

1 題材 正しい食事のタイミングとバランスについて考えよう

2 生徒の実態と本題材の意図

(1) 生徒の実態

3学年の生徒は現在受験を控え、下校してからも熱心に学習に取り組んでいる。また、多くの生徒は塾にも通っている。生徒によっては食事をゆっくりと取ることができずいたり、夜遅くに夕食をとる生徒もいる。そのため、食生活が乱れるといった悩みを抱えている生徒が少なくない。そこで3学年全体に受験と食事についてアンケートを行った。

「受験と食事」について、栄養教諭に聞いてみたいことはありますか。 (数字は人数)	
勉強する前、集中したいときに必要な栄養、おすすめの食べ物、脳に良い食べ物について	28
受験シーズン何時ごろに食事を食べればよいか、勉強前と後、どちらがよいか	17
バランスのよい食事を取るにはどうすればよいか	15
受験時に良い朝食について	13
疲労回復、健康に良い食べ物について	9
勉強中お腹がすいたらどんなもの(間食)を食べたらよいか	5
夜食の必要性について	4
その他の意見	
一食食べる量はどのくらいがよいか	
栄養ドリンク、エナジーゼリーについて	
食生活が悪いと勉強にどんな悪影響が出るのか . . . など	

アンケートの結果を見ると、ほとんどの生徒が学習する際にどのような食事を取ることが効果的なのか、また、食事のタイミングや、バランスについて興味を抱いている。生徒の興味関心があるテーマから、より良い食生活に向けた実践意欲を高めさせたい。

(2) 題材設定の理由

本題材は、学級活動の「(2) 適応と成長及び健康安全」の「ケ食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」に示されている。心身の発育・発達が著しい中学生の時期においては、自己の健康を管理し改善していく資質や能力の基盤を育成することが重要である。特に中学3年生の今の時期は、進路選択に向けて学習を充実させていく最も重要な時期である。学習面を充実するためには、自分の食生活を見直し、自ら改善して望ましい食習慣を形成することが必要である。そこで、「熊谷の子どもたちはこれができます!『4つの実践』『3減運動』にある[朝ご飯をしっかりと食べます]のように、自らの食習慣を振り返り、規則正しい食習慣に気づき、実践できる力を身につけさせるために本題材を設定した。

(3) 指導について

指導にあたっては、導入部分でアンケート結果から生徒の関心を高め、学習において必要な食事や栄養素についての知識を身に付け、展開部分で、どのようなタイミングやバランスで食事を取ればよいのかについて学び合いグループを作って考えるようにする。終末部分では一時間を振り返り、今後の食生活を改

善していくための自己決定をし、実践していく。

3 題材の目標

- (1) 自分の食生活を見直し、改善して望ましい食習慣を形成する意欲を持つことができる。 【関心・意欲・態度】
- (2) 日常における栄養の偏りが無い食事のとり方を考え、実践することができる。 【思考・判断・実践】
- (3) 自己の健康に配慮した食生活を営めるよう必要な知識を理解することができる。 【知識・理解】

4 食育の視点

*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付ける。 【心身の健康】

5 評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
自分の食生活を見直し、改善して望ましい食習慣を形成しようとしている。	日常における栄養の偏りのない食事のとり方を考え、実践している。	栄養教諭の話を開くなどの活動を通して、自己の健康に配慮した食生活を営めるよう必要な知識を理解している。
食育の視点に即した評価規準		
*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付ける。 【心身の健康】		

6 事前指導

日時	生徒の活動	指導上の留意点	目指す生徒の姿と 評価方法
8月31日(木) 帰りの会	<ul style="list-style-type: none"> ・「受験と食事」についてアンケート調査を実施する。 ・下校から次の日の登校までのスケジュールを記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の実態を把握し、授業で取り扱う参考資料にする。 	【関心・意欲・態度】 (アンケート用紙)

7 本時の学習指導

- (1) 目標
 - ・自分自身の食生活を見直し、よりよい食習慣を形成する意欲を持つことができる。 【関心・意欲・態度】
 - ・学習に効果的な食事のタイミングや栄養バランスの重要性について理解できる。 【知識・理解】

(2) 食育の視点

*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付ける。 【心身の健康】

(3) 展開

時間	学習活動	学習内容	・指導上の留意点 T1[左]・T2[右] ◆評価 *食育の視点	
課題の把握	1 アンケート結果から質問が多かったことについて共有する。 「生徒の多くが食事のタイミングや適切な食事について疑問を抱えている」		・アンケートの中で多くあった悩みを全体で共有する。	
原因の追究	2 食事と学習のスケジュールについてグループで話し合い、発表する。 3 栄養教諭の話聞き、理想的な食事のタイミングと脳によい食べ物を知る。	学習前に食事をする事が大切であること 夜は寝る二時間前までに食事を終えることが大切であること（朝食の影響） 効果的な食材（ご飯、魚）	・今までの授業など学んだことを生かしどのタイミングで食事をするほうがよいか予想を立てるよう指導する。 ・栄養教諭の話に合わせて黒板に文字を貼る。	
解決策	課題1 正しい食事のタイミングについて考えよう 課題2 A君のある日の食事についてアドバイスしよう 4 食事のバランスについてグループで話し合い、まとめる。 ①問題点を黄色に付箋に書く。 ②改善策を青い付箋に書く。 ③班で話し合い意見をまとめる。 ④発表する。 5 栄養教諭の話から食事のバランスについて学ぶ。	五大栄養素をバランスよくとることが大切であること 食に関する夏休みの全校課題で学んだことを普段から意識して生活すること	・発表で出た意見や質問を取り入れながら正しい食事のとり方について説明する。 ・専門的な視点から必要な知識を理解できるようにする。 ・スケジュールのモデルを出し、問題点を黄色い付箋で書き、改善策を青い付箋で書くよう指示をする。その後、班ごとにまとめ、発表できるようにする。 ・机間指導をしながら脳だけではなく、体のことも考えなければいけないことに気づくよう助言する。[T1・T2] ◆自分自身の食生活を見直し、より良い食習慣を形成する意欲を持って話し合いに参加している。（観察） ・夏休みの課題で行ったことが大切だと改めて説明する。	

自己決定	6 これからの生活で自分はどのようにしていくか行動目標を決定する。		・授業でわかったことや考えたことをもとに、今後の自分の食生活についての実践目標をワークシートに書くよう指示をする。	
			◆学習に効果的な食事のタイミングや栄養バランスの重要性について理解している。(観察・ワークシート)	
			*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ている。【心身の健康】(ワークシート)	

(4) 板書計画

<p>良い学習は良い食事から</p> <p>正しい食事は・・・</p> <p>学習前に食事を取ることが大切</p> <p>夜は寝る二時間前までに食事を終えること！</p> <p>脳には、糖質が必要であること</p> <p>魚に含まれるDHAとEPAが活性化させること</p> <p>五大栄養素をバランスよくとることが大切</p> <p>食に関する夏休みの全校課題で学んだことを</p> <p>普段から意識して生活すること</p>	<p>A君の下校から登校までのスケジュールと食事内容</p>	<p>班ごとにまとめた改善策</p>
--	--------------------------------	--------------------

8 事後指導

日時	生徒の活動	指導上の留意点	目指す生徒の姿と評価方法
11月24日(金) 朝の会	・本時の授業で用いたプリントを家庭に持ち帰り、保護者と今後の実践目標を立てる。	・目標の自己決定をし、家庭の協力も得ながら実践できるように助言する。	【関心・意欲・態度】 (ワークシート)
11月29日(水)	・授業で学んだことを実践できているか振り返りを行う。	・正しい食習慣を大切に生活できるよう助言し、継続できるよう指導をしていく。	【関心・意欲・態度】 (ワークシート)