

題材 「自分の生活に合った食事を考えよう」

対象：中学生

題材設定の背景

中学生の時期は、心身ともに発育・発達が著しい。部活動などスポーツや文化活動に参加するようになり学校で活動する時間も長くなる。また、学校外でも塾や習い事などに行く生徒もあり、生活空間や環境が大きく変化する時期である。

運動系の部活動に入っている生徒は、「強くなりたい」「勝ちたい」など自分の身体能力を高めようとする気持ちも働く。そのため「肉」(たんぱく質)を中心とする食事に偏ったり、栄養補助食品を利用したり、ある栄養素だけを多く摂取すればよいという考えにもなりかねない。また、生活リズムにも問題があり、塾や家庭学習などで夜遅くまで起き、朝、ギリギリまで寝ていて、朝食を食べずに登校したり、パンだけといった簡単な食事で済ませたりしている。朝食抜きは授業の集中力にも影響をされるとされており、規則正しく食事をとることは生活のリズムを整え、充実した学校生活を送るための一つの手立てとなる。

ねらい

食生活の仕方によって生活リズムが変わってくるのが分かり、自分の生活に合った食事のとり方をしようとする態度を養う。

	活動の内容	主な指導・支援
活動の開始	<p>自分の生活時間と食事内容を振り返り、問題点を知る。 予想される生徒の問題点の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝る時間が遅い ・野菜を食べていない ・夕食を一人で食べることがある <p>本時の活動のねらいを知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・事前に、生活時間と食事内容、問題点を書かしておく。 ・食事の内容や食事をとる時間や間食の内容についての問題点を発表させる。 ・充実した生活を送る為には、食生活によって心身の健康づくりをしておくことが大切なことに触れ、ねらいを提示する。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">生活のリズムを見直し、自分の生活に合った食事について考えよう</div>		
活動の展開	<p>事例について班で分析をし、問題点を見付ける。 Aさんの事例の問題点 朝食の問題、間食と夜食の問題 Bさんの事例の問題点 サプリメントの問題 偏った栄養のとり方の問題</p> <p>問題点を解決するための方法を考える。 (班で、事例AかBを選び話し合う)</p> <p>各事例について考えた解決策を発表する。 解決策の例 朝食をしっかりと食べる、早寝早起、間食を見直す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筋肉を付けるには、バランスよく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の実態を考えた事例A、B(食事の内容を見直す事例や栄養補助食品を見直す事例)を提示し、班討議を通して問題点を見付けさせる。 ・ポストイットに各自が考えた問題点を書かせ、班でまとめさせる。 ・問題点を発表させて、問題点を整理する。 ・解決策を班でまとめさせ、そう考えた理由も考えさせる。 ・困った場合は、ヒントカードを用意しておき、参考とさせる。 <p style="text-align: center;">ヒントカード：朝食の必要性、間食と夜食、サプリメントに関する情報などを準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・解決策と、そう考えた理由を発表させ、次の点を確認する。 ・「朝食の重要性」を確認し、朝食がしっかりとれるための方法は、前日の食事のとり方とかかわっていること(間食の内容や食事の時間、寝る時刻など) ・「筋肉を付ける」ためにある1つの栄養素だけをとっても、バランスが悪いと、効果がでないこと
活動のまとめ	<p>自分の食生活の問題点を解決する。</p> <p>本時の学習で学んだことや生かしたいことを考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・活動をもとに、自分の食生活の問題点について解決策を考えさせる。 解決策を考える視点：間食のとり方、食事の内容、食事のとり方(時間、だれと) ・実践ができるように、必要に応じて個別指導を行う。

(資料) 食べ方に問題はないかな？

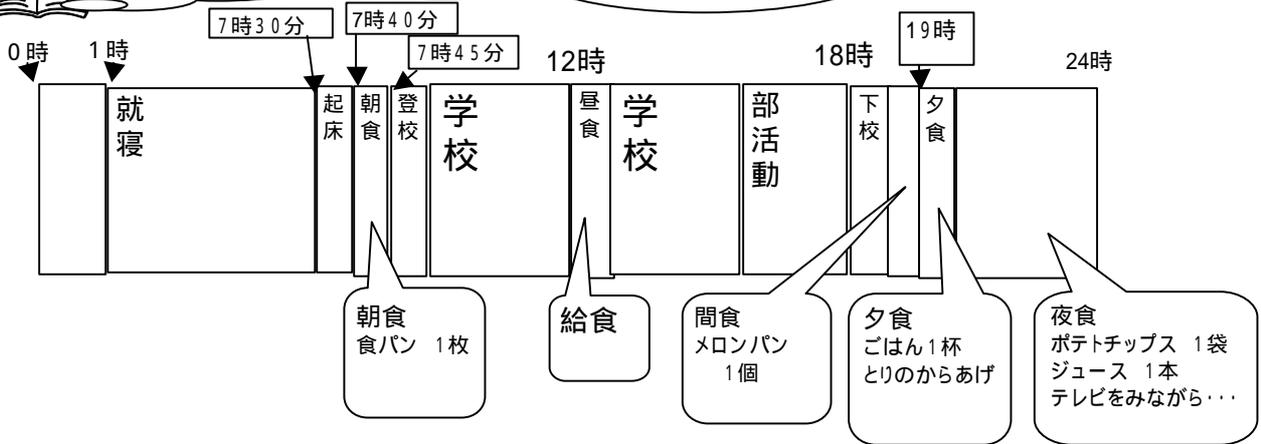
()組()号 氏名()

食事の内容や食事をする時間、寝る時間などに注目してみよう。

Aさん



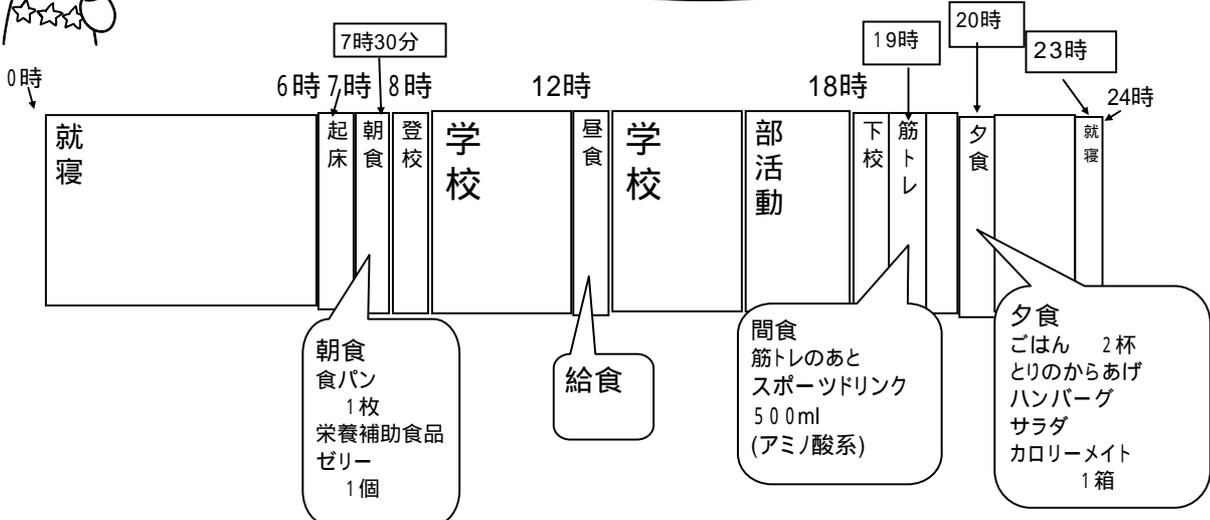
放課後は、もうおなかがペコペコ。家に帰ると、ついついお菓子を食べてしまうんだよね……。夕食のころはおなかがいっぱい。用意してある食事は全部はいらない。でも寝る頃になっておなかがすくんだよね。朝は時間がないからあまり食べないんだ。



Bさん



部活の目標は地区大会優勝だ！筋肉をつけたいから、毎日のトレーニングとサプリメントは欠かせない。

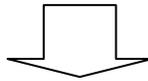


自分の生活に合った食事を考えよう

()組()号 氏名()

1、自分の食生活を振り返り、自分の問題点を解決してみよう。

問題点



解決策

2、今日の学習の感想を書こう。

評価をしてみよう

- ・自分の食生活の問題がわかったか。 A・B・C
- ・生活リズムを見直し、自分に合った食事について考えることができたか。 A・B・C



(資料) 授業に入る前に、自分の食生活について振り返るための調査用紙

どんな風に食べているかな？ (事前アンケート)

()組()号 氏名()

例 を参考に自分が朝、起きてから寝るまでの生活状況を書いてみよう。

例

	0時	6時	7時	8時	12時	17時	18時	19時	21時	23時	24時	
活動状況	就寝	起床	朝食	登校	学校	学校	部活動	下校	夕食	宿題	テレビ	就寝
食事の内容		朝食 食パン 1枚			給食			夕食 ごはん1杯 やきにく				

自分

	0時	6時	12時	18時	24時
活動状況					
食事の内容					

自分の食べ方に問題はないかな？

食事の内容や食事をする時間、寝る時間などに注目してみよう。

