

食育事業取組報告書(本丸中学校)

食育活動区分	(該当するものを口で囲む) 育てる・作る・ 食べる ・返す	実施年月日	6年6月26日 6年7月 2日、3日、4日、5日
教科名	技術・家庭(家庭分野)	指導者	
単元名	私たちの食生活「食生活と栄養」		
ねらい	生活習慣病予防の食生活のポイントを知り、自分自身の健康を考えた食事の選び方を実践しようとする意欲をもつことができる。		
児童・生徒の活動		支援・指導上の留意点	
<p>1 生活習慣病について知る。</p> <p>2 今の食生活が将来の健康に大きく影響することに気づく。</p> <p>3 生活習慣病の予防について、自分の課題を見つけ、その解決に向けて考える。</p> <p>4 食事選びのポイントを知る。</p> <p>5 生活習慣病予防のポイントを知る。</p>		<p>○生活習慣病について触れ、今日の学習内容を理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・未来の健康と現在のはつながっている。 <p>○クイズ(4択)に取り組ませる。</p> <ul style="list-style-type: none"> Q1 食塩の多いメニュー Q2 脂質の多いメニュー Q3 砂糖の多いメニュー <p>○コンビニメニュー表から、昼食1食分を選び、エネルギー、脂質、塩分相当量の合計を記入させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今後は自分で準備する機会が増えるので、コンビニメニューで昼食1食を考えてみる。 <p>○食事選びのポイントを伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事摂取基準 ・生活習慣病予防の食事の基本はバランスの良い食事 <p>○コンビニ食の選び方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脂肪や塩分の取り過ぎに注意して、色々な食品をバランス良く、過不足なく摂ることが大切である。 ①組み合わせ ②量 ③表示をよく見る ・昼食を食べ過ぎたから夜は控えよう、甘いものを食べすぎているから気をつけよう、今日は野菜が少ない、など意識することから始める。 <p>○今から望ましい生活習慣を形成することが大切であることを理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平均寿命、健康寿命に触れる。 	
成果と課題	授業後の振り返りで、自分は甘いものが好きだ、つい食べ過ぎてしまう、好きなものばかり選んでしまう、ファーストフードだけですませてしまうことがある、など、自分の食生活をしっかりと振り返り、自分自身の食事の課題を見つけ、今後について考えている記述が多かった。また、ワークシートはすぐに返却せずに卒業間近に返却したことで、学習内容を思い出し、給食がなくなるこれからの生活で活かしていこうとする様子が見られた。		
家庭・地域との連携	学校教育課の栄養士を講師に食育出前講座を実施した。		