

中学校の食に関する活動 柏崎フランチ

		1年	2年	3年
ねらい		・中学生になり、生活リズムが今までと変わるので、朝食をきちんと取るなど、正しい食習慣を身に付ける。	・心身ともに成長期を迎え、部活動など運動も激しくなる。健康な体づくりを実践する。 ・身近な食から、食に対する理解を深める	・受験をひかえ、生活リズムも夜型になる。この時期に再度食生活を振り返り、生涯を見通したより良い食習慣を身に付ける。
キーワード		・朝食・食点検	・成長期の栄養 ・地域の特性と食	生活習慣病の予防
授業	学活	①朝食をしっかりと食べよう (朝食の効果体験) ②規則正しい食生活 (毎日の食生活を振り返ろう) 【体の健康・自己管理能力】	①スポーツと栄養 【体の健康・自己管理能力】 ・カルシウム 鉄の摂取 学活 1時間 例) 柏崎の地産地消を学ぶ(食に関する総合単元) 【心の育成・社会性の涵養】 ②鮮魚交流センター見学 理・学・社・家 4時間 「鮭から柏崎地域の水産業を学ぶ」(社) 「体のつくり・鮭の生態」(理) 「鮭の郷土料理」(家) ③高柳の大豆 ④鯖石のぶどう ⑤新道の柿	①自分の食生活を振り返りより良い食習慣を身に付ける。 【体の健康・自己管理能力】 ・ファーストフード店やコンビニエンスストアを賢く利用しよう
	技術家庭科他	技術家庭科 10時間 「これからの私たちと食生活」 「栄養と健康」「食材にこだわる」 ・加工食品と食品添加物 ・栄養素の特徴 ・3食しっかりと食べよう ・思春期に必要な栄養 ・体の害になる食事	技術家庭科 10時間 「地域の食材を使って調理しよう(会食・行事食)」 ・地域食材と調理実習 ・日本の食文化を知りこれを大切にしていこう ・日本の郷土料理、食文化 ・手軽にできる料理 ・給食を楽しく食べる	技術家庭科 2時間 「朝食の重要性」 「食事を楽しく食べよう」
			理科 1時間 「消化吸收の仕組みと体」	保健体育 2時間 「食生活と健康」「生活習慣病とその予防」
給食短評		<ul style="list-style-type: none"> ・学校栄養職員等による食指導(学年のねらいに沿った内容) ・給食目標を達成するための指導 <<毎月のポイント:「食事のマナー」[心の育成]、「偏食しない」[体の健康]、6月には「噛むこと」(→早食いをしない[体の健康]等) ・給食週間の全市統一テーマの設定(例「感謝して食べよう」「地場産物」「郷土料理」[心の育成・社会性の涵養]) ・試食会 ・給食時保護者参観 ・調理員訪問、調理場紹介ビデオ[心の育成] ・全市統一活動「○○デー」[社会性の涵養] 		

中学校1年生のアイデア

1年	NO 1	朝食をしっかりと食べよう	1時間	学級活動
題材名	朝食をしっかりと食べよう			
ねらい	○朝食の役割について理解を深め、自らの食生活に生かそうとする意欲を持つことができる			
学習活動	<p>1, 朝食摂取率について知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クラスの朝食摂取率を知ろう。 ・年代別朝食摂取率のデータから気づいたことを発表しよう。 <p>2, 朝食の役割について知ろう (学校栄養職員)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食の役割について。 <p>3, バランスのよい朝食にするにはどうすればいいだろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食アンケートにあった朝食の例から特徴のあるものをいくつか取り上げ、6つの食品群に分け、バランスをチェックしよう。 ・自分で作ることができそうなメニューをたして、6つの食品群がバランスよく入ったメニューにしよう。 <p>4, 今後の食生活に生かすには</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日の授業で学んだことを今後の食生活にどのように生かしていけばよいか考えよう。 			
備考	事前アンケート(朝食摂取の有無、内容) 学校栄養職員とのT・T			

1年	NO 1	朝食をしっかりと食べよう	1時間	学級活動
題材名	朝食をしっかりと食べよう ～「元気な中学生」は、まず朝ごはんから～			
ねらい	○自分の生活のリズムを振り返ることを通して、中学生活への適応度を自己診断できる。 ○朝食の重要性を知り、規則正しい食生活をめざす意欲を高めることができる。			
学習活動	<p>1, 数ヶ月前と今はどこがちがう?</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学生の頃と今を比較し、変化したところを発表する。 ・登下校や家庭生活も含め、生活のリズムが変化したことを確認する。 ・その中で、一日を元気に活動的に過ごすためには、何が大切か考える。 <p>2, 朝ごはんはなぜ必要? (学校栄養職員及び家庭科教諭)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日の朝食を想起させ、食べてこなかった生徒には理由を聞くと共に朝食を抜くとどんなことが起こるか予想させる。 ・小学校での既習の知識を発表させ、朝食の必要性を確認する。 ・資料を通して新たな知識を得る。(例: 朝食の効果体験のVTRやデータ) <p>3, 元気に活動する中学生になるために</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日の授業で感じたことを書きだし発表する。 ・生活を見直す意識を高めるため、一週間程度自分の朝食をチェックする。 ・朝食チェックカードに自分の目標を記入する。 			
備考	学校栄養職員及び家庭科担当教諭とのTT、時期としては5～6月が望ましい。 資料: 学校栄養職員提供の資料、技術家庭科及び保健体育の教科書 等			

1年	NO 1	朝食をしっかりと食べよう	1時間 学級活動
題材名	朝食をしっかりと食べよう		
ねらい	o 朝食を摂取することの大切さが理解でき、食生活を改善する意欲を持つことができる。		
学習活動	<p>1、生活の実態を知ろう</p> <p>(ア) 「食生活アンケート」の結果から朝食欠食者の実態を知る。 (イ) 食生活を振り返り、なぜ朝食を欠食してしまうのか話し合う。</p> <p>2、朝食はなぜ大切なのか</p> <p>(ア) 朝食を「食べた時」と「食べなかった時」の違いを考える。 (イ) 血糖値の変化、体温の変化を知る。 ・ 運動や徒歩によって消費されるエネルギー量を理解する。(朝食の効果体験)</p> <p>3、改善できることを考えよう</p> <p>・ 生活リズムの改善 (ア) 食べたい朝食のメニューを考える。 (イ) 家庭で実行できること</p>		
備考	養護教諭とTT 柏崎市児童生徒の食育推進プラン(アンケート結果)		

中学校2学年のアイデア

2年	NO 1	カルシウムと鉄の摂取	1時間 学級活動
題材名	成長期に必要な栄養とは？		
ねらい	o 体の発達が著しい成長期に必要なとされる栄養について理解を深め、自らの食生活に生かそうとする意欲を持つことができる		
学習活動	<p>1、成人と中学生の栄養所要量を比較しよう</p> <p>・ 成人と中学生の栄養所要量を比較し、気づいたことを発表しよう。</p> <p>4、成長期に必要な栄養とは(学校栄養職員)</p> <p>・ 成長期に必要な栄養に関する〇×クイズを解こう。 ・ 班でクイズの答えを予想し、理由を考え発表しよう。 ・ 栄養職員によるクイズの補足説明から、さらに理解を深めよう。</p> <p>5、鉄やカルシウムを積極的にとるためにはどうすればよいだろう</p> <p>・ 鉄やカルシウムの吸収がよくなる方法を知ろう。</p> <p>4、今後の食生活に生かすには</p> <p>・ 今日の授業で学んだことを今後の食生活にどのように生かしていけばよいか考えよう。</p>		
備考	学校栄養職員とのT・T 食生活学習教材(中学生用)P6		

2年	NO 1	スポーツと栄養	1 時間	特別活動
題材名	成長期真っ只中の自分を考える ～今作られる体は一生の宝物～			
ねらい	o 体の発達や運動に欠かせない栄養（特にカルシウムと鉄）に対して理解を深めるとともに、食生活を改善する意欲を持つことができる。			
学習活動	<p>1, 健康で丈夫な体と心</p> <ul style="list-style-type: none"> ・部活動の主体となった今、健康で丈夫な体と心づくりのために日頃気を付けていることを書きだし、発表する。 ・1年の技術・家庭科で学習した「栄養素」の勉強を振り返り、中学生期に必要な栄養素を想起する。 <p>2, 不足しがちなカルシウムと鉄（学校栄養職員及び家庭科教諭）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不足しがちなカルシウムと鉄について知る。ここは特に栄養士等とのTT授業 ・スポーツと栄養の関係について知る として、新たな情報を入手する。 <p>3, これからの自分のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ・知り得た知識をもとに、これからの自分の体作りについて努力項目を書き出す。 			
備考	学校栄養職員や家庭科教諭とのTT 時期としては柏刈新人大会後の10～11月が望ましい。			

2年	NO 1	スポーツと栄養	1 時間	特別活動
題材名	今必要な栄養って何？ ～栄養次第で健康な体と名プレイヤー～			
ねらい	o 体の発達に欠かせない栄養や、運動をするときに欠かせない栄養に対して理解を深めるとともに、食生活を改善する意欲を持つことができる			
学習活動	<p>1, 体の成長と運動のメカニズムをしろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学生にとって必要な栄養は何だろう。 ・成長と運動のメカニズムを知ろう。（どのような栄養がどのように働くか） <p>2, 必要な栄養をとるためには（学校栄養職員）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養が含まれる食品とその調理法、必要摂取量を知ろう。 ・自分の食生活を評価しよう。（達成率はどのくらいか） ・サプリメントの利点と弊害 <p>3, これから取り入れたい点を考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今までの生活を振り返り、不足している点を改善しよう。 （簡単な摂取方法や調理を考えよう） 			
備考	学校栄養職員とのTT 調理や試食を2時間扱いで取り入れることも可 資料：運動栄養学			

2年	NO 2	柏崎の地産地消を学ぶ	4時間 特活・理・社・家
題材名	柏崎の地産地消を学ぼう ① ～谷根川に戻る鮭 鮭のふるさと公園に学ぼう～		
ねらい	○「谷根川の鮭」を通して、柏崎の地産地消の実態を知る。 ○地域の産業と食材に関心を高め、これからの柏崎を考える。		
学習活動	<p>1, 地産地消とは? …………… 1時間配当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食の「柏崎地産地消メニュー」(カレー・けんちん汁)の食材産地(具体的地名)を知る。 ・「地産地消」という言葉の意味を知る。 ・給食の「鮭メニュー」から柏崎の鮭について話を聞く。(栄養職員か家庭科教諭) ・インターネットの「教育素材集」を見て、「柏崎の谷根川の鮭」について知る。 ・その中の「柏崎の水産業(養殖業)」や「捕獲高」を見て知ったことを発表する。 ・「さけのふるさと公園」を訪問する前に情報を収集し、聞きたいことや見たいことをまとめる。 ※インターネット検索等は授業外も可 <p>2, 自分の目で耳で心で触れてみよう。現場の声 …………… 3時間配当 (学級担任及び学校栄養職員か家庭科教諭同行)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公園内の施設で、情報を収集する。 ・実際に鮭があがってくる様子を見る。 ・鮭のふ化の様子を知る。 ・ふるさと公園に従事する人の話を聞くことを通して、柏崎の漁業(養殖業を含む)の現状を知る。 ・鮭の加工品を知る。 ・鮭汁を試食する。(事前に申し込んでおく) <p>3, 柏崎の「食」を考えよう …………… ※技術家庭科の授業とリンクする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さけのふるさと公園で学んだことやインターネットで調べたことをもとに、これからの柏崎の「食」について、さまざまな観点から自分の考えをまとめる。 例：①生産と消費 ②この他に考えられる柏崎の「地産地消」 ③新しい郷土料理 ・家庭科で、柏崎の食材を使って調理実習を行う。 ・「マイ柏崎地産地消メニュー」の献立を作成し、栄養職員に評価してもらったり、給食のメニューに取り入れてもらう。 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・①と同様に、②高柳の大豆、③鯖石のブドウ、④新道の柿など、柏崎刈羽地域の特産物を題材として4時間配当で考え、そのうち3時間を校外学習とする。 ・また、学習の終末部は技術・家庭科の授業とリンクし、実習等へと継続していく。 ・現地での学習にあたり、地域指導者への協力を要請したり、生徒の輸送には市スクールバスを申請する必要がある。 ・鮭の場合は10月下旬～12月上旬が望ましい。(谷根川に鮭があがってくるため) 		

中学校3学年のアイデア

3年	NO 4	よりよい食習慣を付ける	1時間	学級活動
題材名	健康で幸せな生活を送ろう ～食習慣から現在寿命・将来寿命を考える～			
ねらい	○体の発達に欠かせない栄養や、運動をするときに欠かせない栄養に対して理解を深めるとともに、食生活を改善する意欲を持つことができる			
学習活動	<p>1, 体の成長と運動のメカニズムをしろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学生にとって必要な栄養は何だろう。 ・成長と運動のメカニズムを知ろう。(どのような栄養がどのように働くか) <p>2, 必要な栄養をとるためには (学校栄養職員)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養が含まれる食品とその調理法、必要摂取量を知ろう。 ・自分の食生活を評価しよう。(達成率はどのくらいか) ・サプリメントの利点と弊害 <p>3, これから取り入れたい点を考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今までの生活を振り返り、不足している点を改善しよう。 (・簡単な摂取方法や調理を考えよう) 			
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・保健体育の「健康な生活と病気の予防」と関連をはかりながら進める。 ・進路学習と関連を図る。 			

3年	NO 4	よりよい食習慣を付ける	1時間	学級活動
題材名	より良い食習慣を身に付ける ～ファーストフード店やコンビニエンスストアを賢く利用～			
ねらい	○ファーストフード店やコンビニエンスストアで栄養的にバランスのよい食品を選ぶことができる。			
学習活動	<p>1, 利用の実態を知ろう</p> <p>(ア)「食生活アンケート」の結果から中学生の利用の実態を知る。 (イ)自分の食生活を振り返る。(どんな時に利用するか。何を選ぶか)</p> <p>2, バランスよく必要な栄養を摂取するには</p> <p>(ウ)中学生に必要な栄養所要量を知る。 ・コンビニエンスストアを利用した昼食のメニューを考える。 (エ)選んだ食品の食材を六つの食品群に分け、栄養の偏りはないか問題点はないか分析する。</p> <p>3, 賢く利用する方法について考えよう</p> <p>(オ)問題点を改善するにはどんな利用の仕方がよいか考える。 (カ)朝食、夕食を加えた一日の中での栄養バランスにも目を向ける。</p>			
備考	柏崎市児童生徒の食育推進プラン (アンケート結果)			