

題材の目標

- (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

【準備等】タブレット端末

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"> ・生活のリズムをつくる ・体をつくり、エネルギーになる ・触れ合いの場となる ・文化を伝える <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"> ・食事のリズム ・食生活への参加 ・偏食、残食 ・孤食、個食 <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"> ・食事のリズム ・朝食抜き ・食品の種類 ・塩分、糖分の摂取 <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"> ・炭水化物 ・脂質 ・たんぱく質 ・無機質 ・ビタミン <p>○体内での水の働きをまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養素ではないが生命維持に必要不可欠 ・栄養素の運搬、老廃物の排出、体温調節 <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"> ・食事摂取基準 <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"> ・エネルギー、たんぱく質、カルシウム 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・教科書P.102～P.103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。 ・教科書P.31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。 <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"> ・2次元コードを読み取り、食生活の振り返りツールを使用し、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。 ・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づかせる。 ・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。 <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"> ・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。 ・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。 <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"> ・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づかせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・食事摂取基準の意味と表の見方を補説する。 ・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。 ・成人との比較をさせると理解させやすい。 <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】