

# 給食の時間における食に関する指導案

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 「体調をととのえて 2学期スタート！」

## 2 題材について

朝食は1日の活動のためのエネルギー源であり，脳や体を活発に働かせるためにも重要である。

夏休みが明けて2学期がスタートするにあたり，生活リズムを整えるとともに，体調を整えることや，バランスのとれた食事をとることが重要であることを理解し，自らの食生活の課題を解決していこうとする意欲をもたせたいと考え，本題材を設定した。

## 3 目標

体調をととのえるためには，栄養バランスのとれた食事をとることが大切であることを理解することができる。

## 4 評価

体調をととのえるためには，栄養バランスのとれた食事をとることが大切であることを理解している。

## 5 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）

## 6 指導計画

（本時） 自らの食事内容に関心をもつ。

（次時） 学級活動において，自分の食事を振り返り，課題を解決するための方法を考える。

## 7 準備物

給食の写真

8 本時の展開

	学習活動 ・予想される児童（生徒） の反応（行動・発言等）	◇指導上の留意点 ◆支援を要する児童（生徒）への手立て		評価規準 (評価方法)
		T 1	T 2	
導入	1 夏休み中の生活習慣や 食事内容を振り返る。 ・生活時間の乱れ ・朝食の欠食 ・間食接種量の増加	◇実態に即した意見 が出るよう促す。		
展開	2 体調を整えるためには、 どのような食事をとれば よいか考える。	◇2学期の学習や予 定されている行事 等を意識して考え られるよう助言す る。  ◆健康に問題を抱え る生徒に対しては、 必要な配慮をする。	◇給食を参考に、望ま しい1食分の献立 のポイントを説明 する。 ①主食・主菜・副菜 がそろっている。 ②中学生に必要な エネルギーや栄 養量の約3分の 1をとることができる。	○体調をととの えるため には、栄養バ ランスのと れた食事をと ることが大 切であることを理解 している。 (発言)
終末	3 自分の食事内容につい て考えようという意欲を もつ。	◇次の学級活動の時 間に、食生活の課題 について学習する ことを伝え、学習の 継続を図る。		

9 板書計画

