

第 6 学年 給食の時間 学習指導案

1. 題材 朝食の大切さを知ろう -脳・体・お腹の目ざましスイッチ-

2. 指導にあたって

文部科学省『全国学力・学習状況調査』(2022年(令和4年)度)によると、小学校6年生では朝食を毎日食べている児童は84.3%、どちらかといえば食べている9.5%、あまり食べていない4.1%、まったく食べていない1.5%であった。また、毎日朝食を食べる児童ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあった。さらに、スポーツ庁『全国体力・運動能力・運動習慣等調査』(2022年(令和4年)度)によると、小学校5年生では朝食を食べる児童ほど体力合計点が高い傾向にあることもわかった。朝食の欠食は学力、体力への影響が大きいことが明らかにされている。大阪市のA小学校(1~6年生)の朝食調査では朝食を食べない児童の理由は早く起きられない51%、食欲がない40%の2つで91%を占めていた。朝食の内容はごはんやパンとおかずを食べている児童は56%。ごはんやパンだけで済ませている児童は42%あり、栄養バランスのとれていない朝食を食べている児童が多くいることもわかった。また、朝食を食べる回数が多い児童ほど排便回数が多いこと、朝食を毎日食べる児童は就寝時間が9~10時が48%で一番多かったが、食べない児童は12時以降が33%あり、朝食を毎日食べるためには早寝早起きの生活習慣が大切なことがわかった。この学習を通して、朝食を食べることで体、脳、排便のスイッチが入ることを知らせ、進んで朝食をとる態度を養わせたい。また、栄養のバランスのよい朝食について理解させ、健康を考えた朝食を食べる意欲を持たせたい。

3. 食育の視点

朝食の大切さがわかり、栄養バランスの良い朝食を食べる。(心身の健康)

4. 指導計画 (全○時間 10分)

- | | | |
|-----|------------------------------|---------|
| 第○次 | 生活を見直そう | (家庭科) |
| 第○次 | 朝食の大切さを知ろう(朝食アンケート調査結果) | 10分 |
| 第○次 | 朝食の大切さを知ろう(脳・体・お腹の目ざましスイッチ) | 10分(本時) |
| 第○次 | 生活を見直そう(朝食の大切さを考えよう) | (家庭科) |
| 第○次 | 生活を見直そう(朝食に合うおかずをつくらう)(調理実習) | (家庭科) |

5. 本時のねらい

○朝食の働きを知り、栄養バランスの良い朝食を食べる事の大切さを理解することができる。(知識及び技能)

○朝食の働きを考え、栄養バランスの良い朝食を食べてようとするすることができる。(思考力、判断力、表現力等)

6. 本時の活動

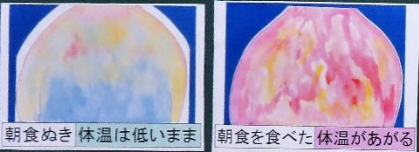
学習内容と活動	指導上の留意点 評価(◆)	資料
1.朝食アンケート結果を振りかえる。	○前時の朝食アンケートの結果について想起させる。	
2.朝食の働きについて考える。 ・体・脳・おなかの目ざましスイッチが入る。	○グラフ等を掲示して、朝食を食べることで「体の目ざましスイッチ」「脳の目ざましスイッチ」「おなかの目ざましスイッチ」が入る事に気づくことができるようにする。	体温のサーモグラフィ 学力調査結果・排便回数グラフ 栄養バランスの良い朝食の例
3.栄養のバランスがよい朝食について考える。	○一日を元気に過ごすためには、主食(黄)、主菜(赤)、副菜(緑)がそろった栄養バランスの良い朝食を食べることがよい事を知らせる。 ○主食(黄)、主菜(赤)、副菜(緑)がそろった朝食を提示する。 ◆朝食の働きを知り、栄養バランスの良い朝食を食べる事の大切さを理解している。(知識・技能)	
4.まとめと振り返りをする。	○栄養バランスの良い朝食を食べるように助言する。	

7. 板書計画

朝食の大切さを知ろう

朝食は3つのスイッチ

体の目ざましスイッチ

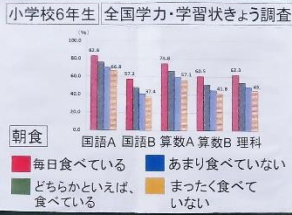


朝食ぬき 体温は低いまま

朝食を食べた 体温があがる

脳の目ざましスイッチ


小学校6年生 全国学力・学習状況調査



科目	毎日食べている	あまり食べていない
国語A	67.3	64.8
国語B	50.3	50.3
算数A	64.8	49.0
算数B	50.3	49.0
理科	64.8	49.0

お腹の目ざましスイッチ


朝食とはい便との関係



朝食	毎日食べる	食べる日が多い	食べない日が多い	毎日たべる
毎日ある	70	35	18	25
2~3日おき	40	22	5	15
4日以上あく	60	15	5	15

元気の出る朝食

黄 (主食) ごはん、パン
赤 (主菜) 肉、魚、卵
緑 (副菜) 野菜、きのこのそろった朝食



エネルギーのもとになる食品

ごはん 卵焼き

黄 赤

みそしる たいこん にんじん あおわざ

緑

パン 黄 ハムエッグ 赤

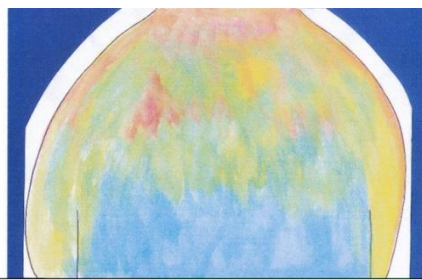
体の調子を整えるもとになる食品

緑

サラダ トマト きゅうり

指導資料 (印刷はパワーポイント資料より可能)

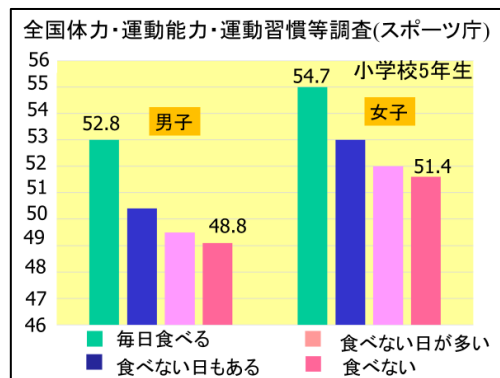
体の目ざましスイッチ



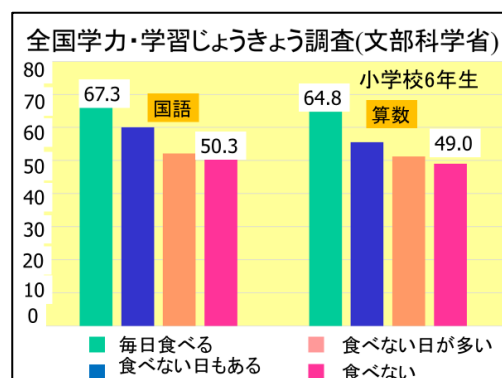
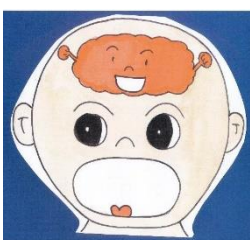
朝食ぬき 体温は低いまま



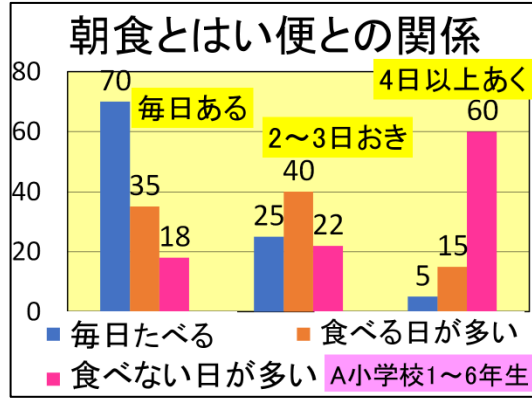
朝食を食べた 体温があがる



脳の目ざましスイッチ



お腹の目ざましスイッチ



黄

エネルギーのもとになる食品

赤

体を作るもとになる食品

緑

体の調子を整えるもとになる食品

元気の出る朝食

黄 (主食) ごはん、パン
赤 (主菜) 肉、魚、卵
緑 (副菜) 野菜、きのこのそろった朝食

黄 ごはん **黄** 卵焼き **赤**
緑 みそしる **緑** だいこん、にんじん、あおねぎ

黄 パン **赤** ハムエッグ **赤**
緑 サラダ **緑** トマト、きゅうり