

中学校第1学年 学級活動指導案

授業者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

1 題材名 「中学1年生に必要な給食量」

2 題材と生徒

本クラスは、給食を食べることに対して意欲のある生徒が多く、盛られたものを食べきる、またはおかわりをする生徒が多い。時折給食を減らす生徒も見られる。

また、身体測定結果より、1食あたりの必要エネルギー量が650kcal以下の生徒や950kcalを上回る生徒がいるなど、体格や必要となるエネルギー量に大きな個人差が見られる。このことから、給食を均等に盛り分けるだけでは、生徒1人1人にとって適切な盛りつけ量とするのは難しいと考える。さらに、生徒は給食以外においても部活の遠征時などに自分で食事を選択しなければならないこともある。そのため、生徒自身が自分のエネルギー量をコントロールすることにも目を向けられるようになる必要があると考える。

今回は、日常生活や成長にとって欠かすことのできないエネルギーに着目し、給食のエネルギーの約40%を占めているごはんの量について考えることを通して、食生活をよりよくしようとする意識を育みたい。

3 食育の視点

食に関する指導の目標					
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
	○				

- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく力を身に付ける。

4 本時の計画

(1) 本時のねらい

1日に必要なエネルギー量は、年齢や体格によって異なることを理解する。また、生徒自身にとって必要なエネルギー量、およびそれを満たすためのごはんの量を求めることで、今後の食生活において適切な量の食事を選択できるようにする。

(2) 評価規準

- 1日に必要なエネルギー量は、年齢や体格によって異なることを理解できる。
(知識・技術)
- 求めた1食分のエネルギー量から、自分に合ったごはんの量を選択することができる。
(思考・判断・表現力等)
- 量を考えながら食事をしようとする意識をもつことができる。
(学びに向かう力・人間性等)

(3) 本時の展開

時間	学習活動	主な働きかけと予想される反応	評価(◇)、留意点(・)、資料(□)
課題の意識化 10分	<p>1 前日の食事を振り返り、食事の量に注目する。</p> <p>2 家庭科「中学生に必要な栄養を満たす食事」を振り返る。</p> <p>3 課題をつかむ。</p>	<p>T 1 昨日の食事を振り返りましょう。何か気を付けていることなどはありますか？ S 栄養のバランス</p> <p>T 1 では、食事の量はどうか？ S あまり気にしていなかった。</p> <p>T 2 みなさん、1学期に家庭科で中学生にとって必要な栄養素について勉強したのを覚えていますか？みなさんは、成長期であることや、運動量が多いことなどから、大人に比べて給食を多めに食べなければいけないという話がありましたよね。</p> <p>T 2 では、同じ年齢のみなさん同士ではどうでしょうか？成長のスピードが人それぞれ違って、身長や体格がみんな違いますよね？それぞれに必要な栄養素の量はどうかと思いますか？ S 量は変わると思う。</p> <p style="border: 1px dotted black; padding: 2px;">私たちに必要な給食の量を知ろう</p>	<p>□ワークシート</p> <p>□大人と中学生に必要な給食量の写真</p>
課題の追求 30分	<p>4 給食の量を求める着眼点を確認する。</p>	<p>T 2 給食の量に特に影響するのは、エネルギーです。エネルギーは、運動・勉強・内臓を動かす・体温を保つ・生命を維持することなどに必要です。</p> <p>大切なエネルギー源となるのが主食、給食で言うごはんです。ごはんによく含まれる炭水化物はたんぱく質や脂質に比べてすぐにエネルギーに変わる性質があります。また、炭水化物からできるブドウ糖は脳の最も効率的なエネルギー源でもあります。</p> <p>毎日勉強や運動を頑張っている、成長期のみなさんにとって欠かせない栄養素です。そんなごはんのエネルギーは給食全体の約40%を占めています。</p> <p>今日は、みなさんにとって大切なエネルギーとごはんの量に着目して、給食の量について考えてみましょう。</p>	<p>・ごはん(炭水化物)の必要性について確認する</p> <p>□ごはんのエネルギーが給食に占める割合の円グラフ</p>

	<p>5 1日の必要エネルギー量を知る。</p> <p>6 自分に必要なごはんの量を求める。</p> <p>7 今までのごはんの盛り付け量と比較する。</p> <p>8 給食の量について配慮すべきことを確認する。</p>	<p>T 2 「1食あたりのエネルギー量を算出しよう」というファイルを開き、太枠の中に、年齢と身長、性別を入力しましょう。</p> <p>1日に最低限必要なエネルギー量と1食あたりのエネルギー量の目安が出たらワークシートに記入しましょう。</p> <p>T 2 算出したエネルギー量は目安です。人によって体質などが異なるため、これからの食事を選択する上でのひとつの参考として捉えてください。</p> <p>T 2 1食あたりのエネルギーからごはんをどれくらい盛り付けたら良いか考え、当てはまる□に丸を付けましょう(多め・ふつう・少なめの3つの段階から選ぶ)。1食あたりのエネルギーは、みなさんが日常生活を送ったり、成長したりするために最低限必要なエネルギーです。部活などで運動をしている人はここに運動している分のエネルギーが加わるので、自分の状況に合わせて考えましょう。</p> <p>T 2 事前に撮影した給食写真と、選択したごはんの量を比べてみて、気付いたことや思ったことをワークシートの4に記入しましょう。</p> <p>T 2 コンビニのおにぎりなどと比べてみましょう。(普段の食生活でどのくらいごはんを食べたらよいかイメージする。)</p> <p>T 2 今回計算したごはんの量に慣れておらず食べきれない人や、体調不良などが原因でいつもより食べる量が少なくなることがあります。まず大切なのは、自分にとっての適量を把握することなので、少しずつ実践していきましょう。</p>	<p>□エネルギー計算用エクセルシート</p> <p>□ごはんの盛り付け写真 (160g, 210g, 270g) □盛り付けたごはん</p> <p>□生徒が事前に撮影した給食写真(それぞれがタブレットに表示させる) □コンビニのおにぎり</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>9 授業の振り返りを記入する。</p>	<p>T 1 振り返りをします。ワークシートの5に今日学んだことと今後に生かしたいことを記入し、6のアンケートに答えましょう。</p>	<p>◇食事をする際の、盛り付け量について記入することができる</p>

5 ワークシート

中学1年生に必要な給食量

1年 組 番 名前 _____

1 昨日の食事を振り返ろう

昨日の夕食で食べたもの全部に○をつけましょう。

- ごはん・パン・麺 肉・魚・卵・とうふのおかず 野菜のおかず(サラダ、和え物)
 みそ汁・スープ 果物 飲み物(牛乳、お茶、ジュースなど)

2 自分に必要なエネルギー量を算出しよう

エクセルファイルの計算結果①②をそれぞれ記入しましょう。

①1日に最低限必要なエネルギー量	②1食あたりのエネルギー量のめやす
kcal	kcal

3 自分に必要なごはんの量を選択しよう

2で求めた1食あたりのエネルギー量からごはんの量を選択し、□に丸を付けましょう。

- 680kcal 未満
→少なめ(160g)



160g



- 680kcal 以上
880kcal 未満
→ふつう(210g)



210g



- 880kcal 以上
→多め(270g)



270g



4 今までのごはんの量と比べよう

3で選んだごはんの量と今までのごはんの量を比べて、気付いたことや思ったことを書きましょう。

5 振り返り

今日学んだこと、これからに活かしたいことを書きましょう。

6 板書

7 協議会記録

(1) 授業者から

【T 1：学級担任】

- ・食育の授業でタブレットを使うのは初めてだった。
- ・身近な給食を取り扱うのはいいことである。子どもたちが自分の実体験と給食を結び付けて考えることができているよかった。
- ・本時の授業で終わらせるのではなく、日々の生活の中で今回の学習内容を意識させる場を設けて、食育を継続して取り組んでいきたい。

【T 2：栄養教諭】

- ・食べる意欲のある子どもが多いが、良くも悪くも盛り付けられたものをそのまま食べている様子があるので、意識付けをしたいと思い、今回の授業を行った。
- ・実際のごはんを見せて回った時に、普段食べている量と比べて、「こんなに多い」というような反応があった。子どもたちに気付かせることができ、成果のある授業だった。

(2) 質疑応答

- ・タブレットに入っていたデータの計算式は？

→推定エネルギー必要量＝基礎代謝基準値×標準体重×身体活動レベル (1.7)

＋エネルギー蓄積量

- ・身体活動レベルを 1.7 にした理由は？

→給食の摂取基準に合わせた。

- ・普段の給食での残量は？

→クラスの男女比率は男子が少ない。肉や魚は完食するが、ごはんと野菜は時々残る。特にごはんの残量が多い。目標があると食べるクラスで、今週は残量調査期間なので完食している。

(3) 協議

【観点①：自分に必要なエネルギー量を計算させたことは、生徒に「自分に合った量の食事をとることが大切である」という意識をもたせるために有効であったか。】

- ・自分のエネルギー量が分かった点はよかった。
- ・目的をもって子どもたちは計算をしていたが、タブレットに身長、男女を打つだけの作業になっていた。
- ・個々の活動量に応じてエネルギー量を算出していたら、より自分事として捉えられるのではないか。

【観点②：本時の学習は、学びを生活に結び付けて実践する手立てとして有効であったか。】

- ・自分に必要なごはんの量を示したことは、学校以外の実生活の場も振り返ることができてよかった。
- ・自分の日頃のごはんの量と比較して、考えてつぶやく生徒の姿を見受けた。
- ・昨夜の夕食で食べたものをワークシートに記入させた時、夕食でごはんを食べていないことを振り返り、食事量が少ないという問題点に気付いた生徒がいた。
- ・コンビニのおにぎりの話が、実生活と結び付けて考えやすかったので大変有効であった。

(4) 指導・助言

- ・食育の最終目的は、正しい知識をもった上で、実践し、健康的な生活を送ることである。一例として、苦手な食べ物があっても、それに変わる食べ物を知り、必要な栄養を満たすことができるような実践力が大事である。実際に行動に移すのは難しいことであるが、こういった実践力を育てることが到達点である。
- ・生徒の運動量など、現実に応じたごはん量を知り、給食時に自分のごはんの量を実際に量ってみることは大事なところである。
- ・授業の中で何を一番伝えたいかを TT で一緒に考えていくとよい。
- ・食育の授業は単発なので、年間計画で計画的に行うとよい。授業だけでなく、全校朝会やおたより、掲示物を活用していろいろな場で食育を進めるとよい。
- ・食育は家庭にはなかなか目が届きにくいのが現実である。家庭への啓発は子どもを発信源にして進めることができる。例えば、バランスのよい給食を子どもたちが食べ、栄養バランスを理解した子どもが家に帰って家庭に伝えることで啓発ができる。このために、給食管理の業務にも努めてほしい。
- ・子どもの頃に食べた給食は大人になっても覚えている。大人になってお弁当を自分で買う時に給食を振り返ってほしいが、その給食の背景に正しい知識をもたせることが大切である。