

## 小学校第5学年1組 学級活動指導案

授業者 T1 学級担任

T2 栄養教諭

### 1 単元名

生活習慣と朝食内容を改善し1日を充実させるにはどうすればよいだろうか？

### 2 本時の目標

知識・技能：充実した1日を過ごすために必要な朝食内容が主食、主菜、副菜がそろったものであることを給食から理解し、生活習慣では寝る前のメディアや睡眠時間に気を付けることが大事であることを知る。

思考力・判断力・表現力等：1日を充実させるための朝食内容を主食、主菜、副菜から選ぶことができる。

学びに向かう力・人間性：自分の生活習慣や朝食内容を振り返り、課題を見つけ、改善していこうとする意欲をもつ。

### 3 題材設定の理由

本校では、6月・9月・12月に元気アップ週間という生活習慣をチェックし、振り返りを行う週間がある。6月のアンケート結果から朝食を毎日食べている児童は97%であったが、内容については偏りや量の不足が懸念されることから、9月に行ったアンケートでは、毎日朝食を食べている児童の割合に加えて、望ましい朝食内容であるかという指標となる主食、主菜、副菜をそろえて食べている割合を同時に調査した。

その結果、朝食を毎日食べている児童は97%、そのうち主食を食べている割合が100%、主菜を食べている割合が41%という結果が出た。また、生活習慣については、9月の調査で寝る時刻を守っていた児童（個人設定だが、中学校区の推奨時刻22:00を参考に）が57%（6月は46%）で、就寝1時間前までにメディアを見ないことを守った児童が46%（6月は33%）と低かったことから睡眠時間が短く（学校での推奨時間が8時間半以上）メディアと寝る直前まで関わっているため熟睡ができず、目覚めが悪く、朝食をしっかり食べる時間が確保されていない可能性がある。

そこで、十分に睡眠時間を確保して目覚めをよくし、朝食を食べる時間をとるために生活習慣を整える必要性に気付かせ、どんな内容の朝食をどの位食べることが必要なのかを給食から確認できるようにしたい。そして、授業後に実施する第3回元気アップ週間では、朝食の重要性や生活習慣を整えることを意識して取り組むことで、結果の改善を期待する。

### 4 食育の視点

食事の重要性	心身の健康	食品の選択能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○		○	

5 指導計画

次	時間	主な活動
1	事前	第2回元気アップ週間9月実施 本時に向けてのアンケート実施：朝食で主食、主菜、副菜を食べている児童の割合を調べ、授業に生かす。
2	本時	生活習慣と朝食内容を改善し1日を充実させよう。
3	事後	第3回元気アップ週間12月実施

6 本時の展開

指導過程	学習活動	T教師の働きかけ C予想される児童の反応 T1担任 T2栄養教諭	◇留意点 ☆指導資料
導入 15分	1. 生活習慣や朝食のとり方について改善する必要がある動画を見て、どの点を改善すればいいのかを考える。	T1 登場人物のわかばさんが生活習慣や朝食内容で課題があるため、生活の中で困ったことが起きています。どんなことを改善したらいいのかメモをしながら動画を見ましよう。 T1 班で意見を共有し、改善点を発表しましょう。 C 生活習慣：寝る直前までゲーム 朝食内容：2時間目位ですすでにお腹がすいていたからもう少したくさんご飯を食べる。 T1 わかばさんの課題は、クラスみんなも当てはまることが元気アップ週間の結果から分かっています。充実した1日を過ごし、クラス全体が元気になるよう、生活習慣と朝食内容の改善方法を考えていきましょう。	◇元気アップ週間の結果をもとに生活習慣や朝食内容の課題がある動画を作成、視聴。 ☆ワークシート ☆ホワイトボード  ☆板書T1が生活習慣、T2が朝食内容の改善点について書く。
◎生活習慣と朝食内容を改善して、1日を充実させるにはどうすればよいだろうか？			
展開 20分	2. 本時の目標をつかむ。改善が必要な生活習慣、朝食内容と量を知る。	T1 まず生活習慣についてです。班で考えた改善点をみんなで確認していきましょう。 C ゲームを夜遅くまでしていた。 C 寝るのが遅い。 T1 どうして改善したほうがいいのか？ C 朝起きることができない。 C 1日元気がない。 T2 眠さ等を我慢して1日過ごすだけでなく、成長を妨げる原因にもなります。	◇元気アップ週間で寝る前にメディアを見ないことを守る、寝る時刻を守るが低かったこと、守った方がいい理由を伝える。

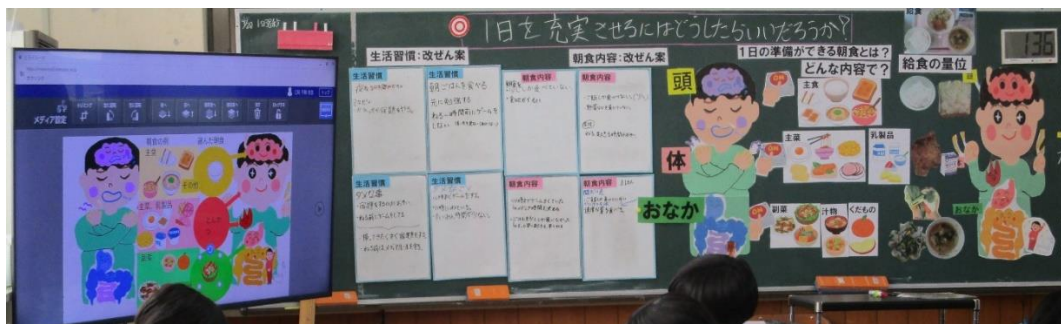
	<p>C 眠いだけでなく、成長のチャンスも失うのか。</p> <p>T1 改善するためにはどうしたらよいでしょうか。</p> <p>C ゲーム時間を減らす。宿題を先にする。</p> <p>T1 朝食内容について 97%が朝食を食べているが内容が望ましいか、量はどれくらい必要か栄養教諭に聞いてみましょう。</p> <p>T2 起床時のわかばさんの体の様子はどうですか。</p> <p>C 脳が寝ている。顔色が悪い。胃が寝ている。</p> <p>T2 どのようになると勉強や運動ができる準備が整うでしょうか。</p> <p>C 脳を働かせる。体を温める。胃腸を動かす。</p> <p>T1 どんな朝食なら頭、体、お腹の目覚ましスイッチが押し、どれ位食べると持続するか。</p> <p>T2 頭の目覚ましスイッチ(脳や体を動かす力)は、主食のごはん、パン、麺です。</p> <p>T1 改善案の中で、もう少したくさんごはんを食べたらいいのではという案。主食はどれ位食べたらよいか栄養教諭に聞く。</p> <p>T2 参考になる食事はないか。</p> <p>C なんだろう。給食かな。</p> <p>T2 午前中頑張れるように量は給食位、そのために時間も長くとれるといい。</p> <p>T2 体の目覚ましスイッチ(体温を上げ、体を動かす力)は、主菜の目玉焼きや納豆、乳製品の牛乳、ヨーグルトです。体の成長スイッチも押すことができます。</p> <p>T1 主菜を食べていた人は少なかったけど、準備できそうな主菜はあるかな。</p> <p>C 調理がいらぬ納豆。</p> <p>T2 お腹の目覚ましスイッチ(お通じをよくする)は、副菜のサラダ、おひたし、スープなどです。副菜を食べないと排便が促されず、腹痛になることもあります。</p>	<p>☆テレビ：メディアと成長ホルモンの影響</p> <p>成長ホルモン年代別分泌グラフ</p> <p>☆板書：目覚ましスイッチを押す前と押した後のわかばさんを貼る。</p> <p>☆主食料理カード</p> <p>◇朝・昼、昼・夕の食事間隔、午前中は授業が4時間あることから給食くらい食べるとよいことを伝える。</p> <p>☆給食ごはんの量、パンの量</p> <p>◇朝食時間を長くとるには生活習慣も関わる。</p> <p>☆主菜料理カード</p> <p>☆給食主菜写真</p> <p>◇副菜をとらないことが一番多い。</p> <p>☆給食副菜写真</p>
--	---	---

	3. 学習を生かし、1日を充実させることを意識して朝食を選び、内容をクラスで共有。	<p>T1 わかばさんは副菜を食べていましたか。 C 食べていない。だから腹痛になったのか。</p> <p>T1 このクラスも41%の人しか副菜を食べていません。</p> <p>T2 手軽に準備できるものから食べてきてみましょう。</p> <p>T1 頭、体、お腹の目覚ましスイッチが押せるように意識しながら朝食を選びましょう。 C 調理しなくても食べられる納豆を選んだ。 C 成長のために乳製品を選んだ。</p>	<p>◇量は両手山盛りが目安。</p> <p>☆オクリンク</p> <p>◇手軽さ、夕飯利用、乳製品を追加する等の工夫をしている児童の朝食を紹介・共有。</p>
まとめ 10分	4. 学習したことのまとめと生活習慣、朝食で自分が改善していこうと意思決定したことをまとめ、発表する。	<p>T1 生活習慣では睡眠時間を長くとれるようにし、寝る前はメディアに関わらない。</p> <p>T2 朝食内容は脳、体、お腹の目覚ましスイッチを押すことができるよう、主食、主菜、副菜をそろえる。量は給食を参考に。</p> <p>T1 1日を充実させるために改善していくことを決めよう。 C 生活習慣:寝る前のメディアは成長の妨げになるからやめたい。 C 朝食:ごはんの量が足りなかったので、給食位食べたい。</p>	<p>☆テレビ</p> <p>◇生活習慣の悪化や朝食の不足は、成長のチャンスを失うことになる。</p> <p>◇意思決定したことを忘れないようにワークシートを見えるところに貼っておく。</p>

## 7 本時の評価

知識・技能	思考力・判断力・表現力	学びに向かう力・人間性
朝食に主食、主菜、副菜をそろえることを給食から理解する。寝る前のメディアに気を付けることを理解できる。	実現可能な内容で主食、主菜、副菜を選ぶことができる。	自分の生活習慣や朝食内容を振り返って課題を見つけ、改善する意欲をもって取り組むことができる。

## 8 板書





## 10 協議会記録

### 【授業者より】

- 担任：5年1組の「元気アップ週間」の結果は、寝る時間が遅かったり、就寝1時間前にメディアをやめるといふ決まりを守ることができなかつたりする児童が多かつた。朝食を毎日食べている児童と97%と多かつたが、内容は十分ではなかつた。今日の授業をきっかけとして、子どもたちには朝食の内容にも目を向けさせたい。「(成長ホルモンの分泌量が多い) 今が(成長の)チャンス」といふ言葉は、子どもの心に響いたと思う。今後も(成長のチャンスを生かす)朝食や生活習慣について子どもたちと具体的(な策)を考えていきたい。
- 栄養教諭：当校では食育体育部で、今年度新たに食育について、評価項目を決め、全校で取り組むことにした。4～6年生には「元気アップ週間」の結果をもとに食育の指導を実施する。今回の授業について、皆様から意見や指導をいただくことで、食育指導を今後どのように進めていくかという手がかりにしていきたい。授業については、生活習慣と朝食の二つの内容を扱うことは、子どもたちが(1時間で)理解するには情報量が多かつたと反省している。しかし、十分な朝食時間を作るためには、生活習慣を整えなければならぬし、成長のチャンスの時期を意識するためには、バランスのよい食事をとると同時に、睡眠時間の大切さにも気づいてもらいたかつたので、盛りだくさんの内容となつてしまった。こんな風にすれば、もっと無理なく、子どもたちの理解が深まつたのではないかといふ意見があればぜひ、教えていただきたい。

### 【グループ協議】

- 導入を動画にすることで子どもたちが興味をもって、学習に入ることができた。
- わかばさんのモデルは自分たちのクラスの結果からということにすごく驚いていて実態を知ることができてよかつた。
- 「成長のチャンス」といふ言葉が子どもたちにとってわかりやすくよかつた。
- 家庭科との関連付けや給食について、ことあるごとに触れていてよかつた。
- オクリンクで朝食を考える作業がよかつた。児童の反応がよく、取り組みやすい。
- △学級の課題はアンケートで出されたが、個人の課題を振り返る場面があるとよい。
- △伝える内容が多すぎた。
- △朝食の量が給食の量になるのかは疑問。

### 【指導者より】：「食育指導者養成研修を受けて」

- ・組織的な食育の推進について  
全職員体制で食育を推進するために、グランドデザインに食育が位置づけられているか。全体計画①②との関連ができているか。
- ・個別的相談指導について(食に関する健康課題対策支援事業)  
個別的な相談指導の目的を明確にする。期間の決定は、目的や対象者、その団体・組織の要望に応じて設定する。現状把握と課題・問題点の抽出を行い、必要な項目、方法、条件を選択する。