

単元名 **健康な生活と病気の予防**

大豆 — 熊本県 —



地場産物の説明

益城町で大豆が作られるようになったのは、昭和50年ごろに国が米からの転作を奨励したころからである。

それから35年ほどたった現在では、主に^{ましまし}木山・^{いいの}飯野・^{ひろやす}広安地区、合わせて100ヘクタールの土地で、「フクユタカ」という種類の大豆を年間約20トン程度栽培している。「フクユタカ」は大きな粒で、大豆の歯ごたえやうまみを持つ種類である。

大豆の栽培は、7月に種まきをし、8月に芽がでてきたら、雑草などを丁寧に除いて、大きく育つように土を寄せる。9月から10月には実が入ったさやができて、11月になると収穫となる。

(JA上益城^{かみましき}担当者談)

献立例

ごはん、牛乳、大豆の磯煮、たこなます、いわしの佃煮、ミニトマト

1人当たりの栄養量 (中学校)

エネルギー	799kcal
たんぱく質	36.1g
脂質	20.9g
カルシウム	424mg
鉄	4.3mg
ビタミンA	424 μ gRE
ビタミンB ₁	0.70mg
ビタミンB ₂	0.58mg
ビタミンC	22mg
食物繊維	7.6g
食塩	2.7g
マグネシウム	158mg
亜鉛	4.6mg



給食の時間の指導 (心身の健康・感謝の心)

まごわやさしいという言葉聞いたことがありますか？これは、健康で長生きできる食べ物が一番上の文字をつなげた言葉です。つまり、食べ物の名前で、ま〇、ご〇、わ〇〇となります。野球の松井秀喜選手もまごわやさしい食事をして、健康な体作りをしているそうです。さて、このまごわやさしい食べものは何でしょう？ヒントは、今日の給食に「い」以外入っているので探してみましょう。「ま」は大豆の磯煮のまめです。「ご」はたこなますのごまです。「わ」は大豆の磯煮とたこなますの「わかめ」などの海藻です。「や」は大豆の磯煮の野菜です。「さ」はいわしの佃煮のさかなです。「し」は大豆の磯煮にしいたげが入っています。「い」は今日の給食には入っていません。答えはいもです。これらは日本人が昔から食べてきたものです。まごわやさしい食べものは和食に多く使われ、今日の給食にはその内6種類も入っています。残さず食べて健康な体を作りましょう。

中学校 第3学年 保健体育科学習指導（略）案

日 時 平成21年 月 日 第 校時
 対 象 3年 組 名
 指導者 教科担任 (T1)・栄養教諭等 (T2)

1 単元名 健康な生活と病気の予防

2 単元の目標

- 健康は主体と環境の相互作用の下に成り立ち、疾病は主体の要因と環境の要因が関わりあって発生すること、感染症は病原体が主な原因となって発生し、発生源をなくす、感染経路を遮断する、主体の抵抗力を高めることで予防できることを理解させる。また、健康を保持増進するためには保健・医療機関を有効に利用することが大切であることを理解させる。
- 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活が必要であり、生活習慣の乱れは健康を損なう原因となることを理解させる。
- 喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は心身にさまざまな影響をあたえ、健康を損なう原因となること、そのような行為には適切に対処する必要があることを理解させる。

3 本時 (2/6 時)

(1) 本時の目標

健康であるためには、どのような生活の仕方が良いのかを考え、食事、運動、睡眠・休養のバランスの取れた正しい生活習慣が大切であるとわかる。(科学的な思考)

〈食育の視点〉

地場産物の大豆をはじめとした日本の伝統的な食品を使った和食に、健康を維持するために必要な栄養が豊富に含まれていることを知り、好き嫌いをせずに食べようとする意欲をもつことができる。(心身の健康) (食品を選択する能力)

(2) 学習過程

過程	機能	主な学習活動	教師の支援 (T1)	教師の支援 (T2)	備考
導入 7分	徹底	1 前時に、健康の保持増進に大切なものとして適切な運動と睡眠・休養を学習したことを振り返る。	○ 健康の保持増進には、適切な運動と睡眠・休養のバランスが大切であることをおさえる。	○ 食事は、毎日の生活や体の発育に必要な栄養を補給する。給食の写真を見せて、必要な栄養量が年齢や運動量などで異なることを伝える。	給食の写真 (小学1年と中学生) 教科書 ワーク
		2 食事は何のためにとるのかを考える。	○ 食事の必要性について考えさせる。		
健康であるための生活を考えよう					
展開 35分	能動	3 教科書のAさんの1日の食生活を見て、問題点を考える。 ・ ジュースが多い。 ・ 朝食抜き。 ・ 間食が多い。 ・ 野菜が少ない。	○ 教師 (T1) の体験談を交えながらAさんの食生活の問題点に気付かせる。	○ レーダーチャートを見せ、栄養の過不足が一目でわかるようにする。たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンが不足し、脂質、ナトリウムが多いとどのような問題になるか確認する。 ○ 給食献立・レーダーチャートを用いて、「主食・主菜・副菜」がそろって栄養バランスがとりやすいことを知らせる。 ○ 「大豆」等日本の伝統的な食材が栄養の過不足を防ぎやすいことを伝える。 ○ 朝食欠食は体や脳の働きを低下させ、1日2食は太りやすいこと、食事時間がバラバラだと体に負担がかかることを伝える。	レーダーチャート 教科書 献立、食材カード レーダーチャート
		4 Aさんの栄養量を知り、栄養素の過不足を確認する。教科書資料3を参考に問題点を考える。	○ 栄養素の名前と働きを振り返る。		
		5 昨日の給食献立、材料を確認し、レーダーチャート見て栄養バランスがとれていることがわかる。	○ 肥満を防ぐためには、とりすぎたエネルギー量を運動で消費したり、食事や間食のとり方を考えたりする方法があることに気付かせる。		
6 教科書資料2「作業や運動で消費されるエネルギー量」を参考にし、とりすぎたエネルギー量と同じ量を消費するために、どうすればよいか考える。					
終末 8分	徹底	7 健康であるためには、食事、運動、睡眠・休養のバランスが取れた正しい生活を送ることが大切だとわかる。	○ 健康は、食事、運動、休養・睡眠のバランスと関係が深いことをおさえる。		ワーク

(3) 評価

健康のためには、年齢や運動量に応じた栄養素を食事で過不足なくとるとともに、運動、睡眠・休養のバランスの取れた正しい生活習慣が大切であるとわかる。