

保健体育科(保健分野)学習指導案（例）

平成 年 月 日（曜日）第 校時  
 年 組  
 指導者 教科担任（T1）  
 栄養教諭・学校栄養職員（T2）

1. 単元名 生活行動・生活習慣と健康  
 2. 単元設定の理由

3年生は、夏季総体も終え、これからは「受験」が視野に入ってくる時期である。  
 そこで、夜食や間食のあり方について、現在の自分の生活をベースに考えさせ、規則正しい生活習慣・食習慣が大切であることを理解させ、調和のとれた生活を見直そうとする実践的な態度の育成を図りたい。

3. 単元の目標

- (1) 自己の心身の健康や安全について関心をもち、自ら進んで健康で安全な生活を実践しようとする。（関心・意欲・態度）
- (2) 健康の保持増進には、年齢や生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要であることを理解する。（知識・理解）
- (3) 食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病を引き起こすなど、生涯にわたる心身の健康保持に様々な影響を与えることを理解する。（知識・理解）
- (4) 自分の生活習慣を振り返り、調和のとれた生活ができるように目標を立て、実践できるようにする。（思考・判断）

4. 単元の評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
○自分の食生活を見直し、健康の維持・増進のために、規則正しい食生活を送ろうとしている。	○規則正しい食生活を送るために、学習したことを自分たちの生活と比較したり、関係を見つめたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	○健康の保持・増進のための生活について、理解したことを発言したり、書き出したりしている。

5. 指導計画（全4時間）

- ①食生活と健康（1時間）・・・本時
- ②運動と健康（1時間）
- ③休養及び睡眠と健康（1時間）
- ④調和のとれた生活と生活習慣病（1時間）

6. 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で必要な栄養や望ましい食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。（心身の健康）

7. 本時の目標（本時1／4）

自分の食生活を見直し、食規則正しい食生活を送ろうとする意欲を持たせる。（関心・意欲・態度）

8. 本時の展開

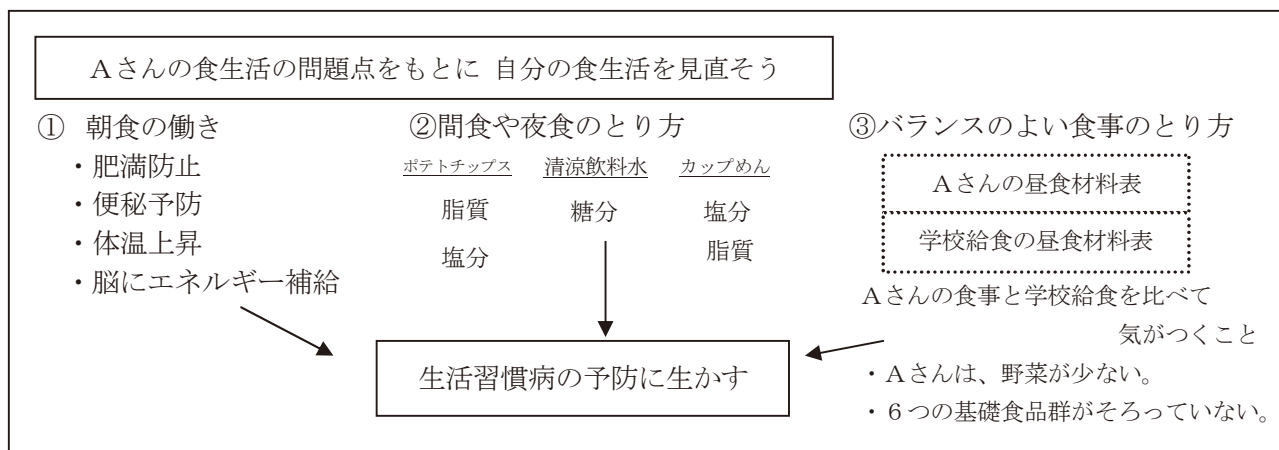
	学習活動	教師の指導・支援	◆評価（評価規準） 【評価方法】
導 入	1. 本時の課題を確認する。	T1：教科担任 T2：栄養教諭・学校栄養職員 ○Aさんの1日の食生活（教科書）にはどのような問題があるか、考えさせて発表させる。	
	Aさんの食生活の問題点をもとに 自分の食生活を見直そう		

展 開	<p>2. 食生活の改善の根拠と必要性について理解する。</p> <p>○朝食の働きや生活リズムについて知る。</p> <p>○間食や夜食のとり方について知る。</p> <p>3. 運動によって消費できるエネルギー量を計算する。</p> <p>4. バランスのよい食事のとり方について知る。</p>	<p>○中学生は成長期でより多くのエネルギーを必要としているが、活動量以上のエネルギーのとり過ぎは、生活習慣病につながることをおさえる。</p>	<p>○朝食の働きについて各自考えさせる。その後、発表させる。</p> <p>○間食や夜食には糖分・塩分・脂肪が多く含まれていることに気づかせる。実物の砂糖、油の量を提示し、目安量と比較させる。</p> <p>○夜食がなぜ好ましくないのかについて資料を用いて説明する。</p> <p>○給食の献立を通して、バランスのよい食事について再確認させる。</p> <p>○栄養の偏りや不規則な食事が生活習慣病につながることをおさえる。</p>	
終 末	<p>5. 自分の食生活を見直し問題点を解決し、ワークシートにまとめる。</p>	<p>○これからの食生活について、ワークシートに書かせることで、規則正しい生活の必要性について確認させる。</p>		<p>◆自分の食生活を見直し、健康の保持増進のために規則正しい食生活を送ろうとしている。 (関心・意欲・態度) 【ワークシート】</p>

9. 資料

ワークシート

10. 板書計画例



# 食生活と健康

年 組 名前

1. Aさんの食生活でどのような問題がありますか？

2. 朝食  
朝食の働きを書きましょう。

3. 間食・夜食

①次の3つの食品に多く含まれている栄養素は何でしょう。

ポテトチップスに多く含まれるもの

清涼飲料水に多く含まれるもの

カップめん  
多く含まれるもの

②ポテトチップス1袋(約500kcal)とコーラー1本(約160kcal)分のエネルギーをジョギングで消費する場合、何分間の運動が必要でしょう。  
(体重50kgの場合)

約 分間の  
ジョギングが必要

## 4. 栄養のバランス

Aさんの昼食と今日の学校給食を比べて気がついたことを書きましょう。

5. 自分の食生活を見直し、問題点を解決していきましょう。

問題点

➔

解決策

### ★教科書より★

下は、Aさんのある土曜日の1日を食生活を中心に見たものです。  
どんな問題があるか考えてみましょう。

<b>朝食ぬき</b>	あわてて家を飛び出す	<b>朝食</b>	ハンバーガー ポトポト コーラー	<b>間食</b>	アイスクリーム ポテトチップス おやつ	<b>夕食</b>	おにぎり 揚げ物 卵スープ	<b>夜食</b>	カップめん コーラー
部活動				学習塾					

高等学校家庭科 学習指導案（例1）

平成 年 月 日（曜日）第 校時

年 組

指導者：教科担任

1. 題材名 こだわり弁当を作ろう

2. 題材設定の理由

食に関する指導は、小・中・高等学校家庭科において児童生徒の食生活の自立を目指して、継続して授業実践が行われている。しかし、高校生への調査結果等から、食に関する基礎的な知識や技術の習得が不十分であったり、学んだことが実生活に生かされていないであったり、といった課題が明らかになっている。進学や就職ともない、より一層食生活の自立が求められる高校生に、学んだことを活用してよりよい食生活を自ら思考・判断し、問題解決ができるような学習が必要である。

本題材では、食物領域で学習した内容を活用して、市販の弁当から情報を読み取り、課題を見つけ、自分と社会とのつながりを実感させることをねらいとしている。また、自分以外の誰かのために献立を作成し、実際に弁当を作る体験（献立作成・栄養のバランスの考察・食材の購入・調理・盛り付け・評価）を通して、自分に自信を持ち、次の学びにつなげる意欲を喚起できるものであると考え、本題材を設定した。

3. 題材の目標

- ① これまでに学んだ食生活に関する学習を通して、生涯を見通した食生活を考えさせるとともに、主体的に食生活を営む力を身につける。
- ② 市販弁当から食にかかわる情報を読み取ったり、献立作成から自分の家族の生活に合った価値を適切に判断したりすることができる。

4. 題材の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技 能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>○食品や調理、家族の食生活に関心を持ち、よりよいものにしようとしている。</li> <li>○調理実習では、科学的な視点を持って意欲的に取り組んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○市販の弁当から情報を読み取り、現代の食生活の問題点について考え、まとめたり、発表したりしている。</li> <li>○食事摂取基準や食品群別摂取量の目安を活用するとともに、経済・エネルギー・嗜好などを踏まえた献立になるよう工夫している。</li> <li>○環境に配慮した調理になるよう工夫している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○既習事項を活用して、品質表示から必要な情報を読み取り、整理することができる。</li> <li>○食生活の自立に必要な基礎的な調理作業ができる。</li> <li>○資源やエネルギーに配慮した食品の購入や調理ができる。</li> <li>○調理法によって調理器具が使い分けられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各ライフステージの栄養の特徴や食事摂取基準について理解している。</li> <li>○食品の腐敗や食中毒の予防、食品添加物の役割について理解している。</li> <li>○生産から消費までの過程において、食の安全・衛生について理解している。</li> </ul>

5. 指導計画（全6時間）

- ① コンビニ弁当から見えてくること 2時間（本時）
- ② こだわり弁当の献立を立てる 2時間
- ③ こだわり弁当を作る 2時間

6. 食育の視点

- ① 食 事 の 重 要 性 : コンビニ弁当から自分の食生活を振り返る
- ② 栄養や食事のとり方 : 1日に必要な栄養素と弁当の栄養表示を比較して考察する
- ③ 食物の品質・安全 : 食中毒の予防と食品添加物の役割、遺伝子組み換え食品について考える
- ④ 生産者へ感謝する : 日本の食料自給率や食料の廃棄について知る
- ⑤ 資源や環境への配慮 : 日本の食生活が多くの国からの輸入品で支えられていることを知る
- ⑥ 地域の産物と食文化 : 地産地消の意味を理解し、地域の食文化や食品の旬について考える

7. 本時の目標（本時1～2／6）

- ・既習事項と自分の生活を結びつけて改善策をまとめ発表できる。（思考・判断・表現）
- ・健康で安全な食生活を営むために必要な基礎的・基本的な知識を身につける。（知識・理解）

8. 本時の展開

時間	◆学習活動	◎教師の指導・支援	○評価規準 (評価方法)【観点】
1	1. 本時の目標の確認 ◆学習の流れを聞く  ◆自分の1週間の食事記録(宿題)から気づいたことを書く。	◎こだわり弁当作りにつながる学習であることを伝える。 ◎中学校の学習を振り返らせ、現在の自分の食生活の問題点に気づかせる。	○自分の食生活を振り返り、食に関心を持つ。 (ワークシート②) 【関心・意欲】
	2. 市販弁当の分析 ◆4～5人の班(A班)で集まり、配布されたコンビニ弁当(写真)から情報を読み取って、ワークシートにまとめる。	◎各班に別々の弁当の写真を配布して、読み取りのポイントを示す。 (例) エネルギー量、食品添加物の数、国産の食材、遺伝子組み換え食品の有無、旬の食材など	○弁当の品質表示を読み取り、まとめ、わかりやすく発表している。 (ワークシート①) 【思考・判断・表現】
	3. 食のキーワード ◆A班で、食に関する言葉について、教科書や資料集で調べて、人に説明できるようにまとめる。 ジグソー法(エキスパート活動) ◆A班を解体して新たな4～5人の班(B班)で集まり、A班でまとめたことを1人1分で伝え合う。	◎A班のそれぞれに、別々のキーワードを提示して、まとめさせる。 (例) 食料自給率、食品添加物、旬、食事摂取基準、遺伝子組み換え食品、PFCバランスなど ◎B班の活動では、時間を計測する。 ◎B班での活動が不十分な場合は、補足説明する。	
2	4. 食品の選び方と背景にあるもの ◆B班で、配布されたコンビニ弁当のジャッジをして、改善策をまとめる。 ジグソー法(ジグソー活動) ◆B班で、ジャッジとその根拠、改善策を全体で発表する。評価の観点にしたがって相互評価する。 ジグソー法(クロストーク活動)	◎ジャッジは、○か×で判定させる。さらにその根拠と改善策を考えさせる。  ◎相互評価の観点を示し、評価シートに記入させる。 (例) 主張が明確だ、根拠が明確だ、班員全員が理解しているなど	○既習事項と自分の生活を結びつけて改善策をまとめ発表している。 (ワークシート①) 【思考・判断・表現】
	5. まとめ ◆授業で新しく知ったことや気づいたこと、疑問点のなかから、1人1つ付箋に記入する。 ◆学習のまとめをノートに記入する。	◎付箋に記入させたら、模造紙に貼り出し、生徒同士がさまざまな考え方やものの見方があることを理解させる。 ◎次時は、こだわり弁当の献立を作成することを伝える。	○授業を振り返り、まとめが記入できる。 (ワークシート①) 【知識・理解】

9. 準備物

生徒自身の1週間の食事記録、コンビニ弁当の写真(品質表示部分を大きく撮影したものを含む)、ワークシート、付箋、模造紙など

10. 資料 授業ワークシート

(ワークシート①)

# コンビニ弁当から考える—これからの自分の食生活—

今日の目標は⇒健全で安全な食生活のあり方を理解する。

A班 1. コンビニ弁当から情報を読み取ろう

わかることをできるだけたくさん書こう

(コンビニ弁当のイラスト)

生徒の実態に応じて読み取りのポイントを示します。

(例) 食品添加物はいくつありますか？

国産の食材はどれですか？

いつまでに食べなければなりませんか？

どこで作られましたか？

A班 2. 食に関するワードを調べよう

\_\_\_\_\_の意味

生徒の実態に応じて

教科書や資料集に記載のある語句を選ぶようにします。

(例) 食品添加物、食料自給率、旬、栄養表示、消費期限、

B班 3. 食に関わるワードの説明をそれぞれ聞いて、自分の言葉でまとめよう

食に関わるワード

ワードの意味 (説明を聞いてわかったこと)

A班でそれぞれが調べてまとめたことを、

一人ひとりから順に説明させ、聞いたことをまとめさせます。

B班 4. 自分の班のコンビニ弁当をジャッジしよう

まずは判定！

その判定をした理由

B班

5. どこをどのように改善したら「よい弁当」になるかを考えよう

食に関わる語句を調べて学んだことを使って、改善方法を考えさせるようにします。  
何をプラスしたらよいか、また何を取って代わりに何を入れたらよいか、  
具体的に考えさせるようにします。

とても良い：3点  
良　　い：2点  
普　　通：2点

6. 他の班の発表を評価しよう

班	この班のキーワード	「なるほど」と思ったこと	疑問に感じたこと	点数
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

7. <まとめ> 生涯を見通した食生活のあり方について、自分が考えたことをまとめよう

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

( 月 日 曜日 時間目) 組 番名前

## (ワークシート②)

1 週間の食事記録 (例)

# 自分の食生活をみてみよう

●自分の食生活の現状を調べて、課題を考えよう。

<調査の方法>

- ・なるべく連続した4日分の食事の内容をすべて書き出す。
- ・料理名とその食材もできるだけ記入する。
- ・朝昼夕食以外に食べたものや飲んだものは、その他の欄に書く。

組番

名前

		主食	主菜・副菜・汁	魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂
書き方の例		ご飯2杯	ハンバーグ、ポテト、味噌汁(ねぎ)	○			○	○	○
月 日 ( )	朝								
	昼								
	夕								
	その他								
月 日 ( )	朝								
	昼								
	夕								
	その他								
月 日 ( )	朝								
	昼								
	夕								
	その他								
月 日 ( )	朝								
	昼								
	夕								
	その他								

●現在の自分の食生活の問題点を書こう。



## 高等学校家庭科 学習指導案（例2）

平成 年 月 日（曜日）第 校時

年 組

指導者：教科担任

### 1. 題材名 食生活を改善しよう

### 2. 題材設定の理由

食生活に関するアンケート結果より、朝食の欠食率は非常に低いですが、栄養のバランスまでしっかりと考えられた朝食内容とは言い難いことが分かった。特に、栄養のバランスや品数、食品の種類、食習慣について課題が挙げられた。しかしながら、生徒は意識の上では栄養のバランスの重要性を理解しているので、行動が伴わないことへの変革が実現できれば、意識改革が可能となるのではないかと考え、それを盛り込んだ授業展開になるよう工夫しながら取り組むこととし、この題材を設定した。

### 3. 指導のねらい

- ①自分の朝食の摂取状況を分析させ、問題点に気づかせる。
- ②克服課題を立て、その課題を克服できるような朝食改善メニューを考えさせる。
- ③朝食がよりよい状況下で摂取できるよう、具体策を工夫させる。
- ④自分たちで考えた課題克服の方法について、実生活でも実践できるか考えさせ、活用できる部分に気づかせる。

### 4. 題材の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技 能	知識・理解
○健康に生きるための食生活と栄養摂取について関心を持ち、意欲的に学習活動に取り組んでいる。	○自分や家族の食生活について課題を見付け、その解決を目指して食に関わる情報を適切に判断し表現している。	○主体的に食生活を営むために必要な食品の選択、調理、食生活の管理などの基礎的・基本的な技術を、調理実習を通して身に付けている。	○栄養、食品、調理及び食品衛生などについて科学的に理解し、心豊かで充実した食生活を営むために必要な基礎的・基本的な知識を身に付けている。

### 5. 指導と評価の計画（全15時間）

- |   |         |
|---|---------|
| ①朝食の摂取状況事前アンケート実施 および DVD 視聴                          | 1時間・事例1 |
| ②五大栄養素と食品   | 2時間     |
| ③食事摂取基準と食事バランスガイド<br>自分の食生活を見つめ直す（朝食摂取における実態把握と問題解決策） | 2時間・事例2 |
| ④調理実習（バランスのよい日常食：和食）                                  | 2時間     |
| ⑤調理実習（バランスのよい日常食：洋食）                                  | 2時間     |
| ⑥調理実習（バランスのよい日常食：中華料理）                                | 2時間     |
| ⑦調理実習（課題克服のための朝食改善メニューの実践）                            | 2時間・事例3 |
| ⑧食品の選択と取り扱い   | 2時間     |

### 6. 展開

【事例1】 ①朝食の摂取状況事前アンケート実施 および DVD 視聴

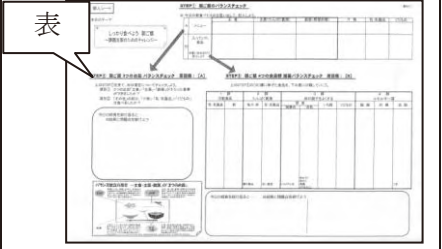
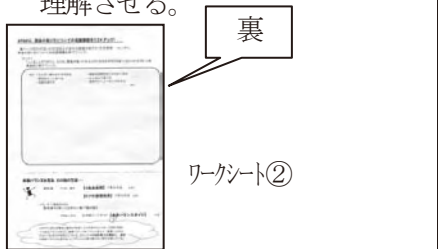
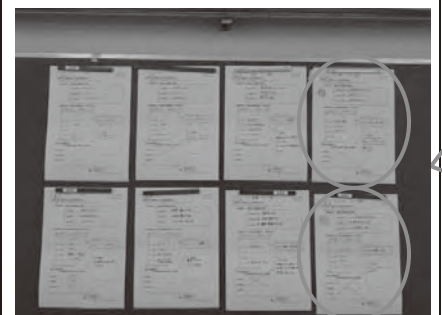
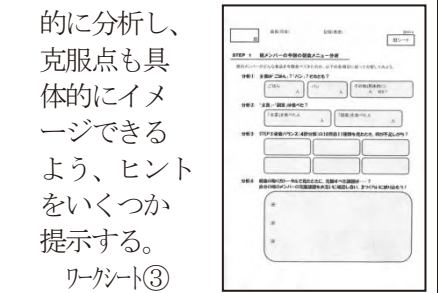
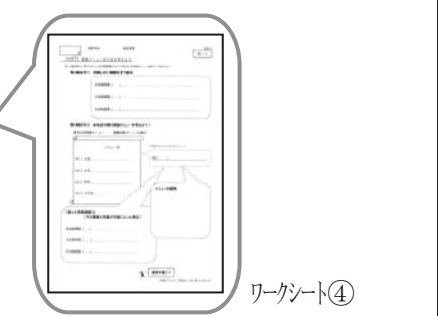
本時の目標（本時1 / 15）

自分の朝食の摂取状況を分析し、問題点に気づく。

時間	◆学習活動	◎教師の指導・支援	○評価規準 (評価方法)【観点】
1時間	◆朝食の摂取状況事前アンケートを記入する。 ◆DVDを視聴し、自分の朝食について問題意識をもつ。	◎自分自身の朝食のとり方を振り返らせる。 ◎現代日本人の朝食の実態を確認させる。 ◎自分自身の朝食のとり方と重ね合わせて視聴させる。	○現在の食生活の問題点を挙げる事ができる。 (ワークシート①) 【関心・意欲・態度】

【事例2】③食事摂取基準と食事バランスガイド自分の食生活を見つめ直す  
本時の目標（本時4～5／15）


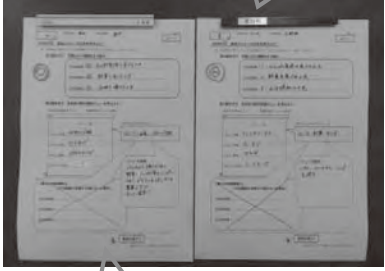



克服課題を立て、その課題を克服できるような朝食改善メニューを考える。

時間	◆学習活動	◎教師の指導・支援	○評価規準 (評価方法)【観点】
2時間	<p>◆授業日の朝ごはんの内容を書き出す。</p> <p>表</p>  <p>◆2つの方法で栄養のバランスチェックをする。</p> <p>◆朝食の克服課題をリストアップする。</p> <p>◆栄養のバランスを判断する方法を知る。</p>	<p>◎簡単に確認できる栄養のバランスのチェック方法を2つ提示し、理解させる。</p> <p>裏</p>  <p>ワークシート②</p> <p>◎生活習慣も含めた克服課題を出させる。</p> <p>◎他の栄養のバランスのチェック方法も知らせる。</p>	<p>○朝食内容の栄養のバランスチェックを行い朝食のとり方の改善点を具体的に挙げるができる。 (ワークシート②) 【関心・意欲・態度】</p> <p>○栄養のバランスについて理解している。 (ワークシート②) 【知識・理解】</p>
	<p>◆班員の今朝の朝食メニューを班で分析し、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食の内容</li> <li>・主菜・副菜の摂取状況</li> <li>・不足食品群のリストアップ</li> <li>・実習で取り組む3つの克服課題の決定</li> </ul> <p>◆朝食1食分の献立を班で考え、班ごとに発表する。</p> <p>◆実際に作る献立案を2つ選出する。</p> <p>◆実習担当班の割り振りを決める。</p> 	<p>◎課題を具体的に分析し、克服点も具体的にイメージできるよう、ヒントをいくつか提示する。 ワークシート③</p>  <p>◎1食分の献立は、主食+主菜+副菜(+その他)+汁物の組み合わせで考えさせる。</p> <p>◎班で挙げた課題が克服できるような献立になるよう工夫させる。</p> <p>◎課題が克服できていそうな作品1つに挙手させる。</p> <p>◎挙手数の多かった献立2例について実習で取り組ませる。</p>  <p>ワークシート④</p>	<p>○班のメンバーの意見を尊重しながら、改善メニューを決めて発表している。 (ワークシート③) 【思考・判断・表現】</p> <p>○課題を解決できる献立を工夫している。 (ワークシート④) 【思考・判断・表現】</p>

【事例3】⑦調理実習（課題克服のための朝食改善メニューの実践）

本時の目標（本時12～13／15）

班で考えた、課題克服できる朝食の調理実習を通して、今後の生活に活用することができる。

時間	◆学習活動	◎教師の指導・支援	○評価規準 (評価方法)【観点】
2時間	<p>◆計画に基づき実習する。 ◆実習を振り返り、感想を発表する。</p>   	<p>◎献立は、生徒の意向をできるだけ損なわないように補う。 ◎挙げられた課題がより克服しやすくなるような工夫をレシピ上にも取り入れ、調理させる。</p> <p style="text-align: center;">その他の実習例</p>  	<p>○班のメンバーと協力して安全に調理実習に取り組むことができる。 (行動観察) 【関心・意欲・態度】 ○料理の作り方を理解し、調理に必要な技術を身につけ、効率よく実習することができる。 (実習記録表) (相互評価表) 【技能】</p>
	<p>◆事後アンケートを記入する。 ・実習した結果課題が克服できたか。 ・朝食に対する意識が変化したか。</p>	<p>◎「③食事摂取基準と食事バランスガイド・・・」の授業を示し思い出させる。 ◎今回のメニューの克服課題を再確認させる。 ◎克服できた点とできなかった点について考えさせる。 ◎今後の生活への活かし方を考えさせる。</p>	<p>○実習の結果うまくいかなかった点について、その原因を指摘することができる。 ○今後の自分の生活への活かし方が説明できる。 (ワークシート⑤) 【思考・判断・表現】</p>

(ワークシート①)

本日のテーマ

自分の食生活を見直そう！  
～ とくに「朝食」について考えよう ～

1. DVDを視聴して

●重要だと思った点を、箇条書きにしよう。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

2. 今の自分の食生活の中で、問題点として挙げられそうなことは何か。

●特に「朝食のとり方」について書こう。

3. 今日の授業を振り返り、自分の食生活（朝食）の課題を書こう。

.....

.....

.....

.....

.....

年 組 番 名前

**STEP① 朝ごはんのバランスチェック** ※ 今日の朝食食べたものを思い出して、記入しよう。

個人シート

本日のテーマ

しっかり食べよう朝ごはん  
～課題克服のためのチャレンジ～

A メニュー	炭水化物 主食(穀類)	たんぱく質 主菜(魚・肉・卵・大豆)	ビタミン・ミネラル 副菜(野菜・料理・いも)	水分 汁物	Ca源 乳・乳製品	ビタミン・ミネラル くだもの
	B 入っていた食品 ※思い出せるだけ 記入しよう					

**STEP② 朝ごはん3つのお皿 バランスチェック 着目欄: [A]**

上のSTEP①を見て、次の項目についてチェックしよう。  
 項目① 3つのお皿「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事ができましたか？  
 項目② 「その他」の部分(「汁物」「乳・乳製品」「くだもの」)は食べましたか？

皿の種類	① 主食の皿	② 主菜の皿	③ 副菜の皿	その他
代表食品	穀類	魚・肉・卵 大豆	野菜・いも	牛乳・果物 /汁物
とれる主な栄養素	炭水化物	たんぱく質	ビタミン・ミネラル	
判定	◎・○・△・×			
コメント				

**STEP③ 朝ごはん4つの食品群 栄養のバランスチェック 着目欄: [B]**

上のSTEP①の[B]欄に挙げた食品を、下の表に分類してこよう。

① 乳・乳製品	2 群		3 群		4 群	
	② 卵	③ 魚介・肉	④ 豆・豆製品	⑤ 野菜 緑黄色	⑥ 野菜 淡色	⑦ いも類
10種類11品目の判定(◎・○・△・×)		⑧ くだもの	⑨ 穀類	⑩ 砂糖	⑪ 油脂	
4群の判定(◎・○・△・×)						

**バランス献立の見方 ～主食・主菜・副菜の「3つのお皿」～**

**副菜:** 野菜、海藻を中心としたおかずで、主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。

**主菜:** 魚介類、肉、卵、大豆製品などで、主にタンパク質の供給源となります。

**主食:** ごはん、パン、めんなど炭水化物が多いものです。主に、エネルギー源となります。

**汁物、飲物、果物:** 不足しがちな栄養素や水分を補います。

今日の朝食を振り返ると… ※栄養素や食品の種類は、まんべんなく食べられているだろうか？  
※食習慣からくる特徴も挙げてみよう

**STEP④ 朝食のとり方についての改善点をリストアップ!**

表ページのSTEP②・STEP③および自分の朝食のとり方(生活習慣・・・etc.)から、朝食のとり方についての改善点を挙げていこう。

[ヒント]

「こんなことができたなら、もう少し朝食が食べられるようになるんだっけなあ〜」といったようなことを具体的に以下にリストアップしました。

該当するものに(○)を入れよう。 ※複数解答OK

<input type="checkbox"/> 主食をもっと食べる	<input type="checkbox"/> もう少し早く起きる
<input type="checkbox"/> お米を朝から食べる	<input type="checkbox"/> 朝食の時間をあと5分多く取る
<input type="checkbox"/> たんぱく質のおかずをもっと食べる	<input type="checkbox"/> よく噛んで食べる
<input type="checkbox"/> 野菜をもっと食べる	<input type="checkbox"/> 食欲がわくような工夫をする
<input type="checkbox"/> 皿の数を増やす	<input type="checkbox"/> 手づくりする
<input type="checkbox"/> 水分をもっととる	<input type="checkbox"/> 簡単に準備できる工夫をする
<input type="checkbox"/> 食品(食材)の種類を増やす	<input type="checkbox"/> 自分で準備する
<input type="checkbox"/> 食べる量を増やす	<input type="checkbox"/> 家族と一緒に食べる
<input type="checkbox"/> 好き嫌いを少なくする	<input type="checkbox"/> 時間がかからず手軽に簡単に食べられるように工夫する
<input type="checkbox"/> もう少し消化のよいものを食べる	
<input type="checkbox"/> 薄味にする	
その他 {	}

**栄養のバランスを調べる、その他の方法...**

【3食食品群】を参考にする。

【6つの基礎食品】を参考にする。

【食事バランスガイド】を参考にする。

2005年に厚生労働省と農林水産省により作成されたもの。今現在浸透しつつあるバランスガイド。食事のバランスを「コマ」に見立て、健康には欠かせない「水」をコマの芯にしている。さらにコマの回転動力を運動とし、適度な速度でクルクル回さないとバランスよく回り続けない様子を表している。

(ワークシート③)

班

班長(司会) :

記録(発表) :

班シート

**STEP 1 班メンバーの今朝の朝食メニュー分析**

班のメンバーがどのような食品を今朝食べてきたのか、以下の各項目に従って分析してみよう。

**分析① 主食は「ごはん」? 「パン」? それとも?**

ごはん 人

パン 人

めん・シリアル…  
その他(具体的に) 人  
何を?

**分析② 「主菜」・「副菜」は食べた?**

「主菜」を食べた人 人

「副菜」を食べた人 人

**分析③ STEP③栄養のバランス(4群分類)の10種類11品目を見たとき、何が不足しがち?**


**分析④ 朝食のとじ方をトータルで見たときに、改善できそうなことは…? 自分の班のメンバーの改善点をお互いに確認し合い、3つに絞り込もう!**

※

※

※

# (ワークシート④)

班
---

班長(司会) :

記録(発表) :

班シート
------

## STEP 2 朝食メニューの工夫を考えよう!

先ほど3つに絞った改善点を盛り込んだ朝食メニューを班で1つ考えよう!

### 取り組み方① 改善点を3つ挙げる。

…繰り返しになりますが…ここでもう一度改めて再確認!

※改善点①
※改善点②
※改善点③

### 取り組み方② ある日の朝の朝食メニューを考えよう!

分かりやすく、「3つの皿」をそろえよう!

メニュー名	
NO.1 主食:	<input type="checkbox"/>
NO.2 主菜:	<input type="checkbox"/>
NO.3 副菜:	<input type="checkbox"/>
NO.4 汁物:	<input type="checkbox"/>

今回特に工夫したメニューはどれ?

そのメニューの右端に○印をつけよう!

### 改善メニューのアピール文

※特にどのように改善点を盛り込んだのかが分かるように書こう。

次の時間の調理実習では、どのようなことを意識して取り組みたいと思うか、書きましょう。

別紙プリントに記入しましょう。



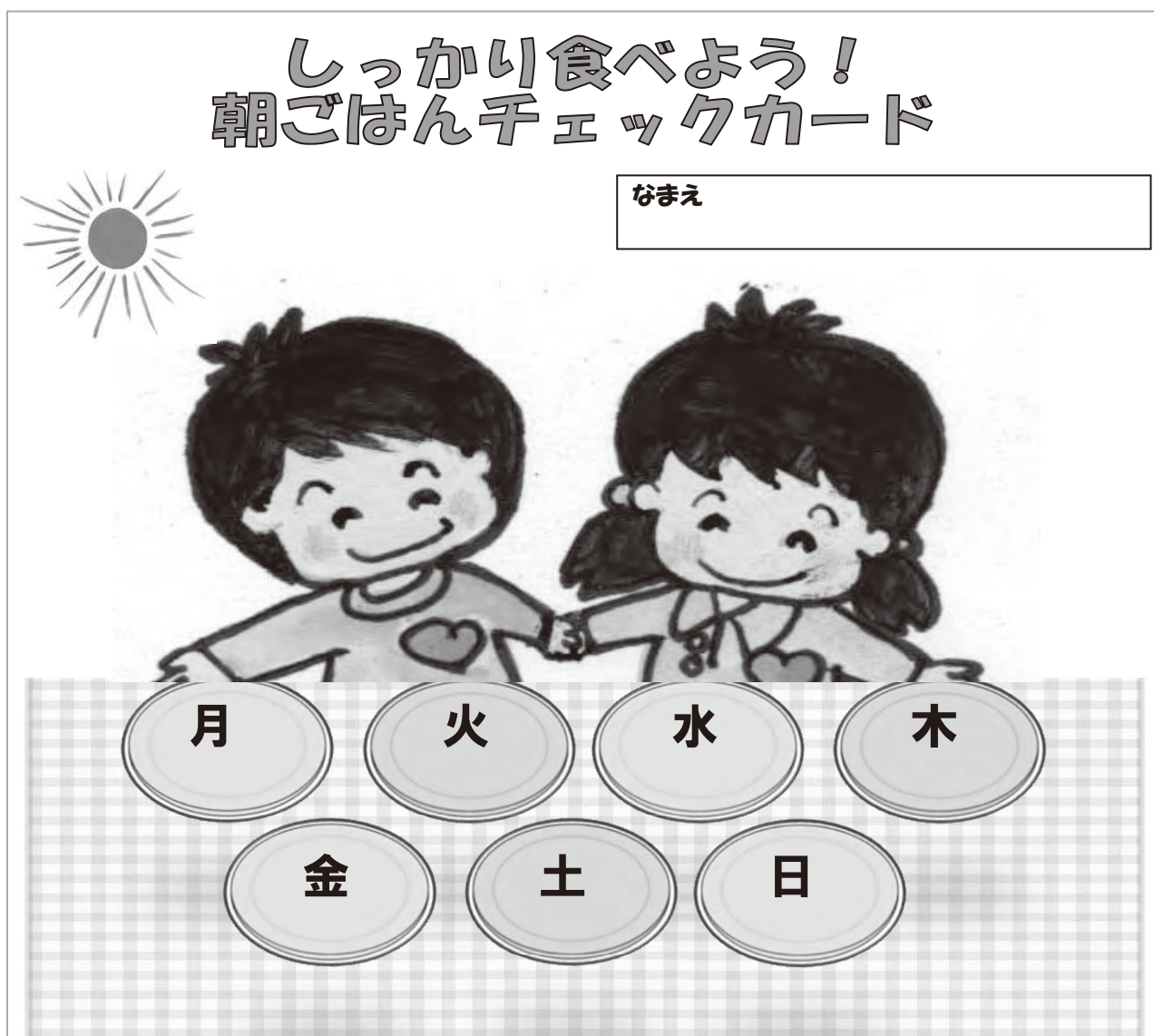
## 『朝食を見直そう!』事後アンケート

年 組 番 名 前

作ったメニュー名	
<b>1. 今回、自分たちが考えた[朝食改善メニュー]を作った後の感想を書こう。</b>	
※ 次の観点を盛り込んで、感想を書こう。	
① 課題は克服できていたかどうか? そう思う理由も書こう。	
② 今回の朝食メニューを、自分の実生活の中で作るとしたら、うまくいくと思いますか。加えて、そう思う理由も書こう。	
<b>2. 『朝食』の重要性を強調するため、いくつかのアプローチを試みました。</b>	
その1	授業プリントにコラム[食生活を見直そう!]を数回に分けて掲載していきました。
その2	『朝食』の重要性と食の現状を取り上げたDVDを視聴しました。
その3	今現在の自分の朝食の摂取状況を調査するアンケートに答えてもらいました。
その4	ある日の朝食の内容を、2つのバランスチェック方法で分析し、改善すべき点を挙げました。
その5	その4の内容を盛り込んだ[朝食改善メニュー]を考え、実際に作ってみました。
その結果、あなたの意識に変化が見られましたか?	
※ 次の観点を盛り込んで、感想を書こう。	
① 意識するようになったこと	
② 実践していること	
③ その他	
<b>3. 感想</b>	

特別支援学校 小学部 指導教材（例）

1. 教材名 しっかり食べよう！朝ごはんチェックカード
2. 作成の理由  
児童が朝ごはんをしっかり食べたかどうかチェックできるように、イラストによる視覚支援を工夫したカードを使って関心を持たせたいと考える。また、同時に、カードを家に持ち帰ることで、保護者の朝食摂取に対する意識向上も図れると考えて、本教材を作成した。
3. 使い方
  - ・用紙はA5サイズでラミネートして使用し、1週間の短期集中型の取組とする。
  - ・朝ごはんを食べたら、曜日の枠内にシールを貼る。
  - ・朝ごはんを食べたということを認識させるため、シールは野菜や果物など、食べ物シールにする。
4. 教材



# 特別支援学校 中学部 職業・家庭

## 特別支援学校 中学部 職業・家庭 学習指導案（例）

平成 年 月 日（曜日）第 校時  
 中学部 組  
 指導者 教諭（T1）  
 栄養教諭・学校栄養職員（T2）

1. 単元名 栄養のバランスのとれた朝食を考えよう

2. 単元設定の理由

朝食摂取については、個別の状況や各家庭の様々な課題があり、朝食を整えしっかり食べさせることは、本来家庭の役割と言える。しかしながら、生徒が今後自立していくために、正しい食習慣を身に付けさせることは喫緊の課題である。そこでこの期の生徒に、朝食の役割について具体的に理解させ、栄養のバランスのとれた朝食を自分で考えられるようにしたいと思い、本単元を設定した。

3. 単元の目標

朝食の役割を知り、栄養のバランスのとれた朝食を考えることができる。

4. 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	知識・理解
○進んで朝食内容を考えてようとする。	○栄養のバランスのとれた朝食を考えている。	○朝食の役割を理解している。

5. 指導計画（全2時間）

- ①食べ物の働きを知ろう（1時間）
- ②栄養のバランスのとれた朝食を考えよう（1時間）…本時

6. 食育の視点

- ・朝食の役割を知り、重要性に気づくことができる。（食事の重要性）
- ・栄養のバランスのとれた朝食をとり、自身の食生活を向上させようとする力を育てる。（心身の健康）

7. 本時の目標（本時2／2）

- ・朝食の役割を知ることができる。（知識・理解）
- ・栄養のバランスのとれた朝食を考えることができる。（思考・判断・表現）

8. 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	評価（評価規準） 【評価方法】
導 入	1. 自分の朝食について話す。	T1：教諭  ○今朝の朝食摂取について想起させる。（家庭環境に配慮）	T2：栄養教諭・学校栄養職員

展 開	2. 朝食の役割を知る。		<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食の役割を理解させる。</li> <li>・体スイッチ (体温をあげる/元気になる)</li> <li>・頭スイッチ (脳を目覚めさせる /やる気がでる)</li> <li>・お腹スイッチ (排便を促す/うんちがでる)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の役割を理解している。 (知識・理解)</li> <li>【ワークシート】</li> </ul>
	<b>栄養のバランスのとれた朝食を考えよう</b>			
	3. 自分で栄養のバランスのとれた朝食を考える。		<ul style="list-style-type: none"> <li>○三色食品群が揃った朝食を考えさせるために、給食献立表を配布する。</li> <li>○朝食に適した料理の写真を掲示することによって、栄養のバランスに気づかせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランスのとれた朝食を考えている。 (思考・判断・表現)</li> <li>【ワークシート】</li> </ul>
	4. 考えた朝食を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○考えた朝食について、三色食品群を意識して発表させる。</li> <li>○おすすめポイントを聞く。</li> </ul>		
終 末	5. 学習してわかったことをまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分自身の朝食でこれから気をつけたいことをまとめさせる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・進んで朝食内容を考えようとする。 (関心・意欲・態度)</li> <li>【発表】</li> </ul>

9. 資料

- ・三色食品群イラスト
- ・給食の献立表
- ・朝食に適した料理の写真
- ・ワークシート

(ワークシート)

えいよう

ちょうしょく かんが

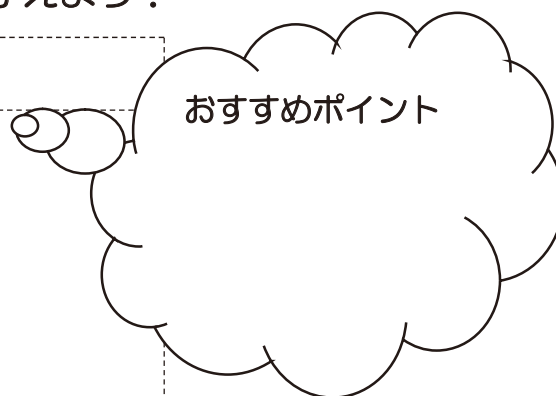
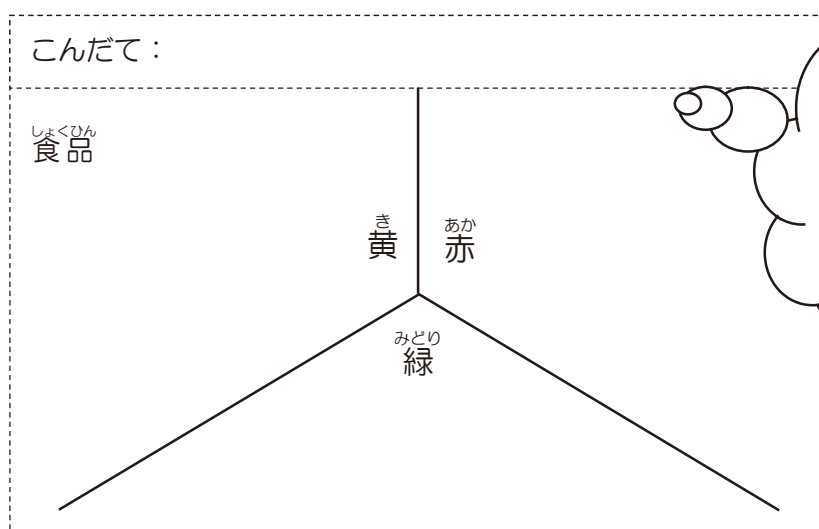
# 栄養のバランスのとれた朝食を考えよう

ちゅうがくぶ ぐみ なまえ  
中学部 組 名前

## 1. 朝食の役割 3つのスイッチ！

( ) スイッチ！	たいおん あ 体温を上げる。
( ) スイッチ！	のう め ざ 脳を目覚めさせる。
( ) スイッチ！	はいべん うなが 排便を促す。

## 2. 栄養のバランスのとれた朝食を考えよう！



## 3. 自分自身の朝食でこれから気をつけたいことを書こう！


# 特別支援学校 高等部 ホームルーム活動

## 特別支援学校 高等部 ホームルーム活動指導案（例）

平成 年 月 日（ 曜日）第 校時  
 高等部 組  
 指導者 教諭（T1）  
 栄養教諭・学校栄養職員（T2）

1. 題材名 よりよい朝食メニューの選択

2. 題材設定の理由

卒業後、生徒が自立して食生活を送るために、朝食の重要性に気づかせ、栄養のバランスのとれた朝食メニューを自分自身で選択できるようにしたいと考えて、本題材を設定した。

3. 題材の目標

朝食の重要性を知り、栄養のバランスのとれた朝食を自分で考えられるようにする。

4. 題材の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	知識・理解
○進んで、よりよい朝食メニューを選ぼうとしている。	○栄養のバランスのとれた朝食を考えている。	○朝食に主食・主菜・副菜をそろえることができる。

5. 食育の視点

- ・朝食の重要性に気づくことができる。（食事の重要性）
- ・自身の食生活を向上させるため、栄養のバランスのとれた朝食メニューを選択しようとする力を育てる。（食品を選択する能力）

6. 本時の目標

- ・朝食に主食・主菜・副菜をそろえることができる。（知識・理解）
- ・よりよい朝食メニューを選ぼうとしている。（関心・意欲・態度）

7. 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	評価（評価規準） 【評価方法】
導入	1. ハンバーガーショップの食事について足りないもの考える。	T1：教諭 T2：栄養教諭・学校栄養職員  ○Aさんの休日の食事メニューを提示し、アドバイスを考えさせる。	
	よりよい朝食メニューを選ぼう		

展 開	2. 給食の献立から、栄養のバランスのとれた食事について理解する。		○給食をモデルとし、「主食・主菜・副菜等」が揃うとよいことを確認させる。	
		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>■主食（主にエネルギーになる／炭水化物：ごはん・パン・麺等）</p> <p>■主菜（主に体を作る／たんぱく質：肉・魚・たまご・大豆製品等）</p> <p>■副菜（主にからだの調子を整える／ビタミン：野菜等）</p> </div>		
	3. よりよい朝食メニューを選ぶ。	○各自で、食材カードが選べるように支援する。	○ルール（ワークシート）をふまえて、栄養のバランスのとれた朝食を考えさせる。	・朝食に主食・主菜・副菜をそろえることができた。 (知識・理解) 【ワークシート】
終 末	4. 授業を振り返る。	○主食・主菜・副菜が揃うと栄養のバランスがとれた朝食になることを再確認させる。		・進んでよりよい朝食メニューを選ぼうとしている。 (関心・意欲・態度) 【ワークシート】

## 8. 資料

Aさんの休日メニューの写真、給食の写真、食べ物の働きの図、食材カード（ごはん、パン、納豆、果物等）、ワークシート（別添）

## 9. 板書計画例

よりよい朝食メニューを選ぼう

Aさんの休日メニューの写真	給食の写真	食べ物の働き	食材カード						
<div style="border: 1px dashed black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div> <p>足りないものは？</p> <p>・</p> <p>・</p>	<div style="border: 1px dashed black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div> <p>ちがいは？</p> <p>・</p> <p>・</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div>	<table style="border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></td> </tr> </table>						

## 10. 事後活動

- ・1週間、自分の朝食について振り返り、ワークシートと同様に記入する。
- ・記入後、学級で交流しながら発表する。

(ワークシート)

# よちようしよくい朝食メニューをえら選ぼう

こうとうぶ 高等部      くみ 組      なまえ 名前

## ★ルール★

- ① しゆしよく えら まず、主食を選ぶ。
- ② しゆしよく しゆさい ぶくさい えら 主食・主菜・副菜がそろうように選ぶ。
- ③ エネルギーは  
700キロカロリー～780キロカロリーにする。

しよくざい ★食材カードから、ちようしよく えら朝食を選んでみよう!★

ルール③

ルール①	主食 (しゆしよく)	エネルギー  キロカロリー
	主菜 (しゆさい)	エネルギー  キロカロリー
ルール②	副菜 (ぶくさい)	エネルギー  キロカロリー
	のみもの・デザートなど	エネルギー  キロカロリー
	<small>ごうけい</small> 合計	エネルギー  キロカロリー

ひようか ★評価してみよう!★

あてはまるものに、○をしよう!

【うまくてきた ・まあまあできた ・あまりうまくてできなかった ・できなかった】

これから、どのようなことに気をつけますか？