

## 中学校第3学年

# あなたの食事は大丈夫

新学習指導要領と関連する内容:総合的な学習の時間 第3の1の(2)・(3)・(4)・(5)・(6)・(7)

## 題材設定の理由

本学年は、食べることに對して意欲的な生徒もいますが、中には野菜など苦手な生徒もいます。極端な偏食はなく、その点では心配することが少ないです。しかし、月曜日などの休み明けなど、たまに、朝から怠るそうにしている生徒もいますので、生徒に普段の生活について尋ねてみました。すると、夕食を週に何度かは、学習塾や他の習い事により、食べる時間が遅かったり、ファーストフードやお弁当などで済ませたりしている生徒もおり、その数は、少なくないことが分かりました。そこで、今回は望ましい食事を知るための手だての一つとして、正しい食事について取り上げることを考えました。

## ねらい

生活を充実させたり、学習に集中するためには、より良い食事の習慣を身につけることが大切であることを理解し、健全な食生活についての実践意欲を高めます。

## 学習指導計画

「生活の自立に向けた食事づくり」をテーマとした、3学年の食育の全体計画(P.49)の中で、各学年とも年間3回、「食事バランスガイド」を教材として使用しました。具体的に使用したのは次の箇所になります。

- ①1食分の食事の献立を考える
- ②栄養バランスのとれた献立
- ③楽しい食事

- ①では、本人が2日間で食べた料理名と食品を記入した調査表をもとに、「食事バランスガイド」を使い授業を行います。「食事バランスガイド」の使い方を学ぶとともに、自己の食事のとり方の問題点に気づき、改善点を考える授業となっています。
- ②では、事例をもとに1日の食事バランスを考え、問題点を探し、改善策をまとめ、発表する内容となっています。
- ③献立作成をする際に、「食事バランスガイド」を使用し、献立のSV数を確認しながら1食分の献立を立てていきます。また、あと何をどれだけ食べたら良いのか考えます。

まとめとして、各自の食事調査表をもとに、コンピュータソフトを使用し、料理の正しいSV数を知らせます。

## 全体計画案 食育

テーマ：生活の自立に向けた食事作り

目的

●1食分の食事を作ることを通して、食の大切さやそれを支えている地域の方々の思いや願いを受け止め、自分の食生活に生かすことができる生徒の育成。

活動内容

- 自立した食生活を営むことを目指して、1回ごとの食事をおよそ栄養バランスを考えて組み立てる。
- 3年間を通して、日々の食事バランスを考え、選択力・実践力を身につける。
- 素材から作る、市販品を組入れる、など食事作りを柔軟にとらえる。
- 市販品を利用する際に、食品表示の見方の基本を学ぶ。
- お弁当作りを通して、自らの食生活を考え実践力を身につける。

学年	学習項目	学習内容等	時間	累計	
1 学年	1食分の献立	<b>1食分の食事の献立を考える</b> ・「朝食の大切さ」	1	6	
	健康な食生活を支える知恵	<b>栄養バランスのとれた献立</b> ・旬の食材や地域食、郷土食を生かした献立 ・調理法と調理計画を考える。	1		
		健康な食生活を支える食材	「安全・安心な食材選び」 ・安全・安心な農産物と地産地消 ・安全・安心な加工食品 ・安全・安心な食材の購入の知恵 ・安全・安心な調理手順		1
			食材の調達「旬の食材と地産地消」 ・四季の食材(野菜・果物) <b>楽しい食事(朝食)</b> ・調理実習(安全安心な調理、手際の良い調理) ・食材の組み合わせを考えたきれいな盛り付け		2
2 学年	1食分の献立	<b>1食分の食事の献立を考える</b> ・「食事の大切さ」	2		8
	健康な食生活を支える食材	<b>栄養バランスのとれた献立</b> ・旬の食材や地域食、郷土食を生かした献立 食材の調達「旬の食材と地産地消」 ・四季の食材(魚)	1		
		幼児・高齢者の食生活	<b>楽しい食事(食事作り)</b> ・調理実習(安全安心な調理、安全な食品、手際の良い調理) ・食材の組み合わせを考えたきれいな盛り付け ・ファーストフード等の利用の仕方	4	
3 学年	1食分の献立	<b>1食分の食事の献立を考える</b> ・「中・高生の食事」	4	15	
	健康な食生活を支える知恵	<b>栄養バランスのとれた献立</b> ・旬の食材や地域食、郷土食を生かした献立 健康的な食生活 ・食事と疾病の関係 ・生活リズムと身体	2		
		健康な食生活を支える食材	食材の調達「夏と冬の食材」 ・身体と食材の生理学		2
	中学・高校生の食生活		<b>楽しい食事(お弁当)</b> ・調理実習(安全安心な調理 手際の良い調理) ・食材の組み合わせを考えたきれいな盛り付け ・冷凍・レトルト食品の使い方 ・中食・外食のとり方		6

## 学習指導内容

ここでは、3年生の最初に行う授業、学習項目「1食分の献立」の、学習内容「1食分の食事の献立を考える」2/4時間を活用して行った内容を紹介します。

## 学習指導(2時間)

### (1)目標

- ①食事の大切さに気づけるようにする。
- ②自分自身の健康のために、自分がどのような食事をしたら良いかを考え、実践しようという態度がもてるようにする。

### (2)展開

	指導内容	☆指導上の留意点 ◇評価規準	教材
導入5	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本時の学習内容の確認</li> <li>○注意事項を確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆調査票を確認する。</li> <li>☆プリントを配付する。☆プリントの記入の仕方を説明する。</li> </ul>	食事調査表
展開60	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事の料理グループを学ぶ。</li> <li>○食事調査表(図1)をもとに、食事調べチェック表を記入する。</li> </ul> <p><b>図1</b></p> <p>○「食事バランスガイド」を学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の適量(SV数)を知る。</li> <li>○「食事バランスガイド」を使って自分の量を知る。</li> <li>○自分のバランスコマをもとに、自らの食事内容を見直す。</li> <li>・自分の食事チェック表(図2)をもとに「食事バランスガイド」にしろしをつけ、何が足りないか考える。</li> <li>○食事の見直し</li> <li>1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いか?</li> <li>・主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の食事形態を組み合わせてバランス良くとれることを知る。</li> <li>○1日の食事についてグループで話し合う。</li> <li>○グループごとに発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆料理グループは主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物等であることを学ばせる。</li> <li>○給食献立を例にとり説明する。</li> <li>・給食が主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分かれていることを教える。</li> <li>・主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分けさせる。</li> <li>・性別、年齢、生活強度別に適量に違いがあることを知らせる。</li> <li>☆食事調査表をもとに食事チェック表に記入させる。</li> <li>☆自らの食事チェック表に空欄があることに気づかせる。</li> <li>☆「食事バランスガイド」の説明をする。</li> <li>・板書する。</li> </ul>	食事チェック表  食事バランスガイド「親子で使おう食事バランスガイド」リーフレットを活用
		<ul style="list-style-type: none"> <li>☆食育シートをもとに、食事バランスコマを作成する。</li> <li>◇「食事バランスガイド」のポイントを押さえて、演習をしているか?</li> <li>A:ポイントをしっかり押さえて、手際よく演習を行っている</li> <li>B:ほぼポイントを押さえて演習している</li> <li>C:ポイントが分らず手際が悪い【関心・意欲】</li> <li>☆毎日の食事について考えさせる。</li> <li>・主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物が必要なことに気づかせる。</li> <li>☆グループで活動ができるように働きかける。</li> <li>☆話し合ったことを発表させる。</li> <li>・班ごとに黒板に書かせ発表。</li> </ul>	【観察】

活用事例④ あなたの食事は大丈夫

	指導内容	☆指導上の留意点 ◇評価規準	教材
↙	●毎日の食事についてもう一度考えてみよう。	◇発表を積極的に行い、熱心に聞いている。【関心・意欲・態度】 A:発表を積極的に行い、他の発表に対し質問や感想が発表できる B:自分の分担の発表ができ、他の発表を熱心に聞いている C:発表を聞いている ポイント ①食事が基本!健康は食事から ②朝食は欠かさず食べよう ③外食やテイクアウトでも、もつと副菜(野菜料理)を! ・「食事バランスガイド」を使用しチェックさせる。 ・調査結果を見て自分の食事について気づいたことを記入させる。	「親子で使おう 食事バランスガイド」の中からダイチの1日(朝はごはんを食べない、お菓子やカップラーメンを食べ夜おそくまで起きている子)について話し合う。
まとめ15	○評価カードに自分の食事を見直し改善する内容を記入する。 ○まとめと自己評価をする。	☆より良い食事について、実行できるようにアドバイスする。 ・毎日の食事について助言する。 ◇自分の食事で足りないものや多いものに気づき改善しようとする意欲があるか? 【関心・意欲・技能】 ・プリントにまとめと自己評価を記入させる。 ◇プリントのまとめはきちんと出来ているか? A:どの項目もきちんとまとめられている B:ほぼまとめられている C:まとめられていない項目がある 【技能】	評価カード

### 食事調べチェック表

●数の分だけコマをぬけてみましょう。

自分の食事を調べて気づいたことを書きましょう。  
全部 バランスよく取れていて良かったが、  
果物がいまひとつかも...

感想  
まあ普通のコマになって良かった。

平成20年6月16日

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
トースト	1				
牛乳				1	
スロウ					1

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
ご飯(小皿)	1				
みそ汁		1			
ステーキ			3		

---

### 食事調べチェック表

●数の分だけコマをぬけてみましょう。

自分の食事を調べて気づいたことを書きましょう。  
-主菜取りすぎ  
-副菜取りすぎ

感想  
自分は、主菜を取りすぎた。た、  
副菜も、もう少し取らうと思った。

平成20年6月17日

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
ご飯	1.5				
お菓子			1		
ジュース					

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
カレー(小)	2				
お菓子			1		
ジュース					1
アイス					2
ジュース					1

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
カレー			1		

図2