎ、野菜の摂取不足  （１）実際に１日の上限の摂取量を知る。  ・普段よく食べる食事  ・おやつや飲み物  　　・１日に摂りたい野菜の量  （２）普段よく食べたり、飲んだりするものに含まれる量を確認し、１日の上限と比較する。  ３　話し合いをする。  ・塩分、砂糖、油分の摂りすぎや野菜不足の改善ためにはどうしたらよいか、作戦を考え、話し合う。（グループかペア）  ４　考えを発表する。 | ・視覚的資料を提示する。  ・望ましくない食生活による生活習慣病が  関係していることを説明する。  ・１日の上限の量を視覚的に提示する。  〔上限〕塩分６ｇ、砂糖25ｇ、油65ｇ  〔１日に摂りたい野菜の量〕　350ｇ  ・実際に塩分、砂糖、油分の１日の上限の  摂取量と普段よく食べるおやつに含まれ  ている量を確認、比較させる。  〔身近な食べ物の塩分〕カップ麺8.6ｇ  〔身近な食べ物の砂糖〕炭酸飲料55ｇ  〔身近な食べ物の油分〕ポテトチップス20ｇ  ◇【知識・技能】  ・食生活改善のための作戦を考え、話し合わせる。 |
| まとめ　１０分 | ５　本時のまとめをする。  　　短命県返上のためには生活習慣病を予防することが重要  である。そのためには、塩分、砂糖、油分の取りすぎに注意し、  野菜をたくさん食べることが大切である。  ６　短命県を返上するために頑張りたいことを考え、１つ発表する。 | ・自分の食生活を振り返り、これからの生活でできることを考え、ワークシートに記入、発表させる。  ◇【主体的態度】  ・ワークシートへの記入が進まない児童へキーワードを提示するなど声がけをする。 |

４　評価

（１）生活習慣病と食生活の関わりについて学び、日常の食生活の大切さを理解している。（発言、ワークシート）

　【知識・技能】

（２）自分の食生活を振り返り、生活習慣病を予防する食生活を実践しようとしている。（発言、ワークシート）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　【主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度】

５　板書計画

短命県返上のための食生活について考えよう。

短命県返上大作戦～日常の食生活について～

青森県＝短命県

　○良くない生活習慣とは･･･

　　・運動習慣

　　・食生活

　　・睡眠

　　・スクリーンタイム

めあて

まとめ

　短命県返上のためには生活習慣病を予防することが重要である。そのためには、塩分、砂糖、油分の取りすぎに注意し、野菜をたくさん食べることが大切である。

○望ましくない食生活とは

　・塩分　・砂糖　・油　・野菜不足

○１日の上限の量　塩分６ｇ　砂糖25ｇ　油65ｇ

○１日に摂りたい野菜の量　350ｇ

○身近な食べ物に含まれる量は？

　カップ麺の塩分　8.6ｇ

　炭酸飲料の砂糖　55ｇ

　ポテトチップスの油分　20ｇ

短命県返上大作戦

　　年　　　組　氏名

1. **望ましくない食生活**

○【　　　　　　】・【　　　　　　】・【　　　　　　】のとりすぎ

○【　　　　　　】不足

**②　1日にとってもいい量・とりたい量**

　　○**塩分**は1日に【　　　　】ｇまで

　　○**砂糖**は1日に【　　　　】ｇまで

　　○ **油** は1日に【　　　　】ｇまで

　　○**野菜**は1日に【　　　　】g以上

**③　普段食べたり飲んだりするものに含まれる量**

　　〇カップラーメンには【　　　　】ｇ　**塩分**が入っている。

　　〇炭酸飲料には【　　　　】ｇ　**砂糖**が入っている。

　　〇スナック菓子には【　　　　】ｇ　**油**が入っている。

**④　塩分・砂糖・油のとりすぎや野菜不足を改善するための作戦をグループで**

**考えよう。**

**⑤　今日の授業でわかったことやがんばりたいことを書きましょう。**