

- 1 題材名 栄養診断をしよう! ~健康な未来を目指して~
(2)ケ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

2 題材設定の理由

(1) 題材について

成長期にある中学生にとって、日々の食生活における習慣は肉体的、精神的に大きな影響を及ぼす。本題材では、中学生の急速的な発育期の重要性と自分の食生活を栄養診断票を通して振り返らせることにより、一人一人に問題点を把握させる。給食の献立の組み合わせや、栄養に偏りのない食品の摂り方、生徒の食生活の実態を提示することにより、食事と生活のリズムが密接に関わっていることや、バランスのとれた食事・運動・休養の規則正しい生活が大切であることに気づかせ、自らの健康管理や生活習慣の改善の実践に結びつけたいと考え本題材を設定した。

(2) 生徒の実態

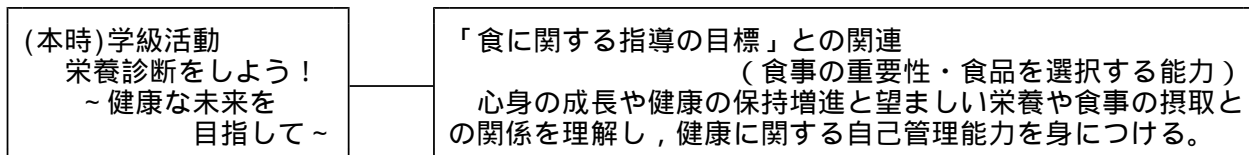
実態調査(平成21年6月8日 調査人数 男子14名 女子17名 合計31名)

バランスに気をつけて食事をしていますか。	はい	19名	いいえ	12名
野菜を摂るように心がけていますか。	はい	25名	いいえ	6名
スナック類や甘い菓子類などを一日一度は食べますか。	はい	21名	いいえ	10名
炭酸飲料などジュース類をよく飲みますか。	はい	17名	いいえ	14名

本学級の生徒たちは、明るく素直で、欠席も少なく学習や部活動に落ち着いて取り組む生徒が多い。給食時には男子におかわりをする生徒が多いが、その一方、野菜などを残す生徒も少なくない。野菜を摂るように心がけてはいるようだが、実際の食生活には、実践できていない様子もみられる。バランスのよい食事を摂ることがよいことだと分かってはいても、「部活動を終え帰宅すると空腹のあまりすぐに菓子類を摂ってしまう」、「野菜などはあまり食べずに肉類ばかりを摂ってしまう」など食の偏りが見られるようである。塾などがあると食事の時間が前後したり、菓子パンや菓子類を食事代わりにしてしまう生徒も見られる。

個人の食事を班内の生徒が栄養診断することによって、自分の食事だけでなく、いろいろなパターンがあることに気づき、どうしたらバランスのよい食事を摂ることができるのかお互いに話し合い、気づかせるようにしたい。

(3) 本校の食に関する教育目標との関連



夢の実現に向けて、人間力の育成 ~食育を通じ「心を育てる」~

3 本時までの経過

配時	期 日	活動内容	評 価 規 準
1	6月8日	・アンケートを実施する。	・食生活について関心を持つようとしている。 (関心・意欲・態度)
2 (本時)	6月23日	・栄養診断をしよう。	・バランスのとれた食生活の大切さに気づき正しい生活習慣の実践について考えることができる。 (知識・理解)
3	随 時	・事後アンケートを取り、給食など、日常生活の中で確認する。	・自分の食生活を振り返り、改善することができる。 (思考・判断)

4 本時の指導

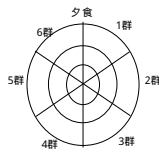
(1) 目標

バランスのとれた食生活の大切さに気づき、正しい生活習慣の実践について考えることができる。

(2) 準備・資料

アンケート結果表 給食の栄養診断票 食品カード ワークシート(栄養診断票)

(3) 展開

時間	学 習 の 流 れ	形 態 料	指 導 ・ 支 援 上 の 留 意 点 (小グループ活動・ 表現の共有・ 評価は ・ その他は)
5	1 本時の学習課題を把握する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 栄養診断をしよう！ ～健康な未来を目指して～ </div>	一 斉	事前に行ったアンケート結果を提示し、確認する。(T 1) 本時は普通の食生活を栄養診断して、健康的な未来を考えていくことを伝える。(T 1)
10	2 今日の学校給食をもとに栄養バランスを考える。 ・ 当日の給食の献立 ・ 栄養診断の手順 食品の群分け 栄養バランスシート 	一 斉	なぜバランスのよい食事が必要なのか説明する。(T 2) 今日の学校給食の献立を確認する。(T 2) 今日の給食の献立を例にし、栄養診断の仕方を説明する。食品群分けでは、生徒に食品カードを配り、群分けしてもらう。(T 2) 学校給食の栄養診断をし、給食献立の特徴に気づくことができるようにする。また、生徒が立てるリクエスト献立と普通の給食を比較して、好みのものだけでは、バランスが悪くなってしまふことを伝える。(T 2)
25	3 各班で栄養診断を行う。 (1) 班で診断表を交換し、夕食を栄養診断する ・ よかった点 ・ 改善点 (2) 一例を参考に、栄養バランスのとれた献立を話し合う。 ・ 具体的な献立	グループ	学校給食と比べて、自分たちの食事はどうか、診断する。 事前に行った夕食の食事調べをもとに、班の中で診断票を交換して、栄養診断をする。 診断が終わったら、自分の手元に診断票を戻す。 栄養診断をしてもらった票を見て、栄養に偏りが見られた人の食事を例にして、栄養のバランスを見直すための献立をグループで考える。
		一 斉	投影機を使い、発表する。参考例の栄養診断票を見て、どういうアドバイスをもらったか、それをもとにどんなことに気をつけて献立を考えた方がいいのかを発表し、意見を共有する。 足りない部分は、アドバイスを入れる。(T 2)
10	4 本時のまとめをする。	個 別 一 斉	普通の食生活でどんな食事に気をつけていけばいいか、確認する。(T 1) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> バランスのとれた食生活が大切であるということを理解し改善する手だてが理解できる。 (観察・ワークシート) </div>

5 事後の活動への配慮

(1) 家庭との連携

・ 本時の学習内容について、便りで家庭へ伝え、家庭での啓発を図る。

(2) 個別指導

・ ワークシートに助言をし、返却する。

・ 給食の時間や普段の生活の中で、随時、各自が実践できているか声をかけていく。

6 特別活動の他の内容や他教科との関連

「保健体育科」 2 (4) 健康な生活と疾病の予防についての理解