**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。**