学級活動（食育）指導案

　指導者　学級担任

１．日　　時　　令和3年11月12日（金）第３校時

２．学　　年　　第２学年

３．場　　所　　第2学年　各教室

４．単　元　名　「間食のとり方を考えよう」

５．単元設定の理由

　　間食は、食生活の楽しみの一つである。さらに、成長期にある中学生はエネルギー必要量が多く、成人よりも多くの栄養素が必要とされているため、単なるおやつではなく、足りない栄養素を補うための役割も担っている。間食は一日の推定エネルギー必要量の１０％から１５％以内に抑え、ビタミンやミネラル類も補給できる食品を選ぶことが望ましい。量が多過ぎたり、スナック菓子ばかり食べ続けたりといった誤った間食のとり方を続けると、エネルギー、砂糖、脂肪、塩分のとり過ぎへとつながり、心身の健康を阻害することになる。また、ファストフード店やコンビニエンスストアは身近に存在しており、気軽に利用できる。しかし、自分の好むものだけを買って食事をすることを続けていれば、栄養の偏りも心配される。そこで、本単元では、食習慣の自立期である中学生だからこそ、自分にとって適切な食事を選択できるよう、実践につなげたいと思いこの単元を設定した。

６．単元のねらい

　・間食のとり方を振り返り、意欲的に改善を図ることができる。

　・健康的な生活を送るために、間食のよりよいとり方を実践する意欲を高めることができる。

７．食育の視点

　　・自分の食生活を振り返り、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。（食事の重要性）

　　・間食の役割、適正な量がわかり、正しい知識・情報に基づいて、どのような食品を選択するとよいかを知る（食品を選択する能力）

８．生徒の実態

　 ※個人情報のため削除

９．評価規準

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 評価項目 | 評価内容 | 評価方法 |
| 食生活における  知識・技能 | 間食の適正な量・意義について理解する。 | 授業観察  発表 |
| 食生活における  主体的に学習に取り組む態度 | 健康的な生活を送るために、よりよい間食のとり方を実践しようとする態度を養う。 | 授業観察  ワークシート |
| 食生活における  思考力・判断力・表現力 | 健康的な生活を送るための、よりよい間食のとり方を考えることができる。 | 授業観察  ワークシート |

１０．指導の計画

　（１）事前の指導

|  |  |
| --- | --- |
| 学習活動と内容 | 支援及び留意点 |
| 間食に関するアンケート調査  ・間食の有無  ・間食で食べる食品 | 間食の喫食状況を把握するためにアンケート調査を実施する。 |

　（２）本時の展開

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 生徒の学習活動 | 支援及び留意点 | 資料等 |
| 導　入　　（　分） | 〇アンケート調査の結果を聞き、本時のめあてを知る。  間食のよりよいとり方について考えてみよう。  〇間食の役割について考える。 | ・実態をつかませるために、アンケート調査の結果を提示する。  ・間食の役割について説明する。 | ・アンケート結果 |
| 展　開　　　　　　　（　分） | 〇間食の内容と量について考える。  ・自分が一日に普段よく食べている間食を思い出してワークシートに書く。  ・自分たちが選択した間食のエネルギー量を計算する。  〇一日のエネルギー摂取量、間食におけるエネルギー摂取量の目安を知る。  〇誤った間食のとり方をすると、体にどのような影響があるのかを知る。 | ・参考に間食カードを用意する。  ・お菓子や飲料水のエネルギー量の多さに気づかせる。  ・一日の目安量を知らせ、自分の選んだ間食の量と比較させる。  ・とり過ぎにより起きる健康被害について知らせる。  「間食のSOS」 | ・ワークシート  ・間食カード  ・電卓 |
|  | 〇実際に生徒が好きなお菓子や飲み物のパッケージに記載してある主要成分を見て、塩分や糖分、脂質などを確認する。  ・清涼飲料水に含まれる砂糖の多さを知る。  〇中学生の生活パターンに合わせた「間食のとり方・望ましい間食」について知る。  〇今までの間食のとり方を振り返る。  〇適切だと思う間食をもう一度選択する。  〇自分たちが選択した間食のエネルギー量を計算する。 | ・成分表の見方を教え、今後間食を食べる際一度見るように伝える。  ・清涼飲料水に入っている砂糖の量の多さに気づかせる。  ・選んだ間食が、最初とどう変わったか、違いに気づかせる。 | ・お菓子のパッケージ  ・ワークシート  ・間食カード |
| ま　と　め（　分） | 〇今日の授業の感想を書く。 | ・間食のとり方を再度確認する。 |  |

１１．評価

　・間食のとり方を振り返り、意欲的に改善を図ることができたか。

　・健康的な生活を送るために、間食のよりよいとり方を実践する意欲を高めることができたか。