

## 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案(例2)

平成 年 月 日（曜日）第 校時  
年 組

指導者 教科担任 (T1)  
栄養教諭・学校栄養職員 (T2)

1. 題材名 考えよう中学生の栄養と食生活

2. 題材設定の理由

平成27年6月滋賀県朝食摂取状況調査結果では、中学2年生の朝食摂取率は86.1%であった。このことから朝食摂取率改善に向けて、生徒が自分の食生活に関心を持ち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食習慣について考えさせたい。

3. 題材の目標

自分の食生活の振り返りや、栄養素の種類と働きに関する学習を通して、食事の役割と成長期に必要な栄養の特徴について理解を深めるとともに、自分の食生活に関心を持ち、健康に良い食習慣について考え、より良い食生活を営むことができる。

4. 題材の評価規準

生活や技術への 関心・意欲・態度	生活を 工夫し創造する能力	生活の技能	生活や技術について の知識・理解
○自分の食生活に関心を持ち、健康的な食習慣について考え、日常生活で実践しようとしている。	○自分の食生活を点検し、課題を見付け、健康的な食生活になるように考え、一日分の献立を工夫している。	○食品の選択について必要な情報を収集・整理することができる。	○食事の役割や健康と食事のかかわり、栄養素のはたらきについて理解している。

5. 指導計画（全8時間）

- |                           |          |
|---------------------------|----------|
| ①食事の役割について考えよう            | （1時間）…本時 |
| ②生活習慣と食事                  | （1時間）    |
| ③栄養素のはたらきと食品              | （1時間）    |
| ④中学生に必要な栄養                | （1時間）    |
| ⑤食事の計画                    | （1時間）    |
| ⑥1日の食事で必要な栄養素を満たす献立を考えよう。 | （2時間）    |
| ⑦食品の選択                    | （1時間）    |

6. 食育の視点

- ・食事は規則正しくとることが大切であり、特に、朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになることがわかる。（食事の重要性）
- ・健康の保持増進には、栄養のバランスのとれた朝食が大切であることがわかる。（心身の健康）

7. 本時の目標（本時1/8）

朝食の役割や健康によい食習慣の重要性について理解している。（知識・理解）

8. 本時の展開

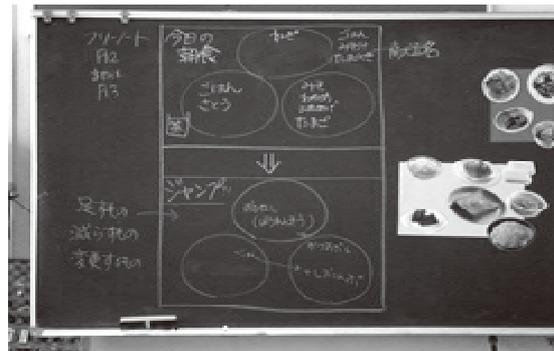
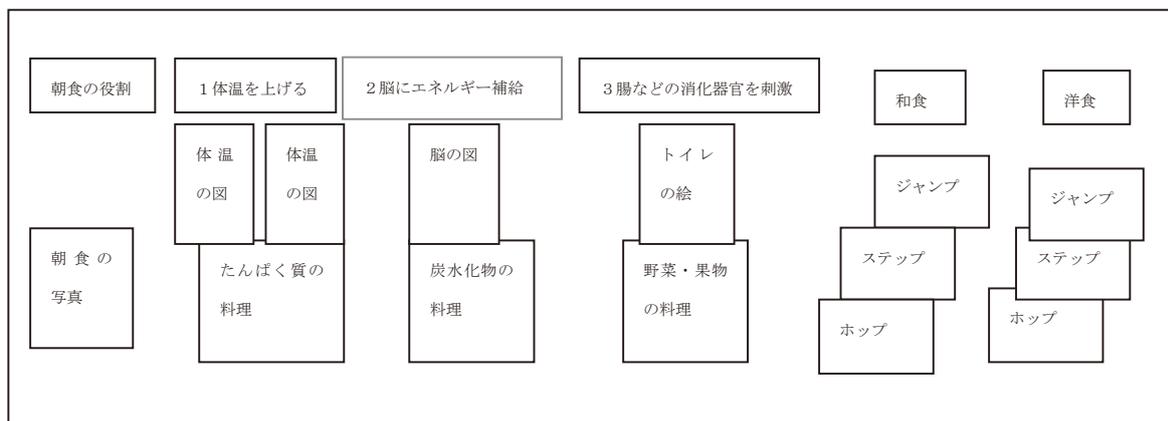
	学習活動	教師の指導・支援	◆評価（評価規準） 【評価方法】
導 入	1. 本時のめあてを確認する。 朝食の役割や健康によい食習慣について考えることができる。 2. 自分の朝ごはんを振り返る。	T1：教科担任 T2：栄養教諭・学校栄養職員 ○朝食摂取率の調査結果を知らせる。 ○今朝の自分の朝食内容について考えさせる。	

展 開	<p>3. 2つの朝食献立例を比較し、それぞれの問題点と課題についてまとめる。</p> <p>4. 朝食の役割を知る。</p> <p>5. 一日の食事を振り返って、さらによりよい朝食にするための工夫を考える。</p>	<p>○なぜ問題なのかを考えさせることによって、栄養のバランスに着目させる。</p> <p>○朝食献立例を考えさせる。</p>	<p>○朝食の3つの役割を説明する。</p> <p>○栄養のバランスのよい朝食を知らせる。</p>	
終 末	<p>6. 今後の自分の取り組みについてまとめる。</p>	<p>○朝食の役割や食習慣について身近な努力事項をまとめさせる。</p>		<p>◆朝食の役割や健康により食習慣の重要性について理解している。 (知識・理解) 【ワークシート】</p>

9. 資料

- ・教科書
- ・朝食摂取率の調査結果
- ・3つの「朝食の役割」の絵
- ・ワークシート
- ・フラッシュカード

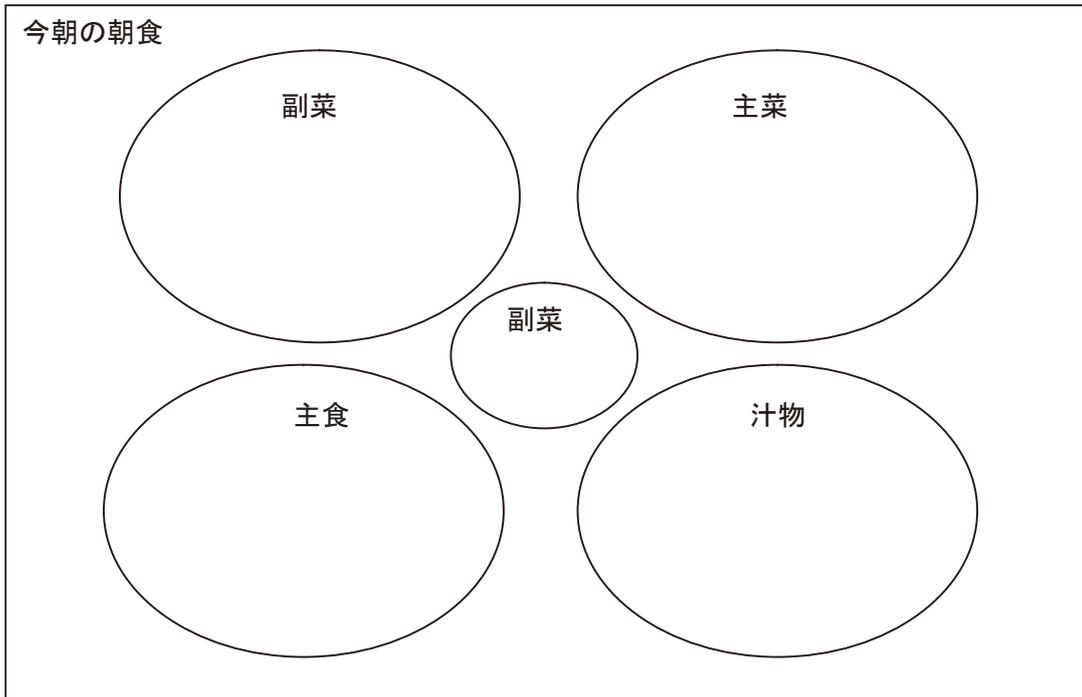
10. 板書計画例



(ワークシート)

年 組 番 名前

めあて：朝食の役割や健康によい食習慣について考えることができる



よりよい朝食

A diagram showing the structure of a 'better breakfast' meal, identical in layout to the one above, with circles labeled '副菜', '主菜', '主食', '汁物', and '副菜'.

栄養のバランスのよい朝食の特徴  
(よりよい朝食にするためのポイント)

- たんぱく質
- 炭水化物
- 
- 
- 

<今日のふり返し>

今の自分の食習慣を改善するために、どのようなことをすればよいか3つ書きましょう。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_