

中学校第2学年 学級活動指導案

授業者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

1 題材名 自分の食生活をふり返ろう ～朝食から始める健康な1日～

2 題材の目標

- ・朝食の働きや栄養バランスのよい朝食について理解する。
- ・栄養バランスのよい朝食をとるための工夫を考え、今後の生活に生かそうとする意欲をもつ。

3 題材について

【教材観】

望ましい食習慣は、食事・運動・休養および睡眠のリズムある生活からなるが、その出発点となるのは、1日のスタートである朝食をしっかりとることである。朝食は1日の活動源となるだけでなく、脳や体を活発に働かせるため大切な食事である。しかし、3回の食事の中でも朝食は軽視されやすい傾向にあり、食生活アンケートの結果からも、望ましい朝食をとっていない生徒が多く見られた。そこで、朝食の働きやバランスのよい朝食について理解し、自分の朝食のとり方を見直し、それぞれの実態に応じた改善策を自己決定し実践化を図っていけるよう、本題材を設定した。

【生徒の実態】 (生徒数10名 男子6名、女子4名)

生徒は前期に家庭科の授業で、6つの基礎食品群について既習している。また、9月に実施した食生活アンケートの結果、90%の生徒が主食・主菜・副菜とはどんなものか理解していると回答した。朝食に関しては、90%の生徒が毎日朝食を食べており、朝食を食べない習慣になっている生徒はいなかった。また「朝食はとても大切だと思う」と回答した生徒は80%、「大切だと思う」と回答した生徒は20%で、全員が朝食の必要性を感じていた。しかし、主食・主菜・副菜または主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスのよい朝食を食べている生徒は20%で、主食のみ、主食と飲み物のみ、主食と主菜のみといった栄養充足率の低い食事をしている生徒も多かった。また就寝時刻が12時以降という生徒もおり、就寝時刻が遅い生徒ほど「体がだるい」「疲れやすい」といった不定愁訴を感じている割合も高かった。

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 評価規準

知識及び技能	思考力、判断力、表現力	学びに向かう力・人間性
朝食の働きと栄養バランスのよい朝食の条件について理解することができる。(グループワーク・ワークシート・発言)	バランスのよい朝食の献立を作成することができる。(グループワーク・ワークシート)	自分の朝食のとり方を振り返り、よりよい食生活を実践しようとするすることができる。(ワークシート)

6 展開 (授業記録)

	学習活動	(T) 教師の働きかけ (S) 予想される生徒の反応	・資料 □評価
導入 8分	1 朝食に関するクイズを解き、朝食の働きを確認する。	<p>T1: 最初に、朝食に関する「健康○×クイズ」をします。</p> <p>①睡眠中、脳はエネルギーをほとんど使っていない。○か×か。</p> <p>S: ○3人、×7人 (挙手) 寝ている時も脳は活動している。</p> <p>T1: 寝ている間も脳はずっと働いています。朝ごはんを食べないと、脳がエネルギー不足の状態です。午前中の授業を受けることになります。</p> <p>S: 朝食食べないと辛い。</p> <p>T1: ②睡眠中は体温が上がっている。○か×か。</p> <p>S: ○1人、×9人。(挙手)</p> <p>T1: 正解は×。寝ている間は体温が下がります。朝食を食べないと、体はお休みモードのままです。</p> <p>T1: ③朝食を食べると、腸が活発に動き出す。○か×か。</p> <p>S: ○ (全員挙手)</p> <p>T1: 朝食を食べると腸が活発に動き、排便が促されます。排便をすることで体が整います。</p> <p>朝食を食べると3つのスイッチが働きます。頭・体・お腹のスイッチが入ります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">3つのスイッチが働く朝食を考えよう</div>	<p>・資料 □評価</p> <p>・クイズの提示 (電子黒板)</p> <p>・朝食摂取と学力のグラフ (電子黒板)</p> <p>・朝食摂取と体力のグラフ (電子黒板)</p>
展開 ① 14分	2 2例の朝食を比較し相違点を見つけ、バランスのよい朝食の条件を考える。(グループワーク)	<p>T2: 朝食の3つの働きが十分に発揮されるようにするには、どんな朝食を食べたらよいか、グループごとに考えましょう。2人の朝食について、6つの基礎食品群に分類した表と栄養量の表から、気付いたことを書きましょう。下の欄には、気付いたことを書きましょう。</p> <p>T1: では、話し合ったことを発表しましょう。</p> <p>S: Aさんほとんど栄養がとれていない。Bさんは3群以外とれている。</p> <p>S: Aさんはエネルギーが少なく、ビタミン類がほぼ0。</p> <p>S: Aさんは一汁三菜とれていない。野菜がない。</p> <p>T1: じゃあ、どうしたらいいか。T2聞いてみましょう。</p> <p>T2: 皆さんが発表してくれたように、パンのみの食事だと、ほとんどの栄養素がとれないことがわかります。</p> <p>T2: Bさんも3群の食品がありませんが、例えば3群のにんじんとほうれん草を加えると、ビタミンAなどが増えます。栄養バランスの良い食事の条件の1つは、6つの基礎食品群をそろえることです。もう1つは、Bさんの朝食のように、主食・主菜・副菜・汁物や飲み物をそろえることです。</p>	<p>・2例の朝食写真</p> <p>・ワークシート</p>

		ワークシートの () に記入しましょう。	
展開 ② 15分	3 すぐに食べられるものなどを取り入れて、栄養バランスのよい朝食献立を作成する。(グループワーク)	<p>T2: すぐに食べられるものなどを取り入れて、Aさんの朝食を栄養バランスのよい朝食にしましょう。条件として、お家の人がない、自分で用意できるものを取り入れることとします。また、コーヒーは汁物や飲み物に替えましょう。パンに挟んだり、のせたりしてもいいです。</p> <p>S: 2群をとるためにチーズを入れよう。</p> <p>S: チーズならサラダに入れる？</p> <p>S: 食パン・サラダ・目玉焼き・コーンスープ・フルーツヨーグルト</p> <p>T2: すぐに食べられる果物をヨーグルトと合わせるといいですね。目玉焼きも電子レンジで作ると簡単なので調べてみてください。</p> <p>S: ハムトースト・マヨトマト・コーンスープ・バナナ入りヨーグルト</p> <p>T2: 野菜をすぐに食べられるミニトマトなどにすると、皆さんでも簡単に用意できますね。</p>	<p>・ワークシート</p> <p><input type="checkbox"/>工夫して、栄養バランスのよい献立の条件を満たす朝食を作成することができる。</p>
展開 ③ 5分	4 3つのスイッチが働く朝食を食べるための工夫を考える。	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3つのスイッチが働く朝食を食べるため、自分でできる工夫を考えよう</p> <p>T2: 3つのスイッチが働く朝食をとるための工夫を考えましょう。</p> <p>T2: 自分の朝食を一段階アップした朝食にするにはどうしたら良いか、考えてみましょう。</p> <p>T2: すぐに食べられるものや、夕食の残りを利用すると、皆さんにも簡単に用意できますね。</p> <p>T2: Aさんの場合、牛乳を加えるだけでもカルシウム220mgぐーんと増えます。最初から完璧な朝食にするのではなく、少しずつレベルアップさせて、バランスのよい朝食に近付けることを考えましょう。</p>	<p>・朝食の工夫 (電子黒板)</p>
まとめ 8分	5 これまでより、ワンステップ進んだ朝食をとるためには、どうすれば良いか考え、自分のめあてを決める。	<p>T1: 自分の朝食のとり方を振り返って、一段階進んだ朝食をとるためのめあてを決めましょう。</p> <p>T1: 家庭の事情はそれぞれ違うと思うので、自分ができることを書いてください。</p> <p>S: これまでは、2群が足りなかったなので、これからは、乳製品をとりたい。</p> <p>S: これまでは、主食と汁のみだったので、これからは、主菜と副菜を追加する。</p> <p>T1: 簡単にとれそうなものが自宅にありますか。</p> <p>S: はい。</p> <p>S: これまでは、副菜をとっていなかったなので、これからは、副菜を中心に食べていきたい。</p> <p>T1: それでは、実践できるように頑張りましょう。</p>	<p>・ワークシート</p> <p><input type="checkbox"/>自分の朝食のとり方を振り返り、めあてを決めることができる。</p>

7 事後指導

- ・授業後の3日間、自分のめあてが実行できたかを確認する。(ワークシート)
- ・授業後に保護者へ食育だよりを配付し、家庭と連携して指導を進める。
- ・授業1週間後の生活改善チャレンジ週間前に、給食時指導で復習を行う。

8 板書



9 導入でのクイズ (パワーポイント)

<p>① 睡眠中、 脳は エネルギーを ほとんど 使っていない。</p> 	<p>✗</p> <p>睡眠中も、脳は 働いているため、 たくさんのエネルギーを 使っています。</p>	<p>脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。</p> <p>○夕食を食べる。 ↓ ○ブドウ糖が、脳や 全身に送られる。 ↓ ○<睡眠中> 脳は休みなく働き、 たくさんのブドウ糖を使う。</p> 
<p>② 睡眠中は、 体温が 上がっている。</p> 	<p>✗</p> <p>睡眠中は、 体温が下がっています。</p> 	<p>朝、起きた時 1日 授業中</p> <p>朝食を食べない人 ・体温が低いまま ・体は 休みモード</p> <p>朝食を食べた人 ・体温が上がる ・体は活動モードに なり、運動能力も 高まる</p> 
<p>② 朝食を食べると、 腸が活発に 動き出す。</p> 	<p>○</p> <p>腸が活発に 動き、 排便が できます。</p> 	<p>朝食の働き < 朝食の3つのスイッチ ></p> <p>○頭のスイッチ ○体のスイッチ ○おなかのスイッチ</p>  <p>脳に栄養が 届きます。 体温が上がり、 体が活動モードに なります。 排便が できます。</p>

2 「3つのスイッチが働く朝食」とは、どんな朝食だろう。

○ AさんとBさんの朝食には、どんな違いがあるか、くらべてみましょう。

	Aさんの朝食	Bさんの朝食
6つの基礎食品群に ついて	・食パン ・コーヒー	・ごはん ・卵の塩焼き ・野菜の漬物(夕食の残り) ・みそ汁 ・キウイ・オレンジ
栄養量について	・5群しかとれていない。	・1/3まではとれていない栄養素が多いが、色々な栄養素がとれている。
気付いたこと (人によっては味、 問題など)		

< 6つの基礎食品群に分けると >

○ Aさんの朝食 (食パン、コーヒー)

料 理 名	1 群 たんぱく質	2 群 糖質	3 群 ビタミンA	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 脂肪
食パン						
コーヒー						

○ Bさんの朝食
(ごはん、味噌汁、野菜の漬物、みそ汁、くだもの)

料 理 名	1 群 たんぱく質	2 群 糖質	3 群 ビタミンA	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 脂肪
ごはん						
味噌汁						
野菜の漬物						
みそ汁						
くだもの						

< 栄養量 >

○ 中学生が1日に必要な栄養量(下の段は、1日に必要な栄養量の1/3)

年齢性別	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	ナトリウム (mg)	糖質 (g)
12-14 男	2600	60	1000	10.0	800	1.4	100	175g以上
12-14 女	2400	50	800	8.5	700	1.3	100	175g以上
大人 男	2300	55	700	7.5	600	1.2	90	160g以上
大人 女	2100	50	600	6.5	500	1.1	80	150g以上

3 「3つのスイッチが働く朝食」のこんだてを 考えよう

バランスの良い食事の条件は、
① (主食)・()・()・(汁ものや飲みもの)をそろえる。
② 6つの基礎食品群をそろえる。

< 主食・野菜・果実・汁ものや飲みものをそろえて食べましょう。 >

朝食 (その他のおかず、野菜などのおかず)
ごはん、パン、めんなど
汁もの、飲みもの

< 料理の例 >

朝食例
① 食パン、味噌汁、野菜の漬物、みそ汁、くだもの
② 食パン、味噌汁、野菜の漬物、みそ汁、くだもの
③ 食パン、味噌汁、野菜の漬物、みそ汁、くだもの

朝食例
④ 食パン、味噌汁、野菜の漬物、みそ汁、くだもの
⑤ 食パン、味噌汁、野菜の漬物、みそ汁、くだもの
⑥ 食パン、味噌汁、野菜の漬物、みそ汁、くだもの

4 「3つのスイッチが働く朝食」を食べるため、
自分でできる工夫を 考えよう

1 これまでの自分の朝食をふり返り、これからの朝食のめあてを 書きましょう。

これまで _____
これから _____

2 3日間、自分のめあてが 達成できたか 確認しましょう。

◎ 達成できた
□ 達成できなかったが、以前よりよくなった
△ 達成できなかった

	7日(木)	8日(金)	9日(土)
達成度			

◎ □ △を記入しましょう

3 自分のめあてに取り組み立てての 感想を書きましょう。

※ このワークシートは、11日(月)に提出してください。

○ すぐに食べられるものを 取り入れて、バランスの良い朝食こんだてを 考えよう 氏名 _____

・ハム ・たまご(たまご) ・牛乳 ・のり ・ほうれん草のおひたし ・レタス ・バナナ ・ドレッシング
・ツナのかんづめ ・チーズ ・しらずぼし ・かぼちゃの煮物(材料:かぼちゃ、砂糖) ・きゅうり ・みかん ・マヨネーズ・油
・だいの水煮 ・納豆 ・ヨーグルト ・ミニトマト ・冷凍ブロッコリー ・コンソープのもと(材料:コン、牛乳、バター、砂糖)

① 料理名と分類を 書きましょう。 ② それぞれの料理に使われている食品を 食品群に分類しましょう。

分類	料理名	食 品 群					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
(例) 主食	食パン						
その他							

11 協議会記録

【授業者より】

○T1: 生徒は授業終了後も授業の話をしている位とても素直。生徒は朝食が大切であるということは理論ではわかっているが、いざ自分で実践できるかと言うと…。理想と現実のギャップを感じてもらいたかった。朝食の内容だけでなく、生活習慣の改善によるよりよい朝食への振り返りもできるとよかったがそこまで入りきらなかったことが反省。

○T2: 朝食を食べてはいるが、内容面で課題がある生徒が多いため、本時を提案した。食生活アンケートの結果から、朝食がパン食の生徒が栄養バランスの悪い食事をしている割合が高い実態から、授業内容を工夫した。様々な家庭環境の生徒がいるが、理想論ではなく、どの生徒も積極的に取り組み、これなら自分でできそうだと思うような授業内容を考えた。

【指導者より】

- ・指導案はシナリオで、教諭は演じる役者であると考え。教諭は役者なので、声のトーンや表情を変えたり、道具を使ったりして演じる。
- ・子ども達は集中して授業に臨んでいた。グループ討議がしっかりできていた。グループ活動の際、さっと机がくつつくのは、学級経営がきちんとできている証拠だと思う。いろいろな学級に入って授業を行う栄養教諭は、事前に学級の様子を伺い、作戦を立てると良いのではないかと。
- ・食育の6つの視点から3つを取り入れており、中でも「食品の選択能力」に一番力を置いた授業。導入では、クイズを用いながら朝食の大切さを意識させていた。(食事の重要性)展開を通して、バランスのよい食事が心身の健康につながるがよくわかった。
- ・内容が多いという意見もあったが、内容を思い切って精選し、焦点を絞ることも必要。
- ・板書が整理されており、1時間の中で振り返られる板書計画であった。絵カードやフラッシュカードが効果的に使用されていた。
- ・授業評価として、TTの効果はあったのか、TTでプラスだったのか。TTだから専門性を生かすことができた等、次はどうか評価することが大切。
- ・学習指導要領では、全ての教科で食育をやりましようとうたっている。栄養教諭は教諭とコミュニケーションを取り、授業へ参画して欲しい。

【グループ協議】 ○：成果、△：課題や改善策

テーマ①：生徒の行動変容につなげる食育授業について

- 朝食がパン食の生徒で栄養バランスの悪い食事をしている生徒が多いという実態把握を基に、授業が構想されていた。またグループワークでの課題解決を多く取り入れたことが、自分の食生活の問題点を見つけ、改善への意欲につながっていた。
- すぐに食べられるものを提示し、自分で用意できる朝食を条件にしたことで、生徒は栄養バランスのよい朝食にするため、自分で行動するためのハードルが下がったのではないかと感じた。生徒自身が実現可能だと感じられたのではないかと。
- △朝食がパン食の生徒の方が栄養バランスの悪い食事をしている人が多いという実態を生徒にも伝えて、こちらの意図をもっと伝えた方がより行動変容につながったのではないかと。例えば、朝食の献立を考える活動の際に「アンケートで、パンを朝食で食べるの方が栄養バランスが悪い傾向がありました。コーンスープの素とか家にないかな。」等の声掛けで、より具体的に考えられるのでは。
- ワークシートが行動変容につながるよう作成されていてよかった。
- △自分の朝食について振り返る時間をもう少し多くとった方がよかった。

テーマ②：本時のねらい達成に向けて効果的だったこと

- 導入のクイズが朝食の大切さについて考え始める上でとても効果的だった。また、学級担任が担当したところもよかった。生徒の緊張もほぐれた。
- △少人数のため、個人情報配慮も考えたのだと思うが、ねらい達成の観点から考えると、食生活アンケート結果を提示して、問題意識を高めるようにしてもよかったのではないかと。
- ワークシートがねらい達成に向けて効果的に作成されていた。本時だけでなく、今後も教科書のように使えそうであった。授業終末の授業の振り返りの部分では、「これまで…」「これから…」と生徒が考えやすい書き方がされていた。また、事後指導でも自分で達成しやすい形でよかった。
- △グループ活動で献立を考える活動の場面で生徒が悩んでいるグループがあり、T2がもっと机間指導で助言してあげた方がよかった。専門職として、もっと知識や経験を語ってほしい。