**食育プログラム　学習指導案**

第１時間目　「朝食から健康的な生活リズムをつくろう」

* 授業のねらい：ストレスについて知り、うまく付き合っていくための方法を理解する。

自身の朝食習慣を見直し、健康な食生活のための目標を設定し、実践する。

＊基本的にスライドに沿って進めていただけるように作成しています。ご確認ください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 学習内容 | 学習のポイント | 準備物 |
| 導入(6-8) | * ストレスによる影響・大切な3つのポイント(動画)
 | * （授業開始前に）PC・タブレットの端末を使用するため準備するように伝える
* 食育授業のテーマを伝える
* 本食育プログラムのポイントをまとめた動画を視聴する。（パワーポイント上のリンクをクリックするとYoutubeにとび、再生できます。）
* 3つのポイント紹介する前に生徒に思いつくものをたずねる。（1分27秒～30秒あたりで停止）
* ストレスを理解するうえで重事なこととして、「ストレスにはよい面もあること」をとりあげる。ストレスをプラスの力にしていくためのポイントとして次のスライドへ移る。
* ストレスによる身体への影響について知り、ストレスとうまく付き合っていくためのポイント3つを紹介。
* その中の1つ目の健康的な生活リズムを作ることについて本時で取り扱う。
 | ・スライド１・スライド２・動画・スライド３・スライド４ |
| 展開①(28-30) | * 「健康的な生活リズムをつくるためにはどんなことをすればいいか」グループで考える

(10) | * 3～5人の少人数グループでブレインストーミングを行う。
* 司会役・タブレット係を決め、ルールを確認する。 時間は3分。（不足の場合2分追加）
* 全体で意見を共有（全部or数グループ）（発表者：先生or生徒）は時間によって調節する。※全体での共有はICT端末を使用するとスムーズに行えます。
 | ・タブレットまたはブレストセット・スライド５・スライド６ |
| * 朝食のいいところ3つを共有する

(5-7)* 理想的な朝食のバランスについて

(8)* 健康的な生活リズムと朝食の関連をまとめ、目標を立てる

(5) | * 本時の授業のテーマを紹介する。
* 朝食のいいところ３つを復習する（生徒にたずね、回答させるとよい）
* 生活リズムをつくるためには朝食が大切であることを伝える。
* どんな朝食が理想的な形なのかについて思いつく意見を数人にたずねる。
* 主食主菜副菜にどんなものが含まれるか復習する。
* 実際にバランスを考える時に便利なもの（食品ピラミッド）を思い出させ、下の段から答えさせる。

（下から主食→副菜→主菜の順）* ストレスとうまく付き合っていくための健康的な生活リズムのためには、朝食を食べ、１日のリズムを作っていくことが大切となることを伝える。
* 自分に合った朝食の目標を4つから選択し、5日間チャレンジする。
 | ・スライド７・スライド８・スライド９（アニメーションあり）・スライド１０・スライド１１・スライド１２（アニメーションあり）・スライド１３* スライド１４．１５
 |
| 展開②(15-20) | * （食育アプリを使用する場合）アプリ操作方法を確認する

-目標設定をする-当日の朝ごはんの記録-その他項目の記録（個人で進める）-振り返り機能の確認-5日間のチャレンジとワークシート説明 | * アプリの概要を確認する。

※勉強や部活動と同じく、生活習慣も振り返りと改善が重要であることを強調する。* 入力の注意点を伝える。

教師から共有されるURLまたはQRコードからサインインするよう伝える。その後、最初の設定を行う（または確認する）* 目標設定について、スライドに沿って説明する。目標設定に関しては自身のレベルに適したものを選択するよう伝える。

＊該当しない場合はとばす* 朝ごはんの記録を実際に行う。
* 授業日当日の朝ごはん・ストレス度合い・排便・クイズの仕組みなどを入力し、1連の流れを把握する。
* カレンダーマークを選択すると自分の朝ごはんの摂取状況がわかることを確認する
* ワークシートに5日間のチャレンジ終了後、カレンダー部分をスクリーンショットし、ワークシートに貼り付けて提出する。

※アプリ使用方法部分のスライドを生徒閲覧用に準備し、後からでも確認できるようにする。 | ・タブレット使用・スライド１７・スライド１８・スライド２０～２３・スライド２５～２６・スライド２７～３１・スライド３２～３８・スライド３９・スライド４２～４４ |
| まとめ | * （食育アプリを使用しない場合）５日間チャレンジの説明およびワークシートへの記入（目標設定）
 | * 目標設定についてスライドに沿って説明する。
* 目標設定に関しては自分のレベルに適したものを選択するように伝える。
* 提出日を記入して確認する
* 時間がある人は授業の感想を書く
 | ・スライド１６ |