

中学校第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 教諭

T2 栄養教諭（学校栄養職員）

場所：

1 題材名 スペシャル朝ごはんのパワーを生活に取り入れるには

2 題材の目標

スペシャル朝ごはんについて考え、心身とも健康で安全な生活態度や習慣を形成しようとする。

【関心・意欲・態度】

3 指導に当たって

(1) 教材観

学習、運動、その他さまざまな活動において、その内容や活動量が大幅に増える中学生にとって三度の食事はとても大切である。中でも、朝食は一日の活動源であり、朝食をとることで脳は活発に活動する。生活リズム、運動能力、学力の向上のためにも朝食の大切さをしっかりと理解し、自分の生活に生かすことが重要である。

自分の生活を振り返り、バランスの良い朝食を自ら進んで摂取することで、基本的な生活習慣を整えようとする意欲を高めるためにこの題材を設定した。

(2) 生徒観

食生活実態調査の結果では、約91%の生徒が毎日必ず朝食を食べていると回答している。しかし、朝食の内容を見てみると主食、汁物、主菜、副菜を揃えて食べている生徒はわずか12%程度で、ほとんどの生徒が、主食のみ、主食と汁物、主食と汁物と主菜の組み合わせであった。中には主食すら食べていない生徒もあり、朝食摂取率の高さだけでは把握できない内容の不十分さが浮き彫りとなった。

小学校では、学級活動、技術・家庭科、体育の保健分野でそれぞれ、食生活と健康について学習をしてきている。バランスのとれた栄養の摂取が健康な生活に結びつくという知識はあると思われる。つまり、朝食の必要性についてはわかっているものの、その役割やバランスのとれた朝食内容についての理解がなされていないのが現状である。

(3) 指導観

教材・教具として、学級の時間割や朝食レベルの献立カード、実物の朝食モデルを用いることで朝食のはたらきを自分の生活に結びつけて考える機会とし、健康的でより良い中学校生活を送るためには、栄養バランスのとれた朝食を摂取することが大切であるということを理解させたい。

また、事前アンケートの結果から級友の朝食パターンを知り自分の朝食と比較したり、班内でお互いの様子や朝食の意義を話し合うなどして、自分の食生活を振り返り改善しようとする意欲に繋げたい。

さらにはT・T授業を通して栄養教諭・栄養職員の食に関する専門性を活かすことにより、朝食の重要性を伝え、健康でより良い生活を送ろうとする態度を培っていききたい。

4 食育の視点

- ・食事は規則正しくとることが大切であり、特に、朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、持てる力を十分に発揮することになる。【食事の重要性】
- ・健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養及び睡眠が必要である。【心身の健康】
- ・自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようとする。【心身の健康】

5 題材の指導・評価計画（事前調査5分・時数1時間）

| | 学習活動 | 指導上の留意点 | 評価規準 |
|----------------|---|--|--|
| 事前 指導 調査 | <ul style="list-style-type: none"> ・昨日から今日の朝食までの生活実態アンケートを実施する。 ・主食、汁物、主菜、副菜について知る。 | <ul style="list-style-type: none"> ・生徒の生活実態が把握できるアンケートを行う。 ・朝食内容を充実度別に分類しレベル1～6に分類する。 | |
| 本時 | <ul style="list-style-type: none"> ・アンケートの結果を振り返り、食生活の問題点を探る。 ・今後の生活に生かすために、朝食の大切さを理解し、栄養バランスの良い朝食を考える。 | <ul style="list-style-type: none"> ・アンケートの結果を提示し、食生活において問題点がないか考えさせる。 ・活動量の多い中学生にとってバランスの良い朝食が不可欠であることに気づかせる。 ・自分の今後の食生活に生かせるように促す。 | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活や食事内容について考え、改善策を持ち、実践しようとしている。 【関心・意欲・態度】 |
| 事後 指導 | <ul style="list-style-type: none"> ・朝食の場面で内容のレベルアップを考える。 | <ul style="list-style-type: none"> ・本時で学習したワークシートを持ち帰り、保護者の感想を記入してもらうことにより、朝食改善を家庭へはたらきかける。 | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の朝食内容のレベルアップを図ろうとする。 【関心・意欲・態度】 |

6 本時の学習（第1次第2時）

- (1) 本時のねらい
バランスの良い朝食内容の大切さがわかり、今後の生活で実践できる力を育てる。
- (2) 本時の評価規準
自分の生活や食事内容について考え、改善策を持ち、実践しようとしている。**【関心・意欲・態度】**
- (3) 準備・資料等
生活実態アンケートの結果、ワークシート、朝食摂取前後の体と脳のサーモグラフィー
献立シート、時間割と赤いマグネットシート、モデル朝食（実物）
- (4) 本時の展開

| 時間 | 学習活動 | 指導上の留意点 | 評価（観点, 方法等） |
|--|--|---|-------------|
| 導入 5分 | <ul style="list-style-type: none"> ・食生活に関するアンケートの結果から、朝食の実態について知る | <ul style="list-style-type: none"> ・アンケートの結果を提示して、朝食の大切さを喚起させる。 (T1) | |
| スペシャル朝ごはんのパワーを生活に取り入れるには、どうしたら良いのだろうか？ | | | |
| 展開 35分 | <ul style="list-style-type: none"> ・朝食がなぜ必要であるかを考え、朝食を食べると | <ul style="list-style-type: none"> ・朝食の役割に関心を持たせる。 (T1) | |

| | | | |
|--------------------|---|---|---|
| <p>まとめ 10分</p> | <p>体はどういう状態になるかを班で話し合い、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食をしっかり食べると体と脳は良い状態になることを理解する。 ・どのような内容の朝食が望ましいか考える。 ・事前にワークシートに記入した自分の朝食を振り返り、自分の朝食の問題点を明らかにする。 ・自分の朝食に足りないものが何であるかを考え、ワークシートに記入する。 ・レベルアップさせた朝食内容を発表する。 ・改善のための手だてを発表する。 | <p>T2・朝食を食べた時の、体と脳の状態の変化のサーモグラフィ写真を提示しながら、必要性を考えさせる。</p> <p>T2・主食、汁物、おもなおかず、その他のおかずを揃えたスペシャル朝食を摂取することの大切さを、献立シートや時間割マグネットやモデル朝食を提示しながら伝える。</p> <p>T2・日頃食べている自分の朝食内容が、あまり充実していないことや、午前中の授業には不十分な場合もあることに着目させる。</p> <p>T1・栄養バランスを考えながら朝食内容が充実するように促す。</p> <p>T1・これからの生活に生かせるように意欲づけをする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活や、食事内容の課題について考え、改善策を持ち、実践しようとしている。 <p style="text-align: center;">【関心・意欲・態度】 (ワークシート)</p> |
|--------------------|---|---|---|

(5) 事後指導

記入したワークシートを家庭に持ち帰り、保護者の感想を記入してもらうことにより、朝食の大切の理解の定着を図る。

7 他教科と関連

保健体育科の「食生活と健康」、技術・家庭科の「わたしたちの食生活」と関連させて学習し、実生活に生かせるように指導する。

課題

スペシャル朝食のパワーはどれくらい？

★ 朝食はなぜ必要なのか？

- 朝食を食べた人 () 人
- 朝食を食べなかった人 () 人
- 集中して勉強する
- 活動のエネルギー源
- 元気になる
- 体温を上げる
- 身体を動かす
- 排便を促す

★ 食べなかった理由は？

- 時間がない・朝寝坊した
- 食欲がない・食べるものがない

★ 朝食内容のレベルは？

- ① 主食なし () 人
- ② 主食のみ () 人
- ③ 主食 + 汁物 () 人
- ④ 主食 + おもなおかず () 人
- ⑤ 主食 + 汁物 + おもなおかず () 人
- ⑥ 主食 + 汁物 + おもなおかず + その他のおかず・果物 () 人



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |

サーモ
グラフィー
朝食前
の脳

サーモ
グラフィー
朝食後
の体

レベル1

レベル2

レベル3

レベル4

年 級 名 簿

レベル5

レベル6

まとめ

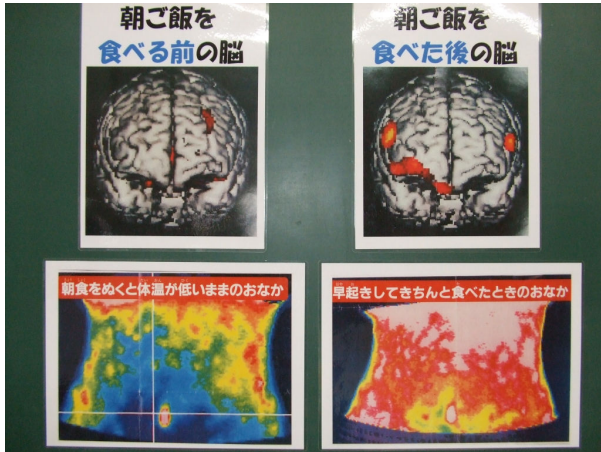
フランスの良いスペシャル朝食とは・・・
主食 + 汁物 + おもなおかず + その他のおかず・果物

- ★ 生活で改善したいことは・・・
-
-
- ★ 朝食に付け加えたい物は・・・
-
-

9 資料

- ・食生活実態調査結果（平成20年度6月本事業調査）
- ・ワークシート（別紙）
- ・朝食摂取前後の体と脳のサーモグラフィー、朝食摂取時の男子の図
（食育にすぐ活用できる教材シリーズ 朝ごはん：少年写真新聞社）
- ・献立シート
- ・時間割と赤いマグネットシート
- ・モデル朝食

朝食摂取前後の体と脳のサーモグラフィー



朝食摂取時の男子の図



モデル朝食の実物



献立シート



時間割

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | |
|---|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | [Red Magnet Sheet] | | | | | 国 | | | |
| 2 | | | | | | 理 | | | |
| 3 | | | | | | 社 | 体 | | |
| 4 | | | | | | 国 | 理 | 算 | |
| 5 | | | | | | 算 | 社 | 社 | 家 |
| 6 | | | | | | 委 | 総 | 体 | 家 |

レベル2朝食では、2時間目までしか
しっかり活動できませんね。

スペシャル朝ごはんのパワーを生活に取り入れるには



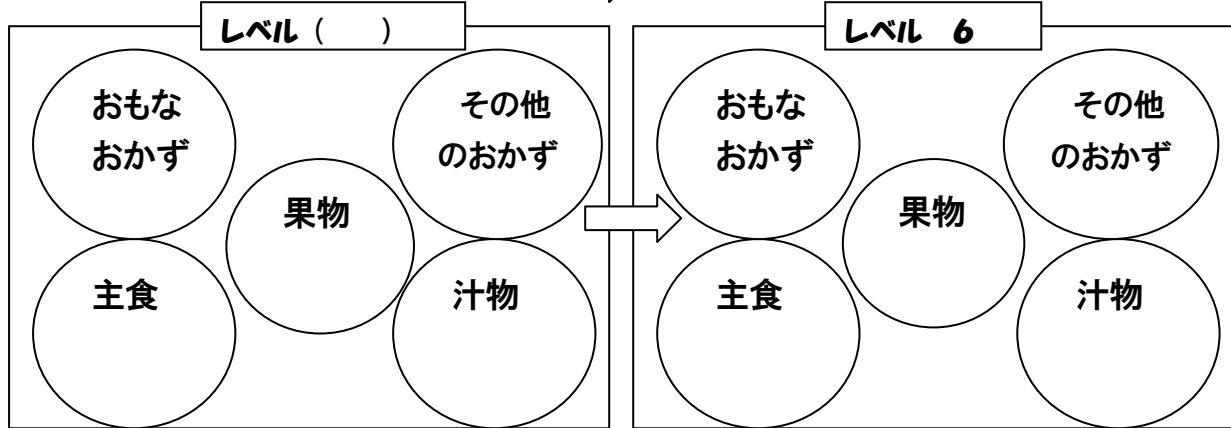
1年 組 番 名前 _____

★1 きのうちから今日の朝食までの、自分の生活リズムを振り返ってみましょう。

- ・きのう寝た時刻は () 時 () 分
- ・けさ起きた時刻は () 時 () 分 睡眠時間 () 時間 () 分
- ・朝ごはんを食べましたか？

食べた人は内容を書く 食べなかった人は理由を書く ()

(けさ、自分が食べた朝食) → (スペシャルにレベルUPさせた朝食)



★2 なぜ、朝食は必要なのでしょう？

★3 バランスの良いスペシャル朝ごはんとは、どのような組み合わせですか？

★4 今日の学習でわかったことをふまえ、自分の生活習慣や朝食を振り返り、スペシャル朝食を食べるために、改善したいことや朝食に付け加えたらよいものを書きましょう。

★5 保護者の方の感想を書いてください。