**食健康プログラム９年生　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る」

* 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。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 学習内容 | 学習のポイント | 準備物 |
| 導入(8) | 1. (動画)ストレスによる影響・大切な3つのポイント
 | * 授業前・開始すぐに昨年度食育アプリをダウンロードしていない人はダウンロードを開始する。
* 研究者が作成した今年度の食育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尋ねる。（1分27秒～30秒あたりで停止）
* 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進めていく。
 | ・パワーポイント（基本的にパワーポイントに沿って進められるように作っています）・動画 |
| 展開①(32) | 1. 「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・iPad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）
* ロイロ上で回収し、意見を共有（全部or数グループ）（先生or生徒）
 | **・iPad使用** |
| 1. 朝食のいいところ3つを共有する

(7)1. 理想的な朝食のバランスについて

(8)1. 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

(7) | * 今日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（生徒に回答させる）
* 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思いつく意見を数人に尋ねる。
* 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）を思い出させる。下の段から答えさせる。
* 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。
 |  |
| まとめ(10) | 1. ５日間チャレンジの説明およびワークシートへ記入（目標設定）
2. 夏休み課題について説明する
 | * 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。
* 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
* 夏休みに朝ごはんづくりの課題をすることを確認する
* 今年は大阪府学校給食会のフォトコンテストに応募することを伝える
 | ・ワークシート |