

1 題材名 「健康・安全で豊かな食生活を送るために」 B衣食住の生活

2 題材の目標

- (1) 食事が果たす役割や栄養素の種類と働き、食品の栄養的特質、中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康によい食習慣について理解する。 (知識及び技能)
- (2) 成長期である中学生の健康によい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、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。 (思考力、判断力、表現力等)
- (3) よりよい生活の実現に向けて、中学生の健康によい食習慣について、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。 (学びに向かう力、人間性等)

3 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・食事が果たす役割や栄養素の種類と働き、食品の栄養的特質、中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康によい食習慣について理解している。	・成長期である中学生の健康によい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、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ている。	・よりよい生活の実現に向けて、中学生の健康によい食習慣について、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、実践しようとしている。

4 題材について

(1) 題材観

健康的な生活をしていくためにも、食事・運動・休養のバランスはとても重要である。その一つである食事は、運動するときのエネルギーになったり、体を回復させるための構成材料になったりするなど、食品を選択して取り入れなくてはいけないという点で、非常に重要である。

近年、食生活を取り巻く社会環境の急激な変化に伴い、不規則な食事や孤立だけでなく、偏った栄養摂取など、生徒の食生活に課題が出てきている。このような状況の中、生涯にわたって健康的な生活を送るために健全な食習慣を身に付けることはとても重要であるといえる。また、何を食べるかによってパフォーマンスも変化してくることがあるので、活動が活発で成長期にある中学生が意識して食習慣を改善していくことは、とても有意義なことである。

本題材は、食事の役割や食品の栄養的特質を理解した上で、中学生の活動内容に合った栄養的特徴のある料理をどれにするか、グループで話し合い、解決策を決定していく実践的な態度を育てることをねらいとしている。

(2) 生徒観

食生活アンケートを実施（令和5年\*月\*日）したところ、栄養バランスを考えて食事をしている生徒が約\*%となった。一方、栄養バランスを意識せずに食事をしている生徒が約\*%と、\*割以上の生徒の食生活に課題があることが分かった。また、健康によい食習慣や栄養素などについて興味・関心をもっている生徒は約\*%と低い結果となった。

このような実態を踏まえ、健康的な食習慣や栄養に対して生徒の興味・関心を高めていきながら、食生活の自立に向けて、中学生の自分に必要とする栄養についての知識や考えを深める必要があると考える。

(3) 指導観

本時では、中学生に身近な「3つのパフォーマンス課題」を提示して、それぞれの課題の解決に必要な栄養素は何かを、グループで話し合う活動を通して、より探究的な深い学びにしたい。

また、教科書に掲載されている公認スポーツ栄養士による食生活アドバイスなどを参考にして、自分たちがどのような食品を選択することが適切なのかを考え、自分の知っていることを友達にアドバイスしたり、友達のアドバイスに耳を傾けたりするなど、栄養素の特徴や働きの知識を生かしながら栄養素や食習慣への興味・関心を高め、知識の定着へとつなげたい。

## 5 題材の指導計画（18時間扱い）

### 第1次・・・食事の役割と中学生に必要な栄養を満たす食事（4時間）

次	時	学習課題・活動	知	思	態	評価及び評価方法等（・は指導上の留意点） ○は指導に生かす評価、◎は記録に残す評価
1	1	<p>健康・安全で豊かな食生活を送るためには、どのような工夫をすればよいだろうか</p> <p><b>学習課題</b> 自分の食生活にはどのような課題があるのだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日食事をしている理由を考える。</li> <li>・食事の役割について話し合う。</li> <li>・自分の食生活や食習慣を振り返り、課題を設定する。</li> </ul> <p><b>まとめ</b> 栄養素のバランスだけでなく、食事をする時間や一緒に食事をする相手への配慮など、自分の食生活を見つめ、振り返ることが大切である。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習を振り返り、学習カードに記入する。</li> </ul>	○			<p>知：食事の役割についてイメージしにくい生徒には、小学校における食事の役割の学習を振り返らせたり、毎日の食事や様々な行事などでの食事場面を思い出させたりして、生活経験と重ねて食事が果たす役割を考えられるようにする。 【観察】</p> <p>思：自分の食生活について課題を見だし、健康的な食生活の実現に向けて課題を設定している。 【観察、ワークシート】</p>
	2	<p><b>学習課題</b> 栄養素の種類と働きには、どのような関係があるのだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校で学習した五大栄養素について復習する。</li> <li>・グループで分担して、五大栄養素の種類と主な働きの関係を調べる。</li> </ul> <p>＜栄養素の種類と働きの関係＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炭水化物と脂質は、主として体内で燃焼してエネルギーになる。</li> <li>・たんぱく質は、主として筋肉、血液などの体を構成する成分となるだけでなく、エネルギー源としても利用される。</li> <li>・無機質は、カルシウムや鉄などがあり、カルシウムは骨や歯の成分、鉄は血液の成分となるなどの働きと、体の調子を整える働きがある。</li> <li>・ビタミンは、A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、Dなどの種類があり、いずれも体の調子を整える働きがある。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ内で、自分が調べた栄養素について発表し合う。</li> </ul> <p><b>まとめ</b> よりよい食生活を実現するためには、栄養素の種類と主な働きの関係について理解することが大切である。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習を振り返り、学習カードに記入する。</li> </ul>	○		◎	<p>知：栄養素の種類と働きの関係についてイメージしにくい生徒には、運動した後の体の状態など具体的な生活場面を想起させるような問いかけをして、栄養素の種類と働きの関係を考えられるようにする。 【観察】</p> <p>◎ 態：栄養素の種類と働きの関係を理解するために、主体的に調べ学習に取り組んだり、調べたことを伝え合ったりしている。 【観察、ワークシート】</p>

3	<p><b>学習課題</b> 中学生に必要な栄養素にはどのような特徴があるのだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中学生に必要な栄養の特徴を調べる。</li> <li>グループ内で、自分が調べたことについて発表し合う。</li> <li>中学生に必要な栄養の特徴について、自分の食生活と比較して改善策を考える。</li> </ul> <p><b>まとめ</b> 中学生は、活動が活発であり成長期でもあるので、エネルギー源となる炭水化物や、体の組織をつくるたんぱく質、体調を整える無機質やビタミンをバランスよく摂ることが大切である。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>本時の学習を振り返り、学習カードに記入する。</li> </ul> <p>&lt;期待される記述の例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>私は、カルシウムが足りていないことに気付いたので、これからカルシウムの摂取を意識していきたい。</li> </ul>	◎		<p>知：生活の中で食事が果たす役割や栄養素の種類と働き、中学生に必要な栄養の特徴や健康によい食習慣について理解している。【観察、ワークシート】</p> <p>思：自分のよりよい食生活のために改善方法を構想し、考察したことを表現している。【観察、ワークシート】</p>
4 本 時	<p><b>目標：生徒の生活の中の問題によって、どのような栄養素を摂取することが適切なのか、話し合い活動を通して深く考えることができる。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>前時までの学習を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>中学生は活動が活発で成長期なのでエネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄分などが多く必要である。</li> </ul> </li> <li>本時の学習課題を確認する。</li> </ol> <p><b>学習課題</b> パフォーマンスアップをするためには、どのような栄養素を満たす食事にすればよいのだろうか。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「3つのパフォーマンス課題」について、それぞれ解決策を話し合う。</li> </ol> <p>「3つのパフォーマンス課題」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 競り合い負けしないように、筋肉をつけたいサッカー部のAさん</li> <li>② 持久力がなく、長距離走が苦手な陸上部のBさん</li> <li>③ 試験前に集中して勉強に取り組みたいCさん</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 課題ごとに、理由とともに自分の解決策を考える。</li> <li>(2) 個人の意見を持ち寄ってグループで話し合い、理由とともにグループの解決策をまとめる。</li> </ol>	◎		<ul style="list-style-type: none"> <li>学習カードやワークシートを見返す時間を十分に確保し、これまでの学習を振り返られるようにする。また、本時は既習内容を活用した学習課題であることを伝え、学習意欲を喚起する。</li> <li>グループでの話し合い活動が活発になるように、事前に声の掛け方（問い返しの内容や賞賛の言葉など）をイメージしておく。</li> </ul> <p>思：「3つのパフォーマンス課題」について、既習事項を活用して解決策を構想し、考察したことを表現している。【観察、ワークシート】</p>

	<p>4 グループの代表者が、グループでまとめた解決策を発表する。  &lt;予想される解決策の例&gt;  ①競り合い負けしないように筋肉をつけたいサッカー部のAさん  →たんぱく質、ビタミンCを摂取する。  ②持久力がなく、長距離走が苦手な陸上部Bさん  →炭水化物、無機質（鉄）を摂取する。  ③試験前に集中して勉強に取り組みたいCさん  →炭水化物とビタミンAを摂取し、脂質は控える。</p> <p>5 本時のまとめを記入する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>まとめ  生徒の生活の中の問題に応じて五大栄養素を効果的に摂取することで、パフォーマンスアップすることができる。そのためにも栄養素とその働きを理解し、様々な料理や調理方法を知ることが大切である。</p> </div> <p>6 本時までの学習を振り返り、考えたことや気付いたこと、今後の食生活において役立てようと思ったことなどを学習カードに記入する。  &lt;期待される記述の例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養素の摂り方によってパフォーマンスアップが期待できるので、これからは食べ物に含まれる栄養素を意識していきたい。</li> <li>・自分の食生活の課題を改善するためにも、自分で料理を作りたい。</li> <li>・食事とパフォーマンスアップには密接な関わりがあることが分かったので、栄養や食事についてもっと学びたい。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・よりよい発表の時間となるように、事前に声の掛け方（賞賛の言葉や質問など）をイメージしておく。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「本時のまとめ」を基に、第2次「中学生の1日分の献立」、第3次「日常食の調理」への学習のつながりを意識させる。</li> </ul> <p>◎ 態：食生活や栄養について学んだことを活用して、食生活を工夫し創造し、実践しようとしている。  【発表、学習カード】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・数名の生徒の振り返りを学級全体で共有し、学習の成果を大いに賞賛して次時への学習意欲を喚起する。</li> </ul>
--	---	--	--

第2次・・・中学生の1日分の献立（2時間）

第3次・・・日常食の調理（12時間）