

## (1) 主眼（授業の手立て&amp;ねらい）

食事に対して好みや量にこだわりをもつ子どもたちが、朝食をとらないことによる危険性や、朝食の必要性を知り、朝食を組み立てる活動を通して、栄養バランスの摂れた朝食はどのようにできているのか、自分の体にどのような働きをしているのかを理解し、今後朝食をとる際に意識することができる。

## (2) 展開

|    | 学習活動                    | 予想される子どもの反応                                                                                                                   | 「授業者の主な発問」・※重要な留意点・【教材】                                                                                                                             | 時間 |
|----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 導入 | 1. アンケート結果を見る           | ・ どうして食べない人が5人もいるのかなあ。食べない人の理由は何かな。<br>・ 食べられなかった人は、寝坊して時間がなかったからかな。食べすぎとか具合悪かったりしてお腹が空いていなかったのかな。                            | 「このクラスで毎日朝ご飯を食べる人は23人、食べないときがあると答えた人は5人いました」<br>※クラス内でのアンケートの数字を出すことにより食べたかどうかに対して興味をもつことができる。                                                      | 2  |
| 展開 | 【学習問題】朝ご飯ってどうして必要なんだろう。 |                                                                                                                               | 【スライド】<br>「みんなは今日、朝ご飯何食べてきたかな？」<br>「朝ご飯にどれくらいの時間かけて、何品食べたかな？」<br>※子ども達の意見を聞きながら、朝食の意識の度合いを確認する。                                                     | 5  |
|    | 2. 自分の今日の朝食を振り返る        | ・ スープを食べてきたよ。朝は時間が無いから、簡単に済ませられるものをよく食べるなあ。大体10分くらいで食べる事ができる。                                                                 |                                                                                                                                                     |    |
|    | 3. 朝食を食べないことの危険性を知る     | ・ お腹がすいて授業に集中できないし、なんか元気がでない。そもそも朝ご飯を食べると元気になるってどういうことだろう。栄養があるからかな。<br>・ ご飯ってそんなに影響があるんだ。食べ物って自分の体に大事なんだね。                   | 「朝ご飯って食べないと、どうなるかな」<br>※子どもたち一人一人に、今食べている朝食の必要性について改めて問い返すことで本時の課題を焦点化していく。<br>【スライド】欠食は病気のリスクが上昇                                                   | 10 |
|    | 4. 朝食をとることの必要性を知る       | ・ 午前中元気に過ごすことができる。あと勉強のやる気もでてくる。体には良いことがわかったけど、やる気が出てくるのはどうしてなのかなあ。<br>・ 食べると成績があがるのは、体に食べ物が入ることで体温が上がって、血流がよくなって脳がよく動くからなんだ。 | 「朝ご飯を食べるとどんな良いことがあるかな」<br>【スライド】毎日朝食食べる人は学力テストと体力テストの点数が高い<br>※自分の身に起こることを考えさせ、具体的な資料を見ることにより、間接的な効果を感じることができる。                                     | 3  |
|    | 5. 栄養バランスのとれた朝食の必要性を知る  | ・ 何を食べても良いってことはないと思う。栄養バランスが崩れていたら食べていても健康に良くないと思う。                                                                           | 「食べる事が大事なら、朝ご飯に何食べてもいいのかな。」<br>【スライド】イラスト：お菓子<br>※朝食を食べる事が大切であることがわかった子ども達が、その朝食の中身について着目し始める。                                                      | 5  |
|    | 【学習課題】自分の朝ご飯を考えよう。      |                                                                                                                               |                                                                                                                                                     |    |
|    |                         | ・ 健康で長生きするためかな。さっきも先生が言っていたように、食べないと病気になるし、食べると体に良いことが沢山あって健康に良いと思ったから。<br>・ 自分のいつものご飯はあんまり栄養                                 | 「じゃあ、栄養バランスのとれた朝ご飯ってどうして必要なんだろう。」<br>※栄養バランスの重要性を知った子ども達にそのバランスのとれた朝ご飯の必要性について問うことで、朝ご飯の価値について改めて考えることができる。<br><br>【ワークシート】<br>「この取組んだメニューは、普段の自分の朝 | 15 |

|        |               |                                                                                                                               |                                                                                                                               |   |
|--------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 終<br>末 | 6. 本時の振り返りをする | <p>が足りてないと思った。どうしてかって言うと僕は汁物のスープだけを食べているし、おかずもご飯もたべてない。</p> <p>・スープだけじゃなくて、もっと他のおかずやご飯をたべたいな。栄養バランスのとれたものを食べて健康に生きていきたいな。</p> | <p>ご飯と比べてどうかな」<br/>※栄養バランスのとれた朝食を自分で組み立てることで自身の朝食に栄養バランスが足りないことに気づく。</p> <p>「あなたにとって朝ご飯を食べるときに大切にしたいことは何ですか？ 振り返りに書きましょう」</p> | 5 |
|--------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

|                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>【本時の評価（評価する対象）】</p> <p>栄養バランスの摂れた朝食はどのようにできているのか、自分の体にどのような働きをしているのかを理解し、今後朝食をとる際に意識することができる。（ワークシート）</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|