中学校　第１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

『　栄養バランスのよい朝ごはんを考えよう　』

学級活動（２）－キ　心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

1. 題材について

中学生という時期は，心身の成長が著しく，学習や運動などの活動時間も増え，多くの栄養を必要とする時期であることから，正しい食生活がとても大切になってくる。しかし，生徒を取り巻く食環境は様々で，規則正しくバランスのとれた食事を，すべての生徒がいつも摂っているわけではない。そこで本題材では，一日の始まりである朝ごはんの大切さを理解させ，自律的に望ましい食環境を整える力を身に付けさせたいと考え，この主題を設定した。

３．学級活動（２）の評価規準

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 集団活動や生活への関心・意欲・態度 | 集団や社会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 |
| 自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心をもち，自主的，自律的に日常の生活を送ろうとしている。 | 日常の生活における自己の課題を見出し，自己を生かしながら，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。 | 集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方，自他の成長などについて理解している。 |

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こと。（心身の健康）

５．事前の指導

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活動時間 | 生徒の活動 | 指導上の留意点 | 目指す生徒の姿と評価方法 |
| 帰りの会 | 朝ごはんと生活リズムについてのアンケートに答える。・朝ごはんの摂取状況・朝ごはんの内容・生活リズムについて | 普段の自分の生活について，振り返らせる。 | 【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

　　○朝ごはんの役割を理解し，中学生にとって朝ごはんが大切なことを理解できる。

　　○バランスのよい朝ごはんについて知り，自分の朝ごはんをよりよくするための方法を，具体的に

考えることができる。

（２）展開

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 生徒の活動 | 指導上の留意点 | 教材・教具等 | 目指す生徒の姿と評価方法 |
| Ｔ１ | Ｔ２ |
| 導入10分 | １．アンケート結果から，朝ごはんと生活リズムの傾向を知り，課題点を考える。 | アンケート結果から課題点を見つけられるように説明する。 |  | ｱﾝｹｰﾄ結果表 |  |
| ２．今日の朝ごはんをワークシートへ記入する。 | 簡単に書かせる。 |  | ﾜｰｸｼｰﾄ |  |
| 1. 本時の学習内容を知る。
 |  | 栄養バランスのよい朝ごはんを考えよう |  |  |
|  | ４．食生活学習教材を読んで，どんな朝ごはんがよいかを再確認する。 | 栄養バランスのとれた朝ごはんはどんなものだったかＴ２から教えてもらうことを伝える。 | 主食，主菜，副菜，汁もの・飲みものの働きについて説明し，それぞれの必要性について知らせる。◎主食（脳や体のエネルギー源となる）◎主菜（体の組織を作る）◎副菜（体の成長を助け，抵抗力を高める）◎汁もの，飲みもの（水分補給・体の調子を整える）主食＋主菜＋副菜＋汁もの，飲みものを組み合わせるとバランスがよくなる。 | 食生活学習教材(中学生用P6～9)ﾜｰｸｼｰﾄ朝ごはんの写真栄養価ｸﾞﾗﾌﾚｰﾀﾞｰﾁｬｰﾄ | 【知識・理解】栄養バランスのよい朝ごはんについて理解している。(観察・ﾜｰｸｼｰﾄ） |
| 展開35分 | ５．栄養バランスのとれた朝ごはんの献立を，グループで考える。 | 主食，主菜，副菜をうまく組み合わせて，工夫を加えた献立を考えさせる。 |  | 料理ｶｰﾄﾞ白ボード | 【関心・意欲・態度】グループで工夫を加えた献立を考えることができる。（観察） |
|  | ６．考えた献立を発表する。・工夫点・ポイント | 班毎に発表させる。どんな工夫をしたのかポイントを絞って発表させる。 | 班毎の良かった点や不足分がどこにあるのか助言する。 |  | 【関心・意欲・態度】他のグループの発表を聞き，参考にしようとしている。（観察） |
|  | ７．お互いの献立を評価し合う。 | 現実に即した献立となっているかどうか問う。・栄養バランス・食材の調達・調理の手間など | 簡単にできる朝ごはん献立の工夫や手立てを助言する。・夕飯の残り物・電子レンジの活用・手をかけずに食べられるもの活用（乳製品や果物・納豆他）　　　　　　など | 工夫や手立てをまとめた資料 |  |
|  | ８．自分の朝ごはんを振り返り，よりよい朝ごはんにするための改善点をワークシートに記入する。 | よりよい朝ごはんにするための工夫や手立てを具体的に考えさせる。 | 巡回しながら，主食＋主菜＋副菜＋汁もの・飲みものをそろえるために考えられる工夫や手立てを助言する。 | ﾜｰｸｼｰﾄ | 【関心・意欲・態度】自分の朝ごはんが，よりよいものになる方法を具体的に考えようとしている。(観察・ﾜｰｸｼｰﾄ） |
| まとめ5分 | ９．栄養バランスのよい朝ごはんにするために，自分にできることを決め，ワークシートに記入する。 | 調理方法の工夫やお手伝いなど，自分で継続してできることを考えられるよう促す。家庭への啓発が大切なので，学習した内容を家族に伝え，協力してもらえるよう助言する。 | 机間指導 | ﾜｰｸｼｰﾄお便り | 【思考・判断・実践】自分にできることを考え，決めることができる。（ﾜｰｸｼｰﾄ） |

７．事後の指導

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活動時間 | 生徒の活動 | 指導上の留意点 | 目指す生徒の姿と評価方法 |
| 帰りの会給食時間 | ・学習した内容を家庭に伝え，ワークシートにコメントを書いてもらう。・取り組んだ様子を交流し合う。 | ・回収したワークシートにコメントを書く。・実践できているかどうか，随時声かけをする。・実践が継続できるよう保護者にも協力してもらえるよう促す。・実践を振り返る機会を設定する。 | 【関心・意欲・態度】自己の課題と向き合い，決定した目標を進んで実践している。（ﾜｰｸｼｰﾄ・観察） |

８．板書計画

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　＜工夫点＞

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・・・・

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　＜他班からの評価＞

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・・・・

栄養価

ｸﾞﾗﾌ

主食

朝ごはん

の写真

副菜

主菜

２班

４班

１班

３班

５班

栄養バランスのよい朝ごはんを考えよう

朝ごはん・生活リズム

アンケート結果

６班

簡単に朝ごはんを作るための工夫や手立てが分かるようにポイントをまとめた資料

副菜

（汁物）

夕飯の残り物を

上手にアレンジ

しよう。

電子レンジを

活用しよう。

手をかけずに食べられるものを利用しよう。

活用しよう

栄養バランスのよい朝ごはんを考えよう

　　年　　組　　番　　名前

☆今日の朝ごはんを書いてみましょう。

○　　　　　　　　　　　　　　　　　○

○　　　　　　　　　　　　　　　　　○

○　　　　　　　　　　　　　　　　　○

**副菜　　　　　　　　主菜**

改善した朝ごはんのポイントは？

☆これから自分でできることを考えてみよう！

**栄養教諭から**

**お家の方から**

**担任から**

**朝ごはん・生活リズムアンケート**

1. 朝ごはんを毎日食べていますか。

【　ア　ほとんど毎日食べる　　イ　食べる日の方が多い　　ウ　食べない日の方が多い

エ　ほとんど食べない　】

1. 朝ごはんを食べられなかったのはなぜですか。（１でウ・エと答えた人のみ回答）

【　ア　寝坊した　　イ　食べたくなかった　　ウ　いつも食べない

エ　その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）　】

1. いつもどんな朝ごはんを食べていますか。当てはまるものすべてに〇をつけてください。

ア　主食（主食…ごはん・パン・麺など）

イ　主菜（主菜…肉・魚・卵・豆・豆製品など）

ウ　副菜（副菜…野菜・いも類・海藻・乳製品・果物など）

エ　汁もの・飲みもの

1. いつも何時ころ寝ますか。

【　ア　午後９時前　　イ　午後９時～１０時前　　ウ　午後１０時～１１時前

エ　午後１１時～１２時前　　オ　午後１２時過ぎ　】

1. いつも何時ころ起きますか。

【　ア　午前6時前　　イ　午前６時～６時３０分前　　ウ　午前６時３０分～７時前

　　エ　午前７時過ぎ　】

1. 午前中，体の調子が悪いと感じることがありますか。

【　ア　よくある　　イ　時々ある　　ウ　あまりない　】

1. 授業中にやる気が起こらないと感じることがありますか。

【　ア　よくある　　イ　時々ある　　ウ　あまりない　】



1. イライラすることがありますか。

【　ア　よくある　　イ　時々ある　　ウ　あまりない　】



食育だより

**平成　　年度朝ごはん号**

**中学校**

**栄養教諭：**



学級活動で『栄養バランスのよい朝ごはんを考えよう』について学習しました。子ども

たちが自分で決めた目標を実践できるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

**簡単に出来る朝ごはんのポイント**

**POINT１　電子レンジを上手に利用しましょう！**

夕飯の準備のときに、野菜を切る、ちぎる、ゆでるなどの

下準備をしておくと、朝が楽です。

**＜簡単チーズ豆腐＞**

1. 耐熱性の容器に手で握りつぶした豆腐を入れ、

その上に溶けるチーズをかけて、温める。

②上に、かつおぶし・しょうゆをかけて完成！

**＜簡単レンジで温野菜サラダ＞**

①耐熱性の容器や袋に野菜と少量の水を入れて、

電子レンジで加熱する。

②野菜にドレッシングをかけて完成！

**POINT２　夕飯の残り物を上手にアレンジしましょう！**

例えばカレーが残っていたら、カレードリアなどに。また、

日持ちがする常備菜（きんぴらごぼうやひじきの煮物）を

多めにつくっておくと便利です。

**Let’s　Cook　～簡単レシピ～**

**レシピ１　食欲のない朝でも美味しく食べられる　☆簡単雑炊☆**

①　容器に水・粉末のだし・野菜・ご飯を入れて電子レンジにかける。

②　出来上がったら卵やチリメンジャコ・かつおぶし・のり・ごまなど好きなものをトッピングする。



**レシピ２　フライパンいらず！　☆簡単スクランブルエッグ☆**

　①　溶き卵を電子レンジで加熱して箸でかき混ぜ、ケチャップをかける。

☆　一緒に野菜も加熱すると温野菜の出来上がりです。





**レシピ３　体ポカポカ！　☆野菜たっぷりミルクスープ☆**

①　ウィンナー、ピーマン、玉ねぎを熱が通りやすいような大きさに切り、マグカップに入れる。

②　塩をふってレンジで1分半ほど加熱する。

③　牛乳と鶏がらスープの素を加えて混ぜ、あたたまるまで1分ほど加熱する。

④　酒・こしょうで味を整える。