

〈食に関する指導の目標と指導内容〉

② 心身の健康（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。）

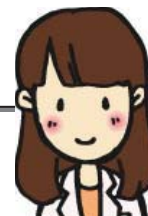
- ・ 手洗いやよくかむこと、よい姿勢や和やかな雰囲気づくりは、食事の基本であること。
- ・ 規則正しい1日3度の栄養バランスのよい食事は、心身の成長の基本であること。
- ・ 栄養のバランスをよくするために、好き嫌いなく食べることが必要であること。
- ・ さまざまな食品にはそれぞれ栄養的な特徴があること。
- ・ 健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること。
- ・ 自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力すること。
- ・ 1日分の献立を踏まえ、簡単な日常食の調理をすること。

中学生の朝食の欠食率は減少してきて改善傾向にありますが、平成23年度に健康学習課が実施した食生活調査では、ほとんど毎日野菜を食べている生徒の割合は25%にとどまっていることが明らかになりました。

成長期にある中学生には、規則正しく1日3食をとることの重要性や、年齢や運動量に応じた栄養バランスなど、踏み込んだ指導が必要です。

また、中学生になると、瘦身願望を抱く女子生徒が増えています。過度なダイエットが及ぼす悪影響について理解させることが必要です。一方、運動不足や食べ過ぎによる肥満傾向の生徒もいて、将来の生活習慣病が懸念されます。適正な体重を守っていくために、自分に適した食事の内容や量を調節していくとする意識や態度を育てていくことが大切です。

近年は、食生活の乱れが、生活習慣病はもとより心の健康問題に発展するなどの新たな健康課題も生じています。望ましい食習慣を身につけることは、健康の保持増進や疾病の予防のために欠かせないことです。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ようしていきたいものです。



中学校 第1学年 学級活動

● 題材名 わたしたちの毎日と食生活

● 本時の目標

- ・ 食生活や基本的生活習慣の大切さを理解する。
- ・ 自分の日常生活から健康課題を知り、健康な生活を実践する意欲をもつ。

● 食育の視点

- ・ 身体的に急速に成長し、心身の状態がアンバランスになりやすい時期である。現代の生活習慣の問題点やその背景から食生活や基本的生活習慣の大切さを理解し、きちんとした食生活を実践する意欲をもつ。(心身の健康)

● 本時に関連する食に関する指導の学習計画 (全11時間) ※ 太字は関連資料(資料2)参照

【行事】「健康診断」

- ☆ 自分の身体状況を自覚し、健康の保持増進に心がける態度や習慣を身につける意欲をもつ。(心身の健康)
- ・ 身体各部の計測や検査によって、自分の発育状況や健康状態を知る。
- ・ 体の発育や発達、健康の保持増進のために、日頃の食生活や生活リズムを考える。

【技術・家庭5時間】「食生活と栄養」

- ☆ 食事の役割を考え、心身の健康によい食習慣を理解する。(心身の健康)
- ☆ 健康の保持増進や成長に必要な栄養素の種類や働きを知る。(心身の健康)
- ・ 毎日の食生活を振り返り、自分の生活の課題を考える。(1時間)
- ・ 食事が果たしている役割を知り、心身の健康によい食習慣を考える。(1時間)
- ・ 健康の保持増進と成長に必要な栄養素の種類と働きを知る(1時間)
- ・ 体内での水分の働きを知る。(1時間)
- ・ 中学生の時期に必要な栄養の特徴について考える。(1時間)

【学級活動1時間】「わたしたちの毎日と食生活」本時

- ☆ **自分の日常生活を振り返り、食生活や基本的生活習慣の大切さを理解し、健康管理についての意欲をもつ。(心身の健康)**
- ・ **健康な生活のポイントを考える。**
- ・ **生活習慣を見直し、努力することを考える。**

【行事】「身体計測」※

- ☆ 身体の発育状態を知り、日頃の生活の仕方を反省し、自主的な健康管理をしようとする意欲をもつ。(心身の健康)
- ・ 自分の発育状態を知り、日頃の生活の仕方を反省する。
- ・ 自分の健康課題から健康目標を考える。

【技術・家庭5時間】「献立づくりと食品の選択」

- ☆ 食品に含まれる栄養素を知り、栄養バランスを考えた一日分の中学生の献立を考える。(心身の健康)
- ☆ 食品を選択する観点を知り、食品の選び方について理解する。(食品を選択する能力)
- ・ 食品成分表を使い、食品を栄養的な特徴から6つの食品群に分類する。(1時間)
- ・ 食品群別摂取量の目安と1日に必要な食品の種類と概量を調べ、1日分の中学生に必要な献立を考える。(2時間)
- ・ 食品を選択する観点を知り、食品の表示について理解する。(2時間)

【給食の時間】(バイキング給食、セレクト給食などはより効果的である)

- ☆ 健康の保持増進のための食品や自分に合った分量を選択することができる。(心身の健康)
- ☆ 会食について関心をもち、楽しい食事を通して、他人への思いやりの心や給食にかかわっている人への感謝の気持ちをもつ。(社会性)(感謝の心)
- ・ 自分の健康のために、栄養バランスや分量を考えて食品を選ぶことができる。
- ・ 他人のことを考え、会食にふさわしい話題や態度を身につける。
- ・ 給食にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる。

● 教科等との関連

- ・ 「調理と食文化」(技術・家庭2年生) ・ 「健康で安全な生活を守るために」(学級活動2年生)
- ・ 「健康な生活と病気の予防」(保健体育3年生) ・ 「わたしたちの毎日と食生活」(学級活動3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	
<p>1 自分の日常生活を振り返る。</p> <p>2 本時の学習内容について知る。</p>	10分	<p>○ 自分の日常の生活をワークシートの図にまとめさせる。</p> <p>○ 4月に立てた健康目標を思い出させる。</p> <p>○ 健康な生活を送るための生活習慣について学習することを知らせる。</p>	<p>○ 4月定期健康診断時に実施したプリントを配布し、日頃の生活についての反省と健康目標を確認させる。</p>	<p>ワークシート【資料1-①】</p> <p>定期健康診断時のプリント【資料2】</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">食生活や基本的な生活習慣の大切さを知ろう</div>				
<p>3 自分の健康状態を振り返り、生活習慣が原因と思われる病気やけが、症状など不安に思ったことを発表する。</p> <p>4 日常の生活の図を見て、健康な生活を送るためのポイントを考える。</p> <p>5 基本的な生活習慣の乱れと「食生活」との関連を考える。</p> <p>6 「食育」について知る。</p> <p>7 学校給食の食事内容や工夫について考える。</p>	35分	<p>○ 中学生としての生活の仕方を起床時間、食事の時間、就寝時間などから反省させる。</p> <p>○ 「食生活」が、健康なからだをつくる基本であることに気づかせる。</p> <p>○ 「食育」という言葉の意味や国の食育推進運動について話をする。</p> <p>・「食育」とは</p> <p>・「食育基本法」について</p> <p>・「食育」で学習すること</p>	<p>○ 4月以降の健康状態を振り返らせ、体調不良や健康面で不安に感じたことを発表させる。</p> <p>○ 保健室来室者の様子から、健康な生活のポイントは、「早寝、早起き、朝ご飯」であることに気づかせる。</p> <p>○ 朝食と体力、朝食と学習との関係の資料を基に、朝食の大切さに気づかせる。</p> <p>○ 学校給食を例にして、成長期の食事についての工夫を知らせる。</p>	<p>進路資料「中学生生活と進路」P36・37</p>
<p>8 本時のまとめをする。</p>	5分	<p>☆ 自分の生活習慣を見直し、健康な生活をするために努力していきたいことをワークシートに書くことができたか。</p>		<p>ワークシート【資料1-②】</p>

私の日常の生活（日課表）

- 平日について、だいたいの一日の生活の様子を書きましょう。

0 . . 3 . . 6 . . 9 . . 12 . . 15 . . 18 . . 21 . . 24

--

- ※ 健康な生活を送るためのポイント

--



- 自分の生活習慣を見直し、健康な生活を送るために努力しようと思うことを書きましょう。

--

自分の体の発育状態を知り、 自主的な健康管理や生活ができるようにしましょう。

成長と発達を称して発育といいます。体の発育は、一定の速度ではすみません。発育が著しい時期は、おとなになるまでに2回あり、**発育急進期**といいます。乳児から幼児の頃は**第1発育急進期**、小学校高学年からみなさんのような中学生の頃は、**第2発育急進期**です。



身体計測の意義

計測値が個々の生徒の発育、栄養、健康状態を示す指標になる。

1 身長

自分の発育経過を知ることができる。また、低身長を発見したり、身長増加の停滞、あるいはホルモン分泌異常による身長増加等を見出したりすることができる。

2 体重

骨格、筋肉、脂肪、内臓、皮膚などの軟部組織、脳及び神経系、血液、水分など身体を構成する全てのものの質量である。体重は発育状態の評価だけでなく栄養状態の評価、さらには総合的な健康状態の評価としての意義もある。体重の増加や減少にかかわるものとして、栄養、食行動、運動、ホルモン分泌、腎機能、心肺機能、免疫、精神状態など極めて多い。

3 座高

座高によって計られる部分には、頭部及び胸部、腹部を含み生命の維持のために重要な働きを行う脳や各種の臓器のほとんどを含んでいる。一方、身長から座高を差し引いた値は、ほぼ下肢の長さに相当する。

4 視力

学校における視力検査は、学習に支障のない見え方であるかどうかの検査である。視力は学習にも影響を与えるものであり、重要な検査である。**学校における健康診断がスクリーニング（異常の疑いがある者を選び出す）であり、最終診断ではない。そこで、低視力者については、専門医による精密検査が必要である。**

5 聴力（1、3年生だけ実施）

聴覚経路のどこかに障害が起こると、聴力（聞こえ）の障害が起こる。この聴力の障害を難聴という。難聴は、学校における教育や生活にさまざまな、また重大な影響を及ぼす。難聴の有無、その程度を検査するのが聴力検査で、**気づかれていない難聴を見つけたり、すでにわかっている難聴を確かめ、その後の変化を見極めるために必要な検査である。**

月 日の計測値を記入して、比較してみましょう。

発育状況

区 分		男 子				女 子			
		全 国	愛知県	本 校 4 月	自 分 4 月	全 国	愛知県	本 校 4 月	自 分 4 月
身長 (cm)	1 年	152.4	151.7			151.9	151.7		
	2 年	159.7	159.8			155.0	154.5		
	3 年	165.1	164.9			156.5	156.1		
体重 (kg)	1 年	44.1	43.0			43.8	43.1		
	2 年	49.2	48.7			47.3	46.5		
	3 年	54.4	53.8			50.0	49.5		
座高 (cm)	1 年	81.3	80.9			82.1	82.2		
	2 年	85.0	84.8			83.8	83.6		
	3 年	88.1	87.9			84.8	84.7		

△・・・全国と愛知県の平均（平成 22 年 4 月）より上回っている。

▼・・・全国と愛知県の平均（平成 22 年 4 月）より下回っている。

「日頃の生活を反省しよう」24時間リズムを見直そう

私たちは、起床・洗顔・歯磨き・朝食・排便・登校・学校生活・下校・おやつ・遊び・運動・学習や塾・テレビ・夕食・入浴・就寝など、自分なりの一定の生活パターンができていて、おおよそ同じような行動を繰り返しています。ところが、基本的な生活習慣が身につかず、生活リズムが乱れてしまうと体調不良を訴えたり、朝からあくびをしたり、学習に集中できなかつたりするなど、体の発育や健康生活に問題がでてきます。

そこで、自分の生活行動を振り返り、反省をしてみてください。毎日繰り返す生活行動は、時間の長短や少しの変化があっても、ほぼ一定の生活リズムになっています。それを大きく乱さないようにすることが、生涯の健康づくりには大事です。つまり、「規則正しい生活をする」ということです。



それぞれの項目について、チェックしてみましょう。

- (1) **起床は**、自分の生活に合わせて、気持ちよい目覚めができていますか。
①できている ②だいたいできている ③ できていない
- (2) **朝食は**、その日の活力源。毎日しっかり食べていますか。
①食べている ②だいたい食べている ③ 食べていない
- (3) **排便は**、体調の自己診断にもなります。決まった時刻の排便が、習慣化できていますか。
①できている ②だいたいできている ③ できていない
- (4) **運動は**、心身の健康づくりに不可欠。体力・体調に合わせて、毎日していますか。
①している ②時々している ③ ほとんどしていない
- (5) **姿勢は**、視力や内臓へ負担、骨の成長、心にも影響します。気をつけていますか。
①気をつけている ②時々気をつけている ③ 気をつけていない
- (6) **TV やゲーム、メールやチャットは**、つい夢中になりがちです。時間を決めていますか。
①決めている ②だいたい決めている ③ 決めていない
- (7) **夕食は**、家族との交流の場です。一緒に決まった時間に食べていますか。
①食べている ②時々食べている ③ 食べていない
- (8) **睡眠は**、疲労回復、成長ホルモン分泌に影響があります。7時間以上とっていますか。
①7時間以上 ②6～5時間 ③ 5時間未満

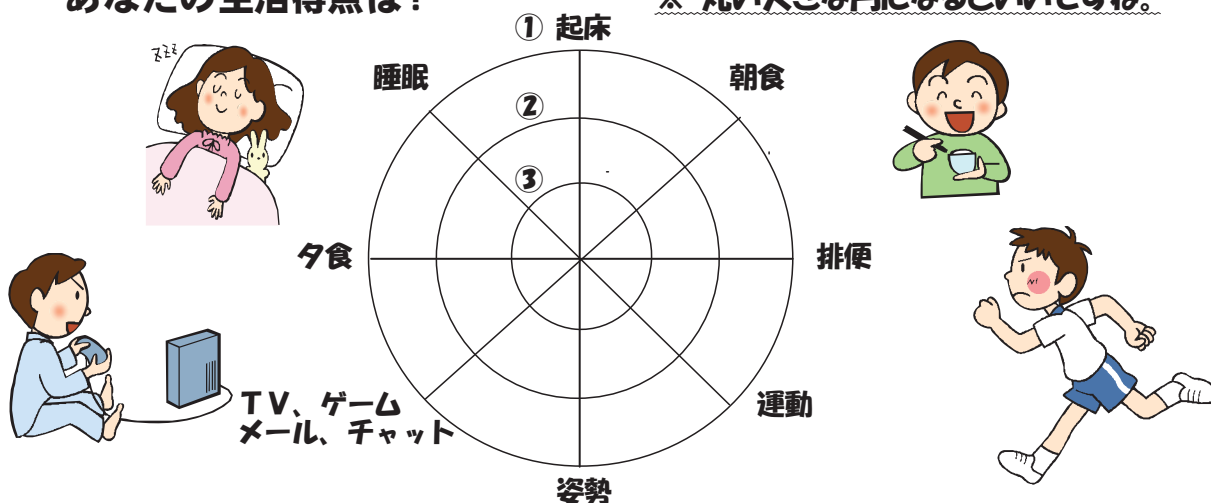
★チェック結果★

あなたの生活得点は？



レーダーチャートをつくってみましょう。

※ 丸い大きな円になるといいですね。



私の健康目標

現在の生活行動を振り返って反省し、健康的な生活をするための健康目標を立ててみましょう。