第２学年　学級活動(２)学習指導案

１ 題材名　「成長期の食生活について考え、実践しよう。」

（オ　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

　生徒たちは明るく素直で、学習や部活動に落ち着いて取り組んでいる。９５％の生徒が給食は好きと答えており、給食に苦手なものが提供された場合も７０％の生徒は減らしたり、残したりしないで食べると答え、給食の残菜もほとんどない。また、毎年全校生で行っている「マイ弁当の日」にもほとんどの生徒が積極的に取り組むなど、食に対する関心は高く、大きな課題を抱える生徒は少ない。

夏休み明けに行った食生活アンケートでは、７５％の生徒が朝食を毎日食べていると答えた。しかし、内容については主食、主菜、副菜（または汁物）をそろえて食べている生徒は４４％、副菜や汁物を食べている生徒は５０％で、特に、野菜に関しては朝食でほとんど食べないと答えた生徒が７０％と、内容に偏りがある。また、普段の食事では栄養バランスを特に気にしていないと答えた生徒が４０％いる。さらに不定愁訴を感じている生徒も４０％おり、成長期に必要な栄養素が十分に摂取できていない。

心身ともに成長が著しい中学生において適切な栄養を摂取することは、現在及び将来に向けて重要である。そこで、日々の食事の摂り方が健康に深く関わっていることを理解し、自ら課題を見つけて具体的な改善方法を考え、主体的に実践する態度を育てたいと思い、本題材を設定した。

本時では、意識化の段階で、自分の食生活を振り返らせ、食生活アンケート結果（給食の食べ方、朝食摂取、体調）から課題を見出し、本時のめあてをつかませる。現状把握の段階で、中学生の成長が著しいことを確認したうえで、成長期の朝食の重要性や望ましい食事の摂り方、体の主な細胞は新陳代謝により入れ替わっていることを、資料や自分手帳などを活用し理解させる。原因追求の段階で、中学２年生のＡさんの一日の生活を例として、３つの視点（給食、朝食、体調）から課題を見つけ、改善方法や理由を考え、ロイロノートのシンキングツールを活用して、クラスで共有する。実践意識化で、自分の食生活を振り返り、共有したＡさんの改善方法や成長期の食生活について理解したことをもとに、自分にあった具体的なよりよい改善方法を決められるようにする。自分の実践目標について友達と意見交換を行うことで考えを深め、約４か月後となる４月頃の自分（新３年生）をイメージさせることで、実践意欲が高まるようにする。

事後の活動では、自分で決めたことを１週間実践しワークシートへ記録する。実践後の反省を帰りの会などで発表し合い、自己効力感をもてるようにする。

３　『ふくしまっ子食育指針』との関連

|  |  |
| --- | --- |
| 食べる力の要素 | 期待する姿 |
| 食を通した健康づくりに主体的にかかわる。 | 成長期に必要な食事の内容、量を理解し、自分の食生活を改善しようとする意欲をもつことができる。 |

４　　評価規準

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| よりよい生活を築くための知識・技能 | 集団や社会の形成者としての  思考・判断・表現 | 主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度 |
| 成長期の生活や食事の摂り方が、健康に深く関わっていることを理解している。 | 自己の生活上の課題に気付き、多様な意見をもとに、自らの解決方法を意思決定し、実践している。 | 自己の食生活をよりよくするために、見通しをもったり、振り返ったりしながら、よりよい食生活の改善に取り組もうとしている。 |

５　活動計画

|  |  |
| --- | --- |
| 事　　前 | 事前調査：〇残食量から実態を把握する。  〇食生活アンケートの実施。 |
| 本　　時 | 学級活動（２）「成長期の食生活について考え、実践しよう。」  　ロイロノートのシンキングツールで課題や解決方法を共有化し、栄養教諭から成長期にバランスのとれた食生活を送る重要性を聞く。  　課題解決のため、自ら実践する具体的な改善方法を決める。 |
| 事　　後 | ワークシートで６日間実践状況を記録し、実践後の反省を発表する。 |
| 他教科等との  関連 | 技術・家庭科：食生活と栄養  保健体育科：健康な生活と病気の予防  家庭：学校だよりやホームページ等で授業内容を紹介 |

６　本時のねらい

将来にわたって健康な生活を送るため、成長期に必要な栄養素を理解し、望ましい食生活にするための具体的な改善策を決めることができる。

７　本時の活動

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学習活動・内容 | | 時間（分） | ○指導上の留意点　　※評価 | | 資料 |
| Ｔ１ | Ｔ２ |
| 意  識  化 | １　食生活アンケート結果から本時のめあてをつかむ。  （１）自分たちの食生活の実態を知る。（給食、朝食、体調）  （２）本時のめあてをつかむ。  新３年生（未来）へ向けて、健康な生活を送るための食生活はどうあればよいか。 | ５  一斉 | ○日頃の自分の食生活（給食の食べ方、朝食摂取、体調など）について、振り返らせる。 |  | ・ロイロノート  ・食生活アンケート結果 |
| 現  状  把  握  ・  原  因  追  求  実  践  意  識  化 | ２　成長期の望ましい食生活のポイントを知る。  　〇給食  　・栄養バランス  ・食事の量  　〇朝食  　・朝食と集中力の関係  　・朝食と体温(体力)の関係  　〇体調  　・成長期に必要な栄養素  　（新陳代謝について）  ３　中学生のＡさんの１日の生活の事例から、Ａさんの生活習慣と食事内容について課題と改善方法、理由を考える。  （１）Ａさんの１日の生活を見て成長期に必要な栄養をきちんと摂るための方法を考え、ロイロノートのカードへ課題と改善方法、理由を記入する。  （２）クラス全体でＡさんの課題と改善方法、理由を共有する。  ４　成長期の自分が健康な生活を送るため、これからの食生活について考える。  （１）自分の課題に気付き、改善方法を考え、実践する目標を具体的に決める。  （２）それぞれの目標の実践方法について、友達と意見交換を行う。  （３）教師の話を聞き、これからの食生活について、実践に結びつける意欲をもつ。 | １０  一斉  １５  個別  一斉  ２０  個別  小集団  一斉 | 〇ロイロノートの資料を、T2の説明に合わせて提示し、注目させる。  ※成長期に必要な栄養素や望ましい食事の摂り方について理解できたか。  （知識・技能：ロイロノート、観察）  〇意見を「給食」「朝食」、「体調」に分類して、ロイロノートのシンキングツール（Ｙチャート）にまとめさせる。  ※健康な生活を送るための食生活のあり方を考えることができたか。  （思考・判断・表現：ﾛｲﾛﾉｰﾄ、観察）  〇Ａさんの事例から理解したことと共有した改善方法をもとに、自分の食生活を振り返り、ロイロノート（ダイヤモンドランキング）を使用し、実践できそうな具体的な目標を決めさせる。  〇今後の食生活により、４ヶ月後（新３年生）の自分の体が作られることに気付かせ、実践意欲を高めさせる。  ※自分の食生活を振り返り、これからの食生活を整えるため、実践することを具体的に決めることができる。  （主体的に学習に取り組む態度：ﾛｲﾛﾉｰﾄ） | 〇資料や自分手帳などを用いて、毎日の食事のとり方と集中力や体調がつながっていることに気付かせる。  〇Ａさんの事例を提示し、自分の食生活も振り返らせながら、課題と改善方法、理由を考えさせる。  〇机間巡視し、実践しやすい具体的な内容となるよう助言し目標を決定させる。 | ・ロイロノート  ・給食の写真  ・自分手帳  ・朝食と集中力や体温の関係のイラスト  ・新陳代謝に関する資料  ・Ａさんの事例（掲示用）  ・ロイロノート  ・ロイロノート  ・ロイロノート  ・ロイロノート |

８　指導上の留意点

　〇成長期の偏りのない食事の重要性に気付かせる。

〇すでに望ましい食生活を過ごしている生徒には、学力や運動がさらに向上するための実践内容を具体的に決められるよう支援する。

９　準備・資料等

　　タブレット端末（ロイロノート）、ワークシート、自分手帳、給食の写真、朝食と集中力や体温との関係のイラスト、新陳代謝に関する資料、Ａさんの１日（掲示用）、大型テレビ

10　板書計画

めあて　新３年生（未来）へ向けて、健康な生活を送るための食生活はどうあればよいか。

成長期の望ましい食生活のポイント

Aさんの１日の生活

体調

・成長期に必要な栄養素

(新陳代謝について)

給食

・栄養バランス

・食事の量

朝食

・朝食と集中力の関係

・朝食と体温の関係

11　ワークシート