

第1時

授業の視点：食べ物と体とのかかわりを理解させるために、主食である炭水化物を取り上げて実験を行ったことは、食事が健康にかかわっていることを理解させるうえで有効であったか。

1 ねらい 炭水化物の実験を通して、自分の食事のとり方が健康に影響があることを理解できるようにする。

2 準備

教師：教科書、実験用具（片栗粉、お湯、ガラスの器、スプーン、胃腸薬、上新粉、コーンスターチ、水、大根、ヨウ素溶液）ワークシート No1、食生活チェック表

生徒：教科書、学習ノート

3 展開

学習活動	指導上の留意点・支援	時間	評価項目
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;">自分の食生活について見直してみよう</div>		5	<ul style="list-style-type: none"> ・既習知識をもとに自分の食生活を点検し、記録できる（食生活チェック表への記入状況） ・食事の役割を考え、食生活に関心をもとうとしている。（観察）
1 自分の食生活を振り返り、健康な食生活について考える。 2 本時のねらいを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・1週間の食生活を振り返り、自分の食生活に問題はないか考えさせる。 ・本時の目標を提示することにより学習内容を知らせる。 		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;">健康を維持していくために必要なことは何だろう</div>			
3 健康の3本柱についてまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・健康によい食生活を身に付けることの重要性について気付かせて、五大栄養素についても簡単に触れる。 	10	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;">食事が果たす役割って何だろう</div>		30	<ul style="list-style-type: none"> ・班員が協力して実験を手際よく進めている（観察） ・観察結果が記入できている（ワークシートへの記入状況） ・健康と食事のかかわりについて理解し、食事の役割を一つ説明できる（ワークシートへの記入状況）
4 グループごとに炭水化物の実験をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・一人一人が実験を効果的にかかわれるように4人程度の少人数でグループを編成する。 ・興味付けのためにまずでんぷんに触らせ、違いを確認させてからプリントの手順に沿って実験をすすめさせる。 ・炭水化物が含まれているかどうかをしっかりと観察させる。 ・食べたものが体内でどう変化していくか、実験を通して視覚的にとらえさせる。 ・炭水化物が体内で1gあたり4 kcalのエネルギーを発生させることを知らせる。 		
<p>「炭水化物」の存在を確かめてみよう じゃがいも、とうもろこし、うるち米に含まれるでんぷんをヨウ素溶液によって検出する。比較対象として大根、水を用いる。それぞれのでんぷんを使うことで食品とのかかわりにも気付かせる。 触ってみて違いがあることを確かめ、実験へのきっかけづくりとする。</p> <p>「炭水化物」の消化を目で見よう 片栗粉をお湯で溶かしたのり状のなかに、胃腸薬を入れることで消化の様子を視覚的にとらえさせる。</p>			
5 食べることの意味や食事の役割を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・体内での消化について、手作りエプロンシアターを使い、さらに視覚的に補足説明をする。 ・炭水化物に含まれる糖質が脳の唯一のエネルギー源であることに触れ、朝食の大切さやかむことの効用にも気付かせる。 ・食品には栄養素が含まれていて、毎日の食事から栄養素を摂取することが必要であることを理解させる。 		
6 本時のまとめを聞く。	<ul style="list-style-type: none"> ・授業を通してもう一度自分の食生活を見直し、食事のとり方が健康に影響があることに気付かせたい。 ・本時の学習を振り返らせ、自己評価を記入後ワークシートを回収する。 	5	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のとり方が健康に影響があることに気付いている（食生活チェック表への記入状況）

4 授業の視点にかかわる評価の観点

・食事の役割が分かり、食事が健康にかかわっていることが理解できたか。