

題 材 名	中学生の食生活と栄養		
内容・項目	B - (1) ア, イ		
指導時間	5 時間		
題材のねらい (題材の特徴)	<p>ここでは、中学生の食生活と栄養ということで、自分の食生活に関心をもち、健康によい食習慣について考えることをねらいとしている。</p> <p>本題材では、これからの食生活を考え、実践するための基本的な栄養素の種類と働きを知り、中学生に必要な栄養の特徴や水の働きについて理解を深めることをねらいとした。</p>		
学習の流れ (展開の工夫)	時 間	指導項目	主な指導内容
	1 時間	・ 食事が果たす役割を理解する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生命の維持や健康の保持増進，成長に食事が果たす役割を知る。</li> <li>・ 人間関係を深めたり，食文化を伝える。</li> </ul>
	1 時間	・ バランスのよい食事について理解する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中学生として，栄養バランスがよい食事をとることや，1日3食を規則正しく摂ることの重要性を考える。</li> <li>・ 自分の食生活を見直し，改善点を見つけることができる。</li> </ul>
	1 時間	・ 栄養素の種類と働きを知る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 炭水化物，脂質，たんぱく質，無機質，ビタミンの働きを学習し，理解する。</li> <li>・ 食品カードを活用して，調べたり，まとめたりすることから，働きを知り，興味を持てる。</li> </ul>
	2 時間	・ 中学生に必要な栄養の特徴を理解する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体に及ぼす食物繊維の働きや水の働きを学習し，摂り方を考える。</li> <li>・ 日常生活で，栄養的に過不足のない食事を摂る必要性を考える。</li> <li>・ 中学生の時期の食事摂取基準について知り，理解する。</li> </ul>
題材の紹介 と作品例			
準備・材料等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品カード</li> <li>・ 食品群の掛け図</li> </ul>		
〔本題材を考案するに当たって参考にしたもの〕			