食に関する教育指導案

　　　　　　　　　　　　　　　　東大阪市立義務教育学校くすは縄手南校 ( 後期課程 )

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　指導者　T1　保健体育科教諭

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　T2　栄養教諭

1. 日　　時　　　令和元年９月２６日 ( 木 )　 第３時限 ( １０：４０ ～１１：２５ )
2. 場　　所　　　東大阪市立義務教育学校くすは縄手南校 ( 後期課程 ) ７年教室
3. 学年・組　　　第７学年
4. 主　　題　　 「 バランスのよい朝ごはんを食べよう 」
5. 主題設定の理由

本校にも朝食を欠食、あるいは偏った朝食を食べて登校してくる生徒がいる。朝食の内容は、個人差が大きいため、課題も様々である。食品ピラミッドを用いて、自分自身の朝食を分析し、栄養バランスのとれた朝食を食べることの大切さに気づかせたい。

1. 生徒観

※個人情報のため削除

1. 指導計画 ( 全４時間 )

|  |  |
| --- | --- |
| 時 | 学習内容 |
| 第１時 | 「健康的な毎日と朝ごはんの役割」  ☆ 夏休み課題：朝ごはんを作って食べよう  ★ 夏休み明け食生活チェック |
| 第２時  (本時) | 「バランスのよい朝ごはんを作ろう」  ・朝ごはん分析シート  ・バランスのよい朝ごはんを毎日食べよう：私は【　　　　　　】をプラスします ( 目標 )  １週間チャレンジシート |
| 第３時 | 「楽しくおいしく一緒に食べよう」  ( 心と身体を健康にする食事環境 )  ☆ 冬休み課題：温かいごはんを作って一緒に食べよう |
| 第４時 | 「８年生に向けて！朝ごはんプラスワン活動」  ポジティブなボディイメージの形成  事後調査 |

1. 本時のねらい

それぞれの生徒の現状に応じて、以下を本時の授業目標とする。

・毎日食べている生徒は、主食・主菜・副菜や、食品群のそろった朝食を食べることができる。

・毎日食べていない生徒は、１種類だけでも食べる日を増やしたり、毎日食べることができる。

９．展開

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学習活動 | 指導者の支援・留意点 | 資料・準備物 |
| 1．朝ごはんを食べると  どんなよい働きがある  か振り返る  2．中学生になってからの  朝ごはん習慣を振り返る | ＊よい習慣を維持できている人もいるが、中学生に  なり少しずつ維持できなくなってきている人がい  ることを確認する  ＊本時では、「栄養バランスを整えるためのルールを学ぶ」と伝える | 朝食の働き  １．体を動かす  ２．体を作る  ３．体の調子を整える  朝食習慣のポイント   1. 毎日食べる 2. 栄養バランス |
|  |  | 中学生の食事  日常生活＋成長＋運動 |
| 3．栄養三色・６つの基礎  食品群を確認する  4．食品ピラミッドのルールを理解する | バランスのよい朝ごはんを食べよう  ＊栄養三色 ( 赤・黄・緑 )  **たんぱく質：体を作る**  **炭水化物：エネルギーになる**  **ビタミン・ミネラル：体の調子を整える**  ＊６つの基礎食品群 ( １～６群 )  ・たんぱく質 ( １・２群 )  **カルシウム源は、２群に分類**  ・ビタミン・ミネラル ( ３・４群 )  **緑黄色野菜３群、淡色野菜・果物４群に分類**  ・炭水化物 ( ５・６群 )  **砂糖は、５群に分類　　油は、６群に分類**   * + **６つの基礎食品群が基本となっている**   **ピラミッドの体積 ＝ 食べるとよい量**   * + **主食 → 副菜 → 主菜の順番( 多い→少ない )**   + **砂糖は、5群に分類していたが、食べる量に**   **注意する必要があるため、油と同じ６群に分類**   * + 練習問題１を黒板で分類する ( 教諭 )   + **右ページの目安量を参考に、量が少ないものは半分、1/3だけを塗るなどに留意する** | 栄養三色  ６つの基礎食品群  食品ピラミッド  食品ピラミッドの  ルール ( プリント )  体積 ＝ 食べるとよい量  １日に必要な  野菜量の目安  色鉛筆 |
|  | ＊　練習問題２を分類する ( 生徒・ペア ) |
| 5、自分の朝食を食品ピラミッドで分析する | 今朝食べた朝ごはんを思い出し、文字で書き出す（今朝食べていない人は、最近食べた朝ご飯を思い出して内容を記入するよう指示する）   * + **食べたものを詳しく（ 食パン　1枚など ）**   **書くように指示する**  ＊　**メニューに載らない調理時の「油」と「砂糖」も忘れないように呼びかける** | 朝ごはん分析シート |
| 1. 分析結果をもとに   目標を立て、発表する | * 分析結果をもとに、過不足しているものを改善   する具体的な目標を立てさせる  (不足の場合、→ プラスワンを目指すことを促す）   * 自分でできる具体的な目標を立てるよう呼びかける（家の人に頼りっぱなしにならないように）   〇良い例：副菜を食べる、乳製品をとる  ×悪い例：全部そろえる、バランスに気を  つける、元気になる   * + 数名に発表させ、同じ目標を立てた人は挙手し、   「みんなで頑張ろう」という雰囲気を作る   * + チェック方法と回収日を確認する（保健委員がチェックの声掛けをするよう指示する）   + 朝ごはんの良いところを家の人に伝えて、協力してもらうとよいことを伝える | １週間チャレンジシート |

☆ 板書計画

１群

６群

３群

４群

２群

５群

バランスのよい朝ごはんを食べよう

・朝ごはんの働き

・朝食習慣のポイント

・中学生の食事

栄養三色　　　６つの基礎食品群

食品ピラミッド

体積＝食べるとよい量

１日に必要な

野菜量の目安

練習問題１の答え

(ピースを使用)

朝ごはんチャレンジシート

提出日：