

第3学年 総合的な学習の時間 食を通じた健康教育 授業工夫・改善案

1 生徒の実態と学習の経過

本校3年生は、授業全般に関して興味のあることには関心を示し、活動する生徒が多い。学習面・生活面に課題を抱えている生徒たちも、少しずつであるが学習態度の落ち着きが見られ始めている。しかしながら、級友の前で意見や考えをまとめ、発表する力をもっている生徒は全体的に少ない。

これまでに、技術・家庭科(家庭分野)および総合的な学習の時間において取り組んできた食に関する学習は、次の通りである。

- (1) 食に関する基本的な学習 技術・家庭科(家庭分野)；1年時
- (2) 弁当作りとレポート作成 夏休みの課題；技術・家庭科(家庭分野)；2年時
- (3) 「中弁当の日」の取組 2年時の10月・2月、3年の6月の計3回実施

技術・家庭科(家庭分野)および総合的な学習の時間において、弁当作りについて各自で目標をもって計画を立て、実際に家庭で弁当を作って持参した。その都度、保護者のコメントを含めたレポートを作成し、弁当作りの体験学習について振り返る時間を取り入れた。

- (4) 学校栄養職員による授業 10月の総合的な学習の時間；2年時

食事バランスガイドを用いて自分の食生活を振り返り、栄養のバランス等、よりよい食生活について学んだ。あわせて、弁当作りについてのポイントについてもアドバイスを受けることができた。(第1回「中弁当の日」の事前学習)

これらの学習を通じて、食事を家の人に作ってもらい、出されたものを食べるという受身的な食生活から、栄養のバランスや食べる量、加工食品や食品添加物の摂取等、学んだ知識を生かして考えながら食べるという主体的な食生活へと変化してきている。また、弁当作りの経験を通して、調理に対する興味・関心が高まり、家庭で調理をする機会が増えた生徒も見受けられる。このように、大部分の生徒たちの食生活に関する認識が高まりつつあることが、日々の関わりおよび種々のレポートやアンケート調査結果の記述より伺える。

2 生徒につけたい力

本学習では、中学校における食に関する学習の総まとめとして、前述した「中弁当の日」の発展的な取組を行う。生徒たちは進路の決定や受験勉強等が本格化する時期を迎え、自己の健康管理は不可欠であり、学習意欲や集中力を上げるためにも食生活は要となる。そこで、本学習ではこれまでに学んだ食に関する知識に加えて、進路決定・受験期における心身の健康の保持増進や栄養バランスなどの健康について学習し、手軽で体によい食事について学習していく。それらの中で、以下の3つ力を身に付けさせ、これらの力をもとに、新たな観点から食生活や健康について主体的に考え、生活習慣を整えようとする態度を身に付けさせたい。

自分で問題点に気づき，課題を発見する力
 課題解決法を自分の生活に生かせる力
 自分の考えを人へ伝えようとする力

3 特色あるクロスカリキュラムの編成(総合的な学習の時間と技術・家庭科 全 11 時間)

(1) 家庭や関係機関と連携した体験学習や実習をとりいれる。

・友愛セールやバザーでの保護者と協力した調理・販売体験 ・学校栄養職員との T T 学習

(2) 実際の生活，進路に生かせる学習内容を構成する。

単元名「ヘルシーな軽食屋さんを開こう - 体に優しい食べ方 - 」(全 11 時間)

学習の流れ	配時	教科・領域	授業者
1 ヘルシーな軽食を作ろう ・健康によい食事について学習する	1	技術・家庭科	家庭科教諭
2 ヘルシーな軽食を作ろう ・健康によい軽食の献立をたてる	1	技術・家庭科	家庭科教諭
3 ヘルシーな軽食を作ろう ・健康によい軽食の献立を発表し見直しをする	本時 1	総合的な学習の時間 (学校栄養職員による栄養指導) T2	担任・副任・学校栄養職員
4 ヘルシーな軽食を作ろう ・班ごとに献立の再検討をする ・ヘルシー軽食(調理実習)の献立決定と食バザーの取組計画を行う ・健康と食生活の関連とまとめ	1	総合的な学習の時間 (P T A との連携)	担任・副任・養護教諭
5 調理実習・食バザーの準備と保健所指導	2	総合的な学習の時間	担任・副任
6 ヘルシー軽食の調理実習 P T A と協力した食バザーの取組	4	総合的な学習の時間	担任・副任・家庭科教諭
7 食生活と健康について振り返り ・自己評価と感想 食生活と健康について振り返り 感想文は学年・家庭科通信に掲載	1	総合的な学習の時間	担任

第3学年 総合的な学習の時間 本時案

3年各教室

- (1) 単元名 ヘルシーな軽食屋さんを開こう - 体に優しい食べ方 -
 本学習テーマ「ヘルシーな軽食を作るう - 献立を見直そう - 」

計画 3 / 11

(2) 本時の指導観

生徒たちは前時までに、これまでの弁当作りにおいて学んできたこと振り返るとともに、健康を意識した軽食について班ごとに調べ学習を行い、献立を立ててきた。本時の学習では、それらの献立を言葉にまとめて表現し、学級で発表し合うことにより健康について考え、よりよい軽食作りをめざしていく。また、学校栄養職員の栄養指導を参考にして献立の内容を再度検討し、考えたこと・気づいたことを次時以降の計画の見直しや実習に生かしていく。

(3) 主眼

健康を意識した軽食の献立を分かりやすくまとめ、発表する。
 課題を見出し、自分の健康を意識した食生活につながる食事の献立の見直しをする。

(4) 準備

学習プリント（調べ学習用、アドバイスメモ用、自己評価表）、発表をまとめた模造紙や画用紙、「弁当の日」の拡大写真

(5) 展開

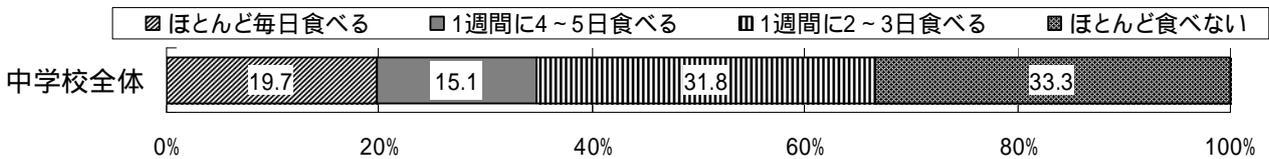
学習活動	学習形態	指導上の留意点	評価	配時
1. これまでの学習を振り返り 本時のめあてを確認する <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 自分たちの健康を考えた、ヘルシー軽食の献立内容を見直そう </div>	一斉	担任	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの食に関する学習内容を説明する。 ・「弁当の日」の拡大写真を見せ、弁当作りのポイント（栄養のバランス・調理方法や時間・食品の安全性・衛生面・コストなど）を思い出させる。 ・各班で作成した献立を発表する際に、級友のアドバイスと学校栄養職員の栄養指導を受けることを知らせる。 	5
2. ヘルシー軽食の献立の発表方法と聞き方の説明を聞く ヘルシー軽食の献立を発表する	班	担任	<ul style="list-style-type: none"> ・発表の手順と発表時間を確認する。 ・各班へのアドバイスを記入する学習プリントを配布する。 	23
3. 学校栄養職員から献立に関するアドバイスを聞き 献立の改善について考える	班	担任・副任	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ヘルシー軽食の献立について、工夫して絵や言葉で表現している。：つけたいカ </div> <ul style="list-style-type: none"> ・発表を聞きながら、他班へのアドバイスや気がついたことなどをプリントに記入させる。 	17
3. 学校栄養職員から献立に関するアドバイスを聞き 献立の改善について考える	個	学校栄養職員	<ul style="list-style-type: none"> ・健康を意識した食生活について、実生活に生かせるポイントを押さえるようにする。（消化によい夜食、体を温める食事など） ・考えたこと・気づいたことをプリントに記入させる。 	17

ヘルシー軽食の献立について(各班の発表に対するコメント) 健康的な生活に生かせる献立について	個	学校栄養職員	自分の課題に気づき、よりよい献立の改善について考えることができる。 : つけたい力	
4 振り返りとまとめをする(自己評価)	個	担任	・自己評価表に記入させる。 ・次時「ヘルシーな軽食を作ろう」での学習内容を確認する。	5

【学校栄養職員の授業資料】

平成 19 年度「食生活アンケート」結果より (市内小学校 145 校 5 年生, 及び中学校 20 校 2 年生対象)

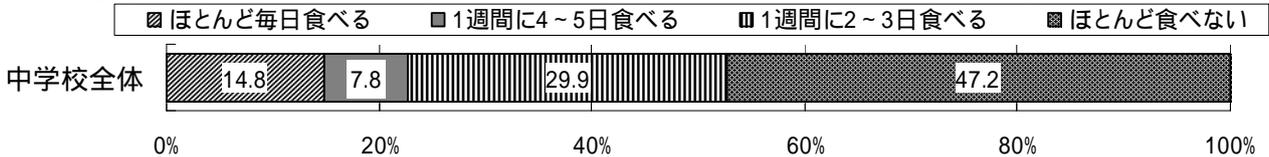
学校から帰ってから夕食までの間におやつを食べますか? (小学校のデータは省略)



〔よく食べるおやつ上位 10 位 (3 つまで回答可、調査人数に対する割合)〕

1. スナック菓子	25.6%	6. プリン、ゼリー	10.0%
2. チョコレート菓子	19.1%	7. 炭酸飲料	7.3%
3. あめ、キャンデー	16.6%	8. ビスケット、クッキー	7.2%
4. アイスクリーム	15.7%	9. ガム	6.6%
5. 菓子パン	11.1%	10. ヨーグルト	6.0%

夜食(夕食を食べてから寝るまでの間に食べるもの)を食べますか? (小学校のデータは省略)

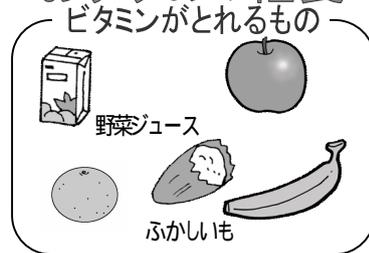
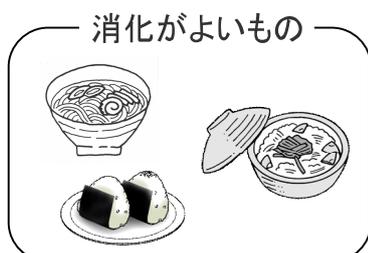


〔よく食べる夜食上位 10 位 (3 つまで回答可, %は調査人数に対する割合)〕

中学校		小学校	
1. アイスクリーム	20.0%	1. アイスクリーム	16.8%
2. スナック菓子	10.0%	2. みかん	11.1%
3. お茶	7.6%	3. お茶	10.6%
4. プリン、ゼリー	7.3%	4. おにぎり、チャーハン、すし	7.3%
5. あめ、キャンデー	7.2%	5. りんご	6.9%
6. ヨーグルト	6.9%	6. その他の果物	6.7%
6. 炭酸飲料	6.9%	7. スナック菓子	5.8%
8. チョコレート菓子	6.7%	8. ヨーグルト	5.4%
9. みかん	6.0%	9. プリン、ゼリー	5.1%
9. その他の果物	6.0%	10. 牛乳	4.9%

おやつの内容は小中学校で大差は見られなかった。夜食については中学校で、いわゆる『お菓子』の割合が高くなる傾向があった。

— おすすめの軽食 —



軽食をとる時は、三度の食事に影響がなく、胃への負担が少ないものを選ぶこと、野菜や卵などの食材を加えるひと手間をかけることが大切です。