

「朝ごはんを食べよう」中学年（学校給食と望ましい食習慣の形成）

1. 題材について

人にとって、「食べる」ことは喜びである。児童は給食や料理についての関心が高く、給食の献立や晩ごはんのことなど話題はつきない。給食時間の様子を見ていても、食べることの大切さを理解しているようである。しかしながら、他のごはんとは違い、朝食になると「ダイエット」「少しでも寝ていたいなどの生活習慣」「家庭的事情」などの理由から「食べる、食べない」という話になる。また、量や質、心の働きについては考えたことがない児童が多くいる。

そこで、「食べる」ことの大切さ（体の発育や健康保持、生活習慣の見直し）朝ごはんの大切さに気づき、どのように食事を取るか、自分にできることを考えて欲しいと思い、本題材を設定した。

また、専門的な知識のある栄養士、家庭と協力して、日常化につなげたい。

2. 活動の実際

（1）事前の活動

活動の場	児童の活動	評価（ ）と支援（ ）	資料
朝の会	・朝食についてのアンケートをとる。	朝食について、自分の食生活をふりかえろうとしている。 (関心・意欲・問題の気づき)	アンケート用紙

（2）本時の活動

ねらい 栄養のバランスなどの食習慣をふりかえり、進んで朝食を食べようとする。

展開

	活動と内容	評価（ ）と支援（ ）	資料
導入	1. アンケートの結果を知り、気づいたことを話し合う。 ・食べる、食べない理由 (お腹がすくから、眠いから、ダイエット) ・食べ物の内容 (パン、ごはん、牛乳)	朝食について、進んで話合いに参加している。 (活動への関心・意欲、問題への気づき) アンケート結果をクイズにし、意欲を高める。 朝食を食べない理由をはっきりさせておく。 食べる種類が少ないことに気づくようにする。	アンケート結果
展開	2. アンケートで出た食べ物と手軽に食べられる食品を組み合わせ、自分にできる献立を作る。	体が育つために、必要な食べ物は何かを思い出す。 アンケートで児童から出た食べ物をグループごとに分けられるようにする。 ・エネルギーとなる糖質 (ぱん・ごはん) ・血や肉、骨を作るたんぱく質・カルシウム	提示用カード

	<p>3. 栄養士の話聞き、朝食の意義について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体温が上がり、元気になる。 ・体や脳にブドウ糖が入るとスタミナアップ・集中力アップする。 ・胃を守る ・便が出やすく、スッキリする。 	<p>(肉・魚・大豆・乳製品) ・体の調子を整えるビタミン (野菜・果物)</p> <p>朝食の大切さを理解している。 (集団の一員としての思考・判断) 栄養士の話理解しにくい児童に説明をする。 ダイエットなど児童の言葉を拾い、栄養士に答えてもらう。</p>	提示用カード
終末	6. 朝食のめあてカードを書く。	<p>朝食について自分にできるめあてを具体的に書いている。 (自主的・実践的な活動・態度) 量や体質によっては、食べられる量に個人差があることを伝える。</p>	めあてカード

(3) 事後の活動

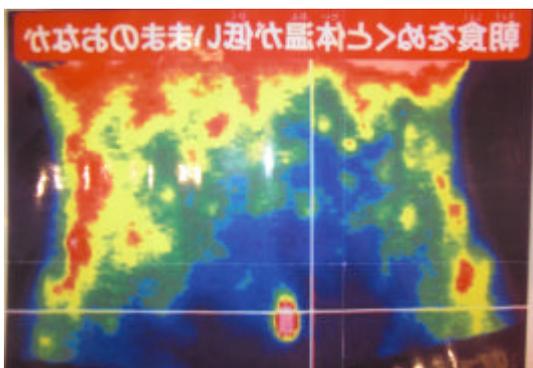
活動の場	児童の活動	評価()と支援()	資料
帰りの会	・自分の生活をふりかえり、できたことを紹介する。	<p>自分のめあてに向かって努力しようとしている。 (自主的・実践的な活動・態度) 努力できたことを認め、励ます。</p>	めあてカード

朝食アンケート 年 組 名 前 _____

1. 朝食を 毎日食べる ときどき食べる 食べない

2. 朝食を食べる、食べない理由。
()

3. 朝食に何を食べますか
()



3. 備考 事前に保護者懇談会を利用し、お手紙を出し、理解を求めたので、食生活の見直しができる。また、栄養職員との打ち合わせを大切にすることが大切である。

