

# 特別支援学校 高等部 ホームルーム活動

## 特別支援学校 高等部 ホームルーム活動指導案（例）

平成 年 月 日（曜日）第 校時  
 高等部 組  
 指導者 教諭（T1）  
 栄養教諭・学校栄養職員（T2）

1. 題材名 よりよい朝食メニューの選択

2. 題材設定の理由

卒業後、生徒が自立して食生活を送るために、朝食の重要性に気づかせ、栄養のバランスのとれた朝食メニューを自分自身で選択できるようにしたいと考えて、本題材を設定した。

3. 題材の目標

朝食の重要性を知り、栄養のバランスのとれた朝食を自分で考えられるようにする。

4. 題材の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	知識・理解
○進んで、よりよい朝食メニューを選ぼうとしている。	○栄養のバランスのとれた朝食を考えている。	○朝食に主食・主菜・副菜をそろえることができる。

5. 食育の視点

- ・朝食の重要性に気づくことができる。（食事の重要性）
- ・自身の食生活を向上させるため、栄養のバランスのとれた朝食メニューを選択しようとする力を育てる。（食品を選択する能力）

6. 本時の目標

- ・朝食に主食・主菜・副菜をそろえることができる。（知識・理解）
- ・よりよい朝食メニューを選ぼうとしている。（関心・意欲・態度）

7. 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	評価（評価規準） 【評価方法】
導入	1. ハンバーガーショップの食事について足りないもの考える。	T1：教諭 T2：栄養教諭・学校栄養職員  ○Aさんの休日の食事メニューを提示し、アドバイスを考えさせる。	
	よりよい朝食メニューを選ぼう		

展 開	2. 給食の献立から、栄養のバランスのとれた食事について理解する。		○給食をモデルとし、「主食・主菜・副菜等」が揃うとよいことを確認させる。	
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>■主食（主にエネルギーになる／炭水化物：ごはん・パン・麺等）</p> <p>■主菜（主に体を作る／たんぱく質：肉・魚・たまご・大豆製品等）</p> <p>■副菜（主にからだの調子を整える／ビタミン：野菜等）</p> </div>			
	3. よりよい朝食メニューを選ぶ。	○各自で、食材カードが選べるように支援する。	○ルール（ワークシート）をふまえて、栄養のバランスのとれた朝食を考えさせる。	・朝食に主食・主菜・副菜をそろえることができた。 (知識・理解) 【ワークシート】
終 末	4. 授業を振り返る。	○主食・主菜・副菜が揃うと栄養のバランスがとれた朝食になることを再確認させる。		・進んでよりよい朝食メニューを選ぼうとしている。 (関心・意欲・態度) 【ワークシート】

## 8. 資料

Aさんの休日メニューの写真、給食の写真、食べ物の働きの図、食材カード（ごはん、パン、納豆、果物等）、ワークシート（別添）

## 9. 板書計画例

よりよい朝食メニューを選ぼう

Aさんの休日メニューの写真	給食の写真	食べ物の働き	食材カード
<div style="border: 1px dashed black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div> <p>足りないものは？</p> <p>・</p> <p>・</p>	<div style="border: 1px dashed black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div> <p>ちがいは？</p> <p>・</p> <p>・</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> </div>

## 10. 事後活動

- ・1週間、自分の朝食について振り返り、ワークシートと同様に記入する。
- ・記入後、学級で交流しながら発表する。

(ワークシート)

# よちようしよくい朝食メニューをえら選ぼう

こうとうぶ 高等部      くみ 組      なまえ 名前

## ★ルール★

- ① しゆしよく えら まず、主食を選ぶ。
- ② しゆしよく しゆさい ぶくさい えら 主食・主菜・副菜がそろうように選ぶ。
- ③ エネルギーは  
700キロカロリー～780キロカロリーにする。

しよくざい ★食材カードから、ちようしよく えら朝食を選んでみよう!★

ルール③

ルール①	主食 (しゆしよく)	エネルギー  キロカロリー
ルール②	主菜 (しゆさい)	エネルギー  キロカロリー
	副菜 (ぶくさい)	エネルギー  キロカロリー
	のみもの・デザートなど	エネルギー  キロカロリー
	<small>ごうけい</small> 合計	エネルギー  キロカロリー

ひようか ★評価してみよう!★

あてはまるものに、○をしよう!

【うまうできた ・まあまあできた ・あまりうまうできなかつた ・できなかつた】

これから、どのようなことに気をつけますか?