

平成25年度

「栄養教諭を中核とした食育推進事業」

- ・ 推進地域 早川町
- ・ 事業委託先 早川町教育委員会
- ・ 実践中心校 早川町立早川中学校

# 栄養教諭を中核とした食育推進事業 事業結果報告書

都道府県名	山梨県
再委託先	早川町

## 1 事業推進の体制

実践中心校	早川町立早川中学校
協力校	早川町立早川南小学校、早川町立早川北小学校
関係機関	早川町学校給食センター

## 2 具体的な取組等について

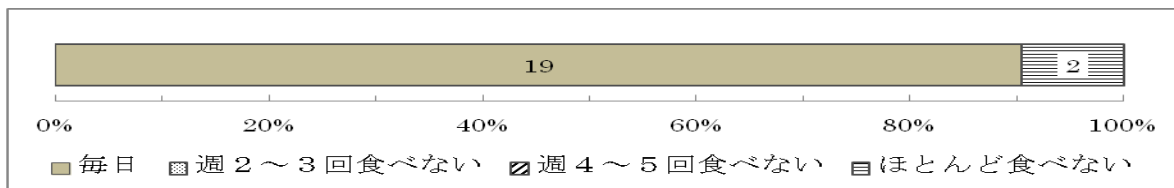
テーマ1	学校における食育授業推進のための取り組み
評価指標	小中学校における食育事業等の実施状況
効果	小中学校共に計画に基づいた授業実践ができ、食に対する関心が高まっている。また、食生活調査の実施により、生徒の実態を把握することができ、研究や指導に生かしながら取り組みを進め、朝食を欠食する生徒を0%にすることができた。

(取組状況)

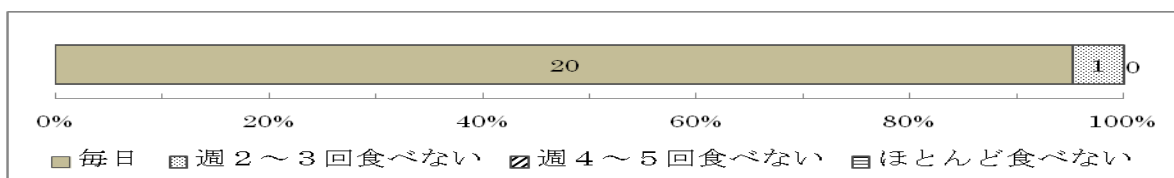
### (1) 食生活アンケートによる実態調査

平成22年度児童生徒の食事状況等調査を参考に7月、12月に実施。

7月



12月



7月には「ほとんど食べない」生徒2名が、12月には「毎日食べる」「週2～3回食べない」になった。

### (2) 食に関する指導の全体計画・年間指導計画の見直し

昨年度までに作成した全体計画と年間指導計画を見直した。特に学級活動の各月の指導内容が明確になるように食育の視点を当てはめた。また、各教科との関連では、栄養教諭の指導を必要とするもの、資料提供が必要なものを年間計画に明記した。

### (3) 食育への理解を深めるための校内研修

早川中学校において、8月に山梨県スポーツ健康課指導主事早川貞子先生により「栄養教諭を中核とした食育推進事業について」の講義を実施した。

### (4) 小学校、中学校における食育授業等の実践

#### ① 中学校における授業実践。

1年生：学級活動「間食のとり方について」

2年生：学級活動「もったいない」

3年生：学級活動「上手に食べて賢くなるう」  
 1年生：家庭科「給食の献立をたてよう」「ほうとう作り」



② 年間指導計画に基づいた指導内容を発達段階に合わせて資料作成し、小学校においては学級担任が指導し、中学校においては栄養教諭が給食時間に一斉指導を行った。

③ 小学校の授業実践は、町内小中学校食教育研究部会の研究と連携させて授業実践を行ったり、給食と関連させて学級活動を行ったりした。また、総合的な学習の時間でも食育と関連させた内容を取りあげ実践した。

早川南・北小学校1年生：学級活動「給食センター見学」

早川南小学校3年生：学級活動「早川町産の食材を使って、作ってみよう」

早川南小学校4・5・6年生：総合的な学習の時間「豆腐づくり」

早川北小学校1年生：学級活動「朝ごはんを食べよう」

早川北小学校1・2年生：学級活動「とうもろこしの皮むきをしよう」



<b>テーマ2</b>	学校給食を活用した食に関する指導充実のための取り組み
<b>評価指標</b>	食に関する指導における学校給食の活用状況
<b>効果</b>	給食時間に多方面から働きかけることにより、食への興味関心が高まり、知識を広めつつある。

(取組状況)

(1) 給食の時間における食に関する年間指導計画の作成

教科との関連や給食委員会活動を計画に入れて作成し、それに基づき給食時間にいろいろな手段を用い指導を行った。

(2) ランチルームを活用した一斉指導による給食時間の充実

① 給食委員会の生徒が、毎月目標に合わせて5分間発表を行った。「良くかんで食べよう」「朝食の大切さ」「スポーツと食事」「給食の歴史」など。



② 栄養教諭は、食事のマナーや今日の給食の食品、その時期に合わせた食生活の指導などについて全体指導を行った。

(3) 地場産物の学校給食への活用

地場産物を使ったメニューを給食に取り入れ、その際には地場産物の特徴や栄養を知らせ、生産者の紹介等も行った。



(4) 給食に対する興味・関心を高める活動

① 給食関係の掲示板、展示コーナーの設置と工夫

ランチルームなどに給食関係の掲示板を設置し展示や飾り付けを工夫し、食について目にしたり、触れたり考えたりする機会を設け興味を喚起した。



② 郷土食や行事食、セレクト給食の実施。

ハロウィン給食



主菜とデザート  
を選びました



③ 図書委員会や図書館司書、養護教諭と連携して行事に合わせた取り組みを行い、食や健康について関心を高めた。



長距離記録会に向けて、給食委員会による発表と合わせ、養護教諭の健康指導とも連携させ、食生活や睡眠時間、運動量などを記録し、記録会当日に向け、生活習慣を見直す取り組みにつなげた。



テーマ3	学校・家庭・地域が連携した食育推進のための取り組み
評価指標	家庭・地域との連携状況
効果	町内の各種団体との連携を図ることにより、協力体制を築きつつある。また、講演会を実施することなどにより、保護者の食への関心が高まりつつある。

## (取組状況)

### (1) 地場産物の学校給食への活用

生産者試食会を開催し、町内外の生産者や給食関係者の理解を深め、連携することにより早川町産や山梨県産の食材の利用に努めた。



### (2) 調理講習会の開催

食生活改善推進委員の協力を得て、教職員対象の調理講習会を実施した。また、福祉保健課と連携し児童対象の調理講習会を実施した。

教職員対象調理講習会

「こんにゃく作り」

小学生栄養教室

「おいしく！楽しく！やさいを食べよう」



### (3) 生産に関わる体験活動の実施

早川南小学校でしいたけの植菌体験学習を実施。中学校では学校農園で野菜を栽培収穫し給食への活用を行った。



### (4) 給食試食会の実施

小学校2校、中学校において全保護者を対象に給食試食会を実施した。また、町関係者を対象とした試食会も開催し、学校での食育の取り組みや給食の様子を紹介し理解を深めた。

### (5) 保護者を対象とした食育に関する講演会の開催

中学校の生徒、保護者に行った食生活アンケート調査の結果を含めた内容の食育講演会を実施した。



### (6) 給食レシピの作成と配布

給食の献立の中からおすすめ献立を選び出しレシピ集を作成し、町内の小中学校の家庭や地域の学校へ配布した。

テーマ1～3に共通する取組	
評価指標	全体計画、年間指導計画の改善状況
効果	委員会活動や栄養教諭、学級担任による指導はもとより、全ての教職員が機会を捉え食に関わる指導をおこなうことで、生徒が自分の食生活を振り返り意識を高めている。
<p>(取組状況)</p> <p>(1) 早川中学校での研究 校内研究に食教育部会を設け、分科会が中心となり諸活動や授業実践の計画を作成し、全職員で連携を図りながら行った。</p> <p>(2) 食生活アンケートを生徒・保護者に実施し、その結果を授業や講演会に活用した。12月には、再度アンケート調査を行い、前回と比較分析し成果と課題をまとめた。</p>	

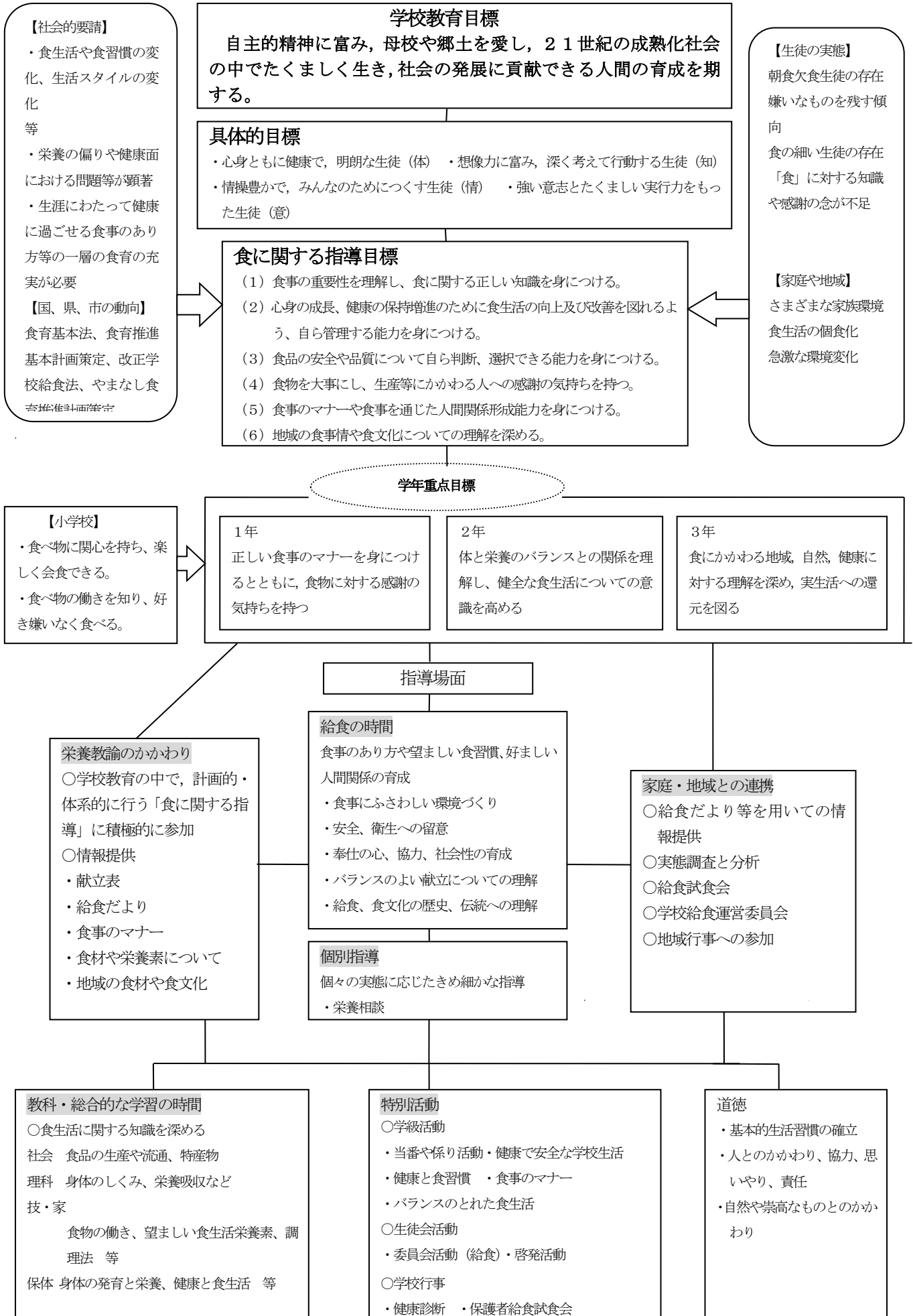
### 3 事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活調査の実施により、生徒の実態を把握することができ、研究や指導に生かしながら取り組みを進めることができた。その結果、食生活の改善も見られるようになってきた。</li> <li>・生産者や南アルプスふるさと活性化財団の担当者が理解を示し、栽培品種を増やす計画も出された。関係者の連携により、今後も地産地消を進めていきたい。</li> <li>・給食委員会の活動を活発に行うことを重点的に行ったが、その他の委員会とも連携することにより、委員会活動全体が意欲的に行われるようになった。</li> <li>・給食試食会、食育講演会、食育便りやレシピ集の発行などにより保護者の食に関する理解を深めることができた。</li> <li>・町福祉保健課、食生活改善推進委員、早川町森林組合、南アルプス活性化財団等地域の方々に関わることにより、多方面から食育を広めるつながりを作ることができた。</li> </ul>
---

### 4 今後の課題（今回の事業により新たに見えた課題など）

<ul style="list-style-type: none"> <li>・食に関する授業や諸活動の実践後は関心や意欲が高まるが、これを日常生活の中で実践、習慣化していくための働きかけを続けていくことが必要である。学級活動のみならず、各教科等の授業でも更に、実践を重ねることにより食への関心が多角的に広がるであろうと考える。</li> <li>・今年度は中学校が中心の研究であったが、小中学校9年間を通して発達段階に応じた食育がなされるよう、小学校との食に関する年間指導計画のすりあわせが必要である。また、センター給食なので保育所との連携のあり方も考えていく必要がある。</li> <li>・食育の充実のため家庭や地域との連携をより深める方法を考えていきたい。</li> </ul>
---

# 平成25年度 食に関する指導全体計画 早川町立早川中学校



# 平成25年度 早川中学校 食に関する指導 年間計画

- 食に関する指導目標
- ①食事の重要性を理解し、食に関する正しい知識を身につける。
  - ②心身の成長、健康の保持増進のために食生活の向上及び改善を図れるよう、自ら管理する能力を身につける。
  - ③食物安全や品質について自ら判断、選択できる能力を身につける。
  - ④食物を大事にし、生産等にかかわる人への感謝の気持ちを持つ。
  - ⑤食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
  - ⑥地域の食事情や食文化について理解を深める。

		4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
食教育指導目標		・給食活動の組織づくりをしよう ・食事の基本を身につけよう ・丈夫な骨や歯を作るための食生活を心掛けよう			・夏の健康と食事を考えよう		・スポーツのための効果的な食事を知ろう ・冬の健康と食事を考えよう			・地域の食材や食文化について理解しよう ・自分の食生活を見直し、健全な食生活を実践しよう				
特別活動	給食の時間	・安全で衛生的な給食活動 ・食事環境の工夫	・環境の工夫 ・食事のマナー	・衛生的な食事 ・咀嚼	・夏の食生活	・朝食の大切さ ・偏食について	・スポーツと栄養 ・目の健康と食事	・日本型食生活 ・世界の食事情	・冬の健康と食生活 ・かぜの予防と食事	・食文化と伝承 ・感謝の心	・食事の量 ・組み合わせ	・食生活の反省と実践に向けて		
	学級活動（健康安全）	1年	・準備や片付けを効率よくする方法を考える【社】	・箸、食器の正しい扱い方を身につける【社】	・噛むことが身体に与える影響について知り、良く噛む習慣を身につける【心】	・夏のおやつのとおり方について理解する【心】【選】	・朝食を毎日食べる必要性を理解する【心】	・スポーツのための効果的な食事を考える【選】【心】	・日本食の特徴について理解する【文】	・風邪の予防と食生活について考える【心】【重】	・食べ物大切さを理解し、当番活動や委員会活動を自覚と責任をもって行うことができる【社】	・6つの食品群について理解し、バランスの良い食生活を実践する【心】	・1年間の食生活を振り返る【社】	
		2年	・食事にふさわしい環境作りができる【社】	・話題を選び適度な早さで楽しく食べる【社】	・衛生に気をつけ、清潔な食事を実践する【選】	・適切な水分補給について理解する【心】【選】	・規則正しい生活リズムが健康づくりに大切なことを知る【重】	・運動にあつた食事量を理解し、自分に適した食事を考える【選】【心】	・地産地消の役割を理解する【文】	・冬を健康に過ごすための食生活について考える【心】【重】	・地域の食文化を理解し、食べ物を大切に【文】【感】	・ダイエットについて考える【重】【心】	・自分の食生活の改善点を知る【重】	
		3年	食事の大切さについて理解する【社】 【重】	・マナーを身につけ、楽しい食事時間を工夫する【重】	・成長期におけるカルシウムの大切さを知る【心】	・夏の栄養のとり方と健康の三原則を理解し、実践する【心】【選】	・朝食の重要性を知り、しっかり食べる習慣を身につける【重】	・生活習慣病と食生活の関係について知る【心】	・世界の食事情を理解し、食について考える【文】	・受験期の食生活について考える【心】	・日本の食事情を理解し、食べ物を大切に【文】【感】	・効果的な学習に必要な栄養について理解する【重】【心】	・よりよい食生活を実践しようとする【社】	
	生徒会活動	委員会活動（点検活動・アンケート調査）				委員会活動（給食集会）		委員会活動（残量調査）			委員会活動・給食週間取り組み			
学校行事	定期健康診断・校外学習・修学旅行						保護者試食会			給食週間				
献立作成の配慮	旬の食材	ふき・うど・たけのこ・春キャベツ・菜の花	たまねぎ・にら・さやえんどう・アスパラ・新茶	じゃがいも・とうもろこし・梅・さくらんぼ	きゅうり・なす・トマト・いんげん・すもも・スイカ	なす・かぼちゃ・きゅうり・トマト・すもも・ぶどう	里芋・さつまいも・新米・きのこ・りんご	大根・ごぼう・りんご・ごま	春菊・ほうれん草・小松菜・白菜・みかん・ゆず	白菜・大根・野沢菜・キウイフルーツ	かぶ・キャベツ・せり・いよかん・はっさく	いちご・菜の花・三つ葉		
	地場産物の利用	米・きゅうり	米・たけのこ・お茶	米・トマト・きゅうり・さくらんぼ	米・きゅうり・なす・トマト・すもも・とうもろこし	米・とうもろこし・ぶどう・梨・なす	米・きゅうり・里芋・枝豆・さつまいも・柿・ぶどう	米・ほうれん草・小松菜・里芋・キウイフルーツ		米・小松菜・ほうれん草・里芋・ゆず	米・里芋・ねぎ・ゆず	米・小松菜	米・新玉ねぎ・いちご	
	食文化の伝承		端午の節句		七夕 土用	十五夜	十三夜			冬至・クリスマス	正月	節分	ひな祭り	
	その他	入学進学祝い給食		虫歯予防給食				目の愛護デー		セレクト給食	給食週間		卒業お祝い給食	
教科	社会	1年	世界各地の人々の生活と環境 世界の諸地域		資料	世界のさまざまな地域の調査	資料	文明のおこりと日本列島 大帝国の出現と律令国家	資料	日本の農林水産業	授・資			
		2年				日本の諸地域	授・資	日本の諸地域	授・資	明治維新・文明開化	資料			
		3年				わたしたちの生活と文化	資料	くらしと経済	資料					
	理科	1年	植物の生活と種類（植物と光合成）		物質の性質（有機物）									
		2年					動物の生活と生物の進化（消化と吸収）							
		3年					自然界のつり合い（食物連鎖）				地球の明るい未来のために（自然の恵み）			
	技・家	1年					食生活と栄養、献立作りと食品の選択		日常食の調理（肉・魚・野菜の調理）	地域の食文化、会食を考える、これからの食生活		授業	授業	
		2年												
		3年								幼児のおやつ				
	保・体	1年	体の発育・発達		授業					欲求不満やストレスへの対処				
		2年	スポーツが体と心に及ぼす効果		資料	水の利用と確保		資料						
		3年	健康の成り立ち、運動と健康		資料	食生活と健康、休養・睡眠と健康、生活習慣とその予防		授業			感染症とその予防		授業	
国語	1年	ダイコンは大きな根？（身近な食物）		資料	大人になれなかった弟たちに…（第二次世界大戦中の食生活）		資料							
	2年				字のない葉書（第二次世界大戦中の食生活）		資料	モアイは語る（食を含めた地球上の課題）		資料				
	3年									温かいスープ（心遣い・食のありがたさ）				
英語	1年							日米の朝食の違い（食文化）		資料	年越しそば（食文化）		授業	
	2年											日米韓のバレンタイン（食文化）		資料
	3年							韓国の食べ物や道具 How Much Water Do You Use?（仮想水の問題）		資料				



道徳	1年	「望ましい生活環境」 2-（1）礼儀言動 1-（1）生活習慣	「節度と調和」 1-（1）生活習慣	「自然愛・畏敬の念」 3-（1）生命尊重	「集団生活の向上」 4-（4）集団生活
	2年	2-（1）礼儀、4-（6）家族愛 4-（4）社会的役割と責任 1-（1）生活習慣、心身の健康、節度、節制 3-（2）自然愛、畏敬の念	3-（1）生命尊重 4-（6）家族愛 1-（1）生活習慣、心身の健康、節度、節制	2-（6）感謝、4-（5）勤労・奉仕 4-（6）家族愛、4-（7）愛校心	4-（5）勤労、奉仕 4-（8）郷土愛、先人への感謝 3-（1）生命尊重
	3年	4-（4）集団生活の向上、2-（1）礼儀 1-（1）望ましい生活習慣 4-（6）家族愛、2-（6）感謝	3-（2）自然愛 4-（5）勤労の尊さ、奉仕、公共の福祉	4-（8）郷土愛、3-（1）生命の尊厳	4-（7）愛校心
総合的な学習の時間	1年		職業としての農業・食品加工業調べ	農業や食に関わる職場見学	
	2年	県内の地場産物や郷土食にふれる県内巡り	農業や食に関わる職場体験	京都・奈良の食文化・特産物の調べ学習	
	3年	京都・奈良の食文化にふれる修学旅行			
個別指導	アレルギー相談・偏食・ダイエットなど、本人や保護者の申し出や、定期健康診断の結果、日常の食生活の様子等から必要に応じて実施				
家庭・地域との連携	・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育月間（6月）・食育の日（19日）	・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育の日（19日）	・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育の日（19日）	・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育の日（19日）	・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育の日（19日）
	[重] 食事の重要性	[心] 心身の健康	[選] 食品を選択する能力	[感] 感謝の心	[社] 社会性
				[文] 食文化	

給食の時間における食に関する年間指導計画（早川中学校）

月	目標	指導内容	給食時間の指導内容 (学級訪問・一口メモなど)	連携教科等	行事食 旬の献立	取り入れたい 食品	献立例	給食委員会活動
4	環境づくり	環境を整え、楽しい食事ができるようにする	給食の決まり・手洗い 給食当番の仕事・身支度 能率的な準備片付け		入学・進級祝い お花見	菜の花 春キャベツ 鯖	桜ちらし寿司 春野菜の 香和え 鯖西京焼き	・委員会組織作り ・年間計画作り ・委員会の仕事確認
5	食事作法	基本的な食事のマナーを身につける	端午の節句料理について 食器の置き方 はしの持ち方について 食事のマナーについて 旬の食べ物について(米・果物・魚)		端午の節句	たけのこ鯉 柏餅 さくらえび アスパラガス きゅうり クレソン	たけのこごはん さくらえびのかき揚げ アスパラサラダ クレソンの和え物	箸のマナーの紹介
6	丈夫な骨や歯	丈夫な骨や歯をつくるための食生活を心がける	虫歯予防について カルシウムを多く含む食品について 給食の栄養所要量について 梅雨時の衛生	家庭科「献立作りと食品の選択」1年	虫歯予防デー	大豆 小魚 とうもろこし 玉ねぎ さくらんぼすもも	大豆と根菜揚げ煮 カリカリにぼし ゆでとうもろこし さくらんぼゼリー	・残量調査 ・カルシウムの働きについて発表
7	健康に良い食生活	夏を健康に過ごすための望ましい食習慣を身につける	七夕について 夏の水分補給 夏バテを予防する献立		七夕 セレクト給食 1年生作成献立の実施 土用	おくら ブルーベリー じゃがいも なすゴーヤ モロヘイヤ もぐらうり	七夕汁 なすのミートソース焼き ゴーヤチップ モロヘイヤスープ	給食集会(夏の水分補給)
8・9	規則正しい食生活	規則正しい食生活の大切さがわかる	朝食の大切さについて 生活リズムについて 十五夜について 旬の食べ物について(米・果物・魚)	保健体育科「食生活と健康」3年	十五夜・月見 お彼岸	梨ぶどう さんま 新米さといも	ぶどうゼリー 焼きさんま 新米ごはん	朝食の大切さについて発表
10	食べ物の栄養	運動など目的にあった食事を理解し、適切な食事のとり方がわかる	秋の食べ物 目に良い食事について スポーツのための効果的な食事 生活習慣病について	保健体育科「生活習慣病とその予防」3年	体育の日 目の愛護デー 十三夜 地場産物を取り入れた献立	島根いも りんご ラ・フランス 柿 曙大豆	里芋ごはんそぼろかけ いもがらごはん ゆば玉井 ゆで枝豆	スポーツと食事について発表
11	食糧について考えよう	日本型食生活の良さを理解する	魚の栄養について 日本型食生活 残量0を目指そう 食事のあいさつの意味	学級活動「もったいない」2年	日本型食事を取り入れた献立 七五三 勤労感謝の日	りんご 白菜大根 柿りんご ハウストマト	鮭のわかめ蒸し 大根のそぼろ煮 柿なます	・長距離走へ向けて ・残量調査
12	冬の栄養	冬を健康に過ごすための望ましい食習慣を身につける	寒さに負けない食生活 かぜの予防について 冬至とかぼちゃ 冬休みの食生活	学級活動「受験期の食事について」3年	冬至 クリスマス セレクト給食	みかん 大塚にんじん かぼちゃ	大根ピラフ 大塚にんじん飯 かぼちゃだんご汁	・セレクト給食集計 ・牛乳の栄養についての発表
1	給食と文化	給食の歴史や意義について知り、いろいろな地域の食文化にふれ、食べ物の大切さがわかる	伝統食、行事食について 学校給食週間 地場産物 感謝して食べよう	家庭科「地域の食文化」1年	正月料理 七草・鏡開き 小正月 学校給食週間	小豆もち 虹鱒ワインビーフ ほうれんそう 白菜	白玉ぜんざい 虹鱒甘露煮 牛丼 お雑煮	学校給食週間の取り組み
2	食生活を見直そう	自分の食生活を見直し、健全な食生活を身につける	豆の栄養 ダイエットについて 食事の量と組み合わせ かぜの予防	保健体育「感染症とその予防」3年	節分・立春 バレンタインデー	大豆 いわし 春菊 ボンカン	大豆ごはん 豆腐ナゲット 春菊の和え物 だまこ汁	大豆から作られる食品について発表
3	1年間の反省	1年間の給食・食生活をふりかえって食生活への関心を深める	1年間の給食の反省 バイキング給食 1年間の食生活の反省 望ましい食習慣		ひな祭り バイキング給食 卒業祝い	いちご 菜の花 あさり 春キャベツ 鯖	ちらしずし 茶碗蒸し 煮こもり	バイキング給食の運営

# 中学校 第3学年 学級活動指導案

平成25年10月4日（金） 第6校時

指導者 (T1) 長田拓也

(T2) 稲葉里美

(T3) 橋本菜苗

## 1 題材 「上手に食べて賢くなろう！～受験期の食事～」

内容 (2)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

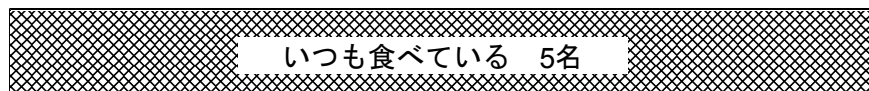
## 2 題材について

### (1) 生徒の実態

本学級は、男子4名女子1名という少人数のクラスである。男子4人はすべて陸上部に所属しており、大会などでも記録を残すほど熱心に活動をしてきた。記録を伸ばす上でも、基本的な体づくりのための食事の大切さなどもすこしは考えていたようである。朝食は全員が毎日食べてきているようである。むしろ、朝たくさん食べてきて、給食はあまり食べられないという生徒もいる。部活も一段落し、受験生である自覚も高まってきている。運動と食事の関係については、何となくつかんでいるようだが、脳の働きと食事については意識が低いように感じる。

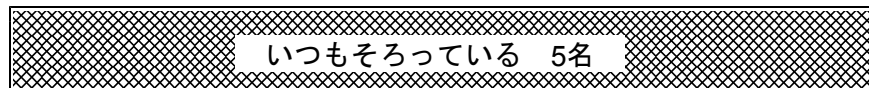
<アンケートの集計結果…3年生5人を対象>

### ●朝食について



### ●朝食は、いつも、主食・主菜・副菜・汁物・飲み物・果物などがそろっていますか？

主食：



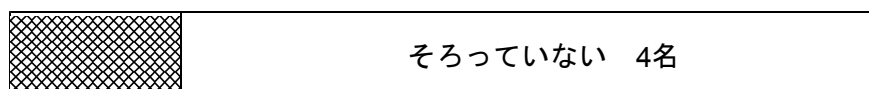
主菜：



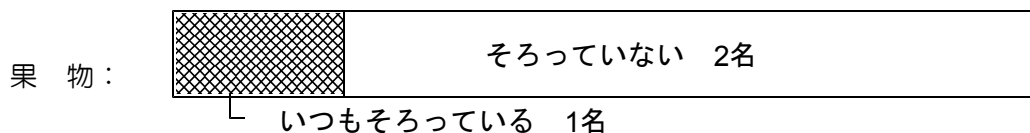
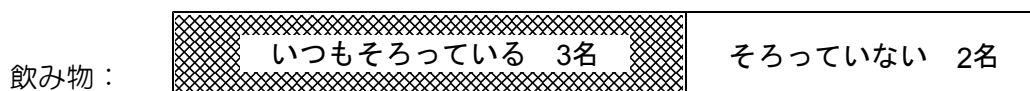
副菜：



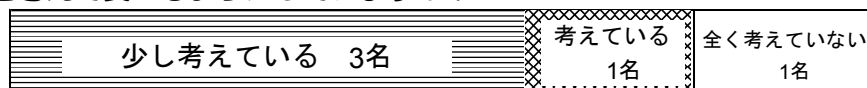
汁物：



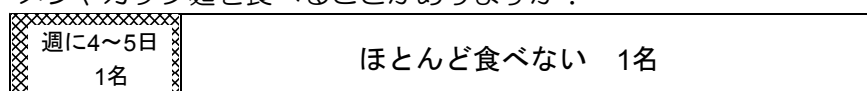
└ いつもそろっている 1名



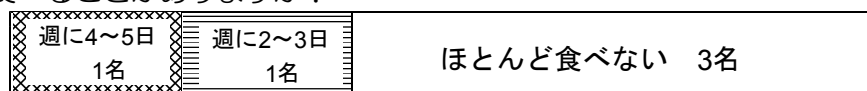
●栄養のバランスを考えて食べるようにしていますか？



●インスタントラーメンやカップ麺を食べることがありますか？



●スナック菓子を食べていることがありますか？



## (2) 題材設定の理由

中学生の時代は、成長期であり、成長のためには、食事、運動、休養はとても大切である。食に関して言えば、昨今は、スナック菓子、チョコレート、菓子パン、ラーメンなど手軽に食べることができる環境にある。しかしこれらの食品は、過剰にとることによって、糖分、脂肪分、塩分のとりすぎとなるし、夜食については、夜遅くにとることにより胃腸に負担をかけ、次の日の朝食欠食に結びつく可能性もある。朝食をとることの必要性として、①体のリズムを整える、②やる気と集中力が出る、③脳にエネルギーを補給などがあることは知られている。また、体づくりのために食事の大切さもなんとなくは理解しているように思う。「脳と食事」に関してはいまひとつつながっておらず、またそのことが直面している受験生の生活にどれほど大きく影響するかは理解していないと思う。それだけに、理解さえ深めればすぐに実践し、生活に生かされていくことも予想できる。

本題材「上手に食べて賢くなろう！～受験期の食事～」は、受験を控えるこれからに向け、自分の現状を把握し、それについて「自分としてどういう選択をするのか」「それはどうしてなのか」ということを意識づけるべく、設定した。3年間の部活動も終え、本格的に受験に向けて取り組むこの時期、食事の大切さを学び、健康や生活に生かすべく、この題材を設定した。

### 3 指導のねらい

- ・受験期の食事の留意点を理解し、自分の食生活に生かそうとする。

### 4 学級活動（2）の評価基準

A 集団活動や生活への 関心・意欲・態度	B 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	C 集団活動や生活についての 知識・理解
自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心を持ち、自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。	日常生活における自己の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などしている。

### 5 校内研との関わり

以下の項目の中の何点かを必ず取り入れ、生徒の学習意欲を喚起させると同時に、基礎的・基本的な知識・技能の確実な習得を図る。

- |                                       |   |          |
|---------------------------------------|---|----------|
| ○生徒の知的好奇心を刺激する教材の選択                   | } | ものとのかかわり |
| ○生徒の興味を引く課題提示の工夫                      |   |          |
| ○生徒が課題に真摯に向き合う自力解決の時間の確保              |   |          |
| ○小グループによる作業・活動                        | } | 仲間とのかかわり |
| ○小グループによる話し合い活動                       |   |          |
| ○全体集団による話し合い、意見のすり合わせ                 | } | 教師とのかかわり |
| ○生徒の思考の深まりをねらった発問の工夫                  |   |          |
| ○複数の教師による生徒の状況の確認、補助                  |   |          |
| ○個の高まり、深まりを実感できる授業感想等による自己評価・・・自分との対話 |   |          |

上記のどれに対応しているのかを授業案の中に明記する。また、それに対する評価の観点を考え明記し、研究会の中で明らかにしていく。

### 6 指導の過程

#### (1) 事前の指導と生徒の活動

日時	活動内容	指導上の留意点	目指す生徒の姿と評価の方法
9月30日 (月)	食事に関するアンケートによる実態調査	受験期の食事について、意識を高めるような話を交える。	【関心・意欲・態度】 ・日頃の食事に関心を持ち、自分のこととしてとらえようとしている。

#### (2) 本時の指導と生徒の活動

##### ① 本時の活動のテーマ

「上手に食べて賢くなろう！～受験期の食事～」

② 本時のねらい

- ・受験期を乗り切るための栄養のとり方について理解することができたか。

【知識・理解】

- ・自分の食生活を振り返り受験期を乗り切るための改善方法を考えることができたか

【思考・判断・実践】

③ 食育の視点

本時の学習は「食に関する指導目標②自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする〈心身の健康〉と関連している」

④ 本時の展開

	活動の内容	指導上の留意点並びに教師の動き		目指す生徒の姿と評価方法
		T 1 (長田)・T 2 (稲葉)	T 3 (橋本)	
活動の開始	<b>1 脳を働かせるためには、十分なエネルギーが必要なことを知る。</b>			
	<p>○事前アンケートの結果を共有する。</p> <p>○受験を控えた今の時期の食生活のあり方について、専門的知識を持った先生と学習しようとT3の指導を促す。</p>	<p><b>T1</b></p> <p>・Q1 食事をとる理由はなんだと思いますか？ Q2 食事に関してあなたが気をつけていることは何ですか？ などの項目について結果を提示する。</p> <p>・受験を控えた今の時期の過ごし方について、専門的知識を持った先生と学習しようとT3の指導を促す。</p>	<p><b>T3</b></p> <p>・体の各部分エネルギー消費量を予想させる。 [資料1-①] ・脳を働かせるためには、十分なエネルギーが必要であることを説明する。 [資料1-②] ・脳の働きは食事の取り方が深いかわりがあることを伝える。 [資料2]</p>	<p><b>&lt;ものとの関わり&gt;</b> ○生徒の知的好奇心を刺激する教材の選択</p>
10分		<p><b>T1</b></p> <p>・<b>T3</b> の説明を受け、食事の重要性に気づかせ、課題を提示する。</p>		<p>【関心・意欲・態度】 食事と脳の関係について関心を持ち、<b>T3</b> の話を熱心に聞いている。 &lt;観察&gt;</p>
<b>2 受験期のよりよい食事のとり方について考える。</b>				

活動の展開  
33分

○十分なエネルギーを摂取し脳をうまく働かせるために、食事を中心にどのような生活をしたらよいのか考える。  
個人→グループ。  
(10分)

T1

・ポストイットにまず個人での考えを書くように指示。(3分)

T2

・ポストイット、用紙の配布

T1

・時間になったら途中でも切り上げさせ、グループの活動にさせる。各自が書いたポストイットを提示し、カテゴリー化して一枚の紙に貼っていき、各カテゴリーには、名前をつけさせる。(7分)

○受験期の食事のとり方について考えたことをグループごとに発表する。  
(5分)

T1

・投影装置を使って、発表させる。  
・カテゴリーにつけた名前は、板書しながら整理して確認する。  
・出されたものを見て、更に付け加えがないか確認する。

○TTの演技を見る  
(1分)

T1・T2

・演技1(詳細はシナリオ1参照)

<内容>

朝寝坊。朝ご飯を食べるように母に促されるが、眠いことを理由に母の朝ご飯を食べない。棒状の菓子(1本で高エネルギーが得られる)を食べて学校に行く

T3

・考えが浮かばない生徒、話し合い活動が順調でないグループに参加する。

【思考・判断・実践】  
受験生の食事を中心とした生活の仕方について、脳の働きと関連させて考えを書いている。<ポストイット>

<ものとの関わり>

○生徒が課題に真摯に向き合う自力解決の時間の確保

<教師との関わり>

○複数の教師による生徒の状況の確認・補助

【思考・判断・実践】  
個人の考えを発表し、グループの仲間と意見を交わしながら、カテゴリー化している<話し合い観察>

<仲間との関わり>

○小グループによる作業・活動  
○小グループによる話し合い活動

<仲間との関わり>

○全体集団による話し合い、意見のすりあわせ

<教師との関わり>

○生徒の思考の深まりをねらった発問の工夫

【思考・判断・実践】  
演技1を見て、気

<p>○気づいたことを発表する。(3分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何人かの生徒に発表させる。</li> <li>・発表の内容とも絡めながら専門的な立場から助言してもらおうと栄養教諭の指導を促す。</li> </ul>	<p>づいたことを発表している。〈発言〉</p>
<p>○栄養教諭の説明を聞く(5分)</p>	<p>T3 以下のことについて説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>頭の働きをよくする食品</b></li> <li>①脳のエネルギー源…糖質…パン、ごはん</li> <li>②・神経の疲労回復 <ul style="list-style-type: none"> <li>・糖質をエネルギーに変える助け <ul style="list-style-type: none"> <li>…ビタミンB1…豚肉、大豆、ごま</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>③ストレスを解消する…ビタミンC <ul style="list-style-type: none"> <li>…いちご、みかん、じゃがいも</li> </ul> </li> <li>④集中力をつける…カルシウム…牛乳、小魚、大豆製品、ほうれんそう、小松菜</li> <li>⑤記憶力を高める…DHA <ul style="list-style-type: none"> <li>レシチン <ul style="list-style-type: none"> <li>…さば、さんま、大豆、レバー、卵の黄身</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>⑥酸素を運ぶ…鉄分 <ul style="list-style-type: none"> <li>…レバー、ほうれんそう、小松菜</li> </ul> </li> </ul>	<p>〈教師との関わり〉 ○生徒の思考の深まりをねらった発問の工夫</p>
<p>○TTの演技を見る(1分)</p>	<p>T1・T2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>演技2(詳細はシナリオ2参照)</u></li> </ul> <p>〈内容〉</p> <p>夜食を取るシーン。栄養教諭の話をお聴いたので、カップラーメンを食べようとするのをやめて、ステーキ、レバー、野菜などをガッツリ食べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・何人かの生徒に発表させる。</li> <li>・発表の内容とも絡めながら専門的な立場から助言してもらおうと栄養教諭の指導を促す。</li> </ul>	<p>〈教師との関わり〉 ○生徒の思考の深まりをねらった発問の工夫</p> <p>【思考・判断・実践】</p> <p>演技2を見て、気づいたことを発表している。〈発言〉</p>
<p>○気づいたことを発表する。(3分)</p> <p>○栄養教諭の説明を聞く(5分)</p>	<p>T3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>夜食を上手に食べよう</b></li> <li>「寝る2時間前までに食べる」「栄養があり消化の良いものを食べる」「食べ過ぎない」などを中心に伝える。</li> <li>・<b>朝ごはんを充実させよう</b></li> <li>主食・主菜・副菜・汁物をそろえる。</li> </ul>	<p>〈仲間との関わり〉 ○全体集団による話し合い、意見のすりあわせ</p>

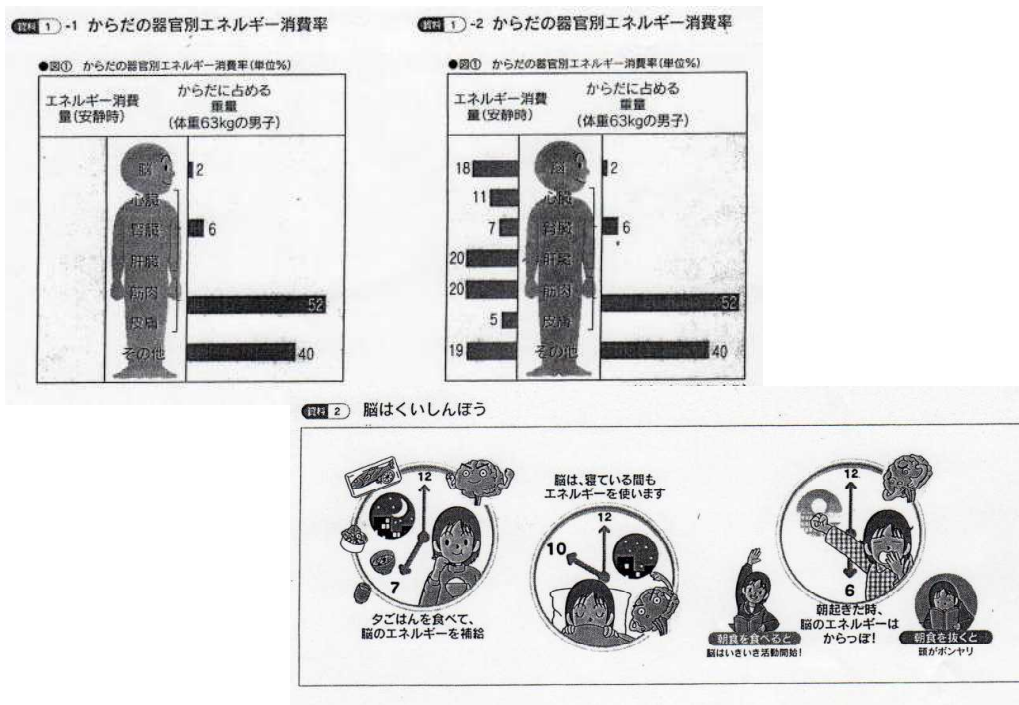


<p>まとめ 7分</p>	<p>○自分の食生活を振り返り、どんな点を改善したらよいか考え、学習シートに記入する。</p> <p>○本時の授業を振り返る</p>	<p>T1・T2・T3</p> <p>・どうしたら改善できるか、実際にできることをより具体的に考えるように助言する（分担して机間巡視）</p> <p>T2</p> <p>・学習シート配布</p>	<p>＜自分との対話＞ ○個の高まり、深まりを実感できる授業感想などによる自己評価</p> <p>【知識・理解】 受験期を乗り切るための栄養のとり方について理解することができたか。〈学習シート〉</p> <p>【思考・判断・実践】 自分の食生活を振り返り、受験期を乗り切るための改善方法を考えている。〈学習シート〉</p>
-------------------	--	---	---

(3) 事後の指導

- ・受験期の食事についての資料を家庭向けに配布。
- ・各自の改善方法を掲示し、意識の持続をはかる。

7 資料



【シナリオ1】

拓也(野)：(布団に寝ている)

母：「拓也、起きなさい！」

拓也：「眠いよ！もう少し寝かせてくれよ！」

母：「何時だと思ってるの！いい加減にしなさい！早く起きて顔洗って来なさい！」

拓也：「眠いんだよ！まだもう少しいいだろ！」

母：「早く起きないと、バスが来ちゃうわよ！ほら、起きなさいったら！」

拓也：「わかったよ。」(まだねぼけたような顔をしている)

母：「ちゃんにご飯食べなさいよ！」

拓也：「わかってるよ…ムニャムニャ…」(と、急に覚醒する)

「やばい！もうこんな時間じゃないか！何で、もっと早く起こしてくれなかったんだよ！」

母：「何回も、起こしたわよ！いつもこうなんだから！それより、朝ご飯ちゃんと食べて行きなさいよ！」

拓也：「そんなこと言ったって、もう、時間がないよ！」

母：「時間がないって言っていったって、何にも食べていかないとおなかすいちゃうわよ」

拓也：「おなかすいてきたけど、時間がないんだよ！」

母：「でも、なんか食べていかないと！」

拓也：(突然キャラが変わり)

「そうだ、こういうときこそ♪おなかすいたら『スナッカーズ』♪」

(といいながら、1本で高エネルギーが得られる棒状の菓子をほおばる。そして)

「いってきまあす！」

(と行って出かける)

母：「全く。拓也ったら。しょうのない子ねえ！」

(と行って、まゆを細めて拓也を見送り、ストップモーション)

【シナリオ2】

母：「拓也。入るわよ」(と行って、勉強部屋に入る)

「どう？勉強の調子は？」

拓也：「うん。まあまあかな。俺、今日学校で稲葉先生に『あと50点あがれば、南東京大学付属高校も夢じゃないわよ！』って言われたんだ。だから、がんばるよ！母さん！」

母：「そうなの？じゃ、がんばらないとね！でも、あんまりこんつめなさんな」

拓也：「大丈夫だよ！」

母：「じゃ、母さんは先に寝るよ。あんあたも早く寝なさいよ！」

拓也：「わかったよ。おやすみ！母さん！」(ものわकारいの良いこの感じで)

母：「おやすみ！」

拓也：「さあ！がんばるぞ！」(と行って、必勝はちまきをし、机に向かう)

「そうは言ってもおなかすいたなあ。カップラーメンでも食べるか。

(と行って、キッチンのカップラーメンを手にする)

「いや待てよ、今日、橋本先生が、『頭の良くなる食品』の話してたよな。やっぱ、あったま良くなる食べ物食べなきゃ。そうだ！夕飯のおかずがいっぱい残っているって言ってたなあ。」

(と行って、冷蔵庫をあさり、レバー、ステーキ、野菜などを見つける)

「あったあった！食べるぞ！食べるぞ！そしてがんばるぞ！いただきますあす！」

(と行ってくちに入れるところで、ストップモーション)


# 上手に食べて賢くなろう！～受験期の食事～

食教育ワークシート



3年 氏名 \_\_\_\_\_

\*今日の授業でわかったことをまとめましょう。



A small illustration of a sandwich with a fried egg on top and two slices of cucumber on the side.

\*しっかり脳を働かせて勉強していくためには、自分の生活をどのようにしていったらよいでしょうか。自分の生活に取り入れたいと思ったことをまとめてみましょう。

●授業の自己評価をしよう

	そうである	どちらかといえばそうである	どちらかといえはそうでない	そうではない
• 授業のなかで、大きな発見がありましたか？				
• グループや授業の中で、積極的に意見が言えましたか？				
• 授業で学んだことを、生活に生かそうと思いますか？				

【 家庭からのコメント 】

※前記の内容並びに別紙の資料をご覧になって、ひとこといただければ幸いです。

