

第 1 学 年 学 級 活 動 指 導 案

日 時 平成 2 6 年 7 月 1 5 日 (火) 第 5 校 時
学 級 第 1 学 年 3 2 名
授 業 者 T 1 T 2
T 3

1 題材名 あさごはんのひみつ

2 指導の立場

(1) 題材について

健康で望ましい食習慣を身に付けるためには、まず、1 日 3 回の食事を規則正しく摂ることが大切である。特に、午前中の活動のエネルギー源となる朝食は、次のような理由から大切にしたい。

- ・体のリズムを整える。
- ・体温の上昇により、やる気と集中力が出る。
- ・脳にエネルギーを補給する。

けれども、時間がない等の理由や食事を作る側の時間的な忙しさから軽視される傾向がみられる。

そこで、「朝ごはんは自分にとってとても大切なものである。」ということが 1 年生なりに実感できる指導を行うことが必要である。

(2) 児童の実態について

本学級の児童 3 2 名 (男子 1 3 名 女子 1 9 名) の朝食摂取率はほぼ 1 0 0 % で、欠食することはほとんどない。けれども、その内容はごはんだけパンだけといった主食のみの場合が多く、朝食内容に偏りがある。また、食事時間が短く十分な量の朝食を摂取できず、半数近くの児童が朝の登校後から 2 校時までに空腹を感じていることも、アンケート調査の結果から分かった。

< アンケート結果 >

朝ごはんの内容

ごはんやパンと飲み物 (お茶や牛乳) だけ 1 5 名

ごはんやパンとおかず (卵や肉、魚) 1 2 名

赤・黄・緑のバランスのとれた朝食 5 名

朝ごはんの量

全部食べる 2 0 名

少し残す 1 2 名 残す理由 (時間がない ねむい 食欲がない 好きなものだけ食べる)

空腹を感じる時刻

朝の活動や 2 校時までに 1 2 名 3 校時頃 4 名

4 校時頃 1 3 名 おなかがすかなかった 3 名

朝食にかかる時間 (本校の給食の時間は 3 0 分)

1 5 分 9 名 2 0 分 1 5 名

2 5 分 3 名 3 0 分 4 名

朝ごはんを「残す」と回答した児童のほとんどが、その理由を「時間がなかった」「起きたばかりでねむい」と答えている。就寝時間を見ると、9 時頃までに就寝しているのは約 6 0 % だが、中には日常的に午後 1 0 時過ぎに就寝している児童もいる。夜寝る時刻が遅くなると、翌朝起きる時刻が遅くなり朝食を十分食べる時間がなくなってしまう。朝食をしっかり摂るためには、寝る時刻を決めて睡眠時間を確保することも大切である。望ましい食習慣を身に付けるためには、生活のリズムを整えて不規則にならないように努めることも大切である。そこで、いつもより 1 0 分早く起きて、朝食時間を増やせるようにしていきたいと考える。

また、児童は「準備されたものは全部食べた」にもかかわらず、満足できる量がなかったという回答があることから、児童の午前中の活力になりうる十分な朝食の準備を家庭へ働きかけることも不可欠であると考えられる。

このような実態をふまえ、本時の学習を通して、朝食の大切さを理解させるとともに、朝食をしっかり摂るために自分の生活のリズムを見直して実践することを願い本題材を設定した。

3 研究主題に関わって

食の楽しさや大切さに気付き、よりよい食生活を生み出す子の育成
～食育の推進による健やかな体づくりをめざして～

研究仮説

給食の時間や学級活動、教科指導、総合的な学習など全教育活動で食に関する指導に取り組むことで、児童が食に対する関心を高め、よりよい食生活を目指して実践に移すことができるであろう。

《学級活動》 研究の視点 2 生活実践力につなげるための学習過程の工夫

(1) 児童の食に関する関心を高め、学ぶ意欲や必然性をもたせる課題づくりの工夫

児童に朝ごはんに関するアンケートを行い、自分の朝ごはんに関心をもてるようにしたり、保護者へのアンケートにより、朝ごはんへの関心や意識をもてるようにしたりした。そのアンケート結果から、朝ごはんの内容や量に問題があることに気付き、必然性のある課題づくりができるようにする。

(2) 児童の思考を深めるための課題追究のあり方

担任と、養護教諭によるＴＴ授業の工夫

心身の健康と規則正しい生活や朝食との関係を、専門的な知識をもった養護教諭が、サーモグラフィーの写真等で分かりやすく説明することで、朝食の重要性を理解し、望ましい生活習慣や食生活をめざすことができるようにする。

意欲的な追究や生活実践力につなげるための学習活動の工夫

朝食の内容や量に問題のあるキャラクター「ふらりん」へのインタビューを通して、「学習に集中できない」「力が出ない」という心身の問題を、児童自身の問題としてとらえることができるようにする。

その原因を把握したり、解決や対処の仕方などについて共に考え話し合ったうえで、自分としての解決方法を自己決定することにより、実践への意欲がもてるようにする。

教材・教具の工夫

本時児童のモデルとなるキャラクター「ふらりん」にインタビューする形で展開することにより、児童は寸劇を見るように楽しく学習することができると考えた。

「ふらりん」就寝時刻が遅いため起床が遅くなり、時間がなくて朝食を十分摂れない。

朝食は、おにぎり１個とお茶だけ。そのため、「力が出ない」という問題を感じている。

展開５で、児童のアドバイスにより、朝ごはんをおなかいっぱい食べてやる気スイッチがはいって目が輝き、もりもりパワーがあふれている「ばわりん」に変身する。

(3) 学んだことを自分の生活に活かすための終末の工夫

学習したことをもとに、自己の朝食をより望ましいものにするために頑張ることを自己決定することが、実践への意欲化を促すことになると考える。さらに、実践カードを家庭に持ち帰って取り組むことにより、保護者が朝食の内容や量を見直す機会となり、学校と家庭が連携して、望ましい朝食習慣を身に付けることができるようにしていきたい。

4 題材の目標と評価の観点

(1) 題材の目標

朝食の重要性を知り、自己の食生活を振り返ることを通して、元気よく活動するために朝食をしっかり食べようとする意欲をもつことができる。

(2) 評価の観点

- ・元気よく活動するために、規則正しい生活を心がけたり、朝食を十分食べようとしていたりしている。
(関心・意欲・態度)
- ・自己の朝食を振り返り、元気よく活動するために、朝食を十分食べることができる。
(思考・判断・実践)
- ・自己の健康のために、朝食を十分食べることの大切さを理解している。
(知識・理解)

(3) 食に関する指導目標

朝食の大切さを健康とかかわらせて理解することができる。

- ・朝食を摂ることで、心と体を活動できる状態になり、もてる力を十分に発揮できるようになることを理解することができる。
(食事の重要性)

5 食に関する指導：教科・他領域との関連 第1学年

【教科】

【学級活動】

【他の領域・家庭生活等】

生活科 「きれいにさいてね たくさんさいてね」 ・一人一人が植木鉢であさがおを育てる。 ・学級園で花やさつまいもを育てる。 ・花やさつまいもの世話や観察をする。	
生活科 「がっこうだいすき」 ・学校の施設や学校生活を支えている人々や自分たちの安全を守っている人々のことが分かる。	
生活科 「たねとりをしよう」 ・育てた花の種とりをする。 ・さつまいもを収穫する。	
生活科 「秋にもそだてよう」 ・一人一鉢チューリップの球根を植え、世話や観察をする。	
生活科 「おいもパーティーをしよう」 ・収穫したさつまいもでパーティーを開き、おいしさを味わう。 ・収穫したさつまいもを家に持ち帰り、家庭で調理して食べる。	
生活科 「ありがとうをとどけよう」 ・お世話になっている人に、言葉や手紙でお礼の気持ちを伝える。	
道徳 「いただきます」 ・生きている喜びを感じ、生命を大切にしようとする心情を育てる。 生命尊重 3 - (1)	

PTA食育講演会(6/3)
「楽しく食べて
子どもが伸びる！」
・心と体と生きる力を育てる食育について
・子どもが楽しく食べることの大切さについて

学級PTA活動(6/20)
「給食センター見学」
・給食センター見学を通して安全でおいしい給食を届けるために、いろいろな工夫をしていることに気付く。
・給食には多くの人々が関わっていることに感謝し、食べ物を粗末にしないで食べようとする意欲をもつ。

「あさごはんのひみつ」7月(本時)
・朝ごはんを振り返り、内容や量が少ないことに気付く。
・「ふらりん」の話を聞き、朝ごはんの働きや大切さを知る。
・夏休みに向けて、意欲的に取り組む。

「たべもののひみつ」11月
何でも食べて元気になろう
・食べ物の3つの働きについての話を、好き嫌いなく何でも食べることの大切さを知る。
・健康な身体をつくるために、給食を残さず食べようとする。

給食指導

・給食時間の過ごし方

食べ物の赤黄緑の分類について

・食べ物の旬

「早ね早起き朝ごはん排便リズム」
・「健康貯金」の取組を通して、健康生活を振り返って自己のめあてを決め、朝食バランスや排便等の改善を行う。(5/12~16)

食生活についてのアンケート

「早ね早起き朝ごはん排便リズム」
(7/7~11)

・食事のマナー

・三角食べ

・夏の飲み物

頑張りカード(事後の実践)

生活のリズムを取り戻そう
・早ね早起き朝ごはん排便リズムなどの頑張り表(夏休みの最終週)

・運動と朝ごはん

「早ね早起き朝ごはん排便リズム」
(9/8~12)

・食べ物の働き

「早ね早起き朝ごはん排便リズム」
(10/6~10)

「早ね早起き朝ごはん排便リズム」
(12/8~12)

・バランスよく食べよう

生活のリズムを取り戻そう
・早ね早起き朝ごはん排便などの頑張り表(冬休みの最後の3日間)

「早ね早起き朝ごはん排便リズム」
(1/14~20)

・食べ物と健康
・感謝の気持ちで食べよう
・1年間の給食を振り返ろう

6 本時の目標

朝ごはんのひみつについて話し合い、朝ごはんは「集中して学習する」「元気に活動する」ために大切なことを知り、「早寝・早起き」をして「お腹いっぱい食べる」とパワーが出ることに気付き、実践しようとする意欲をもつことができる。

7 本時の展開

過程	ねらい	学 習 活 動	指導・援助 および【評価規準】 人権教育の観点（つけたい力）
導入	自分たちの朝ごはんの内容や量から課題に気付くことができる。	1. 朝ごはんのとり方のグラフを見て、自分の朝ごはんのとり方を振り返る。 ・朝は、時間がなくて少ししか食べられない。 ・朝の会や、1時間目からおなかがすくことがある。 2. 朝ごはんを少ししか食べてこなかった時に困ったことを発表する。 ・けやきタイムにおなかがすいてきた。 ・おなかがすいて力がでなかった。	T 1 ・アンケート結果を発表し、朝食を十分食べていない児童が多い事に気付かせる。 ・「ふらりん」を登場させ、朝食の質や量に問題があることから、本時の課題につなげる。 T 2 資料 アンケートの結果 ・児童の反応やつぶやきをメモし、説明の時に関連付けられるようにする。
課題をもつ		あさごはんの ひみつをしり、どうすればよいか かんがえよう。	
追	朝ごはんのひみつを、生活経験等から考えることができる。	3. 朝ごはんのひみつについて話し合う。 ・朝ごはんを食べないと、おなかがすいて力が出ない。 ・勉強も頑張れない。 ・朝ごはんは大事だから、おなかいっぱい食べた方がよい。	T 3 ・随時、支援の必要な児童に寄り添い、指導をする。
究	朝ごはんのひみつ（やる気スイッチと元気もりもり）を理解することができる。	4. 朝ごはんパワーの話を聞き、朝ごはんの重要性を理解する。 ・ひみつ 朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて「やるきすいっち」が入る。 ・「やるきすいっち」が入ると、集中力がアップする。 ・ひみつ 体温が上昇して「げんきもりもり」パワーが出る。 ・少しではなく、おなかいっぱい朝ごはんを食べることが大切なんだ。 ・朝ごはんをおなかいっぱい食べるためには、早寝・早起きをするといふ。	・「けんこう貯金」の取組や、家の人から言われる言葉を思い出して、朝ごはんのひみつを話し合うことができるようにする。 ・T 2の説明に反応しながら、朝ごはんパワーの絵を黒板に貼る。 ・朝ごはんをおなかいっぱい食べるためには、どうしたらよいかを考えさせて資料の説明につなぐ。 ・元気ボックスを使い児童からのアドバイスをもらって、「ふらりん」を「ばわりん」に変身させる。 ・運動してから朝ごはんを食べている児童のよさを紹介する。生活を振り返り、朝食をしっかりと摂って元気よく活動するために、生活の改善をめざすことができる。（自己啓発力）
す	規則正しい生活をし、充実した朝食を摂ることが大切であることに気付くことができる。	5. 学習したことをもとに、「ふらりん」に、どうしたらパワーアップできるかアドバイスをし、本時のまとめをする。 ・朝寝坊をすると食べる時間がなくなるから、早く起きて朝ごはんをおなかいっぱい食べる。 ・早起きするためには、早寝をしないといけない。 ・早起きをして、運動をしてから朝ごはんを食べると体によい。	資料 朝食摂取前後のサーモグラフィの写真 資料 生活リズムの絵 ・朝ごはんを十分食べるためには、早寝・早起きが大切であることを説明する。
意欲をもつ	「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して、元気に生活しようとする意欲をもつことができる。	6. 「チャレンジカード」で1週間頑張っ取り組む。（提出は個別懇談） ・明日の朝ごはんから、おなかいっぱい食べて、「ばわりん」をめざす。 ・朝ごはんをおなかいっぱい食べられるように、10分早起きする。 ・夏休みも早起きをしてラジオ体操に行き、朝ごはんをおなかいっぱい食べてパワーアップして元気にすごす。 ・夏休みも夜ふかしをせずに、9時には寝る。	【評価規準】 朝ごはんの大切さが分かり、「早寝・早起き」をして、おなかいっぱい朝ごはんを食べようとしている。（関・意・態） ・朝食内容に課題のある児童の改善策を紹介し、価値付ける。 ・「チャレンジカード」により実践の意欲化と継続化を図る。 ・規則正しい生活について発表したり考えたりした児童を紹介し価値付ける。