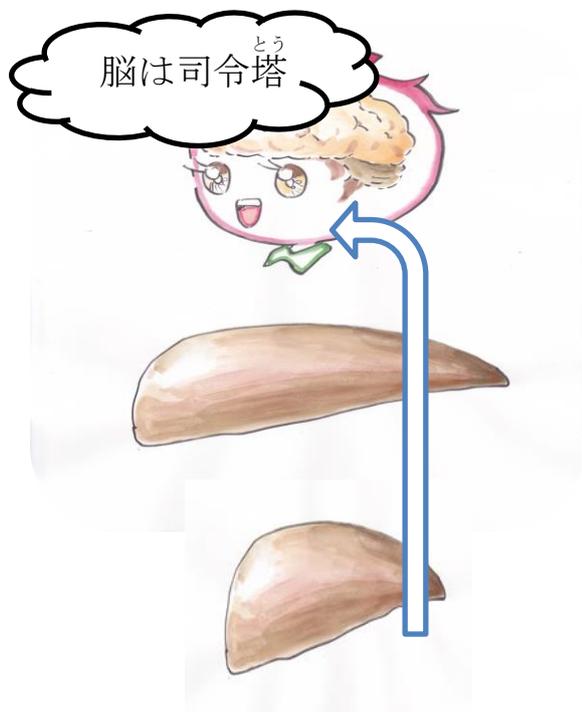


(5) 家庭科学学習指導案

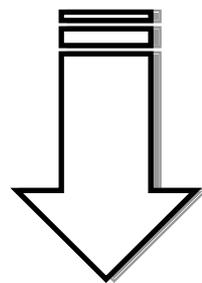
学 年	小学校 第6学年					
題材名	朝食を考えよう					
ねらい	朝食の役割について考え、朝食を作ったり食べたりするときに気をつけることを理解させる。					
食に関する指導の視点						
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性の涵養	食文化	
○	○					
学習活動	指導上の留意点				評価規準 (評価方法)	
1 朝食についてのアンケートを見て、朝食を食べた方がよいという理由を話し合う。	○ 事前に「朝食を食べた方がよいと思うか」というアンケートをとり、そのグラフを提示し、身近な問題として意識させる。					
2 本時のめあてを確認する。	○ 朝食を食べた方がよいと思う理由を述べることで、本時のめあてにつなげていく。					
朝食の役割や、朝食を作ったり食べたりするときに気をつけることを考えよう。						
3 朝食と昼食・夕食の相違点から朝食の特徴を考える。	○ 次の4点に気づくようにさせる。 ① その前の食事から時間が空いている。 ② 寝て起きてすぐ食べる。 ③ 時間に余裕がない。 ④ 家で食事をすることが多い。					
4 朝食を食べるとき、作るときに気をつけることを話し合う。	○ 朝食の役割を考えさせる。 ア 食べることの必要性（3つのスイッチ） ・ 頭 脳へのエネルギー補給。脳に必要なエネルギーを補給するには3回の食事が必要なことを肝臓の働きの資料をもとに補足する。 ・ 体 朝食をとることで体内時計のスイッチが入り、体が目覚めたり、体温を上げたりする。 ・ おなか 排便を促す。 （P37参照） イ 作るときに気をつけること ・ 栄養バランスを考える。 ・ 簡単に手早く調理できるものにする。 ウ 食べるときに気をつけること ・ 家族がそろって食べるなど団らんの工夫をする。					
5 朝食を作ったり食べたりするときに大切にすることをまとめる。	○ ワークシートに今日の学習をまとめさせる。					
朝食には3つのスイッチを入れる役割があり、一日を元気に過ごすために、栄養バランスを考えて作ったり、家族そろって食べたりする。						

頭のスイッチを入れよう

脳は、24時間エネルギーを使って働き続けています。



脳はブドウ糖だけを
1日
約150g使用



肝臓

肝臓はブドウ糖のもとを
たくわえます。

でも、1食で約50gが限界です。



$$150g \div 50g = 3回$$

だから、1日3食が必要です。

