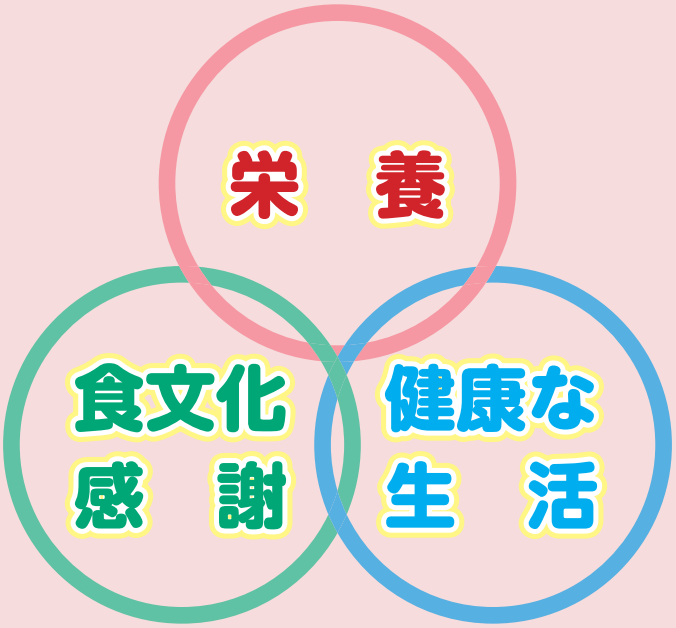
新しい食育 中学校 Ⅱ

食育カリキュラムプランと指導展開例

授業アイディア例

平成29年度



公益社団法人　全国学校栄養士協議会

目　　次

活用にあたって …… 4
～小学校段階の指導を中学校へつなぎ、
「何ができるようになったか」をめざす～

新学習指導要領（平成２９年３月３１日公示）における食育 …… 5

食育カリキュラムプラン（中学校） …… 7

教科に生かす食育 …… 8
Ⅰ　どのような子供に育てるのか
Ⅱ　教科等共通で育成する資質・能力
Ⅲ　主体的・対話的で深い学びとなる学習指導

知識構成型ジグソー法を活用した実践事例 …… 12

授業アイディア例の見方 ……16･17

授業アイディア例

	【領域】	
中学１年		
中学生に必要な栄養について考えよう	栄養	……18･19
主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう	栄養	……20･21
給食から成長期の食事を考えよう	健康な生活	……22･23
中学生の間食について考えよう	健康な生活	……24･25
朝食で集中力アップをめざそう	健康な生活	……26･27
和食のよさを知ろう	食文化・感謝	……28･29
中学２年		
スポーツ別自分に合った食事のとり方について知ろう	栄養	……30･31
生活習慣病予防Ⅰ～骨粗しょう症とは～	栄養	……32･33
自分の弁当を作ろう	健康な生活	……34･35
日本型食生活について考えよう	健康な生活	……36･37
中学生に必要な栄養を考えた朝食にしよう	健康な生活	……38･39
昔から伝わる郷土料理を知ろう	食文化・感謝	……40･41
中学３年		
生活習慣病予防Ⅱ～減塩～	栄養	……42･43
適正体重を保とう	健康な生活	……44･45
生活習慣病予防Ⅲ～健康寿命とは～	健康な生活	……46･47
受験期に大切な食生活について考えよう	健康な生活	……48･49
おすすめ朝食献立を選ぼう	健康な生活	……50･51
食品ロス削減を考えよう	食文化・感謝	……52･53

教科に生かす食育

日本体育大学大学院教育学研究科長　角屋 重樹 先生

○　はじめに

これからの中学校の食育の考え方や取り組みは、新学習指導要領に基づくことが必要となる。このため、新学習指導要領を理解することから始める。新学習指導要領は、どのような子供に育てるのか、子供にどのような力をつけるのか、学習指導をどのように展開していくのか、という３つの視点から整理できる。子供にどのような力をつけるのかに関しては、教科等共通で育成する資質・能力と、教科等固有の見方や考え方に大別できる。本稿では、紙面の都合上、教科等共通で育成する資質・能力を述べることにする。学習指導をどのように展開していくのかについては、主体的・対話的で深い学びとなる学習指導が求められている。

そこで、本稿では、

Ⅰ　どのような子供に育てるのか

Ⅱ　教科等共通で育成する資質・能力

Ⅲ　主体的・対話的で深い学びとなる学習指導

という項目を設定し、その詳細を述べる。

Ⅰ　どのような子供に育てるのか

「どのような子供に育てるのか」に関しては、中央教育審議会の答申「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策などについて（答申）」、平成28年12月21日のp.13によると、以下のように記載されている。

> （１）社会的・職業的に自立した人間として、我が国や郷土が育んできた伝統や文化に立脚した広い視野を持ち、理想を実現しようとする高い志や意欲を持って、主体的に学びに向かい必要な情報を判断し、自ら知識を深めて個性や能力を伸ばし、人生を切り拓ひらいていくことができること。
> （２）対話や議論を通じて、自分の考えを根拠とともに伝えるとともに、他者の考えを理解し自分の考えを広げ深めたり、集団としての考えを発展させたり、他者への思いやりを持って多様な人々と協働したりしていくことができること。
> （３）変化の激しい社会の中でも、感性を豊かに働かせながら、よりよい人生や社会の在り方を考え、試行錯誤しながら問題を発見・解決し、新たな価値を創造していくとともに、新たな問題の発見・解決につなげていくことができること。

上述の（１）～（３）は、例えば、自立する人間、他者とかかわる人間、自己を変容する人間というようなキーワードで整理できる。

Ⅱ　教科等共通で育成する資質・能力

教科等共通で育成する資質・能力は、知識・技能、思考力・判断力・表現力、学びに向かう力・人間性等の３点である。以下、これらについて述べる。

中学３年 保健体育学習指導案

1　本時の学習

（１）小単元名　健康な生活と病気の予防

（２）ね ら い　食事によって健康を保持増進するためのポイントを考える

（３）授業展開

○ 授業の導入として、平均寿命と健康寿命の違い、糖尿病罹患率についての話題に挙げ、本時で学ぶことを説明する。

○ 下のワークシートを全員に配付した後、メインの課題を提示し、学ぶことを共有する。

【課題】食事によって健康を保持増進するためのポイントを考える

ワークシート「食生活と健康」　　３年　　組　　番　氏名

導　入

- 日本人の平均寿命は男81歳、女87歳だが、健康寿命は男71歳、女74歳。健康寿命を延ばすには？
- 石川県の糖尿病予備群の率はワースト4位（厚生労働省データより）。糖尿病を予防するには？
- 肥満、やせが健康に悪いのはなぜ？

1　本時の課題　**食事によって健康を保持増進するためのポイントを考える**

2　はじめに
この課題について、自分の考えを書こう

3　エキスパート活動
同じ資料を読み合うグループでまとめた資料の内容

4　ジグソー活動
違う資料の内容をメモする　＊箇条書きでも良い

プレゼンのまとめ

（文末）～すれば健康を保つための適切な食事がとれる

5　クロストーク　他のグループの話を聞いて、取り入れたい考えや表現があればメモする

6　ふり返り　健康に過ごすために、自分がこれからの食生活で具体的に、実践したいこと

○ 「２　はじめに」について、課題に対する答えを自分一人で考え、書くように指示する。
※ 生徒の記述には以下のようなものがあった。

- 石川県人はアイスクリームやチョコレートの消費量が多いらしい。糖尿病と関係があるのでは。
- バランスよく食べる、特に野菜を意識して食べることが大事だと思う。
- 朝食をちゃんと食べないと糖尿病になりやすいと聞いたことがある。
- その人にあった食事の量を食べることが大切だと思う。

○ ３～４人ずつのグループに分け、グループごとに資料Ａ、Ｂ、Ｃのいずれかを担当し、**エキスパート活動**を行う。

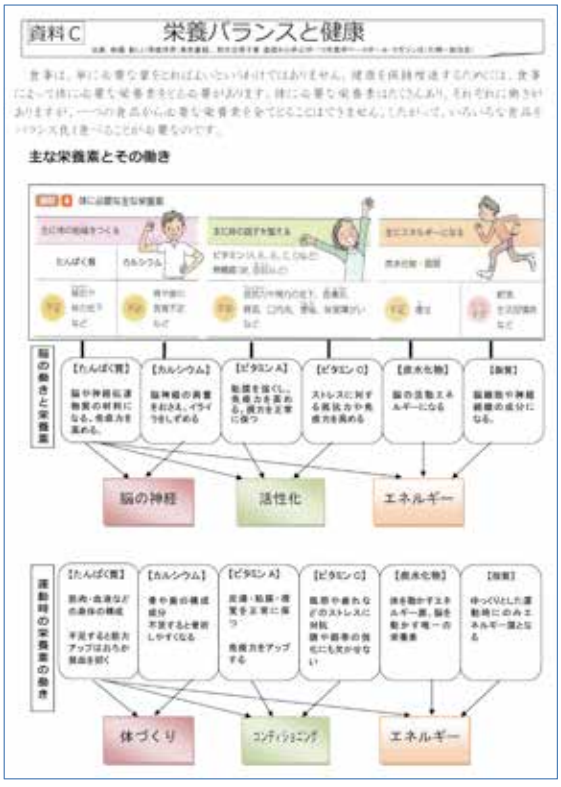
「エキスパート活動」とは、同じ資料を読み合うグループを作り、資料に書かれている内容や意味を話し合い、理解を深めることです。担当した資料について、自分が他のグループの人に説明できるようにします。

※ エキスパート活動中の生徒のつぶやきには、次のようなものがあった。

- 朝ごはん抜きで、病気になるなんて知らなかった。
- 給食のエネルギー量の意味が分かった。
- 文化部と運動部、自転車通学とバス通学では、活動量がだいぶ違うのかなあ。
- 栄養素って、部活（運動）をするのにこんなに関係があることを知らなかった。

エキスパート活動で使用した資料

- エキスパート資料とは、【課題】を解くために必要な資料のことです。２～３種類の資料から読み取れる内容をもとにして考えることによって、【課題】に対しての答えを出すことができるようにします。
- エキスパート資料の情報量が多過ぎると、理解するだけで終わってしまうので注意しましょう。
- 生徒の知識の程度に合わせたエキスパート資料を工夫することが大切です。



食育

健康な生活

中学1年　給食から成長期の食事を考えよう

中学生の食事を考えよう

授業アイディア例

自分が成長期であることに気付き、給食時間の実態から残さず食べようとする授業展開例を紹介します。

題　材　名　給食から成長期の食事を考えよう

指導のヒント

- 中学生になり、給食の内容や量が変わったことに気付かせる。
- 例に挙げる食事内容は、クラスの実態に合うようにするとよい。
- 給食は残さず、自分の量を食べる気持ちをもたせる。

導入

小学校の給食と中学校の給食を比べて、違うことは何でしょう。

- 主食の量が多くなったり、主菜の量が増えたりしていることを確認する。

給食の量が多くなったのは、なぜでしょうか。

- 成長曲線の表を使って、自分の身長体重を記入し成長期であることを確認させる。
- 給食の食事摂取基準から、小学生の時よりも栄養をたくさんとらなければいけないことに気付かせる。

展開

給食委員会のアンケートから、普段の給食の様子を思い浮かべてみましょう。

- 給食委員会のアンケートを提示し、給食を人にあげたりもらったり、残したりする人がいることを想起させる。

中学１年生のＡ君・Ｂ君・Ｃさんの給食の量を紹介します。成長期であることをふまえて、グループで問題点を考えてみましょう。

- グループに分かれてＡ君、Ｂ君、Ｃさんの給食の量の問題点を考えて発表させる。
  - Ａ君　　給食を２人分食べている。
  - Ｂ君　　主菜を３人分食べて、あえ物の野菜を全部残している。
  - Ｃさん　牛乳を残して、ご飯を半分にする。

ポイント

Ａ君、Ｂ君、Ｃさんの栄養価のレーダーチャートを提示して、問題点に気付きやすくする。

Ａ君・Ｂ君・Ｃさんの給食の量の改善点についてグループで考えましょう。

- Ａ君、Ｂ君、Ｃさんの改善点を考えて発表させる。

終末

自分の食事を振り返って、工夫できることを考えてみましょう。

- 給食をしっかり食べる。

評価

中学生は成長期であることを自覚し、栄養のバランスや食事の量を考え、給食の食べ方を工夫する意欲をもつ。（ワークシート）

板書例

給食時間での指導

１人分の給食を残さず食べているか確認する。

家庭との連携

食育だより等で、食事をしっかり食べることや、生活のリズムを整えることを呼び掛ける。

ワークシートに記入する項目例

- 成長曲線で自分の成長を確認
- Ａ君、Ｂ君、Ｃさんの問題点
- Ａ君、Ｂ君、Ｃさんの改善点
- 自分の食事のとり方の工夫点

資料

- 成長曲線（食に関する指導の手引き　文部科学省）
- Ａ君,Ｂ君,Ｃさんの事例
- 小学校、中学校の給食量がわかる写真
- 給食委員会アンケート
- 給食の食事摂取基準の表（文部科学省）
- 栄養価のレーダーチャート

他教科等との関連

- 保健体育「健康な生活と病気の予防」（大日本図書）
- 技術・家庭「健康と食生活」（開隆堂）

本授業について

中学生になり、給食の量が小学校より多くなったため、主食をむやみに残したりする生徒がいます。中学生は成長期であり、自分に必要な量を確認することで、給食を人にあげたり残したり、食べ過ぎたりしないようにと思い考えました。

食育 栄養

中学2年 スポーツ別自分に合った食事のとり方について知ろう

授業アイディア例

スポーツ別自分に合った食事のとり方について理解をしよう

スポーツ選手の食事のとり方や、スポーツの種類によって栄養素のとり方が違うことを知り、自分に合った食事をとるための授業展開例を紹介します。

題材名 スポーツ別自分に合った食事のとり方について知ろう

指導のヒント

- スポーツ選手には共通した基本的な食事のとり方があることと、タイプ別に強化する栄養素があることを、グループ活動で気付かせる。
- クイズ形式で考えさせることで、興味関心を高める。

導入

普段どんなスポーツをしていますか？

- 部活動、スポーツクラブ、習い事（ダンス・バレエなど）で自分が普段しているスポーツを発表させる。
- 自分のしているスポーツがどのタイプのスポーツか、ワークシートに○を付けて確認させる。
  瞬発力系（短距離・柔道・体操）持久力系（長距離）混合系（球技）

ポイント スポーツをしていない生徒は通学手段（徒歩・自転車）体育の時間、球技大会等で体を使うことを考えて、授業にのぞむことを話す。

展開

違うタイプのスポーツ選手の食事を見てください。共通することは何ですか？

- タイプ別に活躍しているスポーツ選手の食事を紹介することで、食事に興味をもたせる。
- 共通することを発表させる。

食事の特徴を話し合い、どのタイプのスポーツ選手か考えてみましょう。

- グループに分かれて、話し合わせる。
  ①特徴的なこと
  ②どのタイプのスポーツ選手の食事か
- 理由を付けて発表させる。

タイプ別栄養強化ポイントを説明します。

- 主食・主菜・副菜・乳製品・果物がそろっていることが基本形であることを確認させる。
- **瞬発力系（短距離・柔道、体操など）**
  瞬時に強い筋力が必要である。
  種類の異なる良質なたんぱく質を組み合わせて食べる。
- **持久力系（長距離系スポーツ）**
  運動時間が長くなるため、消費エネルギーが多くなる。
  主なエネルギー源は、炭水化物と脂肪。
  特に炭水化物がエネルギーとして使われるため、主食をしっかりとる。
- **混合系（球技系スポーツ）**
  ダッシュ・スマッシュ・アタックといった瞬発力や筋力を要するプレイや、1時間以上の長い時間持久力が必要になる。
  炭水化物、たんぱく質を組み合わせてとる。

ポイント タイプ別に食事のとり方が違うことについて、パワーポイントを使って知らせ、ワークシートに自分の食べ方を記入させる。

終末

自分の食事に生かしたいことをワークシートに書かせ、発表させる。

- これから自分がどんな食事をしていったらよいか、ワークシートに書かせ、発表させる。

評価

自分のスポーツに合った食べ方を知り、実行しようとする意欲をもつ。（ワークシート）

板書例

給食時間での指導

給食は主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物等、スポーツ選手に欠かせないメニューが多いことを話す。それと同時に水分補給の話をする。

家庭との連携

食育だより等で、試合の日や休みの部活動の弁当について、参考レシピを掲載し、スポーツ選手の食事のとり方を知らせる。

ワークシートに記入する項目例

- 自分のしているスポーツとそのタイプ
- スポーツ選手の食事の共通点
- スポーツ別の食事の特徴
- どのタイプのスポーツ選手の食事か（クイズ）
- 自分の食事に生かしたいこと

資料

- スポーツ選手の食事のイラスト
- タイプ別栄養強化の食事のイラスト

他教科等との関連

- 技術・家庭「健康と食生活」（開隆堂）

本授業について

アスリートの食事の基本形は、メディア等から知っている生徒もいますが、自分のスポーツに必要な栄養素については、知らない生徒がほとんどです。部活動の中心となる2年生の時期に、スポーツをするときの食事の基本とタイプ別に強化する栄養素を知ることで、自分の食事に生かすことができます。