

小学校第1学年 学級活動学習指導案

日時：平成 年 月 日（ ）第 限

指導者：T1 学級担任

T2 栄養教諭（学校栄養職員）

場 所：

1 題材名 あさごはん で げんきいっぱい 〈学級活動（2）〉

2 題材の目標

朝食が私達の健康な体作りや生活リズムにとって大切であることを知り、元気に生活するために朝食を食べようとする。

- ・毎日朝食を食べようという気持ちを持とうとしている。【関心・意欲・態度】
- ・朝食の働きを知り、朝食を食べることの重要性を理解している。【知識・理解】

3 指導にあたって

（1）教材観

朝食は一日の力の源であり、朝食をとることで体や脳を目覚めさせ、元気な生活をスタートさせることができる。しかし、食生活実態調査（平成20年6月本事業調査）県内の約2%の児童生徒が、朝食をほとんど食べていないという現状がある（全国は4%）。さらに体力・運動能力調査や基礎学力調査において、きちんと朝食をとる児童生徒のほうが、高い値を示しているという結果も出ている。こうした実態を踏まえて、朝食の大切さを理解し、望ましい食習慣の形成を図ることをねらいとして本題材を設定した。

（2）児童観

児童は、生活科の学習等で野菜を育てており、食べることに大変興味を持っている。また多くの児童が給食を楽しみにしている。給食時間等の指導を通して、残さず食べることや、食べものによって元気な体を作られることなどを理解している。

朝食に関しては、食生活実態調査（平成20年6月本事業調査）91.6%の児童（小学校3年生）が、毎日朝食を食べて登校していることが分かっている。しかし家庭で用意されたものをそのまま食べてきており、1年生ということもあって、朝食の大切さを正しく理解して食事をしている児童は少ないと思われる。

（3）指導観

児童の朝の気分や朝食後の体調などを発表することで、朝食の効果を実体験から考えさせたい。また、専門的立場にある栄養教諭から朝食のパワーについて説明してもらい、朝食の大切さを理解させる。さらに学んだことを確認するてだてとして、朝食をとらず元気のない子どもに、児童の言葉でアドバイスを加え、笑顔に変える作業を行う。

事後指導として、食生活学習教材小学校低学年用（文部科学省）の「あさごはんたべたカード」を2週間記入し、意識の継続を図る。また、朝食は家庭に大きく関係することでもあるので、懇談会等を通して、家庭への働きかけを行う。

4 食育の視点

朝食の大切さが分かり、食事の喜び、楽しさを理解する。【食の重要性】

5 題材の指導・評価計画（総時数 1 時間）

次	学習活動	指導上の留意点	評価規準等
事前調査	・生活実態調査	・朝食の内容や睡眠・起床時間など、現状を把握する。	
一本時	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食をとった体験から朝食の必要性を予想する。 ・栄養教諭から話を聞き、重要性を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食をとった時の気分や体調（心地よさ）を実感させる。 ・朝食の大切さを理解し、これからも朝食を食べようという意識を育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○毎日朝食を食べようという気持ちを持つようとしている。 (関心・意欲・態度) ○朝食の働きを知り、朝食を食べることの重要性を理解している。 (知識・理解)
事後指導	・食生活学習教材を利用し、「あさごはんたべたカード」を記入する。	<ul style="list-style-type: none"> ・朝の会で朝食を食べた気持ちを発表させるなどして意識の継続を図る。 ・学級懇談会で家庭へも働きかけをする。 	

6 本時の学習（第一次 第1時）

(1) 本時のねらい

- ・朝食が私達の健康な体作りや生活リズムにとって大切であることを知り、元気に生活するために朝食を食べようとする。

(2) 本時の評価規準

- ・毎日朝食を食べようという気持ちを持つようとしている。【関心・意欲・態度】
- ・朝食の働きを知り、朝食を食べることの重要性を理解している。【知識・理解】

(3) 準備・資料

子どもや朝食のイラスト（添付資料）、ワークシート（吹き出し）
食生活学習教材小学校低学年用（文部科学省）P 1 1、保護者あて懇談会資料

(4) 本時の展開

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 朝の気分や体調を尋ねる	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝、どんな気持ちで学校に来ましたか？</div> <ul style="list-style-type: none"> ・元気がいっぱいだったよ ・眠かった ・早く行って、友達と遊びたかったよ 	T1 登校時の体調や気分を、友達との会話や様子を思い出しながら聞く
5	2 朝食の様子について聞く	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝の元気のもとは何だと思いますか？</div> <ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはん！ ・たくさん食べてきたよ ・今日は少ししか食べられなかったよ 	T1 体調や気分と朝食を比較しながら、朝食の大切さに気付くようにする
15	3 朝食の大切さについて考える	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;">朝ごはんを食べるとどんないいことがあるのでしょうか？</div> <ul style="list-style-type: none"> ・元気が出る ・目が覚める ・栄養がとれる 	T1 朝食を食べた時、食べられなかった日の経験などから、朝食の働きについて考えさせる
10	4 朝食パワーについて話を聞く	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝ごはんのパワーについて教えてくださいましよう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんでは体が目を覚ますよ。 ・頭にも栄養がいくよ ・うんちが出てすっきりするのも朝ごはんのおかげなんだ！！ 	T2 栄養教諭から食生活学習教材のイラストを元に、朝食の効果について説明する T1 机間指導
10	5 まとめ	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">みんなの朝ごはんパワーで絵の男の子を元気にしてあげましよう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯を食べると元気になるよ ・ 体も温まるよ ・ 勉強できるよ <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">朝ごはんは、元気に生活するために大切なことなんだな。これからも、まいにち朝ごはんを食べよう。</div>	T1 ワークシートに記入し、順番に発表して黒板に貼る T2 机間指導 ◇朝食の働きを知り、朝食を食べることの重要性を理解している。 【知識・理解】(発言・ワークシート) ●板書を見ながら、朝食の大切さに気付かせる。 ◇毎日朝食を食べようという気持ちを持つようとしている。 【関心・意欲・態度】(発言・態度) ●机間指導をする

7 板書計画

〈あさごはんで げんきいっぱい〉

○ きょう、がっこうに
きたときのきもちは？

資 ①

- ・げんき！
- ・はやくいこう！
- ・あそびたい

資 ②

- ・えいようがとれる
- ・ちからがでる

あさごはんをたべると
どんなよいことが
あるのでしょうか？

あさごはんを
たべるといいよ

あたたか
くなるよ

資料
④⑤

あたまが
すっきり
するよ

うんちが
でるよ

○ ○
せんせい

あさごはんパワー

資料③
朝食

食生活学習教材
イラスト (コピー)

げんきのもとは何だろうか？

- ・げんきなあいさつ
- ・あさごはん
(げんき月刊)

パツリ！ げんき！ すっきり！

8 資料

【板書に使用するイラスト】

- ・ 食生活学習教材小学校低学年用（文部科学省） P 1 1
- ・ 食育のイラスト① こどもの食生活 株式会社MPC

資料①



資料②



資料③



資料④



資料⑤



資料④と⑤は裏表に印刷して、はじめは元気がない顔にする。子ども達のコメントが増えたら笑顔にする

【ワークシート】

なまえ ()	なまえ ()
・あさごはんをたべると	・あさごはんをたべると
こんないいことがあるよ！	こんないいことがあるよ！

【保護者あて懇談会資料】

先日、学級活動の時間に朝食についての学習をしました。栄養教諭の〇〇先生から『あさごはんパワー』として朝食の大切さについて教えていただきました。それから2週間「あさごはん調べ」をしています。おうちでの様子はいかがでしょう？「あさごはんを食べるとやる気がでる」「元気に勉強できるよ」とあさごはんを食べてくることの大切さを、実体験をもって感じているようです。

朝は慌しく、食事の用意も大変かと思えます。〇〇先生からは「常備菜や前日のおかずを利用して、無理なく継続できる朝食の工夫を。また、朝食が食べられる状態にするには、早寝、早起きといった生活リズムも大切」とアドバイスを頂きました。モリモリ朝ごはんを食べ、元気に送り出してあげてくださいね。

授業風景
写真



☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど	②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

朝食ぬきは太りやすい？ 家族で朝食を！！

朝食ぬきは前日からの体の飢餓状態が長く続くため、かえって太りやすい体になるそうです。ダイエットのための朝食抜きは逆効果。忙しくて顔を合わせられない家族の方もこの機会に『家族そろって朝ごはん』に挑戦してはいかがでしょうか。

