

小・6年生



単元名：病気の予防

小単元名：「生活習慣病を予防しよう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化



社会性


感謝の心

本時の目標：

- 生活のしかたが関わって起こる病気にはどのような病気があるか理解する。
- 病気を予防するために、今日からできる方法を考えたり、選んだりすることができる。

⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)(思考力,判断力,表現力等)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(学級担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)・T3(養護教諭)
導入	○日本人の死因で多いのはどんな病気だと思いますか。 ICT活用 ・死因の多くが「生活習慣病」であることに気付かせる。		 生活習慣病は、子どもにも増えていることを押さえる。
	展開	生活習慣病を予防しよう	
○生活習慣病の原因について考えよう。 ・食事,運動,休養・すいみに分けてグループで考え,発表させる。  生活習慣病の原因→生活行動が関係 ・かたよった食事(糖分,脂肪分,塩分のとり過ぎ)・運動不足・寝不足など		・板書する。	
	○不健康な生活を続けていると体の中では、どういことが起きるのか,養護教諭の先生に聞いてみましょう。		ICT活用 ・血管の画像と模型を使って血液が流れにくくなることを理解させる。 ・体に起きる様々な症状について知らせる。 (T3)
	○望ましい食事の質と量について栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。		ICT活用 ・Aさんの悪い食事例と給食を比較させ,糖分・脂肪分・塩分の量に気付かせる。

	<p>○生活習慣病の予防法について考えましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病を予防するためには、どんな生活をしたらよいかを食事、運動、休養・すいみに分けて考え、発表させる。 	<p>ICT活用</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日に摂ってよい糖分・脂肪分・塩分の量を知らせ、自分の食事(おやつ)について考えさせる。(T2) <p> 栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠などの生活習慣を身に付けることによって、生活習慣病は予防できる。</p>
<p>終末</p>	<p>○自分の生活を振り返り、生活習慣病にならないために自分が取り組めることを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> これからの生活で実行していく内容を具体的にワークシートに記入させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分や家族の将来の健康についても考えさせる。 机間指導をして、次回への意欲を持たせる。

評価

- 生活のしかたが関わって起こる病気にはどのような病気があるか理解できたか。
(知識・技能)
- 病気を予防するために、今日からできる方法を考えたり、選んだりすることができたか。
(思考・判断・表現)



板書計画

生活習慣病を予防しよう

日本人の死因のグラフ
またはICTの活用

生活習慣病→生活行動が関係

食事 運動 休養
(すいみん)

Aさんの食事と給食の比較
ICTの活用

健康な血管
しぼうがたまった血管
ICTの活用

原因
予防

糖分・しぼう・食塩の多い
食事(おやつ)の表
またはICTの活用

1日にとってよい
糖分・しぼう分・塩分量

月
日
曜日
日直

<ワークシートに記入する項目例>

- ・生活習慣病の原因
- ・生活習慣病の予防法を記入する表
- ・自分の生活を振り返り,生活習慣病にならないために自分が取り組めること

<参考資料>

- ・日本人の死因のグラフ
- ・しぼうがたまった血管の画像
- ・糖質・しぼう分・塩分の多い食事(おやつ)を示したもの
- ・Aさんの悪い食事例
- ・給食!食分の写真

給食時間での指導

- ・給食の糖分,脂肪分,塩分量を提示し,適切な量を実感させる。

他教科との関連

- ・4年 保健「よりよく成長するための生活」(東京書籍)
- ・5年 家庭「食べて元気に」(開隆堂)

家庭との連携

- ・学習したことを食育だより等で知らせ,家庭でも生活習慣病の予防を働きかける。