

平成 29 年度

地域の特色を生かした食育推進事業
食育推進校発表会・学校食育実践研究大会

学習指導案



丹波市立春日中学校

平成 30 年 1 月 23 日

目 次

1	社 会 (1年1組)	四国地方の農業と食	・・・ 1
2	美 術 (1年3組)	魅力が伝わるパッケージ～海苔～	・・・ 3
3	家 庭 (2年1組)	食生活と環境とのかかわり	・・・ 7
4	英 語 (2年3組)	School Lunch around the World!	・・・ 11
5	保健体育 (3年1組)	食生活と健康	・・・ 15

社会科・食育 学習指導案

指導者 長澤 紀道

- 1 日時 2018年1月23日(火) 5校時
- 2 学級 1年1組 30名
- 3 教材 “四国地方の農業と食”
- 4 本時の目標
 - (1) 促成栽培の特徴を理解する。
 - (2) 交通網の発達により食が豊かになることを知る。
- 5 本時のめあて
四国地方の農業の特色を知る
- 6 準備物 ワークシート 電子黒板 四国地方の掛地図
- 7 本時の展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	1 「きゅうりの葉」の写真を提示して、何の野菜か予想する。 2 中学校の給食で「きゅうり」を使っているメニューを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・すぐに答えを言わないように留意する。 ・ペアで考えさせ、今月に食べたきゅうりの入っているメニューを提示する。
展 開	3 きゅうりの旬はいつ頃か考える。 →旬が「夏頃」で温かい気候で栽培できるとわかる。 4 夏、給食に出たきゅうりはどこで生産されたか予想する。 →地元の食材や氷上高校生が作ったものである。 5 冬、給食に出たきゅうりはどこで生産されたか予想する。 →高知県産である。 6 高知平野ではどうやって冬にきゅうりを生産しているか考える。 →露地栽培ではなく、冬でも温かい気候を活かしたハウス栽培(促成栽培)が多い。 7 促成栽培の意味を理解し、きゅうりの月別の平均価格の推移をグループで予測し発表する。 8 どうして促成栽培をするのか考える。 9 高知県のきゅうりがどれくらいの時間で丹波まで届いているか予測する。 10 他の四国地方の農業の特色を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の家できゅうりがいつ採れるか、家で育てている生徒に尋ねる。 ・ヒントとして、身近で生産されていることを伝える。 ・地図帳を使い、四国地方にあるきゅうりの絵を探させる。 ・きゅうりのできやすい気候と日本全土から見た高知県の位置関係とを関連させて考えさせる。 ・生産量と金額が反比例していることに気づかせ、生産量の少ない時に高い価格で売って利益を上げていることを理解させる。 ・高速道路網の発達や橋の開通により、全国に短期間で鮮度を保って行き渡っていくことに気づかせる。 ・促成栽培がきゅうりだけでなく「なす」でも行われていることや愛媛県の「みかん」も特徴的であることに触れる。
ま と め	11 本時の振り返りをする。 12 今日の授業の感想、わかったことを書く。	<ul style="list-style-type: none"> ・促成栽培に加えて交通網の環境の変化が食を豊かにしていることに気づかせる。 ・意見を交換して終わる。

四国地方の農業と食

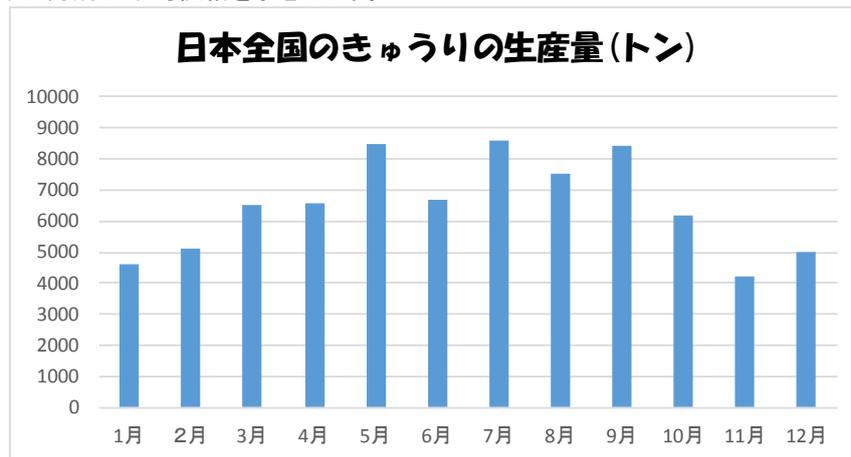
めあて：四国地方の農業の特色を知る

氏名()

Q. 1: 高知平野ではどうやって冬にきゅうりを栽培しているだろう？

Q. 2: ()栽培とは？

Q. 3: きゅうりの月別の平均価格を予想しよう。



・今日分かったこと、感想を書こう。

美術科・食育 学習指導案

指導者 村井 隆宏

- 1 日時 2018年1月23日(火) 5校時
- 2 学級 1年3組 30名
- 3 教材 “ 魅力が伝わるパッケージ ～海苔～ ”
- 4 本時の目標
 - (1) 配色や構成などを工夫して、海苔の魅力が伝わるデザインを考える。
 - (2) 道具をうまく使って、美しい図案を描くことができる。
- 5 本時のめあて

海苔の魅力が伝わるパッケージをしっかりと考えよう！
- 6 準備物 参考資料、ワークシート、画用紙
- 7 本時の展開

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入	1 教科書を開き、デザインの考え方について教師の話聞く。 2 兵庫の特産品のひとつである「海苔」について、話を聞く。 3 前時の振り返りをする。 ・前回行ったアイデアスケッチを見て、構想していたことを思い出す。	○教科書 P32(日文)「デザインの扉を開こう」を概説する。 ・「人とももののかかわりを考えてつくるのがデザインです。」 ・作品の先には、使う人がいることを気づかせる。 ○海苔の解説をする。 ・テーマにしている「海苔」について、兵庫県の特産品となっている海苔の生産量や栄養素について解説する。
展 開	4 アイデアスケッチをもとに、ワークシートに制作していく。 ・大サイズと小サイズの2パターン制作する。 ・イラスト、文様、パターン、文字などを使い、工夫されたデザインを考える。 ・自分から資料を参考にして、取り組む。 5 下描きが出来たら、色鉛筆にて着色をする。	○ワークシートを配付し、使い方を説明する。 ・伝えたいイメージを考える。 ・使う色を決める(最大3色まで)。 ・レイアウトの基本テーマを決める。 ○机間巡視を行い、適宜指導、助言を行う。 ・場合によっては、全体を注目させて指導を行う。 ○単色で色を決めるのではなく、混色をしながら最終的な色を決めるよう指導する。
ま と め	6 今日の成果について振り返る。 ・使う人のことをイメージしたデザインができたか。 ・思った通りに制作できたか。 ・制作を通して、初めて気が付いたことがあったか。	○振り返りの用紙に、本時の活動の記録をさせる。 ・次時に生かせる振り返りができるよう声掛けをする。

魅力が伝わるパッケージ～海苔～

年 組 番 氏名 ()

伝えたいイメージ
(クールな感じ、
和の雰囲気など)

※平塗りのイメージで、色鉛筆で仕上げる。

※色は3色まで

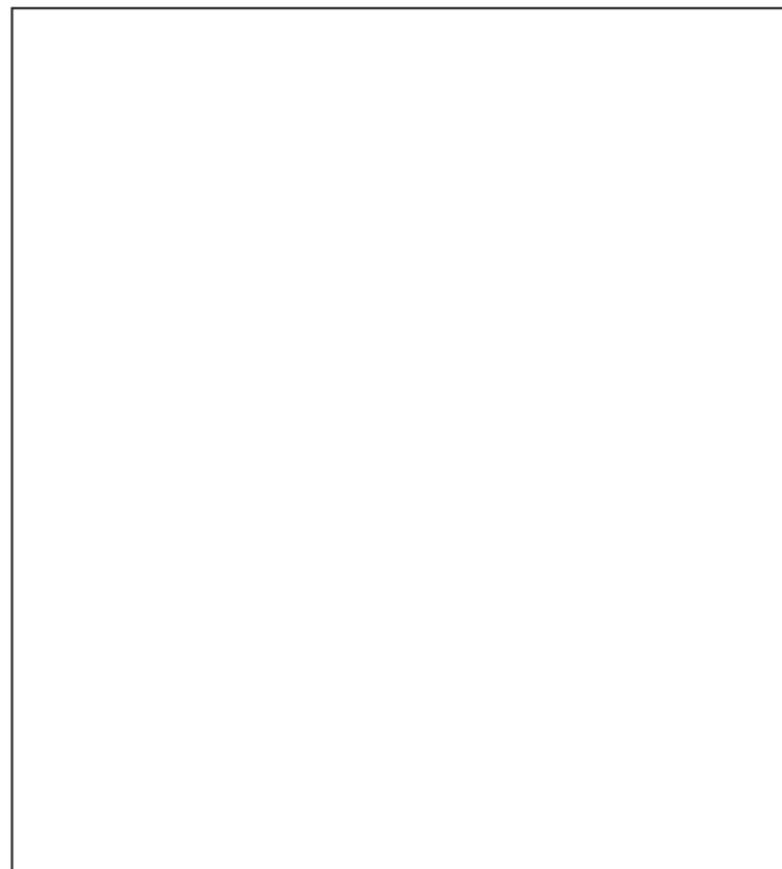
長方形パターン



ベースの色

サブの色

四角パターン



レイアウト
(連続パターン、
イラストがメインなど)

魅力が伝わるパッケージ ～海苔～

目標

海苔の魅力が伝わる、おいしいパッケージデザインを考える！

制作のポイント

- ・美味しそうな色づかい（配色）
- ・一番見せたいところが分かりやすいレイアウト
- ・開ける楽しみが感じられる仕掛け

→これらをどううまく活用していくかで、全体の印象が大きく変わる！！！！

制作のルール

- ①つかう色は3色まで
- ②海苔のサイズは2種類あり、2パターン考える
- ③キャラクターなどの著作権は侵害しない
- ④イラストやパターン、文様を駆使して考える
- ⑤文字を使っても良い（文字の形に注意）

海苔の基礎知識

兵庫県の海苔

海苔は兵庫県の特産品として知られ、生産量全国2位を達成しています。明石海峡を中心とした瀬戸内海の潮流の早い漁場で育まれた兵庫海苔は、潮と冬の季節風にもまれ、やや硬いものの、色が黒くツヤが良いのが特徴です。また、明石タコを生み出した栄養豊かで豊潤な海で育った海苔は、おいしさの源であるアミノ酸を多く含んでいます。

海苔の栄養素

『のり』は、香り、味が良いため嗜好品と思われがちですが、実は栄養の宝庫なのです。肥満防止や美容効果も大きく、また成人病予防や老化防止に優れた効果のあることが、学会等で実証されています。

例えば、

- ①のりの脂質（EPA エイコサペンタエン酸）は 動脈硬化、心筋梗塞の予防
- ②食物せんい、脂質、ビタミンが老化防止
- ③豊富なビタミン類やミネラルはガン予防、ストレス解消、子供の栄養バランス

このように、『のり』の構成成分は 私達の健康保持に欠かせない食品 です。

参考資料

教科書 P34～P35（美しい構成と装飾）、P36～P37（文字のデザイン）

資料集 P63（構成美の要素）、P66～P67（マークのデザイン）



家庭科・食育 指導案

指導者 武田 清子

- 1 日時 2018年1月23日(火) 5校時
- 2 学級 2年1組 31名
- 3 教材 **食生活と環境とのかかわり**
- 4 本時の目標
多くの食品を海外から輸入でおぎなっている日常の食生活に気づき、食糧事情、環境などに配慮した食生活を考えることができる。
- 5 本時のめあて
食糧事情について、課題を改善できる工夫を考える。
- 6 準備物 書画カメラ、プロジェクター、ホワイトマグネット
- 7 本時の展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	<ol style="list-style-type: none"> 1 本時の授業の内容を確認する。 2 日常の食生活で使用する食品で、輸入されている食品は、何があるか。 (具体的に、食品の写真等を見せる。) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の名称を知っているか。
展 開	<ol style="list-style-type: none"> 3 なぜ、輸入に頼らなければいけないのかを考える。 4 データを提示して考える。 5 ほかに課題がないか考える。 6 具体的に提案される改善策で3つのグループで何が課題かを考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・食品ロス ・ごみの減量化 ・ごみを出さない買い物の方法や工夫など 7 プリントや資料を活用しながら、さらに考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の食料自給率を理解できているか。 ・書画カメラを使用して黒板に投影させ、データから読み取れることを考えさせる。 ・自給率は低いのに、相反する理由を考えさせる。 ・予想しながら考え、発表させる。 ・発想ができるように補足をする。 ・お互いのグループの意見に依補足をしながらいろいろな意見が出せるようにする。 ・消費者庁発行の資料を配付して参考にさせる。
ま と め	<ol style="list-style-type: none"> 8 すべてのグループの意見をプリントにまとめさせる。 9 本時の学習を各自プリントにまとめて振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループのそれぞれのメリットをまとめたり、工夫できることを考えさせる。 ・自分の意見をまとめて書かせる。

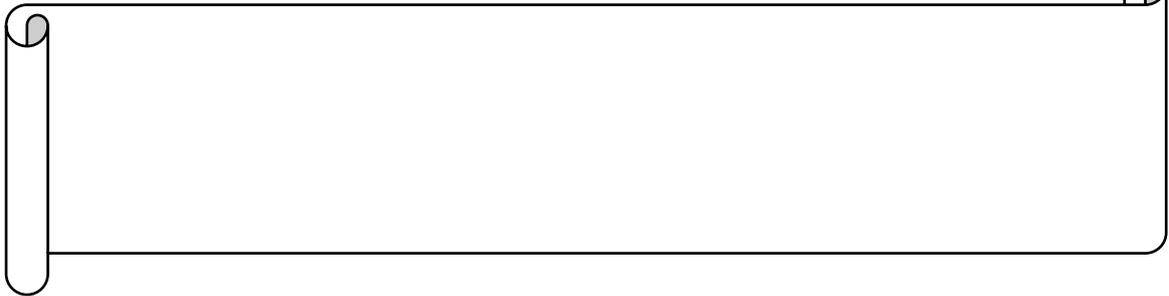
【食生活と環境とのかかわり】

2年1組 番氏名()

① 日本で生産される食品



② 輸入



☆自分の意見は・・・()

☆グループでの意見・・・()

	A	B	C
メリット			
工夫できる こと			

まとめ



あなたも一年でお茶椀164杯分の 食べものを無駄にしているかも?!

～食品ロス削減のために、できることから始めよう～

家庭の食事だけでも、一人当たりの食品ロス量を試算すれば、一年間で24.6キログラムに及び、お茶椀164杯分※のご飯に相当します（※茶椀1杯分のご飯を150グラムと仮定）
一人一人が「もったいない」を意識して、日頃の生活を見直すことが重要です。

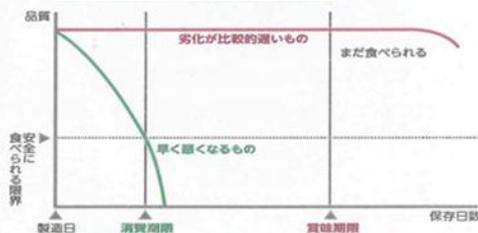
大切なのは、一人一人が「もったいない」を意識して行動すること

「賞味期限」を正しく理解する

食品の期限表示は、「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。「賞味期限」は、「おいしく食べることでできる期限」です。賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



賞味期限と消費期限のイメージ



買い物は必要に応じて

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。例えば、買い物に出掛ける前には、冷蔵庫の中をチェックしてみましょう!



調理で作り過ぎない/余ったら作り替える

もし、食べ切れなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくは下記URLへ



料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン(公式ページ)」

<http://cookpad.com/kitchen/10421939>

食品関連事業者も、過剰在庫や返品等によって発生する食品ロスの削減に向けて動き出しています。消費者の皆様も、食品ロスの削減に向けてご協力をお願いします。



食品ロスの現状

● 食品ロスとは？

日本では、年間2,801万トン※の食品廃棄物等が出されています。

このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、642万トン※と試算され、我が国の食用の魚介類の量（年間622万トン）にほぼ匹敵します。

※農林水産省及び環境省「平成24年度推計」



捨てられた手付かずの食品例 ~富山県提供~

● 食品ロスの約半分は一般家庭から

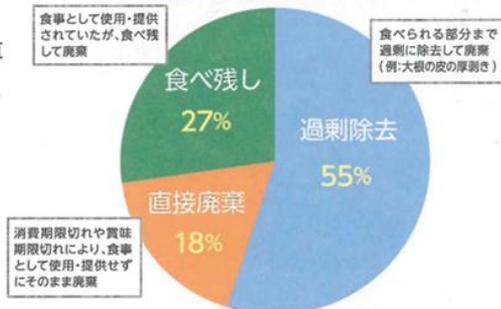
642万トンの食品ロスのうち、312万トンは、一般家庭からのものです。

家庭での一人当たりの食品ロス量を試算すれば、一年間で24.6キログラムに及び、茶碗164杯※のごはんに相当します。

※茶碗1杯分のごはんを150グラムと仮定



家庭における食品ロスの内訳



出典：農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査（平成26年度）」を基に消費者庁にて作成

消費者庁では、食品ロスの削減に向けた情報発信を強化するため、「食べもののムダをなくそうプロジェクト」ページを開設しています。

食品ロス削減に取り組む地方公共団体や民間団体なども紹介しています。

http://www.caa.go.jp/adjustments/index_9.html

<p>展 開</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・一般的なアメリカの給食と日本の給食を比較し、アメリカの給食の問題点について考える。 <p>5 アメリカの栄養が偏った給食から生じる、国民的な健康問題について考える。 →Quiz Time④ オバマ大統領夫人の給食改革についての動画を見る。</p> <p>6 Jamie Oliver's Food Revolution についての彼の取組を知る。 →Quiz Time⑤</p> <p>7 南スーダンでの給食や食糧事情についての動画を見る。 ・世界の食糧支援量と日本の食品の廃棄量についての事実を知る。</p> <p>8 日本の学校給食の目標や献立のねらいについて知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・アメリカの給食問題について考えさせる。 ・太りすぎ(Overweight)や肥満(Obesity)がアメリカの国民的な健康問題であり、それによって引き起こる様々な病気や健康リスクについて知る。 <p>☆ Quiz Time④ <8 points></p> <p>☆ Quiz Time⑤ <10 points></p> <ul style="list-style-type: none"> ・世界の食糧事情や日本の食品の廃棄量について知り、私たちが毎日3食を食べられるということがいかに恵まれたことであるかを確認する。 ・季節ごとの給食献立への工夫を知る。 ・地元の食材について知る。
<p>ま と め</p>	<p>9 『食』が自分たちに与えるもの」を英文にする。 School lunch gives me / us <input type="text"/>. (SVOO 型)</p> <p>10 本時の授業内容をふまえて感想を書く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・第4文型の「give+人+もの」や「give+もの+to+人」構文について復習する。 ・ペアや班の中で交流する。 ・自分の考えや思いをしっかりと記述させる。

8 授業後の目指す生徒の姿

世界の給食や食料事情について考え、食に対する感謝の気持ちや自分の思いを英語で表現することができる。

School Lunch around the World!

Question	points	A or B	You got...
No. 1	5 points		points
No. 2	3 points		points
No. 3	4 points		points
No. 4	8 points		points
No. 5	10 points		points
Total			points

Q: Do you like school lunch?

A: _____

Q: What is your favorite school lunch menu?

A: _____

☆Let's interview!

Ken			
からあげ			

☆What are the Best 5 school lunch menu in Kasuga JHS?

- ① →
- ② →
- ③ →
- ④ →
- ⑤ →

_____ students _____ teachers love _____.

(生徒も先生も

が大好きです。)

保健体育科・食育 学習指導案

指導者 菊地 和宏

- 1 日時 2018年1月23日(火) 5校時
- 2 学級 3年1組 35名
- 3 教材 “食生活と健康”
- 4 本時の目標
 - (1) 自分の食生活をふりかえり、よりよい食生活について考える。
 - (2) 朝食の大切さに気づき今後の生活に生かしていけるような態度を養う。
- 5 本時のめあて

健康に過ごすための一日の食生活について考えよう。
- 6 準備物 ワークシート、朝食メニュー例、体温サーモグラフィー
- 7 本時の展開

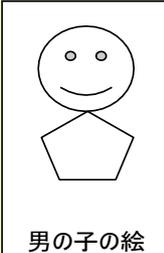
	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	1 健康に過ごすための1日の食生活を考える。	○生活アンケートの結果を知らせる。 ・寝る時間が遅くなっている。 ・朝食を食べない生徒がいる
展 開	2 生活リズムサークルを記入し、自分の生活習慣の問題点を見つける。 3 1日のスタートである朝食を食べなかったときの状態について考える。 4 グループごとに意見をまとめ発表する。 5 どんな朝食を食べたらよいか考え、グループの意見をまとめる。 6 朝食以外にも夕食や間食のとり方について考える。	○自分の1日の生活のタイムスケジュールを書くように伝える。 ○グループごとに話し合いをさせ、まとめたものを班長が発表することを伝える。 ○各グループから出た意見を板書する。 ○朝食をきちんととった時の体の変化をサーモグラフィーを使って説明する。 ○早寝・早起きで生活リズムを整えることが大切であることを気づかせる。 ○栄養バランスを考慮した朝食をメニュー例を参考にしながら考えるように伝え、グループごとに発表させる。 ○各班のメニューにアドバイスする。 ○お菓子のカロリーを知らせ、間食の取りすぎが夕食に影響することを伝える。
ま と め	7 ○ワークシートに自分がこれから食生活で気をつけたいことをまとめる。	○毎日の食生活で実践していけることをまとめさせる。

板書計画

〈健康に過ごすための1日の食生活を考えよう〉

朝食を食べないと体はどういう状態になるか？

1班の意見()
2班 " ()
3班 " ()
4班 " ()
5班 " ()
6班 " ()



男の子の絵

サーモグラ フィ(朝食を 食べた場合)	サーモグラ フィ(朝食を 食べなかつ た場合)
---------------------------	----------------------------------

各班の朝食メニュー

1班	2班
3班	4班
5班	6班

お菓子の写真	給食の残食の写 真(多い時と少 ない時)
--------	----------------------------

- ワークシート(別紙1)
- 朝食メニュー例(別紙2)
- 体温変化サーモグラフィ
- 男の子の絵
- お菓子の写真(別紙3)

【ワークシート】

「健康に過ごすための1日の食生活を考えよう」

3年 組 名前 _____

☆自分の1日の生活タイムスケジュールを書きましょう。



起床時間 【 : 】
朝食 【 : 】
給食 【 12 : 50 】
夕食 【 : 】
就寝時間 【 : 】

☆朝食をとらなかった場合の体の様子はどうでしょうか？

☆朝食の3つのはたらきを書きましょう。

☆どんな朝食を食べたらよいか、メニューを考えてみましょう。(メニュー例を参考に)

おもなおかず	その他のおかず
○	○
主食	汁物 (のみもの)
≡	

☆毎日の食生活で気をつけていきたいことを書きましょう。

朝食メニュー例

下のメニュー例を参考にしてもいいですし、自分たちで料理を考えてもいいです。

主食



おもなおかず



その他のおかず



汁物



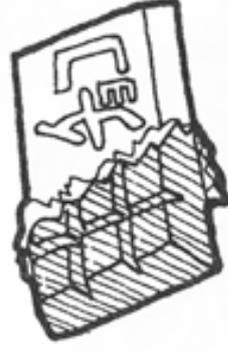
いろいろなおやつ



ポテトチップス (175g)

970キロカロリー

脂質の量 63g



チョコレート (70g)

392キロカロリー

脂質の量 24g

砂糖の量 38g



アイス (200ml)

369キロカロリー

脂質の量 23g

砂糖の量 35g

