食に関する教育指導案

東大阪市立意岐部中学校

指導者　Ｔ１学級担任

家庭科教諭

　　　　Ｔ２栄養教諭

１．日時　　　　　２０２０年１０月１９日（月）　第３時限（１０：５０～１１：４０）

２．場所　　　　　東大阪市立意岐部中学校　２年３組教室

３．学年・組　　　　　２年３組

４．主題　　　　　「　朝ごはんをレベルアップさせよう　」

５．主題の設定理由

今年度実施した食生活・給食アンケートの結果、「朝ごはんを毎日食べる」と答えた生徒は77.0％、「ほとんど食べない」と答えた生徒は8.6％という結果であった。また、朝ごはんの内容を見ると、主食のみが42.8％、主食＋主菜＋副菜のそろったバランスの良い朝ごはんを食べられているのは9.5％と、個人差が大きいため課題もさまざまである。また、本校では、体調不良で保健室へ来室する生徒への問診の中で、体調不良を訴え、検温しても低体温である生徒が多く、その生徒の問診を進めると朝ごはんを食べていないという課題がある。朝ごはんが１日の活動をスタートさせるために大切な役割を果たしていることを理解させ、朝ごはんを毎日食べる習慣を身につけさせたい。また、自分自身の朝ごはんを分析し、朝ごはんを今より充実させようと意欲を持たせたいと考え、本題材を設定した。

６．生徒観

　※個人情報のため削除

７．食育の視点

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食事の重要性 | 心身の健康 | 食品を選択する能力 | 感謝の心 | 社会性 | 食文化 |
| 〇 | 〇 | 〇 |  |  |  |

８．指導計画（全３時間）

|  |  |
| --- | --- |
| 時 | 学習内容 |
| 第１時 | 「健康を損なっても」（夢トライ科）・大きな病気の特徴を知り、誰もがかかるかもしれないことを知る。・健康を維持するため、普段から栄養バランス、良質な睡眠、適度な運動を意識する。 |
| 第２時（本時） | 「朝ごはんをレベルアップさせよう」（未来市民教育）・朝ごはんの役割を理解する。・自分自身の朝ごはんを振り返り、今より充実させようと意欲を持つ。 |
| 第３時 | 「朝ごはんを作ろう」・班で考えた朝ごはんを実際に作り、家庭でも自分で作ってみようとする意欲を持つ。 |

９．本時のねらい

　　・朝ごはんの役割を理解する。

　　・毎日食べている生徒は、主食・主菜・副菜や、６つの基礎食品群がそろった朝ごはん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。

10．展開

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 学習活動 | 指導者の支援・留意点 | 資料・準備物 |
| 導入（５分） | １．前回の学習を振り返える。２．本時の学習内容を確認する。３．ワークシートを記入しながら、昨日から今日の朝ごはんまでの自分の生活リズムと、朝ごはんの内容を振り返る。 | **Ｔ１**前回の授業で、病気には大きく分けて２つあったことを思い出させる。・不適切な食生活や運動不足など生活習慣病の乱れが原因でおこる病気（生活習慣病）。・生活習慣の乱れが原因でない病気。**Ｔ１**生活習慣病を予防するには３つ大切なことがあったことを思い出させる。・栄養バランスのとれた食事・適度な運動・良質な睡眠。**Ｔ２**今日の学習内容を提示する。朝ごはんをレベルアップさせよう**Ｔ２**例として、家庭科教諭（Ｔ１）に食べてきた朝ごはんについて質問し、本時の学習内容に興味を持たせる。 | パワーポイントパワーポイントワークシートパワーポイント |
| 展開①（１０分） | ４．朝ごはんの役割について理解する。 | **Ｔ２**「朝食と体力」「朝食と体温」「朝食と学力」のグラフやサーモグラフィーを提示し、それぞれに必要な栄養素と朝ごはんの役割について理解させる。1. **体のエネルギーになる**
2. **体温が上がる**

**⇒代謝が活発になる**1. **脳の働きを活発にする**

**⇒勉強に集中できる**1. **腸の働きを活発にする**

**⇒排便を促す** | パワーポイントワークシート |
| 展開②（３０分） | ５．班になり、自分で作る朝ごはんを考える。工夫した点やアピールポイントも考え、記入する。　班長が班用ワークシート、先生の家にある食品一覧、食品カード、画用紙、マジックを取りに来る。６．班で考えた朝ごはんと工夫した点、アピールポイントを発表する（全班）。　班用ワークシート、食品カード、画用紙を前にもって来る。７．栄養バランスのよい朝ごはんのお手本は給食であることに気づく。 | **Ｔ２**今から班で、自分で作れる朝ごはんを考えてもらうことを伝え、ルールを提示する。☆ルール　・先生の家にある食品で、朝ごはんの献立を考える。　・発表する人を１人決めておく。　・ワークシートに献立名、食品名を書き込み、栄養バランスがいいか確認する。　・朝ごはんができたら画用紙に朝ごはんの絵を描く。　・使用する食品カードを用意しておく。☆朝ごはんの献立をたてるときのポイント　①栄養バランスがいいこと　②自分たちが作れること　③短時間でつくれること　④おいしいこと**Ｔ２**班で考えた朝食を発表させる。工夫した点、アピールポイントも発表させる。**Ｔ２**「主食」「主菜」「副菜」が組み合わされた朝ごはんのお手本は給食であることに気づかせる。 | パワーポイント班用ワークシート先生の家にある食品一覧食品カード画用紙マジック給食の写真 |
| まとめ（５分） | ８．自分の生活習慣や朝ごはんを振り返り、改善したいことを記入する。 | **Ｔ２**今日の学習で分かったことをふまえ、自分の生活習慣や朝ごはんを振り返り、改善したいことを記入させる。 | ワークシート |

１１．板書計画

　　１）導入～展開②－５

パワーポイント

例の絵

　２）展開②－６～まとめ

理想の朝ごはん

給食

９班の絵

８班の絵

７班の絵

６班の絵

１班の絵

２班の絵

３班の絵

４班の絵

５班の絵