

「清涼飲料の飲み方について考えよう」

～糖分の摂り方を見直そう～

6年 家庭科

I 実践の目指しているもの

健康的な生活をおくるためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切である。本単元では、食事調べをもとに、日常の食事に使われている食品を調べる活動を通して、自分や家族の食生活を見直すとともに、栄養のバランスを考えた1食分の献立づくりに取り組む。

また、現代の食に関する問題は、1食分の栄養バランスに限らず、朝食抜き、間食の取り過ぎ、夜型の生活など多岐にわたる。そこで本単元では、その中でも「間食」について考える時間を設けた。摂取カロリー量や糖分量から、間食の種類や量が、私たちの食生活に及ぼす影響についても考え、一消費者としての間食の摂り方を見直すことをねらいとしている。

II 研究の内容

1 題材名（単元名）

小学校6年生 「くふうしよう 楽しい食事」

2 題材の目標（単元の目標）

- ・自分の食生活を振り返り、家族に喜ばれる1食分の献立を考えたり、おかずを作ったりしようとする。
- ・栄養のバランスを考えた食品の組合せを工夫しながら、1食分の献立を考えることができる。
- ・これまでの学習を生かして調理計画を立て、材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。
- ・栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方について理解している。

3 題材の指導計画（12時間扱い 本時6／12）

【バランスのよい こんだてを考えよう】

自分の家の 食生活を見直そう

1食分の献立を考えると、どんなことに気をつければいいかな？

栄養のバランス 味のバランス 色どり 値段

夜ご飯の栄養のバランスを確かめてみよう。

バランスがとれているよ！ 家は野菜が少ないな。 油物が多いよ！ タンパク質ばっかり。

食品の組み合わせをバランスよく考えることが大切だね。

1食分の献立を考えてみよう。

ごはんのみそ汁に合わせて1食分の献立を考えよう

主菜と副菜を組み合わせればいいよ。 栄養のバランスを考えないと。 みそ汁の実も工夫するといいね！

バランスのよい献立を考えることができたね！

間食の選び方を考えよう。

間食の目的は？ 何を食べる？ 食べる量は？

3食で補えない栄養を考えて選ぶといいね！

清涼飲料の飲み方について考えよう。

清涼飲料の糖分を調べてみよう。

意外とたくさん糖分が入っているんだね。 スポーツ飲料にもこんなにたくさん入っているんだ！ 清涼飲料もおやつみたいなものだね。

清涼飲料の糖分も考えて飲まないといけないね。

【身近な食品でおかずをつくらう】

実際に おかずをつくらう。

じゃがいも料理の調理計画を立てよう

何を作ろうかな？ 作り方を確認しよう。 時間配分は？

計画をもとに おかずを手早くつくろう。

手順を工夫しながら 時間配分を考えながら

手際よく おいしい おかずをつくれたよ。

家族のために1食分の献立を考えよう。

家族のために、おかずをつくることができたよ！

4 本時について

(1) 本時の目標

清涼飲料には、たくさんの糖分が含まれていることを知り、その摂り方について考えることができる。

(2) 本時の展開 (6 / 12)

	子どもの活動・意識	教師のかかわり
問題把握の場	<p>清涼飲料は いつ どのぐらい 飲んでいるかな。</p> <p>いつ? おやつとき ご飯とき お風呂上り 運動したあと</p> <p>どのぐらい? コップ1杯ぐらい ペットボトル1本 ペットボトル半分ぐらい</p> <p>ご飯に清涼飲料って飲まない? 糖が多いからご飯に合わないよ。 おやつときに清涼飲料を飲むよ。 スポーツ飲料はのどが乾いたときに飲むよ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 普段、どんな時にどのぐらい清涼飲料を飲んでいるかを確認しておく。
自己の問題解決の場	<p>清涼飲料の糖分を調べて、飲み方を考えよう。</p> <p>果実飲料 スポーツ飲料 炭酸飲料 低カロリー飲料 ビタミン飲料</p> <p>低カロリー飲料は糖分が少ないんじゃない? 炭酸飲料や果実飲料は糖分が多いと思う。 スポーツ飲料も糖分が少ないと思うな。</p> <p>糖度計で調べてみよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 様々な清涼飲料を用意し、種類による差を比べられるようにする。
他者とのかかわりの場	<p>スポーツ飲料も意外と糖分が多いんだね! やっぱり炭酸飲料は糖分が多いよ! ビタミン飲料も意外と含まれているね。</p> <p>どの清涼飲料もおやつみたいな糖度だよ! 1日の糖分目安 暑いからといって、たくさん飲んでしまうと大変だ!</p> <p>清涼飲料は、状況に合わせて 飲む種類や量を考えて飲むことが大切だね!</p>	<p><教師の「ことば」> 糖度がひと通り計測できた段階で「1日の糖分目安」を伝えることから、「どれだけ」多いのかわかり、具体的にどれぐらいの量を飲めばよいのかに目を向けさせていく。</p>
ふり返りの場	<p>今日の学習の感想を書こう。</p> <p>清涼飲料には、たくさんの糖分が含まれているということが分かったよ。 スポーツ飲料もジュースと変わらない糖分だと初めて知ったよ。 今までたくさん飲んでいただけ、飲む量を考えていかないといけない。</p>	<p>評 清涼飲料に含まれる糖分の多さに気づき、その飲む量について考えることができる。</p>

5 実践のポイント

実際に糖度計を使って調べる活動を取り入れたことで、清涼飲料を飲むことで、思っていたよりもたくさんの糖分を摂ってしまったことを実感することができた。(糖度計は、消費者センターで借りることができる。) また、糖度計がなくても、成分表示の「炭水化物」を見ると糖分量が分かることを示すことで、「商品を選ぶときは、成分表示なども見る」という消費者としての視点も学ぶことができ。

くふうしよう 楽しい食事⑤

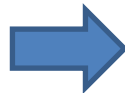


名 前

☆糖度計を使って、100gあたりに含まれる糖分の量をはかってみよう！

- | | | | |
|-------------|---|------------------------|---|
| (果実飲料) | → | () | g |
| (スポーツ飲料) | → | () | g |
| (炭酸飲料) | → | () | g |
| (低カロリー飲料) | → | () | g |
| (ビタミン飲料) | → | () | g |

1 日の糖分摂取目安量



g

まとめ

気付いたこと・感想

Blank area for writing observations and feelings, with dashed lines for writing.