

中学校第1学年1組 学級活動学習指導案

授業者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

1 題材名 中学生に必要な食事 ～自分に合った「ごはん」の量を知ろう～

2 題材設定の理由

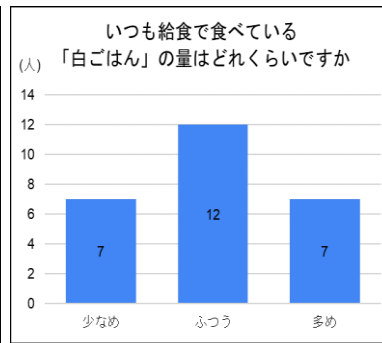
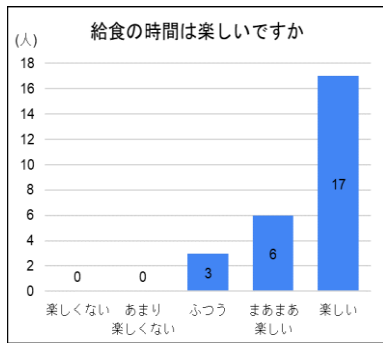
生涯にわたって健康で過ごすためには、規則正しい生活を送ったり望ましい食習慣を身に付けたりして、生活習慣病などの病気にかからないことが重要である。そのためにバランスのとれた食事を摂取して必要な栄養素等を過不足なく摂取することが大切である。特に中学生は成長期であり、身長や体重の増加だけでなく、体の様々な機能が成熟する時期であることから、大人と同程度かそれ以上にエネルギーや栄養素を摂取する必要がある。また、部活動（スポーツ）に一生懸命取り組んでいる場合は、力を十分に発揮できる体づくりにも必要である。

1年1組（26人）は給食の時間を楽しいと感じている生徒が多い。給食時間になるとみんな協力して準備する姿が見られ、食べる時間を十分に確保できている。残量は比較的少なく、クラス全体としては基準量を摂取できている。しかし、個々の様子を見ると、配膳量が少なかったり、献立によって食べる量が増減したりする様子が見られる。時間内に食べきれず最終的に残す生徒もいる。

事前アンケート結果と身体測定値から算出した必要エネルギー量より、普段食べている「ごはん」の量が必要量と比較して適正な生徒は12人、そうでない生徒は14人であり、半数以上の生徒が適切な量を食べていない。食事量を少なくする必要のある生徒はいないのだが、毎日のように減らす様子が女子生徒を中心に数名見られ、痩せや摂取エネルギー不足による身体の不調が生じることが懸念される。必要量より多く食べている生徒の場合は、肥満や脂質異常症などの疾病にかかるリスクが高まることが心配される。嗜好やその時の食欲、これまでの習慣によって食べる量が決まってきたと考えられ、自分に合った量を食べようとする意識をもつことができていない。

本時の学習では必要エネルギー量に着目し、それを満たす食事の量を考えたい。給食は「ごはん」を中心とした一汁二菜で構成されており、日本人の健康を保つために適している。また、これまでの食に関する指導で「主にエネルギーになる料理」が主食であることを学習していることや、集団において個人の量を調整するという給食の特性を踏まえ、「ごはん」の量で調整する方法を用いる。個人の性別、身長、活動量に合った必要エネルギー量を求め、それを摂取できる「ごはん」の量を理解することで、より健康に成長していくための食生活を送ろうとする意欲を高めさせたい。

<事前アンケートより>



(人)	摂取量		
	少なめ	ふつう	多め
必要量	0	0	0
必要量	7	11	6
必要量	0	1	1
その他	…必要量と摂取量が合っている		
その他	…必要量と摂取量が合っていない		

3 ねらい

中学生の時期における適切な成長や健康の保持増進のための食事について、身長や活動量から適正な「ごはん」の量を求める活動を通して、自分に必要な量を判断し、食生活をよりよいものにしようとする意欲を高める。

4 食育の視点

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
	○				

- ・心身の健康や健康の保持増進に必要な食事について理解することができる。
- ・自分の食事を振り返り、よりよい食習慣を身に付けようとする。

5 展開 (授業記録)

時間	学習活動	教師の働きかけと予想される生徒の反応	○留意点 ・資料
導入 10分	1 「どれが誰の食事クイズ」をし、人によって食事の量が違うことに気付く。	T1: 次の食事は、誰の (どんな人の) 食事だと思いますか。 C: B (多いの) は大食いの人かな。 C: D (少ないの) は子どもだと思う。 T1: これらの食事を食べている人のプロフィール (職業、身長、性別) と食事のエネルギー量です。どれが誰の食事でしょうか。 (Jamboard で写真に合わせてカードを並べさせる。) C: B はスポーツ選手かも。 C: D は女の人かな。 T1: なぜそう予想したか、近くの人と話しましょう。 C: YouTuber は背が高いからその分必要だと思う。 C: 先生が2人いて身長も同じだけど、男と女だ	○食事写真 (パワポ) ○内容も多少異なる写真だが、特に食事の量が違うことに注目させる。 ・食事写真 ・プロフィールカード ○職業によって体をよく動かしたり、座ったままだったりする人がいることを補足する。 ○プロフィールがどう違うと、食事の量とエネルギー量がどう変わるのか考えさせ

		<p>から女の方が少ないと思う。Dかな。</p> <p>T2：正解は…です。</p> <p>T2：なぜ、身長や性別、職業で食事の量が違うのでしょうか。</p> <p>C：たくさん動く人はおなかがすくから。</p> <p>C：必要な栄養が違うから。</p> <p>T1：私がB（スポーツ）を食べてもいいでしょうか。</p> <p>C：そんなに動いていないからだめ。</p> <p>T1：では、みなさんはいつもどのくらいの食事をとっていますか。</p> <p>C：適当。</p> <p>C：よく分からない。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 中学生に必要な食事の量を考えよう </div>	<p>て、理由を説明できるようにする。</p> <p>○具体的な食事のイメージや量が出てこない場合は、給食の場合はどうか考えさせる。</p>
<p>展開① 15分</p>	<p>2 中学生に必要な栄養素等の量を知る。</p>	<p>T2：食事の量が変わるとエネルギーが違いましたね。どのくらい摂取したらよいか「食事摂取基準」というもので決まっています。表を見てみなさんが必要なエネルギー量を確認してください。</p> <p>C：私は1日に〇〇kcal 必要。</p> <p>T2：必要な量より少なかったり多かったですりすると、体や生活にどんな影響が出てくると思いますか。</p> <p>C：痩せたり太ったりする。</p> <p>C：すぐに疲れてしまう。</p> <p>C：病気になる。</p> <p>T2：そうですね。だから、必要な量を過不足なく取ることが大切です。</p> <p>T2：他の栄養素にも基準があります。違いや気付いたことは何ですか。</p> <p>C：年齢や性別によって違う。</p> <p>C：大人の方がだいたい多いけどそうでないものもある。</p> <p>C：カルシウムは中学生が一番多い。</p> <p>T2：基準はあるけどその人のプロフィールによって必要な量が変わるものはどれでしょうか。</p> <p>C：エネルギー。</p> <p>T2：必要エネルギー量は性別、身長、運動量に</p>	<p>○エネルギー量は身長別の標準体重（健康でいられる体重）を維持できる量であることを補足する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事摂取基準の表（Jamboard） <p>○過不足による身体や生活への影響を説明し、そうならないようにしたいという気持ちが高まるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過不足イラスト（パワポ） <p>○中学生は大人と同じまたは大人よりも多く摂取しなければならない栄養素があることに気付かせ、成長のために大切な時期であるということを理解できるようにする。</p>

	<p>3 個人に合わせたエネルギー量を摂取する方法を考える。</p>	<p>よって決まっています。中学生の1食分はどのくらい必要ですか。</p> <p>C：800くらい。</p> <p>T2：1-1の給食はみんなに合わせて1食770kcalになるように作っています。でも、1-1の中でも個人個人の性別、身長、運動量（部活動）は違いますね。食べる量はみんな同じでいいですか。</p> <p>C：量を調整したほうがいい。</p> <p>T2：量を調整してエネルギー量を個人に合わせるといいですね。この中で主にエネルギーのもとになるものはどれですか。</p> <p>C：ごはん。</p> <p>T2：「ごはん」の量を自分に合った量にすることで、食事全体の量がちょうどよくなり、健康に成長しながら日々の生活を送ることができます。</p> <p>T2：みなさんが普段食べている「ごはん」の量のアンケート結果です。この量は適切ですか。</p> <p>C：分からない。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 自分に合った「ごはん」の量を求めよう </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・給食写真 ○人によって必要量が違い、その人に合った量をとる必要があることを理解できるようにする。 ○「ごはん」以外は成長期に重要な栄養素を不足せず取るために、1人分食べる必要があることを伝える。 ・アンケート結果（パワポ）
<p>展開② 15分</p>	<p>4 自分に合った「ごはん」の量を求める。</p> <p>5 普段食べていた量を振り返り、これからどうするとよいか考え</p>	<p>T2：スプレッドシートで1食に必要なエネルギー量を求め、ワークシートで自分に合ったごはんの量を確認しましょう。（①～③を入力すると④が自動計算される。）</p> <p>①性別を選ぶ。</p> <p>②身長を入力する。（標準体重：自動計算）</p> <p>③運動量を選ぶ。</p> <p>④1日分と1食分の必要エネルギー量を求める。</p> <p>⑤必要エネルギー量を摂取できるごはんの量を判断して選ぶ。（ワークシートに記入）</p> <p>T2：今まで食べていた量と必要な量を比べてどうですか。</p> <p>C：だいたい同じだった。</p> <p>C：今までの少なかったから増やす必要がある。</p> <p>T2：少なめ、普通、多めの実際の量はこれくらいです。配膳の時に給食当番の人に伝えた</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレット（PC） ・ワークシート ○身長によって個別対応が必要な生徒がいるので声をかける。 ○今までの適正量でなかった場合でも、これから調整していくとより健康に生活したり成長したりしていけることを伝え、自分に合った量を食べようという意識がもてるようにする。 ・盛り付け量のめやす写真

	る。	り、後で調整したりしましょう。	・ごはん、茶碗
ま と め 10 分	6 学習の振り返りをする。	T1: 今までの食事を振り返りながら、今日の学習で分かったことやこれからの食事をどうしていくか書きましょう。 C: 今までは適当にご飯を盛って食べていたけれど、自分に合った量はふつうだと分かったので、これからはふつうの量を盛るようにしたいです。 C: 健康のためには自分に合った食事の量を取ることが大切だと分かりました。ごはんの量で調整できるので、明日の給食でやってみます。	○学習したことを自分の今までの食生活とこれからの食生活に当てはめて確認させ、今後の取組への意欲が高まるようにする。

6 評価

- ・自分に合った「ごはん」の量を求めることができたか。
- ・今後の食生活をよりよくしていこうとする意欲をもつことができたか。

7 板書



8 協議会記録

【授業者より】

- ・普段の給食の様子から、極端にご飯の量が少ない生徒がいることが気になっていた。いくら身長が低めであってもエネルギーが足りていない心配があった。食べ過ぎや肥満傾向の生徒よりも、不足している生徒へ指導を行いたいという思いがあった。
- ・導入から生徒が一生懸命考えていて、多くの素直な意見が飛び交う中で授業を行うことができた。
- ・食事摂取基準の表を読み解く場面では、思ったより時間がかかった。必要最低限の情報になるように表を整理したつもりではあったが、数字がたくさん並ぶ資料の見せ方や指示の仕方を工夫したい。

- ・Jamboard をあまり使用していないようで、機能の説明に時間がかかってしまった。
- ・24 人中 21 人が自分に必要なエネルギー量を正しく求めて、それに合ったごはんの量を選択していた (26 人中 2 人欠席)。多くの生徒が自分に必要なごはんの量を理解することができた。そうでない生徒へのフォローや給食時間の巡回による全体への継続的な声かけを行いたい。

【指導者および参観者より】○…良かった点、△…課題や改善点

〈全体〉

- 実態をしっかり把握した上での授業であり、授業者が伝えたいことが明確だった。生徒もねらいについて考えることができていた。
- 生徒が発表や相談し合う姿が素敵だった。
- 生徒とのやり取りが雰囲気をつくっていて、良い間で授業が展開していた。
- T 1 (担任) と T 2 (栄養教諭) の役割がよく、授業の流れがスムーズだった。
- △内容が焦点化されており時間内に授業が終わっていたが、「中学生に必要な栄養素や健康との関係」と「そのために必要な食事内容やその量」を 1 時間で行うのはやはり盛りだくさんになる。2 時間に分けられるとよいのではないか。

〈導入〉

- 導入のクイズは生徒が興味をもって取り組んでいた。また、写真や情報が整理されていて展開につながる内容だった。

〈展開〉

- エネルギー量を求める場面では、スプレッドシートで自動計算できるように教材が作られており、計算に時間がかかることなく進められていた。計算が目的の授業ではないため、この方法が適していた。
- ごはんの量を調整しても他の栄養素をしっかり取れるようにおかずは減らさないようにしたいという振り返りがあり、食事全体を多角的にみて栄養バランスを整えようとする姿が見られた。
- 茶碗に盛られたごはんの実物提示がよかった。実際に配膳するときにもイメージしやすい。
- ICT だけを使うのではなく黒板やワークシートも併用しており、効果的な ICT の使い方であった。
- △ごはんの実物や写真だけでなくグラム表示もあるとよかった。カレー・丼の時や、家庭で学校とは違う茶碗になっても同じ量を再現することができる。
- △正しい書き順や板書の仕方を工夫するとよい。本時のめあて (課題) はしっかり板書して示すと全員が分かりやすい。
- △計算や数字が苦手な生徒への確認や配慮がもっと必要である。支援が必要な生徒への配慮も考えるとよい。

〈その他〉

- ・自分の食べる量を写真に撮っておき、事前と事後で比較してみても良さそう。

中学生に必要な食事 ～自分に合った「ごはん」の量を知ろう～

組 番 名前 _____

1 自分に必要な「ごはん」の量

①必要エネルギー量から「ごはん」の量を求めよう。

性別（男・女） 身長（ ）cm 活動量（ 1・2・3 ）



1食に必要なエネルギー量 (kcal)

※スプレッドシートで求めた量

660kcal より少ない



少なめ

660～880kcal



ふつう

880kcal より多い



多め

②今まで食べていた量は、今日求めた必要な量と比べてどうでしたか。

食べていた量は必要量に比べて、 同じくらいだった ・ 少なかった ・ 多かった

③これからどのように量を調整しますか。

今までと（今までより）、 同じくらいにする ・ 増やす ・ 減らす

2 ふりかえり

