

1日のスタートは朝ごはんから

1 学習のねらい

- ①1日を元気で活動するためには朝食を食べることが大切であることがわかり、朝食を必ず食べようとする態度を育てる。
- ②よりよい朝食にするためには、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切であることを知る。

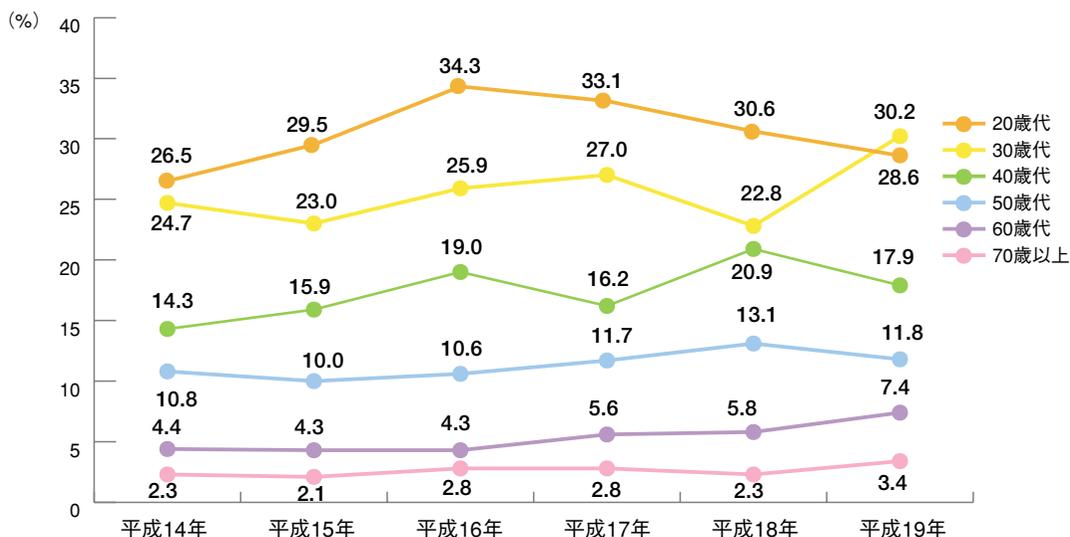
2 題材の背景（児童の実態）

食事、運動、休養及び睡眠の望ましい生活リズムを身に付けるためには、望ましい食習慣を育成することが不可欠であり、1日を気持ちよくスタートするための朝食はその重要な役割を担っている。

朝食を「必ず毎日食べる」と答えた児童は、小学校全体で90.8%、中学校全体で86.8%、「ほとんど食べない」と答えたのは、小学校全体で1.6%、中学校全体で2.9%であった。平成17年度の同報告書と比較して「ほとんど食べない」と答えた児童生徒は減っており、朝食欠食については改善の傾向が見られる。(P.24 図2 小中学生の朝食の欠食状況を参照)

一方、平成19年度の大人の朝食の欠食率は、一部に改善傾向は見られるものの高い状態にあり、20歳代、30歳代男性についてはまだ目標（15%以下）には達していない（図1）。また、児童の保護者にも朝食欠食が見られる（図2）。このようなことから、小学生期までに朝食の大切さをしっかりと押さえておき、年齢が上がるにつれて朝食欠食が増えることがないように、継続した指導を行うことが重要である。

図1 朝食欠食率の年次推移（男性）



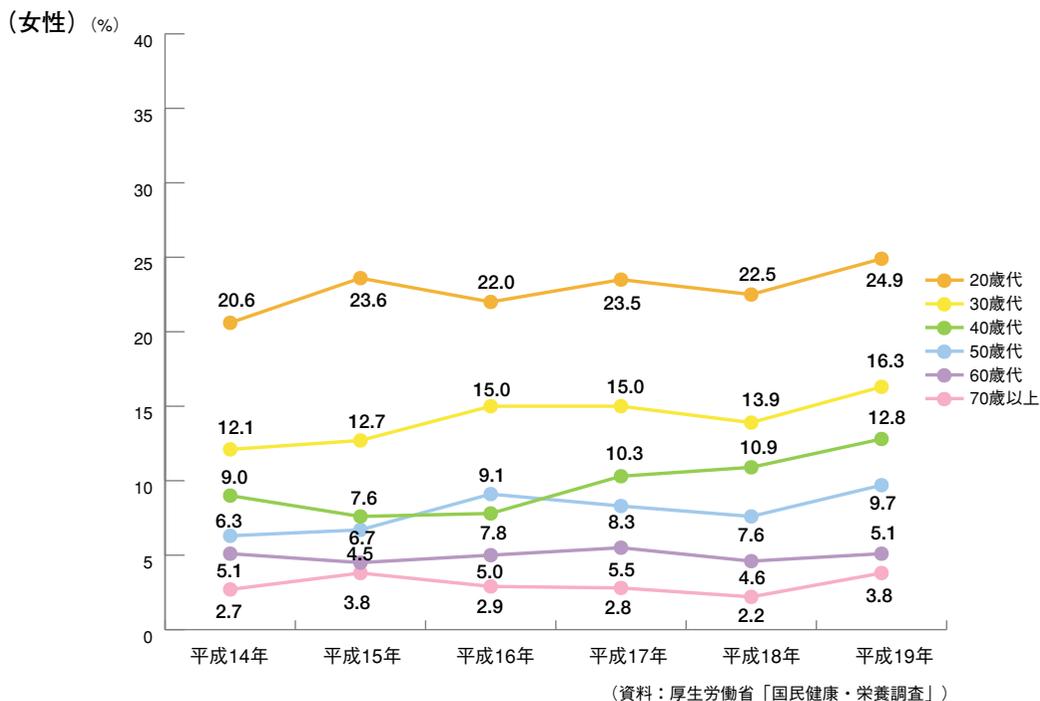
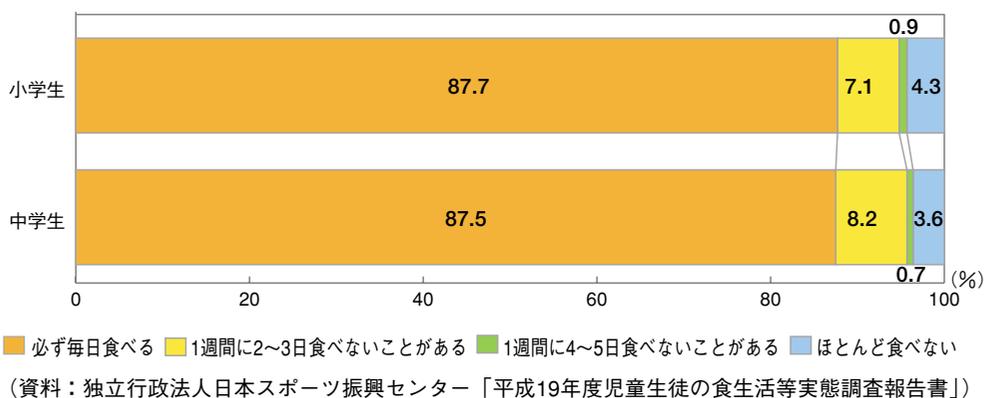


図2 保護者が朝食を食べる頻度



さらに、朝食の食事内容では、朝食での野菜摂取量が極めて少なく(図3)、朝食を食べてはいるものの「パンと飲み物」や、「ごはんとふりかけ」のような偏った内容となっていることが多いようである。食事内容の偏りや摂取量の不足は貧血を招き、午前中の倦怠感や不定愁訴につながることも懸念されていることから、朝食の食事内容についても見直し、1日を元気にスタートさせるのにふさわしい朝食について指導していくことが望まれる。

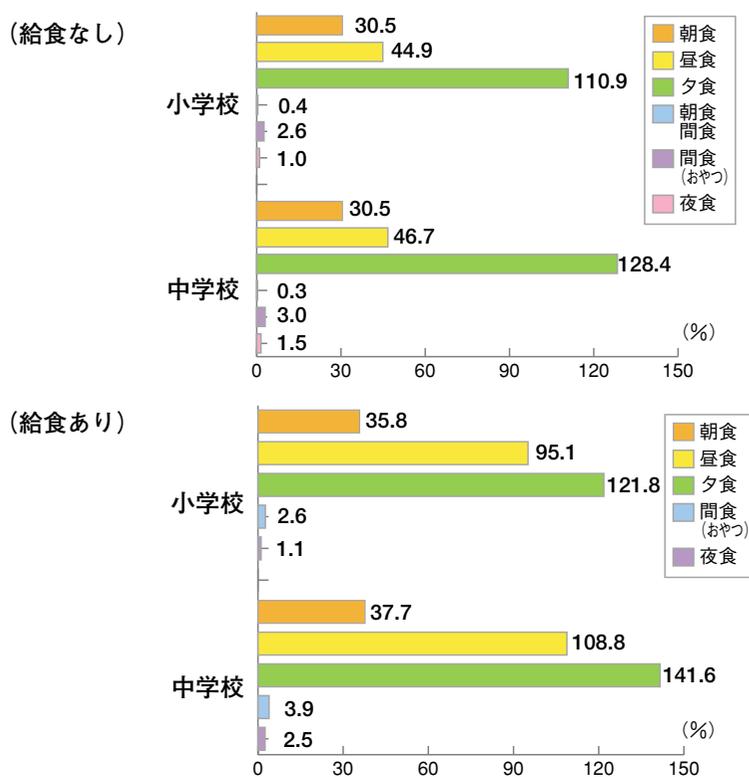
このような児童や家庭の実態を踏まえ、1日を元気に過ごすための役割を担っている朝食の大切さを考えると、児童が自らの生活の経験の中からその必要性について気付くことが、大切である。そして、健康に生活するためには毎日規則正しい生活を送りながら、バランスのとれた朝食をとることが大切であることを理解し、実践していこうとする態度を身に付けさせなければならない。そのためには、朝食の大切さについて、児童の意識に刷り込むような指導を、様々な場面をとらえ、繰り返して行

うことが重要である。

なお、朝食については家庭の実態をもとに指導することから、例えば児童によっては保護者に朝食を作ってもらえない場合もあることなど、事前に児童の家庭の状況などについて十分に実態を把握しておき、児童の心情に配慮しながら指導しなければならない。

また、ここに掲載している平成19年度児童生徒の食生活等実態調査報告書及び平成19年度児童生徒の食事状況調査報告書のデータは、全国平均であることから各学校において指導を実施する際には、各学級の調査を行い、実態を把握しておくことが望まれる。

図3 野菜類の食事別摂取状況



(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食事状況調査報告書」)

3 題材について (教材観)

本教材においては、「朝食を食べる」という毎日の生活の中で繰り返し行っている活動を、様々な角度から児童自身が振り返ってみることで課題を見つけ出し、望ましい朝食の在り方について理解を深め、実践に結び付けるようにしたい。

○あなたはどれでしょうか

朝食のチェックシートに自ら記入することで、今まで無意識で食べていた朝食について、その内容

や食べ方、食べた後の自分の体の変化等について気付かせたい。また、少しだけしか食べなかった場合や食べていなかった場合、なぜそうなったのか、食べなかったことで自分の体の調子はどうなのか等を改めて考えさせる機会としたい。

○朝ごはんはなぜ大切なのでしょう

なぜ朝食が必要なのか、前述の自分の体の調子を時間を追って確認しながら考えていく。まず、朝目覚めたときにおなかはずいていたのか、朝食を食べた後、自分の体や心はどのように変わったのか、排便はあったのか、勉強や運動は楽しくできたか、給食時間の前におなかはずいてきたか、朝食を食べなかったらどうなるのかなど、自分の経験から、朝食の必要性に気付かせたい。

また、朝食を食べるためには運動や休養及び睡眠のとり方など、1日の生活リズムを整えることが重要なポイントであることを、チェックシートや経験の中から気付かせ、押さえておく必要がある。

○どんな朝ごはんを食べたらよいのでしょうか

朝食については、時間などの関係でその内容が簡単で偏ったものとなりがちであるが、クロスワードパズルを友だちと一緒に解いていくことで、楽しく、朝食に取り入れたい食品について理解させるようにした。そして自分の朝食のメニューを絵に描いてみることで、家庭の朝食を見直すきっかけとし、また、「朝ごはん日記」を付けることで継続して自らの朝食や生活習慣の改善に結び付けるようにしたい。

給食時間は毎日繰り返される活動であることから、この時間を活用して朝食のチェックをしたり、給食の献立は朝食のメニュー作りのヒントになることを確認したりするなど、継続した指導を行うことができる。

朝食については、その実践は家庭で行われる。保護者の実態を見ると「朝食を食べないことが習慣になっている」保護者もいることから、本教材を活用して児童だけではなく、保護者にも朝食の必要性について啓発していく必要があると考える。例えば、簡単に作ることができる我が家の朝食レシピを集めて他の家庭に紹介したり、親子で作る朝食クッキング教室を開催するなど、児童と保護者が一緒に考え、活動できる場面を設定することによって、家庭においては朝食について見直したり、望ましい朝食を実践しようとしたりするきっかけになるであろう。

以上のことを踏まえ、自らが健康な生活を送るためには、1日の生活の中で朝食がなぜ大切であるかということをしかりと捉え、すすんで望ましい食習慣を身に付けようとする児童を育てていきたい。

クロスワードパズルの答え

タテ ①やさい ②たまご ③くだもの

ヨコ ①スープ ②ごはん ③パン ④みそしる

は	や	ね	は	や	お	き	あ	さ	ご	は	ん
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

まいにち

げ	ん	き
---	---	---

 がいっぱい!

4 授業の流れ（指導参考例）

主題 一日のスタートは朝ごはんから

●本時のねらい

- ・朝食の大切さを理解し、自ら進んで朝食を食べようとする意欲をもつ。
- ・朝食をしっかりと食べるためには、生活リズムを整えることが大切であることを理解する。

●展開

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
自分の朝ごはんをチェックしよう		
<ul style="list-style-type: none"> ○自分の朝食を思い出しながらチェックする。 ○自分の朝食について、気付いたことを書く。 ○気付いたことを発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の朝食を思い出しながら、自由に気が付いたことを書いたり、発表したりできる雰囲気作りをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○教材2・3ページ
朝ごはんの大切さについて考えよう		
<ul style="list-style-type: none"> ○朝食を食べる理由について話し合い、発表する。 ○朝食を毎日きちんと食べるためにはどのような生活を送ればよいか話し合い、発表する。 ○家族に向けた手紙を書き、自分で生活リズムを整え、毎日朝食を食べようとする意欲をもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の毎日の生活経験の中から、朝食が大切な理由を導くことができよう助言する。 <ul style="list-style-type: none"> ・目覚めたときの空腹感は？ ・朝食を食べた後はどんな感じかな？ ・食べなかったとき、学校でどうだろう。 ・給食の時間になるとおなかがペコペコだ。 など ○前日の生活や普段の生活を振り返りながら、朝食を食べるために必要だと思うことを話し合えるよう助言する。 ○朝食を食べるためには、毎日の生活リズムを整えることが大切であることを助言する。 ○家族に向けた手紙を書くことで、自分で生活を見直し、朝食を進んで食べようとする意欲をもたせる。 ○事前に家庭の実態を把握し、児童の心情に配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○教材2・3ページ ○学習カード ○教材3ページ ○学習カード ○学習カード

主題 一日のスタートは朝ごはんから

●本時のねらい

- ・朝食は、いろいろな食べ物を組み合わせてとるとよいことを理解する。
- ・いろいろな食べ物を組み合わせて、簡単な自分の朝食のメニューを考えることができる。

●展開

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
どんな朝ごはんを食べたらよいのだろう		
<ul style="list-style-type: none"> ○前時に行った朝食のチェックをもとに、自分の朝ごはんの内容を思い出し、発表する。 ○朝食でどのような食べ物を食べていたか確認し、気付いたことを発表する。 ○朝食にどのような食べ物を食べたらよいかの秘密を解くため、クロスワードパズルに挑戦する。 ○クロスワードパズルが解けたら、さらに白いマス of 文字を並べ替えて白ワクの文章を完成させる。 ○クロスワードパズルで解いた食べ物をもとにして、自分の朝食のメニューを考える。 ○自分の考えた朝食について発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の朝食を思い出しながら、自由に気が付いたことを書いたり、発表したりできる雰囲気作りをする。 ○児童が朝食で食べた食材をまとめ、偏りが無いかなどに気付くよう助言する。 ○よりよい朝食にするための秘密がクロスワードパズルを解くことでわかることを助言し、意欲をもたせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・タテのかぎ、ヨコのかぎをそれぞれ解く際に、わかりにくい場合はヒントとして実物やカードを見せるなどの工夫をするとよい。 ○毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整え、朝食をきちんと食べることが大切であることを確認する。 ○メニューを考えるために料理の写真カードや給食の献立表などを示し、助言する。 <ul style="list-style-type: none"> ・給食の献立もクロスワードパズルで解いた食べ物が使われていることに気付かせ、朝食のメニューの参考になることを助言する。 ○明日からの朝食に生かせるよう助言し、朝食の内容を見直そうとする意欲をもたせる。 ○事前に家庭の実態を把握し、児童の心情に配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○教材 4 ページ ○教材 5 ページ ○献立表

朝ごはんの大切さについて考えよう

年 組

○朝ごはんはどうして食べるのでしょうか。そのわけを書いてみましょう。

○朝ごはんを毎日食べるためには、どのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。考えたことを書いてみましょう。

○自分の朝ごはんについて、家族につたえたいことを書いてみましょう。

○家族から

○先生から

6 参考資料

<資料1>朝食をとることが大切な理由

◆その1 体のリズムを整える

朝食は、1日の力の源である。もし、朝食をとらなかったら、頭も体もぼんやりしたまま午前中が過ぎ、元気が出てくるのは、給食を食べた後となる。夜に元気になり、夜更かしをしてしまい、朝起きられないといった悪循環に陥ってしまう。1日の始まりは朝なのに、1日のリズムは給食から始まることになってしまう。毎朝決まった時間に朝食をとり、体のリズムを整えることが大切である。

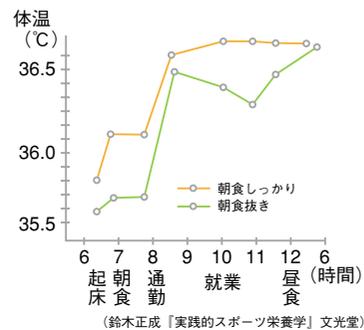
◆その2 やる気と集中力が出る

朝食をとるとすぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続く。ところが、朝食をとらないと、家を出るまで低いままである。通学で体を動かすと少し上がるが、午前中の授業の間に、また下がり、給食を食べるまで低い状態が続く。眠くなって、あくびが出たりする。朝食をとると、体のなかで熱がつくられて、元気が出る。

◆その3 脳にエネルギーを補給

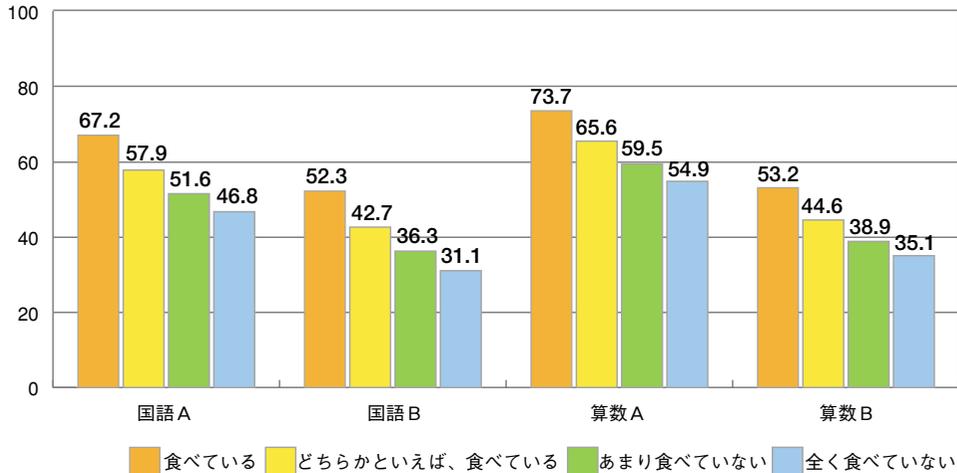
人間の脳が順調に働くためには、エネルギーが必要である。そのエネルギーの源となるのが、ブドウ糖である。夕食を午後7時にとり、次の日朝食をとらないと、給食まで17時間もあるので、脳までエネルギーがまわらず、脳が栄養不足になって、イライラしたり、集中力がなくなったりすることも考えられる。

図4 朝食摂取の有無と体温の変化

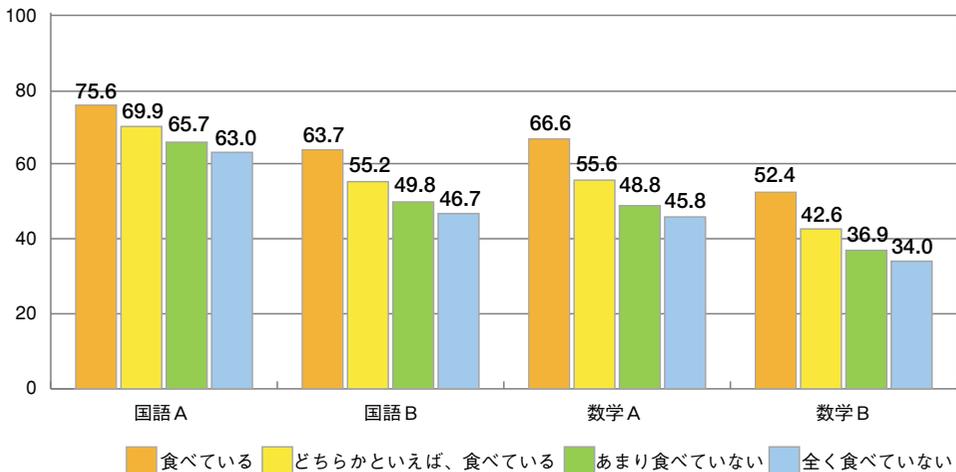


<資料2> 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

小学校
(%)

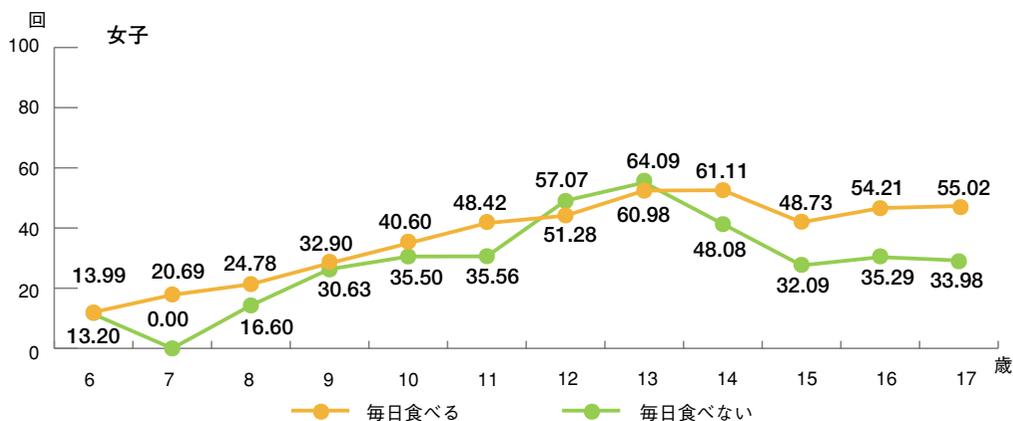
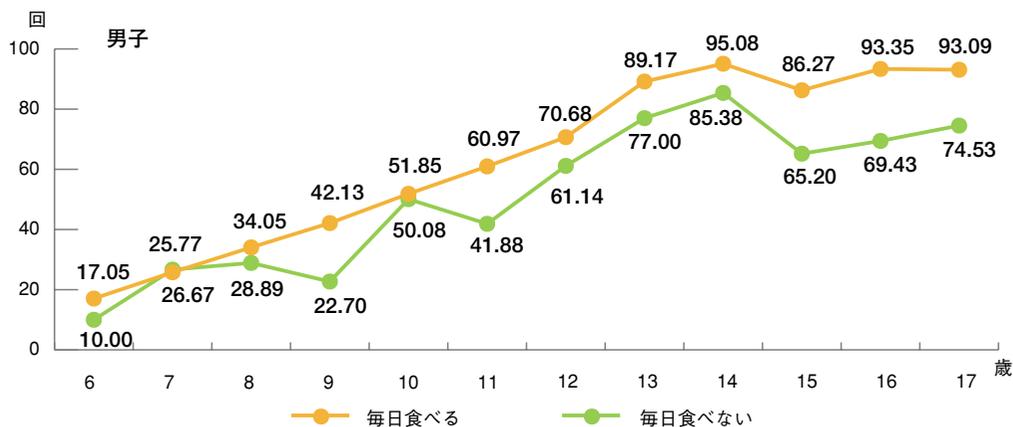


中学校
(%)



国語A、算数A、数学Aは主として「知識」に関する問題
 国語B、算数B、数学Bは主として「活用」に関する問題
 (資料：文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」)

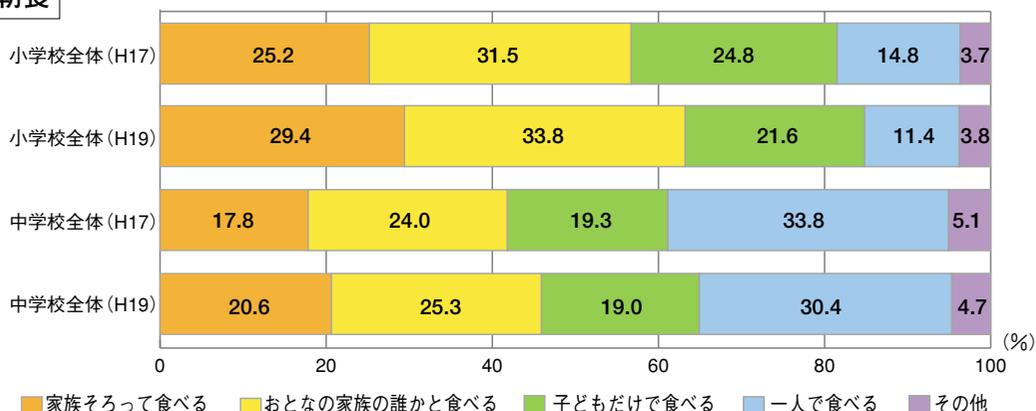
<資料3> 朝食摂取状況別20メートルシャトルランの折り返し数



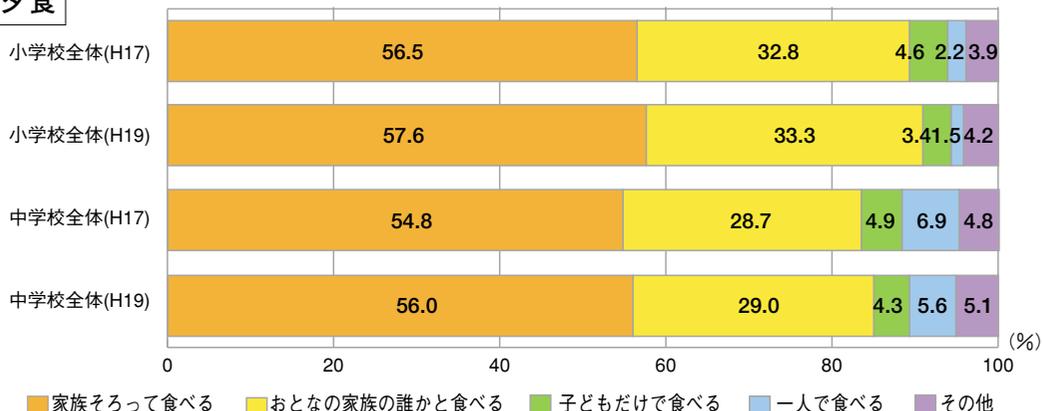
(資料：文部科学省「平成19年度体力・運動能力調査報告書」)

<資料4> 朝食・夕食の共食状況

朝食

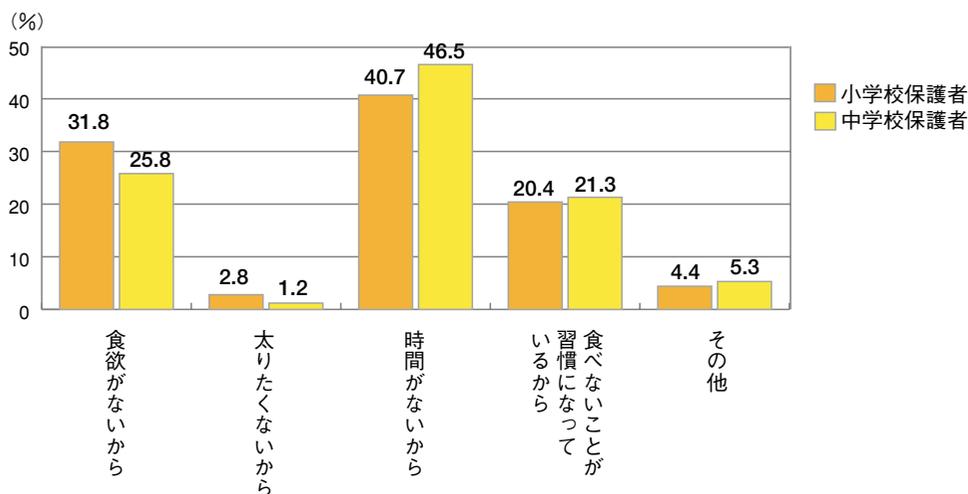


夕食



(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」)

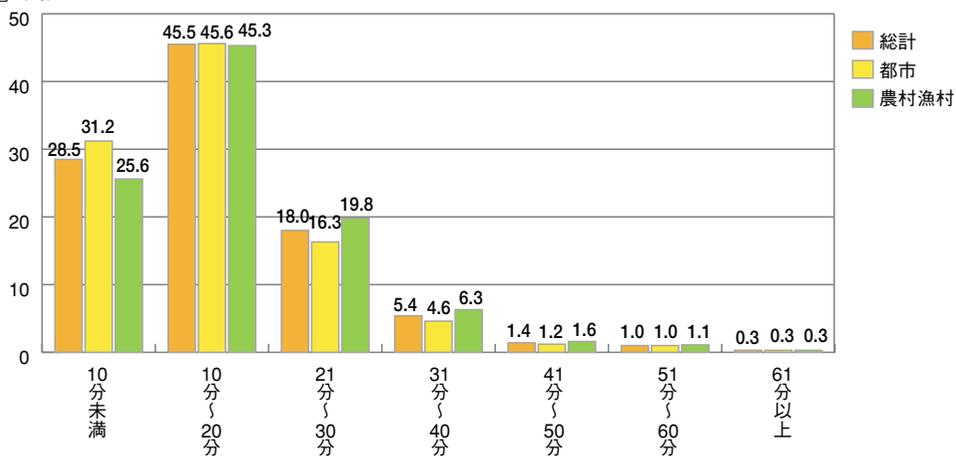
<資料5> 保護者が朝食を食べない理由 (保護者)



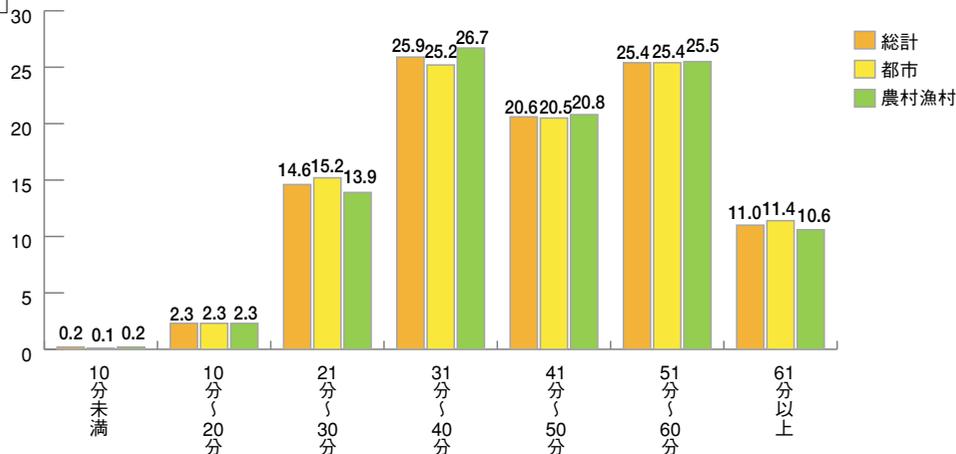
(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食事状況調査報告書」)

<資料6> 朝食・夕食の食事作りにかかる時間（保護者）

朝食



夕食



(資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食事状況調査報告書」)