

第3学年 学級活動（2）指導案

日 時

指導学年 3年1組 計33名（授業参観日）

授業者 学級担任

養護教諭

栄養教諭

1 題材名 「しっかり食べよう朝ごはん」

2 題材設定の理由

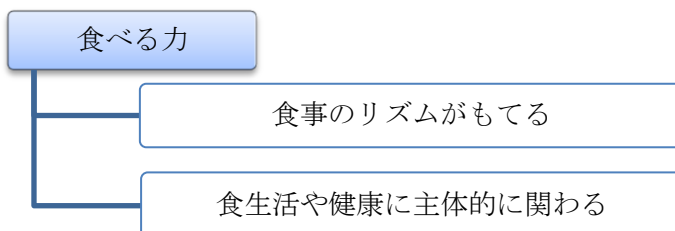
児童は朝ごはんを食べることや早寝・早起がよいという意識は持っているが、保健室を利用する児童からは、十分な量の朝ごはんをとっていなかったり、テレビやゲームで11時近くまで起きているなど心配な状況も見える。そこで「朝ごはんアンケート」を実施したところ、「毎朝、朝ごはんを食べますか」で「いいえ」と答えた児童は1名であったが、「朝ごはんにおかずもちゃんと食べていますか」では12名(36%)が、「お味噌汁をのんでいますか」では半数の児童が「いいえ」と答えている。また、「朝起きるとき、すっきりと目がさめますか」では17名(52%)の児童が「いいえ」と答え、毎日9時ごろには寝ているという児童は13名(39%)、残りの児童は10時以降まで起きている。

児童は熱がある、けがをしたという時に始めて健康ではないと意識し、日常において自分の生活と体や健康を結びつけて考えている児童は少ない。

本題材では朝ごはんの役割と、朝ごはんをしっかり食べていく視点から生活を見直す学習をする。活動量が増え成長期を迎えるこの時期に、食事の果たす役割、とりわけ朝の食事には午前中の活動を支え、生活リズムをつくる働きがあることを知るの重要である。さらに、朝ごはんをしっかり食べるために生活を見直していくことは、生活習慣の基礎を築く上でも、自分の健康について考えていくためにも大切である。

指導にあたっては、朝ごはんの役割を理解した児童に、「朝ごはんアンケート」の結果から一日の生活時間表を提示し、就寝時刻や起床時刻など見直さなければならないところに気づかせていく。次に、「朝ごはんをしっかり取る方法」としてその改善策を話し合わせる。食事や生活習慣は児童だけで解決するものではなく、家庭が第一義的な責任を持つところから保護者にも話し合いに参加してもらい、具体的な改善策を一緒に考えることにより、実践の意欲を高めたい。

3 ふくしまっ子食育指針の目標との関連



4 本時の目標

朝食の大切な役割を理解し、朝食をしっかり食べるための課題に気づき、改善に向けた実践の意欲を高める。

- 一日の生活における朝食の大切な役割が分かる。
- 朝食をしっかり食べるための具体的な実践を考えることができる。

5 展開

| 段階 | 学習活動・内容 | 時間 (分) | ○指導上の留意点 ※評価 | | 資料 |
|-----|---|--------------|--|--|--------------------|
| | | | T1 | T2・T3 | |
| つかむ | 1 本時のめあてをつかむ。 (1) 朝ごはんアンケートの結果を知る。 (2) 本時のめあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> しっかり食べよう朝ごはん </div> | 5 | ○朝ごはんアンケートの結果を提示し、今までの自分の朝食に対する課題意識を高める。 | | アンケート結果 |
| 深める | 2 朝食の役割について知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・体にエネルギー。 ・体を起こします。 ・おなかを動かします。 3 生活表の実態から朝食をしっかりと食べるための課題とその解決方法を話し合う。 (1) 朝の時間は <ul style="list-style-type: none"> ・朝早く起きるようにする。 ・朝ごはんをゆっくり食べる。 ・トイレの時間をとる。 (2) 夜の過ごし方は <ul style="list-style-type: none"> ・夜寝る時間が遅いので早くする。 ・寝る前には食べない。 ・ゲームやテレビの時間が長いので減らす。 | 10 20 | ○生活の様子を想起させることにより、朝食の果たす役割に気づかせる。 ※生活の中で果たす朝食の役割を知ることができたか。 ○朝ごはんをしっかりと食べるという観点から朝の時間の見直しをさせる。 ○生活表の実態から生活全体の見直しが必要であることに気づかせていく。 | ○生活の様子を想起させることにより、朝食の果たす役割に気づかせる。 ○いつも元気な児童の日常の様子を伝えることにより、生活と健康の関わりに気づかせる。 | パワーポイント シート |
| まとめ | 4 自分が朝ごはんをしっかりと食べるために実践することをシートに書き発表する。 (1) 自分が見直していくところとその改善方法を保護者と一緒に考えていく。 (2) 自分がこれから改善していくことを発表する。 | 10 | ○保護者からのアドバイスや話し合った解決方法を参考に、自分が実践できることが具体的に考えられるようにする。 ○チェックシートの活用を話すことにより、さらに実践意欲が喚起できるようにする。 ※生活を見直し朝食をしっかりと食べていく方法を具体的に考えることができたか。 | | シート |