

中学校第1学年各学級活動指導案

平成30年9月6日(木) 第1～3校時
 指導者 T1・T2 栄養教諭
 1年1組・2組・3組の各教室

1 主題名 思いっきりがんばれる体をつくる食事を考えよう

2 本時の学習指導

(1) 目標 運動や勉強などで実力を出すには、バランスのよい食事が大切であることを理解し、自分の食生活を見直し、生活で生かそうとする実践的態度を育てる。

(2) 展開

段階	学 習 活 動	学 習 内 容	指 導 の 創 意 工 夫 (○)
導 入	<p>1、小学生でやった栄養や普段の食事について振り返る。</p> <p>2、トップアスリートの食事について知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養クイズと食事の振り返りを行う。栄養クイズは答え合わせをして、思い出させる。 ・健康でいるためには、どんな食事が理想的か考える。 ・アメリカで活躍する大谷選手の食事についての話をし、自分の実力を出すには、食事が大切であることを知る。今の自分たちには、バランスの良い食事、しっかり食べることが大切であることを知り、成長期に合った必要な食事も考えなければならないことに気付く。 	<p>○簡単なクイズを行い、小学生の時に学習した食に関することについて思い出させる。また、食事のふりかえりを行うことにより、よりよい食事にしていこうという意欲を持たせる。</p> <p>○世界で活躍する選手も、いいパフォーマンス、練習の成果を出すために、食事について考えていることを伝え、興味を持たせる。音楽家など、運動だけでなく、実力を出す、精神力が必要な人たちもそうであることを伝える。</p> <p>○部活や勉強、自分の努力した成果を十分に発揮するには、食事がとても大切であることを気付かせる。</p>
<p>思いっきりがんばれる体をつくる食事を考えよう</p>			
展 開	<p>3、中学生の場面に合った理想の食事を考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・班に分かれて、場面に合った食事を考える。料理カードを使い、話し合っ、料理と理由について考える。 ★中学1年生 男子 野球部 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはんの朝食 ・ごはんの昼食 ・ごはんの夕食 ・パンの朝食 ・めんの昼食 ・コンビニで買う昼食 ・すごく運動をした日の夕食 ・明日試合の日の夕食 	<p>○机間指導を行い、様子を見る。やり方がわからない班には、個別で指導する。</p>

<p>まとめ</p>	<p>4、班ごとに発表する。</p> <p>5、わかったこと、自分の食生活を振り返って、これから生かしたいことを書く。</p>	<p>・大会当日の昼食</p> <p>・班ごとに発表することをワークシートに記入し、いろんな場面の食事を全員が把握する。</p> <p>・これからの食生活に生かせることを考える。</p>	<p>○いろんな場面の食事のポイントを伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・試合前日には、生ものと油ものに注意する。 ・すごく運動をした日には、消化のよいものを食べるという。 <p>○食事は自分が食べるということが、体を作ることだと伝える。自分で選んだもので自分の体をつくるから、考えて食べていくことが思いっきりがんばれる体をつくることにつながることに気付かせる。</p>
------------	--	--	--