

第3学年学級活動（2）学習指導案

日 時 令和7年6月25日（水）
第5校時 13:25～14:10
学校名 日野市立平山小学校
対 象 3年3組 28名
会 場 3年3組教室
授業者 T1片山知子（主任教諭）
T2青木美香（栄養士）

1 題材名 「パワーいっぱい！！朝ごはん」

学級活動（2）エ 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 題材のねらい

朝ごはんの大切さを知り、リズムある生活をしようとする。

3 題材について

（1）児童の実態

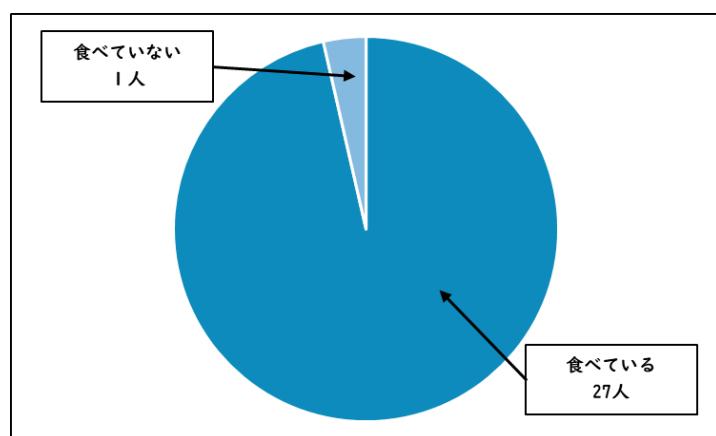
3年3組は、外で遊ぶのを好む児童と、教室でゆったり過ごすことを好む児童が半数ずついる。学習に関しては、前向きに取り組み、家庭学習も意欲的な児童がほとんどである。給食時は、好き嫌いをすることはあるても、食べる量が極端に少ない児童はおらず、全体的によく食べる印象がある。食への興味はあるようで、学級全体で給食を毎日楽しみにしている。

【朝食についてのアンケート】

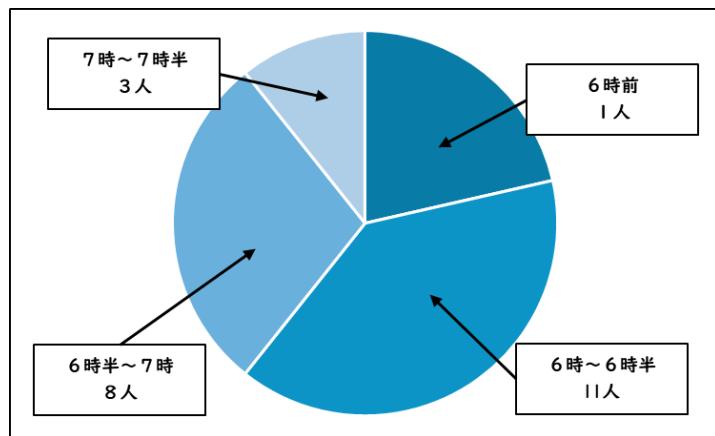
調査方法：選択式・記述式アンケート 調査時期：令和7年6月

調査対象：3年3組28名

① 朝ごはんを毎日食べていますか。



② 何時に起きていますか。



③ 朝ごはんのメニューはどんなものですか。

※回答が多いものほど大きく表示されている。

もち
パン ゼリー
シリアル おにぎり
かつ
ヨーグルト ウィンナー
ハム ピザ
バナナ
スープ
いちご
プリン
どん
ブロッコリー
ケーキ
チヨコ
フルーツ
牛にゅう
たまご
マングー レタス
みかん
ベーコン
コーン ホットドッグ
つけもの
からあげ
お
チャーハン
サラダ
味噌汁
しらす デザート のり
コーヒー ヤクルト
にんじん ホットケーキ
なつとう ごはん
メロン カレー

【分析・考察】

①では、28名中27名が「朝ごはんを毎日食べている」と回答した。1名は、「時々食べない日がある」と回答した。②の起床時間に関しては、7時までに起きる児童がほとんどで、「7時～7時半」と回答した児童が3名いた。記述式のアンケート「朝食のメニュー」に関しては、多様なメニューを回答する児童と、「パン」、「ごはん」と、主食のみを回答する児童がいた。

以上のアンケート結果により、本学級の児童は、朝食は摂取しているが、バランスよく摂取することへの意識に差があることが予想される。

(2) 題材設定の理由

本学級の児童は、朝食をしっかりとっている児童がほとんどである。しかし、一部の児童は欠食があつたり、とっても主食のみだったりと偏りが見られる。

心身のよりよい発育・発達には、1日3回の栄養バランスのとれた食事をとることが大切であり、その一つである朝食は、1日の活動を行うために欠かせない重要な役割を担っている。

しかし、近年、朝食欠食が問題視されており、それが学力、体力の低下につながっていると懸念されている。朝食をとる重要性は明らかだが、学年が上がるにつれ、夜型の生活リズムになり、朝食欠食につながり、さらに、学力低下や体力低下を引き起こす原因となる。第3学年という今の発達段階で、朝食をとる重要性を考え、そのよさを知ることが児童の今後の生活を豊かにすると考える。

また、朝食に関しては、家庭環境が大きく影響し、学校が介入しにくい部分が多くある。だからこそ児童が自分で栄養バランスの大切さに気付き、できることを考えられるようにしたい。そこで普段から冷蔵庫にありそうな食品を使って自分でバランスのよい朝食を考えさせる。家庭で出される朝食のメニューに興味をもたせることで、無理のない範囲で食品を取り入れる等意欲を高めさせたい。そのために、まずは「朝食をとること」、そして「バランスのよさ」にも意識を向けられるようになってほしい。

4 第3学年及び第4学年の評価規準

よりよい生活を築くための 知識・技能	集団や社会の形成者としての 思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をより よくしていこうとする態度
日常の生活や学習への適応と 自己の成長及び健康安全といった、自己の生活上の課題の改善に 向けて取り組むことの意義を理 解するとともに、その為に必要な 知識や行動の仕方を身に付けて いる。	日常生活への自己の適応に関する諸課題に気付き、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。	自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、意欲的に課題解決に取り組み、他者と協力し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。

5 事前の指導

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
アンケートに記入す る。	朝食についてどのような頻度で、ど のようなものを食べているか考えさ せる。	アンケートを記入し、これまでの 朝食のとり方について考えること ができる。(思考・判断・表現) 【アンケート】

6 研究主題に迫る手立て

(1) 個別最適・課題解決

① 事前アンケートを用いた導入

キーワード集計を活用し、朝食についての事前アンケートをとった。アンケート結果を視覚的に分かりやすく共有することで、児童の問題意識を高め、朝食の内容や食品の特徴を考えたり、自己の食生活を見つめたりするきっかけとし、授業の導入時に関心を高めることをねらいとした。

② 食品カードを用いた「さぐる」活動

一人一人が自分にあった様々な決定ができるよう、授業の「さぐる」段階で多様な食品カードを活用する。食品カードは朝食に簡単に付け加えることのできるものにし、それを選ぶことで児童の「朝ごはん」への関心を高める。食品カードを3つに分類する活動を通して、様々な気付きを促すと同時に、いろいろな考え方につれることで、食品を選ぶことの楽しさも味わわせる。また「決める」段階では、学習を通して気付き、意思決定したことを継続的に実践できるように、ワークシートを活用し1週間程度振り返ることができるよう工夫する。

(2) 対話・協働

① 選んだ食品についての話し合い

食品の働きや朝ごはんの3つのパワーを押さえ、「見付ける」段階で朝食の組み合わせをペアで考えさせる。その後、選んだ食品の理由を話し合う活動を設定することで、自己の朝食をよりよくするための様々な考え方につれさせ、視野を広げさせる。本時の「決める」の段階では、今後の自身の「朝ごはん」の取り方について児童一人一人が考え、それぞれの具体的な実践目標をもち、実現を目指せるようにする。

7 本時

(1) 本時の目標

朝ごはんの大切さを知って、リズムある生活をしようとする。

(2) 本時の展開

	学習内容・学習活動	○指導上の留意点や配慮事項		評価規準
		T 1 (学級担任)	T 2 (栄養士)	
導入 5分 つかむ	<p>1 アンケート結果（学級）を見て、気付いたことを話し合う。</p> <p>T どんなことが分かりますか。</p> <p>C 毎日朝ごはんを食べている人が多い。</p> <p>C 6時から7時の間くらいに起きている人が多い。</p> <p>C ごはんが多い。</p> <p>2 「先生の朝ごはん」を見て、問題点を話し合う。</p> <p>（パンとコーヒー）</p> <p>T この朝ごはんを見て、どう思いますか。</p> <p>C バランスがよくない</p>	<p>○個人が分からぬよう配慮する。</p> <p>○端末を活用し視覚的に分かりやすくする。</p>		
自分でできる朝ごはんのとり方について考えよう。				
展開 30分 さぐる 見る	<p>3 朝食をとっている日と、とっていない日の違いや生活リズムを振り返る。</p> <p>4 朝食の役割を知る。「朝ごはんがつくる3つのパワー」</p>	<p>○朝食をとらないと1日を気持ちよく過ごせないことに気付かせる。</p> <p>○朝食をとるために、早寝・早起きのリズムが大事であることも振り返ることができるようにする。</p>	<p>○『3つのパワー』がそろうと、バランスがよい食事になる。』という</p>	

付 け る	<ul style="list-style-type: none"> ・頭バッチリ ・体シャッキリ ・おなかスッキリ 		ことを押さえる。	
	<p>5 バランスのよさについて考える。</p> <p>・朝食のメニューになりそうな食品を3つのパワーに分ける。</p> <p>6 「先生の朝ごはん」をよりよいものにするためにどんな食品を入れるのか考える。</p> <p>7 「自分の朝ごはん」を考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○発達段階に合わせて、3色食品群までは押さえないようする。 ○ペアでカードを操作しながら話し合えるようする。 ○一人でも無理なく選べる食品にしぶってカードを作成する。 ○選んだ理由を聞き出しながら、いくつかのペアに発表させる。 ○普段の家庭環境からかけ離れないように、無理のないメニューを考えさせるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○「3つのパワー」について分かりやすくするために、食品カードを動かしながら例を挙げる。 ○3つのパワーのバランスを考えて食品を選んでいる。(知識・技能) ○選んだ理由が3つのパワーのバランスに沿っていることを価値付け、声かけをする。 	<p>【発言、観察】</p>
まと め 10 分 決 め る	8 朝食をとるために、自分ができることを考え、「めあて」を決める。	<ul style="list-style-type: none"> ○自分自身でできる無理のない範囲でのめあてを決めさせる。 ○食事時間確保のための生活時間の見直しでもよいことにする。 ○決めたことを発表させ、実践への意欲を高めさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食をバランスよくとるよさに加えて、「食べること」が何より大事だと伝える。 ○栄養士からの活動への意欲付けの話を行う。 	<p>○自分の課題に合った具体的なめあてを決めている。(思考・判断・表現)</p> <p>【学習カード、観察、発言】</p>

(3) 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点	評価方法
自分が立てためあてや取組などについて振り返る。	<p>家庭環境に配慮し、できた、できないではなく、意識できたかで価値付けるようにする。</p> <p>朝食の3つのパワーについて、意識できるよう言葉掛けをする。</p>	<p>自分の課題に合った具体的なめあてや実践方法に、すすんで取り組んでいる。(態度)</p> <p>【めあてカード・観察】</p>

(4) 授業観察の視点

- ・食品カードを3つに分けたり、食品を選んだりする活動を通して、栄養バランスの大切さに気付く、朝食に興味をもつことができたか。(個別最適・課題解決②)
- ・ペアとの活動を通して、3つのパワーの大切さを知り、自分の課題に合った具体的な実践目標をもつことにつながったか。(対話・協働①)

(5) 板書計画

パワーいっぱい！！

自分でできる朝ごはんのとり方について考えよう。

朝ごはん

先生の朝ごはん

朝ごはんの3つのパワー

頭スッキリ

体シャッキリ

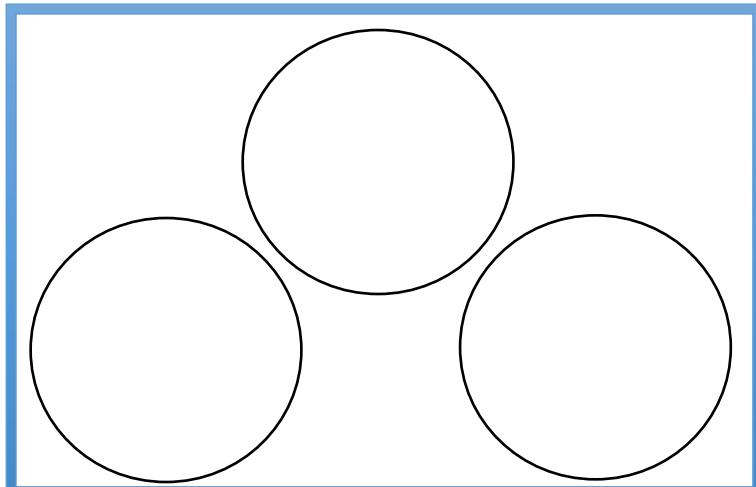
おなかスッキリ

※食品カードをはる。

パワーいっぱい！朝ごはん

3年 組 ()

1. 「自分の朝ごはん」を 作ってみよう。



りゆう

2. 朝ごはんで パワーいっぱいに なるために、がんばることを 決めよう。



3. 決めたことができた日は、○をつけよう。

6月26日(木)	6月27日(金)	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)

4. ふりかえり

A large, empty rectangular box with a wavy bottom edge, designed for children to write their reflections or answers.