

小・3年生



題材名：「朝ごはんんでパワーアップ」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標：○朝ごはんの役割について理解することができる。

○朝ごはん健康の関心に興味を持ち、毎日元気に過ごすために、バランスのよい朝ごはんを食べようとする意欲を持つ。

⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能) (学びに向かう力, 人間性等)

指導上の留意点 (○は教師からの発問)									
	<table border="1"> <tr> <th>T1 (学級担任)</th> <th>T2 (栄養教諭・学校栄養職員)</th> </tr> </table>	T1 (学級担任)	T2 (栄養教諭・学校栄養職員)						
T1 (学級担任)	T2 (栄養教諭・学校栄養職員)								
導入	<table border="1"> <tr> <td> <p>○朝ごはんを食べないで登校した時、体はどうなりますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんには何かパワーがあることに気付かせる。 普段、自分が食べている朝ごはんを書いたワークシートを机に出させる。 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 机間指導をしながら、机上にワークシートがあるかどうか確認する。 </td> </tr> </table>	<p>○朝ごはんを食べないで登校した時、体はどうなりますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんには何かパワーがあることに気付かせる。 普段、自分が食べている朝ごはんを書いたワークシートを机に出させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 机間指導をしながら、机上にワークシートがあるかどうか確認する。 						
<p>○朝ごはんを食べないで登校した時、体はどうなりますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんには何かパワーがあることに気付かせる。 普段、自分が食べている朝ごはんを書いたワークシートを机に出させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 机間指導をしながら、机上にワークシートがあるかどうか確認する。 								
朝ごはんんでパワーアップ									
展開	<table border="1"> <tr> <td> <p>○朝ごはんの役割を栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。</p> </td> <td> <p>○朝ごはんの役割について考えてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 体のスイッチ 頭のスイッチ うんちのスイッチ </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <p>💡 朝ごはんの役割を3つのスイッチというキーワードでおさえて、分かりやすくする。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>○どんな朝ごはんでもよいのか、栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。</p> </td> <td> <p>写真またはICT活用</p> <p>○体がパワーアップする朝ごはんはどちらでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ふりかけごはんとか、おかずがそろった朝食を掲示し、どちらが望ましいか考えさせる。 児童の発言を生かして、おかずのそろったものを食べる大切さを伝える。 </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <p>💡 料理カードを使うことで、例示した朝食の献立をイメージしやすくする。</p> </td> </tr> </table>	<p>○朝ごはんの役割を栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。</p>	<p>○朝ごはんの役割について考えてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 体のスイッチ 頭のスイッチ うんちのスイッチ 	<p>💡 朝ごはんの役割を3つのスイッチというキーワードでおさえて、分かりやすくする。</p>		<p>○どんな朝ごはんでもよいのか、栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。</p>	<p>写真またはICT活用</p> <p>○体がパワーアップする朝ごはんはどちらでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ふりかけごはんとか、おかずがそろった朝食を掲示し、どちらが望ましいか考えさせる。 児童の発言を生かして、おかずのそろったものを食べる大切さを伝える。 	<p>💡 料理カードを使うことで、例示した朝食の献立をイメージしやすくする。</p>	
<p>○朝ごはんの役割を栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。</p>	<p>○朝ごはんの役割について考えてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 体のスイッチ 頭のスイッチ うんちのスイッチ 								
<p>💡 朝ごはんの役割を3つのスイッチというキーワードでおさえて、分かりやすくする。</p>									
<p>○どんな朝ごはんでもよいのか、栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。</p>	<p>写真またはICT活用</p> <p>○体がパワーアップする朝ごはんはどちらでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ふりかけごはんとか、おかずがそろった朝食を掲示し、どちらが望ましいか考えさせる。 児童の発言を生かして、おかずのそろったものを食べる大切さを伝える。 								
<p>💡 料理カードを使うことで、例示した朝食の献立をイメージしやすくする。</p>									

	○どうすれば朝ごはんをおいしく食べられますか。	○自分が食べている朝ごはんはどうでしょう。 ・おかずがないことや、量が少ないことに気付かせ、自分の朝食の課題を考えさせる。
終末	○朝ごはんをパワーアップするために、家庭で実践したいことをワークシートに書きましょう。	・机間指導をして、次回への意欲を持たせる。

評価

- ・朝ごはんの役割について理解することができたか。(知識・技能)
- ・朝食と健康の関係に興味を持ち、毎日元気に過ごすために、バランスのよい朝ごはんを食べようとする意欲が持てたか。(主体的に学習に取り組む態度)



板書計画

朝ごはんパワーアップ

体のスイッチ

頭のスイッチ

うんちのスイッチ

どちらの朝ごはんがパワーアップできますか

ふりかけごはん

おかずのそろった朝ごはん

朝ごはんをおいしく食べるには

- ・早くおきる
- ・うんどうをする

月
日
曜日
日直

<ワークシートに記入する項目例>

- ・ふだん、自分が食べている朝ごはん
- ・家庭で実践したいこと

給食時間での指導

- ・朝ごはんは給食のような食事の組み合わせが望ましいことを話す。

他教科との関連

- ・体育「1日の生活のしかた」(東京書籍)

家庭との連携

- ・ワークシートに記入した「家庭で実践したいこと」を家庭でも確認してもらい、連携して意欲化を図る。