

他の学習指導書から授業の進行に必要な最小限の内容を抜粋して収録し、表紙も教科書と同じものを使用。教師用の教科書としてお使いいただけます。

学習指導書「実践編」は、教科書とまったく同じページ順で構成する指導書です。各ページの中心に教科書の縮刷を配置し、本時の目標、学習の流れなどを掲載しています。

### 指導時数

教科書の見開き内容に、何時間の時数が割り当てられているかを示しています。

### 本時の目標

本時における、基本的な学習の目標を示しています。

### 学習の流れ

本時における、基本的な学習の流れを「導入」→「展開」→「まとめ」を基本として示しています。

### 指導のポイント・留意点

本時を指導する際にポイントとなる点や、留意すべき点を記述しています。

1 食生活を自分の手で
1 健康と食生活
2 食品の選択と調理
3 これからの食生活
学習のまとめ

指導時数：1/28

**本時の目標**

①食事摂取基準について知る。  
②青少年期の栄養の特徴について理解する。

**学習の流れ**

**導入** 青少年期の特徴について考える。

- 「調べてみよう」のイラストなどを参照して、中学生とそれ以外の年齢の人たちについて、生活のしかたや活動のしかたのちがいにイメージさせる。
- 7図「中学生の成長」や日頃の生活をふり返ることから考えさせる。

**展開** 食事摂取基準について知り、青少年期の栄養の特徴について理解する。

- 食事摂取基準について知る。
- 他の年齢や性と比較して、ちがうことに気づく。
- なぜ、ちがいがいいのか、成長のグラフや生活のしかたから青少年期の特徴を考える。
- 中学生の時期に特に多く必要な栄養素と食品群をまとめる。

**まとめ** 「栄養士からのメッセージ」を読む。

- 参考「栄養士からのメッセージ」を読み、これからの自分の食生活について考える。

**指導のポイント・留意点**

7図の「中学生の成長」のグラフを使ったり、日常の自分の生活を思い起こすことから青少年期の特徴をつかませる。

★p.27の6図の「6つの基礎食品群」を用いて、青少年期に必要な栄養素だけでなく実際の食品としても理解させ、これからの生活に生かせるようにする。

**4 中学生に必要な栄養**

中学生が成人と比べて特に多くとる必要がある栄養素はどれだろうか。それはなぜだろうか。

中学生に必要な栄養 健康を維持・増進し、成長するために必要なエネルギーや栄養素の量を示したものを**食事摂取基準**（＝1表）といい、年齢、性、日常生活の活動の内容のちがいで（**身体活動レベル**）によって示されています。

中学生の時期は一生のうちで、乳幼児期に次いで身長や体重の増加が著しく、活動も盛んなので、いくつかの栄養素の摂取基準は成人に比べて多いのが特徴です。

体をつくるたんぱく質やカルシウム、活動のもとになるエネルギーと、摂取した食品をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB、B<sub>2</sub>などを十分とる必要があります。

年齢・性別	エネルギー		たんぱく質		カルシウム		鉄		ビタミンA		ビタミンB <sub>2</sub>		ビタミンB <sub>6</sub>		ビタミンD	
	kJ	kcal	g	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
3～5歳 男	1,200	285	25	600	55	450	0.7	0.8	45	2.5	5.0	—	—	—	—	—
3～5歳 女	1,250	300	25	600	55	450	0.7	0.8	45	2.5	5.0	—	—	—	—	—
12～14歳 男	2,500	600	55	1,000	11.0	750	1.4	1.5	100	3.5	9.0	—	—	—	—	—
12～14歳 女	2,250	540	55	800	14.0	700	1.2	1.4	100	3.5	7.5	—	—	—	—	—
15～17歳 男	2,750	660	60	800	9.5	900	1.5	1.7	100	4.5	9.0	—	—	—	—	—
15～17歳 女	2,250	540	55	650	10.5	650	1.2	1.4	100	4.5	7.5	—	—	—	—	—
30～49歳 男	2,650	635	60	650	7.5	850	1.4	1.6	100	5.5	7.5	—	—	—	—	—
30～49歳 女	2,000	480	50	650	11.0	700	1.1	1.2	100	5.5	7.5	—	—	—	—	—
50～69歳 男	2,450	585	60	700	7.5	850	1.3	1.5	100	5.5	9.0	—	—	—	—	—
50～69歳 女	1,950	465	50	650	11.0	700	1.1	1.2	100	5.5	7.5	—	—	—	—	—

1表 ▶ 食事摂取基準（栄養素）の比較  
（1人1日あたり、身体活動レベルが「中」の場合）  
（97年改訂版から2010年改訂版までの比較）

**4 中学生に必要な栄養の特徴を知ろう。**

1表の12～14歳と30～49歳を比べてみよう。

ちがう理由を考えてみよう。

（\*ちがいを書かせる。または発表させる。）

（\*理由を書かせる。または発表させる。）

**内容解説**

日本人の食事摂取基準 国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。

この基準はこれまで「栄養所要量」と呼ばれ、もともとは戦後の栄養欠乏対策として策定、5年ごとに改定されてきた。しかし食生活の問題点が「栄養欠乏」から「過剰摂取」になるにつれ、基本的な考え方から改める必要性に迫られるようになった。

今回の改定は、生活習慣病予防に重点が置かれたものになっており、生活習慣病の予防に有効とされる栄養素については、「摂取基準」以外に「目標量」が設定された。

▶ 青少年に多く必要な栄養素 (p.28)

中学生は成長期であることと活動的な生活により成人と比べて多く必要な栄養素があることに気づかせる。

- 成長期である……主に体の組織をつくる栄養素（たんぱく質、カルシウム・鉄）が多く必要である。
- 活動量が多い……エネルギーになる栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質）が多く必要である。
- ビタミン類は、炭水化物や脂質がエネルギーになったり、骨や歯をじょうぶにしたりするのに必要である。

**評価のポイント**

- ◇食事摂取基準についてわかる。
- ◇青少年期の栄養の特徴について理解できる。

**スポーツ栄養の専門家に聞いてみよう**

管理栄養士 川崎理恵さん

川崎さんは、オリンピック選手などスポーツ選手のサポートや、一般の人への食事アドバイスなどもしています。

中学生の年代は成長期、骨や筋肉などの身体が成長する大切な時期です。この時期の食生活は、スポーツ選手の食生活に似ています。スポーツ選手は日々、勝つためにきつい練習に取り組んでいますが、強い身体をつくるためにその練習にあつた食事をします。どんなに良い練習をしても、食事がしっかりとりたければ、強い身体どころか、疲れて身体が動かなくなったり、けがもしません。そのため、わたしは選手たちは、量とバランスを考えて食べる指導をしています。

まず、食事を考える際に、主食、主菜、副菜、汁ものをそろえてから食べるようにさせます。さらに果物や乳製品も必ず摂らざることを、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。

人間は、自分が食べたものでできています。かたよった食事で、スポーツ選手のような強い身体にはなりません。お腹いっぱいにならばいいのではなく、食べることに意識をもつ習慣がこの時期に大切です。

プロサッカー選手やオリンピック選手たちも栄養バランスのよい食事をとることを心がけています。食事は実践することが大切なのです。

### 内容解説

教科書の内容に対して、特に説明が必要である箇所についての解説をしています。なお、より詳しい解説等は、学習指導書「内容編」に掲載しています。

### 評価のポイント

本時の学習に係る評価基準のポイントを示しています。

### その他の資料

授業の展開に有効な内容や資料を掲載しています。

### 紙面例

### 板書例

本時の学習の展開に即した板書の一例を掲載しています。

### 教科書縮刷

教科書の該当頁の縮刷（約60%）を掲載しています。

体裁は、B5判、256ページ、見返し8ページ、オールカラーとなる予定です。