

## 特別支援学校 高等部第2学年 家庭生活学習指導案

指導者：T1 学級担任  
T2 栄養教諭

1 題材名 「適塩」を意識した食事の組み合わせを考えよう

2 本時の目標

- 適切な食塩量で食事をとる大切さがわかる。（知識・技能）
- 食事の食塩の量を計算する活動を通して、食塩は取り過ぎてしまいやすいことに気づき、組み合わせや食べ方を工夫できる。（思考・判断・表現）
- 食事の食塩量に関心をもち、健康な生活を送ろうとする意欲をもつ。（主体的に学習に取り組む態度）

3 生徒の実態と題材設定の理由

私たちの食生活において、食塩の過剰摂取は健康に関わる重要課題の一つにあげられている。令和5年の国民健康・栄養調査によると、20歳以上の男性平均摂取量が10.7g、女性が9.1gという結果になっている。この数値は「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で示されている成人の目標値、男性7.5g、女性6.5g未満と比べ、かなり多い。生徒との会話の中から、子どもたちは、ソースのかかったフライやハンバーグ、味付けされたごはん、めん類等、味の濃い食を好む傾向があり、無意識のうちに食塩の過剰摂取になると予想される。中には、家の近くのコンビニへ買い物に行ったり、友達同士で祭に出掛けて飲食を共にしたりする生徒もいる。近日中には、昼食を買いに行く校外学習も予定されている。「適塩」という観点を含めて最適な食品を自分で判断して選ぶ力を身に付ける力は、自立した社会生活を送るために大切であると考え。授業では、食塩量を可視化して比較しやすいようにしたり、身近な料理の食塩量を計算して減塩になる献立を考える活動を行ったりして、生徒が食事の食塩量に関心をもち、「適塩」「減塩」について考える機会にしたい。

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
	○	○			

5 展開

時間	主な学習活動	○：手立てや支援（個別の支援があれば記入）
導入 15分	1 血圧上昇の原因の一つが食塩の過剰摂取であり、日本人は食塩を取り過ぎているという実態と、摂取目安となる目標量を知る。	○生徒が答えやすい問いを投げかけ、生徒の関心を引き出しながら授業展開をしていく。 ○イラストを用いたスライドを提示する。 ○生徒を指名して、実際に塩を用いて目標量を予想する場面を設定する。

<p>展開 30分</p>	<p style="text-align: center;">「適塩」を意識した食事の組み合わせを考えよう</p> <p>2 食塩の量が2～3gになる食事の組み合わせを考える。</p>	<p>○ロイロノートを使用し、料理のイラストを動かすことで、組み合わせを考えられるよう、ロイロノートで教材を準備する。</p> <p>○計算機で計算しながら、組み合わせを考えて良いと伝える。</p> <p>○食塩量を減らせる選び方を紹介する。</p> <p>○目標量は、必ず毎日、その量以内に収めなければならないという数値ではないこと、多くとった日は、その日の別の食事や、他の日で調整してもよいことを伝える。</p>
<p>終末 5分</p>	<p>3 振り返りをする</p>	<p>○板書や掲示物を見て振り返る。</p> <p>○感想を言う場面を設ける。</p>

6 評価

1 食分の食塩量を意識し、意欲的に食事の組み合わせを考える活動に取り組んでいたか。(見取り)

7 板書写真



## 8 協議会記録

### 【授業者より】

- ・昨年度、該当学年で献立作成の授業を実施。楽しく取り組めたため、今年度はどんな授業内容を実施しようか考えた。減塩の授業を選んだ理由は、塩分は気をつけていないと摂りすぎてしまうため、自分の食生活を見つめ直してほしいという願いから。高校2年生は、もうすぐ大人になり、自分で食事を選択していく日も近いため、塩分を意識した食事を知ってもらいたい。
- ・導入部分で生徒にわかりやすい内容だと思って血圧を取り上げたが、生徒の反応から内容が難しかったようであった。生徒とのコミュニケーション不足を感じた。また、説明がわかりにくかったため、簡潔にするべきであった。
- ・展開の部分で、減塩や食べ方の工夫について伝えたいと思っていたが、深められず残念であった。

### 【グループ協議】○：成果、△：課題や改善策

- 導入部分の3択クイズは、生徒の興味を引き出す有効な手立てであった。
- 実際に塩を用いて塩分目標量等を提示する場面で、黒い紙に塩を出して提示していたが、塩がとても映えていて、生徒の注目度もアップしていた。黒い紙がとても効果的であった。
- △ワークシートに給食1食分の塩分量が載っているため、展開で適塩を意識した食事内容を考えた後に、終末で「給食はどうやって塩分を抑えているのか」を伝えられると今後、給食を食べる時により意識できるのではないか。
- △給食は栄養バランスもとれているし、塩分も抑えた1食であることを、もっとアピールしても良かった。
- ワークシートがカラフルで、美味しそうな料理のイラストもあり、楽しく取り組める工夫がされていた。教室に入れない生徒もワークシートの活動が気になって自分から入っていく様子からも生徒の興味を引き出す手立ての一つだった。
- 塩の実物を使用したり、ワークシートで計算したりと、生徒の活動の場面が多く、意欲的に授業に臨んでいる様子が伺えた。
- とても和やかな雰囲気での授業が始まっていた。生徒が参加しやすい授業であったと感じた。
- △ワークシートに主食、主菜、副菜以外の「その他の料理」（塩分の多い人気料理。ラーメンやカレーライス、握りずし、ハンバーガー等）が載っていた。その他の料理を選んでしまうと、1食分の塩分目標量を越えてしまうが、その他の料理も食べることはあり、塩分の多い料理を食べた場合は、1日のうちの残り2食で塩分を控えた食事をして調整すれば良いということも伝えても良かったのではないか。
- 最後の振り返りの時に、生徒がよく食べるスナック菓子を見せて、パッケージに食品表示があることを伝えていた。食事以外のおやつでも塩分を意識する助言であった。

### 【指導者より】

- ・塩分指導は非常に難しい。大人に対して講話してもなかなか伝わりにくく難しい内容であるが、今回、特別支援学校の食育授業で取り上げて凄いなと率直に思った。
- ・指導者2人の連携がとても良く、たくさん打合せをされたのが伺えた。TTの効果は、普段から生徒のことを知っている先生とペアを組むことで普段通りの生徒の姿で授業に臨むことができることである。また、栄養教諭の専門性を活かして伝えることで、生徒に響き、授業内容への理解が深まる。授業内でのTTの役割分担が重要である。
- ・展開の適塩を意識した食事内容を考える場面で、ワークシートには食パン2枚分の塩分量しか記載されていなかったが、塩分を控えるために食パンを1枚にして、工夫をして食事内容を考えている生徒もいて、柔軟に考えることができることに驚いた。