

## (7) 学級活動 (2) 学習指導案

学 年	中学校第7～9学年					
題材名	楽しく豊かな食生活を目指して					
ねらい	これからの自分の食生活を楽しく豊かにするための工夫を考えさせ、実践しようとする態度を養う。					
食に関する指導の視点						
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性の涵養	食文化	
○			○		○	
学習活動		指導上の留意点			評価規準 (評価方法)	
1 自分にとって「食事」とは何かを考える。		○ 食事の風景や料理の絵などを用意し、食事の役割や健康と食生活について考え発表させる (P79参照)。			楽しく豊かな食生活にするための工夫を考えることができる。 (ワークシート)	
2 学習のめあてを知る。		○ ワークシートにめあてを記入させ、これからの自分の食生活を楽しく豊かにするための工夫について考えることを確認する。				
楽しく豊かな食生活にするための工夫を考えよう。						
3 現代の食生活における問題点や食生活の改善方法としての指針を知る。		○ 現代の食生活で問題視されるようになった「コショク」や食生活の改善に取り組むための具体的な実践目標「食生活指針 平成12年3月 厚生省、文部省、農林水産省」について資料を基に説明する。「食生活指針」は、各項目(10項目)と実践のための具体的な手立てが示されていることを伝える。				
4 自分の食生活の問題点を見付け、楽しく豊かな食生活にするための工夫を考える。		○ 本時は、資料の「食生活指針」をチェック項目として自分の食生活の問題点を見付けたり、楽しく豊かな食生活の工夫を考えたりするように指示する。				
5 考えたことをグループで伝え合う。		○ 問題点を述べてから、工夫したことを説明するようにさせる。また、友達が考えた工夫をメモさせる。				
6 今日から実践できることを考え、発表する。		○ 実践することの大切さを伝え、簡単にできることから始めることを勧める。				
(実践例) 家族と食事を共にする,手伝いをする, 買ってきたお総菜を 皿に盛り付けて食卓に出す, 食卓を飾る (テーブルクロス, ランチョンマット, 箸置き, 花などの利用), 食事の挨拶 (いただきます, ごちそうさま), 感謝の言葉がけ(ありがとう, おいしかったよなど), 減塩の工夫, 食べ方の工夫 (ゆっくりかんで食べるなど), 無駄をなくすなど						
楽しく豊かな食生活にしていくためには、自分の食生活を振り返り、改善策を考え、実践していくことが大切である。						

## ☆いろいろな「コショク」

【**個食**】家族と一緒に食事をしていても、それぞれ自分の好きな物を食べること。

(好き嫌いを増やす、栄養が偏る等のことが考えられる。)

【**濃食**】味の濃い物を好んで食べること。(塩分や糖分過多によって味覚が鈍感になる等のことが考えられる。)

【**孤食**】家族不在の食事ですりてで食べること。

(食事の楽しさが不足、好き嫌いを増やす等のことが考えられる。)

【**固食**】自分の好きな決まった物しか食べないこと。

(栄養が偏る、肥満や生活習慣病にかかりやすくなる等のことが考えられる。)

【**粉食**】粉製品を主食として好んで食べること。

(エネルギー(カロリー)が高い食事になりがち、噛む力が弱くなる等のことが考えられる。)

【**小食**】いつも食欲がなく、食べる量も少ないこと。

(発育に必要な栄養が足りない、栄養が偏る、無気力になりがち等のことが考えられる。)

参考：笑う食卓シリーズ「食育の本」服部幸應 著

## ☆食生活指針

### ○食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### ○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

### ○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせてみましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ○ごはんなどの穀類をしっかり。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### ○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### ○食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### ○適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

### ○食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にし、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

### ○調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

### ○自分の食生活を見直してみましょう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

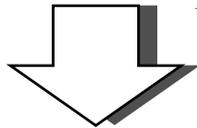
〈ワークシート〉

## ～楽しく豊かな食生活を目指して～

( ) 年 ( ) 組 ( ) 番 [ ]

○ 学習のめあて

○ 自分の食生活の問題点は？



☆ 楽しく豊かな食生活にするための工夫

☆ 楽しく豊かな食生活にするための工夫



○ 友達の工夫

◎ 今日から実践しよう！