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：