

第1学年 特別活動（学級活動）指導例

1 主題名 給食の準備と後片付け

2 ねらい

○学校給食の意義を理解し、バランスの良い食生活をしていこうとする意欲を高める。

○給食の仕方を確認し、協力して準備に取り組もうとする態度を育てる。

3 食育の視点

○食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

○食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。

4 指導過程

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 事 項
1 小学校の給食時間を思い出し、覚えていることを発表する。	・発表しやすい雰囲気を作る。
2 給食の準備や後片付けを確認しよう。 （1）中学校の給食の流れを確認する。 ・食べるときに気をつけることを挙げる。 （2）後片付けについて聞く。 ・配膳室に返却するときに気を付けることを挙げる。	・各学校の給食準備の仕方を全員に配布し、流れを説明する。 ・マナーよく食べたり、残菜をなくしたりする気持ちを高められるよう話をする。 ・生徒指導との関連にも気を付ける。（着席、教室への出入り等）
3 給食時の目標を考える。 ・中学校の給食の流れを理解したうえで、給食時間中の目標を考える。	・個人（グループ、クラスなどでもよい）でそれぞれ目標を書かせる。

第 1 学年 特別活動（学級活動）指導例

1 主題名 どんな朝食を食べますか？

2 ねらい

○栄養バランスのよい食事について考え、バランスのとれた食事をしようとする気持ちを高め、実践する。

○特に、朝食に着目し、生徒自身が用意し食べようとする意欲を持ち、実践する。

3 食育の視点

○食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

○心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂りかたを理解し、自ら管理していく能力を身につける。

4 指導過程

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 事 項
1 事前に行った食に関するアンケートの結果を知る。	・朝食を毎日食べているかどうか、朝食の内容に偏りがある人が多かったこと、朝食例を知らせる。
2 朝食を食べると、どんなよいことがあるか考え発表する。 ・頭が冴える ・元気が出る ・便秘になりにくい	・朝食を食べると体調がよくなることを意識させる。
3 栄養素による 3 つのグループ分けで、栄養バランスを考える方法を確認する。 （1）体温を上げ、体のリズムを整える （1 群の食品に多い、たんぱく質による変化） （2）脳のエネルギーを補給する （5 群の食品に多い、炭水化物による変化） （3）お腹の掃除をする （3・4 群の食品、特に野菜による変化）	・栄養素による 3 つのグループ分けについて説明する。6 群分けについてもふれる。 ・食品ごとの体温変化のパネルを示す。
4 学習プリントに示した、「家にある食材」で、自分で用意できる朝食を考える。	・総合するとやる気と集中力が出るということも伝える。
5 発表する。	・個別支援をする。 ・迷っている生徒には、まず主食を決定するよう促す。 ・主食別（ご飯・パン）に、発表させる。
6 栄養バランスや朝食について気づいたことや考えたこと、これからしようと思うことなどを書く。	・栄養バランスを考えた朝食を実践しようとする意欲をもたせる。

第2学年 特別活動(学級活動)指導例

1 主 題 名 丈夫な骨をつくろう

2 ね ら い

日本人が一番不足している栄養素であるカルシウムのはたらきとカルシウムを多く含む食品を知り、積極的にとろうとする意欲をもつ。また、運動と骨の成長の関係についても知る。

3 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。

4 指導過程

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 事 項
1 クイズに答えながら、骨やカルシウムについて学習することを知る。 ・体の真ん中にあるものは？ ・それに関わる栄養素は？ ・成長曲線からわかることは？	・成長期とカルシウムの関係について学習することを知らせる。(クイズ形式) ・成長曲線(食生活教材p2. 3)からどんなことがわかるかを考えさせる。
2 カルシウムの働きや欠乏症について知る。 (1) カルシウムのはたらき ・歯や骨をじょうぶにする ・イライラをしずめる ・心臓のはたらきを助ける ・血液を凝固させる (2) 欠乏症 ・歯や骨がもろくなる ・イライラして、集中力がなくなる ・骨粗鬆症になる	・カルシウムのはたらきを絵カードを使って知らせる。 ・はたらきの中の「骨を丈夫にする」ことについて、「骨量の変化」(食生活教材p15)のグラフ知らせる。成長期におけるカルシウムの不足が生涯の健康に影響することを押さえ、不足すると起こりやすい「骨粗鬆症」についても理解させる。
3 1日に必要なカルシウムの量を知る。	・中学生の1日のカルシウム量を知らせ、大人より多く必要な理由を考えさせる。
4 カルシウムを多く含んでいる食品や料理について考える。 (1) 提示された食品のカルシウム量について考える。 (2) 提示された料理のカルシウム量について考える。	・日常よく食べられそうな食品を示して、カルシウムの多い順に番号をつけさせる。 ・料理を提示して、カルシウムの多いものはどれか考えさせる。
5 丈夫な骨にするために、自分で気をつけることを考える。 (1) 食事で気をつけること (2) 食事以外で気をつけること	・丈夫な骨にするために、カルシウムの摂取以外で気をつけることを考えさせる。 ・カルシウムの吸収には、他の栄養素の助けが必要なことを知らせる。 ・運動をすることによっても、強い骨が作られることを知らせる。 ・無理なダイエットも骨に悪い影響を与えることも知らせる。
5 本時の学習をふりかえり、今後の食生活で気をつけたいことをプリントにまとめ、発表する。	・まとめとして、本時の学習で分かったことをワークシートに記入、発表させる。

第3学年 特別活動(学級活動)指導例

1 主 題 名 バランスのよい食事をとろう

2 ね ら い

コンビニエンスストアやファーストフード店で食べ物を選ぶ場面など、より実際的な内容を体験しながら、バランスのよい食事のとり方や選び方を知り、実践しようとする意欲をもつ。

3 食育の視点

○心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。

○正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。

4 指導過程

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 事 項
1 コンビニエンスストアのメニュー表から1食分を選ぶ。選んだ理由も書く。 ・ 発表された1食分の栄養バランス等よい点・悪い点を考え、発表する。	・食生活学習教材13頁のコンビニエンスストアのメニュー表から昼食1食分を選ばせる。 ・2人を抽出し、黒板に貼らせ、選んだ理由を発表させる。 ・2つの食事内容について意見を発表させる。
2 バランスのよい食事とは、どんなものか給食の献立を参考に考える。 (1) 主食・主菜・副菜がそろっていることを確認する。 (2) 自分の選んだ1食を見直し、選び直させる。	・バランスのよい食事の条件を考えさせる。 ・給食の献立を例に、主食・主菜・副菜がそろっていることがバランスのよいことを知らせる。 ・自分で選んだ1食分の見直しをさせる。
3 1食に必要な食事の量を知る。 (1) 1食で必要なエネルギー量を計算する。 (2) 1食に必要な主食・主菜・副菜の量を、弁当箱を利用した方法で知る。	・中学生のエネルギー所要量について知らせ、1食で必要なエネルギー量を計算させる。(食生活学習教材6頁) ・1食の量について、弁当箱を利用して知らせる。エネルギー量と弁当箱の容量を同じにすることと主食・主菜・副菜の量のバランスは3:1:2が良いことを知らせる。(給食の実際のメニューを利用)
4 コンビニエンスストアを利用するとき、栄養バランス等を考えて選ぶにはどうしたらよいか考える。 (1) 主食・主菜・副菜等の確認を目でみて確認する。 (2) 表示をみる。	・コンビニを利用する時は、どうしたらよいか考えさせる。 ・表示がされているので、きちんと見ることを知らせる。
5 今日の学習を踏まえ、今後の食生活で気をつけたいことをプリントにまとめる。	・今後の食生活について気をつけたいことをまとめさせ、家庭へ持ち帰って保護者の感想を書いてもらい提出することを知らせる。