

(7) 各教科等における実践例【中学校編】

〈食に関する指導の目標と指導内容〉

① 食事の重要性（食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。）

- ・ 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできないものであること。
- ・ 食事には、空腹感を満たし気持ちを鎮める働きがあること。
- ・ 仲間との食事や食味しよくみのよさは、心を豊かにすること。
- ・ 食事は規則正しくとることが大切であり、特に、朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになること。
- ・ 外食や中食なかしょく、自動販売機やコンビニエンスストア等の食環境と自分の食生活とのかかわりを理解すること。
- ・ 自ら調理して食事の準備ができることは、健全な日常生活の基盤を支える技術であること。

社会環境の変化に伴い、豊かな食生活を送りながらも、現代の子どもたちは不規則な食事や偏った栄養摂取など、食にかかわる多くの問題を抱えています。そして、増加しつつある生活習慣病と食生活との関係も指摘されています。

学校生活において、学校給食は、生徒にとって楽しみの一つです。しかし、好きな物しか食べない、友だちと楽しく食べることができない生徒もおり、偏食傾向が問題視される現状があります。

また、健康学習課が平成23年度に実施した食生活調査によると、中学生の4.1%が朝食を欠食しているという結果が出ています。一日のスタートとなる朝食は、心と体を活動できる状態に変え、午前中の活動に必要なエネルギーとなる重要な食事です。

今後は、朝食を食べないことがあるという生徒の状況の改善や食事内容の偏り、摂取量の不足など、問題点の改善に向けた指導を強化する必要があります。

以上のような現状を踏まえ、学校において、将来を見通した望ましい食習慣の体得と健康な心身の育成を目指し、食事の重要性を意識させる計画的な食育をいっそう推進していきたいものです。



中学校 第2学年 学級活動

- **題材名** スポーツと朝食について考えよう
- **本時の目標**
 - ・ 運動と栄養とのかかわりを知り、運動の効果を上げるため、バランスのとれた食事が必要なことを理解する。
 - ・ 自分の食生活を振り返り、バランスのとれた朝食を食べようとする気持ちを高める。
- **食育の視点**
 - ・ 朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになることを理解する。(食事の重要性)
- **本時に関連する食に関する指導の学習計画(全16時間) ※ 太字は関連指導案参照**

【2年学級活動1時間】「スポーツと朝食について考えよう」本時
 ☆ 朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになることを理解する。(食事の重要性)
 ・ **スポーツと朝食との関係を知り、自分の朝食の改善点を考える。**

【2年理科9時間】「生命維持のしくみ」
 ☆ ヒトの体内では、生命を維持していくために必要な物質を取り入れ、消化・吸収していくしくみがあることを理解することができる。(食事の重要性)
 ・ 消化酵素の働きを調べ、有機物の分解されるしくみをまとめる。(3時間)
 ・ 消化された有機物が吸収されていくしくみを調べる。(2時間)
 ・ 吸収された有機物と酸素によって、生活活動エネルギーが取り出されるしくみを調べる。(1時間)
 ☆ 血液を仲立ちとして、各器官に生活活動に必要な物質が取り入れられ、不要物が排出されるしくみを理解することができる。(食事の重要性)
 ・ 体循環と肺循環の違いを理解し、体内の血流と物質交換の様子をまとめる。(2時間)
 ・ 肝臓の働きを調べ、不要物を排出するしくみをまとめる。(1時間)

【給食の時間】
 ☆ バランスの良い食事は健康維持だけでなく、運動効果も上げることを理解し、給食を残さず食べることができる。(食事の重要性)

【3年保健体育6時間】「健康な生活と病気の予防」
 ☆ 健康の保持増進をするために、食生活や運動・睡眠・休養との関係について理解し、今後の生活に生かそうとする。(食事の重要性)
 ・ 健康の成り立ちについて調べる。(1時間)
 ・ **健康によい食生活(規則正しい食事・朝食の必要性・栄養のバランス)について調べる。(1時間) ※**
 ・ 運動と健康の関係について調べる。(1時間)
 ・ 休養・睡眠と健康について調べる。(1時間)
 ・ 生活習慣と健康について考える。(1時間)
 ・ 調和のとれた生活と健康について調べる。(1時間)

- **教科等との関連** 「中学生の食生活と栄養」(技術・家庭1年生)
 「日常食の献立と食品の選び方」(技術・家庭1年生)

本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資 料 等
		T 1	T 2	
1 スポーツ選手の食事例を見て、気づいたことを発表する。 2 2年生の朝食に関する事前アンケートの結果を見て、気づいたことを発表する。 3 本時の学習課題をつかむ。	7分	○ 朝食に関するグラフを提示し、朝食を十分にとっていないことに気づかせ、本時の学習課題をつかませる。	○ スポーツ選手の1週間分の食事一覧表を提示する。 ○ 「血糖値の変化」のグラフを提示して説明する。	ワークシート【資料1】 食事一覧表 朝食アンケート【資料2】の結果グラフ グラフ(血糖値の変化) 【資料3】
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">スポーツをするのにどんな朝食を食べるとよいのか考えよう</div>				
4 悪い食事例の食品を栄養素の三つの働きに分ける。 5 体を動かすのに必要な栄養素を知る。	25分	○ バランスの悪い食事例を示し、この食事ではよいのかと生徒に尋ね、体を動かすのに必要な栄養素について考えさせる。	○ 必要な栄養素の三つの働きについて補足し、不足しているかどうかを知らせる。	黒板貼付用カード(悪い食事例) 【資料4】
6 スポーツ選手の食事例の食品を体内での働きによって分類する。 7 スポーツをする人に特に必要な栄養素を知る。		15分	○ スポーツ選手の朝食の食品カードを黒板に貼付し、食品を三つのはたらき別に分類させる。 ☆ スポーツと栄養のかかわりや運動効果を上げるバランスのよい食事について理解できたか。(ワークシート、発表)	○ 量だけ満たされても運動能力は発揮できないので、バランスのよい栄養が必要なことをおさえる。 ○ 掛け図を使い、6つの食品群を整え、とよいことを告げ、特にビタミン、Ca、Feが必要なことを知らせる。
8 今日の朝食を書く。 9 自分の朝食について具体的な改善点を考える。	3分		○ 自分の朝食献立に不足している食品を考えさせる。 ☆ バランスのよい朝食を食べようとする意欲をもつことができたか。(ワークシート、発表)	○ 朝食改善の四つのステップを紹介する。 ○ 机間指導し、思考が止まっている生徒に対し、ヒントを与えたり、具体的な改善点を紹介したりする。
10 板書を見て、本時の学習内容を確認する。		3分	○ 板書を基に学習内容をまとめる。	○ 食生活と運動効果について再確認し、励ましの言葉を述べる。

スポーツと朝食について考え、実践しよう

2年 組 番 名前

1 朝食を三つの働きに分類しよう。

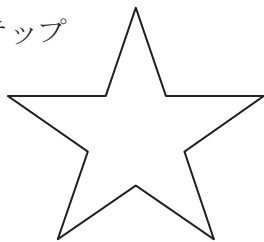
<スポーツ選手のある日の朝食> ・ごはん (米) ・みそ汁 (わかめ、みそ、麩) ・焼き魚 (鮭) ・納豆 (ねぎ、大豆) ・なすび炒め (なす、ピーマン、豚ひき肉) ・切干大根の煮付け (切干大根、にんじん、油揚げ) ・サラダ (レタス、きゅうり、トマト、にんじん、コーン、ハム、マカロニ) ・牛乳 ・バナナ	エネルギーになる (黄色)	
	体の組織をつくる (赤色)	
	体の調子を整える (緑色)	

<スポーツをするのに特に必要な栄養素>

2 今日食べた朝食を書こう。(例) 目玉焼き (たんぱく質)、パン (炭水化物)

3 明日からの朝食で、どのステップをめざしますか。

ステップ



をめざします。

理想の朝食への道

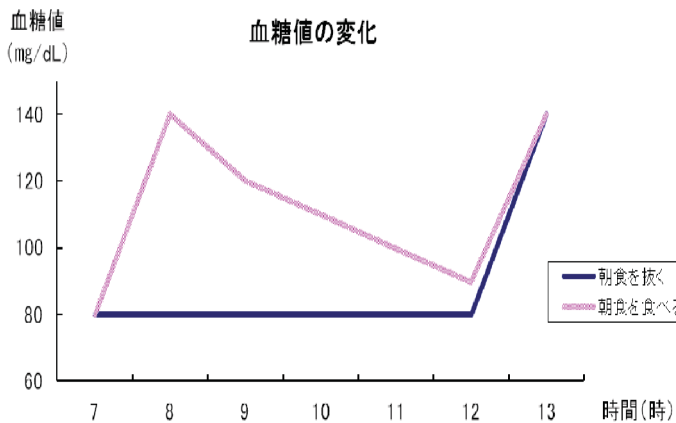
- | | |
|--------|----------------|
| ステップ 1 | 主食、汁物 |
| ステップ 2 | 主食、汁物+主菜 |
| ステップ 3 | 主食、汁物、主菜+副菜 |
| ステップ 4 | 主食、汁物、主菜、副菜+果物 |

4 今日食べた朝食をめざすステップに近づけるためにどんなことができますか。

＜朝食についてのアンケート＞

2年 組 番 氏名 ()

- 週に何日朝食を食べていますか？ (1つ)
 ア 毎日 イ 5～6日 ウ 3～4日 エ 1～2日 オ 0日
- どんなものを食べていますか？ (いくつでもよい)
 ア ごはん、パンなどの主食
 イ 魚、肉、卵、大豆が入っている料理 (主菜)
 ウ 野菜、海草、きのこ、小魚、果物が入っている料理 (副菜)
 エ みそ汁やスープなどの料理 (しる物)
 オ その他 (チーズ、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品)
- 朝食を食べたいと思いますか？ (1つ)
 ア いつも思う イ ときどき思う ウ どちらとも言えない
 エ あまり思わない オ 全く思わない
- 朝食を食べることは、あなたが元気で健康な生活を送るために大切なことだと思いますか？ (1つ)
 ア とても大切 イ まあ大切 ウ どちらとも言えない
 エ あまり大切ではない オ 大切でない



起床	朝食	登校	勉強	給食	昼放課
----	----	----	----	----	-----



※ 関連指導案 中学校 第3学年 保健体育

1 単元名 健康な生活と病気の予防

2 単元の目標

- ・ 人間の健康が日常生活と深くかかわっていることを知り、健康の保持増進を図るために必要なことを考える。

3 本時の目標

- ・ 人間の健康が食生活と深くかかわっていることを知り、望ましい栄養のとり方や運動を自分の生活の中に取り入れようとする。

4 学習過程

学 習 活 動	時間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)
1 昨日の食事を思い出す。 2 本時の活動のねらいを知る。	10分	○ 食材まで思い出させ、プリントに書かせる。
健康によい食生活をしよう。		
3 昨日食べた食材を食事ごとに6つの食品群に分類する。 (1) 朝・昼・夕・間食について、それぞれに点数を算出し、合計点を出す。 (2) 栄養素の不足による障害を知る。 ・ ビタミンA…夜盲症・皮ふ病など ・ ビタミンC…壊血病・皮下出血など ・ ビタミンD…骨の発育不良など ・ 鉄分…貧血・息切れなど (3) 不足しがちな栄養素と該当する食材を知り、改善点を考える。 ・ 間食に果物を食べるようにする。 ・ 好き嫌いせず、緑黄色野菜も食べるようにする。	20分	○ 食品群のそれぞれに当てはまる食材がなかったかを思い出させる。 ○ 教科書の得点表を見ながら、プリントに記入させる。 ○ 回復が難しい障害について解説する。
4 健康を保持増進する食生活について知る。 (1) 健康づくりに必要な食生活について知る。 ・ 食事を楽しむこと ・ 食事のリズムと健やかな生活リズム ・ 適正体重と活動に見合った食事量 ・ 主食、主菜、副菜を基本にした食事のバランス ・ 穀類をしっかりととること ・ 野菜、くだもの、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせとること ・ 食塩や脂肪は、控えめにすること (2) 自分の食生活で、気をつけることを考える。	15分	○ 自分が不足していると思われる栄養素にアンダーラインを引かせたり、色をつけさせたりする。 ○ 自分が気をつけることによって改善できることを探らせる。 ○ 教科書の資料を読み、ノートにまとめさせる。 ○ スポーツ選手の食事例や6つ食品群の表を提示し、2年生で行った食育の学習や技術・家庭科の学習を想起させる。 ○ 養護教諭から出されている資料を提示して、適正体重を確認させる。 ☆ 食生活において健康づくりに必要なことがわかったか。 ○ 自分が気をつけることによって改善できることを探らせる。 ☆ 自分の食生活の見直しができたか。
5 本時の学習のまとめをする。 (1) 本時の学習内容を振り返り、学習のまとめをする。	5分	○ 健康な食生活についての教師の体験を話し、まとめる。