

小学校 第1学年 学級活動指導案

1 主題

たべもののたび

2 主題設定の理由

食生活と健康に関する基礎的な段階の指導では、食物が体の中に入って大切な働きをしていることを知らせ、食物に対する関心を高めていくことが必要である。

そこで、子供たちに、食物が体の中でどのようなになり、どんな働きをしているのかについて、認識の実態を調査し、その中から「たべもののたびについてしらべよう。」という学習課題を引き出した。自分たちの体の中に入った食物の通り道と、その変化について、主体的な学習を成立させることにより、食物のもつ大切な働きに気付かせ、食物に対する関心を高めていきたいと考えた。

3 指導計画

- (1) 事前 認識調査と学習課題の設定
- (2) 本時 たべもののたび
- (3) 事後 給食時に献立の食品について、栄養指導

4 本時の指導

(1) ねらい

食物は、口から体の中に入ってから、体の中で次々と変化していくことを知るとともに、食物には、いろいろな働きをもつ栄養が含まれていて、自分たちの体になくてはならない大切なものであることを知る。

(2) 展開

学習内容・活動	資料	指導・援助の手立て
<p>1 学習課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">たべもののたびをしらべよう</div> <p>2 給食を思い出しながら，食物の行方と変化を話し合う。</p> <p>(1) 食べたものはどこを通過してどこにたまると感じたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・口で細かくして ・のどの奥を通過して ・おなかの上の方にたまる。 <p>(2) 食べた物の変化を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・口⇒歯でかんで小さくする。 ・のど ・おなかの上の方（胃） ⇒もっと小さくなる。 <p>(3) ドロドロになった食べ物は，次にどこに行くのかを，絵カードを操作して考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おなか⇒おしり（うんち） <p>3 食べ物の役目について話し合う。</p> <p>(1) 食べ物の中に入っている栄養の役目を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を大きくする役目 ・体を元気に動かす役目 ・病気にならないようにする役目 <p>(2) 給食で食べた食べ物の中にはどんな栄養が入っているのだろうか。</p> <p>4 完成した食物の通り道の図を使い，一人一人が食品になって「たべもののたび」を体験してみる。</p>	<p>大きな人体の絵 (口と肛門が示されている。)</p> <p>切り抜き絵 食道 胃</p> <p>小腸 大腸</p> <p>たべもののやくめ (カード) 赤⇒体を大きく 黄⇒元気に動く 緑⇒病気にならない</p> <p>給食で食べた食品 (絵カード) 赤・黄・緑のシール</p>	<p>○認識調査から，学習課題が成立するまでの過程と本時の課題を確認する。</p> <p>○自分の体と対話させながら，食物の行方を感覚的にとらえるよう援助していく。</p> <p>○子供たちから出た体の部位を，子供たちの活動で人体の中に貼っていくことにより，胃までの食物の旅を確かめておく。</p> <p>○胃の中でおこっている食物の変化について知らせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">評・自分の体験を通し，胃までの食物の行方をとらえることができたか。</div> <p>○おなかの部分で，食べ物が全く違う物に変わることに気付かせておく。</p> <p>○認識調査で子供たちがあげた食物の役目を色分けして提示し，食物の中にいろいろな役目をする栄養が入っていることに気付かせる。</p> <p>○食物の中に入っている栄養がおなかで体の中に入ることを説明する。</p> <p>○食べ物がだんだん細くなるのは，栄養が体の中に入りやすくするためであることにも気付かせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">評・腸での食物の変化と，食物の栄養とその役目のあらましが理解できたか。</div> <p>○体験活動を通して学習のまとめを行う。</p>

小学校 第4学年 道徳指導案

1 主 題 「節度ある生活」

2 主題設定の理由

(1) ねらいとする価値について

わたしたちの身の回りには、病気をしたり、体力の衰えを訴えたりするなど、健康にすぐれない人がいる。また、日頃から自分の健康を考え、適度の運動をしたり、食事や睡眠などに気を付けたりして健康な生活をしている人もいる。

わたしたちの幸せな生活は、まず第一に心身の健康によるものである。そのためには、節度ある生活を心がけ、自分自身の健康の維持増進に努めていかなければならない。自分の健康は自分で管理することの大切さを知り、進んで健康づくりのために不断の努力をしていくことに心がけ、実践していく心を持たせたい。

テレビを見る時間、就寝や起床の時間、おやつのとおり方、適度な運動など、児童にとっても健康について考える問題は多くある。これらのことから「節度ある生活」について考えさせることをねらいとして主題を設定した。

(2) 児童の実態（男子16名，女子14名，計30名）

本学級は、活発に運動したり、遊んだりするのが好きな児童が多く、楽しい生活ができていると思われる。男子と女子を比較すれば、女子の多くが、外で遊ぶよりは室内で過ごした方がよいと考えているなど差も見られる。男子の中にも少数ではあるが、外で遊んだり運動などをしたがる児童も見られる。

毎日の生活は、元気がよい反面、やや落ち着きがない児童もあり、騒がしくなってしまうことも多い。給食の準備や帰りの会などにそうなることが多いが、自分たちの力でよい方向になるように考えさせ、指導にあたっているため、少しずつではあるがきちんとした生活態度が形成されつつある。

毎日元気に生活をしている児童は、生命や健康の大切さに気付かないことが多い。運動をすることは楽しいからするのであって、健康のためという考えは出来ていない。

(3) 資料について

資料は「朝のマラソン」。まこと君の気持ちの動きを中心に話し合いを進めたい。まこと君が、自分から進んで走ろうとした意欲や、最後までがんばった時のすがすがしさに気付かせたい。

まこと君は、さとり君の影響を受けてマラソンをすることになるが、実際に寒い朝も走ることのつらさなどを自分の問題として考えさせることが必要であると思う。

また、病気や事故にあたりした時のことを考えさせたりして、「朝のマラソン」の本当の目的は何だろうかということをお話させたい。

3 ねらい

自分の健康は自分で考え、そのために節度ある生活をしようとする心情を育てる。

4 展開

主な活動と発問	予想される児童の反応	指導上の留意点
<p>1 「じょうぶな体をつくるため、学校や家庭でどんなことをしているか」話し合う。</p> <p>2 「朝のマラソン」を読んで話し合う。 ・息切れがして、ボールを追いかけることができなまこと君は、どんなことを考えていたのだろうか。 ・さとる君に話しかけた時のまこと君の気持ちを考えてみよう。</p> <p>3 さとる君の考えを聞いて、まこと君はさとる君をどう思ったか。</p> <p>4 一週間を走り通したまこと君は、どんな考えで走ったのだろうか。</p>	<p>○体育の時間や業間運動の時間に運動している。</p> <p>○スイミングスクールに行っている。</p> <p>○スポーツ少年団でサッカーをしている。</p> <p>○息切れがして、苦しいことが自分にもあった。</p> <p>○苦しい。つらい。</p> <p>○さとる君は、どうしてあんなに走れるのだろうか。</p> <p>○まこと君は恥ずかしくなかったのだろうか。</p> <p>○まこと君は素直な気持ちでさとる君に相談できた。</p> <p>○自信のある話し方だ。</p> <p>○「毎朝」とは、寒い朝も走っているのかなあ。</p> <p>○毎朝は大変だなあ。</p> <p>○ぼくもやってみよう。</p> <p>○あまり自信のない気持ち。</p> <p>○やめようかと何度も思った。</p> <p>○苦しかったけれど、最後まで走って良かった。</p> <p>○自信がついてきた。</p> <p>○気持ちがいい。朝ごはんがおいしい。</p>	<p>○担任が運動場を走っているところを見たことがあると思うので、このことも話題としてとりあげてもよい。</p> <p>○「さとる君はよくあんなに走れるなあ。」の言葉の裏に、「どうしてあんなに走れるのだろうか。」という言葉をつけ加えて話し合わせる。</p> <p>○「自分だったらば」という視点からも発表させ、どの意見や考えも大切に扱うようにする。</p> <p>○始めは消極的な考えからだんだん「やってみようかな。」と、考えていくまこと君の気持ちの変わり方を確実にとらえさせたい。</p> <p>○やめようかと考える児童の意見も、素直な意見として扱いたい。</p>
<p>5 教師の説話を聞く。 私が登山をする時は、計画的にマラソンなどのトレーニングをしている。十分なトレーニングをしなかったり、寝不足だったりして、本当に苦しい思いをしたことがある。これからはずっと山に登りたい。そのためには・・・</p>		

5 事後の指導

常に健康を考え、進んで運動するように継続指導をする。

小学校 第5学年 家庭科学習指導案

1 題材 食物と栄養

2 題材設定の理由

飽食の時代といわれ、食べ物があふれていつでも好きな物を食べることができ、子供たちは年々成長が早くなってきている。本学級でも、個人差はあるが年度当初にくらべてぐっと成長し、大人なみの体格の児童も見られるようになってきた。

食事のとり方について調査してみると、時々朝食をとらないで登校するA男は問題ありと考え、改善の努力を始めている。また、好き嫌いがあると答えた児童は、27人中21人いるが、それでも現在のところ健康であり、自分の食事の仕方にさほど問題はないとする児童がほとんどである。しかし、教師側から見ると、給食時の残量も比較的多く、中には「口に合わない。」という理由で残す児童もいる。また、食事のマナーなどでも改善すべき点もある。児童が現在成長期にあると考え、健全な心身の発達のためのよい食事の仕方についての指導が必要があると考えられる。

本単元では、自分の体が成長し、健康であるために必要な栄養素は何か、また、それらはどんな食品に含まれているか、更には、どの食品をどのように食べればよいのかを、自分自身の体や食事などに関連させながら考えていくことをねらいとしている。

栄養の学習は、調理に比べ児童の興味・関心が低いというのに、栄養素の名前が親しみにくいことや、栄養素の働きが抽象的で分かりにくいこともあって、断片的な知識を得るだけに終りがちである。そこで、身体のためにはどんな栄養素が必要かを理解させると同時に、現在の自分の食事の仕方にはどんな問題があるのかを明らかにしていくことが必要であると考えた。その方法として、食事調べをもとに、自分の食べた物・食べ方を分析し、食事の仕方の問題点をつかませていきたい。そして、食べるとはどういうことなのか、なぜ食べるのかという食の原点から考えさせることにより、子供たちにどんな食べ方をすればよいかを理解させたい。また、次の単元（ゆでたまご・野菜の油いため）の調理実習で、食品に含まれる栄養素を有効にとるための調理法に関心を持たせることから、各家庭での日頃の食生活の中で、健康と栄養について追求・実践していくことを願っている。

3 題材の目標

・食品は、その中に含まれる栄養素や特質により、6つの食品群に分けること及びその食品群の主な食品を理解させる。

・健康を維持し、成長するために必要な栄養素を、食品の組み合わせによって摂取する必要性を理解させ、栄養的にバランスのとれた食事のとり方を考え、実践しようとする態度を養う。

4 指導計画 (3時間扱い)

第1次 体に必要な栄養とその働き・・・・・・・・・・2時間

第2次 よい食事の仕方・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間(本時)

5 本時の指導

(1) 目標

食事調べをもとに自分が食べた食事についての問題点に気付かせ、健全な体の発育のためには、好き嫌いをせずに、食品の組み合わせによって栄養をとる必要があることを理解させる。

(2) 準備・資料

短冊黒板、食品群表、食事調べ表、絵カード、はさみ、のり、OHP、セロテープ、食品分析表

(3) 展開

学習内容・活動	指導上の留意点・評価
<p>1 本時の学習内容を知る。</p> <div data-bbox="197 552 863 723" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>食事調べをもとに、自分の食事の問題点を見つけ、改善しよう。</p> </div> <p>2 食事の必要性について考える。</p> <p>3 食事調べを分析し、食事の問題点を見付ける。</p> <p>(1) 6つの食品群について確認する。</p> <p>(2) 教師の食事調べを分析し、問題点を見付ける。</p> <p>(3) 自分の食事調べを分析し、問題点を見付ける。</p> <p>4 結果を発表し、共通の問題点を出し、よい食べ方について考える。</p> <p>(1) 問題点を出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いがある。 ・肉類が多い。 ・野菜の数が少ない。 <p>(2) 偏食をしているとどうなるか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気になりやすい。 ・成長に悪い。 <p>(3) よい食べ方を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いせずに食べる。 ・バランスよく食べる。 ・三食をきちんと食べる。 <p>5 まとめと次時予告</p>	<p>○めあてを読ませることにより、本時の学習内容をしっかり把握させる。</p> <p>○食事のことで、家の人から言われることを発達させながら、食べることによって成長し、健康に生活できることや、食べるのが楽しみの一つでもあることに気付かせる。</p> <p>○食品群とその働きについて確認し、次の活動の問題点を見付けるのに役立たせる。</p> <p>○皆で分析しながら、次の活動の方法を理解させるとともに、「自分はどうか。」という意欲付けをさせる。</p> <p>○結果が分かりやすいように、食べた食品を用意してある絵カードを使い、食品群表に書かせる。</p> <div data-bbox="938 1384 1570 1502" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自分の食事の問題点が分かったか。</p> </div> <p>○食事の改善されつつあるA男にも結果を発表させる。</p> <p>○調べたことをもとに、偏った食べ方をしているとどうなるか、なぜ朝食をきちんと食べないといけないのかを考えさせる。</p> <p>○栄養の偏りによる弊害を表で表わす。</p> <p>○栄養面から考えると、1日に30食品を目安に食べるのが望ましいこと、成長期の児童には、特に蛋白質や無機質が必要であることにも触れる。</p> <p>○厚生省より出された「健康づくりのための食生活指針」を紹介するとともに、栄養のバランスを考えた給食のメニューでも食べなければ栄養がとれないことにも気付かせ、残さず食べる努力の大切なことを指導する。</p> <div data-bbox="938 2325 1719 2496" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>体の成長のための「よい食事の仕方」が理解できたか。</p> </div> <p>○毎日の食事は、人々の心のつながりを深める働きもあることに触れておく。</p> <p>○調理実習の計画を立てることを知らせる。</p>

小学校 第5学年 学級活動指導案

1 題材 食事と体の発育について考えよう

2 題材設定の理由

学校生活の中で、給食の時間は児童にとって楽しみの一つになっている。現在は、楽しく調和のとれた食事をするのは大切なことであると分かってきた段階である。

三色の食べ物の仲間とその働きについてはほぼ理解してきている。しかし、その栄養が自分の体の発育にどのように関係しているかについては、あまり考えていないようである。

下表は学級児童（男子15名，女子14名）の実態である。

質 問 項 目	は い	いいえ
(1) 三色の食べ物の仲間について知っていますか。	29名	0名
(2) 給食の時、好き嫌いをして残すことがありますか。	9名	20名
(3) 食事と体の発育について考えたことがありますか。	14名	15名

また、第二学期に入り、夏休み後の身長体重の伸びが著しく、自分自身の体の発育に関心を持っている時期である。

そこで、この機会に、体は調和のとれた食事や適切な運動によって、よりよく発育し発達することを理解させ、児童自身に工夫させて、自分の生活に生かすようにさせていきたい。この主題を設定した。

3 指導計画

- (1) 事前 実態調査・・・・・・・・・・・・・・帰りの会
- (2) 本時 食事と体の発育について考えよう。・・・学級活動
- (3) 事後 観察と個別指導・・・・・・・・・・・・・・給食時，随時

4 本時の指導

(1) 目標

食事と体の発育について考え、自分の生活に生かそうとする意欲を持つことができる。

(2) 展開

活 動 の 内 容	指 導 上 の 留 意 点	準 備 ・ 資 料
<p>1 明治40年から昭和53年までの体位の推移を見て、昭和20年の頃の身長・体重が下がっていることを知る。</p> <p>どうしてこういう結果が出たのか考え、体の発育と栄養は関係が深いことを確認する。</p> <p>2 養護教諭から、食事と体の発育についての話を聞く。</p> <p>○ 小学1年と小学5年を比べると、小学5年の方が増え方が大きく、食事の影響も大きいことを知る。</p> <p>○ それぞれの栄養素の、体の発育に対する働きについて知る。</p> <p>○ 肥満を取り上げ、偏りのある食事が続くと発育に影響を与えることを知る。</p> <p>○ 食事を含めた望ましい生活習慣について考える。</p> <p>3 グループで自分たちの生活を振り返り、いっしょにがんばり表を作成する。</p> <p>4 本時のまとめをする。</p> <p>○ グループごとに今日の活動について発表する。</p> <p>○ 学級活動のカードに記入する。</p>	<p>○明治40年から、少しずつ増えてきた身長・体重が、昭和20年に入り、急に減っている。これは、戦後の食料不足からの食生活の貧しさのためであることに気付かせる。</p> <p>○現在、成長期に入り、最も食事を大切にしなければならない時期であることを自覚させる。</p> <p>○偏りのある食事が続くと、肥満や痩せ過ぎになり、それらは、9～14歳の頃に多いことに注目させる。</p> <p>○栄養素と発育について、しっかりした知識をもたせる。</p> <p>○望ましい生活習慣</p> <p>早寝早起き 正しい姿勢 適度な運動 生活時間を守る 偏食をなくす 歯みがき うがい テレビの見方 カルシウムをとる 糖分の摂取制限</p> <p>○一人一人の考え方を生かしながら話し合いさせるようにする。</p> <p>○グループで励まし合っていけるようにさせる。</p> <p>○養護教諭のお話を生かして活動できたか、自己反省させる。</p>	<p>「体位の推移」のグラフ (身長・体重)</p> <p>「年代によるからだの発育のちがい」 「肥満傾向児の出現率」 「栄養素のはたらき」 「望ましい生活習慣」</p> <p>各グループごとのがんばり表</p> <p>学級活動ノート</p>

(3) 事後の活動と評価

・給食の時間、グループ訪問の中で、好き嫌いのある児童に個別指導をしたり、グループのがんばり表に記入を続けることによって、よい食生活実践の継続を図る。

評・食事と体の発育について考え、自分の生活に生かそうとする意欲が持てたか。

中学校 第1学年 学級活動指導案

1 題材 食事と栄養

2 題材設定の理由

第2次発育促進期の中学生期にとって、自分にあった食生活を考えさせることは、健康を考える上で必要不可欠である。しかし、「飽食の時代」といわれる中での多様化した食生活において、ややもすると好みに応じた偏った食品を選択し、摂取しがちである。偏食、個食、過食、拒食に陥りやすい社会的条件は、それ以外にもたくさんある。また、間食についてもカロリーを余分にやり過ぎたり、主食がおろそかになったり、かかえる問題は多い。

そこで、成長期にあたるこの時期に、バランスの良い健康的な食生活になるよう、普段から慣れ過ぎている食生活の見直しをさせたい。

3 生徒の実態

- ・部活動後、帰宅してすぐにおやつ（菓子類）を食べる。
- ・夕食後～就寝の間にも、おやつをほとんど毎日取る。
- ・「朝食ぬき」、「夕食・夜食の両方取る」などの生徒も若干見られる。
- ・油で揚げたスナック菓子や糖分の多いチョコレート類などの高カロリー食品を好む。
- ・スポーツドリンクや炭酸飲料を好み、糖分の取り過ぎが見られる。

4 指導のねらい

糖分や脂肪分の取り過ぎなど、普段の食生活を見直し、バランスのとれた望ましい食習慣を形成し、心身ともに健康な身体を維持していこうとする意欲を持たせる。

5. 指導の過程

(1) 事前の指導と生徒の活動

第1次 食物の好き嫌い調査、欠食・間食・夜食調査・・・放課後
おやつと飲み物に関するアンケート

第2次 スナック菓子、ジュース類の食品カロリー調査・・・放課後
おもな食品の栄養価とその欠乏症調べ

第3次 各調査の集計（班ごと）・・・・・・・・・・・・学級活動の時間

第4次 『君は大丈夫？偏食、個食、過食、拒食？』・・・・本時

第5次 観察と事後指導（個別指導）・・・・・・・・・・・・給食他、随時

(2) 本時の活動テーマ

『君は大丈夫？偏食、個食、過食、拒食？』

(3) 本時のねらい

自分の食生活の問題点を考え、成長期の正しい栄養の取り方を知って、改善しようとする意識を高めることができる。

(4) 展 開

活 動 の 内 容	指 導 ・ 援 助 の 留 意 点	資 料
<p>1 アンケートや調査結果をグループごとに発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ おやつ, 食物の好き嫌い調査 ・ 給食残量調査 ・ 欠食・間食・夜食調査 ・ 食品のカロリー調査 <p>2 発表資料をもとに問題点を洗い出し, 解決方法・対策についての考えを深める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 過食→肥満←運動不足 ・ 拒食, 偏食, 個食→栄養不足, やせ, 貧血, 栄養欠乏症 ・ 栄養欠乏症と成人病 ・ 栄養のバランスのとれた食事 <p>3 養護教諭の話聞く。</p> <p>4 本時の学習をもとに, 今までの食生活を見つめ直し, 今後の改善点をまとめる。</p>	<p>○具体的な身近な資料から実態を認識し, 問題意識をもたせる。調査に使った個々の資料に書き込みさせ, 周りの者との比較をさせる。</p> <p>○食生活に関する知識としてある程度もっているが, 現実には困っていないことが多いので, 食事面からくる具体的な病気については, 教師側からも例示したい。</p> <p>○肥満については, 過食ばかりでなく, 運動不足の面からも合わせて考えさせる。成人病についての知識も触れたい。</p> <p>○成長期・受験期の中学生は, 食生活ではどんなことに気をつけていかなければならないかを話していただく。</p> <p>○現在の食生活を振り返り, 今後の食生活で気をつけたいことについて, 自分の言葉でまとめさせる。</p> <p>○代表で何人かに発表させたい。</p>	<p>各グループごとの調査結果</p> <p>食品カロリー調査 栄養素の表</p> <p>栄養素とその欠乏症の表</p> <p>テープ</p> <p>食生活改善プリント</p>

(5) 評価の観点

自分の食生活の問題点に気づき, 成長期の正しい栄養の取り方を理解し, 改善しようとする意欲を持つことができたか。

(6) 事後の指導と生徒の活動

本時の学習をもとに, 栄養と健康を考えた生活が送れるように随時指導していく。給食だより, 保健だより, 学級通信などを通して, 家庭への啓蒙を図る。特に栄養指導の必要な生徒は, 養護教諭と連携して指導・助言を行う。

中学校第2学年 技術・家庭学習指導案

1 題材 食物

2 題材設定の理由

健康食品の氾濫，様々な健康法と，今日ほど健康が話題となり，健康志向が高まっている時代はかつてなかったと言える。しかし，反面，生徒の食生活は健康な生活を送るうえで決して満足なものになっていないとは言えない。夜型生活からくる朝食抜き，誤った美容意識による無謀なダイエット，スナック菓子や清涼飲料水の過剰摂取による塩分，糖分の摂り過ぎ，脂肪分過多のファーストフードの品類豊富な飲食など問題点が多々指摘されている。その結果，生徒の健康が蝕まれ，痩身や肥満などが起こり，大事な成長期に見逃せない問題となっている。

そこで，健康な生活を送れるようにするためには，バランスのよい食生活が大切であることを理解させ，どのような食品をどのように摂ったらよいか分かるような指導を行い，青少年にふさわしい食事を計画的に整えようとする能力を養おうと考えた。

指導にあたっては，茨城県教育研修センター製作ソフト「献立君」（対応機種NEC98シリーズ）を用いて，年齢と性別に対応したり，自分の体格に合わせてたりして，6つの基礎食品群と10種類の栄養素のバランスがとれている献立作りをさせる。献立作成を生かし，今後の食生活を営むうえで健康的な食事がすることを心掛けられるような生徒の育成を図りたい。

3 題材の目標

目 標	観 点			
	関心・意欲・態度	創意工夫	技 能	知 識・理 解
・ 青少年の生活と食物の摂取の関係や，生活の中で食事の果たす役割について理解させる。	○			◎
・ 自分の体格に合わせ，1日に必要な食品の種類と概量をおさえた献立作りができるようにする。		◎	◎	○
・ 日常生活の中で栄養的に過不足のない食事をしようとする態度を理解させる。	◎			
・ 食品の栄養的特質や米，魚，肉，牛乳，野菜，小麦粉の調理上の性質を理解させる。				◎
・ 調理の基礎技術を習得させ，食事を計画的に考え，整える能力を養う。		○	◎	◎
・ 食事のとり方を考え，食生活を適切に営む能力を養う。	◎			○

4 指導計画（35時取扱い）

第1次	青少年の生活と食事	1時間
第2次	青少年の栄養	6時間
第1, 2時	青少年に必要な栄養と食事調べ	
第3時	食品にふくまれる栄養素	
第4時	コンピュータによる献立判断	（本時）
第5, 6時	コンピュータを使った献立作成	
第3次	調理の計画と食品の選択	8時間
第4次	調理実習	16時間
第5次	これからの食生活	4時間

5 本時の指導

(1) 目 標

今まで自分が食べてきた食事内容を見直し，バランスのとれた献立作りの課題をつかむ。

(2) 準備・資料

コンピュータソフト「献立君」，みつめカード，食事調べ表，4訂食品成分表，学習カード

(3) 展開

ねらい	学習活動・内容	教師の支援（留意点）	評価
<p>○自分の食事の見直しができる。</p> <p>○自分の食べていた献立の食品群と栄養素のバランスの様子をとらえられる。</p>	<p>1 本時の学習について話し合う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>今までの食べ方を見直そう</p> </div> <p>2 1週間の食事調べから、どんな食べ方をしていたか見直す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日30品目食べていたか。 ・食べた量は、自分の年齢や性別に応じていたか。 ・食品群は偏っていなかったか。 <p>3 気付いたことを発表する。</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食を摂らなかった時は、食品数がとても足りない。 ・食べていた食品群に偏りがあった。 <p>4 コンピュータに食べた食品を入力し、食品群と栄養素から見たバランスをとらえる。</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の食べ方は、炭水化物が多く、緑黄色野菜や、無機質が足りなかった。 ・自分は、やせているので、全体のカロリーがもっととれるような食事をしたい。 <p>5 献立を立てる上での課題をつかむ。</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緑黄色野菜とはどんなものがあるか調べ献立に取り入れていくことが必要だ。 ・骨や歯を丈夫にするために無機質を多くとらなければならない。 <p>6 献立作成の課題をつかむ。</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食を摂るために、時間のかからない献立を工夫する。 ・緑黄色野菜の入った料理を工夫する。 	<p>・各自、明解なめあてが立てられるようにする。</p> <p>・事前に1週間の食事調べをしておき、食べた食品と概要からおおよそのグラム数がかかめるようにさせておく。</p> <p>・見つけめカードは、基準となる食品群の量と自分の食べた量が比較できるように意図的に作成しておく。</p> <p>・6つの基礎食品群に分類し、食品群の偏りや、食品数の少なさなど自分の食事の偏りに気付かせる。</p> <p>・身長に比べて体重の多い時は、炭水化物などの摂取量が多くないかなど、問題点をとらえさせる。</p> <p>・食べた量によっては、食品群ではバランスがとれていても栄養素から見るとバランスがとれていなかったものもあることに気付かせる。</p> <p>・コンピュータの操作になれていない生徒には、最初は、2人1組にして操作になれた生徒と共に入力させるようにする。</p> <p>・各栄養素の必要量に比べて、多すぎたり少なすぎたりしているものをとらえ、理想的な献立作りの課題としてとらえさせる。</p> <p>・生徒一人一人が自分の問題としてみつけ、どのような献立を立てていけばよいかを考えさせる。</p> <p>・食品に含まれる栄養素が理解できていない生徒には4訂食品成分表の使い方を教え、そこからとらえさせるようにする。</p> <p>・各自、今までの食事の見直しから次時の献立作成のちかをとらえさせる。</p> <p>・献立で使いたい食品の調理法を家庭で調べておくようにさせる。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>関心・意欲・態度</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・1週間の食事調べをきちんと行ってきた。(食事調べ表) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>知識・理解</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・食事調べから自分の食事で見直さなければならぬことに気付いたか。(見つけめカード) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>知識・理解</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・食品群と各栄養素からみたバランスの過不足がとらえられたか。(学習カード) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>関心・意欲・態度</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・コンピュータの操作を意欲的に行っているか。(チェックリスト) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>技 能</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・コンピュータの操作ができ、足りない栄養素をみつけられたか。(チェックリスト) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>知識・理解</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・献立を作成するために自分の課題は何かをつかめたか。(学習カード)

中学校第3学年 保健体育科学習指導案

1. 単元 健康と生活

2. 目標

- 健康を保持増進するために運動のしかたや、調和のとれた食生活のしかた、疲労の回復のしかたについて理解を深めさせる。
- 自分だけでなく周りの人々の誰もが健康な生活を送ることができるように、どのような社会的活動が行われているかについて理解を深めさせる。

3. 指導計画（10時間扱い）

第一次	現代生活と健康	3時間
第二次	食生活と健康	3時間
	第1時	身体活動と食事 本時
	第2時	食生活のバランスとリズム	
	第3時	食品の選択と健康	
第三次	疲労とその回復	2時間
第四次	集団の健康	2時間

4. 本時の指導

(1) 目標

- 運動や作業だけでなく、安静時にもエネルギーが消費されていることや、運動や作業で消費されるエネルギーは、その強さや量によって異なることを理解させる。
- 肥満ややせを防ぐためには、エネルギー消費と摂取エネルギーのバランスを考慮した食事の取り方が大切であることを理解させる。

(2) 準備資料

- ①中学保健体育（学習研究社），②エネルギー収支バランス図，③エネルギー消費算出カード，④体育ノート

(3)展開

めあてと活動	指導の手だて(・)と評価(◎)	資料
<p>1. 本時のねらいと学習内容を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>じっとしていても激しく運動していても、おなかがすくのはどうしてだろうか。</p> </div> <p>2. 安静時のエネルギー合否について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基礎代謝 ・一日の消費エネルギー(中学生男女のめやす) = 基礎代謝 + 1000Kcal <p>3. 運動や作業時のエネルギー消費について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー消費量の算出の仕方 = 運動基準値 × 体重 × 時間 (kg) (分) <p>4. 消費されたエネルギーの補給のしかたについて知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3大栄養素: 炭水化物, 脂肪, たんぱく質 ・肥満とやせ ↔ エネルギー収支のアンバランス ・脂肪の重要性 ・運動とエネルギー源 <短時間の激しい運動・スプリント走 → 炭水化物とビタミン> <長時間の軽い運動・歩行 → 脂肪と酸素> <p>5. 本時のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の食欲についての身近な話し, 具体的な話, 体験(休みの日や部活動終了時など)を数名に語らせ, 本時の意欲づけをする。 ・食欲の整理について説明するのではなく, エネルギー消費との関連に気付かせる。 <p>◎本時の課題をつかみ, 見通しがもてたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休んでいても体内の生命を維持する諸器官は耐えず働いていることを理解させる。 ・基礎代謝量, 一日の総代謝量などを確認させ, ご飯何杯分になるか具体的な数値を出させる。 ・計算式を理解させ, 各自日常の運動のエネルギー消費を算出させる。 ・エネルギー消費は, その活動に強さ(質)と量, 個人差などの要因によって変化することを理解させる。 <p>◎エネルギー消費量の算出のし方が理解できたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー消費にからんで, 具体的な食品(1缶のコーラ100Kcal)を上げ, それを取ると何分運動しなければならないか計算させる。 ・肥満は過食ばかりでなく, 運動不足によっても生じることに気付かせる。 ・脂肪では, 病的な肥満にこだわることなく, らくだのこぶや女性の皮下脂肪の大事さなど, 生きていくために必要な栄養素の一つということに着目させたい。 <p>◎消費されたエネルギーの補給の仕方がわかったか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ノートに要点をまとめさせると共に日常で使えるように意識づけしたい。 	<p>資料 ①</p> <p>資料 ③</p> <p>資料 ①</p> <p>資料 ③</p> <p>資料 ②</p> <p>資料 ①</p> <p>資料 ④</p>

中学校 第3学年 道徳指導案

1. 主題 望ましい生活習慣

2. 主題設定の理由

(1) ねらいとする価値

内容項目の1-(1)は、主として自分自身に関することとして、望ましい生活習慣や心身の健康増進と節度・節制をあげている。普段健康であると、健康で生活できるありがたさを忘れがちになり、不節制な生活をして健康の保持とか増進について疎遠になるものである。精神的にも安定を欠くこの時期に、改めて自分の身の回りを見つめさせ望ましい生活習慣を定着させることの必要を自覚し、日常の基本的な生活習慣のリズムを大切にすることを育てたい。

(2) ねらいにかかわる生徒の実態

夏休み中での家での生活習慣がまだ抜けきらないためか、時間がルーズになっていたり、朝食をとってこなかったり、生活全般に甘えが見られる。さらに、自分の希望している高校に入れるか等の不安な気持ちの表れによると思われるが、服装や髪型などに変化の出ているものも見られる。これは、自分自身で生きる目標が定められず、悶々とした毎日を送っているためと思われる。そこで、日常の基本的な生活習慣のリズムを見直し、心身ともに健康な生活のあり方について、考えを深めさせたい。

(3) 資料について（「ジョギング」 中学生の新しい道3 文教社）

大したことはないと思っていた痛みが急性腎炎ということで入院しなければならなくなった私は、精神的にあせった。仕事も人生に対しても投げやりを考えていたが、入院したからには医者からの指示に従うべきと考え、病気を治すのは自分自身だと信じ続け、やがて退院してからは、自分の健康維持に心がけるようになった。そのために始めたジョギングではあるが、仕事にも精が出るようになる。病気は、自分の不節制からきていたことに気づき、毎日のジョギングが健康を支えてくれるように思えてならない。主人公が「自分自身の心のもち方」に気づいた点に焦点をあて、健全な生活習慣の主題に迫りたい。

3. 本時のねらい

健康であることのありがたさを自覚するとともに、その維持と増進のためにつとめて欲望を抑え、節度を守りながらより望ましい生活習慣を身につけていく態度を育てる。

4. 各教科・特別活動との関連

班活動、係活動など、学級活動全般を通じた指導を前提として、道徳の時間の指導において、補充・深化するように努めたい。

5. 準備・資料

副読本「中学生の新しい道3」文教社、ワークシート

6. 展開

主な活動と発問	予想される生徒の反応	指導上の留意点
<p>1 健康の維持・増進について、普段どのような考えで生活しているのか話し合う。</p> <p>○自分の健康について、普段どのように思っているか。</p> <p>2 資料「ジョギング」を読んで、話し合う。</p> <p>○「わたし」はこれまで、自分の健康とか体力についてどう思っていたのか。</p> <p>○大切な仕事を半ばにして、病気で倒れた「わたし」の悔しさはどんなであったろう。</p> <p>○「わたし」は入院してから仕事のことばかり考えているようだが、この点についてどう思うか。</p> <p>○退院後、ジョギングを始めた「わたし」は、健康についてどんな考えを持ったのだろうか。</p> <p>○「ジョギングが生活の一部になっている」ということから、「わたし」のどんな生活態度がうかがえるか。</p> <p>3 心身の健康や節度と調和のある生活について考える。</p> <p>○この話から、自分の生活の上で考えなければならぬのはどんなことだろうか。</p>	<p>・普段健康な時は余り考えたことはない。</p> <p>・高熱が出た時、死ぬのではないかと怖くなったことがある。</p> <p>・寝込んでいると、やりたいことがたくさん出てくる。</p> <p>・会社の仕事に夢中で、自分の体のことを省みることはなかった。</p> <p>・仕事に責任を持つ人なら当然であり、同僚との競争意識もあることを思えば、残念ではない気持ちはわかる。</p> <p>・仕事を途中で投げ出すことになるのだから、気になるはずだ。</p> <p>・いつまでも仕事を考えていては、病気は治らない。</p> <p>・仕事も大切だが、自分の健康が一番大事だということに気がついた。</p> <p>・朝のジョギングを一日のスタートとして、きまりよい生活をしていると思う。</p> <p>・ジョギングが毎日の生活に取り入れられて、習慣となっている。</p> <p>・勉強や運動、食事や遊びをバランスよく生活に取り入れ、それが生活習慣となることが大切だ。</p> <p>・身体に良い、健康的なことをやっいていこう。</p>	<p>・事前にワークシートに「健康」についての考えをまとめさせておく。</p> <p>・健康のためにどんなことをしているかの話し合いを通して、健康についての問題意識もたせる。</p> <p>・仕事に追い立てられ、病気になるから健康のありがたさを考えることは、多くの人が陥る欠点であることに気づかせる。</p> <p>・仕事に生きがいを持つ人ほどこの気持ちは強く、その悔しさに共感させ、主人公の立場に立って考えさせたい。</p> <p>・「わたし」が、闘病の途中で模索している健康な生活のあり方に気付かせたい。</p> <p>・心の健康に気づいた「わたし」が、自分のものにするためには、ジョギングを習慣として身につけることが何よりも大切であることを考えさせたい。</p> <p>・生活態度の中に、「節度や節制のある」ということも大事な要素であることにも気付かせたい。</p> <p>・健康の維持や増進に心がけて生活することの大切さを考えさせ、病気と闘った時の気持ちや苦しみなどについて、教師の体験談を話す。</p>

指導事例

高等学校 第1学年 保健学習指導案

1 単元 現代社会と健康（イ 生活行動と健康）

2 単元のねらい

我が国の疾病構造や都市型文化生活のもたらす健康障害等，社会の変化に対応して，健康を保持増進するためには，個人の適切な生活が重要であることを理解させ，自ら進んで健康を保持増進することのできる能力と態度を育てる。

3 指導観

高校期は，疾病の罹患率も低く，心身ともに充実した時期であるから，健康増進に対する意識は低い。しかし進学や就職をひかえてストレスの多い生活が続き心身の変調を起きやすく，青年期特有の行動特性からも健康を害することが多い。従って高校期に，栄養・運動・睡眠の調和のとれた生活を工夫して実践することが，健康の保持増進につながることを理解させ，生涯にわたって行動できるようにしたい。

4 指導計画（生活行動と健康 3時間）

1次 食事・運動・休養と健康	1時間（本時）
2次 喫煙と飲酒，薬物乱用と健康	1時間
3次 医薬品と健康	1時間

5 本時のねらい

- (1) 疾病構造や社会の変化に対応して，健康の保持増進するためには，適切な食事・運動・休養が重要であることを理解させる。
- (2) 高校生の健康に関する実態を知り，個々の課題を見つけ生涯を見通し，自己の健康観を確立させる。

指導事項

- ・栄養・運動・睡眠のアンバランスと健康障害
- ・高校期の鍛練の必要性
- ・日常生活での工夫と改善

6 事前準備と資料

アンケート調査

- (1) 食品について（朝食や昼食のメニュー，間食，1日の摂取食品数，便通等）
- (2) 休養について（睡眠時間，レクリエーション等）
- (3) 運動について（体育の授業，昼休みのスポーツ，部活動，休みの時のスポーツ等）
 - ・「肥満指導の手引き」厚生省栄養課，「体力・スポーツに関する世論調査」総理府広報室，「体力・運動能力の10年間の動向」県教育庁保健体育課報告書，「標準栄養摂取量」厚生省，「国民栄養の現状」厚生省，ブローカ指数の算出法

7 展開

	活 動 内 容	教師の発問・援助・評価
は じ め 見 気 づ く	1 アンケート結果と統計資料の比較 ・食塩の取りすぎやカルシウムの不足状況 ・栄養素の過剰摂取による肥満 ・ブローカ指数による肥満の算定方法 ・体力・運動能力の10年間の比較	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活において、健康への配慮があるかどうか考える。 ・社会生活や生活様式の変化に伴い、栄養の過不足や運動不足、不規則な生活習慣等が健康に様々な栄養を与えていることに気づき、問題意識を持つ
な か 決 さ ぐ る 確 か め る	2 グループごとに現在の生活状況の中から問題点を出し、原因究明や改善方法を話し合う ・朝食ぬき、早食い、間食は ・偏食によるビタミン不足は ・スナック菓子、清涼飲料水の取り過ぎは ・高校生としての運動量は ・睡眠は十分だろうか、夜型が多くないか ・運動不足と肥満の関係は、欠食は ・家事労働、手伝いはしているか 3 グループ代表が発表する	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> (評) 健康への問題意識をもつことができたか。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・活発な意見がでるように資料や新聞の切り抜きなど参考にするよう指示する。 ・拒食症や成人病にも目を向けさせる <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> (評) 健康のための食生活の在り方について具体的に理解できたか、そのための話し合いができたか </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> (評) 健康の保持増進のてだてがみつけれられたか </div> <ul style="list-style-type: none"> ・健康の保持増進には、栄養のバランスを取ることや適切な運動活動をする必要性や適切な休養の必要性について発表できたグループを賞賛する。
お わ り 生 か す	4 毎日の生活の中で、健康への配慮ができるように、各自ノートへ目標を記入する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> (評) 健康の保持増進をするための各自の生活習慣の改善や工夫ができたか </div>

高等学校 「家庭科」 における指導例

題 材 自分と家族の自主的な健康管理ができるようになるため

1 はじめに

最近の健康ブームには目を見張るものがある。また、ここ10年あまり、書店の隠れたベストセラーとして食品成分表も上がるようになってきた。世を挙げて健康への関心が高まっているということは喜ばしい。さて、その情報源はと正してみると、あまりにも短絡的で真実性に欠け、啞然とするものが多い。特に思春期の女子生徒には「肥満とやせ」の関心が高く、真の健康体についての理解のないままに様々な情報に踊らされて、無理なダイエットを試み、生活全般を破綻させるようなこともある。

高等学校の家庭科では、健康に関わる基礎基本の知識を正しく学ばせるとともに、実験実習等の体験を通して、自分と家族の健康管理が出来るような能力を養うことを目的として授業を展開しているが、ここでは、その指導項目及び指導内容を示し、授業実践例を取り上げた。

2 家庭科における指導項目と指導内容

科目	指導項目	指導内容
家庭一般	家族と家庭生活 生活時間と労力 家庭の経済 食生活 衣生活 保 育 ※ホームプロジェクトと学校家庭クラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の幸福と健康との関わりについて ・食生活時間の確立と健康 ・食生活に関する正しい購入と消費とは 1. 食生活の成り立ち, 食生活の現状, これからの食生活 2. 人間の体と栄養素について 3. 栄養所要量と好ましい食品摂取量の目安 4. 家族の献立 (幼児期, 成長期, 老人期) 5. 食品の選択と取扱いについて 6. 日常食の献立と調理 ・健康的なボディーとは ・健康な子供と, 子供の健康を損なうものについて ・各項目で学んだものの中から, 自分や家族に関する問題点を見付け, 個人やグループで研究調査, 実践する。
食 物	栄養素の機能と代謝 エネルギー代謝 栄養所要量	<ul style="list-style-type: none"> ・各種栄養素の働きと, それを多く含む食品について ・体内でどのような代謝をくり返し, 排出されるかについて ・食品のエネルギーと, 人体の発するエネルギーについて ・エネルギー消費はどのように行われるのかについて ・エネルギーをはじめ, 各栄養素の所要量や栄養状態の評価について

※ 特殊栄養	1.労働とスポーツ 2.成長期の栄養, 妊娠授乳期の栄養, 老人の栄養について 3.栄養障害(栄養過剰による場合, 栄養不足による場合) 4.病人の食事(胃腸病, 貧血病, 便秘症, 高血圧症, 心臓病, 肝臓病, 糖尿病, 腎臓病)
食品の加工	・食品の性質と加工及び貯蔵について学び, 安全な選択が出来るように
※ 献立と調理	・特殊栄養で学んだ内容について, 具体的な献立を研究し実践する。

※は, 授業実践例としてあげたもの

3 授業実践例

《その1》 ホームプロジェクトで, 三世代家族の栄養過剰や栄養不足を調査し, 望ましい食生活を実践したもの

Let's enjoy eating	三世代同居の食事の工夫
<p>1 題目設定の理由</p> <p>82歳の祖父から11歳の妹までと, 年齢層の広い家族が, それぞれに必要なエネルギーや栄養を摂取し, 肥満ややせや成人病にならない食事の工夫を多忙な母に代わってやってみようと思った。</p>	
<p>2 実施状況</p> <p>(1) 我が家の一週間の食事調査をした。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族一人一人の栄養所要量を算出した。 ・一週間に家族が食した物全てについての調査と, それについての栄養計算結果を出した。 <p>(2) 我が家の一週間のサイクルの献立作成と食事づくりを実施した。</p>	
<p>3 結果と感想</p> <p>(1) 一日に必要な栄養所要量を家族が満たしている日は一日もなく, 脂肪の取り過ぎとカルシウム不足が目立った。</p> <p>(2) 食事内容が祖父嗜好に偏っており, 味付けが濃く, 乳製品の使用が少なく, 油で揚げたり炒めたりする簡単料理が多かった。</p> <p>(3) 新しい工夫として, 家族をA(祖父), B(父・母・私・弟), C(妹)に分けて献立に工夫して, 配膳の時に量を加減し, だれもが過剰や不足にならないようにした。</p> <p>(4) この研究を通して, 少しの工夫や気配りで家族のだれもが満足して食事をする事が出来るということが分かり, 家族の健康のために食事がいかに大切かが分かった。さらに, 家族とのコミュニケーションのきっかけとなった。</p>	

指導事例

《その2》 学校家庭クラブの研究として、クラス全員で健康なお弁当作りを研究し、お米を使った手作り弁当を毎日持ち寄ったもの

毎日、おいしいお弁当を作ろう。

—— 大好きなお米を食べて ——

1 題目設定の理由

高校生になって、学校給食による受け身の栄養管理から、自分で自分の健康を考えたお弁当を持参しなければならなくなった。食べ過ぎでは・・と気になるし、でも、少ないと空腹で勉強や部活動にも集中できないし…。そこで、女子高校生にふさわしいお弁当を研究し、皆で作ってこようということになった。

2 実施状況

(1) 実態調査と問題点の把握

- ・お弁当作りを母親にまかせっきりの人が多い。
- ・自分で作ろうとしても、献立を考えるのにも時間がかかり、作るのには、さらに時間を要するので、毎日続かない。
- ・自分の好きなものや、手がかからずに出来るものを持って来る人が多いため、栄養のバランスが悪く、添加物の多い加工品に偏っている。

(2) 改善のための実施

- ・一人一人が栄養のバランスのとれたお弁当を、考えて作ってきた。
- ・栄養は意識するようになったが、作り方がよく分からないために時間がかかる。
- ・学校給食で慣れたパンの方が好きだし、面倒がないので、登校途中で買ってきた方がよい。

(3) 研究活動

- ・家庭科の授業やホームルームの時間に、米とパンについての勉強会を開き、栄養バランスや血糖値の変化や安定から、過不足にならずに長続きするには米のお弁当が良いことが分かった。
- ・先輩の指導で、「米を使った栄養バランスの良いお弁当」の実習をし、作り方を学んだ。
- ・「あなたにも出来るヘルシー弁当」のカードを、一人で一週間分ずつクラス全員で作って、教室に置いて活用した。
- ・校内新聞に載せたり、お弁当コンテストを実施して、全校生へ呼びかけた。

(4) 結果と感想

心身ともに健康な学校生活を送るために、お弁当がどれだけ大切な存在かがよく分かった。さらに、この研究を通して、自分の健康のことは自分で考え実行すべきもので、家族に頼り切った生活をしてはいけないことが分かった。

《その3》 食物の授業の総まとめとして、班別学習による特殊栄養の研究発表と、研究調理を実施したもの。

栄養障害と成人病についての研究発表と研究調理

1 題目設定の理由

私たちの周囲には、栄養について考えなければならない人がたくさんいる。それらの人々の食事について栄養上の特徴を理解し、具体的に配慮した献立を考え、実習を、通して実践力を身に付けると同時に、成人病予防のための日常食のあり方を考える。

2 学習方法

- (1) 主な栄養障害と成人病を9分野に分け（肥満とやせ症、胃腸病、貧血症、便秘症、高血圧、心臓病、肝臓病、糖尿病、腎臓病）、1班5人で1分野ずつ受け持った。
- (2) 図書文献や病院訪問等により、①症状、②基本的な栄養上・生活上の注意、③食事の特徴、を調べ、まとめの資料を作り、一人一冊ずつの資料集とした。
- (3) 各班で「先生」を決め、研究したものを順番に授業形態で発表した。
- (4) 80Kcalを1点とする熱量点数法による食品群4群法をもとに、それぞれの分野の理想的な献立例を考えた。
- (5) それぞれの班の症状別献立例を実習して、実物を見ながら発表しあった。
- (6) 他班の実習例を具体的に見て試食することによって、成人病全体の食事のあり方を一人一人が実習ノートにまとめた。
- (7) 栄養障害や成人病予防のために、日常の食生活のあり方をいかにすべきかを考え、話し合った。

3 学習を終えて

- (1) 自主的な活動による学習で、机上の勉強を越えた身近なものとして理解が深まった。
- (2) 献立を考え、それを実習してみることで、具体的な学習が出来、実践力がついた。
- (3) 班ごとに分担して研究したため、内容が深まるとともに広範囲の学習が出来た。
- (4) この学習を通して、成人病等の予防のために、日常の健全な食生活がいかに大切かを各自が認識した。

4 まとめ

食生活分野の学習は、他のどの分野よりも興味・関心の度合いが高いので、工夫次第によっては素晴らしい成果が得られる。それだけにこの学習は、机上のもの、頭の中だけのものであっては意味をなさない。常に、いかにしたら、一人一人が実践する力がもてるか、自分の生活の中に活用しようとする意欲やきっかけを作れるかを考え、学習内容、学習方法、学習形態を工夫して行わなければならない。

生徒の健康の基本となる事柄が、単に教科の1分野として取り上げられるだけでなく、学校全体の取り組みの中で確立されることを望んでいる。