

単元名 中学生に必要な栄養を満たす食事

配当時間 5時間

- 単元の目標 (1) 栄養素や食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量について理解し、1日分の献立作成に関する基礎的・基本的な知識を身に付け、食品を適切に選ぶことができる。
(2) 中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立について問題を見いだして課題を設定し、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、中学生に必要な栄養を満たす食事について、課題の解決に主体的に取り組み、生活を工夫し創造し、実践しようとする。

標準的な展開例

15290102_001

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 食品に含まれる栄養素を調べ、学習課題をつかむ。 ★食品に含まれる栄養素を知ろう。</p> <p>○主な栄養素を多く含む食品を調べ、まとめる。</p> <p>○食品成分表を基に、身近な食品に含まれる栄養素を調べる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食品に含まれる栄養素から食品名を当てるクイズを出題するなど、食品の栄養的特質について関心をもたせる。 まとめると6つの食品群になることを知らせる。 実際に食べる量で考える必要があることを理解させる。 教科書P.102～P.105の食品成分表を使って、食品成分表の使い方を説明し、数値を調べさせる。 一つの食品には多くの栄養素が含まれ、食品によって特徴があることに気付かせる。 <p>【評】身近な食品の栄養的特質について調べる活動を通して、「知識・技能」を評価する</p>
<p>2～3 中学生の食品群別摂取量の目安を調べる。 ★何をどのくらい食べればよいかを調べよう。</p> <p>○6つの食品群の特徴をまとめる。</p> <p>○身近な食品を6つの食品群に分類する。</p> <p>○食品群ごとに1日に必要な食品の種類と概量をつかむ。 ・食品群別摂取量の目安</p>	<ul style="list-style-type: none"> 実際に、献立に使われている食品を用意し、それらを食品群に分類したり、計量したりする活動を通して、1日に必要な食品の概量を実感させる。 6つの食品群、そこに多く含まれる栄養素、体内での3つの働きの関係を確認する。 <p>【評】食品を食品群に分類する活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品群別摂取量の目安とは何か、その使い方を説明する。 教科書P.36～P.37の実物大の資料を活用したり、食品の実物や模型、食品カードを使って生徒に実際に操作させたりして、意欲化を図る。 <p>【評】食品を計量したり概量をイメージしたりする活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p>
<p>4～5 中学生に必要な栄養を満たす、1日分の献立を作成する。 ★中学生に必要な栄養を考えて、献立を立てよう。</p> <p>○1食分の献立の作成手順を知る。 ・主菜 ・主食 ・副菜 ・汁物 等</p> <p>○1日分の献立を作成する。</p> <p>○作成した献立を発表し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 小学校での学習を振り返り、1食分の献立の例などを挙げさせるようにする。 献立を考える際には、栄養、嗜好、調理法、季節、費用などの点から検討する必要があるが、ここでは、主に栄養を考えた食品の組み合わせを中心に考えさせる。 「食品の選択」と関連付けて指導を進めると生徒の関心・意欲が高まるとともに、栄養面を考えた食事づくりを意識化できる。その際には、肉、魚、野菜を使った献立を作らせる。 1日3食のうちいくつかを指定して残りの献立を作らせるなどして、1日分の献立について全体的な栄養のバランスを考えさせる。 グループ内で発表させ意見を交換し合うことその他にも、掲示の形で発表させ付箋紙に意見を書かせるなどの工夫が考えられる。 <p>【評】献立を作成する活動を通して、「知識・技能」「思考・判断・表現」を評価する。</p>

【 備 考 】