

令和5年度

埼玉県小・中学校等食育指導力向上

授業研究協議会 学習指導案集 part 3



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

埼玉県教育委員会

は じ め に

日頃から、学校における食育の推進及び学校給食の充実につきまして、関係の皆様には御理解・御協力を賜り深く感謝申し上げます。

近年、食に関する様々な健康面、安全面の問題が指摘されており、食育の推進は大きな国民的課題となっています。そのような中、成長過程にある子供たちへの食育は、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、学校教育活動全体で食育を一層推進していくことが求められています。

学校において食育を推進していくためには、まず、児童生徒や地域等の実態を適切に把握し、実態を考慮した目標の設定や具体的な取組を進めていくことが重要です。また、これらを教職員全体で共通理解するとともに、各取組において、栄養教諭や学校栄養職員、養護教諭等の専門性を生かすことができるよう、教職員間の連携を図ることも大切です。

これらを踏まえ、各学校における食に関する指導の普及・充実に向け、県では、「埼玉県小・中学校等食育指導力向上授業研究協議会」を毎年実施しているところです。

本年度は、県内4教育事務所管内の5校（小学校2校、中学校3校）において、校長先生のリーダーシップの下、校内の推進体制を整え、食育に取り組んでいただきました。

授業研究協議会では、食に関する指導の中心である「体育（保健体育）」、「家庭（技術・家庭）」、「特別活動（学級活動）」の3つの教科・領域に加え、「総合的な学習の時間」、「社会」、「美術」等の教科・領域や、特別支援学級での授業も含め、14の授業を公開していただきました。各教科等の特質に応じて食に関する指導を効果的に関連付け、様々な視点から児童生徒の食に関する理解を深めるとともに、望ましい食習慣の形成を図るろうとする実践が見られました。また、栄養教諭や学校栄養職員が担任や教科担当の教諭等と連携を図る場面だけでなく、生きた教材としての学校給食の活用、家庭や地域との連携を図った取組など、食に関する指導の充実につながる多くの工夫が多く見られました。

こうした素晴らしい取組を県内に広く発信するため、このたび、各会場校で公開された授業の学習指導案をまとめ、電子ファイルによる学習指導案集といたしました。各学校におかれましては、それぞれの学校や地域の実態に合わせ、本指導案集を食に関する指導の一層の推進に役立てていただきますようお願いいたします。

なお、本協議会は、埼玉県教育委員会、埼玉県学校食育研究会及び埼玉県学校栄養士研究会が主催しております。この場をお借りして、本事業に研究支援をいただいた公益財団法人埼玉県学校給食会、各会場校関係者及び関係各市町教育委員会の皆様の御理解と御協力のもと、授業研究協議会が開催できましたことに、改めてお礼申し上げます。

結びに、本指導案集をより多くの先生方に活用していただき、本県の食に関する指導がますます充実するとともに、学校における食育が一層推進されるよう祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

令和6年3月

埼玉県教育局県立学校部保健体育課
参事兼課長 松中直司

目 次

1	会場校一覧	1
2	食に関する指導の目標・食育の視点・食に関する指導の内容	2
3	学習指導案	
(1)	新座市立池田小学校	5
	食べ物はかせになろう	【第3学年 総合的な学習の時間】 6
	食べて元気に	【第5学年 家庭科】 12
(2)	上尾市立上平中学校	19
	調和のとれた生活「食事と健康」	【第1学年 保健体育（保健分野）】 20
	特色ある中央高地の産業	【第2学年 社会科】 26
	食品ロスについて 生物育成に関する技術を未来に生かそう	【第3学年 技術・家庭科（技術分野）】 32
(3)	所沢市立南小学校	35
	研究の概要	36
	きゅう食しつひの ひみつを知り ありがとうの 気持ちをつたえよう	【第2学年 特別活動】 38
	食べることは生きること	【第3学年 特別活動】 41
	食べて元気に「ご飯とみそ汁は食事の基本」	【第5学年 家庭科】 43
(4)	神川町立神川中学校	46
	研究の概要	47
	「『ダイコンは大きな根?』の工夫を考える ～『野菜のひみつ』をわかりやすく伝えよう～」	【第1学年 国語科】 51
	生物のからだのつくりとはたらき	【第2学年 理科】 55
(5)	吉川市立東中学校	57
	健康な生活と病気の予防	【第1学年 保健体育（保健分野）】 58
	食生活を見直そう	【第3学年 技術・家庭科（家庭分野）】 65
	食の大切さ～必要な栄養素を満たす食事～	【特別支援学級 生活単元学習】 69

神川町立神川中学校



1 研究主題

「学校・家庭・地域で、たくましく生きる力を身につける食育の推進」
 ～多角的に食育にアプローチするための工夫をとおして～

2 主題設定の理由

近年、社会状況の変化に伴い、我々の食生活を取り巻く環境は大きく変化している。その結果、偏った栄養摂取、不規則な食事や朝食欠食等の食生活の乱れが懸念されている。また、その乱れが慢性化すると肥満や生活習慣病の増加などが子供達に増え、問題として挙げられるようになってきた。このような時代において、生徒が自ら「望ましい食習慣」の重要性を理解し、進んで実践しようとする力が必要となってきた。

以上のことを踏まえて、学校・家庭・地域が一体となり、多角的に食育にアプローチすることで、生徒がたくましく生きるための力を身につけることを目指し、本題材を設定した。

3 研究の仮説

神川中学校の令和5年度「指導の重点・努力点」より、以下の3点について食育の視点を持ちアプローチすることで、たくましく生きる力が身につくと仮説を立て、研究を推進した。

①豊かな心の育成

人の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることを知り、理解を深めることで、感謝の心を持つことができるだろう。

②健やかな体の育成

生涯にわたって健全な食生活を実現することが、心身の健康の増進につながることを知り、栄養バランスや食事のとり方、望ましい生活習慣を理解することで、食の自己管理能力が育つだろう。

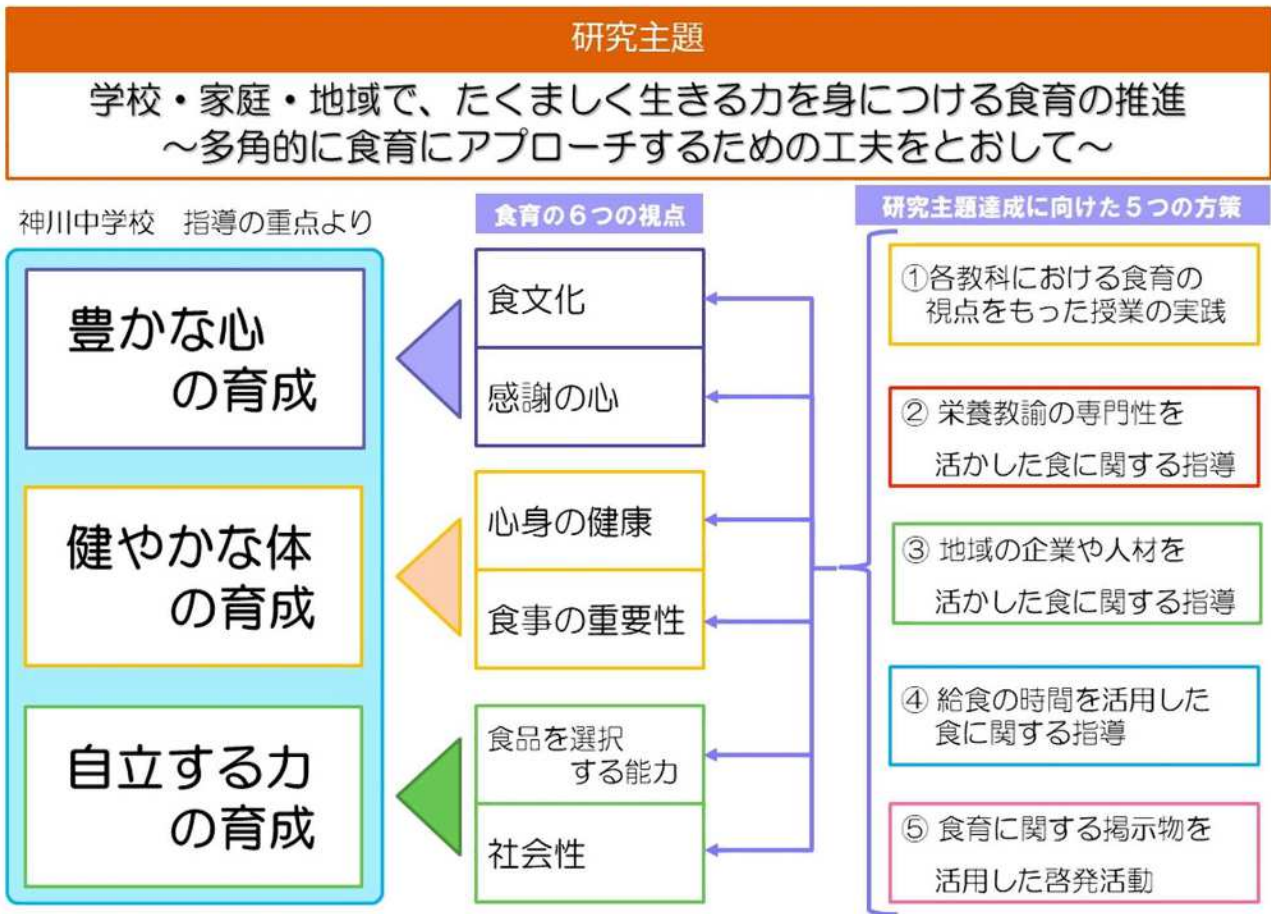
③自立する力の育成

自分の食生活を見つめ、必要な情報を収集し、健康な生活や健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定して行動できるようになるだろう。

4 研究組織



5 研究構想図



6 研究主題達成のための実践事例

①各教科における食育の視点をもった授業の実践

年間指導計画に基づき、全9教科において「食に関する指導」を実施した。その際、授業者は食育の視点を持ち、指導を行った。国語科の授業を1学期に行い、モデルとして夏休みに校内研修の題材にした。普段の授業の中に食育に関連する視点が散見されることについて共通理解を得た。

②栄養教諭の専門性を活かした食に関する指導

食に関する専門的な知識が必要となる授業で、生徒がより理解を深められるよう、教科担当や担任と栄養教諭が連携し、チーム・ティーチングを行っている。また、町内小学校において、要請に基づき訪問指導を行っている。そのことにより、成長段階を意識して系統的に、また継続して指導でき、中学校での指導にも生きている。

③地域の企業や人材を活かした食に関する指導

神川町は、田畑が多く、様々な種類の農作物がとれる地域であり、身近なところに生産者の方が在住している。食品を取り扱っている地元企業もある。本校では、この地域の特色を活かし、JA埼玉ひびきのと連携し、生産者の協力を得て食材情報の周知のための啓発活動を行っている。生産者の方の話をポスターや動画にまとめ、食に関する知識を深めるための

活動につなげた。

また、令和4年10月から神川町と日本薬科大学が包括連携協議を結び、学校教育に支援をいただいている。その中で、地元企業である株式会社ヤマキとも連携をし、学校での食育活動を推進している。

④給食の時間を活用した食に関する指導

日々の給食時には、学級担任を中心に指導を実施している。栄養教諭は、給食時間の食に関する指導を行う際、各クラスに設置されている電子黒板を活用し、写真などを活用した食材や料理の情報提供やクイズを行ったり、地元生産者の紹介ビデオなどを視聴したりして、食に関する知識を深められるように取り組んだ。それに合わせ、事務職員も各クラスを巡回し、残食を減らすための声掛けに協力している。

⑤食育に関する掲示物を活用した啓発活動

啓発活動として、栄養教諭が各フロアにある食育コーナーに毎月掲示物を掲示したり、養護教諭が「食育アンケート」の結果をふまえた掲示物を作成したりするなど、食に関する情報発信を行った。また、夏休みの課題として生徒が「食に関するポスター」を作成し、校内に掲示した。生徒が作成した「食に関するポスター」では、食の大切さが伝わるものが多くみられた。さらに、美術部と連携し栄養素をキャラクター化してその働きを紹介するなどの取組も行った。

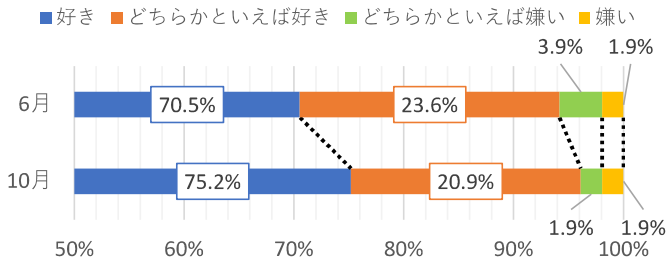
7 成果と課題

成果として、学校全体で食に関する指導に取り組んだことで、食に関する知識を得て、日常生活で実践する生徒が増加した。食に関する指導において、知識を身に付けることができても実践できなければ効果は表れにくい。これまでの指導の結果が、生徒の行動変容に結びついたものと考えられる。それと連動し、給食を残さず食べると答えた生徒が増加した。また、給食において苦手な食材を食べているかという問いに対して、苦手なものは食べないと答えた生徒が減少し、苦手なものも一口以上は食べていると答えた生徒の増加につながった。この他に、大きく変わったのは食事のマナーを重要だと考える生徒が増えたことである。これらのことを踏まえ、生徒の考えや行動が少しずつではあるが良い方向に変容してきていると考えられる。

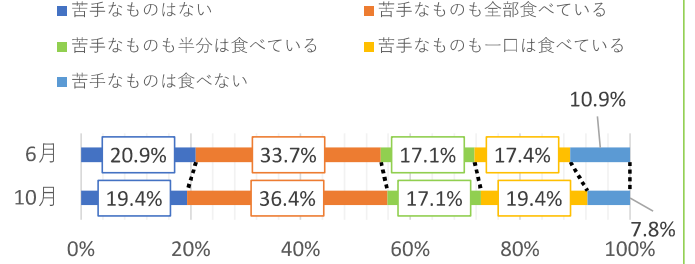
課題として、朝食を食べることは大事だと思っている生徒の割合は多いが、実際には食べていない生徒が数名見受けられる。朝食を毎日食べているかの問いに対し、朝食をほとんど食べないと答えた生徒の割合が減少せず、増加してしまった。また、バランスの良い食事を1日2回以上、週に何回食べているかの問いでは、11月のアンケート結果ではほとんど毎日と答えた生徒が減少し、週に4～5日、週に2～3日の生徒が増えてしまった。家庭での食事の影響が大きい内容のため、学校での生徒への指導のみでは改善が難しい部分ではあるので、家庭への啓発活動を継続して行っていく必要があると考える。

食育実態調査部によるアンケート調査結果

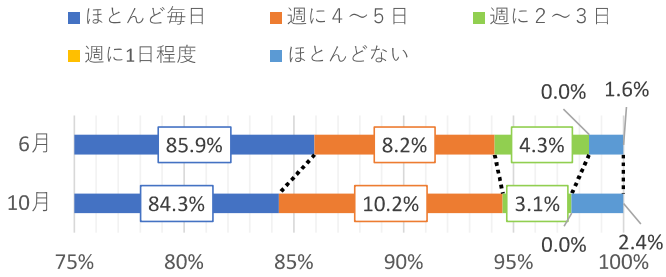
①給食は好きですか？



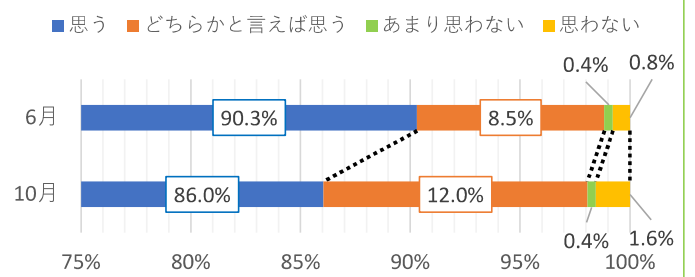
②苦手な給食（食材）も食べていますか？



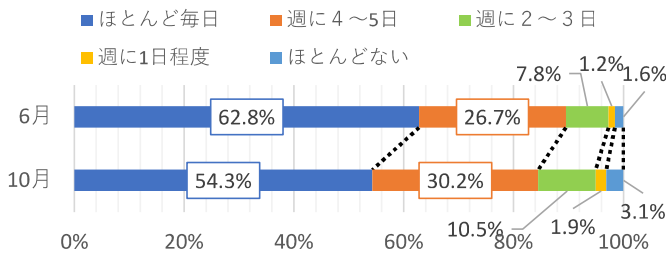
③朝食を毎日食べていますか？



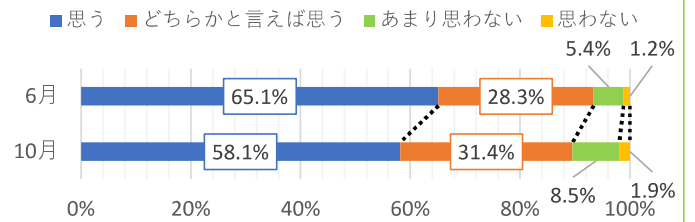
④朝食を食べることは大切だと思いますか？



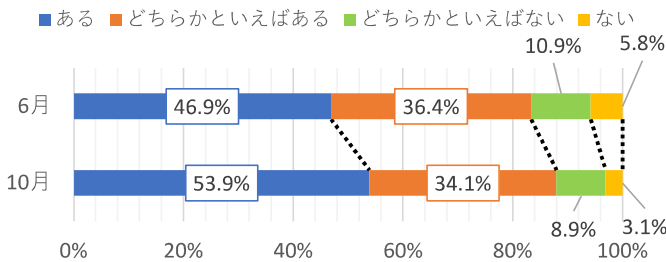
⑤主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか？



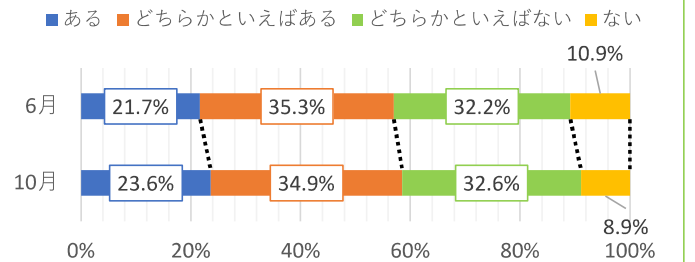
⑥伝統的な食文化や行事食を学ぶことは大切だと思いますか？



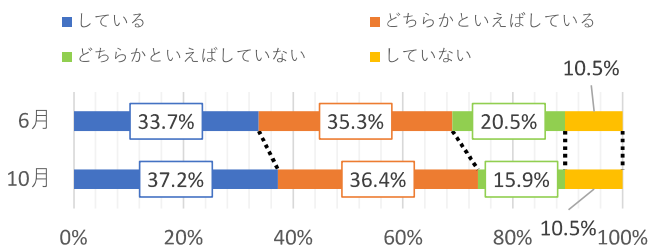
⑦食への興味・関心がありますか？



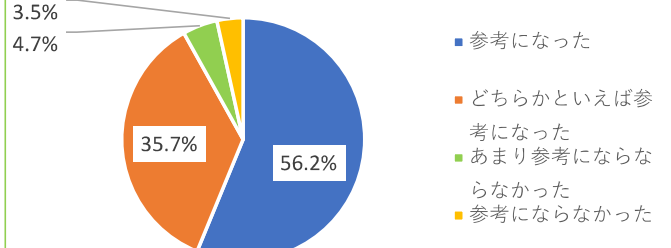
⑧食に関する知識があると思いますか？



⑨食に関する知識を得て、日常生活で実践していますか？



⑩食育の授業や給食時間の食育指導は参考になりましたか？（10月調査のみ）



指導者 教諭 藤野 美波 (T1)

栄養教諭 染野 広丞 (T2)

場 所 1年1組 教室

1 単元名 『ダイコンは大きな根?』の工夫を考える～『野菜のひみつ』をわかりやすく伝えよう～
教材名 「ダイコンは大きな根?」

2 生徒の実態と本単元の意図
(前略)

本単元では、段落の役割を意識し、説明の工夫を取り上げて説明的文章を書く活動を設定した。「野菜のひみつ」と題し、本教材で学んだ構成や説明の工夫を意識して書くことで読むことの定着を図る。また、食育の視点として、完成した「野菜のひみつ」を給食時の校内放送で流すこととしている。食育との連携を持つことで、生徒の意欲を高めると共に、「ダイコンは大きな根?」の特徴である、中心的な部分と付加的な部分を段落の役割や、読み手に対してわかりやすく説明するための工夫を意識して叙述することで読みを生かした言語活動としたい。また、小人数グループで友人との交流を通して、自身の文章の良い点や改善点を発見し、表現できる力を育成したい。

3 単元の目標

- (1) 比較や分類、関係づけなどの情報の整理のしかたについて理解を深め、それらを使うことができる。
〈知識及び技能〉(1)イ
- (2) 文章の中心的な部分と付加的な部分、事実と意見との関係などについて叙述を基に捉え、要旨を把握することができる。
〈思考力、判断力、表現力等〉C(1)ア
- (3) 言葉が持つ価値を認識するとともに、読書を生活に役立て、我が国の言語文化を大切にして、思いや考えを伝え合おうとする。
〈学びに向かう力、人間性等〉

4 本単元における言語活動

読み取った工夫を活用し、その効果を考えながら説明的文章を書く活動。

(関連：言語活動例C(2)ア)

5 食育の視点

「野菜のひみつ」について調べることで、野菜に興味関心を持ち、様々な野菜にはそれぞれの特徴があることを理解し、正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる。

【食品を選択する能力】

6 本単元の評価規準

【知】知識・技能	【思】思考・判断・表現	【主】主体的に学習に取り組む態度
①比較や分類、関係づけなどの情報の整理のしかたについて理解を深め、それらを使おうとしている。(2)イ	①読むことにおいて、文章の中心的な部分と付加的な部分、事実と意見との関係などについて叙述を基に捉え、要旨を把握しようとしている。C(1)ア	①段落構成や説明の工夫について考え、言語活動を通して読み取ったことを粘り強く表現しようとしている。

7 指導と評価の計画【★食育の視点・連携】

	主な学習活動	学習内容	指導上の留意点・評価
1	★「野菜のクイズ」をする。 ○単元の課題を知り、学習の見通しをもつ	○学習課題 ○学習の進め方	【思考・判断・表現①】 ワークシート・観察 ・ここでは、段落の役割を理解し、文章の中心的な問いと答えを読み取ろうとしているかを確認する。
2	「野菜のひみつ」をわかりやすく学校のみんなに紹介しよう!		

	<p>○説明文の構成を知る。 ○構成を考える際のポイントを理解する。 ○段落並び替えをしながら、説明文における役割を考える。 【個人】→【グループ】→【全体】</p>	<p>段落構成</p> <p>「はじめ（序論）」：話の導入や問題提起 「なか（本論）」：解説や主張の説明 「まとめ（結論）」：筆者の考え</p> <p>○段落の役割</p> <p>「導入」「問い」「(問いの) 答え」「補足」 「例示」「根拠」「まとめ」「主張」等</p>	
3	<p>○筆者が「わかりやすく説明するために工夫している」と感じる部分を見つける。 【個人】→【グループ】 ○共有をする。【全体】</p> <p>「わかりやすく説明するための工夫」として考えられるもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・説明の仕方 「問いと答え」「比較」「図」 ・言葉の工夫 「接続する語句」 ・題名の工夫 	<p>○文章における説明の工夫</p>	<p>【知識・技能①】 ワークシート・観察 ・ここでは、比較などがわかりやすい文章にするための工夫を見つけようと確認する。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度①】 ワークシート・観察 ・ここでは、本文中における文章の工夫を見つけようとしているかを確認する。</p>
4	<p>○自身が使ってみたい説明の工夫や、段落の特徴について考え、活動の見通しを立てる。 ★自分の発表したい野菜について調べる。【個人】</p>	<p>○情報の整理の仕方</p>	<p>○「野菜のひみつ解説書」を使用し、活動の見通しを立てる。 ○タブレット等の活用 ○付箋を使用し、調べた情報を整理させる。</p>
5 6	<p>★野菜クイズで使用した「じゃがいも」についての説明を栄養教諭から聞く。 ★「じゃがいも」の説明文から工夫を見つける。 ○「野菜のひみつ」の構成を考え、下書きをする。【個人】 ○「野菜のひみつ」に自分が意識した説明の工夫が生かされ、読み手にとってわかりやすい文になっているかをアドバイスし合う。 【グループ】 ○「野菜のひみつ」を清書する。</p>	<p>○段落の構成 ○文章における説明の工夫</p>	<p>○「野菜のひみつ解説書」を使用して、工夫しようとした部分がわかるようにする。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ワークシート・観察 ・ここでは、読み取った本文中の工夫を意識しながら、「野菜のひみつ」に生かそうとしているか確認する。</p> <p>【思考・判断・表現①】 ワークシート・観察 ・ここでは、自分で意識した説明の工夫を積極的に取り入れることで、中心的な内容がわかりやすく伝わる文章を書こうとしているか確認する。</p>

8 本時の学習指導（5／6時）

- (1) 目標 文章の中心的な部分と付加的な部分、事実と意見との関係などについて叙述を基に捉え、要旨を把握することができる。
〈思考力、判断力、表現力等〉C(1) 言葉が持つ価値を認識するとともに、読書を通して自己を向上させ、我が国の言語文化に関わり、思いや考えを伝え合おうとする。
〈学びに向かう力、人間性等〉
- (2) 評価規準
- ・読むことにおいて、文章の中心的な部分と付加的な部分、事実と意見との関係などについて叙述を基に捉え、要旨を把握しようとしている。 【思考力、判断力、表現力等】
 - ・読み取った本文中の工夫を意識しながら、粘り強く「野菜のひみつ」に生かそうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】

(3) 展開

学習活動	学習内容	指導上の留意点 ○資料 ★食育との関連【食育の視点】		評価	時間
		T1 (国語科教諭)	T2 (栄養教諭)		
1 前時の授業内容の復習をする。		・前時までに調べた野菜について確認をする。			3
2 本時のねらいを知る。		・本時のねらいを伝える。			2
「野菜のひみつ」がわかりやすく伝わるための工夫を考えて、下書きをしよう					
3 「じゃがいも」についての説明を聞く。		・「じゃがいも」の説明を掲示する。説明の後、生徒に説明の文章を配布する。	・第一次に行った「野菜クイズ」から抽出し、説明を行う ○パワーポイントで「じゃがいも」の資料を提示する。		5
<p>【じゃがいもの説明文】(生徒にも配布)</p> <p>みなさんも知っているとおり、じゃがいもは、土の中にできる作物です。土の中にできるということは、私達が食べているじゃがいもは根の部分なのでしょうか</p> <p>この図を見てください。土の中のじゃがいもを見てみると、根とは別に茎の下の部分から、地下を伸びる茎があるのがわかります。この茎の先にじゃがいもがついています。</p> <p>ところで、みなさんは野菜を長時間放置したことはありますか。例えば、キャベツなど葉物野菜はしおれて、食べられなくなってしまいます。しかし、じゃがいもを長期間放置するとこのように芽や根が伸びてきてしまいます。じゃがいもを育てる時には、この習性を生かして「たねいも」を植えて育てていきます。「たねいも」が育つ途中を見てみると上側に芽や葉が育ち、下側に根が伸びていきます。植物の生態上、根から直接芽が出ません。このようなことから、芽と根の間にあるじゃがいもの部分は「茎」と分類されます。</p> <p>また、このじゃがいもは調理をするときに注意が必要です。じゃがいもの芽には毒があるからです。給食センターでは、みんなが安全に食べられるよう気を付けて調理をしています。他にも、調理をする際に気をつける野菜がいくつかあります。ぜひ調べてみてください。</p>					
4 「じゃがいも」の説明の工夫を考える。 【個人】→【全体】	○文章における説明の工夫	明文から「わかりやすく伝えるための工夫」を考えさせる。			13
<p>期待したい生徒の発言</p> <p>【国語科の視点】 ・問いかけるような言葉が使われていて、「なんだろう。」と聞いていて興味を持った。</p> <p>【食育の視点】 ・じゃがいもの芽など給食センターで気を付けて調理していることがすごいなと思った。こういったことを伝えるのは給食の放送に良いと思った。</p>					

<p>5 「野菜のひみつ」の構成を考え、下書きをする。</p> <p>【個人】</p>	<p>○段落の構成</p> <p>○文章における説明の工夫</p>	<p>・机間指導をし、生徒を支援する。(国語科の視点)</p>	<p>・机間指導をし、生徒を支援する。(食育の視点)</p>	<p>2 0</p> <p>【思考・判断・表現②】ワークシート・観察</p> <p>・ここでは、自分で意識した説明の工夫を積極的に取り入れることで、中心的内容がわかりやすく伝わる文章を書こうとしているか確認する。</p> <p>＜「努力を要する」状況(C)への手立て＞</p> <p>・付箋に書きだした情報を並び替えて、構成を考えるよう助言する。学習した説明の工夫を確認し、取り入れるものを提案する。</p> <p>＜(A)の生徒への手立て＞</p> <p>・T1とは「学校みんなに伝える」という視点から、T2は野菜の別の視点を与える等のステップアップ課題を与える。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度②】ワークシート・観察</p> <p>・ここでは、読み取った本文中の工夫を意識した、「野菜のひみつ」を書こうとしているか確認する。</p> <p>＜「努力を要する」状況(C)への手立て＞</p> <p>・(C)の生徒に向けてのワークシートを用意し、読み取った工夫を表現できるよう支援する。</p>
<p>＜活動の流れ＞</p> <p>・前時で付箋を使用した付箋を使用して構成を考える。</p> <p>・下書きを行う。</p> <p>※「野菜のひみつ解説書」に、自分が取り入れた工夫とその理由(効果)を記入する。</p>				
<p>＜期待したい生徒の記述＞</p> <p>※波線部：食育の視点</p> <p>「トマトは野菜？」</p> <p><u>みなさんはスーパーで売っているトマトを見たことがありますか。トマトには色々な種類があって、表示を見ると、「ミニトマト」などの他に、「フルーツトマト」という表示があります。トマトは野菜なのか、フルーツなのか、どちらでしょうか。</u></p> <p>日本では、木になる実のことを果物、草になる実のことを野菜と呼んでいます。草からできて実のトマトを野菜と呼んでいます。しかし、この定義は国によって違い、イギリスでは果物として扱っていますし、中国では大きいトマトは野菜、小さいトマトは果物として扱っています。また、フランスでは果物として扱っていて、トマトを別名で「愛のりんご」などと呼んでいます。</p> <p><u>このように、野菜や果物の定義は国によって違い、そのため、トマトも国によって分類が違います。普段何気なく食べているトマトも、改めて調べてみると色々な発見があります。ぜひ、他の野菜も調べてみてください。</u></p>				
<p>7 次回の活動の確認をする。</p>				<p>2</p>
<p>8 振り返りをする。</p>				<p>5</p>

◎生徒の活動の様子と作品



題名 かぼちゃのひみつ

みなさんも知っているかぼちゃは土の上でできるものです。そして一般的な栽培方法では、一メートルから二メートルほど大きくなります。

かぼちゃは食物繊維をバランスよく含んだもので栄養価の高い緑黄色野菜です。そういえばみなさんは完全した美味いのかぼちゃを見分かりますか。完全のかぼちゃは皮が濃い緑でツヤがありずっしりして重さ感があり形が整っているかぼちゃが収穫した美味いのかぼちゃの見分け方です。かぼちゃは収穫後しばらく熟成させたものの方が美味しくなるのでヘタの周りがくぼんでいたり、ヒビが入ってたりするもの、あるいはゴルククのように乾燥しているものは完全の証拠です。

また、最近では産地の天候が良くなく生産量が減っているためかぼちゃの値段が上がってきています。

これからかぼちゃを買うときや食べる時があったら見分け方を思い出して美味しいかぼちゃを食べてください。



人參のメリット

私達は、学校に行くとき、外に出るときなどが多くあります。それで、いつも日光の光を浴びて、日焼けをしちゃう人もいます。

そこで、普段の料理にも入れられる人參が出てきます。人參の成分には、日焼け、シミ予防、免疫効果があります。また、β・カロテンが多く含まれています。β・カロテンから変換したビタミンAは皮膚や粘膜を保つ働きがあるため、肌の力アップや肌荒れを改善してくれます。免疫効果は、目や皮膚、粘膜の免疫を増強するというものがあります。

人參は、期間によって味が異なります。冬から春にかけては、甘くて味が濃く、夏はあっさりとした味になるそうです。他の野菜も期間によって味が異なるものもあると思うので調べてみてください。

第2学年2組 理科学習指導案

生徒数 34名

授業者 教諭 横田 千夏 (T1)

栄養教諭 染野 広丞 (T2)

場所 2年2組教室

1 単元名「生物のからだのつくりとはたらき 第3章動物のからだのつくりとはたらき」

2 生徒の実態と本単元の意図

(1) 生徒の実態 (略)

(2) 本単元の意図

本単元では、生物のからだのつくりとはたらきについての観察・実験を通して、細胞レベルで見た生物との共通点と相違点に気づかせ、生物と細胞、植物と細胞、植物と動物のからだのつくりと働きについての規則性や関係性を見出して理解させるとともに、それらの観察・実験などに関する技能を身に付けさせ、思考力、判断力、表現力などを育成するという趣旨で設定されている。

3 単元の目標

- (1) 動物のからだのつくりとはたらきとの関係に着目しながら、動物が生命を維持するはたらきについて理解を深め、それらの観察、実験などに関する技能を身に付ける。(知識・技能)
- (2) 動物が生命を維持するはたらきについて、見通しをもって解決する方法を立案して観察、実験などを行い、その結果を分析して解釈し、動物のからだのつくりとはたらきについての規則性や関係性を見出して表現することができる。(思考・判断・表現)
- (3) 生命を維持するはたらきに関する事象・現象に進んでかかわり、見通しをもったり振り返ったりするなど、科学的に探究しようとする。(主体的に学習に取り組む態度)

4 食育の視点

人のからだかどのように食物を消化し、栄養を吸収しているのかを知ること、給食など普段食べている食物に含まれている養分に興味関心を持ち、その食物でとることができる栄養を理解する。【心身の健康】

5 指導と評価の計画 (本時分)

学習活動	評価の観点			評価規準 (評価方法)
	知	思	態	
本時の課題「普段食べている給食はどのようにからだの中で吸収されていくのだろうか？」 ・学校給食の献立表を基に、普段食べている食物にどのような養分があり、それがヒトの体内でどのように吸収されていくのかを理解し、まとめる。		○		・普段食べている食物にはデンプン、タンパク質、脂肪がどのくらい含まれているのか調べ、どのようにからだに吸収されていくのかを表現できる。(ワークシート)

6 本時の学習指導

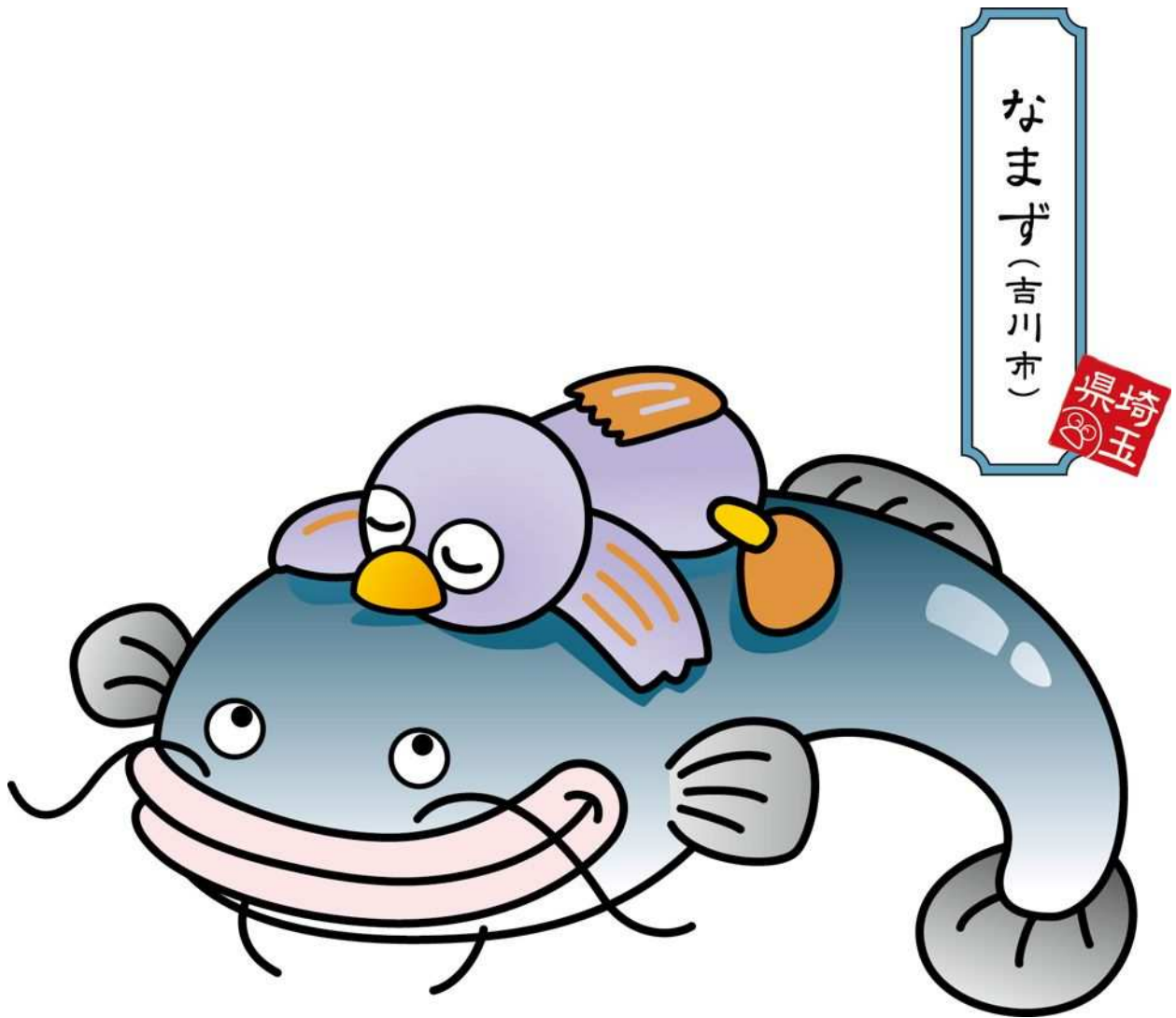
(1) 目標

・普段食べている食物にはデンプン、タンパク質、脂肪がどのくらい含まれているのか調べ、どのようにからだに吸収されていくのかを表現できる。(思考・判断・表現)

(2) 展開

	学習活動	教師の働きかけ (○) と 予想される生徒の反応 (・)	指導上の留意点 ○資料 ★食育との関連【食育の視点】		評価
			T1 (理科教諭)	T2 (栄養教諭)	
導 入	1 前時の授業内容の復習をする。		・前時に学習した消化した食物が吸収される過程を確認する。	○パワーポイントで吸収のしくみの資料を提示し、説明する。	
	2 本時のねらいを知る。	普段食べている給食はどのようにからだの中で吸収されていくのだろうか？			
	3 普段の給食でどのような食材を食べているのか調べる。	・給食の献立表から、普段食べている食材にはどのようなものがあるのかを調べる。	★給食の献立表を配り説明する。	★食材に含まれている養分について、生徒が調べきれないところを机間指導し、支援する。(食育の視点)	
	4 班ごとに食材を3つ選び、どのように体の中へ吸収されていくのかを考え、発表する。	・ユニット形式で、食材を3つ選び、その食材には主にどのような養分が含まれているのかを調べ、図にまとめていく。	・デンプン、タンパク質、脂肪が含まれる量について調べるように指導する。		
	5 ヒトのからだの吸収の仕組みについてまとめる。	・普段食べている食物にはデンプン、タンパク質、脂肪などの養分が含まれており、からだの各器官で消化され、吸収されていくということ。		○パワーポイントで吸収のしくみの資料を提示する。 ★一つの食材からとれる養分は一つではなく、複数の養分をとれることを説明する。 ★苦手な食物からとれる養分を補うため	
	6 振り返りをする。				

吉川市立東中学校



第1学年3組保健体育（保健分野）学習指導案

日時 令和5年11月1日（水）第5校時
生徒数 男子13名 女子15名 計28名
場所 4階コミュニティホール
指導者 教諭 佐藤 力
栄養教諭 山口 知美

1 単元名 「健康な生活と病気の予防」 (イ)生活習慣と健康 ④食生活と健康

2 単元について

現代の中学生の食生活を見ると、食文化は多種多様な国の食べ物が安易に手に入れることができる環境である。そうした環境の中で、生活の夜型化や睡眠時間の減少、食事摂取時間の不規則化、朝食欠食の日常化、栄養摂取の偏りなどが問題となっている。これらは肥満や痩身などの原因でもあり、生活習慣病を引き起こす要因となるなど、日頃からの食生活が生涯にわたる心身の健康に様々な影響を及ぼすことになる。

中学生期は心身共に著しく成長し、健康の保持増進には、年齢・生活環境に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活習慣を確立させる大切な時期である。

本単元では、健康は主体と環境の相互作用の下に成り立ち、疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することや、健康の保持増進には、年齢や生活環境に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活が不可欠であることを理解できるようにする。

3 生徒の実態

(1) 知識

健康の保持増進のためには、適度な運動、バランスのとれた食事、休養・睡眠をとることが大切であると理解している生徒は多い。体育や運動が好きな生徒も多く、積極的に運動に取り組もうとする姿勢が見られる。しかし、食事の役割や効果についての知識がある生徒は少ない。また、大切であると理解しているが実践している生徒も少ない。

(2) 思考力、判断力、表現力等

与えられた課題に意欲的に取り組むことができたり、自ら課題を発見し、解決方法を考えられる生徒は多い。一方で、課題を発見できないことで自己の生活に適応したり、修得した知識をもとに課題の解決に役立てたりできる生徒は少ない。

(3) 学びに向かう力、人間性等

本学級の生徒は、明るく、男女の仲も良く、良好な人間関係を構築できる生徒が多い。また、ペアやグループでの協力や助け合い、人の意見を大切にしようとする生徒が多い。

○本単元に関わる生徒の実態（アンケート調査【実施6月】）は、以下のとおりである。

①朝食を食べることは大切だと思いますか？

大切だと思う…25名（89%） どちらかといえば思う…3名（11%）

②朝食を毎日食べていますか？

ほとんど毎日食べている…22名（78%） 週に4～5日食べている…3名（11%）
週に2～3日食べている…3名（11%）

③家族などと一緒に食事をとることは大切だと思いますか？ 大切だと思う… 22名（78%） どちらかといえば思う… 3名（11%） あまり思わない… 3名（11%）
④栄養バランスを考えた食事をとることは大切だと思いますか？ 大切だと思う… 22名（78%） どちらかといえば思う… 6名（22%）
⑤お店で買ってきて食べる際、カロリー表示などを意識して買っていますか？ カロリー表示と栄養素を意識している… 4名（14%） カロリー表示のみ意識している… 1名（4%） 特に見ていない… 23名（82%）

生徒の実態・アンケートの結果から、朝食を食べることや栄養バランスの取れた食事をとることが大切であると考えている生徒は多い。しかし、実際の生活では、食事に関する知識が少ないため、栄養バランスを意識した食生活を実践できている生徒は少ない。

4 教師の指導観

(1) 知識

健康は主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていることを理解できるようにする。また、食事には毎日適切な時間に食事をする、年齢や生活環境などに応じた栄養素のバランスや食事の量などを配慮することが必要であることを理解できるようにする。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自分の生活を振り返り、課題解決方法を選択できるようにするために話し合い活動を充実させる。また、ICTを活用し、課題解決や解決方法の選択をしやすい環境を整えることで考えを深めることができるようにする。

(3) 学びに向かう力、人間性等

生徒が互いに学び合い、考えを深めていけるような学習形態や教材教具の工夫をして学習を展開できるようにする。栄養教諭からの専門的な献立を立てるポイントや思いを聞き、自分の問題として考え、意識の変化や学習の意欲を高め、実践力の育成にもつなげられるようにする。

5 単元の目標

- (1) 年齢に伴う体の変化と個人差、思春期に起こる体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活のしかたについて理解することができるようにする。 <知識>
- (2) 体の発育・発達について、自分の生活を振り返りながら課題を見付け、これからの生活の質を高める視点から、解決方法を目指して思考し判断するとともに、それらを伝え合うことができるようにする。 <思考力、判断力、表現力等>
- (3) 体の発育・発達について関心をもち、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進についての学習に進んで取り組むことができるようにする。 <学びに向かう力、人間性等>

6 単元の評価規準

単元の評価規準	
知識	①健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること、また、疾病は主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。

	<p>②運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、年齢や生活環境等に応じて運動を続けることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があること、また、毎日適切な時間に食事すること、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑤心身の健康は生活習慣と深く関わっており、年齢や生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>
思考判断表現	<p>①健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。</p> <p>②健康の成り立ちと疾病の発生要因や、生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見いだしている。</p>
主体的に学習に取り組む態度	<p>①健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

7 単元の指導と評価の計画（全4時間）

時	ねらい・学習活動	知	思	態	評価方法
1	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単元の流れ、学習の仕方を理解できる。 ・健康と疾病は、主体と環境が相互に関わりながら成り立つことを理解できる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 単元の流れ、学習の仕方について知る。 2 「健康を保つために行っていること」について班で意見を出し合う。 3 教科書を通して、健康と主体要因・環境要因の関係について考える。 4 本時のまとめと次時の見通し <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・主体の要因には、体質、性、年齢、抵抗力などの素因と、運動、食事、休養・睡眠などの生活習慣や行動などが深く関係していること。 ・環境の要因には、温度・湿度などの物理・化学的環境の要 	①	①		発言の観察 学習カードの記入

	<p>因、細菌やウイルスなどの生物学的環境の要因、人間関係や保健・医療などの社会的環境の要因があること。</p>			
2	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動は心身の発達を促すとともに、年齢や生活環境等に応じて運動を続けることが必要であることを理解できる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 前時の復習 2 何のために運動をするのか、グループで考える。 3 運動することによって心身の発達に効果的で、精神的にもよい影響を与えることを理解できるようにする。 4 運動の効果を理解した上で、なぜ運動習慣を身に付けることが大切なのかグループで考える。 5 本時のまとめと次時の見通し <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動は心身の発達を促すとともに、精神的にも良い効果をもたらすこと。 ・健康を保持増進するためには、年齢や生活習慣等に応じて運動を続けることが必要であること。 	②	①	<p>発言の観察 学習カード の記入</p>
③ 本 時	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事には、健康な身体をつくとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることを理解できる。 ・毎日適切な時間に食事すること、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮し、自分に適するものを判断し選択することができる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 基礎代謝量とエネルギー摂取量、消費エネルギーについて理解する。 2 食事の役割について理解する。 3 5大栄養素について理解する。 4 本時の学習課題の確認 5 食事の献立をグループに分かれ、タブレットを使用して考える。 6 グループの献立の発表 7 本時のまとめと次時の見通し <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事には健康な心身をつくる役割と運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があること。 ・健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事すること、年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であること。 	②		<p>発言の観察 学習カード の記入</p>

4	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であることを理解できる。 ・年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることについて、理解できる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 前時の復習 2 就寝時間と翌日の体調の関係性について、資料を参考に考える。 3 これまでの経験から、疲れたと感じたときの体の様子について考える。 4 疲労が蓄積されると、心身にどのような影響をもたらすか、意見交換する。 5 教科書から休養及び睡眠の効果について理解する。 6 自分の生活を振り返り、運動、食事、休養・睡眠の面から、自分の生活習慣について考える。 7 本時のまとめ <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること。 ・心身の健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であること。 	③ ④ ⑤			発言の観察 学習カード の記入
---	---	-------------	--	--	-----------------------

8 学校研究課題との関連

研究主題「自ら考え、進んで実行」できる、豊かな食育教育の推進

- ・生徒の実態把握（アンケート調査）
- ・本時の「学習課題」「学習内容」「まとめ」「振り返り」を明確にした授業の創造
- ・ICTの活用
- ・主体的・対話的で深い学びに向けた学習活動の工夫

9 本時の学習と指導（3／4）


（1）本時のねらい

- ・食事の役割について理解し、適切な時間やバランス、量について理解したことを言ったり、書き出したりできるようにする。 〈思考力、判断力、表現力等〉

（2）食育の視点 ※展開部分に★で記載

- 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取り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。 【心身の健康】
- 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々や、私たちの健康な生活を支えてくれる人々に感謝する心を持つ。 【感謝の心】

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準 ★食育との関連【食育の視点】)																																		
導入 5分	1 前時の振り返り・学習の流れを確認 2 エネルギー摂取量について確認	○運動や休養・睡眠だけでなく食事健康に大きな関わりがあることを説明し、本時の流れを理解できるようにする。 ○教科書を参考に基礎代謝量とエネルギー摂取量、消費エネルギー量について説明する。																																		
展開 38分	3 食事の役割について確認 4 5大栄養素について確認  5 本時のねらいを確認	○食事の役割について説明する。 ・朝食、昼食、夕食それぞれの役割について説明する。 ○5大栄養素について説明する。 ★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取り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】 ○本時の学習に見通しができるようにする。																																		
食事の役割を理解し、栄養バランスの取れた献立を考えよう！																																				
	6 食事の献立を作成 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食・昼食・夕食に分かれてグループで考える。 ・インターネットを活用する。 ・テーマや献立名を決める ・工夫点や気を付けたことを記入する。 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">献立作成の注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5大栄養素を意識する。 ・主食・主菜・副菜を組み合わせる。 ・800～900キロカロリー程度を目標に考える。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">目標0 1日のエネルギー摂取量の目安</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">学年</th> <th colspan="3">男子 (kcal/日)</th> <th colspan="3">女子 (kcal/日)</th> </tr> <tr> <th colspan="3">身体活動レベル</th> <th colspan="3">身体活動レベル</th> </tr> <tr> <th></th> <th>低い</th> <th>普通</th> <th>高い</th> <th>低い</th> <th>普通</th> <th>高い</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12～14歳</td> <td>2,300</td> <td>2,600</td> <td>2,900</td> <td>2,150</td> <td>2,400</td> <td>2,700</td> </tr> <tr> <td>15～17歳</td> <td>2,500</td> <td>2,800</td> <td>3,150</td> <td>2,050</td> <td>2,300</td> <td>2,550</td> </tr> </tbody> </table> </div>	学年	男子 (kcal/日)			女子 (kcal/日)			身体活動レベル			身体活動レベル				低い	普通	高い	低い	普通	高い	12～14歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700	15～17歳	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550	○健康を意識してバランスの良い食事の献立を、タブレットを使用してグループで考えられるようにする。 ○工夫点や気を付けたことを記入できるようにする。 ○5大栄養素を意識し、主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を作成できるようにする。 ○1日のエネルギー摂取量に配慮することをおさえる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">◆食事の役割について理解し、適切な時間やバランス、量について理解したことを言ったり、書き出したりできるようにする。</p> <p style="text-align: center;">(ワークシート・観察)【思考・判断・表現】</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>△努力を要すると判断される状況(C)の生徒への指導の手立て</p> <p>机間指導を行い、考えをまとめるためのキーワードや資料を使い、学習を整理できるようにする。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>◎十分満足できると判断される状況(A)の生徒の具体的な姿</p> <p>学習内容や自らの生活をもとに、具体的な対策についてワークシートやタブレットにまとめ、書き出している。</p> </div>
学年	男子 (kcal/日)			女子 (kcal/日)																																
	身体活動レベル			身体活動レベル																																
	低い	普通	高い	低い	普通	高い																														
12～14歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700																														
15～17歳	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550																														

	<p>7 グループの献立の発表</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○タブレットを使用して、グループごとに発表をする。 ○献立作成の注意点に着目して発表できるようにする。 ○他のグループの発表を聞いて、まとめができるようにする。
<p>ま と め 7 分</p>	<p>8 栄養教諭の話</p>  <p>9 まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養教諭の話から吉川市の献立を作成する上での注意点や心掛けていること、東中生への想いを伝える。 ★食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々や、私たちの健康な生活を支えてくれる人々に感謝する心を持つ。 【感謝の心】 ○本時の学びを、黒板やワークシートを用いて、全体でまとめをする。
<p>栄養バランスの良い食事とは、摂取する時間や活動量に応じた量や栄養素のことを考えた食事である。</p>		
	<p>10 学習の振り返り</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の課題に正対した振り返りを行い、今後の生活に活かし、実践する意欲に繋げていくことができるようにする。

第2学年3組 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

日 時 令和5年11月1日（水）第5校時
生徒数 男子17名 女子23名 合計40名
場 所 3階調理室
指導者 教 諭 西澤 美也子（T1）
栄養教諭 小野 由紀菜（T2）

1 題材名 「食生活を見直そう」

B 衣食住の生活 （7）衣食住の食生活についての課題と実践

2 題材について

（1）題材観

本題材は、自分の生活を振り返り、「今の自分の食生活の課題は何か」「将来健康な生活を送るために今できることは何か」を考え実践に繋がれるようにすることをねらいとしている。本時までの学習では、食事の役割と中学生に必要な栄養の特徴、小学校での1食分の献立学習を踏まえ、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立作成の方法とともに、生鮮食品・加工食品の特徴、食品の保存と食中毒の防止についても学んでいる。日常食の調理では、皮むき実習と廃棄率、ムニエルとハンバーグの実習を行った。このような学習を通して、自分の健康や成長、食事のとり方、給食の喫食状況を見直すなどして、課題を設定し解決しようとすることを目標とする。

（2）生徒の実態

本校は水田に囲まれた農村地域にある。本校に通う生徒は、家族が農業関係者である家庭も多く、地域でとれる食材との関わりが深い。家族構成を見ると、父母や祖父母が本校出身者であるなど、学校と地域の結びが強い環境で育っている。食育については、小学校高学年から中学校入学後まで新型コロナウイルス感染症の影響を受け、給食では前を向いての黙食の実施、家庭科での調理実習は机上実習など、長い期間、学校生活において経験が少ない。性格は素直で優しく、自分の役割に責任持って果たす生徒がほとんどである。給食当番や調理実習の身支度はきちんとしており、運搬・配膳の仕事も手際よく行うことができる。

このような実態から食育を通して意識づけを行っていけば、食への関心が高まり、自分の健康や成長、食生活の見直しに繋がって「自ら考え、進んで実行」する生徒が育成できると考えた。

（3）指導観

家庭科では、食生活の学習が始まって間もなくの4月中旬に事前アンケートを行った。アンケートから見られる本校2学年生徒の実態は以下の通りである。

(食に対する意識)

1. 朝食を食べることは大切だと思いますか。 思う・どちらかといえば思う 100%
2. 家族などと一緒に食事をとることは大切だと思いますか。 思う・どちらかといえば思う 92.6%
3. 栄養バランスを考えた食事をとることは大切だと思いますか。 思う・どちらかといえば思う 98.9%
4. ゆっくりよくかんで食べることは大切だと思いますか。 思う・どちらかといえば思う 97.9%
5. 食事マナーを身につけることは大切だと思いますか。 思う・どちらかといえば思う 99%
6. 伝統的な食文化や行事食を学ぶことは大切だと思いますか。 思う・どちらかといえば思う 87.2%
7. 食事(給食)の際に衛生的な行動をとることは大拙だと思いますか。 思う・どちらかといえば思う 100%

(朝食・給食・夕食摂食)

8. 朝食を毎日食べていますか。 ほとんど毎日 78.7% 週に4~5日 14.9%
9. 給食をどのくらい完食していますか。 ほとんど毎日 66% 週に4~5日 14.9%
10. 夕食を毎日食べていますか。 ほとんど毎日 94.7% 週に4~5日 5.3%

(共食の回数)

11. 朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。 ほとんど毎日 25.5% 週に4~5日 11.7%
12. 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。 ほとんど毎日 47.9% 週に4~5日 20.2%

(栄養バランスを考えた食事をとっている割合)

13. 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。
ほとんど毎日 36.2% 週に4~5日 52.1%

この結果をふまえて、食生活が改善できるよう、また生徒自身が自分の食生活を意識するよう次のような取り組みを行うこととした。家庭科教諭であり給食指導担当であることから栄養教諭と連携し、給食喫食中の食育指導、献立作成でのティームティーチング(班で作成後個人でも作成)、給食委員会での手洗い配膳台の衛生指導と一人分の給食を盛り切って(ご飯はデジタル計で220g)完食を目指す指導に取り組んだ。家庭科の授業では、栄養をはじめとする基本的な知識の定着に向け4択問題を行った後小テストで確認する方法をとった。また、五大栄養素や食物アレルギー7品目を語呂合わせで覚えたり、気になる栄養(食品)、家庭で購入した加工食品のパッケージを各自調べてスライド作成後発表をしたりした。皮むきとハンバーグの実習では、技術を身に付けるために一人調理にして動画や写真の撮影と他己評価を行った。また、本校栄養教諭が作成した掲示物と給食に関する昼の放送内容を授業で取り上げたり、知識問題として活用したりするなどの連携も行った。このような一つ一つの取組が、生徒の意識の向上と今後の食生活の改善に繋がっていることを願っている。

今回は「食生活」のまとめとして、課題を見つけ自ら解決する調べ学習を行ったことについて発表を行う。発表を行うとともに、他の班の発表を聞くことで、自分自身の食生活を考えて改善方法を見つけ実生活に活かせるようにしていきたい。

3 食育6つの視点 ◎本題材の視点

◎生きる上で欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備ができる。【食事の重要性】

◎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。

【心身の健康】

◎正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付

ける。【食品を選択する能力】

○食べ物を大事にし、食料の生産者等に関わる人々への感謝する心を持つ。【感謝の心】

○食事のマナーを考えることは相手を思いやり、楽しい食事に繋がることを理解する。【社会性】

○季節や行事にちなんだ食事や地域の歴史、風土にも関わりがあることを理解する。【食文化】

4 題材の評価基準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・食生活の見直しについて理解し、既習の知識・技能を活用している。	・食生活を見直して、課題とその解決方法について考え、工夫している。	・よりよい食生活を目指して、食事の役割や栄養、献立、調理などについて、工夫し創造、実践しようとしている。

5 題材計画 全4時間（家庭科4時間）

事前：2時間（家庭科で課題とグループ決めと共有⇒課題解決とスライドづくり）

本時：1時間（グループ発表と自己の課題を見つける）

事後：1時間（自己の課題解決とまとめ）

6 本時の学習指導

(1) 目標 グループの食生活の問題解決方法を伝えるとともに自分の課題を見つけることができる。(学びに向かう力・人間性等)

(2) 食育の視点

自分の食生活を見直して課題を見つけ、実践に繋げようとしている。【心身の健康】

(3) 展開

	学習活動・内容	活動内容・指導上の留意点		評価（観点：方法）
		T 1	T 2	
導入 8分	1. 本時の学習を確認する。	○栄養教諭の紹介 ○これまでの学習の振り返りをする ○発表方法を伝える	○自己紹介をする	○発表について自分の目標を決める。 (学びに向かう力・人間性等)
	本時のねらい 「食生活を見直そう」のスライド発表から自分の課題を見つけよう			

<p>展開 30分</p> <p>展開 30分</p>	<p>2. 課題と解決方法を発表する。</p>	<p>発表順グループテーマ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 「6つの食品群をバランスよくとる方法」 「栄養バランスを改善するためには」 2 「中学生の食事バランス」 3 「栄養の偏り」 4 「貧血予防」 5 「好き嫌いをなくすには」 6 「ごはんの時の栄養バランス」 7 「給食を残すとどうなるのか」 8 「料理音痴でも簡単に作れる料理」 <p>発表項目例</p> <ol style="list-style-type: none"> ① テーマ・メンバー ② 理由 ③ 解決方法 ④ まとめ・感想 <p>発表方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1班2分 ・全員が発表を行う ・スライド 一人1枚以上担当 ・聞く人に聞こえる声 ・聞き取りやすい速度 ・スムーズに交代 	<p>○発表毎のアドバイス *良いところや改善点</p> <p>○1食より1日の栄養バランスを意識すると良い。</p> <p>○班の実状から考えているのが良い。 「栄養豊富」の説明があるとさらに良い。</p> <p>○鉄分を含む食品紹介が良い。給食食材や家庭でのお勧めを伝える。</p> <p>○好き嫌いをしたらどうなのか。どうして良くないかが発表されていて良い。なくすための方法も考えられている。 給食での工夫を話す。</p> <p>○給食は一人分の栄養を考えて作っているので完食できるとよい。</p> <p>○中学生でも簡単に作れるおすすめ料理を伝える。</p>	<p>○聞く人に伝えることを意識して発表しているか。</p> <p>○各班の発表を聞いて自分の課題を見つけようとしているか。(学びに向かう力・人間性等：タブレット入力状況)</p> 
<p>まとめ 7分</p>	<p>本時の振り返り活動</p> <p>食生活の課題発表で分かったことなどを参考に自分の課題を考える</p>			
<p>☆アンケートの比較</p> <p>☆各自今後の課題をオクリンクに提出</p> <p>・学習のまとめ</p>	<p>○4月のアンケートから半年間の変化を伝える。</p> <p>○自己評価カード(水色)に記入内容を指示する。</p>	<p>○アンケートについて栄養教諭としての見解を話す。</p> <p>○オクリンクに提出された課題または本時の振り返りのアドバイスをする。</p>	<p>○自分の課題を考え言葉で表現できているか。(思考力・判断力・表現力：タブレット入力内容)</p>	

大空学級 1・2組 生活単元 学習指導案

日時 令和5年11月1日(水) 第5校時
場所 4階 大空学級2組
指導者 教諭 金原 範和
栄養主任 阿部 美希

1 題材名 「食の大切さ～必要な栄養素を満たす食事～」

2 題材について

(1) 生徒の実態

本校特別支援学級には知的障害学級と、自閉・情緒障害学級の計2学級があり、1～3年生まで合わせて10名が在籍している。コミュニケーションや認知等の発達の状況は様々であるため、それぞれの生徒に配慮した支援が必要である。生徒はこれまで、調理実習や農作物の収穫等を、技術・家庭科、生活の授業の中で、「食」に関する学習として重ねてきた。

本学級の生徒は、給食時に野菜や魚の苦手さを訴えたり、牛乳を断ったりする生徒もいてバランスを考えて食事をすることの重要性の理解については、課題があると感じられる。一方で、苦手な給食を一口でも食べようとする生徒も多く、学習を通して意識を高めていける土台はあると感じている。

(2) 題材設定の理由

自立を目指す本学級の生徒にとって「衣・食・住」に関する知識や能力は極めて重要なものであると考える。将来、独り立ちし、生活するにあたって食生活の大切さを理解し、自分の生活習慣や食生活を見直し、よりよくしようとする態度は、ぜひ育成したいものである。これまでの授業の中では、栄養についての学習、技術・家庭科(家庭分野)での調理実習、作業での農作物の栽培や収穫等がそれに当たる。他にも給食委員会での手洗い配膳台の衛生指導と一人分の給食を盛り切って(ご飯はデジタル計で220g)完食を目指す指導を本学級でも行っている。

食事について考えることは、生徒にとって身近な活動である。特に体験的な授業は関心が高く、主体的な行動が期待できる。また、生徒の将来の自立的な生活を考えた上でも重要度の高い活動であると考えられる。

本単元では野菜について学ぶこと、手ばかり法を体験することなどの場面を設定し、実際の野菜を手ばかりで量れることを目指していききたい。

栄養バランスを考えて選択をしたり、調理による影響を考えながら必要な量を選択したりすることで、生徒が「食」について関心を持ち、将来の生活に欠かせない健康な体をつくり、維持していくための「食べること」として意識できるようにしていきたい。

(3) 指導に当たって

指導に当たって、生徒が見通しを持ちながら活動に参加することができるように、教師が手本となる行動を実際にやって見せたり、実物を効果的に使って説明や体験させたりするなど工夫をしたい。

3 食育6つの視点 ◎本題材の視点

◎生きる上で欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備ができる。【食事の重要性】

◎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。

【心身の健康】

○正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。【食品を選択する能力】

○食べ物を大事にし、食料の生産者等に関わる人々への感謝する心を持つ。【感謝の心】

○食事のマナーを考えることは相手を思いやり、楽しい食事に繋がることを理解する。【社会性】

○季節や行事にちなんだ食事や地域の歴史、風土にも関わりがあることを理解する。【食文化】

4 題材の規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・様々な食品の必要な摂取量の目安を知り、手ばかり法を活用して量ることができる。	・課題の解決方法を考えようとしている。	・課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫創造し、実践しようとする。

5 題材計画 全2時間

事前：1時間（バランスの良い食事について考えよう～基礎食品群と手ばかり法を知る）

本時：1時間（必要な栄養素を満たす食事）

6 本時の学習指導

- (1) 目標 1日に必要な緑黄色野菜の摂取量の目安を知り、手ばかり法を活用して量ることができる。 【知識・技能】
- (2) 評価規準
いろいろな種類の緑黄色野菜の重さを知り、1日の摂取量の目安100gがどれくらいなのかを秤や手ばかり法で量り、その量をつかむことができる。
- (3) 食育の視点
生きる上で欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備ができる。
【食事の重要性】
- (4) 生徒の実態と目標、手立て

〈生徒Aの場合〉

生徒の実態	目標	手立て
給食は好き嫌いせずに食べている。おかわりもよくしている。調理に関心を持ち、家庭でも料理をしているため、栄養バランスや食品にも興味を持っている。	・1日に必要な緑黄色野菜の摂取量の目安を知り、手ばかり法を活用して量ることができる。 ・緑黄色野菜の活用について知り、料理に活かす方法を考えることができる。	前時に学習した内容を貼っておき、その都度確認できるようにしておく。

(5) 展開

	学習活動・内容	指導上の留意点		評価 (観点・方法)
		T1	T2	
導入 5分	1 本時の学習のめあてを知る。	○前事で学習した食品群別摂取量の目安を確認する。 ○緑黄色野菜の1日の摂取量について学ぶことを伝える。	○食事摂取基準を満たすためとるとよい量であることを補足する。	
1日に食べるとよい緑黄色野菜の量を知ろう				

<p>展開 25分</p>	<p>2 緑黄色野菜の重さを知る。</p> <p>3 野菜の重さを量り記入する。</p> <p>4 他の野菜の重さを予想し、ワークシートに記入する</p> <p>5 各自が量った野菜の重さを発表する。</p> <p>6 緑黄色野菜を組み合わせて 100 g にする。</p>	<p>○一つ選んで重さを量り、ワークシートに記入するように伝える。</p> <p>○自分の量った野菜の重さや持った時の感覚から、他の野菜の重さを予想し、記入するよう伝える。</p> <p>○生徒の発表を板書する。</p> <p>○様々な野菜を組み合わせるよう助言する</p>	<p>○必要な道具を生徒の活動しやすい位置に置く。</p> <p>○緑黄色野菜を提示する。</p> <p>○自分の量った野菜には★印をつけるように指示する。</p> <p>○野菜によって大きさと重さが比例しないことに着目させる。</p>	 <p>○様々な緑黄色野菜の重さを知り、1日の接種量の目100gがどのくらいなのか理解できたか</p> <p>【知・技】 (ワークシート・発言)</p>
<p>まとめ 20分</p>	<p>7 手ばかり法を確認する。</p> <p>8 野菜を手に乗せて、自分の手ばかり量を知る。</p> <p>9 緑黄色野菜の活用について知る。</p> <p>10 本時のまとめをする。</p>	 <p>○両手に野菜を乗せるよう促し、乗せた量を確認するように促す。</p> <p>○ワークシートに記入する生徒に声かけをする。</p>	<p>○手ばかり法を説明する。</p> <p>○手に乗せやすいよう補助する。</p> <p>○緑黄色野菜の活用・注意点を説明する。</p> <p>○手ばかり法の良さを確認する。</p>	<p>○手ばかり法を理解し、1日の摂取量の目安を自分の手ばかりで量ることができたか。</p> <p>【知・技】 (ワークシート・発言)</p>

令和5年度埼玉県小・中学校等食育指導力向上授業研究協議会 学習指導案集

発行者 埼玉県教育委員会
埼玉県学校食育研究会
埼玉県学校栄養士研究会

令和6年3月発行

担当課 埼玉県教育局県立学校部保健体育課
所在地 〒330-9301
埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1
TEL 048-830-6968



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」