

小学校第6学年 学級活動指導案

平成 29 年 月 日 () 校時
〇〇小学校 第6学年 組 名
指導者 T1 学級担任
T2 栄養教諭/学校栄養職員

1 題材 「バランスのよい朝ごはんについて考えよう」

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

朝食は生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を形成するために大切な食事である。一日をスタートさせる食事であり、元気に活動するためにも欠かすことができないものである。

平成 22 年度徳島県「食に関する実態調査」の本市の結果によると、毎日朝食をとっている児童は、全体の 95%程度である。児童たちには、朝食をとる習慣はほぼ定着していると考えられる。しかし、朝食内容を見ると、おにぎりやパンなど手早く食べられるものが多く、副菜(野菜)の摂取が少ない傾向にある。食べる習慣は定着しているが、内容には偏りが見られるという現状がある。

本題材では、アンケート結果をもとに、朝食内容に課題があることをつかませる。Aさんの朝食を改善する場面では、既習の家庭科の知識を参考にさせたり、栄養教諭が助言したりすることで話し合いを深めたい。さらに、自分の生活を振り返らせ、主食・主菜・副菜のバランスのとれた朝食をしっかりと食べようとする意欲をもたせ、実践につなげたい。

3 題材の目標

バランスのよい朝食を理解し、毎朝きちんと食べるための方法を考え、実践することができる。

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
バランスのよい朝食の大切さに関心をもち、自らの朝食をよりよいものにしようとしている。	自らの朝食について振り返り、よりよいものにするための方法について考え、実践している。	バランスのよい朝食を理解している。

5 食育の視点

バランスのよい朝食を理解し、自ら正しい食習慣を身に付ける。(心身の健康)

6 指導計画

事前指導 朝ごはん調べ

本 時 バランスのよい朝ごはんについて考えよう

事後指導 生活振り返りカードや学年通信などによる保護者への啓発

7 本時

(1) 目標

バランスのよい朝食を理解し、しっかりと食べるための方法を考えることができる。

(2) 展開

時間	主な学習内容と活動	指導上の留意点	評価規準 方法
----	-----------	---------	------------

導入 10分	1 本時の課題をつかむ。	○朝ごはんの大切さについて振り返らせる。 (T1) ○事前に調べた朝食の食事内容や、アンケート調査の内容を見て、問題点や課題を見付けさせる。(T1)	
展開 25分	バランスよい朝ごはんについて考えよう		
	2 バランスのよい朝食について考える。	○主食・主菜・副菜をそろえると、バランスが良くなることを伝える。(T2)	
	3 Aさんの朝食（パンだけ・ごはんだけ）を、バランスのよい朝食に近づけるよう、班で話し合い、発表する。	○Aさんの朝食をよりよい内容の朝ごはんに近づけるためには、どのようにすればよいか班で話し合わせ、発表させる。(T1) ○家庭科の実習と関連付け、みそ汁や卵料理が朝ごはんに適していることを知らせる。(T1・T2)	【知識・理解】 バランスのよい朝食内容を理解している。(プリント・観察)
まとめ 10分	4 自分の朝ごはんを振り返り、バランスの良い朝ごはんに近づけるためにできることを考え、発表する。	○本時の学習を通して分かったことと、これから取り組むことを関連づけて、考えをまとめさせる。	【思考・判断・実践】 <u>朝食をよりよいものにする方法を考え、実践</u> している。 (プリント・発表)

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断させる状況	・家庭科で学んだことを関連付けながら、バランスのよい朝食内容を理解している。 ・自らの朝食を振り返り、バランスのよい朝食をとる方法を具体的に考えている。
「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	・家庭科での実習を思い起こすよう助言する。 ・班で話し合った内容を例に、自分にできることを選択させる。

8 他教科との関連

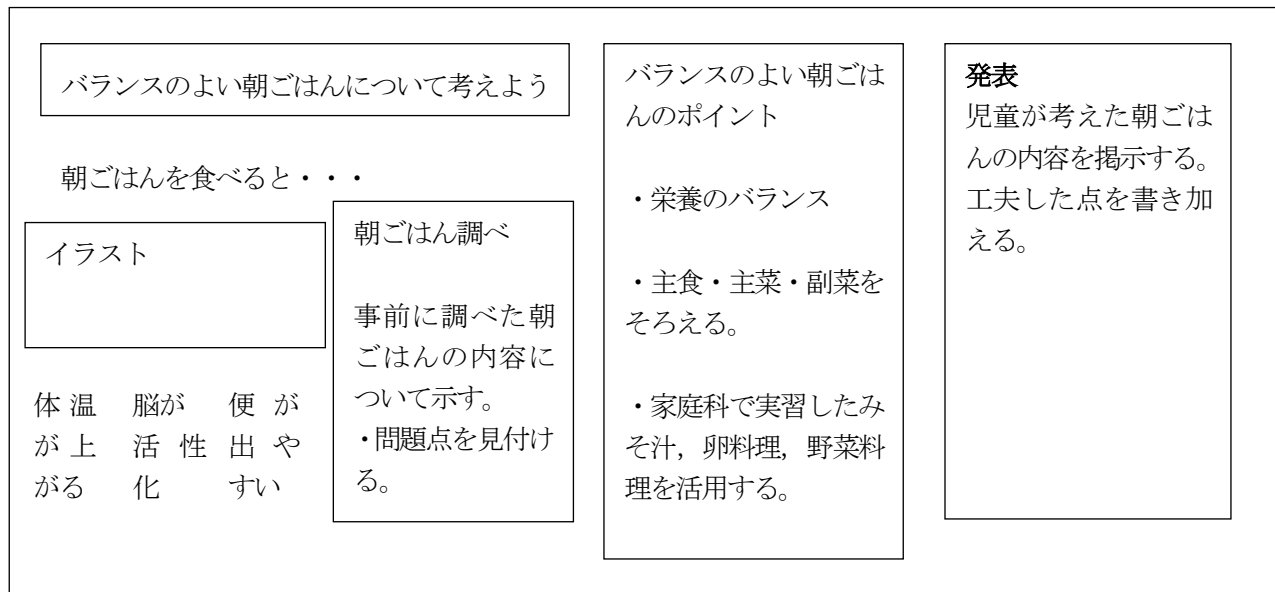
家庭科「日常の食事と調理の基礎」（米飯やみそ汁の調理・「ゆでる」「いためる」という調理方法を行うことができる）と関連付け、生活に生かせるよう指導する。

9 指導細案

時間	授業の流れ	予想される児童の反応
導入 10分	学習活動1 T1：今日は朝ごはんについて学習します。 今朝、朝ごはんを食べてきましたか？食べた人は、何を食べたか思い出してみましょう。 T1:朝ごはんには、①体を目覚めさせる働きがあります。寝ている間に下がっていた体温をあげます。 ②脳を目覚めさせる働きがあります。脳の活動に必要なエネルギー源となる栄養を補給する役割があります。	

展開 25 分 まとめ 10 分	③おなかを目覚めさせる働きがあります。みなさん、毎朝うんちは出ていますか。朝ごはんを食べることで、腸が動き出し、うんちをしたくなります。朝すっきりして学校に来られます。元気に勉強したり、スポーツしたりするためには、朝ごはんを食べたほうがいいです。 T1：先日調べた朝ごはんアンケートの結果をグラフ（表）にまとめました。この結果を見て、分かることや気になることはありませんか。 （発表） T1:今日は、バランスのよい朝ごはんについて考えていきましょう。 学習活動 2 T1：では、どんな朝ごはんがよいのかについて、栄養教諭から説明してもらいます。 T2：バランスの良い朝ごはんがよい朝ごはんです。何のバランスがよいといいのかについて説明します。 ・栄養のバランスです。 ・主食・主菜・副菜のバランスです。 主食とは、ごはんやパン・麺類の事です。 主菜とは、大きなおかずで、朝ごはんでは卵料理が多いですね。 副菜とは、お汁やスープ、サラダなどがあります。 この 3 種類がそろって、食べる食品の数も増えて、バランスがよくなります。 学習活動 3 T1：今から、プリントにある A さんの朝ごはんを、バランスのよい朝ごはんになるように考えてみましょう。 T2：5 年生で実習した、みそ汁も朝ごはんの定番です。 中に入れる具、どんなものがありますか。野菜や、豆腐、油揚げなど色々なものを入れることができます。どのような食材を入れると、朝ごはんのバランスがよりよくなるでしょうか。 卵料理も作りました。ゆで卵やスクランブルエッグなど、みなさんが作れる料理もあります。 （自分でできることを考えるよう、助言する。） T1：プリントにまとめてみましょう。班で話し合ったことを、発表してください。 学習活動 4 T1：今日は、バランスのよい朝ごはんについて学習しました。A さんの朝ごはんもバランスよくなりましたね。自分の朝ごはんを振り返ってみてください。自分でできることや取り組んでみようと思うことを、考えてみましょう。 発表してください。 T1：今日決めためあてを明日の朝から、実践しましょう。	・ほとんどの人が、毎日食べている。 ・パン・ごはんだけの人が多い。 ・朝からいろいろなものを食べている人もいる。 ・パンだけでなく、ハムなどを用意する。 ・調理せずに食べられるチーズやミニトマトなどを買っておく。 ・前日の晩ごはんを少し残しておいて朝ごはんに食べる。
--	---	--

10 板書計画



11 学習プリント

