第１学年　学級活動学習指導案

平成２５年９月２０日（金）第４校時

１　題材　　「中学生の体と食習慣」

２　題材設定の理由

本学級の生徒は，生活習慣が乱れている生徒が多く，食に関してあまり興味関心がない。１週間の生徒たちの生活習慣を記録させたところ，あまり間食はとらない良い一面もあるが，自分の好きなものだけ食べたり，不規則な時間帯に食事をとったりしている一面も見られた。

近年，生徒たちをとりまく食に関しては，偏った栄養摂取や生徒一人で食事をする孤食などの様々な問題が生じている。また，中学生期は生活習慣の形成にとって重要な時期である。そこで，中学生期の発育の特徴を知り，生活習慣病と食習慣について考えるような題材を取り上げた。

３　食育の視点

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つける。

４　本時のねらい

・成長期における食事の重要性について理解し，自分の食習慣における問題点や課題点を見つけることができる。
・生活習慣病と食習慣との関係について理解し，自分の食習慣の改善の方法を考えることができる。

５　指導の計画

（１）事前の指導

・食習慣に関するアンケートをとる。（生徒・保護者）
・授業の２日前と前日の生活の様子について記録する。特に食習慣について，主食・主菜・副菜に分類して書かせる。

（２）本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	備考
導入 15分	○中学生期の体の発育・発達について知る。 ・成長曲線をよみ，自分と比較する。 ○生活習慣病について知る。	・成長の大切な時期であることを確認させる。 ・発達には個人差があり，成長の時期も異なることを確認する。 ・体の成長だけでなく，健康の保持増進からも食事の大切さに気づく。	・成長曲線グラフ ・写真，図
展開 30分	○今の時期に何に気をつけて生活すればよいか，確認する。 自分の食習慣を見直そう ・表を用いて，栄養素の復習をする。 ○自分の食習慣を振り返る。 ・チェックシートを使って，おとといと昨日で食べたものを書き，それを主食／主菜／副菜／乳製品／果物に分類する。 ・全体で発表する。 ・改善方法を発表する。	・バランスの良い食事，規則正しい生活，運動，睡眠など。 ・点数化して，それを見やすくするために色を塗る。 ・周りと比較させ，自分の食習慣の偏りに気づく。	・食品６群表 ・チェックシート
終末 5分	○本時の授業で学習したこと，感想をまとめる。	・改善方法の良さを認めるとともに，日々の積み重ねが習慣化につながることに気づかせる。	・ワークシート

６　評価

・成長期の特徴について理解し，自分の食習慣を見直そうとする態度が見られたか。

・自分の食習慣の課題点を見つけ，それを改善しようとする態度が見られたか。

７　授業の様子

食についてあまり興味がなく，自分の好きなものだけを食べたり飲んだりしている生徒が多い中で今回の授業を行った。少しは食に関して考えさせる機会を与えることができたのではないかと思う。

導入では中学生期に身長や体重が大きく伸びることを改めて理解している様子がみられた。生活習慣病については，簡単な図や写真を用いて説明したところ，嫌悪感や恐怖心が大きくなった生徒がほとんどだった。これにより，この後行う食習慣の授業の動機づけになった。実際に自分の食習慣を数値化して目に見えるかたちにしたら，「副菜が全然ない」とか「主菜を食べすぎていて，はみ出してしまった」などと隣の生徒に言い，問題点を見つけることができた生徒が多数いた。

【生徒の授業の感想】

・大人になってもアルコールとたばこはしないようにしようと思った。
・野菜を食べようと思った。
・自分がどれだけ栄養が偏った食事をしていたか，よくわかった。
・生活習慣病の写真をみて，医療の番組でやっていたことを思い出した。自分が病気になると困るから，気をつけていきたい。
・自分のやっていることがわかった。生活を変えていきたい。他のみんなの食事バランスがわかった。生活習慣病以外の病気にも気をつけていきたい。
・もっと野菜や果物を食べようと思った。
・毎日の積み重ねが大切。これからの生活で今日習ったことを意識して，食事・運動をきちんとして，健康な生活を送りたい。
・他の人がどういう食生活なのかわかって楽しかった。
・１２歳～１５歳の頃に背がよく伸びると知ったので，いっぱい食べようと思う。

食事バランスガイド を使って食生活をチェックしてみませんか？

1. 自分の活動量に合った1日分のサービング数（つ）を料理区分ごとに書きこみましょう

女性　活動量「低い」　活動量「ふつう」以上

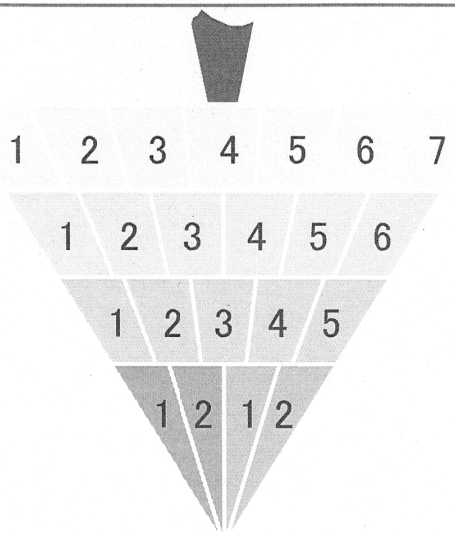
男性　活動量「低い」　活動量「ふつう」以上

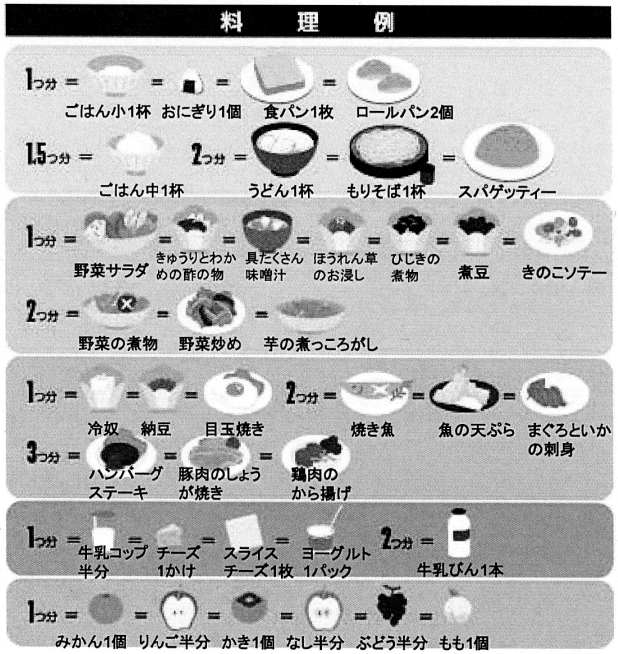
料理区分	サービング数（つ）			私の数
主食（ごはん、パン、麺）	4～5	5～7	7～8	
副菜（野菜料理）	5～6	5～6	6～7	
主菜（肉・魚料理）	3～4	3～5	4～6	
牛乳・乳製品	2	2	2～3	
果物	2	2	2～3	
エネルギー（Kcal）	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200	

※活動量の見方

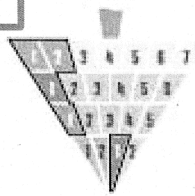
「低い」：1日中座っていることがほとんど

2. 右側の料理例を参考に、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数（つ）を○で囲みましょう。1日のバランスはどうですか？





食事例



〈朝食〉

主食＝ごはん小2杯	2つ
副菜＝ひじきの煮物	1つ
主菜＝目玉焼き	1つ
果物＝みかん１個	1つ

3. 時々、自分の体型の変化をチェックし、お腹まわりが気になってきたらエネルギーを1ランク下げるなど調整しましょう

☆次項のシートを使って、まずは1週間トライしてみましょう→

厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室

体型のチェック

身長 ＿＿＿＿＿＿ cm

体重 ＿＿＿＿＿＿ kg

腹囲 ＿＿＿＿＿＿ cm

腹囲は立った状態でおへそ周りを計測してください

BMI ＿＿＿＿＿＿

BMI＝体重(kg)÷〔身長（m）〕^{2}

（BMI≧25で　男性の腹囲85cm以上
　　女性の腹囲90cm以上
　の場合は内臓脂肪型肥満の疑いがあります）

※肥満(BMI≧25)の場合には、体重変化を見ながら適宜エネルギーを１ランク下げるなどの工夫が必要です

運動もしましょう

こまめに動くだけでもエネルギーは消費されます
（体重60Kg の男性の目安）

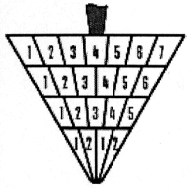
○ 階段登り（1分間） → 約8Kcal 消費

○ 急ぎ足での歩行（1分間） → 約4Kcal 消費

食生活のチェック

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月　日（ ）

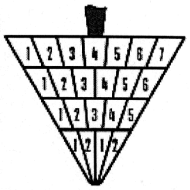


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月　日（ ）

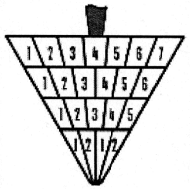


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月　日（ ）

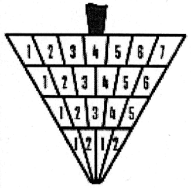


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月　日（ ）

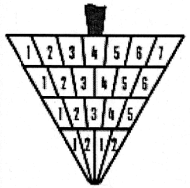


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月　日（ ）

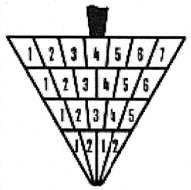


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月　日（ ）

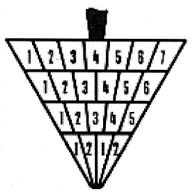


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月　日（ ）



運動

感想

厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室