

テーマ 1

朝ごはんと 生活リズム

予定時間

45分



朝食の大切さについて、科学的な根拠をもとにわかりやすく理解できます。また、朝食をきちんととるためには、生活リズムを整えて、早ね早起きが必要であることに気づかせ、子どもたち自身が自分の生活を見直すきっかけづくりをします。

授業の目標

●朝食を食べない生活を送ることにより様々な悪影響があることを体内で起きる現象をもとに理解するとともに、朝食を食べるための1日の生活の仕方について考えることができる。

物語のあらすじ



ボナとベティの事件簿

うっかりミスの原因を探れ!

探偵のボナとベティに相談を持ちこんできたのは、ガレット君。うっかりミスが多くて困っているようです。相談を受けた2人は、ガレット君の1日の生活を調査してみることに。そこからガレット君がうっかりミスをしてしまう原因を推理していきます。

指導案

※**短**は短時間利用ができるコンテンツです。

目安の時間	学習活動と使用するコンテンツ	指導上の留意点 主な発問(●) 回答例(○)
導入 4分	物語1「うっかりミスの原因を探れ!」 を視聴させる。子ども同士が話し合いやすいように4人程度の班を作る。	PC、モニタ(またはプロジェクター、スクリーン、スピーカー)を用意し、アニメが視聴できるようにする。 ●これから出てくるアニメには探偵事務所が出てきます。そこにある事件が舞い込めます。2人の探偵と一緒に、みなさんも探偵になって事件を解決してください。
2分	アニメの内容の振り返りを行う。どんなうっかりミスをしていたか子どもたちと確認する。	登場人物や相談された内容を振り返る際に、必要に応じて、ガレット君のうっかりミスの画像を印刷し、掲示する。 ●どんな相談でしたか? ●どんなうっかりミスをしていましたか?
5分	ガレット君がうっかりミスをする原因を話し合わせ、発表させる。また子どもたちの意見を板書する。	ガレット君の1日のスケジュールを示し、子どもたちに考えるヒントを提示する。「朝起きるのが遅い」という意見には、睡眠不足は悪影響があることを伝えるが、この場合は一般的とされている8時間の睡眠をとっていることに気づかせるようにする。 ●ガレット君の1日の過ごし方からうっかりミスの原因を推理しましょう。 ○朝起きるのが遅いから。 ○朝ごはんを食べていないから。
5分	学習1「うっかりミスの原因は…」 を視聴させる。朝ごはんを食べなかったことが原因であったことを伝え、なぜ朝ごはんが原因なのか考えさせる。	朝ごはんを食べないことがなぜうっかりミスの原因になるのか、子どもたちに投げかけ、班で考えさせることにより、朝ごはんとうっかりミスのつながりに興味をもたせるようにする。 ●朝ごはんを食べないことがうっかりミスの原因となるのはなぜでしょう? ○脳に栄養がいけないから。

4分

学習2 「朝ごはんを食べないとどんな影響がある？」を視聴させる。ブドウ糖が脳の唯一のエネルギー源であることを伝える。朝ごはんを食べた人と食べていない人のブドウ糖のグラフを比べてどちらが食べた人のグラフか考えさせる。

短



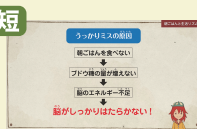
グラフで血液中のブドウ糖の量の違いと時間の経過に着目させて、ブドウ糖は食事をした後に増え、次第に減っていくことに気づかせるようにする。

- どちらが朝ごはんを食べた人のグラフでしょうか？
- どうして赤の方が朝ごはんを食べた人だとわかるのですか？

4分

学習2 「朝ごはんを食べないとどんな影響がある？」の続きを視聴させる。うっかりミスの原因が「朝ごはんを食べない」→「ブドウ糖が増えない」→「脳のエネルギーが足りない」であることを確認する。

短



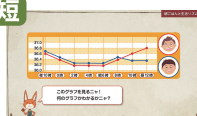
ガレット君のうっかりミスを振り返る際に、得意のドッジボールでボールが避けられないのは朝ごはんを食べないことで脳のエネルギーが足りないだけではなく、体を動かしづらくなるからだということを伝え、次の展開につなげていく。

- 朝ごはんを食べていないことで、脳にエネルギーが足りずうっかりミスがおきました。ドッジボールも同じ理由でしょうか？

3分

学習3 「朝ごはんと体温の関係を知ろう！」を視聴させる。体が動かしづらくなる原因に関するグラフについて考えさせる。

短



横軸が時刻であることに気づかせ、その上で縦軸の単位が何であるかを考えさせる。実態に合わせて、縦軸が温度であることを伝えて考えさせてもよい。

- 体を動かしづらくなる原因に関するグラフです。何のグラフでしょうか？

3分

学習3 「朝ごはんと体温の関係を知ろう！」の続きを視聴させる。どちらが朝ごはんを食べていない人のグラフか考えさせ、朝ごはんを食べないと体温が上がらないことを理解させる。

短



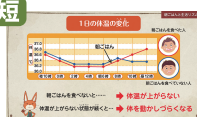
体温が上がらないと体を動かしづらくなることを伝え、次の展開に進める。

- どちらのグラフが朝ごはんを食べていない人のグラフでしょうか？

3分

学習3 「朝ごはんと体温の関係を知ろう！」の続きを視聴させ、なぜ体温が上がらないと体を動かしづらいのか考えさせる。

短



夏と比べ、冬は寒くなかなか体温が上がらないので体を動かしづらいことや体育の時間の冒頭で体温を上げて体を動かしやすくするために準備運動をしていることを補足する。

- なぜ体温が上がらないと、体を動かしづらくなってしまったのでしょうか？
- 夏と冬では、どちらが運動しやすいですか？

3分

解説1 「朝ごはんの大切さ」を視聴させ、「朝ごはんを食べないと脳と体の動きが鈍くなる」「朝ごはんを食べないと、太りやすくなる」ことを確認する。

短



「朝ごはんを食べないと太りやすくなる」ことについての説明は、お相撲さんの中には1日2食にして1回分の量を多くすることによって体重を増やしていることを補足してもよい。

まとめ
7分

物語2 「ガレット君へのアドバイス」を視聴させ、朝ごはんを食べるための1日の過ごし方について考えさせる。



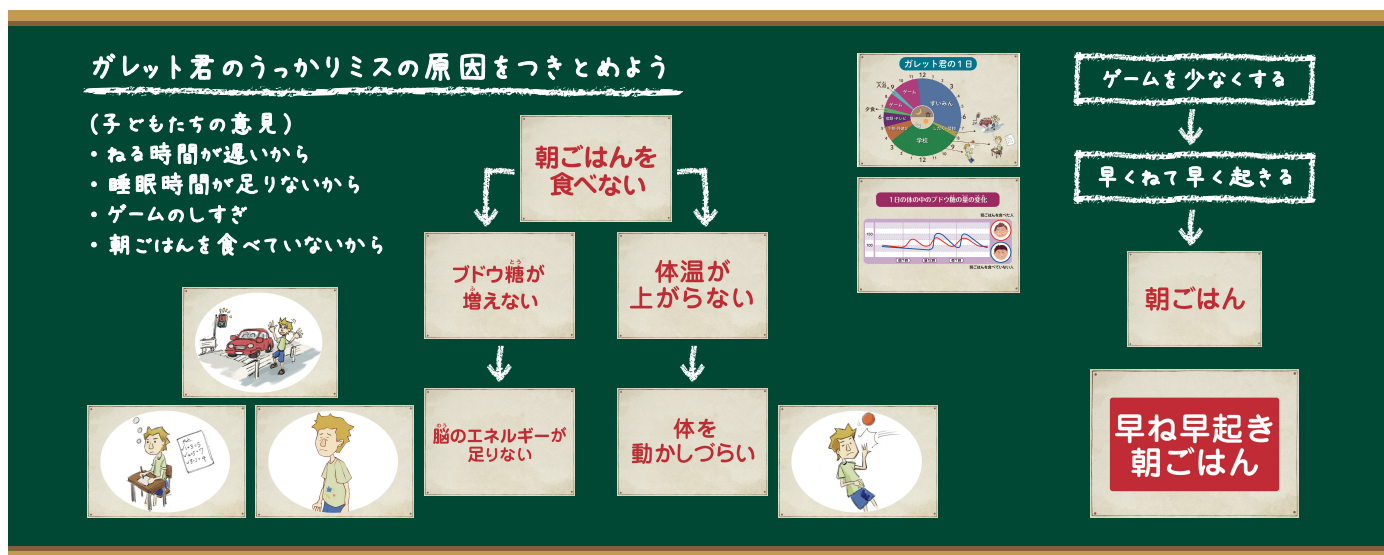
ガレット君の1日のスケジュールを改めて見せて、朝ごはんを食べるためにはどのような生活に変えればよいかを考えさせる。「早ね早起き朝ごはん」という言葉を掲げ、早ね早起きをして朝ごはんをしっかり食べるような生活リズムを整えることが大切であると伝える。

- 朝ごはんを食べるためにはどのように生活を変えればよいですか？

2分

感想を書かせるなど授業の振り返りを行う。

- 授業は楽しかったですか？
- 今日学んだ感想について書きましょう。



発展学習

45分授業後の発展学習として

短



解説動画2

規則正しく起きるために (2分20秒)

毎朝すっきり起きるためには夜強い光をあびないで早く寝る習慣をつけることです。人間には体内時計が備わっていることなどを管理栄養士の牧野直子先生が解説します。



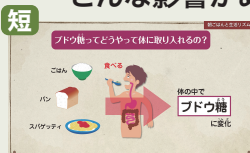
短時間利用ができるコンテンツと活用例

様々な教科の授業や学級指導の場面で、単体で(あるいは組み合わせて)短時間利用ができます。

関連する教科や単元例を()に記載しています。

A 学習アニメ2

朝ごはんを食べないとどんな影響がある?

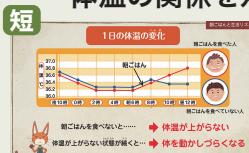


(3分1秒)

朝ごはんを食べないと脳のエネルギーが足りないことを学ぶ。
(6年家庭科：食事の役割と食事の大切さ)
(6年理科：人の体のつくりと働き)
(4～6年給食指導)

B 学習アニメ3

朝ごはんとは体温の関係を知ろう!



(1分21秒)

朝ごはんを食べないと体温が上がらず、体を動かすづらいことを学ぶ。
(6年家庭科：食事の役割と食事の大切さ)
(6年理科：人の体のつくりと働き)
(4～6年給食指導)

C 解説動画1

朝ごはんの大切さ



(1分47秒)

朝ごはんを食べないと脳と体の動きが鈍くなること、太りやすくなることを学ぶ。
(6年家庭科：食事の役割と食事の大切さ)
(4～6年給食指導)

D 解説動画2 (発展学習用)

規則正しく起きるために



(2分20秒)

朝きちんと起きるために必要なことを学ぶ。
(3年保健体育科：健康な生活)
(3～6年学級活動：夏休み・冬休みの過ごし方)
(4～6年給食指導)

短時間利用の組み合わせ 一例

●「朝ごはんの役割」(所要時間 8分)

A→Bの2つの動画を見て、なぜ朝ごはんを食べる必要があるのかを学ぶ。

●「朝ごはんとは生活リズム」(所要時間 8分)

C→Dの2つの動画を見て、朝ごはんとは生活リズムの重要性について学ぶ。

やってみよう! 早ね早おき朝ごはんきろくシート

夏休み・冬休みに 「早ね早おき朝ごはんきろくシート」 を活用

「早ね早おき朝ごはんきろくシート」は子どもたちが自分自身の生活習慣を見直すためのワークシートです。生活習慣の改善には家庭との連携が重要です。ここでは、とくに不規則な生活になりがちな長期休みに、記録シートを使って家庭との連携を図る活用例を紹介します。

夏休み・冬休みに入る前に、規則正しい生活を送るための目標のシートを子どもたちに作成させ、何枚か持ち帰らせます。休み中の「ねた時刻」「起きた時刻」「朝ごはんを食べ始めた時刻」を記録させ、感想欄には保護者のコメントを書いてもらうようにすることで、望ましい生活習慣づくりに家庭と連携して取り組みます。記録シートは、解説動画「規則正しく起きるために」を視聴させた後に活用すると、より深い理解が得られ、実践効果が高まります。

※「早ね早おき朝ごはんきろくシート」
(Webサイトで公開)を印刷して使用しましょう。

早ね早おき朝ごはん きろくシート

予定を
書きこもう!



★夜は 時 分にねる

すいみん時間は 時間 分

●朝は 時 分に起きる

● 時 分に朝ごはんを食べ始める

● 時 分に家を出る

もくひょう

月曜日	火曜日	水曜日
月 日 きのうねた時刻 時 分 おきた時刻 時 分 食べ始めた時刻 時 分	月 日 きのうねた時刻 時 分 おきた時刻 時 分 食べ始めた時刻 時 分	月 日 きのうねた時刻 時 分 おきた時刻 時 分 食べ始めた時刻 時 分
木曜日	金曜日	土曜日
月 日 きのうねた時刻 時 分 おきた時刻 時 分 食べ始めた時刻 時 分	月 日 きのうねた時刻 時 分 おきた時刻 時 分 食べ始めた時刻 時 分	月 日 きのうねた時刻 時 分 おきた時刻 時 分 食べ始めた時刻 時 分
日曜日	かんそう	
月 日 きのうねた時刻 時 分 おきた時刻 時 分 食べ始めた時刻 時 分		

年 組
なまえ

もっと詳しく! プロに聞こう

栄養バランスのとれた 朝ごはんの大切さ

朝ごはんは1日を心身ともに快活にスタートさせるために欠かせないものです。テーマ1では、脳を働かせるためにはブドウ糖が必要だと説明していますが、ブドウ糖(糖質)だけをとればよいというわけではありません。ごはんやパンなどの主食で得られる「糖質」と、卵や納豆、焼き魚などの主菜で得られる「たんぱく質」を組み合わせるとったほうが主食だけを食べるより、体温が上昇しやすく、代謝も活発になることがわかっています。

また朝ごはんには、体の機能のスイッチを入れるはたらきがあります。噛むことにより、脳内の血流が増えて、神経活動が活発となります。また食べることで唾液や胃液が分泌され、ホルモンのはたらきで胃から小腸へと内臓が動き出すきっかけもつくります。最終的には大腸も動き出し、便秘の予防や改善にもつながるのです。



牧野直子 先生
管理栄養士・料理研究家

さらに1日の栄養バランスを整える役割があります。朝ごはんには、卵や納豆などの栄養価の高いたんぱく質源になる食品や、日本人に不足しているカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、また不足しがちな野菜や外食ではとりにくい果物などを積極的にとるようにしましょう。

時間をかけられない平日の朝ごはんでは、たとえば、ごはん、納豆か卵、ミニトマトやゆでておいた野菜、季節の果物、ヨーグルトなど、盛りつければよいだけの組み合わせのものを用意して、ある程度パターン化するとよいでしょう。

朝ごはんを食べるためには、その分早く起きなければなりませんが、そのためには早ねすること。小さい頃から「早ね、早起き、朝ごはん」の習慣をつけたいものですね。