小学校第３学年　学級活動指導案

指導者　　T1　学級担任

T2　栄養教諭

1. 題材

『１日のスタートは朝ごはんから　～朝ごはん大作戦～』

　　学級活動(２)－キ　食育の視点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

1. 題材について

小学校の段階では，ほとんどの児童が毎日朝食を摂る習慣が身についている。しかし，年齢が進むにつれて，生活の不規則や体型を意識する等により朝食欠食者が増加することが予想される。そのため，中学年の時期に自己の生活を振り返り，健康に過ごすための正しい知識を得ることにより，よりよい生活を身につける自己管理能力を育てたいと考え，本題材を設定した。

1. 第３学年及び第４学年の評価規準

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 自己の生活上の問題に関心をもち，意欲的に日常の生活や学習に取り組もうとしている。 | 楽しい学級生活をつくるために，日常生活や学習の課題について話し合い，自分に合ったよりよい解決方法などについて考え，判断し，実践している。 | 楽しい学級生活をつくることの大切さ，そのためのよりよい生活や学習の仕方などについて理解している。 |

４．食育の視点

　・朝食を食べるためには，生活リズムを整えることが大切であること。(心身の健康)

　・朝食の内容も考えて摂ることが大切であること。(食事の重要性)

５．事前の指導

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活動時間 | 児童の活動 | 指導上の留意点 | 目指す児童の姿と  評価方法 |
| 朝活動 | ・アンケートを使用し，自分の生活習慣と朝食の内容を振り返る。  …小学生用食育教材P14活用 | ・普段の自分の生活と朝食を思い出させておく。 | 【関心・意欲・態度】  ・普段の自分の生活について，振り返ることができている。  （ｱﾝｹｰﾄ） |

６．本時の展開

（１）本時のねらい

　　　○朝ごはんを食べるためには，生活リズムを整えることが大切であることを知る。

○朝ごはんの内容も考え，改善しようとする。

（２）展開

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 児童の活動 | 指導上の留意点 | | 教材・教具等 | 目指す児童の姿と  評価方法 |
| T1 | T2 |
| 導  入  10  分 | １．２年生で学習した，朝ごはんの働きを思い出す。  ２．アンケート結果を基に，自分の朝ごはんや生活の実態を知る。  ３．本時の学習内容を知る。  元気の出る朝ごはんを毎日食べるにはどうしたらよいだろう？～朝ごはん大作戦！～ | ・朝ごはんの３つの働きを思い出させる。  ・朝ごはんの働きとアンケート結果を基に，自分の朝ごはんや生活を振り返らせる。 |  | ・朝ごはんの働きカード |  |
| 展開  25分 | ４．朝ごはんを毎日食べるためには,｢生活リズムを整える｣ことが大切であることを知る。  ・２例の生活リズムロープを見て，違いを考える。  ・朝ごはんを食べられない理由を考え，発表する。  〈予想される意見〉  ○寝る時間が遅いから。  ○起きる時間が遅いから。  ○夕食の時間が遅いから。  ・作戦その１は，「生活リズムを整える」ことであることを知る。  作戦その１：生活リズムを整える  ５．元気の出る朝ごはんにするためには，｢バランスのよい朝ごはんを食べる｣ことが大切であることを知る。  ・アンケート結果の朝ごはんの内容から,問題点を考え，発表する。  〈予想される意見〉  ○主食しか食べていない。  ○野菜のおかずを食べていない。  ・どんな朝ごはんを食べれば元気になれるか考え，発表する。  〈予想される意見〉  ○色々なものが入った朝ごはん。  ・朝ごはんの働きに関係する食べものを知る。  ・作戦その２は，「バランスのよい朝ごはんを食べる」ことであることを知る。  作戦その２：バランスのよい朝ごはんを食べる | ・２例の生活リズムロープを黒板に提示する。  ・朝ごはんを食べられない例に注目させる。  ・食べられない理由をペア（隣同士）で話し合い，発表させる。（板書）  ・「生活リズム」を知らせる。  ・生活リズムを整えることが必要であることを知らせる。  ・,問題点をペア（隣同士）で話し合い，発表させる。  ・主食，おかずなどがそろっていないことに注目させる。  ・どんな朝ごはんにすればよいか班で話し合い，発表させる。  ・３つの色の食品がそろうことによって，バランスがよくなることを知らせる。 | ・朝ごはんには３つの色の食品が必要であることを知らせる。 | ・生活リズムロープ  ・小学生用食育教材P14  ・「生活リズムを整える」カード  ・働きカード  ・食品カード  ・３色の食べものカード  ・「バランスのよい朝ごはんを食べる」カード | 【関心・意欲・態度】  ・２つの例の違いについて考えている。(ﾜｰｸｼｰﾄ・観察)  【知識・理解】  ・生活リズムについて理解している。(観察)  【知識・理解】  ・作戦その１は，「生活リズムを整える」ことであることを理解している。(ﾜｰｸｼｰﾄ・観察)  【知識・理解】  ・元気になれる朝ごはんにするための食べものを理解している。(ﾜｰｸｼｰﾄ・観察)  【知識・理解】  ・作戦その２は，「バランスのよい朝ごはんを食べる」ことが大切であることを理解している。(ﾜｰｸｼｰﾄ・観察) |
| ま  と  め  10  分 | ６．自分の朝ごはんや生活を振り返り，これからどのようなことに気をつけていくかﾜｰｸｼｰﾄに書き，発表する。  ・自分の目標(作戦)を決める。  ・発表する。 | ・作戦１と作戦２を確認し，個人の目標(作戦)を考えさせ，発表させる。  ・５日間，目標に取り組むことを伝える。 | ・書けない児童に対し助言する。  ・児童の意見を賞賛する。 | ・ワークシート | 【思考・判断・実践】  ・自分の目標(作戦)を決めることができたか。(ﾜｰｸｼｰﾄ) |

７．事後の指導

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活動時間 | 児童の活動 | 指導上の留意点 | 目指す児童の姿と  評価方法 |
| 家庭  授業後 | ・学習したことを家庭に伝え，取り組みに協力してもらうと共に，ひとこと書いてもらう。  ・自分で決めた目標に５日間取り組み，チェックする。 | ・自分の決めたことを実践しているか確認し，ほめたり，励ましたりする。  ・５日間後，ワークシートを回収し，コメントを書く。 | 【思考・判断・実践】  ・自分で決めたことを実践している。(ﾜｰｸｼｰﾄ) |

８．板書計画

元気の出る朝ごはんを毎日食べるには　どうしたらよいだろう？　～朝ごはん大作戦！～

生活リズム

Aさん

Bさん

移動させる

意見(板書)

* ・
* ・

意見(板書)



体が目覚め・・・

頭が目覚め・・・

食品カード

(黄色のなかま)

食品カード

(赤のなかま)

うんちが出て・・・

食品カード

(緑のなかま)

作戦その１：生活リズムをととのえる

作戦その２：バランスのよい朝ごはんを食べる

アンケート結果

（黒板に貼りきれない場合は移動黒板へ）

これからの作戦(意見板書)



ﾜｰｸｼｰﾄ3年　　　組　名前

**学習のめあて**　元気の出る朝ごはんを毎日食べるには　どうしたらよいだろう？

　～　　　　　　　　　　　　　　　　　　～

作せん　その1

★Aさん　と　Bさんの生活リズムをくらべてみよう

**生活リズム**

**Aさん**

**Bさん**

どうして　　　　さんは朝ごはんが食べられないのでしょうか？

　・

　・

　・

　・

作せん　その2

★元気になる朝ごはんにするための食べものは，どんなもの？

・「頭がめざめしっかり強ができる」食べものは　（　　　　　　　）のなかまの食べもの

・「体がめざめて運動がしっかりできる」食べものは（　　　　　　　）のなかまの食べもの

・「うんちが出ておなかがすっきりする」食べものは（　　　　　　　）のなかまの食べもの

◎作せんを成功させるためのを立てよう!!

私は，作せん　　　　　　　にとりくみます。

そのために･･･

【5日間チェック】　が守れたかな？チェックしましょう！

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 守れた…○  守れなかった…△ | 日  （　　　） | 日  （　　　） | 日  （　　　） | 日  （　　　） | 日  （　　　） |
|  |  |  |  |  |

５日間をふりかえって思ったこと

**おうおおうおちのうちの人から**

栄養教諭から

**えから**

担任から

おうちの人から

**おうおおうおちのうちの人から**

食事に関するアンケート

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　３年　　組　名前

＊自分にあてはまるものに○をつけてください。

１　今朝，朝ごはんをしっかり食べられましたか？

1. しっかり食べた
2. 少し食べた
3. 食べられなかった

２　どんな朝ごはんを食べましたか？

1. ごはん・パンなど
2. 肉・魚・たまご・のおかず
3. のおかず
4. （みそしる・スープ）
5. み
6. その（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

３　（１で「朝ごはんを食べられなかった」と答えた人）食べられなかったのはなぜですか？

1. ねぼうした
2. 食べたくなかった
3. いつも食べない
4. その（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

＊あなたの生活の時間を答えてください。

○きる （　　　時　　　分）

○朝ごはんを食べる時間

（　　　時　　　分～　　　時　　　分）

○夕ごはんを食べる時間

（　　　時　　　分～　　　時　　　分）

○ねる （　　　時　　　分