

題 材 名	栄養を考えた食事														
内容・項目	B－（２）アイウ														
指導時間	6 時間														
題材のねらい (題材の特徴)	<p>1日に必要な食品の概量を食品群別摂取量の目安で確認し、実際の食品を食品群に分類したり、計算したりすることなどの活動を通して、中学生として必要な量を実感させたい。さらに、食品群別摂取量の目安を踏まえ栄養のバランスがよい献立を考えさせる。その際、1日3食のうちいくつかを指定して、残りの献立を考え、中学生に必要な1日の食事の量が理解させたい。</p> <p>食品の選択においては、日常多く用いられている食品の品質を表示や外観などから見分けることができるようにするとともに、目的、栄養、価格、環境への影響などの諸条件を考えて選択することが大切であることを理解させたい。</p>														
学習の流れ (展開の工夫)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>時 間</th> <th>指導項目</th> <th>主な指導内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2 時間</td> <td>・ 1日に必要な食品の概量を知る</td> <td>・ 食品群別摂取量の目安について学習する。身近な食品を6つの食品群に分類して、食品が栄養的な特徴によって分類することができることや、1日に必要な食品の概量を理解する。その際、<b>食品マグネットカード</b>や<b>給食献立表</b>に掲載されている材料などを活用して学ぶ意欲を高めさせたい。 【学ぶエネルギー】</td> </tr> <tr> <td>2 時間</td> <td>・ 1日分の献立を作成する</td> <td>・ 献立の作成方法について説明する。 ・ 朝・昼食については指定し、<b>食品群別摂取量の目安</b>をもとに夕食の献立を考える。 【意思決定能力】 ・ 資料や献立カードを活用することによって意欲を高めさせたい。 【学ぶエネルギー】 ・ 作成した献立を発表させ、相互評価する。 【かかわり】</td> </tr> <tr> <td>2 時間</td> <td>・ よりよい食品の選択について学習する</td> <td>・ 魚、肉、野菜などの生鮮食品の品質や鮮度の見分け方や取り扱いについて、視聴覚教材等を用いて説明する。 ・ 加工食品については、加工食品の実物の表示を見ながら、原材料や食品添加物、保存方法などを理解できるようにする。</td> </tr> </tbody> </table>			時 間	指導項目	主な指導内容	2 時間	・ 1日に必要な食品の概量を知る	・ 食品群別摂取量の目安について学習する。身近な食品を6つの食品群に分類して、食品が栄養的な特徴によって分類することができることや、1日に必要な食品の概量を理解する。その際、 <b>食品マグネットカード</b> や <b>給食献立表</b> に掲載されている材料などを活用して学ぶ意欲を高めさせたい。 【学ぶエネルギー】	2 時間	・ 1日分の献立を作成する	・ 献立の作成方法について説明する。 ・ 朝・昼食については指定し、 <b>食品群別摂取量の目安</b> をもとに夕食の献立を考える。 【意思決定能力】 ・ 資料や献立カードを活用することによって意欲を高めさせたい。 【学ぶエネルギー】 ・ 作成した献立を発表させ、相互評価する。 【かかわり】	2 時間	・ よりよい食品の選択について学習する	・ 魚、肉、野菜などの生鮮食品の品質や鮮度の見分け方や取り扱いについて、視聴覚教材等を用いて説明する。 ・ 加工食品については、加工食品の実物の表示を見ながら、原材料や食品添加物、保存方法などを理解できるようにする。
時 間	指導項目	主な指導内容													
2 時間	・ 1日に必要な食品の概量を知る	・ 食品群別摂取量の目安について学習する。身近な食品を6つの食品群に分類して、食品が栄養的な特徴によって分類することができることや、1日に必要な食品の概量を理解する。その際、 <b>食品マグネットカード</b> や <b>給食献立表</b> に掲載されている材料などを活用して学ぶ意欲を高めさせたい。 【学ぶエネルギー】													
2 時間	・ 1日分の献立を作成する	・ 献立の作成方法について説明する。 ・ 朝・昼食については指定し、 <b>食品群別摂取量の目安</b> をもとに夕食の献立を考える。 【意思決定能力】 ・ 資料や献立カードを活用することによって意欲を高めさせたい。 【学ぶエネルギー】 ・ 作成した献立を発表させ、相互評価する。 【かかわり】													
2 時間	・ よりよい食品の選択について学習する	・ 魚、肉、野菜などの生鮮食品の品質や鮮度の見分け方や取り扱いについて、視聴覚教材等を用いて説明する。 ・ 加工食品については、加工食品の実物の表示を見ながら、原材料や食品添加物、保存方法などを理解できるようにする。													

題材の紹介  
と作品例

【食品マグネットカードを活用した食品群別摂取量のめやす】



【献立カードを活用した献立の作成】



準備・材料等 ・食品マグネットカード・献立カード

[本題材を考案するに当たって参考にしたもの]

「食品カード」 内田洋行

「そのまんま料理カード 第1集 手軽な食事編」 群羊社