

第5学年 学級活動指導案

平成28年10月6日（木）5校時

〇〇小学校 第5学年1組 32名

指導者 T1 教諭

T2 栄養教諭

1 題材 食べよう！元気になれる朝ごはん

活動内容（2）キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

2 題材設定の理由

朝ごはんは、一日のスタートであり、正しい生活リズムや望ましい食習慣を形成するために欠かせないものである。さらに、成長期の児童にとって、栄養のバランスのよい朝ごはんを食べることは、心身の健全な発達に大きく影響を及ぼすためとても重要なことである。

今年度9月に「食に関するアンケート」を実施したところ、本学級においては、毎日朝ごはんを食べている児童の割合は90.3%という結果であった。しかし、朝ごはんの内容についてみると主食だけしか食べていない児童が45.2%おり、栄養のバランスのとれた朝ごはんを食べているとはいいがたい状況である。また、給食の様子においても、出された物を完食する児童もいるが、苦手な食べ物を減らしたり、残したりする児童が多く、栄養のバランスを考えて食べることの大切さを分かっている児童は少ないといえる。

そこで本題材では、栄養のバランスのよい朝ごはんについて示し、自分の朝ごはんについて振り返らせることで、朝ごはんを食べることだけでなく、朝ごはんの内容について考えることが大切であることを気づかせたい。そして、どのようにすれば栄養のバランスのよい朝ごはんを食べることができるのかを考え、主体的に食事をすることができる児童を育てたいと願い、本題材を設定した。

3 題材の目標

朝ごはんの役割と栄養のバランスのよい朝ごはんの大切さを知り、自分ができることを考えて朝ごはんをよりよくしようとする意欲をもつことができる。

4 題材の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
栄養のバランスのとれた朝ごはんの大切さに気づき、毎朝食べようとする意欲をもっている。	どのようにすれば、栄養のバランスのよい朝ごはんを食べることができるのかを考えて、実践している。	朝ごはんの大切さを知り、どのような朝ごはんを食べればよいかを理解している。

5 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。（心身の健康）

6 指導計画

- ・事前・・・食に関するアンケート（9月）・給食時指導（3つの目覚ましスイッチ）
- ・本時・・・「元気になれる朝ごはんを考えよう！」
- ・事後・・・朝ごはんチェック（5日間）を実施して振り返る。

学年だよりや食育だよりなどで本時の活動内容を紹介し、家庭への啓発を行う。

7 本 時

(1) 目標

自分の朝ごはんについて振り返り、栄養のバランスのよい朝ごはんを食べるための目標を設定することができる。

(2) 展開

	学習内容と活動	指導上の留意点	評価規準 (評価方法)
7分	1 朝ごはんに関する実態調査結果を振り返る。	○食に関する実態調査結果をグラフで示し、朝ごはんは食べているが、朝ごはんの内容がよくないことに気づかせる。(T1) ○担任の朝ごはんを栄養のバランスのよくない例としてあげ、このような朝ごはんを食べていると健康によくないことに気づかせ、本時の目標を知らせる。(T1)	
	元気になれる朝ごはんを考えよう！		
10分	2 栄養のバランスのよい朝ごはんの大切さを知る。	○3つのスイッチ（体・頭・おなか）に例えた朝ごはんの働きを思い出させる。(T2) ○それぞれのスイッチをオンにするには、赤・黄・緑のグループの食品をそろえて食べることがを知らせ、栄養のバランスのよい朝ごはんの内容を伝える。(T2)	
15分	3 栄養のバランスのよい朝ごはんを考え、グループで発表する。	○よりよい朝ごはんにするための手立てとして、ヒントカードを配布する。(T1) ○グループの中で改善の必要があれば、アドバイスをさせるようにする。(T1・T2)	
13分	4 自分でできる目標を考えて発表する。	○担任に朝ごはんの栄養のバランスがよくなかった理由を聞き、児童が自分の問題点として置き換えて目標をたてられるように支援する。(T1)	
			自分の朝ごはんをよりよくするための目標を設定している。 (ワークシート)

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	自分の朝ごはんを振り返り、栄養のバランスのよい朝ごはんを食べるために、自分にできることを具体的に考えることができる。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	自分の朝ごはんを振り返らせ、何が問題点なのか気付くように補足説明をする。

8 他教科等との関連

家庭科「食べて元気に」において、栄養のバランスのとれた食事の重要性について関連させて学習し、実生活に生かせるように指導する。

