

3 実践事例 3 <食に関する指導> (寄居町立寄居中学校)

令和3年度 埼玉県小・中学校食育指導力向上授業研究協議会
 研究主題 主体的・対話的で深い学びの実現に迫る授業改善
 ～食に関する指導の研修を柱に～

【実践校 寄居町立寄居中学校】

第1学年3組 学級活動(2) 学習指導案

日時 令和3年11月26日(金) 第5校時
 指導者 教諭 岡部 友菜
 栄養教諭 次六 雄子

1 題材名

「自分の食生活を見直し、健康について考えよう」
 (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 題材について

(1) 生徒の実態

アンケートの質問事項	「している」「どちらかといえば、している」と答えた生徒の割合	
	1-3	学校全体
1 朝食を毎日食べている	100%	94.4%
2 給食の時間を楽しみにしている	80.7%	83.5%
3 給食を残さず、全部食べようとしている	96.8%	84.1%
4 給食の残飯(残菜)が多いと気になる	67.7%	65.8%
5 給食献立表を見て、献立(食材)や栄養量などを確認している	29.1%	35.8%

本学級の生徒は、「朝食を毎日食べる」、「給食を残さず全部食べようとしている」のアンケート結果から、食に関する関心・意欲が高いことがわかる。その反面、残飯への意識や栄養バランスなどに関する関心・意欲に課題がある。特に、「5 給食献立表を見て、献立(食材)や栄養量などを確認している」の質問に対し、「している」「どちらかといえば、している」と答えた生徒の割合が学校全体と比べて6.7%低い。よりよい食生活を送るために、自らの食生活を見直すことや実践意欲を高めさせ、望ましい食習慣の形成へとつなげていきたい。

(2) 題材設定の理由

本題材は、学級活動の「(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」の「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」に示されている。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ことが重要である。学習面を充実させるためには、自らの食生活を見直し、自ら改善して望ましい食習慣を形成することが必要である。そこで、本校学校教育目標にある「自ら学ぶ生徒・自ら鍛える生徒」のように、自らの食習慣を見直し、実践できる力を身に付けさせるように本題材を設定した。

3 学校研究課題との関連

研究主題 「主体的・対話的で深い学びの実現に迫る授業改善～食に関する指導の研究を柱に～」

本年度、「主体的・対話的で深い学び」を目指し、アクティブ・ラーニング等の工夫改善を図り、生徒が意欲的に参加できる授業づくりを重点項目としている。

学級活動では、集団での話し合いを通して、生徒一人一人が自らの実践目標を決めその実現に向けて取り組んでいくことを意識させたい。そのために授業内では「つかむ→さぐる→見つける→決める」の過程で実践目標を決めて、1週間後に実行できたかどうかを振り返り、実践意欲の継続を図りたい。

4 評価規準【省略】

5 事前の指導

生徒の活動	指導上の留意点	◎目指す生徒の姿 【観点】(評価方法)
<ul style="list-style-type: none"> ・食に関するアンケートに取り組み、自分の食生活について振り返る。 ・普段の食事から栄養バランスの偏りがいないかを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭と連携し、成長期に欠かせない栄養素について分かりやすく資料の提示をする。 	◎自分の食事のとり方を振り返り、アンケートに答えている。【思】(アンケート)

6 本時のねらい

(1) 本時の目標

- ・食生活と健康について、学習したことを事例をもとに自らの食生活を見直し、栄養バランスのとれた食生活ができるようにする。(思考・判断・表現)

(2) 食育の視点

- ・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付ける。【心身の健康】

7 展開

	生徒の活動	指導上の留意点		資料	◎目指す生徒の姿 【観点】(評価方法)
		T1(学級担任)	T2(栄養教諭)		
導入 10分	<p>1 食事と健康な体のつくりの関係を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・資料から病気の原因について考える。 ・栄養素の過不足と健康の関係から、食生活と健康について関心をもつ。 <p>・事前アンケートの結果から実態や課題を共有する。</p> <p>2 本時のテーマについて確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・資料を掲示し、選択肢から選ばせる。 ・運動だけでなく、栄養素の不足も健康に影響することを理解させる。また摂りすぎについても説明する。 ・アンケート結果をスクリーンに映し現状を確認する。 ・ワークシートを配布し、本時の学習の見通しをもたせる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・スクリーンに資料を掲示する。 ・アンケート結果 ・ワークシート 	
(テーマ) 自分の食生活を見直し、健康について考えよう					
展開 30分	<p>3 栄養教諭に話を聞き、献立表の見方と栄養バランスについて知る。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・献立表の見方と栄養バランスについて専門的な視点から資料をもとに説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・11月の献立表 	

	<p>4 Aさんの例から、Aさんの生活習慣と食事内容の改善点を考え、発表する。</p> <p>5 Aさんの食事内容の改善策を班で考え、発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートでAさんの事例を提示し、改善点を考える。 出た意見を「生活習慣」「食事内容」に分類してまとめる。 栄養教諭からの話を踏まえて、栄養バランスのとれた食生活を班で協力して考えさせる。 正しい生活習慣について確認をさせ、板書にまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> 各班の話合いの様子を見て回り、質問に答えたりアドバイスをしたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート グループ活動シート 	
終末10分	6 自分自身の食生活を振り返り、より健康に過ごすために今週の食生活の目標を考える。	<ul style="list-style-type: none"> 本時の授業で学んだことを生かすよう助言する。 		<ul style="list-style-type: none"> ワークシート 	◎自分の食生活を振り返り、よりよい食習慣にするための改善方法を考える。 【思】(発言・ワークシート)

8 板書計画【省略】

9 事後の指導

生徒の活動	指導上の留意点	◎目指す生徒の姿【観点】 (評価方法)
<ul style="list-style-type: none"> 自分で決めた方法で取り組み、ワークシートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> 取組を確認し合う場を設け、お互いの実践を認め励まし、継続的に取り組めるようにする。 	◎自分で決めた実践方法に取り組もうとしている。【態】(観察・ワークシート)



(栄養教諭に話を聞き、献立表の見方と栄養バランスについて知る場面)



(食事内容の改善策を、代表生徒が全体で発表する場面)

自分の食生活を見直し、健康について考えよう！

OAさんは陸上部に所属し、県大会入賞を目指しているが、体調を崩すことが多く伸び悩んでいる。
 【ある日のAさんの食生活】
 金曜日の朝、Aさんは6時30分に起きました。いつも朝は食欲がなく、サイダーを飲んで学校へ。どの授業も一生懸命がんばったが、午前中に集中力を欠く時もありました。4時間目終了後、給食を食べました。放課後、部活動が終わり家に帰ると、少しお腹が空いたので間食を取り、そのまま塾へ。家に帰ってきて夕食を食べて、23時00分に寝ました。

朝食 (7:00)	サイダー200ml
昼食 (13:00)	給食【ごはん、いちじょうのすまし汁、夕焼け小焼けやき(白身魚の人参マヨ焼き)、切干大根サラダ、牛乳】 *牛乳、切干大根サラダは残して、それ以外は全て食べた。
間食 (17:30)	コーラ(350mlを1本) ポテトチップス60g 菓子パン(クロワッサン2個、チョコチップメロンパン等を食べる日も…)
夕食 (21:00)	ごはん、みそ汁、ハンバーグ、プリン(肉料理、甘いものが大好き)

1. Aさんの食生活の問題点は何だろうか？

問題点

2. 班員と協力して、Aさんの食生活の改善策を考えよう。

3. 今日学んだことを参考に、自分の食生活を見直し、今週の食生活の目標を立ててみよう。

食生活の目標	
具体的に がんばること

4. 今日の授業を通して考えたことや、これからの生活に活かしていきたいことなどを書きましよう。

(今日の授業を通して考えたことは...)

 (これからの生活に活かしていきたいことは...)

1年 組 番 名前: _____

～自分で決めた「食育の目標」を実践しよう～

食生活の目標	
--------	--

1. 今週の食生活の目標を達成できた日には○、達成できなかった日には達成できなかった理由を書きましよう。

月	火	水	木	金	土	日

2. 1週間の食生活の振り返りを書いてみよう。

--

3. 保護者の皆様へ

1週間のお子さんの食生活の様子や取り組みの様子等をお書きください。よろしくお願ひします。

--

1年 組 番 名前: _____