

食教育に関する研究

研究員

大酒 裕子	箕面市立箕面小学校
新里 節子	箕面市立箕面小学校
讃岐 真枝	箕面市立萱野小学校
藤本久美子	箕面市立東小学校
山本 信子	箕面市立西小学校
蜂須賀のぞみ	箕面市立南小学校
中間麻由美	箕面市立西南小学校
曾我 正子	箕面市立豊川北小学校
佐久間保子	箕面市立中小学校
中藤 育子	箕面市立豊川南小学校
大下 佳恵	箕面市立第二中学校

I. 目的

社会の急激な変化に伴い、子どもたちを取り巻く食生活が多様化し、食環境も大きく変化している。その中で朝食欠食の増加、個食、孤食、夜型化など、食事リズムの不規則化やそれに伴う生活習慣病の若年化も深刻な問題となっている。こうした状況の中、小学校の時期から健康的な食習慣の形成又は行動変容を促す食教育の推進が求められている。

そこで、5・6年生を対象とした食教育の充実を図ることを目的に研究を実施する。

II. 研究テーマ

「5・6年生を対象とした食教育の研究」

－ライフスキル形成を目的とした食生活教育プログラムの開発－

※ライフスキル：日常生活で起こる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的な対処するための必要な心理社会的能力

目標設定スキル・意志決定スキル・ストレスマネジメント・対人関係スキル・セルフエスティームをいう。

III. 研究方法

大阪市立大学春木敏先生が文部科学省科学研究費助成を受けた「ライフスキル形成に基礎をおく包括的な食生活教育プログラムの開発」の協同研究として、箕面市内の小学校5・6年生を対象に授業研究を中心に研究を進める。春木敏先生は研究員のスーパーバイザーとして研究に関わる。2年間で研究を完了する予定である。

今年度は「おやつと健康」プログラムを調査研究校（西小・萱野小・西南小・豊川北小）で5年生対象に先行実施し、検証していく。また、並行して「朝食を食べよう」プログラム（6年生対象）を作成する。

IV. 研究経過

①一学期：萱野小学校と豊川北小学校にて5年生全クラスに実態把握のためのアンケートとプログラム前半の授業を実施。南小と東小が対照校としてアンケート実施。

2校の公開授業を研究員が参観。指導案・教材等について研究会で検討。

②二学期：西小学校と西南小学校にて5年生全クラスにアンケートと検討後のプログラム前半の授業を実施。西南小学校はプログラム後半についても実施。豊川南小が対照校としてアンケート実施。

2校の公開授業を研究員が参観。指導案・教材等について研究会で再検討。前半のプログラム検証終了。

③三学期：西小学校、萱野小学校、豊川北小学校においてプログラム後半を実施。

3校の公開授業を研究員が参観。後半のプログラム検証終了。

「朝食を食べよう」プログラム（6年生対象）の指導案を検討。

『おやつと健康』プログラム前半

【なぜおやつを食べるのか】

1) 指導のねらい

子どもたちが食生活をセルフコントロールできるようになるためには、まず、自分自身の食生活に影響する要因に気づくことが欠かせない。ここでは“食べる”行動には、生理的要因の他にも、心理的要因あるいは社会的要因が影響していることを子どもたちに気づかせ、自分の食生活、特におやつの摂り方についてその改善すべき点を明らかにできるようにするためにこの題材を設定した。

2) 授業目標

- ① 子どもたちは、自分自身のおやつの食べ方に影響すると思うきっかけを確認する。
- ② 子どもたちは、おやつの食べ方を改善するための各人の目標を設定し、実行する。

3) 教育課程への位置付け

5年 家庭科（単元「食事への関心」）（2時間）

4) 準備物リスト

- 活動シート1：「わたしのおやつ記録」
- 活動シート2：「どんな時に食べているのだろう」
- 活動シート3：「わたしのおやつの食べ方」
- ふりかえりカード
- ステッカー「どんな時に食べるのだろう」
- ステッカー（「親やきょうだいが食べていると」などの5種類と「その他」）
- ブレインストーミング用カード（A4の半分くらいの大きさ、1人あたり5枚程度）
- ポスカまたはマジック

なぜおやつを食べるのか（5年）

指導過程の概略

		活動のステップ	活動のポイント	準備物など
	事前学習	STEP 1 自分のおやつの食べ方を記録する	<ul style="list-style-type: none"> 授業日前の3日間のおやつの内容や食べ方を記録する 	活動シート1 “わたしのおやつ記録”
第1時 (1時間)	導 入	STEP 2 おやつを食べる「きっかけ」のイメージをつかむ	<ul style="list-style-type: none"> 何人かに宿題を読んでもらい、おやつを食べる「きっかけ」のイメージをつかむ 	ステッカー “どんな時に食べているのだろう”
		STEP 3 おやつを食べる「きっかけ」についてブレインストーミングをする	<ul style="list-style-type: none"> おやつを食べる「きっかけ」について各班で自由に話し合う 	大判短冊 ポスカまたはマジック
		展 開	STEP 4 各班で特に多い「きっかけ」を確認する	<ul style="list-style-type: none"> 各班でどんな「きっかけ」が多いか確認する 各自の「きっかけ」を確認する
		STEP 5 「きっかけ」を分類する	意見を最も多く出した班が、「きっかけ」を黒板に貼り、分類する	ステッカー おやつを食べるきっかけ
		STEP 6 「きっかけ」の特徴を知る	「きっかけ」の分類の仕方、「きっかけ」を表す名前を考える	
		STEP 7 全員で特に多い「きっかけ」を確認する	<ul style="list-style-type: none"> 分類したもののうち、どのような「きっかけ」が多いか全員で確認する 	
	第2時 (1時間)		STEP 8 おやつを食べるきっかけを確認する	<ul style="list-style-type: none"> 自分によくあるきっかけを記入し、確認する
	まとめ	STEP 9 自分のおやつの食べ方の問題を明らかにする 目標を決めて1週間を振り返る 次時の予告	<ul style="list-style-type: none"> おやつの食べ方について改善しようと思うことを書く。 自分の食べたおやつの空き袋を持ってくる。 	活動シート3 ふりかえりシート

なぜおやつを食べるのか 5年

事前準備

STEP 1 自分のおやつの食べ方を記録する。

(児童)

●子どもたちは授業日前の3日間、活動シート1「わたしのおやつ記録」に自分のおやつの食べ方を記録する。

導入

STEP 2 おやつを食べる「きっかけ」のイメージをつかむ

(教師)

- 子どもたちを5～6人の班に分ける。
- 何人かが「わたしのおやつ記録」を発表するように促し、おやつを食べるきっかけのイメージをつかむ。

<説明>

私たちは、いったいどんなきっかけでおやつを食べているのでしょうか。
みんなはどんな時におやつを食べているのでしょうか。

STEP 3 おやつを食べる「きっかけ」についてブレインストーミングをする

(教師)

<説明>

おやつを食べるきっかけがいくつかよくわかりましたね。例えば、友だちが来ておやつを食べたというのは、友だちと遊んでいることがきっかけになって食べていますね。
他にどんなきっかけがあるか、たくさんあげてみましょう。

↓ 時間がなければ、□内は省略する。簡単にポイントだけ説明しながらすすめる。

- 「どんな時に食べているのだろう」のステッカーを黒板に貼り、ブレインストーミングのルールを説明する。ブレインストーミングのルールはOHPで示すか、ステッカーを用いる。

<説明>

まず、各班でリーダーをじゃんけんで選びましょう。

- 子どもたちがじゃんけんする -

はい、勝った人がリーダーです。リーダーの隣に座っている人。はい、あなたはサブリーダーです。
今日のテーマは、「どんな時におやつを食べているのだろう」です。

課題について思いついたら手をあげます。リーダーが指名したら発表します。

リーダーがすでに出された意見でないことを確認したら、発言者は自分でカードに発案内容を書きこみましょう。1枚のカードには一つの意見を書きます。

リーダーが発案するときは、サブリーダーがリーダーを指名します。

思いついたらすぐに手をあげましょう。一番たくさん発案した班にみんなで拍手を贈りましょう。

(児童)

- 各班はじゃんけんでリーダーとサブリーダーを決め、合図と同時に決められた時間（3分間程度）内に思いついた事を各自が発表する。

(教師)

- 班毎に意見の数をかぞえるよう指示し、最も多く意見を出した班に、みんなで賞賛の拍手を贈る。

展開

STEP 4 各班で特に多い「きっかけ」を確認する

(児童)

- 各班のリーダーは発表された意見を一つずつ読み上げ、同じきっかけや理由でおやつを食べることが「よくある」児童は挙手する。サブリーダーは挙手した人数をカードの下に書き込み、全てのカードを読み上げる。
- 挙手した人数の多かったきっかけの順に並べておく。
- 活動シート2にあがっている5つのきっかけ以外に、各自のおやつを食べるきっかけを確認して、活動シート2に追記する。そしてその頻度をシートにチェックする。

STEP 5 おやつを食べるきっかけの分類をする

(教師)

- 活動シート2の「5つのきっかけ」と「その他」のステッカーを黒板に貼り、最多意見を出した班にカードを貼るように指示する。

(児童)

- 最多班は、出た意見はどのステッカーにあてはまるかを考え、その下にカードを貼っていく。あてはまらない意見はその他に貼り、後で分類する。
- 他の班は最多班と違う意見を加えて貼る。全部の班の意見が終わるまで続ける。

(教師)

- その他に貼られた意見を読み上げ、似ているものを集めて分類する。

STEP 6 おやつを食べるきっかけの特徴を知る

(教師)

- 「おなかがすくと」などは「体が要求する」、「嬉しい・さびしい時」などは「心」というように、児童と一緒に考えてきっかけに名前をつける。
- その他に貼られた意見にも同様に名前をつけて分類する。

STEP 7 全員で特に多い「きっかけ」を確認する

(教師)

- 短冊の数をみて、特に多い「きっかけ」を確認する。
- こうした「きっかけ」の中には食べ過ぎにつながる事もあることから、食べることに替わる健康的な方法をみつける必要も説明する。

<説明>

これらのきっかけの中で食べ過ぎにつながるものはどれだろう？

また、健康によくないきっかけはどれだろう？そんな時はどうすればよいだろう？

健康的におやつを食べるにはどうすればよいだろう？ 「いらいらすると」→運動するなど。

STEP 8 自分のおやつを食べるきっかけを確認する

(児童)

- 活動シート2を参考にして、自分のおやつ行動の問題点を明らかにする。

STEP 9 自分のおよつの食べ方の問題点を明らかにする。

(児童)

- およつの食べ方について改善しようと思うことを活動シート3に書く。
- 目標を決めて1週間実行し、ふりかえりカードに書く。
- 次時はじぶんの食べたおよつの空き袋を持ってくる。

※きっかけ分類を各班でする場合は、STEP5, 6を以下のようにする。

展開

STEP 5 各班で意見を整理していく

(教師)

- 意見の整理の仕方を、例をあげて説明する。
「きっかけ」の分類法としてお腹がすいたからなどの生理的要因、うれしい、さびしいなどの心理的要因、友だちや家族など人々の影響などについてわかりやすい言葉で「名前」をつけ、分類することを説明する。ステッカーを黒板に掲示する。
(例・心、体の要求、CM、周囲の人など)
- 各班から意見を1枚ずつださせ、この意見はどの班に入るかを子どもたちと一緒に考え、分類の練習をする。例にないものはみんなで考える。
- 各班に模造紙を配る。

(児童)

- 各班は模造紙の上にて意見を並べ、分類をする。分類ができれば模造紙に貼りつけて、例をもとに班ごとに適切な「名前」を考え書き込んでいく。
- 「名前」の下に集まった意見の数字を合計して「名前」の横に書き込み、特に多い「きっかけ」を確認する。

STEP 6 各班でまとめた意見を発表する

(児童)

- 一番たくさん意見を出した班から発表する。
- 子どもたちは分類した「きっかけ」を読み上げ、各分類につけた「名前」、一番多い「きっかけ」の「名前」を発表する。
- 他の班は発表されていない意見を発表する。また、同じような「きっかけ」でもつけた「名前」が違うものも発表する。

(教師)

- 班の模造紙を貼り、子どもたちに他の班のまとめを紹介する。
- とくに多い「きっかけ」を確認する。
- こうした「きっかけ」の中には、食べ過ぎにつながる事もあり、食べることに変わる健康的な方法を見つける必要も説明する。

<説明>

これらのきっかけの中で食べ過ぎにつながるものはどれだろう？
また、健康によくないきっかけはどれだろう？そんな時はどうすればよいだろう？
健康的におやつを食べるにはどうすればよいだろう？

わたしのおやつ記録

活動シート1

3日間に食べたおやつの内容や食べ方を記録してみましょう。

曜日			
食べたおやつと量 (飲み物を含む)			
なぜそのおやつだったのか または そのおやつを選んだのはなぜか			
食べた時間			
食べた場所			
誰と食べたか			
その時やっていたこと			
その時の気分			
おなかのすきぐあい			

どんな時に食べているのだろう

人が物を食べるきっかけには、下の表のように、「おなかがすくと」といったこと以外にもいろいろあります。グループで話し合っ**て**食べるきっかけをあげ、下の表を完成しましょう。

そして次に、あなたのおやつを食べるきっかけについてあてはまるところに○をつけて、あなたのおやつの食べかたに影響していることを明らかにしましょう。



わたしがおやつを食べるのは	ほとんどいつも	ときどき	ほとんどない
1. おなかがすくと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. テレビを見ていると	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 友だちやきょうだいが食べていると	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 家におやつがあると	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. うれしい時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【おやつを選択－あぶら(脂肪)を食べすぎないために】

1) 指導のねらい

食生活が欧米化する中で、あぶら(脂肪)の摂りすぎが生活習慣病のリスクファクターとして取り上げられている。とくに動物性あぶら(脂肪)過多はコレステロールの増加をもたらし、動脈硬化、心疾患に至る危険性をもつ。日本人の食事が欧米化するなかで、スナック菓子やファーストフードなどを食べるが多くなった子どもたちの欧米食嗜好がそのまま成人期へも移行することが懸念されている。ここでは子どもたちがあぶら(脂肪)の摂取と健康との関係について理解し、あぶら(脂肪)の少ないおやつを選択できるようにするために、この題材を設定した。

2) 授業目標

- ① 子どもたちは、あぶら(脂肪)を多く含むおやつがわかり、健康との関係を知る。
- ② 子どもたちは、あぶら(脂肪)を摂り過ぎないようにおやつを食べる意志決定ができる。

3) 教育課程への位置付け

5年 学級活動(2時間)

4) 準備物リスト

第1時

- おやつカード
- おやつサンプルリスト
- ポテトチップス
- レンジでゆでたジャガイモのスライス
- 茶色の紙袋 2袋
- 牛乳パック
- おやつの実物2～3品(1回に食べる量)
- 計量スプーン(小)
- 紙(A4程度、各班1枚)
- 血管の写真
- 血管模型
- 赤のスーパーボール 2～3個

第2時

- 活動シート1:「よく考えておやつを決めよう」
- ふりかえりカード
- 掲示用資料「食品ピラミッド」
- おやつサンプルリスト
- 紙(A4程度、各班1枚)
- おやつ空き袋や箱
- 食べたおやつ絵
- マグネット

おやつとあぶら（脂肪）（5年）

指導過程の概略

		活動のステップ	活動のポイント	準備物など
第1時 (1時間)	導 入	STEP 1 スナック菓子には あぶら(脂肪) が多く含まれていることを確認する	<ul style="list-style-type: none"> 紙袋の油染みに気づき、ポテトチップスにはあぶら(脂肪)が多く含まれることを知る 	ポテトチップス 茶色の紙袋
	展 開	STEP 2 あぶら(脂肪) の多いおやつと少ないおやつを分類, 確認する	<ul style="list-style-type: none"> おやつに含まれるあぶら(脂肪)量の多少を考えておやつを分類する あぶら(脂肪)の多いおやつを知る 	おやつカード 牛乳パック おやつのサンプルリスト ステッカー おやつの実物2~3品 (1回に食べる量) 計量スプーン(小)
		STEP 3 あぶら(脂肪) の多いおやつを食べすぎるとどうなるか, 話し合う	<ul style="list-style-type: none"> あぶら(脂肪)の多いおやつを食べ過ぎると健康にどんな影響があるか自由に考えを述べる 	紙(B4) マジック
		STEP 4 資料を見て, 健康への影響を知る	<ul style="list-style-type: none"> あぶら(脂肪)の過剰摂取による血管障害と心疾患について知る 	血管の写真 血管模型 スーパーボール
第2時 (1時間)		STEP 5 よく食べるおやつは あぶら(脂肪) を多く含むことを知る	<ul style="list-style-type: none"> 食品ピラミッドを用いて, 普段食べているおやつの栄養の偏りを知る 望ましいおやつの量を知る 	掲示資料 “食品ピラミッド”
		STEP 6 あぶら(脂肪) を摂りすぎないおやつの食べ方を考える	<ul style="list-style-type: none"> あぶら(脂肪)を摂りすぎないためには, どのような方法があるかブレインストーミングにより, 自由に意見を発表する 	おやつのサンプルリスト 紙(A4) 筆記用具
	まとめ	STEP 7 おやつの選択方法を調べ, 選択する練習をする	<ul style="list-style-type: none"> 取りあげた方法の中から, 実行する方法を一つ選択する 	活動シート 「よく考えておやつをきめよう」
		STEP 8 実行できそうな方法を選ぶ 目標を決めて1週間を振り返る	<ul style="list-style-type: none"> 方法を選択し, それぞれの結果予測をする。 	ふりかえりカード

おやつとあぶら(脂肪) (5年)

第1時

導入

STEP 1 スナック菓子にはあぶら(脂肪)が多く含まれていることを確認する

(教師)

- 授業の1時間前に、茶色の紙袋にポテトチップスを入れておく。
- 紙袋を見せて、何が入っているかを当てさせる。「この2つの袋には、片方にはみんなの大好きなポテトチップ、もう片方にはポテトチップスのように薄く切ったゆでただけのジャガイモが入っています。材料はどちらもジャガイモですね。さあ、ポテトチップはどちらでしょう？」
- 答えが出ない時には油染みに気づかせる。

(児童)

- 答えとその理由を言う。

(教師)

- 原材料が同じでも、加工によってあぶら(脂肪)含有量が異なることを説明する。「材料は同じでも、あぶら(脂肪)の多いおやつとそうでないものがあります。ポテトチップはあぶらで揚げているからあぶらの量が多いのですね。今日のテーマは“おやつとあぶら”です。」

展開

STEP 2 あぶら(脂肪)の多いおやつと少ないおやつを分類・確認する

○グループであぶら(脂肪)の多いおやつと少ないおやつを分けるゲームをする

(教師)

- 黒板に「あぶら(脂肪)の多いおやつ」と「あぶら(脂肪)の少ないおやつ」の欄を書き、チーム別におやつカードを貼れるように準備する。
- おやつカードを各班に4～5枚ずつ配る。
- あぶら(脂肪)含量の多少を決める基準は給食の牛乳に含まれるあぶら(脂肪)の量であることを確認する。

<説明>

給食で飲む牛乳に含まれるあぶらの量を、1回のおやつで摂るあぶらの量の基準にします。牛乳よりも多くあぶらを含むおやつは黄色から赤へ色分けしています。黄色のおやつを食べるときは注意しましょう。赤のおやつを食べると、あぶらの量はかなり多くなります。工夫して食べましょう。

(児童)

- おやつカードをあぶら(脂肪)の多いおやつとあぶら(脂肪)の少ないおやつに分け、それぞれ黒板に貼る。
- おやつサンプルリストで答えあわせをする。

(教師)

- サンプルリストを配り、見方の説明をする。
- サンプルリストが色分けされている意味を説明する。

*ここではおやつ脂肪含量について知ることにとどめる

<黒板掲示例>

正答数を書く

	1班	2班	3班	
あぶらの多いおやつ				どんなおやつにあぶらが多いか ・ ~~~~~ ・ ~~~~~
あぶらの少ないおやつ				どんなおやつにあぶらが少ないか ・ ~~~~~ ・ ~~~~~

訂正したおやつカードを貼る欄

表の点線の左側に答えのおやつカードを貼らせる。
答え合わせ後、間違えていたカードは点線の右側に移動する。

(教師)

- 一つ一つ子どもたちの答え合わせをうけて、間違っているおやつカードを右欄に並べ換える。
- 正解の数を数え、正解の最も多かった班に拍手を贈るように促す。
- よく出る疑問点について説明する。

<説明>

「不思議に思うことはありますか？」
「そうだね。アップルパイなどのパイには、生地にバターがたくさん使われているからだね。」
「チョコレートにはクリーミーなあぶらがたくさん含まれています。チョコレートが溶けるとべたべたするのは、あぶらがたくさん含まれているからです。」
「アイスクリームとソフトクリームは似ていますが、ソフトクリームの方がふわふわしていてやわらかいですね。空気がたくさん入っているので材料が少なく、その分あぶらも少なくなっています。」

(教師)

- 油の多いおやつにはどんな特徴がありますか？

(児童)

- 並べ替えたおやつカードを見て油の多いおやつの特徴を考え発表する

教師は発表された意見を黒板に書き記す

*次のブレインストーミングまでにおやつカードは右に集めておく。

STEP 3 あぶら(脂肪)の多いおやつを食べすぎるとどうなるか、話し合う

(教師)

- ステッカーを用いてあぶら(脂肪)の働きを説明する。

<説明>

「適量のあぶら(脂肪)は私たちにとって必要です。あぶら(脂肪)は私たちの体にとって、大切な働きをしてくれます。

- ・ 熱や力を作り出す。
- ・ 体温を一定に保つ。
- ・ 皮ふをすべすべにする。

このようにあぶら(脂肪)は大切なものですが、あぶら(脂肪)を食べすぎると体によくありません。さて、それはどのようなことでしょうか？」

(教師)

- B4の紙を各班に配布する。
- 班で出た意見を紙にまとめて書くように指示し、黒板に掲示する。(黒板から見えるように文字は大きめに書くよう指示する)
- 出た意見があぶらの摂取過多によるもの(ex.太る、コレステロールが上がる、血圧が高くなる、心臓病になるなど)かをチェックし、誤っているものについては訂正する。

(児童)

- 班でとりあげた意見を発表する。
- 他の班が発表したこと以外に意見があったら追加発表する。

STEP 4 資料を見て、あぶら(脂肪)の健康への影響を知る

(教師)

- 出た意見の中から血管に関係あることを赤丸で囲む。
- 血液中のあぶら(脂肪)が増えると、血液の流れが悪くなり、心臓の働きにも悪い影響を与えることを写真やモデルで説明する。(子どもの意見を取り入れながら、また、太り気味の児童へ配慮する)

(教師)

- 「みんなの好きなおやつは、あぶらが多いか少ないかどっちでしょう？ 次の授業はみんなが普段食べているおやつについてのお話です。」

<指示>

「次の授業には、みんなが普段食べているおやつ空き袋や箱を持ってきましょう。飲み物や果物、手作りのお菓子など、持ってくるできないおやつは絵を描いてきましょう。」
※連続授業の場合は、事前におやつ袋や絵を用意するように指示し、授業に持参させる。

第2時

STEP 5 よく食べるおやつはあぶらを多く含むことを知る

(教師)

- 持参したおやつ箱や袋をSTEP 2と同じように分類するよう指示する。

(児童)

- 持参したおやつ箱や袋をサンプルリストを活用し、分類する。

(教師)

- 「食品ピラミッド」を使って児童の持参したおやつは食品ピラミッドのどの仲間が多いか確認しあぶらの多い食べ物は量に注意をはらって食べるとよいことを述べる。

(※食品ピラミッドの学習は事前にすませておく)

(児童)

- 普段よく食べているおやつの栄養バランスの偏りを知る。
- 果物や焼き芋など、ピラミッドにある食品で健康的なおやつはないか考えてみる。

(教師)

- おやつのサンプルリストにのっているおやつの実際の量をみせる。
- サンプルリストで一回に食べる目安量を児童と一緒に考えてみる。

クッキー… 2, 3枚&お茶

チョコレート… 5粒食べたとしたら、次の日は野菜や果物など30番以降のおやつにする。

ポテトチップ… 小一袋食べたたら、次の日は野菜や果物など30番以降のおやつにする。

STEP 6 あぶら(脂肪)を摂りすぎないおやつの食べ方を考える

(教師)

- おやつからあぶらを摂りすぎないためにはどうするとよいか考えるために方法を例示する。
- おやつのサンプルリストを活用することは一つの方法であることを説明する。

<説明>

果物や野菜のおやつを探すだけでなく、あぶら(脂肪)の多いおやつを食べたときはどうしたらよいか考えてみましょう。量を減らして食べることもできます。

- 意志決定の要点について説明する。

意志決定のプロセス

普段食べているおやつにはあぶらが多く含まれることを知る(問題点)

↓

おやつからあぶらを摂りすぎないためにはどうするとよいか方法をいくつか考える
(例: サンプルリストを活用して、あぶらのあまり含まれないおやつを選ぶ)

↓

それぞれの方法を実行するにはどうしたらいいか考える
誰が協力してくれそうかを考えよう

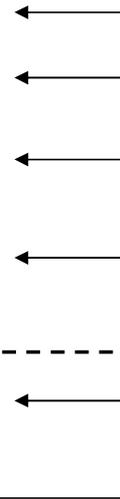
↓

それぞれの方法について、実行したらどのような結果になるかを予想しよう
↓ *ここからは目標設定スキルと重複していくので、
本授業では授業時間を考慮し上記までにとどめる

一番いい結果になりそうな方法を選び、試してみよう
実行する

↓

本当にうまくいったのかを考える ⇒⇒⇒フィードバック



(教師)

- ブレインストーミングの説明をする。ブレインストーミングのルールは OHP で示すか、ステッカーを用いる。

<説明>

まず、各班でリーダーとサブリーダーをじゃんけんで選びましょう。
課題について思いついたら手をあげます。リーダーが指名したら発表します。
リーダーがすでに出された意見でないことを確認したら、発言者は自分でカードに発案内容を書きこみましょう。短冊には縦書きで、大きく書くように指示をする。
1枚のカードには一つの意見を書きます。
リーダーが発案するときは、サブリーダーがリーダーを指名します。
思いついたらすぐに手をあげましょう。一番たくさん発案した班にみんなで拍手を贈りましょう。

(児童)

- 「あぶら(脂肪)を摂りすぎないようにおやつを食べるにはどうするとよいか？」についてブレインストーミングし、大判の短冊に意見を書き、発表する。

*短冊には縦書きで、大きく書くように指示をする

(教師)

- 一番多くの意見がでたグループに拍手を贈るように促す。

(児童)

- 最多グループは、短冊を貼る
- その他の意見があるグループは追加で貼る
- 考えた方法を紹介しあって、選択肢を確認し、実行できそうな方法を選ぶ。
さらにそれを実行した時のよい点、困る点を述べる。

ま と め

STEP 7 おやつを選択方法を調べ、選択する練習をする

(児童)

- 食べ過ぎると良くないことがわかった成分を確認し、活動シートの1番に記入する。

(教師)

- おやつであぶら(脂肪)を摂りすぎないためにはどうするとよいか、STEP 6 で出た案を用いて活動シートの2番の書き方を子どもたちと一緒に考えて例示する。(説明は活動シートを拡大して用いるとよい)

(児童)

- 活動シート2番に自分で考えた方法を記入する。

「食品ピラミッド」や「おやつサンプルリスト」を用いて、あぶら(脂肪)の少ないおやつを見つけたり、あぶら(脂肪)の多いおやつを減らす方法を考える。

STEP 8 実行できそうな方法を選び、結果を予測する

(教師)

- 活動シートの3番の書き方をSTEP 6 で実行した時のよい点、困った点を述べたことを用いて例示する。

(児童)

- それぞれの方法を実行したときの結果を予測し、活動シートの3番に記入する。
- 実行したときの健康への影響予測から方法を選択し活動シートの4番に記入する。
- 目標を決めて1週間実行し、ふりかえりカードに記入する。

*備考：セルフモニタリングは、次時の「なぜおやつを食べるのか」の3日間のおやつ記録欄に入れる。

おやつのおいしリスト

	食品名 (おやつ)	1回に食べられるめやす量	含まれる脂肪の量
1	カップめん	1個 (75g)	4.5杯 (18.0g)
2	アップルパイ	1個 (100g)	4.4杯 (17.5g)
3	ピザ (冷凍)	1枚 (120g)	4杯 (15.8g)
4	アイスクリーム (高脂肪)	1個 (120g)	3.6杯 (14.4g)
5	ショートケーキ	1個 (90g)	3.2杯 (12.6g)
6	ポテトチップス	小1袋 (35g)	3.1杯 (12.3g)
7	ドーナツ	1個 (63g)	3.1杯 (12.2g)
8	鶏のからあげ	3個 (100g)	3杯 (12.0g)
9	揚げせんべい	3枚 (30g)	2.8杯 (11.3g)
10	ババロア	1個 (85g)	2.8杯 (11.0g)
11	クロワッサン	1個 (40g)	2.7杯 (10.7g)
12	フライドポテト	Sサイズ1個 (60g)	2.6杯 (10.2g)
13	ハンバーガー	1個 (100g)	2.5杯 (10.0g)
14	フランクフルトソーセージ	1本 (40g)	2.5杯 (9.9g)
15	クリームパン	1個 (90g)	2.5杯 (9.8g)
16	ミルクチョコレート	5粒 (18g)	2.2杯 (8.9g)
17	野菜サンドイッチ	小3切れ (100g)	2杯 (8.0g)
18	コーンスナック	小1袋 (30g)	2杯 (8.0g)
19	普通牛乳	コップ1杯 (200ml)	1.9杯 (7.6g)
20	クッキー	5個 (35g)	1.9杯 (7.5g)
21	プリン	1個 (110g)	1.5杯 (6.0g)
22	ソフトクリーム	1個 (100g)	1.4杯 (5.6g)
23	チーズ	6Pチーズ1個 (20g)	1.3杯 (5.2g)
24	大学いも	小3個 (70g)	1.3杯 (5.0g)
25	あんパン	1個 (60g)	0.8杯 (3.2g)
26	ビスケット (大判)	3枚 (20g)	0.7杯 (2.8g)
27	低脂肪乳	コップ1杯 (200ml)	0.5杯 (2.0g)
28	シャーベット	1個 (150g)	0.3杯 (1.2g)
29	わらびもち	10粒 (50g)	0.3杯 (1.0g)
30	ヨーグルト	1個 (90g)	0.2杯 (0.8g)
31	バニラシェイク	Sサイズ1個 (150ml)	0.2杯 (0.6g)
32	バイクドポテト	じゃがいも中1個 (100g)	0.1杯 (0.4g) 以下
33	おにぎり	小1個 (100g)	
34	コーンフレーク	中ボウル1杯 (30g)	
35	まんじゅう	1個 (60g)	
36	焼きいも	小1本 (100g)	
37	バナナ	中1本 (100g)	
38	焼きせんべい	2枚 (20g)	
39	みかん	1個 (90g)	
40	りんご	中1/2個 (150g)	
41	フルーツゼリー	1個 (120g)	
42	麦茶	コップ1杯 (250ml)	

脂肪の多いおやつ ↑

脂肪の少ないおやつ ↓

五訂食品成分表準拠 計量スプーン1杯=油4g

よく考えて「おやつ」を決めよう

5年 組 なまえ _____

1. 今日の授業で、食べすぎるとよくないことが分かった成分は何ですか？



2. あぶらをとりすぎないようにおやつを食べるにはどうしたらいいでしょうか？

A	B	C
この食べ方を実行するには どんな方法があるでしょう	この食べ方を実行するには どんな方法があるでしょう	この食べ方を実行するには どんな方法があるでしょう

3. A・B・Cそれぞれの食べ方を実行すると、どんな結果になるでしょうか？

よい点	よい点	よい点
困る点	困る点	困る点

4. A・B・Cの中から実行できそうな食べ方を一つ選んで書きましょう！！



ふいかえいカード

6年 組 なまえ _____

1. あなたの目標を書きましょう。

--

2. おやつを食べ方をふりかえろう。 ↓ 〈あてはまるところに○印をいれましょう。〉

	食べたおやつは？	できた	できなかった	できなかった理由を書きましょう
日()				

3. 実行できなかった人は、これからどうしてみたらよいと思いますか？
実行できた人は、これからどうしますか？

--

4. 「自分へのメッセージ」を書きましょう。

--

【広告のテクニック】

1) 指導のねらい

子どもたちの食生活に影響する社会的要因の一つとして広告を取り上げる。

広告の影響の大きさを正確に評定することは難しいが、無数とも言える広告が氾濫していることからすると、その影響力は極めて大きいと考えられる。ここでは広告が食品の購入の決定に対して大きな影響を与えることを理解させるとともに、人を引きつけるために広告で使われているテクニックを分析することにより、広告の影響への対処能力を高めるために、この題材を設定した。

2) 授業目標

- ① 子どもたちは、広告主が商品を守るために用いるテクニックについて確認する。
- ② 子どもたちは、広告が食品購入の決定に及ぼす影響について確認する。

3) 教育課程への位置付け

5年 家庭科（単元「物や金銭の使い方と買い物」）（1時間）

4) 準備物リスト

- 活動シート：「広告のテクニック調べ」
- 掲示用資料：「テクニック集計表」
*活動シートの商品名のところを1班～6班と書き、拡大コピーをして掲示用を作成する
- ステッカー（「広告のテクニック」）
- 加工食品のパッケージ
- 実物投影機（OHP）

広告のテクニック（5年）

指導過程の概略

	活動のステップ	活動のポイント	準備物など
導 入	STEP 1 教師のロールプレイングを見る	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広告にひかれて食品を購入した場面を見る ・ 購入された商品にはどのような魅力があったかを考え、発表する 	加工食品の パッケージ
	STEP 2 広告に使われているテクニックをあげる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教師の説明により「広告のテクニック」を知る 	ステッカー 広告のテクニック
展 開	STEP 3 広告で使われているテクニックを分析する	<ul style="list-style-type: none"> ・ 持参した食品の広告やパッケージについて各班で分析する 	加工食品の パッケージ 活動シート “広告のテクニック調べ”
	STEP 4 よく使われている広告のテクニックを明らかにする	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各班で集計する ・ 集計表を見てよく使われているテクニックやひきつけられやすいテクニックを明らかにする 	活動シート “テクニック集計表” 掲示資料 “テクニック集計表” 実物投影機
ま と め	STEP 5 教師のロールプレイングを見る	<ul style="list-style-type: none"> ・ 導入のロールプレイングで購入した商品に失敗談がついていたことを知る 	
	STEP 6 広告にひかれて失敗したりがっかりしたりした経験について発表する	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分や家族にも同じような経験がないかを考え、発表する 	
	STEP 7 自分で考え、決定する	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広告に惑わされない食品購入の方法を考え、発表する 	

※「食品表示を読む」の学習につなげるとよい。

広告のテクニック（5年）

導入

STEP 1 教師のロールプレイングを見る

（教師）

- おまけつき、増量、期間限定、調子のよい言葉など広告に魅かれて、食品を購入した体験を演じる。

ストーリーの例

ナレーション

教師 A

昨日、先生は買い物に行きました。すると、クッキーの特売をしていました。

“二つまとめて買うと大割引”。“これはお買い得！”と、買いました。その帰り道、偶然 B 先生と出会いました。

ロールプレイング

教師 A 「このクッキー、2 袋セットで安かったからおやつにと思わず買っちゃたわ。」

教師 B 「私もね、テレビの CM で見たおまけが欲しくて買いに来たの。」

教師 A 「どんなおまけがついているの？」

教師 B 「ほら、〇〇〇チョコレートにかわいいポシェットがついているのよ。なんかね、今だけ期間限定で特別販売されているの。」

教師 A 「わあ、いいね。どんなポシェット？」

教師 B 「今からお菓子コーナーに行くの。今度見せるわ。」

（児童）

- ロールプレイングを観察し、その商品を購入したのはなぜかを考え、発表する。

STEP 2 広告に使われているテクニックをあげる

（教師）

説明

みなさんもテレビや雑誌またはパッケージにある食べ物や飲み物の広告を見て、食べたくなったり飲みたくなったりしたこと、又はその商品を買ったことはありませんか。どんなことに惹かれて買いましたか？思いだしたことを教えてください。

（児童）

- どんなことに惹かれて買ったかを発表する。

（教師）

- 児童の発表に合わせてステッカーを掲示する。

活動シート“テクニック調べ”にある広告のテクニックを補足し、説明する。

広告には、商品をアピールするために、いろいろな方法が使われていることがわかりました。

展開

STEP 3 広告のテクニックを分析する

（教師）

- 子どもたちを、1 班 5～6 人のグループに分ける。

- 活動シートを配り、使い方を説明する。

< 指示 >

みなさんが持ってきたおやつのパッケージには、どんなテクニックが使われていますか。使われているテクニックに○をつけましょう。その中で特にひきつけられたテクニックには◎をつけましょう。みなさんが 1～9 のテクニック以外に発見したテクニックはその他の欄に記入してください。

（児童）

- 子どもたちは、グループで、持参したパッケージから広告のテクニックを調べる。

- 時間内にできるだけ多くの商品の広告を調べ、発見したものを集計する。

STEP 4 よく使われている広告のテクニックを明らかにする

(教師)

＜指示＞ 各班は、それぞれのテクニックの合計欄に、使われていたテクニックの数（○の数）を数えて書いてください。それぞれのテクニックの合計数を活動シートのテクニック集計表に転記して、合計を計算しましょう。次に◎も数えて同じように合計をだしましょう。

(児童)

- 各班から一人がでて集計結果を黒板の集計表に転記する。「テクニック集計表」にないテクニックは付け加える。その間、班の一人が最も多かったテクニックと二番目に多かったテクニックを発表する。
- 掲示物「テクニック集計表」を見て、全員の中で多くあったテクニックベスト3を確認する。
＊時間があれば・・・
- よく使われているテクニックやひきつけられやすいテクニックについて意見交換する。
- 実物投影機などで紹介する。

STEP 5 教師のロールプレイングを見る

(教師)

- 導入で紹介した話に失敗談がついていたことを明かす。

ストーリー続き

教師A「昨日買ったクッキー、昨日の3時のおやつに食べようと思ったら、賞味期限が昨日までだったのよ。」

教師B「まあ。2袋もあけると食べ過ぎになるわね。」

教師A「そう。安いからって、表示をちゃんと見ないで買ってしまったわ・・・。」

教師B「わたしもね、あのおまけのポシエット、これよ。」

教師A「なーんだ、そんなに小さかったの。」

教師B「そうなの。三色あったから3つも買ったのに。これでは、何もはいらなからいらないうって子どもにも断わられちゃった・・・。」

STEP 6 広告にひかれて失敗したり、がっかりしたりした経験について発表する

(教師)

みなさんは広告にひかれて、飲み物やおやつを買って、失敗したという経験はありませんか。家族が経験したことでもいいよ。手をあげて発表してください。

発表がないときには例を示す。

- ・甘さひかえめと書いてあったのに、思ったより甘かった。
- ・増量にひかれて買ったけれど、賞味期限が短くて、食べきれなかった。
- ・おまけのおもちゃが目的で買ったけど、欲しいおもちゃが入っていなかった。

(児童)

- 子どもたちは、同じような経験がないかを考え、発表する。

STEP 7 自分で考え、決定する

(児童)

- 広告のテクニックに惑わされ、食品を購入していることに気づく。

(教師)

- 「広告のテクニックに惑わされないためには、どうしたらよいか？」を投げかける。

(児童)

- 広告に惑わされない食品購入の方法を考え、発表する。

(教師)

広告は商品の全体を表すものではなく、一部を強調して表現しています。そのことだけに引かれて買ってしまうと失敗することもあるわけです。ですから、商品の内容や商品の表示の読み方について学習して、自分にとってその商品の必要性を考えたり、その他の事柄について考えて、判断できるようになりましょう。

* 食品表示の学習につなげるとよい。

【食品表示を読む】

1) 指導のねらい

加工食品が氾濫する現代の食生活では、食品表示を活用することは、食べものの適切な選択において重要である。子どもたちがおやつによく食べる菓子や牛乳・乳製品には、栄養成分を含む様々な情報が表示されている。子どもたちがおやつの選択にあたって食品表示を活用するためには、まず食品表示があることに気づき、その内容を理解することが必要である。

食の社会依存がすすむ中、食品購入時において食品表示を見る習慣をもつことは、これからの食生活管理において欠かせないことからこの題材を設定した。

2) 授業目標

①食品表示に書かれている情報を整理し、食品選択に活用する。

3) 教育課程への位置付け

6年 家庭科（単元「物や金銭の使い方と買い物」）（1時間）

4) 準備物リスト

- 活動シート1：「食品表示の比較」
- 食品表示の拡大図
- 加工食品のパッケージ
- ブレインストーミング用カード（A4半分ぐらいの大きさ、1人あたり5枚程度）
- 実物投影機（OHP）

食品表示を読む（5年）

指導過程の概略

	活動のステップ	活動のポイント	準備物など
導入	STEP 1 パッケージに食品表示があることに気づく	<ul style="list-style-type: none"> 菓子類のパッケージを見て賞味期限・消費期限を確認し、商品には役立つ情報が表示されていることを知る 	加工食品のパッケージ
展開	STEP 2 食品表示にはどんな情報があるかを見つける	<ul style="list-style-type: none"> 菓子類のパッケージに表示されている情報を探し、“共通表示”と“共通でない表示”に分けてカードに書き出す 	加工食品のパッケージ ブレインストーミング用カード
	STEP 3 どんな情報があるか確認し、整理する	<ul style="list-style-type: none"> “共通表示”カードと“共通でない表示”カードを黒板に貼る クラスの全員のパッケージに表示されている表示項目（基礎表示6項目）を確認する 	
	STEP 4 食品表示の6つの基礎情報を知る	<ul style="list-style-type: none"> ほとんどの食品に示されている6つの基礎情報を知る 	食品表示の拡大図
	STEP 5 食品選択に役に立つ情報を見つける	共通でない表示項目の中から、栄養成分表示、エコマーク、お客様相談室など商品を選ぶとき役立つ情報を知る	活動シート “食品表示の比較”
まとめ	STEP 6 食品表示を比較する	<ul style="list-style-type: none"> 2社の同一品目の食品表示を見比べて、商品を選ぶときに役立つ情報を確認する 	菓子類のパッケージ (実物投影機)

※この授業の展開として「加工食品について」「食品添加物について」などに発展させることができる

食品表示を読む（5年）

導入

STEP 1 商品に書かれている情報に気づく

（教師）

- 加工食品のパッケージを提示し、質問する。

<説明>

「おみやげにもらったお菓子があるけどまだ食べられるかなー？」
というような時、どうしますか？

（児童）

- 「賞味期限を見る」、「消費期限を見る」などの意見を述べる。

「そうだね。パッケージには、私たちに役立つことが書いてあるね。」

（児童）

- 菓子類のパッケージを見て賞味期限・消費期限を確認し、商品には役立つ情報が表示されていることに気づく。

（教師）

- 「食品表示を読む」のタイトルを黒板に掲示する。

展開

STEP 2 食品表示にはどんな情報があるかを見つける

（教師）

- 子どもたちを一班5～6人のグループに分ける。

<説明>

菓子類のパッケージからわかることをたくさん探してみましょう。

持ってきたパッケージを見ましょう。

賞味期限や消費期限の他に、私たちが、食べものを買ったり、食べたりする時に役立つような表示項目はありますか？各自が一つずつみつけて発表します。

例えば、原材料という言葉はありますか？はい。みんなのパッケージのどれにもありますね。

その次の材料名は、どうですか？それぞれちがいますね。同じ種類の食品でなければ、使う材料は違うからです。だから、商品によって異なる細かな内容はとりあげません。この場合は、原材料という言葉が表示されているかどうかをみます。

一人がみつけて発表したら、各自のパッケージにも同じ言葉が書いてあるかどうか探します。

あれば「ある」、なければ「ない」といいます。発表した人は、全員が「ある」といえば赤マジックで、1人でも「ない」といえば黒マジックでカードに大きく書きましょう。一人が一つずつ順番に見つけていきます。

(児童)

- 各自のパッケージから1つずつ情報を見つけ、発表する。発表者以外の子どもは、自分のパッケージに同じ情報があるかないかを確認し、表示項目をとりあげて、共通または共通でない表示項目をカードにかいていく。

STEP 3 どんな情報があるか確認し、整理する

(児童)

- 一番多くの情報を見つけたグループが、赤字の“共通表示”カードと黒字の“共通でない表示”カードを黒板に貼る。
- 他のグループは、掲示された以外の項目のカードを貼る。

(教師)

- 黒板の共通表示カードを読みあげ、クラスの全員に共通であった表示項目を確認し、共通でない表示項目のカードを移動する

STEP 4 食品表示の6つの基礎情報を知る

(教師)

- 食品表示には6つの基礎情報が表示されていることを知らせる。

<説明>

「表示項目には、どのパッケージにもある6つの項目があります。

それは、法律で表示するように決められています。」

共通表示の内容は、

1. 名称(品名)・・・商品名ではなく、どんな種類の食品かを表示している
2. 原材料名・・・使用量の多い順に書かれている
3. 内容量・・・商品の量(g数・個数・本数など)
4. 賞味期限または消費期限は、「欄外に記載」されていることが多いです。
賞味期限:美味しく食べられる期間です。賞味期限が切れても食べることはできます。
消費期限:傷みやすい食品なので、製造から5日以内に食べる食品です。消費期限が切れたものを食べることは、下痢の原因になったりするのでたべてはいけません。おやつに食べる菓子類の多くは、賞味期限となっていますね。
5. 保存方法・・・正しい食品の保存の仕方
6. 製造社名または販売者名と連絡先…作っている会社または売っている会社の連絡先

※例外として、アイスクリームなどの氷菓は別の基準により、賞味期限の記載がありません。

(児童)

- 6つの基礎情報が各自のパッケージに表示されているかを再確認する。

STEP 5 その他の食品選択に役立つ情報を見つける

(教師)

- 共通でない表示項目から、栄養成分表示、調理例、エコマーク、お客様相談室など商品を選ぶ。

時に役立つものについて、子どもたちの意見を取り入れながら活用法を説明する。

(実物投影機などをしようするとよい。)

STEP 6 食品表示を比較する

(教師)

- 活動シートを配る。「この2つの菓子類の表示を比べてみましょう。」

(児童)

- 子どもたちは、活動シート「食品表示の比較」を使って、2つの同種の食品の表示を比較し、その内容の違いを知り、考えを活動シートにまとめる。
- 活動シートの4項目について質問し、発表させる。

(教師)

「食品表示」から健康によい情報を読み取って購入することが大切なことを説明する。

しょくひんひょうじ しら 食品表示を調べてみよう！

●食品表示A □□□の-snack

年 組 名前

●食品表示B △△△の-snack

品名	ポテトチップス
原材料名	じゃがいも 植物油(米・パーム) 食塩 デキストリン こんぶエキ スパウダー コーンスターチ 酵 母エキスパウダー 調味料(アミ ノ酸)
内容量	70g
賞味期限	2005.12.15
保存方法	直射日光の当たる所、高温多湿を さけて保存して下さい。
製造者	□□□株式会社 ☆◎市●■町13-8

品名	ポテトチップス																
原材料名	じゃがいも 植物油(米・パーム) 食塩																
内容量	70g																
賞味期限	2005.12.15																
保存方法	直射日光の当たる所、高温多湿をさけて 保存して下さい。																
製造者	△△△株式会社 ○×市●▲町6-5																
<table border="1"> <tr> <td colspan="4">栄養成分 1袋(70g)あたり</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>382kcal</td> <td>炭水化物</td> <td>40.0g</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>3.0g</td> <td>ナトリウム</td> <td>176mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.3g</td> <td>(食塩)</td> <td>0.4g</td> </tr> </table>		栄養成分 1袋(70g)あたり				エネルギー	382kcal	炭水化物	40.0g	たんぱく質	3.0g	ナトリウム	176mg	脂質	23.3g	(食塩)	0.4g
栄養成分 1袋(70g)あたり																	
エネルギー	382kcal	炭水化物	40.0g														
たんぱく質	3.0g	ナトリウム	176mg														
脂質	23.3g	(食塩)	0.4g														
<p>・袋の開封後は、お早めにお召し上がりください。</p> <p>・お問い合わせは、「お客様相談室」TEL0120-×××-〇〇〇〇</p> <p>・△△△株式会社のホームページ http://www.◆◆◆.★★★★.co.jp</p>																	

1. AとBの表示内容で共通の項目に赤で○をつけましょう。
2. AにはなくてBにある表示内容はどんなことですか？黒で○をつけましょう。
3. 同じポテトチップスでも、原材料にちがいはありますか？
ちがうものに赤で下線をひきましょう。
4. あなたなら、AとBどちらのポテトチップスを選びますか？
5. それはなぜですか？

V. 1年間の研究をとおして見えてきたこと

P（計画）→D（実施）→C（評価）→A（改善）のサイクルで研究を進めた。

授業研究を中心にプログラムの検証をおこなってきたが、特に、“評価＝5年生の子どもにとってどうだったか、十分目的を達成することができたか”という観点を大切に、検証する必要がある。実施校の児童のふりかえりカードからは概ね「この学習をしてよかった」が85%以上、「新しいことを発見できた」が75%以上と高い授業評価が得られた。学習内容が「おやつに関すること」なので、児童は生活の中の身近なこととして捉えることができたようだ。高い授業評価は児童の興味関心が高かったことがその要因の一つと考えられる。

学習形態はグループ学習を中心に進め、ブレインストーミングなどの参加体験型の手法を用いた。児童からは意見が活発に出されたが、集中力に欠ける場面もしばしば見うけられた。学習形態の工夫や授業法のスキルアップも今後の検討課題に入れる必要がある。

（児童の感想）

- ・油の多いおやつではなく、果物や油の少ないおやつを食べるのを心がけたい。この学習はいろんなことが分かったし、おもしろかった。広告も、見てまどわされないようにしたい。
- ・今まで、おかしなんて何にも感じなく食べていたけれど、この勉強をして原材料名とかを見るようになった。それにむだなおかしも食べなくなった。
- ・これからは内容を良く読んで体によいおやつを買うことができる。
- ・いいこと、悪いことがいっぱい分かった。ちらしをなどを見るとほしくなることも分かった。いろいろな表示のことも分かったので、これからもおやつを買うときに、気をつけて買うことにしました。

次年度は「朝食を食べよう」プログラムの検証に移行し、6年生を対象にプログラムを実施していく予定である。家庭との連携も視野に入れながら、研究を進めていきたい。

VI. スーパーバイザーとしてのまとめー春木 敏（大阪市立大学大学院助教授）ー

JKYB 研究会編「ライフスキル形成に基礎をおく食生活教育」プログラムを基に各研究員の授業実践を加味し、児童の発育発達に適応する授業案の検討がたいへん熱心に研究された。

毎月の研究会では、各研究員の熱心なディスカッションが展開され、これだけでも十分な研究活動に値すると思われるくらいであった。

箕面市内7小学校の協力を得、食生活教育プログラムの有効性を評価するためのベースライン調査実施と4小学校の参加を得て、5年生を対象に「おやつプログラム」の授業実施が行なわれた。校区の地域性などによる児童の学習態度に学校間差も見られはしたが、興味関心を引き出し、児童自身の間食行動のふりかえりをスタートに展開される学習者参加型学習は、児童の日常生活に反映されるものとなった。

授業では、研究員の工夫された授業法と教材の活用が十分に行なわれていた。家庭科教諭や担任教諭とのチームティーチングについては、授業前の話し合いにより、学習目標の共通理解を深め、相互の役割分担をするとさらに授業成果はあがるとの感想をもった。

今後は、授業におけるワークシートやふりかえりカードによる定性データと質問紙による定量データを用いて解析し、授業法の科学的な検討を支援していきたいと考えている。