

1 題材名 健康と食生活

2 題材について

中学生の食生活は、生涯の健康を支える身体をつくるために重要である。特に、活動が活発で成長も著しいこの時期に、健康的に生活するための食生活について考えることは意義ある機会である。

小学校で栄養素についての学習を進めて来ているが、知識としての定着及びその知識を実生活で活用するという面では課題が見受けられる。そこで、中学校での家庭分野の学習を始めるこの時期に再度栄養素についての学習を深め、バランスよく選択していく力をつけたい。

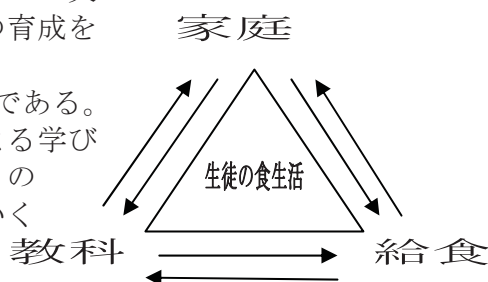
中学生の健康と成長に必要な栄養素および食品の栄養的特質、献立の立て方を理解させ自分たちの食事を整えたり食生活を見直す力をつけることにより、生活の自立を目指すことを目標として本題材を設定した。

3 校内研究主題とのかかわり

基礎的・基本的な知識・技能の習得や、思考力・判断力・表現力等の育成による課題解決をめざした今年度本校研究主題「学びを拓く生徒の育成」についての研究を進めるにあたり、本教科は教科としての目標である『生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技術の習得を通して、生活と技術のかかわりについて理解を深め、進んで生活を工夫し創造する能力と実践的な態度を育てる』が方向性として非常に関連あるものととらえた。

生徒が自らの生活を自立して営むために、授業内容の工夫を図り学んだ内容を生活の場で進んで活用する態度の育成をめざしていくことが具体的な研究内容である。

また、学習にあたっては学ぼうとする意欲が大切である。そのために、友人と共に課題を追求していくことによる学びの共有の場面を設定し、協力して課題を解決することの充実感や達成感から「生徒一人一人が学びを拓いていく技術・家庭科の授業」の実現を目指していきたい。



さらに、校内一斉に展開している食育については

栄養教諭がその中心になり活発な活動が展開されている。教科としては、栄養教諭の協力による授業は給食を通してのより具体的な事例を取り上げての学習場面を繰り返すことができる。このことは、生徒が現実の生活に目を向けそこでの課題に気づき、もっとこうしたらよいだろう・こうしていきたいという実践的な力を育成していけるような授業の工夫を図ることへと発展してさせていくことにつながる。

4 生徒の実態

本校の生徒の食に関する意識は、ここ数年の食育教育による成果が随所で感じられる。給食についてははももちろんであるが、身近な食品への関心も高い。

しかし、日常生活全体における食については受け身であり自らの食生活を課題をもってより良くしようという姿勢には消極的であると同時に調理などの体験も乏しい。また、給食の実態調査からの1年生の傾向として食品のもつ栄養素についての知識のあいまいさや好きな物だけを食するという生徒もいるなどがあげられる。

現在の食生活を見直し自らの手でよりよい食生活のあり方について考えることは生活の自立と同時に、生涯にわたり健康的な生活を送るために大切な学習である。

5 指導計画

学習内容	時間数	学習活動 [■この項の学習課題/◇生徒の活動, ☆教師の活動]	関心意欲 態度	工夫 創造	技能	知識 理解	学習指導 要領との 関連
1. 健康と食生活	8	■食事が果たす役割や栄養素の種類とはたらき, 中学生の栄養の特徴について理解する。					A (1)
① 毎日の食事について考えてみよう	(2)	◇自分の食生活についてチェックをし, それぞれの問題点を見つける。 ☆それぞれが自分や自分の家族の食生活について課題が見つけられるようにする。	○				A (1)ア
② 栄養素のはたらきについて知ろう	(2)	◇栄養補助食品を食べた場合の栄養と栄養素について考える。 ☆食べた栄養素がエネルギーとなり, どれくらいでどんな活動ができるか資料で知らせる。				○	A (1)イ ウ
③ いろいろな食品の栄養素を調べよう	(1)	◇食品成分表を見ていろいろな栄養素を知る。 ☆食品成分表の見方を説明する。				○	A (1)イ
④ 中学生に必要な栄養の特徴を知ろう	(1)	◇給食の献立を利用し, 食品別に分けてみる。 ☆給食の献立を利用し, 食品群を説明する。 ◇1日に必要な量について知る。			○		A (1)イ ウ
⑤ 食事の計画を立てよう	(2) 本時 1/2	○中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考える。			○		A (1)ウ

6 本時 食事の計画を立てよう

(1) 本時のねらい

- ①中学生の食事摂取基準量のめやすを理解する。
- ②献立の意義を理解し、1日分の献立の内朝食の献立を考えることができる。

(2) 指導と判断のめやす

関心意欲	工夫創造	技能	知識理解	A 十分満足と判断される状況	B おおむね満足と判断される状況	C 努力を要する生徒への支援	評価方法
		○		・中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立について学んだ知識と技術を活用したり工夫したり自分なりの工夫をして考えている。	・献立の意義、条件を考えて1日分の献立の朝食を工夫して考えることができる。	・献立カードや料理の本を参考にするよう支援する。	献立表

(3) 学習活動

課 程	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	準 備 ・ 資 料
<p>導 入</p> <p>展</p> <p>開</p> <p>ま と め</p>	<p>○本時の目標を確認し、各自の課題をもつ</p> <p>1 前時に実施した、自分一人で食事を作ることになったらどんな食事を作るかについての結果を検討する。</p> <p>2 中学生の食事摂取基準量のめやすを知る。</p> <p>3 献立の必要性、条件について知る。</p> <p>4 中学生1日分の献立を作成する。</p> <p>① 朝食の献立を作成する。</p> <p>② 朝食の献立作成での課題について考える。</p> <p>③ 給食の献立の栄養バランスを知る。</p> <p>④ 朝食の献立を仕上げる。</p> <p>5 作成した献立を検討する。 ・各班、仕上がった献立を発表する。</p> <p>○次時は、夕食の献立を作成する</p>	<p>○献立づくりについて学習することの確認をする。</p> <p>○考えた食事における、栄養バランスについての課題に気づかせる。 ・親に作ってもらった料理との違いなどから課題に気づくよう支援する。</p> <p>○年齢や性別によって摂取量の基準にちがいがあることに気づかせる。 ・実際の基準量について具体的な量の感覚を知らせる。(栄養教諭)</p> <p>○食事摂取基準量を意識し、バランスのとれた献立について考えさせる。 ・主食、主菜、副菜、汁ものがある。 ・主食は、3食違う種類がのぞましい。</p> <p>○献立作成の作業条件について確認する。 ①朝食：班で考える。 ②昼食：ある日の給食メニューで全員共通に設定。 ③夕食：個人で考える。</p> <p>○栄養・好み・能率・季節などを考えるとよいことを確認する。</p> <p>○組み合わせや、料理が思い浮かばない、食べたい物だけを選んでいるなど課題をあげさせてみる。</p> <p>○給食の献立は、どのような思い手順で作成しているのかについて説明する。(栄養教諭)</p> <p>○机間巡視をしながら支援する。 ○6群に分類して考えるよう支援する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>*学んだ知識を活用し、友人と協力して朝食向きの献立を考えることができる。 (技)</p> </div> <p>○栄養バランスがとれているか検討する。</p>	<p>教科書P30</p> <p>ワークシート結果 冷蔵庫内を表現した資料掲示</p> <p>教科書P32、33 食事摂取基準量資料 食品カード 食品サンプル 教科書P31 掲示資料</p> <p>給食メニューの写真・資料</p> <p>グループ・料理カード ワークシート</p> <p>ある日の給食 栄養分類資料</p> <p>ワークシート</p>

食事の計画を立てよう

年 組 番 氏名

あなたがひとりで家族の食事を作ることになりました。今、家には下のような食品があります。この食品を使って献立を考えてみましょう。
☆ 使った食品に、○印をつけてください。

冷蔵庫



戸たば



考えた料理名と 絵

私の作ったスペシャル献立

1年 組 番 氏名

朝・昼・夕の別の食の別	献立名 (メニューの名前を書こう)	食品名 (6群に分けて、あてはまる栄養素の欄に○をつけよう)	1群 肉卵 大豆類	2群 乳(乳類) 魚類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果実物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 脂 油	その他 ごぼう いんげん 調味料の一種 など
朝 食			たんぱく質	無機質	カロチン(βカロチン)	ビタミンC	炭水化物	脂	
昼 食	牛乳、ごはん、卵、揚げ物、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お茶	米・雑穀、牛乳、豆腐、揚げ物、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お茶	たんぱく質	無機質	カロチン(βカロチン)	ビタミンC	炭水化物	脂	
夕 食	牛乳、ごはん、お肉、お魚、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お茶	米・雑穀、牛乳、お肉、お魚、お豆腐、お味噌汁、お漬物、お茶	たんぱく質	無機質	カロチン(βカロチン)	ビタミンC	炭水化物	脂	
夕 食									
食品群別食品数 ☆印は、2群以上									
1日分の食品数			感想						

給食だより 2009.12月

食育集会 特集号



9日の食育集会では、給食委員会で3つの提案をしました。アンケート調査の結果から、多くの人が課題として感じていることから「好き嫌い」「間食」「朝食」「朝食」についてとりあげました。インフルエンザ対策のためビデオ集会という形でしたが、自分の食生活についてふりかえり、4月にたてた目標の達成めざして、これからも取り組んでほしいと思います。3つの内容についてまとめてみました。

A 「間食」について


部活帰りや塾に行く前、夕食時間が遅かったりした時など、簡単に食べられる好きなものを食べますね。また宿題や勉強に頑張つて夜更かしをして、夜食を食べてしまつて、朝食が欲が無いという経験があると思います。

間食や夜食をとるタイミングをあやまってしまうと、栄養バランスが悪くなつてしまうことがあります。

夕食までのつなぎのオアシスは、「小さめのおにぎりや果物・ヨーグルト・牛乳」市販の食品を選ぶときには、原材料や栄養価などの内容表を示をよくチェックしてみましょう。油脂や砂糖が多く、高カロリーのものを食べ

間食のとりすぎに気をつけよう

左の間食は、エネルギー密度が低く、栄養価も低く、食べ過ぎると、脂肪を蓄積しやすいため、肥満の原因となります。また、糖分や塩分が多いため、歯の健康にも悪影響を及ぼします。



約700kcal



約640kcal

ているかもしれません。

B 「好き嫌い・味覚」について

この記憶を全部「おいしい・好き」を記憶している脳。しまうことができたら、嫌いなものは何もなく、毎日楽しく食事をすることができそうです。しかし現実にはありえない話。好き嫌いは誰にでも、少しくらいはあることです。食を楽しむ視点で考えようと、嫌いなものがない方が楽しく食べることができそうです。好き嫌いを少なくする方法のひとつの提案、それは「味覚の幅を広げ、経験を積む」ということでした。慣れ親しんだ味だけでなく多くの味にふれるように、



夕食までのつなぎのオアシスは、「小さめのおにぎりや果物・ヨーグルト・牛乳」市販の食品を選ぶときには、原材料や栄養価などの内容表を示をよくチェックしてみましょう。油脂や砂糖が多く、高カロリーのものを食べ

顔になつた原因は 何?

- ・味がきつい
- ・臭いが強い
- ・食感がきつい
- ・色がきつい
- ・見た目や匂いが気になる
- ・食べることができない
- ・嫌の好き嫌いが影響した



チャレンジです。苦手な野菜をていねいに除いている手間があったら、まずは一口食べましょう。たとえば、ほうれん草も、旬ときや収穫したてのものは、アロマも少なく、甘味が強く感じられおいしく食べることができます。また

少しずつ食べる量を増やそう!



食事の時間を確保して楽しく食べる

味覚の幅を広げよう



色々な食材や味を体験することは、鼻に刺激を感知するだけでなく、味覚を刺激することでも、舌の細胞に刺激が伝わり、舌の細胞が活性化し、舌の細胞も楽しく、食生活が豊かになります。

調理法や味付けを工夫し、自分で味を付けてみる



好き嫌いが多くと栄養素が不足します。中学校はいちばんの成長期です。生涯健康であるためには今偏食を克服しなくては...まずは自分でチャレンジ!

C 生活リズムと「朝食」について

食育集会の3つめの提案は「朝食」と生活リズムについてです。このことはたびたび話題にしていますが、全校ではまだ12%の人が毎日朝食を食べる習慣がありません。朝食をきちんと食べるには、規則正しい生活習慣を意識しなくてはなりません。健康な生活を送るための基本は、食事・運動・睡眠です。二年生の劇にもあったように、夜食・夜更かし・朝食抜き・朝食抜き・空腹による低血糖で頭が働かないなど、生活リズムの乱れが、すべてに影響し、悪循環を招きます。朝食を食べない人は、何かを口に入れてから登校することから始めましょう。脳の栄養源の「ブドウ糖」を含む炭水化物(ごはん・パン・めんなど)を必ず食べましょう。



人は、何かを口に入れてから登校することから始めましょう。

脳の栄養源の「ブドウ糖」を含む炭水化物(ごはん・パン・めんなど)を必ず食べましょう。

朝食/今日も朝ごはん!



「早寝・早起き・しっかりと朝ごはん」



今年度の給食委員会の3つの提案を実践するには、自分だけでなく

家族そろって、生活時間や習慣を変えなくてはならないものもあります。たとえば「朝食を毎日食べる」ということ。学校保健委員会でも話題になりましたが、ごはんが炊いてあれば、あとは5分で支度ができ、10分あれば食べられます。西中学校朝食欠食0(ゼロ)%をめざして、親子で頑張ります。

12月の給食目標

冬を健康に過ごすための 食生活について考えよう

～冬の健康と食生活・風邪の予防と食事～

冬を健康に過ごすためには、バランスの良い食生活、十分な睡眠やそして手洗いやうがいの励行が大切です。風邪の予防に効果的な栄養素を毎日の食事の中に上手に取り入れて、この季節をのりきりしましょう。

どうして冬に鍋を食べるのでしょうか？

冬に不足しがちな野菜も
多くとることができる

血や肉を作る、肉や魚を
とることができる

温かいなべを食べて体
があたたまる

鍋から学ぶ冬の食生活
特にとりたい栄養素・・・

たんぱく質

◎体をつくり健康な体をつくり、
風邪などの感染症に対する抵抗力を
つける働きをします。

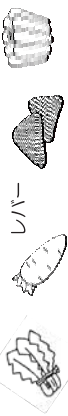
◎寒さに対する抵抗力を高めます



ビタミンA

◎皮ふやのど、鼻の粘膜などを正常に保ち、病気の回
復を助ける働きがあります。

◎風邪などの感染症に対する抵抗力がつき、ウイルス
などの侵入を防ぎます。ほうれん草・にんじん・
レバーなどを油で料理して食べましょう。



ビタミンC

◎寒さに対する抵抗力を強めます。

◎ウイルスの進入や広がりを防ぎます

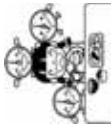


野菜サラダ・さつま芋・じゃがいも・みかんなど、
新鮮な野菜や果物を食べましょう。

◎冬の寒さに体温を奪われないために、脂質を適度にとります。

油は、脂溶性ビタミンの吸収を
助けます。

脂質を効果的に活用



寒い季節だからこそ、朝ごはんが大切

～食べたときと、食べなかった時の違いは、自分の体で実感している！～

①「温かいものを食べよう！」

体だけでなく冷えているのは、胃も同じ。温かい味噌汁やスープは、
胃にも優しくこれから食べる他の食べ物消化を良くします。

野菜たっぷりの汁物やホットミルクがオススメ

② 脳の栄養は炭水化物（ブドウ糖）

ごはんやパンは、必ず必要な栄養源。温かいうどんやお粥やだてOK。具に卵やほうれ
ん草などを加えると、体も温まり一石二鳥かも

③ 不足しているものをあげよう

① ①② に不足している、たんぱく質やビタミンをプラス
納豆やハム・みかんやバナナなら、そのまま簡単に食べることができます・・・！

◇ クイズ ◇

かぜの予防 5つのポイント

- 1 手洗いは必ず、十分な時間をとる
- 2 部屋の換気は、十分な回数行う
- 3 外出時はマスクを着ける
- 4 人の多い場所を避ける
- 5 十分な睡眠をとる

Q1：かぜの予防に有効なビタミンは？

ビタミン（ ） & ビタミン（ ）

Q2：かぜを予防するビタミンがたたくさん

含まれているものを代表する果物は？

（ ） & キウイ&いちご

何から実践しますか？（ ）

☆風邪のひき始めには…

身体をあたたためて安静にすることが大切です。くず（葛根湯）、ねぎ、生姜など体をあ
たためるもの、消化のよいお粥や雑炊、うどんなどがオススメです。

☆のどの痛み・咳・痰には…

乾いた咳がでて、痰がでるときには、大根・梨・りんご・はちみつなどが効きます。
こもった咳がでるときは、みかんの皮・ゆず・キンカンがのどによいとされています。

栄養補給のほかに、保温・水分摂取を十分行い、安静にすることが大切です

睡眠不足には要注意！時間がたったら早く寝る・！