

# 課題を見付け、生活をよりよくしようと実践する力を育む授業の工夫

－第6学年「見直そう 食事と生活のリズム」の実践を通して－

新居浜支部

## 1 研究の視点

- (1) 話し合いを通して、課題をもち、考えを深め合う言語活動の充実
- (2) ユニバーサルデザインの視点を大切にされた指導方法の工夫

## 2 実践事例

- (1) 題材名 見直そう 食事と生活のリズム
- (2) 目標

- 毎日の生活を見直し、朝食をとることを中心に、食事のバランスと健康な生活リズムを整えようとする。
- 栄養バランスを考え、朝食のおかず作りについて考えたり、自分なりに工夫したりする。
- いためる調理の特徴を生かして、朝食のおかずを手順よく作る。
- 朝食をとることを中心に、食事の役割や大切さについて理解し、いためる調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付ける。

- (3) 題材設定の理由

- 健康で豊かな生活を送るためには、バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動が必要である。そのためには、毎日の生活のリズムを整えなければならない。しかし、子どもたちの生活リズムは、様々な要因により、うまく整わない場合もある。家族の仕事の多忙さや習い事などで食事の時間が不規則になったり、就寝時刻が遅くなったりする。そのため、朝起きられず、朝食を食べないまま登校する児童や排便ができない児童もいる。また、朝食を毎日食べていても、菓子パンや果物だけといった栄養バランスに問題がある献立になっていることもある。この題材では、健康で規則正しい生活を営むために、朝食に焦点を当て、朝食の必要性を理解した後、バランスのとれた献立作りや調理実習などを行う。これらの学習活動を通して、実生活でも実践できるように指導したい。

- 本学級の児童〔22名（交流学級児童1名を含む）〕は、明るく活発で、家庭科の学習に意欲的に取り組んでいる。特に、食に関する関心が高く、給食の食材に目を向けたり、家庭で食事の手伝いをしたりしている児童もいる。好き嫌いをする児童もいるが、毎日の給食は、時間内に残さず食べる習慣が身に付いている。しかし、朝食についてのアンケートを行ったところ、毎日朝食をとっていない児童が22人中8人いた。朝食をとらない理由は、「朝起きるのが遅い」「食べる時間がない」「食欲がない」など、自分自身に関するものが多かった。また、朝食はとっているが、菓子パンや果物だけを食べて登校する児童も数名おり、栄養のバランスのよい朝食がとれていない児童もいるということが分かった。しかし、朝食は、健康にとって大切であると答えた児童は、22人中19人もおり、朝食が自分たちの健康に大切なものと認識はしている。ただ、その理由については、曖昧にしか理解できていない児童がほとんどだった。

そこで、朝食が健康的な生活に及ぼす影響を具体的に理解させ、進んで毎日バランスのとれた朝食をとろうとする態度を身に付けさせる必要があると考えた。また、しっかりと朝食をとるために、自分たちの生活についても目を向けさせ、課題を見付け、改善しようとする意欲をもたせたい。

- 指導に当たっては、「視覚化する」「焦点化する」など、ユニバーサルデザインの視点を大切にすることで、学びを確かなものにした。本時の指導では、まず、朝食アンケートの結果から自分たちの生活を振り返り、問題点に気付かせ、朝食をとることの必要性について考えさせる（視覚化・焦点化）。また、バランスのとれた朝食が大切であることに気付かせるため、「朝食はご飯？パン？」をテーマとした話し合い活動を行う（共有化）。アンケートの結果から、朝食の主食は、パンであると答えた児童が14人、ご飯と答えた児童は7人であった（全く食べない児童が1人）。そこで、好き嫌いや家の人の準備の都合もあるが、パン派とご飯派の2つに分かれ、パンやご飯のよさを互いに伝え合う。互いの意見をしっかりと聞いて、どちらの主食も、他の食べ物を加えることによって、バランスのとれた朝食になることに気付かせる。さらに、栄養教

論の話の聞いたり、視覚的資料を提示したりすることで、朝食の役割について理解を深めさせていく。また、主食だけの朝食に問題意識をもたせ、自分の朝食を改善していこうとする意欲を高めていきたい。最後に、朝食をしっかりとるために、生活のリズムを整える必要があることに視点を置いて、自分自身の生活を見直し、実践していこうとする態度を育てていきたいと考えた。

(4) 指導と評価の計画 (全 10 時間)

時数	学習内容 (めあて)	評価規準 (評価方法)			
		関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解
1 (本時)	毎日の生活を振り返ろう (家庭での毎日の朝食の時間を振り返り、課題を見付けよう。) ・ディベート (朝食の主食について) ・話し合い活動 ①食生活の課題と改善策について	○ 自分の毎日の朝食のとり方を振り返り、課題を見付けようとしている。			○ 規則正しい食事が生活のリズムをつくることや、朝食をとることによって学習や活動をするための体の準備ができることについて理解している。
8	いためて朝食のおかずを作ろう (栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をいためて、朝食のおかずを作ろう。) ・話し合い活動 ①献立作り ②調理計画 ③調理実習の振り返り ④夏休みの課題	○ 食品のグループ分けなどを通して、食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。 ○ 調理に必要な材料や手順などに関心を持ち、調理計画を立てようとしている。 ○ いため方に関心を持ち、材料や目的に応じた調理をしようとしている。	○ 材料や目的に応じたいため方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 ○ 調理に必要な材料や手順を考え、調理計画を自分なりに工夫している。	○ 材料や目的に応じたいため方ができる。	○ 食品に含まれる主な栄養素の体内での働きにより、食品を3つのグループに分ける方法について理解している。 ○ 3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解している。 ○ 調理に必要な材料の分量や手順、調理計画の立て方について理解している。 ○ いためる調理の特性と材料や目的に応じたいため方について理解している。
1	朝食から健康な生活を始めよう (朝食作りの学習を生かして、工夫して健康な生活をしよう。) ・話し合い活動 ①これからの食生活		○ 健康に生活するために、朝食のおかず作りについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。		

(5) 本時の指導

ア ねらい

- 朝食の必要性や役割について理解することができる。
- 自分たちの朝食の問題点に気づき、朝食の内容や生活を見直そうとする意欲をもつことができる。

イ 本時におけるユニバーサルデザインの視点

- 学習課題の明確化や発問の精選を行い、一人一人の学びを深められる授業展開にする。(焦点化)
- アンケート結果をグラフ化したり、栄養教諭と連携し、朝食の必要性が視覚的に捉えやすい資料を活用したりして、板書の工夫をする。(視覚化)
- 話し合い活動により、自分や相手の考えを伝え合うことで思考を深める。(共有化)

ウ 準備物

ワークシート センテンスカード ホワイトボード タイマー アンケート結果

エ 展開

学習活動	主な発問と予想される児童の反応	指導上の留意点 (◎評価)	
		T 1	T 2
1 アンケートの結果より、自分たちの朝食について問題点を見付ける。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ アンケートから、どんな問題点が考えられますか。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんを食べていない。</li> <li>・パンだけを食べている。</li> </ul> </li> <li>○ 朝食をとらなかったときの経験を思い出そう。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・力が出ない。</li> <li>・お腹がすいて学習に集中できない。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 事前にとったアンケートの結果を提示し、自分たちの朝食を振り返り、問題点を見付けられるようにする。 (焦点化・視覚化)</li> <li>○ 朝食をとったときととらなかったときで実際に感じたことを発表することで、課題をより明確にできるようにする。 (共有化)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 朝食の内容にも触れられるよう助言する。</li> </ul>
朝食の役割について知り、朝食のとり方や生活を見直そう。			
2 朝食について「朝食は、パンがよいか、ご飯がよいか」の話し合いを行い、栄養バランスのとれた朝食について考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 朝食は、ご飯がよいか、パンがよいかについて意見を発表し合おう。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯の方が食べやすい。</li> <li>・パンはすぐにお腹がすいてしまう。</li> <li>・ご飯とみそ汁で、栄養のバランスがとれる。</li> <li>・朝は忙しいので、パンの方が手軽に食べられるからよい。</li> <li>・パンは、いろいろな種類があって飽きない。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自信をもって自分の意見が言えるように、前時までに考えをまとめたワークシートを活用する。 (焦点化)</li> </ul> <p>特別支援教育ハンドブック&lt;P52&gt; (新居浜市教育委員会発行)</p> <p>※聞いたり話したりするのが苦手な子どもの支援事例</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ディベートで互いの意見を聞き合う。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 話し合い活動で出た意見を賞賛し、意欲を高めるようにする。 (共有化)</li> </ul>
3 朝食の役割について栄養教諭の話聞く。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 朝食の役割について、栄養教諭の話聞こう。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・学力と朝食の関係</li> <li>・体温と朝食の関係</li> <li>・排便と朝食の関係</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホワイトボードに意見を工夫して書く。 (視覚化・共有化)</li> <li>◎ 朝食の必要性や役割を理解することができている。 (ワークシート・発表)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 朝食の役割について、科学的根拠をもとに資料を提示しながら説明する。 (視覚化)</li> <li>○ 朝食の内容や食べ方で大切なことを提示する。 (視覚化)</li> </ul>

<p>4 自分の朝食の問題点を見付け、朝食をしっかりとるために、生活の改善策を考え話し合う。</p>	<p>○ 自分の朝食の問題点は何ですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日食べていない。</li> <li>・パンだけを食べていた。</li> <li>・栄養のバランスが悪い。</li> <li>・好き嫌いをしていた。</li> </ul> <p>○ 毎日、朝食をしっかりとるために、これからの生活を見直そう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・10時までに寝る。</li> <li>・夜遅く食事をしない。</li> <li>・寝る前に次の日の準備をしておく。</li> </ul>	<p>○ 見直しのポイントを朝食の内容面と、生活面の2点に絞ることで、問題点を見付けやすくする。 (焦点化)</p> <p>○ 朝の時間だけに目を向けるのではなく、全体の生活リズムを改善できるよう促す。 (焦点化)</p> <p>話し合い活動で互いの意見を聞き合う。</p>	<p>○ 見直す問題点がない児童には、よりよい朝食にするための課題を与える。</p> <p>○ 自分の問題点が改善されるよう、個別支援をする。 (焦点化)</p>
<p>5 朝食と生活リズムの関係について、栄養教諭の話を聞く。</p>	<p>○ 朝食と生活リズムの関係について栄養教諭の話を聞こう。</p>	<p>◎ 自分の生活を見直し、問題点を自分なりに工夫・改善しようとしている。 (ワークシート・発表)</p>	<p>○ 規則正しい生活リズムと朝食の関係を説明する。</p>
<p>6 学習の振り返りをする。</p>	<p>○ 今日の学習を振り返り、分かったことや、これから生かしていきたいことを発表しよう。</p>	<p>○ 朝食をしっかりとるためには、生活リズムを整えることも大切であることを話し、実生活へとつなげる。</p>	

(6) 活動の実際

ア 話し合いを通して、課題をもち、考えを深め合う言語活動の充実

(ア) グループ編成の工夫

事前にアンケートをとり、各自の朝食に関する問題点を考えさせた。その際、似た問題点の児童を同じグループにし、問題に対する解決策を互いに練り合えるようにした。話し合いの中で、「パンだけだと栄養が偏るからパンにチーズをのせてみよう。」「朝は食欲がないので、早寝早起きをして少しでも食べられるようにしよう。」といった声があり、まずは、グループの中で共有化させることができた。また、全体の場で、それぞれのグループの問題点を明確にし、その改善策を発表したことで、新たな気付きや、食生活を豊かにするための手掛かりにすることができ、実践意識を高めることができた。

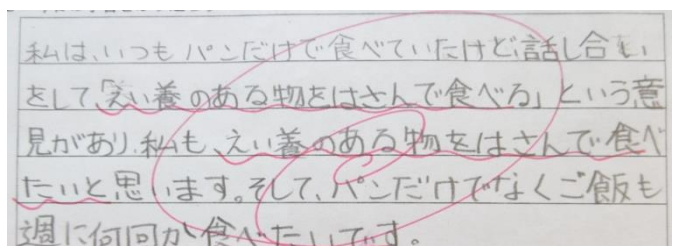
(イ) 話し合い活動の充実

授業の中で話し合い活動の場を設定することで、自分の意見をうまく伝えたり、友達の考えを聞いたりして、さらに考えを深めることができた。本時の授業では、「朝食にはご飯がいいか、パンがいいか」のディベートを行った(写真1)。ディベートは、他教科でも行っていたため、それぞれのよい点や問題点について根拠を明確にしながらいアピールすることができた。



<写真1 ディベート>

栄養教諭にもディベートの感想をもらうことで、次時の学習活動に関心と課題をもって取り組むきっかけとなった。児童の感想には、ディベートで出てきた意見を自分の食生活に取り入れたいというものが多く見られた(資料1)。また、食生活を見直す問題解決のための話し合い活動として、自分たちの朝食について、栄養面と生活面の二つにポイントを絞り、話し合いをした(写真2)。

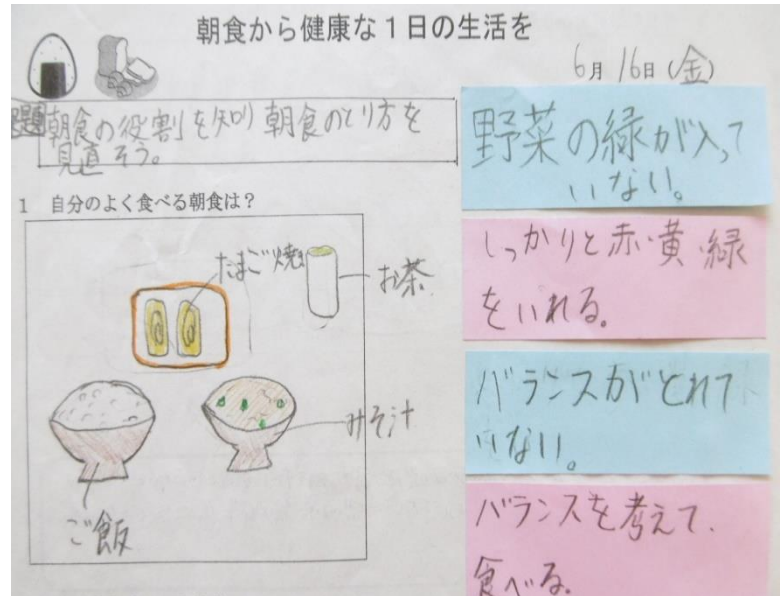


<資料1 児童の感想>

それぞれの問題点や改善策を付箋に書き、話し合った内容をホワイトボードにまとめた（資料2）。最後に、全体で発表をすることで、問題点が少なく、レベルアップさせた食生活を考えた班からアドバイスをもらうことができた。特に、問題点が多かった班の課題解決への手助けとなった（写真3）。



<写真2 班での話し合い活動>



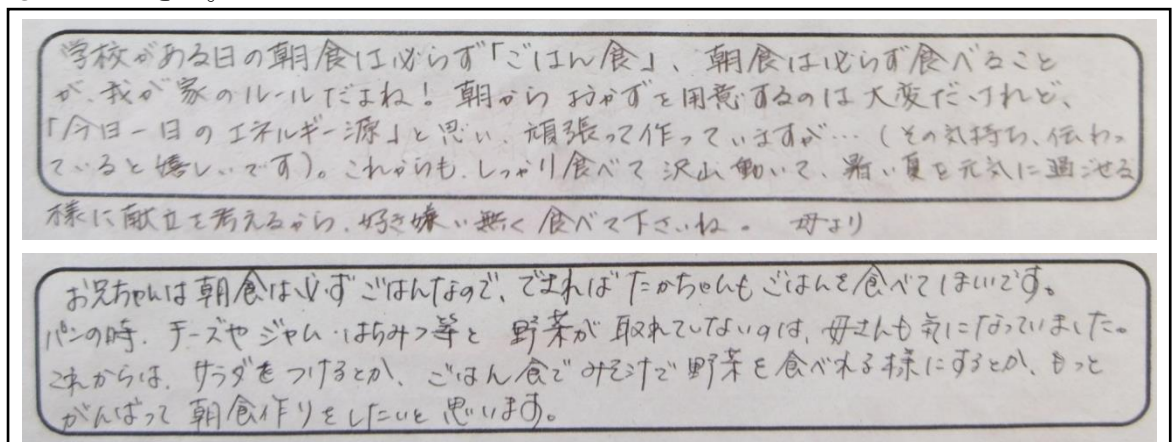
<資料2 付箋を使用したワークシート>

<写真3 全体発表>

(ウ) 家庭との連携

授業内容をワークシートで家庭に知らせ、家庭での食生活について話し合う機会をつくった。家の人から、「子どもだけで解決できることではない部分もあり、家族全員で見直していきたい。」「少しでも食べることが大切だと思って好きなものを中心に準備していたけれど、これからは、栄養面を考えて、バランスよく食べられるように工夫したい。」などの感想をいただいた（資料3）。家庭での話し合いの機会を設定することで、各家庭の食生活に関する意識にも変化が見られた。

また、朝食の献立と朝食作りを夏休みの課題とし、学習してきたことを踏まえた献立を考え、家族のために調理し、家族からの評価をもらえるワークシートを使用した。それぞれの家庭の実態に合わせた課題を家族で話し合い、設定することにより、家庭独自の献立や調理法の工夫が見られた。2学期最初に全体発表をし、感想を伝え合った。児童の感想には、「友達の家で工夫していることを家族に知らせ、いいところを自分の家でも取り入れていきたい。」という前向きな姿勢が見られた。それぞれの家庭で話し合ったことや実践したことを共有化することにより、食生活の向上を目指す手立てとなり、多様な考えや意見を自分の生活にも役立てようという意欲も高めることができた。



<資料3 保護者の感想>

## イ ユニバーサルデザインの視点を大切にしたい指導方法の工夫

### (ア) 学習課題の明確化

事前に食生活についてのアンケートを実施し、生活を見つめ、課題を発見する手掛かりとした。アンケート結果を円グラフで表し、提示することで、学級全体の実態を自分たちで把握し、気付けなかった個々の課題も発見することにつながった。また、題材全体の流れや学習した内容が確認できるように掲示したことで、見通しをもって授業に臨むことができた。

### (イ) 栄養教諭との連携

本題材の全過程を栄養教諭とのTTで行った。本授業に入る前に、アンケート結果を見てもらい、個々の生活実態を把握した上で、給食時に栄養教諭による食生活に関するクイズや、献立に関する話をしてもらい、児童との人間関係を築くことで、TTの授業を安心して受けられるようにした。

本時では、朝食の大切さについて、ICTを活用しながら専門的な話をしてもらったことにより、栄養教諭の話に集中して耳を傾け、朝食の大切さを実感していた（写真4）。

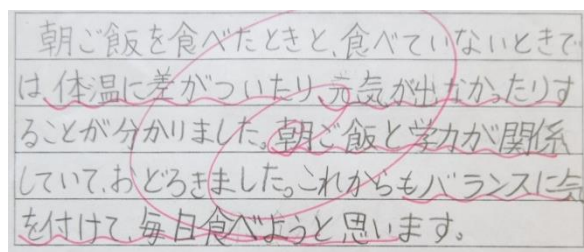
また、自分の食生活を振り返り、改善策を考える場面では、悩んでいる児童に適切なアドバイスをしてもらった。話し合い活動の最後には、栄養教諭からの評価をもらい意欲化を図った（資料4）。

調理計画から調理実習のまとめまで、適宜アドバイスをしたり、専門性を生かした説得力のある話をしたりして、児童の思考の視野を広げられた。また、調理実習では、包丁が苦手な児童も、手本をそばで見ることができ、進んで挑戦しようとする態度が見られた。栄養教諭と相談して作成した調理方法や調理過程のポイントも黒板と班ごとのテーブルに示し、いつでも確認できるようにした。

夏休みの課題では、栄養教諭からの評価や感想を個々にももらったことで、児童の自信にもつながり、その後、自主的に家族の朝食作りを続けるなど、食事作りへの意欲が高まった。



<写真4 栄養教諭による説明>



<資料4 児童の感想>

## 3 成果と課題

家庭科では、自分の生活に対する課題を見付け、解決するために、その方法を考えたり、説明したりして、伝え合う力を育むことが必要である。本題材では、ディベートや話し合い活動を取り入れ、言語活動の充実を図ったことで、言葉による交流が定着し、自分の思いを自分の言葉で伝えられるようになった。その表現力が、課題を解決し、よりよい生活にしていく糸口になったのではないかと思う。また、ユニバーサルデザインの視点を大切にしたい授業改善により、児童が主体的に学習活動に取り組むことができた。栄養教諭との連携により、専門的な立場から児童の実態に合わせた学習を進めることができ、課題解決の手立てとなったり、意欲的に食生活の改善を図ろうとする態度を育てたりすることができた。しかし、実践力の育成に関して、家庭との連携に個人差が生じ、学習したことが家庭で生かされないという課題も出てきた。今すぐ実践できなくても、児童一人一人の将来を見据え、今後学習したことを実践できる力を身に付けられるような学習指導を考えていかなければならないと感じた。