

(9) 学級活動 (2) 学習指導案

学 年	中学校第9学年					
題材名	受験必勝の鍵! 「食生活改善作戦」					
ねらい	自分自身の食生活を振り返り、その問題点から受験に打ち勝つための食生活の工夫を考えることができる。					
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 受験が迫ってきた現在の食生活を振り返る。	○ 資料の食生活アンケートをさせ、「NO」に○がついているところに着目し、気づきを記入させる。(事前にアンケートをさせておいてもよい。)					
2 本時のめあてを知る。	○ 受験を乗り切るためにも食事は重要であることをおさえ、ワークシートにめあてを記入させる。					
受験に打ち勝つための食生活の工夫を考えよう。						
3 受験生の食生活のポイントを知る。	○ 資料の受験生の食生活のポイントを讀ませ、ワークシートに受験に向けての食生活で気を付けることをまとめさせる。(ワークシート) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスや生活リズムを整える。 ・脳の働きをよくするための栄養や食べ方を知る。 ・ストレスを解消する。(食事の工夫) など </div>				受験に打ち勝つための工夫を考えることができる。(ワークシート)	
4 現在の自分の食生活を振り返り、受験に打ち勝つための食生活の工夫を考える。	○ アンケートの結果や受験生の食生活のポイントから、自分の食生活の問題点を見付けワークシートに記入する。 ○ 受験生の食生活のポイントや食生活で気を付けることを基に工夫することを考えさせる。					
5 各自が考えた受験に打ち勝つための食生活の工夫を伝え合う。	○ 自分が考えた工夫についての内容を整理し、理由を述べながら説明するように指示する。 ○ 友達の工夫を聞き、参考となるものや取り入れたいものをメモするようにさせる。					
6 本時のまとめをする。	○ 本時の授業を振り返らせ、考えたことを実践することが大切であることを伝える。					
これからの生活で、受験期における食生活のポイントを生かし、自分自身が考えた食生活の工夫を実践していくことが大切である。						

〈資料〉

()年()組()番()

☆ 食生活アンケート

※ 当てはまる方に○をする。

1	朝食をしっかり食べている。	YES	No
2	夕食の時間はだいたい決まっている。	YES	No
3	食事を摂るときは栄養のバランスを考えている。	YES	No
4	肉より魚が好きである	YES	No
5	野菜や果物をよく食べる。	YES	No
6	毎日、牛乳などの乳製品や小魚、海藻を食べている。	YES	No
7	就寝(1時間ほど)前には何も食べない。	YES	No
8	夜食を食べることがある。	YES	No
9	食事はゆっくり噛んで食べている。	YES	No
10	家族そろって食事をすることが多い。	YES	No

気づき

☆ 受験生の食生活のポイント

○ 必ず朝食を摂りましょう。

朝食を摂らないと脳がしっかり働かず、午前中の授業に集中できないといった状態に陥ります。また、試験(受験)は朝から行われます。よい結果につながるためにも朝食をしっかり摂りましょう。

(朝食の効果)

- ・ 体温が上昇し、体が元気に活動します。
- ・ 脳にエネルギーを補給します。(脳のエネルギーはブドウ糖です。穀類などの炭水化物や糖質、ビタミンB群(豚肉、牛乳、大豆・大豆製品など)を摂りましょう。)
- ・ 腸を刺激し便秘をよくします。(朝からすっきり気分!)

○ バランスのとれた食事をしましょう。

受験生の食事は、基本的に「量」より「質」です。6つの食品群がバランスよく含まれているのがベストです。

○ よくかんで食べましょう。

消化を助け、胃腸の負担を少なくすることができます。また、あごを動かすことによって脳が刺激され、脳の活動を活発にすることができます。

○ 楽しい食事をしましょう。

家族と楽しく会話をしながら食事をすることによって、心をリラックスさせることができます。

○ 抵抗力、免疫力や脳の働きをよくするものを食べましょう。

- ・ 抵抗力・免疫力を高めるもの [ビタミンA, ビタミンB群, ビタミンC, ビタミンE]
- ・ 脳の働きをよくするもの [不飽和脂肪酸のDHA, EPAを多く含む魚、特に青魚に多く含まれている。]

○ カルシウムを摂ってイライラを解消しましょう。 [2群の食品を食べる。(牛乳・乳製品、小魚、海藻)]

○ 夜食を食べるなら胃腸の負担にならないものを食べましょう。 [温かく消化のよいものにする。脂肪分が多く含まれているものは避ける。]

(ワークシート)

受験必勝の鍵！「食生活改善作戦」

9年（ ）組（ ）番〔 〕

○ 学習のめあて

○ 受験に向けての食生活で気をつけること

-
-
-

○ 自分の食生活の問題点

☆ 受験に打ち勝つための食生活改善作戦！

○ 友達の食生活改善作戦

