

特別活動（学級活動）学習指導案

指導学年：中学校 第1学年

指導者：担任教諭（T1）

栄養教諭（T2）

1 題材名 「食習慣を見直そう」

2 題材について

(1) 題材観

本題材は、中学校学習指導要領特別活動 学級活動の内容（2）日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全「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」に関わるものである。

中学校3年間は、成長期であるとともに活動量が増える時期であり、中学生にとって、食事はとても重要である。ここでは、健康や食習慣の正しい知識が大切であることを理解し、自らの生活や今後の成長、将来の生活と食生活の関係について考え、望ましい食習慣を形成するために判断し行動することができるようにすることを通して、主体的に適切な食習慣を形成する態度を育てることができると思う。

(2) 生徒観

本学級の生徒は、1学期の技術・家庭科（家庭分野）で、食事の役割と中学生の栄養の特徴について学習し、保健体育科においても、健康の保持増進には、年齢、生活環境に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを学習している。

事前に行った「食に関するアンケート」において、朝食に関わる項目の回答は、次のとおりであった。

質問項目	回答人数				肯定的回答 (1・2) の割合
	1	2	3	4	
1. 毎日朝食を食べています。	17	1	0	0	100 %
2. 朝食に、ごはん・パンなどを食べています。	18	0	0	0	100 %
3. 朝食に、魚・肉・卵料理などを食べています。	9	8	0	1	94.4%
4. 朝食に、野菜を食べています。	10	5	2	1	83.3%
5. 朝食に、くだものを食べています。	0	5	11	2	27.8%
6. 朝食に、牛乳・乳製品を食べています。	6	7	5	0	72.2%
7. 朝食に、みそ汁やスープなどの汁物を食べています。	10	6	1	1	88.9%
8. 朝食を、自分で用意することがあります。	3	2	7	6	27.8%

回答の選択肢 1：よく当てはまる 2：やや当てはまる 3：あまり当てはまらない

4：まったく当てはまらない

質問項目	選択肢	回答人数
9. 学校がある日に、朝起きてから家を出発するまでの時間はどのくらいですか。	① 1時間半以上	0
	② 1～1時間半	8
	③ 30分～1時間	7
	④ 30分以下	3

この結果から、ほとんどの生徒が、毎日朝食を食べていることが分かった。また、質問項目2, 3, 4のすべてにおいて肯定的な回答をした生徒は83.3%であり、この生徒達は、主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べていると考えられる。その一方で、くだものを食べている生徒は27.8%であり、主食のみの朝食を食べている生徒もいることが分かった。また、質問項目8に肯定的な回答をした生徒は27.8%であり、自分で朝食を用意するのではなく、他の家族の人に用意してもらった朝食を食べている生徒が多くを占めていることが明らかとなった。

(3) 指導観

事前の「食に関するアンケート」及びワークシートによって、生徒の食生活の状態を把握するとともに、自分の心と身体の状態を視覚的に認識させる。食事の役割については、技術・家庭科（家庭分野）での食事の役割と中学生の栄養の特徴についての学習内容、保健体育科での健康の保持増進に関する学習内容との関連を図りながら理解を深めさせ、自分の食生活を振り返ることによって、課題に気付かせたい。また、自分の食生活の見直しと改善、望ましい食習慣への課題、これからの望ましい食習慣の形成について、個人で考えて発表し合ったり、他の生徒の工夫やアドバイスを聞いたりする活動によって、具体的な方法を考え、意思決定させる。生徒が意思決定したことについては、事後、学習した内容を学級通信で家庭へ知らせたり、栄養教諭による生徒への継続的な声掛けを行ったりすることで、実践を継続していこうとする意識をもたせたい。

3 学級活動（2）で育成を目指す資質・能力

- 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全といった、自己の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、適切な意思決定を行い実践し続けていくために必要な知識や行動の仕方を身に付けるようにする。
- 自己の生活や学習への適応及び自己の成長に関する課題を見だし、多様な意見をもとに自ら意思決定をすることができるようにする。
- 他者への尊重と思いやりを深めてよりよい人間関係を形成しようとしたり、他者と協働して自己の生活上の課題の解決に向けて悩みや葛藤を乗り越えながら取り組もうとしたりするとともに、将来にわたって自他の健康で安全な生活づくりに配慮しようとする態度を養う。

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
<ul style="list-style-type: none"> ○自己の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解している。 ○適切な意思決定を行い実践し続けていくために必要な知識や行動の仕方を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自己の生活や学習への適応及び自己の成長に関する課題を見いだしている。 ○多様な意見をもとに自ら意思決定して実践している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○他者への尊重と思いやりを深めてよりよい人間関係を形成しようとしている。 ○他者と協働して自己の生活上の課題解決に向けて、見通しをもったり振り返ったりしながら、悩み葛藤を乗り越え取り組もうとしている。 ○自他の健康と安全な生活を構築しようとしている。

5 指導計画

	主な学習活動	指導上の留意点
事前	<ul style="list-style-type: none"> ○「食に関するアンケート」実施 ○全校朝会 ○ワークシートへの記入 	<ul style="list-style-type: none"> ○生徒の食生活の実態を把握する。 ○朝食の大切さについて、講話する。 ○心や体の状態を表すグラフ、よく食べる朝食の例を記入させ、自分の心と身体の状態を視覚的に認識させる。
本時	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の食生活を振り返り、課題を解決するための方法を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○「食に関するアンケート」結果及びワークシートに記入した自分の心や体の状態を確認させる。 ○他教科等での既習事項との関連を図りながら、食事の役割について確認させる。 ○自分の食生活の改善のための方法について、個人で考えて発表し合ったり、他の生徒の工夫やアドバイスを聞いたりする活動によって、具体的な方法を考え、意思決定させる。
事後	<ul style="list-style-type: none"> ○学級通信 ○ホームルーム、給食の時間 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習した内容を家庭へ知らせ、協力を依頼する。 ○栄養教諭による継続的な声掛けにより、実践の継続への意識をもたせる。

6 本時の目標

自分の食生活について課題を見だし、多様な意見を基に、これからの自分の食生活の改善のための方法について考え、意思決定し、実践することができる。

7 食育の視点

○食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)

○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付ける。(心身の健康)

8 準備物

「食に関するアンケート」結果, ワークシート, 付箋



9 本時の展開

	学習活動 予想される生徒の反応 (行動・発言)	◇指導上の留意点 ◆支援を要する生徒への手立て		目指す生徒 の姿【観点】 (評価方法)
		T 1	T 2	
導 入	1 「食に関するアンケート」結果から、食生活を振り返る。	◇「食に関するアンケート」結果を示し、気付いたことを積極的に発表するよう促す。		
	2 本時のめあてを確認する。			
めあて：自分の食生活を振り返り、課題を解決するための方法を考えよう。				
展 開	3 食事の役割を確認する。 ・生きていくため ・健康に生活するため ・成長するため ・お腹が空かないようにするため ・運動したり遊んだりするため ・美味しいものを食べる楽しみのため	◇事前に記入した「体と心の状態を表すグラフ」と「よく食べる朝食例」見て、自分の状態を確認するよう指示する。	◇他教科等での既習事項との関連を図りながら、食事、特に朝食の役割について確認させる。	
	4 「よく食べる朝食例」を基に、自分の食生活の課題を考え、班で交流する。 ・主食だけの日がある ・飲み物だけの日がある ・野菜やくだものをあまり食べていない ・家族が作って出されたものを何も考えずに食べている	◇個人で考える十分に時間を確保し、その後、班で交流するよう指示する。 ◆机間指導を行い、進行状況によって助言する。	◇主食、主菜、副菜、汁物・飲み物を組み合わせ合わせた献立になっているかを確認させる。	
	5 食生活を改善する方法について、お互いにアドバイスし合い、考えを深める ・副菜がないので、副菜を一品つ加えるとよい。 ・野菜が少ないので、みそ汁の実に野菜を多く入れるようにするといふ。 ・くだものがないので、自分でリンゴをむいて加えることもできる。	◇アドバイスの内容を簡潔に付箋に書いて説明し、相手に手渡すよう指示する。	◆机間指導を行い、個々の課題と改善策を記入できるよう助言する。	

終 末	<p>6 学習を振り返り，考えたことやアドバイスをもとに，自分の食生活の改善のために取り組むことについて，意思決定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アドバイスを受けて，自分の食生活の課題，改善策を記入し，発表する。 	◇生徒の意見を板書する。	◇生徒の意見に対して肯定的評価を行い，実践への意欲をもたせるようにする。	○自分の食生活について課題を見だし，多様な意見を基に，これからの自分の食生活の改善のための方法について考え，意思決定し，実践しようとしている。【思考・判断・表現】（ワークシート）
	<p>7 本時の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返りを記入する。 	<p>生徒のまとめの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜の摂取量が少なかったので，野菜をしっかり食べるために，家の畑にある野菜をたくさん使って，みそ汁を作りたいと思います。 ・いつも家の人に用意してもらっていたので，休みの日には，自分で主食，主菜，副菜，汁物・飲み物がそろった献立を考えて，作ってようと思います。 		

10 板書計画

めあて：自分の食生活を振り返り，課題を解決するための方法を考えよう。

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 100px;"> 「食に関するアンケート」 結果 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> グラフ  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 献立例  </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>食事の役割※特に朝食では</p> <ul style="list-style-type: none"> ・消化・吸収が進む⇒<u>食欲アップ</u> ・体の目覚し，体温を上げる【主菜】 ⇒<u>やる気アップ</u> ・脳の目覚し，エネルギー補給【主食】 ⇒<u>集中力アップ</u> ・腸の目覚し【副菜】 ⇒<u>排便を促す</u> </div>	課題と改善策 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
--	---	--	---

気付いたこと

○…………

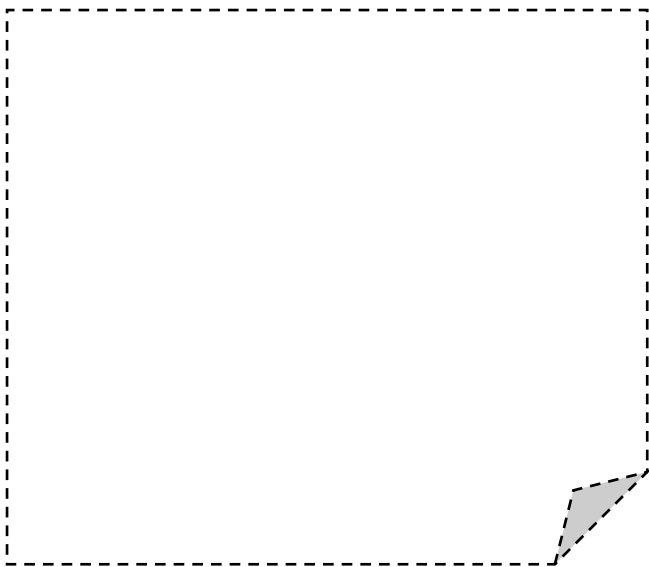
○…………

○…………

自分の食生活を振り返り, 内容を充実させるための改善策を考えよう。

貼り付ける

班の人からのアドバイス(付せんを貼る)



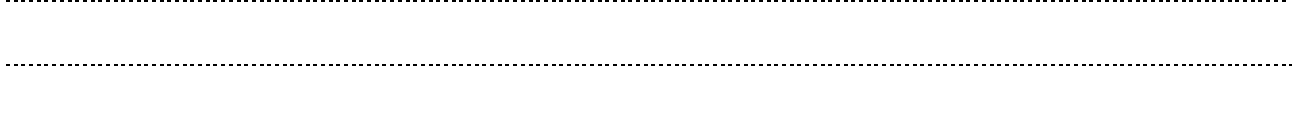
わたしの課題は・・・



改善策

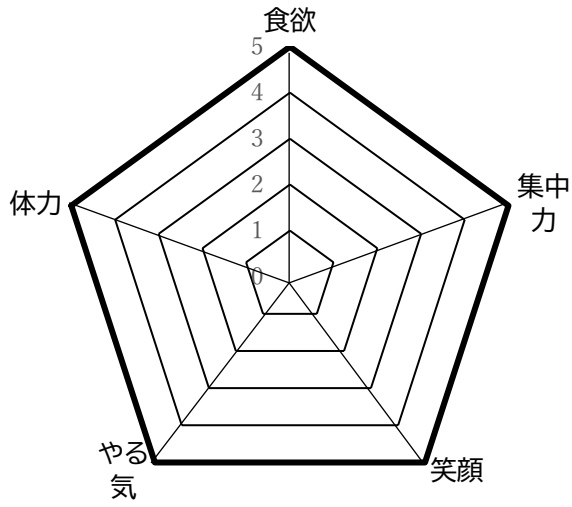


(ふりかえり)



1年 氏名()

☆心や体の状態を数字で表してみよう。 ☆よく食べる朝食を書いてみよう。



A large, empty rounded rectangular box intended for writing breakfast items.