



レシピ#009

R4.12.13

自分手帳を活用した食生活の振り返り



〔安達地区〕
中学校 学級活動(2)の授業より

授業のワンシーン



生徒自身が食生活を見直し、具体的な改善策を考える授業です。ゲストティーチャーが登場し、自身の30年前の写真を提示しました。当時と比べ20kg体重が増えたことを知った生徒はざわざわ・・・。「どうしてこうなったと思う？」と尋ねると、生徒は「運動不足」「食べ過ぎ」など、遠慮なく発言しました。健康な生活を送るために、食と生活を見直す必要があることを生徒から引き出し、課題設定をしました。

先週の給食の献立から、食事の内容について気付いたことをグループで話し合い、「牛乳とにんじんは毎日ある」「麦ごはんの日がある」などの意見が出されました。ある生徒が「バランスがよい」と発言したところで、「バランスがよいとはどういうこと？」と問い返しました。生徒は即座に「黄、赤、緑」と、家庭科の授業内容と結び付けて答えました。



ここで「自分手帳」(食生活P11)により、食事の働きについて振り返りました。そして、各自が「自分手帳」に記入した記録(健康P20及び食生活P26)を基に、食事の内容と生活リズムに視点を当てて、望ましい食生活を実践するためのMyルールを決めました。



ここがオススメ！



この中学校では、望ましい食習慣の形成のために、自分手帳に記録を蓄積し、ポートフォリオとして振り返りに活用したり、授業の教材として活用したりしています。さらに、家庭との連携にも役立てています。また、体力・運動能力調査の結果分析を通して、次年度の適切な「目標設定」のために自分手帳を活用しています。

このように、自分手帳を食生活面、運動面の振り返りに活用することで、子どもの「健康マネジメント力」育成に役立てています。

自分手帳で自分の健康を手に入れよう！

