

第2学年1組 学級活動学習指導案

1 題材名 「栄養バランスのよい朝食を考えよう」

(2)ーケ 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 指導観

- 地域社会にあるスーパーやコンビニエンスストアなどには、多種多様の食材や調理済み食品があふれる昨今、私たちは食べることに事欠かない生活を送っている。しかし、子どもたちを取り巻く生活環境は大きく変化し、部活動の早朝練習や、夜の塾や習い事に忙しくしていたり、深夜までインターネットやゲームに没頭し、朝すっきり起きることができなかつたりして、バランスのよい食事がしっかり取れているとは言いがたい状況にある。本題材は、健康で有意義な生活をするために欠かすことのできない朝食の重要性を再確認し、自分の朝食を見直して、栄養バランスのよい朝食献立を考え、自ら進んで毎日の生活に活かしていこうとする実践につなげるものである。発育のめざましいこの時期に、朝食の働きや栄養バランスのとれた食事について考えることは、子どもたちの発育や体力の向上、健康増進のためには必要不可欠と考え、本題材を設定した。
- 本学級の生徒は、男子15名女子23名の計38名で、素直で明るく、授業にも意欲的に取り組む生徒が多い。1年次から取り組んできた学び合い活動では、積極的に発言したり、友だちの意見を引き出したりできるようになってきた。中学1年生の時には家庭科の「わたしたちの食生活」の単元で、健康によい食習慣について学び、栄養バランスのとれた献立を考えた。また、1学期に小郡市の栄養教諭から「朝食の重要性」について指導を受けている。事前のアンケートでは、毎日朝食を食べている生徒は約53%で、ほとんど食べていない生徒は約5%であった。その内容を見てみると、「栄養バランスのとれた朝食」がとれている生徒は約34%で、「主食偏重型の朝食」が約37%、主食とちょっとした主菜、もしくは副菜をとっている「軽食型の朝食」は約24%であった。また、朝食の重要性については95%の生徒が大切だと考えており、自分の朝食について見直しが必要と考えているのは約66%であった。
- 本題材の指導にあたっては、まず栄養バランスのよい朝食をとることの重要性と、必要な食品群について再確認する。次に、自分の朝食をふり返り、改善点を考えさせる。その後、工夫の幅を広げるために、班ごとに設定された朝食例を、バランスのよいものになるよう話し合っただけで考えさせ、各班から発表する。その際、市の栄養教諭とTTを組み、より専門的なアドバイスができるようにする。その後、発表された例を参考に、自分の朝食を実践ができるように再度ふり返って考えさせ、事後の実践につなげたい。

3 目標

- (1) 1日の生活における、朝食の働きと重要性を理解することができる。
【知識・技能：深い学び】
- (2) バランスのよい朝食メニューを考え、家庭で作ることができる。
【思考力・判断力・〈実践力〉：対話的な学び】
- (3) 自分自身の朝食をふり返り、望ましい朝食をとっていかうことができる。
【学びに向かう力・人間性：主体的な学び】

4 単元指導計画（2時間）

「学び合い」に関する内容はゴシック体

段階	学習活動・内容	教師の支援	評価方法
1時間 つかむ	<p>1 アンケートの結果から自分たちの朝食摂取の現状をつかむ。 ・朝食摂取率、朝食の内容等</p> <p>2 朝食の果たす役割と、必要な食品群を確認する。 ・脳を動かす働き …ごはんやパンなど(主食) ・体温を上げ体を動かす働き …魚や肉、卵など(主菜) ・体の中を動かして体調を調える働き …野菜、海草、果物など (副菜・汁物)</p> <p>3 自分の朝食を見直す。</p>	<p>○ 「朝食」について見直す意欲を喚起するために、アンケート結果を提示する。</p> <p>○ 朝食の働きと食品群の関連を理解させるために、カードを貼って分類する。</p> <p>○ 実際の朝食づくりに活かすために、最も改善が必要な朝食を選び、どう改善するか考えさせる。</p> <p>○ 活動の滞っている生徒には、不足している部分に気づけるようアドバイスする。 (T1、T2)</p>	<p>◇ 朝食のもつ3つの働きと、関連する食品群が理解できたか。 【知識・技能】</p> <p>◇ 自分の朝食で不足しているものに気づき、改善しようとしたことができたか。 【思考力・判断力・〈実践力〉】</p>
本時1/1 ひろげる・まとめる1時間	<p>4 理想の朝食のメニューを考える。 (1) 班で朝食のモデルを検討し、改善案を考える。 【B③ア】 ・必要な食品群が使われ、バランスがとれているか。 ・簡単で栄養価の高い、おすすめポイントはありますか。</p> <p>(2) 班ごとに発表し、意見交流する。 【C③ア】</p> <p>(3) 見直した朝食について各班の発表をもとに再考し、朝食メニューを完成させる。</p>	<p>○ 朝食のモデルについて、必要な改善策を班で考えることで、日常の朝食について見直す際の視点と方法を明確に持つことができるようにする。</p> <p>○ 栄養バランスがよくとれたメニューにするために、不足している食品群の効果的な取り方を、専門的見地から助言する。(T2)</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">仲間の意見を参考に、自らの考えを広げ深めるような【対話的な学び】のために行う。</p> <p>○ 他の班のメニューや工夫のポイントを聞くことで、効果的なバランスのとり方の幅を広げさせる。</p>	<p>◇ 自分の考えを出したり、仲間の意見を吟味したりして、協力してメニューを考えることができたか。 【思考力・判断力・〈実践力〉】</p> <p>◇ 栄養バランスのよい朝食メニューに改善することができたか。 【知識・技能】</p> <p>◇ 自分のメニューをふり返り、学んだことを実践に活かそうとしているか。 【学びに向かう力・人間性】</p>

5 本時 平成29年11月15日(水) 第5校時 2年1組教室

6 本時の主眼

- バランスがとれた朝食をとることで、健康で有意義な生活が送れることがわかり、班で作成したメニューを通して、自分の朝食を見直し、工夫をすることができる。

7 本時の指導観

生徒は前時まで、朝食の果たす役割と、それに必要な食品群について学習し、自分の朝食をふり返って、改善案を考えた。しかし、食事を自ら作らない生徒にとっては、考えつかない部分もあるだろう。そこで本時はまず、あえて欠点のある朝食モデルを各班に提示し、その欠点に気づかせ、学んだことを活かして、栄養バランスの整った朝食メニューを考えさせる。その際、自分で簡単に工夫ができる方法を、栄養教諭からアドバイスすることで、実際にやってみようという意欲を喚起する。次に、どのような考えでメニューを作ったか、また、おすすめのポイントはどこかを発表させて、様々な栄養バランスのとり方を身につけさせ、自分の朝食を見直し改善させることにつなげたい。

8 本時の過程

「学び合い」に関する内容はゴシック体

学習活動・内容	教師の支援	形態	配時	評価の観点
1 前時のふり返りをする。	○ 次の活動につなげるために、朝食の働きと必要な食種および関連する食品群を思い出させる。	一斉	5	◇ 前時までの学習プリントを確認しているか。 【知識・技能】
2 本時のめあてを確認する。	(めあて) 自分で作れるバランスのよい朝食メニューを考えよう。			
3 理想の朝食のメニューを考える。 (1) 班で朝食のモデルを検討し、改善案を考える。 【B③ア】 ・必要な食品群が使われ、バランスがとれているか。 ・簡単に栄養価を高める方法はないか。 (2) 班ごとに発表し、意見交流する。 【C③ア】	○ 自分に応用できる幅を広げるために、主食と飲み物だけのモデルを提示し、料理を増やしたり、増やさずにアレンジさせたりする。	班	20	◇ 自分の考えを出したり、仲間の意見を吟味したりして、協力してメニューを考えることができたか。 【思考力・判断力・〈実践力〉】 ◇ 栄養バランスのよい朝食メニューに改善できたか。 【知識・技能】
	○ もう一工夫できることがあれば、専門的見地からアドバイスする。 (T2)	一斉	15	
	(3) 各班の発表をもとに、自分の朝食メニューに取り入れられることはないか、見直しをする。	○ なぜ、そのメニューにしたか、栄養バランスの上で改善点がわかるように説明させる。 ○ いろいろな工夫ができることがわかるように、同じモデルの班は続けて発表させる。	個	10

朝食に関するアンケート

2年 組 番 名まえ

(月 日 記入)

①朝食を食べることは、健康のために大切だと思いますか。

ア、とても思う イ、まあまあ思う ウ、あまり思わない エ、全く思わない

②「朝食の大切さ」について、説明することができますか。

ア、かなりできる イ、少しできる ウ、あまりできない エ、全くできない

③あなたは、週にどのくらい朝食を食べていますか。

ア、毎日 イ、4～6日 ウ、1～3日 エ、朝食は食べない

④朝食を食べないときがある人に聞きます。食べない理由は何ですか。

[]

⑤朝食にどのくらいの時間をかけていますか。

ア、21分以上 イ、11分～20分 ウ、1分～10分 エ、0分

⑥あなたが朝食でだいたい毎回食べているものに○をつけてください。(いくつでも)

ア、ごはん、パンなどの料理

イ、魚、肉、卵、大豆が入っている料理

ウ、野菜、いも、海草、きのこが入っている料理

エ、みそ汁やスープなどの汁物の料理

オ、くだもの

カ、飲み物(よく飲んでいるもの…)

キ、その他(よく食べているもの…)

⑦自分の朝食は改善しないといけないと思いますか。

ア、とても思う イ、少し思う ウ、あまり思わない エ、全く思わない

※ありがとうございました。

栄養バランスのよい朝食を考えよう

2年1組 番号まえ

めあて

◎ 1週間の朝食メニューを記録し、自己評価しましょう。(食べたら○、食べなかったら×)

9月12日(火)～9月18日(月)

	食べたもの	主食	主菜	副菜	汁物	起床時間
9/12 (火)						・ ・
9/13 (水)						・ ・
9/14 (木)						・ ・
9/15 (金)						・ ・
9/16 (土)						・ ・
9/17 (日)						・ ・
9/18 (月)						・ ・

【主食：ご飯、パン、麺類、コーンフレークなど】

【主菜：魚、肉、卵、納豆など】

【副菜：サラダ、煮物、ひじき、おひたしなど】

【汁物：みそ汁、コーンスープ、牛乳、野菜ジュースなど】

◎ アンケート結果を見てみましょう。

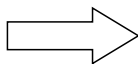
○朝食を…	2の1	全国平均
①毎日食べる	[] %	[] %
②食べる日のほうが多い	[] %	[] %
③食べない日のほうが多い	[] %	[] %
④ほとんど食べない	[] %	[] %

○食べない理由は…

◎自分の朝食を、栄養バランスのよいメニューに変身させましょう。

【 / () の朝食】

【バランスを考えた改善】



【もうひと工夫プラスした考え】

〈工夫した点・理由メモ〉

-
-
-

◎あなたが「朝食メニュー」を上のように改善した理由と、学習後の感想を書きましょう。

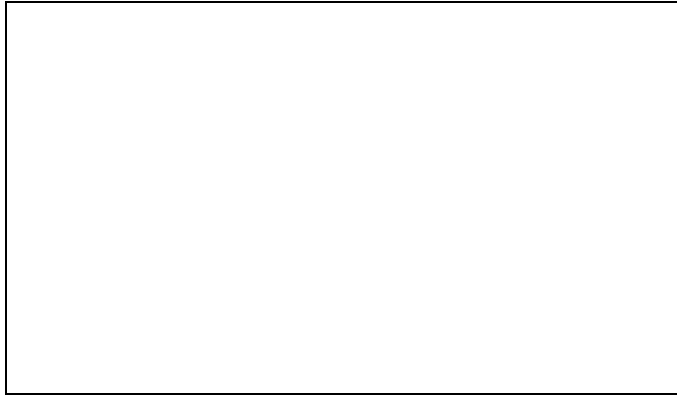
栄養バランスのよい朝食を考えよう

2年 組 番 名まえ

めあて

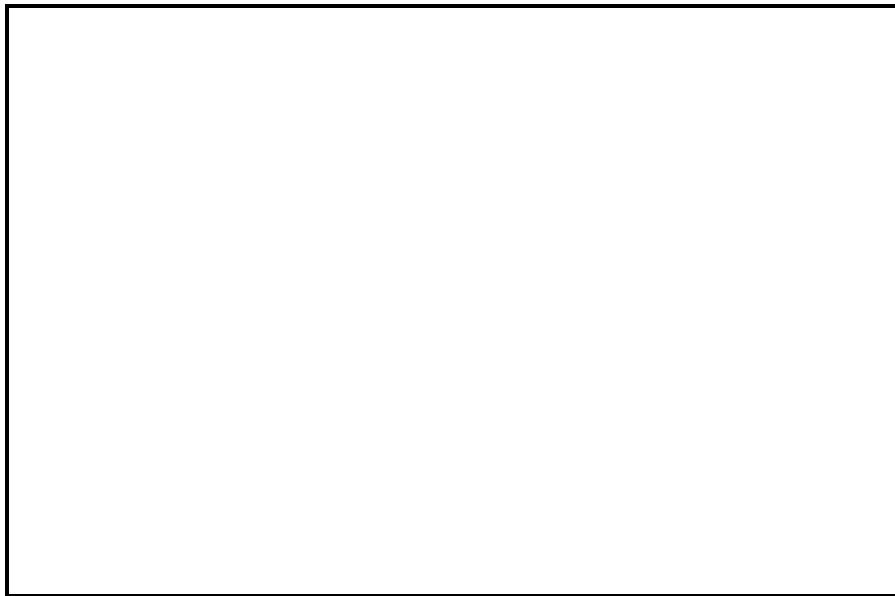
○【朝食のモデル】への工夫

(自分の考え)



※周りに説明を書きましょう。

(班の考え)



○どんな理由で、どんな工夫をしたか、書きましょう。

