

単元名 食事の役割と中学生の栄養の特徴

配当時間 4時間

- 単元の目標 (1) 食事の役割と中学生に必要な栄養の特徴について、基礎的・基本的な知識・技能を身に付けることができる。
- (2) 自分の食習慣について問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決する力を身に付けることができる。
- (3) よりよい食生活の実現に向けて、食事の役割と中学生の栄養の特徴について、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとする。

標準的な展開例

15290101\_001

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 食事の果たす役割について考える。</p> <p>★食事の役割について考えよう。</p> <p>○食事の果たす役割について話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活のリズムをつくる</li> <li>・体をつくり、エネルギーになる</li> <li>・触れ合いの場となる</li> <li>・文化を伝える</li> </ul> <p>2 食生活を振り返り、課題を見つける。</p> <p>★健康によい食習慣を考えよう。</p> <p>○食生活を振り返り、自分の課題を見つける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のリズム</li> <li>・食生活への参加</li> <li>・偏食、残食</li> <li>・孤食、個食</li> </ul> <p>○心身の健康によい食習慣について話し合い、続けたい食習慣と改善したい食習慣とそれぞれの理由を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のリズム</li> <li>・朝食抜き</li> <li>・食品の種類</li> <li>・塩分、糖分の摂取</li> </ul> <p>3 栄養素の種類と働きを調べる。</p> <p>★栄養素の種類と働きを知ろう。</p> <p>○五大栄養素の種類と働きをまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炭水化物</li> <li>・脂質</li> <li>・たんぱく質</li> <li>・無機質</li> <li>・ビタミン</li> </ul> <p>○体内での水の働きをまとめる。</p> <p>4 中学生に必要な栄養素の特徴を調べる。</p> <p>★中学生に必要な栄養の特徴を考えよう。</p> <p>○1日に必要なエネルギーや栄養素の量を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事摂取基準</li> </ul> <p>○中学生に必要な栄養の特徴をまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー、たんぱく質、カルシウム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の中で食事が果たしている役割を考えさせ、食事の役割をまとめさせる。</li> <li>・教科書P.94～P.95の資料を活用し、伝統料理や郷土料理を簡単に紹介するとよい。</li> <li>・教科書P.23の資料を活用し、朝食と健康の関係についても考えさせる。</li> </ul> <p>【評】食事の役割を考える活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さまざまな視点から食生活を振り返らせ、自分の課題を考えさせる。</li> <li>・健康によい食習慣を身に付け、日常生活で実践することの大切さに気付かせる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の保持増進のためには、食事に加え、運動、休養も重要な要素であるが、ここでは食事を中心に考えさせる。</li> </ul> <p>【評】続けたい食習慣と改善したい食習慣を発表する活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養素の体内での主な3つの働きと五大栄養素を関連させてまとめさせる。</li> <li>・炭水化物では食物繊維についても触れ、消化されないが、腸の調子を整え、健康の保持のために必要であることに気付かせる。</li> </ul> <p>【評】栄養素の種類と働きを説明する活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生の平均体重を示し、水の割合を具体的にイメージさせ、生命維持のために必要な成分であることに気付かせる。</li> <li>・食事摂取基準から、中学生の時期の栄養の特徴を考えさせる。</li> <li>・食事摂取基準の意味と表の見方を補説する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身長や体重の増加の特徴や活動量など、中学生の体の成長について確認する。</li> <li>・成人との比較をさせると理解させやすい。</li> </ul> <p>【評】成人と比較して中学生が多く必要とするエネルギーや栄養素の種類とその理由を説明する活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p>

【 備 考 】