　保健体育科学習指導案（食に関する指導）

箕面市立第一中学校

指導者　T1栄養教諭

T2教科担任

１．日時　　　　　　令和３（2021年）９月24日（金）　　第４校時

２．学年・組　　　３年D組（　41名）

３．単元名　　　　健康な生活と疾病の予防　「食生活と健康」

４．単元設定の理由

（1）教材観

本単元の「健康な生活と疾病の予防」では、健康な生活と疾病の予防について課題を発見し、その解決をめざした活動を通して「健康な生活と疾病の予防」について理解を深め、次のことを身につけられるよう指導する。

◆健康の保持増進には年齢、生活環境に応じた運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること

◆生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主要因になって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること

3年生では「食生活と健康」「運動と健康」「休養・睡眠と健康」等を学習し、運動、食事、休養および睡眠

　　の調和のとれた生活が、健康にとって大切であることは理解している。しかし、実際の生活ではどうかという

　　と、嗜好が偏ったり、食事量が少なかったりする生徒もいる。

そこで、本時「食生活と健康」　では、自分が実際に食べている食事量を記録したものと、中学生の生活活動

レベル別の食品ごとの必要量とを具体的に比較し、自身の食生活の課題に気づき、自分の生活をどのように

改善できるかを考え判断し、これからの食生活をよりよく実践できるようにする。

（２）生徒観

　　　　※個人情報のため削除

（3）指導観

本授業では、年齢・生活活動レベル別の必要なエネルギー量を提示し、年齢、性別、生活活動レベルによって必要なエネルギー量は異なることを理解させる。14～15歳の今の時期は、部活を終了し、生活活動レベルが「普通」となっても総エネルギー量やカルシウム、たんぱく質などは生涯で一番必要な時期であること、炭水化物やたんぱく質が消化吸収されるためにはビタミンの働きが必要であり、それを含む野菜も十分とることが必要であることを示す。特に成長に必要なカルシウムの摂取は10代が一番効率的にとれ骨量の貯金ができること、栄養素のバランスや食事の量などに配慮する必要があることを理解させたい。そして、自身の意識をかえることによって、健康な体を作ることが受験という目標を達成するためのひとつの要因であることを認識させたい。

　　　　まずは事前に自分の1日の食生活（食事量や時間）を書きだし、具体的に自分の食事量を把握させる。

　　その際、栄養素の働きや同じ栄養素を含む食品の置き換え等について栄養教諭が専門性を生かして指導し、

　　本人の嗜好やアレルギーの有無などによって取りやすい食品や置き換えやすい食品について助言しながらすす

　　める。自分が実際に食べている食事量と、中学生の必要量と比較することで、自身の食生活の課題に気づき、

　　課題の解決をめざして自分の生活をどのように改善できるかを考え判断し、改善点を記入させる。

改善点については、まずは自分で考え、その後ペアで交流し、自分が栄養士ならば相手にどのように改善すればいいかアドバイスを記入し、自分ひとりでは気づかないところを補えあえるようにする。

　　　　そして、健康な生活には食事量だけでなく食事の時間や生活リズム（特に朝食）が大切なことを、ステップア

　　ップ調査の結果なども活用しながら気づかせる。そして、自身の食を含めた生活の課題に気づき、受験という新

　　たな目標にむかって日々の生活をよりよくするための意欲をもたせ、食生活の自立へとつなげたい。

５．指導計画（全６時間）

健康のなりたち

運動と健康

食生活と健康１

休養・睡眠と健康

生活習慣病とその予防

食生活と健康２　　　　　（5/6本時）

６．評価

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 知識及び技能 | 思考力・判断力・表現力等 | 学びに向う力・人間性 |
| 生活行動や生活習慣と健康について基礎的な事項及びそれと生活との関わりを理解することができるようにする | 生活行動や生活習慣と健康について、課題の解決をめざして科学的に考え判断できるようにしたり、表現したりすることができるようになる | ・生活行動や生活習慣と健康について、関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする |

７．食育の視点＜心身の健康＞

様々な食品の栄養的な特徴や栄養バランスのとれた食事の必要性を知り、心身の成長や健康の保持増進

の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける

1. 本時の目標

自分に必要な栄養素の量と食事量を理解する（知識及び技能）

自分の食事量やや生活習慣と健康について、課題の解決をめざして判断できるようにしたり、表現したりすることができるようになる（思考力・判断力・表現力等）

展開（50分）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 教師の発問・指示 | 児童・生徒の反応・活動  （予想） | ◇指導上の留意点  【評価：評価方法】 |
| 前時 | 次時にむけての課題 | 自分の食事についてワークシートに記入する | ◇実際に・食べたものについて記入する |
| 課題を  つかむ  自力  解決  学び  合い  まとめる | 〇オリンピック選手はどのような食事をしているのだろう（T２）  〇今、自分に必要なエネルギー量を見つけよう（T２）  〇エネルギーが満たされれば健康な食生活といえるのだろうか。  （T１）  〇今、成長期である私に必要な栄養とその食品を知ろう  （T１）  〇自分に必要な食品量が実際にとれているのか確かめよう（T１）  ◎よりよい自分になるために、どんな風に食生活を改善できるだろうか（T1）  〇友達にアドバイスをしよう（T１）  〇朝食の有無で学力や体力に違いがでるだろうか（T２）  〇自分の生活習慣や食事のとりかたについて改善することを一つ決めよう（T２） | 自分の生活活動レベルをもとにワークシートから必要エネルギー量を見つける  （スナック菓子１袋と定食は同じエネルギーでも食品の数が違う）  ワークシートを見て中学生に必要な栄養とそれを含む食品をつなぐ  ・エネルギー・たんぱく質・カルシウム・鉄分・ビタミン  生活活動レベルをもとに必要な食品量を選び、ワークシートに記入し、実際に自分が食べている量と比較する  （ごはんが少ない、野菜が少  ない、乳製品や海藻が少ない、脂質が多い、等）  必要な量と実際に自分がとっている量を比較し、改善点を考え、記入する  友人のワークシートを見て食事のとり方のよいところや改善点を記入する  （変わらない、朝食を食べる方がよい、気持ちの問題）  朝食や間食、睡眠が体力や学力と関係していることを知る  自分の生活をふりかえり、改善できるところを１つ以上決める | ◇オリンピック選手を例にあげ、食事のとり方が自分の健康にとって大切であることを明確にする（T2）  めあて　　　　自分の食生活を診断して、ステップアップをめざそう  ◇「カロリー」はエネルギーの単位  生存に必要なエネルギー量（基礎代謝量）と生活活動と成長に必要なエネルギー量を合わせたものが必要エネルギー量であることを思い出させる  ◇机間巡視しながら、必要なエネルギー量が求められているか個別に指導する（Ｔ１）  【自分が必要なエネルギー量を選べているか】（知識及び技能）  ◇同じカロリーの食品（スナック菓子と食事）を提示し、エネルギー量が同じでもとれる栄養量に差があることを明示する（T１）  ◇食品ピラミッドを用いて、成長期に必要な栄養と食品について説明し、特に今の時期はカルシウムをとる必要性を理解させる（T１）  ◇必要な栄養素と働き、食品が記入できているか個別に指導する（Ｔ２）  ◇各自必要な食品量のめやすと自分の食事記録をワークシートに記入させる  ◇食品のめやす量と自分の食事記録が比較しやすいように食品の置き換え例などを助言する  ◇転記や食品の置き換えなどに課題を持つ生徒に個別に指導する（T2）  ◇「〇〇だから〇〇した方がよい」根拠と改善点を明確にできるよう助言する  ◇机間巡視しながら、具体的な例を記入している生徒の例を発表させ、記入しにくい生徒にもイメージしやすいようにする（Ｔ１・T2））  【自分の食事の課題に気づいているか】  【改善方法を具体的に表現できているか】（思考力・判断力・表現力等）  ◇相手にとってわかりやすく、励みになる言葉で記入するよう指示する  ◇体力テストの結果等を例示する（T２）  ◇朝食や就寝時刻を含めた生活リズムをととのえることが、健康を増進し体力を向上させることを説明し、実践への意欲が高められるようにする（T１）  ◇友人のアドバイスや生活習慣についてふりかえり、改善することを1つ以上記入させる  ◇わかりやすい、具体的な目標になるように指示する  【自分の生活の課題に気づき、改善しようとしているか】  （思考力・判断力・表現力等） |

自分の食生活を診断して、ステップアップをめざそう

改善のポイント

〇〇だから〇〇した方がよい

わかりやすい

ちょっとがんばればできること

栄養素と多く含む食品

骨量のグラフ

栄養摂取量

グラフ

必要なエネルギー

基礎代謝＋活動＋成長＝

スクリーン

パワーポイント

で説明