




AR 地球儀

小学校 第6学年 家庭科

「朝食から健康な1日の生活を」

項目	内容
単元	□単元名「朝食から健康な1日の生活を」第1時/全10時
活用事例	<p>1 いくつかの国の「朝ごはん」を見て、「朝ごはん」の役割と「朝ごはん」で大切なことを確認する。</p> <p>○役割</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体温を上げて、1日の始まりのエネルギーを得る。 <p>○「朝ごはん」で大切なこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランス。 ・調理時間。忙しい朝だから料理が短時間でできる。  <p>2 課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 栄養バッチリ「朝ごはん」について考えよう。 </div> <p>3 AR地球儀を使って世界各国の朝ごはんを調べる。そのうち国を一つ選び、その国の朝ごはんについて調べ、よいところと改善できそうなところを考える。</p> <p>○世界の国々の朝ごはんを調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アメリカの朝ごはんはボリュームが多いな。 ・インドの朝ごはんは手間がかかりそうだな。 ・中国では朝から揚げパンのようなものを食べているんだな。 <p>○1つの国の朝ごはんを選び、よいところと改善できそうなところを考える。</p>  <p>4 グループで選んだ国の「朝ごはん」が栄養バッチリ「朝ごはん」になるようにアドバイスを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フランスの朝ごはんは、甘いものが少なく、パンなどの炭水化物の割合が多い。だから、パンの量を減らした朝ごはんを考えました。 ・アメリカの朝ごはんは、タンパク質をとれるものが多くて、ビタミンや無機質がとれていない。だから、ビタミンが多く含まれる野菜のサラダや牛乳やヨーグルトを付け加えました。  <p>5 本時の授業を振り返る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 栄養バッチリ「朝ごはん」にするためには、栄養素の各グループから多くの種類の食品を選んで、組み合わせることが大切だな。朝は忙しいから、短時間でできる野菜を使った料理を入れるといいな。 </div>
期待される学習効果	<ul style="list-style-type: none"> ・授業のねらいに応じて、世界の国々の必要な情報を容易に得ることができる。特にインターネット等を用いて検索する場合に比べて、検索時間が短縮されるとともに、課題設定等に必要な情報のみ提示することができる。 ・世界の国々の朝ごはん自分たちが食べている朝ごはんを比べることで、日本の伝統的な食文化の大切さに気付くことができる。