中学校第３学年　学級活動指導案

指導者　　T1　学級担任

T2　栄養教諭

1. 題材

『　野菜を普段の食事に取り入れる方法を考えよう　』

内容(２)－ケ　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

1. 題材について

　近年の食生活は、動物性たんぱく質・脂質の過剰摂取が目立ち、野菜不足の傾向にあると指摘されている。給食においても、嗜好優先で食べている状況がうかがえ、野菜の残菜が多く、あまり好まれていない。将来を健康に過ごすためには、日々望ましい食生活を積み重ねていくことが大切であると理解させていきたい。そのためにはまず、外食の特徴をとらえさせ、野菜がどのくらいとれるかを知ることによって嗜好のみに偏ることなく、自分の将来の健康を考えて選ぶ必要があることに気付かせたく本題材を設定した。

1. 評価規準

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 集団活動や生活への関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての知識・理解 |
| 自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心をもち，自主的，自律的に日常の生活を送ろうとしている。　 | 日常の生活における自己の課題を見出し，自己を生かしながら，よりよい解決方法などについて考え，判断し，実践している。 | 集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方，自他の成長などについて理解している。 |

４．食育の視点

　・健康な体づくりのために野菜が欠かせないことを理解する。（心身の健康）

　・野菜を普段の食事に取り入れる方法を考え、実行しようとする。（食品を選択する能力）

５．事前の指導

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活動時間 | 生徒の活動 | 指導上の留意点 | 目指す生徒の姿と評価方法 |
| 給食時間 | 野菜に含まれる栄養素について知る。 | 野菜に含まれる栄養素について説明する。 | 野菜に含まれる栄養素について理解している。 |

６．本時の展開

（１）本時のねらい

　　○健康な体づくりのために野菜が欠かせないことを理解することが出来る。

　　○野菜を普段の食事に取り入れる方法を考え、実行しようとすることが出来る。

（２）展開

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 生徒の活動 | 指導上の留意点 | 教材・教具等 | 目指す生徒の姿と評価方法 |
| Ｔ１ | Ｔ２ |
| 導入５分 | １．コンビニエンスストアでどんな食事を選ぶか考える。 | ・コンビニエンスストアでどのような食事を選ぶか考えさせる。・T1が選んだ食事を発表する。 |  | ・食生活指導教材P12.13ﾜｰｸｼｰﾄ | 自己の食生活を振り返ることができる。(態度) |
| 展開３５分 | ２．T1が選んだ食事の栄養価を見て野菜が不足していることに気付く。３．自分が選んだコンビニエンスストアの食事に野菜を加える。４．野菜に含まれる栄養素の体内での働きについて知る。５．野菜を普段の食事（家庭、給食、外食）に取り入れる方法を考える。 | 個人で考えさせた後、グループワークを行い全体で発表させる。 | ・T1の選んだ食事と給食の栄養価を比べ不足している栄養素に気付かせ、野菜が不足していることにも気付かせる。・20代になると野菜の摂取量が減ることが予想されると説明する。野菜を普段の食事に取り入れる方法を考えよう机間指導を行う。野菜に含まれる栄養素について科学的根拠に基づいた説明をする。机間指導を行う。野菜が不足してしまった食事の前後の調整方法を知らせる。スモールステップを知らせる。(普段から野菜を食べない→給食の野菜は残さず食べるなど。) | ・コンビニエンスストアの栄養価のグラフ(資料A)・給食の栄養価のグラフ(資料B)・野菜摂取量のグラフ・食生活学習教材P12.13・ﾜｰｸｼｰﾄ・ビタミンの働き(資料C) | 栄養価を見て野菜が不足していることに気が付く。（発言）自分が選んだ食品に野菜を加えることができる。（態度）グループの話し合いに積極的に参加し自分の意見を発表することができる。（班活動）健康な体づくりのために野菜が欠かせないことを理解できる。（発言・態度）野菜を普段の食事に取り入れる方法を考えることができる。（ﾜｰｸｼｰﾄ・発言） |
| まとめ１０分 | ６．全体の意見を踏まえ、自己決定する。一週間チャレンジの目標を立てる。 | 無理のない目標であるか机間指導を行う。 | 机間指導を行う。 | ・ﾜｰｸｼｰﾄ | 自分に合った目標を立てることができる。（ﾜｰｸｼｰﾄ） |

７．事後の指導

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活動時間 | 生徒の活動 | 指導上の留意点 | 目指す生徒の姿と評価方法 |
|  | 一週間チャレンジに取り組み、自己評価を行う。 | 日々チェックできているか声かけをする。 | 一週間チャレンジを実行することができる。（ﾜｰｸｼｰﾄ） |

８．板書計画

野菜を普段の食事に取り入れる方法を考えよう

どのようにして野菜を普段の食事に取り入れていくか

（生徒の意見）

選んだコンビニエンスストアの食事にどんな野菜を加えたのか

(生徒の意見)

野菜摂取量の

グラフ

コンビニの写真と栄養価のグラフ

野菜に含まれる栄養の働き

給食の写真と

栄養価のグラフ

【ビタミンの働き　(資料C)】

みなさんは、野菜を食べた方がいい、ということはなんとなくわかっていると思います。では、なぜ野菜を食べなければならないのでしょう。野菜には、ビタミン類や食物繊維がたくさん含まれています。その中でも、ビタミン類は体の中でとても重要な働きをします。

その１つ目が、「エネルギーや体を作る手助けをする」ことです。エネルギーの素になる栄養素は何でしょう？それは、脂質・糖質・たんぱく質の３つです。しかし、これらの栄養素は単独ではエネルギーになることはできません。ビタミンが手助けをすることでエネルギーが作り出されるのです。また、たんぱく質は体を作る素になる栄養素ですが、これもビタミンが助けてくれることで、体を作ることができます。

２つ目は、「体の調子を整える」ことです。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、「美のビタミン」と言われています。肌や髪の健康を守ったり、のどの粘膜の材料となってウイルスから体を守ったりします。また、目の健康のためにもビタミンAは欠かせません。野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、菌やウイルスから体を守る免疫力を高めてくれます。また、鉄とビタミンCを一緒に摂ることで、鉄が体の中に吸収されやすくなります。

このように、ビタミンは、体の中でたくさんの大切な働きを担っています。しかし、ビタミン類は体内で合成できないものやすぐに体の外に排出されてしまうものがあります。暖炉は、火を絶やさないように、薪がなくなったらくべて、またなくなったらくべます。ビタミンもこまめに摂取しなければなりません。

野菜を普段の食事に取り入れる方法を考えよう

**【ワークシート】**

３年(　　　　　　　　　　)

**コンビニエンスストアでどんなものを選びますか？**

**②**

**①**

**野菜を普段の生活に取り入れるためのアイディア**

友達

自分

**一週間チャレンジ！**

目標：

**家庭より**

◎できた　　〇少しできた　　△できなかった

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**一週間チャレンジを振り返って**

**家庭より　　　　　　　　　　　　　担任より**

**栄養教諭より**



****