

1 題材名 「朝食の内容をステップアップしよう」

○ 活動内容

(2) 適応と成長及び健康安全

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 題材について

(1) 題材設定の理由

中学生は、心身の発育や発達が著しい成長期である。特に中学第1学年は、自転車通学や部活動が始まるなど生活環境も大きく変化し、生活リズムや生活習慣が変化しやすい時期でもある。そのため、栄養バランスの整った給食や、落ち着いて食事ができる夕食だけでなく、朝食も含めた3食を、きちんととることが毎日の健康のためには必要不可欠である。特に朝食は、脳を活発に働かせたり、睡眠によって低下している体温を上げるなど、一日の活動の始まりのために大切なもので、ただ食べるだけでなく食事の内容も重要である。

そこで、自らの朝食を見直し、朝食内容を改善するためにはどのようにしたらよいか、食品群を活用して献立を考え、さらにケーススタディを通して規則正しい生活の大切さも実感できるように本題材を設定した。

(2) 生徒の実態 (男子19名 女子18名 計37名)

アンケート実施日 平成〇年〇月〇日

1	いつも何時頃に寝ますか。 ・～9時30分 10名 ・～10時 11名 ・～10時30分 10名 ・～11時 3名 ・11時以降 3名
2	いつも何時頃に起きますか。 ・4時 3名 ・5時 14名 ・5時30分 13名 ・6時 7名
3	朝ごはんを食べますか。 ・ほぼ毎日食べる 33名 ・食べないことがある 3名 ・ほとんど食べない 1名
4	朝ごはんでは、どのようなものを食べる人が多いですか。 ・パン、ご飯 4名 ・パン、ご飯+汁物 8名 ・パン、ご飯+汁物+主菜 12名 ・パン、ご飯+汁物+主菜+サラダや果物 9名
5	「ほとんど食べない」人は、どうしてですか。 ・食欲がない 1名
6	「理想の朝ごはん」では、どのようなものを食べたいですか。(複数回答可) ・サラダや野菜 7名 ・果物 10名 ・唐揚げやハンバーグなどの肉料理 10名

1学年の生徒は6月から部活動の朝練習が始まり、ほとんどの生徒が毎朝7時から活動している。そのため、本学級では6時前に起床する生徒が多いが、朝食摂食率は「ほぼ毎日食べる」という生徒が89%以上になっている。しかし、少数ではあるが朝食を食べずに登校する生徒がいるというのも現状である。また、朝食を食べてくる生徒でも「パンだけ」「おにぎり」といった単品や、「ご飯と卵焼き」のように栄養バランスのとれていないメニューの生徒も半数近く見られた。成長期に健康に過ごすためには、朝食の内容を見直し改善する必要がある。

さらに、朝食を食べない生徒のうち3名は11時以降に就寝しており、生活習慣と食生活を関連付けた指導も必要であると考えられる。一方で、朝食で食べたいものとして野菜や果物をあげている生徒も多くいる。給食の様子を見ても、好き嫌いがあまりなく、野菜も好んで食べる生徒が多い。食生活や健康を考えて、バランスの良い食事を求める生徒も見られる。

(3) 指導観

指導に当たっては、アンケートの結果を十分に活用し、自己の食生活を見直し、改善点について気付けるようにしたい。また、ケーススタディを活用して活発な話し合い活動を行い、多様な考え方に気付けるようにしたい。さらに、栄養教諭からの助言を取り入れることで、生徒がより正確な知識を得て、考えを深められるようにしたい。

3 県学校教育指導方針の「努力事項」との関連

努力事項2「児童生徒の発達の段階や課題に応じた、望ましい集団活動の活性化と教科等との関連の充実」について、自らの朝食を振り返り課題として扱うことで、健康に生活するためのよりよい朝食とはどのようなものであるのか目的意識をもって臨めるようにした。

4 指導の過程

区分	月 日	活動の内容	活動の主体	活動の場	教師の支援
事前	〇月〇日	・事前朝食アンケート	学級全生徒	帰りの会	・アンケートにより、食生活を振り返られるようにする。
1時 本時	〇月〇日	・これまでの朝食を見直し、よりよい朝食をとることの大切さを知ろう。	学級全生徒	学級活動	・朝食内容を見直したり、ケーススタディを通して自分の考えをもてるようにする。
事後	〇月〇日	・事後朝食アンケート	学級全生徒	朝の会等	・日常生活で、望ましい食習慣を心がけるよう助言する。

5 食育の視点

- 本時の学習は、「食に関する指導の目標②自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。」と関連している。

6 本時の学習

(1) ねらい

自分の朝食内容や生活習慣の問題点を見つけ、改善しようとする意欲をもつことができる。

(2) 資料

- ①アンケート結果 ②ワークシート ③食材カード ④朝食のステップアップ法一覧
- ⑤家庭科の教科書

(3) 展開

学習活動・内容	資料等	指導上の留意点と評価	
		T1 (学級担任)	T2 (栄養教諭)
1 本時の活動のねらいをつかむ。 (1)アンケートの結果を知る。 (2)気付いたことを話し合う。	資料① 資料③	・アンケート結果を使って、普段の生活の実態を提示する。	・朝食摂食率だけでなく、朝食内容にも気付けるよう結果について説明や助言をする。
2 本時の課題を確認する。 朝食の内容をステップアップしよう。			
3 今日の朝食の内容を、ワークシートに記入する。	資料② 資料⑤	・食べていない生徒には、前日などの朝食を記入するよう声かけをする。 ・食品を6群に分けることが難しい生徒には、家庭科の教科書を参考にするよう助言する。	・食材などについても記入するように伝える。 ・食品群に分けることが難しい食材は、板書するなどして全体に知らせる。
4 朝食の重要性について説明を聞く。 (1)「朝食の働き」について聞く。 (2)「朝食のステップアップ法」を確認する。 (3)自分の朝食内容を見直す。	資料④	・朝食を食べていない生徒には、話をよく聞くように配慮する。 ・朝食のステップアップ法と照らし合わせて、自分の朝食はどのステップなのか気付かせる。	・朝食は、食べるだけでなく内容も重要であることを話す。 ・よく噛むことやゆっくり食べる時間も重要であると説明する。
5 ケーススタディ (1) Aさんの朝食内容について話し合い、より良い朝食に近付ける方法を考える。 (2) Bさんの生活習慣の改善点について話し合う。	資料②	・就寝時刻や起床時刻などのアンケート結果にもふれ、充実した朝食を摂取するための生活改善について話す。	・朝食の内容について考えがまとまらない生徒には、具体的な料理名を挙げるなどして個別にアドバイスする。
6 本時のまとめをする。 (1)自分の朝食をステップアップする方法を考えてワークシートに記入し、朝食摂取について改善したいことや生活目標を考える。	資料② 資料④ 資料⑤	・家庭科の教科書を参考にしながら、足りない食事内容を補うよう助言する。 ㊦ 自らの朝食内容や生活習慣の問題点を見つけ、改善しようとする意欲をもつことができたか。 (ワークシート、観察)	・朝食内容の改善方法について、具体的な例をあげてアドバイスする。

(4) 事後の活動と支援

- ① 後日朝食アンケートを行い、朝食内容や生活習慣に改善が見られたか調査する。
- ② 実態や活動内容について配布物で保護者にも知らせ、家庭でも協力が得られるようにする。