

特支援学校・
高等部(3年)



単元名:「自分に合った朝食を考えよう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康


食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標: ○卒業後の生活をイメージしながら,自分の健康を意識した朝食の献立を考える。
○保護者,栄養教諭・学校栄養職員,友人との対話から自分の考えを広げたり発展させたりする。
⇒食に関わる資質・能力:(思考力,判断力,表現力等)
(学びに向かう力,人間性)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(学級担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○始めのあいさつをしましょう。 ・身だしなみを整え,授業態度を意識できるようにする。 ○今日は次のことを学習します。 ICT 活用	自分に合った朝食を考えよう	
	○前の時間に学習した,朝食の大切さを確認しましょう。 ・栄養バランスのとれた朝食を食べるメリットを話し,学習に意欲を持てるようにする。		
展開	○みなさんが1日に必要な食事のエネルギー(kcal)の基準を確認しましょう。 ICT 活用・スライドに男女別の摂取基準(平均)を示す。	○朝食に必要なエネルギー(kcal)と食品の分量をみてください。 ICT 活用・スライドに朝食に必要なエネルギー(kcal)量を示す	
		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 実物 ごはん or パン たまご + 豆腐 or 納豆 野菜炒めミックス 1/2 袋 牛乳 or ヨーグルト バナナ 1本 </div>	
		 何をどのくらいとったらいのかがわかるように,市販で手に入れやすい食品の実物を提示する。	

○朝食を作る時のコツを、みなさんのおうちの方から聞いたアンケートの結果を元に確認しましょう。

ICT活用

スライド: 朝食を作る時のコツ
簡単にできるもの <手早く>
食べやすいもの <手軽に>
栄養 <バランスよく>

・先ほど示した食材を使えば、手早く・手軽に・バランス良い朝食が作れることを確認する。

○ワークシート「MY朝食」を使って朝食の献立を考えましょう。

ICT活用

・スライドに料理一覧表を示す。
・料理一覧表を配る。



先に示した食材を使った料理一覧表を見ながら、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて選べるようにする。

・早く終わった生徒はいくつかのパターンを考えるように指示する。

ICT活用

・タブレットで生徒が作成したワークシート「MY朝食」を撮影する。

○「MY朝食」を1人ずつ発表しましょう。

ICT活用

・撮影したワークシート「MY朝食」をスライドに投影する。



自分がどんなことを考えて作成した献立かを説明できるように促す。



他の人の献立を聞き、いろいろな考え方やし好があることに気付かせる。

○ワークシートのチェック項目のすべてにチェックできるように選びましょう。

ICT活用

○選んだら栄養計算ソフトを使ってエネルギー(kcal)を計算してみましょう。

・次の時間は調理実習で実際に作ってみることを伝える。
・家でも作ってみて、おうちの方の意見をきいてみるように促す。

終 末	<p>○終わりのあいさつをしましょう。</p> <p>・次回の調理実習に期待を持たせるような声かけをする。</p>	<p>・机間指導をして次回の調理実習に期待を持たせるような声かけをする。</p>
--------	---	--

評価

- ・自分の生活や健康、嗜好に合わせた朝食を考えることができたか。
(思考・判断・表現)
- ・他者との対話等から、自分の考えを深め、よりよい朝食献立を考えることができたか。
(思考・判断・表現) (主体的に学習に取り組む態度)



板書計画

ICT活用

自分に合った朝食を考えよう

ICT活用

1日の男女別 エネルギー (kcal) 摂取基準

ICT活用

朝食に必要なエネルギー (kcal)

ICT活用

朝食を作る時のコツ

ICT活用

料理一覧表

ICT活用

撮影した生徒のワークシート「MY 朝食」(全員分)

月
日
曜日
日直



給食時間での指導

- ・ 寄宿舍の理想的な朝食と、食べたいものだけの朝食では、同じエネルギー量でも、体にどんな影響が出てくるのかを考えさせる。

他教科との関連

- ・ 家政Ⅱ 五大栄養素
- ・ 職業 健康管理

家庭との連携

- ・ 作成した献立について家族の意見を求める。
- ・ 実際に家庭で作ってみる。

資料

ワークシート

My朝食

チェック欄☑

ごはんorパン

卵

豆腐or納豆

野菜セット

ヨーグルトor牛乳

バナナ

副菜

主菜

デザートor飲み物

主食

汁物

<主食>
<主菜>
<副菜>
<汁物>
<デザートor飲み物>

kcal+
kcal+
kcal+
kcal+
kcal=計
kcal

年 組 氏名

ごはん or パン	卵	豆	野菜	バナナ
-----------	---	---	----	-----

<p>ごはん 小：214kcal 中：267kcal 大：320kcal</p> <p>写真 主食</p> <p>ふりかけ付： +13kcal</p>	<p>ゆで卵 76kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p>冷ややっこ 28kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p>野菜スープ 23kcal</p> <p>写真 汁物</p>	<p>バナナ 87kcal</p> <p>写真 デザート</p>
<p>おにぎり 1個 200kcal</p> <p>写真 主食</p>	<p>生卵 78kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p>豆腐スープ 28kcal</p> <p>写真 汁物</p>	<p>温野菜 29kcal</p> <p>写真 副菜</p>	<p>バナナヨーグルト 149kcal</p> <p>写真 デザート</p> <p>デザート</p>
<p>パン 食パン(8枚切・2枚) 230kcal ジャム付：+23kcal マーガリン付：+60kcal</p> <p>写真 主食</p>	<p>炒り卵 85kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p>豆腐みそ汁 48kcal</p> <p>写真 汁物</p>	<p>野菜みそ汁 38kcal</p> <p>写真 汁物</p>	<p>ヨーグルト OR 牛乳</p> <p>ヨーグルト 62kcal 砂糖入り：81kcal ジャム入り：92kcal</p> <p>写真 デザート</p>
<p>パン＋卵</p>	<p>目玉焼き 89kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p>納豆 63kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p>野菜炒め 40kcal</p> <p>写真 副菜</p>	<p>牛乳 138kcal</p> <p>写真 飲み物</p>
<p>卵サンドイッチ 401kcal</p> <p>写真 主食</p> <p>主菜</p>	<p>卵焼き 93kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p>豆腐ステーキ 69kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p>卵＋野菜 卵入り野菜スープ 100kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p> <p>汁物</p>	<p>カフェオレ 147kcal 砂糖入り 159kcal</p> <p>写真 飲み物</p>
<p>スクランブルエッグ 93kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p>オムレツ 104kcal</p> <p>写真 主菜</p>	<p>豆腐＋野菜 豆腐入り野菜スープ 46kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p> <p>汁物</p>	<p>ゆで卵入り温野菜 105kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p>	<p>男子は 630~700 Kcal</p>
<p>※ 食品は1回だけ使用します。 ※ 主食，主菜，副菜，汁物，デザート を必ず1品入れましょう。</p>	<p>豆腐入り野菜味噌汁 64kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p> <p>汁物</p>	<p>豆腐の中華煮 74kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p>	<p>野菜の卵とじ 113kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p>	<p>女子は 540~600 Kcal</p>
<p>卵入り野菜炒め 116kcal</p> <p>写真 主菜</p> <p>副菜</p>	<p>料理一覧表</p>			



※ 食品は1回だけ使用します。
※ 主食，主菜，副菜，汁物，デザート
を必ず1品入れましょう。

料理一覧表