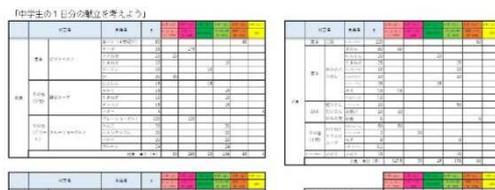


学年「題材名」	「中学生の1日分の献立を考えよう」 B衣食住の生活
本時のねらい	中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立について考え、工夫することができる。

【授業場面】 題材のまとめ場面で、表計算ソフトを使って、中学生に必要な栄養素を満たすような献立を考える。写真を撮影し、提示しながら工夫点を説明する。

教師の働きかけ ・発問等 ○活動	生徒の活動 ・発言 ○活動
<p>1 前時の確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 6つの基礎食品群と食品群別摂取量の目安を確認しましょう。 	<p>○中学生に必要な栄養の特徴、食品群別摂取量の目安、献立の立て方等を確認する。</p>
<p>2 栄養バランスを考えて1日分の献立を考える。 (昼は給食の献立を入力して配布する。学校栄養士と連携も考えられる)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>	<p>○料理カード、献立表(表計算シート)、料理選択表について理解する。 ○食品群別摂取量を確認しながら、献立等を入力する。</p>  <p><食べたい献立を記入した時の感想の発表></p> <ul style="list-style-type: none"> 自分がよく食べている献立を当てはめたら、6群の脂質が多くなってしまった。 食べたい献立を選んだら、2群や3群が足りない、バランスの悪い献立になった。
<p><ICTの活用></p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>	<p><生徒の予想される発言></p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
<p><発問></p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>	

<発展的な扱いをする例>

<生徒の予想される発言>

○時間設定に配慮が必要であること。また、同一の課題である必要はないと思われ、生徒の作業性に応じて課題を設定すると良い。

- 3 班メンバーで、互いの献立表の写真を撮影し、工夫点等を説明し合う。
 - ・献立となぜその献立にしたのか、工夫点を紹介しながら説明しましょう。できれば、献立のコンセプトなどを教えてあげると相手に伝わりやすいかもしれません。
- 4 最も栄養バランスの取れていると思われる献立を班で1つ選び、全体場で発表（電子黒板に映し出して）する。 ※その様子を班のメンバーに撮影してもらい、記録として残す。
- 5 自分の食生活を振り返らせる。

- 献立表を撮影し、互いの献立についてアドバイスする。
 - ・副菜で野菜を積極的に取るといいね。
 - ・乳製品や海藻が入っている献立を取り入れよう。
 - ・色のバランスがよさそうだね。
- アドバイスを受けて、変更したい部分があれば変更する。
- 写真を示し、栄養バランス等にも触れながら工夫点を説明する。
- 振り返り
 - ・自分に不足しがちな栄養素が分かったので、これからの食事では意識して献立を決めようと思う。
 - ・これからは、栄養バランスを考えた献立を考え、おうちの人と一緒に作ってみようと思う。

<重要>

学習内容を振り返り、自分の変容が見取れるようなワークシートを工夫しましょう。

主体的・対話的で深い学びが実現できるよう、指導者の熱意を込めていただきたいと思います。