

<題材> **いためてつくろう 朝食のおかず
(できることを増やしてクッキング)**

開隆堂 6年生使用教科書 p.69~p.73
(新教科書 p.84~p.89)

<めあて> 毎朝の生活をふり返り、朝食の役割を考えよう。

1 学校に行く日や休日の「朝」の過ごし方を見つめ直してみよう。

自分の過ごし方に近い数字に○をつけましょう。また、その理由を書きましょう。

【学校に行く日】					【休日】				
ゆとりがない					ゆとりがある				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
その理由は…					その理由は…				

2 教科書 p.69を参考にして、朝食の役割について考えよう。

(1) 次の文の()にあてはまることばを書きましょう。

朝食をとることで、わたしたちは(①)に必要な(②)を得ることができる。

朝食は、ねむっている間に休んでいた脳(のう)や(③)を目覚めさせ、1日の

(④)をつくる。

(2) 教科書 p.69の「話し合おう」の写真を見て、気付いたことを書こう。

3 次のAさんの3日間の朝食について、よい点や課題点を書きましょう。

	朝食の内容	よい点や課題点
1日目	ごはん・さけの塩焼き・ とうふとねぎのみそ汁・小松菜のおひたし	
2日目	牛乳	
3日目	牛乳・パン・スクランブルエッグ	

4 学習のふり返りと次回の学習に向けて

自分は、これからどんな朝の過ごし方をし、どのような朝食をめざしていきたいかを書こう。

<題材> **朝食から健康な1日の生活を
(朝食から健康な1日の生活を)**

東京書籍 6年生使用教科書 p.64~p.71
(新教科書 p.78~p.85)

<めあて> 毎朝の生活をふり返り、朝食の役割を考えよう。

1 学校に行く日や休日の「朝」の過ごし方を見つめ直してみよう。

自分の過ごし方に近い数字に○をつけましょう。また、その理由を書きましょう。

【学校に行く日】					【休日】				
ゆとりがない					ゆとりがある				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
その理由は…					その理由は…				

2 教科書 p.64~p.65を参考にして、朝食の役割について考えよう。

(1) 次の文の()にあてはまることばを書きましょう。

1日3回の食事を規則正しくとることは、私たちの(①)を作る効果的な方法である。

朝食は、(②)を上げて脳(のう)や(③)が活発に働くようにしたり、腸の働きを

よくしてはいせつのリズムを作ったりする。

(2) 教科書 p.65の「朝食をとるとよいこと」を見て、気付いたことを書こう。

3 次のAさんの3日間の朝食について、よい点や課題点を書きましょう。

	朝食の内容	よい点や課題点
1日目	ごはん・さけの塩焼き・ とうふとねぎのみそ汁・小松菜のおひたし	
2日目	牛乳	
3日目	牛乳・パン・スクランブルエッグ	

4 学習のふり返りと次回の学習に向けて

自分は、これからどんな朝の過ごし方をし、どのような朝食をめざしていきたいかを書こう。