食育学習指導案（家庭科）

指導者　Ｔ１　教科担任

　　　　Ｔ２　栄養教諭

１、日　　時 令和元年11月15日（金）　第4校時

２、学　　年　 1年

３、場　　所 1年教室

４、単 元 名 「中学校の給食について知ろう」

５、単元目標　　中学生が必要な食事摂取基準を知る。

 摂取基準を満たすため、給食を残さず食べようとする。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 生徒 | 指導者 | 教材等 |
| T1 | 小学校と中学校の給食の違いは？給食の写真を見比べ、小学校給食と中学校給食の違いをワークシートに書き出す | 内容について違いを考えさせる | 給食の写真ワークシート |
| T2 | 給食で摂取できる栄養素の量は？小中の給食での摂取基準の違いを知り、ワークシートに記入し、どうして違うか考える。 |  | ワークシート給食カレンダー |
| T2 | 一品欠けると摂取基準を満たせないことに気づき、満たせなかった場合どうなるか、考える。 | 筋肉や骨を分解して補ったり、代謝がうまく回らなくなったりすることを伝える。 | 棒グラフ |
| T2 | 献立を立ててみよう摂取基準に近づけるような給食の組み合わせを考える。（エネルギー、ビタミンC、カルシウムの摂取基準で考える） | 給食は摂取基準に近づくように考えていることを伝える。献立を立てるときのポイントを伝える（主食・主菜・副菜・副菜・飲み物） | ワークシート |
| T2 | 考えた献立を発表する |  |  |
| T2 | 献立を立ててみて、気づいたことを発表する。 | 満たしにくい栄養素はあったか確認する。給食は、毎日すべてを満たしているわけではなく、数日単位で考えていることを伝える。残してしまうと、充足できない栄養素が出てくることを再確認する。アレルギーがある場合は他のもので満たすようにすることを伝える。 |  |
| T2 | 分かったこと、感想を書く |  | ワークシート |