

# 第 学年 学級活動案

平成 年 月 日 ( ) 校時  
 指導者 栄養教諭 池田陽子  
 担任

1. 題材名 カルシウム貯金をしよう

2. 題材設定の理由

丈夫な骨にするためには、10代からの食生活が大切である。カルシウムが必要なことはもちろんのこと、カルシウムが骨になるためには、ビタミンやたんぱく質・運動も必要であることを知り、バランス良く食べようとする意欲を持たせたいと考えた。

3. ねらい ①カルシウムやビタミン・たんぱく質などのバランスの良い食事と運動が大切であることを知る。  
 ②丈夫な骨にするために、バランス良く食べようとする意欲を持つ。

4. 食育の視点

○丈夫な骨にするために、バランスの良い食事と運動をする。(「おこない」づくり)

5. 展開

|             | 学 習 活 動  | 指 導 上 の 留 意 点  | 教 材 ・ 資 料  |
|-------------|--|--|--|
| 導<br>入      | ○2枚の写真を見て違いを考える。<br><br>○丈夫に見える骨も、簡単に折れてしまう病気があることを知る。   | ○ここに2枚の写真がある。違いをあげてみよう。<br><br>○かたくて丈夫に見える骨も、すかすかになる病気があることを知らせる。  | 健康な骨の写真<br>骨粗鬆症の写真<br><br>骨粗鬆症の骨の模型  |
| 展<br>開      | ○骨は、主にどんな栄養素をもとに作られるのかを考え発表する。<br><br>○主にカルシウムであることを知る。  | ○骨は、どんな栄養素をもとに作られているのかを考えさせる。<br>・カルシウム ・ビタミン<br>・小魚 ・ほうれん草 など<br><br>○カルシウムであることを知らせる。  | 食品カード<br><br>カルシウムマン   |
|             | <b>カルシウム貯金をしよう</b>   |  |  |
|             | ○10代が一番多くのカルシウムが必要であることを知る。<br><br>○どんな食品にカルシウムが多いかを考えさせる。<br><br>○骨は、日々生まれ変わっていることを知る。<br><br>○カルシウムが骨になるためには、他の栄養素(蛋白質・ビタミン)の助けや運動が大切であることを知る。 | ○年代別のカルシウム必要量を示し、10代が一番多く必要であることを気づかせる。<br><br>○カルシウムがどんな食品に多いかを考えさせる。<br>・牛乳 ・チーズ ・ヨーグルト<br>・小魚 ・豆腐 納豆<br>・色の濃い野菜(小松菜・青梗菜・大根葉など)<br><br>○破骨細胞の写真を見せ、何の写真かを考えさせる。<br><br>○骨の代謝について説明する。<br>・カルシウムが骨になるためには、赤のグループの食べ物、緑の食べ物の助けが必要である。<br>・蛋白質・ビタミンの他に、もう1つ大切な物があることに気づかせる。(運動) | 年代別カルシウム必要量のグラフ<br><br>食品カード<br><br>破骨細胞の写真<br><br>骨の代謝図(可動式)<br><br>蛋白質・ビタミン・運動のカード |
|             | ○骨・体の健康のために、好き嫌いなく食べ、運動することが大切であることを知る。  | ○骨の健康・体の健康のために、好き嫌いなく食べ、運動することが大切であることを気づかせる。  |  |
| ま<br>と<br>め | ○学習のまとめをする。  | ○ふりかえりカードに、本時の学習でわかったことや自分でできそうなことを記入させる。  | ふりかえりカード(評)  |

5. 評価

- ①丈夫な骨にするために、バランスの良い食事と運動が大切であることがわかった。  
 ②バランス良く食べようとする意欲を持った。

# カルシウム貯金をしよう

年 名前 \_\_\_\_\_

1

骨を丈夫にするためには、どのような食生活をしたら良いか

Blank writing area with horizontal dashed lines for the first question.



2

自分の食生活をふり返ってみよう

骨を丈夫にするために、大切に思うこと・  
気をつけたいと思うこと、やってみようと思う  
ことは？

成長期の食生活で、  
気をつけることは？

Blank writing area with horizontal dashed lines for the second question, framed with a decorative border.



## 伝言板

### 家族の人から

Blank writing area with horizontal dashed lines for the message board.

近年、食生活の  
変化により、生活  
習慣病の低年齢化  
等が心配されてい  
ます。骨粗鬆症も  
その1つと言えま  
す。お子さんにつ  
いて、食生活につ  
いて考えてみま  
しょう。