

小学校第3学年 学級活動指導案

日 時：平成 年 月 日（ ）第 限

指導者：T1 教諭

T2 栄養教諭（学校栄養職員）

場 所：

1 題材名 バランスのよい朝ごはんを考えよう < 学級活動（2） >

2 題材の目標

- ・栄養のバランスのよい朝ごはんが体にとってよいことを理解している。【知識・理解】
- ・栄養バランスのよい朝ごはんの考え方を家の人に伝えることができる。【関心・意欲・態度】

3 指導にあたって

（1）教材観

食生活実態調査（平成20年度6月本事業調査）では、小学校3年生で「朝ごはんを毎日食べる」と回答しているのは、91.6%である。しかし、朝ごはんの内容を見ると、主食のみ、主食と汁物（飲み物）だけと答えている児童が約半数いた。朝ごはんを食べないでいると、午前中、体や頭がぼんやりして元気が出なく、そして、イライラして勉強にも集中できなくなる傾向がある。朝ごはんは、一日のパワーの源である。毎日の朝食をしっかりと食べることにより、体のリズムが整えられる。朝ごはんを食べると体の中で熱がつくられて、体温が上がり、また、脳に必要なエネルギーも補給され、元気に活動ができる。そのために、学校給食の内容を教材として、簡単で栄養のバランスの朝ごはんについて学習し、毎朝決まった時間にしっかりと食べようとする意欲を持たせることをねらいとして本題材を設定した。

（2）児童観

1年生では朝ごはんの大切さを知り、2年生では食品の赤、黄、緑の3つの仲間の分け方の学習をしている。しかし、給食での様子を見ると野菜料理を残す児童が多少いる状況である。食生活実態調査（平成20年6月本事業調査）の結果、小学校3年生では、朝ごはんを毎日食べる児童は91.6%、週2～3回食べない児童は5.4%、毎日食べない児童は1.7%いる。その理由は食欲がない、時間がないが主な理由である。また、朝ごはんの内容では、主食のみの児童は21.1%、主食と汁物（飲み物）を食べている児童は26.4%、主食、汁物、主菜、副菜がそろった朝食を食べている児童は11.7%という実態である。

（3）指導観

導入では、朝ごはんの良い例と悪い例を提示し、自分が食べている朝ごはんの内容と結びつけて考えるきっかけとしたい。また、2年生で学習した食品のグループわけ（黄・赤・緑）踏まえ、全児童共通の食体験である学校給食の献立を参考に、T・T授業をとおして、栄養教諭（学校栄養職員）専門性をいかしながら、栄養バランスのとれた朝食考えさせたい。その際には、グループ学習により、自分の朝食と級友の朝食を比較したり、お互いの朝食の様子なども話し合いながら、より簡単に習慣化しやすい献立を考える意欲に繋げたい。

4 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】
- ・正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
【食品を選択する能力】

5 題材の指導・評価計画(総時間1時間)

時	学習活動	指導上の留意点	評価規準等
事前調査	・自分が食べた朝ごはんを書く。	・朝ごはん調べを行い、児童の朝ごはんの実態を把握する。	
(1) 本時	・バランスのよい朝ごはんを考える。	・学校給食を手本にして、バランスのよい主食、主菜、副菜、汁物をそろえた朝ごはんをグループで考えさせる。	○栄養のバランスがとれた朝ごはんが体のリズムや元気な活動に大切であることを理解している。 【知識・理解】
事後指導	・家で実践したことを記録し、提出する。	・学級通信や給食だよりを通して、家庭へも働きかけをする。	○栄養バランスのよい朝ごはんの考え方をお家の人に知らせることができる。 【関心・意欲・態度】

本時以降は、

主食	=	黄のグループのたべもの
主菜	=	赤のグループのおかず
その他のおかず	=	緑のグループのおかず
汁物	=	しるもの、のみもの として表記する。

6 本時の学習

(1) 本時のねらい

かんたんなメニューを組み合わせることを学習することにより、栄養バランスのよい朝ごはんを食べることができることを知る。

(2) 本時の評価規準

栄養バランスのよい朝ごはんが、体のリズムや元気な活動に大切であることを理解している。

【知識・理解】

(3) 準備・資料等

朝食の絵（良い例・悪い例）、朝ごはんを食べると元気になる絵、給食の写真、献立カード、選択シート

(4) 展開

時間	学習活動	予想される児童の意識の流れ	●支援と◇評価・留意点
5	1 朝ごはんの大切さについて聞く。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">朝ごはんはなぜ大切なのかな？</div> <ul style="list-style-type: none"> ・食べないとフラフラになるよ。 ・おなかが空いて動けなくなるから。 ・元気がでるから。 	T1 朝ごはんをしっかり食べることにより、体に良いことがいろいろあることに気づかせる。
5	2 朝ごはん良い例と悪い例について発表する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">どっちがいい朝ごはんかな？</div> <ul style="list-style-type: none"> ・先生の朝ごはんは、おかずがないよ。 ・栄養士の先生の朝ごはんは、ごはんとおかずがある。 	T1 朝ごはんの絵（良い例、悪い例）を示し、内容を知らせる。 ●よい例には、3色の食品が含まれていることが確認できるようにする。
15	3 グループで栄養バランスのよい朝ごはんを考える。 4 ワークシートの献立より選択シートに記入する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">朝ごはんの組み合わせを考えよう (グループで話し合う)</div> <ul style="list-style-type: none"> ・全部のおさらには、料理がのるようにしよう。 ・家では、よく卵料理を食べるよ。 ・パンのときは、牛乳が合うね。 	T2 給食の献立のように黄のグループのたべもの赤のグループのおかず緑のグループのおかずしるもの・のみものを組み合わせるとバランスがよいことに気づかせる。
15	5 自分の考えた朝ごはんについて発表する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">考えた朝ごはんを発表しよう</div>	◇栄養バランスのよい朝ごはんが、体のリズムや元気な活動に大切であることを理解している。 【知識・理解】 (ワークシート)
5	6 まとめ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">今日勉強した、朝ごはんの考え方を お家の人にも伝えよう。</div>	T1 栄養バランスのよい献立のたて方を伝えることで確認を促す。

7 他教科との関連

体育科において「毎日の生活と健康」という単元で健康と食事との関係を学び、元気に活動ができることとバランスのよい食事との大切さを理解することができる。

8 板書計画

〈バランスのよい朝ごはんを考えよう〉

朝ごはんを食べると
体にどんな良いことがあるか

バランスのよい朝ごはん

〇〇先生
朝ごはん

〇〇栄養士
朝ごはん

資料①

資料②

資料③

3つの仲間

9 資料

- ・朝食の良い例、悪い例の絵（資料①）
- ・朝ごはんを食べると元気になる絵（資料②）
(食育にすぐ活用できる教材シリーズ朝ごはん：少年写真新聞社)
- ・給食の写真
- ・献立カード（食育にすぐ活用できる教材シリーズ朝ごはん：少年写真新聞社）
- ・ワークシート（別紙）

資料 ①



資料 ②



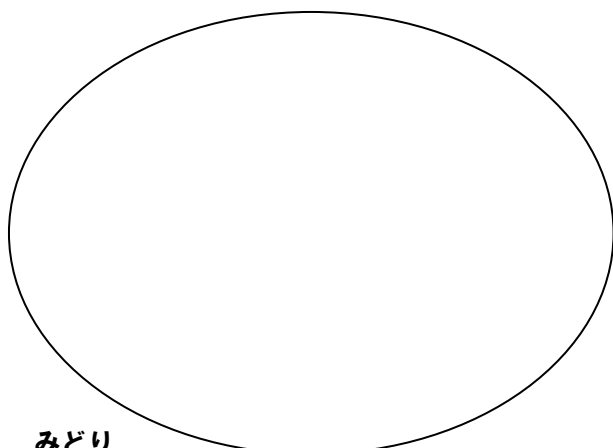
【ワークシート】

バランスのよい朝ごはんを考えよう

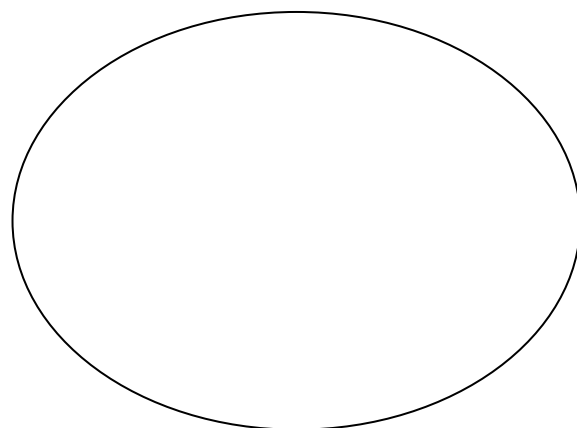
3年 組 名前 _____

1. 自分たちで朝ごはんを考えよう

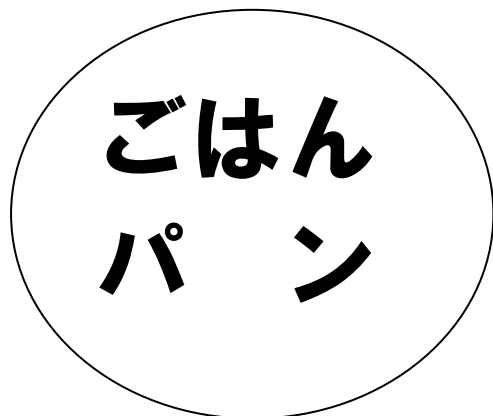
(○○○○○グループ)のバランスのよい朝ごはん



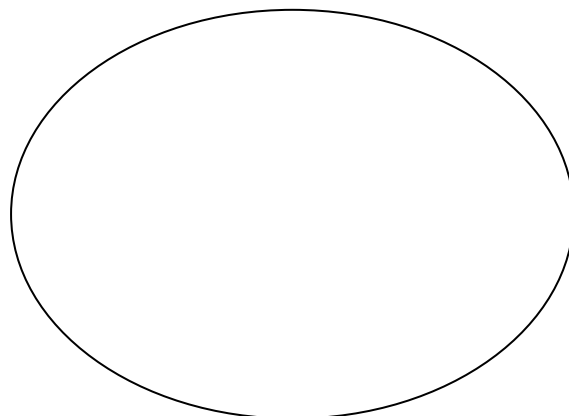
みどり
緑のグループのおかず



あか
赤のグループのおかず



き
黄のグループの**食べもの**



しるもの の もの
汁物・飲み物

工夫したところ

<p><small>あか</small> 赤のグループの おかず</p>	<p>ハムエッグ、玉子焼き、 焼きさかな、ウインナー なつとう、とり肉のからあげ など</p>
<p><small>みどり</small> 緑のグループの おかず</p>	<p>サラダ、にもの、すのもの、 やさしいため、ごまあえ など</p>
<p><small>しろもの</small> 汁物 <small>の</small> <small>もの</small> 飲み物</p>	<p>みそ汁、コーンスープ、 かきたま汁、ポタージュ、 牛乳、オレンジジュース のむヨーグルト、お茶 など</p>

2. きょう じゅぎょう **今日の授業をふいかえろう！**
