

平成21年11月26日（木）第3校時 1年2組 場所：1年2組教室 指導者：T1学級担任  
T2栄養教諭  
T3養護教諭

### 1 題材名 「風邪予防のための食事」 (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)

### 2 題材設定の理由

本学級は男子が多く、活発な学級である。2学期になり、学習にも部活動にも意欲的に取り組む姿が見られてきた。「食べる」ことに関する関心も高く、給食が一番楽しい時間である。男子生徒全員が運動部に所属しており、食欲も旺盛で給食はほとんど残すことがない。

しかし、一方で風邪をひく生徒やインフルエンザを発症した生徒もたくさん見られた。日常の手洗い、うがい、マスク着用などの予防はもちろんだが、日頃の食事から風邪に対する抵抗力をつけることも大切である。

事前にアンケートを行い、風邪を予防するために気をつけていることを調べたところ、「手洗い」26名、「うがい」25名、「マスク着用」14名と上位を占めていた。これらは、学校生活の中でも気をつけて行っている様子うかがえる。しかし、その一方で食事に気をつけている生徒は1人もいないという結果も見られた。食事については、夕食は、86%の生徒が、残さずしっかりと食べている。朝食は夕食に比べバランスを考えて食事をしていなかったり、時間がなくて簡単に済ませたりしている生徒も見られる。間食は「しない」という生徒は3名のみで、多くの生徒が帰宅後夕食までの間に何かしらを口にしているという結果がみられた。

風邪の予防にはバランスのとれた食事が必要不可欠になる。そこで、風邪予防に効果的な食事を通して、バランスのとれた食事にするために自分の食事の課題を知り、改善策を考え実践することで、風邪予防に努めさせたい。

### 3 「食育」との関連

食べる力の要素	○期待する力
食生活や健康に主体的に関わる	○風邪の予防にはバランスの取れた食事が大切だということを知り、食事のとり方を考え、実践することができる。

### 4 実施計画

#### Research

#### 【学級活動】

事前調査アンケート  
「風邪を予防するために注意して行っていること」  
「食生活について」



#### 【課題】

手洗い、うがい、マスク着用といった表面的な部分のみで、食事に関わることや実践の方法などが分かっていない。

#### Plan



#### 【目標】

バランスのとれた食事の効果を風邪予防に向けて、食生活を改善とする態度を育成する。

#### Do

本時

【学級活動】  
風邪予防のための食事



#### 関連

【家庭科】わたしたちの食生活  
・栄養素のはたらきを知ろう。  
・食品にふくまれる栄養素を知ろう。  
・子どもが作る弁当の日のメニューを考えよう。

#### Check

「ワークシートの活用」

#### Action



#### 【学級】

それぞれの実践内容を学級に掲示する。

#### 【家庭】

・学級通信などで学習内容を家庭へ知らせる。  
・家庭でも協力してもらい、自分たちで立てたプランを実施する。

### 5 本時の目標

バランスの取れた食事とはどんな食事かを知り、風邪の予防に向けて、食生活を改善しようとする態度を育成する。

- 風邪を予防するための食事の課題を知り、改善策を話し合うことができる。
- 自分の食事を見直し、風邪を予防するためにバランスの取れた食事をとれるようプランを立てられたか。

## 6 学習過程

段階	学習内容・活動	時間 形態	指導上の留意点 ※評価		資料
			T 1 学級担任	T 2 栄養教諭 T 3 養護教諭	
課題把握	1. 本時のめあてを把握する。 (1) アンケートを見て、風邪の予防について発表する。 ○手洗い ○うがい ○マスク ○睡眠 (2) 本時のめあて <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         風邪を予防するために、食生活改善プランを立てよう。                     </div>	5分 一斉	○ 事前に実施したアンケートの結果から、風邪の予防が、手洗いやうがいだけでなく、食事も大きく関わっていることを知る。	○ アンケートの集計結果を提示する。	アンケート
	2. 風邪の予防を高める食事を知る。 (1) 養護教諭の話聞く。 ・風邪やインフルエンザの原因や症状について。 (2) 栄養教諭の話聞く。 ・風邪の予防に効果的な食品や食事について。 3. アンケートの結果を振り返り、風邪予防に効果的な食事のとり方について話し合う。 (1) 朝食、間食、夕食のとり方の課題をあげる。 ・栄養バランスが悪い。 (特に野菜・果物をとる量が少ない) (2) 課題に対する改善策をホワイトボードに書き、発表する。 ・具だくさんのみそ汁を飲むようにする。 ・鍋物で野菜をたくさんとる。 ・間食は果物をとる。	15分 一斉  20分 一斉  班	○ 風邪やインフルエンザの原因や症状について考える。 ○ 風邪の予防に効果的な食事について説明する。 ○ アンケートの自分の食事と比べさせる。 ○ 自分たちの食生活の実態を確認させる。 ○ 机間指導をし、活発な話し合いをさせる。 ○ 無理なく、継続できる改善策をあげるよう支援し、賞賛する。	○ 風邪やインフルエンザになる仕組みを説明する。(T 3) ○ 体温を保つ、抵抗力を高める、冷えた体を温める食品や食事について説明する(T 2) ○ 机間指導しながら賞賛したり、アドバイスしたりする。(T 2・T 3)	人体図  カード
まとめ	4. 風邪を予防するために自分の食生活の改善点を知り、自分が実践できるプランを立て、発表させる。 ・自分で実践できること。 ・今日からできること。 ・継続できること。	10分 個別	○ 話し合いの結果から、自分の具体的実践に生かすようにさせる。 ○ 赤ペンで丸をつけたり、励ましの言葉をかけたりする。	○ 改善策が分からない生徒への支援やアドバイスをする。	ワークシート
			※風邪を予防するための食事の課題を知り、改善策を話し合うことができたか。 (ワークシート・発表)		
			※自分の食事を見直し、風邪を予防するために、バランスの取れた食事をとれるようプランを立てられたか。 (ワークシート・発表)		

## 7. 板書計画

本時のめあて

風邪を予防するために、食生活改善プランを立てよう。

1. アンケート結果 ・手洗い ・うがい ・マスク ・睡眠	2. 風邪の予防には <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 50px; margin: 5px 0;"></div>	3. 栄養や食事は <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px; margin: 5px 0;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px; margin: 5px 0;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px; margin: 5px 0;"></div>	4. 課題と改善策 課題 栄養バランスが悪い (野菜・果物をとる量が少ない) <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 5px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝食</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">間食</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">夕食</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">改善策</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">改善策</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">改善策</div> </div>
-------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# 自分の食生活を振り返ってみよう！

1年2組 番 氏名 \_\_\_\_\_

## 1 授業のメモ欄（重要だと思う部分のみメモしよう）

## 2 風邪を予防するために、あなたの食生活の課題は何でしょう？

## 3 その改善策は？

※ 自分で実践でき、今日から、そして毎日続けられることを1つあげよう。

改善策		
1週間トライしてみよう！		
11/26 (木)	できたら○	コメント
11/27 (金)		
11/28 (土)		
11/29 (日)		
11/30 (月)		
12/ 1 (火)		
12/ 2 (水)		
12/ 3 (木)		

1 単元名 「自分で作る『かぜ予防に効果的な弁当の献立』を考えよう」

2 単元設定の理由

1月12日は、「子どもが作る弁当の日」である。

生徒は、家庭科で食生活について学び、調理実習も行っているところである。しかし、今までの弁当持参の日には、ほとんどが親に作ってもらったものを持参し、自分で作ったり、手伝ったりしている生徒は少ない。昨年度の「子どもが作る弁当の日」には、早起きして、親と一緒に作ったという生徒が約半数いたという実態である。

そこで、本時では、弁当作りの基本を学び、家庭科や先に行った「かぜ予防に効果的な食生活」と関連させながら、栄養バランスや食材を考慮し、自分で作る弁当の献立を考え、実践化につなげたい。

3 本時のねらい

栄養バランスや食材に気をつけて、自分でつくる「かぜ予防に効果的な弁当」の献立を考えることができる。

4 学習過程

段階	学習内容・活動	時間形態	指導上の留意点 *評価	資料	
導入	1 課題をつかむ (1) 弁当作りの経験を話し合う。 (2) めあてをつかむ。 自分で作る「かぜ予防に効果的な弁当」の献立を考えよう。	5分	・今までの経験の実態を確認する。 ・弁当の日を知らせる。		
展開	2 弁当の献立について理解する。 (1) 献立づくりのポイント ・旬の食材 ・経費 ・時間 ・栄養バランス (2) かぜ予防に役立つ食材 ・野菜類 ・根菜類 ・ヤーコン 3 弁当の献立を考える。 (1) 弁当のテーマを考える。 (2) 献立を考える。	15分 一斉  20分 個別	・ポイントについて話し合い、疑問などを出させる。 ・かぜ予防に役立つ食材で弁当に使用できるものを確認させる。 ・家庭科の実習を生かしながら自分で作れる献立を考えさせる。 ・家庭で事前に考えてきた料理を生かしながら、献立を作成させる。 *栄養バランスや食材を考え、自分で作る弁当の献立を考えることができたか。	・疑問に答える形で実際のポイントについて指導する。 ・給食献立を活用しながら、弁当の栄養バランスが理解できるようにする。 ・献立が決まらない生徒へ給食の献立などをもとにアドバイスをする。	ワークシート 旬の野菜 給食の写真 弁当 事前の献立調べ
まとめ	4 まとめ	10分 個別	・献立の工夫について発表させる。	・冬休み中に試作してみることを伝え、弁当作りへの意欲を高める。	ワークシート

### かぜ予防に効果的な弁当の献立を考えよう

1 献立づくりのポイント

2 弁当の栄養バランス

3  [      ]	1 [      ]
	2  [      ]

2 弁当のタイトル

3 弁当の献立

(1) 料理名と主な材料

(2) 盛りつけ図

	料理名	主な材料
主 食		
主 菜		
副 菜		

メモ