

	小学校					中学校			
	低学年		中学年		高学年				
各学年の 到達目標	○朝ごはんが大切であることを知る。 ○毎日朝ごはんを食べることができるようにする。		○朝ごはんの大切さを理解し、毎日朝ごはんを食べるための生活の工夫をすることができる。 ○食べ物の働きを理解して、自分の朝ごはんをふり返ることができる。		○朝ごはんの働きについて理解する。 ○栄養のバランスを考えた簡単な朝ごはんをつくることができる。		○自分や家族のライフスタイルに合わせた朝ごはんをつくることのできる。		
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生
指導場面	【学活】 ○あさごはんでもりもりげんき ※朝ごはんの大切さについて知る。 【生活】 ○みんなのここにこだいさくせん ※家族と一緒に毎日朝ごはんを食べようとする意欲を持つことができる。	【学活】 ○すききらいをなくそう ※好き嫌いをせず食事を食べようとする意欲を持つことができる。	【体育】 ○毎日の生活と健康 ※健康にすごすためには食事、運動、休養の調和のとれた生活が必要であることを理解する。 ※朝ごはんを食べるための生活について考えることができる。 【学活】 ○バランスのよい食事 ※食べ物の働きについて理解する。 ※どんな朝ごはんがよいか考えることができる。	【学活】 ○自分の食生活と健康 ※規則正しい食生活は健康な体をつくることの基礎になることを理解する。 ※自分の食生活をふり返ることができる。	【家庭科】 ○はじめてみようクッキング ※こんろや調理用具の安全な扱い方を理解する。 ※ゆでる調理ができる。 【家庭科】 ○元気な毎日と食べ物 ※五大栄養素の働きについて理解する。 ※ごはんのみそ汁をつくることができる。 【学活】 ○朝ごはんのとり方 ※朝ごはんの働きについて理解する。 【学活】 ○食生活を見直そう ※自分の食習慣における課題を改善しようとする意欲を持つことができる。	【家庭科】 ○くふうしよう朝の生活 ※朝食に合う簡単なおかずをつくることのできる。 【家庭科】 ○くふうしよう楽しい食事 ※栄養バランスを考えた1食分の献立を立てることができる。 ※身近な食品を組み合わせた朝ごはんをつくることのできる。	【家庭科】 ○中学生の健康的な食生活を考えよう ※食事の役割と中学生の栄養の特徴について理解し、健康によい食習慣について考える。 ○調理の基礎を学ぼう ※基礎的な日常食の調理ができる。	【家庭科】 ○地域の食材を生かした調理 ※地域の食材を用いた献立を考え、調理させる。	【保健】 ○健康な生活と病気の予防 ※生活習慣と健康の関係について理解する。
家庭とのかかわり	○早起きをして、家族と朝ごはんを食べる。		○朝ごはんの準備の手伝いをする。		○家族のために簡単な朝ごはんを作る。		○家族の健康や好みを考えた朝ごはんを作る。		