

中学生の1日分の献立を考えよう！

新学習指導要領では、B（2）イに「中学生の1日分の献立を考えること」とあり、ここでは、小学校で学習した1食分の献立の学習を踏まえ、中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立を考えることができるようにする。

昼食は学校給食の献立を用い、夕食は教科書にあるように自分が食べたい献立を考えさせる。昼食と夕食の栄養のバランスの比較を行い、改善を行った上で、理想的な朝食の献立を考えさせ、栄養のバランスのとれた中学生の1日分の献立を考えさせるようにした。

1. はじめに

新学習指導要領では、小・中学校の学習の系統性、連続性を重視して体系化を図っている。

生徒は、小学校家庭科の学習において、食事の正しい在り方と調理の基礎を身につけるとともに、体に必要な栄養素の種類とはたらきについて学んでいる（新学習指導要領では、五大栄養素も学習する）。中学生の時期は、自己の食生活に関心を持ち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食習慣を身につけていく大事な時期である。

最近では食に関するさまざまな情報がメディアで取り上げられており、生徒たちは栄養素やその働き等を知っていても、自分の好きなものだけ食べたいと考える生徒の割合が多いのが現状である。食生活のアンケートでは、食事を規則正しくとっていると答えた生徒は全体の46%であり、自分の好きな食品や間食をとりすぎる傾向にある生徒が54%であった。

本題材は、これまでの学習を基に、生活の中で食事が果たす役割や健康と食生活のかかわりを知り、自らの食生活を振り返り、健康によい食生活を送るために必要な知識を学ぶ。栄養素の種類とはたらきを知り、中学生の時期の栄養の特徴について考えさせるとともに、生徒自身に自分の食習慣を見直させ、1日分の献立を考えさせることで、これからの食生活に関する展望や課題を持って、自己の生活を改善し、実践しようとする能力と態度を育てることをねらいとしている。

2. 学習の流れ

①食品を6つの基礎食品群に分類する。

給食に使用されている食品を6つの基礎食品群に分類させることで、食品群と栄養素の関連や献立が栄養のバランスを考えて作られていることに気づかせる。

②給食の献立について気がついたことを発表する。

給食の献立表を用いることで、多くの食材が使用され、栄養バランスがよいことに気づかせる。また、教科書の図表や参考を用い、中学生の時期は体の成長だけではなく、健康の保持増進の面からも食事の大切さに気づかせる。

③献立の条件について考える。

教科書を用い、献立を立てるときの条件を挙げさせる。また、献立に色あいや季節感を取り入れることで、献立の幅が広がることに気づかせる。

・調理法	・能率	・費用
・栄養	・好み	・季節感

④献立作成の手順を知る。

給食を参考にし献立を立てるときには、主食、主菜（おもなおかず）、汁物・飲み物を考えることが大切であることを確認させる。

⑤朝食、夕食の献立を考える。

事前に考えさせておいた自分が食べたい献立（夕食）の栄養バランスをチェックさせ、それを基にして、不足している食品群を調べ、理想的な朝食の献立を考えさせる。

*各自の食事診断を参考にして、献立を立てるときには、栄養のバランスを考えて、1日30種類の食品を目標に摂取するように配慮させる。

評価

- ・中学生の栄養の特徴を理解し、1日分の献立を考えることができたか。〈観察、ノート〉

*日本型食生活の特徴を知らせる。わかりにくい生徒には教科書を参照させる。

*事前に1日に摂取した食品を記入させておき、各自に食事の傾向や栄養的な偏りを確認させておく。

⑥自分の食生活を振り返り、改善すべき点を考える。

食事診断から食生活を振り返り、改善点を挙げさせることができることから実行していくように促す。

評価

- ・自分の食生活を振り返り、改善点を挙げることができたか。〈発表、自己評価〉

<給食（昼食）の献立>



- ・ごはん
- ・すり身フライ
- ・ほうれんそうのスープ
- ・きんぴらごぼう

<生徒が考えた夕食の献立>



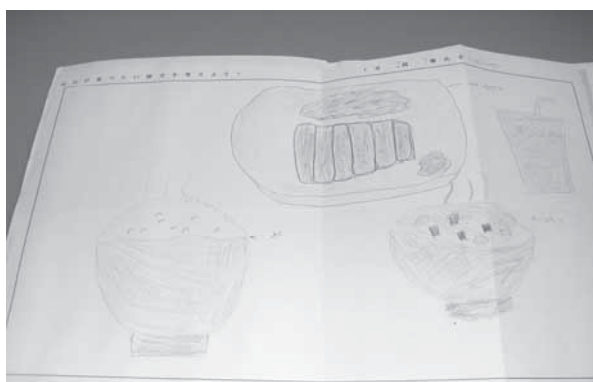
- ・ごはん
- ・トンカツ、野菜
- ・牛乳

<生徒が考えた朝食>

- ・パン ・スクランブルエッグ
- ・グリーンサラダ ・ハム ・ミルクスープ

<生徒の感想>

- ・自分が食べたい献立では、好きなものだけに偏ってしまい、野菜が少なかったと思います。また、1日の食事診断から、果物が摂れていなかったことに気がつきました。これからは、日本型食生活のことも考えて、好き嫌いをせずに食べたいと思います。



3. 食育の推進

食育の推進を図るための技術・家庭科の視点は、

- ①技術・家庭科の食に関する充実を図ること、
- ②技術・家庭科の食に関する指導を中核として学校全体の取り組みを推進すること、の2つである。小学校との体系化や、他教科との連携等、私たち家庭分野担当教諭が中心となって、栄養教諭や家庭との連携を図りながら、食育を推進していく必要があると思う。

4. おわりに

平成22年4月から新学習指導要領への移行措置がスタートしている。しかしながら、教科書は現行の学習指導要領に対応しており、教科書の内容をそのまま授業で取り入れるのではなく、3年間を見通した指導計画を作成し、指導すべき内容にもれがないように授業の内容を精選しながら、柔軟に新学習指導要領に移行していく必要がある。また、授業を考える際に最も重要なことは、その授業でどのような目標を達成するのかを明確にし、具体的な生徒の変容をイメージしながら、授業を構成していくことが大切であると考え