

## 食に関する指導に係る実践事例

市町村名	金ヶ崎町
学校名	金ヶ崎中学校

教科・領域名	家庭科				
学 年	1年	指導者（担任、TT、GT等）	家庭科教諭・学校栄養職員（TT）		
食に関する指導目標	該当する「食に関する指導目標」を○で囲んでください。				
	食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性 食文化
取組内容	<p>○「生活習慣病」について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パワーポイントを使用した指導</li> <li>☆ 生活習慣病とは(病気の種類)</li> <li>☆ バランスのとれた食事(ピラミッドを用いる・5大栄養素)</li> <li>☆ よく噛んで食べる(和食とファーストフードの咀嚼回数の違い)</li> <li>☆ おやつの摂り方(カロリーや食べる時間、おやつの種類)</li> <li>・ポテトチップス1枚消費するのにどれくらいの運動量が必要か、実際にジャンプして体感してみる。</li> <li>・清涼飲料水の糖分はどれくらいか、砂糖の量を実際に見てみる。</li> </ul>				
実践の成果 (数値・意識の変容など)	<p>○生徒は「生活習慣病」という言葉の意味は知っていたが、高血圧、糖尿病、肥満など、これまでは自分とはあまり関係のないものだと思っていたようである。しかし、今回「食生活と生活習慣病の関わり」について学習したことにより、身近なこととしてとらえ、考えていきたいという感想が多くなった。ファーストフードと和食の違い、かむ回数に関しては、クイズ形式で楽しく予想しながら取り組めた。</p> <p>○普段、食欲に任せて食べたり、深く考えずに食べていた間食の食べ方や、清涼飲料水の糖分についても、気づき考えるきっかけとなった。特に、ポテトチップ1枚分のカロリーを消費するために、60秒間のジャンプに相当する運動が必要なことに驚きの声が多く上がっていた。授業時間に実際に60秒ジャンプしてみたことで、カロリーについての実感が伴ったようである。</p> <p>○生活習慣病予防に「食事」「運動」「睡眠」の3つを今のうちから心がけていきたいという感想が多く見られた。</p>				
その他 今後の課題 など	<p>○ 内容については使用したパワーポイントが、保護者向けの肥満指導の内容のものを生徒向けに作り変えて使用したが、内容が多くなってしまった。内容を絞って、その課題についてグループワークなどで意見を出し合い、深めていくような内容になれば良いと思った。</p> <p>○生活習慣病については、普段食べているおやつや飲み物を取り上げることで、興味を持って聞いていたと思う。家庭に持ち帰り、保護者への発信にもなれば良いと思う。</p>				

※資料、学習指導案がある場合は添付してください。