

第2学年 学級活動学習指導案

平成25年9月20日（金）第1校時

1 題材 「間食のとり方」

2 題材設定の理由

現在、中学生の約2割がほとんど毎日間食を食べているという実態がある。そして多く食べているものは、スナック菓子、チョコレート、あめなどとなっている。これらの食品は、過剰にとることによって糖分や脂肪、塩分のとりすぎとなる。本校の2年生も同じような状況にある。今回の授業で、日頃の間食のとり方について振り返らせながら、間食の意義と正しいとり方を知ってもらいたいと思いこの主題を設定した。

3 食育の視点

自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。（食に関する指導の目標より）

4 本時のねらい

- ・間食の意義がわかり、健康的な生活を送るためによりよい間食のとり方をしようとする意欲を高めることができる。

5 指導の計画

（1）事前の指導

- ・生徒たちがいつ、どんな、どのくらいの量の間食を食べているのかを調査した。

（2）本時の展開

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	備 考
導 入	○間食の意義について考える。	・間食が自分たちの生活の中でどのような役割をはたしているのか考えられるように助言をする。	
5 分	○アンケート結果の発表。 ○今日のねらいを知る。 「間食について考えてみよう」	・事前に実施したアンケートの結果を発表する。	・アンケート用紙

<p>展開</p> <p>35分</p>	<p>○自分が一日に食べたい間食を考え、ワークシートに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちが選択した間食のエネルギー量を計算させる。 <p>○一日のエネルギー摂取量，間食におけるエネルギー摂取量の目安を知る。</p> <p>○誤った間食のとり方をすると，体にどのような悪影響があるのかを知る。</p> <p>○間食カードを使い，適切な間食を選択する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちが選択した間食のエネルギー量を計算し，発表する。 <p>○実際に生徒が好きなお菓子や飲み物のパッケージに記載してある主要成分を見せ，塩分や糖分，脂質などにも触れる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一日にとってよい塩分や糖分，脂質の量を知る。 ・ジュースに含まれる砂糖の多さを知る。 <p>○自分たちの間食のとり方がどうだったか考えワークシートに記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・参考に間食カードを用意する。 ・お菓子や飲料水のエネルギー量の多さに気付かせる。 ・一日のエネルギー摂取量を予想させ，発表させる。 ・自分が選んだ間食と，エネルギー量を発表させる。 ・成分表の見方を教え，今後間食を食べる際一度見るように伝える。 ・ジュースに入っている砂糖の量を入れた試験管を見せる。 ・使用されている砂糖の多さに気付かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・間食カード ・間食カード ・お菓子のパッケージ ・砂糖 ・試験管
<p>終末</p> <p>10分</p>	<p>○今日の授業の感想を発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・発表させる。 ・間食の意義，とり方を再度確認する。 	

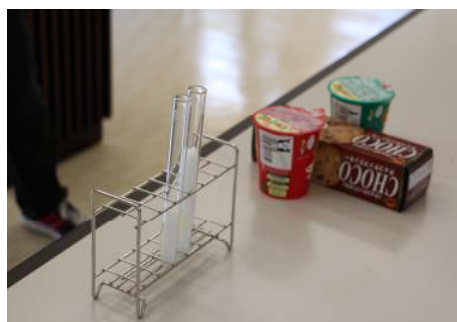
6 評価

- ・間食の意義と間食のとり方について理解できたか。
- ・今後の自分の生活に活かしていこうとする態度が見られたか。

7 授業の様子

授業の始め、普段の自分の間食の量と種類をワークシートに記入させた。生徒たちが記入した間食の量は、あまりに多かった。しかしその時点で、生徒たちは何の危機感や違和感もなく楽しそうに記入をしていた。その後記入した間食のエネルギー量を計算させると、生徒たちはエネルギー量の多さにとても驚いている様子だった。2人の生徒が2000カロリーを超える数値だった。そして、一日の適切なエネルギー量に近い値の量を一度の間食でとっていたことがわかったと衝撃を受けていた。また、今回は「見直してみよう間食」の付録である32枚の「間食カード」という食教材を使用した。このカードの表面には様々なおやつや飲み物の写真があり、裏面にはそのエネルギー量が記載してある。生徒たちはカードをめくり、エネルギー量を興味深く見ていた。また、ジュースの中に含まれる砂糖の量にも驚いていた。今後、間食をとる前にパッケージに記載してあるエネルギー量を確認してもらいたいと思う。

授業の後半になると、生徒達の中から「このままでは体が危ない。」という声が聞こえてきた。この気持ちが一時的なものではなく、今後も継続していくように指導していきたい。今回の授業は間食の意義と、その正しいとり方を理解させる良い機会になった。



8 生徒の感想

- 今日の授業で自分の食生活を振り返り、間食を多くとり過ぎていたということに気が付きました。自分の体が少し心配になりました。これからは食生活を見直して、お菓子を減らしていこうと思いました。
- 今までの自分の間食のとり方は最悪だった。大好きなアイスのカロリーが高くてショックでした。これからアイスはできるだけ1個から2個にしたいです。このままの食生活では、私の体が危ないと思いました。
- 間食をとることはあまりないが、知らなかったことを知れてよかったです。ジュースの飲みかたも気をつけなければいけないと思いました。これから間食のとり方を考えたいです。



間食について考えてみよう

名前_____

- 1 自分が食べたい間食を間食カードから選び，下の枠に書いてみよう。

例：アイス1個、クッキー4枚、牛乳コップ1杯

- 2 上に記入した間食のエネルギー量を計算しよう。 _____ キロカロリー

メモ（計算などに使ってください。）

- 3 一日の適切なエネルギー摂取量は・・・ _____ キロカロリー
一日の適切な間食におけるエネルギー摂取量は・・・ _____ キロカロリー

- 4 今までの自分の間食のとり方はどうでしたか。

- 5 今日の授業の感想を書いてください。