第3学年　体育（保健）学習指導案

　　　　　　　　　指導者　栄養教諭

教諭

1.　日　　時　　　　2020年　11月　18日（水）　3限（10：45～11：30）

2.　学年・組・場所　　　　3年1組教室

3.　主　　題　　　　保健「毎日の生活とけんこう」より『朝からイキイキ生活のひみつ』

4.　本時の目標　　　　 ・朝食の大切さを理解する。

・朝食を食べるために生活の仕方を考える。

・かんたんな朝食の組み合わせを考えることができる。

5.　食育の視点

・健康な体をつくるためには生活リズムとバランスのよい食事が大切であることがわかる。（心身の健康）

・栄養三色のなかま分けを用いて、朝ごはんを選ぶことができる（食事の重要性）

6.　指導にあたって

・児童の様子

　※個人情報のため削除

・教材設定の理由

　昨年度では栄養三色の「3つのなかまでげんきいっぱい」を学習しており、バランスの良い食事について少しずつ理解し始めているところである。

また、今年度は上手な買い物、地産地消の授業を通して野菜や食べ物への興味を示す児童が多く、給食時間に栄養教諭が訪れると、「今日のおかずに入っている野菜は●●！」「箕面産はある？」と給食に使われている食品に目を向けて食べている姿が見られる。しかし、野菜アンケートを実施すると朝食で野菜を食べたかの項目で「食べていない」と答える児童が多く見られた。給食だけではなく、普段の家庭の食事でも内容について目を向け、野菜を取り入れバランスを意識した食事を考えられる力を養いたい。

　また、本時では朝ごはんの大切さについて知り、それを自ら準備できる事に気づき、自ら準備しようとする意欲を養い、朝食喫食率の向上につなげられたらと考える。

7．本時の展開（45分）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 子どもたちの活動 | 授業者の支援・指導のポイント | ◇指導上の留意点  【評価：評価方法】 |
| 導入  10分 | 本時の流れを知る。  芝居をみる。  朝ごはんを食べることのよさについて知る。  めあて：朝からイキイキすごすためにはどうしたらいいだろう？ | T1：朝ごはんを食べてきたかどうか問いかける。  T2：（Aさん）夜遅くまでゲームしている、夜早く寝ていない、おやつを夜遅くに食べた、朝早起きできなかった、うんちがでていない、朝ごはんを食べていない等問題点に気づかせる。  （元気がない原因をたずねる）  T1：朝ごはんを食べるとどんないいことがあるか説明する。 | Aさんの生活の問題点に気づく（思考力・判断力・表現力等） |
| 展開  25分 | Aさんがどのように生活改善すればよいか考える。（10分）  ワークシートを使ってかんたんな朝ごはんを考える。  ①自分で用意できる  朝ごはんを考える  (３分)  ②発表する(７分)  バランスのとれた朝ごはんかどうかたしかめる  まとめ：早寝早起き　バランスのよい朝ごはんを食べると朝からイキイキすごすことができる | T2：どのように生活改善をすればよいか考えさせ、自分の生活を振り返るようなげかける。  **（予想されるアイデア）**  朝早く起きる、夜早く寝る、朝ごはんを食べる、運動する、夜遅くにおやつを食べない等  T1:朝ごはんを考えさせる  ①朝ごはんを自分で準備する設定で行う。  ×包丁　×火を使う　〇レンジ　〇そのまま  あまり時間はかけられない  ②家にありそうな食材を紹介する。  赤→緑→黄の順で紹介  ③赤・緑・黄のなかまを復習する。  ワークシートの食品に○をつけさせる。  選びにくい子には、3つの食品を選ぶだけでもよいことを伝える。  T2：机間指導でバランスの良い献立を立てている子を指名し p.pで表示し、内容について全体共有する。（p.p操作はT1）  T1：栄養バランスのとれた朝ごはんは三色のグループの食品がそろっていることを伝える。 | よりよい生活について考えることができる。（思考力・判断力・表現力等）  バランスの良い朝ごはんを考えることができる。（知識・技能） |
| まとめ  10分 | 自分の生活についてふりかえる。 | T2：朝からイキイキ生活するためには、  早寝（9時）早起き（7時まで）十分な睡眠をとり、赤・緑・黄の３つのグループがそろった  栄養バランスのよい朝ごはんを食べることが大切なことをおさえる。  自分の生活で気をつけようと思うことを書かせる。  ※自分でできることはないかよびかける。  （冬休みに朝ごはんチャレンジをすることを予告する。） | 自分の生活をふりかえることができる(学びに向かう力・人間性など) |

板書計画

**朝からイキイキすごすためには**

**どんな生活をすればよいだろう？**

・はやく寝る、(9時)はやく起きる(7時)

・朝ごはんをしっかり食べる

・夜遅くに食べない・・・

すっきり

うんちがでる

元気に

活動できる

べん強に

しゅう中できる

きのなかま

エネルギーのもとになる

みどりのなかま

からだのちょうしをととのえる

あかのなかま

からだをつくる

朝からいきいきの生活のひみつ

**・赤・緑・黄の３つのなかまの食べ物がそろった**

**えいようバランスのよい朝ごはん**

**・早ね（９時）**

**・早おき（７時）**