

小学校第4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 「朝ごはんパワーを知ろう」

2 題材の目標

自分に合った朝ごはんを食べるために、自分自身の朝ごはんや生活習慣を振り返ることを通して、朝ごはんのよさを知り、朝ごはんの内容や食べられる環境に係る自身の課題に気付き、少しでも改善することができる。

3 題材設定の理由（児童の実態より）

これまで本学級の児童は、食育指導として、2年時に「給食がとどくまで」と題し、生活科の一環で給食センターの見学と、地域の生産者との交流を通し、給食が届くまでに多くの人たちが関わっていることを学んでいる。2年時には、食べ物の3色分類と自分の体に必要な量を知り、バランスよく食べることの重要性を学んでいる。

学校では、毎日、教職員が一人一人の食べられる量を把握し、それぞれに合わせて量を調整したり、食べる時間を確保したりするなど、細やかな給食指導が行われている。そのため、4年生の残量について、令和4年度は10.6%、令和5年度は6.0%、令和6年度の1学期（4～7月）は3.5%と、徐々に減ってきており、当校の中でも残食率の低い学年である。

今年度6/24（月）～6/28（金）に行われた「第1回元気アップ週間」の取組状況を集計した結果、「朝ごはんを毎日食べる」という目標を5日間で4日以上達成した児童は100%だった。一方、担任や養護教諭より、児童の朝ごはんと生活習慣についての関連性について聞くと、「朝ごはんは菓子パンのみである」「夜更かしをして朝起きられず、朝ごはんを数分で食べた」などの声があがった。そこで、他の項目に目を向けてみると、自身の設定した「就寝時刻」の目標を達成した児童は61%、自身の設定した「起床時刻」の目標を達成した児童は83%、「メディア使用」について自身の決めた目標を達成した児童は78%であった。この結果から、全員何かしらの朝ごはんを食べてはいるものの、特に「早寝」に課題があることが読み取れた。このことから、児童は朝ごはんを食べてはいるが、その重要性の理解には至っておらず、朝ごはんを食べるための生活習慣等の環境などにも課題があると言える。

そこで、本時では、「朝ごはん」に着目し、自分自身の朝ごはんや生活習慣を振り返ることを通して、朝ごはんのよさを知ること、朝ごはんの内容や食べられる環境に係る自身の課題に気付き、少しでも改善することができる子どもの姿を目指す。

4 食育の視点

食に関する指導の目標					
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○			

5 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	学びに向かう力
朝ごはんのよさを理解している。	よりよい朝ごはんを食べるために朝ごはんの内容や量、就寝や起床時刻の改善しようと考えている。	これからの学校生活だけでなく、家での過ごし方についても、食生活を改善していこうとしている。

6 指導の構想（手だて）

1) 朝ごはんのよさを知るための具体物の提示

視覚でも操作で理解できるよう、具体物を用意する。そうすることで、ただ聞くだけよりも、イメージしやすくなると考える。

2) 自分の朝ごはんに係る課題を見つけるための資料活用

これまでの元気アップ週間の結果やチェックリストを活用することで、バランスだけでなく、量や生活習慣などの改善が必要なことに気付かせ、自分にはどのような課題があるのかを考えさせたい。

3) 課題に対する改善案を考えるための、グループワークの設定

グループワークを設定することで、改善案について、自分の考えだけでなく、他者の考えも取り入れて、改善するための手段が多くあることに気付く機会とする。グループについては、担任と協議し、互いに話しやすい人数として4人～5人1組とした。

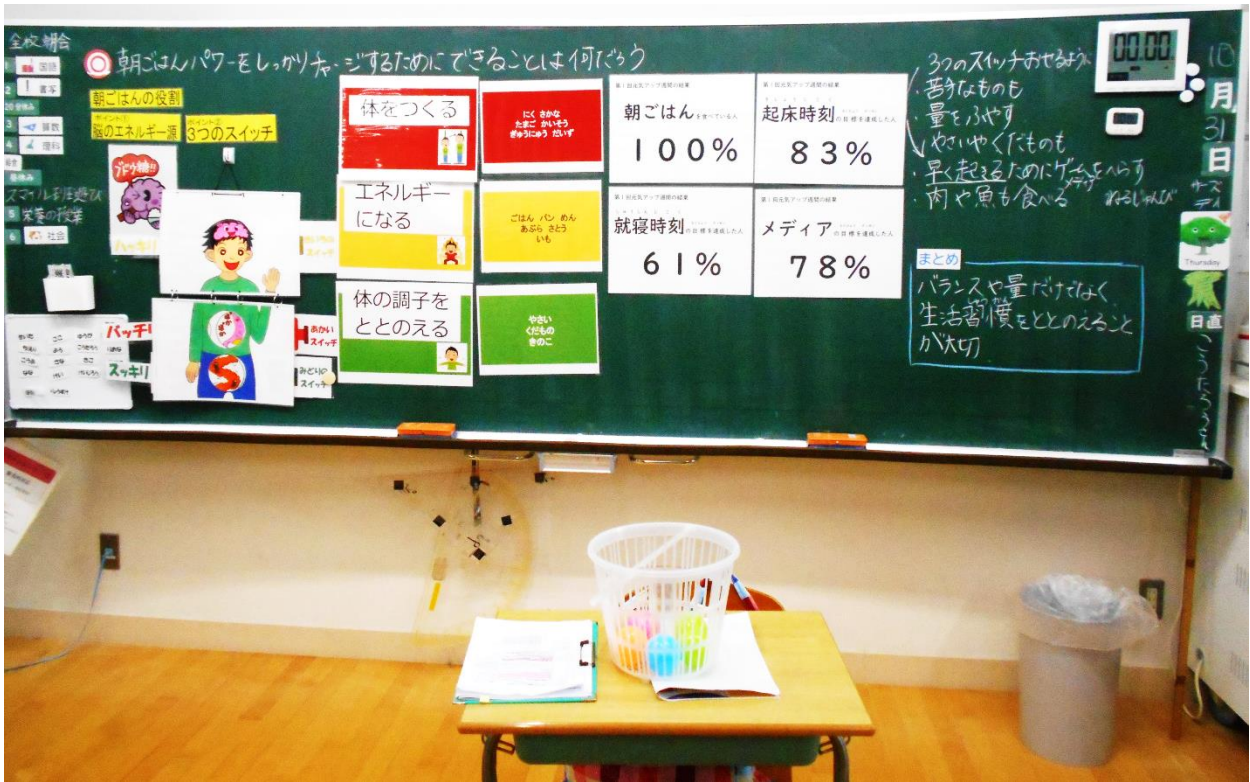
7 本時の展開

	学習活動		◆留意点 ・資料等
導入 10分	1. 朝ごはんの役割を考える。 2. 朝ごはんのよさを知る。	T1 どうして朝ごはんを食べるのだろう？ C パワーが必要だから、元気になるから T1 それだけかな？栄養士の先生に聞いてみよう。 T2 朝ごはんには大きく2つの大事な役割があります。 ① 脳のエネルギー源 ・脳は小さいけれど、多くのエネルギーを脳が使う。 脳はブドウ糖しか使えない。 ・寝ている間も脳は働いているため、エネルギーは減っていくことをおさえる。 ② 3つのスイッチ ・朝ごはんを食べることで、体に3つのスイッチ	◆T1 から本時の題材について、児童に投げかける。 ◆朝ごはんのよさを2つ示す。 ◆お肉などではなく、ごはんパン麺などを食べる必要があることを理解させる。 ・ブドウ糖のイラスト ・脳とブドウ糖にみたてた教材 ・3つのスイッチ ・赤黄緑の補足資料

		が入ることを説明する。※赤黄緑の食べ物がそろそろとスイッチが入りやすい（補足説明）	
展開 25分	3. 自分の課題を見つけ る。 4. 自分の課題を踏まえ、改善に向けて自分にできることを考える。	<p>T1 実は1回目の元気アップ週間の結果、朝ごはんはみんなが食べていました。もうみんな大丈夫だね。</p> <p>C 黄色だけかも、みどりが無い</p> <p>T1 バランスのよい朝ごはんじゃないのかな？</p> <p>T1 では、自分の朝ごはんをチェックしてみましょう。</p> <p>T1 なんて朝ごはんを食べる時間がなかったの？</p> <p>C 朝起きるのが遅かったから</p> <p>T1 朝ごはんを食べるには、起きる時間や寝る時間、メディアの時間も関係してくるよね。1回目の元気アップ週間の結果を見ると・・・</p> <p>就寝時刻の目標を達成した人 61%</p> <p>起床時刻の目標を達成した人 83%</p> <p>メディアの目標を達成した人 78%</p> <p>これらの生活習慣も朝ごはんには関係しそうだね。</p> <p>T2 では、朝ごはんをバランスよく食べるためには、どうしたらよいのでしょうか？</p> <p>◎朝ごはんパワーをしっかりとチャージするために、できることは何だろうか？</p> <p>T1 まず、自分の課題はどこにありますか？</p> <p>C みどりの食品が少ない、寝る時間が遅い</p> <p>T1 課題を改善するために、どんなことができそうですか？</p> <p>T2 改善案の例はこうになります。 ※個人ワーク（3分）→グループワーク（5分） →全体共有（5分）</p> <p>C ・バランスをよくするために、サラダを足す ・牛乳を足す ・朝ごはんの時間をとるために、早く寝る・早く起きる ・エネルギーをチャージするために、ごはんの量を増やす</p>	<p>◆自分の朝ごはんを振り返る。</p> <p>・元気アップ週間の結果（クラス全体）</p> <p>・ワークシート</p> <p>・元気アップ週間の結果（クラス全体）</p> <p>・ワークシート</p> <p>◆個人ワークの前に T2 が改善案の例を示すことで、子どもの思考を促す。</p> <p>・朝ごはんの写真</p> <p>◆グループワークで他の人の意見がいいなと思ったら、追加してよい。</p> <p>◆グループワークでアイデアを広げる。人に伝える時間を設けることで、自身の課題から改善案を考える思考を整理する。</p>

<p>ま と め 10 分</p>	<p>5. わかったこと、気付いたことを発表する。</p>	<p>T2 朝ごはんには大事な役割があって、バランスなどの内容や量だけでなく、寝る時間や起きる時間なども関係していましたね。 まともめ：よい朝ごはんを食べるには、バランスや量だけでなく、生活習慣を整えることも大事。</p> <p>T1 わかったこと、気付いたことを発表しましょう。</p>	<p>・ワークシート</p>
-----------------------------------	-------------------------------	--	----------------

8 板書





朝ごはんパワーを知ろう

4年 名前 _____

- 自分の朝ごはんをチェックしてみよう。

☒ ↓ ○か△か×を書きましょう。

☒	午前中のエネルギーは足りそうですか？ (量は足りていますか?)	
☒	3つのスイッチはおせそうですか？ (赤・黄・緑の食べ物がそろっていますか?)	
☒	食べる時間はしっかりとれていますか？ (目安 15 分間)	



- 自分のかだいはどこですか？

↓

☒	
☒	
☒	
☒	

- かだいを改善するために、どんなことができそうですか？

☒	
☒	
☒	
☒	
☒	

- 今日わかったこと、気づいたことを書きましょう。

☒	
☒	
☒	
☒	
☒	
☒	

10 協議会記録

【授業者より】

○学級担任

発言が多く、また、自分の課題とするものがそれぞれ出ていたようだった。ワークシートの記述からも次につなげようとする意欲が見られたように思う。

○栄養教諭

題材について、学校の全体計画の時期と合わせた。また、「元気アップ週間」の直前だったことから生活習慣を振り返る良い機会ということもあった。

【協議事項】 ○良かった点 ■課題や改善点

<協議内容：ねらいを達成するために、本時の手立て1～3は有効であったか。>

手立て1 朝ごはんの良さを知るための具体物の掲示

○視覚的に分かりやすく良かった。

■脳内のエネルギーを示すボールが黄色1色にすると、より分かりやすいのではないか。

手立て2 自分の朝ごはんに係る課題を見つけるための資料活用

○1学期の元気アップ週間の結果を数字で示すことで、自分事となり、分かりやすかった。

■ワークシートのチェックリストが難しいように感じた。元気アップ週間の結果と同じ内容にすると、より振り返りやすいのではないか。

手立て3 課題に対する改善案を考えるための、グループワークの設定

○お互いに発表し合うことで、よりよくするための手立てを発見できたり、より自分の考えをまとめやすくなったりした。

■時間が短く、ただ発表し合うだけになってしまったので、ペア活動にするか、全体との共有だけでも良かったかもしれない。

その他

○T1とT2が授業中にコミュニケーションをとっていたのが良かった。

■「朝ごはん」と「生活習慣」が別々の内容に感じてしまい、それによって盛りだくさんな印象となった。児童の感想も焦点が定まっていなかったものもあった。

■2回目の元気アップ週間前に授業が実施できたので、元気アップ週間に向けた目標を書かせても良かったのではないか。

【指導者より】

- ・指導案にしっかりと児童の実態の記載があり、とても良かった。指導内容ありきではなく、それらが児童の実態に即しているか、学級担任と打ち合わせを今後してほしい。
- ・今回の授業内容については、1.5～2時間分のボリュームがあったように思うが、よく流れていた授業だった。児童のつぶやきの取捨選択については、学級担任に児童の様子を聞き、クラスで気になる子については学級担任にお任せしたうえで、授業にかかわるキーワードを拾っていくと良い。
- ・生活習慣にかかわる内容については、とくに事前アンケート、事後アンケートで変容を見とれるようにしてほしい。ただ、家庭環境も様々なため、自己決定の内容なども含め、よく検討をすること。
- ・グループワークを取り入れる場合は、その意図を明確にし、安易にしない。
- ・行動変容については、まず今日、もしくは明日の何かを変えるという一歩を積み重ねるという意識が良いのではないか。家庭への働きかけも、給食だよりや学校の先生と協力して、少しずつできると良い。
- ・教科の食に関する部分にも栄養教諭に積極的にかかわってもらいと、より食育がすすむのではないだろうか。