

平成21年9月25日(木) 5校時

郡山市立小泉小学校

指導者 T1 教諭

T2 栄養教諭 武藤真紀

- 1 題材名 「栄養のバランスのよい朝食のメニューを考えよう」
- 2 本時の目標
- 栄養のバランスのよい食事のとり方を理解することができる。
 - 自分の健康を考え、自分の食事の問題点を改善するための具体的な方法を考えることができる。
- 3 展開

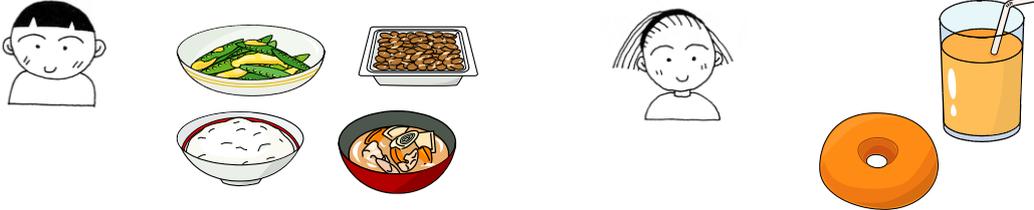
段階	学習活動・内容	時間形態	指導上の留意点 ※評価	資料等
課題の意識化	<p>1 2つの朝食の内容について気づいたことを発表する。</p> <p>2 本時のめあてを確認する</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 栄養のバランスのよい朝食のメニューを考えよう。 </div>	7分 一斉	○ 朝食の献立の2つの例を提示し、その内容の違いに気づかせる。(T1)	食事のフードモデル
課題の追求	<p>3 主食・主菜・副菜が組み合わされることにより、栄養のバランスがよくなることを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学校給食は主食・主菜・副菜の組み合わせられ、栄養のバランスがよいことを確認する。 <p>4 パワーアップの朝食を考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 主食・主菜・副菜をそろえる。 ・ 赤・黄・緑の3つのグループを入れる。 ・ たくさんの食品をとる。 	10分 一斉	<p>○ 食事の組み合わせのパターンを確認する。(T1)</p> <p>○ 分類表を黒板に提示し、分類しやすいようにする。(T2)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ※ 食事の組み合わせを知ることができたか。(ワークシート) </div>	学校給食献立表 ワークシート
		18分 小集団	<p>○ 栄養バランスを朝食のメニューを考えられるよう支援する。(T1, T2)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ※ バランスよく朝食のメニューを考えることができたか。(発表) </div>	ワークシート
課題の解決	<p>5 自分の今までの朝食を見直し、これから自分の食事での改善策を考え、実践方法を発表する。</p>	10分 個別	<p>○ 家庭環境の配慮しながら、朝食内容を見直し、パワーアップの朝食につなげるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ※ 食事の問題点を改善するための具体的な方法を考えることができたか。(発表、ワークシート) </div>	ワークシート

4 準備・資料等

- ・ フードモデル
- ・ 学校給食献立表
- ・ 食品分類表
- ・ バランス表
- ・ 給食の写真(米飯) 汁物の写真
- ・ ワークシート

栄養のバランスのよい朝食のメニューを考えよう。

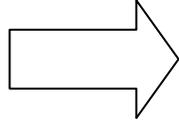
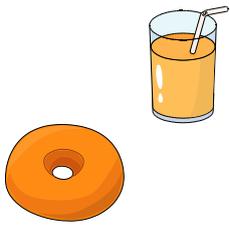
○ 2人の朝食メニューをみてみよう。



○ 今日の給食の栄養バランスを調べてみよう。

こんだて名	材料名	黄	赤	緑
麦ご飯	精白米			
	麦			
野菜のうま煮	ぶたもも肉			
	さつまあげ			
	にんじん			
	れんこん			
	干しいたけ			
	いんげん			
	こんにやく			
	油			
	さとう			
	青菜ののりあえ	ほうれんそう		
もやし				
焼きのり				
豆みそ	大豆			
	油			
	さとう			
	みそ			
ぎゅうにゅう				

○ パワーアップの朝食を考えてみよう。

A large rounded rectangular box with a thin black border. Inside the box, there are four empty ovals arranged in a 2x2 grid, intended for drawing or writing alternative breakfast options.

○ 今までの自分の朝食はどうでしたか。これからの改善策をまとめよう。

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, designed for the user to write their reflections on their current breakfast and their plans for improvement.