

*自分の食生活をチェックしてみよう

1年組

1,あなたが好きな食べ物はなんですか？(3つまで)

2,あなたは嫌いな食べ物がありますか？

はい

いいえ

“はい”と答えた人は、具体的にどんなものが嫌いですか？

3,日頃よく食べる食品はなんですか？

4,体によいイメージがある食品とはなんですか？

5,逆に体に悪いイメージのある食品はなんですか？

6,“5”で答えた食品をあなたは一カ月にどれくらい食べますか？

()

7,平均して3食きちんと食べていますか？

はい

いいえ

“いいえ”と答えた人はどんな理由で食べられませんか？

8,あなたにとって食事とはなんですか？

年 組	教 科	単元・題材名	本 時 の 目 標	本 時	授 業 者
1 A 1 B 1 C	家 庭	「健康的に 食べよう」	食事の大切さを理解し、中学生に必要な栄養を考えた献立をたてることができる。	30 / 32	八 田 希
課 程	学 習 活 動		指 導 ・ 支 援 と 評 価		
導 入	1. 事前アンケートの結果を見る。		<ul style="list-style-type: none"> ・ アンケート結果を見ながら各クラスの食事についての意識を確認する。 ・ 一人ひとりに課題意識を持たせる。 ・ 献立の食品を食品群別摂取量のめやすにあてはめ、TVでアドバイスしていただく。 ・ バランスが悪い食事の弊害をTVで説明していただく 		
展 開	2. バランスの良い献立を考えよう ・ 組み合わせの良い献立を作成し、提示する。				
	3. バランスの良い食生活についてまとめる。 ・ 足りない食品群は何か。どんな食品を加えたらよいか考えてみる。				
終 末	4. 次時の課題について把握する。（「健康的に食べる」の学習のまとめ）				

【2の(1)でご指導をいただきたいと思います。】

各班1人ずつ(計5人)TVの前で、このメニューにした理由を説明する。



アドバイスをいただいた後、献立を食品群別にわけてみる。



バランスを確かめ、自分の食生活に不足している栄養素を確認する。



次時の内容について確認する。