

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)	
		T1 (学級担任)	T2 (栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○朝ごはんを食べないで登校した時、体はどうなりますか。 ・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。		・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。
	<b>朝ごはんんでパワーアップ</b>		
展開	○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。		○朝ごはんの役割について考えてみましょう。 ・体のスイッチ ・頭のスイッチ ・うんちのスイッチ
	○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。		写真またはICT活用 ○体がパワーアップする朝ごはんはどちらでしょう。 ・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。
		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。	
		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。	

	○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

月  
日  
曜日  
日直

朝ごはんをパワーアップ

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

### <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。