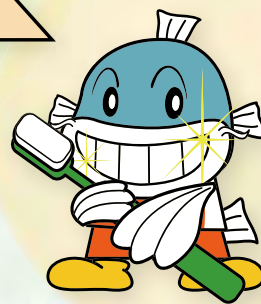


げんきな湖っ子

♪ みんなで食育3

〔朝食摂取アップ実践事例集〕



滋賀県教育委員会
公益財団法人滋賀県学校給食会

はじめに

近年、子どもたちの食生活を取り巻く社会環境が大きく変化し、朝食欠食、深夜の夕食等の不規則な食事、孤食、偏った栄養摂取などの食習慣の乱れや肥満傾向など生活習慣病の要因が多く見受けられ、子どもたちに大きな健康課題が生じています。

こうした中、平成17年7月「食育基本法」が施行され、食育が国民運動として推進され、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校とも改定された学習指導要領の総則に「食育の推進」が明記されました。

本県では、平成17年度から「湖っ子食育推進事業」を展開しており、平成18年10月には『げんきな湖っ子みんなで食育』を、平成20年10月には『げんきな湖っ子みんなで食育2～指導参考資料集～CD-ROM付』を発行しております。

また、学校給食を活用した食に関する指導が行うことができるよう平成21年3月には『まるごと“おうみ”学校給食献立事例集』を、学校給食における地場産物の活用の参考となるよう、平成22年3月には『まるごと“おうみ”学校給食献立事例集2』を発行しております。

現在、県教育委員会では、本県における子どもの食をめぐる現状と課題を踏まえ、子どもたちが望ましい食習慣を身に付けることができるように、平成26年度より「朝食を毎日食べている子どもの増加」を目標として、平成28年度までの3年間の目標値を設定し推進しているところです。

そのため、従来の小学5年生、中学2年生と高校2年生のみを対象とした調査から、小学1年生から中学3年生までのすべての学年と高校2年生を対象とし、年2回「朝食摂取状況調査」を実施しております。その結果が、いずれの学年とも目標値に到達していない状況であることから、各学校で食に関する知識と望ましい生活習慣の形成に結びつけられるよう、子どもの発達段階に応じた「食に関する指導」を系統的・継続的に展開していくことが重要であると考えています。

本実践事例集には、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校において、特に「朝食の重要性」に絞った内容で、子どもの発達段階に応じた食に関する指導についての指導事例やワークシート、アンケートシート等を掲載しています。

この実践事例や資料等は、本課ホームページにも掲載しておりますので有効に活用され、各学校の全教職員の共通理解のもとに学校における食育を通して子どもたちの「生きる力」が育まれることを期待しています。

最後に、本実践事例集の作成にあたり、多大なご協力いただきました関係者の皆様に、心から感謝申し上げます。

平成28年3月

滋賀県教育委員会事務局

スポーツ健康課 課長 中井 敏勝

目 次

●本県における子どもの朝食摂取状況	1
●朝食摂取に関連する指導の学年別目標	2
●本実践事例集の活用の仕方	3

実践事例編

<小学校>

●第1学年	学級活動(2)指導案(例)	しっかり食べよう朝ごはん	5
●第2学年	学級活動(2)指導案(例)	毎日食べよう朝ごはん	7
●第3学年	学級活動(2)指導案(例)	バランスのよい朝ごはん	11
●第4学年	学級活動(2)指導案(例)	よりよい朝ごはん	15
●第5学年	家庭科学習指導案(例)	食べて元気に	19
●第6学年	家庭科学習指導案(例)	くふうしよう 朝の生活	23

<中学校>

●技術・家庭科(家庭分野)学習指導案(例1)	これからの食生活に生かそう	27
●技術・家庭科(家庭分野)学習指導案(例2)	考えよう中学生の栄養と食生活	31
●保健体育科(保健分野)学習指導案(例)	生活行動・生活習慣と健康	34

<高等学校>

●家庭科学習指導案(例1)	こだわり弁当を作ろう	37
●家庭科学習指導案(例2)	食生活を改善しよう	42

<特別支援学校>

●小学部	指導教材(例)	しっかり食べよう!朝ごはんチェックカード	51
●中学部	職業・家庭学習指導案(例)	栄養のバランスのとれた朝食を考えよう	52
●高等部	ホームルーム活動指導案(例)	よりよい朝食メニューの選択	55

資料編

●食育ワークシート例	明日の朝から気をつけたいこと	59
●アンケート例①	朝食と食生活アンケート	60
●アンケート例②	健康生活アンケート	61
●生活習慣チェックシート例	元気なからだをつくろう～早寝・早起き・朝ごはん～	63
●県教育委員会発行の食に関する指導参考資料		64

- ・平成27年度「朝食アップ実践事例集」編集委員会委員
- ・資料提供

●本県における子どもの朝食摂取状況

県教育委員会では、本県における子どもの食をめぐる現状と課題を踏まえ、子どもたちが望ましい食習慣を身に付けることができるように、平成26年度より「朝食を毎日食べている子どもの増加」を目標として、平成28年度までの3年間の目標値を設定し推進しているところです。

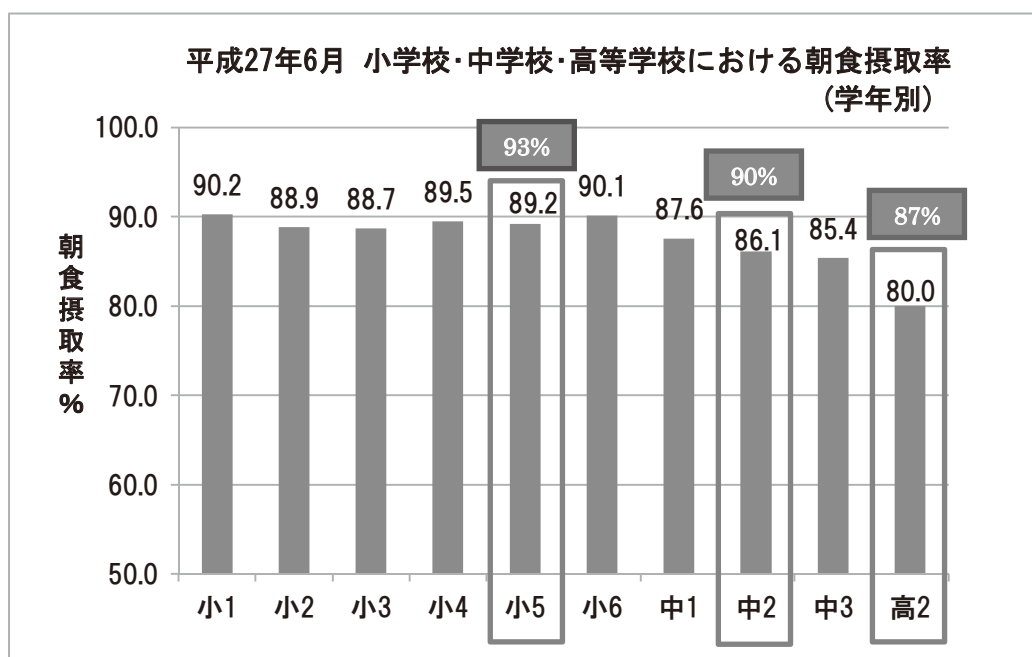
【目標値】 ●小学5年生 93% ●中学2年生 90% ●高校2年生 87%

朝食摂取状況調査は、本県では、平成19年度より毎年小学5年生、中学2年生、高校2年生の3学年のみを対象として実施してきました。

平成25年度2月調査からは、各校の小学1年生から中学3年生までのすべての学年へ拡大するとともに、高校2年生を対象として、「朝食を毎日食べている」状況を調査しています。

特に、小学6年間と中学3年間の9年間にわたり各学年の推移状況を把握することにより、具体的な取組に生かすことができます。

平成27年6月調査の結果は、次のグラフで示した通りです。



結果からは、いずれの学年とも目標値に到達していない状況であるとともに、高校2年生の約20%、小中学生の約10%が「毎日食べていない」状況にあります。

そこで、各学校では、食育担当と栄養教諭または学校栄養職員が中心となって学校全体で「食に関する指導」のさらなる充実を図るとともに、朝食の大切さや栄養のバランスの整った食事内容について重点的・計画的に指導する必要があります。

成長期である小中学生にとって、朝食をしっかり毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要です。特に、高校生においては、次の世代の親への教育という視点も必要になってきます。

子どもが生涯を通じて心身ともに健康な生活をおくることができるよう「知育・徳育・体育」の基礎である『食育』が着実に推進され、進展することを願っています。

※高等学校については、高校2年生を対象に、各校2クラス以上を抽出したものである。

●朝食摂取に関連する指導の学年別目標

朝食摂取に関連する指導については、各学年の発達段階に応じた実践事例で構成しています。小学校から高等学校までの12年間を通じて、各学年での既習事項を踏まえた指導内容を計画的に学習することで、朝食を食べることの大切さを理解し、朝食を自分で整えることができるとともに、朝食を食べることを習慣化できる子どもが育つことを目指しています。

小学校

第1学年：朝ごはんをしっかりと食べよう (学級活動)

朝ごはんの大切さを理解し、毎日食べようとする意欲をもつ。

第2学年：朝ごはんを毎日食べよう (学級活動)

1日の生活における朝ごはんの大切さを理解し、毎日食べようとする意欲をもつ。

第3学年：バランスのよい朝ごはんを食べよう (学級活動)

自分の朝ごはんを振り返り、栄養のバランスのよい朝ごはんを食べようとする意欲をもつ。

第4学年：よりよい朝ごはんを食べよう (学級活動)

自分の朝ごはんを見直し、よりよい朝ごはんになるよう考え、実践することができる。

第5学年：栄養のバランスのよい朝ごはんを考えよう (家庭科)

日常とっている食事に関心を持ち、食事の役割を考えてよりよい朝食にしようとしている。

第6学年：朝食の献立を考えよう (家庭科)

朝食の役割や重要性がわかり、栄養のバランスのよい朝食を考えることができる。また、生活リズムと朝食の関わりについて理解できる。

中学校

中学生：これからの食生活に生かそう(技術・家庭科〔家庭分野〕)(保健体育科〔保健分野〕)

朝食の役割や健康によい食習慣の重要性について理解し、中学生の一日に必要な食品を組み合わせる朝食の献立を工夫してたてることができる。また、自分の食生活を見直し、規則正しい食生活を送ろうとする意欲をもつ。

高等学校

高校生：食生活のあり方を考えよう (家庭科)

健康で安全な食生活を営むために必要な基礎的・基本的な知識を身につけるとともに、生涯を見通した食生活のあり方について考える。

●本実践事例集の活用の仕方

(1) スポーツ健康課のホームページに掲載

- ・本実践事例集の指導案例やワークシート・アンケート等については、下記の本課のホームページに PDF 形式で収録していますので、ダウンロードして活用することができます。

★滋賀県ホームページ <http://www.pref.shiga.lg.jp/>

⇒滋賀県>滋賀県教育委員会>教育総合>組織（各課）別ホームページ>スポーツ健康課>食育
(⇒<http://www.pref.shiga.lg.jp/edu/sogo/kakuka/ma08/file/syokuiku/home.html>)

(2) 実践事例編の指導案例の活用について

- ・実践事例の指導案例では、栄養教諭・学校栄養職員との T・T もありますが、学級担任が一人で行う場合も活用しやすいよう、指導の留意点にはできるだけ T1・T2 の重なりがないように書き表しています。

(3) 資料編のワークシート、アンケート、チェックシート等の使い方（例）

○食育ワークシート

- ・食に関する授業や朝食指導の際に子どもが記入するとともに、保護者へのメッセージとして各校で実施している調査結果や保護者へ伝える内容など記載して活用することができます。

○アンケート

- ・授業や食に関する指導の事前・事後にアンケートを実施して、教職員が子どもの実態を把握し、指導の際に活用することができます。

○生活習慣チェックシート

- ・長期休業後など時期を決めて一週間程度チェックし、指導の際に活用することができます。
- ・毎月、「生活習慣強化週間」を設定し、自己の振り返りのために活用することができます。

实践事例編



小学校 第1学年 学級活動(2)

第1学年 学級活動(2) 指導案(例)

平成 年 月 日 (曜日) 第 校時
 1年 組
 指導者 学級担任 (T1)
 栄養教諭・学校栄養職員 (T2)

1. 題材 しっかり食べよう朝ごはん
 【活動内容(2)キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成】

2. 題材設定の理由

平成27年2月滋賀県朝食摂取状況調査結果では、小学1年生は、「毎日食べる89.4%、だいたい食べる8.0%、時々食べる2.1%、食べない0.5%」という結果であった。一日を元気に過ごすためには、正しい生活習慣と生活リズムが何より大切である。朝ごはんをしっかり食べることが正しい生活リズムの第一歩ととらえ、朝ごはんの効果を知り、積極的に朝ごはんを食べようとする意欲をもたせたいと考えこの題材を設定した。

3. 第1学年及び第2学年の評価規準

集団生活や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
○自己の身の回りの問題に関心をもち、進んで日常生活や学習に取り組もうとしている。	○学級生活を楽しくするために日常生活や学習の課題について話し合い、自分に合ったよりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	○学級生活を楽しくすることの大切さ、そのための基本的な生活や学習の仕方などについて理解している。

4. 食育の視点

朝食や生活リズムを整えることの大切さがわかる。(食事の重要性)

5. 本時のねらい

朝ごはんの大切さを理解し、毎日食べようとする意欲をもつ。

6. 本時の展開

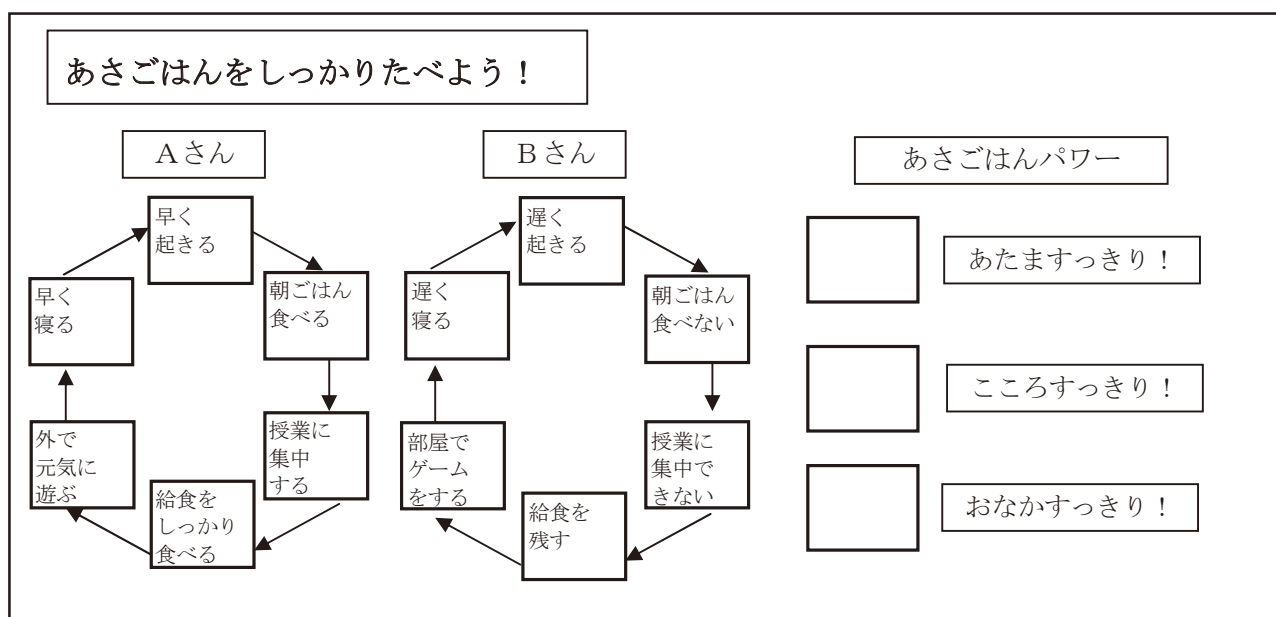
	学習活動	指導の留意点	資料	目指す児童の姿と評価方法
導入	1. 自分の今朝の様子を振り返る。	T1: 学級担任 T2: 栄養教諭・学校栄養職員 ○今日の朝ごはんや朝の様子を思い出させる。		
朝ごはんをしっかり食べよう				
展開	2. 二人の友だちの一日の生活を比べる。	○AさんBさんを紹介し、一日の様子を伝える。 ○二人の生活リズムの違いを見つけさせる。	A・Bイラスト 生活リズムカード	

	<p>3. Bさんはなぜ元気がないのか考える。</p> <p>4. 朝ごはんの大切さと早寝早起きの関係について考える。</p>		<p>○朝ごはんの三つのパワーを伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭すっきり 勉強に集中できる！ ・心すっきり やる気がでる！ ・お腹すっきり うんこが出る！ <p>○朝ごはんを食べるためには、どんなことが大切か、AとBを比べながら、早寝早起きが大切だと気づかせる。</p>		
終末	5. 朝ごはんを毎日食べる約束をする。	○毎日元気に過ごすため、毎朝朝ごはんを食べようとする意欲を持たせる。			<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きをして朝ごはんを食べようとする意欲をもつ。 <p>(関心・意欲・態度)</p>

7. 事後の指導

家庭に協力を依頼し、点検カードなどを利用し、朝食が一週間とれたかどうか、振り返ることができるようにする。

8. 板書計画例



小学校 第2学年 学級活動（2）

第2学年 学級活動（2）指導案（例）

平成 年 月 日（曜日） 校時
 2年 組
 指導者 学級担任（T1）
 栄養教諭・学校栄養職員（T2）

1. 題材 毎日食べよう朝ごはん
 【活動内容（2）キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成】

2. 題材設定の理由

平成27年2月滋賀県朝食摂取状況調査結果では、小学2年生は、「毎日食べる88.1%、だいたい食べる8.8%、時々食べる2.3%、食べない0.8%」という結果であった。1日を元気に過ごし、活動するためには食事のとり方が重要であり、特に朝食が大切な役割を果たしている。しかし、1年生の結果より、毎日食べると答えた割合が減っている。そのため、朝食をしっかりと食べるには、生活リズムが大切であることを知らせ、朝食をきちんと食べようとする意欲をもたせたいと考え、この題材を設定した。

3. 第1学年及び第2学年の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
○自己の身の回りの問題に関心をもち、進んで日常生活や学習に取り組もうとしている。	○学級生活を楽しくするために日常生活や学習の課題について話し合い、自分に合ったよりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	○学級生活を楽しくすることの大切さ、そのための基本的な生活や学習の仕方などについて理解している。

4. 食育の視点

朝食や生活リズムを整える大切さがわかる。（食事の重要性）

5. 本時のねらい

1日の生活における朝ごはんの大切さを理解し、毎日食べようとする意欲をもつ。

6. 本時の展開

	学習活動	指導の留意点	資料	目指す児童の姿と評価方法
導入	1. 紙芝居を見て、二人の1日の生活の違いについて気づいたことを発表する。	T1：学級担任 T2：栄養教諭・学校栄養職員 ○二人の1日の生活の違いを、紙芝居を振り返りながら、発表を促す。 ○学級の実態についてふれ、本時のめあてを知らせる。	紙芝居	
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">朝ごはんを毎日食べよう</div>		

展 開	<p>2. 朝ごはんのはたらきについて知る。</p> <p>3. 朝ごはんをしっかりと食べるために、生活面での改善点について考える。</p>		<p>○朝ごはんを食べると体によいことを3つの目覚ましスイッチとして提示し、望ましい朝ごはんの内容と関連づけて知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭(脳)のスイッチ ごはんやパン 〔頭がすっきり 目覚める 勉強に集中できる〕 ・体のスイッチ 肉、魚、卵、大豆製品 〔体温を上げる 元気が出る〕 ・おなかのスイッチ 野菜や果物 〔排便を促す〕 <p>○朝ごはんをしっかりと食べるためのポイントについて知らせる。</p>	<p>朝ごはんの働きの絵カード</p> <p>料理カード</p> <p>生活リズムカード</p>	
終 末	<p>4. 朝ごはんの大切さを理解し、しっかりと食べるために今日から取り組めることを決める。</p>	<p>○自分の生活を振り返り、朝ごはんをしっかりと食べるためには具体的にどうしたらよいかを気づかせ、毎日の生活の中で実践しようとする意欲をもたせる。</p>		ワークシート	<p>・1日の生活における朝ごはんの大切さを理解し、自分の生活を見直して毎日食べようとする意欲をもつことができる。 (関心・意欲・態度)</p>

7. 事後の指導

家庭に協力を依頼し、点検カードを作成し、朝食を一週間毎日食べることができたか、振り返ることができるようにする。

8. 資料（教材、ワークシート、参考画像等）

紙芝居、朝ごはんのはたらきの絵カード、料理カード

生活リズムカード（表：早起き→朝ごはん→排便→よく学びよく活動→給食→よく学びよく活動→夕食→お風呂→早寝 裏：起きるのがおそい→朝ごはん抜き→便秘→元気が出ない→給食を残す→帰宅後おやつを食べる→夕食が食べられない→お風呂→夜おそくに寝る）

*紙芝居あらすじ (引用資料：親子で読む新1年生物語「あさごはん 食べたかな?」)

- ①AさんとBさんは1年生。ある朝、Bさんは、元気に学校へ行きましたが、Aさんは元気がない様子。
- ②授業時間です。Bさんは、元気に手を挙げて発表しています。ところがAさんは、いつの間にか、寝てしまっています。
- ③給食の時間になりました。Bさんは、「ぜーんぶ食べちゃうぞ!」と嬉しそうに食べていますが、Aさんは、「給食は、少しでいいよ」と、言ってあまり食べられない様子です。
- ④放課後、Bさんは、友だちと公園でドッジボールをしています。Aさんは、家の中でゲームをしています。
- ⑤次の日の朝です。Bさんは、もりもり朝ごはんを食べていますが、Aさんは寝坊しました。前の日の夜遅くまで、テレビを見ていたからです。Aさんは、朝ごはんをたべられるでしょうか?
- ⑥ある日の朝、AさんとBさんは早起きをして、散歩をしました。この日は、Aさんも元気に朝ごはんを食べることができました。

めざましスイッチ



生活リズムカード (一部抜粋)

(表)



(裏)



9. 板書計画例

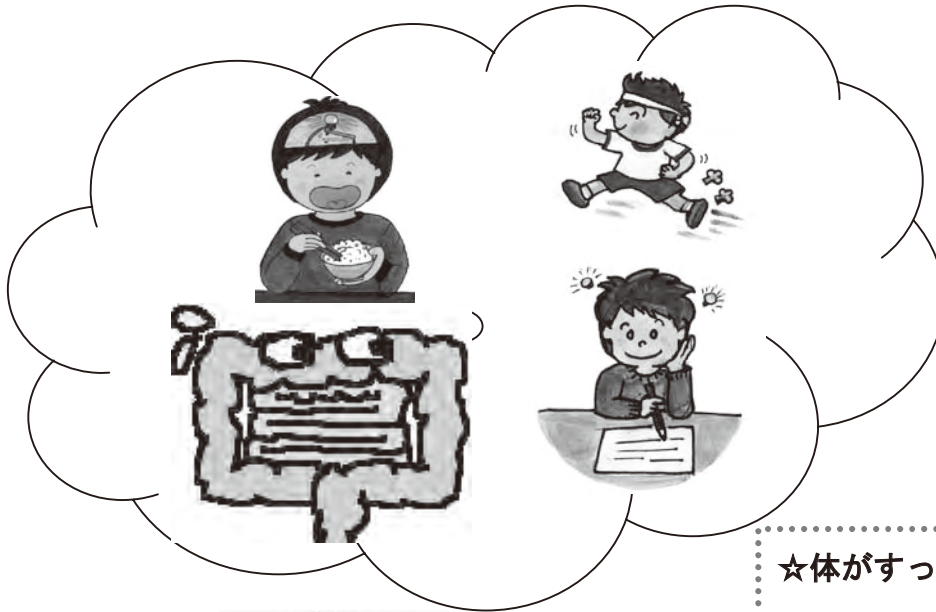
あさごはんをまい日食べよう

Bさん	Aさん	頭(脳)のスイッチ	体のスイッチ	おなかのスイッチ	★あさごはんをしっかり たべるために 1日の生活リズム
* 1日の生活の違い を板書する		はたらきの 絵カード	絵カード	絵カード	
		主食の 料理カード	主菜の 食品カード	副菜の 食品カード	元気に過ごす 生活リズム

あさごはんをまい日食べよう

2年 組 名前

☆あさごはんを食べるとなぜよいのでしょうか？



- ☆体がすっきりめざめる。
- ☆べん強にしゅう中できる。
- ☆体をうごかす元気のもとになる。
- ☆はいべんがよくなる。

☆あさごはんを、まい日しっかり食べるために、今日からがんばりたいことを書きましょう。

小学校 第3学年 学級活動(2)

第3学年 学級活動(2) 指導案(例)

平成 年 月 日 (曜日) 第 校時
 3年 組
 指導者 学級担任 (T1)
 栄養教諭・学校栄養職員 (T2)

1. 題材 バランスのよい朝ごはん
 【活動内容(2) キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成】

2. 題材設定の理由
 朝食は一日のうちでも一番大切な食事といえる。しかし、食欲がない、時間がないなどの理由から毎日食べてこない児童がいる。また、朝食はとっていても、パンやごはんなどの主食だけといった、内容に偏りのある場合がある。そこで、今回の学習を通して朝食の大切さを理解させ、バランスよくしっかり食べようとする意欲をもたせたい。

3. 第3学年及び第4学年の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
○自己の生活上の問題に関心をもち、意欲的に日常生活や学習に取り組もうとしている。	○楽しい学級生活をつくるために、日常生活や学習の課題について話し合い、自分にあったよりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	○楽しい学級生活をつくることの大切さ、そのためのよりよい生活や学習の仕方などについて理解している。

4. 食育の視点
 朝ごはんの大切さを知り、1日を元気に過ごすために朝ごはんを食べようとする。
 (食事の重要性)

5. 本時のねらい
 自分の朝ごはんを振り返り、栄養のバランスのよい朝ごはんを食べようという意欲をもつ。

6. 本時の展開

	学習活動	指導の留意点	資料	目指す児童の姿と評価方法
導入	1. 自分の朝ごはんについて振り返る。	T1: 学級担任 T2: 栄養教諭・学校栄養職員 ○今日、朝ごはんを食べてきたかを聞く。		
展開	2. 紙芝居「朝ごはん食べたかな」を見て考える。	○紙芝居を見せて、朝ごはんを食べないとどうなるか、気づいたことを発表させる。	紙芝居	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> バランスのよい朝ごはんを食べよう </div>				

	<p>3. 朝ごはんのはたらきについて考える。</p> <p>4. 自分の朝ごはんを振り返り、どのような朝ごはんを食べたらいいか考える。</p>		<p>○朝ごはんの働きを、絵や写真を使って説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭のスイッチ 脳はブドウ糖をエネルギー源としている。 ・体のスイッチ 体温を上げる。元気がでる。 ・おなかのスイッチ 排便をうながす お昼ごはんがおいしく食べられる。 <p>○朝ごはんの例（A・B）を見せ、良い朝ごはんについて気づかせる。</p> <p>○自分の朝ごはんをチェックさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに自分の食べた朝ごはんを記入させ、黄・赤・緑に分類させる。 ・足りない色を補うために、どのような食品を食べたら良いか考えさせる。 <p>○紙芝居（後半）を読み、朝ごはんを食べることへの意欲を高める。</p>	<p>脳の栄養の絵</p> <p>サーモグラフィーの図等</p> <p>朝ごはんの例食品カード</p> <p>ワークシート</p>	
<p>終末</p>	<p>5. 今日の学習でわかったことやこれから気をつけようと思うことを書く。</p>	<p>○ワークシートに記入させ、今日の授業を振り返らせる。</p>		<p>ワークシート</p>	<p>・自分の生活を見直して元気に過ごすために、黄・赤・緑のそろった朝ごはんを食べようという意欲をもつ。 (関心・意欲・態度)</p>

7. 事後の指導

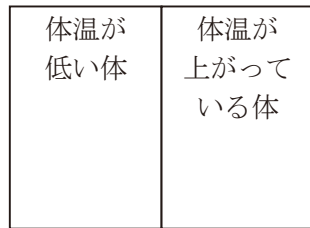
学習後の一週間について、自分で立てためあてや取組について実践できたかどうか、振り返ることができるようにする。

8. 資料（教材、ワークシート、参考画像等）

- ・紙芝居「朝ごはん食べたかな」
- ・ワークシート
- ・脳の栄養の絵
- ・サーモグラフィーの図
- ・おなかのスイッチのイラスト
- ・朝ごはん例（A・B）
- ・黄・赤・緑の説明
- ・食品カード



脳の栄養



サーモグラフィー

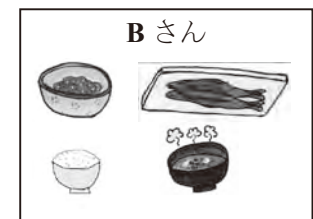


おなかのスイッチ



A さん

味付けのり



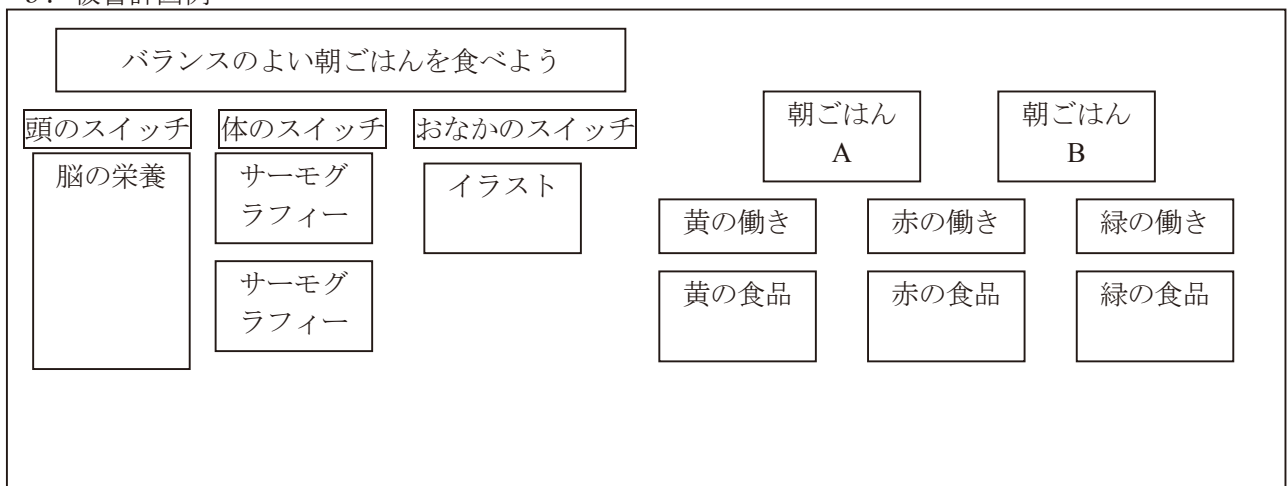
B さん

朝ごはん例

*紙芝居あらすじ（引用資料：親子で読む新1年生物語「あさごはん 食べたかな？」）

- ①AさんとBさんは1年生。ある朝、Bさんは、元気に学校へ行きましたが、Aさんは元気がない様子。
- ②授業時間です。Bさんは、元気に手を挙げて発表しています。ところがAさんは、いつの間にか、寝てしまっています。
- ③給食の時間になりました。Bさんは、「ぜーんぶ食べちゃうぞ！」と嬉しそうに食べていますが、Aさんは、「給食は、少しでいいよ」と、言ってあまり食べられない様子です。
- ④放課後、Bさんは、友達と公園でドッジボールをしています。Aさんは、家の中でゲームをしています。
- ⑤次の日の朝です。Bさんは、もりもり朝ごはんを食べていますが、Aさんは寝坊しました。前の日の夜遅くまで、テレビを見ていたからです。Aさんは、朝ごはんをたべられるでしょうか？
- ⑥ある日の朝、AさんとBさんは早起きをして、散歩をしました。この日は、Aさんも元気に朝ごはんを食べることができました。

9. 板書計画例



(ワークシート)

バランスのよい朝ごはんを食べよう

3年 組 なまえ〔 〕

1. 朝ごはんの3つのスイッチはなんですか。
(朝ごはんを食べると体にこんな変化がおこるよ)

()のスイッチ・・・「のう」のエネルギーになる

()のスイッチ・・・体温が上がって元気に動ける

()のスイッチ・・・うんちがしたくなる

2. バランスのとれた朝ごはんについて考えよう。

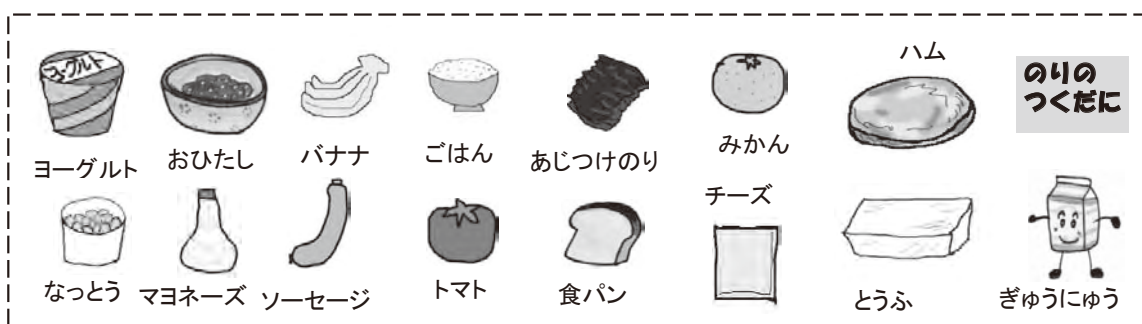
・今日の朝ごはんを書きましょう。

今日の朝ごはん	何が入っていたかな？

・自分の朝ごはんを三つのグループに分けてみましょう。

黄色の食べ物	赤色の食べ物	緑色の食べ物

・三つのグループがそろっていない人は下の食べ物を参考に、バランスのよい朝ごはんになるようにつけくわえてみよう。足した食べ物は()で書こう。



3. 今日の勉強でわかったことや、これから気をつけようと思うことを書きましょう。

小学校 第4学年 学級活動（2）

第4学年 学級活動（2）指導案（例）

平成 年 月 日（曜日）第 校時
 4年 組
 指導者 学級担任（T1）
 栄養教諭・学校栄養職員（T2）

1. 題材 よりよい朝ごはん
【活動内容（2）キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成】

2. 題材設定の理由

朝ごはんは、よい1日のスタートを切るために大切である。しかし、朝ごはんを食べずに登校する子や食べている内容が偏っている子などが見られる。そこで、バランスのよい朝ごはんを食べることの大切さを意識させ、そのためにはどうしたらよいのかを自己決定し、実践に結び付けたいと考え本題材を設定した。

3. 第3学年及び第4学年の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
○自己の生活上の問題に関心を持ち、意欲的に日常生活や学習に取り組もうとしている。	○楽しい学級生活をつくるために、日常生活や学習の課題について話し合い、自分にあったよりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	○楽しい学級生活をつくることの大切さ、そのためのよりよい生活や学習の仕方などについて理解している。

4. 食育の視点

- ・朝食を毎日食べることの大切さを知る。（心身の健康）
- ・バランスのよい朝食の組み合わせを知る。（食事の重要性）

5. 本時のねらい

自分の朝ごはんを見直し、よりよい朝ごはんになるよう考え、実践することができる。

6. 本時の展開

	学習活動	指導の留意点	資料	目指す児童の姿と評価方法
導 入	1. 自分の朝ごはんを思い出す。 2. 朝ごはんがなぜ大切なのか考える。	T1：学級担任 ○家庭環境に配慮し、今日の朝ごはんについて質問する。 T2：栄養教諭・学校栄養職員 ○小学生用食育教材P14を読み、これからの学習で朝ごはんの大切さを確認していくことを伝える。	小学生用食育教材	
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 5px 20px;">よりよい朝ごはんを食べよう</div>				

展 開	<p>3. 毎日朝ごはんを食べることの大切さや朝の体の変化について知る。</p> <p>4. 偏った朝ごはんの例からよりよい朝ごはんにするにはどうすればよいか考える。</p>	<p>○考えたことを発表させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お茶を牛乳にする ・食べる品数を増やす ・野菜を食べる 	<p>○24時間時計を使い、夕食から次の食事までの時間を確認する。</p> <p>○朝ごはんを毎日食べることの大切さを知らせる。</p> <p>○子どもの絵を使い、朝ごはんを食べると3つのスイッチが入ることや、3つのスイッチと食べ物の関係を知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体温が上がる →体のスイッチ →赤の食べ物 ・脳が活発に活動する →脳のスイッチ →黄の食べ物 ・排便をする →おなかのスイッチ →緑の食べ物 <p>○偏った朝ごはんの例を見せ、よりよい朝ごはんにするための方法を考えさせる。</p> <p>例：おにぎり・お茶</p> <p>○発表を板書する。</p> <p>○児童の意見のよい点や改善点を確認する。</p>	<p>24時間時計の図</p> <p>子どもの絵</p> <p>料理カード</p>	
終 末	<p>5. よりよい朝ごはんのための改善方法を発表する。</p>	<p>○自分の朝ごはんの見直しポイントについて発表させる。</p>	<p>○それぞれの考えたよりよい朝ごはんを、おうちの人の協力を得ながら実践につなげるよう、意欲をもたせる。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・自分の朝ごはんを見直し、よりよい朝ごはんを食べるための改善方法を考えて実践する意欲をもつ。(関心・意欲・態度)

7. 事後の指導

自分の立てためあてや取組について、家庭と協力しながら、実践できたかどうか振り返らせるようにする。

8. 資料

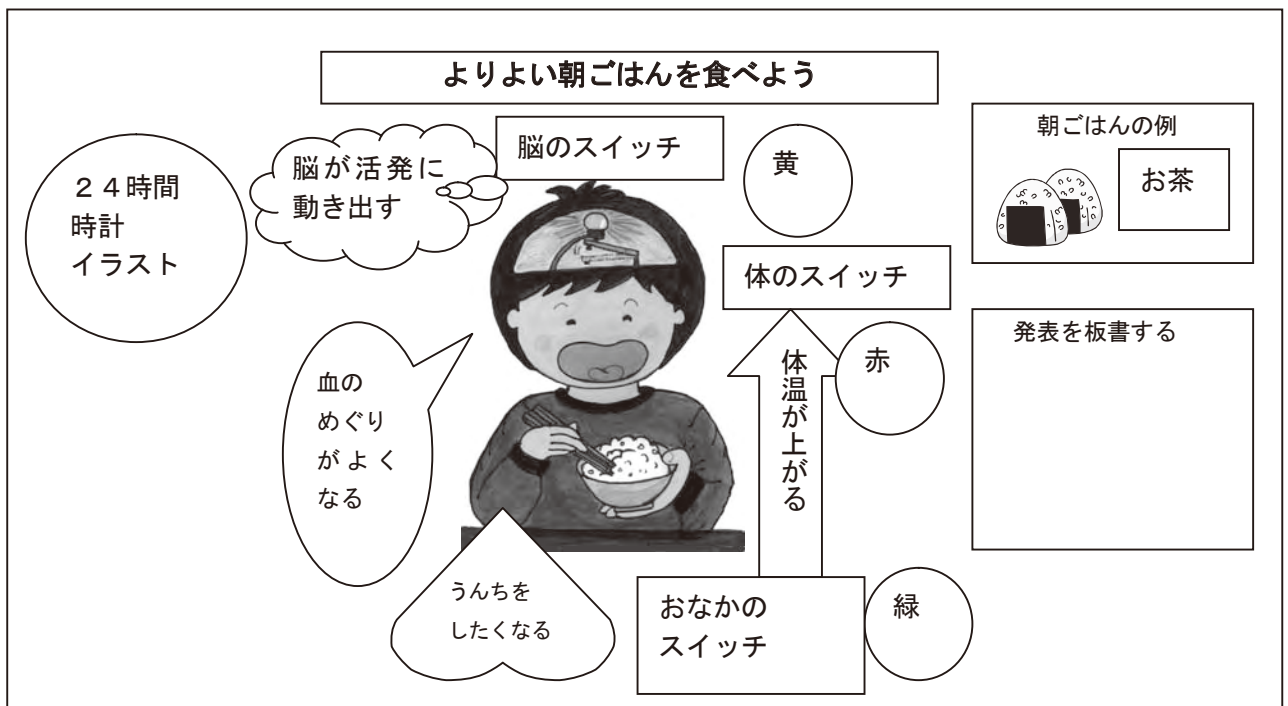
- ・ 24時間時計の図
- ・ 子どもの絵
- ・ 料理カード
- ・ 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」／文部科学省（平成28年2月発行）

⇒【参照】文部科学省：http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm



▲中学年 「自分の生活リズムを調べてみよう」 P 14

9. 板書計画例



よいよい朝ごはんを食べよう

4 年 組 名前 _____

●朝ごはんはなぜ食べるの？

《朝ごはんの3つのスイッチ》

赤 の スイッチ

黄 の スイッチ



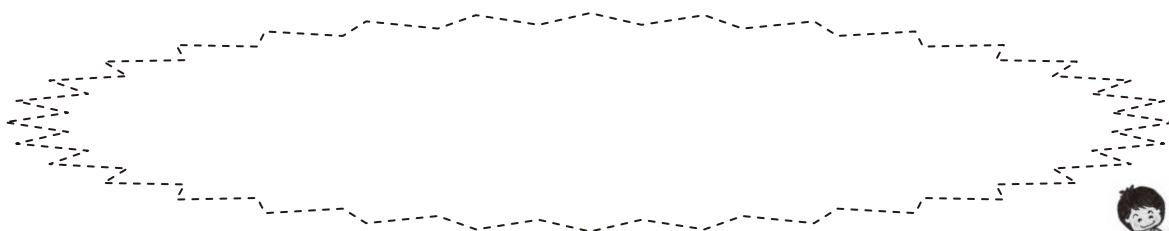
緑 の スイッチ

●おにぎりとお茶だけの朝ごはんを、よいよい朝ごはんにするために考えたことを書きましょう。



Blank space for writing thoughts.

●自分の朝ごはんをよいよい朝ごはんにするために、考えたことを書きましょう。



できた:○

できなかった:×



	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
自分で考えたことが できましたか					
3つのスイッチが 入りましたか					

《おうちの方から》

Blank space for writing from home.

第5学年 家庭科学習指導案（例）

平成 年 月 日（曜日）第 校時
 5年 組
 指導者 学級担任（T1）
 栄養教諭・学校栄養職員（T2）

1. 題材名 食べて元気に

2. 題材設定の理由

充実した学校生活を送るためには、一日を元気にスタートさせることが大切である。しかし、朝食をとることの重要性は知っていても、個々の朝食内容を調査すると、パンだけ、ごはんだけといった単品のみの摂取となっている児童も少なくない。

そこで、ごはんのみそ汁の調理実習を行う前に、栄養のバランスを考えた食事が必要であることを十分に理解させることによって、自分にできることを実践しようとする意欲を養いたいと考えてこの題材を設定した。

3. 題材の目標

- ・朝食の役割を知り、栄養のバランスがよくなるように食品を組み合わせる食事をとることが必要なことがわかる。
- ・ごはんのみそ汁に関心を持ち、調理することができる。

4. 題材の評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を 創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活について の知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ○食品に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに興味をもつ。 ○日常とっている食事に関心を持ち、食事の役割を考えて朝食を大切にしようとしている。 ○ごはんのみそ汁に関心を持ち、調理しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはんのみそ汁を中心とした3つのグループの食品のそろった一食分の献立について考えたり自分なりに工夫したりしている。 ○ごはんのみそ汁の調理に必要な材料や手順を考え、調理計画を自分なりに工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○調理に必要な用具やこんろの安全で衛生的な取扱いができる。 ○ごはんのみそ汁の調理ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○五大栄養素の種類と働きについて理解している。 ○米、みその特徴がわかる。 ○ごはんのみそ汁の調理の仕方について理解している。

5. 指導計画（全11時間）

- ①なぜ食べるのか考えよう（1時間）
- ②五大栄養素のはたらき（1時間）
- ③3つの食品のグループとそのはたらき（2時間）・・・本時
- ④ごはんのみそ汁をつくろう（7時間）

6. 食育の視点

栄養のバランスがよくなるように食品を組み合わせる食事をとる必要があることを理解するとともに、ごはんのみそ汁の調理をすることができる。（食事の重要性）

7. 本時の目標（本時3／11）

日常とっている食事に関心を持ち、食事の役割を考えてよりよい朝食にしようとしている。
 （関心・意欲・態度）

8. 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点		◆評価（評価規準） 【評価方法】
導入	<p>1. 本時のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>よりよい朝食について考えることができる。</p> </div> <p>2. 朝食の役割について考える。</p>	<p>T1：学級担任</p> <p>○パネルシアターを見て、朝食を食べないとどうなるか考えさせるようにする。</p>	<p>T2：栄養教諭・学校栄養職員</p> <p>○パネルシアターをする。</p> <p>○児童の意見を板書し、朝食の役割について整理する。</p>	
展開	<p>3. AさんとBさんの朝食を調べる。</p>	<p>○2人の朝食を見て気づいたことを発表させる。</p> <p>○生活経験や4年生までの学習、五大栄養素のはたらきについて思い出させる。朝食は、とる必要があるだけでなく、内容も大事であることに気づかせる。</p>	<p>○教科書の「栄養素のはたらきによる食品の分類」表を参考に、2人の朝食に使われている食品を3つの食品グループに分けるようにする。</p> <p>A：ごはん みそ汁（油あげ、豆腐） 卵焼き</p> <p>B：食パン ジュース</p>	
<p>よりよい朝食について考えよう</p>				
	<p>4. どうしたらよりよい朝食になるか考える。</p>	<p>○自分の朝食をふり返り、よりよくするために自分ができるところを考えさせる。</p>	<p>○足りないグループの食品を補うためにどのような食品を加えたらよいか調べ、それをもとに、よりよい朝ごはんになるように、かえる方がよいこんだてやつけ加えたとよいこんだてを考えさせる。</p> <p>○児童の意見を板書する。</p> <p>A：緑のグループの食品がないので、おひたしをつけたり、みそ汁に野菜を加えたりする。</p>	<p>◆日常とっている食事に関心をもち、食事の役割を考えてよりよい朝食にしようとしている。 （関心・意欲・態度） 【行動観察・ワークシート】</p>

			<p>B：飲み物を牛乳にかえる。サラダを加える。パンに、ハムやきゅうりはさむ。等</p> <p>○ジュースにはたくさん糖分が入っているため、注意が必要なことを助言する。</p> <p>○3つのグループがそろっている朝食がよいことに気づかせる。</p>	
終末	5. 振り返り 望ましい朝食にするために自分の目標を考え、ワークシートに記入する。			

9. 資料

パネルシアター、ワークシート、AさんとBさんの朝食イラスト

*パネルシアターあらすじ

①Aさんは冬休み毎日遅くまでテレビを見て過ごしていました。

②気がつくと、冬休み最後の日になってしまいました。

A「わあー、どうしよう。宿題が全然終わってない！」

Aさんは夜遅くまで宿題をしました。

③10時になりました。Aさんは寝ようとしたのですが、毎日遅くまで起きていたので、ちっとも眠たくありません。明日の朝、起きることができるのでしょうか？

④いよいよ今日から三学期です。

7時になりましたが、Aさんは、なかなか起きることができません。

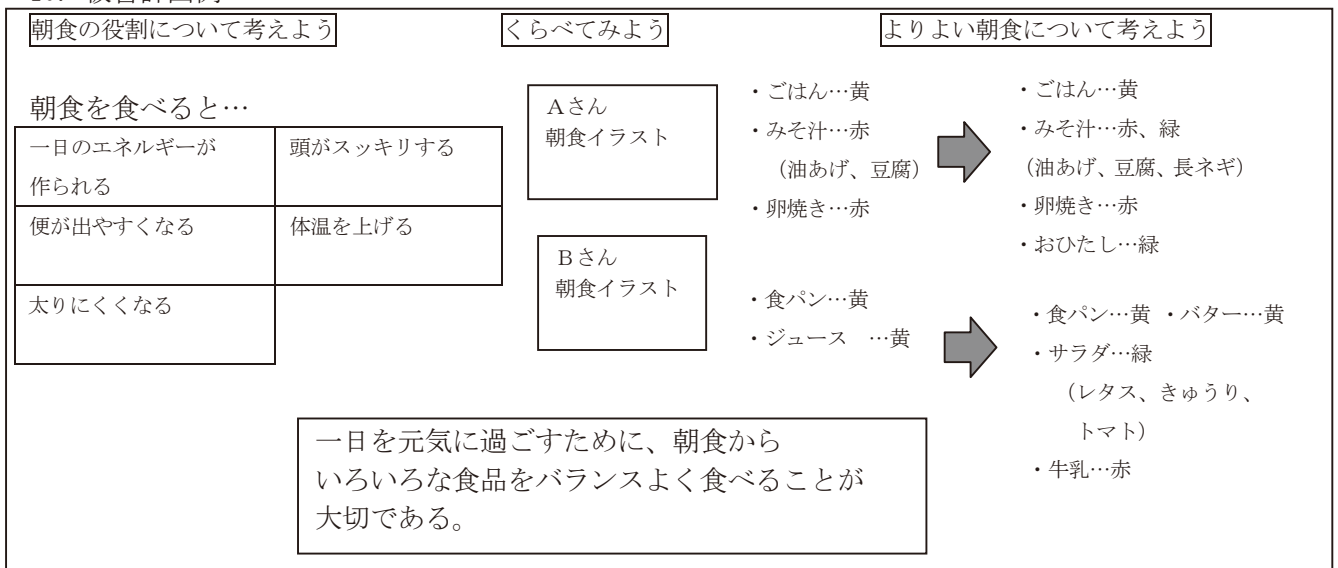
Aさんは、寝坊したので、朝ごはんを食べずに走って学校に行きました。

⑤学校に着いたAさんは、頭がボーッとして元気ありません。

なんだかイライラして、久しぶりに会えた友だちともケンカをしてしまいました。

A「久しぶりの学校、楽しみにしていたのに、どうしてなんだろう・・・」

10. 板書計画例



(ワークシート)

よりよい朝食について考えよう

5年 組 番 名前()

めあて:よりよい朝食について考えることができる

1. 2人の朝ごはんに使われている食品を、おもなはたらきによる3つのグループに分け、○印をつけよう。

〈Aさん〉

こんだて	使われている食品	おもなはたらきによる3つのグループ		
		おもにエネルギーのもとになる食品【黄】	おもに体をつくるもとになる食品【赤】	おもに体の調子を整えるもとになる食品【緑】
例 ごはん	ごはん	○		
みそしる	油あげ			
	とうふ			
たまごやき	たまご			
	サラダ油			

〈Bさん〉

こんだて	使われている食品	おもなはたらきによるグループ		
		おもにエネルギーのもとになる食品【黄】	おもに体をつくるもとになる食品【赤】	おもに体の調子を整えるもとになる食品【緑】
食パン	パン			
ジュース	さとう			

2. AさんかBさんのどちらかを選び、よりよい朝ごはんになるように考えよう。

選んだ人 さん  たりないグループ 色

たりないグループの食品例

- ・つけ加えるとよいこんだて
- ・かえる方がよいこんだて

3. 自分の朝ごはんの目標を立てよう。

第6学年 家庭科学習指導案（例）

平成 年 月 日（曜日）第 校時

6年 組

指導者 学級担任（T1）

栄養教諭・学校栄養職員（T2）

1. 題材名 くふうしよう 朝の生活

2. 題材設定の理由

5年生の家庭科で、三つの食品のグループや五大栄養素の働きについて学習し、栄養のバランスを整えて食べることが大切であることを理解している。また、ごはんのみそ汁、ゆで野菜等の調理の基礎についても学習してきた。しかし、日常生活においては、朝食を摂取していてもこれまでと変わらず、食べている内容に栄養の偏りがある児童も多く見られる。

そこで、朝の時間を見直す中で、栄養を考え、朝食に合う簡単な、いためるおかずを作ることができるようにこの題材を設定した。

3. 題材の目標

- ・生活時間を見直し、朝の生活の仕方や、家族とのふれ合いの時間を工夫することができるようにする。
- ・朝食に合う簡単なおかずを考え、計画を立てることができる。
- ・いためる調理がわかり、簡単なおかずをつくることができる。

4. 題材の評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を 創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ○自分や家族の生活時間を見直し、家族と共に過ごしたり家族の生活に協力したりしようとしている。 ○朝食に関心をもち、栄養を考えた朝食のとり方をしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○有効な生活時間の使い方を考えたり、自分なりに工夫したりしている。 ○朝食の大切さに気づき、栄養のバランスのよい朝食の献立について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 ○調理計画にそって工夫して調理している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○いためるおかずの調理に関する基礎的・基本的な技能を身につけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食の役割や1食分の献立の立て方、いためる調理の特性、いためる調理法について理解している。

5. 指導計画（全12時間）

- ①生活時間を見直そう（1時間）
- ②共に過ごす時間をつくろう（1時間）
- ③朝食についてふりかえろう（2時間）・・・本時
- ④三色野菜いためを作ろう（3時間）
- ⑤オリジナル野菜いためを作ろう（3時間）
- ⑥栄養のバランスのよい朝食の献立を考えよう（2時間）

6. 食育の視点

食事は三食をバランスよくとることが大切であり、特に、朝食をバランスよく食べることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようにすることにつながる。

（食事の重要性）

7. 本時の目標（本時3/12）

- ・朝食の役割や重要性がわかり、栄養のバランスのよい朝食を考えることができる。（創意工夫）
- ・生活のリズムと朝食の関わりについて理解できる。（知識・理解）

8. 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点		◆評価(評価規準) 【評価方法】
導入	<p>1. 本時のめあてを確認する。</p> <p>朝食の大切さを知り、栄養のバランスのよい朝食を考えることができる。</p> <p>2. 朝食の役割について考える。</p>	<p>T1: 学級担任</p> <p>○「食べたさん」と「食べないさん」のサーモグラフィーの写真やこれまでの学習、生活経験から、朝食を食べる理由を考え発表させる。</p>	<p>T2: 栄養教諭・学校栄養職員</p> <p>○児童の意見を板書する。</p>	
展開	朝食の大切さを知ろう			
	<p>3. 朝食でとる食品と3つのスイッチの関わりを知る。</p> <p>4. 自分の朝食を振り返り、よりよい朝食を考える。 ○朝食に使っていた食品を、3つのグループに分ける。</p>	<p>○①～③のすべてのスイッチを入れるには朝食の内容も大切であり、3つのグループの食べ物を組み合わせる必要があることに気づけるようにする。</p> <p>○5年生で学習した内容を思い出し、それぞれの食品を3つのグループに分けさせる。</p>	<p>○朝食が体のスイッチを入れる役割をしていること、食品によって働きが異なることを説明する。</p> <p>①脳が目覚ましスイッチ 【黄のグループ】</p> <p>②体が目覚ましスイッチ 【赤のグループ】</p> <p>③排便をしなくなるスイッチ 【緑のグループ】</p> <p>○どのグループの食品かわからないときは、教科書の「栄養素のはたらきによる食品の分類」表で確かめるようにアドバイスする。</p>	<p>◆朝食と生活リズムの関係を理解している。 (知識・理解) 【ワークシート】</p> <p>◆朝食の大切さに気づき、栄養のバランスのよい朝食の献立について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 (創意工夫) 【ワークシート】</p>

	○黄・赤・緑のグループがそろっていない場合は、どのような食品を追加したらよいか考える。	○机間指導をしながら、自分の朝食は3つのグループがそろっているかどうか、気づけるようにする。	○3つのグループがそろっていない児童には、教科書のおかずの例を示すなどして、これまでの学習で身につけている範囲で、追加できるメニューや食品を考えさせる。	
終末	5. 自分の朝食を振り返り、気がついたことやこれから気をつけたいことを考える。	○今日の学習で分かったことをワークシートにまとめさせ、発表させる。	○食材の数だけでなく、量も大事なことをアドバイスする。	

9. 資料（教材、ワークシート、参考画像等）

食べたさん・食べないさんの絵、サーモグラフィーの写真、黄・赤・緑の表、ワークシート

10. 板書計画例

朝食の大切さを知ろう～栄養を考えた朝食にしよう～

なぜ食べるの
だろう

食べないさん

食べたさん

自分の今日の朝食を3つのグループに分けよう

サーモグラフィー

サーモグラフィー

脳をめざましスイッチ

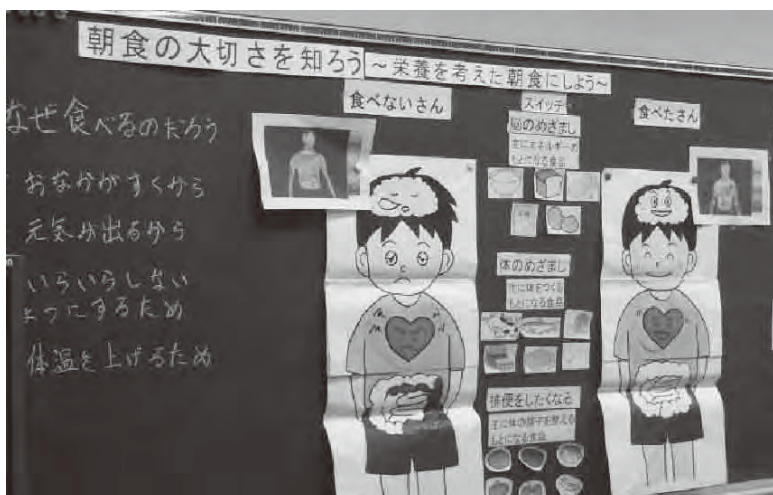
体のめざましスイッチ

- ・おなかがよく
- ・元気が出る
- ・いろいろな
しないように
- ・体温を上げる

- ・3つそろっていない
- ・これからは緑の食品もたべたい
- ・朝早く起きて、しっかり朝食を食べたい

おもに体の調子を整えるものになる食品

排便をたたくスイッチ



朝食についてふり返ろう

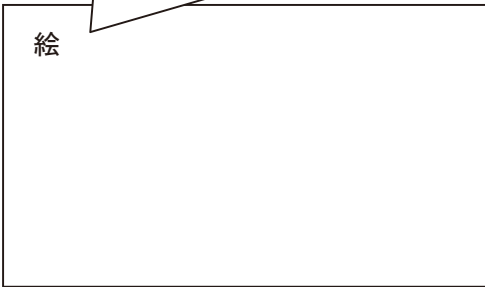
6年 組 番 名前()

めあて：朝食の大切さを知り 栄養のバランスのよい朝食を考えることができる

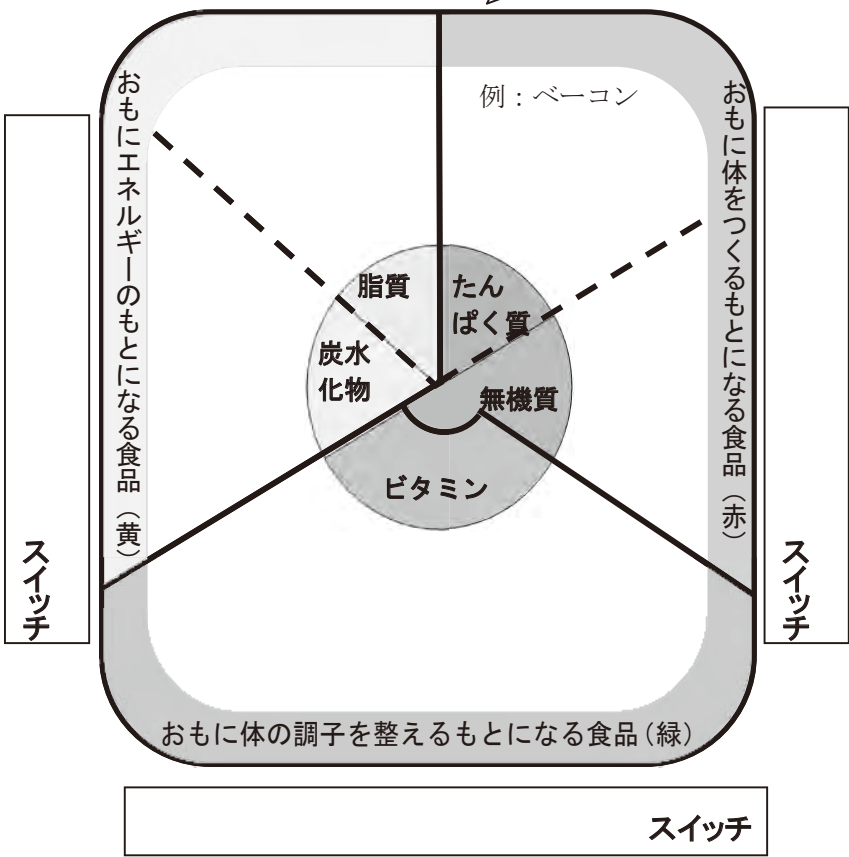
1. 自分の朝食の栄養のバランスを調べよう。

①今日の朝食の絵をかこう。
下のらんには料理に使われている食品を書こう。

②使われている食品の名前を、黄・赤・緑のグループに分けて書こう。



料理	使われている食品
(例) 野菜いため	ベーコン、キャベツ、 ピーマン、油



2. 黄・赤・緑のグループはそろっていますか？とれていた食品のグループの色にしるしをつけよう。とれていない食品のグループには、どのような食品や料理を追加したらよいか書こう。

<input type="checkbox"/> 黄	追加する食品や料理	[]
<input type="checkbox"/> 赤		[]
<input type="checkbox"/> 緑		[]

3. 自分の朝食をふり返り、気がついたこと、これから気をつけたいことを書こう。

中学校 技術・家庭科（家庭分野）

技術・家庭科(家庭分野)学習指導案（例1）

平成 年 月 日（曜日）第 校時
年 組

指導者：教科担任

1. 題材名 これからの食生活に生かそう

2. 題材の設定理由

これまでに五大栄養素のはたらきや6つの基礎食品群について学習している。中学生は成長著しい時期であり、栄養のバランスのとれた食事が必要である。そこで自分の食生活の課題を理解して改善できるようにさせたい。

3. 題材の目標

自分の食生活に関心を持ち、健康でよりよい食生活について考え、これまで学習した栄養や調理についての知識を活用し、具体的に工夫、実践できるようにする。

4. 題材の評価規準

生活や技術への関心・意欲・態度	生活を工夫し創造する能力	生活の技能	生活や技術についての知識・理解
○自分の食生活に関心を持ち、健康でよりよい食生活について考え、実践しようとしている。	○自分の食生活について課題を見つけ、その解決を目指してよりよい1日分の献立を自分なりに工夫している。	○常備菜の調理に関する基礎的・基本的な技術を身につけている。	○よりよい食生活について理解し、常備菜を生かした献立・調理に関する基礎的・基本的な知識を身につけている。

5. 指導計画（全5時間）

- ①自分の食生活を振り返ろう （1時間）
- ②常備菜を作ろう （1時間）
自分の食生活の課題を改善できる常備菜を作ろう（課題）
- ③献立を考えよう （1時間）
- ④見直そう、中学生の朝食 （1時間）・・・本時
- ⑤よりよい食生活を目指そう （1時間）

6. 食育の視点



中学生の時期の栄養の特徴を踏まえ、望ましい栄養や食事のとり方を考えて献立をたてることができる。（心身の健康）

7. 本時の目標（本時4／5）

中学生の1日に必要な食品を組み合わせて朝食の献立を工夫してたてることできる。
（創意工夫）

8. 本時の展開

	学習活動	教師の指導・支援	◆評価（評価規準） 【評価方法】
導 入	1. 宿題のワークシートの食品分類が正しくできているかペアで確認する。 2. 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 中学生の1日に必要な栄養のバランスを考えた朝食の献立を立てる。 </div>	○朝食の課題を確認させる。 ○中学生に必要な栄養素や食品を確認させる。	

展 開	<p>3. 班のテーマに合う朝食の献立を話し合っている。</p> 	<p>○グループごとに作成する朝食のテーマを設定する。 <テーマ> ・平日（時間のない朝） ・試合当日の朝 ・高齢者と一緒に食べる朝 その他</p> <p>○食品カードを使って、視覚的に考えながら主食、主菜、汁物を組み合わせて、チェックリストで栄養のバランスをチェックする。</p>	<p>◆食品カードを組み合わせ、栄養のバランスのよい献立を作成しようとしている。 (関心・意欲・態度) 【チェックリスト】</p> <p>◆必要な栄養を満たす組み合わせについて考え、工夫している。 (創意工夫) 【ワークシート】</p>
	<p>4. 常備菜の利便性を確認する。</p> 	<p>○不足している栄養素を補えるように自分たちが作成した常備菜カードを使って献立を作成させる。</p> <p>○チェックリストをもとに6つの基礎食品群を意識させる。</p> <p>○机間支援をして、バランスのよい組み合わせの例として給食を取り上げる。</p>	
	<p>5. 他の班の献立のポイントを聞き、評価する。</p>	<p>○自分たちが作成した献立のポイントを3つ記入させる。</p>	
	<p>6. 参考になったアドバイスを交流する。</p>	<p>○工夫されている点(黄)、改善点(青)などを考え、付せんに記入させる。</p>	
<p>献立の立て方で参考になったことをまとめよう</p>			
		<p>○意見交流で得たことを参考に、して考えさせる。</p>	
終 末	<p>7. 学習を振り返って、自分の食生活の課題をふまえて「栄養のバランス」「朝食の献立」「常備菜」のことばを使って、今日学んだことを100字程度にまとめて書く。</p>	<p>○自分の食生活の課題を見つけ、改善点に気づかせる。</p>	

9. 資料等

ワークシート、食品カード、常備菜カード、ホワイトボード、プロジェクター、付せん

献立チェックリスト		○を付ける
1群	①1日に卵をとる。	
	②1日に魚をとる。	
	③1日に肉をとる。	
	④1日に豆・豆製品をとる。	
2群	⑤1日に牛乳・乳製品をとる。	
	⑥1日に小魚・海そうをとる。	
3群	⑦1日に緑黄色野菜をとる。	
4群	⑧1日にその他の野菜をとる。	
	⑨1日に果物をとる。	
5群	⑩1日にいも類をとる。	
	⑪毎食主食(ごはん・パン・めんなど)をとる。	
6群	⑫とりすぎないようにする。	
全体	⑬1日30品目以上とる。	

(ワークシート)

これからの食生活に生かそう ～見直そう、中学生の朝食～

組 番 名前

めあて： 中学生に必要な栄養のバランスを考えた朝食の献立を立てる

やってみよう

①昼食、夕食の献立の食材を6つの基礎食品群に分けてみよう。

<ある日の献立>

		献立名	食材	1群	2群	3群	4群	5群	6群
朝食	主食								
	主菜								
	副菜								
	汁物								
昼食	主食	米飯	米						
	主菜	さばの塩焼き	さば						
	副菜	かぼちやの煮物	かぼちや 砂糖						
	汁物	すまし汁	豆腐 みつば						
	デザート	りんごヨーグルト	りんご ヨーグルト						
夕食	主食	米飯	米						
	主菜	トンカツ	豚ロース肉 パン粉 油						
	副菜	サラダ	キャベツ トマト きゅうり						
	汁物	しじみ汁	みそ しじみ						
	デザート	みかん	みかん						

②自分の朝食の課題を挙げてみよう。

--

③グループのみんなと相談して、栄養のバランスを考えた朝食の献立をたててみよう。

班のテーマ：

--

④他のグループの発表を聞いて、評価しよう。

気付いたこと（工夫されている点 \square ・改善点 \square ）を付せんに書いてはろう。

⑤他の班の献立から参考になった点をまとめよう。

--

〈 本時を振り返って 〉

自分の食生活の課題をふまえて、「朝食の献立」「栄養のバランス」「常備菜」のことばを使って、今日学んだことを100字程度にまとめよう。

技術・家庭科（家庭分野）学習指導案(例2)

平成 年 月 日（曜日）第 校時
年 組

指導者 教科担任 (T1)
栄養教諭・学校栄養職員 (T2)

1. 題材名 考えよう中学生の栄養と食生活

2. 題材設定の理由

平成27年6月滋賀県朝食摂取状況調査結果では、中学2年生の朝食摂取率は86.1%であった。このことから朝食摂取率改善に向けて、生徒が自分の食生活に関心を持ち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食習慣について考えさせたい。

3. 題材の目標

自分の食生活の振り返りや、栄養素の種類と働きに関する学習を通して、食事の役割と成長期に必要な栄養の特徴について理解を深めるとともに、自分の食生活に関心を持ち、健康に良い食習慣について考え、より良い食生活を営むことができる。

4. 題材の評価規準

生活や技術への関心・意欲・態度	生活を工夫し創造する能力	生活の技能	生活や技術についての知識・理解
○自分の食生活に関心を持ち、健康的な食習慣について考え、日常生活で実践しようとしている。	○自分の食生活を点検し、課題を見付け、健康的な食生活になるように考え、一日分の献立を工夫している。	○食品の選択について必要な情報を収集・整理することができる。	○食事の役割や健康と食事のかかわり、栄養素のはたらきについて理解している。

5. 指導計画（全8時間）

- | | |
|---------------------------|-----------|
| ①食事の役割について考えよう | (1時間) …本時 |
| ②生活習慣と食事 | (1時間) |
| ③栄養素のはたらきと食品 | (1時間) |
| ④中学生に必要な栄養 | (1時間) |
| ⑤食事の計画 | (1時間) |
| ⑥1日の食事で必要な栄養素を満たす献立を考えよう。 | (2時間) |
| ⑦食品の選択 | (1時間) |

6. 食育の視点

- ・食事は規則正しくとることが大切であり、特に、朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになることがわかる。（食事の重要性）
- ・健康の保持増進には、栄養のバランスのとれた朝食が大切であることがわかる。（心身の健康）

7. 本時の目標（本時1/8）

朝食の役割や健康によい食習慣の重要性について理解している。（知識・理解）

8. 本時の展開

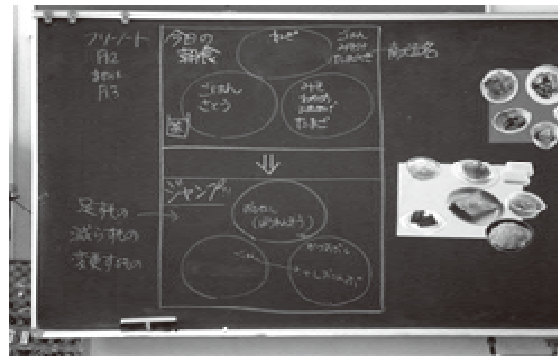
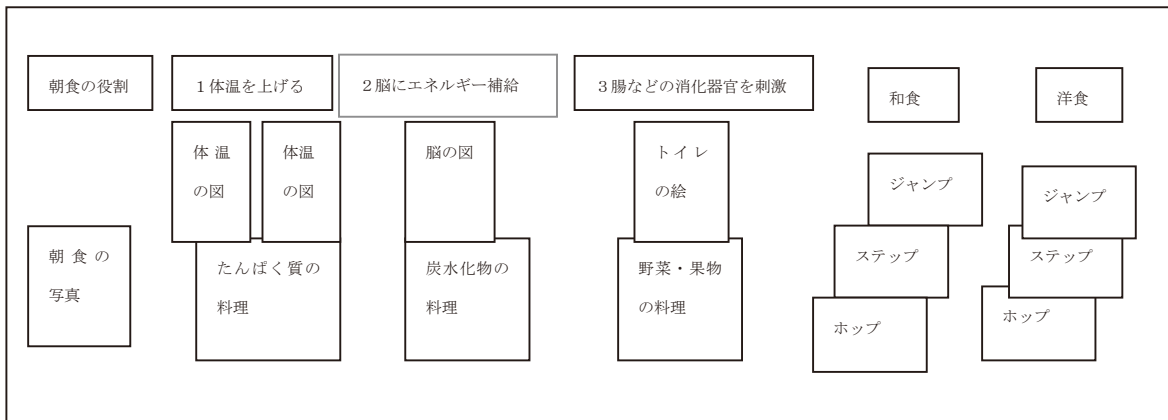
	学習活動	教師の指導・支援	◆評価（評価規準） 【評価方法】
導 入	1. 本時のめあてを確認する。 朝食の役割や健康によい食習慣について考えることができる。 2. 自分の朝ごはんを振り返る。	T1：教科担任 T2：栄養教諭・学校栄養職員 ○朝食摂取率の調査結果を知らせる。 ○今朝の自分の朝食内容について考えさせる。	

展 開	<p>3. 2つの朝食献立例を比較し、それぞれの問題点と課題についてまとめる。</p> <p>4. 朝食の役割を知る。</p> <p>5. 一日の食事を振り返って、さらによりよい朝食にするための工夫を考える。</p>	<p>○なぜ問題なのかを考えさせることによって、栄養のバランスに着目させる。</p> <p>○朝食献立例を考えさせる。</p>	<p>○朝食の3つの役割を説明する。</p> <p>○栄養のバランスのよい朝食を知らせる。</p>	
終 末	<p>6. 今後の自分の取り組みについてまとめる。</p>	<p>○朝食の役割や食習慣について身近な努力事項をまとめさせる。</p>		<p>◆朝食の役割や健康により食習慣の重要性について理解している。 (知識・理解) 【ワークシート】</p>

9. 資料

- ・教科書
- ・朝食摂取率の調査結果
- ・3つの「朝食の役割」の絵
- ・ワークシート
- ・フラッシュカード

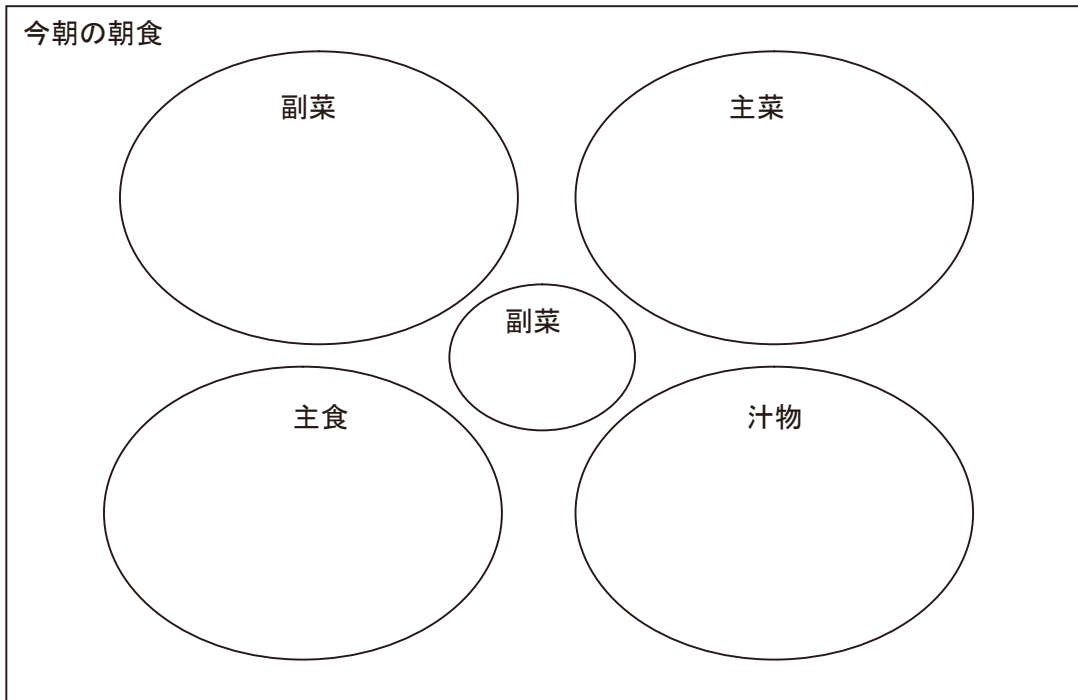
10. 板書計画例



(ワークシート)

年 組 番 名前

めあて：朝食の役割や健康によい食習慣について考えることができる



よりよい朝食

副菜

主菜

副菜

主食

汁物

栄養のバランスのよい朝食の特徴
(よりよい朝食にするためのポイント)

- たんぱく質
- 炭水化物
-
-
-

<今日のふり返し>

今の自分の食習慣を改善するために、どのようなことをすればよいか3つ書きましょう。

1. _____
2. _____
3. _____