

第5学年1組 学級活動指導案

授業者：教 諭 (T1)

栄養教諭 (T2)

1 活動名 「夢をかなえて朝ごはん」

2 本時のねらい

○朝食をより充実した内容にするために、自分で用意できる「主菜」と「副菜」を考える。

○主食・主菜・副菜の揃った朝食を食べるために、実践できることを考える。

3 本時の構想

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

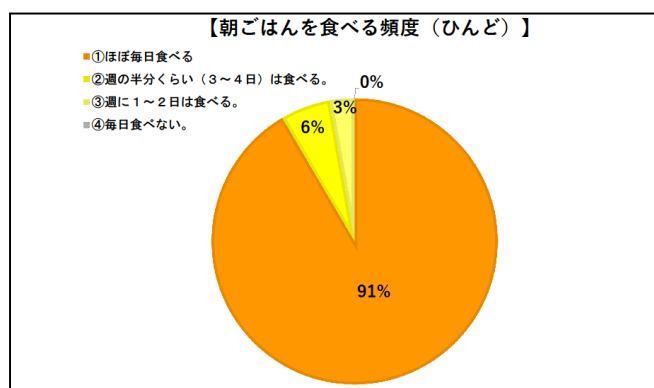
(1) 教材について

本時では、「朝ごはんに関する意識と実態調査」(東北大学 加齢医学研究所 スマート・エイジング国際共同研究センター)、「元気な脳が君たちの未来をひらく」(くもん出版:川島隆太著)のデータを使用する。子どもの頃の朝食の内容や習慣が将来に影響することを知り、自分の夢をかなえるために、主食・主菜・副菜の揃った朝食を食べようとする意識や行動の変容を計りたい。

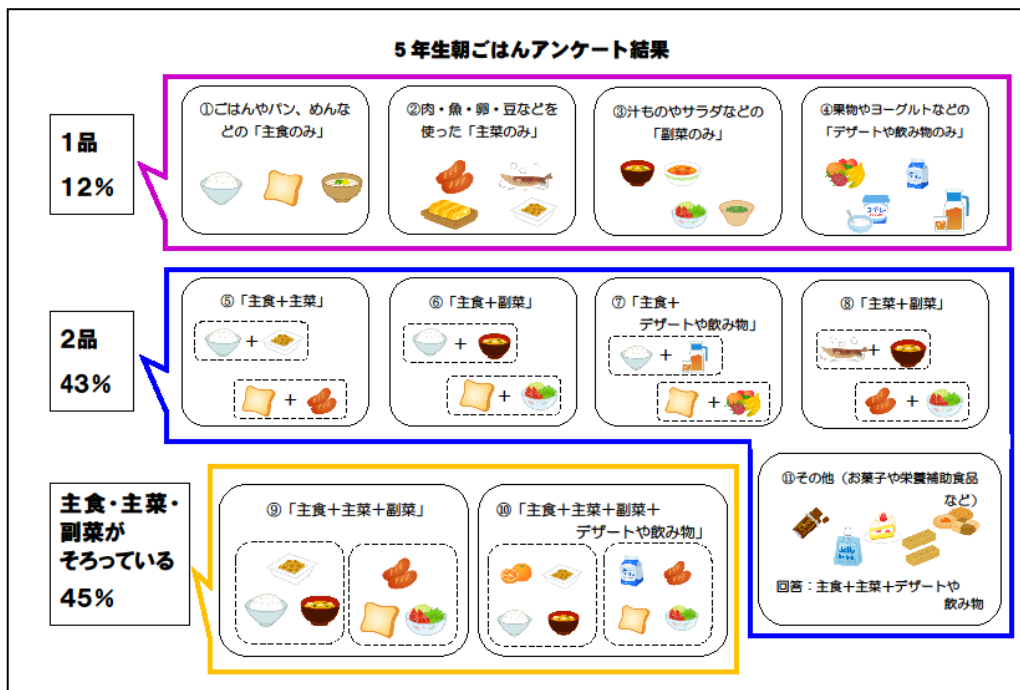
(2) 児童の実態

本学級の児童(29名)は、3年時に栄養教諭と「朝ごはんスイッチを入れよう」という授業を行った。授業では、自分の朝食と見比べながら、主食・主菜・副菜の揃った朝食を食べることで、「頭・からだ・おなか」の3つのスイッチが入り、さらにスペシャルスイッチとして、やる気に関係する「心」スイッチも入るということを学んでいる。

事前に学年全体(57名)にとった朝ごはんアンケートの「(1)朝ごはんを食べる頻度」の質問では、毎日朝ごはんを食べていない人は0%で、全員が週に1回以上は朝食を食べていた。



また、「(2)どんな朝ごはんを食べることが多いですか」の質問では、主食・主菜・副菜の揃った朝食をよく食べている人は45%であった。



(3) 授業の構想

児童は、家庭科で炊飯の実習を行ったり、マイ弁当の日で弁当を作ったりしたことで、調理の知識が増えたり、技術が身についたりしてきた。朝食は家庭の影響を強く受けるため、児童自身の力だけでは変えることが難しいと考える。しかし、自分が用意したり、作ったりすることのできる朝食を考えることで、朝食は「用意してもらうもの」から「自分で用意できるもの」という新たな視点を与えたい。

暗算作業量のグラフから、脳内での情報伝達のためには「主食」だけではなく、「主菜」と「副菜」が重要な役割を果たすことを理解させる。また、事前にとった朝食アンケートの結果から、学年全体の95.8%が主食を食べていたため、本時では、「主菜」と「副菜」の料理をグループで案を出し合いながら考えさせる。

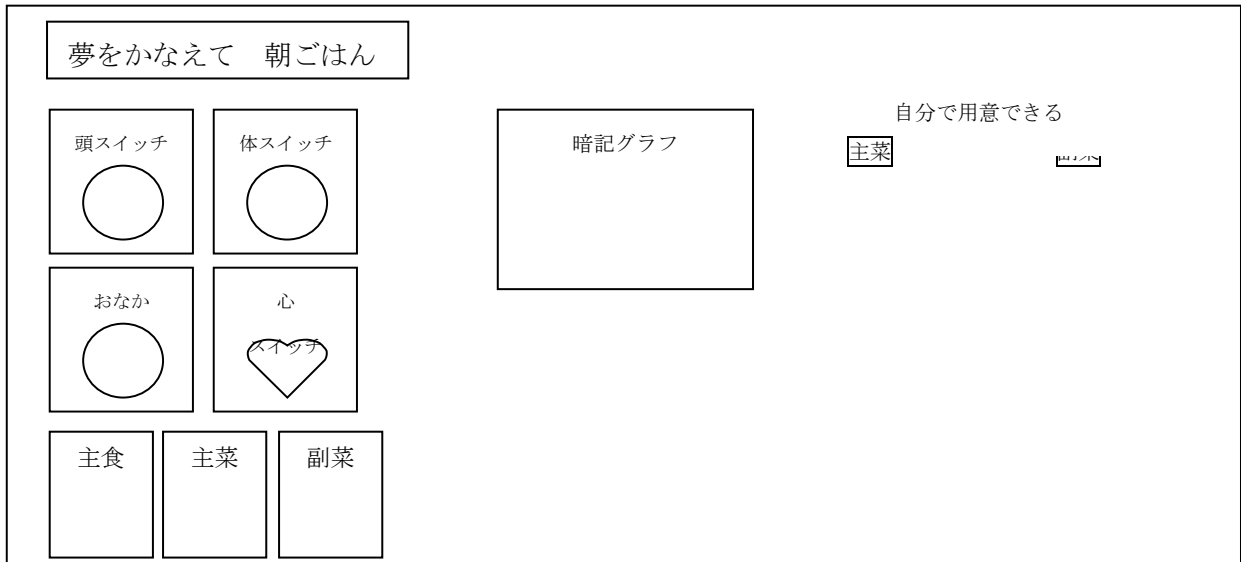
自分の将来のために、主食・主菜・副菜の揃った朝食を食べようという意欲をもたせ、まとめでは、夢をかなえるために、明日から自分がやってみようということを自己決定させたい。

4 展開

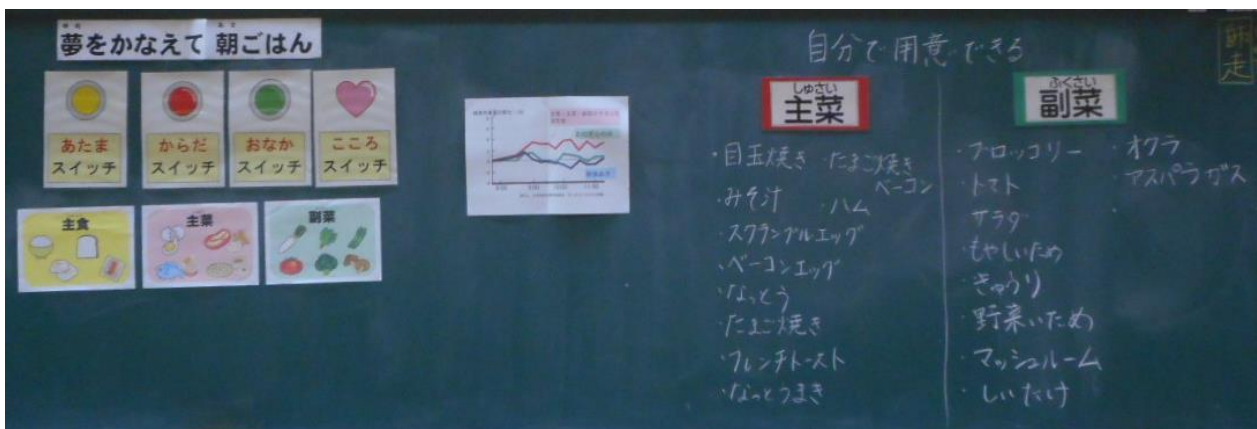
	○学習活動 ・ 予想される児童の反応	□指導上の留意点 ■評価 (方法)
<p>導入 5分 < T 2 ></p>	<p>○3年生のときに、栄養教諭と朝ごはんについて学習したことを振り返る。</p> <p>○朝ごはんを食べると入るスイッチを確認する。 ・頭、体、おなか、心</p> <p>○どんな朝ごはんを食べるとスイッチが入るのかを思い出す。 ・ごはん ・おかず ・主食、主菜、副菜</p> <p>○さらにレベルアップした朝ごはんの学習を知ることを知る。</p>	<p>□主食、主菜、副菜の3つのワードが出るように促す。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">夢をかなえて朝ごはん</div>		
<p>展開 8分 < T 1 ></p>	<p>○朝食摂取のグラフを見ながら、朝食は将来にも影響することを知る。 ・朝ごはんを食べている人の方が希望の大学や会社に行けている。 ・朝ごはんを食べている人の方が、お金をたくさんもらっている。</p> <p>○事前にとった5年生の朝食アンケート1の結果を見る。 ・毎日食べている人が多いから、自分たちの将来は大丈夫。</p> <p>○アンケート2の結果を見る。</p>	<p>□希望大学、会社、年収のグラフを示しながら、説明する。</p> <p>□朝ごはんは、現在だけでなく、将来にも影響を与えることを押さえる。</p> <p>□91%の人がほぼ毎日朝食をとっていることを注目させる。</p>
<p>7分 < T 2 ></p>	<p>○暗算作業量のグラフを見て、「朝食なし」「おにぎりのみ」「主食・主菜・副菜の揃った洋定食」の3つの条件の中で一番問題が解けたものを予想する。</p> <p>○脳の中で起こっていることを知る。</p>	<p>□主食・主菜・副菜の揃った朝食を食べている人が45%しかいないことを注目させる。</p> <p>□主食のおにぎりのみしか食べていないグループは、朝食を食べていないグループと変わらないことに注目させる。</p> <p>□主食は、脳を動かすエネルギー。情報伝達のためのシナプスを太くするには、主菜と副菜が必要なことを知らせる。</p>
<p>15分 < T 1 ></p>	<p>○自分の実態を振り返る。 ・主食、主菜、副菜、その他から当てはまる所に○を付ける。</p> <p>○主菜と副菜の料理を班ごとに考える。 ・目玉焼き ・ブロッコリー ・ミニトマト</p>	<p>□主菜と副菜が揃っているか確かめる。</p> <p>□主菜、副菜に分けて、記入することを知らせる。</p> <p>□朝は時間がないので、簡単に作れるもの、袋を開けるだけ、洗うだけのものでもよいことを知らせる。</p> <p>□自分で用意できることがポイントであることを知らせる。</p>

	○発表する。	■自分で用意できる「主菜」と「副菜」を考えている。 (ワークシート・観察)
まとめ 10分 <T1>	○本時の学習を振り返り、自分が明日から夢をかなえる朝ごはんを食べるために、やってみようと思うことをワークシートに記入する。 ○発表する。	□児童の理解の浅い部分を掘り起こす。 ■主食・主菜・副菜の揃った朝食を食べるために、自分が行うことを考えている。 (ワークシート・観察)

5 板書計画



【板書写真】

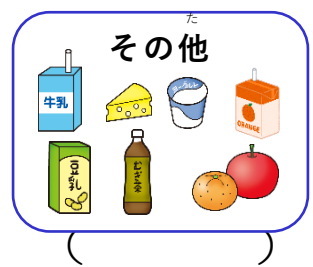
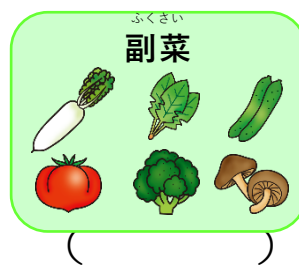
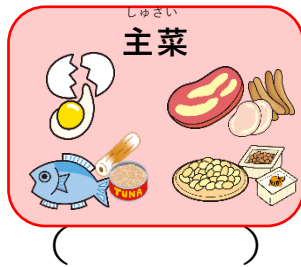
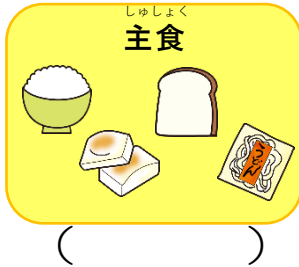




ゆめ 夢をかなえて 朝ごはん

5年 組 名前 _____

1 自分がふだんよく食べる朝ごはんに、○を付けよう。



2 自分で用意できる「主菜」、「副菜」を考えよう。

しゅさい
主菜

ふくさい
副菜

3 夢をかなえるために、明日から自分がやってみようと思うことを書こう。

ゆめ

元気

6 協議記録

【授業者から】

栄養教諭：今日の授業について、グラフなどを使って朝ごはんをバランスよく食べることが、子どもたちの将来につながっていくという授業をしてみたかった。朝ごはんは、家庭環境の影響を受けやすいため、どこまで踏み込んだらいいか検討した。かみ砕いて説明したいと思ったが、うまくできない部分もあった。

学級担任：前半は話す場面が続いた。子どもにとっては難しかったのではないかと、思いながら、指導案で検討を重ねた結果なので後悔はない。5年生に「できること」を考えてもらう授業となったのではないかと。

【ご指導】

- ・妙高市の読解力向上に力を入れている。データを読み解くことを学級活動でも取り入れた授業となっていた。
- ・食育は家庭環境に配慮が必要。授業後のフォローを大切にしてほしい。
- ・好き嫌い、寝坊という子たちに特効薬となる授業だった。

【協議】

<協議事項> 児童の自己決定につながる、教師の有効な手立ては何であったか。(子どもの姿から見て)

○振り返りから、「今、自分でできること」を考えている児童が多く、自分事として捉えることができる授業だった。

○様々なデータを見せ、朝食の良さを説明することで、「やってみよう！」という意欲に繋がった。

○楽しそうに、自分でできる朝食を考えることができていた。

○発表で出た料理の中から、「(自分が) 食べやすい組み合わせで考えるといい。」という声かけ。

△ある児童の「(朝食) 用意されているけど、食べるのがめんどくさい。」という発言があった。この授業で学んだことを、どう生活に生かしていくかが、課題である。授業後のフォローが大切。

△発表の中で主菜にフレンチトースト、納豆巻きが出た時に「なんで？」という児童の発言があった。その声を栄養教諭の視点で補足していたら、児童の考えが広がったのではないかと。

△子どもたちに夢はあるのか？アスリートやピアニストなどの食に対する実践を聞くという方法もある。