

題材例 「おやつとり方について考えよう」(時間・量・マナー)

対象：小学校中学年

題材設定の背景	
<p>生活様式の変化により、子どもだけの買い食いが増えている。小学生でも食べたいときに、自由にお金を持って、食べ物を買って食べる子が増えている。(関東地区のあるコンビニによる調査によると1回の平均購入金額が、中高生は350円、小学生275円であった)このような食生活が、夕食を食べられない、栄養摂取の偏り(成長に欠かせない栄養素の不足、糖分や脂質のとり過ぎなど)、コミュニケーションのない食べ方など、悪い結果をもたらしている。</p>	
<p>ねらい</p> <p>おやつによさや望ましいおやつとり方について考えさせ、自分の健康を考えた食べ方をしようとする態度を養う。</p>	
活動の内容	主な指導・支援
<p>活動の開始</p> <p>「おやつによさ」について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おいしい ・楽しみ(楽しい)</li> <li>・おなかですいていたら、元気が出る</li> </ul> <p>本時の活動のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>よいおやつとり方について考えよう</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なぜおやつを食べるのか、食べる時間や食べているときの気持ちなどを自由に発言させ、「おやつによさ」に気付かせる。</li> <li>・おやつ失敗談をいくつか紹介し、本時のねらいへとつなぐ。(アンケート結果・おやつの内容・失敗談など)</li> </ul>
<p>活動の展開</p> <p>太郎さんと花子さんの事例をもとに、問題点について話し合う。</p> <p>どんなものを多く食べているか。 いつ食べているか。 なぜ、いけないのか。</p> <p>【太郎さんの問題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・帰宅後のおやつとり過ぎ(脂質が多い)</li> <li>・夜御飯はあまり入らない</li> </ul> <p>【花子さんの問題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜遅く、家族とおやつを食べる</li> <li>・朝御飯は半分しか入らない</li> </ul> <p>望ましいおやつとり方について知る。</p> <p>食べる量：食事を妨げない(総calの10%程度) 食べる時間：食事の直前や夜遅くは避ける どんなものが良いか</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・甘い物や脂質の多いお菓子を食べ過ぎると、必要なエネルギーをとり過ぎてしまうことがあることを知らせる。</li> <li>・市販のお菓子の添加物については、子どもから出たら軽く触れる程度にする。(高学年で学習)</li> <li>・夕食前に食べ過ぎることで、夕食の量が減っていないか。また、夜食として食べ過ぎることで、朝食が食べられないことがなかったか振り返らせる。</li> <li>・甘いお菓子の栄養は「主に熱や力」になるものだけであり、「食事(御飯)」の栄養の違いを示し、食事をとらないと成長に必要な栄養がとれないことを知らせる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・量や時間は、食事との関係から考えさせていく。</li> <li>・量については、資料：スライド「おやつ1食分」を利用する。</li> <li>・望ましい物については、専門的な教諭の協力を得る。(糖分や脂質の多過ぎない物、不足しやすい栄養を補う物、エネルギーのとり過ぎにならない物で手軽にとれる具体例を挙げる)</li> </ul>
<p>活動のまとめ</p> <p>自分のおやつとり方について改善点や良い点を考える。</p> <p>実践への決意を書く。(おやつ実践カードに目標を書く)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・改善すべき問題点と良かったところに分けて発表させる。</li> <li>・1週間自分が取り組んでみたい「目標」を決める。</li> <li>・おやつを食べた時間と食べた物を記録させていく。</li> </ul>
<p>備考</p> <p>事前の活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちが食べたおやつの内容とその時間、おやつについての失敗談について調査し、まとめておく。(2~3日分の記録をとる。クラス全体を集計すると、子どもの傾向がよく分かる。)</li> </ul>	

備考

- ・この活動から「おすすめおやつ発表会」や「おやつ作り」へと発展させることができる。
- ・家族との触れ合いを意図し「健康的なおやつ作り」を保護者会などで開催し、家庭啓発もできる。
- ・アンケート結果によって、クラスの子どもの問題点を把握し、活動内容を検討する(絞る)。

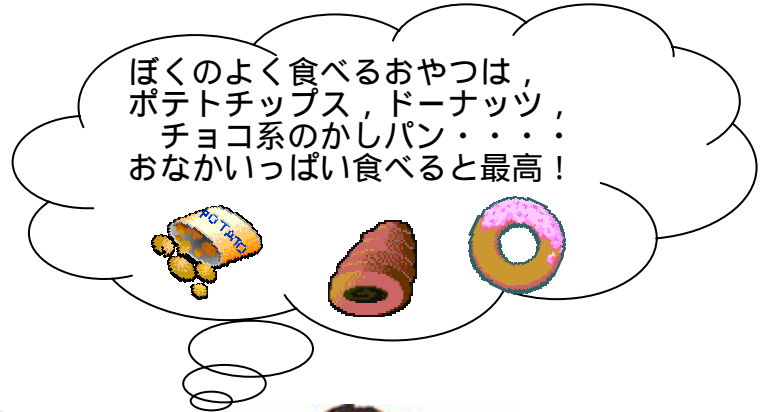

本時の資料：事例

太郎さん、花子さんの「おやつ」の食べ方どうかな？

太郎さんのきのうの「おやつ」

時こく **夕方5時半**

ポテトチップス 大袋1      炭酸飲料 350ml



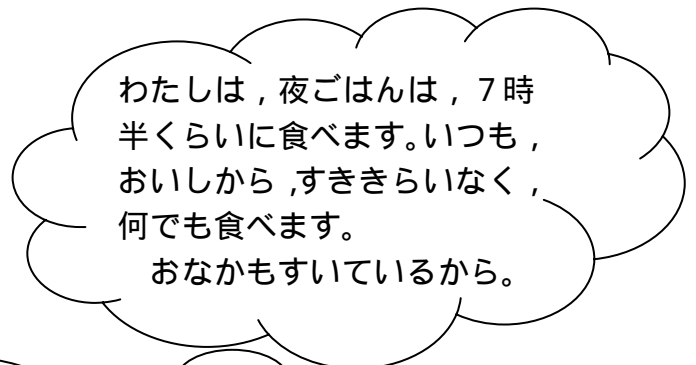
夜ごはんは、好きな「からあげ」を食べて、  
ごはんを半分と野さいのおかずは残してしま  
いました。だって、あまりおなかがすいてい  
なかったから・・・しかたないよ。  
夜ごはんは、7時にはいつも食べるよ。



花子さんのきのうの「おやつ」

時こく **3時半(1回目)**      **夜寝る前**

プリン1個      ドーナッツ1個と半分



きのうは、お父さんが夜おそく、ドーナッツ  
を買ってきてくれました。テレビを見ながら、  
家族みんなで食べました。おいしかったよ！  
夜、おみやげがあるときは、みんなでおやつ  
を食べるのが楽しいです。  
朝は、おなかがすいていなかったの  
で、ココアを1ぱい。でも、だいじょうぶだよー。  
夜にしっかり、食べているから・・・。

