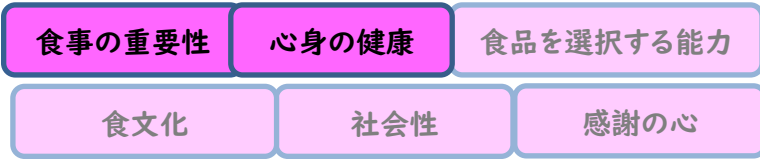




題材名：「食生活と健康」



本時の目標： ○食生活が私たちの体の発育・発達や健康と関係していることを理解する。
 ⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(教科担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○朝食を抜くと、どのような問題が起こるのでしょうか。 予想される回答 ・力がでない・集中できない		
展開	食生活と健康の関係を考えよう		
	○食事の役割について栄養教諭の先生に説明をしてもらいましょう ・食事の役割について理解させる。 ○一日にどれくらいのエネルギーを必要としているのでしょうか。 ・基礎代謝量について理解させる。	ICT ○食事の役割について説明します。 ・朝食の役割：体温を上げる。午前中に必要なエネルギーや栄養素を補給する。 ・昼食の役割：午前中の活動で失われたエネルギーや栄養素を補給する。 ・夕食の役割：一日の活動で失われたエネルギーや栄養素を補給する。疲労回復する。 ○一日に必要なエネルギーについて説明します。 ・安静にしているときに必要なエネルギー量を「基礎代謝量」という。 ・年齢・性別によって必要なエネルギー量も違う。 ・給食でのエネルギー量もこの数値が基になっている。 ○食事によって体に必要な栄養素を取る必要があります。 ・バランスよく食べる必要がある。	
終末	○ワークシートに今日の学習の振り返りをし、自分がこれからできることをまとめましょう。		○給食は、皆さんに必要な栄養素をとることができるよう献立を考えているので、残さず食べてほしいです。

評価

- ・食生活が私たちの体の発育・発達や健康と関係していることを理解できたか。
(知識・技能)



板書計画

食生活と健康について考えよう

朝食を抜くとどのような問題がおこるでしょうか？

- ・力がでない
- ・集中できない

食事の働きについて

朝食

昼食

夕食

基礎代謝量

- ・年齢・性別によって違う
- ・身体活動レベルによって違う
- ・学校給食もこの数値をもとに作られている

バランスよく
食べることが大切

月
日
曜日
日直

<ワークシートに記入する項目例>

- ・自分のこれまでの生活を振り返って、どうすればよいかを考える。
- ・教科書 P11「活用する」の問いに対し、自分の考えを記入する。

<参考資料>

- ・保健の教科書(東京書籍)

給食時間での指導

- ・給食はバランスがよいことを知らせる。

他教科との関連

中学校 技術・家庭科
家庭分野
「食生活と栄養」
中学校理科 2年
「消化と吸収」
小学校 家庭科
小学校 保健

家庭との連携

- ・給食だより等を通じて家庭へ知らせる。