

第5・6学年 学級活動学習指導案

指導者 金山 紀江

1 題材名 しっかり食べよう朝ごはん

2 題材について

(1) 題材観

本題材は、小学校学習指導要領特別活動編学級活動の内容(2)「日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」のエ「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」を受けて設定したものである。ここでは、自分の食生活を見直し、自ら改善して、生涯にわたって望ましい食習慣が形成され、食事を通してよりよい人間関係や社交性が育まれるようにするとしている。先行研究では、大人になってからの食意識や食行動は、自身の子供時代の食卓環境や母親の食意識の影響が大きいとされており、子供の時に正しい食の知識や習慣を身に付けることが大切となる。

2006年に策定された国の第1次食育推進基本計画では、朝食を欠食する国民の減少が目標に掲げられ、同年に始まった『早寝早起き朝ごはん』運動も、今では学校現場に広く浸透した。しかし、千葉県の小・中学生の朝食欠食率は、2014年から上昇し続けており、コロナ禍の2021年から急激に増加している。学年が上がるにつれて朝食欠食率が高まり、摂取していても主食のみという子供が多くなり、それらが習慣化するため、小学生のうちに栄養バランスを考えた朝食を食べる習慣を身に付けることが重要である。本題材を通して、食物や栄養に関する正しい知識を身に付けるだけでなく、それらを活用して正しい食行動を選択する力を身に付けさせていきたい。

(2) 児童の実態

本校の5、6年生児童が朝食を毎日摂取している割合は、昨年度の千葉県全体の平均と同程度の87%で、欠食することがある児童の中では、1週間に1、2日欠食する児童が多い結果となっている。毎日食べていない児童も、県平均と同程度の2%である。しかし、朝食を摂取していても、食事内容が主食のみ(33%)や、主食に加えて1品だけ(23%)等、栄養が足りないと考えられる児童が多く、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている児童は17%しかいない。

子供たちは、4年生の保健の学習において、炭水化物・たんぱく質・カルシウム・ビタミン等を含むいろいろな食品を、バランス良く食べることが大切であると学習しており、5年生の家庭科では、3色食品群と多く含まれる5つの栄養素について学習している(5年生は、本題材の学習段階では未習)。一汁三菜や主食・主菜・副菜を組み合わせる食事をするということについては、6年生の家庭科で、今後学習する内容であるが、上記の教科において、栄養バランスを整えて食事をすることの重要性について学習しているものの、実際の生活で実践することには課題があることが分かった。

(3) 指導観

既習の栄養素と関連付けて、栄養バランスを考えた食事への理解を深め、朝食等の実際の食生活に生かせるようにすることは、生涯に渡って望ましい食習慣を形成しようとすることに大きな影響を及ぼす。望ましい食習慣を形成するためには、食に関する知識を得るだけでなく、それらを実際に自分自身の食生活に活用し、さらに習慣化させる食行動の視点が必要である。そこで、本単元では、体育科の保健領域や家庭科の学習で身に付けた知識・技能を生かして、自分自身の朝食摂取行動や食習慣を見直し、課題を明らかにして、改善するための目標を設定し、実践していく機会を設ける。

健康な行動への変容を目的とする健康教育では、行動科学の様々な理論やモデルを用いた教育が行われている。その中でも、トランスセオレティカルモデル(以下、TTM)は、行動変容の過程や方法が

分かりやすく、実践しやすいため、栄養教育にも活用されている。TTMの特徴は、行動が変容する段階を準備性の視点から5つのステージに分けた「変容ステージ」(表1)と、行動変容が成功するまでに経る10のプロセス「変容プロセス」(表2)に整理されていることである。そして、各変容ステージに適した変容プロセスを用いることで、次の変容ステージに進むことができると考えられている(図1)。

表1 変容ステージ

概念	内 容
前熟考期	行動を変えようという気持ちはない 6か月以内に行動を変える気はない
熟考期	行動を変えようとする 6か月以内に行動を変えようと考えている
準備期	行動を変える準備が整った 1か月以内に行動を変えようと考えている
実行期	新しい行動を実行する時期 新しい行動を始めて6か月以内
維持期	新しい行動が定着した時期 新しい行動を始めて6か月以上

表2 変容プロセス

概念	内 容
①意識の高揚	行動変容のために情報収集し、理解し、意識を高める
②感情体験	不健康な行動による負の感情(恐怖や不安、心配)を経験する
③環境への再評価	自分の行動が周囲へ及ぼす影響を考える
④自己の再評価	行動が自分に及ぼす影響を考え、行動変容の重要性を理解する
⑤自己の解放	行動変容することを決心し、目標を宣言する。
⑥行動置換	不健康な行動を健康な行動に置き換える
⑦援助関係の利用	必要なソーシャルサポートを探し、利用する
⑧強化のマネジメント	行動変容できた場合の正の強化(褒美、報酬)を増やし、不健康な行動への正の強化を減らす
⑨刺激の統制	不健康な行動の刺激になるものを除き、健康な行動を起こす刺激を増やす
⑩社会的解放	社会的環境が健康的な行動変容を支援する方向に変化していることに気付く

本題材は、このTTMを援用した授業計画を立てて実践することで、児童の朝食摂取行動の変容を促していく。

例えば、1時間目には、朝食を摂らないことによる心身への悪影響を知らせ(変容プロセス②感情体験)、自分の心身の不健康が周囲にどのように関わるかを考えさせる(③環境への再評価)ことで、変容ステージが一番低い「前熟考期(食習慣を変えようと考えていない)」から、「熟考期(行動を変えようとする)」へと変容を促す。具体的には、まず、朝食や栄養バ

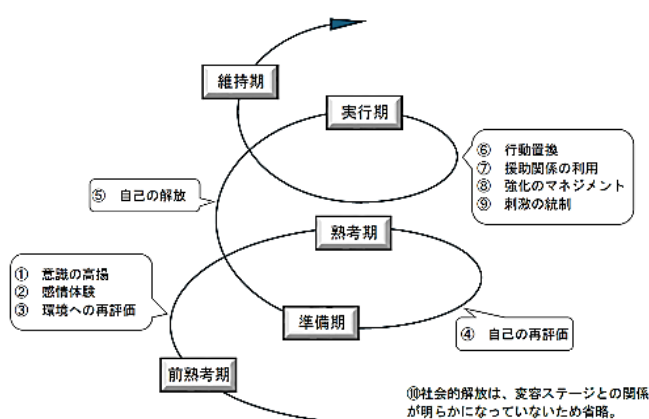


図1 変容ステージと変容プロセスの関係

ランスのよい食事について、他教科で学習した内容を振り返る。事前調査の結果も用いて、学習で得た知識と実際の食行動にどのようなズレがあるのかを認識させる。そして、朝食摂取と心身の健康との関連や、栄養バランスに気を付けた朝食をとることがなぜ大切なのかを考えさせ、自分の食習慣を振り返る。自身の朝食摂取に課題があることに気づき、改善しようという思いをもつ(④自己の再評価)ことで、変容ステージが、「準備期(具体的な行動変容を考える)」へと移行する。その際、学校で学習したことを保護者に伝えたり、食習慣について対話したりする機会を設けることで、朝食摂取行動について家族の理解と協力を得ながら進めていく。

2時間目には、朝食を摂取できない生活を送っているAさん(担任)をモデルとして提示し、1日の生活の問題点を見付け、不健康な生活をどのような行動に置き換えればよいのか、具体的な方法(アドバイス)を考える(⑥行動置換)。問題や改善策についてグループや学級全体での対話を重ねた後、改めて自身の朝食摂取に目を向け、目標や具体的な行動について考えていく。自分や家族との話合いで見つけた食習慣の課題について問題点と改善策を考え、目標を設定する。その際、実際の行動変容が明確になるよう、具体的に目標を設定するとよいことや、現在の生活を急に大きく変えようとせず、できそうなことから段階を踏むとよいことを伝える。また、自分だけの力では達成することが難しいことは、身の回りの人、特に家族に助けてもらいたいことやお願いしたいことを予め決め、必要に応じて協力してもらえるようにする(⑦援助関係の利用)。授業後には、ワークシートを元に、自分の目標と改善策、協力してもらいたいことを家族に伝える課題を設け(⑤自己の解放)、実践を行う「実行期(新しい行動を実行する)」へと移っていく。

実践の際は、日々の起床・就寝時刻や、朝食摂取の有無や食事内容、目標の達成度について、各自のタブレット端末を活用して記録し、教師はその記録や様子を日々観察し、児童へ個別の声掛けをしていく。この段階では、特に、友人や家族、教師等、周囲からの助けや配慮、理解が必要だとされて

いる（⑦援助関係の利用）。保護者や担任教師等の適切な援助は、児童が行動を変える際に必要不可欠である。例え、思うように行動できていない場合でも、叱責や児童の望まない助言は避け、称賛や励まし、共感等、児童が前向きな思いをもてるように留意する。このことは、日々の家庭生活を見守っている保護者へも伝え、児童の行動変容にとって適切な援助関係となるようにする。そして、最後には実践を振り返り、新たな目標を設定する等して、今後も継続してよりよい食習慣を形成しようとする思いをもてるようにする。このように、各変容プロセスを踏まえた指導や支援を重ねていくことで、健康な食生活に関する正しい知識を身に付けるだけでなく、それらを活用して正しい食行動を選択し、主体的に望ましい食習慣を形成しようとする児童の育成を目指す。

なお、朝食に係る行動変容は家庭で行われるものが多いと考えられるため、目標設定の過程や結果等については、学級全体で共有したり対話したりすることはせず、自分が必要だと思う時に友人へ開示するように配慮する。

また、学校教育全体を通じて食育を推進する観点から、栄養教諭や養護教諭等さまざまな立場の教職員と連携して授業を行う。それぞれの専門性を生かすことで、児童が正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるようにしていきたい。

（４）主な他教科・領域との関連

① ５学年

指導時期	教科（時間）	主な学習内容（本題材との関連事項）	変容 ステージ
３年	体育科（保健）（１）	・心身の健康のためには、健全な食生活が大切であることを理解する。	
４年	体育科（保健）（１）	・体がよりよく成長するためには、バランスのよい食事が重要であることを理解する。	
５年５月	家庭科（８）	・調理をすることのよさや材料に適したゆで方を理解し、調理することができる。	前熟考期 ～熟考期
本題材の指導	９月	学級活動（１） ・朝食を食べることや、バランスのよい食事の大切さを理解し、自分の生活を振り返る。（本時で扱う栄養素：たんぱく質、カルシウム、ビタミン、炭水化物） （各家庭） ・学習内容を家族と共有し、現在の食習慣の課題を話し合う。	熟考期 ～準備期
	９月	学級活動（１） ・例示した食生活の問題点や改善策をグループで話し合う。 ・自分の朝食摂取行動を見直し、目標や改善策を設定する。	準備期 ～実行期
	１０月	（各家庭） ・設定した目標、改善策を実践する。	実行期～
	１０月	学級活動（０.５） ・実践を振り返り、新たな課題や改善策を考える。	

② ６学年

指導時期	教科（時間）	主な学習内容（本題材との関連事項）	変容 ステージ
３年	体育科（保健）（１）	・心身の健康のためには、健全な食生活が大切であることを理解する。	
４年	体育科（保健）（１）	・体がよりよく成長するためには、バランスのよい食事が重要であることを理解する。	
５年	家庭科（８）	・調理をすることのよさや材料に適したゆで方を理解し、調理することができる。	
	家庭科（１１）	・食事の役割や５大栄養素について理解し、栄養バランスのよい食事の仕方がわかる。	

本 題 材 の 指 導	6年4月	家庭科（3）	・生活時間の使い方の課題を見つけ、有効な使い方を工夫することができる。	前熟考期 ～熟考期
	5月	家庭科（8） 体育科（保健）（1）	・朝食を食べることの大切さや食品を組み合わせるとることの必要性を理解し、朝食の献立を工夫し、実践する。 ・健康の保持増進のためには、生活習慣を整え、食品の栄養素や働きを考えることが大切であると理解する。	
	9月	学級活動（1） （各家庭）	・朝食を食べることや、バランスのよい食事の大切さを理解し、自分の生活を振り返る。（本時で扱う栄養素：5大栄養素） ・学習内容を家族と共有し、現在の食生活の課題を話し合う。	熟考期 ～準備期
	9月	学級活動（1）	・例示した食生活の問題点や改善策をグループで考える。 ・自分の朝食摂取行動を見直し、目標や改善策を設定する。	準備期 ～実行期
	10月 10月	（各家庭） 学級活動（0.5）	・設定した目標、改善策を実践する。 ・実践を振り返り、新たな課題や改善策を考える。	実行期～

3 育成を目指す資質・能力

（1）本題材で育てたい力

- ・日常生活への自己の適応に関する諸課題の解決に向けて取り組むことの意義を理解し、健全な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けるようにする。 [知識及び技能]
- ・日常生活への自己の適応に関する諸課題を認識し、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践することができるようにする。 [思考力、判断力、表現力等]
- ・自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、自主的に課題解決に取り組み、他者と信頼し合ってよりよい人間関係を形成しようとする態度を養う。 [学びに向かう力、人間性等]

（2）教科横断的な視点に立った育てたい力

【体育科】

- ・毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることなどが必要であることを理解する。 [知識及び技能]
- ・生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることを理解する。 [知識及び技能]
- ・健康な生活について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現しようとする。 [思考力、判断力、表現力等]
- ・健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。 [学びに向かう力、人間性等]

【家庭科】

- ・食事の役割が分かり、日常の食事の大切さと食事の仕方について理解する。 [知識及び技能]
- ・体に必要な栄養素の種類と主な働きや、食品の栄養的な特徴が分かり、料理や食品を組み合わせると必要があることを理解する。 [知識及び技能]
- ・1 食分の献立の栄養のバランスについて問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付けるようにする。 [思考力、判断力、表現力等]
- ・家族の一員として、生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて主

体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活をよりよくしようと工夫する実践的な態度を養う。
〔学びに向かう力、人間性等〕

4 食育の視点

- ・ 日常の食事に興味・関心をもち、3食規則正しく食事をとることの大切さを理解し、自ら食事の準備をしたり、栄養バランスに配慮した食生活を実践したりしようとする。〔食事の重要性〕
- ・ 栄養バランスの取れた食事の大切さを理解し、自分の朝食摂取行動を見直し、主体的によりよい食習慣を形成しようとする。〔心身の健康〕

5 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
日常生活への自己の適応に関する諸課題の解決に向けて取り組むことの意義を理解し、健全な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	日常生活への自己の適応に関する諸課題を認識し、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。	自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、自主的に課題解決に取り組み、他者と信頼し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。

6 指導計画（2.5時間扱い）

時 間	主な学習内容	評 価			
		知	思	主	評価規準<評価方法>
学級活動（1） 家庭での実践	・ 朝食を食べることや、バランスのよい食事の大切さを理解し、自分の生活を振り返る。 ・ 学習内容を家族と共有し、現在の食生活の課題を話し合う	○		○	・ 朝食の重要性や栄養バランスのよい食事など、健康な生活を送ることの意義を理解し、そのために必要な知識や行動の仕方を身に付けている。 ＜ワークシート、観察＞
学級活動（1） 【本時】 家庭での実践	・ 例示した食生活の問題点や改善策をグループで考える。 ・ 自分の朝食摂取行動の課題に対する改善策や目標を設定する。 ・ 設定した目標、改善策を実践する。		○	○	・ 正しい知識や情報に基づいて、健康によい食事のとり方や生活について考え、解決するために話し合い、望ましい食習慣を形成するために自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して、進んで行動しようとしている。 ＜ワークシート、生活記録＞
学級活動(0.5)	・ 実践を振り返り、新たな課題や改善策を考える。			○	・ 望ましい食習慣や生活を実現するために、見通しをもったり振り返ったりしながら、意欲的に課題の解決に取り組み、進んで行動しようとしている。 ＜ワークシート、観察＞

7 本時の指導

【1時間目】

（1）ねらい

朝食の重要性や栄養バランスのよい食事など、健康な生活を送ることの意義を理解し、自分の朝食摂取行動への課題意識をもつことができる。

(2) 事前の指導

児童の活動	指導上の留意点
○これまでの生活を振り返り、今の生活や食に関する意識についてのアンケートを記入する。	○朝食摂取に関わる生活や意識面等を調査し、表やグラフにまとめる。

(3) 本時の展開

時間	学習活動と内容 (○) 予想される児童の反応 (・)	指導上の留意点(○)、目指す児童の姿(◎)、変容プロセス(★)	資料
導入 7分	1. 事前調査から、千葉県や学級の朝食摂取状況を知る。 ・毎日食べている人は、千葉県の平均と同じくらい。 ・食べていても、主食だけの人が多い。 ・家庭科や保健の授業で栄養バランスについて勉強したけど、朝は忙しくて食べていけない。 2. 学習のめあてと流れをつかむ。 本題材のめあて 毎日、しっかりと朝ごはんを食べるためには、どうすればよいだろうか。 本時のめあて 栄養バランスのよい朝ごはんについて知ろう。	○千葉県と学級の朝食摂取頻度を比較するグラフや、摂取している食事内容を提示し、今まで他教科で学習した内容とのズレを捉えさせる。 ★[意識の高揚] 朝食摂取状況に関する情報から、自分たちの現状を理解する。	TV、教師用タブレット（朝食摂取状況のアンケート結果） 学習計画表
展開 33分	3. 朝食摂取と心身への影響について、今までに学習したことを確認する。 ○クイズを楽しみながら、既習の内容を確認する。 ○朝食を摂取しないことで体調不良を起こした事例から、自身の体験を思い出し、朝食をしっかりと食べることの重要性に気付く。 4. 栄養バランスのよい食事について考える。 ○既習である栄養素とその働き、主な食品分類を振り返る。（レプリカをグループで分類し、全体で確認する。） ○フードモデルレプリカや「グー・パー食生活」を元に、栄養バランスのよい1日分や1食分のおかずの種類や量を知る。	○クイズ形式で既習事項を確認し、児童が興味・関心をもって取り組めるようにする。 ★[感情体験] 朝食を食べずに登校し、体調不良で保健室へ来室する児童がいることを伝え、自分が朝食を食べた時と食べていないときの心身の様子を想起させる。 ○全体で栄養素と働きを確認した後、グループにレプリカを数個ずつ配り、各栄養素に分けて黒板に貼らせる。全体で、正否を確認する。 ○事前調査で副菜の摂取が少ないことから、フードモデルレプリカで1日に必要な野菜の量（生の状態と調理された状態）や、千葉県が作成した、栄養バランスのよい食事を示した「グー・パー食生活」で1食分のおかずの種類と量を知り、自身の食生活と比較する。 ○簡単に野菜を摂取する方法を紹介する。（洗うだけで食べられる野菜、みそ汁やスープ等に1つ加える等）	TV、教師用タブレット（クイズ） 映像（養護教諭の話） ワークシート 掲示（栄養素名、働き） フードモデルレプリカ（赤・黄・緑基本食品32種） フードモデルレプリカ（野菜1日350g食材、1皿70g野菜料理） 掲示物（グー・パー食生活）

	5. 自分の朝食摂取状況を振り返り、問題点や改善したいことを見付ける。 ・時間がなくて、朝ごはんを食べない日がある。 ・野菜が足りない。 ・毎日、朝ごはんを食べているけど、準備も片付けも家の人がやってくれている。 ・朝起きるのがぎりぎり、ゆっくり食べられない。 ・夜、寝るのが遅くて、朝起きられない。	★[環境への再評価][自己の再評価] 朝食を食べなかったり、栄養バランスが整わない食事を続けたりした場合、自分の心身や周囲の人へどのような影響が出るかを考える。 ○ここでは1つに絞らず、気になることをいくつでも挙げるようにする。 ◎朝食の重要性や栄養バランスのよい食事など、健康な生活を送ることの意義を理解し、そのために必要な知識や行動の仕方を身に付けている。 【知識・技能】	
終末 5分	6. 次時の学習内容を知る。 ・自分だけでは難しいから、おうちの人にも聞いてみよう。 ・次時は、自分の目標やどう行動すればいいかを考えるんだな。	○今日の学習を保護者に伝え、朝食摂取に関する問題点を聞くように伝える。	

(4) 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿
○使用したワークシートを保護者に見せ、自分の朝食摂取に関する問題点を聞き、ワークシートに書き加える。	○保護者へ、学習のねらいや依頼事項等を伝えるプリントを配付し、児童が前向きに実践できるようにする。	◎望ましい食習慣や生活を実現するために見通しをもち、意欲的に課題の解決に取り組もうとしている。 【主体的態度】

【2時間目】 ※栄養教諭とのティーム・ティーチング

(1) ねらい

健康によい食事のとり方や生活について考え、解決するために話し合い、望ましい食習慣を形成するために自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して、進んで行動しようとする。

(2) 本時の展開

MT:担任 ST:栄養教諭

時間	学習活動と内容 (○) 予想される児童の反応 (・)	指導上の留意点 (MT、ST) 目指す児童の姿(◎)、変容プロセス(★)	資料
導入 5分	1. 自分の朝食摂取状況の問題点や改善したいことを確認する。 ・家の人は、食事の準備や片付けの手伝いをしてほしいと言っていた。 ・〇〇さんが言っていたことが、自分では気付かなかっただけ同じだ。 2. 本時のめあてと流れをつかむ。	MT:発表してもよい児童を指名して全体で共有し、自分と比べてみるように伝える。 ★[環境への再評価]自分が行動変容することが、家族へよい影響を与えることに気付く。 MT:学習の流れを確認しながら、前時の学習内容をふり返る。	学習計画表 前時の資料
	自分の生活を振り返り、よりよい朝ごはんのとり方を考えよう。		

展開 35分	3. Aさんがよりよい朝食摂取をできるようなアドバイスを考える。 ○担任の先生の話聞き、問題点を考える。 ○グループで話し合う。 ・朝起きるのが遅くて、朝ごはんを食べられないみたい。 ・寝るのが遅いね。 ・なぜ、なかなか眠れないのかな。 ・ゲームやテレビの光で眠りにくくなるって聞いたことがある。 ・「ゲームの時間を決める。」と約束しても、なかなか守れない。 ・学校から帰ってからの過ごし方を変えたら、ゲームの時間が変えられるんじゃないかな。 ○全体で共有する。 ・自分では問題ないと思っていたけど、これも朝ごはんを食べないことに関係するな。 ・このグループの方法は自分にも使えそうだ。 4. 前時までに見つけた自分の生活の問題点から、目標と改善策を考える。 ①複数の問題点から、特に変えたいことや直したいことを決め、目標を立てる。 ②目標を達成するために、具体的にどの行動をどのように変えればよいのか考える。 ③目標を達成するために、家族や友達、担任等にやってもらいたいこと・手助けしてもらいたいことを考える。	MT:担任の話聞き、まず、個人で問題点を考え、青の付箋に書くよう伝える。 MT:どのように行動すればよいかのアドバイスを、黄色の付箋に書いて貼る。その際、今までの経験から、単に「やらない」等、我慢するだけでは行動変容が難しいことに気付かせ、できるだけ具体的に考えるよう助言する。 ST:児童が問題点や改善策に気付くよう、各グループに助言する。 ★【行動置換】不健康な行動をどのような行動に置き換えればよいのか、具体的な方法を考える。 MT:ワークシートをタブレットで写真に撮り、全体で共有する。質問があれば自由に聞き合うようにする。 ST:グループの話合いを元に、その他の問題点や改善策について、全体へ伝える。 ◎正しい知識や情報に基づいて、健康によい食事のとり方について考え、解決するために話し合っている。 【思考・判断・表現】 MT:教師自身の体験から、毎日理想的な朝食をとることが難しい現状や児童の思いに共感し、改善できることを見付け、1つでも実践できればよいことを伝える。 MT:急に大きな目標を達成することは難しいので、少しの努力でできそうなことから設定するとよいことを伝える。 MT:自分だけで考えることが難しい場合は、自由に教師や友達に聞いてよいこととする。 ST:目標や改善策を考えることが難しい児童へ個別に声を掛け、問題点から実践可能な目標や改善策への助言を行う。 ◎望ましい食習慣を形成するために、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定している。【思考・判断・表現】 ◎望ましい食習慣や生活を実現するために、見通しをもち、意欲的に課	グループワークシート(Aさんの生活表)付箋(青、黄) ワークシート 掲示(目標の立て方)
-------------------	--	--	--

		題の解決に取り組もうとしている。 【主体的態度】	
終 末 5 分	5. 実践することを確認する。 ○実践する具体的な内容と方法を確認する。 ・今日からがんばろう。 ・家の人にも協力してもらおう。	MT: 今後の実践で、日々の生活の記録し、行動できたかどうかを振り返るよう伝える。 ST: 授業を振り返り、児童の様子に対する称賛や、実践に向けた助言等を全体へ話す。	TV、教師用タブレット（生活記録）

（３）事後の指導

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿
○２時間目に使用したワークシートを保護者に見せ、実践する内容を伝える。 ○自分で設定した目標に向かって実践し、日々、「生活の記録」をつけ、朝食の内容や起床・就寝時刻等を確認する。	★[自己の解放]ワークシートを元に、自分の目標と改善策、協力してもらいたいことを家族に伝える。 ○日々の「生活の記録」を元に、個々に励ましや称賛の声掛けを行う。 ○炭水化物でも、菓子パンや菓子類は糖分が多いため、「主食」ではなく「その他」になることを確認する。 ★[援助関係の利用]実践する中で、必要に応じて家族に協力してもらいたいことを伝える。	◎望ましい食習慣や生活を実現するために、見通しをもったり振り返ったりしながら、意欲的に課題の解決に取り組み、進んで行動しようとしている。 【主体的態度】

【３時間目】

（１）ねらい

実践を振り返り、新たな課題や改善策を考え、今後も望ましい食習慣や生活を実現しようとする。

（２）本時の展開（２０分）

時間	学習活動と内容（○） 予想される児童の反応（・）	指導上の留意点（○）、目指す児童の姿（◎）、変容プロセス（★）	資料
導 入 3 分	1. 実践を振り返る。 ・毎日意識して生活できた。 ・はじめはあまりできなかったから、目標を少し変えたら達成できた。 ・決めたことがなかなかできなかった。 2. 本時のめあてをつかむ。 実践したことを振り返り、これからの生活を考えよう。	○「生活の記録」から、学級全体の目標の達成状況等を提示し、自分の実践について考えさせる。 ○ここでは、取組について大まかに聞き、全体の傾向をつかむ。	生活の記録のまとめ
展 開 10 分	3. 振り返りシートを元に、自分の実践状況をつかむ。 ○個人で振り返る。 ・朝ごはんの量が増えたら、学校でいつもより勉強に集中できた。 ・なかなかできなかったけど、家の人に協力してもらったらできるようになった。 ・何度か意識してできるようになったら、当たり前になってきた。	○振り返りシートを用いて、達成できたかどうかだけではなく、その行動変容の理由やうまくいかなかった原因を探る。 ○ワークシートの「これから自分にできること」について、全体で共有してもよい児童はロイロノートへ提出し、友達の考えから自分にもできそうなことを考える。	ワークシート ロイロノート

	- どうしても朝起きられなくて、食べられないことが多かった。どうすればいいのかな。 ○全体で振り返る。 - 家の人と一緒に買い物に行ったり、料理を教えてもらったりした。 夜、寝るのを早くするようにしたら、朝ゆっくり過ごせた。 - 自分でできないことは、家の人に頼めばよかった。	★[環境への再評価][自己の再評価] 朝食を食べたり、栄養バランスを意識した食事をしたりすると、自分の心身や周囲の人へどのような影響が出たかを考える。 ○発表してもよい児童を指名し、改善したことを全体で確認する。行動できた場合はその理由を、できなかった場合は改善策を検討する。 ○家族とも話し合いながら、自分にできそうなことから少しずつ行えばよいことを確認する。	
終 末 7 分	4. これからの生活について考える。 ○学習を振り返り、学んだことや、今後どのような生活を送っていきたいかを書く。 - できるようになってきたから、これからも続けたい。 - 自分に合った目標にしてやっていきたい。 - 自分の生活をよりよくしていくために目標を立てて行動することが大切だと分かった。	○本題材全体を振り返り、今後も望ましい食習慣や生活を送れるよう助言する。 ◎望ましい食習慣や生活を実現するために、見通しをもったり振り返ったりしながら、意欲的に課題の解決に取り組み、進んで行動しようとしている。 【主体的態度】	ワークシート

(3) 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿
○振り返りシートを保護者に見せ、これからの食生活について考えたことを伝える。	○保護者へは、日々の実践を元に、励ましや称賛の声掛けを行うよう依頼する。	◎望ましい食習慣や生活を実現するために、見通しをもったり振り返ったりしながら、意欲的に課題の解決に取り組み、進んで行動しようとしている。 【主体的態度】