

題材例 「元気の出る朝ごはん 朝食バージョンアップ大作戦」

対象：小学校高学年

主題設定の背景			
<p>朝食についてのアンケート結果より，ほとんどの子どもが朝食をとることができている。しかし，詳しく実態を調べてみると，朝食を食べていない日があったり，栄養面を考えずに偏った食事をしていたり，朝食の量が少なかったり，毎日しっかりした朝食をとっているとは言えない子どももいる。また，朝食の大切さについて，しっかり理解できていない子どももいる。高学年は，家庭科の学習で，赤・黄・緑のバランスがとれた食事が大事だということを学んでいる。そこで，自分の朝食についても，栄養面や生活のリズムの面などから見直し，自分で進んで食べようという意識を高めたい。</p>			
<p>ねらい</p> <p>朝食の大切さを再認識し，朝食の献立を考えることを通して，これからの自分の朝食に生かしていこうとする態度を養う。</p>			
	活動の内容	主な指導・支援	
		T 1	T 2 (栄養士など)
活動の開始	<p>朝食の大切さを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> なぜ朝食を食べた方がいいの どんな朝食にすればいいの <p>どんな食事にすると良いか考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 栄養のバランスがとれている 消化しやすい 食べやすい 短時間で作ることができる <p>本時の活動のねらいを知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> アンケート結果を提示することで，子ども一人一人が自分の問題としてとらえるようにする。 朝食をとらなかった場合の影響について，体験談や資料をもとに知らせる。 朝食にふさわしい食事作りの条件を考えさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食が身体に及ぼす効果や生活リズムとのかかわりについて話をし，朝食をとることの大切さに気付かせる。 朝食として必要なポイント（栄養のバランス，短時間で作れる，後片付けが簡単など）をおさえさせる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>元気の出る朝ごはん 朝食バージョンアップ大作戦</p> </div>			
活動の展開	<p>元気の出る朝御飯のメニューを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> 日曜日の朝は，こんな朝御飯が食べたいな 冷蔵庫の中の食材で何が作れるかな <p>予想されるメニューの例</p> <ul style="list-style-type: none"> とびきり簡単メニュー 栄養バランスメニュー おいしさ満点メニュー <p>グループごとに発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤・黄・緑，栄養のバランスがとれた朝御飯のメニューを考えました 時間がないときでも，栄養を考えて食べることができる朝御飯のメニューを考えました 	<ul style="list-style-type: none"> 冷蔵庫の中にあるような食材を3コース6つ用意し，各グループで無作為に選ばせる。 食材は絵で提示する。 食材を決め，グループで朝食メニューとテーマを考えさせる。 グループなりの工夫を考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> 朝食として必要なポイントがおさえられているか，どんな工夫（調理法や味付けなど）がされているかなどに注意して聞くようにさせる。 自分たちのグループと友達のグループとのメニューを比べながら聞くようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食として必要なポイントのうち，特に重要視したい点をグループのテーマにするように伝える。 活動が停滞しているグループには，朝食のポイントについて説明を加えながらアドバイスをする。 <ul style="list-style-type: none"> それぞれのグループのよかった点やもう少し工夫した方がよい点（あと1品加える，こんな調理法がある）などを発表後にアドバイスをする。

活動のまとめ	本時の学習を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・完成したメニューは、休みの日などに家庭で作るよう伝える。 ・本時の学習で気付いたことや考えたことなどを一人一人ワークシートに書かせることで、今後の生活に生かしていこうという意欲を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食として必要なポイントを再度確認し、今後の生活に生かしていくように伝える。
備考	<p>事前の活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学級で、朝食についてのアンケートを実施する。ねらいを考えて、できるだけ詳しく子どもの実態を把握しておく。 <hr/> <p>事後の活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休日など時間に余裕があるとき、自分で朝食を作ってみる。 ・保護者には、朝食について学習したことを知らせるとともに、子どもが朝食を作るときの協力を依頼する。 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・TTの授業なので、事前に栄養教諭（栄養士）としっかり打ち合わせをしておく必要がある。 ・使ってよい食材は、各グループ12～13種類だったが、全部使わせると食品数が増え朝食には合わなくなるので、食品数が増えすぎないように食材を選んで使うような支援が必要。 ・子どもの実態に合わせ、必要な場合は家庭科の教科書の栄養表を使用させる。 ・可能ならば、家庭科で朝食について学習した後に授業を行うのが望ましい。 		

冷蔵庫の中の食材

A：みそ，豆腐，ハム，チーズ，牛乳，じゃこ，柿，たまねぎ，じゃがいも，人参，ブロッコリー，ピーマン，ごぼう

B：みそ，ツナ，納豆，ヨーグルト，チーズ，りんご，アスパラ，しめじ，梅干，きゅうり，かぼちゃ，レタス，ウインナー

C：みそ，卵，ベーコン，チーズ，海苔，みかん，たまねぎ，トマト，キャベツ，ねぎ，わかめ，大根

主食：ご飯かパンを選ぶ

共通のもの：バター，ジャム，マヨネーズ，ドレッシング，塩こしょう，醤油，ソース，片栗粉，小麦粉