

## 高校生食育リーフレットを活用した学習活動案（展開例）

### 1 題 材 自分の食事を自分でデザインしよう

### 2 題材の目標

食育リーフレットを活用しながらこれまでの自分自身の食生活を振り返り、課題を見つけ、グループでの協議や分析を通して自分に合った食事量を知ったり、エネルギー量を算出したりすることで、これからの自分の食事をデザインする（考える）ことができる。

### 3 食育の視点

- 自分の食生活を見つめ直して、栄養のバランスを考えた食事のとり方を理解し、主体的によりよい食生活について考えることができる。 〈心身の健康〉
- 食品に含まれる栄養素などの正しい知識・情報に基づいて自ら判断し、自分に合ったエネルギーや栄養バランスを考えた食品を選択する力を身に付ける。 〈食品を選択する能力〉

### 4 展開例

時 配	学習活動と発問（○）	指導上のポイント	指導用 マニュアル
導 入	<p>1 表紙を見ながら、本時の学習について考える。</p> <p>○「食事をデザインする」とはどのようなことだと思いますか。</p>	<p>○初めに普段の衣服や靴、髪型などは、どのように決めているか想起させ、食事については、どうしているか考えさせる。</p> <p>○これまでは、保護者等が用意したものを食べていたが、高校生では、自分で自分の食事をデザインし、自分の健康を作っていく意識を持たせることで、望ましい食事の方法について主体的に考えられるように意識付ける。</p>	<p>・ P 2</p>
<p>自分の食生活を振り返り、これからの自分の食事について考えよう。（食事をデザインしよう）</p>			
展 開	<p>2 健康について考え、話し合う。</p> <p>○健康のために、自分が日頃どのようなことに気を付けているかリーフレットに書き、話し合おう。</p> <p>3 しょうたといくみの食生活を分析し、自分の食生活についても考え、話し合う。</p> <p>○しょうたといくみの食生活を見て、良いところと問題がありそうなどころはどんなところでした</p>	<p>○健康は、食事（食べ物）だけでなく生活全体が関わっていることや健康になる方法は数多くあり、決まった正解がある訳ではないことを押さしておく。</p> <p>○保健体育科や家庭科などの教科とも相互に関連させながら考えられるようにする。</p> <p>○しょうたといくみの1日の食生活を分析させ、生徒同士で意見交換を行うようにする。話し合う中で新たに気付いた点については、追加して記載するよう伝える。</p> <p>○話し合いでは、食べているものだけでなく、食べている時間帯や食べ方についても目を向けられるよう</p>	<p>・ P 3</p> <p>・ P 4</p> <p>・ P 5</p>

	<p>ようか。</p> <p>○今の自分の食生活を書き出し、分析してみましょう。</p> <p>4 主食・主菜・副菜の役割と構成している食品について理解する。(1st STEP)</p> <p>○絵を見て、健康に良い食事はどうのような食品の構成になっているでしょうか。</p> <p>5 自分に合ったおかずの量を覚える。(2nd STEP)</p> <p>6 自分に必要な1日のエネルギー量を調べ、理解する。(3rd STEP)</p>	<p>に声掛けをする。</p> <p>○指導用マニュアルP 5～6を参考にしながら、しょうたやいくみの食生活について、栄養摂取の偏りや欠食等の健康課題に着目させ、数値等を示しながら説明する。</p> <p>○自分の平均的な1日の食事を記入し分析させることで、良いところと問題がありそうなところに気付かせ、自分の現状を理解させる。</p> <p>○小中学校の給食を想起させ、健康に良い食事を考えるときには、日本型(和食)の配膳を意識することが大切であることを知らせる。</p> <p>○主食・主菜・副菜の役割について、指導用マニュアルP 7～8を活用しながら説明する。</p> <p>○書き出した自分の食生活と健康に良い食事を比較し、気付いたことを話し合わせる。</p> <p>○1日3回、この配膳方法を考えた食事の大切さについて、説明を交えながら気付かせていく。</p> <p>○お菓子は「おまけ」の存在であることを知らせる。</p> <p>○主菜と副菜の構成について再度復習し、自分に合った量を確認する。</p> <p>○周囲の生徒と話し合わせることで、自分に合った量がそれぞれ違うことに気付かせる。</p> <p>○自分に合った食事量を食べているか、分析させる。</p> <p>○指導用マニュアルP 11～12を参考にしながら各表について説明する。</p> <p>○しょうたやいくみ、自分のそれぞれのエネルギー量を確認させ、個々人によって目安量が違うことに気付かせる。</p> <p>○算出したエネルギー量の活用方法を考えさせる。</p>	<p>・ P 6</p> <p>・ P 7</p> <p>・ P 8</p> <p>・ P 9</p> <p>・ P 10</p> <p>・ P 11</p> <p>・ P 12</p>
<p>ま と め</p>	<p>7 食事をデザインする。</p> <p>○今日の学習を生かして、しょうたやいくみ、自分の食事をデザインしてみましょう。</p> <p>8 本時の学習を振り返り、共有</p>	<p>○本時の学習を振り返りながら、しょうたやいくみにアドバイスすることを想定させ、提案したい食事をデザインするとともに、自分の食事についても考えさせる。</p> <p>○食に関する自分の課題を追求し、解決方法を考えた</p>	<p>・ P 13</p>
<p>健康な体づくりのためには、主食・主菜・副菜のバランスや1日に必要なエネルギー量を考えた食事を構成していくことが大切である。</p>			

	<p>する。</p> <p>○これまでの自分の食事を振り返り、これからどのような食事をデザインしていきますか。</p>	<p>り実践したりすることができるように生徒自身に振り返らせ、これからの食生活をより深く見直すことができるようにする。</p>	
--	---	---	--