

第1学年 学級活動(2) 学習指導案

令和7年11月7日第5校時
日和佐中学校1年A組21名
指導者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

1 題材 「健康につながる間食のとり方を考えよう」

(2) オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

2 題材について

(1) 生徒の実態

本学級は物事に一生懸命取り組める生徒が多く、授業中에서도積極的に発言をする様子も見られる。給食では、他学年と比べて残食が少なく、給食についての質問も受けることから、食についての関心が高い学級だと感じている。10月に実施した間食しらべでは、1日にとる間食が200kcalを超えていると推測される生徒が、平日は47.6%、休日は52.3%だった。また、間食の頻度については、間食を「毎日とる」生徒が36.8%、「週に4～6日とる」生徒が31.6%、「週に1～3日とる」生徒が31.6%と、回答者全員が週に1日は間食をとっていた。喫食内容は、「スナック菓子」「クッキー・ビスケット」「菓子パン」「アイス」の回答が多く、間食の量や選び方に課題が見られた。

(2) 題材設定の理由

生徒の実態から、間食の意義や役割を理解し、「内容・量・タイミング」を意識して、心身ともに健康的に間食を選ぶことができる力を育てたいと考えた。また、単に間食を制限するものとしてとらえるのではなく、心の安らぎや楽しみとして上手に取り入れることも、健康的な生活には欠かせない要素であることも認識できるようにしたい。健康に気を遣うだけでなく、楽しみながら間食をとることができるよう、本題材を設定した。

(3) 指導にあたって

初めに、間食選びでの活動をもとに、生徒自身が間食の実態を振り返り、栄養面での特徴や適切な量について、実感を伴って理解できるようにする。これにより、自分の間食に関する課題を認識し、改善の意識を持つことができるようにしたい。また、「友達と過ごすとき」「補食として」「夜食として」というように、生徒の生活に即した具体的な場面を設定し、生徒が自らの生活に照らして思考し、適切に判断する力を育てることを目指す。さらに、間食が心の健康にも関わることを理解し、健康的に間食をとる方法について考えることで、自分自身の生活を見直すきっかけとしたい。栄養面だけでなく、心の面にも目を向けることで、より豊かな生活習慣の形成につなげていく。

3 食育の視点

- ・自身の間食のとり方を見直し、よりよい食習慣を形成しようとする意欲をもつ。
〈心身の健康〉
- ・心身の健康を考え、間食の内容や量を調節することができる。〈食品を選択する能力〉

4 活動の流れと指導上の留意点・評価規準

	活動内容	時間	指導上の留意点	評価規準
事前の活動	「間食しらべ」に記入する。	10月下旬	・食生活について調査し、表やグラフにまとめる。 ・これまでの生活を振り返る時間を設け、課題への意欲を高められるようにする。	◎自己の食生活を進んで振り返り、間食のとり方について知識を深めようとしている。【主体的態度】
本時	「健康につながる間食のとり方を考えよう」	11/7(金) (本時)	本時の学習に記載	
事後の活動	自分の考えためあてについて振り返る。	11/8(土) ～ 11/11(火)	実践化に向けて継続した取組になるよう助言する。	◎自己の望ましい食生活を構築しようとしている。【主体的態度】

5 本時の活動

(1) ねらい

自身の食生活についての課題に気づき、心身ともに健康にすごすための間食のとり方を考え、実践しようとするようにする。

(2) 展開

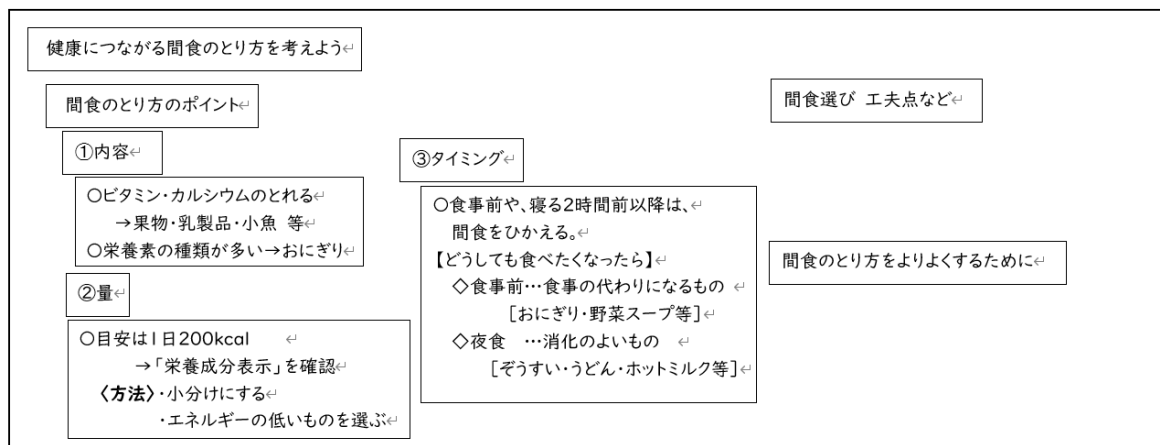
時間	学習活動	指導上の留意点	目指す生徒の姿と評価方法
5分	1 自己の食生活を振り返り、本時の学習のめあてをつかむ。(つかむ)	○間食しらべの結果を提示し、間食の意義について問いかけ、本時の学習課題につなげる。(T1)	
	健康につながる間食のとり方を考えよう		
10分	2 適切な間食のとり方について知る。	○間食をとる際に大切なことは「内容・量・タイミング」であることを伝える。(T2) ○生徒が間食によくとる食品や、不足しがちな栄養素を補う食品の特徴について説明する。(T2)	
20分	3 タブレットを用いた活動を通して、様々な場面での適切な間食のとり方について話し合い、発表する。(さぐる)	○班ごとに場面を設定し、各場面に応じた間食の選び方を考えることができるようにする。(T1・T2)	

10分	4 普段食べている間食について振り返り、課題や改善方法を考え、発表する。 (見つける)	○間食しらべを見ながら、自身の間食において、「内容・量・タイミング」が適切か見直すよう助言をする。 (T1・T2)	
5分	5 自分が間食をとる際に気をつけるめあてを決める。 (決める)	○健康を損なわずに間食を楽しむための目標を具体的に考えられるようにする。 (T1・T2)	◎自分の間食をよりよくするためのめあてを決めている。 【思考・判断・表現】 (ワークシート・発言)

6 他教科との関連

- ・技術・家庭科（家庭分野）：「中学生に必要な栄養素を満たす食事」
- ・保健体育科（保健分野）：「食生活と健康」

7 板書計画



8 使用教材

○タブレット教材 (Microsoft Excel)

りんご			ヨーグルト(無糖)			ヨーグルト(加糖)		
○特徴 ビタミン・無機質補給に◎			○特徴 甘くないヨーグルト、カルシウム◎			○特徴 甘いヨーグルト、カルシウム◎		
○1食の量とエネルギー			○1食の量とエネルギー			○1食の量とエネルギー		
多め	ふつう	少なめ	多め	ふつう	少なめ	多め	ふつう	少なめ
1個 (250g)	半分 (125g)	1/4個 (60g)	大サイズ (400g)	中サイズ (180g)	小サイズ (80g)	大サイズ (400g)	中サイズ (180g)	小サイズ (80g)
120kcal	60kcal	30kcal	220kcal	100kcal	45kcal	400kcal	180kcal	80kcal

1 班【テーマ：友達と遊ぶ時の間食】			
氏名	①内容	②量	③特徴
	りんご	多め	
	写真	選んだ量	エネルギー量 (カロリー)
		1個(250g)	120kcal
	①内容	②量	③特徴
	バナナ	多め	
	写真	選んだ量	エネルギー量 (カロリー)
		1本(120g)	100kcal
	①内容	②量	③特徴
	りんご	少なめ	
	写真	選んだ量	エネルギー量 (カロリー)
		1/4個(60g)	30kcal
	①内容	②量	③特徴
	ヨーグルト(無糖)	多め	
	写真	選んだ量	エネルギー量 (カロリー)
		大サイズ(400g)	220kcal
	①内容	②量	③特徴
	ヨーグルト(加糖)	多め	
	写真	選んだ量	エネルギー量 (カロリー)
		大サイズ(400g)	400kcal
	①内容	②量	③特徴
	プリン	多め	
	写真	選んだ量	エネルギー量 (カロリー)
		1個(100g)	100kcal
	①内容	②量	③特徴
	おにぎり	多め	
	写真	選んだ量	エネルギー量 (カロリー)
		1個(150g)	150kcal
	①内容	②量	③特徴
	菓子パン (メロンパン)	多め	
	写真	選んだ量	エネルギー量 (カロリー)
		1個(100g)	100kcal
	①内容	②量	③特徴
	うどん	多め	
	写真	選んだ量	エネルギー量 (カロリー)
		100g	150kcal
	合計エネルギー量	①食べるタイミング(時間)	②その内容・量・タイミングを選んだ理由・工夫
	120kcal		
	155kcal	17時	栄養が多く含まれていて砂糖が少ないもの

3 班【テーマ：栄養補給のための間食(補食)】							
氏名	①内容	②量	おにぎり		①内容	②量	野菜
			少なめ				
	写真	選んだ量	エネルギー量 (カロリー)	写真	選んだ量	エネルギー量 (カロリー)	選んだ理由
		小さなめ(50g)	90kcal		小袋・給食サイズ(10g)	50kcal	和風
	①内容	②量	③特徴	①内容	②量	③特徴	
	おにぎり	少なめ	エネルギー補給に、入っている栄養の種類が多い。「ふつう」量はコンビニサイズ	小魚ナッツ	少なめ	カルシウム補給に◎	ビタミン・無機質 野菜スティック(100g) 和風ドレッシングは
	合計エネルギー量	①食べるタイミング(時間)	②その内容・量・タイミングを選んだ理由・工夫				
	155kcal	17時	栄養が多く含まれていて砂糖が少ないもの				

○プリント用紙

健康につながる間食のとり方を考えよう

1年 () 番 名前 ()

1 間食のとり方のポイント

①内容 【不足しがちな栄養を補う=補食】

○ビタミン・カルシウムのとれる→()・乳製品・()

○栄養素の種類が多い→()

②量

○目安は1日()kcal →「**栄養成分表示**」を確認!


栄養成分表示
〔1日あたりの必要摂取量〕

たんぱく質 〇〇g

脂質 〇〇g

炭水化物 〇〇g

エネルギー 〇〇kcal



〈方法〉 ●()にする ●エネルギーの低いものを選ぶ

③タイミング

○食事前や、寝る()時間前以降は、間食をひかえる。

【どうしても食べたくなったら】

- ◇食事前…食事の代わりになるもの 【おにぎり・野菜スープ等】
- ◇夜食 …()のよいもの 【ぞうすい・うどん・ホットミルク等】

2 間食の選び方について、自分や周りの班の意見や工夫点をまとめよう。(メモ用)

[場面1]友達と遊ぶ

.....

.....

[場面2]補食

.....

.....

[場面3]夜食

.....

.....

3 自分の間食のとり方について振り返り、よりよくするための方法を具体的に書きましょう。

【今までの間食は…】

内容…

量…

タイミング…

↓

【よりよくするための方法は…】

内容…

量…

タイミング…

4 間食のとり方について、これからできるめあてを具体的に考えよう。

これからは…

.....

.....

.....

★ 4で考えためあてを行い、5日間チェックしましょう。(チェック後、感想まで書いて提出)

11月7日 (金)	11月8日 (土)	11月9日 (日)	11月10日 (月)	11月11日 (火)

【よくできた…◎、できた…○、あまりできなかった…△】

感想(授業をうけて、めあてをやってみて など)

栄養教諭からメッセージ