

レッスン F

“自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる”力を
育むために

一人ひとりの子どもの変化を評価しよう

一人ひとりの子どもの変化を大切にして、その変化を評価していく方法の一つとして、“ポートフォリオ”が注目されています。児童の「気づき」を促し、行動目標や自分なりの健康観をもつことをねらいとしたものです。

子どもが書いたもの、作ったもの、なんでも“ポートフォリオ”になります。たとえば、①子どもが書くもの<学習履歴カード、ワークシート、ふり返りカード、学習後質問紙>、②子どもが作る・調べるもの<グループ発表資料、収集資料、発表資料（作品）>などがあります。

それらを一人ひとりが自分のファイルにまとめていき、自分でふり返ったり、他人が評価したりする手だてとして用います。「総合的な学習の時間」などで、その実践が進められていますが、どのような視点で評価していくのかについては、現在研究が進められているところです。

育てたい力を考え、一人ひとりの子どもの変化を追っていく

いのちかんじたよ

(1学年)

〈育てたい力〉

感じとる力、興味をもってかかわる力

さまざまな体験を通じて、「いのち」を感じていきます。

ポニーの世話をしたり、聴診器でお互いの心臓の音を聞きあったり、さらに、赤ちゃんやお母さんに会い、お話を聞いたりします。



体たんけん隊
(3学年)

〈育てたい力〉
健康問題を発見する力、行動目標を決める力、ねばり強くやり遂げる力、自分がしたことをふり返る力

きみと僕とは探偵団

友だち同士で、自分が探偵になったつもりで、生活時間やようすを推理しあいます。お互いにインタビューしあうことによって、びっくりしたり、よくわかったり、気づくこともさまざまです。自分の生活をふり返り関心を高めることになります。



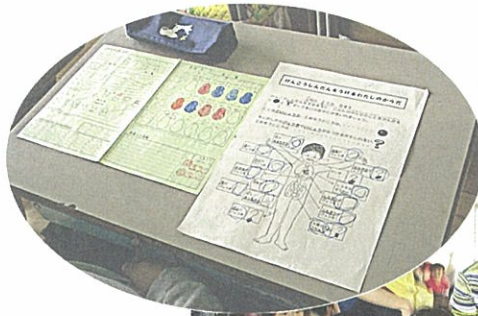
栄養のバランスがとれた食生活を考えるためのカード
3年 組 名前

宿題 自分の食べたものを記録しよう。

食べたもの	朝ごはん	夕ごはん	夜ごはん
赤色の食品	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○
緑色の食品	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○
黄色の食品	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○

作業 1 食品ぐんのーらん表をつかって、赤・みどり・き色の色ぬりをしよう。

作業 2 食事調査をして、気がついたことを書きましょう。



自分のからだを知ろう
健康カードと私の体



毎日食べている食事のバランスについて、子ども自身が食べたものをふり返り、考えます。栄養士の授業も受けます。

子ども自身が自分の健康診断のデータを見て、どこを改善すべきか、改善できるかを確認し、自分でわかりやすい言葉で書いていきます。保護者のボランティア先生が、サポートします。

自分の行動目標を宣言！

- 子どもの目標例
1. 毎日団地の下を2周走る
 2. 朝ごはんを必ず食べる
 3. おかずをまんべんなく食べる
 4. いつも10時前に寝る
 5. 背中をまっすぐにして座る



自分の目標をポスターに書きます。家族みんなの目につくところにポスターを貼ることによって、他の人も一人ひとりの子どもの目標を理解し、サポートすることができます。