

第4章 各教科等における食に関する指導

1 食に関する指導の展開

学校における食育は、食に関する指導によって推進される。食に関する指導の基本的な考え方、指導方針等を明確にし、教職員の共通理解を図り、学校給食を生きた教材として活用しつつ、給食の時間はもとより、各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動といった教育活動全体を通して行われることが必要である。食に関する指導は、各教科等で行われるが、学習指導要領では、各教科等の目標を達成する観点から食に関する内容や教材等が扱われ、関連の程度は、各教科等の特性により異なっている。

しかし、教科等にはそれぞれ固有の目標や内容があり、それらと食に関する指導の目標や内容が必ずしも一致しない場合、教科等における指導の目標が曖昧になることも考えられる。まず、児童生徒の当該の教科等の目標や内容を身に付けさせることを第一義的に考え、その実現の過程に「食育の視点」を位置付け、意図的に指導することが重要である。「食育の視点」とは、「食に関する指導の目標」を達成するための視点であるが、それぞれの視点に関わる資質・能力（知識・技能）（思考力・判断力・表現力等）（学びに向かう力・人間性等）の三つの柱に沿った児童生徒等の実態に応じた具体的な目標を設定し「何ができるようになるか」を意識し、主体的・対話的で深い学びとなるよう授業改善を進めていくことが重要である。また、「食育の視点」を評価の指標として活用することから、「食育の視点」に示した姿に到達したかどうか、児童生徒の変容を見取り評価資料として視点別に整理・蓄積しておくことも重要である。

2 食に関する指導を行う中核的な教科における食に関連する内容

【小学校；家庭】

小学校家庭科の目標

生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、生活をよりよくしようと工夫する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 家族や家庭、衣食住、消費や環境などについて、日常生活に必要な基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。
- (2) 日常生活の中から問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなど、課題解決の力を養う。
- (3) 家庭生活を大切にすることを育み、家族や地域の人々との関わりを考え、家族の一員として生活をよりよくしようと工夫する実践的な態度を養う。

〈出典 「小学校学習指導要領 家庭編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P12〉

B 衣食住の生活

(1) 食事の役割について、次の事項を指導する。

ア 食事の役割が分かり、日常の食事の大切さと食事の仕方について理解すること。

イ 楽しく食べるために日常の食事の仕方を考え、工夫すること。

(2) 調理の基礎について、次の事項を指導する。

ア 次のような知識及び技能を身に付けること。

(ア) 調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画について理解すること。

(イ) 調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及び加熱用調理器具の安全な取扱いについて理解し、適切に使用できること。

(ウ) 材料に応じた洗い方、調理に適した切り方、味の付け方、盛り付け、配膳及び後片付けを理解し、適切にできること。

(エ) 材料に適したゆで方、いため方を理解し、適切にできること。

(オ) 伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方を理解し、適切にできること。

イ おいしく食べるために調理計画を考え、調理の仕方を工夫すること。

(3) 栄養を考えた食事について、次の事項を指導する。

ア 次のような知識を身に付けること。

(ア) 体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解すること。

(イ) 食品の栄養的な特徴が分かり、料理や食品を組み合わせるとる必要があることを理解すること。

(ウ) 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解すること。

イ 1食分の献立について栄養のバランスを考え、工夫すること。

ウ (3)のアの(ア)については、五大栄養素と食品の体内での主な働きを中心に扱うこと。(ウ)については、献立を構成する要素として主食、主菜、副菜について扱うこと。

〈参考 「小学校学習指導要領 家庭編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P34～P37. P43～P44〉

【中学校；技術・家庭（家庭分野）】

中学校家庭分野の目標

生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1) 家族・家庭の機能について理解を深め、家族・家庭、衣食住、消費や環境などについて、生活の自立に必要な基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。

(2) 家族・家庭や地域における生活の中から問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなど、これからの生活を展望して課題解決する力を養う。

(3) 自分と家族、家庭生活と地域との関わりを考え、家族や地域の人々と協働し、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う。

〈出典 「中学校学習指導要領 技術・家庭編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P62〉

B 衣食住の生活

(1) 食事の役割と中学生の栄養の特徴

ア 次のような知識を身に付けること。

(ア) 生活の中で食事が果たす役割について理解すること。

(イ) 中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康によい食習慣について理解すること。

イ 健康によい食習慣について考え、工夫すること。

(2) 中学生に必要な栄養を満たす食事

ア 次のような知識を身に付けること。

(ア) 栄養素の種類と働きが分かり、食品の栄養的特質について理解すること。

(イ) 中学生の1日分に必要な食品の種類と概量が分かり、1日分の献立作成の方法について理解すること。

イ 中学生の1日分の献立について考え、工夫すること。

(3) 日常食の調理と地域の食文化

ア 次のような知識及び技能を身に付けること。

(ア) 日常生活と関連付け、用途に応じた食品の選択について理解し、適切にできること。

(イ) 食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理について理解し、適切にできること。

(ウ) 材料に適した加熱調理の仕方について理解し、基礎的な日常食の調理が適切にできること。

(エ) 地域の食文化について理解し、地域の食材を用いた和食の調理が適切にできること。

イ 日常の1食分の調理について、食品の選択や調理の仕方、調理計画を考え、工夫すること。

〈参考 「中学校学習指導要領 技術・家庭編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P83～P89〉

【小学校；体育（保健領域）】

小学校体育科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。

(2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

(3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

〈出典 「小学校学習指導要領 体育編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P17〉

G 保健

[第3学年及び第4学年]

(1) 健康な生活について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活について理解すること。

(イ) 毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。

イ 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。

(2) 体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して次の事項を身に付けるよう指導する。

ア 体の発育・発達について理解すること。

(ウ) 体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること。

イ 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。

[第5学年及び第6学年]

(3) 病気の予防について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して身に付けることができるよう指導する。

ア 病気の予防について理解すること。

(イ) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。

(ウ) 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。

イ 病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

〈参考 「小学校学習指導要領 体育編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P105～108、P155〉

【中学校；保健体育（保健分野）】

中学校保健体育科（保健分野）の目標

- (1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

〈出典 「中学校学習指導要領 保健体育編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P206〉

2 内 容

(1) 健康な生活と疾病の予防

健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。

(イ) 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。

(ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

(オ) 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。

(カ) 健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医薬品は、正しく使用すること。

イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

〈参考 「中学校学習指導要領 保健体育編（平成29年度告示）解説」平成29年3月 文部科学省 P207～P208〉

【小・中学校；総合的な学習の時間】

総合的な学習の時間の目標

探究的な見方・考え方を働かせ、横断的・総合的な学習を行うことを通して、よりよく課題を解決し、自己の生き方を考えていくための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 探究的な学習の過程において、課題の解決に必要な知識及び技能を身に付け、課題に関わる概念を形成し、探究的な学習のよさを理解するようにする。
- (2) 実社会や実生活の中から問いを見だし、自分で課題を立て、情報を集め、整理・分析して、まとめ・表現することができるようにする。
- (3) 探究的な学習に主体的・協働的に取り組むとともに、互いのよさを生かしながら、積極的に社会に参画しようとする態度を養う。

〈出典 「小・中学校学習指導要領 総合的な学習編（平成29年度告示）解説」平成29年3月 文部科学省 P8〉

第4章 指導計画の作成と内容の取扱い

第1節 指導計画の作成に当たっての配慮事項

1. 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

- (1) 年間や、単元など内容や時間のまとまりを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、児童の主体的・対話的で深い学びの実現を図るようすること。その際、児童や学校、地域の実態等に応じて、児童が探究的な見方・考え方を働かせ、教科等の枠を超えた横断的・総合的な学習や児童の興味・関心等に基づく学習を行うなど創意工夫を生かした教育活動の充実を図ること。

- (2) 全体計画及び年間計画の作成に当たっては、学校における全教育活動との関連の下に、目標及び内容、学習活動、指導方法や指導体制、学習の評価の計画などを示すこと。
- (3) 他教科等及び総合的な学習の時間で身に付けた資質・能力を相互に関連付け、学習や生活において生かし、それらが総合的に働くようにすること。その際、言語能力、情報活用能力など全ての学習の基盤となる資質・能力を重視すること。
- (4) 他教科等の目標及び内容との違いに留意しつつ、第1の目標並びに第2の各学校において定める目標及び内容を踏まえた適切な学習活動を行うこと。
- (5) 各学校における総合的な学習の時間の名称については、各学校において適切に定めること。
- (6) 障がいのある児童などについては、学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導内容や指導方法の工夫を計画的、組織的に行うこと。
- (7) 第1章総則の第1の2の(2)に示す道徳教育の目標に基づき、道徳科などとの関連を考慮しながら、第3章特別の教科道徳の第2に示す内容について、総合的な学習の時間の特質に応じて適切な指導をすること。

〈出典 「小・中学校学習指導要領 総合的な学習編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P35～P44〉

3 学級活動と食に関する指導

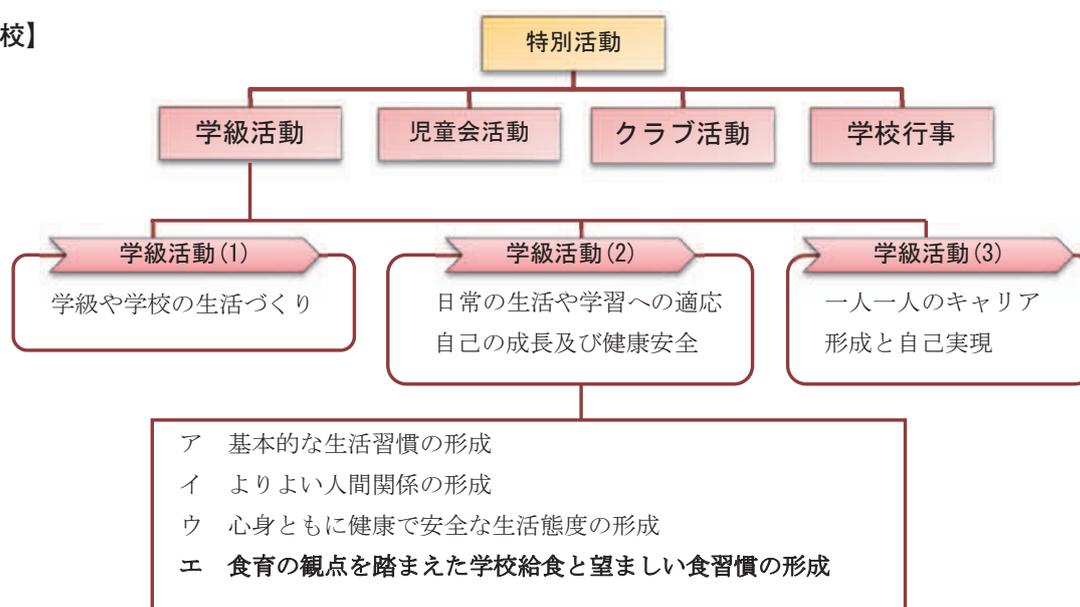
小・中学校の学級活動の目標

学級や学校での生活をよりよくするための課題を見だし、解決するために話し合い、合意形成し、役割を分担して協力して実践したり、学級での話し合いを生かして自己の課題の解決及び将来の生き方を描くために意思決定して実践したりすることに、自主的、実践的に取り組むことを通して、第1の目標に掲げる資質・能力を育成することを目指す。

〈出典 「小学校学習指導要領 特別活動編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P43〉

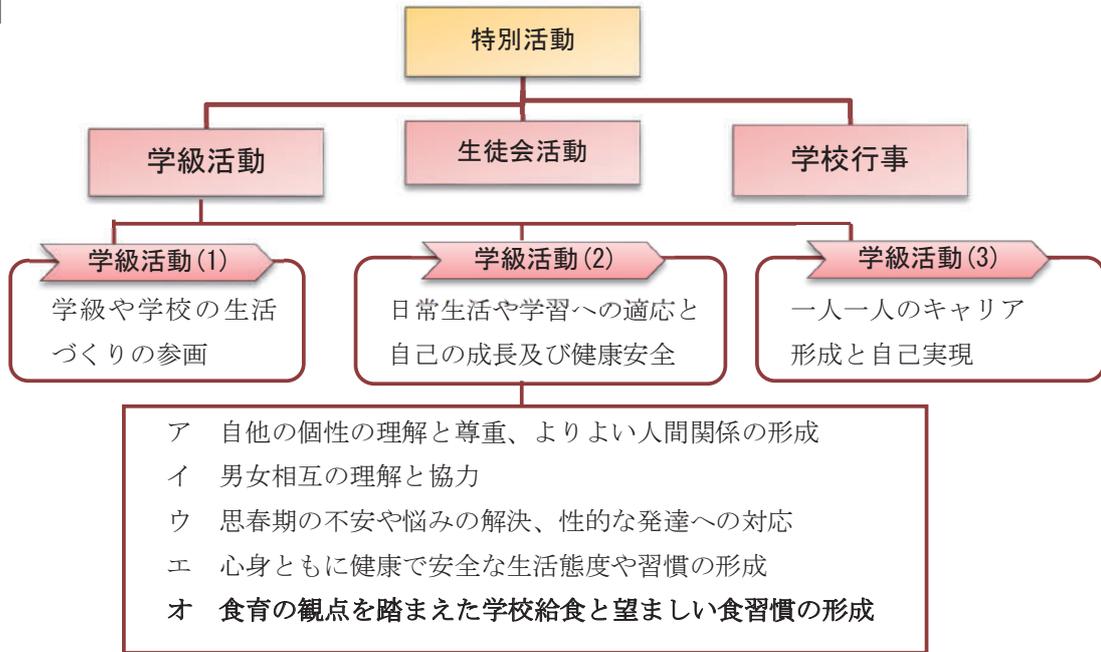
〈出典 「中学校学習指導要領 特別活動編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P40〉

【小学校】



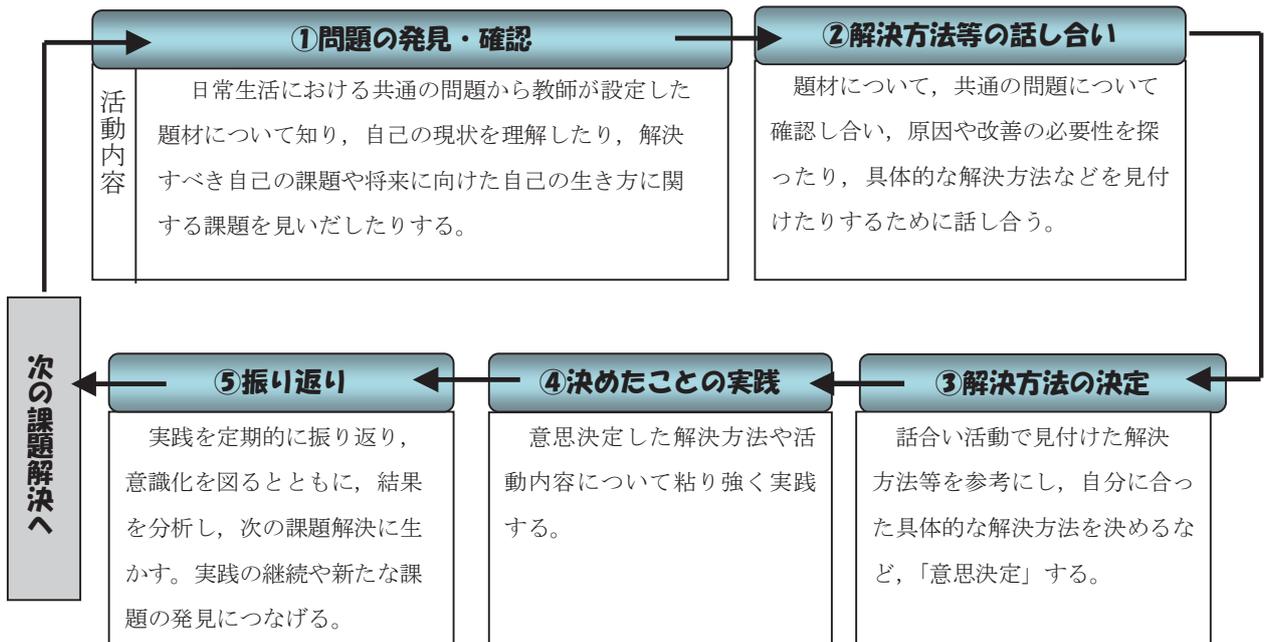
〈参考 「小学校学習指導要領 特別活動編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P43～47〉

【中学校】



〈参考 「中学校学習指導要領 特別活動編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P40～P45〉

学級活動(2),(3)の学習過程(例)



〈出典 「小学校学習指導要領 特別活動編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P46〉

〈出典 「中学校学習指導要領 特別活動編（平成29年度告示）解説」 平成29年3月 文部科学省 P44〉

学級活動(2) エ 小学1年生 「食事のマナー」			
実態と課題	<p>小学校に入学して2カ月が経過し、給食の様子を見ると食器の置き方、はしの持ち方を始め、食事のマナーが身に付いていない児童がほとんどである。</p> <p>また、感謝の気持ちを込めて「いただきます」・「ごちそうさま」のあいさつをしている児童も少ない。</p>		
ねらい	<p>自分の食べ方を振り返りながら、学級全員で楽しく食事をすることの重要性を理解し、マナーを守って楽しく食事をしていこうとする態度を育てる。</p>		
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
つかむ	<p>1 本時のめあてをつかむ</p> <p>(1) 食事のマナークイズに挑戦し、給食の約束を確認する。</p> <p>(2) めあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>きゅうしょくをたのしくたべるにはどうしたらいいのかな。</p> </div>	5	<p>○ 給食時間を想起させ、ワークシートのマナークイズから給食のマナーの様子、約束を振り返る。(T1)</p> <p>○ 給食のマナーの振り返りから学習に対する意欲を高める。(T1)</p>
さぐる・見つける	<p>2 食事のマナーについて知る。</p> <p>(1) 正しい食事のマナーとあいさつの意味について確認する。</p> <p>(2) マナーを守って楽しく食べることの大切さを理解する。</p> <p>3 どのようなことに気を付けて食べていくとよいか、食器、はしを実際に使って練習しながら考える。</p>	10 20	<p>○ 担任と実際の場面を演じながら正しい食事のマナーを説明し、あいさつの意味についても伝える。(T1・T2)</p> <p>○ マナーを守ることは、一緒に食事をする人、作ってくださった方への思いやりの気持ちであることを理解させる。(T1)</p> <p>○ 一人一人の状況に合わせて、正しいマナーで食事をとるための具体的な方法をわかりやすく説明し、正しい食器の置き方、はしの持ち方、食べ方などについて練習しながら確認させる。(T1・T2)</p>
決める	<p>4 これから気を付けたいことについて考え発表する。</p>	10	<p>○ 気を付けたいこと決めさせ、給食での継続をうながし実践への意欲を高める。(T1)</p> <p>* マナーを守って楽しく食べていこうとする意欲が高まったか。(ワークシート・発表)</p>

学級活動(2) エ 小学2年生 「いろいろな食べ物を食べよう」			
実態と課題	好き嫌い調査の結果、苦手な食べ物がある児童は69%おり、給食時、教師に励まされたりしながら食べている。食生活の経験は個人差があり、食べている食品の名前が分からない、又は、食べたことがない食材があるといった児童も見られる。		
ねらい	好き嫌いをしないで食べることの大切さを知り、日常生活での実践意欲を高める。		
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
つかむ	1 本時のめあてをつかむ。 (1) 今日の給食に何が入っているか確認する。 (2) 本時のめあてを把握する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> いろいろなたべものをたべるのはなぜかな？ </div>	5	○ 当日の給食の食材カードを赤・緑・黄の食品群に分けて黒板に貼る。(T 2) ○ 給食ではいろいろな食品が使われていることに気付かせ、児童のつぶやきをめあてにつなげる。(T 1)
さぐる・見つける	2 好き嫌いをなく食べることの大切さを知る。 (1) 3つの食品群のはたらきを知る。 (2) 特に嫌いな児童の多い緑の食品について知る。 ・なす ・トマト ・ピーマン 3 どんな食べ方をしたらよいか話し合う。 (1) どんな食べ方がよいか班ごとに話し合う。 (2) 話し合ったことを発表する。	30	○ 赤・緑・黄の3つのはたらきについて説明する。(T 2) ○ 事前のアンケート結果を提示し、嫌いな食べ物に緑の食品が多いことに気付かせる。(T 1) ○ 緑の食品のクイズを出す。①～③を数回繰り返すことで、緑の食品の効用について気付かせる。(T 2) ① 当日使用される食品、苦手な食品についてのクイズを出す。 ② 児童から答えを引き出し、答えボックスからその食品を取り出させる。 ③ 答えの食品について特徴を知らせる。 ○ ワークシートを配付する。アンケートの結果を参考にしながら話し合わせる。(T 1) ○ 自分が実践することを考える際のヒントになるよう、児童の考えを整理しながら板書する。(T 1)
決める	4 本時のまとめをする。 (1) 給食でがんばって食べようと思う食品に○をつける。 (2) ワークシートに自分が実践することを書き、発表する。	10	○ 苦手なものも食べることの重要性についてまとめる。(T 1) ○ 給食をもとに、自分のことを振り返り、食べる意欲をもたせる。(T 1・T 2) ○ 自分にできることを1つ考えさせ、ワークシートに記入させる。(T 1) ○ 一人一人の考えを発表させ、実践への意欲を高めさせる。(T 1) * これからの食生活について、自分が実践することを具体的に決めることができたか。

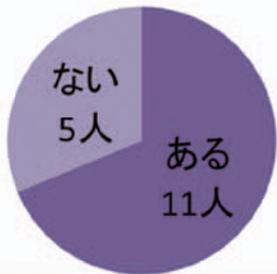
1 当日の給食に何が入っているか確認する。

麦ごはん、豚肉、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ・・・
 たくさんの食べ物を使っているんだね。



2 アンケートの結果

すききらいがありますか



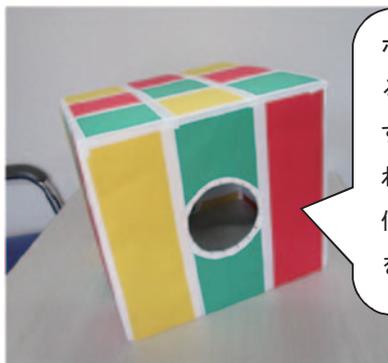
きれいな
たべもの

- ・なす
- ・トマト
- ・ピーマン
- ・・・

きれいな食べ物は野菜が多いね。



こたえボックス



ボックスに手を入れる穴があいています。中に野菜等を入れ、児童に触らせ、何が入っているのかを当てさせます。

3 どんな食べ方をしたらよいか話し合う。

<がんばりたいこと>

- きらいなやさいもがんばって食べる。
- ほうれんそうがにがでだけど、えいようがあるから食べるようにする。
- きらいなたべものもちょっとずつ食べる。

【成果と課題】

- 苦手な食べ物も食べようとする意欲が見られた。
- 自分のめあてを1週間実践し「苦手な食べ物が好きになった」「頑張って食べたら体の調子がよくなった」等の感想があった。
- 緑の食品のクイズに正答が出ない場合があり、クイズのヒントに再考が必要であった。
- 家族の協力があると実践しやすいが、協力がないと実践は難しい。

いろいろなたべものを食べるのはなぜかな？

2年 なまえ

1 いろいろなたべものを食べるのはどうしてか、わかったことを書きましょう。

Blank box for writing answers to question 1.

2 がんばって食べるものを○でかこみましょう。(9月30日の給食)

こんだて	あか	みどり	き
むぎごはん			
サーモンフライ			
きりぼしだいこんのもの			
じゃがいものみそしる			
ぎょうにゅう			

3 おうちでもきれいなものも食べましょう。がんばった分だけ色をぬりましょう。よくがんばった・3つ きこしがんばった・2つ あましがんばった・1つ

日にち	チェック	日にち	チェック
10/1 (火)		10/2 (水)	
10/3 (木)		10/4 (金)	

<よく・わたしが、がんばって思ったこと>

< おうちのかたへ >

今日、学級活動の時間で「いろいろなたべものを食べるのはなぜかな？」というめあてで学習しました。
 ○ 食べ物を3つの食卓群に分ける
 ○ 食べ物のはたらきを知る
 ○ いろいろな食品をバランスよくすききらいしないで食べる
 上記の3つのことについてみんなで確認しました。
 子どもたちに「1週間きれいなものもがんばって食べてみましょう」と、話したところです。がんばって食べていたらお子さんをほめてあげてください。

おうちのかたから

お子さんの日頃の様子を教えてください。当てはまる番号に○をつけてください。

- ◇ 日頃、食べ物にすききらいがありますか。
 - ① 3個以上ある
 - ② 1, 2個ある
 - ③ すききらいはない
- ◇ 今まで食べ物のすききらいなどについてご家庭で話し合ったりしたことがありますか。
 - ① よく話し合っている
 - ② 時々話し合っている
 - ③ あまり話ししたことはない

ありがとうございました。10月7日(月)、担任の先生にまでください。



学級活動(2) エ 小学3年生 「よくかんで食べよう」															
実態と課題	児童は軟らかい料理やあまりかまずに食べられる料理は好んで食べるが、大豆や小魚、野菜、海藻類など、かみごたえのある食べ物は好まない傾向がある。また、食べ方にも問題があり、給食を10分以内で食べ終わる児童や一口分のごはんをかむ回数が5回以下など、かむ回数が少ない児童が多い。														
ねらい	よくかんで食べることが体によいことを理解し、自分の食べ方を振り返り、よくかむための実践方法を決めることができる。														
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価												
つかむ	1 一口分のごはんをかむ回数に違いがあることに気づき、めあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> どうしたら よくかんで食べられるかな？ </div>	8	○ 給食の時間にごはんをかんだ回数を提示し、かむ回数が少ない人が多いことに気付かせ、めあてにつなげる。(T1)												
さぐる・見つける	2 よくかむよさを知る。 (1) ごはんをかむ実験を通して分かったことを発表する。 <table border="1" style="margin: 5px auto;"> <thead> <tr> <th>かむ回数</th> <th>味</th> <th>形</th> <th>のみこみやすさ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5回</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>30回</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> (2) かむことの効果について聞く。 ㊦ 味がよく分かる ㊧ 歯並びがよくなりむし歯を防ぐ ㊨ かみあわせがよくなりことばがはっきりする ㊩ 胃の調子がよくなる ㊪ 脳の働きがよくなる ㊫ 力が出る ㊬ 食べすぎを防ぐ	かむ回数	味	形	のみこみやすさ	5回				30回				12	○ 給食時間にごはん一口分を5回と30回かみ、形、味、飲み込みやすさを確かめたことをもとに、よくかむよさを引き出す。(T1) ○ 歯の模型を用い、よくかむとあごが発達し、歯並びがよくなること、それにより、むし歯予防や発音がよくなること、かみ合わせがよくなり、運動でも力が出せることなどを分かりやすく説明する。(T2)
かむ回数	味	形	のみこみやすさ												
5回															
30回															
	3 よくかむ方法を話し合う。 ・かむ回数を数えながら食べる。 ・すぐに飲み込まない。 ・食べ物が小さくなるまでかむ。 ・牛乳やみそ汁で流し食べをしない。 ・あごを大きく動かしてかむ。 ・おく歯でよくかむ。	15	○ ペアで話し合い、意見を出しやすくする。(T1) ○ かまないで食べてしまう理由も考えさせ、よくかむ食べ方に反映させる。(T1) ○ ごはんをかむ実験やこれまでの経験から、よくかむ方法を見つけられるよう支援する。(T2) * よくかんで食べることの大切さや方法について理解することができたか。(発表)												
決める	4 よくかんで食べるために自分で実行することを決め、発表する。 ・左右のおくばでしっかりかむ。 ・食べ物のあじをあげながら、よくかむ。 ・かむ回数を決めてかむ。(30回) ・よくかむよさを思い出しながら、しっかりかむ。 ・食べ物をのみこんでから牛乳をのむ。 ・食べ物がやわらかくなるまでかむ。	10	○ 自分なりのめあてを具体的に決められるよう個別に支援し、自分にできそうなことを見つけさせる。(T1・T2) ○ 今日の給食からやってみようという意欲を持たせる。(T1) * 自分の食べ方を振り返り、よくかむための実践方法をまとめることができたか。(発表・ワークシート)												

1 実態

一口分のごはんをかむ回数 ～5回 5人	あまりかまない 食べ方がはやい
6～10回 15人	
11～15回 2人	
16～20回 2人	
20回以上 4人	

2 ワークシート

3年生 学級活動 ワークシート

3年 組 番 名前

1 ごはんをかんだ回数は(一口 回)

2 かみかみ大作せん! よくかむための めあてを決めよう。

3 作せんを実行しよう!

日にち	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
よくできた	◎					
すこしてきた	○					
できなかった	△					

4 6日間をふり返ってみよう

<おうちの方から>

<先生から>

おうちの方へ
名前、めあてを決めて、給食をよくかんで食べよう取り組みました。
おうちの様子やメッセージを書いていただき、日()に提出してください。

<栄養教諭から>

3 かむ実験結果

回数	味	形	のみこみやすさ
5回	あまりしない ふつう	大きい 変わらない つぶつぶ	のみこみにくい
30回	おいしい あまい	ちいさい こまかい	のみこみやすい

4 よくかむよさを知る



<かむ実験から分かったことをもとに>

<歯の模型を使用した説明>

5 板書計画

㊦ どうしたら よくかんで食べられるかな?

一口分のごはんをかむ回数	かむ実験結果		よくかんで食べるには ・ ・
			今日から実行すること ・

【成果と課題】

- 日頃、「よくかむ」ことをあまり意識していなかった児童も、この授業を通して「よくかむと体によいことがたくさんある」ことを理解し、実践のめあてを決めて5日間取り組むことができた。
- 給食時間のめあてに向かって全員で取り組めたため、ほとんどの児童がめあてを実行できた。
- 学級活動で学んだことを児童が家族に伝えたり、ワークシートに家庭での実践を加えたりしたことにより、家庭の協力も得られ、家族みんなで取り組む家庭がみられた。
- よくかむ習慣が定着するまでにはある程度の期間を要することから、給食にかみかみ献立を取り入れたり、給食時に声をかけたりして、継続した指導を行っていきたい。

<参考 健康教育課 HP「学校における肥満対応ガイドライン」個別指導資料「ふくしまっ子健康教室」>

学級活動(2) エ 小学4年生 「おやつのととり方」			
実態と課題	<p>本学級の児童は、アンケートの結果から9割が帰宅後におやつを食べている。その内の8割がスナック菓子やチョコレート、ゼリーなど砂糖や油が多いものを摂取している。保護者対象のおやつに関するアンケート調査結果からは、おやつの問題点として、6割の保護者がおやつの量の取り過ぎにより夕ご飯が十分にとれないことを挙げている。</p>		
ねらい	<p>時間、種類、量を考慮した体によいおやつのととり方がわかり、自分の食生活を見直すことができる。</p>		
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
つかむ	<p>1 課題をつかむ。</p> <p>(1) アンケート結果から今までのおやつの食べ方について振り返る。</p> <p>(2) めあてをつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 自分の体によいおやつ作戦をたてよう </div>	6	<p>○ アンケートの結果から、何時に何を多く食べているかを知らせる。(T1)</p> <p>○ 保護者のアンケート結果から、何を食べさせたいのか知らせる。(T1)</p> <p>○ 子どもと保護者のアンケート調査結果の違いに気付いた子どものつぶやきをめあてにつなげる。(T1)</p>
さぐる・見つける	<p>2 おやつのととり方と役割について確認する。</p> <p>(1) 体によいおやつのととり方を知る。 ・おやつの時間・種類・量</p> <p>(2) おやつの役割について確認する。 ・おやつの役割を知る。</p> <p>3 体によいおやつ作戦を話し合う。</p> <p>(1) 時間、種類、量について話し合う。</p> <p>(2) 具体的な方法について考え発表する。</p>	<p>12</p> <p>15</p>	<p>○ 子どもと保護者のアンケート調査結果の違いを取り上げることで、体によいおやつの種類を決める手がかりにさせる。(T1)</p> <p>○ おやつのととり方のポイントとして、時間・種類・量を考えて食べることを捉えさせる。(T2)</p> <p>○ 砂糖、油のとり過ぎは、肥満やむし歯の原因になることを確認する。(T2)</p> <p>○ おやつの役割について確認する。(T2)</p> <p>○ おやつのととり方のポイントである時間、種類、量について自分手帳を活用し、体によいおやつを考えさせる。(T2)</p> <p>○ 作戦をたてる際の具体的な方法を考えられるよう、児童の作戦を整理しながら板書する。(T1)</p> <p>* 自分の食生活を見直し、体によいおやつのととり方の実践方法を決めることができたか。(ワークシート・発表)</p>
決める	<p>4 おやつ作戦カードに具体的な目標を記入し発表する。</p> <p>(1) おやつの食べ方について、自分が実践しようと思うことを記入する。</p> <p>(2) 自分の作戦を発表する。</p> <p>5 栄養教諭からのアドバイスを聞く。</p> <p>(1) 自分手帳の活用について知る。</p>	<p>10</p> <p>2</p>	<p>○ 自分が実践することを、時間・種類・量の観点から具体的な目標をもたせる。(T1)</p> <p>○ 具体的な改善となるように机間指導を行い、個別に支援する。(T2)</p> <p>○ 一人一人の考えを称賛し励ますことにより、児童の実践への意欲を高める。(T1)</p> <p>○ 自分手帳を活用し、おやつの食べ方のポイントを再確認させる。(T2)</p>

1 教材



砂糖と油に関わる食品フードモデルの提示

チョコレートとクッキーに含まれる油の量の多さに驚く子どもたち



おやつカード・・・
「自分手帳」
食生活
P13より

2 ワークシート

おやつ作戦カード 年 氏名

自分の作戦を 書きましよう	9月28日 金曜日	9月29日 土曜日	9月30日 日曜日	10月1日 月曜日	10月2日 火曜日	10月3日 水曜日
作戦 1 おやつを食べる時間						
作戦 2 おやつを食べる種類						
作戦 3 おやつを食べる量						
作戦 4						

<作戦をたてて、やってみて思ったこと>

おうちの方から _____ 先生から _____

※10月5日(金)までに、学校に持って来てください。

3 板書計画



【成果と課題】

- おやつを食べる時のポイント「時間・種類・量」の他に、作戦4として「自分の体によい作戦」を設定することで、児童はおやつのみならず、栄養のバランスや運動の大切さなどにも目を向けることができた。
- おやつは保護者が買い与える場合が多いことから、より多くの保護者に協力が得られるよう情報を提供したり、授業参観の機会を捉えたりして実施していきたい。

学級活動(2) エ 小学5年生 「朝食と生活リズム」			
実態と課題	朝食について見直そう週間における摂取率は100%であったが、課外活動や塾通い、さらにはメディアの影響による慢性的な睡眠不足から朝食欠食につながっている児童もみられる。また、固定した児童が副菜、汁物を日常的に欠食している。		
ねらい	自分たちの朝食についての課題を見つけ、栄養バランスに気を付けて朝食を食べる方法を考え、実践しようとする意欲や態度を育てる。		
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
つかむ	1 本時のめあてをつかむ。 (1) 生活・朝食チェックで生活習慣を振り返り、よい点、改善が必要な点を発表する。 (2) 本時のめあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> バランスのよい朝食を食べるにはどうしたらいいだろう。 </div>	10	○ ワークシートの生活・朝食チェックから、よい点、改善が必要な点について気付いたことを発表させる。(T1) ○ 生活習慣の振り返りから学習に対する意欲を高める。(T1)
さぐる・見つける	2 朝食の役割と理想的な食事量、内容を知る。 ・脳にスイッチ ・体にスイッチ ・おなかにスイッチ 3 バランスのよい朝食を食べるための具体的な方法をグループで考え、発表する。 ・メディアの時間を減らす。 ・夕食の残りを利用する。 ・自分で簡単に準備できるおかず、汁を用意する。 ・食欲増進のために家事手伝いや体操で体を動かす。	12 15	○ 朝食の役割について自分手帳で説明する。(T2) ○ 理想的な食事量、内容について給食を参考に知らせる。(T2) ○ 主食にごはんを選ぶと他のおかずが整いやすいことを伝え、簡単朝食レシピを動画で紹介する。(T2) ○ 家庭科で学習したことを踏まえて、栄養のバランス、生活習慣の2つの視点から改善策を話し合わせる。(T1) ○ 実践の困難な点を予想させ、その対策も話し合わせる。(T1)
決める	4 本時の学習を振り返り、自分の朝食について改善していくための方法を記入し、発表する。	8	○ 話し合いの結果をもとにこれから実践する具体的なめあてが決められるよう支援する。(T1) * 栄養バランスや生活習慣を改善するための実践方法を決めることができたか。(ワークシート・発表)

1 朝食の役割とは

○ 自分手帳を活用 (食生活 P11)

<p>脳にスイッチ</p> <p>脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。 脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。</p>	<p>主食</p> <p>炭水化物 (ブドウ糖) を多く含む ごはん・パン・めん等</p> 
<p>体にスイッチ</p> <p>睡眠中は体温が約1℃下がります。 食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。</p>	<p>主菜</p> <p>たんぱく質には体温を上げる働き 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品</p> 
<p>おなかにスイッチ</p> <p>朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きまわります。 また、野菜の食物繊維は、スムーズに排便を促します。</p>	<p>副菜・汁物</p> <p>前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。</p> 

2 理想的な朝食量は給食と同じ



朝食 = 1 : 給食 = 1 : 夕食 = 1

3 おすすめ簡単朝食を紹介



主食：ごはん
 主菜：納豆
 副菜：ベジタブル
 エッグ
 汁物：みそ玉で
 みそ汁



簡単即席みそ汁用みそ玉の作り方

みそ玉を休みの日に作っておけばいいんだ!

4 板書計画

④ バランスのよい朝食を食べるにはどうしたらいいだろう。

<p><u>生活・朝食チェック</u></p> <p>(よい点)</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食 (主食・主菜) は毎日食べている。 10時までには寝ている。 <p>(改善が必要な点)</p> <ul style="list-style-type: none"> 副菜・汁物が食べられない日がある。 ゲームをやりすぎて11時過ぎに寝てしまう。 	<p><u>朝食の役割</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 脳にスイッチ 体にスイッチ おなかにスイッチ <p><u>理想的な朝食・量</u></p>  <p>朝食 = 1 : 給食 = 1 : 夕食 = 1</p>	<p><u>バランスのよい朝食を食べるために</u></p> <p>～具体的な方法～</p> <ul style="list-style-type: none"> 夕食ののこりを利用する。 早起きをして準備をする。 簡単レシピを活用する。 ゲームの時間をへらして早く寝る。
---	---	--

5 成果と課題

- 簡単レシピを紹介したことで、自分で簡単な朝食を準備し、バランスを整えようとする意欲が高まった。
- 「朝食について見直そう週間運動」後の実施であったので、次年度は実施前に行い、よりよい実践により結び付けたい。

<参考 「自分手帳」 福島県教育委員会 平成27年11月>

学級活動(2) エ 小学6年生 「バランスのよい食事」			
実態と課題	<p>児童は、給食の時間を楽しみにしており、楽しい雰囲気です。食事をとることができる。個人差はあるが、ほとんどの児童が好き嫌がなく給食を食べることができる。苦手だった野菜料理も学級全体の食べ残しはほとんどない。また、家庭科や学級活動において、五大栄養素のはたらきや健康のためにバランスよく食べることの重要性について学習している。しかし、事前の食生活アンケートの結果から、学校が休みの日の食事については、朝・昼・夕、三食食べていない児童や、食事内容についても不足しがちな野菜料理である副菜や汁物を食べない児童がいた。</p>		
ねらい	<p>主食・主菜・副菜・汁物がそろうことで、栄養のバランスがよくなることを理解し、バランスのよい食事をとるための具体的なめあてを考えることができる。</p>		
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
つかむ	<p>1 課題をつかむ。</p> <p>(1) アンケートの結果を見て気付いたことを発表する。</p> <p>(2) 本時のめあてをつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 栄養バランスのよい食事を見つけよう </div>	5	<p>○ アンケート結果から、食事の回数や食事内容について知らせる。</p> <p>○ 学校がない日は食事の回数が少ない児童がいることや、野菜や汁物を家で食べない児童が多いことから、実態を把握させ、課題解決の意欲を喚起する。(T1)</p>
さぐる・見つける	<p>2 栄養バランスのよい食事のとり方について考える。</p> <p>(1) 4種類の食事例を見て、気付いたことを発表する。</p> <p>①主食+主菜 ②主食+主菜+汁物 ③主食+副菜+飲み物 ④給食</p> <p>(2) 栄養バランスのよい食事について知る。</p> <p>・主食・主菜・副菜・汁物がそろっている。</p> <p>3 給食以外の3つの食事例を改善する方法を話し合う。</p> <p>・副菜を取り入れる ・汁物を取り入れる。 ・主菜に野菜を取り入れる。 など</p>	15 15	<p>○ アンケート結果を基にした食事例3例と学校給食の献立を提示し、栄養バランスのよい食事のとり方のポイントに気付かせる。(T2)</p> <p>○ 自分手帳にある成長期に必要な栄養素についても活用することで、日常生活で振り返りができるようにし、成長期の食事の重要性についての意識を高める。(T2)</p> <p>○ 学校給食の献立を参考に食事例の主食・主菜・副菜・汁物について確認する。(T2)</p> <p>* 主食・主菜・副菜・汁物がそろうことで栄養のバランスがよくなることを理解し、栄養のバランスのよい食事にするための改善策について話し合うことができたか。(観察・発表)</p>
決める	<p>5 本時のまとめをする。</p> <p>(1) 自分の食事記録を見直し、栄養のバランスのよい食事をするために、自分が実践することや保護者に協力してもらうことをワークシートに記入する。</p>	10	<p>○ 各自の食事の改善をするための具体的な実践内容をまとめさせる。(T1)</p> <p>* 自分の食生活を見直し、バランスのよい食事をするための具体的なめあてをまとめることができたか。(発表・ワークシート)</p>

事前に3日間の夕食の献立を調査する。

事前調査

3日間の夕食で食べたメニューを、主食・主菜・副菜・汁物に分けて書きましょう。食べなかったときは、何も書かなくていいです。

	／()	／()	／()
主			
菜			
副			
汁			
物			

主食・主菜・副菜・汁物に分けて貼り付け

食事についてのアンケート

6年組 番

次の問いから問題ごとにあてはまる答えを1つ選んでえんぴつで黒く塗りましょう。

問1 あなたは学校のあるとき、毎日、3回食事をしますか。

3回食事をする。 とときどき2回の時がある。 毎日2回。
 とときどき1回の時がある。 4回の時がある。 その他

問2 あなたは学校がお休みの時、3回食事をしますか。

3回食事をする。 とときどき2回の時がある。 毎日2回。
 とときどき1回の時がある。 4回の時がある。 その他

問3 どのような食事をしますか。

(1) ごはん・パン・めんを 必ず食べる 食べないことがある ほとんど食べない

(2) たまご・いりごま・納豆などのおかずを 必ず食べる 食べないことがある ほとんど食べない

(3) サラダやにものいため物などの野菜料理を 必ず食べる 食べないことがある ほとんど食べない

(4) みそ汁やスープなど、汁物を 必ず食べる 食べないことがある ほとんど食べない

ワークシート 6年組 名前

めあて

1 食事例の改善点を書きましょう。

① ② ③

2 自分の食事調査の結果を見て、良かった点と改善点を書きましょう。

	／()	／()	／()	良かった点・改善点
主				
菜				
副				
汁				
物				

3 栄養のバランスよく食事をするためのめあて

【自分でがんばること】 【お家の人に協力してもらうこと】

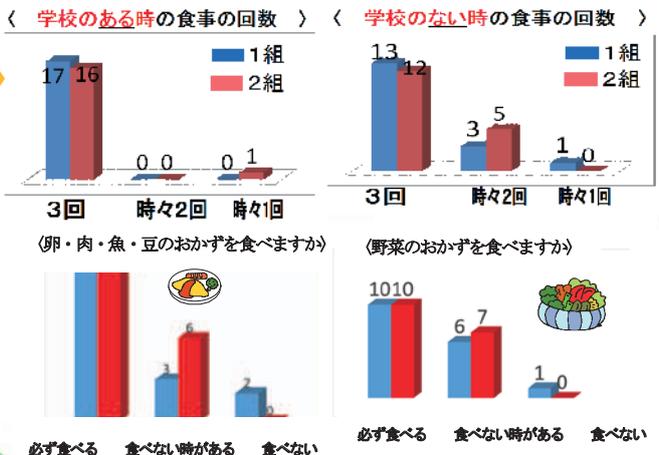
4 がんばりカード(1週間のがんばりをチェックしてみましょう)

*家で食べた食事を考えてチェックしてみましょう。

曜日	日()	日()	日()	日()	日()	日()
めあて	<input type="checkbox"/> **とてもよくがんばれた	<input type="checkbox"/> **よくがんばれた	<input type="checkbox"/> **もっとがんばる			

5 1週間がんばってみて思ったこと・感じたことを書きましょう。

【自分の感想】 【お家の人から】



みなさんのアンケートから、3つの献立を考えてみました。それと比較するために昨日の給食の写真です。この4つを見て、良いところと改善した方が良い点を考えてみましょう。

- 給食は栄養のバランスがいいけど、①～③はバランスが悪い。
- 全部、主食とおかずがあるからいいかな。
- 五大栄養素が入っていないからだめだと思う。

【成果と課題】

- 自分の食事内容を振り返り、具体的な解決案を考える場となった。
- 自分手帳の資料を活用することにより、「朝食を見直そう週間運動」の指導へとつなげることができた。
- バランスのよい食事を毎日継続できるように、家庭との連携を深め、児童への指導を工夫することが大切である。

家庭科 小学5年生 「食べて元気！ご飯とみそ汁！」			
実態と課題	数名の児童以外、ほとんどの児童は、家庭や外食等で一般的に使われている顆粒だしの素の味に慣れており、和食本来の天然だしを目にすることもなく、また味わう機会も少ない実態である。また、日頃食べている学校給食は、天然だしを基本に作られていることも知らずに食べているなど、和食への興味・関心が希薄である。		
ねらい	和食には、様々なだしがあることを理解し、おいしいみそ汁を作るためには、だしが必要であることを知る。		
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
導入	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">おいしいみそ汁を作るために、いろいろなだしについて知ろう。</div>	5	○ 板書の題材計画の掲示をもとに、調理実習や家庭でのおいしいみそ汁作りのために和食のだしについて学習することを確認する。(T1)
	2 6種類のだしを味わいながら、感じたことを話し合う。 ①にぼし(調理実習で使用) ②こんぶ ③かつおぶし ④一番だし ⑤貝柱(会津の郷土料理「こづゆ」で使用) ⑥市販の粉末状のだし(化学調味料)	35	○ 事前に準備しておいた6種類のだしの種類とその取り方を、だしの原料を提示しながら口頭で説明する。(T2) ○ だしを試飲するときの注意点、違いに気付くためのポイントである色・香り・味わい等をワークシートに記録させる。(T1) ○ やけど等の安全面に十分注意させながら、机間指導を行い助言する。(T1・T2) ○ だしの違いについて発表させる。(T1) * 和食には、様々なだしがあることを知ることができたか。(ワークシート・観察)
展開	3 だしの入っているみそ汁(にぼしだし)とだしが入っていないみそ汁を飲み比べ、その違いを発表する。	20	○ だしの有無以外、同じ条件で作った2種類のみそ汁で、みそ汁の味の違いを味わうことができることを知らせる。(T2) ○ だし入りみそ汁から、だしなしみそ汁の順に試飲させ、香り、美味しさなど、違いや感じたことを具体的にワークシートに記入させ、意図的指名をして発表させる。(T1) * おいしいみそ汁を作るためにだしが必要であることを知ることができたか。(ワークシート・発表)
終末	4 味覚の種類や味覚を豊かにするために食生活で注意する点について知る。	10	○ 味覚は「甘味・塩味・酸味・辛味・苦味」の5つあり、そのほかに日本特有のだしによる「うま味」があること、その味覚を豊かにするためには添加物の多い食品や刺激性の高い食品を取り過ぎないことが必要であることを知らせる。(T2)
	5 本時の学習の振り返りをする。		○ 本時の学習の感想を書かせ、発表させる。(T1) * 様々な和食だしを味わい、おいしいみそ汁を作る意欲を高めることができたか。(ワークシート・発表)
	6 後片付けをする。		○ 短時間で手際よく片付けさせる。(T1・T2)

1 和食のだしについて学習することを確認する。

「和食のだし」には、どんなものがあるのかな？



6種類のだしとだし汁

2 6種類のだしの種類とその取り方を、だしの原料を提示しながら説明する。

3 違いに気付くためのポイントである色・香り・味わい等をワークシートに記録させ、発表させる。

家庭科「食べて元氣」ご飯とみそ汁

年 組 番 ()

めあて

1 6種類のだしを味わいながら、感じたことを話し合おう。

	①はばし	②こんぶ	③かつおぶし	④こんぶ + かつお節	⑤貝柱	⑥煮干し(粉末状のだし)
色						
かおり						
味						
その他 (気がついたこと)						

2 「だし入りのみそ汁」と「だしがないみそ汁」を飲み比べ、その違いを話し合おう。

ちがひ (色、かおり、味など)	①だし入りみそ汁	②だしがないみそ汁

3 今日の学習を振り返り、学習感想(分かったこと、考えたことなど)

だしの種類によって、だし汁の色やかおりに違いがあることが分かった。飲んでみると、一層その違いが分かった。私は、こづゆのような風味があって「貝柱」が一番好きだな。



4 本時の学習の記録と感想をワークシートに書かせ、発表させる。

粉末状のだしは、家のだしの味がして、1番おいしい。かつお節だけよりは、こんぶとかつお節でとっただし汁の方が、1番味を濃く感じた。



だしなしみそ汁は、みその味だけで、薄い感じがした。煮干しだしのみそ汁は、うまかった。同じみその量で味を濃く感じた。「だし」ってすごいと思った。



【成果と課題】

- 家庭科担当教諭と栄養教諭が協力し合い、お互いの専門性を生かした授業づくりができ、おいしいみそ汁を作るためには、だしが必要であるという、本時のねらいに効果的に迫ることができ、かつ効率的で安全に授業を展開することができた。
- 事後指導として、児童は、本時で学習したことを生かした「みそ汁作り実習」を、地区で取り組んでいる「朝の具だくさんみそ汁(スープ)週間」にあわせ、家庭で1回以上実施することとした。学びを実生活に生かす取り組みが出来たことは、成果であった。
- 児童の理解や興味・関心をさらに深めさせるために、だしをとる過程のデモンストレーション、または画像によるプレゼンがあればよかった。

体育科（保健領域） 小学6年生 「病気の予防」			
実態と課題	<p>児童の生活調査から、朝食を毎日食べていない、家庭ではテレビゲームやタブレット端末で動画サイトを見る時間が3時間以上の児童が多いという実態が分かった。また、運動習慣がほとんどない児童が多いことも分かっている。</p>		
ねらい	<p>生活習慣病を予防するには、バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとり、健康にいい生活習慣を身に付けることが必要であることを理解することができる。</p>		
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
導入	<p>1 自分たちの生活習慣について振り返る。</p> <p>2 生活習慣病はどんな病気なのか考え、本時のめあてをつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 生活習慣病を予防するにはどうすればよいだろうか。 </div>	10	<p>○ 普段の生活習慣を振り返らせる。(T1)</p> <p>○ 生活習慣病とはどんな病気なのか、知っていることを発表させる。(T1)</p> <p>○ 日本人の死因上位を生活習慣病が占めていること、福島県の三大死因の発生率は他県よりも高いことを知らせる。(T2)</p>
	<p>3 なぜ生活習慣病は起こるのか、二つの血管を比較して理由を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養の偏り・食べ過ぎ(糖分・脂肪分・塩分のとり過ぎ) ・運動不足・睡眠不足 	15	<p>○ 健康な血管と脂肪がたまった血管を模型で提示し比較させる。(T1)</p> <p>○ 脂肪がたまった血管は生活習慣病につながっていることにふれ、なぜ脂肪がたまるのか原因を考えさせる。(T2)</p> <p>○ 生活習慣の乱れが様々な生活習慣病につながることを理解させる。(T1)</p> <p>○ 児童が好む食品やお菓子には脂肪分、塩分を多く含むものがあることを知らせる。(T2)</p>
展開	<p>4 どうしたら生活習慣病を予防できるかをグループで考え、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの時間を減らして、外で友達と一緒に遊ぶといい。 ・ジュースなど糖分の多い物、脂肪分、塩分が多い物は食べすぎないようにする。 	15	<p>○ ワークシートの絵のような生活を続けている友達に対して、生活習慣病を予防する観点からの言葉がけを考えさせる。(T1)</p> <p>○ 子どもの頃の生活習慣が、大人になってからも影響することについて知らせる。(T2)</p> <p>* 生活習慣病の原因となる生活習慣について考えることができたか。(観察)</p>
終末	<p>5 生活習慣病を予防するための健康にいい生活習慣について、自分の生活を振り返りながらまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養の偏りのない食事をする。 ・適度な運動をする。 ・十分な休養・睡眠をとる。 	5	<p>○ 生活習慣病を予防するために、食事、運動、休養・睡眠の視点から自分の生活に置き換えて考えさせる。(T1)</p> <p>* 自分の生活を振り返り、健康にいい生活習慣を身に付けることが必要であることを、理解することができたか。(ワークシート・発表)</p>

1 生活習慣病の原因となる食事とは？



糖分、脂肪分、塩分が多い食事を食べ続けると、血管にしぼうがたまってしまいます。

糖分、脂肪分、塩分が多い食品



好きな食べものには、脂肪分、塩分がけっこう入っているんだ。

2 ワークシート

生活習慣病の予防1

年 組 名 前

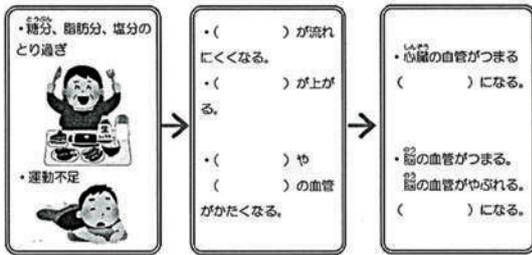
1 自分の生活をふり振り返り、あてはまるものに○をつけてみましょう。

() () () () ()

十分にすいみんをとっている。 好ききらいをしないで食べている。 おやつを食べるときには、時間や量を決めている。 糖分、しぼう分、塩分をとり過ぎないように気を付けている。 体を動かして遊んだり、運動したりしている。

2 生活習慣病について知っていることを書いてみましょう。

3 栄養のかたよった食事や、運動不足の生活を続けていると、体にどんな変化が現れてくるのでしょうか。()に言葉を入れましょう。



()や()などの生活習慣病は、()、しぼう分、()などのとり過ぎ、()不足などが原因になっています。

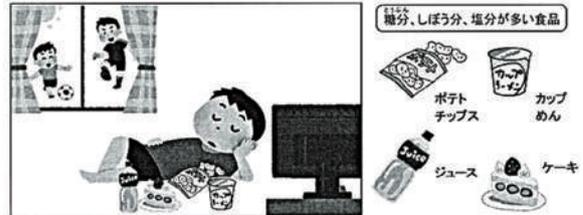
4 あなたの好きな食品にはどれくらいの上ぼう分、塩分がふくまれているのでしょうか。下の絵から選んで書いてみましょう。

食品名	内容量	しぼう分(塩分)	
		学校給食1食分のめやす 17.3g~20.0g	塩分(食塩相当量) 学校給食1食分のめやす 2.5g未満
ポテトチップス	60g		
カップめん	70g		

ポテトチップス(1ふくらみ約60g) 前買約21.1g、食塩相当量約0.6g

カップめん(1個約70g) 前買約14.1g、食塩相当量約4.8g

5 下の絵のような生活を続けている友だちがいいたら、どんな言葉をかけますか。学習したことをもとに、考えて書きましょう。



3 板書計画

めあて 生活習慣病を予防するにはどうすればよいだろうか。

生活習慣病

食事、運動、すいみんなど
生活行動が関係して起こる病気
心臓病・脳卒中・糖尿病・むし歯・歯周病など

友だちにはどんな言葉をかける？

• ゲームの時間を減らして外で友だちと一緒に遊ぶといいよ。
• ジュースなど糖分の多い物、脂肪分、塩分が多い物は食べすぎないようにする。

子どものころの生活習慣は大人になってからもえいきょうする。

とり過ぎ
糖分
しぼう分
塩分
運動不足

心臓や脳の血管
• たかくなる、つまる
血液が流れにくくなる
血圧が上がる

心臓病
脳卒中

まとめ
• 栄養のかたよりのない食事
• 適度な運動
• 十分な休養・すいみん

【成果と課題】

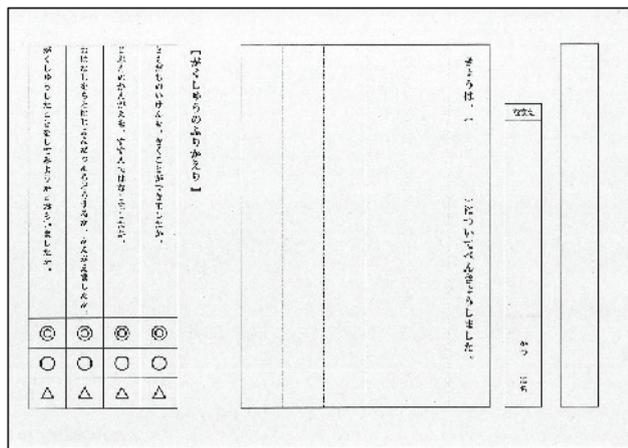
- 血管模型を利用したことで、体に起こる現象を分かりやすくとらえながら、生活習慣病が引き起こされる仕組みを理解し、その原因となる食事についてもイメージすることができた。
- 教科の特質を踏まえ、栄養士の専門性を生かした、より効果的な関わり方を見極める必要がある。

道徳科 小学校2年生 「健康を守る」			
実態と課題	<p>児童は、元気でよく体を動かし給食も進んでお代わりをして食べる様子が見られる一方、普段の給食の様子やアンケート結果から、偏食や食べ過ぎ、よくかんでいないなどの課題をもっている児童がいる。</p> <p>食べることは体にとって大事であるなど、体や健康を意識している児童は少ない。</p>		
ねらい	健康に気を付けることの大切さを知り、よりよい生活をしようとする心情を育てる。		
段階	学習活動・ 主な発問	時間	○指導上の留意点 *評価
導入	1 健康についてのアンケートの結果から自分の生活を振り返る。 ・日常生活について・食生活について	5	○ 事前にとったアンケート結果を提示し、自分の生活を振り返らせることで、主題に対する問題意識を高めさせる。(T1) ○ 栄養教諭を紹介する。(T1)
	2 栄養教諭と出会う。		
展開	3 めあて「元気な体をつくる」を確認する。	5	○ 健康という言葉が難しいので、「元気な体をつくる」にする。(T1) ○ 挿絵を使いあらすじを確認する。(T1) ○ 登場人物の栄養士の先生の話しを補足しながら給食の「かみかみメニュー」も紹介することで、健康を意識した給食が作られていることに気付かせる。(T2) ○ 教科書の栄養士の小川先生の話聞いても、かずくんは、よくかまずに速く食べている気持ちをおさえる。(T1) ○ 教科書の続きを読み、夢で気付かされたことに触れ、よくかまなかった経験や食べ過ぎて苦しかった経験を想起させることで、かずくんの気持ちを考えやすくする。(T1)
	4 「かむかむメニュー」を読んで話合う。	5	
	(1) かずくんは、どうして小川先生の話聞いてもなぜ速く食べたのか考える。 ・おいしいから ・時間がない ・速く食べて遊びたい。	10	
	(2) かずくんが夢を見た理由も考えてなぜよくかんで食べるようになったか、かずくんの気持ちになって考える。	10	
	かずくんは、なぜよくかんで食べるようになったのでしょうか		
開	・よくかんでいない、よくかめばよかった。 ・かまずに食べたものが膨らんで苦しくなったから。 ・体のためによくかむ。 ・おなかがいなくならないようによくかんで食べる 他。		
	5 元気な体をつくるためにどんなことに気を付ければよいか考えて、ワークシートに書く。	5	○ 生活習慣を振り返り、体によいと気付いたことを、これからの生活に生かすことの大切さについて気付かせる。アンケートにも触れ、生活習慣についても考えを広げる。(T1) * 元気な体をつくるための、よい食習慣やよりよい生活習慣について考えているか。(発表、ワークシート)
終末	6 栄養教諭の話聞き、元気な体をつくらうとする意欲を高める。	5	○ 実際に栄養管理に携わっている栄養教諭から健康管理についての話をすることで、正しい食習慣を確立しようとする意欲を高めさせる。(T2) ○ 生活習慣についても触れる。(T1)

1 健康についてのアンケート結果から自分の生活を振り返る。

わるいこと（しょくじ） ・やさいをたべない ・やわらかいものしかたべない ・おかしたべすぎ ・たべすぎ
わるいこと（せいかつ） ・ゲームのやりすぎ ・どうがの見すぎ ・よるおそくまでおきている

2 ワークシート



3 「かむかむメニュー」を読んで話合う



みんなが食べている給食でも、みんなの健康を考えて、かみごたえのある食材を使用した「かみかみメニュー」を出しています。

担任と栄養教諭で役割分担して教科書を読む。

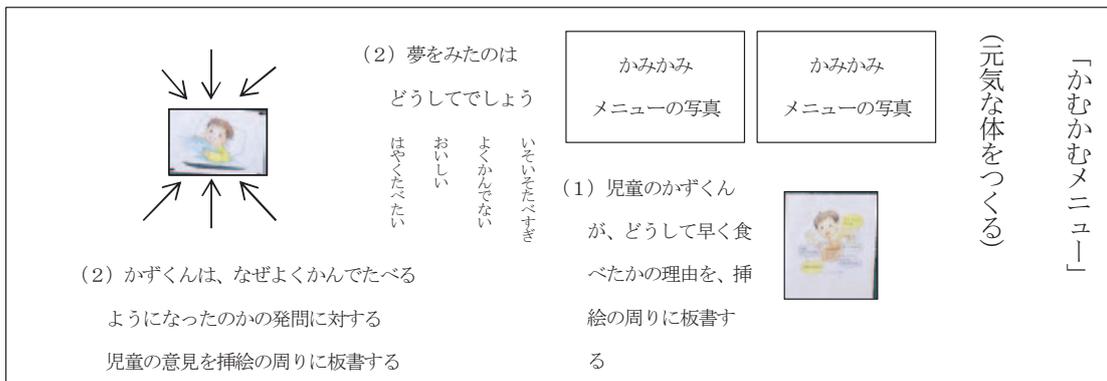
<給食の「かみかみメニュー」の紹介>

(教科書 P50 まで)



(T1) かずくんがおなかさがさわいでいる夢を見たのはどうしてでしょう？
 (児童) よくかまずに食べたものが膨らんで苦しくなったから

4 板書計画



【成果と課題】

- 栄養教諭が給食の「かみかみメニュー」を紹介することで、自分達も健康を考えて作られている給食を食べているという実感が持つことができていた。
- 担任だけでなく、専門の栄養教諭と一緒に授業を行うことにより、学習内容に興味を持つことができた。また、最後の説話も子どもたちの心に響き、意欲が高められていた。
- 生活習慣まで広げたかったが、「よくかんで食べる」という一つのことに特化すると学活の特色の方が色濃く出てしまった。偏食や食べ過ぎ、よくかまない等の子どもたちの課題から食習慣全体をしっかり振り返ることも必要であった。

<出典 教科書「新しい② どうとく」 東京書籍>

総合的な学習の時間 小学3年生 「新地町の食べ物をしょうかいしよう」			
実態と課題		毎日の給食を楽しみにしている。給食紹介「給食のひみつ」を通して給食で新地町の食べ物を食べていることは知っているが、主体的に給食で使用している食材を捉えたことはないので、新地町の良さに関連を図りながら学習し、地産地消の良さを知る。	
ねらい		新地町では様々な食べ物が生産されており、地場産物を給食で使う良さを知り、感謝して食べる大切さが分かる。	
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
導入	1 前日までの学習を振り返り、本時の課題を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> きゅう食でもいろいろな新地町の食べ物をつかっていることをしらべよう。 </div>	10	○ 前時までの振り返りをさせる。(T1) ○ さつまいもを栽培したことを振り返り、野菜ができるまで時間と手間(植える・水やり等)がかかっていることを確認する。また、おやつ作りの振り返りもする。(T1)
展開	2 給食の使用食材を知る。 (1) 給食の写真を見て、様々な食べ物を使っていることを確認する。 (2) 給食では安全を確認した、新地町の野菜や果物・魚を使っていることを確認する。 3 給食ができるまでには、多くの手間がかかっていることを知る。 ・さつまいもは5カ月、野菜も農家の人が時間と手間をかけて作っている。 ・学校に野菜等を届ける人、直売所などのお店の人等がいる。 ・給食室では3人の調理員が、朝から給食を作っている。 4 新地町の食べ物の良さを考えまとめる。 友だちと交流し、考えをまとめる。 ・地産地消の良さは、たくさんある。 ・給食ができるまでには、たくさんのお手間がかかっているため、食べ物を大切にする。	25	○ 給食では毎日、新地町の食べ物を使っていることを説明する。(T2) ○ 安全管理体制を再度確認する。(T2) ○ 給食に使用された主な材料を説明する。(T2) ・ごはん：新地町の米 ・牛乳：福島県産 ・魚・肉：魚は新地町や他の地域の水揚げ豚肉は福島県産 ・野菜・果物：新地町や他の地域 いちごは、○君の家で作っている。 ○ 給食ができるまでの流れを説明する。(T2) ○ 安全・衛生に留意して給食を作っている調理員がいることを説明する。(T2) ○ なぜ給食に新地町の食べ物を多く使っているのかを、まとめさせる。(T2) * 給食では新地町産の食べ物を多く使っていることや地産地消の良さを理解できたか。感謝して食べることが大切であることを理解できたか。(観察・ワークシート)
終末	5 学習のまとめをする。 (1) 代表者が発表する。 (2) 地産地消の良さをまとめる。	10	○ 地産地消の良さをまとめ、感謝して食べることの大切さを確認させる。(T1)

総合的な学習の時間 小学5年生 「さわやかだみそ汁を作ろう！」			
実態と課題	初めてプログラミングソフトを使う。切実性をもたせるために、家庭科の学習内容と関連を図りながら実施する。		
ねらい	食育で学んできた「さ（魚）・わ（和食）・や（野菜）・か（海藻）・だ（だし・大豆）を生かした「さわやかだみそ汁づくり」をプログラミングで作ることができる。 みそ汁に入れる実の切り方や入れる順序を理解し、作り方を考えることができる。		
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
導 入	1 前日までの学習を振り返り、本時の課題を確認する。 「さわやかだみそ汁」の作り方を考えよう。	10	○ 電子黒板にみそ汁作りの活動内容を提示し、振り返る。(T1) ○ 自分のレシピを考えた後、友だちと交流することを伝えお互いにレシピをより良いものにしていこうとする意欲を高める。(T1)
展 開	2 本時の課題を解決する。 (1) 自分の「さわやかだみそ汁」を作る。 ・みそ汁の実には特産のニラを入れよう。 (2) 友だちと交流し、改善を図る。 ・手順はどうだったかな？ ・切り方はどうだったかな？ ・こんな「さわやかだみそ汁」もあるんだね。	25	○ プログラミングソフトを活用し、自分で考えた「さわやかだみそ汁」を作成させる。(T2) ○ プログラミングの操作を支援する。(T1) ○ プログラミングソフトで作成したレシピを見合いながら、アドバイスしたりレシピを改善したりできるようにする。(T1・T2) * 自分のみそ汁について手順や切り方が合っていたかを確認したり、友だちのみそ汁の作り方についてアドバイスしたりすることができたか。 (観察、プログラミングソフト)
終 末	3 学習のまとめをする。 (1) 栄養教諭からの話を聞く。 (2) 今後の学習について知らせる。	10	○ 栄養教諭からの健康な体づくりについて説明する。(T2) ○ 栄養教諭が食事調査の結果などを基に、減塩や出汁について話す。また、「さわやかだみそ汁」の食材や作り方を説明し、家庭で作ろうとする意欲を高めさせる。(T2) ○ 実際に家庭で作った「さわやかだみそ汁」を協働学習支援ツールを活用して報告する方法を確認する。(T1)

1 「にわとりおさんぽゲーム」をつくろう



プログラミングが初めてであるので、どのようにすれば動くのかなどを試行錯誤しながら活動に取り組んだ。

2 「たまごやき」をつくろう

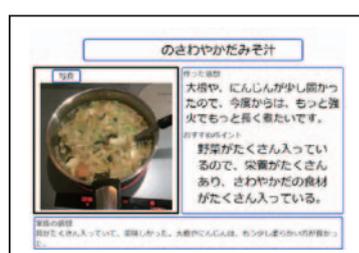


プログラミングの2回目、操作にも慣れ、よりプログラミングの楽しさを実感できた。

3 「さわやかだみそ汁」をつくろう (本時)



家庭との連携を図り、自宅で実践したみそ汁の例



【成果と課題】

- プログラミングソフトを活用し、シミュレーションを行い、調理の手順などに気づくことができた。
- 総合的な学習の時間、学級活動、家庭科などの教科とどのように関連づけ、児童に学ばせていけば良いか検討する必要がある。

<参考 プログラミングソフトは「タイムソフト社」のSCRATCHをベースとした>

学級活動(2) オ 中学1年生 「生活リズムは朝食から～中学生のよりよい朝食を工夫しよう～」			
実態と課題		中学1年生は、小学校との生活リズムの変化から生活習慣の乱れが起りやすい時期である。朝食の欠食理由としては、食欲がないや食べる時間がないといった就寝、起床時刻との関連もみられることから、中学生としての生活リズムを見直すことが重要である。	
ねらい		朝食の役割に関心を持ち、生活リズムを見直すことができる。 朝食の栄養バランスや量を改善するための工夫をすることができる。	
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
意識化	1 中学生になってからの生活を振り返る。 ・部活動 ・勉強 ・忙しさ ・疲れ	5	○ 小学校との違いを実感させ、それらを支えるために、給食の量も増加していることを知らせる。(T1)
	2 本時の学習課題を把握する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">よりよい朝食を工夫しよう</div>		○ アンケートの結果から、特に朝食を見直していく必要があることを示す。(T1)
現状把握・原因追求	3 朝食についてグループでまとめる。 ・朝食の役割をまとめ、朝食に必要な栄養素について提案する。 ・朝食を摂るための生活のあり方をまとめ、生活時間の提案をする。	15	○ 朝食に関する資料を提示し、朝食の役割についてまとめさせる。(T2) ○ アンケートの結果を提示し、朝食を摂るための生活をまとめさせる。(T2) ○ 自分手帳「食生活10～11」を活用させる。
	4 グループごとに発表する。	15	○ 各グループでの考えを黒板に掲示し、学級で共有できるようにする。(T1・T2) ○ グループでのまとめの発表に対し、朝食の役割、生活のあり方の理解を深めさせるために、必要に応じて補足する。(T1・T2)
	5 朝食の改善に向けて、簡単にできる朝食作りを知る。 ・主菜…電子レンジで作るオムレツ ・副菜…電子レンジで作る温野菜サラダ ・汁物…味噌玉で作る味噌汁	10	○ 電子レンジでオムレツ、温野菜サラダ、味噌玉で作る味噌汁を作ってみせることで、自分にもできる気持ちを醸成させる。(T2)
実践意識化	6 よりよい朝食にするための自分の改善事項をまとめて発表する。 (1) 自分の生活面、朝食の内容、量の改善事項をグループの話し合いを参考に考える。 (2) ワークシートにまとめ、発表する。	5	○ 継続して取り組めることを考えさせる。(T1) * 自分にとって、よりよい朝食を食べていく工夫をすることができたか。 (発表・ワークシート)

1 小学校との違いは



	小学校 6年生	中学生
エネルギー	750 キロカロリー	820 キロカロリー
米の量	90g	100g

生活リズムは朝食から～中学生のよりよい朝食を工夫しよう～

1年 組 番号 氏名

あて

朝食の役割

朝食を食べるためには

意識することは

よりよい朝食とする工夫は

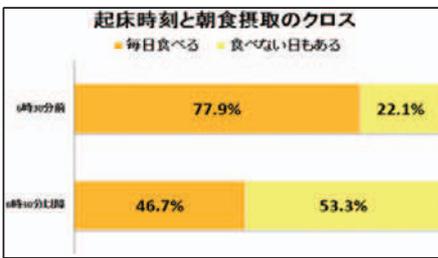
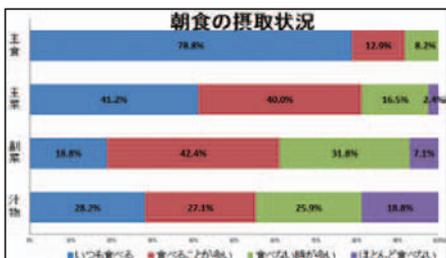
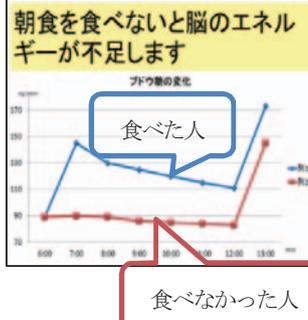
お家の方へ！朝食についてお手紙から聞いた内容や、感想等を記入ください。

2 朝食について調べよう

脳にスイッチを入れます
脳のエネルギーはブドウ糖だけです

炭水化物

ブドウ糖



生活の提案

生活の提案

ゲームの時間を減らす
学習時間と遊びの時間を増やす
朝食の時間を増やす
朝食を食べる
早起早起
夕食の時間を増やす

3 朝食の役割は



朝食には体に3つのスイッチを入れる役割があります。1つ目は・・・

朝食の役割

脳にスイッチ

主食 炭水化物の多い食品

体にスイッチ

主菜 たんぱく質の多い食品

副菜 汁物 おなかにスイッチ

4 簡単クッキング

レンジでオムレツ

【材料】1人分

卵・・・1個 牛乳・・・大さじ1 塩・こしょう・・・適量 ケチャップ・・・お好みで

【作り方】

- ① 卵に、牛乳・塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ② 少し深さのある耐熱皿にラップを敷き、①を入れる
- ③ 500Wの電子レンジで1分30秒前後加熱する。
- ④ ③をそのままのラップに包み込み成形する。



【成果と課題】

- 朝食を見直そう週間運動前に実施すると、摂取率の向上につながるなので効果的である。

学級活動(2) オ 中学2年生 「スポーツと食事～食生活を見直して体力アップ～」			
実態と課題		中学2年生は秋の新人戦に向けて部活動の中心となり、また学校行事においても活躍が求められる中核学年として重要な時期を迎えている。これまでの学習から体を作る基盤は食生活にあることは学んできたが、実生活には十分結びついていない。	
ねらい		自らの食生活を見直すことから改善事項を決め、実践していこうとする意識を高める。	
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
意識化	1 本時の学習課題を把握する。 (1) 自分の体の状況を知る。 (2) 体脂肪率・筋肉量・推定骨量の自己基準範囲を知り、改善に向け食生活に視点を向ける。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">食生活を見直して体力アップをはかろう</div>	8	○ 1年生で測定した体組成計の結果を書き写させることで、自分の体の状態を知らせる。(T1) ○ 体脂肪率・筋肉量・推定骨量それぞれの改善に必要な栄養を知らせる。(T2) ・糖質 ・たんぱく質 ・カルシウム
現状把握・原因追及	2 スタミナ、筋肉、骨量をアップするために必要な栄養を知る。 (1) 既習事項から栄養の働きをまとめる。 (2) 資料を活用して成長期という視点も盛り込んだまとめをする。	10	○ 体力向上に必要なたんぱく質・カルシウム・糖質について、班ごとに1課題、その働きを既習事項からまとめさせていくことで、重要性について再確認させる。(T1・T2) ○ 成長期という現在の状況を意識し考えていけるよう、資料を活用させる。(T1・T2)
	3 班に指定された栄養を摂るための方法を考える。 (1) 既習事項から栄養素を多く含む日常で使用する頻度の高い食品をまとめる。 (2) 食生活の中に取り入れる方法を具体的に考える。	10	○ それぞれの栄養素を含む食品を、数値ではなく、日常での使用という観点から既習事項をもとにまとめていく。(T1・T2) ○ 食生活の中で継続して取り入れていくという視点で考えさせる。(T1・T2)
実践意識化	4 班ごとに栄養素の働きと過不足なく摂っていく方法を発表する。 (1) 各班の発表から、たんぱく質・カルシウム・糖質の働きを知る。 (2) 各班の発表から、たんぱく質・カルシウム・糖質を食事で過不足なく摂る方法を知る。	14	○ 班ごとに発表させることで、課題の栄養素の働きと食事として摂っていく方法を共有する。(T1・T2)
	5 体力が上がる食生活になるよう自分の改善方法を考える。 (1) 改善方法を図るために必要な栄養素、食事として取る方法を考える。 (2) ワークシートにまとめ、発表する。	8	○ 継続して取り組めることを発表させる。(T1) * 食生活を改善する工夫を考えたか。(発表・ワークシート)

1 自分の体の状態は

項目	現在	標準範囲
身長	66.2 cm	58.0-78.0 cm
体重	11.7 kg	11.0-21.9 kg
体脂肪率	7.7 %	7.2-16.4 %
骨密度	58.5 %	
筋肉量	55.5 kg	50.9-59.7 kg
推定骨量	39.9 kg	
推定骨量	3.0 kg	2.5-3.2 kg



	少ない	基準範囲	多い
体脂肪率		●	
筋肉量	●		
推定骨量			●



スポーツと食事

～体脂肪を減らして体力アップ～

2年 環 愛 校

- 自分の体の状態を知ろう。

項目	少ない	基準範囲	多い
体脂肪率			
筋肉量			
推定骨量			
- 自分が勉強したいところは、
- 必要な栄養と多く含む食品は、

筋肉量	骨量	スタミナ
- 勉強していく方法は、

朝食では	昼食では	間食・夕食では

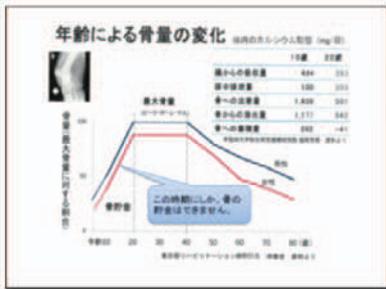
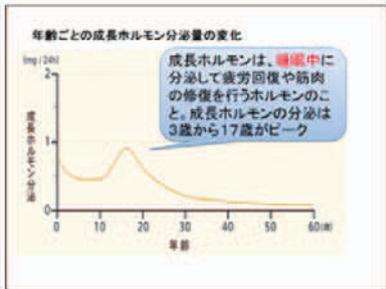
※次の表へ：食事の量を記入し、自分の体の状態を記入し、感想を記入してください。

2 体力アップのためには

筋肉量 たんぱく質

骨量 カルシウム

スタミナ 炭水化物



スタミナアップ

スタミナとは一定の運動を長く持続できる能力

体のエネルギー源となるのは

炭水化物

基礎代謝量
活動分のエネルギー
成長分のエネルギーが必要



カルシウム摂取量

- 給食の牛乳を残さず飲もう。
- おやつにカルシウムの多い食品を。
- カルシウムの吸収をよくするビタミンDも。

- 一日3回主食をしっかり。
- スポーツをする時は、おやつにも炭水化物の多い食品を。
- 炭水化物がエネルギーとなる時必要なビタミンB1も。



カルシウムは20歳までしか骨に貯蓄できないんだって

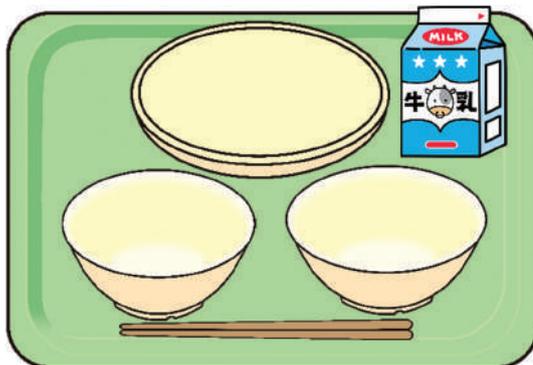


【成果と課題】

- 自分の体の様子から、自らの食の問題点を改善するための実践方法を三食でどのように補っていくか、具体的に考えることができた。

技術・家庭科（家庭分野）「健康と食生活～食事の計画～」			
実態と課題	食事の大切さを理解しているが、自分で食事を整えている生徒は少なく、あまり意識せずに食事をしている。成長期の中学生に必要な栄養を摂るための献立を考えさせ、食生活に関心を持ち、よい食習慣を身に付けさせる大切さに気づかせる。		
ねらい	1日の栄養バランスを考えて、主食、主菜、副菜、汁物などの料理を組み合わせ、給食の献立を考えることができる。		
段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
導入	1 本時の学習内容を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 中学校の給食の献立を立てよう </div>	3	○ 栄養教諭と一緒に学習すること、よい献立は給食に取り入れることを告げ、学習意欲を高める。(T1)
展開	2 給食の献立を考える。 (1) 献立作成のポイントを知る。 ・「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を組み合わせる。 (2) 個人で、給食の献立を考える。 (3) 献立をよりよくするポイントを知る。 ・栄養バランス ・食べる人の好み ・調理法 ・季節 ・予算 (4) 班ごとに話し合って決定する。 ・個人で作成した献立を見直す。 ・班で交換し、アドバイスを付箋に記入する。 ・個人で作成した献立をもとに、班で給食の献立を考える。 ・各班の献立を見て回り、付箋にアドバイスを記入する。 ・アドバイスをもとに自分の班の献立の調整を行い、決定する。	37	○ これまでの学習や日常の食事を思い出させ、主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が考えられるようにする。(T1) ○ 朝食で食べたものは統一する。(T1) ○ 参考とするものは、給食の献立表、教科書、家庭科の資料集とする。(T1) ○ 給食の写真を提示し、献立を立てているときに考えていることや気を付けていることを話す。(T2) ○ 好きなものに偏った食事にならないように意識させる。(T1) ○ 考えを出しやすいように2色の付箋を活用させる。 ピンク…よい点 ブルー…改善点 (T1) ○ 栄養教諭の話をもとに、話し合いができるように支援する。(T1・T2)
終末	3 本時のまとめをする。 (1) 各班が考えた献立を確認する。 (2) 学習の振り返りをする。 4 次時の予告を知る。	10	○ 各班が考えた献立のよい点を確認する。(T2) ○ どのような手順で献立を立てたか、その際に必要なことは何かを確認する。(T1) ○ 次時の夕食の献立を立てる際やこれからの家庭でどのように生かせるかを考えさせる。(T1) ○ 夕食の献立を個人で考えることを知らせる。(T2) * 一日の栄養バランスを考え、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせ、給食の献立を考えることができたか (ワークシート・観察)

1 献立の基本

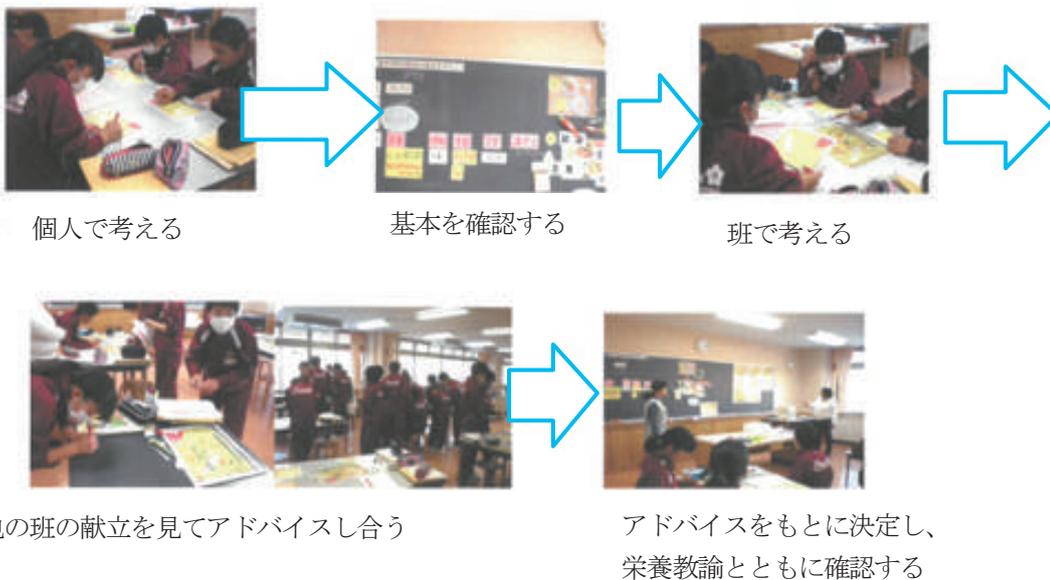


班に配布するワークシートは、ラミネートをかけ、ホワイトボード用のペンで記入

2 献立作成のポイント

栄養	嗜好	季節	予算	調理法
6つの食品群	味	行事食旬	310円	焼く 揚げる 煮る 炒める ゆでる 和える

3 授業の流れ



4 アドバイス 賞賛はピンクの付箋 改善策はブルーの付箋

和食でまとめてあって、バランスがいいね	お肉を使ったメニューが多いようです。スープではなく、味噌汁がいいのでは	おいしそうだね。彩りも良さそう。
---------------------	-------------------------------------	------------------

【成果と課題】

- 1食分の献立作成は、小学校で学習する内容であるが、忘れていた生徒が多く、日常生活で実践していない生徒の実態から丁寧に扱う必要があると考え、2時間扱いで授業を行った。
- よい献立は、給食として活用することとしたため、栄養についてしっかり考えていこうとする態度が見られた。
- 個人で考えたことをもとに班で考えたり、他の班からアドバイスをもらったりすることにより、考えが深まった。

総合的な学習の時間 中学3年生 「バランスのとれた食生活」

1年生「生活リズムと朝食」(2時間) 朝食の役割についてまとめ、生活リズムや食事内容を見直す。

2年生「スポーツと食事」(2時間) 今までの食生活を振り返り、体力向上のための食事について考える。

3年生「バランスのとれた食生活」(2時間) 本時自分に必要な食事について、家族に伝えるトリセットを作る。

3年生「バランスのとれた食生活」(1時間) 将来の自分に送るトリセットを作る。

段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 *評価
導入	<p>1 本時の学習課題を把握する。</p> <p>(1) 食習慣調査、体組成計データから自分の実態を知る。</p> <p>(2) 本時の学習課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> 受験期の食事について考え、家族に伝えるためのトリセットを作ろう。 </div>	10	<p>○ 自分の体位や食事のバランスをワークシートに写し、気づいたことを記入させる。(T2)</p>
展開	<p>2 既習事項を振り返る。</p> <p>(1) 1、2年生の食の学習について思い出す。</p> <p>(2) グループでまとめ発表する。</p>	20 10	<p>○ 1、2年生の総合的な学習や2年生での家庭科で学習した内容を振り返り、2年間の食に関する学習のまとめをさせる。(T1・T2)</p> <p>○ 1、2年生での学習した資料を提示し、想起させる。(T1・T2)</p> <p>○ 発表ボードにキーワードを記入させ、発表させる。(T1)</p>
	<p>3 食事を作る人に伝えるトリセットを作る。</p> <p>(1) 自分の食生活を見直し、よりよくする方法を考える。</p>	10	<p>○ 自分が不足している栄養や食品について、既習事項を盛り込んだトリセットを作り、食事を作ってくれる人に伝えることを話す。(T1・T2)</p> <p>○ 前向きな取扱説明書を例示し、参考にさせる。</p> <p>○ トリセットの記入方法として、食事を作る人にやってもらいたいこと、その理由を記入するように説明する。(T1・T2)</p> <p>○ 食事面だけでなく、生活の見直しや自分でできる改善策も考えさせる。(T1・T2)</p>
	<p>(2) グループの中でアドバイスをもらい作成する。</p>	10	<p>○ グループ内でトリセットを見せ合い、改善点を付箋に記入させる。(T1・T2)</p>
	<p>(3) 他のグループのトリセットを見て、参考とする点を探す。</p>	12	<p>○ 他のグループの参考となる点や良い点、付箋を貼るよう指示する。(T1・T2)</p>
	<p>(4) トリセットを発表する。</p>	15	<p>○ グループの代表に自分が作ったトリセットまたは、他のグループの参考となる点を発表させる。</p>
<p>(5) 発表を聞いて、自分のトリセットを見直す。</p>	8	<p>○ 発表を参考に、自分のトリセットを見直しさせる。(T1)</p>	
終末	<p>4 本時のまとめをする。</p> <p>(1) 本時の学習内容を確認する。</p>	5	<p>* 自分の食生活を振り返り、これからの食生活をよりよくするためのトリセットを作成することができたか。(ワークシート)</p> <p>○ 作成したトリセットを今後の食生活に生かしていけるよう、食事を作ってくれる人に伝え、協力してもらえるように伝える。(T1)</p>

1 自分を知る

(1) 「中学生・高校生のための食事質問票」で栄養状態を確認する

カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？
 牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして、野菜にもたくさん含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。

鉄をじゅうぶんに取っていますか？
 肉類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いを、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。

ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか？
 果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。

受験期の食生活

私の取捨説明書 in 受験期
 ここまでの学習で学ぶことを無理に詰め込み、食事を減らすことは、体からもらっているエネルギーを減らす。

【修正する点】

受験期の食生活で、食事を作る人に伝えたいこと

【修正する点】

【修正する点】

BDHQ (簡易型自記式食事歴法質問票 : brief-type self-administered diet history questionnaire)

(2) 体組成計の結果で、身体状況確認

項目	値	標準範囲
体重	66.2 kg	58.0-78.0 kg
体脂肪率	11.7 %	11.0-21.9 %
筋肉量	7.7 kg	7.2-16.4 kg
骨密度	58.5 %	
骨内質	55.5 %	50.9-59.7 %
骨水含量	39.9 %	
骨質重量	3.0 kg	2.5-3.2 kg

(1) 自分の栄養バランスは

栄養素名	少ない	基準値	多い
カルシウム	●		
鉄	●		
ビタミンC	●		
食塩			●
たんぱく質		●	
脂質		●	
炭水化物		●	

(2) 体脂肪率と筋肉量の判定は

	少ない	基準範囲	多い
体重		●	
体脂肪率		●	
脂肪量		●	
筋肉量		●	
推定骨量	●		

2 食の授業の振り返り

1年生総合学習 「生活リズムは朝食から」	2年生総合学習 「スポーツと食事」	2年生家庭科 「健康と食生活」
脳にスイッチ 炭水化物の多い食品 体にスイッチ たんぱく質の多い食品 おなかのスイッチ ミネラル、ビタミン 食物繊維の多い食品	スタミナアップ → 炭水化物、 筋肉量アップ → たんぱく質 骨量アップ → カルシウム	6つの食品群 5大栄養素 自分の必要量と同じお弁当箱に主食 3 : 副菜2 : 主菜1の割合

3 食事を作ってくれる家族に伝えるトリセツを作る

・カルシウム、鉄分、ビタミンCは基準値より摂取できていない。体脂肪などは問題ないが、筋肉量が少ない。

・カルシウム、鉄が少ないので、多く食事に取入れる。食塩が多いので減塩する。

主食は お米をお願いします。
 理由 炭水化物をとり、体力をつけたいからです。

主菜は さんま、さば、アジなど青魚の焼焼き(塩少なめ)にしてください。
 理由 DHAは頭がいらいしいからです。魚はしっかりとカルシウム、鉄もあり、不飽和脂肪酸のため体にやさしいからです。

副菜は 果物・野菜が不足しています。
 理由 ビタミンCが不足しているため、野菜をしっかりと食べるために取り血刺ではなく、一人一血刺にしてください。

汁物は 毎日飲みます。
 理由 体が温まるからです。塩分をとりすぎないようにお湯、煮干しでだしをとり、野菜をたくさん入れてください。

・おやつを食べるとさも工夫して、ビタミン、たんぱく質の多いものを食べよう。

・作った人に感謝の言葉を忘れずに。

・食塩は食事で少なくするのは難しいから、間食はせずに運動などをして汗を流していく。

・親の料理の邪魔をしない程度に手伝う。

・量を多く食べた後は、必ず運動する。

・自分で作れる料理を増やす。

・全体的に食べる量が少ないのと野菜の摂取が少ないのが気になっていました。これを機に食生活を改めて自分で意識して**体力作り**をしてほしいと思います。

・お肉料理や味の濃い味つけが多かったかもしれませんね。栄養が偏らないよう**お魚や野菜を中心とした薄味**でかつ満足感のある料理作りを心がけたいと思います。

・体を作っていく成長期なので、カルシウム、鉄など**不足している食材**について食生活に取り入れ積極的に摂取させていこうと思いました。



4 成果と課題

生徒一人一人の食事質問票の結果や体組成計のデータを使用したことで、自分の食生活の課題を知り、今後の食生活に生かすためのトリセツを考えることができた。