

中学校 第2学年 学級活動指導案

指導者 学級担任

1 日 時 平成〇〇年〇月〇日 〇校時

2 題材名 「成長期と生活習慣」

3 単元（題材）の考察

(1) 生徒の実態

中学生期は、第二発育急進期の最中にあり、特に男子は身体が大きく成長を遂げる時期にある。中でも、運動部活動に取り組む生徒は、日々の活動において消費するエネルギー量が増加する。成長及び日々の活動に必要な栄養を充足するために、食事を効果的・効率的に摂取する必要がある。

本学級の生徒は、給食を積極的に摂り、残食もほとんど見られない。一方、アンケート調査結果から、朝食を摂らない生徒や夕食までの間にお菓子類を習慣的に口にする生徒が多いことが明らかとなっている。

(2) 教材観

小学校での既習事項である栄養素についての内容や、保健体育科保健領域（心身の健康と発達）での学習内容等を基に、成長期に適した食事の摂り方を、身近な食品、食材から考えさせたい。

そして、成長期にある自分の生活を見直すことにより、「補食」が活動等によって不足した栄養素や成分を補うためだけでなく、運動や学習の効率を高め、成長を促し、スポーツ障害を予防することにもつながるということを学習させたい。

(3) 指導観

中学生期は、心身が大きな変化を見せる時期であると同時に、自己を客観的に捉えることができるようになる時期でもある。そこで、学習活動をより主体的なものにするために、自分の生活及び食生活を見直すことから、自らの課題として「補食」の意義を考えさせる指導を行いたい。

そのためにも、一方的な科学的知識の教示に偏らないよう、個人や小集団での学習活動を効果的に取り入れることを意識して行いたい。

4 指導目標

成長期における生活を、自らコントロールし、改善することができるようにする。

5 評価規準

【関心・意欲・態度】

・自らの生活を見直し、改善するための方法を見つけようとしている。

【思考・判断】

・より効果的な「補食」の組み合わせ（摂り方）を考えることができる。

【知識・理解】

・「補食」とは、不足した栄養素や成分を補うために摂取する食事であることがわかる。
・「補食」が、競技力向上や障害予防にも役立つことを理解している。

6 本時の学習

(1) 目標

よりよい「補食」のとり方について考えることができるようにする。

(2) 準備・資料

・ワークシート ・食品カード ・P C、電子黒板

(3) 展開

学 習 活 動	指導上の留意点及び支援の工夫	評価項目 (方法)
○自分の生活を見直す。 (個人：ワークシート)	・生活習慣の中で、運動などの活動と、食事および食間に摂るおやつ等について明確にさせる。	
【学習課題】 よりよい「補食」のとり方について考えよう。		
○「おやつ」と「補食」の違いを学習する。 (全体) ○身近な食品を分類する。 (個人・小集団)	・「朝食の喫食率」「おやつの喫食率」「たんぱく質の摂取とけがの発生率」から、補食の必要性を考えさせる。 ・自由な意見交換により、グループ討議が活発に行われるよう支援する。	
分類してみよう① よく消化しやすいもの VS 消化しにくいもの		
○「補食」について学習する。 (全体) ※ T T : 栄養士からの説明 ○望ましい「補食」を考える。 (小集団)	・運動と栄養素の視点から、補食を選ぶときに気をつけたことを考えさせる。 ・よりよい補食の条件から、小集団で活発に意見が交換できるよう支援する。	【知識・理解】 ・「補食」とは、不足した栄養素や成分を補うために摂取する食事であることがわかる。 【思考・判断】 ・より効果的な「補食」の組み合わせ(摂り方)を考えることができる。
分類してみよう② 望ましい補食 VS 効果的ではない補食		
○「補食」のとり方について学習する。 (全体) ○本時のまとめ	・スポーツ選手の補食のとり方を提示し、補食をより身近なものとして考えさせる。 ・ワークシートに本時の学習についてまとめさせる。	【知識・理解】 ・「補食」が、競技力向上や障害予防にも役立つことを理解している。 【関心・意欲・態度】 ・自らの生活を見直し、改善するための方法を見つけようとしている。

学級活動「よりよい補食のとり方について考えよう」

()年 氏名()

1 普段、食事以外でよく食べているものがあれば、3つまで書きましょう。
() () ()

2 食事の時間以外で、食べる理由はなんですか。また、食べる時間帯やタイミングは、いつですか。

①食べる理由

.....

②食べる時間やタイミング

.....

3 今日の授業を聞いて「おやつ」と「補食」のちがいは、何だと思いましたか。

.....

4 授業の内容で、印象に残ったこと、今後の自分の生活の中で生かしたいと思ったことは何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

今日の〇時間目に「成長期と生活習慣～補食について考えてみよう～」についての学習をしました。
この機会に、お子さんとおやつ（補食）について話し合ってみませんか。

「補食」って何？



中学生は、おやつとしてスナック菓子や甘いお菓子、清涼飲料水などを多くとっている傾向がみられます。しかし、大切な成長期である中学生の場合、活動量や成長に応じて、おやつを「補食」として考える必要があります。

「補食」は、運動等によって不足した栄養素や成分を補う食事の一部です。また、体力向上だけでなく、学習の効率を高め、成長を促し、スポーツ障害を予防するためにとっても重要です。

成長期の中学生にとって「望ましい補食」の条件は？

- その1 消耗した栄養素を補えるもの
- その2 疲労回復を早めるもの
- その3 消化しやすいもの
- その4 成長に必要な栄養素がとれるもの
- その5 食事の妨げにならない質と量がとれるもの

望ましい補食と飲み物(例)	効果的ではない補食と飲み物(例)
<p>おにぎり サンドイッチ バナナ</p>	<p>ハンバーガー からあげ フライドポテト</p>
<p>チーズ うどん あんまん</p>	<p>ラーメン チョコレート スナック菓子</p>
<p>果汁100% 牛乳 ヨーグルト</p>	<p>S-Port coffee break ソーダ</p>

どんな補食を食べるといいのかな？



栄養バランスがとれた食事や補食を、毎日とることも、大切なトレーニングのひとつです！

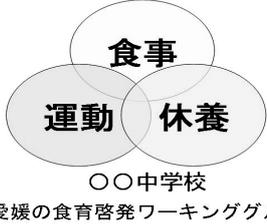


基本は、栄養バランスがとれた食事

補食のゴールデンタイム

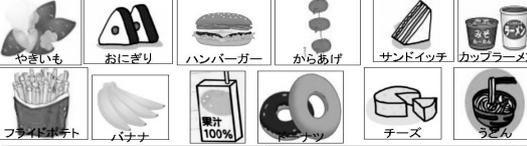
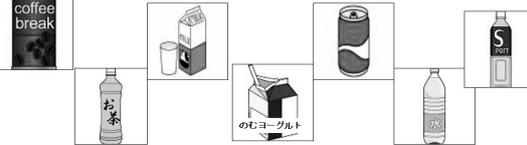
朝食 6:30	昼食(給食) 12:30	水分補給 (練習中) 牛乳・乳製品	練習後 1時間以内	夕食 20:00

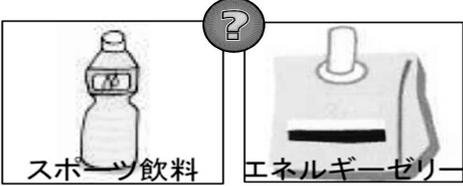
なぜ、ゴールデンタイムなのか？
体内では、運動でうけたダメージを修復しようとして、糖質やたんぱく質の必要性が最も高まっている時間だから！

スライド	○指導内容 ●発問・指示・説明	
1	<p>成長期と生活習慣</p>  <p>〇〇中学校 愛媛の食育啓発ワーキンググループ</p>	<p>○本時の授業の大まかなねらいを意識させる。</p> <p>●今日は、成長期にあるみなさんといっしょに生活習慣について考えていきたいと思います。</p>
2	<p>〇〇中学校の生徒が 食事以外によく食べているものは？</p> <p>アイスクリーム ○名  アイスクリーム</p> <p>チョコレート ○名  チョコレート</p> <p>スナック菓子 ○名  スナック菓子</p> <p>果物 ○名  みかん</p>	<p>●(事前アンケートより) 食事以外で中学生がよく食べているものは？</p> <p>●アイスクリーム、スナック菓子、チョコレート、果物が多く、全国のアンケートでも同じような結果が出ました。</p>
3	<p>おやつは YES? NO?</p> <p>よい...○名  すきだから 気分転換</p> <p>よい...○名  おなかやすくから ストレス解消</p> <p>よくない...○名  カロリーが高い 太る 虫歯になる</p> <p>よい・よくない...○名</p>	<p>○おやつは食べるほうがよいか？よくないか？という質問に対しての結果と、それぞれの理由を伝える。</p> <p>●おやつを食べたほうがよいと思う人の意見には、甘いものが好きという人や、お腹がすくから、気分転換、ストレス解消と答えてくれた人が多かったですね。また、よくないと思う人の意見には、カロリーと摂りすぎや、太る、虫歯になると答えてくれました。</p>
4	<p>大切な成長期である</p> <p>スポーツなどの活動をしている人が多い</p> <p>中学生って？</p>	<p>○1学年で学習した保健の学習を振り返り、中学生は発育急進期にあたり体の成長が著しく、食事から栄養をバランスよく摂取することが大切であることを思い出させる。さらに、運動部に所属している人は、活動量が増え多くの栄養素を必要とすることも伝える。</p>
5	<p>スポーツをする子どもは朝食の喫食率が高い</p> <p>スポーツをする子どもはおやつ<small>（お菓子）</small>の喫食率が高い</p> <p>肉、魚、卵のどれかを毎食、食べていないと、けがをしやすい</p>	<p>○スポーツをする子どもと食事との関係を調べたデータをもとに、運動と食事の関連性を理解させる。</p> <p>●スポーツをする子どもは朝食を食べている人が多く、おやつもよく食べています。さらに、お肉や魚・卵などのたんぱく質を毎食食べていない人は、けがをしやすいという報告もされているそうです。自分自身の食事を思い出してみましょう。</p>

	スライド	指導内容																				
6	<div style="text-align: center;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>○ 八つ時(お三時)に食べるお菓子を中心とした食べ物</p> <p>○ 心の栄養 (落ち着かせる)のために食べる</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>○ 不足する栄養素や成分を補うために摂取する食事</p> <p>○ 競技力の向上や、故障を防ぐために食べるもの</p> </div> </div>	<p>○本時の課題:「補食」の意識付け</p> <p>《おやつと補食の違い》</p> <p>●おやつとは、3時のおやつというように、お菓子を中心とした食べ物の中で、甘い物を食べて心を落ち着かせるためのものです。『補食』とは、不足する栄養素や成分を補うために摂取する食事の中で、競技力の向上やけがなどの故障を防ぐなどのねらいもあります。</p>																				
7	<div style="text-align: center;"> <p>今日の課題 </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>「補食」について考えてみよう</p> </div> </div>	<p>●では、本時の本題、成長期にあり、運動量も増えたみなさんと自分の生活習慣を振り返りながら『補食』について考え、学んでいきたいと思えます。</p>																				
8	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>																					<p>○ワークシート1:おやつとしてよく食べているものは？</p> <p>●自分がよく食べているおやつをワークシートの中からチェックし、気が付いたことを記述しましょう。</p>
9	<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; text-align: center;"> <p>中学生がよく食べているおやつ</p> <p>1位 スナック菓子 </p> <p>2位 チョコレート </p> <p>3位 あめ・キャンディー </p> </div>	<p>○全国のデータより中学生がよく食べるおやつを振り返り、スナック菓子やチョコレートなど、脂分や塩分・糖分が多く含まれていることに気付かせる。</p>																				
10	<div style="text-align: center;"> <p></p> <p>分類してみよう!</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>消化しやすいもの</p> </div> <p>VS</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>消化しにくいもの</p> </div> </div>	<p>●分類①:小集団活動 消化しやすいものとそうでないものに分けてみよう!</p> <p>○提示した食品群から消化しやすい食べ物と消化しにくい食べ物に分類させる。</p>																				

	スライド	指導内容
11		<p>●班で相談した結果を発表しましょう。</p> <p>○知識①: 消化について栄養士から補足説明をする。 消化とは？また、消化しにくいものとは？</p>
12		<p>○知識②: 栄養士から「補食を選ぶときのポイント」についての説明をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ビタミンCとたんぱく質の摂取。 筋肉の疲労回復 ・ 炭水化物の摂取。 エネルギー確保 ・ カルシウム 鉄分 たんぱく質の摂取 丈夫な体をつくる。
13		<p>○知識③: 栄養士の先生から「補食の注意点」</p> <p>●補食を摂る際に注意してほしいことがあります。まず、糖分や添加物や脂質の多いものは避けること。また、朝食を抜いたり、好き嫌いをたりして偏った食事になってしまうと成長が阻害されたり、肥満などの生活習慣病にかかりやすくなったりしてしまいます。さらに、競技力が伸びず、けがや貧血につながってしまいます。</p>
14		<p>●知識④: よりよい『補食』の条件とは？</p> <p>○栄養士の説明を受けて、成長期の中学生にとっては、栄養バランスのとれた食事が基本であることを確認し、それを踏まえた『補食』の在り方について説明する。</p>
15		<p>●分類②: 小集団活動 望ましい補食と、効果的ではない補食に分類してみよう。</p> <p>○今までのことをまとめて、補食として望ましいものと、そうでないものに班で話し合いながら分類する。</p>

	スライド	指導内容					
16	 <p>望ましい補食</p> <p>効果的ではない補食</p>	<p>●班で話し合った結果を発表しましょう。</p>					
17	 <p>補食にあう飲み物</p> <p>補食にあわない飲み物</p>	<p>○補食にあう飲み物についても考えさせ、意見発表させた後、栄養士が助言する。</p>					
18	<p>考えてみよう！ 補食は、練習後いつ食べると良いか？</p> <p>① 15分後</p> <p>② 30分後</p> <p>③ 1時間後</p>	<p>○[クイズ]知識⑤: 補食には摂取する時間も大切であることを伝える。</p> <p>●みなさんが考えてくれた補食にふさわしい食べものを摂る時間帯もとても大切です。練習後、補食をとるタイミングはいつがよいと思いますか？3つの中から選んでください。</p>					
19	<p>補食のゴールデンタイム</p> <table border="1" data-bbox="223 1478 750 1624"> <tr> <td>朝食 6:30</td> <td>昼食(給食) 12:30</td> <td>水分補給 (練習中)</td> <td>練習後 1時間以内</td> <td>夕食 20:00</td> </tr> </table> <p>☆練習後1時間以内☆</p>	朝食 6:30	昼食(給食) 12:30	水分補給 (練習中)	練習後 1時間以内	夕食 20:00	<p>○「補食のゴールデンタイム」の意義について</p> <p>●正解は、1時間以内です。それを『補食のゴールデンタイム』といって、それは運動で受けたダメージを体が修復しようとしている時間で、必要な栄養素を体が吸収しようとする力が最も高まっているからです。</p>
朝食 6:30	昼食(給食) 12:30	水分補給 (練習中)	練習後 1時間以内	夕食 20:00			
20	<p>スポーツ選手の食事をみてみよう</p> <p>W杯サッカー 日本代表チームの食事の一部</p> <p>↓ 試合開始3時間前</p> <p>↑ フランチ</p> 	<p>○プロスポーツ選手の食事の一部を紹介する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・えひめFCの試合当日の食事 ・サッカーW杯の日本代表チームの食事 <p>●特徴的なのは、試合直後の補食のゴールデンタイムに補食を摂取していることや、炭水化物が多いということです。自分の健康管理をきちんとすることも大切な実力のひとつです。</p>					

	スライド	指導内容
21	<p>成長期の中学生にとっては、</p>  <p>栄養バランスのとれた食事が基本</p>	<p>○本時のまとめ 補食についての復習をしながら、もう一度大切なことを振り返る。そして、基本は栄養バランスのとれた食事が何より大切であることをおさえる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>補食の条件の確認 基本は、栄養バランスのとれた食事である</p> </div>
22	<p>補食は、成長期の体をつくるための大切な食事の一部です</p> <p>今日の学習をふりかえって・・・</p> <p>今後、おやつや補食のとり方をどのようにしていきますか？</p>	<p>○今日の学習を振り返って、今後、自分はおやつや補食の摂り方をどのようにしていくか考えてワークシートにまとめ、発表させる。</p>
	<p>補食に向いている？</p>  <p>スポーツ飲料 エネルギーゼリー</p>	<p>◎補足説明：スポーツ飲料やエネルギーゼリーの問題を取り上げた場合は、補食に向いているか考えさせてみる。</p> <p>○スポーツ飲料は運動中に失われた水分や塩分を補うものであるから、運動後の補食としては望ましくない。</p> <p>○エネルギーゼリーの問題点(添加物等)にも注目させ、成長期の中学生が常用的に摂取することは適切ではないこと、必要性や用途をよく考えて摂取することを促す。</p>