

第1学年 学級活動指導案

1 題材名 朝ごはんだいすき

2 ねらい ○ 朝ご飯をバランスよく食べようとする意欲をもつ。

○ 一日における生活リズムの大切さを理解する。

(①食事の重要性 ②心身の健康)

3 準備物 紙芝居、元気号列車、食品カード、絵カード、ワークシート

4 展 開

学習活動	指導上の留意点（◎評価）
1 紙芝居を見て考える。 ○みかんちゃんとまなぶくんの元気がなかったわけを話し合う。 ・ 朝ごはんを食べていなかったから。 ・ 朝起きるのが遅かったから。 ・ 寝る前にお菓子を食べたから。 ・ ゲームばかりしていたから。 ○ヘルシーくんが元気いっぱいなわけを考える。 ・ 朝ごはんをちゃんと食べたから。 ・ 早く寝たから。 2 朝ご飯をバランスよく食べることの大切さを知る。 ○元気号に、ヘルシーくんや先生の朝ごはんは大丈夫かを聞く。 ・ ヘルシーくんの朝ごはんはOK。 ・ 先生の朝ごはんは、だめだった。パンが三つもあるのにどうしてなのかな。 ○三つの切符の役割と、三つの切符をそろえることの大切さを知る。 ・ 黄色…元気をくれる切符 ・ 赤色…骨や筋肉をもりもりしてくれる切符 ・ 緑色…おなかをすっきりきれいにする切符 3 生活の中で実践しようとする意欲をもつ。 ○明日からがんばりたいことを書く。 ・ 三つの切符がもらえるようにがんばる。 ・ 早起きして、朝ごはんをいっぱい食べる。 ・ 早く寝る。 ・ 寝る前にお菓子を食べない。	○紙芝居を使って、元気がないみかんちゃんとまなぶくん、元気いっぱいのヘルシーくんの違いに気付かせ、どうして元気に違いが出たのかを考えさせる。 ○元気列車を見せ、三色の部屋に興味を高める。 ○ヘルシーくんや先生が朝ごはんを食べたものがわかるように、元気列車の三色の部屋に食品カードを入れる。 ◎食品が入るとその部屋の切符がもらえ、三つの切符がそろえると元気になることから、バランスよく食べて三つの切符を揃えようとする意欲をもたせる。(発表) ◎これからがんばりたいことをワークシートに書かせる。(ワークシート)

あさごはんだいすき！

1ねん くみ なまえ（ ）

○げんきになるために、あなたがしてみようと
おもうことはどんなことですか？



○がんばってみよう！がんばれた日に○をつけよう。

	日	日	日	日	日	日
あさごはんを 食べましたか						
3つのいろの きっぷがそろいましたか						

○おうちの人から

.....

.....

保護者の方へ・・・お子さんへの励ましの言葉をお願いします。



第2学年 生活科指導案

指導者 T1：学級担任 T2：栄養教諭

1 題 名 給食のお手伝いをしよう ～スナップえんどうのすじとり～

2 目 標 ○給食のお手伝いをすることで、給食を作る人への感謝の気持ちをもつ。

○野菜に触れることで野菜への関心を深める。

(④感謝の心 ②心身の健康)

3 準備物 給食エプロン、ハンカチ、新聞紙、ごみ袋

4 展 開

学習活動	指導上の留意点（◎評価）
1 本時の学習内容を知る。	○今日の授業の内容について説明する。（T1）
2 豆の野菜について知る。 ○どんな種類があるのか話し合う。 ・スナップえんどう ・さやえんどう ・グリーンピース ・空豆など ○食べる部位について話し合う。 ・さやの部位 ・豆の部位 ・両方の部位	○野菜の実物を提示することで興味・関心を高める。 ◎種類によって食べる部分が違うことがわかる。（観察）
3 給食を作るためにどんなことをしているのか知る。	○スナップえんどうのすじとりをする理由を説明する。（T2） ・おいしくたべてもらうため ○身支度を整え、手洗いができているか確認する。（T1、T2） ○給食で使うものなので衛生に気を付けることを説明する。（T2） ・口に入れない。豆を出さない。 ○すじのとり方を説明する。（T2） ・両側のすじをとる。 ○いつもは給食を作る人が行っていることを気付かせる（T2）
4 すじとりをする。 ○重さを感じる。 ○におってみる。	○スナップえんどうのすじとりをした感想を発表する。（T1） ◎野菜に親しみ、熱心に活動する。（観察、連絡帳）
5 感想を発表する。 ○連絡帳に感想を書いて、保護者のサインをもらってくることを伝える。	

小学校参考例

第3学年 学級活動指導案

1 題材名 朝ごはんを見直そう

2 ねらい ○栄養のバランスがとれた朝ごはんを食べようとする意欲をもつ。

○一日における生活リズムの大切さを理解する。

(①食事の重要性 ②心身の健康)

3 準備物 料理カード、ワークシート

4 展 開

学習活動	指導上の留意点（◎評価）
1 食べたい朝ごはんについて話し合う。 ○ワークシートの中から食べたい朝ごはんを選ぶ。 ・チョコパンとジュース ・ごはんと目玉焼き、なっとう ・パンと牛乳、ハム、ゼリー ・おにぎりと卵焼き、みそしる、サラダ ○自分の選んだ朝ごはんに三つの色がそろっているか調べる。 ・赤、黄、緑の色がそろっている。 ・緑がない。 2 バランスのとれた朝ごはんについて考える。	○ワークシートに記入させた後、料理カードを操作しながら発表できるようにする。 ○料理カードを裏返すことによって、三つの色を確認しながら、栄養のバランスが整っているかどうか確認する。
どんな朝ごはんを食べたらいいのだろう。	
○自分の選んだ朝ごはんを見直す。 ・赤がないから、ウインナーを入れよう。 ・緑がないから、野菜サラダを入れよう。 ・果物を入れよう。 ・三つの色がそろったよ。 3 自分の生活を振り返る。 ○朝ごはんをしっかりと食べるために大切なことを考える。 ・早寝、早起きをしよう。 ・夜遅くにお菓子を食べないようにしよう。 ・朝、運動をしよう。 ・毎日のリズムが大切だね。 4 本時のまとめをする。 ○これからがんばりたいことを書く。 ・朝ごはんに、赤、黄、緑の食べ物をそろえよう。 ・もっと、早起きをしてしっかりと食べよう。	○各自の献立カードを操作しながら、具体的に自分の朝ごはんを見直す。 ◎朝ごはんも、栄養のバランスが大切であることを理解する。(発表) ○朝ごはんをしっかりと食べるためには、自分の生活リズムも大切であることを気付かせる。 ◎これからのめあてをワークシートに書かせ、実践への意欲化を図る。(ワークシート)

「すてきな朝ごはん」

3年 組 名前

★ 朝ごはんに食べたいものをえらんで、○をつけましょう。

(○は4こまでに)



ごはん



おにぎり



食パン



バターロール



コーンフレーク



からあげ



めだまやき



たまごやき



なつとう



ソーセージ



さけのノテ



やさいサラダ



ゆでブロッコリー



おひたし



トマト



みそしる



やさいスープ



ジュース



牛乳



くだもの

えらんだわけは



やさいいため



ヨーグルト

これからがんばりたいこと

小学校参考例

第3学年 体育科（保健領域）学習指導案

指導者 T1：学級担任 T2：栄養教諭

1 単元名 けんこうな生活

2 目標 ○健康な生活を送るために、自分の生活リズムについてのめあてをもつことができる。

○健康な生活を送るためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた一日の生活の仕方が大切であることを理解する。

（②心身の健康）

3 準備物 （ ）君の絵、健康の輪（3枚）、生活調べ表

（ ）君の一日、アンケート結果表、ワークシート

4 展 開

学習活動	指導上の留意点（◎評価）
1 A君の悩み事を聞き、学習の見通しを持つ。	○毎日の食事はおいしく食べられているか自分の生活を振り返る。（T1）
おいしくごはんを食べるためにはどうしたらよいのだろう	
2 生活調べを行い、一日の生活を振り返る。	○（ ）君の生活と自分の生活を照し合わせて自分の生活の問題点を分らせる。（T1）
3 おいしくご飯を食べる方法をグループで話し合い、発表する。	○実際の生活の中で実感できるものを、具体例をあげて説明できているグループを賞賛する。（T2） ◎健康な生活を送るためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた一日の生活の仕方が大切であることを理解する。（観察・ワークシート）
4 アンケート結果を知る。	○寝る時間、起きる時間、朝ごはんの有無、運動についての結果を確認する。（T1）
5 これまでの生活を振り返り、自分の生活リズムについて考え、ワークシートに記入する。	○学習内容を思い出しやすくするために『健康の輪』を紹介する。（T2） ○生活を振り返り、自分の生活の具体的な目標を考えさせる。（T1、T2）
6 これからの目標を発表する	○生活の中で実践していくことの大切さを認識させる。（T1） ◎健康な生活を送るために、自分の生活についてのめあてをもてたか。（観察・ワークシート）

ほけん ～おいしくごはんを食べるためにはどうしたらよいのだろう～

3年 組 名前（ ）

◇生活しらべをしよう

【朝】（ ）朝早く一人でおきた。（ ）朝ごはんを食べた。（ ）はをみがいた。

（ ）トイレに行った。

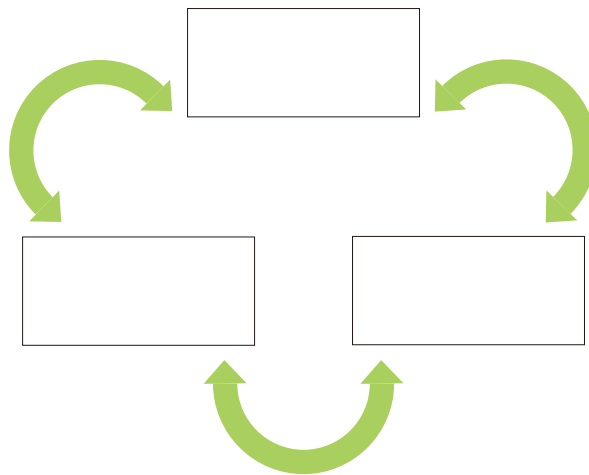
【昼】（ ）給食を残さず食べた。（ ）運動や外遊びをした。

【夜】（ ）夕ご飯を食べた。（ ）はをみがいた。（ ）早くねた。

〇が（ ）こ

◇（ ）くん^にアドバイス^をしよう

◇^{けんこう}健康^わの輪^をを作^らう。



◇これからも、もっとごはんをおいしく食べるためのめあてを考えよう。

お家の方から

このような勉強をしました。子どもさんへ保護者の方からも励ましの言葉をかけてあげてください。
このプリントは、学校へ提出後、子どもさんへお返しします。

小学校参考例

第4学年 体育科（保健領域）学習指導案

指導者 T1：学級担任 T2：栄養教諭

1 題材名 すくすく育てわたしの体 -おやつのとり方を考えよう-

2 目 標 ○健康な体を保つため、おやつのとりに気をつけることが大切だとわかる。

○量を考えておやつをとろうとする意欲をもつ。

(③食品を選択する能力 ②心身の健康)

3 準備物 おやつのだ、ワークシート、血管の模型、人体の絵カード、チョコレート

4 展 開

学習活動	指導上の留意点（◎評価）
1 普段、どんなおやつを食べているかを発表する。	○普段食べているおやつのだ等を持ってこさせ、自己の食生活を振り返るきっかけをつくる。（T1）
おやつのとり方を考えよう	
2 おやつとして一日にとってよいエネルギーについて知り、自分の食べたおやつのだエネルギー量を調べる。	○一日にとる食事のだエネルギー量とおやつのだエネルギー量を知らせる。（T1） ○200kcalをイメージしやすいように、米飯を用意する。（T1）
3 エネルギーのとり過ぎによる体への害について知る。	○エネルギー表示の見方で戸惑う児童には、個別に説明する。（T2） ○おやつには、エネルギーの高いものがあることに気付かせる。（発表）（T2） ◎エネルギーのとり過ぎは体によくないことを理解している。
4 感想を発表する。	○おやつのとりについて振り返らせることができるよう、ワークシートを用意する。（T1） ◎エネルギー量を考えておやつをとろうとする意欲をもっている。（ワークシート）（発表）（T1）

第5学年 家庭科学習指導案

指導者 T1:学級担任 T2:栄養教諭

1 題材名 「見直そう!毎日の食事」 ～ごはんのみそしる～

2 目標 ○だしの役割を知り、おいしいみそ汁の作り方がわかる。
○おいしいみそ汁の作り方の具体的なポイントがわかり、作ろうとする意欲をもつ。
(②心身の健康 ③食品を選択する能力)

3 準備物 煮干し、みそ、だしあり・だしなしのみそ汁、試飲用の紙コップ、ワークシート

4 展開

学習活動	指導上の留意点 (◎評価)
1 本時の課題を確認する。	
おいしいみそしるの作り方について調べよう	
2 だしの有無による味の違いを実際に試食し、気付いたことを話し合う。 ・香り・味がいい。 ・うまみがある。 ・みその味だけにする。	○二種類のみそしるを試飲させ、だしを入れたみそしるの方がおいしいことに気付かせる。(発表) (T1) ○だしの取り方などについて説明する。(T2)
3 だしを煮干で取ったことを知り、実際に煮干の頭とはらわたを取る。	○煮干しを配り、できたものを回収する。(T1) ○煮干の取り扱い方についてよくわかるように、実際にしてみせる。(T2) ○煮干しの扱い方を個別に支援する。(T1)
4 おいしいみそしるの作り方を話し合う。 ・だしの種類 ・だしの取り方 ・実の種類と実の入れ方 ・みその種類 ・みその入れ方 ・その他	○実の取り合わせについての助言をする。(色取り・味・季節・栄養・家族の好み) (T2) ○家庭で調べてきただしの取り方、実の種類と実の入れ方、みその種類、入れ方について発表させる。(発表) (T1) ○みそしるのだし、実の取り合わせ、みその種類は家庭によって多様であることに気付かせる。 ○だしができたところで、みそを実際に入れる。(T2) ○米とみそが栄養的に互いに補う成分をもっているため、一緒に食べることが効果的であることを気付かせる。(T2)
5 学校で実習する時のポイントについて確認する。	○だしの種類、取り方、実の入れ方について説明する。(T1)

6 本時のまとめをする。

- 具体的に実習する時のポイントを話すことで、おいしいみそしるを作るという意欲をもたせる。(T 1)
- おいしいみそしるの作り方についてわかったことをワークシートに書かせる。(ワークシート)(T 1)
- ◎おいしいみそしるについてわかったことを、具体的に書く。
- まとめにくい児童には、一番印象に残ったことを書くように助言し、個別に支援する。(T 1)

《家庭で調べてきたおいしいみそしるの作り方・ワークシート》

おいしいみそしるの作り方について調べよう

5年 組 名前()

	だしの種類	だしの取り方	実の種類(みそしるの具)の種類	実の入れ方(みそしるの具)の入れ方	みその種類	みその入れ方
工夫						
理由						

《授業後の児童の感想・ワークシート》

おいしいみそしるの「ひみつ」を見つけよう

5年 組 名前()

おいしいみそしるの「ひみつ」を見つけよう 5年 組 名前()

第6学年 学級活動指導案

1 題材名 食べて元気 ～バランスのよい食べ方～

2 ねらい ○食べ物をバランスよく食べることは、健康な体をつくるために大切であることを知り、今後の食生活を改善しようとする意欲を持つ。

(②心身の健康)

3 準備物 三つの食品群の表、ワークシート、1食分の給食

4 展 開

主な学習活動	指導上の留意点（◎評価）
1 架空の弁当箱に自分が食べたいように料理を詰めていく。	○例を提示しながら弁当箱の詰め方を説明する。 ○机間巡視をしながら、やり方の分からない児童に補足説明する。
2 黄赤緑グループの食品のはたらきについて考える。	○三つの食品群の表を使ってはたらきを理解させる。 ○自分が選んだ料理に黄赤緑グループの色分けをさせる。 (ワークシート)
3 黄赤緑グループの食品が多すぎたり不足したりするとどんな病気を引き起こすかを知る。	○体育科で学習した「生活習慣病」のことも想起させながら説明する。(三つの食品群の表)
4 弁当箱を使い、バランスのとれた食事の1食分を確認する。	○バランスのとれた食事の量を目盛りを使って説明する。 ○実際に1食分の給食を弁当箱に詰めて説明する。 ○机間巡視でやり方の分からない児童に支援する。 (1食分の給食)
5 今日の授業から自分の食生活について振り返り、気を付けたいことをまとめる。	◎自分の食生活を振り返ることで今後の食生活を改善しようとする意欲をもつ。(ワークシート、発表)

バランスのよい栄養をとるために、どのように食べるといいか、お弁当箱で考えてみましょう。

主菜

たんぱく質の豊富な食品。一品は入れましょう。

副菜

ビタミンや無機質を補える食品。たっぷり入れましょう。

●豆・豆製品

- ・植物性のたんぱく質が豊富。
- ・野菜といっしょに調理すると、食べやすいです。

●卵

- ・野菜など具をたっぷり入れた卵料理は、『主菜』にも『副菜』にもなります。



●魚・肉

- ・魚は一切れ、肉は70g前後を目安にしましょう。
- ・どちらか一品を入れましょう。

●その他

- ・梅干やしその葉、しょうがなど食べ物を腐りにくくする働きのある食品やごまなど香りのよい食品も入れてみましょう。

●野菜

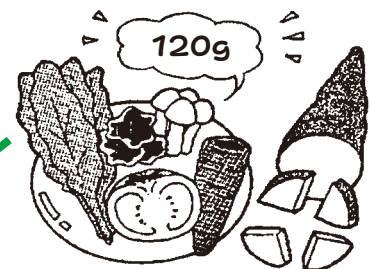
- ・緑黄色・淡色野菜、海そう、きのこを何種類か組み合わせて、120gぐらいになるようにしましょう。

●いも

- ・野菜と組み合わせてもOK。

●果物

- ・片手にのるぐらいの食べきれる量が1食分の目安です。



主食

エネルギーのもと、炭水化物が豊富な食品。



●ごはん

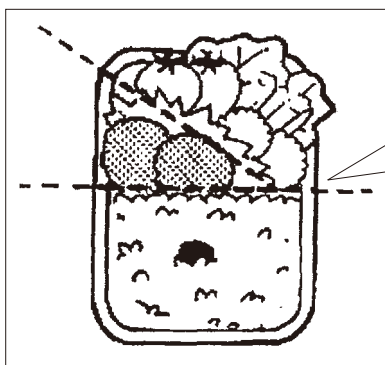
- ・どんなおかずとも合う主食です。ごはん1食分約250g

●パン

- ・たっぷりの野菜といっしょに食べましょう。
6枚切り食パン2枚

●スパゲッティ

- ・具といっしょに炒めたり、サラダなどにしたり、冷めてもおいしい。



★ 栄養のバランスをくずさないポイント ★

【主食：主菜：副菜】の割合は、

【3：1：2】を目安にしてみましょう。

食べて元気!!

～バランスのよい食べ方～

6年 名前

《料理名》

あじのこもの	きんぴら	エビフライ	おむすび	ハンバーグ	ポイル ブロックリー
きゅうりの すももの	きんぴら	コーンソテー	オムレツ	コッペパン	マーボー ドウフ
ゼリー	スパゲティ	食パン	せんきゃべツ	ごはん	焼き魚
ほうれん草 のおひたし	魚フライ	肉じゃが	目玉焼き	野菜いため	海藻サラダ
りんご1/6切れ	とりのからあげ	ヨーグルト			

	黄	赤	緑
あなたが 考えたお弁当	個	個	個
栄養の バランス のお弁当	個	個	個

自分の作ったお弁当について、今日学習したことや考えたことを書きましょう。

.....

.....

.....

.....

自分のふだんの食生活についてふり返り、気を付けたらいいことを書きましょう。

.....

.....

.....

.....

小学校参考例

第6学年 学級活動指導案

指導者 T1：学級担任 T2：栄養教諭

1 題材名 朝食について考えよう

2 ねらい ○朝食をしっかりと食べることができるように、自らの生活習慣を見直す。
○今の自分にもできる朝食の献立を考えることで、実践しようとする意欲をもつ。
(②心身の健康 ③食品を選択する能力)

3 準備物 朝食の写真、食材拡大コピー、ワークシート

4 展 開

学習活動	指導上の留意点（◎評価）
1 朝食の大切さについて考える。 ・体温を上げる。 ・頭の働きがよくなる。 ・生活のリズムをつくる。	○食育だよりや給食に関する全校集会のことを思い出させる。(T1) ○児童から出された意見の補足をする。(T2)
朝食について考えよう	
2 よりよい生活習慣について考える。 ○朝食の様子 ・食欲がない。 ・おいしくない。 ・全部食べ切れない。 ○おいしい朝ごはんを食べるために、変えたいところ ・夜遅くまでテレビを見て、寝る時刻が遅い。 ・夜、間食をしている。 ・早起きしていないから、朝ごはんがおいしくない。	○生活習慣の乱れた架空の人物の朝食の様子を想像し、生活習慣について考えさせることで、自らの生活の見直しができるようにする。(T1) ○「6年○組寝る時刻調べ」の結果を見て、架空の人物と同じような生活をしていないか、自分の経験と結び付けて考えさせる。(T1) ◎よりよい生活習慣について、意欲的に考える。(発表)
3 自分でできる朝食の献立について考える。 ・自分で作ったものはおいしかった。 ・三つの栄養素について考えた。 ・朝食を作る苦労がわかった。	○冬休み、自分が作った朝食について、よかったところ、うまくいかなかったところ、気が付いたことについて話し合わせる。(T1) ◎自分の朝食の献立について意欲的に考える。(発表)
4 栄養教諭の話を聞く。	○友達が作った朝食のメニューのよいところについて話し合い、実生活に合った朝食作りについて考えさせる。(T2)
5 今日の学習を振り返り、目標を書く。	◎自分の生活習慣を見直したり、次に朝食を作るときに注意点に考慮して、実際の生活に合ったものを作ったりする。(ワークシート)