

題材名 「大切な朝ごはん」

対象：小学校中学年

題材設定の背景				
<p>核家族化・女性の就労率の高まりなど家庭内の環境の大きな変化は、子どもたちの食生活にも大きく影響し、年々朝ごはんを食べないで登校する児童が増えてきている。それが、学力の低下の一要因だとも考えられている。県内小学生の食生活実態調査結果でも、朝食の欠食や主食のみの朝食、一人で食べるなどが問題であった。朝食の欠食理由として、「食欲がない」「時間がない」の順に多かった。この時期にしっかりと自分の食生活を振り返り、朝ごはんの重要性について学習すること、そして自分の食生活を見直し実践につなげていこうとする態度を育てることは、とても大切であるとする。</p>				
ねらい				
朝食の大切さを知り、自分の朝食を見直すことで、自分から進んで朝食をとろうとする態度を育てる。				
過程	活動の内容	主な支援と支援		資料など
		T 1	T 2 (栄養士など)	
活動の開始	アンケート結果や朝食の様子絵を見て、問題点を見付ける。 ・ごはんだけ...? ・少ない。 ・時間が少ない。 本時のねらいを把握する。	朝食アンケートの結果や子どもたちの朝食の様子絵を見せ、毎日食べていても内容に問題があることをとらえさせる。	子どもの反応を見取り、問題を見付けられないときには、視点を与える。	アンケートの結果 朝食の様子を表した絵
自分の朝食を見直そう。				
活動の展開	朝食をとらないとどうなるのかを考え、朝食の必要性を知る。 ・力が出ない ・脳が働かない ・気分が悪くなる 自分の朝食の問題点を見付ける。 自分の朝食をよりよく改善する。(の問題点を改善する)	空腹のときの学習について自分の経験を基に考えさせて、考えやすくする。 朝食のポイントを確認し、自分の朝ごはんを でチェックさせる。 ・毎日食べているか ・しっかりかんでいるか(時間) ・内容は(赤・黄・緑があるか) 自分にできる方法で改善させ、改善の進まない子どもには、方法を提示する。	朝食の役割について話をすることで、朝食の大切さに気付かせる。 朝食と学力の関係を表したグラフを見せ、朝食の重要性を更に認識させる。 朝食の食べ方で大切なことを提示する。 ・毎日食べる、よくかむ バランスよく(3色揃う) 問題点に気付かない子どもには、アドバイスをする。 見直す問題点がないという子どもには、よりよい朝食にするための課題を与える。 働きに分けた料理や食品例をプリントで配布し、活用させる。	・朝食の役割について図式化したペーパーサート ・朝食と学力の関係を表したグラフ ・朝食内容を記入しておいたワークシート ・赤・黄・緑の働きに分けて料理名を表した表
活動のまとめ	本時を振り返り、次時の課題を知る。	自分で見直したことを基に、これから1週間朝ごはん実践カードを付けてみることを促す。	朝食をしっかりとるためには、生活リズムを整えることも大切であることを話し、次時の課題とする。	・ワークシート(感想) ・実践カード
備考	<p>事前の活動：朝食の実態調査(毎日の朝ごはんの摂食状況、朝ごはんの内容や朝食に掛かる時間など) 事後の活動：朝ごはんの摂取状況調べをする。調査後、「自分の生活リズムを見直して、朝食をきちんととること」をねらいとした授業を計画する。 指導の順序は、本時を後にしてもよい。</p>			

赤・黄・緑をそろえよう!



赤

 目玉焼き	 焼き魚	 とうふ	 チーズ	 牛乳
 なゲット	 オムレツ	 ウィンナーソーセージ	 みそしる	 ヨーグルト

黄

 おにぎり	 食パン	 ロールパン	
 ごはん	 わかめごはん	 コッペパン	 もち

緑

 ほうれんそうのおひたし	 ブロッコリーのソテー	 きゅうりのすもの	 みそしる	
 野菜いため	 トマト	 バナナ	 りんご	 みかん