|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 食育クイズを通して、食生活改善プランを立ててみよう！ |
| 目　　　標 | ・「朝食」や「野菜の摂取不足」、「間食」や「欠食」、「栄養バランスの偏り」など若い世代に多くみられる課題について、正しい食の知識を得る。・自身の食生活や生活習慣を振り返り、その課題に気付く。・課題改善のために実践可能な内容を自ら考える力を養う。・若い女性の「痩せ」が健康に及ぼす危険性について学び、適切な運動と食生活の実践が必要であることを理解する。 |
| 対象学年 | 問わず | 対象人数 | １クラス以内 |
| 授業科目等 | 家庭科、他 | 実施時間 | ５０分 |
| 時間 | 学習活動 | 指導上の留意事項 | 資料・準備 |
| 事前（１５分） | 事前調査「食事調査シート」を使用し、自身の食習慣について確認する。 | 授業の数日前に、食事調査を実施することで、自身の食生活の振り返りをさせておく。 | ①「食事調査シート」 |
| 導入（１０分） | １．自身の生活習慣や食習慣を振り返る | 事前調査の結果を発表し、「起床・就寝時間」や「朝食」、「副菜」、「間食」摂取について振り返らせる。 |  |
| 展開（１５分）（５分）（１５分） | ２．〇×クイズを実施する | 朝食、間食、欠食、栄養バランス、運動、基礎代謝で、間違いがちな点をクイズにして、正しい知識を理解させる。 | クイズはスライド(学習活動3まで)※で実施。・小鉢(一皿７０g程度の野菜量を皿で示す為)・スティックシュガー(ジュースに含まれる砂糖量を本数で示す為) |
| ３．女性の痩せについて考える | 無理なダイエットが与える女性の身体機能、胎児への影響等を理解させる。太りにくい身体づくりについて説明する。 | \\G0000sv0ns501\d10097$\doc\０２０　企画調整課\３企画G\14栄養業務\2018(H30)\1糖尿病予防戦略事業\平成29年度以前\1高校・大学における食育\29年度\香里ヌヴェール学院高等学校\写真\IMG_1895.JPG |
| ４．食生活改善プランを作成する | ・３か月間取り組める食生活改善プランを作成させる。・具体的（時間、量、回数、頻度等）プラン内容になるよう助言を行う。 | ②「プラン例」③「プラン記入用紙」④「プラン実践カレンダー」（使用は任意） |
| まとめ（５分） | ５．授業のまとめをする。 | ３か月間実践継続を支援し、３カ月後状況確認することを伝えておく。 |  |
| * 〇×クイズのスライドデータ（パワーポイント）資料は提供可能です。下記迄お問合せください。

【問い合わせ先】大阪府健康づくり課　管理栄養士　電話　06-6941-0351(内線2524） |

高校生を対象とした食育プログラムの紹介