

〈食に関する指導の目標と指導内容〉

③ 食品を選択する能力（正しい知識・情報に基づいて、食物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つける。）

- ・ 学校給食にはいろいろな食品が使われていること。
- ・ 日常食べている食品や料理の名前や形を知ること。
- ・ 食事の準備や後片づけは、安全や衛生に気をつけて行うこと。
- ・ 食品表示など食品の品質や安全性等の情報について関心をもつこと。
- ・ 食品の品質の良否を見分け、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択をすること。
- ・ 食品の衛生に気をつけて、簡単な調理をすること。

中学生は生涯の健康を支える身体をつくるために極めて重要な時期です。しかし、今日の日本の食を取り巻く状況は、飽食の時代といわれています。中学生を取り巻く環境においても、ファーストフードやインスタント食品などの加工食品や調理済み惣菜が、手軽にいつでも手に入るという状況です。

このような中で、自分の好みを優先し、栄養補助食品などの機能性食品をとっていればよいという考えをもつ中学生もいます。そして、その影響は健康面だけでなく、精神面にまで及んでいるといわれています。

一方で、近年は、食品の偽装表示などの問題が話題になり、食の安心・安全に対する不安が高まってきています。また、輸入食品や工場製品化された食品の氾濫は、食としての本来の姿を失わせ、季節感や地域性もなくなりつつあります。

このような食を巡る状況の中で、食品の安全性、加工食品の表示、食品添加物の種類等を学ばせることにより、自分の食生活に応じた適切な食品の選択と購入の方法を身につけさせたいものです。そして、簡単な調理を自分でできるようにすることは、生活の自立のためにはもちろん、生涯にわたり健康な生活を送るためにもとても重要です。



中学校 第1学年 学級活動

- **題材名** 朝食に野菜のおかずですっきり元気！
- **本時の目標**
 - ・ 朝ごはんには野菜のおかずを食べることで排便が促され、よい生活習慣につながることを理解する。
 - ・ 自分で用意できる野菜のおかずを考え、食べる意欲をもつ。
- **食育の視点**
 - ・ 朝食で野菜のおかずをとることの大切さを理解して、食べる意欲をもつ。(食品を選択する能力)
- **本時に関連する食に関する指導の学習計画(全8時間) ※ 太字は関連指導案参照**

【技術・家庭4時間】「日常食の献立と食品の選び方」

☆ 食品の品質を見分け、用途に応じた選択のしかたを理解する。(食品を選択する能力)

- ・ 生鮮食品の特徴を知り、鮮度、品質、衛生などの観点から良否を見分けることを知る。(1時間)
- ・ 加工食品の種類や特徴について知る。(1時間)
- ・ **加工食品の表示やマークについて知る。(1時間) ※**
- ・ 食品の保存について知る。(1時間)

【技術・家庭3時間】「日常食の調理」

☆ 地元の食材を使った調理実習をする。(食品を選択する能力)

- ・ 安全と衛生に留意して調理計画を立てる。(1時間)
- ・ 基本的な調理操作や食品の衛生的な取り扱いに気をつけ、調理する。(2時間)

【学級活動1時間】「朝食に野菜のおかずですっきり元気！」本時

☆ 朝食で野菜を食べる大切さを理解し、野菜を食べる意欲をもつ。(食品を選択する能力)

- ・ 自分で用意できる野菜のおかずを考える。

【給食の時間】

☆ 給食で使われている野菜の栄養素や働きについて理解し、残さず食べることができる。

- **教科等との関連** 「健康な生活と疾病の予防」(保健体育3年生)
「身近な消費生活と環境」(技術・家庭3年生)

本時の展開

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資 料 等
		T 1	T 2	
1 前時の学習内容を確認し、食生活アンケートの結果についてわかったことを発表する。	10分	○ 前時に学習した排便のしくみと働きについて確認する。 ○ 食生活アンケートの結果について知らせる。	○ 野菜を食べている生徒が少ないことを知らせる。	食生活アンケート 【資料1】
2 本時の学習内容について知る。		野菜の大切さについて知ろう		
3 朝食で野菜を食べるとよいことを知る。	30分	○ プレゼンテーションの操作をする。 ○ アンケート結果から野菜を食べるとよいことを知らせる。	○ 朝食で野菜を食べるとよいことを知らせる。(排便が促される、肌がきれいになる、病気を予防する)	プレゼンテーションソフト・パソコン
4 どうすれば朝食で野菜を食べることができるか班で話し合い付箋紙にまとめる。		○ どうすれば朝食で野菜を食べることができるか、班ごとに考えさせる。	○ 班ごとに書いた付箋紙を1枚にまとめ、印刷し配布する。	
5 自分で用意できる野菜のおかずを班で考え、付箋紙にまとめる。		○ ワークシートの「山田商店」に売っている食品を組み合わせさせて考えさせる。	○ 学校給食を例にだして考えさせる。 ○ 栄養のバランスや色取りを工夫するように助言する。	ワークシート 【資料2の1】
6 みんなの意見を読み取り、感想を発表する。		○ これからの生活に生かせるように意欲づけをする。	○ 班ごとに書いた付箋紙を1枚にまとめ、印刷し配布する。	
7 今日の学習についてまとめをし、感想を発表する。	10分	☆ 朝食で野菜を食べるとよいことが理解できたか。 ☆ 朝食で野菜を食べる意欲がもてたか。 ○ ワークシートを家庭に持ち帰り、保護者の感想を記入してもらおうことを知らせる。	○ 机間指導をしながら今日の学習を振り返らせる。	ワークシート 【資料2の2～4】

資料1 食生活アンケート

食生活アンケート

このアンケートは、みなさんが生活習慣や朝食について、どのように思っているかを調査するために行うものです。名前を書く必要はありませんので、正直に答えて下さい。

問 1 あなたの学年は次のどれですか。

- (1) 中学校1年生 (2) 中学校2年生 (3) 中学校3年生

問 1	
--------	--

問 2 夜は何時ごろまでに寝ますか。(1週間平均して)

- (1) 夜9時ごろ (2) 夜10時ごろ (3) 夜11時ごろ
(4) 夜12時ごろ (5) 夜12時よりもおそい

問 2	
--------	--

問 3 朝は何時ごろに起きますか。(1週間平均して)

- (1) 朝6時ごろ (2) 朝6時30分ごろ (3) 朝7時ごろ (4) 朝7時よりもおそい

問 3	
--------	--

問 4 あなたは、週にどのくらい朝食を食べていますか。

- (1) 毎日食べる (2) 週に5～6回食べる (3) 週に3～4回食べる
(4) 週に1～2回食べる (5) 食べない

問 4	
--------	--

(1)を選んだ人は、一問6へ

問 5 問4で(2)～(5)と答えた人にききます。その理由は何ですか。

- (1) 時間がないから (2) 食欲がないから (3) 用意されていないから
(4) 太りたくないから (5) 食べない習慣だから (6) その他

問 5	
--------	--

問 6 朝食はだれと食べることが多いですか。

- (1) 家族そろって食べる (2) 大人の人と食べる
(3) 兄弟(姉妹)など子どもだけで食べる (4) 自分ひとりで食べる

問 6	
--------	--

問 7 朝食でご飯を食べますか。

- (1) よく食べる (2) ときどき食べないことがある (3) あまり食べない (4) 食べない

問 7	
--------	--

問 8 朝食でパンを食べますか。

- (1) よく食べる (2) ときどき食べないことがある (3) あまり食べない (4) 食べない

問 8	
--------	--

問 9 朝食でみそ汁を食べますか。

- (1) よく食べる (2) ときどき食べないことがある (3) あまり食べない (4) 食べない

問 9	
--------	--

問10 朝食で肉・魚・卵を食べますか。

- (1) よく食べる (2) ときどき食べないことがある (3) あまり食べない (4) 食べない

問 10	
---------	--

問11 朝食で野菜を食べますか。

- (1) よく食べる (2) ときどき食べないことがある (3) あまり食べない (4) 食べない

問 11	
---------	--

問12 あなたは週に何回排便をしますか。

- (1) 毎日する (2) 週に5～6回する (3) 週に3～4回する (4) 週に1～2回する

問 12	
---------	--

問13 食事をするのは楽しいですか。

- (1) とても楽しい (2) 楽しい (3) あまり楽しくない (4) 楽しくない

問 13	
---------	--

朝食に野菜のおかずですっきり元気！

1年 組 名前

1 山田商店に売っている食品を組み合わせて、朝食で食べる野菜のおかずを班で考えましょう。



2 みんなの意見の中から、自分にできる「朝食で野菜のおかずを食べるための工夫」を書きましょう。

3 みんなの意見の中から、自分にできる「野菜のおかず」を書きましょう。

4 「朝食で野菜のおかずを食べることの大切さ」について思ったことを書きましょう。

5 保護者の方の感想を書いて下さい。

※ 関連指導案 中学校1年生 技術・家庭

1 題材名 「日常食の献立と食品の選び方」

2 題材の目標

- ・ 食品の品質を見分け、用途に応じて選択できること。

3 本時の目標

- ・ 加工食品の表示やマークについて知り、適切な選択ができるようにする。

4 食育の視点

- ・ 食品の表示や品質を見分け、適切な選択をすることができる。

5 学習過程

学 習 活 動	時 間	指導上の留意点 支援 (○)・評価 (☆)		資 料 等
		T 1	T 2	
1 2種類のウインナーを観察して比較する。 2 本時の学習内容について知る。	5分	○ 2種類のウインナーの違いについて発表させる。		ウインナーの実物
		食品の選択について考えよう		
3 2種類のウインナーのパッケージを比較して、違いを読み取り違いを発表する。 4 他にどんな表示があればわかりやすいか考え、発表する。 5 その他の品質表示やマークについて知る。 6 2種類のウインナーのうち、どちらを選ぶかを考える。 7 他の食品のパッケージの品質表示やマークを調べる	40分	☆ 品質表示やマークに関心をもち、読み取ろうとしているか。 ○ どんな表示やマークがあるか確認させる。 ☆ 品質表示やマークの意味を理解できたか。	○ 品質表示やマークについて気づかせる。 ○ 2つのウインナーの違いについて説明する。 ○ 食品添加物について説明する。 ○ 消費者はどんなことを知りたいのかを考えさせる。	表示のパネル ワークシート ワークシート
8 学習を振り返り、整理する。	5分	○ 板書を基にしてまとめをする。	○ 自分が選んだ理由について、学習した内容を基に考えさせる。 ○ 家庭で食べた食品のパッケージを調べさせ、学習した内容を深めさせる。	ワークシート