

小学校 第2学年 学級活動指導案

食事の重要性

- 1 活動名 「もりもりたべよう」
- 2 本時のねらい
何でも食べるとどんなよいことがあるかを話し合ったり、食べることの働きについての話を聞いたりすることを通して、食事の大切さを知り、好き嫌いをなく食べようとする意欲をもつ。(関心・意欲・態度)
- 3 食育の視点
 - ・食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできないものであることが分かる。(食事の重要性)
 - ・健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事が必要であることが分かる。(心身の健康)
- 4 指導過程

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価
つかむ	T1：先生の昨日のごはんを見て、気が付いたことを発表しよう。 ・野菜がない。野菜も食べないといけないと思う。 ・ごはんやお肉だけではだめだよ。 ・好きなものばかり食べているみたい。	・朝：おにぎりとういそぎ、 昼：ハンバーガーとポテト、 夜：ステーキとパンといっ た栄養バランスに問題があ るメニューを例として提示 する。
	T1：好きなものばかり食べていてはいけないのだろうか。 ・嫌いなものも我慢して食べないといけない。 ・何でも頑張って食べないといけないと思う。	
つくる	T1：何でも食べるとどんなよいことがあるのだろうか。 ・元気が出る。 ・走ったり歌ったり、勉強したりできる。 ・大きくなる。 ・背が高くなったり、体重が増えたりする。 ・風邪をひかない。 ・野菜を食べると病気になることがない。	・T2：子どもの意見を3つに分類して板書する。 ・T1：「食べないと〇〇にならない。」というマイナス面の意見が出たら、食べることのよさや意味に意識が向くように問い返す。
	・何でも食べるとよいことがいっぱいだね。	
高める	T2：3つのよいことに名前を付けよう。 ・「からだをうごかす」はどうだろう。 ・背が高くなるのは、「せいちょう」がいいね。 ・風邪や病気にならないから「けんこう」かな。	・T2：3つの分類に子どもたちの言葉で題名を付け、それらと食べ物がつながるように写真やカードを見せる。 ・T2：子どもたちの疑問を解決し、何でも食べる意欲につなげる。
	・「からだをうごかす」には、ごはんとパンがいい。 ・「せいちょう」には、肉や魚、豆もいい。 ・「けんこう」には、野菜だけでなく果物も大切だね。	
まとめる	T1：今日、勉強して思ったことや分かったことを書こう。 ・ぼくはいつも元気でいたいから何でも食べるようにしよう。 ・私は運動が大好きだから、ごはんをしっかり食べるよ。 ・何でも食べるとよいことが分かったから、たくさん食べたいな。	☆食べることのよさを知り、好き嫌いをなく食べようとする意欲をもつことができたか。(ワークシート)

小学校 第3学年 学級活動指導案

- 1 活動名 「朝ごはんパワー」
- 2 本時のねらい
朝食を食べるとどんなよいことがあるのかを考えたり、朝食をとる意味を聞いたりする活動を通して、朝食は脳を活性化させたり、体の調子を整えたりする働きがあることを知り、朝食の大切さについて理解する。(知識・理解)
- 3 食育の視点
朝食を食べることは、心と体を活動できる状態にし、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。(食事の重要性)
- 4 指導過程

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価			
つかむ	<p>T1：普段の自分の朝ごはんの様子を思い出してみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もりもり食べているよ。 ・ほとんど食べていない。 ・食べないと怒られるから食べている。 ・食べないといけないから、少しだけ頑張っで食べている。 ・なぜ朝ご飯を食べないといけないのかな。 	<ul style="list-style-type: none"> ・T1：朝ごはんを食べている子どもや、眠そうで朝ごはんを食べていない子どもの絵を見せて、自分の朝ごはんの様子を思い出させる。 			
つくる	<p>T1：朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるのだろう。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>【頭に関すること】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目が覚める ・やる気が出る。 ・勉強がはかどる。 </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>【体に関すること】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気が出る。 ・運動ができる。 ・体が温かくなる。 </td> </tr> </table>	<p>【頭に関すること】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目が覚める ・やる気が出る。 ・勉強がはかどる。 	<p>【体に関すること】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気が出る。 ・運動ができる。 ・体が温かくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・T1：子どもたちの意見を頭と体に関することに分類しながら板書し、T2の話につなげる。 	
<p>【頭に関すること】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目が覚める ・やる気が出る。 ・勉強がはかどる。 	<p>【体に関すること】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気が出る。 ・運動ができる。 ・体が温かくなる。 				
高める	<p>T1：朝ごはんのもっているパワーについて聞いてみよう。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> <p>【頭のスイッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○脳が働くエネルギーを補給する。 ○集中力がアップする。 </td> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> <p>【体のスイッチ】</p> <p>【元気のスイッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体温が上がる。 ○やる気が出る。 </td> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> <p>【おなかのスイッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○排便を促す。 </td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べる人の方が、テストの点数が高い。 ・朝ごはんを食べると、あんなに体温が上がるので驚いた。 ・朝ごはんを食べるとお腹のスイッチが入って、うんちが出る。 	<p>【頭のスイッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○脳が働くエネルギーを補給する。 ○集中力がアップする。 	<p>【体のスイッチ】</p> <p>【元気のスイッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体温が上がる。 ○やる気が出る。 	<p>【おなかのスイッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○排便を促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・T2：朝食摂取と学力調査の関係のグラフや、朝食摂取前後を比較したサーモグラフィ画像等を見せて、3つのスイッチについて説明する。
<p>【頭のスイッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○脳が働くエネルギーを補給する。 ○集中力がアップする。 	<p>【体のスイッチ】</p> <p>【元気のスイッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体温が上がる。 ○やる気が出る。 	<p>【おなかのスイッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○排便を促す。 			
まとめる	<p>T1：今日、勉強して思ったことをワークシートに書こう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これからは、学校で元気に過ごせるように朝ごはんを食べよう。 ・テストでよい点を取れるように、たくさん朝ごはんを食べよう。 ・いつもお腹がすっきりしないから、毎日朝ごはんを食べよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆朝食の大切さについて理解することができたか。(ワークシート) 			

小学校 第6学年 家庭科学習指導案

1 題材名 「家族と楽しい食事をしよう」

2 本時の目標

家庭で実践した食事作りについて発表したり、家族と一緒に食事をとることのよさについて考えたりすることを通して、食事の大切さに気付き、これからも進んで調理をしようとする意欲をもつ。

(関心・意欲・態度)

3 食育の視点

自ら調理して食事の準備ができることは、健全な日常生活の基盤を支える技術であることに気付くことができる。(食事の重要性)

4 指導過程

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価
つかむ	T1: 作った食事を家族は喜んでくれたかな。 ・「とてもおいしいよ。」と言ってくれた。 ・「また作ってね。」と言われた。 ・家族がとても喜んでくれて嬉しかった。	・事前に、前時に考えた献立を家族と一緒に調理しておく。
	T1: 家族と調理に取り組んだ時の様子を発表しよう。 ・魚が好きだから、ごはんのみそ汁に合う焼き魚をおかずにした。 ・みんなが元気になるように、みそ汁にたくさん野菜を入れた。 ・おばあちゃんは歯が悪いから、やわらかい煮物にしたよ。 ・みんなの栄養バランスを考えて、給食の献立を考えた。 ・弟が苦手なきのこを、好きなお肉と一緒に炒めるおかずにした。	・友達の発表を聞いて、自分もやってみたいと感じたことや、友達の取り組みのよい点についても話し合わせる。
つくる	T1: 家族と一緒に食事をとることのよさについて考えよう。 ・家族とお話しながら食べると楽しいし、おいしく感じる。 ・家族との食事は体の栄養だけでなく、心の栄養にもなる気がする。 ・一人で食べると、話をする人がいないので寂しい。 ・家族と一緒に、同じ料理を食べることは大切だと思った。 ・家族の絆が深まると思う。	・T2: 子どもたちが考えたよさについてコメント(価値付け)し、共食のよさや楽しさ、心身の健康とのかわりについて話をする。 ・T2: 子どもたちから出てきた意欲的な言葉を認め、励ます言葉を掛ける。
	T1: 友達の発表や先生の話聞いて、思ったことをまとめよう。 ・Aさんが作ったお肉で巻く料理は、私の家族もきっと喜んでくれると思うから、今度作ってみたい。 ・家族全員にぼくの料理を食べてほしいから、みんなが揃う休みの日に作りたいな。 ・星型の人参が出てきたらきっと驚くから、今度のカレーの人参は星型にしてみよう。	☆食事の大切さに気付き、これからも進んで調理をしようとする意欲をもつことができたか。(ワークシート)
高める		
まとめる		

中学校 第1学年 技術・家庭科学習指導案

1 題材名 「調理をしよう」

2 本時のねらい













中学生の健康な食生活の在り方の視点から、休日の夕食の課題について話し合うことを通して、調理技術を習得する必要性に気付き、これから学習する「日常食の調理」に対して意欲をもつ。

(関心・意欲・態度)

3 食育の視点

自ら調理して食事の準備ができることは、健全な日常生活の基盤を支える技術であることに気付くことができる。(食事の重要性)

4 指導過程

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価															
つかむ	T1: 一人で、どんな料理を作ることができるだろうか。 ・小学校で学習したご飯とみそ汁 ・目玉焼き ・カップラーメン	<ul style="list-style-type: none"> ・家にはご飯が少し、冷蔵庫にしらす、卵、野菜があることを条件とする。 															
	T1: 休日の夕方に、「家の人が急用で不在だから夕食は自分で準備して。」というメモがありました。あなたならどうする？																
つくる	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>ふりかけご飯</td> <td>カップラーメン (非常食)</td> <td>チャーハン&スープ (しらす、卵、野菜で作る)</td> <td>コンビニ弁当</td> </tr> <tr> <td>献立</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>理由</td> <td>すぐ食べられる</td> <td>簡単</td> <td>栄養がありそう</td> <td>おいしそう</td> </tr> </table>		ふりかけご飯	カップラーメン (非常食)	チャーハン&スープ (しらす、卵、野菜で作る)	コンビニ弁当	献立					理由	すぐ食べられる	簡単	栄養がありそう	おいしそう	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が選んだものについて、理由を明確にさせ、ワークシートに記入させる。
		ふりかけご飯	カップラーメン (非常食)	チャーハン&スープ (しらす、卵、野菜で作る)	コンビニ弁当												
献立																	
理由	すぐ食べられる	簡単	栄養がありそう	おいしそう													
高める	<p>T1: それぞれを選んだときの、よい点と問題点を考えてみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけご飯だけでは、すぐにお腹がすきそう。 ・カップラーメンの栄養バランスは大丈夫かな。 ・コンビニまで行くのは面倒。カロリーも高そう。お金もかかる。 ・チャーハンとスープは栄養が摂れそう。作ることができるかな。 <p>T1: OO先生(栄養教諭)から、アドバイスをもらおう。</p> <p>T2: これらの食事の問題点や成長期に必要な重要な栄養について伝えるとともに、チャーハン&スープの師範調理を行い試食させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こんなに簡単にできるとは思わなかった。 ・自分でバランスのことも考えて料理ができるようになると、健康な生活を送ることができそうだ。 <p>T1: 今後の学習内容を伝え、見通しをもたせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・T2: 成長期の栄養と食事の関連や、偏った食事の問題点を伝える。 ・T2: チャーハン&スープの師範調理を行い、簡単で手早くでき、栄養バランスもよい食事であることを伝える。 															
まとめる	T1: 今日の授業で感じたことを書いてみよう。 ・こんなに簡単にできるのなら、今度の休みの日に作ってみたい。 ・自分の健康のためにも、調理技術を身に付けることは大切。 ・小学校の時よりも、いろいろな食事が作れるようになるといいな。	<ul style="list-style-type: none"> ☆調理技術を習得する必要性に気付き、これから学習する「日常食の調理」に意欲をもつことができたか。(ワークシート) 															

特別支援学校 小学部 低学年 学級活動指導案

食事の重要性

1 活動名 「何でも食べよう」

2 本時のねらい

3人のレンジャーが喜ぶ食事について知る活動を通して、健康の保持増進には、好き嫌いなく食べることが大切であることを理解し、適切な食事の摂り方を実践していこうとする意欲をもつ。

(関心・意欲・態度)

3 食育の視点

- ・食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできないものであることが分かる。(食事の重要性)
- ・栄養のバランスをよくするために、好き嫌いなく食べることが必要であることが分かる。(心身の健康)

4 指導過程

段階	学習活動と予想される子どもの表れ	・支援 ・留意点 ☆評価
つかむ	<p>T1：今日は、みんなに会いに来てくれた人がいるよ。誰だろう？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「元気モリモリ黄レンジャー！」(T3) ・「体がガッチリ、強い赤レンジャー！」(T4) ・「体がすっきり、お肌ピカピカ緑レンジャー！」(T5) <p>T1：食べ物レンジャーが好きなものは何だろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはんが好きな人！肉が好きな人！ほうれん草が好きな人！ ・みんなもレンジャーのように手を挙げよう。 <p>Oいくつかの食品カードの中から1つ選び、その食べ物を好きなレンジャーが誰かを予想して渡す。(当たったら、レンジャーはカードを受け取り、喜ぶ。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・T1：各レンジャーが登場し、自分の自慢を紹介する。 ・T1：ごはん、肉、ほうれん草について聞く。 ・好きな食べ物の時に各レンジャーが挙手し、その食べ物カードを受け取る。
つくる	<p>T2：今日の給食は、どのレンジャーが喜ぶだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からあげは赤レンジャーが好き。 ・パンは黄レンジャーが好き。 ・サラダは緑レンジャーが好き。 ・いちごは赤レンジャーが好き。 ・違うよ、いちごは緑レンジャーが好きだよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・T2：今日の給食のメニューを紹介する。 ・T2：メニューにどんな食材が使われているかを絵で示し、どのレンジャーが好きかを児童に予想させ、レンジャーに渡していく。
高めめる	<p>T1：もしサラダを食べないと、一体どうなってしまうだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緑レンジャーが喜ばないよ。 <p>T2：緑レンジャーが元気がないけど、どうしてだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜がないからだと思います。 ・フルーツもないよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・T3~5：緑レンジャーはしょんぼりし、赤・黄レンジャーが励ます。赤・黄レンジャーも元気がなくなる。 ・T2：3人のレンジャーが喜ぶ食事をすると、健康になれることを話す。
まとめる	<p>T2：3人のレンジャーが喜ぶ食事はどのような食事だろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤・黄・緑の食べ物が、全部そろっている食事だと思う。 ・給食は全部そろっているから喜ぶよ。 <p>T1：これから食事の時、どんなことに気をつけたらよいだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いをしないで、何でも食べるようにしよう。 ・嫌いな野菜も少しは食べるようにしよう。 	<p>☆好き嫌いなく食べることが大切であることを理解し、実践していこうとする意欲をもつことができたか。(感想)</p>