

小・3年生



体育  
(保健領域)

単元名：健康な生活 小単元名：「1日の生活のしかた」

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：** ○毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解する。  
○健康な生活について自らの課題を改善しようとする。  
⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能) (学びに向かう力, 人間性等)

		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	○自分の生活リズムを調べてみましょう。 ・ワークシートで自分の生活リズムを振り返らせる。		
	けんこうには、どんなことがかんげいしているのでしょうか		
展開	○健康には、どんなことが関係しているでしょうか。健康でいるためには、どんなことに気を付けたらよいか話し合みましょう。 ・普段の生活の中で、自分が気を付けていることや、家族からアドバイスされていることなどを出し合い、グループで話し合いをさせる。 ・グループに話し合いシートを配布し、意見を付箋に書かせ、貼らせる。 <b>ICT活用</b> (授業支援/協働学習支援ツールアプリの活用も可) ・話し合ったことを代表児童に発表させる。 ・出た意見を食事、運動、休養・睡眠、その他に分けて板書する。		・机間指導をしながら、支援する。(T2, T3)
	○健康と食事の関わりについて栄養教諭・学校栄養職員の先生から話を聞いてみましょう。  ○運動と睡眠・休養について養護教諭の先生から話を聞いてみましょう。		<p>・1日3食をきちんととることの大切さや食事の役割について知らせる。(T2)</p> <p>・毎日規則正しい時間に食事をとることやおやつを食べる時間も重要であることを知らせる。(T2)</p> <p>・健康でいるためには、食事の他に運動、外遊びなど、体を動かすことが大切なことを知らせ</p>

		<p>る。(T3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜ふかしをして、睡眠時間が少ないと疲れがとれないことや、身長は夜寝ている間に伸びることを知らせる。(T3) <b>ICT活用</b> (表や図の提示)</li> <li>・健康であるためには、体の清潔や身の回りの環境も関わっていることを知らせる。(T3)</li> </ul>
<p>終末</p>	<p>○教科書の10ページの( )中に言葉を入れて、今日の学習のまとめをしましょう。</p> <p>○これからの自分の生活のしかたについて、めあてをワークシートに書きましょう。</p>	<p>・机間指導をして、次回への意欲を持たせる。</p>



日頃、学校で呼びかけている「早寝早起き朝ごはん」が生活リズムを整えるために大切なことに気付かせる。

### 評価

- ・ 毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解できたか。(知識・技能)
- ・ 健康な生活について自らの課題を見付け、改善できたか。(主体的に学習に取り組む態度)



### 板書計画

けんこうには、どんなことがかんけいしているのでしょうか。

<p>しょくじ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんを食べる</li> <li>・</li> <li>・</li> </ul>	<p>すいみん・きゅうよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早ね早おき</li> <li>・夜ふかしをしない</li> <li>・</li> </ul>
<p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・外で遊ぶ</li> <li>・毎日走る</li> <li>・</li> </ul>	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手をあらう</li> <li>・へやのかんきをする</li> <li>・</li> </ul>

体温変化表  
または  
サーモグラフィー

月  
日  
曜  
日  
日  
日

### <ワークシートに記入する項目例>

- ・「楽しい食事つながる食育(文部科学省)」14ページの「自分の生活リズムを調べてみよう」を活用。
- ・めあて
- ・健康であるために気を付けること
- ・感想

### <参考資料>

- ・教科書:東京書籍「新しいほけん3・4」
- ・「楽しい食事つながる食育」(文部科学省)
- ・朝食摂取の有無による体温変化表またはサーモグラフィー
- ・ワークシート

### 他教科との関連

- ・ 特別活動「朝ごはんてパワーアップ」

### 家庭との連携

- ・ 保健だより, 食育だよりで「食事, 運動, 休養・睡眠」の重要性について取り扱う。