

第2学年1組 学級活動指導案

(生徒数 男子20名 女子15名 計35名)

指導者 学級担任 茂木 和紀

栄養教諭 大口ちぐさ

1 題材 食べ物と栄養 「食塩摂取と健康」

2 題材について

本題材は、学習指導要領 学級活動の内容(2)「日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」の中の「オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」を受けて設定されたものである。

今年度は、学校給食摂取基準の塩分量が低くなるという大きな改定があった。地域の特徴として血管疾患による死亡率が高いことから、保健所の指導でも生徒に提供する給食の塩分使用量については厳しく指導を受けているところである。中学生期は心身ともに発育・発達が著しい成長期で、激しいスポーツをしている生徒の食欲は目を見張るものがある。また、生徒は年代的に揚げ物や味の濃い食べ物を好む傾向があるが、健康寿命の延伸のため、早くからの生活習慣病予防はとても大切である。単に何でもいから食べるのではなく、自らの健康を考えた食事をとる必要がある。

そこで、体内における食塩の働きと、健康への影響について理解し、地域の健康課題から自己の将来の健康へつなげられるような指導を行いたい。

3 生徒の実態(実施日:平成30年7月12日 調査人数:男子16名 女子15名 計31名)

1 給食は好きですか	好き	81%
	どちらかという好き	13%
	どちらとも言えない	6%
	どちらかという嫌い	0%
	嫌い	0%
2 給食の味はどうですか	濃い	0%
	どちらかという濃い	3%
	ちょうどよい	84%
	どちらかという薄い	13%
	薄い	0%
3 給食で苦手な料理を教えてください(複数回答 上位3つ)	① 豆料理	34%
	② 野菜料理	22%
	③ きのこと料理	22%
4 あなたは野菜を1日にどのくらい食べますか	片手のひらに3杯ぐらい	12%
	片手のひらに2杯ぐらい	28%
	片手のひらに1杯ぐらい	41%
	ほとんど食べない	19%
5 コンビニエンスストアはよく利用しますか	ほぼ毎日	9%
	週に2～3回	41%
	週に1回	31%
	月に1回	16%
	利用しない	3%

6 コンビニエンスストアでよく買う食べ物・飲み物を書いてください（自由記述 上位5つ）	① 主食（おにぎり・パン等）	44%
	② 清涼飲料	44%
	④ 菓子	34%
	⑤ 弁当・惣菜	31%
	⑥ 水・お茶	16%
7 家庭で飲むスープやみそ汁の味つけの濃さは、給食のスープやみそ汁と比べてどうですか	給食の方が濃い	0%
	どちらかという也给食の方が濃い	6%
	家庭と給食は同じくらいの味つけ	60%
	どちらかという和家庭の方が濃い	17%
	家庭の方が濃い	17%
8 給食以外で、スープやみそ汁を飲みますか	食事の時は毎回飲む	10%
	1日1回飲む	37%
	週に2～4回飲む	40%
	ほとんど飲まない	13%
9 食事の時に、しょうゆ・ソース・ドレッシングなどを使いますか	食事の時はいつも使う	10%
	1日1回使う	33%
	週に2～4回使う	54%
	ほとんど使わない	3%
10 うどんやラーメンなどを食べる時、汁を飲みますか	ほとんど全部飲む	7%
	半分ぐらい飲む	3%
	少し飲む	60%
	ほとんど飲まない	30%
11 減塩という言葉を知っていますか	知っている	63%
	知らない	37%
12 食生活の中で、食塩をとり過ぎないように意識していますか	意識している	37%
	意識していない	63%

（考察）

普段の給食の様子を見ると、生徒は味の濃い料理を好む傾向にある。アンケート調査の結果から、給食は好きですかという質問には、94%の生徒が「好き」・「どちらかという好き」と答えているが、給食の味の濃さについての質問では、13%が「どちらかという薄い」と答えている。味つけについての判断の基準は、普段食べている食事との比較から生まれると考え、給食の味つけを薄いと答えた生徒の家庭の味は濃いことが推察される。「とうがね健康プラン(第2次)」による市民を対象とした調査（平成25年度）では、減塩を意識した食生活を送る人が54.7%であった。この数値から、本校生徒の家庭で減塩を意識している割合も、約半数程度と推察した。アンケート結果から、減塩という言葉を知っている生徒は63%と半数以上いたが、食塩をとりすぎないように意識している生徒は37%だった。そこで、生徒に食塩の働きと健康についての授業を行い、自分の健康、更には家族の健康につなげていきたいと考え、本授業を計画した。

本時では、東金市食生活改善推進員9名をゲストティーチャーとして招き、東金市の現状・課題についての説明や話し合い場面での机間支援をしていただけるよう依頼した。栄養教諭や推進員からの専門的な情報・支援が、生徒一人一人の思考や話し合い場面での視点となり、よりよい解決方法に向けた提案や個人目標の設定につながると考える。

4 目標

- ・自分自身の食生活を見直し、塩分をとり過ぎないために自分ができることを見つけ、改善しようとしている。（関心・意欲・態度）
- ・自分自身の食生活をふりかえり、自分ができることを考え、実践している。（思考・判断・実践）
- ・塩分のとり過ぎが健康に及ぼす影響や、地域の実態を知り、減塩の大切さについて理解している。（知識・理解）

5 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。（心身の健康・食品を選択する能力）

6 指導計画

	活 動 内 容	目指す生徒の姿と評価（方法）
事前	・給食や食生活についてのアンケートに答え、自分の食生活をふりかえる。	【関心・意欲・態度】 ・食生活をふりかえろうとしている。 （アンケート）
本時	・食塩の役割と、とり過ぎが健康に及ぼす影響について知り、減塩の大切さについて理解する。 ・自分の食生活を見直し、塩分をとり過ぎないために自分ができることを見つける。	【知識・理解】 【思考・判断】 ・食塩（ナトリウム）は生命の維持に必要だが、とり過ぎが健康に及ぼす影響について理解している。（ワークシート） ・塩分をとり過ぎないための工夫を知り、自分自身の食生活の中で生かそうとしている。（ワークシート）
事後	・毎日の給食で、減塩を意識した味つけ・調理法の工夫についての知識を増やす。 ・給食日より食塩の働きや減塩について取り上げ、家庭への知識啓発を行う。	【思考・判断・実践】 ・塩分をとり過ぎないように意識し、実践している。 （チェックシート）

7 本時の指導

（１）本時のねらい

- ・自分自身の食生活をふりかえり、自分ができることを考える（思考・判断）
- ・食塩が健康に及ぼす影響を知り、減塩の大切さについて理解している。（知識・理解）

（２）展開

過程	学習活動・内容	指導上の支援○・評価◎ 食生活改善推進員の活動		教材
		T1（学級担任）	T2（栄養教諭）	
導入 (5分)	1 生徒のアンケート結果を知る。 ○減塩の言葉は知っていても、塩分をとり過ぎないように気を付けている生徒は少ない。 ○塩分にはどんな働きがあるのかを考え、発表する。 〈予想される生徒の発言〉 ・料理の味、おいしさになる ・熱中症の予防	○アンケート結果を配付し、説明する。 ○塩分の働きを考えさせる。	○塩分の働きを考えさせる。	アンケート結果用紙 パソコン テレビ ワークシート

(4分)	2 食塩の目標量と日本人1日あたりの実際の食塩摂取量を知る。 ○日本人の塩分摂取量調査から、現在の食生活では塩分をとり過ぎてしまうことを知る。 ○塩分は体に必要なものだが、とり過ぎると血圧が上昇して高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中等になりやすくなること、胃がんの原因になることを知る。	◎塩分は体にとって必要だが、とり過ぎると生活習慣病等の原因になることを理解できたか。 (ワークシート)	○食塩の目標量と日本人1日あたりの実際の食塩摂取量を知らせる。 ○塩分が体内でどのような働きをしているか、疾病との関係も含めて説明する。	ワークシート
(3分)	3 私たちが住む東金市では、どんな健康問題があるのか、改善のために活躍されている食生活改善推進員さんから話を聞く。 ○東金市の死亡原因から、塩分のとり過ぎが原因となる死因が多いことを知る。	食生活改善推進員による東金市の現状、課題、改善のための活動についての説明。		市のデータ
塩分のとり過ぎに気を付けた食生活をするにはどうしたらよいだろうか？				
展開 (28分)	5 A先生が、ある1日に摂取した塩分量を確認する。 ・先生の朝食・昼食・夕食の塩分量は、給食1食の塩分量と比べてどうか。 ・班になり、A先生の食事から塩分量を減らすにはどうしたらよいか話し合いを行う。 ・大さじ、小さじで計量済みの調味料を目で確認する。 ・減塩のポイントや食事での注意について、食生活改善推進員さんからアドバイスを受ける。	○1日に摂取した塩分量を計算させ、記入させる。 ○班にさせる。	○話し合うポイントを簡潔に説明する。 ・食べる量を減らさない。 ・塩分を多く含む食品や調味料に着目させる。	大さじ 小さじ 調味料（しょうゆ・塩） カップ ワークシート 給食の写真
	減塩のポイントを、班ごとに食生活改善推進委員からアドバイスを受ける。			
	・班で意見をまとめ、発表する。 1～3班 朝食での工夫 4～6班 昼食での工夫 7～9班 夕食での工夫	○話し合いがスムーズに行われるように机間支援を行う。	○食生活改善推進員さんと、生徒の様子を確認しながら机間支援を行う。 ○発表についてコメントを行い、減塩の工夫についてまとめる。	

まとめ (10分)	6 今日の学習のまとめをする。 - 自分の食生活をふりかえり、気付いたことや課題を記入し、発表する。 - 塩分をとり過ぎないために自分ができることを記入し、発表する。	○食生活をふりかえらせ、課題やできることを記入させ、発表させる。 ◎自分自身の食生活をふりかえり、自分ができることを考える。		ワークシート
--------------	---	--	--	--------

8 板書計画

健康と栄養

塩分のとり過ぎに気を付けた食生活をするにはどうすればよいだろうか

減塩の工夫

アンケート結果

塩分目標量

男性

女性

8 g 未満

7 g 未満

実際の摂取量

男性

女性

11 g

9 g

塩分の働き

料理 味になる

体 熱中症の予防

塩分をとり過ぎると

・血圧が上昇して高血圧になる

・脳や心臓の血管の病気を引き起こす

・胃がんの原因になる

給食の塩分量

2. 5 g 未満 (1食)

1 班：朝食

2 班：朝食

3 班：朝食

4 班：昼食

5 班：昼食

6 班：昼食

生徒の発表（補助黒板）

減塩の工夫

7 班 朝食

9 班 朝食

8 班 朝食

・白いご飯を基本

・うす味

・汁ものは具たくさん

・塩分を含む食品は量に注意する

・食卓でかける調味料は少量にする