

## 第5学年 学級活動（2）指導案

日 時

指導学年

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

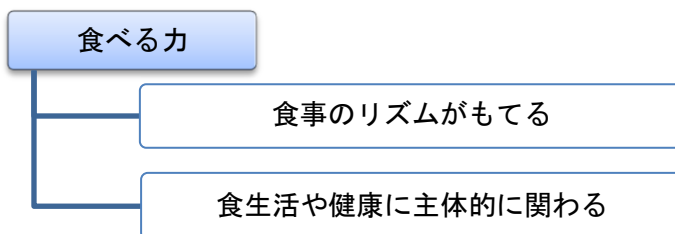
朝ごはんは午前中の活動源であり、朝ごはんを食べることにより、眠っている間に下がった体温が戻り元気に動ける、脳が活性化される、排便ができ気持ちよく登校できるなど一日の体のリズムを整える効果がある。このことから、毎朝、決まった時間に朝ごはんを食べることは重要である。

5年生の朝ごはんの喫食状況を「朝食摂取率 100%週間」に行った調査からみると、朝食を食べない日があった児童は71名中2名で、ほとんどの児童が食べてきている。しかし、主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝ごはんを毎日食べていた児童は少なく、8割の児童に副菜や味噌汁をとっていない日がある状況がみられた。また、家庭からのコメントにも、児童が朝の時間にゆとりがなく、主菜のみでごはんを食べていく様子や、家庭全体が忙しく、副菜や味噌汁が作られていない状況などがよせられ、週に一度実施している「さわやか調べ」では朝に排便をすませてくる児童が6割ほどと少なく、「お腹が痛い」「気分が悪い」と保健室に訴えてくる児童もいる。

そこで、活動量が増え成長期を迎えるこの時期に、バランスのよい朝ごはんの大切さを知り、朝ごはんをしっかりとっていく意識を高めることは、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重要である。

指導にあたっては、朝ごはん不足しがちな野菜の働きを確認し、一日の望ましい摂取量を学校給食や実物の野菜から見せていくことにより課題意識を高めていく。次に、家庭の様子を伝えることから、生活時間の見直しや自分が家族にできることなどを話し合わせ、自分の改善方法を見つけることで、朝ごはんをしっかりと食べていく実践に結びつけたい。

### 3 ふくしまっ子食育指針の目標との関連



### 4 本時の目標

朝ごはんの大切な役割を理解し、しっかりとした朝ごはんにす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。

- バランスのよい朝ごはんの大切さが分かる。
- 朝ごはんをしっかりと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) 朝食摂取率 100%週間運動の結果を知る。 (2) 本時のめあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">                         しっかり食べよう朝ごはん                     </div>	5	○朝食摂取率 100% 週間運動の結果を提示し、朝食に対する課題意識を高めさせる。	○給食の献立で示すことにより、朝食で不足しがちな食品に気づかせる。	給食の献立
深める	2 朝食で不足しがちな野菜の働きと必要な量を知る。 (1) 野菜の働きを確認する。 ・便秘を防ぐ。 ・風邪を予防する。 ・目を守る。 (2) 一日に必要な野菜の量 (350g) を知る。 ・給食の野菜の量 (130g) ・残り 220g の野菜を計量	10		○既習事項や生活の様子から野菜の働きを確認させる。  ○給食で使用した野菜の量と実物から一日に必要な量を実感させる。	給食の献立  野菜秤
	3 しっかりと朝食にするために、解決方法を話し合う。 (1) 食事時間を確保するためには ・朝早く起きるようにする。 ・夜更かしをしない。 ・寝る前に食べない。 (2) 家族のために自分ができることは ・自分で起きる。 ・朝食の準備を手伝う。 ・果物を食べてくる。	20	○家庭からのコメントを伝え、しっかり食べるために生活時間を見直すことや、自分が家族のためにできること考えさせる。	○簡単に野菜が食べられるヒントを示し、自分でもできることに気づかせる。	
まとめる	4 朝ごはんをしっかりと食べるために実践することをまとめる。 (1) 自分が見直していくところとその改善方法を考えていく。 (2) 自分がこれから改善していくことをチェックシートに記入する。	10	○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。 ※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

