

題材例 「おやつとり方について考えよう」(糖分の多い物・脂質の多い物)

対象：小学校高学年

題材設定の背景

いつでも好きな物を買って食べることができる今日では、三度の食事以外の間食で空腹を満たしてしまい、食事のリズムが乱れている子どもも少なくない。子どもたちの間食の内容を調べると、清涼飲料、スポーツ飲料、スナック菓子、チョコレート菓子、アメ、菓子パン、ドーナツ、アイスなど、糖分や脂質を多く含むものをよく食べている。ここでは、間食の内容を題材として、砂糖をとり過ぎた場合の弊害や一日の砂糖の量について理解させるとともに、脂質についても目を向けさせる。間食のとり方について、どんな物をどれくらい食べればよいか、内容を考えて食べようとする態度を身につけさせたい。

ねらい

砂糖のとり過ぎや脂質のとり過ぎによる弊害を知り、おやつとり方(内容)に気を付けようとする態度を養う。 小学校中学年では、おやつとり方として、食べる時間や量を中心に学習する。

	活動の内容	主な指導・支援	
		T 1 (担任)	T 2 (栄養士など)
活動の開始	自分たちが食べているおやつの実態を知る。 ・おやつ実態調査結果 ・事前に収集した空き袋 本時のめあてを知る。	・事前のアンケートにより、おやつを食べる時間や量、種類などについてベスト5を紹介する。 ・集めたお菓子の袋を見せて、糖分や脂質が多いことに気づかせる。	・この間に、試飲させるためのサイダー水、砂糖水の準備をする。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> おやつを選び方名人になろう(糖分や脂質の多いおやつ) </div>			
活動の展開	炭酸飲料に含まれている砂糖の量を予想する。 よく食べているおやつ(アイスや清涼飲料)に含まれている砂糖の量を調べる。 砂糖の多いおやつをとりすぎることの弊害について考える。 脂質の多いおやつをとり過ぎる弊害について知る。 自分のおやつの内容や量を振り返り、望ましいおやつとり方について考える。	・紙コップに入れたサイダー水と同濃度の砂糖水を全員に配り、試飲させる。 ・グループごとに、おやつに含まれている砂糖の量を角砂糖カードに換算させる。 ・結果を黒板に貼れるよう準備をする。 ・知っていることを発表させる。 ・虫歯 ・太るなど ・甘い物も、脂質の多い物もとり過ぎると、エネルギーのとり過ぎになり、食事が入らないことがあることをまとめる。 ・いつ(だらだら食べない、何回も食べない)・どんな物を(糖分や脂質の少ない物)・どれだけ(量)の視点でおさえる。	・500ml ペットボトルにどのくらいの砂糖が含まれているのか予想をさせ、正解を知らせる。 ・あらかじめ砂糖分量に換算したおやつ例を示す。 ・作業の進まないグループの支援をする。 ・一日の砂糖の量を各砂糖で示し、よく食べるおやつ砂糖の量の多さに気付かせる。 ・写真や図を用いて、砂糖のとりすぎによる弊害を確認する。(虫歯になる・骨が弱くなる・血管が弱くなる・イライラしやすくなる・エネルギーのとり過ぎで太るなど) ・写真や図を用いて、脂質のとり過ぎによる弊害を説明する。(エネルギーのとり過ぎ、ごはんが入らない、血液がどろどろしやすくなる) ・おやつの一食分 資料 を見せ、説明する。(参照：パワーポイント資料)

活動のまとめ	これから一週間のおやつのとりに方について、実践カードに目標を立てる。	・実践カードに記入させ、これからの実践意欲をもたせる。	
備考	<p>事前の活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちが食べたおやつの内容とおやつの失敗談などを調査し、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。) <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・家族とのふれあいを意図し「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)。 		