

## (中学) 第3学年食に関する学習指導案

平成30年6月1日(金) 第2校時

指導者 T1 中学校教諭

T2 小学校栄養教諭

### 1 主 題 名 頭の働きをよくする食事

### 2 本時の学習指導

- (1) 目標 ① 健やかな体の成長に必要なバランスの良い食事の大切さを知る。  
 ② 望ましい食生活についての基礎的な理解を促進して、望ましい食生活を実践しようとする態度を涵養する。

〔本時〕～受験期を健康で乗りきるバランスのよい食事について理解し、  
 自分の食生活を改善、実現しようとする実践的態度の育成～

### (2) 本時の展開

	学 習 活 動	学 習 内 容	指 導 の 創 意 工 夫 (○)
導 入	1 受験期に向けて健康について見直すために、よりよい生活や食事について関心を持つ。 (T1)	○睡眠や食事と頭の働きとの関連	○受験に向かって、食事や睡眠に気を付けて、実力が発揮できるようにすることが大切だと話し、興味を持たせる。
展 開	2 受験期に向けて、頭の働きをよくする食事について、理解を深める。 また、自身の食生活等に関する振り返り活動〔クイズへの回答〕を通して、食生活の改善の必要性を実感する。 (T2) (T1)	○頭の働きをよくする食事のポイント ・朝食の大切さ ・塾に行く前の食事のポイント ・夜食の取り方 ・お菓子やジュースのとり目安 ・風邪をひきにくくする食事 ・ストレスがたまった時に消費される栄養素  ○受験生の食事の基本モデル  ○オリンピック選手やスポーツ選手の食事  ○食事バランスガイドについて  ○これから気をつけたいこと ・カフェインの多い飲み物の取り方 ・暑い夏を乗り越える ・適度な水分補給  ○受験直前の食事 ・試験の前の日の食事  ○自分たちの体は食べ物からつくられていることの再確認	○個々の生徒の振り返り活動をクイズ形式にすることで、自身の食生活を顧みながら考え、意欲や関心を高めながら理解を促進できるように留意する。  ○画像を効果的に活用して、栄養バランスのよい食事などを視覚的に理解できるように留意する。  ○力を発揮するという意味ではスポーツ選手も受験生も同様であることを理解させて興味を持たせる。  ○身近なことで気を付けられることを話すことで、すぐに実践が出来る。  ○食事によって体がつくられることを強調して伝えて、食事の大切さについて改めて気付かせる。
ま と め	3 感想の発表をする。 4 感想、気付いたことの記入をする。 (T1)	○栄養のバランスがとれた食事が脳の働きをよりよくすることについてのまとめと振り返り活動	○生徒相互に振り返り活動の結果を共有させる。

大增中学校3年生

3連覇, 平成27年度, 市立中学校体育大会 2015.6.4.

**頭の働きを 良くする 食事とは？**



集中して勉強  
できるように！

風邪をひかない  
ように！

志望校に合格  
したい！

お腹が痛く  
ならないように！



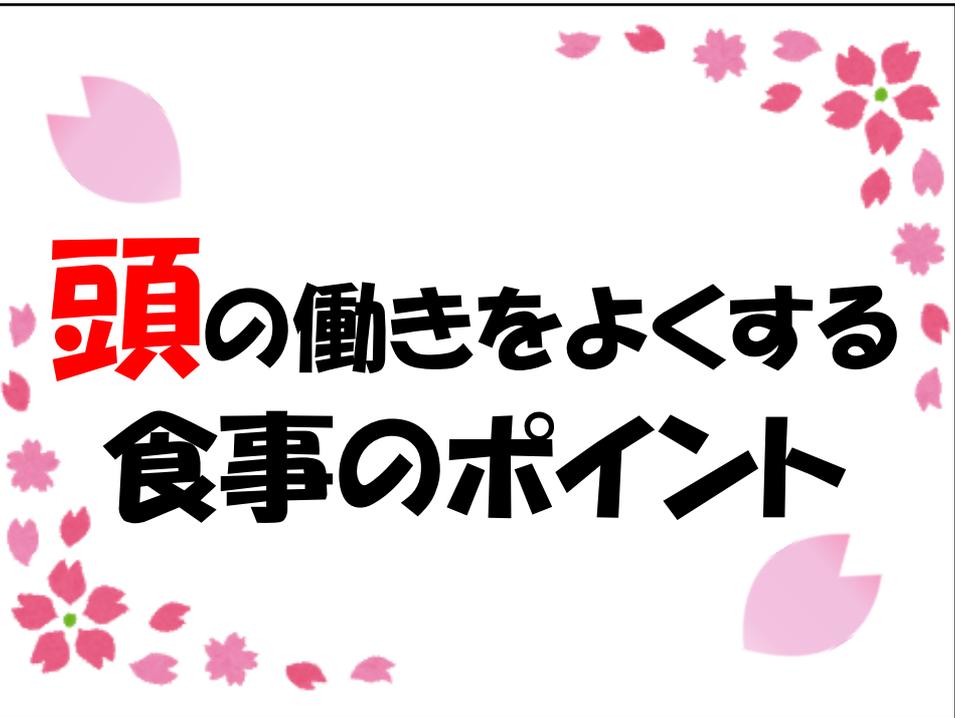
どんなものを  
食べたらいいの？

勉強をがんばるためには、  
どんな食事がいいんだろう？

どのくらい食べたら  
いいの？

受験の日には  
何を食べる？

3



**頭**の働きをよくする  
食事のポイント

## ?クイズ1?

勉強をがんばるためには  
**朝ごはん**を食べることが大切です。

次のうち、**体温を上げて**、  
体をウォーミングアップする効果が  
もっともある料理はどれでしょう？

- ① 主食      ② 主菜      ③ 副菜

**体温を上げて**、体をウォーミングアップ  
する効果がもっともある料理はどれか？

### 主食



ごはん



めん



パン

### 主菜



卵



肉



魚



大豆

### 副菜



野菜



海そう



いも



きのこ

## クイズ1 答え

勉強をがんばるためには  
**朝ごはん**を食べることが大切です。

次のうち、**体温を上げて、**  
体をウォーミングアップする効果が  
もっともある料理はどれでしょう？

- ① 主食    ② 主菜    ③ 副菜

## 勉強を乗り切る食事のポイント

### 1 朝ごはんをしっかり食べる！

主食

脳のエネルギー

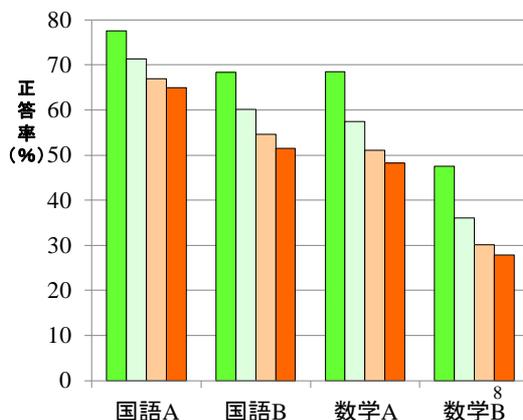
主菜

体温を上げて、  
ウォーミングアップ

副菜

体調維持

■ 毎日食べる    □ どちらかという食べる  
■ あまり食べない    ■ まったく食べない

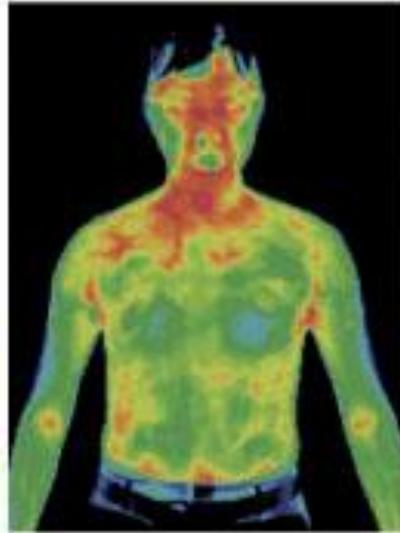
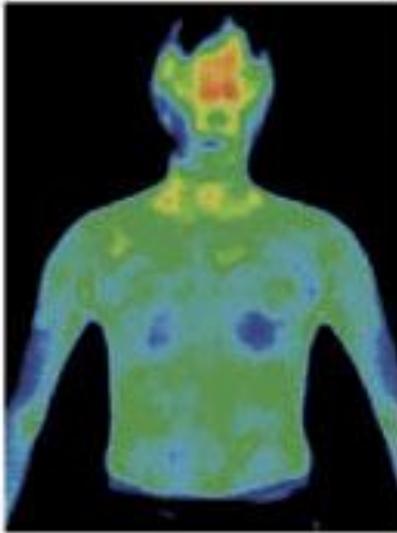


出典: こばたてるみ「受験食中学入試合格レシピ!」恒文社, 平成22年度「小・中学校教育課程実施状況調査結果

♡ 朝ごはんを考えて食べると…体温は…！？ ♡

**主菜を食べない**

**主菜を食べた**



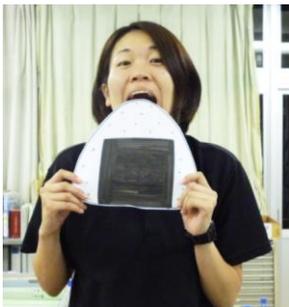
## ?クイズ2?

塾に行く前(勉強する前)にお腹がすきました。あなたならどうしますか？

①おにぎり

②メロンパン

③何も  
食べない



# 正解 おにぎり !!!



※メロンパンは  
お菓子！！  
1個約400kcal



## 勉強を乗り切る食事のポイント

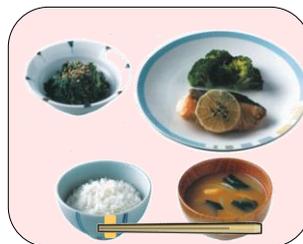
### 2 塾に行く前の食事のポイント！

塾の前後



+

家に帰ったら



=

バランスの  
よい食事

★炭水化物中心  
の軽食を

★菓子ではなくて  
軽食を！

★あっさりとした  
消化のよい食事を！

### ?クイズ3?

夜、後1時間勉強したいけれど、  
お腹がすいて  
勉強に集中できません。  
あなたならどうしますか？

①ヨーグルト



②うどん



③何も  
食べない

### クイズ3 答え

夜、後1時間勉強したいけれど、お  
腹がすいて勉強に集中できません。  
あなたならどうしますか？

① ヨーグルト: 1パック80kcal

② うどん: わん1杯90kcal

③ 何も食べずにがんばる

### 3 夜食を上手にとろう！

#### ★食べすぎ注意の夜食

#### ★おすすめ夜食

食べたらいけない  
わけじゃない

お腹はすいても、  
いっぱいでも能率が  
悪くなる！

### 3 夜食を上手にとろう！

#### ★食べすぎ注意の夜食

#### ★おすすめ夜食



食べたらいけない  
わけじゃない



お腹はすいても、  
いっぱいでも能率が  
悪くなる！

参考：こばたてるみ「受験食 中学入試合格レシピ！」恒文社

## ?クイズ4?

お菓子やジュースを食べる目安はどのくらいでしょう?

- ① 200kcal以内
- ② 300kcal以内
- ③ 400kcal以内

17

## クイズ4 答え

お菓子やジュースを食べる目安はどのくらいでしょう?

- ① 200kcal以内
- ② 300kcal以内
- ③ 400kcal以内

# 食品表示を見て食べよう！

名称	ポテトチップス
原材料名	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油、砂糖、食塩、ホークエキスパウダー(鶏肉を含む)、香辛料(ガーリック、唐辛子)、オニオンパウダー、粉末みそ、でん粉、たんぱく加水分解物、酵母エキスパウダー、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)、ココアパウダー、スイートコーンパウダー、パンプキンパウダー、キャベツエキスパウダー、調味料(アミノ酸等)、香料(乳を含む)、甘味料(甘草、ステビア)、着色料(パプリカ色素、カラメル)、香辛料抽出物
内容量	58g
賞味期限	表面に記載
保存方法	直射日光の当たる所、高温多湿の所での保存はさけてください。
販売者	[REDACTED]
	〒113-0044 東京都北区赤羽南1-20-1 製造所固有記号はこの面の上部に記載

取扱上の注意:開封後はお早めにお召しあがりください。

●本品は卵を含む製品と共通の設備で製造しています。

●本品は米油とバナナ油で揚げられています。

栄養成分表示 (1袋58g当たり)			
エネルギー	321kcal	炭水化物	32.1g
たんぱく質	2.9g	ナトリウム	276mg
脂質	20.1g	(食塩相当量)	0.7g



## ?クイズ5?

風邪をひきにくくするためには、特に不足しないよう食べたい食事はどれでしょう？

- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 果物
- ⑤ 乳製品

## クイズ5 答え

風邪をひきにくくするためには、特に不足しないよう食べたい食事はどれでしょう？

- ① 主食
- ② 主菜(たんぱく質)
- ③ 副菜(ビタミンA)
- ④ 果物
- ⑤ 乳製品

## ?クイズ6?

ストレスがたまった時、体の中で多く消費される栄養素があります。それは何でしょうか？

- ① 脂肪
- ② 炭水化物
- ③ ビタミン

## クイズ6 答え

ストレスがたまった時、体の中で多く消費される栄養素があります。それは何でしょうか？

- ① 脂肪
- ② 炭水化物
- ③ ビタミン

※ビタミンCは、  
ストレスにより必要な量が増える！！

## 🍀 受験生の食事の基本モデル 🍀



## 受験生の食事の基本

### 果物

からだの調子を整える。

柿 みかん  
キウイ フルーツ りんご

### 牛乳・乳製品

骨や歯をつくる。

チーズ ヨーグルト 牛乳

### 主食

頭と体のエネルギーのもとになる。

ごはん めん パン

### 主菜

からだを作る。

卵 肉 魚 大豆

### 副菜

からだの調子を整える。

野菜 いも 海そう きのこ

参考: 樋口満「小・中学生のスポーツ栄養ガイド」女子栄養大学出版社

## 受験生の食事の基本

### 果物

調子を整える。

**ビタミン**  
**無機質**

柿 みかん  
キウイ フルーツ りんご

### 牛乳・乳製品

**カルシウム**を  
つくる。

チーズ ヨーグルト 牛乳

### 主食

エネルギーのもとになる。

**炭水化物**

ごはん めん パン

### 主菜

**たんぱく質** **脂質** **鉄**

卵 肉 魚 大豆

### 副菜

調子を整える。

**ビタミン**  
**食物繊維**  
**無機質**

野菜 いも 海そう きのこ

参考: 樋口満「小・中学生のスポーツ栄養ガイド」女子栄養大学出版社

## 活躍している選手たち！



いつもと違う環境だからこそ  
いつも通りの食事！



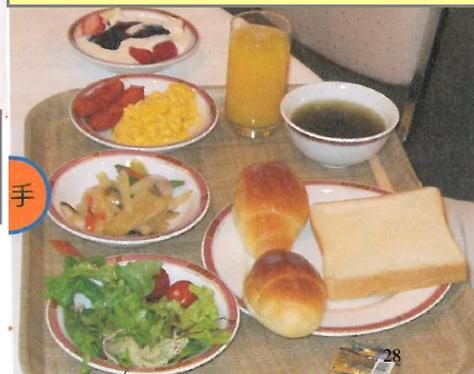
## 活躍している選手たちの食事は？



日本ハム 稲葉篤紀選手の  
キャンプ中の朝ごはん

朝からこんなに  
モリモリ！

日本ハム 鶴岡慎也選手の  
キャンプ中の朝ごはん

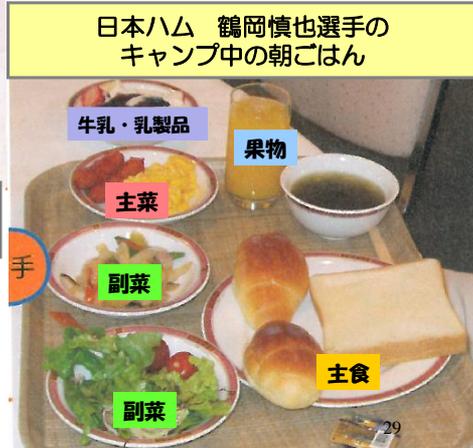


出典：木村修一「野球少年の食事バイブル」女子栄養大学出版部

# 活躍している選手たちの食事を分析しよう！



日本ハム 稲葉篤紀選手の  
キャンプ中の朝ごはん



日本ハム 鶴岡慎也選手の  
キャンプ中の朝ごはん

出典：木村修一「野球少年の食事バイブル」女子栄養大学出版社

## ジュニア選手の食事の基本

### 果物

からだの調子を  
整える。



### 牛乳・乳製品

骨や歯をつく  
る。



### 主食

頭と体のエネル  
ギーのもとになる。



### 主菜

からだを作る。

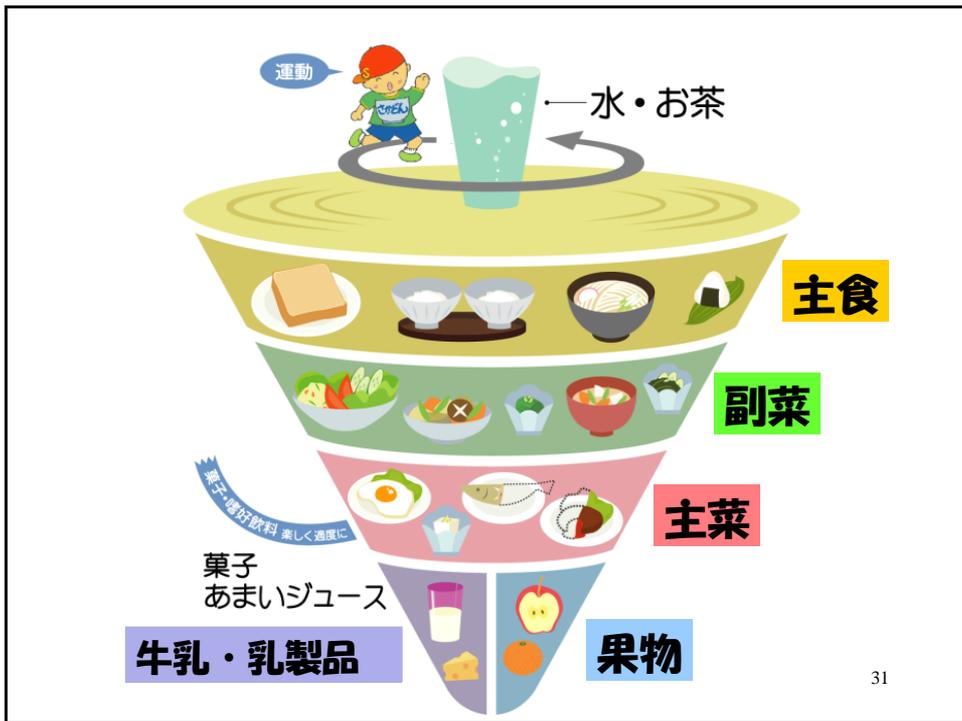


### 副菜

からだの調子を  
整える。



参考：樋口満「小・中学生のスポーツ栄養ガイド」女子栄養大学出版社



31



## カフェインの多い飲みもの

- ・注意力や集中力を高める。
- ・飲んでから、約30分で吸収されて血液に乗って体中に運ばれ、効果が出始める。



飲むタイミングを考える！  
眠くなる前に！



## カフェインの多い飲みもの

飲みすぎは危険！  
特に、エナジードリンクには  
かなり多くのカフェインが入っています。



適度にとると  
いいもの！



## これから暑くなる夏を乗り越える！

× 甘い飲みものをがぶ飲み！

→砂糖のとりすぎに注意

カロリーオフ、カロリーゼロに注意！



× 暑くて食欲がでないから食べない

→バランスのよい食事を！

ビタミンB1、夏野菜、

さっぱりしたもの、みそ汁◎



## 適度な水分補給を！！



のどが渇く前に飲む



何度かに分けて飲む



適温は  
5~15℃



食事からとる





**?クイズ?**

**試験の前の日には何を食べたら、  
うまいくいでしょう?**

- ① トンカツ      ② あっさりした刺身      ③ いつもの食事



# クイズ 答え ③いつもの食事



**生ものに注意!!**

**油の多いものは控える!**

## 試験のときの食事ポイント

★夜も朝も基本の食事で!

★消化のよいものを

★主菜はあっさり

★刺身などの生ものはさける

★食べる量は無理しない

### 前の晩の食事例



### 当日の朝ご飯例



出典: 樋口満「小・中学生のスポーツ栄養ガイド」女子栄養大学出版部

私たちのからだは **食べ物** からつくられている！



自分の力を発揮するには、  
**毎日の食事の積み重ねが大事！**

なにより大事なことは

♥ **楽しい食事**で心と身体をリフレッシュ！ ♥



★楽しく食べると、消化液がよくでて、消化・吸収がよくなります。→身体も心も快調

立野小から  
応援してます！！



がんばれ！

