第３学年　学級活動(２)指導案

１　題材名　　「受験期の生活と栄養」

　　　　　　　（２）日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

（オ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　題材設定の理由

　　本学級は、給食の時間を楽しみにしている生徒が多く、給食の残さいが残ることが少ない。

６月の朝食に関するアンケートでは、朝食を摂取する生徒の割合が９４％（１８名）の生徒が朝食を食べて登校している。しかし、朝食の内容については、野菜を食べている生徒が４２％（８名）、汁物を食べている生徒が６３％（１２名）である。食事の内容に偏りがあり、栄養バランのとれた朝食をとることができていない生徒がいることがわかる。

　　成長期である大切な時期に、規則正しく調和のとれた食生活と望ましい食習慣を身に付けさせることは、生徒たちが生涯にわたって心身ともに健康でいきいきとした生活を送るために重要であると考えられる。

そこで、受験期に向け意欲的に学習に取り組んでいこうとするこの時期に、自己の食生活を振り返らせ、栄養の偏りのない食事の大切さを伝えることで、食生活の問題点に気付き、問題点を改善して、受験に向けての体制づくりを整えていこうとする態度を育てたいと考え本題材を設定した。

　　本時では、給食を栄養バランスのとれた食事の見本として活用し、自己の食生活を見直し改善しようとする意欲と態度を育てる。

　　意識化の段階では、受験生であることを自覚させると共に、勝負どころの食事について表示し、課題につなげる。

現状把握の段階では、自分手帳を活用し食生活を振り返らせることで、食生活の問題点に気付かせると共に、学校給食をもとに受験に向けて必要な栄養素や望ましい食事のとり方を理解させる。

　　原因追及の段階では、自分の食生活の問題点を整理させ、自分の朝食の改善策を考えさせる。

　　実践意識化の段階では、班で話し合ったことや自分の改善策から、受験に向けて望ましい食生活をするための具体的な目標や朝食の改善策を決めることができるようにし、実践につなげさせたい。

３　『ふくしまっ子食育指針』との関連

|  |  |
| --- | --- |
| 食べる力の要素 | 期待する姿 |
| 食を通した健康づくりに主体的にかかわる。 | 自分の食生活の問題点に気付き、改善方法を考える。また、食生活の工夫を実践しようとする態度を育てる。 |

４　　評価規準

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| よりよい生活や人間関係を築くための知識・技能 | 集団や社会の形成者としての思考・判断・表現 | 主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度 |
| 中学生の時期に特に必要な栄養素と栄養バランスのとれた食事の大切さを理解している。 | 自己の食生活見直し、課題に気付き、多様な意見をもとに、自ら日常における偏りのない食事のとり方を考え、意思決定して実践している。 | 受験にむけて自己の食生活をよりよくするための課題解決に向けて、具体的な目標を決め、実践しようとしている。 |

５　活動計画

|  |  |
| --- | --- |
| 事　　前 | 給食時：喫食状況を確認する。  事前調査：自分手帳「朝食を見直そう」へ記入する。 |
| 本　　時 | 学級活動(２)「受験期の生活と栄養」 |
| 事　　後 | 給食時：生徒の喫食状況の変化を観察する。  家庭との連携：学年だより・給食だよりで授業内容を知らせ、家庭での実践継続の協力依頼をする。 |
| 他教科等  との関連 | 技術・家庭科：中学生に必要な栄養を満たす食事  保健体育：生活習慣病の予防  給食時：受験生応援献立、新人戦応援献立 |

６　本時のねらい

　 ・受験期を健康に乗り切るために、望ましい食生活について理解することができる。

・自分の食生活を振り返り、問題点を見つけ、食生活の改善に向けて具体的に実践することを決めること

　ができる。

７　学習過程

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 段階 | 学習活動・内容 | 時間  形態 | ○指導上の留意点　　※評価 | | | 資料 |
| Ｔ１ | Ｔ２ | |
| 意識化 | １「勝負めし」について  考え、食事の栄養バラ  ンスについて考える。  ・食べて元気  ・パワーになる  ２　本時の学習課題を  　把握する。  受験期に向けての食事のポイントを知り、食生活の改善策を考えよう | ５  一斉 | ○　「勝負めし」の種類やその  意味を紹介し、勝負所と食  事の関係について興味を持  たせる。また栄養バランス  面での「勝負めし」について  考えさせる。  ○　本時の学習課題を確認さ  せる。 |  | | 食事写真 |
| 現状把握 | ３　自分の食事について振り返る。  （１）栄養バランスのと  　れた食事について既習事項を確認する。  （２）自分手帳の「朝食  を見直そう」ページを  を活用し、自分の朝食  の内容を振り返る。 | 10  一斉  ５  個別 | ○　机間指導を行い、既習事  項に気づかせるための助言  をする。  ○　６月に行った朝食調べの  　内容を振り返らせ、改善が  必要な点に気づかせる。 | ○　家庭科、保健体育科、食に関する指導の時間において学んだ栄養バランスのとれた食事について確認させる。  ○　机間指導を行い、問題点に気づくことができるように助言をする。 | | 栄養素カード  主食・主菜・副菜カード  自分手帳 |
| 課題追及 | ４　受験に向けて必要な  食品や望ましい食事の  とり方について知る。  （１）自分の食事にどの  ように取り入れられる  か考え、自分手帳の自  分の朝食から改善献立  を考える。  （２）考えた改善献立を  　発表する。 | 10  一斉  10  個別  ５  班 | ○　日々の学習前、また受験  当日最後にとるのが朝食で  あることから重要性を話し朝食改善への意欲を持たせ  る。  ○　タブレットを活用し、元の献立と改善策を比較できるようにする。  ※　受験期の望ましい食生活について理解している  　か。（知識・技能） | | ○　望ましい食事のあり方を  　学校給食の献立を参照に説  　明する。  ○　自分手帳で朝食の働きを  　確認し、どのような食材や  献立が取り入れることがで  きるか具体的に考えられる  ように説明する。  ○　机間指導し、一人一人の  問題点に気づかせながら改  善策への助言をする。  ○　改善策について称賛し、  生徒への実践の意欲を高め  る。 | 給食写真  自分手帳  食生活１１ |
| 実践意識化 | ５　本時のまとめをする。  （１）授業での学びから、  　これからの食生活につ  いて実践することをま  とめる。  　・主食、主菜、副菜、汁  物をそろえると栄養バ  ランスが整う  　・朝食を食べる  　・習慣化させる | ５  個別 | ○　授業での学びから、これからの自分の食生活についてワークシートにまとめさせる。  ※　受験期を乗り切るために、各自の食生活の問題点や  改善すべき点を考え、実践方法をまとめることができた  か。（思考・判断・表現） | | ○　机間指導し、実践するこ  とが具体的な内容になるよ  う助言をする。 | ワークシート |

８　指導上の留意点

　○　家庭での食事環境が整っていない生徒については、給食を参考に改善策を考えられるよう支援する。

　○　自己の問題点に気づかせるために、ＩＣＴや自分手帳を活用し、生徒が自分の考えを広げたり深めたりできるよう、グループで意見を発表し合う機会を設け、継続的な実践につながるようにする。

９　準備・資料等

　　自分手帳・タブレット・栄養素カード・献立カード・受験期に向けての食事ポイント

10　板書計画

学習課題

受験に向けての食事のポイントを知り、食生活の改善策を考えよう

改善策

野菜料理がない→和え物をつけた

汁物がない→みそ汁をつけた

　　　　　　・

　　　　　　・

　　　　　　・

受験期に向けて

食事ポイント

○主食・主菜・副菜・汁物

○朝食はしっかり食べる

○・・・

給食写真

栄養バランスのとれた食事とは