

# 琉球大学学術リポジトリ

## 栄養教育実習におけるリフレクションを取り入れた 授業研究会の報告

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部附属教育実践総合センター 公開日: 2018-10-02 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 宮城, 一菜, 森山, 克子, 照屋, 誠子, 森山, 尚子, Miyagi, Kazuna, Moriyama, Katsuko, Teruya, Seiko, Moriyama, Naoko メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/42529">http://hdl.handle.net/20.500.12000/42529</a>

## 栄養教育実習におけるリフレクションを取り入れた授業研究会の報告

宮城 一菜\*・森山 克子\*・照屋 誠子\*\*・森山 尚子\*\*\*

Report of the class study meeting reflection was taken in nutrition practice teaching

Kazuna Miyagi, Katsuko Moriyama, Seiko Teruya, Naoko Moriyama

### I. はじめに

近年の子どもの食生活を取り巻く社会環境の変化などに伴い、偏った栄養摂取、食生活の乱れ、生活習慣病と食生活の関係も指摘され、望ましい食習慣の形成に係る指導の充実が求められている。特に成長期にある幼児児童生徒にとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に多大な影響を及ぼすものであり極めて重要である。

沖縄県では、生活習慣や食生活の乱れからくる肥満の増加や朝食欠食<sup>1)</sup>などが問題となり、本県の喫緊の課題となっている。また、県内の児童生徒の朝食欠食者は約1割<sup>2)</sup>と、9割は朝ごはんを食べていることになっているが、児童生徒の朝ごはんの内容を調査<sup>3)</sup>した報告によると、「おにぎりやごはんだけ」「パンだけ」という主食のみが小学生14.1%、中学生15.1%、「パンと清涼飲料水」が小学生3.6%、中学生3.9%という結果となり、バランスの良い朝ごはんを摂ることの大切さを理解させる必要があることが分かる。

平成25年度から栄養教諭免許取得の総括として、食の専門家並びに食育推進を中心的に担う教員としての資質能力を確認するために、本学でも教職実践演習が新たに導入された。そのため、栄養の指導並びに管理をつかさどる栄養教諭として職務内容を実践的に身に付けることができるよう「履修カルテ」などを参照し、教職経験者や現職教員を活用して、個別に補完的な指導を行ってきた。そこで、栄養教諭の教職実践演習担当教員として、「早寝早起き朝ごはん」運動の推進における栄養教育実習に取り組んだ。次年度の授業実践力向上のため、その後、授業研究会のリフレクションを取り入れた指導案(改善案)を検討したので報告する。

### II. 方法

- (1) 実施時期および対象者：2014年8月下旬頃、琉球大学教育学部附属小学校にて栄養教育実習を行い、第6学年(男子18名、女子19名)を対象とした。
- (2) 授業者：琉球大学教育学部4年次

### III. 学習指導案

#### 第6学年家庭科学学習指導案

- 1 単元名：くふうしよう楽しい食事(栄養バランスのとれた朝ごはんを考えよう!)
- 2 単元の目標
  - ・栄養バランスのとれた朝ごはんがどのようなものかを理解する。

\* 琉球大学農学部

\*\* 琉球大学教育学部附属小学校

\*\*\* 琉球大学教育学部

- ・食品や料理を組み合わせ、栄養バランスのとれた朝ごはんの一食分の献立を考えることができる。

### 3 指導にあたって

#### (1) 教材観

本題材では、児童が日常生活に必要な基本的な知識および技能を身に付け、身近な生活に活用できるように朝ごはんをとりあげた。朝ごはんは、午前中の活動に必要なエネルギーとなるものであり、成長期にある児童にとっては、十分な栄養素の摂取のためにも重要となる。しかし、近年では児童の朝ごはんの欠食が問題にあげられている。また、朝ごはんを食べていてもその内容が菓子パンのみや飲み物のみといった、偏った栄養摂取をしていることがある。そこで、栄養バランスのとれた朝ごはんとはどういうものかを学び、自身で食品や料理を選択し組み合わせるといった実践的・体験的な活動を通して、朝ごはん一食分の献立を考えることができるようになることをねらいとして本題材を設定した。

#### (2) 児童観

事前調査（資料1:事前アンケート）にて、「朝ごはんの摂取頻度」と「朝ごはんの内容」についてアンケートを行ったところ、朝ごはんの欠食はほぼみられなかったが（図1）、五大栄養素をそろえ栄養バランスのとれた朝ごはんを食べていた児童は学級の中で2名であった。このことから、朝ごはんの摂り方に関して、食べることは意識できていても、栄養バランスのことまで意識している児童は少ないと推察された。また、児童はこれまでに、五大栄養素とバランスのとれた食事について学習していることから、日常の生活に活用するための実践的・体験的な学習が必要であると考えた。

#### (3) 指導観

本時の導入では、事前に行ったアンケートで児童がどのような朝ごはんを摂っているのかを調べることによって、自分の日常の食生活の課題を見つけてもらいたい。また、その後、栄養バランスのとれた朝ごはんを考えるための前準備として、これまでに学習した五大栄養素やバランスのよい食事について振り返り、学習したことを思い出してもらおう。それをふまえて、ごはんグループとパングループに別れ、児童それぞれがカードで示された食品や料理を栄養バランスよく選択できるようになってもらいたい。

指導後は、児童が身に付けた知識および技能などを日常生活に活用できるよう、学校給食を利用して、その日の給食の栄養バランスについて考え、学校給食の献立を見本とすることによって、より実践的な態度を育てたい。

### 4 食育の視点

- ・栄養バランスのとれた朝ごはんについて理解すること。【心身の健康】
- ・栄養バランスを考えて食品や料理を選択できるようになること。【食品を選択する能力】

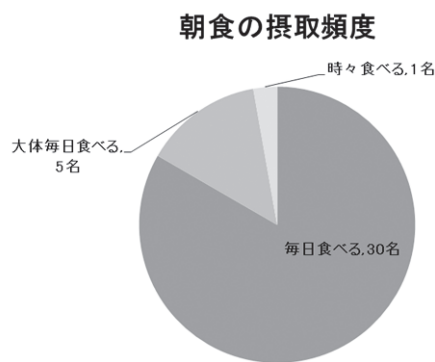


図1 朝ごはんの摂取頻度（事前調査）

5 単元の指導計画（総時数 12 時間）

時	学習活動	指導上の留意点
5 本時 2/5	<p><b>バランスのよい献立を考えよう</b></p> <p>栄養バランスのとれた朝ごはんを考えよう！</p> <p>◇一食分の献立を考える。</p> <p>◇立てた献立の栄養バランスを確かめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五大栄養素がそろった食事が、栄養バランスのとれた食事であることを知らせる。</li> <li>・毎日の食事が栄養バランスのとれたものかを見直すことができるようにする。</li> <li>・栄養バランスを確かめながら、1食分の献立を考えられるようにする。</li> <li>・グループ活動を行うことで、楽しく食品や料理を組み合わせることができるようにする。</li> </ul>
6	<p><b>身近な食品でおかずをつくろう</b></p> <p>◇身近な食品を組み合わせる計画を立て、おかずをつくる。</p>	
1	<p><b>家族と楽しく食事をしよう</b></p> <p>◇家族と楽しく食事ができるよう考える。</p>	

6 本時の学習

(1) 本時のねらい

栄養バランスのとれた朝ごはんがどのようなものであるかを理解し、栄養バランスのとれた朝ごはん一食分の献立を考えることができる。

(2) 準備・資料

ワークシート（資料2）、料理カード、貼り教材、セロハンテープ、白い画用紙、マグネット

(3) 授業の様子（リフレクション付）

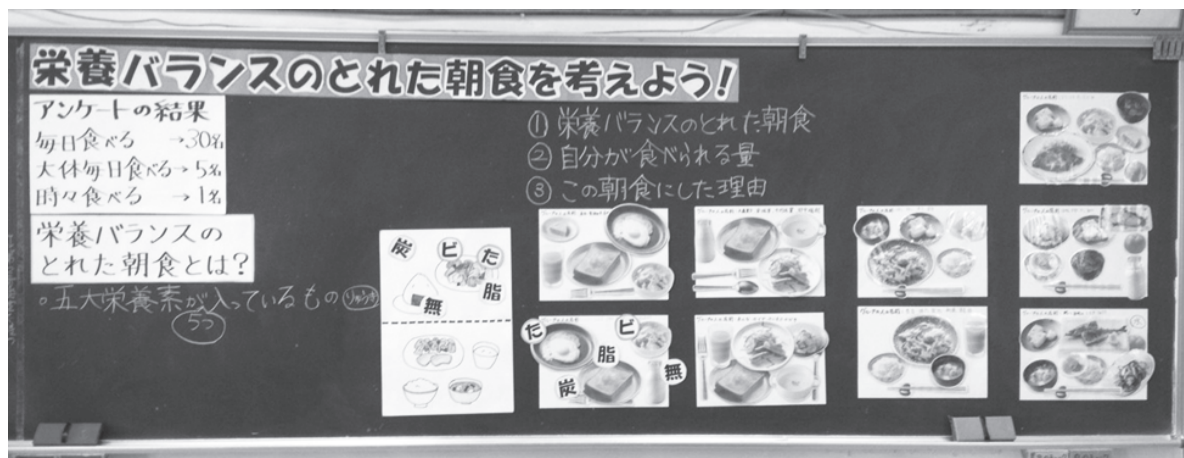
学びの経過と ◎ 子どもの姿	◇ 指導上の留意点
<p><b>1. 皆の朝ごはんを振り返る</b></p> <p>◎授業の前にとったアンケートの結果を使用して、学級の実態を確認した。</p>	<p>◇教師の発問だけではなく、視覚的に解りやすいようにアンケート結果を提示する。</p>
<p><b>2. 栄養バランスのとれた朝ごはんとはどんなものかを考える</b></p> <p>◎五大栄養素がそろったもの。</p> <p>◎えー！少ない。（五大栄養素がそろった人が）</p>	<p>◇子どもが考えを整理しやすいように板書する。</p> <p>◇栄養バランスのとれた朝ごはんのイメージがわかりやすいように、実際に学級の中で五大栄養素がそろった朝ごはんを食べた子の献立を2例あげる。</p>
<p><b>[ リフレクション1 ]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ここまでの流れで、教師と子どもたちとの受け答えが少なかった。</li> <li>・五大栄養素がそろった朝ごはんを食べていた子の例をあげる時には、本人の名前を出すと、子どもたちもより興味を示したのではないかと。また、例をあげる前に、子どもたちに誰の献立だと思うか問いかけると、よりクラスの発言が活発になったのではないかと。</li> <li>・今回は栄養バランスのとれた朝ごはんの献立を例にあげたが、反対に栄養バランスがとれていない例もあげるとよかったのではないかと。</li> </ul>	

<p><b>3. グループで栄養バランスのとれた朝ごはんを考える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎チャーハンがいい。</li> <li>◎ゴーヤーチャンプルーにする。</li> <li>◎飲み物はやめよう。</li> <li>◎サンドイッチがない。</li> <li>◎これを焼くときには油をひくよね？</li> <li>◎ナイフ、フォークで食べる真似をしている。</li> <li>◎後ろの食品も見て、かぶることがないように考えている。</li> </ul>	<p>栄養素がそろっているかを確認しやすいようにする。</p> <p>◇献立を考えやすいように、朝ごはんを考えるときのルールを 3 つ提示する。</p> <p><b>ルール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①栄養バランスのとれた朝ごはん</li> <li>②自分が食べられる量</li> <li>③この朝ごはんにした理由</li> </ul> <p>◇グループでの活動がスムーズにできるよう声かけをする。</p>
<p><b>[ リフレクション 2 ]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・何をするのか、何時までにするのかを板書として時系列で提示しておく、子どもたちが作業しやすかった。</li> <li>・グループ活動の時間は予想プラス 10 分で多く見積もるようにし、グループ活動をスムーズに進めるためにも、全ての指示は、グループ活動に入る前にするべきであった。</li> <li>・いくつかのグループで同じような質問がたくさんあがる場合は、一度グループ活動をやめてもらい、皆で共有したほうがよかった。</li> </ul>	
<p><b>[ リフレクション 3 ]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・料理カードを使用しグループでの活動を行うことで、グループ内で活発な発言がみられ、子どもたちがイキイキと活動している姿がみられた。</li> <li>・「手早く食べられるか」「食べるのにかかる時間」「誰がつくるのか」「毎日食べられるものか」などを考えることができるとさらに良かったのではないか。</li> <li>・料理カードは、一般的に朝ごはんでは食べられないような料理（ケーキやステーキなど）を入れてもよかった。</li> <li>・栄養バランスがそろっていない例を使い、付け足していくような活動でもよかったのではないか。</li> </ul>	
<p><b>4. 考えた朝ごはんを発表する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎五大栄養素がそろっているからこの献立にしました。</li> <li>◎五大栄養素がそろっていて、おいしそうだったからこの献立にしました。</li> <li>◎献立は作れているが、配膳の位置がバラバラになっているグループがいくつかみられた。</li> </ul>	<p>◇子どもたちが発表しやすいよう、発表する内容を確認する。</p> <p>◇各グループの発表を解りやすくするために、発表が終わった後は献立を黒板に貼る。</p>

<p><b>[ リフレクション 4 ]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・発表を始める前に、椅子やおへその向きを正し、使わない道具はしまうよう指示すると子どもたちを聞く姿勢にすることができた。</li> <li>・グループが発表を行って終わりではなく、そのあとに教師が発表をまとめるなどのコメントがもっとあると良かった。また、どこに注目をして選んだのかをしっかりと伝えてもらうように声かけをしたほうがよかった。</li> <li>・『この朝ごはんにした理由』として、第6学年の発達の段階を考え、「食材をたくさん使いたかったから」や「朝からでも食べやすいから」といった声をあげてもらいたかったが、「おいしそうだったから」という声のほうが多くあげられた。教師がグループ活動の際に、適切な声かけをすることができれば、さらに多くの言葉がでてきたのではないかな。</li> </ul>	
<p><b>5. グループで考えた献立のチェックをする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎炭水化物はオッケー。</li> <li>◎脂質は油があるから。</li> </ul>	<p>◇いくつかのグループを例にあげ、それぞれの栄養素がどの料理・食品に含まれているのかを子どもたちに問いかけながら確認する。</p>
<p><b>[ リフレクション 5 ]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五大栄養素がそろっているかの確認は、グループ内でさせたほうが時間の短縮につながったのではないかな。</li> <li>・栄養教諭が考える栄養バランスのとれた朝ごはんの見本があれば、それが子どもたちで考えた朝ごはんとの答え合わせになったのではないかな。</li> </ul>	
<p><b>6. 今日の学習でわかったこと、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べるために自分にできることを書く</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎サンドイッチだったら五大栄養素がそろっている。</li> </ul>	<p>◇本時の学習の内容を振り返り、自分の生活にも活かすにはどうすればよいのか考える場を設定する。</p>
<p><b>◎子どものワークシートより</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんを食べる前に自分で五大栄養素がはいっているかチェックして、足りなかったら付け足したいです。</li> <li>・できるだけ手軽につくれるものは便利。レシピを自分で作ってみたい。</li> <li>・これからは、五大栄養素をしっかりとってバランスよく自分が食べられる量をちゃんと食べたいです。</li> <li>・私は、朝ごはんを考える時にパンでも色々な組み合わせができるとわかったので、明日の朝ごはんも五大栄養素が入っているか確かめたいです。</li> <li>・好き嫌いなく食べることを頑張りたいです。</li> <li>・五大栄養素全てそろっていると、いい朝ごはんになることが分かりました。サンドイッチなども食べてみたいなと思いました。</li> </ul>	



7 板書



8 本時の展開（改善案）

時間	学習活動	予想される児童の様子	指導上の留意点
導入 5分	1 みんなの朝ごはんを振り返る。	今日は朝ごはんを食べてきたかな？ また、それはどんな朝ごはんだったかな？ ・今日はちゃんと食べてきたよ。 ・今日は寝坊したのでパンしか食べなかった。	○児童自身が課題を見つけやすいように実態の把握をさせる
展開 33分	2 栄養バランスのとれた朝ごはんとはどんなものかを考える（5分）	朝ごはんは、栄養バランスのとれたものにする必要があるんだよ。では、栄養バランスのとれた朝ごはんとはどんなもの？ ・ごはんとおかずがあるものだよ。 ・五大栄養素がそろっているものだよ。 ・たくさんの食品が使われているものだよ。 ・赤と黄色と緑の3色のバランスがよいものだよ。 栄養バランスのとれた朝ごはんとは、五大栄養素がそろったもの。皆の朝ごはんを比べるとどうだろう？ そこで実際に、グループで栄養バランスのとれた朝ごはんを考えてみよう！	○ただ食べるだけではなく、成長のためには栄養バランスのとれた朝ごはんが必要であることを説明する。 ○五大栄養素の復習をクラス全体で行う。
めあて：栄養バランスのとれた朝ごはんを考えよう！			
	3 栄養バランスのとれた朝ごはんを考える。（15分）	それでは、説明したルールを守り、配られた料理カードの中から組み合わせて朝ごはんを考えよう。また、その朝ごはんにした理由も考えよう。 ・ごはんのみそ汁に、野菜炒めをつけよう。 ・野菜スープと、おかずはオムレツが	○グループになる前に、趣意説明をしっかりと行う。 ○なかなか選ぶことができないグループは、家庭科の教科書

<p>まとめ</p>	<p>4 考えた朝ごはんを 発表する。 (10分)</p> <p>5 授業者の先生 が考えた朝ごはん と比べてみる。 (3分)</p> <p>6 今日の学習で わかったこと、 栄養バランスの とれた朝ごはん を食べるために 自分にできるこ とを書いて発表 する。</p>	<p>いいな。 ・カードにはないけど野菜ジュースもつけよう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><u>栄養バランスのとれた朝ごはんを 考えるときのルール</u></p> <p>①自分が食べられる量 ②毎朝でもつくりすることができるもの</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><u>グループで考えた朝ごはんを発表しよう。</u></p> <p>・ごはんのみそ汁に野菜炒めをつけました。 ・パンと飲み物に目玉焼き、サラダをつけました。 ・カードにはないけど、お茶もつけました。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><u>なぜ、この献立にしたのかな？</u></p> <p>・野菜の多い料理がよかったから。 ・たくさんの食材を使いたかったから。 ・短時間で作れるものがあったから。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><u>先生もルールを守って考えてみました。 みんなの献立と比べてどうだろう？</u></p> <p>・私たちのグループは、少し量が多いかな。 ・僕たちのグループは先生の献立と似ている。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><u>今日の学習でわかったこと、栄養バランス のとれた朝ごはんを食べるために自分に できることを書いて、発表しよう。</u></p> <p>・これからは野菜炒めも食べるようにする。 ・明日の朝ごはん、栄養バランスがとれているかチェックしたい。</p> </div>	<p>を見て参考にす るようにアドバ イスする。 ○料理カードにない料理や食材を付け加えたいと要望があれば許可する。 ○誰が作るのか、毎日食べられるものかを考えさせる。</p> <p>○考えた朝ごはんの内容の紹介と、献立のねらいまたは献立に関連した内容をしっかりとと言えるように支援する。</p> <p>○もし、足りない栄養素や、改善が必要な献立があれば、クラス全体で改善策を考える。</p> <p>○書く内容を悩んでいる児童には、他の児童が書いた内容を示し、参考となるようにする。</p>
------------	---	---	---

#### IV. 考察

各々のリフレクションを考察する。

##### [ リフレクション1 ]

リフレクション1で良かった点は、五大栄養素がそろった朝ごはんを食べていた子の例をあげたところが良かった。しかし、改善点として教師と子どもたちとの受け答えが少なかった点、朝ごはんの献立を例にあげる時に栄養バランスがとれていない子の例もあげるとより意見が活発になったのではないかと考える。導入部分として、子どもたちの実態をもっと浮かび上がらせてもよかったのではないかと。また、栄養バランスのとれた朝ごはんを考えさせる時に、モデルとして「給食たより」を基に栄養バランスについて話したほうが、より子どもたちの理解が深まったのではないかと推測する。



### 〔 リフレクション 2 〕

リフレクション 2 は、教員の資質としてのリフレクションであると考えられる。ここでは子どもへの指示の出し方について検討する必要があった。「授業の腕をあげる法則第一条＝趣意説明の原則」によると、『「こういう目的でこれを行っている」と理解して行動することが大切なのである。自分の行為の意味を理解してこそ「考え」も「精神」も、安定できるわけである』<sup>4)</sup>とある。全ての指示は、グループ活動に入る前にするべきであり、栄養教諭としてグループ活動を行う際の指示の出し方を学ぶ必要がある。

### 〔 リフレクション 3 〕

リフレクション 3 は、栄養教諭の専門性を活かした教材についてのリフレクションと考えられる。料理カードを教材として使うことで活発な発言につながり、イキイキとしたグループ活動になった点が良かった。また、料理カード活用の反省点として、「朝ごはんでは食べないような料理（ケーキやステーキなど）を取り入れてもよかった」との意見があった。子どもたちの実態から、よく食べられているケーキやステーキなどの料理カードを準備することにより、子どもたちの思考を揺さぶることができたのではないかと。このことから、料理カードの出し方の工夫が必要であると思われた。

### 〔 リフレクション 4 〕

リフレクション 4 では、子どもが発表するにあたりその改善点として、グループ活動をどの様に進行したらより効果を上げられるのか、子どもたちの声を引き出せるのかのリフレクションを行った。まず、子どもたちが発表する前に姿勢を正し、使わない道具はしまうなどの指示を出すことが必要だった。また、「教師がグループ活動の際に、適切な声かけをすることができれば、さらに多くの言葉がでてきたのではないかと」との意見もあったことから、子どもたちが発表する時に机間巡視をすることで十分に子どもたちの状況を把握しておく必要があったのではないかと推察される。

### 〔 リフレクション 5 〕

リフレクション 5 での改善点は、学校給食を生きた教材として模索する必要があったということである。導入のところで自分の食生活を振り返る時、学校給食を用いて評価をすることで、自身の食事内容がバランスのとれていないことを知り、学習へのモチベーションを上げられたのではないかと。また、ここでは五大栄養素がそろっているかの確認をさせたが、朝ごはんは 1 日 3 食の一部でもあることから、栄養バランスのとれた学校給食を使うことで、モデルの一例として提示できたのではないかと推測される。栄養教諭の強みは学校給食を活用することにある。故に、朝ごはんのモデルとして学校給食を利用することが望ましいと考える。

## V. おわりに

生涯健康教育コース（栄養教諭養成）は教育学部にあり、現在も附属小学校で栄養教育実習を行っている。栄養教諭を育成するために附属小学校と連携をとり、その教員の指導の下、教育実習を行っている。平成 25 年度は教職実践演習（栄養教諭）実施の初年度であることから、「よりよく考え学び合う授業の創造～授業リフレクションを通して～」という附属小学校のテーマで授業研究会を実施した。その後、教職実践演習（栄養教諭）にて前述のリフレクションを取り入れた指導案を作成したことで学生は、栄養教諭が関わる食育推進の可能性や課題などについて気づいたようである。一例をあげると学生の振り返りには、「栄養教諭が給食指導や特別活動以外でも関わるができる可能性を大いに感じ、家庭科やその他の教科で栄養教諭が関わることによって、子どもたちの学びもより良いものになるのではないかと考える。」とあった。

学校における食育の推進は、学校教育全体を通じて行うことが必要である。食に関する指導の

全体計画（小学校）のなかの、高学年の食に関する指導の目標として「食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し、一食分の食事が考えられる。」<sup>5)</sup>が掲げられている。本著にて報告した授業内容は、上述の目標に沿って、子どもたち自身で栄養バランスのとれた朝ごはんを一食分考えられるような内容とした。最高学年の第6学年に対して、食に関する指導をしっかりと実践することによって、その下の学年にあたる中学年・低学年へ向けての指導の方向性がみえた。また、他の教職員との連携の在り方を模索することも大事である。新小学校学習指導要領解説家庭編における食育の実施について、「食に関する指導については、家庭科の特質に応じて、食育の充実に資するように配慮すること。また、第4学年までの食に関する学習との関連を図ること。」<sup>6)</sup>とある。食育の推進のためには、それぞれの教科の特性に応じた指導案の作成が主要となってくることから、今回のリフレクションは家庭科の特質に応じた指導内容とした。このように「食に関する指導の手引」のなかの目標を達成しつつ、各教科の特性に応じた指導を行うことによって、教職員間で食育についての相互理解が深まり、学校教育全体を通じた食育の推進に繋がると考える。新小学校学習指導要領<sup>7)</sup>にも記載されているように学校・家庭・地域が連携して食育の推進を行うことは子どもたちの望ましい食習慣を形成するためには重要なことである。

最後に、教職実践演習（栄養教諭）などのような学生の教育活動を通して、今後の沖縄県の食育の推進の一助となることを祈念したい。

## 謝辞

琉球大学附属小学校での栄養教育実習をお引き受け頂きました教育実習担当の安慶名名奈先生はじめご指導を頂きました先生方、教職実践演習でご指導を頂きました教育学部 廣瀬 等先生に心から御礼を申し上げます。また、教職実践演習でお世話になりました皆様に心から御礼を申し上げます。

## 文献

- 1) 「健康おきなわ21（第2次）報告書」、沖縄県保健医療部健康長寿課、〈<http://www.kenko-okinawa21.jp/090-docs/2016012800017/>〉、(参照 2017.11.16)
- 2) 「県民健康・栄養調査の現状－平成23年度沖縄県県民健康・栄養調査結果－」、沖縄県福祉保健部、pp.19,161 (2013)
- 3) 「平成17年度児童生徒等の食生活に関する調査結果」、沖縄県食に関する指導推進委員会、pp.11 (2007)
- 4) 向山洋一著、一授業の原則、第一条＝趣意説明の原則、「教育新書授業の腕をあげる法則」、明治図書出版、pp.12 (1985)
- 5) 第2章食に関する指導に係る全体計画の作成、「食に関する指導の手引－第一次改訂版－」、文部科学省、pp.21,22 (2010)
- 6) 学習指導要領「生きる力」、新学習指導要領（平成29年3月公示）学習指導要領等、小学校学習指導要領解説、「家庭」、文部科学省、p44 〈[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/1387014.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/1387014.htm)〉、(参照 2017.12.4)
- 7) 学習指導要領「生きる力」、新学習指導要領（平成29年3月公示）学習指導要領等、学習指導要領等、「小学校学習指導要領」、文部科学省、〈<http://www.mext.go.jp/nu/shotou/new-cs/1384661.htm>〉、(参照 2017.12.4)



資料1：事前アンケート

## 今日の朝ごはんを調べよう！

年	組	番	名前
---	---	---	----

- ☆ 朝ごはんを食べていますか？あてはまるもの1つに○をつけてください。
- ア. 毎日食べている  
 イ. だいたい毎日食べている  
 ウ. ときどき食べている  
 エ. 毎日食べていない

- ☆ 今日の朝ごはんに食べた料理と入っていた食材を書きましょう。

料理の名前	入っていた食材
(例) 卵焼き	卵 ほうれん草 チーズ

資料2：ワークシート

## 栄養バランスのとれた朝ごはんを考えよう

年	組	番	名前
---	---	---	----

- ☆ 朝ごはんを考えたら、選んだ食品や料理を文字や絵で書きましょう。



- ☆ この朝ごはんにした理由を書きましょう。

- ☆ 今日の学習でわかったこと、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べるために自分にできることを書きましょう。