

0時間目

朝ごはんってなぜ大切なの？ ～早ね早おき朝ごはん～



朝食の必要性は「食育」のさまざまな観点を考えさせるのに最適なテーマです。先生方にとっても、子どもたちの家庭の様子について話し合う機会になります。

授業のねらい

- ◆夜型生活によって、朝起きられない子どもが増えているが、学校で元気に勉強したり運動したりするためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切なことを、科学的な根拠を示しながら理解させる。
- ◆教材「早ね早おき朝ごはんきろくシート」なども活用し、家庭とも連携して朝食の習慣づくりをすすめる。

※中学生には、特に規則正しい食事と肥満の関係（学習のながれ4・5）に焦点を当ててもよい。

指導案

DVD … 収録コンテンツ **貸出** … 貸出教材 **DL** … ダウンロード

学習のながれ	●指導のポイント／◎発問	教材	目安の時間
1. 導入	<ul style="list-style-type: none">●授業のテーマを伝える●アニメ「朝ごはんってなぜ大切なの？」を視聴させる	DVD 「朝ごはんってなぜ大切なの？」	5分
2. 意見発表 朝ごはんをぬくと どんな影響があるか 考えよう	<ul style="list-style-type: none">◎秋葉くんのように朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまうのは本当だろうか？◎他にも体によくないことがあるだろうか？●ワークシートに意見を書かせる●発表された意見を整理して板書する	DVD 「ぼーっとしちゃうをつきとめよう！」 DL ワークシート	10分
3. 血糖値のグラフで 調査スタート！	<ul style="list-style-type: none">●何のグラフか、考えさせる●血液の中のブドウ糖の値を、血糖値ということを押さえる●血糖値が上がったり、下がったりするのはなぜか問いかける	DVD 「ぼーっとしちゃうをつきとめよう！」 (調査ファイル①)	5分
4. 朝ごはんとブドウ糖 (脳の栄養)との関係	<ul style="list-style-type: none">●「ここで実験」のグラフ作成をスタートさせ、クックと秋葉くんの血糖値の変化を比較●グラフの山の数が違う◎血糖値の上がっている山は何と関係があるだろう	DVD 「ぼーっとしちゃうをつきとめよう！」 (調査ファイル②)	5分

次ページにつづく

学習のながれ	●指導のポイント／◎発問	教材	目安の時間
4. 朝ごはんはブドウ糖(脳の栄養)との関係	<ul style="list-style-type: none"> ●炭水化物の食事をとると血糖値が上がる ●ブドウ糖は、唯一の脳のエネルギー 体内に蓄えられず、睡眠中も消費される ●秋葉くんがぼーっとしていた理由に気づかせる(⇒7.まとめへいくことも可) 		
5. 給食を食べた後にも変化	<ul style="list-style-type: none"> ◎他にグラフを見て気づく違いは？ ●給食後の血糖値の上がり方が違うことを押さえる ●血糖値が急に上がることを繰り返すと、太りやすい体質になる 	DVD 「ぼーっとしちゃうをつきとめよう！」 (調査ファイル③)	5分
6. 体温のグラフでわかること	<ul style="list-style-type: none"> ●何のグラフか、考えさせる ●クックと秋葉くんの体温の変化を比較 ●熱を生み出す栄養素(たんぱく質)を含む朝ごはんをとると消化のために内臓が活動し体温が上がる ●体温が上がらないと、体を動かしにくくなることを説明する 	DVD 「ぼーっとしちゃうをつきとめよう！」 (調査ファイル④⑤)	5分
7. まとめ 自分の生活を チェックしてみよう	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝、早起きの大切さを伝え、生活・食事のリズムについて考えさせる *授業後、PC教室等で、きろくシートを一人ひとりに作成させる 	DVD 「早ね早おき朝ごはんきろくシート」 きろくシート見本	10分

この指導案は、福岡県福岡市立長丘小学校(6年生)と、宮城県仙台市立将監小学校(5年生)でのモデル授業を参考に制作したものです。

使用する教材

DVD

「朝ごはんって
なぜ大切なの？」



夜更かし、朝ごはん抜きの秋葉くんがぼーっとしてしまう原因を探る友だちたちですが…

DVD

「ぼーっとしちゃうをつきとめよう！」



秋葉くんがぼーっとしてしまう原因を科学的に説明するクイズ形式のコンテンツです。

DVD

「早ね早おき朝ごはんきろくシート」



朝と夜の生活時間を記録して、早ね早おき朝ごはんの生活習慣づくりを促します。