中学校第３学年　学級活動指導案

　　　　指導者（T1）学級担任

　　　（T2）栄養職員

【日時】2024年10月29日　第3限目

【場所】普通教室3年3組

１　主題名　「頭の働きをよくする食事」

２　本時の学習指導

1. 目標　①健やかな身体の成長に必要なバランスの良い食事の大切さを知る。

　　　②望ましい食生活についての基礎的な理解を促進して、望ましい食生活を実践しよう

とする態度の育成。

1. 生徒の実態

個人情報が含まれるため削除

1. 本時のねらい

・受験期と食事の関係について理解し、望ましい食生活を実践するために何に気を付ければよいか理解することができる。（知識及び技能）

・頭の働きをよくする食事の1食分の献立を考えることができる。（判断、思考、表現力）

1. 準備・資料

・ワークシート、iPad、筆記用具

1. 本時の展開

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 学習活動 | 学習内容 |  |
| 導入  4分 | ○受験期に向けて健康について見直すために、より良い食生活について関心を持つ。 | ○睡眠や食事と頭の働き  ・受験に向かって、食事や眠気に気を付けて実力が発揮できるようにすることが大切だと説明し、興味を持たせる。（T1） | ワークシート① |
| 展開  15分  15  分  8  分 | ○受験期に向けて、頭の働きを  よくする食事について、理解を深める。  また、自身の食生活に関する振り返り活動を通して、食生活の改善の必要性を実感する。  ○班で受験期に必要な食事のポイントを踏まえた献立を考えて発表する。  〇受験期直前の食事について興味を持ち、食事も日々の積み重ねが大切であることの理解を深める。 | ○頭の働きをよくするポイント（T2）  1、朝食の大切さ  2、塾に行く前の食事のポイント  3、夜食の摂り方  4、風邪をひきにくくする食事  5、ストレスが溜まった時に消費される栄養素  6、記憶力を高める栄養素  　ICTを使用した調べ学習  ○受験生の食事の基本モデル（T2）  ※自身の食生活を顧みながら考え、意欲や関心を高める。  ※画像を効果的に活用して、栄養バランスの良い食事などを視覚的に理解できるよう留意。  ○1食分の献立を班で考えさせる（T2）  ・ICTを活用した調べ学習  ・どのような狙いで献立を考えたか工夫したところも記入。  ・献立とアピールポイントを代表者に発表させる（T1）  ○これから気を付けたいこと（T2）  ・カフェインの多い飲み物の摂り方  ・寒い冬を乗り越える  ○受験期直前の食事（T2）  ・試験前日の食事  ○自分たちの身体は食べたものから作られていることの再確認させる（T2）  ・食事によって身体が作られていることを強調して伝えて、食事の大切さについて改めて気づかせる。 | ワークシート  iPad  ワークシート  ワークシート②  iPad |
| 終末  8分 | 〇本時の学習内容を振り返る。  ワークシート②の回収・アンケート入力 | タブレットで、これからの食事で気を付けたいことやアンケートを回答 | iPad |

６、評価基準

・受験期と食事の関係について理解し、目標とする望ましい食生活を考え、現状を改善する上で気を付けることを理解することができたか。

・受験期を乗り越えるための1食分の献立を考えることができたか。