

平成26年度

「学校における食育推進事業」

中央市立田富小学校

- 事業報告書
- 食に関する指導全体計画
- 食に関する指導年間指導計画
- 給食の時間における食に関する年間指導計画
- 食育関連授業指導案
 - 第6学年学級活動「ステップアップ朝ごはん」
- 生活習慣チェックカード



平成26年度 学校における食育推進事業 報告書

実施校 中央市立田富小学校

1. 事業内容

(1) 事業実施期間

指定日 ～ 平成27年3月31日

(2) 取組テーマ

望ましい生活習慣の形成 ～健康三原則の推進～

(3) 事業目標

生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送るためには、子どものころからの栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な睡眠という健康三原則をふまえた生活習慣の確立が欠かせない。そこで朝食を中心とした食に関する指導を通して、学校・家庭・地域が連携した効果的な取り組み方法の研究実践を行う。食事・運動・睡眠の調和のとれた生活習慣を実践する子どもを育てる。

○本事業において児童に身につけさせたい力

①朝食の重要性を理解し、朝食をはじめ、一日3回の食事をきちんと食べる

②栄養バランスの良い食事について理解し、主食・主菜・副菜がそろった食事ができる

③生活リズムを整え、健康三原則（食事・運動・睡眠）の調和のとれた生活ができる

2. 実践内容

(1) 取組の評価方法等

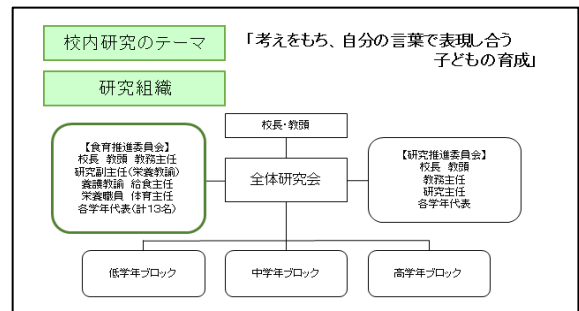
| | |
|------|--|
| 評価指標 | <ul style="list-style-type: none">・朝食を毎日食べる児童の割合を増やす。 90% → 94%・朝食で主食、主菜、副菜をとっている児童の割合を増やす。・栄養バランスを考えて食事作りをしている保護者の割合を増やす。・中等度・高度肥満傾向児の割合8.2% (30人)を増やさない。・規則正しい生活リズムを身につけた児童を増やす。 |
| 評価方法 | <ul style="list-style-type: none">・生活習慣、食生活と健康状態に関するアンケート調査 (年2回)・年間3回の発育測定の結果・生活リズムチェックカードの実施 |

(2) 具体的な取組

◆校内の組織作り

研究組織に食育推進委員会を設け、研究の方向性やアンケート項目の検討を行った。食育推進委員は、管理職と健康教育に携わる教職員、各学年代表から構成され、それぞれの立場から意見交換をすることができた。また、食育への理解を深めるため校内研修会を6月に開催し、スポーツ健康課の早川貞子先生を招き、実践事例を交え

て食育の重要性や学校全体で行う食育活動について指導をいただいた。学校で子ども達が学習する内容には食育と関連したものがたくさんあることを改めて認識する良い研修会となった。



◆朝食の重要性や栄養バランスの良い食事についての理解を深める取組

①給食集会の実施と地域人材の活用

夏休みを目前にした7月17日(木)全校で給食集会を行った。この集会は「早寝・早起き・しっかり朝ごはんの大切さが分かり、規則正しい生活習慣を実践しようとする気持ちを高める」ことを目的とし、学生食育キャラバン隊(8人)による紙芝居の読み聞かせやスライドを使ったクイズで楽しみながら学ぶ機会とした。また、集会の終わりには中央市商工会青年部の協力で、中央市のゆるキャラ「とまチュウ」が登場し、夏休みもしっかり朝ごはんを食べようと子ども達と約束をし、大いに盛り上がった。



集会を終えた後は、夏休み中の生活リズムについて各学級で指導を行った。児童会で作成する生活のきまりにも「早寝早起きをしよう」や「朝ごはんを毎日食べよう」という項目を入れ、自分たちで意識をしながら夏休みを過ごすように呼びかけた。

②給食委員会の児童による教室巡回パネル指導

委員会活動の取組として、年間3回の教室巡回パネル指導を行っている。「体によい朝ごはんの大切さを知ろう」という内容で給食時間中に各教室を訪問し、朝ごはんの大切さを分かりやすく説明した。



③「手作り弁当の日」に向けた取組

“自分が食べる食事(お弁当)を自分で作ることで、自分が食べるものに関心を持つ”“早寝早起きをして、お弁当作りに挑戦しよう”という目的で、10月27日(月)に手作り弁当の日を実施した。学年別に目標レベルを設け、毎年少しずつでもレベルアップできるように学級で指導を進めた。

また、食育便りに簡単に作れる料理のレシピを「主食・主菜・副菜」ごとに紹介したり、栄養バランスがよくなる方法として弁当箱に詰めるときの「主食・主菜・副菜」の割合(分量)をわかりやすくイラストにし、参考にしてもらった。



「手作り弁当の日」は、献立を考えたり、準備する材料を選んだり、家庭における親子のコミュニケーションが広がるのが期待できる。学校においても今年度は教務の先生方や給食調理員さんにも教室でお弁当を食べてもらい、手作り弁当を通じた交流を深めることができた。

④掲示資料の作成

児童が興味関心を持てるような掲示資料を作成した。生活習慣に関する掲示物では、パネルを回すことで「元気なAくん」と「スランプBくん」の1日を比べながら、生活リズムの大切さを学ぶことができるように工夫した。



⑤学級活動で活用できる指導資料の作成

年間指導計画に基づいた指導内容を発達段階に合わせて資料作成し、担任が指導をした。また、指導内容の定着を図るために栄養教諭からも給食時間中などに繰り返し指導するように取り組んだ。

⑥授業参観での全校食育授業の実施 11月21日(金)

生活習慣や朝ごはんは家庭に委ねられることが多く、児童だけでなく、保護者を含めた家庭全体の課題として意識を向上させることが不可欠です。そこで、朝食を題材にした授業を保護者参観日に全クラスで行い、児童が学習する内容を保護者にも理解してもらう機会を作った。

1年生 「あさごはんをすすんでたべよう」

目標：朝食の大切さが分かり、これからも朝食を食べようという意欲を育てる。

2年生 「げん気が出る朝ごはん」

目標：赤黄緑の仲間の食品がふくまれた朝食を食べることの大切さが分かる。

3年生 「大切な朝ごはん」

目標：朝食の大切さを理解し、朝食をおいしく食べるように工夫することができる。

4年生 「朝ごはんは、どうして大切なのか」

目標：朝食の食事内容が体や脳の働きに影響することを理解し、毎日しっかり食べる意欲を高める。

5年生 「休日の朝食を考えよう」

目標：朝食の大切さを理解し、栄養バランスのとれた朝食について考え、自ら実践しようという意欲を高める。

6年生 「ステップアップ朝ご飯」

目標：よりよい朝食のとり方を実践する方法を見つけ、自主的に取り組むことができる。

授業内容の定着を図るために、ワークシートには自分で決めためあてについての取組期間を設けた。保護者にもコメントを書いてもらい、連携を図るようにした。



⑦食育講演会と学級懇談会の開催

保護者参観日の食育授業の後に、保護者を対象にした食育講演会を開いた。「子どもの食習慣と心身の健康」という演題で山梨学院大学の松本晴美先生に講演をしていただいた。

講演を聞いた後には、体育館で学年ごとに輪を作り、家庭での食事やおやつのととり方、生活習慣など、日頃の子どもの様子について話し合う参加型のワークを持った。保護者から講師の先生への質問もたくさん出て、有意義な懇談会となった。



⑧PTA専門部と連携した取組

保護者の食に対する関心を高めることを目的に、PTA会長兼中央市商工会青年部の河西さんを講師に招き、12月10日(水)にPTA専門部員を対象にしたトマト焼きそばの調理講習会を実施した。河西さんからは、中央市の地域食材である「トマト」に関する知識や地域の活性化に向けて取り組んでいる様子についても話を伺うことができた。開催後にはPTA専門部だよりを作成し、調理の様子や感想、トマト焼きそばのレシピを載せて全家庭に配布した。冬休みに各家庭でトマト焼きそば作りに挑戦しようと呼びかけた。



◆規則正しい生活リズムや健康三原則についての理解を深める取組

①外遊びをする児童の割合を増やす工夫

本校の休み時間は25分間あり、子ども達も休み時間を楽しみにしている。年度初めに教職員で共通理解を図り、年間を通して休み時間には“子ども達を外に出して遊ばせよう”“体を動かす機会を作ろう”と確認した。そして、児童会本部や体育委員会が中心となり、運動を通して楽しむ体験の場を計画した。縦割り班で実施するときには高学年の児童が様々な遊びを提案した。また、大なわとび大会では学級ごとに飛ぶ目標回数を決め、休み時間を使って何日も継続して練習する様子が見られた。



②生活習慣チェックカード

6月に実施したアンケート結果から問題点を拾い出し、チェックカードの項目に反映させた。工夫した点としては一日ごとに「がんばり度」をつけられること、「ノーテレビ&ノーゲームの日」を設け、家庭に協力してもらいながら取り組めるようにした。

| 10月 生活習慣チェックカード | | 学年 | | 名前 | | | | |
|--|-----------------|-------------------|--|-----|-----|-----|-------------|-------|
| 寝る時間、起きる時間、テレビやゲーム・ケータイの時間について、家族と話し合ってルールを決めよう! | | 甲南小 | 年 組 番 | | | | | |
| 早ね あたまぐっすり | 早おき こころさわやか | 朝ごはん からだパワーアップ | ★寝る時間のめやす 1. 2年生は、9:00まで 2. 4年生は、9:30まで 3. 6年生は、10:00まで ★起きる時間のめやす 6時30分を心がけてね! | | | | | |
| ★めあて★ | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | 〇の数 |
| ①早ねをする。目標(前)分まで) (○)でできた (×)でできなかった | | | | | | | | 25の合計 |
| ②早起きをする。目標(前)分まで) (○)でできた (×)でできなかった | | | | | | | | 25の合計 |
| ③朝ごはんを食べた。 (○)で食べた (×)で食べなかった | | | | | | | | 25の合計 |
| ④朝ごはんの摂取はある。 (○)で食べた (×)で食べた | | | | | | | | 25の合計 |
| ⑤目標をした。 (○)でした (×)でしなかった | | | | | | | | 25の合計 |
| ⑥テレビやゲーム、ケータイなどの画面を見る 目標(前)分まで) (○)で守れた (×)で守れなかった | | | | | | | | 25の合計 |
| ⑦目のがんばり度 0-0に 0-1に 1-1に 2-0に | | | | | | | | 25の合計 |
| がんばったこと(別紙) | あつちのちから、ほげましのひこ | | | | | | 〇の数 | |
| | | | | | | | 編成社 先生の印 | |

③中等度・高度肥満児童の現状把握

年間3回行われる発育測定の結果を養護教諭より報告してもらい、学年別学級別に個人名を拾い上げた。小学3年生頃から肥満傾向児が増えてくる事や中等度・高度肥満児童の大半が外国籍児童で占められている事も把握できた。

給食の配分量にも注意を向け、発達段階に見合った摂取量を大幅に超えている児童がいないか、担任や栄養教職員による個別の対応を心がけた。

1月の学校開放日には個別健康相談会を計画し、対象児童の保護者と一緒に健康と食生活について考える機会をつくった。

④毎月18日の「いい歯の日」、かみかみ給食の実施

6月に実施したアンケートで「食事の際によくかんで食べるようにしている」と答えた児童は39%であった。普段からあまりよくかむことを意識していない児童が高学年になるほど増えてきている。本校の肥満傾向児の割合が高いことも関連があるのではないかと考え、「かみかみ給食」の献立を活用し、よくかんで食べることの大切さについて繰り返し指導を行った。また、給食配膳後の食事時間を15分～20分はしっかり確保できるように全学級で取り組んだ。

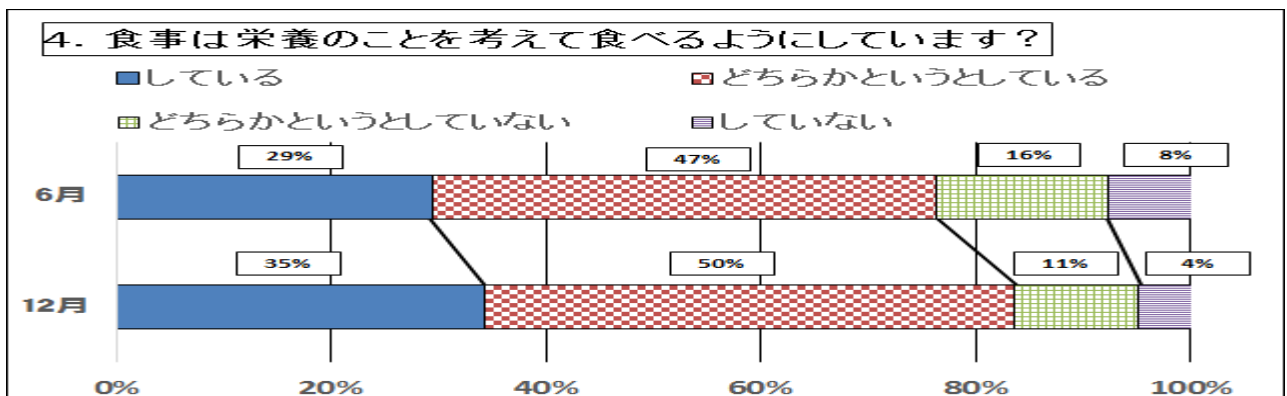
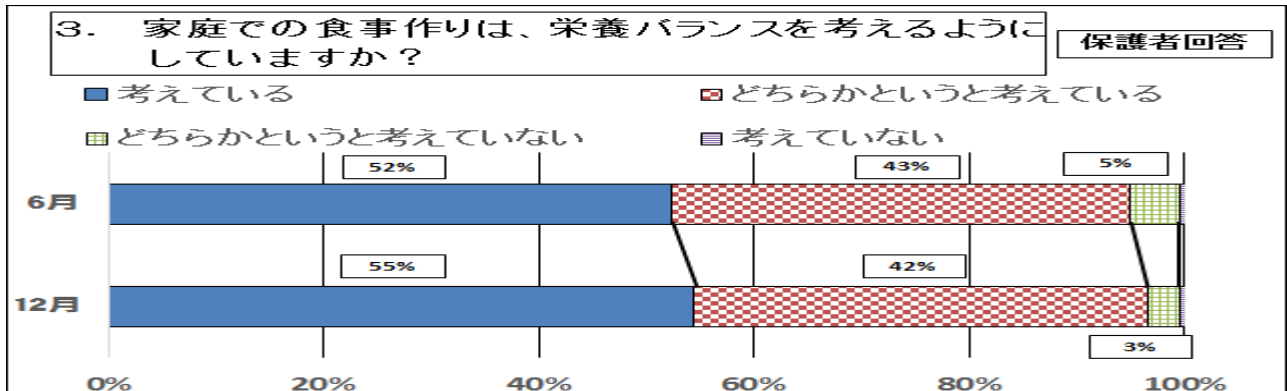
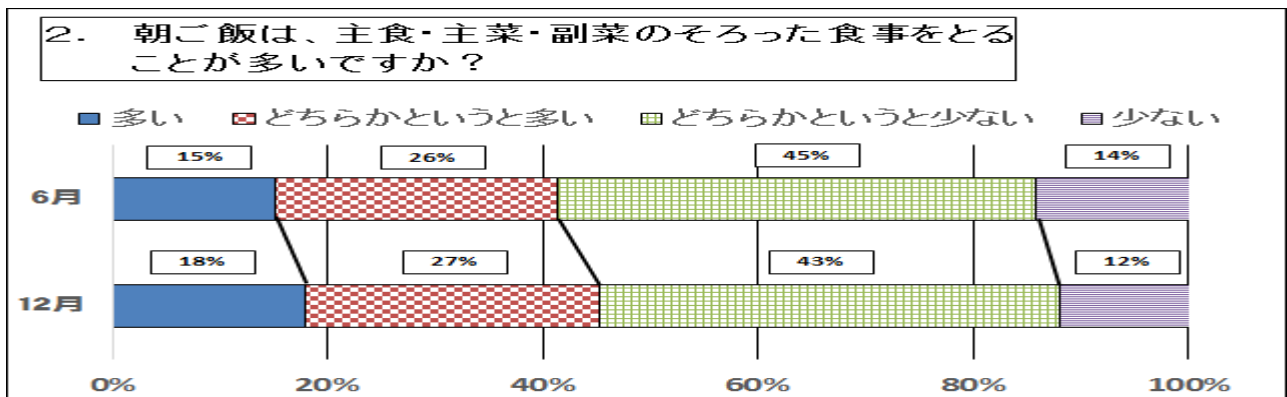
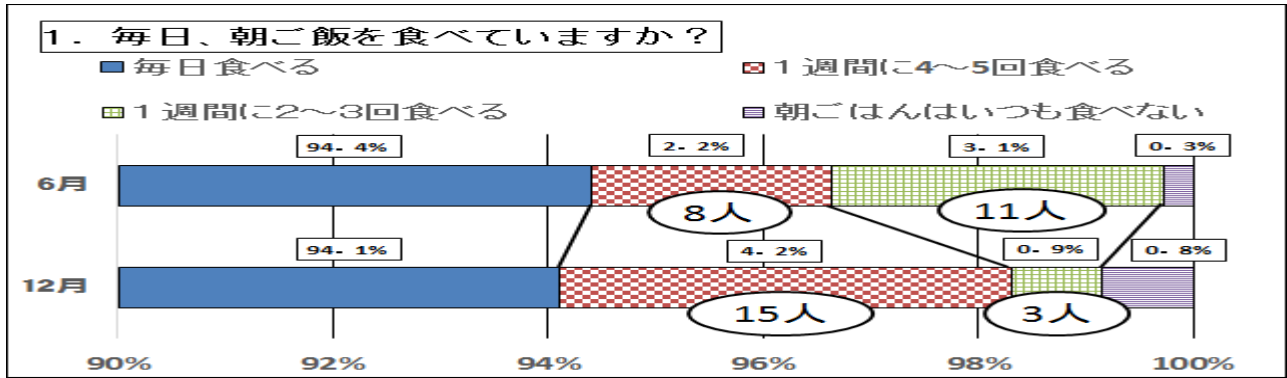


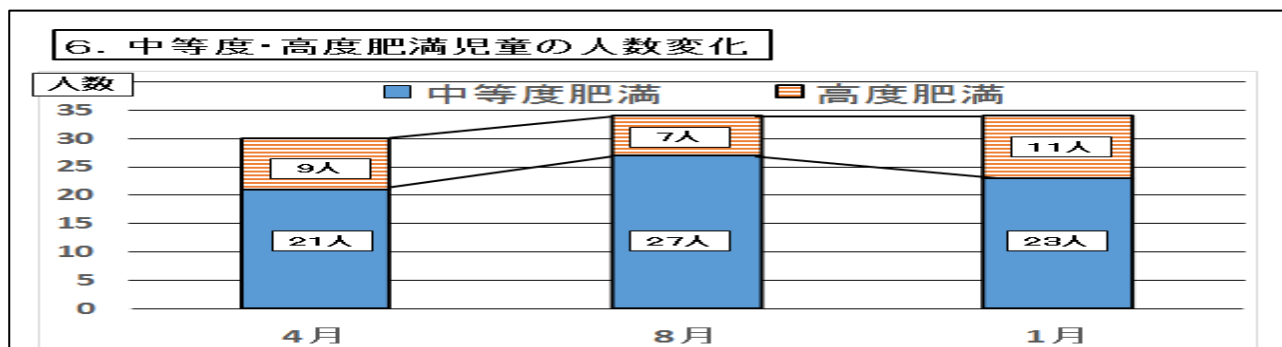
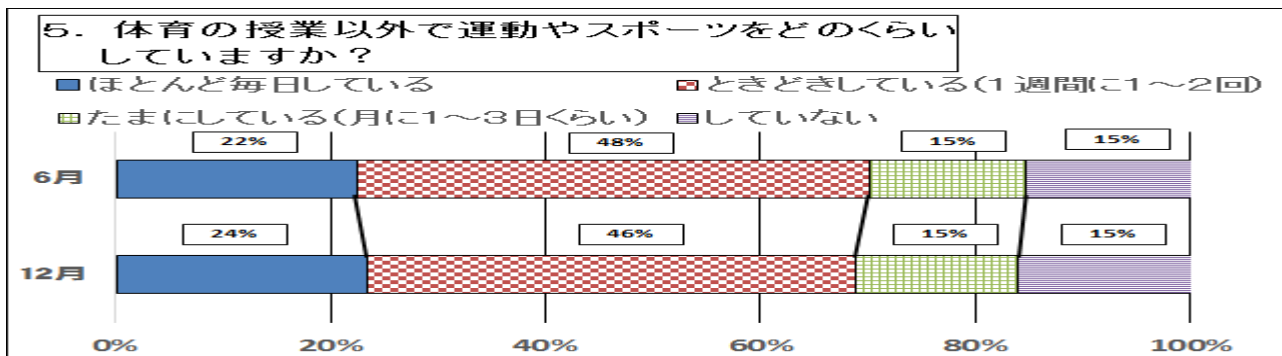
〈かみかみ給食〉



〈4年生 学級活動「かむことの大切さ」〉

(3) 食生活アンケート結果





3 成果と今後の課題

(1) 成果（事業全体を通じて、特に効果のあった方策など）

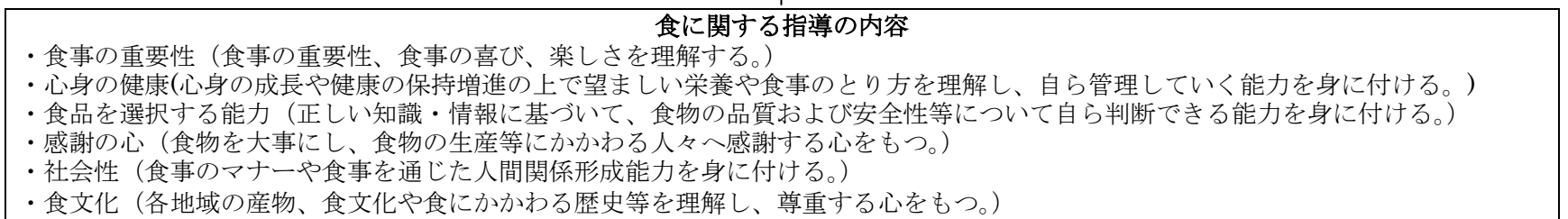
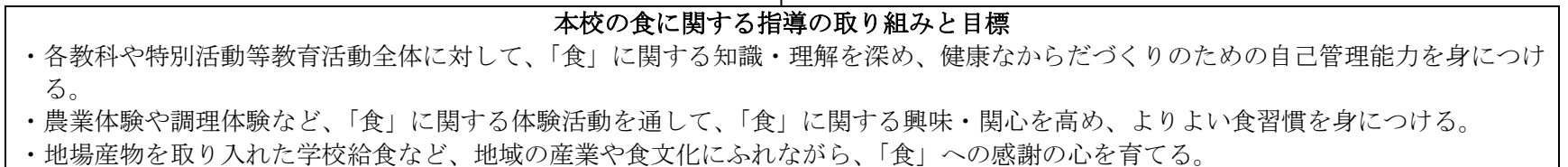
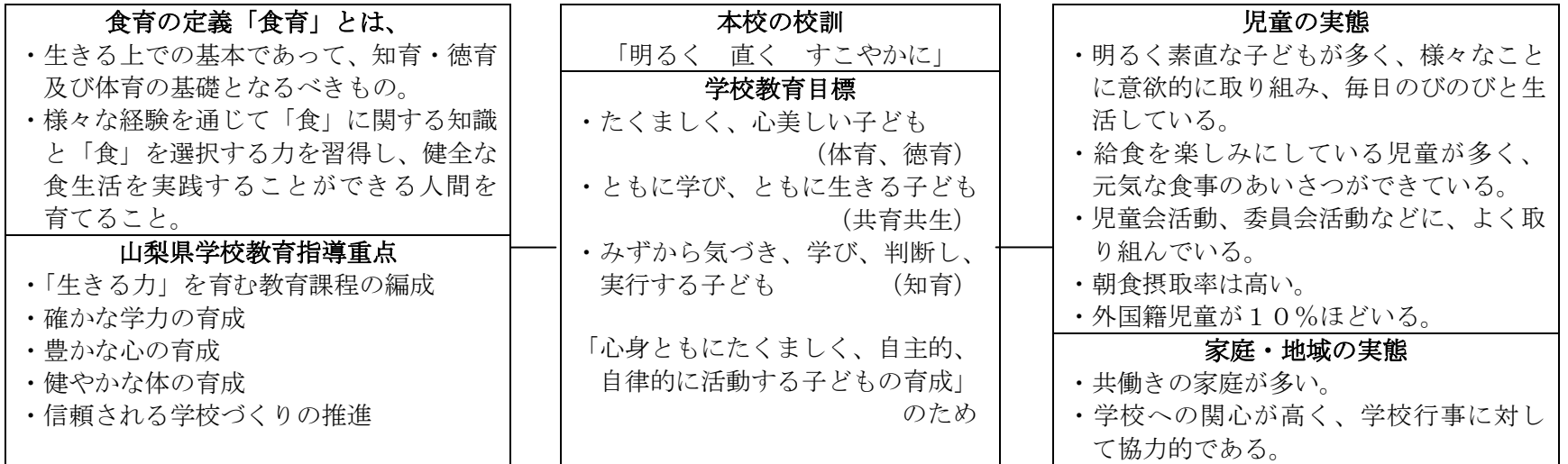
- 校内食育推進委員会の設置は、食教育・健康教育について様々な立場から意見を交換できる場であり、教職員間の共通理解を深められた。
- 生活習慣や食習慣と健康状態におけるアンケートを実施し、本校の児童や保護者の現状を正確に把握できたことは、研究の方向性を決める上でとても有効だった。
- 保護者参観日に朝食を題材とした授業の実施や食育講演会、講演を受けての参加型ワークという関連性のある内容を計画できたことは、保護者の食に対する関心を高めることにつながった。
- 発達段階に合わせた指導目標を設定し、朝食に関連した授業を実践できたことは、全学年で朝食パワーアップの良い意識付けになった。
- 食育推進事業との関わりで、食や生活習慣について振り返る機会（食生活アンケート・生活習慣チェックカード・長期休業中の生活習慣調査）が何度もあり、改善すべき点に気づくことができた。
- メディアとの関わりが生活習慣に大きく影響していることを、児童や保護者に問題提起することができた。

(2) 今後の課題（今回の事業により新たに見えた課題など）

- 朝食に関する授業を行った後児童の意識は高まるが、生活の中で継続していけるように、食について考えさせる機会を継続的に持つことが必要である。
- 望ましい生活リズムや食習慣の改善に向けては、保護者の協力が不可欠である。一時的な取組ではむずかしいため、お互いに目的を共有し、学校だけでなく家庭や地域の協力を得ながら進めていく必要がある。
- 生活習慣チェックカードの記録からも分かるように、テレビを見たりゲームをする時間が長い。平日はもう少し時間を減らしていけるように、引き続き学校と家庭とで協力し取り組んでいきたい。
- 中等度・高度肥満傾向児童の人数は、4月30人、9月34人、1月34人と増えてしまった。肥満傾向児における外国籍児童の割合が高いこともあり、食習慣の違いからなかなか改善が図れない。今後も個別の健康相談会を年間計画に入れ実施していきたい。

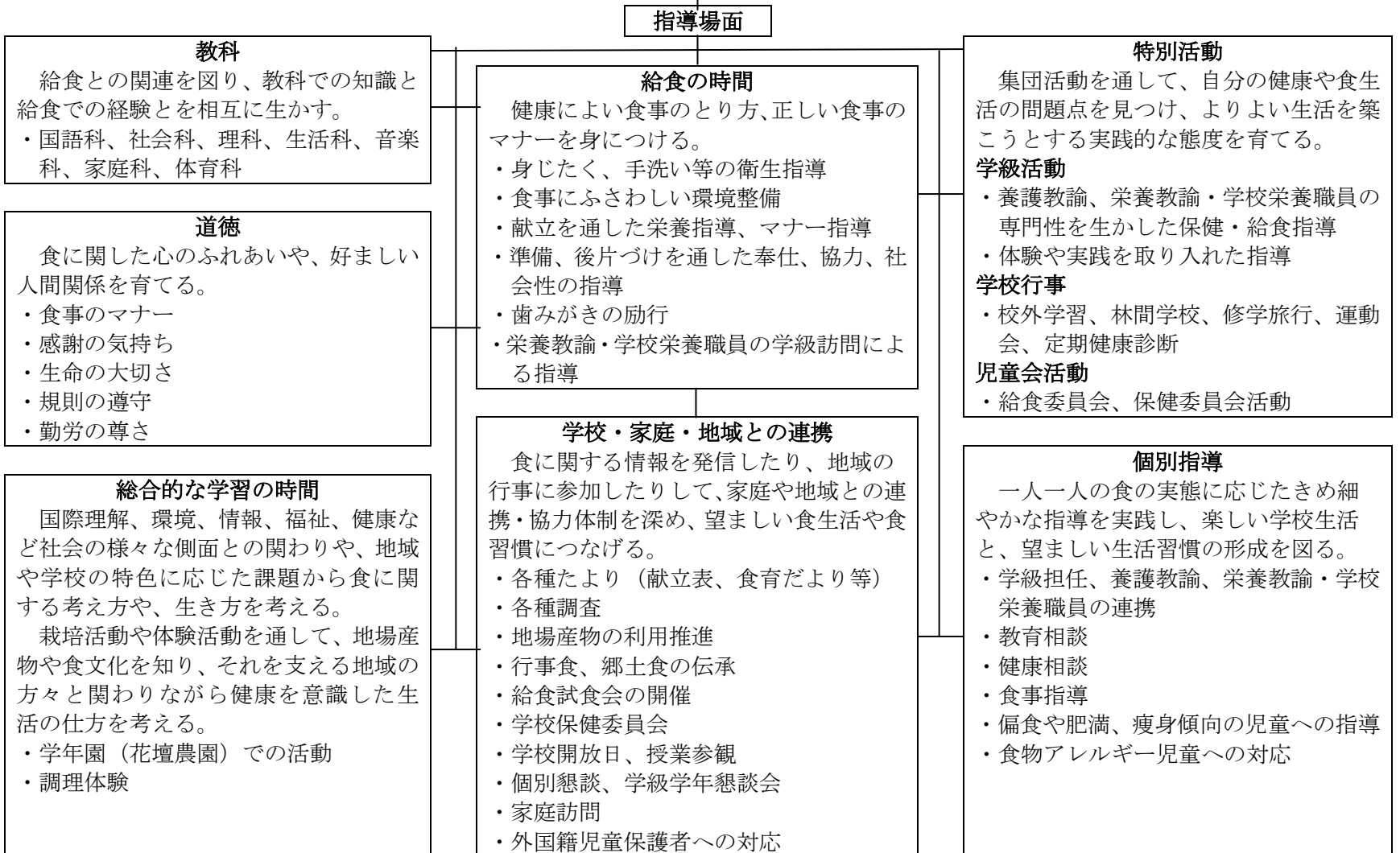
平成26年度 食に関する指導全体計画

中央市立田富小学校



低・中・高学年の食に関する指導の目標

| 低学年 | 中学年 | 高学年 |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の興味関心をもつ。 ・好き嫌いせず食べようとする。 ・いろいろな食べ物の名前が分かる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・楽しく食事することが心身の健康に大切なことが分かる。 ・健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせず食べようとする。 ・衛生的に給食の準備や食事、後片づけができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・楽しく食事をするのが、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながる事が分かる。 ・食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせる大切さを理解し、一食分の食事が考えられる。 ・食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる。 |



キャリア教育
コミュニケーション能力、豊かな心、自己肯定感、勤労観等

食に関する年間指導計画(H26)

中央市立田富小学校

| | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | |
|------------------|----------|------------------------------------|----------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------|
| 健康教育目標 (保健目標) | | 自分の体を知ろう | よい生活リズムを作ろう | 歯を大切にしよう | 夏を健康に過ごそう | |
| 主題 | | 楽しい給食 | 食事の作法 | じょうぶな骨や歯 | 夏の食生活 | |
| 給食目標 | | 楽しい給食時間にしよう | 食事の作法を身につけよう | じょうぶな骨や歯をつくらう | 暑さに負けない食事をしよう | |
| 特別活動 | 給食の時間の指導 | 給食の決まり・手洗い 給食当番の仕事 給食の準備と片付け | 食事のマナー・あいさつ 箸の使い方 | よくかんで食べる 骨や歯によい食べ物 梅雨時の衛生 | 暑さに負けない食生活 おやつのととり方 夏休みの過ごし方 | |
| | 学級活動 | 1年 | 給食のきまり | 基本的な食事のしかた | 牛乳を飲む | おやつのとべかた |
| | | 2年 | 給食のきまり | 箸の使い方 | よくかんで食べよう | おやつのじょうずなたべかた |
| | | 3年 | 給食のきまり | 箸の使い方 | カルシウムのはたらき | 夏の食生活 |
| | | 4年 | 給食のきまり | 食事のあいさつ | かむことの大切さ | 夏の食生活 |
| | | 5年 | 楽しい給食の工夫 | 食事のマナー | カルシウムのとり方 | 夏の飲み物とおやつ |
| | | 6年 | 楽しい給食の工夫 | 食事のマナー | カルシウムの大切さ | おやつの上質な選び方 |
| 教科との連携 | 保健 | 3年 | | | | |
| | | 4年 | | | | |
| | | 5年 | | | | |
| | | 6年 | | | | |
| | 社会 | 3年 | | 見つめよう私たちの町 | → | |
| | | 4年 | | | ごみはどこへ | |
| | | 5年 | 農業のさかんな地域 | 自然を生かした農業 | 水産業のさかんな地域 | これからの食料生産 |
| | | 6年 | | | | |
| | 理科 | 3年 | | 植物を育てよう | 植物のつくり | |
| | | 4年 | あたたかくなると | → | 暑くなると | → |
| | | 5年 | | 植物の発芽と成長 | 生命の誕生(魚) | |
| | | 6年 | | 植物のからだのはたらき | → | |
| | 生活 | 1年 | | たねをまこう | | |
| 2年 | | 野菜を育てよう | → | 畑や水田を見に行こう | 野菜をしゅうかくしよう | |
| 家庭 | 5年 | | はじめてみようクッキング(サラダ作り) | | | |
| | 6年 | | 朝食に合うおかずを作ろう | | | |
| 他教科 | | | | | | |
| 総合学習 | 3年 | 大豆から学ぼう | → | | | |
| | 4年 | | | | | |
| | 5年 | | 稲の育て方 | 田植え | 稲の世話, 田の観察 | |
| | 6年 | | | | | |
| 道徳 | 1年 | たのしい学校 | | | | |
| | 2年 | | やさしいパーティー | いのちのつながり | | |
| | 3年 | | | | | |
| | 4年 | | | 家族の温かさ | | |
| | 5年 | | 思いやり | 生命尊重 | 郷土愛 | |
| | 6年 | | | ものを大切に「食べ残されたえび」 | | |
| 特活 | 児童会活動 | 給食委員会献立放送 〃 牛乳当番 | → | 歯によい食べ物啓発活動 | 給食集会 | |
| | 学校行事 | 健康診断 発育測定 | → | | | |
| 個別相談指導 | | 食物アレルギー・朝食指導 肥満・痩身・偏食指導 | | | | |
| 給食献立行事 | | 入学・進級祝い 毎月18日 「いい歯の日」 | こどもの日 | カミカミ給食 歯の衛生週間 お話し給食 | たなばた 土用の丑の日 | |
| 家庭・地域(給食室)等の連携 | | 給食予定献立表 食育だより | 1年生PTA試食会 | 食育月間 | | |

食に関する年間指導計画(H26)

中央市立田富小学校

| | | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | |
|------------------|----------|----------------------------|--------------|-----------------------|---------------------------------------|-----------|
| 健康教育目標 (保健目標) | | けがのない生活をしよう | | 目を大切にしよう | かぜの予防をしよう | |
| 主題 | | 規則正しい食生活 | | バランスのよい食事 | 食べ物の栄養① | |
| 給食目標 | | 規則正しい食生活をしよう | | バランスのよい食事をしよう | 食べ物の栄養を知ろう① | |
| 特別活動 | 給食の時間の指導 | 生活リズムの大切さ 朝食の大切さ | | 食べ物の3つのなかま 目によい食べ物 | 秋の食べ物 (野菜・果物・米・いも) 感謝して食べよう | |
| | 学級活動 | 1年 | 食事の大切さ | | 食品の3つのなかま | 野菜と果物の名前 |
| | | 2年 | 朝ごはんを食べよう | | 食品の3つのなかま | 野菜を食べよう |
| | | 3年 | 3度の食事 | | 食品の3つのなかま | 野菜の2つのなかま |
| | | 4年 | 朝食の大切さ | | バランスよく食べる | 野菜の2つのなかま |
| | | 5年 | 生活のリズム | | バランスよく食べる | 米の栄養 |
| | | 6年 | 栄養・運動・休養 | | バランスのよい食事 | 野菜と果物の栄養 |
| 教科との連携 | 保健 | 3年 | | | | |
| | | 4年 | | | | |
| | | 5年 | | | | |
| | | 6年 | | | | |
| | 社会 | 3年 | | 買い物調べをしよう | 店ではたらく人 | 農家の仕事 |
| | | 4年 | 水はどこから | | | |
| | | 5年 | | | | |
| | | 6年 | 二つの戦争と日本・アジア | | | |
| | 理科 | 3年 | | | | |
| | | 4年 | | | すずしくなると | → |
| | | 5年 | 花から実へ | → | | |
| | | 6年 | | 生物のくらしとかんきょう | → | |
| | 生活 | 1年 | | ポップコーンづくり | | |
| | | 2年 | | | | |
| 家庭 | 5年 | 夏やすみのチャレンジ(学習したことを生かして) | | | 元気な毎日と食べもの(ご飯とみそ汁) | |
| | 6年 | | 楽しい食事をくふうしよう | | | |
| 他教科 | | | | | すがたをかえる大豆(3年国語) 食べ物のひみつを教えます(3年国語) | |
| 総合学習 | 3年 | 大豆から学ぼう | | → | | |
| | 4年 | | | | | |
| | 5年 | | 田の観察 | 稲刈り 米食と他国文化 | 米に関わる食文化 | |
| | 6年 | | | | | |
| 道徳 | 1年 | | | | | |
| | 2年 | | | | | |
| | 3年 | | | | 感謝する心で | |
| | 4年 | | 郷土を愛する心 | わたしの国 日本 | 家族の一員ならば | |
| | 5年 | 勤労 | | 生命尊重 思いやり | 家族愛 郷土愛 | |
| | 6年 | | | | | |
| 特活 | 児童会活動 | 給食委員会献立放送 " 牛乳当番 | | 朝食の大切さ啓発活動 | → | |
| | 学校行事 | 発育測定 | 運動会 | 修学旅行 手作り弁当の日 | | |
| 個別相談指導 | | 食物アレルギー・朝食指導 肥満・痩身・偏食指導 | | | → | |
| 給食献立行事 | | 毎月18日 「いい歯の日」 | 十五夜 十三夜 | 目の愛護デー | いい歯の日 県民の日 → お話給食 | |
| 家庭・地域(給食室)等の連携 | | 給食予定献立表 食育だより | | 6年生PTA試食会 | → 学校保健委員会 | |

食に関する年間指導計画(H26)

中央市立田富小学校

| | | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | |
|------------------|----------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------|
| 健康教育目標 (保健目標) | | 正しい姿勢で過ごそう | 規則正しい生活をしよう | 心と体の発育について知ろう | 健康生活の反省をしよう | |
| 主題 | | 冬の食生活 | 給食の歴史と食文化 | 食べ物の栄養② | 一年間の給食 | |
| 目標 | | 寒さに負けない食事をしよう | 食について考えよう | 食べ物の栄養を知ろう② | 一年間の反省をしよう | |
| 特別活動 | 給食の時間の指導 | 寒さに負けない食生活 風邪の予防 冬休みの過ごし方 | 学校給食週間 学校給食について知る (郷土食・地場産物) | (魚・海そう・豆) 牛乳を飲もう | 一年間の給食の反省 食生活の反省 | |
| | 学級活動 | 1年 | 寒さに負けない食事 | 学校給食週間 | 食べ物の名前 | 給食の反省 |
| | | 2年 | 寒さに負けない食事 | 学校給食週間 | 魚を食べよう | 給食の反省 |
| | | 3年 | 冬休みの食生活 | 給食ができるまで | 大豆の栄養 | 給食の反省 |
| | | 4年 | 冬休みの食生活 | 給食の歴史 | 海そうの栄養 | 給食の反省 |
| | | 5年 | 風邪に負けない食生活 | 郷土食・行事食 | 食物繊維 | 食生活の反省 |
| | | 6年 | 風邪に負けない食生活 | 日本の食糧事情 | 生活習慣病 | 食生活の反省 |
| 教科との連携 | 保健 | 3年 | | 毎日の生活と健康 | | |
| | | 4年 | | 育ちゆく体とわたし | | |
| | | 5年 | 心の発達 | | | |
| | | 6年 | 病気の予防 | | 病気の予防 | |
| | 社会 | 3年 | 工場の仕事 | | のこしたいもの つたえたいもの | 受けつがれる地いきの行事 |
| | | 4年 | | 特産物を生かしたまちづくり | | |
| | | 5年 | | | 環境を守る | |
| | | 6年 | | | | |
| | 理科 | 3年 | | | | |
| | | 4年 | | さむくなると | → | |
| | | 5年 | 人のたんじょう | | | |
| | | 6年 | | | 人とかんきょう | → |
| | 生活 | 1年 | いっしょがいいね(お手つだい) | | | |
| | | 2年 | | | | |
| 家庭 | 5年 | | 冬休みのチャレンジ(学習したことを生かして) | | 家族とホットタイム | |
| | 6年 | 楽しい食事を工夫しよう | | | ふれあいの輪をひろげよう | |
| 他教科 | | 調べたことを知らせよう(4年国語) | | | | |
| 総合学習 | 3年 | 大豆から学ぼう | | | → | |
| | 4年 | | | | | |
| | 5年 | 米の試食 | 感謝祭 | 米作り発表会 | | |
| | 6年 | | | | | |
| 道徳 | 1年 | | | おとうさんのカレーライス | | |
| | 2年 | | きょう土をあいするところ | | | |
| | 3年 | | | | | |
| | 4年 | | | 命の重さ | | |
| | 5年 | 国際理解 | 国際理解 | 勤労 家族愛 | 感謝 | |
| | 6年 | | | | | |
| 特活 | 児童会活動 | 給食委員会献立放送 " 牛乳当番 | 学校給食週間啓発活動 | | → | |
| | 学校行事 | | 発育測定 | まごころの日 | | |
| 個別相談指導 | | 食物アレルギー・朝食指導 肥満・痩身・偏食指導 | | | → | |
| 給食献立行事 | | 冬至 クリスマス 「いい菌の日」 | 正月・七草 学校給食週間 | 節分・希望献立 まごころ給食 | ひな祭り・希望献立 卒業祝い | |
| 家庭・地域(給食室)等の連携 | | 給食予定献立表 食育だより | | 新入生保護者説明会 | → | |

給食の時間における食に関する年間指導計画 (H26)

中央市立田富小学校

| 月 | 学級活動 | | 給食時間の指導内容 (学級訪問・ローメモなど) | 関連教科等 | 献立計画 | | | | | 給食委員会の活動 |
|-----|----------------|---------------------------------|--|---|---|---------------------------|----------------------------|--|--|---|
| | 主題 | ねらい | | | 献立作成のポイント | 行事食等 | 教科等の関連 | 旬の食品 | 地場産物 | |
| 4 | 楽しい給食 | 給食の決まりについて理解する。 進んで当番の活動ができる | 給食の決まり・手洗い 給食当番の仕事・身支度 能率的な準備や片付け 旬の食べ物 | 1年学活:給食の決まり 2年生活:野菜を育てよう 4年理科:暖かくなると 5年社会:農業の盛んな地域 | ・新入生に期待感を持たせ、食べやすい献立にする。 ・新入生の食事状況に配慮しながら量は少なめにする。 ・春を感じられる献立を工夫する。 | 入学・進級祝い | 春野菜を使った献立 | 菜の花 いちご 春キャベツ さわら たけのこ | 【通年】 米・じゃがいも・玉葱・長葱・大根・きゅうり・トマト・もやし・鶏卵 | 委員会の組織作り 年間活動の計画作り 委員会の仕事の確認 |
| 5 | 食事作法 | 基本的な食事の作法を身につける。 | 食事のマナー・あいさつ はしの使い方 和食や洋食のマナー 節句と行事食 | 1年生活:種をまこう 3年社会:見つめよう私たちの町 5年家庭:はじめてみようクッキング 6年家庭:朝食に合うおかずを作ろう | ・春の食材を使って味や香りを楽しめるようにする。 ・初夏のさわやかさを感じるようにする。 | 端午の節句 八十八夜 | ゆで野菜サラダ 朝食に合うおかず | たけのこ かつお 新じゃが 山菜 新玉葱 甘夏 アスパラガス 新茶 | 富士桜ポーク たけのこ | 献立についての放送(通年) 牛乳当番(通年) お誕生日カード配布(通年) 田富小さい歯の日(毎月18日) |
| 6 | じょうぶな骨や歯 | じょうぶな骨や歯をつくるために必要な食生活がわかる。 | 虫歯予防について 牛乳を飲もう よくかんで食べよう カルシウムの働き | 2年生活:畑や水田を見に行こう 3年理科:植物のつくり 4年学活:かむことの効果 5年学活:カルシウムのとり方 | ・骨や歯をじょうぶにし、あごの発達を促す食品を取り入れる。 ・食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をする。 | むし歯予防デー 梅雨入り かみかみ給食 | かみごたえのある献立 カルシウムを多く含む食品 | 新じゃがいも 新たまねぎ アスパラガス うめ メロン | 富士桜ポーク 湯葉 切り干し大根 きゃべつ | 歯によい食べ物 啓発活動 お話給食の放送 |
| 7 | 健康によい食事(夏の食生活) | 夏を健康に過ごすための望ましい食習慣を身につける。 | 夏の食生活のポイント 夏野菜を食べよう おやつのとりにかた 夏休みの過ごし方 | 2年生活:野菜の収穫をしよう 3年総合:大豆について 5年社会:これからの食料生産 5年総合:稲の世話、田の観察 | ・食欲をそそり、涼しさを感じさせる工夫をする。 ・食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をする。 | たなばた 土用の丑の日 | 夏野菜を使った献立 大豆を使った献立 | かぼちゃ なす きゅうり トマト ピーマン すいか とうもろこし | とうもろこし | 給食集会 |
| 8・9 | 規則正しい食生活 | 規則正しい食生活の大切さがわかる。 | 給食の決まり、マナーの確認 生活リズムの大切さ 朝食の大切さ 夏ばて回復の食事 | 1年生活:ポップコーンづくり 3年社会:買い物調べをしよう 4年社会:水はどこから 6年家庭:くふうしよう 楽しい食事 | ・食欲をそそる工夫をする。 ・運動会の練習に配慮し消化吸収のよいものを取り入れる。 ・食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をする。 | 十五夜・月見 敬老の日 お彼岸 | 和食・洋食の食事例 | なす さんま さば えだまめ なし ぶどう | なす ぶどう | |

| 月 | 学級活動 | | 給食時間の指導内容 (学級訪問・口コミなど) | 関連教科等 | 献立計画 | | | | | 給食委員会の活動 |
|----|-------------------------|--------------------------------|--|--|---|----------------------------------|----------------------------|---|---|---|
| | 主題 | ねらい | | | 献立作成のポイント | 行事食等 | 教科等の関連 | 旬の食品 | 地場産物 | |
| 10 | バランスのよい食事 | 食べ物の働きを知り、バランスよく食べることができる。 | 食べ物の3つの仲間 運動と栄養の関係 目によい食べ物 秋の食べ物 | 1年学活:食品の3つの仲間 3年社会:店ではたらく人 4年理科:すずしくなると 5年総合:稲刈り、米食と他国文化 5年道徳:生命尊重 思いやり | ・秋を感じられる献立を工夫する。 | 体育の日 目の愛護デー お弁当の日 ハロウィン | | きのこ さんま いわし さけ くり ぶどう かき | ぶどう さつまいも はくさい さといも | 献立についての放送(通年) 牛乳当番(通年) お誕生日カード配布(通年) 朝食の大切さ 啓発活動 |
| 11 | 食べ物の栄養 ①(野菜・果物・いも・米) | 食べ物の栄養を知り、好き嫌いなく何でも食べることができる。 | 秋の食べ物 野菜の栄養・果物の栄養 いもの栄養・米の栄養 感謝して食べよう | 3年社会:農家の仕事 3年国語:すがたをかえる大豆・食べ物のひみつを教えます 5年家庭:元気な毎日と食べ物(5大栄養素、バランスのよい食事・ごはんのみそ汁) 6年家庭:くふうしよう 楽しい食事(一食分の献立を考える・計画を立てておかずを作る) | ・秋の味覚を楽しめる献立を工夫する。 ・収穫物を利用するなど感謝の心を育てる工夫をする。 | いい歯の日 七五三 県民の日 勤労感謝の日 | 新米 大豆を使った献立 ごはんのみそしる | さつまいも きのこ だいこん はくさい さけ いわし りんご | 富士桜ポーク さつまいも はくさい さといも | お話し給食の放送 |
| 12 | 健康によい食事 (冬の食生活) | 冬を健康に過ごすための望ましい食習慣を身につける。 | 寒さに負けない食生活 かぜの予防 冬野菜を食べよう 冬休みの過ごし方 | 3年社会:工場の仕事 5年理科:人のたんじょう 6年保健:病気の予防 6年家庭:くふうしよう 楽しい食事(一食分の献立を考える・計画を立てておかずを作る) | ・体を温める食事の工夫をする。 ・かぜを予防する食事の工夫をする。 ・冬の食材を取り入れる。 | 冬至 クリスマス セレクト給食 | | ほうれんそう ごぼう はくさい だいこん ブロッコリー みかん たら ぶり ゆず | 海老芋 さといも さつまいも はくさい | |
| 1 | 食について考えよう | 給食の歴史や意義について知り、食べ物の大切さがわかる。 | 給食週間について 給食ができるまで 郷土食・地場産物 感謝して食べよう | 2年道徳:郷土を愛するところ 4年理科:寒くなると 4年社会:特産物をいかした町づくり 5年家庭:冬休みのチャレンジ 5年総合:感謝祭 | ・体を温める食事の工夫をする。 ・郷土食を取り入れる。 ・地場産物を取り入れる。 | 正月料理 七草・鏡開き 小正月 学校給食週間 | 郷土食 地場産物 5年生考案のみそしる | れんこん こまつな 春菊 ブロッコリー はくさい みかん ぶり | 海老芋 湯葉 富士桜ポーク 切り干し大根 さつまいも はくさい | 学校給食週間 啓発活動 調理員さん招待給食の計画 |
| 2 | 食べ物の栄養 ②(魚・大豆・海藻) | 食べ物の栄養を知り、好き嫌いなく何でも食べることができる。 | 魚の栄養 海藻の栄養 大豆の栄養 生活習慣病と食生活 | 3年学活:毎日の生活と健康 4年保健:育ちゆく体とわたし 5年総合:米作り発表会 6年理科:人と環境 | ・豆類、魚、海藻を取り入れる。 ・春のいぶきを感じられるようにする。 ・中央市まごころ給食献立への工夫 | 節分・立春 まごころ給食 希望献立 | ごはん献立 | ブロッコリー 春菊 水菜 いよかん ぼんかん | さつまいも はくさい | まごころの日(まごころ給食)についての説明 |
| 3 | 一年間の反省 | 一年間の給食(食生活)を振り返って、食生活への関心を高める。 | 1年間の給食の反省 1年間の食生活の反省 望ましい食習慣 | 3年社会:受け継がれる地域の行事 5年家庭:家族とホットタイム 6年家庭:ふれあいの輪をひろげよう | ・春を感じられる献立を工夫する。 ・楽しい思い出になるよう工夫する。 ・卒業、進級を祝う。 | ひなまつり 卒業祝い セレクト給食 | 郷土食 | さわら 菜の花 いよかん はっさく いちご | さつまいも | 今年度の活動のまとめ 来年度の課題 |

第6学年1組 学級活動指導案

平成26年11月21日（金）第5校時

指導者 T1 学級担任 矢ヶ崎名賀美

T2 栄養教諭 池田 眞佐子

1. 題材名 ステップアップ朝ご飯
学級活動（2）ーキ 食育の視点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

2. 指導観

（1）題材設定の理由

成長期にある6学年の児童にとって、健康な体を作り元気よく活動するためには、毎日の食事はとても重要である。なかでも一日の活力源になる朝食は、バランスよくしっかり食べる必要がある。

6学年の朝食についてのアンケート結果を見ると、毎日朝食を食べる児童は91%であるが、食べた内容を聞くと、品数や量が少なかったり、食べたいものに偏っていたりしている場合が多く、主食・主菜・副菜がそろっているのは、約30%であった。

そこで、健康に生活していくうえでの朝食の大切さを再確認し、栄養バランスのよい朝食にステップアップするためには、どんなものを組み合わせたらよいのかを理解し、自分の食生活の中で実践しようとする意欲を持たせたい。

本時の活動では、まず修学旅行でのバイキング朝食の様子を思い出させ、朝食内容が偏っている児童が多いことに気づかせ学習課題をつかませる。次に、栄養教諭とのTTにより「バランスのよい朝食が脳の発達や学力、運動能力の向上につながる」ことを理解させた上で、自分に合った朝食のステップアップの方法を自己決定させたい。さらに、授業後の活動として、自分で決めたことを実行させ、ステップアップカード（がんばりカード）に自己評価させていくことで、実践したことを家庭にも知らせ、家庭と連携しての実践化が図れるようにしたいと考え、本題材を設定した。

（2）児童の実態

男子12名、女子21名の学級である。そのうち外国籍児童は1名である。本学級は明るく活動的な児童が多い。

朝食の摂取状況は、6月調査の結果では「毎日食べる」28名、「1週間に4～5回食べる」1名、「1週間に2～3回食べる」4名、「毎日食べない」0名であった。夏休み中の健康生活アンケートの結果では「毎日朝ご飯を食べた」24名、「朝ご飯を食べないときがあった」7名であった。

また「朝食の食事内容は主食・主菜・副菜がそろっているか」という問いに対して「主食・主菜・副菜がそろっている」4名、「どちらかというところろっている」8名、「どちらかというところろっていない」17名、「そろっていない」4名という回答であった。

以上のように、朝食の大切さを知らせることにより朝食の摂取率を向上させ、栄養バランスのよい朝食を摂取することがさらに一日の活力源となることに気づかせたい。

3. 目標（ねらい）

○よりよい朝食のとり方を実践する方法を見つけ、自主的に取り組もうとする。

【関心・意欲・態度】

○朝食の大切さを考えながら実践することができる。 【思考・判断・実践】

○朝食の大切さを理解することができる。 【知識・理解】

4. 食育の視点

- 自分の朝食を見つめ直し、よりよい朝食の習慣を形成しようと努力できる。（心身の健康）
- 朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようにすることがわかる。（食事の重要性）

5. 第6学年の評価規準

| 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| よりよい朝食のとり方を実践する方法を見つけ、自主的に取り組もうとしている。 | 自分の食生活を見直し、朝食の大切さを考え、判断し、実践している。 | 朝食の大切さを知り、健康な食生活を送るための実践方法を理解している。 |

6. 事前の活動

| 活動の場面 | 児童の活動 | 指導上の留意点 | 目指す児童の姿と評価方法 |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・短学活 ・10月25日 ～31日 | <ul style="list-style-type: none"> ・活動のねらいと方法の理解 ・食生活アンケート調査 ・生活習慣チェックカード記入 | <ul style="list-style-type: none"> ・結果を表やグラフにまとめる。 | <p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活をふり返り、アンケートや生活習慣チェックカードに答えている。 （アンケート調査・生活習慣チェックカード） |

7. 本時の展開（1時間）

| | 学習活動 | 指導上の留意点 | 教材資料等 | 目指す児童の姿と評価方法 |
|--------|--|---|---|--------------|
| つかむ見通す | <p>1. 修学旅行の朝食バイキングの様子について話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはんやパンがない。 ・食べたい物（好きな物）ばかりとっている。 ・食器の数（種類）が違う。 ・汁物をとった人と、とらない人がいる。 ・いろいろな色の食べ物を混ぜてとっている。 ・野菜をしっかりとっている <p>2. 朝食の内容が偏った写真に注目し、なぜ偏ってしまったかを話し合い、本時の学習のめあてをつかむ。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○バランスのよい朝食の写真に、品数が少ない写真や好きな物に偏っている写真を混ぜて提示し、比較させて考えさせる。（T1） ○食事の内容には、これだけの差が出てきていることをおさえ、毎朝繰り返すとかなりの違いになることを想像させる。 ○自分の普段の朝食の内容を振り返らせる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・バイキング朝食の写真（5枚） | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 7分 | <ul style="list-style-type: none"> ・起きたばかりで、食欲がなかった。 ・好きな物を食べたかった。 ・栄養のことは考えていなかった。 ・混んでいて（時間がなくて）とれなかった。 | <p>○朝食内容のアンケート結果を提示し、主食・主菜・副菜を食べてきていない人の方が多くことにふれ、問題を自覚させる。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・朝食内容のアンケート結果（円グラフ） | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">自分の朝ご飯をステップアップする方法を見つけよう</div> | | | | |
| 5分 | <p>3. 栄養教諭の話聞き、朝食の内容が脳や体の働きと密接に関係していることを知る</p> <p>①体温が上がり、活動量（やる気）も上がってくること</p> <p>②食べ物が腸を刺激し、大便秘が出やすいこと。</p> <p>③バランスよくおかずを食べることで、脳がより働くこと。</p> <p>④きちんと朝食を食べる子ほど学力や体力が高いこと。</p> | <p>○栄養教諭（T2）が説明している時、担任（T1）はポイントを板書する。</p> <p>○組み合わせ方の見本として全員の共通食である給食を提示しながら、メニューを決めるときのポイント（見た目・組み合わせ・かみごたえ）を伝える。（T2）</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・体温変化のグラフ ・全国学力状況テストとの関係グラフ ・脳の写真 ・給食の写真 ・ポイントのカード ◆見た目 ◆組み合わせ ◆かみごたえ | |
| 20分 | <p>4. バイキング朝食の写真の中で、偏った朝食をステップアップさせる方法を班で話し合い、発表する。</p> <p>5. 話し合った結果を栄養教諭に評価してもらう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯やパンを必ず食べる ・いろいろな種類の野菜を食べる ・やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物も食べる ・みそ汁を組み合わせる ・飲み物は牛乳を飲む | <p>○朝ご飯にむいているか一回で食べきれるか考えながら決めさせる。</p> <p>○机間巡視しながら、様々な視点を与える。（T1、T2）</p> <p>○栄養教諭（T2）は、ステップアップの方法として、承認できる点とものと改善した方がよい点の両観点から評価する。</p> <p>* T1・T2で掛け合いをしながら補足説明をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆主食＋おかずを組み合わせる ◆野菜を取り入れる（ミニト | <ul style="list-style-type: none"> ・食事例の改善点記入用紙（各班1枚） ◆ステップアップのヒントカード | |


| | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|
| 8分 | <ul style="list-style-type: none"> ・デザート（果物）をとる ・野菜がたくさん入ったスープやみそ汁を選ぶ | <p>マトは洗うだけで食べられる野菜)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆果物を取り入れる(バナナやみかんはすぐに食べられる) ◆牛乳を飲む(買い置きしてもらう) | | |
| まとめ つなげる 5分 | <p>6. 毎日の自分の朝食についてふり返り、自分に合ったステップアップの方法を話し合ったことをもとに自己決定し、ステップアップカードに記入する。</p> | <p>○集団思考や栄養教諭の話の内容を参考に考えさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実践可能な行動目標になっているかを、個別にチェックし指導する。 ・それぞれの自己目標を賞賛し、実践意欲を持たせる。 <p>(T1、T2)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ステップアップカード(ワークシート) | <p>【知識・理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく朝食をとることの大切さについて理解している。 <p>〈発言 観察〉</p> <p>〈ワークシート〉</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よりよい朝食のとり方を実践する方法を見つけ、自主的に取り組もうとしている。 <p>〈ワークシート〉</p> |

8. 事後の活動


| 活動の場面 | 児童の活動 | 指導上の留意点 | 目指す児童の姿と評価方法 |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・個人ステップアップカードを持ち帰る ・授業実施後の一週間 | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の立てためあてを家族に見てもらい、実践の様子について最終日にコメントをもらう。 ・自分の朝食の様子について記録する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・家族と話しをして、アドバイスをもらい、めあてが実践できるようにする。 ・給食の時間等を利用して友達同士で取組を確認し合う場を設け、お互いのがんばりを認め、実践の継続化を図るようにする。 | <p>【思考・判断・実践】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さを考えながら、自分にできるステップアップ方法を進んで実践している。 <p>〈観察・ワークシートの記入〉</p> |

9. 資料・ワークシート





ステップアップカード



6年 | 組 名前 _____

☆今日学習したことをいかして、朝ごはんをステップアップするために、自分にできること

朝ごはんを食べる時に、主食、おかず、飲み物、デザートがあるかどうかをかくにんする。いつも野菜などの糸菜の仲間が少ないうち少し気をつける、木曜日をふやす。量がバラバラな時は、同じくらいおっにする。

☆がんばり表 (できた ○ できなかった ×)

| | 22 (土) | 23 (日) | 24 (月) | 25 (火) | 26 (水) | 27 (木) | 28 (金) |
|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 朝ごはんを食べましたか? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 自分で決めたことができましたか? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

☆一週間をふり返って、がんばったこと


朝ごはんは、いつも「バランス」とかを気をつけなかったけど、この一週間で、種類をふやすことなどに気をつけることができたのでよかったです。すばらしい!

★おうちの方から★


給食にたよる、おそろりにしかたな朝食、忙しい中一言、声をかけ一品でも多く手配のびるようにしていきたいと思います


★栄養士の先生から★

一週間自分で決めたステップアップ朝ごはんを食べることができましたね。種類(組み合わせ)をふやすと栄養のバランスもよくなります。ぜひ冬休みにも続けてステップアップしてください。



担任の先生印





*12月1日(月)に担任の先生に提出してください。



ステップアップカード



6年 組 名前

☆今日学習したことをいかして、朝ごはんをステップアップするために、自分にできること

☆がんばり表 (できた ○ できなかった ×)

| | 22 (土) | 23 (日) | 24 (月) | 25 (火) | 26 (水) | 27 (木) | 28 (金) |
|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 朝ごはんを食べましたか? | | | | | | | |
| 自分で決めたことができましたか? | | | | | | | |

☆一週間を振り返って、がんばったこと

★おうちの方から★

★栄養士の先生から★



*12月1日 (月) に担任の先生に提出してください。

担任の先生印



| | | |
|---|-----------|-----|
| 10月 <small>がつ</small> 生活習慣チェックカード <small>せい かっしゅうかん</small> | 学 年 | 名 前 |
| | 田富小 年 組 番 | |

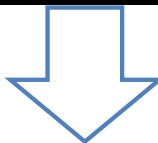
寝る時間、起きる時間、テレビやゲーム・ケータイの時間について、家族と話合っ^あてルールを決めよう！



★寝る時間のめやす
 1. 2年生は、9:00まで
 3. 4年生は、9:30まで
 5. 6年生は、10:00まで
 ★起きる時間のめやす
 6時30分を心がけてね！



| ★ め あ て ★ | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | 〇の数 <small>かず</small> |
|--|------|------|------|------|-------------------|------|------|-----------------------|
| | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
| ①早ねをする。目標 (<small>時 分</small> まで) (○…できた ×…できなかった) | | | | | | | | ①の合計 |
| ②早おきをする。目標 (<small>時 分</small> まで) (○…できた ×…できなかった) | | | | | | | | ②の合計 |
| ③朝ごはんを食べた。 (○…食べた ×…食べなかった) | | | | | | | | ③の合計 |
| ④朝ごはんの食欲はある。 (○…ある ×…ない) | | | | | | | | ④の合計 |
| ⑤排便をした。 (○…した ×…しない) | | | | | | | | ⑤の合計 |
| ⑥テレビやゲーム、ケータイなどの時間を守る 目標 (<small>時間 分</small> 以内に終わる) (○…守れた ×…守れなかった) | | | | | ノーテレビ& ノーゲームの日 | | | ⑥の合計 |
| 一日のがんばり度 <small>できた もうすこし がんばろう</small> *〇の数：合計 | 6~5こ | 4~3こ | 2~0こ | 6~5こ | 4~3こ | 2~0こ | 6~5こ | 4~3こ |



がんばったこと (児童) じどう

おうちの方から、はげましのひと言 かた こと

| | |
|---------------------|---|
| 〇の そうごうけい 総合計 | こ |
| 先生の 印 | |