

題材例 「早寝，早起き，朝ごはんは元気！」

対象：小学校低学年

題材設定の背景	
<p>朝食を食べない子どもが増えている。一度欠食の習慣がついてしまうとその改善は難しくなる。朝食を十分にとらないことから，活力がなく，授業中ぼんやりしている，集中力に欠ける，イライラする，体温が低いなどの症状が出てくる。低学年の場合，朝食の欠食は，夜おそく寝て朝起きれずに，時間や食欲がないことが原因と思われる，一人で起きて朝食を食べるといった生活習慣が身に付いていない子どもも多いと思われる。また，家族に朝食をとらない人がいる（H16 佐賀県の朝食欠食率調査では，30～40代男性平均：35%，同女性平均8.4%）など，子どもだけでは解決の難しい問題も含んでいるが，家庭との連携を図り，朝食をきちんと取る習慣を付けさせたい。</p>	
<p>ねらい</p> <p>朝御飯の大切さを知り，早起きをして自分で朝ごはんを食べようとする意欲を高める。</p>	
活動の内容	主な指導・支援
<p>紙芝居を見て，「朝ごはん」に関心をもつ。</p> <p>本時の活動のねらいを知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 夜遅くまでテレビを見て，おやつを食べ，朝，遅く起きて，朝食を食べずに登校した主人公の一日の様子を紙芝居にする。 クラスの朝御飯の状況（摂食状況や内容）を確認し，本時のねらいへとつなぐ。
<p>すすんで，「あさごはん」をたべよう！</p>	
<p>活動の展開</p> <p>朝御飯を食べないで登校するとどうなるか，考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ぼんやりする，眠い 朝，トイレ(大)にいけな 勉強に集中できない <p>朝御飯の働きについて確認する。</p> <p>「1日の元気や勉強する力のもとになる」</p> <p>朝御飯が食べられない理由を考える。</p> <p>夜更かし（遅いおやつ） 朝寝坊 食べたくない 食べる時間がない</p>	<ul style="list-style-type: none"> 紙芝居を基に発表させたり，朝食をとらなかった子どもの体験談を聞いたりする。 いつも食べない生活が続くと，体温がだんだん低くなって，元気が出なくなったり，病気をしやすくなったりすることも知らせる。 午前中，たくさん勉強したり，運動したりするためには，朝御飯をしっかり食べて，<u>体の準備</u>をすることが大切であることを確認する。 紙芝居から，理由を考えさせる。経験から，どんなとき，食べなかったか）発表させる。 朝御飯を食べられない理由は，前日の過ごし方とかかわっていることに気付かせる。
<p>活動のまとめ</p> <p>朝御飯を食べるにはこれから，どうすればよいか考える。（生活実践カードの記入）</p>	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べるには，起きる時刻や前日の寝る時刻を考えさせる。個別指導して確認する。 生活リズムに問題がなければ，家族の一員として自分にできることを見付けさせるようにする。（配膳の手伝いや自分の片付けなど） 実践カードを家に持ち帰り，家族の協力を得て，1週間記入させる。
<p>備考</p>	<p>事前の活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 子どもたちの朝食のとり方（摂食状況，時間，内容など）について保護者へ依頼して調査し，まとめておく。 子どもの理解の程度に合わせ，資料などを提示していく。専門的な教諭（栄養士や養護教諭）と連携して指導すると良い。