

第2章 中学校

1 「食に関する指導」の目標と考え方

1 課題と背景

中学校は義務教育の最終段階での教育活動である。この時期は心身共に劇的な発育・発達を遂げる時期であり、成長を支え自分に自信を持って生きようとする心身の基盤をつくることが重要な課題である。

現在、睡眠不足や朝食の欠食等で身体の不調を訴えたり、夜型の生活になり朝食への食欲が乏しかったり、食べる時間がないといった生徒が存在している。文部科学省の調査によると「朝食や夕食を一人で食べた」、「家族との会話がなかった」と回答した子どもの方がそうでない子どもよりもイライラ感をもっていたり、生活リズムの乱れから「朝食を食べる時間がない」、「食欲がわかない」と答える生徒が多かった。

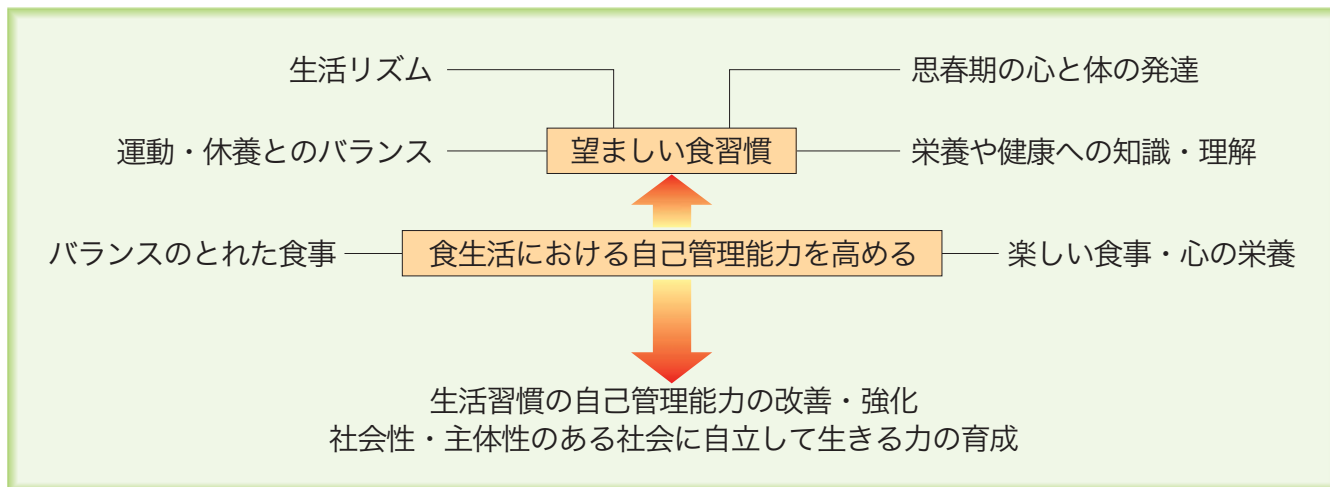
食生活の基本は家庭生活にあることはもちろんであるが、家族での会食も少なく生徒自身が「食」に対して受身のまま、一方では興味・嗜好ばかりを優先させている現状は見逃す訳にはいかない。生活の乱れ、偏った栄養摂取は生徒の現在の健康のみならず、将来の生活や心の健康にまで及ぶ大きな要因となるからである。

2 考え方

中学校では、生徒自身が自分の食生活を見直し、睡眠や食生活を改善していくことが「自分自身の健康の質を高める」という認識を育てるうえで重要となってくる。そのためにはまず、食生活に関するより実践的な行動力を育てることが重要であり、現代社会に生きる子どもたちを取り巻く食に関する諸課題について、より具体的で生徒自身が自分の食生活に問題意識を持ち、問題解決へ向けて行動しようとする身近な題材や課題を提示する必要がある。食の指導は特に給食の時間が重要な場面となるが、「技術・家庭」、「保健体育」、「総合的な学習の時間」、「学級活動」等、保健学習や課題解決学習等と関連させ、健康の保持増進が自分自身の人生設計に極めて重要な要素になることを認識させることが大切である。生徒が「食」についてより正しい認識をもち、自分自身の生活行動を見直し、望ましい食習慣に改善していく実践的な力を育てることが中学校における「食に関する指導」の中核的な考え方となる。

3 目標

- (1) 食生活における自己管理能力を高める。
- (2) 生徒達自身が自分の食生活に関して問題意識を持ち、問題解決するための目的行動へ結びつける。



2 中学校

学校保健計画例

月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
学校行事	始業式 入学式 定期健康診断開始	生徒総会 中間考査 教育実習	運動会 水泳指導開始 地域訪問	期末考査 修学旅行 学校保健委員会 大掃除 終業式	始業式 生徒会役員選挙 2年移動教室 水泳指導終了	生徒総会 中間考査 新入生保護者説明会 文化発表会	道徳業地区公開講座 進路相談 学校保健委員会 期末考査	三者面談 大掃除 終業式	学年末考査	学校保健委員会 3年生を送る会 卒業式 大掃除 修了式	
年間目標	心身共に健康で、生涯にわたり自身の健康を保持増進させるための実践力を育てる										
保健管理	生徒管理	定期健康診断の事後措置 治療勧告	運動会救護 水泳前の健康状況の把握と健康管理 光化学スモッグ対策 修学旅行参加者の健康状態把握	夏季休業中の健康調査 水泳の健康管理 林間学園参加生徒の健康状態把握 光化学スモッグ対策	文化発表会での救護 風邪の予防対策	風邪の予防対策 感染状況の把握	風邪の予防対策 席状況の把握 冬季休業中の救急体制の確認	風邪の感染、欠席状況の把握 診断計画作成	冬季休業中の健康調査 風邪の感染、欠席状況の把握	風邪の感染、欠席状況の把握 診断計画作成	年間統計処理及びまとめと反省 次年度年間計画の作成 春季休業中の救急体制の確認
	環境管理	校舎内外の安全点検 机、椅子の整備 保健室の整備	水飲み場、便所等の管理 プールの施設点検 化学物質の空気検査	水軟み場、便所等の管理 プールの管理 教室の空気、排水等の施設点検	プール管理 教室の空気、排水等の施設点検	騒音、照度及び黒板の検査	机、椅子の整備 暖房設備の点検 水質検査	暖房設備の点検 教室の空気検査 校内の清潔	暖房設備の点検 教室の空気検査 校内の清潔	暖房設備の点検 教室の空気検査 校内の清潔	暖房設備の点検 教室の空気検査 校内の清潔
保健指導	健康診断を正しく受け、自分の体をよく知ろう	体の調子の良くないところは早くとらえ、早く治療しよう	汗の始末をきちんとし、清潔に過ごそう	暑さに負けない身体を作ろう	規則正しい生活をしよう	心の健康について考えてみよう	寒さに負けない丈夫な体を作ろう	風邪をひかないよう疲れを早く回復させよう	インフルエンザを防ごう	教室の換気に気を付けよう	一年間を振り返ろう
保健教育	全指	健康診断の正しい受け方 保健室の利用について	汗の始末や服装について 菌の健康について 歯みがき指導 水泳時の安全と心得 修学旅行に向けての健康管理 理(3年)	冷房使用時の注意 夏休みの過ごし方 1(1年) 林間学園に向けての健康管理 理(1年) 薬物乱用防止教育②(3年)	夏休みの反省 防災の日 生活リズムについて(生活実態調査の実施) ★栄養について (ピタミン、ミネラル等) 移動教室への健康管理 ☆女子生徒への月経指導(2年)	「睡眠」の重要性 疲労について ストレス解消、リラクゼーションについて ★アルコール防止教育①(2年) ★心の健康と食事との関連について	風邪の予防について 姿勢について(背柱そくわん検診) ★女性教育①(3年)	風邪の予防について 寒い日の服装について ★喫煙防止教育②(1年) ★飲酒防止教育②(2年) 受験前の健康管理(3年) 冬休みの過ごし方 ★家族との食事、日本の食文化について	冬の休みの反省 換気の必要と上手な換気の仕方 インフルエンザの予防 受験期の健康管理(精神面3年)	風邪の予防(うがい、手洗いの励行) 換気の必要と上手な換気の仕方 ★健やかな身体 の成長に必要な栄養摂取について ☆薬物乱用防止教育①(2年) ③(3年) ☆性教育②(3年)	学校保健1年間のまとめ 体の成長、ケガ、病気に ついて振り返る ★健やかな身体 の成長に必要な栄養摂取について ☆薬物乱用防止教育①(2年) ③(3年) ☆性教育②(3年)
	個別指導	保健室来室者への対応 疾病異常に関する指導	心の健康、不登校者への継続的支援 生活習慣病予防検診要観察者への生活習慣指導	基本的生活習慣に対する指導 基本的な生活習慣に対する指導	健康診断の事後指導 健康診断の事後指導	後期委員会の発足、活動計画の検討	セレクト給食アンケート実施	校内の流しとトイレの総点検	学習発表会で発表 セレクト給食アンケート実施	風邪の予防について啓発活動	後期活動の反省
保健学習	家庭生活 食生活の選択と調理 よりゆたかな食生活	私たちの成長と家族 幼児とのふれあい	私生活 生活習慣	衣服制作 地域	私生活 地域	私生活 地域	私生活 地域	私生活 地域	私生活 地域	私生活 地域	私生活 地域
年間目標	1. 楽しい食事、良い食べ方、後片付けを習慣付ける 2. 食事を通して心の交流を図り、明るい社交性を身に付ける 3. 心身共に健康に生活するための自己管理能力を育てる										
月別目標	協力的決まりを守って給食を食べよう 楽しい雰囲気の中で食事をしよう ★正しい食生活リズムを考えよう ★パラソンの良い食生活をしよう ★冬の食生活について考えよう ★食生活に関心をもち、日本型の食生活をしよう										
給食行事	セレクト給食① 弁当給食 セレクト給食② セレクト給食③ バイキング給食3年 弁当給食②										

3 指導事例

授業展開プラン① 食生活を見直してみよう

テーマ 食べることの目的を考えさせる。

ねらい 食生活を見直してみよう。

学 習 活 動	□支援	☆評価
<ul style="list-style-type: none">・自分の毎日の食生活の傾向をチェックする。・<small>かたよ</small>偏りがちな食生活であればどのような改善が必要かを考える。・食生活の見直しを考える。	<ul style="list-style-type: none">□チェックシートを使い自分の食生活に気付く(15ページ)。□塩分や脂肪のとり過ぎ、ビタミン、ミネラル不足に気付く。	<ul style="list-style-type: none">☆食生活の大切さが分かる。

授業展開プラン② 朝食の大切さを知る

テーマ 朝食の役割を知らせる。

ねらい 朝食の働きを知る。

学 習 活 動	□支援	☆評価
<ul style="list-style-type: none">・自分の生活を考えて、朝食をどうしているかを考える。・なぜ朝食が大事かを考える。・朝食は1日の始まりなので、生活リズムを整えるためにも、朝食が大事であることを考える。	<ul style="list-style-type: none">□朝食チェックシートで朝食の大切さを知る(17ページ)。□サーモグラフを見ながら、体の変化や頭の働きについて知る(16ページ)。	<ul style="list-style-type: none">☆朝食の大切さが分かる。

授業展開プラン③ 栄養バランスを考えよう

テーマ 栄養バランスを考えさせる。

ねらい 栄養バランスや食べる量を見直す機会をつくる。

学 習 活 動	□支援	☆評価
<ul style="list-style-type: none">・主食・主菜・副菜とはどういうものか、栄養バランスのとれた食事を考える。・バランスが崩れがちな栄養素の補い方、過不足による身体への影響等、自分の食生活の中で気付き工夫できるよう工夫する。・栄養バランスを考え、食生活を見直し改善していく機会とする。	<ul style="list-style-type: none">□チェックシートを使い自分の栄養状態を知る(18ページ)。□食生活についての見直しを図り、栄養について考える。□栄養バランスを考えた食事を組合わせる(19ページ)。	<ul style="list-style-type: none">☆栄養についての知識が深められる。

中学校の授業展開プラン① 食生活を見直してみよう

テーマ1 食べることの目的を考えさせる。

ねらい 食べることの意味を知る。

自分の食生活をチェックしてみよう



項 目	1 学 年	2 学 年	3 学 年
時間がないから朝食はほとんど食べない。	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
週に5日以上はコンビニの食事ですませる。	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
おかずの味付けは濃い方が好き。	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
ラーメンやうどんの汁を半分以上は飲む。	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
牛乳や乳製品は好きではない。	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
小魚や海藻類はほとんど食べない。	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
緑黄色野菜を最近食べていない。	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
肉やバターなど脂肪の多い食べ物が好き。	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
毎日、通学・塾・買い物以外で運動はしない。	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
気づいたこと・考えたこと・改善方法 など書きましょう。			

※ Aが5個以上の人は、塩分や脂肪のとり過ぎ、ビタミンやミネラルの不足など、栄養素が偏りがちな食生活をしています。規則正しく3食をとり、なるべく薄味、脂質をひかえて野菜たっぷりという食事を心がけましょう。

コンビニの食事が多いと…

清涼飲料水や加工食品にはリンが多く含まれてる。血中にリンが多すぎるとカルシウムがバランスをとろうとして骨から放出し、骨のカルシウムが減少してしまいます。

おかずの味付けが濃い・ラーメンなどの汁を半分以上飲むなどは…

塩味の濃いものを食べ続けると舌が塩味に鈍感になり、ますます増えます。私たちの体は多めに食塩を摂取しても、大部分は尿として排出されますが、長期間にわたる食塩のとりすぎは生活習慣病の原因となります。

肉やバターなど脂肪の多い食べ物が好き…

植物性の油脂は「油」、乳脂肪や動物の脂肪を原料とするものは「脂」と表記する。体に必要な脂肪酸をバランス良く摂取するには動物脂肪：植物脂肪：魚類脂肪＝4：5：1を目安とする。脂質のとり過ぎは肥満や高脂血症などのさまざまな病気を引き起こす。逆に脂質の摂取が少ないとエネルギー不足やホルモン異常を招くなど、体にトラブルが起こってしまうので、質の良い食品を適量摂取することが大切です。

中学校の授業展開プラン② 朝食の大切さを知る

テーマ2 朝食の役割を知らせる。

ねらい 朝食の働きを知る。

自分の朝食を見つめ直せる
ことができたかな？



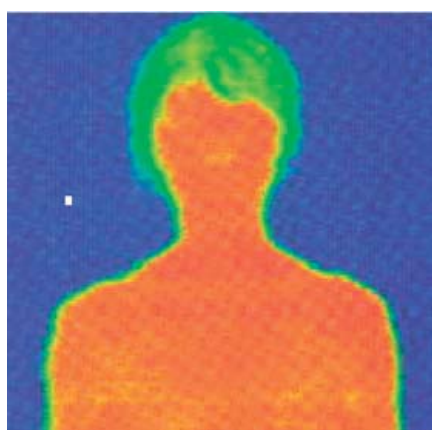
朝ごはんを食べよう

朝ごはんは一日の活動のもと → 一日元気に過ごせる

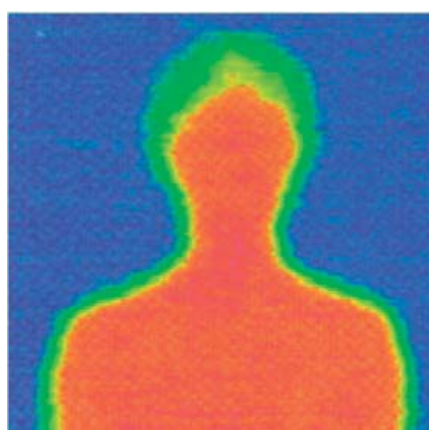
身体にとって一番大切な働きをするのは朝ごはん

朝起きたときは体温が下がっているが、朝ごはんを食べると体温は上がり、頭の働きも良くなる。

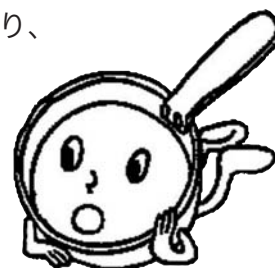
体温が上がる(サーモグラフィー 体の表面温度)



朝食を食べなかった人
食べない場合は、
体温の上昇はみられない。



朝食を食べた人
朝食後は全体的に体温が上昇し、
温度分布も濃いオレンジ色や赤色に変化していきます。



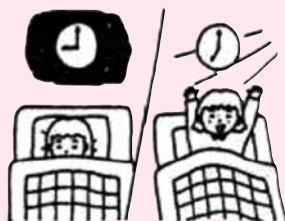
頭も赤くなって、
脳が活発になっている
のが分かるね

頭の働きが良くなる

脳のエネルギーは炭水化物のブドウ糖だけ。脳は睡眠中も活動して、ブドウ糖を使っているのに、朝は不足しています。朝食をとると脳の働きが良くなり、エネルギー源が脳に供給され、集中力が高められます。

朝ごはんをしっかり食べるには…生活のリズムは朝食から

早寝早起きをする



朝ごはん前に体を動かす



夜、寝る前におやつを食べない



プラン② ワークシート

テーマ2 朝食を考えさせる。

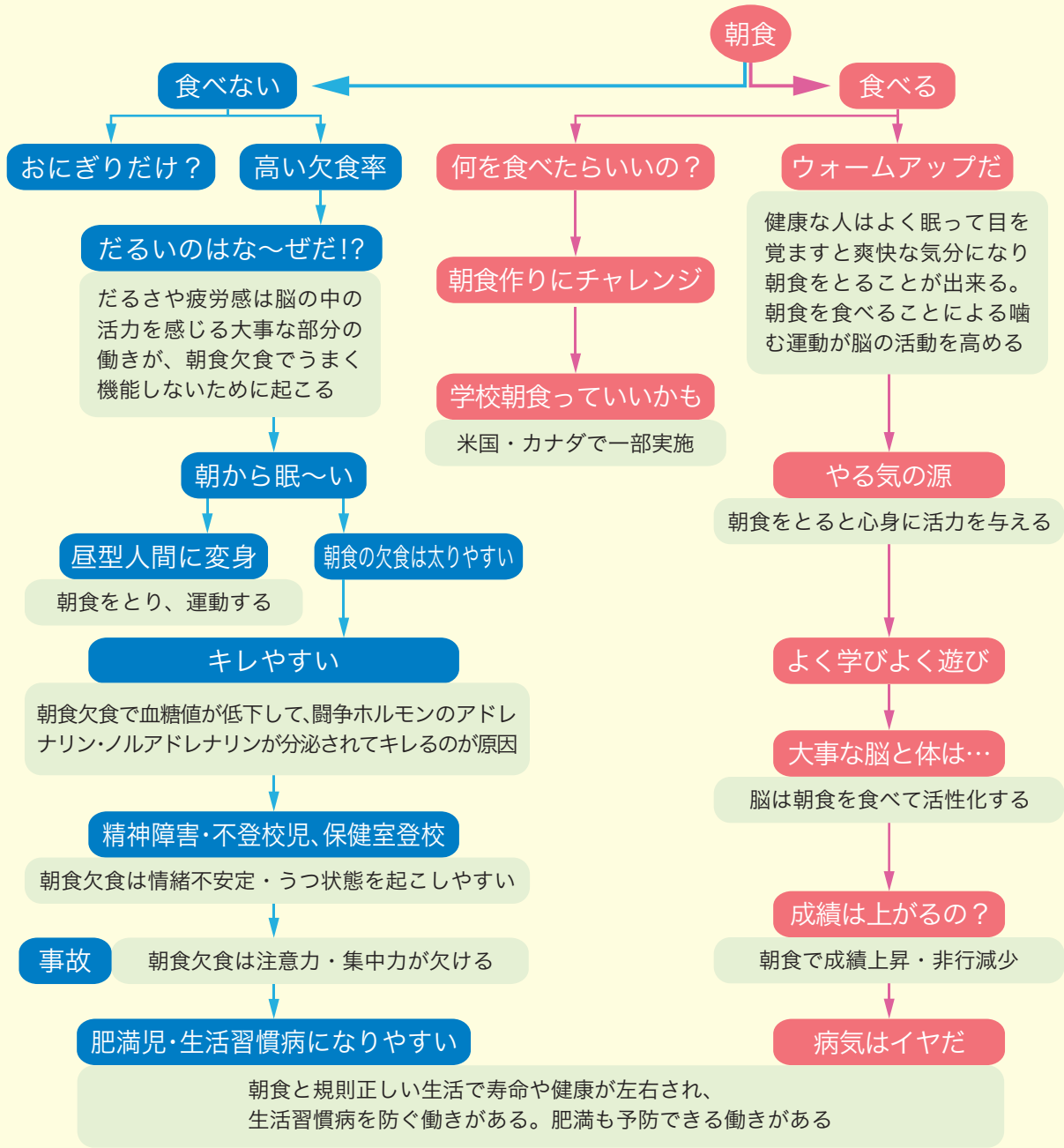
ねらい 朝食の大切さを知る。

自分の食生活をチェックしてみよう



あなたの朝食をチェック！

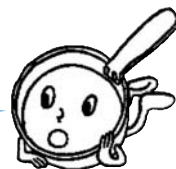
どんな生活？



何を食べてたらいいの？ 食生活指針を参考に！

- 食事を楽しみましょう。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 1日の食事のリズムから、穏やかな生活リズムを。
- ごはんなどの穀物類をしっかりと。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 食文化や地域の産物を活かし、時には新しい料理も。
- 1日の食事のリズムから、穏やかな生活リズムを。

中学校の授業展開プラン③ 栄養バランスを考えてみよう



テーマ3 栄養バランスを考えさせる。

ねらい 栄養バランスや食べる量を見直す機会をつくる。

自分の食生活をチェックしてみよう

項目	1 学 年	2 学 年	3 学 年
食事はきちんととっていますか？	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
好き嫌いはないほうですか？	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
カルシウムは十分にとっていると思いますか？	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
鉄分は足りていますか？	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
塩分のとりすぎに注意していますか？	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
買い食いの習慣はありませんか？	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
食事の量は適量ですか	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
運動はしていますか？	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
便通は毎日ありますか？	Aはい Bいいえ Cどちらでもない	A B C	A B C
気付いたこと・考えたこと・改善方法 など書きましょう。			

※B Cと答えた人は次の項目を参考に食生活を見直してみよう

食事はきちんととっていますか？

時間を決め、量と質を考えて
食べるように



好き嫌いはないほうですか？

体力や活力をおとろえさせ、
発育成長にも悪い影響を



カルシウムは十分にとっていると思いますか？

歯や骨を丈夫にするカルシウムを
多く含んだ牛乳、乳製品、小魚、
海藻類などを毎日食べる



鉄分は足りていますか？

レバー、貝、肉類、卵、ほうれん草など
の食品から鉄分をとる。鉄の吸収を
良くするビタミンCを忘れずに



塩分のとりすぎに注意していますか？

塩分のとりすぎは、将来高血圧症など
なりやすい。
子どもの時から「うす味」に



便通は毎日ありますか？

野菜、繊維の多い海藻類、豆類、
こんにやく、きのこ類、果物などを



食事の量は適量ですか？

運動はしていますか？

3食を規則正しく食べよう
生活リズムを考えよう



買い食いの習慣はありませんか？

食事が不規則になり、
栄養バランスもくずれがち。



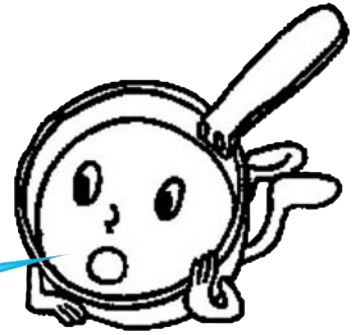
太らないための食生活の基本

- ① 3食規則正しく食べる
- ② 夕食は控えめにする
- ③ 量より品数を多くする
- ④ ゆっくりかんで食べる

プラン③ ワークシート

テーマ3 食事のとり方を工夫する。

ねらい 食事をどのように食べるかを理解させる。



栄養バランスを考えた
食事を工夫してみよう

～理想的な食事～ バランスよく食べるのがポイント

主食・主菜・副菜・飲み物を組み合わせましょう

主食

米
パン
麺類

など

役割
エネルギーの補給源タンパク質、
ビタミンをとる



主菜

魚・肉
卵
大豆製品

などを材料とした料理でおかずの中心になるもの…

→

役割
良質のタンパク質の供給源脂肪、ミネラル、
ビタミンの供給源



副菜

野菜
芋
海藻

などを材料として作る料理

→

役割
彩りを豊かにするミネラル、
ビタミンを補う



汁物・飲み物

すまし汁・味噌汁
スープ
牛乳・お茶

→

役割
のどの通りをよくする水やお茶は口の中をきれいにする



ランチ皿に食事を作ってみましょう



ランチ皿に食事を作ってみましょう
ランチ皿に食事を盛りつけよう

食事を楽しみましょう！！
