

小学校第6学年 学級活動指導案

平成 年 月 日 () 校時
 ○○小学校 第6学年 組 名
 指導者 T1
 T2 栄養教諭/学校栄養職員

1 題材 おやつのとりに方を考えよう

活動内容(2)キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の育成

2 題材設定の理由

乳児から小学校入学くらいまでの成長が著しい時期には、おやつは栄養や水分を補うものとしての重要な役割がある。小学生期からのおやつは、体の成長のためだけでなく楽しみで食べるものとなり、心の安らぎとしての意味合いが強くなってくる。しかし、とり方を誤ると3度の食事をきちんととれなかったり、糖分・脂肪分・塩分をとりすぎ、肥満傾向を招いたり、生活習慣病につながったりする可能性がある。

本学級は、運動が好きで活動的な児童が多い。校区内にはスーパーマーケットやコンビニがあり、おやつを食べたいと思えばいつでも買える環境にある。そこで、おやつについてアンケート調査をしたところ「おやつを毎日食べる」「ときどき食べる」と答えた児童の割合が半々ぐらいであった。また、保護者に与えられた物をそのまま食べるのではなく、家にある物の中から好きな物を選んで食べたり、自分で買って食べたりしていることが多いことも分かった。暑い時期のアンケートであったためか、よく食べるおやつは、アイスクリームが最も多く、続いてチョコレート、ジュース、スナック菓子、ガム、あめ等市販の甘い物が並び、「おやつ=お菓子」という感覚が定着している。学校から帰ってすぐ食べる児童が最も多いが、中には夕食の前やあとに食べている児童もいる。「おやつを食べ方で気にかけていること」という問いには「食べ過ぎない」「甘いものは虫歯になる」と答えた児童が数人いた。また、食べ始めるとだらだらと食べてしまい、夕食が欲しくなくなった経験をもつ児童も多い。気にかけていても、食べる量や時間が乱れがちである。

そこで、自らおやつを購入する機会も増えてくる高学年のこの時期に、体によいおやつのとりに方に気付かせ、考えておやつを食べるようにしようとする態度を養いたいと考え、本題材を設定した。

3 題材の目標

自分のおやつのとりに方を見直し、体によいおやつのとりに方をしようとする意欲をもつことができる。

4 題材の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・体によいおやつを知り、自分の体を大切にしようとしている。 ・おやつエネルギー量を調べたり、簡単なおやつを作ったりしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつを食べるとき、どんなことに気をつけるとよいか考えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつ適切な量や時間について知り、体によいおやつのとりに方がわかる。

5 食育の視点

- ・適切な量や時間を考え、望ましい内容のおやつを選択することができる。〈食品を選択する能力〉
- ・体によいおやつのとりに方を理解し、よりよい食習慣を身に付けようとする。〈心身の健康〉

6 指導計画

(1)事前の活動

- ・食生活アンケート 「1日のスタートは朝ごはんから」
- ・おやつアンケート

(2)本時の活動

「おやつのとりに方を考えよう」・・・・・・1時間(本時)

(3) 事後の活動

- ・かんたんなおやつを作ろう
- ・自分のおやつのとり方を見直し、体によいおやつのとり方を実践していこうとする意欲付けをし、適宜振り返る。

7 本時

(1) 目標

おやつエネルギー量を調べる活動を通して、おやつのとりに関心を持ち、種類や量、時間を考えた体によいおやつのとり方を実践しようとする意欲をもつことができる。

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価規準 (方法)
導入 5分	1 おやつアンケートの結果を見て気付いたことを発表する。	○アンケートの結果を表にまとめておく。 ○出された意見から課題をつかめるようにし、学習の意欲付けをする。(T1)	
おやつのとりに関して考えよう			
展開 30分	2 自分が日曜日に食べたおやつエネルギーや砂糖、油、塩の量を調べる。	○食品の表示の見方について確認する。(T1) ○給食のエネルギー量を示し、おやつエネルギーと比較させる。(T2) ○1日にとってよいエネルギー量は200kcal までであることを知らせる。(T2) ○おやつには砂糖や塩分が多く含まれていることに気付かせる。(T2)	【知識・理解】 おやつエネルギー量を調べ、1日のおよぶ量が分かる。 (ワークシート)
	3 おやつの上手なとり方についてグループで話し合い、発表する。	○おやつ=お菓子でないことに気付かせる。 ○おやつは質や量、時間を考えて食べることが大切であることに気付かせる。	
まとめ 10分	4 自分のこれからのおやつのとり方を考え、発表する。	○これから自分がおやつをどのようにとるか、具体的に目標を考えさせる。(T1)	【関心・意欲・態度】 からだによいおやつのとりに関心を持ち、実践しようとしている。 (発表)

(3) 評価及び指導

「十分満足できる」と判断される状況	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつに含まれるエネルギー量について理解している。 ・体によいおやつのとり方を考え、自分の目標を考えている。
「おおむね満足できる」状況を表現するための具体的な指導	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつエネルギー量を調べる際、できるだけ分かりやすいようにスライドなどを使って説明させる。 ・自分のおやつのとり方を見直し、自分の目標を考えさせる。

8 特別活動の他の内容や他教科との関連

学級活動の活動内容(2)「カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」についての学習と関連させ、自ら健康な体をつくり出そうとする。

4月に家庭科の単元「くふうしよう朝の生活」の中で、生活時間を見直そうB(1)アを学習している。朝食を考える中でおやつのとり方(食べる時間)を自分の生活の中でどう工夫すればよいかについて、グループで話し合い、生活時間表を作ることによって、自分の生活を見直していくようにする。

9 細案

時間	学習活動 主な発問や指示, 説明 (T1, T2)	予想される児童の反応	指導上の留意点 ◆評価<方法>
導入 5分	<p>1 おやつアンケートの結果を見て気付いたことを発表する。</p> <p>T1: おやつアンケートの結果を見て気付いたことを発表してください。</p> <p>本時の課題の確認をする。</p> <p>T1: 今日は、みんなでおやつのとりに方について考えていきたいと思ひます。</p>	<p>・甘いアイスクリームやチョコレート, ジュースに人気がある。</p> <p>・食事の前や寝る前にも食べている。</p>	<p>○アンケートの結果を示し, おやつを食べ方に関心をもたせる。</p> <p>○出された意見から課題をつかませる。</p>
おやつのとりに方について考えよう			
展開 30分	<p>2 おやつエネルギー量を給食のエネルギー量と比べる。</p> <p>T1: 食品にはパッケージの裏に, 原材料名と栄養成分表が書かれています。</p> <p>T2: 給食のエネルギー量は750kcal, おやつでとってよいエネルギー量は200kcal までです。</p> <p>3 おやつの上手な食べ方についてグループで話し合い発表する。</p> <p>T1: おやつの上手な食べ方についてグループで話し合いましょう。</p> <p>T2: おやつ=お菓子ではなく, ふかしいものを食べたり牛乳を飲んだりすると, 不足しがちな食物繊維やカルシウムをとることができます。</p> <p>T1: これからの自分のおやつのとりに方について考えて, ワークシートに書き, 発表しましょう。</p>	<p>・チョコレートは砂糖が一番最初に書かれている。</p> <p>・栄養は脂質や炭水化物が多く, たんぱく質は少ない。</p> <p>・チョコレートを1枚食べると食べ過ぎる。</p> <p>・ポテトチップス1袋食べるとエネルギー量は3日分のおやつになる。</p> <p>・量を考えて食べる。</p> <p>・食事の前や寝る前には食べない。</p> <p>・甘いお菓子ばかり食べないほうがよい。</p> <p>・スナック菓子は1袋全部食べないで食品表示を見て200kcal までになるように抑える。</p>	<p>○電子黒板で原材料名や栄養成分表を見せる。</p> <p>○原材料は使われている量の多い順に掲載されていることを確認する。</p> <p>◆評価: おやつエネルギー量を調べ, 1日のおやつ量が分かる。 <ワークシート></p> <p>○量や内容を考えれば自分の好きなおやつを食べることができるとに気付かせ, 実践への意欲付けを図る。</p> <p>○電子黒板で不足しがちなカルシウムやビタミンを補えるおやつを紹介する。</p>
まとめ 15分	<p>4 まとめをする。</p> <p>T2: おやつを食べ過ぎたときは, 運動をしたり, 次の日のおやつをひかえたりしましょう。</p>	<p>・スナック菓子は1袋全部食べないで3分の1だけにする。</p> <p>・飲み物はできるだけお茶や牛乳にする。</p>	<p>◆評価: 体によいおやつのとりに方に気付き, 自分の目標を考えることができる。 <発表></p>

10 板書計画

おやつのとりに方について考えよう

アンケート結果

おやつベスト5

- 1位 アイスクリーム
- 2位 チョコレート
- 3位 ジュース
- 4位 スナック菓子
- 5位 あめ

おやつを食べる時間

- 学校から帰ってすぐ
- 夕食の前
- 寝る前

1日のエネルギー量

2000kcal~2250kcal

給食のエネルギー量

750kcal

おやつでとることのできるエネルギー量

200kcal

おやつエネルギー量調べ

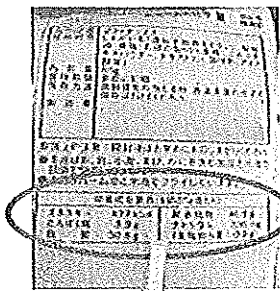
アイス クリーム1個 (150g)	144 kcal	ヨーグルト 1杯 (100g)	67 kcal
カップケーキ 1個	281 kcal	クッキー 18 (250g)	123 kcal
チョコ レーズ1包 (70g)	230 kcal	ポッキー 10	155 kcal
あめ 47	129 kcal	ビスコ 1個	310 kcal
プリン1個 (100g)	165 kcal	ソフト チーズケーキ (50g)	283 kcal

望ましいおやつのとりに方

- 適度な量を考えて
- 時間を考えて
- 食べすぎたら運動をしよう

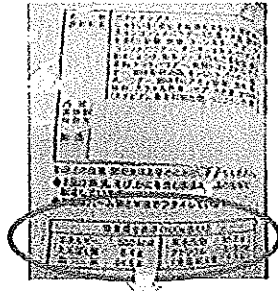
11 電子黒板資料

栄養成分表示を見てみよう！



栄養成分表示(1袋85g当たり)

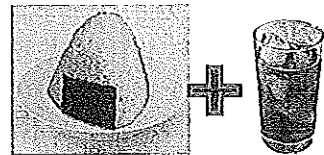
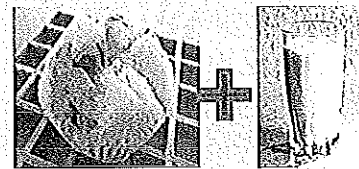
エネルギー 477kcal	炭水化物 46.5g
たんぱく質 3.0g	ナトリウム 236mg
脂 質 30.6g	(食塩相当量 0.5g)



栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー 553kcal	炭水化物 55.2g
たんぱく質 5.4g	ナトリウム 518mg
脂 質 34.5g	(食塩相当量 1.3g)

こんなおやつがおすすめ



12 ワークシート

おやつのとりに方を考えよう

6年 組()

おやつは()kcalまで

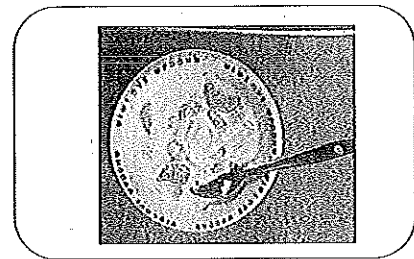
おやつエネルギー量調べ

おやつ名	1箱・1袋のエネルギー量	砂糖の量	脂質の量	塩分の量	1日に食べてよい量
	Kcal	g	g	g	
	Kcal	g	g	g	
	Kcal	g	g	g	
	Kcal	g	g	g	
	Kcal	g	g	g	

○望ましいおやつのとりに方

- ☆()を覚えて・・・食べ過ぎないように
- ☆()を覚えて・・・食事の前や寝る前は食べない
- ☆食べた後は()をしよう

○自分がこれからどのようなおやつのとりに方をするのか書きましょう。



2 中学校指導例

中学校第1学年 技術・家庭科(家庭分野) 学習指導案

平成 年 月 日() 第 校時
〇〇中学校 1年 組 名
指導者 家庭科担当教諭

1 題材名 「わたしが作る, わたしのための弁当」 B(3)ウ

2 題材設定について

(1) 題材観

現代の食を取り巻く状況を見ると、調理済み食品やレトルト食品、インスタント食品などが多く出回り、いつでもどこでも簡単に食べることができるようになった。また、コンビニエンスストアや弁当店等の進出により、手軽に弁当も購入できるようになった。その便利さゆえに広く利用されるようになり、食生活に影響を及ぼしている。このような状況の中で、栄養バランスを考えることは、健康によい食習慣を身に付けるために、大事なことである。特に活動が活発で成長が著しい中学生にとっては、この時期の食生活は生涯の身体をつくるためにも極めて重要な役割を担っている。学校給食により、昼食は栄養バランスがよい食事ができているが、卒業すると、昼食も個人や家族に任せられ、これまで以上にバランスのよい食事を自ら心がけなければならない。中学生にとって、よりよい食生活のあり方を学び身に付けることは、食生活の自立はもちろん、生涯にわたり健康な生活を送るためにも意義深いことである。

そこで、これまでに習得した知識及び技術を活用し、自分の食生活を振り返り、自分の課題にあった手作り弁当を考えることにした。この学習を通して現在の食生活を見直し、課題を見付けて計画し、実践、評価、改善するという一連の学習活動を通して、食生活に関心を持ち、食生活をよりよくしようとする力を育みたいと考える。さらに、その課題の解決策を生活において活用していけるように、深く考えさせることで、生活を工夫し創造する能力を育成したいと考え、本題材を設定した。

(2) 生徒観

本校は、〇〇市中心部近くに位置し、校区内には、大型スーパーやコンビニエンスストアも多い。生徒の食を取り巻く状況を見ると、現代の食を取り巻く状況とさほど変わりはないと考えられる。

そこで、本校1年生の生徒に食生活や弁当作りの学習に関するアンケートを行ったところ、73%の生徒が「自分で弁当を作ることがない」と回答し、「時々作る」生徒が12%にとどまった。食生活で気を付けていることは、「野菜を多く摂る」67%、「栄養のバランスを考える」70%など家庭科の学習で身に付けた知識を生かしている回答が見られた。「弁当の作り方を学んで、作ってみたい」という関心は高く、弁当作りの学習で学びたいことの内容として、「調理の仕方」、「詰め方」と回答する以外に、「栄養のバランスや彩り」、「短時間でできる方法」という回答が63%あり、自分が日常食べている弁当をよりよく改善したいというこれからの学習への意欲が感じられた。

(3) 指導観

指導に当たっては、自分の食生活を振り返り、課題を見付け、これまでに習得した日常食の基礎的・基本的な知識及び技術を活用し、食生活の課題の解決を図ることで、自らの生活に生かそうとする実践的な意欲と態度を養いたいと考えた。

本題材では、まず生徒が自分の食生活を見直し具体的な課題を見付け、その解決のために弁当の献立を考え、弁当作りを行う。自分で考えた弁当を夏休みに家庭で作り、そのレポートを基にグループで意見交換をし、さらによりよい献立へと改善していく問題解決的な学習を進める。グループでの意見交換では、弁当の献立の条件に照らして検討・修正する。その際、友だちのアドバイスや自分の立てた献立の改善点を記入する欄を設けた、思考の可視化ができるワークシートを準備する。

課題解決の過程では、予測されるつまずきに対して考え方の「ヒントカード」を用意し、基礎的・基本的な知識及び技術の活用を促す。家族や友だちのアドバイスを取り入れながら食生活に関心を持ち、食生活をよりよくしようと考え工夫し創造する能力を育てたい。

本時では、夏休みの家庭実践の結果、調理に平均50分かかったことを改善するため、生徒は「短時間で毎朝作れる弁当」にするための方法を深く考える。友だちの意見やアドバイスを参考にしながら、おかれた状況(栄養バランス、調理時間、調理操作など)を踏まえ、よりよい解決策を見出す学習を通して、生活における様々な問題と向き合い、よりよく解決しようとする態度と能力を育成したいと考える。

3 題材の目標

自分の食生活をよりよくすることに関心を持ち、自分の食生活の中から課題を見出し、その解決を目指して弁当の献立と調理の計画を自分なりに工夫することができる。

4 題材の評価規準

生活や技術への 関心・意欲・態度	生活を 工夫し創造する能力	生活の技能	生活や技術についての 知識・理解
自分の食生活をよりよくすることに関心を持ち、課題を主体的に捉え、弁当の献立と調理の計画と実践に取り組もうとしている。	自分の食生活について課題を見付け、その解決を目指して弁当の献立と調理の計画を自分なりに工夫している。		

5 食育の視点

自分の食生活をよりよくすることに関心を持ち、自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)

6 指導計画 わたしを作る、わたしのための弁当 (総授業時数 5時間)

- (1) 自分の食生活を見直そう 1時間
- (2) 自分の食生活の課題を解決できる弁当の計画をしよう 1時間
(家庭実践) 私が作る私のための弁当
- (3) 作った弁当について発表しよう 1時間
- (4) 短時間で作れる弁当を考えよう 2時間 (本時1/2)

7 本 時

(1) 本時の目標

自分が作った弁当について、これまでに学習したことを生かして、短時間で作れる弁当に工夫し改善することができる。(工夫・創造)

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価
5分	1 本時の目標を知る。	○前時に改善した弁当を振り返り、よりよい弁当を作るための学習をすることを伝える。	
弁当を短時間で作ることにチャレンジ!			
20分	2 短時間で作れる弁当にするための工夫を考え、発表する。	○班で、調理した経験を振り返りながら、短時間で作るための方法を考えホワイトボードにまとめさせる。 ○ヒントカードを提示し、これまで学習してきた内容を思い出させる。	
20分	3 他の班の意見を聞き、自分の弁当について考え直す。	○他の班の改善策を参考にしながら、自分の弁当についての改善策をワークシートに分かりやすくまとめさせる。 ○班で相談して、友達の考えを参考にし、再検討させる。	[工夫・創造] ◎友達の意見や改善策を参考にしながら、習得した知識及び技術を活用して、自分の弁当をよりよくしようとしている。
5分	4 本時のまとめをする。	○今回考えた方法は、「短時間」という条件の中での弁当作りであり、おかれた状況により、その都度考え判断していくことが必要であることを知らせる。	○習得した知識と技術を活用して、自分の弁当をよりよくしようとしている。(ワークシート)

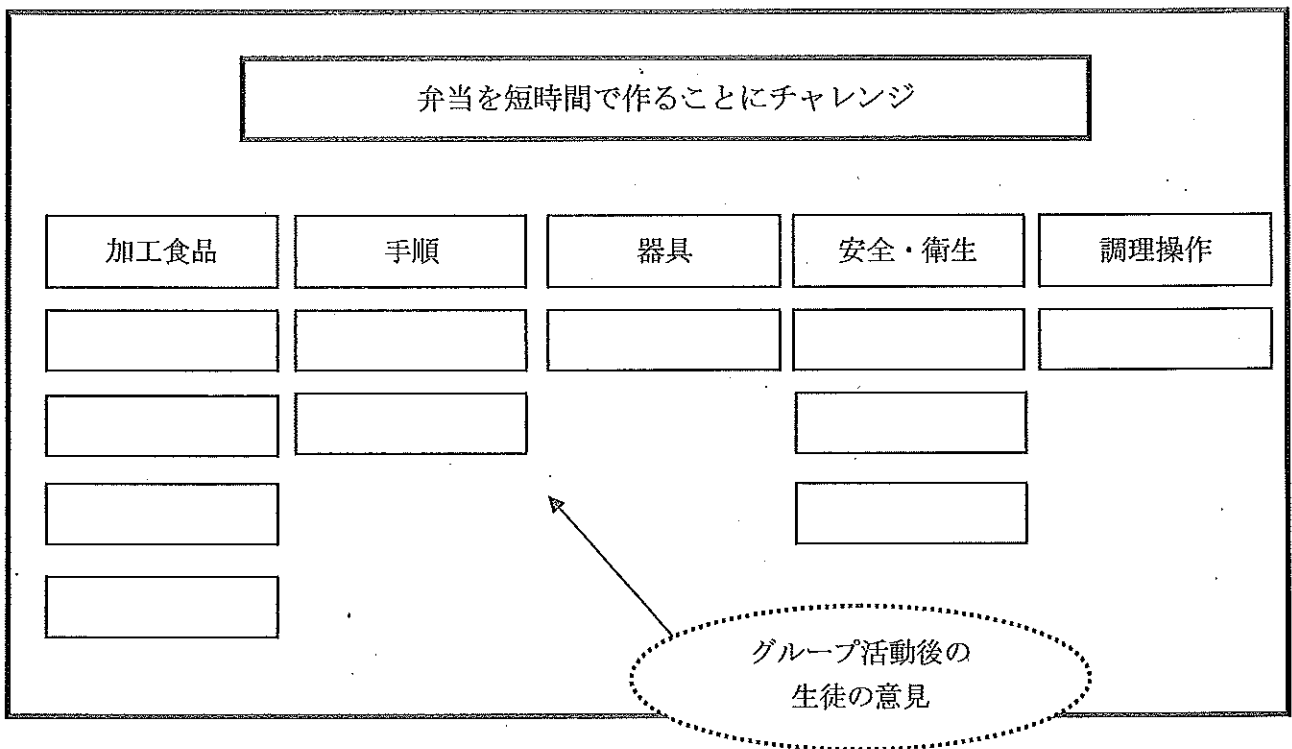
評価 ◎:「十分満足できる」と判断される状況 ○:「おおむね満足できる」と判断される状況

8 指導細案

学習活動	指導上の留意点・支援	資料
<p>1 導入</p> <p>短時間でできる弁当にチェンジ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・パワーポイント（みんなの弁当の写真） <p>みんなと同じように、私も夏休みに弁当を作ってきました。これを作るのに実は、40分かかりました。どこかを何とか改善して、朝の短い時間でできる弁当にしたいと思います。どこをどのようにしたらよいと思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ただし、メニューは変えないこと。 ・班で相談し、3つ考えてホワイトボードにまとめてみましょう。 ・時間は、10分で書けたら前に貼りにきてください。 	<p>目標を貼る</p>
<p>2 話し合い</p> <p>前に出てきてもらい、発表する。</p>	<p style="text-align: center;">～話し合い～</p> <p style="text-align: center;">ヒントカードを参考にして話し合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表する人は大きい声でみんなに聞こえるように発表しましょう。 ・聞く人は、なるほどいい考えだなと思う意見は、何班のだろうと考えながら発表をきいてください。 <p>【時短の方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(加工食品) 作り置き, 冷凍, 冷凍冷蔵庫の活用 ・(手順) 技術面を磨く, 配膳, 後片付け ・(器具) 詰め方, 弁当箱, グッズ ・(安全・衛生) 加熱調理, 電子レンジの活用 <p style="text-align: center;">用具類の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(調理操作) 洗い方, 切り方, 調味, 盛りつけ 	<p>ヒントカードを係の生徒が机から出す</p> <p>加工食品</p> <p>手順</p> <p>器具</p> <p>安全・衛生</p> <p>調理操作</p>
<p>まとめたパワーポイントで見る。</p> <p>3 得た案をもとに、自分の弁当の中で改善できる点についてまとめる。</p>	<p>実は、先生もみんなと同じように考えました。工夫をまとめてみたので見てください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・では、今度は自分の弁当をどのようにしたら短時間でできる弁当に改善できるのか、先ほどの各班の発表を聞いて、参考になるところは参考にしながら改善してみましょう。 <p>説明 (パワーポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まず、自分の弁当の写真を見て、改善点に付箋を貼りましょう。 ・次に、その一つ一つについてどのように改善するの 	<p>ワークシート</p>

<p>発表する。</p> <p>4 まとめ</p>	<p>か書きましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・隣の人と発表しましょう。 ・実物投影機を用いて発表する 時間を見て3～5人 <p>みんな30分でできるようになりましたか？</p> <p>今日は、朝の忙しい時間に、できるだけ短時間で作ることができる弁当にしようということで工夫を考えました。前の時間に一度弁当を改善し、さらに短時間で作るには、と繰り返し学習することで、より深く考えることができたのではないのでしょうか。</p> <p>この写真を見てください。</p> <p>(豪華な運動会の弁当の写真を提示)</p> <p>これは、この前運動会の時に、私が作ったものです。この時は、年に一度の行事のための弁当を作るというものです。</p> <p>どんな弁当にしようかとか、どのような工夫をしようかなということを考えていくと、きれいに見えて、できるだけ手の込んだものにしようと目標が変わってきます。</p> <p>その時、その状況によって目標が変わっていくので、その時の状況に合わせて、今回のように、より深く考えていきましょうね。</p>	
---------------------------	---	--

9 板書計画



中学校第3学年 保健体育科学習指導案

平成 年 月 日 () 校時
 ○○中学校 3年 組 名
 指導者 T1
 T2 養護教諭
 T3 栄養教諭/学校栄養職員

1 単元名 健康な生活と病気の予防 (生活習慣病とその予防)

2 単元設定の理由

(1) 教材観

現在、日本人の死因の60%以上が生活習慣病であり、年々増加・若年化の傾向にある。また、徳島県では、糖尿病による死亡率が全国1位となっており、本県の大きな課題となっている。

本単元では、人間の健康は主体と環境がかかわり合って成り立つものであることを理解させると共に、健康を保持増進し疾病を予防するために、それぞれの要因に対する適切な対策について理解できるようにする。特に、人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があり、それらの生活習慣の乱れは、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があることを理解できるようにする。

(2) 生徒観

本学年で実施した生活習慣に関する調査によると、「夜12時以降に寝ている」生徒が43.4%であり、就寝時刻が遅い傾向にある。朝食を「毎日食べている」生徒は76.7%と少なく、朝食を欠食する理由の約半数が「時間がないから」であり、就寝時刻の遅さが影響しているものと考えられる。また、朝食を「主食だけ」などの単品で済ませている生徒が半数近くおり、毎食の野菜摂取についても「ほとんど食べない」または「食べないことがある」生徒が34%であるなど、食生活における課題がみられる。

(3) 指導観

本県の現状を知らせることで、生活習慣病を生徒たちにとって身近な問題としてとらえさせたい。そして、架空の人物であるAさんの生活の問題点についてグループで話し合う活動を通して、生活習慣病の要因となる生活行動や予防の仕方について理解させたい。さらに、自分の生活を振り返ることで課題に気付かせ、よりよく改善していく方法を考えさせたい。

3 単元の目標

- ・健康な生活と病気の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができる。
- ・健康な生活と病気の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動により、科学的に考え、判断し、それらを表すことができる。
- ・健康の成り立ちと病気の発生要因、生活行動・生活習慣と健康、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、感染症の予防、保健・医療機関や医薬品の有効利用、個人の健康を守る社会の取り組みについて、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活のかかわりを理解できる。

4 単元の評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
健康な生活と病気の予防について、 ・健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	健康な生活と病気の予防について、 ・健康に関する資料などで調べたことを基に課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ・学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	以下のことについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・健康の成り立ちと病気の発生要因 ・生活行動・生活習慣と健康 ・喫煙・飲酒・薬物乱用と健康 ・感染症の予防 ・保健・医療機関や医薬品の有効利用 ・個人の健康を守る社会の取組

5 食育の視点

- ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
(心身の健康)

6 指導計画

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| (1) 健康の成り立ち・・・・・・・・・・1時間 | (7) 飲酒と健康・・・・・・・・・・1時間 |
| (2) 運動と健康・・・・・・・・・・1時間 | (8) 薬物乱用と健康・・・・・・・・・・1時間 |
| (3) 食生活と健康・・・・・・・・・・1時間 | (9) 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ・・1時間 |
| (4) 休養・睡眠と健康・・・・・・・・1時間 | (10) 感染症とその予防・・・・・・・・・・2時間 |
| (5) 生活習慣病とその予防・・・・2時間
(本時1/2) | (11) 性感染症とその予防/エイズ・・・・2時間 |
| (6) 喫煙と健康・・・・・・・・・・1時間 | (12) 保健・医療機関と医薬品の有効利用・1時間 |
| | (13) 共に健康に生きる社会・・・・・・・・1時間 |

7 本時

(1) 本時の目標

- ・生活習慣病の原因と予防の仕方について理解できる。
- ・自分の生活を振り返り、生活習慣病を予防するための目標を考えることができる。

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点	学習活動における 具体的評価規準
5分	1 徳島県は、糖尿病の死亡率が高い県であることを知る。	・本県の現状から、生活習慣病を身近な問題としてとらえられるようにする。(T1)	
5分	2 糖尿病などの生活習慣病について理解し、生活習慣病で亡くなる人が多いことを知る。	・動脈硬化と生活習慣病の関わりについて図や写真を用いて説明する。(T2)	
15分	3 Aさんの生活の問題点について班で話し合い、発表する。	・「Aさんの生活日記」を配布し、健康によくない生活について班で考えさせる。(T2)	
15分	4 生活習慣病の原因や、予防の仕方について理解する。	・意見をもとに、健康によくない生活習慣の積み重ねが、生活習慣病の原因となることに気付かせる。(T2) ・食生活と生活習慣病との関わりについて、資料を示し理解を促す。(T3)	・生活習慣病の原因や予防の仕方について理解できる。 (観察, ワークシート)
10分	5 自分の生活を振り返り、生活習慣病を予防するための目標を考える。	・チェックリストから自分の生活を振り返り、課題を確認できるようにする。(T1) ・机間指導し、生活習慣を改善するための具体的な手立てを助言する。(T2・T3)	・自分の生活を振り返り課題をみつけ、生活習慣病を予防するための目標を考えている。 (ワークシート, 発表)

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	・食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などが生活習慣病の原因であることを理解し、予防の仕方を自分の言葉で具体的に説明できる。 ・生活習慣病予防のために自分の生活を振り返り、課題を見付け、具体的な生活行動の改善策を考えることができる。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	・生活習慣病について、写真やイラスト等を用いてわかりやすく説明する。 ・机間指導により、自分の生活を振り返らせ、生活習慣を改善するための具体的な方法を考えられるよう支援する。

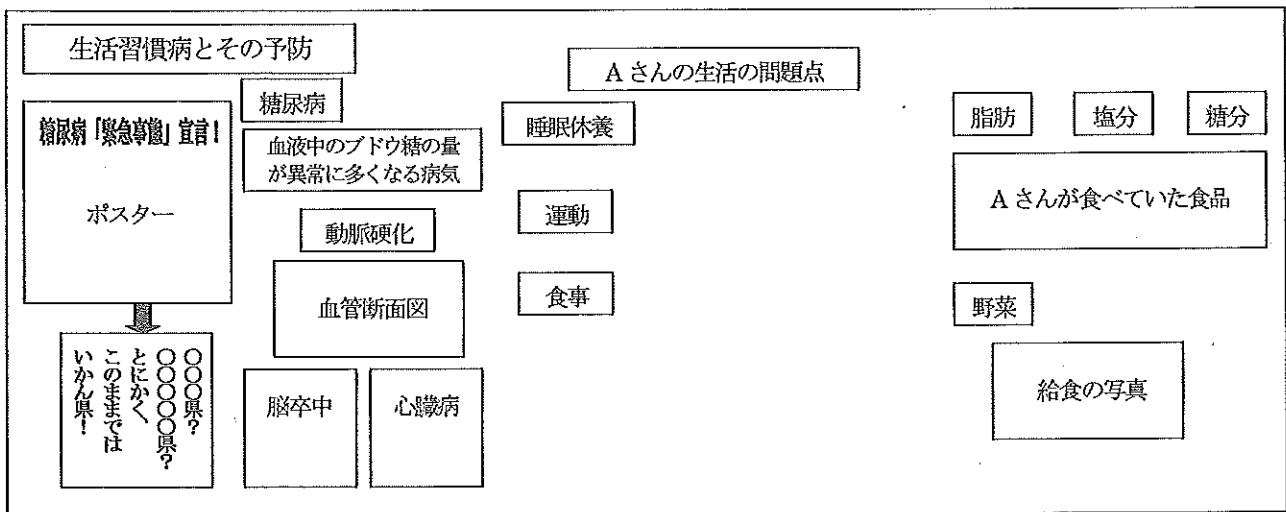
8 他教科との関連

技術・家庭科「中学生の食生活と栄養」

8 指導細案

指導者の発問・支援	児童の活動・反応
<p>T1：今日は「生活習慣病とその予防」について勉強します。 生活習慣病といえば、徳島県で大変問題になっている病気がありますが、みなさん知っていますか？</p> <p>そうです。糖尿病です（県医師会「糖尿病緊急事態宣言」のポスター貼る）。徳島県は、糖尿病が原因で亡くなる人の割合が全国で一番多い県です。みなさんは、糖尿病がどのような病気か知っていますか？</p> <p>T2：ポスターを見てください。「〇〇県？〇〇〇〇県？とにかく、このままではいかん県！」（〇〇に入る言葉を考えさせる） 答えは「歩かん」県、「食べすぎる」県です。</p> <p>このような「あまり体を動かさない」生活や、「食べすぎてしまう」生活を続けていると、血管や血液に異常が起きてきます。 （血管断面図を用いて、糖尿病・動脈硬化・心臓病・脳卒中について説明） これらの病気は、よくない生活習慣の積み重ねが原因となることから、生活習慣病と呼ばれています。今続けている生活習慣次第では、将来生活習慣病になってしまうかもしれません。</p> <p>それでは、どのような生活を続けていたら、生活習慣病になるのでしょうか？ 「Aさんの生活日記」の中で、健康によくない生活だと思うところを見つけてワークシートに書き出しましょう。</p> <p>班で意見を出し合い、短冊に書きましょう。 後で、前へ貼りにきてもらいます。</p>	<p>糖尿病</p> <p>おしっこに糖が出る病気？</p> <p>ワークシートに記入</p> <p>班で意見を出し合う。 短冊に書く。 班の代表者が黒板に貼る。</p>
<p>T2：これらの意見は、大きく3つに分類することができます。 （生徒が貼った短冊を食事・運動・睡眠休養の3つにまとめる） これらの生活を健康によい生活に変えていけば、生活習慣病の予防になるということですね。 （運動や睡眠・休養についてアドバイスする）</p>	
<p>T3：Aさんの生活を見ると、食事に関する問題点がたくさん出てきました。 （Aさんが間食で食べていた食品や給食の献立を例に挙げ、脂肪・塩分・糖分のことや野菜摂取について説明）</p>	
<p>T2：それではワークシートに、生活習慣病を予防するための3つのポイント「食事・運動・睡眠休養」を書きましょう。</p>	<p>ワークシートに記入</p>
<p>T1：最後に、生活チェックリストで自分の生活を振り返ってみましょう。できた人は、将来生活習慣病にならないために、これからの生活で気をつけたいことをワークシートに書いてみてください。</p> <p>生活習慣病というのは、よくない生活習慣の積み重ねで起こること、そして、予防のためには食事・運動・睡眠休養の3つがポイントであるということがわかりましたね。 今日学習したことや、生活チェックリストの結果を参考に、これからの生活について考えてみてください。</p>	<p>ワークシートに記入</p>

9 板書計画



10 ワークシート

生活習慣病とその予防

年	組	番	氏名
---	---	---	----

1. Aさんの生活日記を読んで、健康によくない生活のところに下線を引く、下の枠に書き出しましょう。

〇月〇日（金曜日）

朝は起きるのがつらく、なかなか起きられなかった。時間も食欲もなかった。ので、朝ごはんを食べずに衣を出た。授業中は、お腹がすいて勉強できなかった。給食はきらいなものが多かったので弱して、パンとデザートだけ食べた。放課後は、身体も回り回らなないのですぐ降り、テレビを見ながらポテトチップス1袋・コーラを1本飲んだ。夕食の時間になったけど、おやつを食べたので、お腹がすいていなかった。大好きなハンバーグだけ食べた。11時頃、お腹がすいたので、カップラーメンをつくって食べた。寝ようと思ったが、宿題を思い出して、あわてて勉強を始めたが、結局、寝たのは1時だった。

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

⑥ _____

⑦ _____

⑧ _____

2. 生活習慣病を予防するための3つのポイント

[] [] []

3. 生活チェックリストをしてみよう。あてはまるものに○をつけましょう。

朝食を食べない日がある。	
給食を残すことが多い。	
野菜をあまり食べない。	
揚げ物やいたの物など、油料理をよく食べる。	
お菓子や清涼飲料水などをよく食べたり、飲んだりする。	
あまり運動をしていない。	
夕食を食べた後、寝るまでの間に何かを食べることがよくある。	
夜寝るのが遅い。（11時以降）	

4. 生活習慣病を予防するために、これから気を付けることを書きましょう。

中学校第1学年 学級活動指導案

平成 年 月 日 () 第 校時
〇〇〇中学校 1年 組 名
指導者 T1
T2 栄養教諭/学校栄養職員

- 1 題材 朝ごはんで元気な一日
活動内容(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

今年度、〇〇町では児童生徒の実態を把握するため『食育推進に関するアンケート』を実施した。その結果、本学級では「毎日朝ごはんを食べている」と答えた生徒が80%をしめ、「いつも食べない」生徒は4%、「時々食べない」と答えた生徒が16%であった。朝ごはんの内容を見てみると、ふりかけごはんだけ、パン1枚だけなどの主食だけの生徒が約30%と、バランスのよい内容とは言い難い生徒が多かった。

朝ごはんは、一日の活動のもとになる食事である。そのため、ごはんやパンの糖質だけでなく、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも十分含んだ食事をとる必要がある。また、具だくさんの温かいみそ汁やスープ、食物繊維を含んだ副菜などが排便を促し、体調をよくしてくれる。

生徒たちはこれまでに、食事と健康の関係を学習してきた。しかし、知識として認識はしていても、自分の朝ごはんのとり方が健康な体づくりに結び付くことを、実感をもって理解できていない生徒が多い。

例えば、「きちんとした朝ごはんを食べなければいけない」と思っている、休日に夜更かしをし、翌朝なかなか起きられなくて朝ごはんが食べられないという生徒も少なくない。また、食事に対する関心は家庭によって異なり、これまでの学習を家庭で生かすことができない生徒もいる。

思春期の成長過程において、朝ごはんは大変重要であり、適切な食生活が基盤となって学力や体力の向上、さらには気力の充実が見込まれる。

そこで、朝ごはんは一日の生活リズムを作るもっとも重要な食事であることを理解させ、自分の食生活を振り返り、改善点を考え、意欲的に実践する生徒を育てたいと考え、本題材を設定した。

3 題材の目標

朝ごはんを食べることの大切さを理解し、朝ごはんの内容を充実させようとする意欲をもつことができる。

4 題材の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・実践	知識・理解
自分の朝ごはんの内容について関心を持ち、充実した朝ごはんを食べるために、自主的に取り組もうとしている。	よい朝ごはんの内容について話し合い、自分にあった朝ごはんの改善方法を考え、実践している。	朝ごはんの役割を知り、充実した朝ごはんの食事内容について理解している。

5 食育の視点

- 朝ごはんの役割を知り、その充実した内容が心と体の成長に大変重要であることを理解する。
<食事の重要性>
- 自分の食生活を見直し、よりよい食習慣を形成していく能力を身に付ける。<心身の健康>

6 指導計画

①事前(自分の生活の問題に気付く活動)

〇〇町内小・中学校で『食育推進に関するアンケート』を行い、その結果を「給食だより」や

「食育だより」の広報紙で確認し、朝ごはんをしっかりと食べることへの意欲を高める。

②本時（グループでの話し合いを生かし、個人目標を自己決定する活動）

アンケートの結果から課題を把握させ、朝ごはんの重要性を確認させる。さらに、理想の朝ごはんをグループで話し合わせ発表することで、自分の目標達成に向けての意欲を高める。

③事後（目標実現のための指導）

ワークシートのチェック欄を活用し、1週間記録を続けたり、保護者への啓発活動を行ったりすることで、目標達成に向けて努力しているかを確認させ、継続的な取組となるよう支援する。

7 本時

(1) 目標

元気な一日を過ごすもとなる朝ごはんの大切さを理解し、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べるための目標をもつことができる。

(2) 展開

時間	主な学習内容と活動	指導上の留意点	評価規準(評価方法)
導入 5分	1 アンケートの結果から本時の課題をつかむ。	○学級の結果を提示し、本時の課題をもたせる。(T1)	
展開 35分	2 朝ごはんの働きと、栄養バランスのよい朝ごはんについて知る。	○朝ごはんの働きを説明する。(T1) ○朝ごはんと体温変化の関係を説明する。(T2) ○基本的に主食・主菜・副菜・その他(汁物や飲み物)がそろっている食事ほど栄養バランスがよいことを知らせる。(T2)	
	3 元気な一日を過ごすためにどんな朝ごはんがよいかグループで話し合い、発表する。	○理想的な朝ごはんについて、グループで話し合わせる。(T1) ○机間指導を行い、アドバイスをする。(T1・T2)	
	4 自分の朝ごはんを4つのグループに分け、どんな料理を足せばよいか考える。	○何を足せば、バランスの取れた朝ごはんになるか考えさせる。(T1)	
まとめ 10分	5 これまでの学習や話し合いで得た情報をもとに、自分の目標をもち、本時の学習のまとめをする。	○どうすればよい朝ごはんを食べることができるか考えさせ、目標達成に向けての意欲を高める。(T1)	〈思考・判断・実践〉 ・バランスの取れた朝ごはんを考え、自分の目標を立てている。(観察・ワークシート)

8 他教科との関連

技術・家庭科(家庭分野)の「わたしたちの食生活」、保健体育科の「食生活と健康」と関連させて学習し、実生活に生かせるように指導の充実を図る。

9 指導細案

学 習 活 動	教 師 の 発 問 等	予想される生徒の反応
<ul style="list-style-type: none"> ・ クラスの実態を知る。 	<p>T1:「この時間は朝ごはんについて勉強します。」 「食育推進に関するアンケート結果を図にしました。クラスの結果を見てどう思いますか?」 Q:朝ごはん食べますか?</p>	<p>「食べていない人がいるんだ。」 「少しくらい食べなくてもいいんじゃない。」</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝ごはんの役割を知る。 	<p>T1:「朝ごはんを食べると『排便をうながす』『脳のエネルギー源になる』『体温が上昇する』『血流がよくなる』などのよいことがあります。」</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝ごはんをしっかりと食べている人とそうでない人の体温の違いを知る。 	<p>T1:「朝ごはんをしっかりと食べた人と、朝ごはん抜きの人との体温変化差を表示して説明。 ・サーモグラフィで温度差を確認。」</p>	<p>「こんなに違うんだ。」 「自分は元気モードに入っていないかも。」</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝ごはんを食べているから大丈夫ではなく栄養や量を考えることに気づく。 	<p>T1:「では、もう一つの結果を図にしました。」 Q:何を食べましたか? T1:「この結果を見てどう思いますか?」 「朝ごはんは何でも食べたらいいのでしょうか?」</p>	<p>「ごはんが必要。」 「野菜も要る。」 「もう少しおかずがあったらいいかな。」</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食の組み合わせがよいことを知る。 	<p>T1:「家庭科の『食べ物の栄養』のところで食べ物にはいろいろな働きがあり、主食、主菜、副菜、その他がそろっている食事ほど栄養バランスがよいと習いましたね。」</p> <p>T2:「学校給食を例として、【ごはん・牛乳・鮭の塩焼き・おひたし・みそ汁】このような組み合わせが栄養バランスが取れた食事と言えます。」</p>	<p>「へえ、昨日の給食4種類がそろっていたんだ。」</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 班に分かれて理想の朝ごはんメニューを考える。 ・ 料理カードを組み合わせ、工夫点を話し合う。 ・ 班で考えた理想の朝ごはんについて、前に出て発表する。 ・ 他班の発表を聞き、質問や感想を発表する。 	<p>T1:「今から各班で、理想的な朝ごはんメニューを考えてもらいます。」 「お盆シートに料理カードを貼ってグループで理想的な朝ごはんメニューを作ってください。」</p> <p>T1:「各班どういう理由で、この朝ごはんメニューを決めたか発表してください。どんなことを工夫したかも言ってください。」</p> <p>T1:「他の班の発表を聞いて、意見や感想、また自分の班と違っている所はありませんか?」</p> <p>T1:「では、自分の朝ごはんに戻りましょう。」 「自分の朝ごはんをワークシート②4つのグループに分類し、さっきの発表などを参考に足りないと思う人は、料理を足してみてください。」</p>	<p>「まず、ごはんかパンか決めよう。」 「朝はやっぱりごはん。」</p> <p>「朝、食べる時間が少ないので、食べやすいものにした。」</p> <p>「2班のメニューはバランスよくおいしそうだったと思った。」</p> <p>「やっぱり野菜が足りないなあ。」</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の朝ごはんを見直し、他班の発表から朝ごはん作りに取り入れたいことを見つけ、バリエーションを広げる。 ・ 目標を書く。 	<p>T1:「できた人は③自分の朝ごはんメニューで工夫した点を書いてください。」</p> <p>T1:「明日から、朝ごはんをしっかりと食べるために、あなたができることは何か、今よりワンランクアップさせた④朝ごはんの目標を書いてください。」</p>	<p>「好きなポテトサラダを足した。」</p> <p>「30分早起きをする。」 「準備を手伝う。」 「野菜や果物を食べる。」</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 明日からの課題を確認する。 	<p>T1:「朝ごはんを食べることはずっと毎日ありますが、⑤明日から5日間、今決めた目標ができたかチェックしてもらいたいと思います。5日すんだら、⑥自分の反省を書いてから、⑦家の人に見せて感想を書いてもらって提出してください。」</p> <p>T2:「食事は毎日することです。今伸び盛りのみなさんに大切な朝ごはんを、自分で考えて自分で用意してしっかりと食べるよう努力してください。」</p> <p>T1:「これで、朝ごはんについての授業を終わります。」</p>	<p>「家の人に言って協力してもらおう。」 「朝、しっかりと食べられるように早く寝よう。」</p>

10 板書計画

朝ごはんて元気な一日

Q:朝ごはん食べる?

(アンケート結果 グラフ)

Q:何を食べる?

(アンケート結果 グラフ)

・アンケートからの感想

- ・
- ・
- ・

(体温変化グラフ)

(サーモグラフィー画像)

・朝食前 ・朝食後

・例(学校給食)

副菜	主菜
主食	汁物
班の考えたメニュー	班の考えたメニュー
・工夫したこと	・
班の考えたメニュー	班の考えたメニュー
・工夫したこと	・

11 ワークシート

☆ 朝ごはんて元気な1日 ☆

中学校 1 年 名付

① 食べてきた朝ごはんを書いて下さい。

② 自分の食べた朝ごはんを、4つに分けてみましょう。

【副菜】

野菜・きのこなどを使った
おひたし

【主菜】

肉・魚・卵・豆・豆腐を使った
おひたし

【主食】

ごはん・パン・めんなど

【その他】

汁物やおかずなど

③ どんなことを見つけて、この朝ごはんメニューを考えたか？
工夫した点は？

④ 朝ごはんから、朝ごはんをしっかりと食べるために、あなたができることは 何だと
思いますか？目標を日誌しましょう。

⑤ 食べることができた箇所に○をつけましょう。

※ 目標については、3つの中から選んで○をつけましょう。

	主食	主菜	副菜	その他	目標について
月 日 (空)					・できた ・まあまあ ・できなかった
月 日 (記)					・できた ・まあまあ ・できなかった
月 日 (記)					・できた ・まあまあ ・できなかった
月 日 (記)					・できた ・まあまあ ・できなかった
月 日 (記)					・できた ・まあまあ ・できなかった

⑥ 日誌の反省

⑦ おうちの人から

中学校第2学年 学級活動指導案

平成 年 月 日 () 第 校時
 ○○中学校 2年 組 名
 指導者 T1 :
 T2 : 栄養教諭 / 学校栄養職員

- 1 題材名 適切な水分補給の方法を考えよう
 活動内容 (2) キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

2 題材設定の理由

(1) 教材観

中学生期は、第二発育急進期の最中にあたり、男女ともに身体が大きく成長を遂げる時期にある。特に運動部に所属する生徒は、日々の活動において消費するエネルギー量が増大し、汗をかく機会が多くなる。1回のトレーニングで1リットル以上の汗をかくような激しい運動の際には、疲労回復や体内の電解質バランスを保つため、水分だけではなく糖分や塩分を補給するよう心がけなければならない。一方で、若年者がペットボトル入りの清涼飲料水を日常的に大量に飲み続けることで、「ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトアシドーシス）」と呼ばれる急性の糖尿病が引き起こされることもある。清涼飲料水の中には、積極的に摂取することが望ましいと誤解されるような商品も増えており、生徒たちは、過剰な糖分を摂取していることに気が付かないまま、「熱中症予防のため」と思い、清涼飲料水を飲み過ぎている場合がある。したがって、飲料に含まれる糖分の量を考慮し、運動時や勉強中など、生活の場面に応じて選択していく力を付ける必要がある。

(2) 生徒観

本校では、生徒が運動部に所属する割合は〇%である。部活動のほかにも体育や駅伝大会の練習等で汗を流す機会も多い。事前に行ったアンケートでは、清涼飲料水を頻りに飲んでいる生徒が多く、運動中ではなく日常的な水分補給のためにスポーツドリンクを飲用している生徒が多くみられた。また、飲み物を摂取する際に、その内容に気を配っていない生徒は約〇割であった。

(3) 指導観

まず、熱中症について知っていることを生徒に発表させ、原因や症状等を明確にした上で、水分や糖分、塩分を補給できるスポーツドリンクは熱中症の予防に効果的であること説明する。次に、アンケート結果を提示し、日常的な飲み物の選択についての学級の傾向を示すとともに、授業前に返却した本人のアンケート結果を見るよう指示し、自分自身の飲用習慣について振り返らせる。この際、スポーツドリンクを日常的に飲んでいる生徒に発言を促すことで、勉強中など、運動していない時にもスポーツドリンクを飲用する機会があることを確かめる。さらに、500ml ペットボトル入りのスポーツドリンクと、そのスポーツドリンクと同量の糖分を含む砂糖水を用意し、口に含んだ感想を聞く。スポーツドリンクは冷たさや香り、酸味などで甘みを感じにくくなっていること、実際には多量の糖分が含まれていることに気付かせたい。ここでスポーツドリンクは飲み過ぎると糖分の摂取過剰になることを確かめ、運動時や勉強時など、生活の場面に応じた水分補給の方法を考えさせたい。単なる熱中症予防や水分補給法の知識的重視的な学習にとどまらず、自らの健康について主体的に考え、改善に向けて行動できるようになってほしいと願い本題材を設定した。

3 指導のねらい

熱中症予防のためには適切な水分補給が重要であることを理解するとともに、自らの水分補給の習慣を振り返り、自ら改善していこうとする自己管理能力の基盤を養う。

4 評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
熱中症の予防と飲料物の関連について関心をもち、自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。	日常の水分補給の習慣を振り返って課題を見出し、生活場面にあった水分補給の方法について考えている。	健康な生活を送るためには、生活場面にあった水分補給の方法を選択することが大切であることや、その方法について理解している。

5 食育の視点

自らの日常的な水分補給の課題を見付け、望ましい水分補給の方法を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。〈心身の健康〉

6 指導計画

事前指導…日常的な飲用の習慣に関するアンケート

本時…学級活動「適切な水分補給の方法を考えよう」1時間

事後指導…食育通信や学級通信等で学習内容を保護者に啓発

7 本時

(1) 本時の目標

日常の飲用習慣を振り返り、生活場面に合った水分補給の方法を考えることができる。

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点・支援	評価規準・ 評価方法
10分	1 熱中症について知っていることを発表する。 ・汗をかくとなる ・スポーツドリンクを飲むとよい 2 アンケートの結果から、自らの飲用習慣を振り返り、学級の傾向を知る。	・体育の授業や部活動の様子を思い出させながら、発表させる(T1)。 ・熱中症の原因、症状、予防法を説明する(T1)。 ・アンケート結果を示し、スポーツドリンクをよく飲む生徒が多いことを知らせる。(T1)	
適切な水分補給の方法を考えよう			
15分	3 スポーツドリンクと砂糖水の飲み比べをして、スポーツドリンクには多量の砂糖が含まれていることを知り、感想を発表する。	・スポーツドリンクは冷たさや香り、酸味などで甘みを感じにくくなっていることに気付かせるために、スポーツドリンクと、同量の砂糖を水に溶かした砂糖水を準備し、何名かの生徒に試飲させる。(T2) ・砂糖の摂りすぎによる害や1日の摂取量の目安を示す。(T2)	
15分	4 運動時や勉強時など、生活場面に合った飲み物はどのようなものか班ごとに考え、ホワイトボードに記入し、発表する。	・生徒が生活場面や飲み物の種類、飲む量などを具体的に書き込めるように工夫した、ホワイトボードを用意する。(T1)	日常の飲用習慣を振り返り、生活場面に合った水分補給の方法を考えようとしている。
15分	5 話し合いをもとに、自らの飲用習慣を振り返り、よりよいものに改善する方法を考え、アンケート用紙の下部に記入する。	・アンケート用紙を読み返し、普段の生活を思い出しながら、具体的な改善方法を考えるように助言する。(T1)	(思考・判断・実践) ・観察、ホワイトボード、アンケート用紙

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	日常の飲用習慣を振り返り、自分自身の生活場面に合った水分補給の方法を友達の見ても参考にしながら、明確な理由をいくつかあげて考えている。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導〔支援〕	アンケートの結果から日常の飲用習慣における課題を確かめるよう伝え、具体的な生活場面を想像できるように助言する。

8 細案

指導者の発問・支援	生徒の反応
<p>1 熱中症について知っていることを発表する。(T1)</p> <p>T1: 7月に入り, 日中の最高気温が高くなってきましたね。これまで, 部活や体育の授業中に熱中症になったことがあるという人はいますか? 症状や原因, 予防方法を知っている人は発表してください。</p> <p>T1: 熱中症の原因は, 高い気温で汗を大量にかき, 体内の水分や塩分が失われることです。体温が上がり, 体のだるさ, めまい, ひどい時にはけいれんや意識障害など, さまざまな症状がでます。重症化して, 死に至る例もあります。予防法は, 水分や塩分を補給すること, 日陰を利用すること, 涼しい服装をすることなどです。水分補給には, スポーツドリンクが効果的です。</p>	<p>「部活の時に立っていられなくなった。」「水分や塩分が足りないとなる。」「スポーツドリンクを飲めばよい。」</p>
<p>2 アンケートから, 自らの飲用習慣を振り返り, 学級の傾向を知る。(T1)</p> <p>T1: 熱中症予防のために, みなさんはどんな物を利用していますか?</p> <p>先日, みなさんにしてもらったアンケートでは, 運動中にスポーツドリンクを飲んでいる人がたくさんいました。結果はこのようになっています。</p> <p>T2: (アンケート結果をまとめた模造紙を黒板に掲示する)</p> <p>T1: この結果を見てみると, スポーツドリンクをよく飲む人は, 運動するとき以外にも飲んでいるようですが, みなさんは, どんな時に飲みますか?</p>	<p>「スポーツドリンク」 「塩味のあめ」</p> <p>「風呂上り」「勉強中」 「テレビを見るとき」</p>
<p>3 スポーツドリンクと砂糖水の飲み比べをして, スポーツドリンクには多量の砂糖が含まれていることを知り, 感想を発表する。(T2)</p> <p>T2: 水分と同時に塩分がとれるスポーツドリンクは運動時には効果的ですが, 日常生活で飲む飲み物としては, どうでしょうか。ここに2つのスポーツドリンクがあるので, 飲み比べをして, 感想を発表してください。</p> <p>T2: Bのスポーツドリンクは甘すぎると感じた人が多いようですね。実は, AとBのスポーツドリンクは, 含まれている砂糖の量は同じです。Aは市販のスポーツドリンクを冷やしたもの, BはAに含まれる砂糖と同じ量の砂糖を溶かした, 砂糖水です。Aのようなスポーツドリンクは, 香りや酸味があり, 冷やして飲むことで甘さを感じにくくなっていますが, 500mlのペットボトル1本に, 30gから40gもの砂糖が含まれています。これは, 砂糖の1日の目安量 20gを超えています。砂糖の摂りすぎは, エネルギー過多になり肥満の一因となるほか, 味覚異常やイライラする原因ともなります。スポーツドリンクには, 味をよくして飲みやすくするためや, 運動で疲労した体を回復させるために砂糖が含まれていますが, 激しい運動でない限り, それほど砂糖は必要ありません。</p>	<p>「Aはふつう。Bは甘すぎる。」 「Aは冷たくて飲みやすい。Bはぬるくて飲めない。」</p>
<p>4 生活場面に合った飲み物はどうなものか, 班ごとに考える。(T1)</p> <p>T1: 飲み物は, 「運動中」「食事中」「勉強中」「リラックスタイム」など, 生活の場面に合ったものを選択することが大切です。どのような時にどんな飲み物を選択するのがよいか, 班ごとに話し合ってみましょう。</p> <p>T2: (ホワイトボードを配付する)</p> <p>T1: 話し合いの結果を発表してください。</p>	<p>班ごとに考え, 発表する。 「運動中は量を決めてスポーツドリンクを飲む」 「勉強中はお茶を飲む。」</p>
<p>5 話し合いをもとに, 自らの飲用習慣を振り返り, よりよいものに改善する方法を考え, ワークシートに記入する。(T1)</p> <p>T1: 今話し合いを受けて, 自分自身のふだんの生活では, 飲み物をどのように選択するとよいか考えて, アンケート用紙の下部に書きましょう。</p>	<p>「スポーツドリンクは運動する時だけにする。」</p>

9 板書計画

適切な水分補給の方法を考えよう

熱中症について知っていること
 症状：ふらふらする、けいれん
 原因：高温、汗をかく、水分不足
 予防法：水分をとる、スポーツドリンク
 涼しい服装、日かげ

スポーツドリンクの飲み比べ
 A(スポーツドリンク)
 冷たくて飲みやすい
 B(砂糖水)
 甘い、ぬるくて飲めない
 砂糖の量は同じ

①いつ②どんな飲み物を 飲むのが良いか

1班
 ①運動中
 ②スポーツドリンクを500ml。あとは水。

2班
 ①食事中
 ②料理に合わせてお茶や水。

3班
 ①勉強中
 ②集中できるように好きなものを。砂糖は入れない。

4班
 ①リラックスタイム
 ②何でもよい。砂糖が20gを超えないように量を決める。

アンケート結果

よく飲む飲み物
 1. お茶や水(人)
 2. スポーツドリンク(人)
 スポーツドリンクをどんな時に飲むか
 1. 運動時(人) 2. 勉強や読書(人)
 3. その他(人) 4. 飲まない(人)

スポーツドリンク500ml
 砂糖 30~40g
 ? とりすぎると
 エネルギー過多、肥満
 味覚異常イライラ、

10 アンケート用紙

飲み物についてのアンケート

年 組 氏名 ()

1. あなたはふだん、次の飲み物をどのような時によく飲みますか。あてはまるものに○をつけてください。(複数回答可)

【回答例】

お茶を、運動する時にも、勉強をする時にも、食事の時にも飲む場合

①お茶(麦茶や緑茶) (運動をする時・勉強や読書をする時・その他・飲まない)
 その他を選んだ方、具体的にどんな時ですか (食事の時)

②お茶や水 (運動をする時・勉強や読書をする時・その他・飲まない)
 その他を選んだ方、具体的にどんな時ですか ()

③スポーツドリンク (運動をする時・勉強や読書をする時・その他・飲まない)
 その他を選んだ方、具体的にどんな時ですか ()

④スポーツドリンク以外の清涼飲料水(ジュースや炭酸飲料)
 (運動をする時・勉強や読書をする時・その他・飲まない)
 その他を選んだ方、具体的にどんな時ですか ()

⑤その他の飲み物 ()
 (運動をする時・勉強や読書をする時・その他・飲まない)
 その他を選んだ方、具体的にどんな時ですか ()

2. 飲み物を飲むときに、何か気をつけていることはありますか。あてはまる方に○をつけてください。

ある ・ ない

「ある」を選んだ方、どんなことに気をつけていますか。

[]

アンケートは以上です。点線以下は、授業の際に使います。

☆授業を終えて☆

[]

中学校第3学年 学級活動指導案

平成 年 月 日 () 第 校時
〇〇中学校 3年 組 名
指導者 T1
T2 栄養教諭/学校栄養職員

- 1 題材名 受験に向けた生活習慣の改善
活動内容 (2) キ 心身ともに健康で安全な生活態度や食習慣の形成

2 題材設定の理由

近年、生活様式が多様化し、これまでの基本的な生活習慣が大きく変化してきている。「早寝、早起き、朝ごはん」というキャッチフレーズが表すように、人間には健康な体を維持するために規則正しい生活が重要であるとされてきた。しかし、最近の生徒の生活の様子を見てみると夜更かしや運動不足による体力の低下など、学校生活にも悪影響を及ぼしかねない状況が少なからずある。

それは、食生活においても同様である。調理済み食品や外食産業などの普及により、食事内容も様々に変化している。健康志向が強まる一方で、脂質摂取量が増加したことによるエネルギーの過剰摂取、また加工食品依存による栄養バランスの偏りなどの問題が現れてきた。また、徳島県では、平成19年を除き20年連続で生活習慣病の一つである糖尿病死亡率が全国ワースト1である。野菜摂取量も全国で低位であるなど、生活習慣病の要因となるべき課題が多く見られている。中学生のこの時期の食習慣は、現在だけでなく将来の健康にも大きく影響を及ぼすことから、生涯にわたり生活習慣病にならない健康な食生活を営むために、この時期にしっかりと食習慣を身に付けることが大変重要であると考えられる。

本学級の生徒は、来年の3月に受験を控え、学習に対して意欲的に取り組めるようになってきた。また夏までは8割程度の生徒が運動部に所属しており、毎日2時間以上の運動をしていた。しかし、部活動が終わり、やや生活が不規則になっている生徒もいる。給食は男女を問わずたくさん食べるが、中には、極端に野菜を嫌い、サラダなどの野菜料理には全く手をつけない生徒もいる。事前の調査では、嫌いなものの一つに野菜をあげる生徒も多く、嫌いなものは食べずに残すと答えた生徒が3割以上いた。朝食については、ほとんどの生徒が毎日食べているが、内容を見ると十分ではない現状がみられる。

本題材では特に食生活に焦点をあて、生活習慣病の多くの原因が食生活にあること、受験を乗り切るためには規則正しい生活習慣や正しい食事をとることが大事であることを再度認識させ、成長期である中学生のこの時期の生活習慣が、生涯の基礎をつくるために一番大切であるということを理解させたい。指導にあたっては、友達のアドバイザーとして、他者の食生活習慣にアドバイスをすることにより、自分自身の食生活も改善していく力を付けたいと考える。そして受験当日には最高のコンディションで臨む努力をしようとする意欲をもたせたい。また学級担任と栄養教諭が連携し、インタビューの方法を示したり、栄養教諭が専門的な立場から助言を行ったりすることで、生徒全員が自分自身に合った食生活の改善策を考えられるよう指導していきたい。

3 題材の目標

現在の生活習慣が健康や身体に及ぼす影響について理解するとともに、自分自身の生活を振り返り、受験期を乗り切るためによりよい生活習慣を身に付けることができる。

4 題材の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
自己の食生活に関心をもち、自主的・自律的に生活改善に取り組もうとしている。	自己の食生活の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考えている。	健康な生活を送ることの大切さや、実践の仕方について理解している。

5 食育の視点

受験期に向けて自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようとする意欲を高める。
<食事の重要性> <心身の健康>

6 指導計画(全2時間)

- (1) 生活習慣による健康への影響・・・1時間
- (2) 受験に向けた生活習慣の改善・・・1時間(本時)

7 本時

(1) 本時の目標

受験期を乗り切るために、自分の食生活の問題点や改善すべき点を考え、望ましい生活習慣を身に付けようとする意欲を高める。

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点		学習活動における 具体の評価規準	評価方法
		T1	T2		
10分	1 学習の課題を知る。	○受験まで7か月であることをおさえ、受験必勝クイズをする。			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 受験必勝の鍵 ～食生活改善大作戦を立てよう～ </div>					
15分	2 受験を乗り切るためには、どのような生活習慣が重要であるか考える。	○生活習慣アンケート結果から本学級の実態を読みとらせる。 ・睡眠時間 ・朝食の摂取 ・朝食の内容 ・野菜の摂取	○「東大生の生活」「朝食と成績の関係グラフ」を提示し、受験を乗り切るための食生活について考えさせる。	アンケート結果を見て、問題点を見つけている。 【知識・理解】	発表
15分	3 友達の食生活をインタビューし、アドバイザーとなって改善策を考える。	○インタビューの方法やポイントを示す。	○アドバイスの例を示し、改善策を考えるヒントとする。	アドバイザーとしての改善策を示している。 【知識・理解】	観察 ワークシート
10分	4 受験に向けての食生活改善大作戦を考え、発表する。	○受験を乗り切り、当日最高のコンディションで臨むために食事を含めて今から「習慣」にするべきことを考えさせる。		自分の食生活の問題点や改善すべき点を考え、実践しようとしている。 【思考・判断・実践】	観察 ワークシート 発表

(3) 評価及び指導の手だて

「十分満足できる」と判断される状況	友達の食生活に対し積極的にアドバイスができた上で、各自の生活の問題点を見つけ、受験期を乗り越えるための改善策を具体的に考え、実践しようとしている。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	友達からのアドバイスを参考にしたり、毎日、自分にできることを考えさせたりするなど、ワークシートにそってまとめられるよう支援する。

学習活動・教師の発問・予想される生徒の反応	指導上の留意点
<p>1 学習の課題を知る。</p> <p>T1 皆さんは7ヵ月後に受験を迎えます。そのときに万全の体調で臨むために、食生活を中心とした生活習慣の改善策を考えていきましょう。</p> <p>2 受験を乗り切るためには、どのような生活習慣が重要であるか考える。</p> <p>T1 これは、先日行ったアンケートの結果です。この結果を見て、受験を乗り切れる食生活と言えるでしょうか。</p> <p>・朝ごはんがダメ。・睡眠不足だと思う。・野菜を食べていない。</p> <p>T2 朝食と成績の関係グラフをみると、朝ごはんを食べている人ほど成績がよいことがわかります。東大生も朝ごはんをしっかりと食べているようです。では、望ましい朝ごはんとは何だと思いませんか。</p> <p>・栄養バランスの取れた朝ごはん・野菜がたっぷり朝ごはん</p> <p>T2 朝ごはんが、パンだけごはんだけという人が多かったですが、望ましい朝ごはんとなると、主食の他ににおかずや野菜、飲み物などがあるといいですね。でも、実際は食べられていない人がたくさんいました。それはどうしてだと思いますか。</p> <p>・時間がない ・おなかがすいていない</p> <p>T2 なぜ時間がなかったり、おなかがすかなかつたりするのでしょうか。</p> <p>・朝起きるのが遅いから ・夜遅くまで起きておやつを食べるから</p> <p>「朝を制するものは自分を制す」とも言われます。朝の生活は一日の生活リズムのポイントとなるようですね。</p>	<p>・グラフより朝食内容の偏り、睡眠不足、野菜不足を読みとらせる。</p> <p>・2つの資料から、朝食の内容や起床時間など朝の生活が1日の生活リズムをつくっていることを理解させる。</p>
<p>3 友達の食生活をインタビューし、アドバイザーとなって改善策を考える。</p> <p>T1 今から、食生活改善大作戦を考えましょう。しかし自分だけで考えると、甘くなりやすかったり、何をどうすればよいか分からなかったりするかもしれません。そこで、今日は友達同士でお互いに生活改善のアドバイスをし合います。最初に友達の現状を知るためにインタビューしましょう。例として、栄養教諭の〇〇先生が私にインタビューします。</p> <p>T1 友達同士でインタビューを始めてください。</p> <p>T2 友達の食生活の課題を見つけられたら、次はアドバイスをしましょう。例えば〇〇先生の場合、「朝ごはんに野菜とおかずを入れて頑張ってるね。」というアドバイスはどうですか。</p> <p>・いいと思う ・言われていることは分かるけどできないと思う</p> <p>T2 バランスのとれた朝食がよいことくらい〇〇先生は分かっているんです。でもできないんです。どのようにしてあげればいいのでしょうか。</p> <p>・なぜ起きられないのか聞く ・理由を一緒に考える</p> <p>T2 ただこうするといいいよではなく、「〇〇さんは朝食が不足していますね。その原因は起きるのが遅いから。早起きできないのは夜寝るのが遅いからです。遅くまでテレビを見ているようですが、2時間のところ半分に減らして早寝早起きをするとしっかり朝ごはんが食べられますよ。」というような具体的なアドバイスしてあげましょう。</p> <p>T1 友達にアドバイスをしましょう。</p> <p>・テレビを見る時間を少なくして、早寝早起きしよう</p> <p>・朝に食欲がわくように何かリフレッシュできることを見つけよう</p>	<p>・インタビューの方法を分かりやすく示す。</p> <p>○聞き方</p> <p>○答え方</p> <p>○記録のとり方</p> <p>・机間指導し、インタビューがスムーズにできるように助言する。</p> <p>・見た目の課題だけではなく、さらに深めて原因を見つけることにより、実践可能な具体的なアドバイスができることに気付かせる。</p>
<p>4 受験に向けての食生活大作戦を考え、発表する。</p> <p>T1 友達からもらったアドバイスより、自分自身の「食生活改善大作戦」を考えましょう。</p> <p>・朝食におかずを加える ・早寝早起き朝ごはん</p> <p>・夜遅くまで食べない ・早く起きてゆっくり食べる</p>	<p>・自分の問題点を振り返り、実現可能な目標を考えられるように助言する。</p>

9 板書計画

受験期の生活改善

食生活改善大作戦を立てよう

アンケート結果

睡眠時間

朝食摂取

東大生の生活

朝食との関係グラフ

インタビュー用紙

朝食内容

野菜摂取

望ましい朝ごはんとは

副菜

主菜

主食

汁物

栄養バランス
野菜たっぷり

10 ワークシート

受験必勝の鍵 ～食生活改善大作戦～

3年組()番()

アンケート結果

睡眠時間はどのくらいですか

朝食を食べていますか

朝食に何を食べてますか

野菜を毎食食べていますか

望ましい朝ごはんとは

副菜

主菜

主食

汁物

インタビュー内容

1. 何時に起きましたか	時	分
2. 目覚めはよかったですか	はい	いいえ
3. 朝食を食べましたか	はい	いいえ
何時に食べましたか	時	分頃
何を食べましたか		
4. 朝、朝飯をしましたか	はい	いいえ
5.		
6.		

アドバイス()より

私の食生活の課題は

友達から

というアドバイスももらいました。

そこで、受験を乗り切るために

をめざしたいです。

3 高等学校指導例

高等学校第1学年 ホームルーム活動指導案

平成 年 月 日 () 第 校時
 ○○○高等学校 1年 組 名
 指導者

1 題材 コンビニエンスストアでのバランスのよい昼食の選び方

活動内容 (2) ク 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立

2 題材設定の理由

近年、いつでも手軽に購入できるコンビニエンスストアが増加し、利用している生徒は少くない現状である。休日の部活動時や普段の昼食などに、手作りの弁当より簡便に購入できるコンビニエンスストアの商品を利用する割合が高くなっている。

生徒がコンビニエンスストアで食品を選ぶ際の基準として「好きなものを選ぶ」割合は高く、「栄養のバランスを重視する」割合は低い傾向にある。コンビニエンスストアの弁当は、高エネルギー・高脂肪で、野菜や海藻類等に多く含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維の割合が非常に少ないものが多く、栄養のバランスが偏りがちである。青年期として心身ともに成長し、基本的な生活習慣が確立する重要な時期に、栄養のバランスの偏った食事が習慣化することは、将来の健康に大きく影響を及ぼすこととなる。

そこで、本時はコンビニエンスストアを利用する際に、望ましい栄養や食事のとり方の理解に基づいた適切な選択をできる能力を身に付けさせたい。また、近い将来次代を担い親となる世代を迎える時期でもあるため、自己管理する能力を高め、生活習慣病を予防し健康を維持しようとする意欲を育てたいと願い、本題材を設定した。

3 題材の目標

- ・ 栄養のバランスの取れた食事について理解し、コンビニエンスストアで昼食を購入する際の食品を選択する能力を高めて、健全な食生活を営もうとすることができる。

4 題材の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
自らの食事について関心をもち、よりよい食生活を送ろうとしている。	どのようにすれば栄養のバランスの取れた昼食をとることができるかを考え話し合い、適切な食品を選択し、実践しようとしている。	栄養のバランスの取れた食事の大切さを知り、どのような昼食をとればよいかを理解している。

5 食育の視点

- ・ コンビニエンスストアの供給する食環境と自分の食生活との関わりを理解する。(食事の重要性)
- ・ 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)
- ・ 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。(食品を選択する能力)

6 指導計画

- ・ コンビニエンスストアの利用に関する実態調査・・・・・・・・事前
- ・ 学級活動 コンビニエンスストアでのバランスのよい昼食の選び方・・・・1時間(本時)
- ・ 学級通信を通じて家庭への啓発・・・・・・・・事後

7 本時

(1) 目標

コンビニエンスストアを利用する際に、栄養のバランスを考えて食品を選択し、健全な食生活を送るための目標を設定することができる。

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価規準(評価方法)
10分	1 コンビニエンスストアで購入する昼食の選択理由を考え、自分の食生活を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ コンビニエンスストアで購入する昼食を考え、選択した理由を発表させる。 ○ 選択した理由の中で多い「嗜好」や「分量」について取り上げて、このような食事を続けるとどうなるかを考えさせ、生活習慣病になることに気づかせる。 ○生活習慣病を防ぐためには、栄養のバランスのよい食事をするのが大切であることを知らせ、本時の目標を示す。 	
コンビニエンスストアでのバランスのよい昼食の選び方			
15分	2 栄養のバランスのよい食事について考え、自分の選択した昼食をよりよいものに変える。	<ul style="list-style-type: none"> ○食品表示(資料)を示し、選択した昼食の栄養のバランスを調べさせる。 <食品・野菜の数・エネルギー・脂質> ○弁当を選ぶときに、主食：主菜：副菜の割合を3：1：2にすると栄養のバランスがよいことを知らせ、高校生の1日に必要なエネルギー量や脂質の割合、不足しがちな栄養を示す。 ○選択した昼食を改善する方法を考えさせる。 	自分の昼食をバランスのとれた昼食に変更できる。(ワークシート)
20分	3 グループに分かれて、改善した昼食の内容とコンビニエンスストアで昼食を選択するとき気をつけるポイントについて話し合い、発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ○グループで話し合ったことをワークシートに記入させ、昼食を選択するときに必要なことをまとめさせる。 ○コンビニエンスストアの食品の表示には、食品添加物が多く記載されていることにも気づかせる。 	
5分	4 自分にあったよりよい選択方法を決定する。	<ul style="list-style-type: none"> ○ワークシートに書かせることにより、自分の食生活を見直してバランスのよい昼食を食べようとする意欲を育てる。 	自分の食生活をよりよくするための目標を設定できる。(ワークシート)

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	○ 自分の昼食を振り返り、自分にできることを具体的に考え、昼食をよりよくしようとしている。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	○ 栄養のバランスのとれた昼食を食べることが大切であることを理解させるために、資料や掲示物を示して補足説明をする。

8 他教科等との関連

家庭基礎「食事と健康」、家庭総合「食生活の科学と文化」、生活デザイン「家族の健康と食事」・「食生活と環境」と関連させて学習し、実生活に生かせるように指導する。

9 細案

指導者の発問・支援	生徒の活動・反応
<p>コンビニエンスストアで昼食を購入するときに、どんなものを選びますか。また、選んだ理由も考えて、ワークシートに記入しましょう。それでは、選んだ昼食とその理由を発表しましょう。</p> <p>では、このような食事を続けていると、将来どうなるでしょうか。</p> <p>そうですね。肥満や糖尿病、心臓病などの生活習慣病にかかるかもしれません。それでは、生活習慣病を防ぐためには、どのような食事をとればよいのでしょうか。</p> <p>生活習慣病を防ぐためには、栄養のバランスを考えた食事をとることが大切です。それでは、今日は「コンビニエンスストアでのバランスのよい昼食の選び方」について考えましょう。</p> <p>今から、選んだ商品の食品表示の資料を配布します。自分の昼食について、食品・野菜の数・エネルギー・脂質調べてワークシートに記入しましょう。</p> <p>できましたか。それでは、昼食の栄養のバランスを見ていきましょう。お弁当の栄養のバランスを簡単に調べる方法があります。主食（ごはん・麺類など）：主菜（肉・魚・卵など）：副菜（野菜・海藻・果物など）の割合が、3：1：2であるとバランスのよい食事となります。最近のコンビニエンスストアのお弁当は、副菜がほとんど入っていないものが目立ちます。サラダや具の多い汁ものなどを1品追加して食べた方がいいですね。</p> <p>次に、高校生の1日に必要なエネルギーと脂質が男女別に資料に示されているので、自分の昼食と比較してみましょう。エネルギーが不足している場合は、もう1品か2品追加しましょう。脂質が多い場合は、他のものにかえましょう。脂質は、エネルギー源だけでなく、皮膚や細胞膜、ホルモンなどを作る重要な栄養素です。過不足なく適切な量をとるようにしましょう。</p> <p>その他に、食物繊維やカルシウムや鉄などは不足しがちです。野菜や海藻類、牛乳・乳製品などから積極的にとるようにしましょう。</p> <p>これらのことを踏まえて、自分が選んだ昼食をさらにバランスのよい昼食になるように改善しましょう。</p> <p>それでは次に、グループに分かれて、自分の昼食の改善内容を発表し、コンビニエンスストアで昼食を選ぶときに気をつけるポイントについて話し合しましょう。話し合いができたならグループごとに発表してもらいます。…それでは、発表してください。</p> <p>いろいろな意見が出ました。資料に記載されている「弁当」の食品添加物の表示例を見てみましょう。さまざまな食品添加物が表示されています。手作りのお弁当と異なり、出来上がってから食べるまでの時間が長いので、保存を利かせたり、色を保ったり、味を安定させたりするために食品添加物が使用されます。しかし、食品添加物には、とりすぎると体によくはないものも含まれているので、表示を見てあまり含まれていないものを選ぶようにしましょう。また、消費期限・賞味期限の確認もしましょう。</p> <p>最後に、みなさんが考えた気をつけるポイントの中から自分が実行できるものを選び、これからの食生活に反映する目標を決めましょう。</p>	<p>昼食を選び、理由を考えて記入する。(ワークシート)</p> <p>唐揚げ弁当と炭酸飲料で、理由は自分が好きなものだから。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体によくない・太りやすい ・糖尿病になる <p>・野菜を食べる</p> <p>・揚げ物ばかり食べない</p> <p>・栄養のバランスを考える</p> <p>食品・野菜の数・エネルギー・脂質について調べる。(ワークシート)</p> <p>赤色で改善内容を記入する。(ワークシート)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エネルギーのとりすぎに注意 ・揚げ物ばかりを選ばない、脂質のとりすぎに注意 ・サラダや具の多い汁ものなどの野菜がとれるものを選ぶ ・海藻類(海藻サラダやひじきの煮物)や乳製品(牛乳・ヨーグルト)などの不足しがちな栄養を補う

<ワークシート>

コンビニエンスストアでのバランスのよい昼食の選び方

年 組 番 氏 名

1. コンビニエンスストアで購入する昼食を下記の商品から選びましょう。また、選んだ理由も記入しましょう。

<コンビニエンスストアで販売されている商品>

- ・おにぎり (鮭) ・おにぎり (昆布) ・ハムサンド ・野菜ミックスサンド ・ミートスパゲティ
- ・唐揚げ弁当 ・のり弁当 ・尊の内弁当 ・野菜サラダ ・海苔サラダ ・みそ汁 (野菜入り)
- ・炭酸飲料 ・お茶 ・野菜ジュース ・牛乳 ・飲むヨーグルト

わたしの昼食	選んだ理由
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・

2. 1で選んだ昼食について、食品名・野菜の枚・エネルギー・脂質を記入しましょう。

商品	食品名	野菜の枚	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
合計				

3. 選んだ昼食をさらにバランスのよい食事にするために、2に改善点を赤色で記入しましょう。

4. () 裏 コンビニエンスストアで昼食を選ぶときに気をつけるポイント

・

・

・

・

5. コンビニエンスストアで昼食を選ぶときに気をつけるポイントの中から自分が実行できるものを選び、これからの食生活に反映する目標を決めましょう。

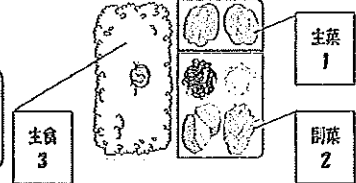
～目標～

コンビニエンスストアでのバランスのよい昼食の選び方 <資料>

1. バランスのよいお弁当

主食：主菜：副菜の割合が3：1：2

主食…ごはん・パン・麺類
主菜…魚・肉・卵・豆・豆腐類
副菜…野菜・いも類・海藻・乳製品・果物



2. コンビニエンスストアで販売されている商品 (参考値)

- | | | |
|---|--|---|
| <p>○おにぎり (鮭)
原材料名：ご飯・鮭・のり
エネルギー：173kcal
脂質：1.1g</p> | <p>○おにぎり (昆布)
原材料名：ご飯・昆布つくだ・のり
エネルギー：175kcal
脂質：0.2g</p> | <p>○ミートスパゲティ
原材料名：スパゲティ・牛肉・たまねぎ・にんじん・チーズ・パセリ
エネルギー：555kcal
脂質：17.2g</p> |
| <p>○ハムサンド
原材料名：パン・ポーク・ハム・きゅうり・リーフレタス・マヨネーズ
エネルギー：277kcal
脂質：16.1g</p> | <p>○野菜ミックスサンド
原材料名：パン・たまご・ポテト・サラダ (じゃがいも・きゅうり・にんじん・ポークハム・たまねぎ)・トマト・レタス・チーズ・マヨネーズ
エネルギー：340kcal
脂質：21.0g</p> | <p>○のり弁当
原材料名：ご飯・自身魚フライ・チキン・南蛮・ポテトコロッケ・焼きそば (麺・紅しょうが)・ちくわ・磯辺・マカロニ・牛しぐれ煮 (牛ひき肉・しらたき)・ツルルソーズ・かつお節・のり
エネルギー：897kcal
脂質：23.6g</p> |
| <p>○唐揚げ弁当
原材料名：ご飯・とり肉・スパゲティ・マカロニ・サラダ (マカロニ・にんじん・マヨネーズ)・だいたい・ゆめぼた
エネルギー：724kcal
脂質：25.2g</p> | <p>○尊の内弁当
原材料名：ご飯・コロケ・野菜入り肉団子 (ねぎ・にんじん・豚ひき肉)・カラフト・マ・大葉・とり照り焼きほさみ (大葉・とりひき肉)・厚焼きたまご・煮物 (れんこん・こんにゃく・にんじん)・梅しそ大根漬・梅干
エネルギー：501kcal
脂質：10.3g</p> | <p>○みそ汁 (野菜入り)
原材料名：キャベツ・白ねぎ・青ねぎ・小松菜・いんげん・にんじん・やえんどう (フリーズドライ)
エネルギー：46kcal
脂質：0.9g</p> |

<弁当の食品添加物の表示例>
調味料 (アミノ酸等)・pH 調整剤・グリシン・香料 (加工製粉)・増粘多糖類・膨脹剤・乳化剤・酸味料・ソルビット・卵黄 Ca・酸化 Ca・かんすい・調味料 (甘草・ステビア)・クチナシ色素・カラメル色素・野菜色素・香料抽出物・香料

食品名	炭酸飲料 (500ml)	お茶 (500ml)	野菜ジュース (200ml)	牛乳 (200ml)	飲むヨーグルト (200ml)
エネルギー (kcal)	225	0	67	137	67
脂質 (g)	0	0	0	7.8	0.5

3. 高校生の1日に必要なエネルギー量と脂質量

高校生 (15～17歳)	エネルギー量 kcal (1食分)	脂質量 g (1食分)
男子	2850 (950)	79.2 (26.4)
女子	2300 (770)	63.9 (21.3)

<板書計画>

コンビニエンスストアでのバランスのよい昼食の選び方

わたしの昼食

- ・唐揚げ弁当と炭酸飲料
- ・おにぎり 2個
- ・ハムサンド

選ぶ理由

- ・嗜好
- ・分量
- ・手軽さ
- ・価格
- ・栄養
- ・いろいろ

生活習慣病を防ぐためには、どんな食事が必要?

栄養のバランスのよい食事

～コンビニエンスストアで昼食を選ぶときのポイント～

- エネルギーのとりすぎに注意
- 揚げ物ばかりを選ばない、脂質のとりすぎに注意
- サラダや具の多い汁ものなど野菜がとれるものを選ぶ
- 不足しがちな海藻類 (海藻サラダやひじきの煮物) や牛乳・乳製品 (ヨーグルトなど) を積極的にとる
- 炭酸飲料よりも果汁100%ジュースや野菜ジュースを選ぶ
- 食品表示を確認して、食品添加物の少ないものを選ぶ
- 消費期限・賞味期限を確認する

好きなものばかり食べていると…

生活習慣病になる

- ・肥満
- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・心臓病
- ・脳梗塞 など

高等学校第2学年 ホームルーム活動指導案

平成 年 月 日 () 第 校時
〇〇高等学校 第2学年 組 名
指 導 者

1 題材 正しいダイエットで、健康でスマートに

2 題材設定の理由

近年、情報化社会の影響から、テレビ・雑誌・インターネットなど高校生をとりまく環境でたくさんの情報が行き交っている。痩身＝美という認識が固定し、ダイエットに関するさまざまな情報もあふれかえっている。高校生という多感な時期、生徒達は美への願望から痩身に憧れを持っている傾向にある。

事前アンケート調査の結果からも、ダイエットに興味のある生徒が大部分を占め、炭水化物を食べない等間違ったダイエット法を実践しようとしている生徒もいる。ダイエットをしすぎたらどうなるかということも分かってはいるが、自分の問題としてはとらえていないようである。

高校時代は、生活リズムが大きく変化すると同時に、心身が著しく成長する時期である。この時期に間違ったダイエットを行うと、将来の健康にも影響を及ぼすことにもなりうる。思春期という大事な今の時期に、自分で自分の健康を管理する力を身につけることは、将来を健康に過ごしていくために非常に大切である。また昼食時には偏った傾向の食べ方をしている生徒もあり、バランスのよい食生活の大切さを知らせ、望ましい食習慣を身につけて食生活を改善していく力を育てたいと考え、本題材を設定した。

3 題材の目標

ダイエットの本来の意味を知り、思春期の望ましい食習慣を理解した上で、自分の食生活の見直しと改善をはかる実践力を身に付ける。

4 題材の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・表現	集団活動や生活についての 知識・理解
自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心をもち、自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。	日常生活における自己の課題を知り、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。

5 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。＜心身の健康＞

6 指導計画

第1次・・・事前アンケート調査

第2次・・・正しいダイエットで、健康でスマートに（本時）

第3次・・・充実した体と心を育てていくために思春期をどのように過ごしたらよいか考える（保健体育）

7 本時

(1) 目標

- ・ダイエットのもつ意味について理解する。(知識・理解)
- ・成長期に望ましい食習慣を理解し、自ら管理していく能力を身につける。(関心・意欲・態度)

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価規準 (評価方法)
5	1 アンケートの結果を聞き、本時の学習内容を知る。	・ 教材、アンケート結果をもとに高校生のダイエットへの関心の高さを伝える。(T1)	
正しいダイエットで、健康でスマートに生きよう			
10	2 食事を減らした場合どうなるかを班で話し合い、発表する。	・ 食事を減らした場合どうなるか、班で意見が出るように支援する。(T1)	健康に生活するために、ダイエットに対する認識を深め、自分に今必要な食生活を考えている。(発表・観察)
25	3 クイズを通して、食生活で実行することを学び、思春期の食生活の大切さを知る。	・ ダイエットに関するクイズを行い、骨粗鬆症等を例に挙げながら、成長期の食生活の大切さや謝ったダイエットが招く弊害を知らせる。(T2) ・ 肥満度の計算及び判定方法を知らせ、適正体重について意識させる。(T1, T2)	(ワークシート)
10	4 自分自身の食生活を見直し、健康目標を立てる。	・ ダイエットの本当の意味を知らせる。(T2) ・ ダイエットに対する間違った認識を見直し、自分の健康を守るために食習慣で実行することを知らせる。(T1)	日常の食生活について、具体的で実行可能な健康目標をもつことができる。 (ワークシート・観察)

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	ダイエットに対する認識を深め、自分に今、必要な食生活を理解し、将来にわたって健康な生活が送れるために正しい食生活を実践しようとする。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的指導	視聴覚を刺激する媒体を示し、興味関心をもたせる。 ダイエットのもつ本来の意味や目標が書き込めるワークシートを用意し、配布する。

8 他教科との関連

保健体育の「思春期と健康」の学習につなげる。

9 細案

	指導者の発問	予想される生徒の反応
1 5分	<p>(T1)みなさん、先日アンケートをしましたね。これが、その結果です。 (結果の説明) これを見ても分かるように、このクラスでは、自分がちょっと太っている、又は太っていると思っている人が多いようです。そこで、今日は「正しいダイエットで、健康にスマートに生きよう」という学習をします。 ダイエットというと、どんな方法を思い浮かべますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・炭水化物抜きダイエット ・バナナダイエット ・朝ご飯抜きにする等
2 10分	<p>(T1)いろんな意見が出ましたが、ほとんどの人が食事を減らすと考 えているようです。そこで、もし食事を減らすとみなさんの身体はどう なると思いますか？ 班で話し合ってください。 まず、司会、記録、発表者を決めて、話し合ってください。今から3 分間です。スタート。 (机間指導しながら、生徒に助言する)</p> <p>では、発表してください。</p>	<p>(班で話し合う、ワークシート)</p> <p>(発表)</p>
3 25分	<p>(T2)いろんな意見が出ました。(軽く助言する) ここで「ダイエットクイズ」をします。 ・食時の回数を減らした方がやせる？・・・× ・ダイエット(Diet)=やせる である？・・・× ・テレビを見ながらダラダラ食べると太る？・・・○ ・ダイエットによる弊害がある？・・・○ 本当にそうか？クイズの解答を説明します。 (クイズの解答で、栄養が不足するとどうなるか、思春期に必要な栄 養の説明) ・弊害1:低血圧、貧血、疲れやすい、月経不順、便秘、イライラ、 不安、肌荒れ、体毛は濃くなる、髪はバサバサ ・弊害2:萎縮した脳 ・弊害3:骨粗鬆症 等 では、自分の肥満度を計算してみよう。(机間指導) 自分で思っていた体重と実際の体型はどうでしたか？</p>	<p>(クイズに答える)</p> <p>(ワークシート)</p> <p>(ワークシート、発表)</p>
4 10分	<p>(T2)ダイエットの意味・・・健康な身体を維持するために、食事の取り 方や量を考えた食事管理をすること。体重が軽ければ「よし」でなく、 やせている人の中にもダイエットが必要な人もいます。(例をあげる) (T1)ダイエットの本当の意味が分かりましたね。 そして、成長期のみなさんはどんな食事をしたらいいのかも分かりま したね。それでは、ワークシート6を考えて書きましよう。 では、発表してください。</p>	<p>(ワークシート)</p> <p>(発表)</p>

10 ワークシート

正しいダイエットで、健康でスマートに

2年 組 番 氏名 ()

1 食事を減らした場合どうなるか、班で話し合ったことを書きましょう。

2 間違ったダイエットをすると・・・

表1 身長別標準体重を求める係数と計算式*

年齢 係数	男子		年齢 係数	女子	
	a	b		a	b
5	0.386	23.699	5	0.377	22.760
6	0.461	32.982	6	0.458	32.079
7	0.513	38.878	7	0.508	38.367
8	0.592	48.804	8	0.561	46.006
9	0.687	61.390	9	0.652	56.992
10	0.752	70.461	10	0.730	68.091
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13	0.816	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.560	37.002
16	0.656	51.822	16	0.578	39.057
17	0.672	53.642	17	0.598	42.389

*身長別標準体重 = a × 実測身長(cm) - b

厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成25年度)より作成

3 適正範囲を知ろう！

①左の表1から 標準体重を調べてみよう kg

標準体重 = a × 身長 - b

②肥満度を計算してみよう

あなたの体重 kg - 標準体重 kg × 100 = %

標準体重 kg ※適正範囲は-20%~20%です。

4 自分で思っていた体重と実際の体型はどうでしたか？○をつけましょう。

思っていたとおり やせていた 太っていた その他()

5 ダイエットの本当の意味とは？

6 今日、学習して分かった事、これからの目標を具体的に書きましょう。

今までは、()が問題です。

今日の授業で()を学んだので、

具体的に書きましょう。

これからは、()、

11 板書計画

正しいダイエットで、健康でスマートに

アンケート
結果

食事を減らした場合
・各級の発表

弊害の絵 1

肥満度を計算してみよう

アンケート
結果

弊害の絵 2

ダイエットの本当の意味

アンケート
結果

弊害の絵 3

これからの目標

高等学校第3学年 ホームルーム活動指導案

平成 年 月 日 () 第 校時
〇〇〇〇高等学校 3年 組 名
指導者

1 題材 もっと野菜！ いろんな野菜！

2 題材設定の理由

平成 24 年の「国民健康・栄養調査」によると、徳島県民の野菜摂取量は平成 22 年調査よりは改善されているものの、男性が 262 g、女性が 264 g と、依然として目標量 (350 g) よりも大幅に少ない。野菜は低エネルギーで、食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含むので、肥満や生活習慣予防に欠くことのできない食品であり、糖尿病死亡率全国ワースト 1 の徳島県においては、野菜摂取を促す取組が県を挙げて実施されているところである。

本学級の生徒は、男女とも明るく素直である。また、遠距離通学者やテニスやサッカー、卓球等の部活動に参加し、夕方遅くまで練習をしている生徒もおり、個々の生活環境の変化に伴い、食生活も大きく違っている。昼食状況を見ても、弁当を持参している人は 86% で、学校の食堂で食べる 10%、コンビニなど校外の店で買うが 4% であった。6 月に実施した食育アンケートの「あなたは野菜を食べていますか」の問いに、「1 日 3 回は食べる」と回答した生徒は 42%、「1 日 2 回は食べる」と回答した生徒は 25%、「1 日 1 回は食べる」と回答した生徒は 8%、「ほとんど食べない」と回答した生徒は 25% であった。このアンケートの結果から、野菜摂取量が不足し栄養バランスの面で不十分な生徒もいると考えられる。

高等学校での食生活は、将来の健康に大きく関わってくるものであり、また、卒業後は、進学や就職により一人暮らしをする生徒も多く、近い将来において親となる世代の時期でもあり、食育の取り組みは大変重要である。そこで、野菜不足が問題となっている現代において、野菜のもつ力を生徒に理解させ、1 日に必要な野菜の目標量や野菜料理の皿数を提示し、自分自身の食生活を栄養バランスのよい望ましいものへと改善できる力を身につけさせたいと考え、本題材を設定した。

3 題材の目標

将来にわたる健康維持のために野菜をとることの重要性に気づかせ、自分自身の食生活を見直し、食事内容をよりよいものにしようとする意欲をもつことができる。

4 題材の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団や生活についての 知識・理解
自らの食生活の問題点に気づき、 進んで野菜を食べようとする意欲 をもっている。	野菜をしっかり食べるための具 体的な工夫について話し合い、自 分の食生活を改善しようとしてい る。	野菜の体内での働きを知り、野 菜を摂取する必要性を理解してい る。

5 食育の視点

- 生活習慣病の予防と深い関わりのある野菜の効用を知り、その大切さを理解する。(食事の重要性)
- 自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成していく能力を身に付ける。(心身の健康)

6 指導計画

- ・事前指導・・・野菜摂取状況調査票
- ・本 時・・・学級活動「もっと野菜! いろんな野菜!」
- ・事後指導・・・野菜1日5皿チェック表 ～めざせ達成5日間～

7 本時の学習

(1) 目標

- ・野菜の働きと、野菜の1日の目標量がわかり、しっかり野菜を食べようとする意欲をもつことができる。

(2) 展開

時間	学 習 活 動	指導上の留意点	評価規準 (評価方法)
導入 5分	1 食育アンケートの結果から、本時の学習の課題をつかむ。	○なぜ野菜を食べるように言われるのか、理由を考えさせる。(T1)	
もっといろんな野菜を食べよう!!			
展開 35分	2 野菜の働きを知る。	○野菜の体内での働きと病気の関係について知らせる。(T2)	
	3 野菜の1日の目標量を知る。 (1日350g) (1日5皿)	○野菜の1日の目標量を知らせる。(T2) 料理にするとどれくらいになるか知らせる。(T2)	
	4 野菜摂取状況調査で目標量をとることができていたか確認する。	○野菜摂取状況調査で自分がとった野菜の量を計算させ、目標量をとることができていたか確認させる。(T2)	
	5 もっと野菜を食べるための方法を話し合う。	○野菜をしっかり食べるにはどうしたらいいのかをグループで考えさせる。(T1・T2)	
まとめ 10分	6 本時の学習で分かったことをまとめ、自分の食生活をよりよいものにするための目標を考え、実践していこうとする意欲をもつ。	○話し合った方法をもとに、一人ひとりに合った目標を考えさせる。(T1) 野菜が苦手な生徒も食べる意欲がもてるよう支援する。(T1・T2) ○本時の学習を自分の食生活に生かしていくように助言し、本時のまとめをする。(T1)	[関心・意欲・態度] 野菜をしっかり食べようとする意欲をもっている。 (観察・ワークシート)

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	○野菜の働きと野菜の1日の目標量がわかり、自分の食生活をふり返り、野菜をしっかり食べようとする具体的な目標を決定することができている。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	○机間巡視をし、野菜の摂取量を多くするためにはどんな方法があるのか、食生活をのよりよいものにするための目標が考えられるようアドバイスをする。

8 細案

学 習 活 動	教師の発問	予想される生徒の反応
1 食育アンケートの結果から、本時の課題をつかむ。	○野菜のアンケートの結果を発表します。(T1) ○なぜ野菜を食べないといけないのでしょうか。(T1)	・病気になる。 ・肌がガサガサになる。 ・便秘になる。
2 野菜の働きを知る。	○野菜の働きについてみなさんがどれくらい知っているか、ワークシート1をしてください。(T2) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・肥満予防 ・高血圧予防 ・抗酸化作用 ・便秘予防 ・高血糖, 脂質異常予防 ・免疫力を高める 等野菜の働きについて答え合わせをしながら説明する。 </div>	
3 野菜の1日の目標量を知る。	○野菜は1日にどれくらいを目標にとればよいのでしょうか。ワークシート2をしてください。(T2) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・1日350g。 (緑黄色野菜で100g, その他の野菜で250g) 実物350gの野菜を見せる。 ・料理にすると1日5皿が目標です。(1皿70g) (野菜サラダやおひたし, 野菜の煮物, 野菜スープなど小鉢や汁椀にひと盛りの野菜料理は1人前を1皿と数えます。八宝菜や野菜炒め, ロールキャベツなど野菜たっぷりの大皿料理は1人前を2皿と数えます。) </div>	・200g。 ・300g。
4 野菜摂取状況調査で目標量摂ることができていたか確認する。	○先日とった野菜摂取状況調査票で、みなさんに聞き取りをして、だいたいの野菜の量を書いてあるので、みなさんが1日とった野菜の量を計算しましょう。目標量をとることができていましたか。(T2) ○これは平成24年国民健康・栄養調査の結果で、徳島県の20歳以上の野菜摂取量を比較したグラフです。平成22年調査の時は男女とも最下位争いをしていた徳島県ですが、最下位からは脱出できました。でも、あと約100gの足りませんね。(T2)	・266g ・165g ・77g
5 もっと野菜を食べるための方法を話し合う。	○野菜の摂取量を増やすための、野菜を上手にとるための工夫について、グループで考えてみてください。話し合ったことをワークシート3にまとめましょう。(T1・T2) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・毎食食べる。・茹でたり, 煮たり, 炒めたりと加熱してかさを小さくする。・色々な野菜を組み合わせる。・外食やコンビニを利用する場合はおひたしや野菜サラダを加えて食べる。・ラーメンを作る時などは野菜をトッピングする。・旬の野菜は, 安い美味しい栄養価も高いので積極的に利用する。・市販の野菜ジュースは, どうしても野菜が摂れない時などに利用するのはいいが, 栄養はあまり期待できません。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・加熱して食べる。 ・ミキサーにかけてジュースにする。 ・野菜を細かくして好きなものに入れる。 ・野菜をお菓子に入れる。 ・鍋に入れてたっぷり食べる。
6 本時の学習で分かったことをまとめ、自分の食生活を振り返り、自分に合った目標を考える。	○野菜についていろいろ教えてもらいましたね。今日の学習で気付いたこと、これからどんなことに心がけていきたいかワークシート4にまとめましょう。(T1)	・私はあまり、野菜を好んで食べるほうではないので、毎食野菜を工夫して1日350g食べられるように心がけたいです。

9 板書計画

もっと野菜を食べよう!

あなたは、野菜を食べていますか?

野菜の働き

野菜の目標量

1日 350g = 緑黄色野菜 100g + その他の野菜 250g

1日 5皿

野菜を食べる理由

板書

野菜を上季にとるための工夫

板書

10 事前調査票

野菜摂取状況調査票 3年 氏名()

例を参考に記入しましょう。野菜の入っている料理名、食品名(野菜だけ)を書き、自分が食べた大体の重さか目安量、皿の数を書きましょう。(いも類・海苔類・漬物・野菜ジュースは含めません。)

日	食べた野菜の料理名	食品名(野菜)	重量(目安量)	皿の数
6	白菜のみそ汁	白菜	50g 1/2枚	汁椀
		にんじん	10g 4cmの1/4本	1杯
		ねぎ	3g 1/2本	
		れんこん	50g 5cmの1/2節	小鉢
		いんげん	10g 3本	1皿
朝食				
昼食				
夕食				

11 ワークシート



もっと野菜を食べよう!!

3年 氏名()

1. 野菜の働きと病気の関係。

野菜の働き	働きの説明	病 気
① () 予防。	低エネルギー・低脂肪で満腹感を得やすい。	()
② () 予防。	カリウム(K)が塩分の排出を促し、血圧を下げる。	()
③ 抗酸化作用。	β-カロテン・ビタミンC・Eなどは活性酸素を減少させて生活習慣病を防ぐ。(血液サラサラ)	動脈硬化が がん
④ ()。	()が、腹をそうじする。	()
⑤ () 予防。 (脂質異常)	()が、脂肪や脂質の吸収を穏やかにし、血中脂質や血中脂質の上昇をおさえる。	() 高脂血症
⑥ () を高める。	免疫力とは、私たちの体に備わった、病気やケガに抵抗する力です。	風邪・がん

2. 野菜の目標量は?

1日 () g。緑黄色野菜で () g。その他の野菜で () g。
料理にすると? ... 1日 () 皿。(1皿 70g)

3. 野菜をたくさん食べるためにはどのようにしたらいいでしょう。

4. 今日の学習でどんなことが分かりましたか。自分の食生活を振り返って、これからどのようなことに心がけたらよいか、まとめてみましょう。

.....

.....

.....

.....

4 特別支援学校指導例

特別支援学校小学部 生活単元学習指導案

授業日時	平成	年	月	日()	第	校時
対象	〇〇特別支援学校				小学部	組名
場所	小学部				組	教室
指導者	T1					
	T2					
	T3					

1 単元名 「お別れパーティーをしよう」

2 児童の実態

本学級は、〇年生3名と〇年生3名の6名で構成されている。知的障がいを伴う自閉症の児童5名、ダウン症の児童1名である。発達段階や障がいの程度には個人差があるが、環境設定の工夫や視覚的支援、個々に応じた配慮をすることにより見通しをもって活動に取り組むことができている。本単元に関する個々の児童の実態は次のとおりである。

- A (〇年生)：自閉症。絵や写真の指示書等に沿って、活動に意欲的に取り組むことができる。机ふきや配膳など、ひとりでできる活動も多い。調理に関しても意欲があり、卵を割る、箸を使って材料を混ぜる等ができる。家庭でも母親と一緒に調理する機会が多いが、自分なりのやり方ですてしまうことがある。調理の活動は好きであるが、試食では好き嫌いがあるため食べないことがある。
- B (〇年生)：自閉症。食生活に偏りがあり、パンや麺類が好きでたくさん食べる。好きな食材が目前に出てくると、調理中でも待てずに食べてしまうことがある。すぐに飽き、集中が持続しにくいため、離席することがある。調理は非常に好きで、興味をもって活動に取り組むことができる。
- C (〇年生)：自閉症。調理には非常に関心があり、友だちが取り組んでいる様子をよく見ている。調理の活動には意欲的であるが、調理道具の扱いや食器洗いでは、後ろから一緒に手を持つ支援を要する。絵や写真の指示書を見て児童のお手ふきを準備する活動など、ひとりでできることが増えてきている。食べることに意欲的で、好き嫌いも少なく、おかわりをすることが多い。自傷行為があるため、ヘッドギアを着用しているが、最近では外して活動する時間も増えてきた。
- D (〇年生)：ダウン症。発音は不明瞭であるが、簡単な会話のやりとりができる。言葉での指示で、食器や食材を取ってくるることができる。家庭でも調理をよく手伝っており、ゆで卵の皮をむく、ふきんを絞る、食器を洗う等ひとりでできることも多い。教員や友だちと一緒に活動することは好きである。
- E (〇年生)：自閉症。食べるのが好きであるが、食べるものに偏りがあり肥満傾向である。〇年生になり、学校だけでなく家庭でも野菜が食べられるようになってきた。調理への興味があり、自分の好きなプリンやケーキを作るときは特に意欲的に取り組むことができている。10までの数が理解でき、指示書を見て食器を決められた数だけ持ってくるることができる。ピーラーを安全に使用するためには、見守りが必要である。
- F (〇年生)：自閉症。2語文程度の言葉での指示を聞いて、活動することができる。調理は非常に好きで、体全体を使ってうれしさを表現する。握力が弱いことに対しての配慮も必要である。食事はスプーンを使って、ひとりで食べられるようになってきた。試食も楽しんで取り組むことができている。

3 単元設定の理由

小学部〇年生の生活単元学習は、行事を中心とした題材を基に単元化を図っている。その中で本年度は、「調理の体験を積むこと」「作業活動とおし手指機能を高めること」を意識し、各単元の学習内容に位置付け、学習を積み重ねてきた。

本単元「お別れパーティーをしよう」は、調理面では「野菜入りカップケーキを作ろう」、作業面では「プレゼントを作ろう」の小単元を軸とした本年度のまとめの単元である。本学級は複数学年の生徒が在籍しており、来年度はクラスのメンバーが替わることになる。そこで、本年度最後の小学部〇組としての思い出作りのために、本単元を計画した。活動内容としては、この1年を通して取り組んできた調理と小物作りを中心に置き、6年生のいる小学部〇組を招いて、「手作り料理による会食」「手作り小物のプレゼント」を行う。

学級の児童は食べることが好きで、調理学習は、児童の学習意欲が非常に高まる活動である。調理の工程の中で自分の役割を果たし、作ったものを食べることができるため見通しをもちやすい。活動の中でたくさんの学習機会を設定しやすいことも調理学習のメリットであると考えている。

本学級で行っている生活単元学習の調理内容は、年2回実施される宿泊学習や季節の行事、クラス行事と関連をもたせながら決定している。行事と調理を関連づけることで、児童が行事を意識することができるとともに、繰り返し取り組むことで、調理の工程の中でできることを増やし、スキルの定着を図ることができる。

今回、カップケーキ作りにはホットケーキミックスを使う。身近にある材料で短時間で簡単に作ることができる料理であり、児童の人気メニューのひとつでもある。また、カップケーキに季節の野菜を入れることで、栄養面にも配慮した。平成26年度食生活実態調査では、嫌いな食べ物は野菜、果物、牛乳の順に多かった。給食の献立の中では、和え物やサラダ等野菜が主となる料理が苦手な児童が多いが、見守りや言葉がけ等の指導により頑張っ食べようとする姿勢が見られる。そこで、苦手な野菜でも、美味しく食べることができる経験をとおして、食べられるものが増え、今後食の楽しみが広がっていくことを願い、季節の野菜が入ったカップケーキを作ることにした。

また、今回の授業では、40分間で説明・調理・片付けの全てを終えることで、児童の待ち時間を少なくし、児童が活動できる時間を増やすようにした。調理は単に楽しいだけではなく、そのスキルを一度身に付ければ、現在も将来の生活でもずっと役立つ続けることができる、実用性の高い活動である。また、高等部の卒業生の中には、職業として調理補助等の仕事に就き、収入を得ているケースもある。

さらに、調理ができることは精神的な安定にもつながる。調理は、自分で料理を作ることができるという自信を生むだけでなく、その料理を家族が食べて喜んでくれることで、家族の役に立っているという喜びを得、家族の絆を強める力がある。

簡単な料理から始めていき経験を多く積むことで、高等部卒業時には、できることがひとつでも多く増えていることを願っている。また、児童が自分のできることを分担し、お互いに協力しながら楽しく調理学習を進めることで、クラスの団結力を高めることもねらいとして本単元を設定した。

4 単元の目標

- ・進級・卒業を意識する中で、「友達のため」という意識を高める。
- ・招待状や飾りなどの製作をとおして、1年間一緒に生活してきた友だちとの関わりを楽しむ。
- ・調理や小物づくりの活動をとおして、道具の扱いに慣れるとともに手指機能の向上を図る。

5 食育の視点

- ・協力して調理を行う。〈社会性〉
- ・栄養のバランスをよくするために、好き嫌いなく食べることが必要である。〈心身の健康〉

6 指導計画 お別れパーティーをしよう (全7時間)

- ・「野菜入りカップケーキを作ろう」
ミキサーの使い方を知ろう。季節の野菜に触れよう。・・・1時間
協力して、調理・片付けをしよう。・・・1時間 (本時)
- ・「プレゼントを作ろう」 ・・・3時間
- ・「お別れパーティーをしよう」 ・・・2時間

7 本時の目標

- ・自分の役割を理解し、協力してカップケーキを作ることができる。
- ・調理法を変えることで、苦手な野菜でも食べることができることを知る。

8 本時の展開

時間	学習活動	指導・援助の留意点	学習活動における 具体的評価規準	評価方法
1分	1 始まりのあいさつをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・号令をかける児童が、声の大きさを意識できるよう言葉かけを行う。 ・あいさつをする児童に対して、立つ姿勢、注目等が上手くできたら賞賛し、授業の始まりにより雰囲気を作るようにする。 		
5分	2 説明を聞く。 (1) 作り方を知る。 (2) グループを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習内容の理解を図るために、パワーポイントや手順書を使いながら、作り方を説明する。 ・映像に注目しにくい児童に対し、言葉かけや指さしで注目を促す。 ・よく見ている児童には、即時に言葉かけで賞賛する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・T1 に注目している。 ・映像を見ている。 	<p>観察</p> <p>観察</p>
20分	3 野菜入りカップケーキを作る。 (グループ1) (1) 消毒をする。 (2) 茹で野菜をつぶす。 (3) 卵を割り、混ぜる。 (4) 牛乳とホットケーキミックスを入れて混ぜる。	<ul style="list-style-type: none"> ・写真カードを見せながら、2グループに分かれるように促す。 ・調理の前に一人ずつT2, T3が手指消毒を行う。 ・工程ごとに児童を呼名し、呼名された児童が調理を行うようにする。 ・手順よく活動できるよう言葉かけを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・呼名されて自分の順番を知る。 ・手順書に沿って調理している。 	<p>観察</p> <p>観察</p>

	<p>(5) 野菜を入れて、混ぜる。 (6) 紙コップに入れて、レンジで加熱する。 (グループ2) (1) 消毒をする。 (2) 茹でた野菜をミキサーにかける。 (3) 卵を割り、混ぜる。 (4) 牛乳とホットケーキミックスを入れて混ぜる。 (5) 野菜を入れて、混ぜる。 (6) 紙コップに入れて、レンジで熱する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・上手くできたときには言葉がけやハイタッチを行い賞賛する。 ・ミキサーを使う時は、安全面に気をつける。 ・児童ができる作業は、支援を減らしひとりで取り組むことができるよう見守る。 		
5分	4 野菜入りカップケーキを食べる。	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んでゆっくりと食べることを意識するよう言葉がけを行う。 ・教員も一緒に試食をして、美味しいと賞賛する。 	・楽しんで食べている。	観察
6分	5 後片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ終わったら、紙コップはゴミ箱へ入れ、スプーンは流し台に持って行くよう言葉がけや指さしで促す。 ・食器を洗う児童、机を拭く児童、食器を拭く児童等、仕事を分担して取り組めるよう促す。 	・自分の仕事に責任をもって取り組んでいる。	観察
2分	6 調理を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・調理を振り返り、児童ができていたことをひとりずつ賞賛する。 ・野菜入りのカップケーキを美味しく食べることができたことを賞賛する。 	・T1 に注目している。	観察
1分	7 終わりのあいさつをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・号令をかける児童が、声の大きさを意識できるように言葉がけを行う。 ・あいさつする児童に対して、立つ姿勢、注目等が上手にできたら賞賛する。 		

特別支援学校中学部 生活単元学習指導案

授業日時 平成 年 月 日 () 校時
 対象 中学部〇組(2年生4名, 1年生1名:計5名)
 場所 中学部〇組 教室
 指導者 T1:
 T2: 栄養教諭/学校栄養職員

1 単元名 育てた野菜で朝ご飯を作ろう

2 生徒の実態

中学部〇組は2年生男子2名, 2年生女子2名, 1年生女子1名の計5名で編成されており, 1名が自閉症, 3名が知的障がい, 1名がダウン症である。

本学級の生徒全員は言葉によるコミュニケーションが可能であり, 学校生活のルーティン化したものにおいては言葉かけで活動できている。しかし, 授業における発問に対して, 考えたことを自発的に発言したり, 自分の意思を友だちの前で表現したりすることは困難である。日々の生活では, 机の移動を手伝ったり, エプロンの着脱を助け合ったりするなど思いやりの気持ちをもって友だちと接し, 学校生活を過ごしているが, 学級全体が一つにまとまり, 一人一人が協力して行動することはまだまだ時間を要すると思われる。

個々の生徒の実態に関しては, 以下に示すとおりである。

A	全体的な実態	<ul style="list-style-type: none"> ・自閉症(2年) ・自分の感情をコントロールできず, 暴力的な言動に出してしまうことがある。 ・体調や気分によっては, 授業に参加できないことがある。 ・初めての活動に対して苦手意識が非常に強い。
	単元に関する実態	<ul style="list-style-type: none"> ・偏食が多く食べられるものが限られており, 野菜は特に苦手である。 ・パンは好きで, 給食でもよく食べている。 ・昨年度の調理実習でホットケーキやベビーカステラを作った経験がある。 ・朝ご飯は, パンだけという日が多い。 ・家庭では, 風呂掃除などのお手伝いをしているが, 料理を作ることはほとんどない。 ・時間はかかるが, ゆで卵の殻を上手にむくことができる。 ・安全面で配慮が必要だが, スライサーできゅうりをスライスすることができる。 ・食器洗いは, 洗い残しがある時があるので, 確認が必要である。
B	全体的な実態	<ul style="list-style-type: none"> ・知的障がい(2年) ・友だちが困っていると助ける場面が多く見られる反面, 気分によって友だちの緩慢な言動に対して乱暴な言葉で指摘することがある。 ・自分の意思を相手に伝えることが苦手である。
	単元に関する実態	<ul style="list-style-type: none"> ・芋類や豆類, きのこと類は苦手であるが, できるだけ食べようと努力することができている。 ・昨年度の調理実習でホットケーキやベビーカステラを作った経験がある。 ・朝ご飯を食べてこない日が多い。 ・家庭で母親と調理をする経験があり, 包丁の使い方, 後片付けの仕方など調理の技術は身に付いている。 ・卵の殻を上手にむくことができる。 ・小さな声ではあるが, 「できました。」と報告ができつつある。
C	全体的な実態	<ul style="list-style-type: none"> ・ダウン症(2年) ・吃音があり発音が不明瞭で, 相手に伝わりにくいことがある。 ・全体指示や指示が長くなると理解しにくくなる。 ・やり直しを指示されると拒否することがある。
	単元に関する実態	<ul style="list-style-type: none"> ・芋類は苦手であるが食べようと努力することができている。 ・調理器具を使って調理することに対して興味をもっている。 ・調理実習は好きで, 意欲的に取り組むことができる。 ・家庭では, 食事の配膳は手伝っているが調理の経験はほとんどない。 ・朝ご飯は, パンだけごはんだけという日が多い。 ・少し殻は付いているが, ゆで卵の殻をむくことができる。 ・自分の作ったものを人に食べてもらいたいという気持ちが強い。 ・食器洗いは, 洗い残し時々あるので, 教師の確認が必要である。 ・安全面での配慮や手を添える等の支援が必要だが, スライサーできゅうりをスライスすることができる。 ・スライサーとゆで卵スライサーの使い方は, 理解できている。
	全体的な実態	<ul style="list-style-type: none"> ・知的障がい(2年) ・視力は眼鏡を装着して0.2である。 ・聴覚優位である。 ・指先を使った細かい作業は苦手である。
	単元に	<ul style="list-style-type: none"> ・食べるのが好きで, 好き嫌いはほとんどない。

D	関する実態	<ul style="list-style-type: none"> ・視力の関係で食材や道具に顔を近づけて調理することが多い。 ・調理の経験は少ないが、意欲的に取り組むことができる。 ・家庭では、ほとんど調理の経験はない。 ・朝ご飯は、パンだけという日が多い。 ・卵の殻をむくのは難しい。 ・チーズの袋をはがすことは、難しい。 ・食器洗いは、洗い残しがあるため声かけや指さしが必要である。 ・スライサーとゆで卵スライサーの使い方は理解できているが、身体的な支援が必要である。 ・「できました。」の報告を忘れる時がある。
E	全体的な実態	<ul style="list-style-type: none"> ・知的障がい（1年） ・周りの状況や流れを判断して自発的に行動することが難しい。 ・常に周囲の様子が気になり、集中できないことが多い。 ・指先を使った細かい作業は苦手である。
	単元に関する実態	<ul style="list-style-type: none"> ・食えることが好きで、好き嫌いはほとんどない。 ・家庭では食事の配膳等の手伝いをしているが、調理の経験はほとんどない。 ・調理器具を使って調理することに対して興味をもっている。 ・朝ご飯は、少ない量だがほぼ毎日食べてきている。 ・手順カードを見て活動しようとするが、一人で取り組もうとすると不安そうな様子が見られる。 ・少し殻は付いているが、ゆで卵の殻をむくことができる。 ・食器洗いは、洗い残しがあるため声かけや指さしが必要である。 ・安全面で配慮が必要だが、スライサーできゅうりをスライスすることができる。 ・「できました。」の報告を忘れるときがある。

3 単元設定の理由

中学部〇組の生活単元学習の目標は、生徒が様々な体験をとおして個々の課題に取り組み、生活技能を高め、社会生活の基礎を習得してほしいという願いをもって設定している。

朝ご飯を食べていないと、充実した学校生活を送ることが難しいと考え、生徒に朝ご飯に関するアンケートを実施した。調査した内容は、

- ①朝ご飯を食べてきたか？（○ or ×）
- ②朝ご飯に何を食べてきたか？
- ③午前中の体調は？（元気○、おなかがすいている△、ねむい×）
- ④起床時間

についての4項目である。

アンケートの結果、ほとんどの生徒が毎日朝ご飯を食べて来ているが、ごはんだけ、パンだけといった偏った食事の日が多いことが分かった。また、日によっては食べずに登校している生徒がいることも分かった。中学生という成長期を迎えた本学級の生徒にとって朝ご飯は心身の健康を保持する上で重要な役割を果たしている。生徒たちに朝ご飯の働きを学ばせる中で、朝ご飯の重要性を理解させ、栄養面でバランスよく食べることの大切さを実感させたいと考えた。

さらに自分たちで考えた朝ご飯を調理することで、様々な食材や調理に興味をもち、将来一人で調理に取り組む力を身に付けてほしいと考える。また、自分たちが学級菜園で育てた野菜を使った朝ご飯を作って食べることが、偏食の多い生徒にとって、少しでも野菜を食べるきっかけになってほしいと願い、この単元を設定することとした。

調理を始める前に、生徒たちに栄養の3つの働きがそろった朝ご飯のメニューを考える場面を設定した。生徒たちの意見から、サンドイッチに注目した。サンドイッチは、

- ①生徒全員が好きで、残さず食べることが期待できる。
- ②作り方が簡単である。
- ③各家庭において、授業の経験を生かして作ることができる。

などの利点がある。

また、生徒たちがサンドイッチを作るための食材について考えた後、これらの食材を栄養の3つの働きに分けることによって、サンドイッチがバランスよい食べ物であることを理解できる。

サンドイッチにはさむ具を決める活動では、絵やカード等で食べ物の働きを確認し、生徒が自分で作って食べてみたい具を考え、発表するようにした。

事後学習として振り返りの時間を1時間設定する。自分たちがサンドイッチを作ったことをビデオや写真で視覚的に振り返り、再びサンドイッチを「作ってみたい」という気持ちを抱いてほしい。そして、調理をする楽しさが家庭でお手伝いや簡単な料理をする意欲につながることを期待している。

4 単元の目標

- ・朝ご飯の大切さを理解することができる。
- ・栄養バランスのよい朝ご飯とはどのようなものであるか理解することができる。
- ・自分の朝ご飯を振り返り、より望ましい朝ご飯をとろうとする意欲を高めることができる。
- ・調理器具を使って調理をすることができる。
- ・自分たちが育てた野菜を使って、簡単な朝ご飯を作ることができる。

- ・協力して準備や後片付けができる。
- ・自分から作業の終了を報告することができる。

5 食育の視点

- ・食べ物の働きが分かり、残さずに食べることができる。〈心身の健康〉
- ・教師や友だちと協力して準備や片付けができる。〈社会性〉

6 指導計画

育てた野菜で朝ご飯を作ろう（全14時間）

- ①朝ご飯の大切さを知ろう・・・・・・・・・・2時間
- ②食べ物の栄養の3つの働きを知ろう・・・・・・・・・・2時間
- ③朝ご飯のメニューを考えよう・・・・・・・・・・3時間
- ④育てた野菜で朝ご飯作りに取り組みよう・・・・・・・・・・6時間（本時5/6）
- ⑤朝ご飯作りを振り返ってみよう・・・・・・・・・・1時間

7 本時の目標(全体)

- ・調理に使う材料の栄養の3つの働きが分かり、残さず食べることができる。
- ・手順カードを見ながら調理に取り組むことができる。
- ・教師や友だちと協力して準備や片付けができる。

8 本時の展開

学習活動	指導上の留意点		学習活動における 具体的評価規準	評価 方法
	T 1	T 2		
1 本時の学習内容を知る。	・ホワイトボードに文字カードを貼り、学習の内容を示す。	・T 1に注目が向くよう働きかける。		
2 サンドイッチの材料を食べ物の3つの働きに分ける。	・思い出すことができるようなヒントを生徒に応じて出すようにする。 ・貼りに行かない場合は、背中に軽く触れたり声かけをしたりして貼りに行くように促す。	・赤黄緑のイラストや文字のカードを使って、栄養の3つの働きを説明する。 ・サンドイッチの材料の絵カードをABCは2枚、DEは1枚ずつ前に置いた箱から取り、3つの働きに分けてホワイトボードに貼りに行くように伝える。 ・貼る場所を迷っている場合は、イラストカードを指さしたり、ヒントを出したりする。 ・T 1に注目が向くよう働きかける。	・正しい位置に絵カードを貼っている。	観察
3 具の準備をする。	・具の準備を分かりやすく伝えるため、写真と文字で示された手順書を提示する。		・スライサーできゅうりをスライスすることができる。(A)	観察
・スライサーを使ってきゅうりをスライスする。(ACDE)	・スライサーや包丁の刃が危険であることやスライスする回数は、一人10回であることを伝える。	・スライスする回数を数えるように促す。	・声かけのみで、スライサーできゅうりをスライスすることができる。(E)	観察
・包丁を使ってきゅうりとトマトをスライスする。(B)	・スライスする回数の10回は、いっしょに数えることを伝える。		・スライサーを固定したりきゅうりを持つ手を軽く添えたりする支援をするときゅうりをスライスすることができる。(CD)	観察
・ゆで卵をスライスする。(全員)	・調理台にアルコール消毒液を置いておき、調理をする前に消毒をるように伝える。 ・きゅうりをスライスする見本を示す。 ・準備したきゅうりと卵は皿に移し、その皿を持って席に座ることを伝える。 ・Bに対しては、切ったトマトは皿に全部入れるように伝える。		・包丁できゅうりとトマトのスライスができる。(B)	観察
			・ゆで卵スライサーで卵を一人でスライスすることができる。(AB)	観察
			・声かけのみで、ゆで卵	観察

特別支援学校高等部 家庭科学習指導案

授業日時 平成 年 月 日 () 第 校時
 対象 ○○特別支援学校 高等部 組 (名)
 場所 高等部 組 教室
 指導者 T1 :
 T2 : 栄養教諭 / 学校栄養職員

1 単元名 バランスのよい食事をしよう

2 生徒の実態 (給食時)

本校は、主に知的障がいのある児童生徒が学ぶ特別支援学校である。

A子	好き嫌いがあるが、給食の半量くらいを食べることができる。
B男	好き嫌いが少々ある。嫌いなものがなければ給食を全部食べることができるし、おかわりもするが、嫌いなものがあるときはほとんど食べないこともある。
C男	好き嫌いが激しい。最初、給食に手をつけずに飛び出すことが多かった。学校に慣れてきてからは少量ではあるが給食を食べることができるようになったが、気分ムラがあり、すぐに席を立ってしまうことが多い。
D男	好き嫌いはほとんどない。給食は残さず食べるが、余っている給食を何人分もおかわりし、翌日に腹痛をおこすこともあった。家庭でも食べすぎることもある。
E子	好き嫌いが激しい。給食はほんの少量だけ食べるようになった。慣れない人の前では食べることが難しい。
F男	好き嫌いが激しい。給食はほんの少量だけ食べる。
G子	牛乳アレルギーがある。好き嫌いが激しく、献立により食べる量の増減が激しい。
H男	好き嫌いが少々ある。嫌いなものがなければ給食を全部食べることができる。

3 単元設定の理由

特別支援学校高等部家庭科の目標 (特別支援学校学習指導要領) は、「明るく豊かな家庭生活を営む上に必要な能力を高め、実践的な態度を育てる」とある。高等部卒業後、日常生活又は社会生活を営むためにも、食生活の自立が重要であり、個々の生徒の実態やおかれている環境から到達点はそれぞれ異なるが、食事をバランスよく食べる能力を養いたいと考えた。そのためには、まず、現在の食生活の実態を知るために給食の献立の学習から始め、バランスのよい簡単な食事を自分で作ることができるように計画した。

4 単元の目標

- ①給食を通して自分の食生活の実態を知ることができる。
- ②給食を通してバランスのよい食事の取り方を理解することができる。
- ③バランスのよい昼食の献立を考え、自分のお弁当を作ることができる。

5 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
・バランスのよいお弁当の献立を考えようとしている。	・自分の食べた給食の量を記録している。 ・自分の食生活の実態をパソコンでグラフ化している。	・お弁当を作り、自分の食べることのできる量をお弁当箱に詰めている。	・食べられた給食の献立や量の記録から、自分の食生活の実態を理解している。

6 食育の視点

- ・栄養バランスのよい食事のとり方が分かり、よりよい食習慣を身に付ける。〈心身の健康〉

7 指導計画 (6時間)

- 第1次 バランスのよい食事をすることを学ぶ・・・全3時間
 第1時 3つの食品群の栄養的特徴を理解する。・・・(本時)
 第2時 給食の献立の記録から、自らの食生活の実態を理解する。
 第3時 自らの食生活の実態をパソコンでグラフ化する。
 第2次 調理実習・・・全3時間

8 本時の学習

(1) 目標

- ・食品の働きを3つの食品群から理解することができる。
- ・給食の献立の材料を3つの食品群に分類することができる。

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点	学習活動における 具体の評価規準	評価 方法
導入 (5分)	1 始まりのあいさつをする。	・姿勢を正してあいさつするように、声かけを行う。	・あいさつをしている。	観察
	2 本時の学習内容を知る。	・給食だよりの献立表の欄を提示し、給食の材料が3つのグループに分かれていることを確認して、本時は3つの食品群の学習をすることを伝える。	・本時の学習内容を理解している。	観察
展開 (30分)	3 3つの食品群の特徴を知る。	・3つの食品群のそれぞれの体での働きや食品を、イラストを使って分かりやすく説明する。 ・漢字にふりがなをうっておく。	・3つの食品群の特徴を理解している。	観察
	4 給食を3つの食品群に分ける。	・今日の給食の献立名とそれぞれに使っている食材を知らせ、3つの食品群に分けさせる。 ・ワークシートの記入について個別に指導する。	・写真カードを3つの食品群に分けて黒板に貼っている。 ・わかりにくい食品は先生に聞いている。	観察 観察
	5 分類結果を発表する。	・分かりやすい食品の写真から黒板に貼らせる。 ・発表後賞賛する。	・ワークシートの分類が誤りの場合には、訂正している。	観察
	6 自分がどのようなものを、どのくらい食べているかを知る。	・今日の給食を献立ごとにとどのくらい食べることができたか思い出させ、ワークシートに記入させる。	・ワークシートに記入している。	観察
まとめ (5分)	7 本時のまとめをする。	・給食後に給食をどのくらい食べたかを記号で記入することを知らせる。 ・次時は、記入結果をPC入力することを伝え、活動への意欲につなげる。		
	8 終わりのあいさつをする。	・あいさつをするように声かけする。	・あいさつをしている。	観察

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	食品をバランスよく食べることの大切さを理解している。
「おおむね満足できる」状況を実現するための指導	食品の働きを説明する時、できるだけわかりやすいようにイラストを使って説明をする。

9 指導細案

時間	指導者の発問等	生徒の活動・反応
導入 (5分)	<p>○給食だよりを見てください。給食の材料が3つのグループに分けられていますね。覚えている人もいますが、説明します。</p> <p>○イラストを使ってそれぞれの食品と働きを説明します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤色の食品です。肉・牛乳・魚・大豆・卵などです。これは、おもに体をつくるもとになる食べものです。 ・緑色の食品です。野菜・果物があります。これは、おもに体の調子を整えてくれます。 ・黄色の食品です。穀類・油・いも類・砂糖などです。これは、おもにエネルギーのもとになる食べ物です。 	
展開 (35分)	<p>○今日の給食を3つのグループに分けてみましょう。 今日の給食は何でしたか。</p> <p>プリントを配ります。今日の献立と材料が書いてあります。それぞれを3つのグループに分けてみましょう。</p> <p>材料の横にあてはまる場所に○を記入してください。 (個別に進み具合を見る)</p> <p>○それでは答えを発表してもらいます。 それぞれの食品の写真を取って、赤・緑・黄色のあてはまるグループに貼ってください。 みなさんに発表してもらいます。発表の順番を決めます。 自信のある食品からでいいですよ</p> <p>みなさん、よくできました。 ワークシートと見くらべて、正しい答えを書いてください。</p> <p>○次に、自分がどの位食えることができたか書いてください。 (個人個人の食べられた量に対して声かけをする。)</p>	<p>「ごはん」「みかん」 「みそ汁」「サラダ」 「魚の揚げたもの」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに記入する。 ・手を挙げた順に発表 ・分類の誤りを直す。 ・ワークシートに記入する。
まとめ (5分)	<p>○好き嫌いしないで食べることは元気に過ごすために大切です。 がんばって少しずつでも食べていきましょう。</p> <p>○今日から1週間、毎日この用紙に書いてください。 次回はパソコンに入力して自分がどのくらい食べられているか、偏った食べ方をしていないかをチェックします。</p>	

10 板書計画

バランスのよい食事をしよう

献立名	材 料	赤	緑	黄
ごはん	ごはん			
牛乳	牛乳			
さばの竜田揚げ	さば			
	しょうが			
	片栗粉			

11 ワークシート

今日の給食

- 今日の給食の材料を3つの食品群に分けましょう。
- 給食をバランスよく食べることができましたか？
献立ごとの（ ）の中に、次の印を入れましょう。

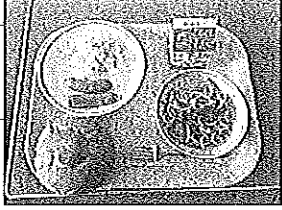
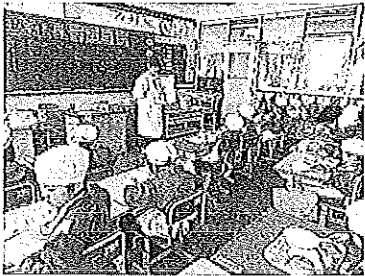
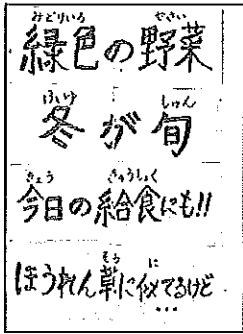
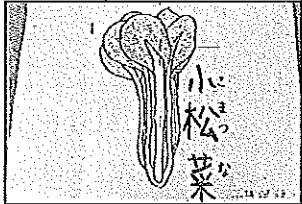
◎：全部食べた ○：半分以上食べた △：半分以上残した ×：全部残した

月 日 (曜日)		赤	緑	黄
献立名	材 料	血や肉になる	体の調子を 整える	熱や力のも こになる
ごはん ()	ごはん			
牛乳 ()	牛乳			
さばの竜田揚げ ()	さば			
	生姜			
	片栗粉			
	油			
ごぼうと豆の サラダ ()	ごぼう			
	大豆			
	枝豆			
	にんじん			
みそ汁 ()	マヨネーズ			
	ふしめん			
	玉ねぎ			
	にんじん			
	ちくわ			
	わかめ			
くだもの ()	みそ			
	オレンジ			

第7章 給食時指導例

1 小学校指導例

給食の時間における食に関する指導計画

題材名	小松菜を食べよう		実施日	1月	
献立名	小型なるとパン・牛乳 小松菜とちりめんの和風スパゲティ ウインナー ポイルキャベツ		献立の ねらい	地元でとれた野菜を食べさせたい。	
指導学年	小学校1年	指導時間	食事前	食事中	食事終了後
5分間					
食育の視点					
	食事の重要性	食事の重要性・喜び・楽しさを理解する。			
○	心身の健康	成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。			
	食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。			
	感謝の心	食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。			
	社会性	食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。			
○	食文化	各地域の産物、食生活や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。			
題材の目標	自分が住む地域の特産物に小松菜があることを知り、興味をもつことができる。				
指導過程	学習活動	○指導上の留意点	準備等		
	1 クイズの答えを考える。 	○小松菜についてのクイズをする。 	小松菜のクイズとイラスト 		
	2 小松菜について知る。	○給食の中から小松菜を見付けるよう声かけをし、特徴を伝える。	<ul style="list-style-type: none"> *カルシウムやビタミンCが豊富 →骨を強くし、風邪の予防にもなる。 *シャキシヤキと歯ごたえがあり、生でも食べられる。 *鮮やかな緑色は料理の彩になる。 *給食では、徳島県でとれた小松菜を使用している。 		
個に応じた指導に関する配慮	野菜嫌いの児童がいるか、担任に確認する。				
事後の指導等	継続した指導を行う。				
関連教科名(単元等)					

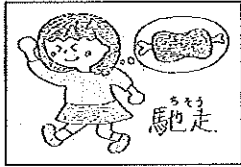
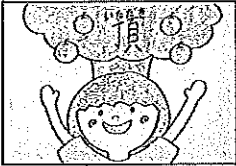


給食の時間における食に関する指導計画

題材名	感謝して食べよう ～食事のあいさつをしよう～	実施日	5月～6月
献立名	黒糖パン 牛乳 まるやかスープ 大豆のナゲット	献立のねらい	食物繊維がたっぷり含まれている豆を、いろいろな料理で食べさせたい。
指導学年	小学校2年	指導時間	食事前 食事中 食事終了後 5分間

食育の視点

食事の重要性	食事の重要性, 喜び, 楽しさを理解する。
心身の健康	心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し, 自ら管理していく能力を身に付ける。
食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づいて, 食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
○ 感謝の心	食物を大事にし, 食物の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。
○ 社会性	食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
食文化	各地域の産物, 食文化や食に関わる歴史等を理解し, 尊重する心をもつ。

題材の目標 心をこめて食事のあいさつをし, 感謝して食べることができる。

指導過程	学習活動	○指導上の留意点	準備等
	<p>1 食事の前と終わりのあいさつが心をこめて言えているか振り返る。</p> <p>2 「いただきます」と「ごちそうさまでした」の意味を知る。</p> <p>ごちそうさまでした</p>  <p>いただきます</p>  <p>牛乳屋さん</p>  <p>給食当番さん</p> 	<p>○「いただきます」と「ごちそうさまでした」の意味を伝え, 心を込めて食事のあいさつをするよう伝える。</p> <p>☆いただきます…神様にお供えしたもののや位の高い方から物を受け取る時に, 頂(頭の上)にかかげたことから, 食べるの謙譲語として使われるようになり, 食事のあいさつとして定着した。</p> <p>☆ご馳走(ちそう)さま…走り回り, 苦労して食事を用意してくれたことに感謝する気持ちを表した。</p>	<p>いただきます・ごちそうさまでしたのイラスト</p> <p>給食に関わる人の絵</p>

個に応じた指導に関する配慮


事後の感想等

継続した指導を行う。

関連教科名(単元等)

道徳



給食の時間における食に関する指導計画						
題材名	夏野菜のひみつ		実施日	7月17日()		
献立名	夏野菜入りカレー 牛乳 フルーツカクテル	献立の ねらい	夏野菜には、夏を健康に過ごすための栄養が含まれているが、苦手な児童もみられる。児童の好むカレーに夏野菜を使用し食べることができたという自信をもたせたい。また、夏野菜の働きや種類を知らせ、夏野菜を積極的に食べるように働きかけたい。			
指導学年	小学校3年	指導時間	食事前	食事中	食事終了後	5分間
食育の視点						
	食事の重要性	食事の重要性・喜び・楽しさを理解する。				
○	心身の健康	成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。				
	食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。				
	感謝の心	食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。				
	社会性	食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。				
○	食文化	各地域の産物、食生活や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。				
題材の 目標	夏が旬の野菜は、夏を健康に過ごすために大切な働きをしていることを知ることができる。					
指導過程	学習活動	○指導上の留意点			準備等	
	1 太郎くんの話を聞きながら、夏の体調について振り返る。	○汗と一緒に水分や体に大切な栄養が出ていることを伝える。				
	2 昔から日本に伝わる、暑い夏を健康に過ごす知恵を知り、夏野菜の大切さに気付く。	○昔から、季節に合った野菜を食べていたことを知らせる。 ○夏野菜には、体調を整える栄養が含まれることや、体温を下げる働きがあることを知らせる。				
3 夏野菜の仲間を知り、夏野菜を食べようとする気持ちをもつ。	○夏を元気に過ごすために身近な夏野菜を知らせ、食べようとする意識をもたせる。			<p>うめばあちゃんのはなし</p>  <p>むかしから「夏を元気に過ごすほうほう」があるんよ。ひとつおしえてあげよか。畑をみてきたらどうで？「元気のもと」がいっぱい。ぼつてくれようよ…</p>		
個に応じた指導に関する配慮	野菜が苦手な児童を事前に把握し、野菜の大切さに気付き、食べようとする意欲がもてるような支援を行う。					
実施にあたって(事後指導)	「夏休みのくらし」に夏の食生活について取り上げるよう依頼し、家庭でも夏野菜を食べられるように働きかける。					
関連教科名(単元等)	学級活動 夏の生活					

給食の時間における食に関する指導計画				
題材名	徳島の魚 ～かます～		実施日	1月19日()
献立名	わかめごはん 牛乳 かますフライ プロッコリー みそ汁	献立の ねらい	徳島で獲れたかますという魚を知り、 味わって食べるとともに、魚の栄養を見 直し、進んで魚を食べようとする意欲を 高めたい。	
指導学年	小学校4年	指導時間	食事前 ○食事中 食事終了後	5分間
食育の視点				
	食事の重要性	食事の重要性・喜び・楽しさを理解する。		
○	心身の健康	成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら 管理していく能力を身に付ける。		
	食品を選択す る能力	正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断で きる能力を身に付ける。		
	感謝の心	食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。		
	社会性	食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。		
○	食文化	各地域の産物、食生活や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。		
題材の目標	かますという魚の名前や、かますが徳島で水揚げされていることを知り、進んで食 べることができる。			
指導過程	学習活動	○指導上の留意点		準備等
	1 今日の給食の魚につ いて考え、発表する。	○かますについて写真を提示し、関 心を高める。		「かます」につ いてのプレゼ ンテーション
	2 魚を食べる量が減って きていることを知る。	○折れ線グラフを用いて、魚を食べ る量が減少していることへの理解を深 めさせる。		
	3 魚の栄養についての説 明を聞く。	○魚の栄養についてのイラストを使っ て説明する。 ※魚の栄養・・・①体を大きくする。 ②頭の働きをよくする。 ③血の流れをよくする。		
4 徳島で獲れるかますを おいしく食べる。	○かますのおいしい季節を印象づけ たり、いろいろな食べ方を提示した りして、魚に関心を もって、できるだけ 残さず食べるよ う促す。 ※かます旬は秋・・・ 旬のかますをフライに加工してある。			
個に応じた指導に関する配慮	魚が苦手な児童には、食べようとする意欲が高まるように、声か けを行う。			
実施にあたって(事後指導)	継続的に給食指導を行う。			
関連教科名(単元等)	算数(折れ線グラフ)			

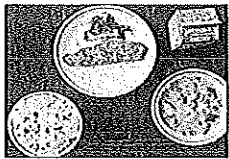

給食の時間における食に関する指導計画

題材名	地産地消ってなあと	実施日	6月19日()
献立名	なるとわかめごはん 牛乳 はもフライ ブロッコリー とくしまたっぷりみそ汁	献立のねらい	旬の徳島の特産物を味わわせたい。 (米・わかめ・牛乳・とり肉・すだち酢・生しいたけ・さつまいも・小松菜・ねぎ)
指導学年	小学校5年	指導時間	食事前 食事中 食事終了後 5分間



食育の視点

	食事の重要性	食事の重要性・喜び・楽しさを理解する。
	心身の健康	成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
○	食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。
○	感謝の心	食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。
	社会性	食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
○	食文化	各地域の産物、食生活や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

題材の目標 徳島県や地域の旬の特産物を知り、生産者や自然の恵みに感謝して食べることができる。

	学習活動	○指導上の留意点	準備等
指導過程	1 食育の日の献立について知る。 	○みそ汁も含め、本日の献立で使われている食材が、ほぼ徳島県内産の物であることを知らせる。 わかめごはん：米、わかめ 牛乳 はもフライ：はも ブロッコリー とくしまたっぷりみそ汁：ねぎ・小松菜・人参・しいたけ・さつまいも	「徳島の味を探してみよう」のプレゼンテーション
	2 地産地消について知る。 地・・・地域で 産・・・生産されたものを 地・・・地域で 消・・・消費(食べる)する	○それぞれの食材の産地を知り、地域ごとの特性があることを理解させる。 ねぎ：沖洲地区(渭東ねぎ) 砂地に種をまいて育てる 夏は約90日、冬は約150日で収穫	
	3 徳島では、他にもいろいろな食べ物が作られていることを知り、感謝して食べる。	○自然の恵みや、生産者の思いを考えながら食べるように話す。 	

個に応じた指導に関する配慮	アレルギーを有する児童に配慮する。
実施にあたって(事後指導)	継続的に給食指導を行い、時期ごとに地域の旬の食材を考えさせる。
関連教科名(単元等)	4年・社会科(単元：わたしたちの県のまちづくり) 5年・社会科(単元：食料生産を支える人々)

給食の時間における食に関する指導計画					
題材名	どれがほうれんそう？			実施日	1月24日（ ）
献立名	米粉入り揚げパン 牛乳 オムレツ ケチャップ えびとほうれんそうのスープ ハニーピーナッツ	献立の ねらい	ほうれんそうは1年を通して食べることができるが、旬は11～2月頃である。学校給食週間に、旬のほうれんそうを使用し、味わって食べさせたい。		
指導学年	小学校6年	指導時間	食事前	食事中	食事終了後 5分間
食育の視点					
	食事の重要性	食事の重要性・喜び・楽しさを理解する。			
○	心身の健康	成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。			
	食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。			
	感謝の心	食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。			
	社会性	食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。			
○	食文化	各地域の産物、食生活や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。			
題材の目標	ほうれんそうの品種や特徴、栄養や自分たちの住む地域の地場産物であることを知り、食べようとするができる。				
指導過程	学習活動	○指導上の留意点		準備等	
	1 よく似た野菜の中からほうれんそうを見つけ、その特徴を知る。	○クイズを通してほうれんそうに対する興味や関心を高める。 ○ほうれんそうの特徴について示唆し、よく観察するように声かけする。		「ほうれんそう」についてのプレゼンテーション	
	2 ほうれんそうの二大品種について知る。	○ほうれんそうの品種について比較しながら、形の違いなどを観察させる。 ○日本へ伝わったルートの気候や風土により、違った品種に分かれたことを紹介する。		・東洋種のほうれんそう ・西洋種のほうれんそう	
	3 ほうれんそうのおいしさを味わう。	○ほうれんそうの栄養について知らせる。 ○徳島県にも、ほうれんそうの生産が盛んな地域があることを紹介する。		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>「東洋種」</p> <p>葉の切れ込みが深くギザギザしている</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>「西洋種」</p> <p>葉の切れ込みが深く丸みをおびている</p>  </div> </div>	
個に応じた指導に関する配慮	ほうれんそうの実物を用意し、実際に葉の厚みを触ってみたり、観察したりできるような手だてを講じ、興味や関心が高まるように支援する。				
実施にあたって(事後指導)	旬のほうれんそうを、計画的に献立に取り入れ、その都度指導を行う。				
関連教科名(単元等)					

2 中学校指導例

給食の時間における食に関する指導計画						
題材名	防ごう！熱中症			実施日	5月10日（ ）	
献立名	ごはん ふりかけ 牛乳 鶏の南蛮漬け みそ汁		献立の ねらい	鶏肉を南蛮漬けにすることにより、酢の味になじませるとともに、香味野菜のおいしさに気付かせ、残さず食べさせたい。		
指導学年	中学校1年	指導時間	食事前	食事中	食事終了後	5分間
食育の視点						
	食事の重要性	食事の重要性・喜び・楽しさを理解する。				
○	心身の健康	成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。				
	食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。				
	感謝の心	食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。				
	社会性	食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。				
	食文化	各地域の産物、食生活や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。				
題材の目標	熱中症を予防するための効果的な水分補給の方法について知ることができる。					
指導過程	学習活動		○指導上の留意点		準備等	
	1 人間の体に必要な水分について知る。		○体の水分量のクイズをすることにより、人間の体に必要な水分量を知らせる。		「熱中症予防」についてのプレゼンテーション	
	2 水分補給の必要性と方法を知る。		○合言葉から水分補給のコツを知らせる。			
	3 熱中症の危険性を知り、こまめな水分補給を心がけようとする意欲をもつ。		～早めにちびちび ちょこちょこと～			
○日常生活や部活の練習中、試合など、様々な場面での効果的な水分補給の方法を提示する。						
		○熱中症の危険性を示し、こまめな水分補給がポイントであることを知らせる。				
個に応じた指導に関する配慮			部活動している生徒の所属部を把握しておく。			
実施にあたって（事後指導）			部活動の担当者と常に連絡をとる。			
関連教科名（単元等）			食生活と栄養「栄養素の種類と働きを知ろう」水の働き（家庭科）			

給食の時間における食に関する指導計画


題材名	食事はトレーニング？	実施日	体育祭練習期間
献立名	ごはん 牛乳 ますの塩焼き 白菜付け合わせ 豚肉とごぼうの炒め煮	献立の ねらい	バランスのよい食事とは、魚や肉、野菜を、毎食適量必ず食べることであることを体感させたい。
指導学年	中学校2年	指導時間	食事前 食事中 食事終了後 5分間

食育の視点

	食事の重要性	食事の重要性・喜び・楽しさを理解する。
○	心身の健康	成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
	食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。
	感謝の心	食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。
	社会性	食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
	食文化	各地域の産物、食生活や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

題材の目標

スポーツの競技力を高めるためには、練習と同じくらい毎日の食事が大切であることを理解する。

	学習活動	○指導上の留意点	準備等
指導過程	1 スポーツの競技力を高めるためには、毎日の食事が大切であることを知る。	○プロのスポーツ選手は、練習と同じくらい食事も大切にしていることを知らせる。 「食事もトレーニングの一部！」	「バランスのよい食事」についてのプレゼンテーション 
	2 スポーツをする人にとって、なぜ食事が大切なのかを考える。	○スポーツをする人は、たくさんの栄養が必要であることを知らせる。	
	3 スポーツをするためには、毎日のバランスの取れた食事が大切であることを知る。	○理想的な食事の例として、サッカー選手の食事の写真を見せる。 ○理想の食事に近づけるためには、朝食をしっかり食べることや、給食を残さないことが大切であると伝える。	

個に応じた指導に関する配慮

牛乳アレルギーの生徒には、他の食材でカルシウムをとれることを助言する。

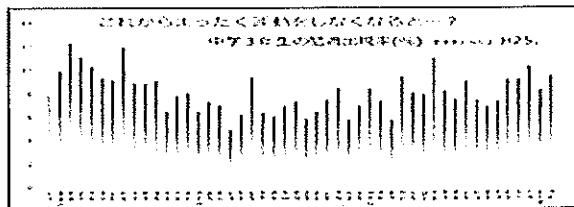
実施にあたって（事後指導）

部活動の担当者と常に連絡をとる。

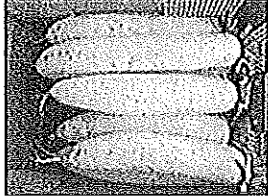
関連教科名（単元等）

技術・家庭科（「B 食生活と自立」健康と食生活）

給食の時間における食に関する指導計画					
題材名	運動と食事 (部活動引退後の食生活)			実施日	9月中
献立名	ビビンバ 牛乳 卵とトマトのスープ	献立の ねらい	韓国料理のおいしさを味わわせたい。		
指導学年	中学校3年	指導時間	食事前	食事中	食事終了後 5分間
食育の視点					
	食事の重要性	食事の重要性・喜び・楽しさを理解する。			
○	心身の健康	成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。			
	食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。			
	感謝の心	食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。			
	社会性	食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。			
	食文化	各地域の産物、食生活や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。			
題材の目標	自らの健康を管理するために、適切な量の食事をとることができる。				
指導過程	学習活動		○指導上の留意点		準備等
	1 食事のカロリー (エネルギー) が部活動に貢献していたこと、その部活動を引退したことを自覚する。		○生徒が取り組んできた部活動のエネルギー消費の面に興味を持たせる。		プレゼン資料 ・METs表 ・イラスト
	2 部活動をしなくなったままで、これまでと同じ食事量だとどうなるか予想する。		○今までは運動で消費していたエネルギーが、引退によって消費しきれなくなること気付かせる。		・肥満出現率のグラフ
	3 身体の成長と健やかな食生活のためには、安直な食事制限よりも部活動に代わる運動を取り入れることを考える。		○中学3年生は成長期の途中であり、食事制限は望ましくないことを理解し、自分なりに食事と運動のバランスを保つ意識をもたせる。		・横断的標準長・体重曲線
個に応じた指導に関する配慮		多様な部活動があることに留意する			
実施にあたって (事後指導)		養護教諭と連携し、生徒の体格の変化に留意する。			
関連教科名 (単元等)		保健体育科 (保健分野) 健康な生活と疾病の予防			



3 特別支援学校指導例

給食の時間における食に関する指導計画					
題材名	農場でとれた野菜を味わおう～大根～		実施日	12月	
献立名	ごはん 冬野菜のコンソメ煮 粉ふきいも	牛乳 スコッチエッグ	献立の ねらい	旬の食材をおいしく食べさせたい。	
指導学年	特別支援学校 中等部・高等部	指導時間	食事前	食事中	食事終了後 5分間
食育の視点					
	食事の重要性	食事の重要性・喜び・楽しさを理解する。			
	心身の健康	成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。			
	食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。			
○	感謝の心	食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。			
	社会性	食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。			
○	食文化	各地域の産物、食生活や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。			
題材の目標	自学校農場で育てている野菜に興味をもつことができる。				
指導過程	学習活動		○指導上の留意点	準備物等	
	1 今日の給食に農場で育てた大根を使用していることを知る。		○冬野菜のコンソメ煮に農場の大根を使用していることを伝える。 ・自分の給食の中から、大根を見つけるよう伝える。	大根（実物） 	
	2 大根について理解を深める。		○大根ができるまでの過程を説明する。 ・種をまいてから収穫するまでの過程を絵や写真で見せながら説明する。 ・実際に育てた生徒に、気を付けた事や大変だった事などを話すよう促す。	育つ過程の絵や写真	
	3 感謝の気持ちをもって給食を食べる。		○大根を育てた生徒や給食を作ってくれた調理員さんに、みんなで「ありがとう」と感謝の気持ちを込めて言い、味わって食べるよう伝える。		
個に応じた指導に関する配慮		大根の苦手な生徒を事前に把握しておく。			
実施にあたって（事後指導）		自学校農場で育てている野菜を計画的に使用し、継続的な指導を行う。			
関連教科名（単元等）		生活単元学習			

第8章 食物アレルギーへの対応

1 学校給食における食物アレルギーの考え方

(1) 対応の根拠

学校給食における食物アレルギー対応は、財団法人日本学校保健会発行の「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」に基づいて行う。

(2) 体制整備

食物アレルギーを有する幼児児童生徒の有無にかかわらず、学校及び調理場の施設整備や人員配置の実態を踏まえ、管理職が中心となって、対応についての一定の方針を定めておく。また、学校給食での新規発症の事例もあることから、緊急時対応に備えた体制整備や研修を行う。

学校給食での管理を求める幼児児童生徒の保護者に対しては、対応は医師の診断と指示に基づくことを告げ、医師の記載した「学校生活管理指導表」（以下「管理指導表」という。）の提出を求める。症状等に変化が見られなくても、配慮や管理が必要な間は、少なくとも毎年提出を求める。

対応にあたっては、校内委員会を設け、幼児児童生徒の個別対応プランを作成して組織的に対応するとともに、保護者に詳細な情報提供を求め、学校の対応に対する理解を得る。

(3) 給食提供

安全性を最優先し、学校及び調理場の実態に合った無理のない提供を行う。教職員が食物アレルギーについて正しい知識を身に付け、組織的に対応する。

2 学校給食における食物アレルギーの対応の流れ

入学時・進級時・転入時・新規発症時

- ① 「管理指導表」と保護者からの事前調査票の提出を依頼する。
- ② 個別面談（保護者・管理職・栄養教諭／学校栄養職員・養護教諭・学級担任）により保護者と情報を共有し、学校の対応体制を説明する。
- ③ 栄養教諭／学校栄養職員等が面談調書を作成する
- ④ 面談調書をもとに、学校長（単独調理場）または学校長から依頼を受けた共同調理場長（共同調理場）が、対応実施を決定する。
- ⑤ 学校長・共同調理場長・栄養教諭／学校栄養職員・養護教諭・学級担任・給食担当教諭等・学校給食調理員・（教育委員会担当者・学校医・主治医）による対応委員会を設置し、対象幼児児童生徒ごとの対応を検討・決定する。
- ⑥ 市町村教育委員会は、対応内容を確認し環境整備や指導を行う。
- ⑦ 決定事項をもとに、個別に「取り組みプラン」を作成する。学校長は、保護者に対応の詳細について了承を得、プランの内容を全教職員に周知徹底する。

対応開始

※ 定期的に対応を評価し、見直しを行う。症状の軽症化によっては、医師と相談しながら見直しを検討する。また、保護者と幼児児童生徒に個別指導を行う。

3 食物アレルギーによる緊急時の対応

(1) アナフィラキシーとは

アレルギー反応により、じんましんなどの皮膚症状、腹痛やおう吐などの消化器症状、ゼーゼー、呼吸困難などの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現した状態をアナフィラキシーという。

その中でも血圧が低下して意識の低下や脱力を来すような場合を、特にアナフィラキシーショックと呼ぶ。直ちに対応しないと生命に関わる重篤な状態である。

(2) 緊急性の高いアレルギー症状

全身の症状

ぐったり 意識低下～消失 失禁 脈が触れにくいまたは不規則

呼吸器の症状

喉や胸が締め付けられる 声枯れ 犬の遠吠えのような咳
強い咳き込み ゼーゼーする呼吸（ぜん息と区別できない場合を含む）

消化器の症状

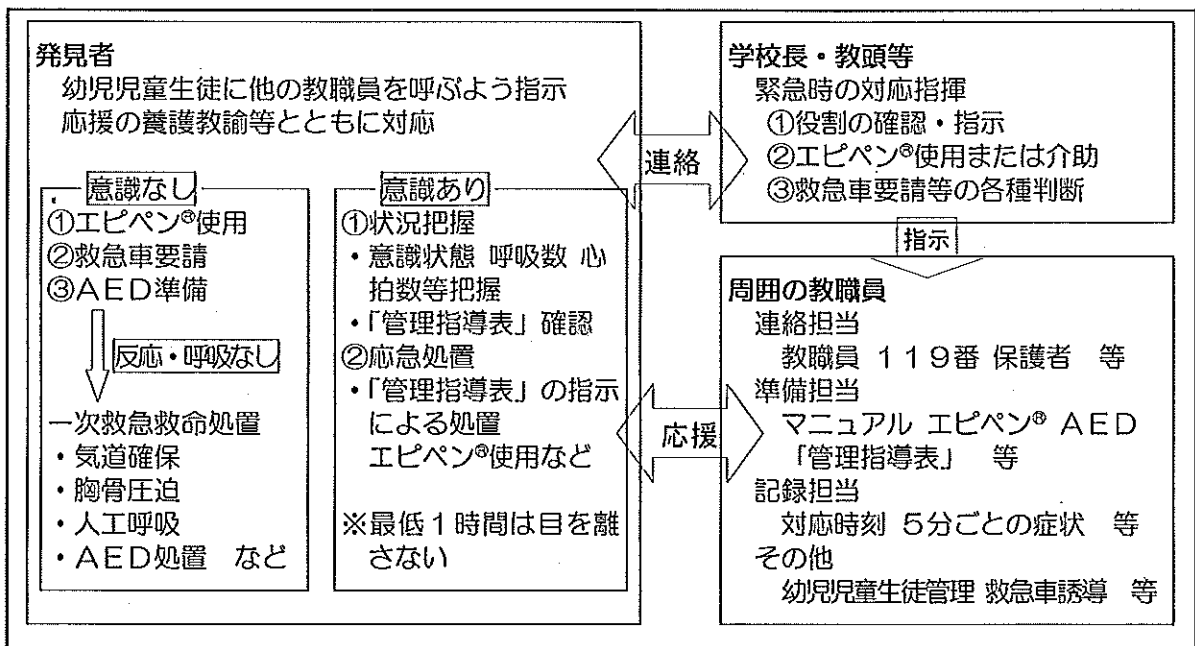
強い腹痛（がまんできない） 繰り返す嘔吐、下痢

◎片時も目を離さず迅速に対応し、一つでもあてはまればエピペン®使用。

◎足を頭より高く上げた体位で寝かせ、おう吐に備えて顔を横に向ける。

◎早期（判断は5分以内）にエピペン®を使用し、救急車を要請する。

(3) アナフィラキシー発症時の緊急対応例



徳島県学校食育指導プラン Ⅱ

(平成27年3月)

編集・発行 徳島県教育委員会



