



中学校の部

〔協力いただいた市町等〕

桑名市、東員町、鈴鹿市、津市、
多気町、大台町、玉城町、
度会町、鳥羽市、志摩市、尾鷲市

①中学校 1年 社会科 食料自給率と日本の農林水産業

ポイント

1つの食べ物の原材料から日本の食料自給率を知ることで、日本の農林水産業の特色や課題を知ります。

1 本時の目標

- ・食べ物と世界とのつながりを理解し、その課題に気付かせる。
- ・日本の食料自給率を知ることで、日本の農林水産業の特色と課題について考える。

2 食に関する指導の目標

- ・日常の食事から、日本の食料自給率を理解することができる。【重】【選】
- ・日本の食料自給率を知ることで、日常の食事と世界の関わりについて理解する。【社】

3 関連する活動

- ・外国産食料の輸入の増大、食料自給率について調べよう。(社会科)
- ・日本の農林水産業について調べよう(社会科)

4 指導計画〔全5時間(本時2/5)〕

第1次 日本の農林水産業の特色(1時間)

第2次 日本の食料自給率(1時間)(本時)

第3次 調査の結果をまとめる(1時間)

第4次 まとめたことを発表する(1時間)

第5次 まとめたことから日本の農林水産業の課題を考える。(1時間)

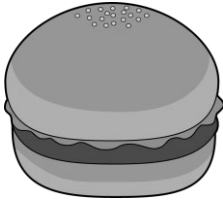
5 授業の流れ(50分)

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 ハンバーガーの原材料の産地を予想し、発表する。	・原材料と産地を中心に発表させる。 (例) 牛肉…アメリカ	世界地図
2 日本の食料自給率を知る。	・日本の食料自給率は約40%で、グラフにより他国と比較させ、他国よりも低くなっていることや、年々低下していることにも気付かせる。	食料自給率のグラフ
3 日本の食料自給率から考えたことを発表する。	・原材料の産地や日本の食料自給率の現状から、考えたことや気付いたことを発表させる。 ・日本の農林水産業に関連した考えや気付	

<p>4 授業を振り返る。</p>	<p>きが出るように促していく。</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の食料自給率と、日本の農林水産業の特色課題が関連していることを理解させる。 次回は、グループで、日常の食べ物の原材料や産地を調べ、食料自給率と日本の農林水産業の特色や課題についてレポートにまとめることを確認する。 	
-------------------	--	--

[板書計画]

ハンバーガーセット



牛肉 →→ オーストラリア

小麦 →→ アメリカ・カナダ

ゴマ →→ グアテマラ

チーズ →→ オーストラリア

ピクルス →→ アメリカ

ポテト →→ アメリカ

レタス →→ 日本

気付いたことは？

- ・安全なのか？
- ・輸入だから安い。
- ・日本産のほうがいい。
- ・
- ・

ほとんどが海外からの輸入 = 食料自給率の低下

②中学校 1年 家庭科 私たちの地域の食文化を知ろう

ポイント

地域に伝わる食文化を学ぶことで、家庭と食事について語り合い郷土を愛する心を育みます。

1 本時の目標

- ・地域でつくられている野菜について知る。(季節と旬)
- ・地産地消の大切さを知る。
- ・地域でとれた食材を使った特色ある料理を知る。

2 食に関する指導の目標

- ・多様化する食をふまえて、どのような食生活がよいかを考えさせる。【重】
- ・健康な生活をするために大切なことは何かを考えさせる。【健】
- ・食文化を学習する中で、食に興味を持ち、食が伝統文化を継承するために大切なことを考えさせる。【文】

3 関連する活動

- ・日本の様々な地域について (社会科)
- ・給食指導

4 指導計画〔全5時間(本時3/5)〕

第1次 日常食の調理(1時間)

第2次 地域の食文化を知ろう(1時間)

第3次 お雑煮・みそ汁を調べよう(1時間)(本時)

第4次 よりよい食生活を目指して(2時間)

5 授業の流れ(50分)

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 地域の食材についてどんなものがあるか、またその食材でどのような料理・菓子などがつくられているか発表する。	・三重の食材等について要点を復習する。 食材；お茶・ミカン・なばな等 料理・菓子；いばらもち・トウガラシ汁等	前時のノート 配布プリント
2 各自が調べてきた我が家の雑煮とみそ汁について各班で交流する。	・校区は保護者が地元出身の方も増えてきたが、新興住宅地だったこともあり様々な地域出身の方もいるので、出身により様々な雑煮・みそ汁が作られていること	宿題プリント

<p>3 三重県北部の雑煮について調べてきたことから交流する。</p> <p>4 他県の珍しい雑煮も参考に、なぜ三重県北部の雑煮がこのような形であるかを考える。</p> <p>5 みそ汁に使われている味噌はどんな味噌が使われているかを確認する。</p> <p>6 地域に息づいてきた食文化を伝えていくことの大切さを知る。</p>	<p>を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・三重県北勢地域の雑煮の特徴を押さえる。(カツオと鶏肉(かしわ)のだし・すまし仕立て・角餅・餅はそのまま入れて煮込む・具は白菜、餅菜など) ・小松菜・油揚げといったシンプルな食材のみを使用している。仕上げに削り節をかける。これらは名古屋圏の影響が強いことを押さえる。 ・豆味噌(赤だし味噌)や尾張八丁味噌などがあることを紹介する。 ・三重県北部の食文化は雑煮と同じくみそ汁の味噌も名古屋圏の影響を強く受けている。地域の食文化＝家庭の食文化の歴史であることを押さえる。 また、地域の行事・農作業とともにある食文化の紹介をすることで、生徒が親子や祖父母と食育で交流するように促す。 	<p>雑煮の特徴のプリント(指導書 p128, 129「各地の雑煮」参照)</p> <p>資料集 (新学社 新家庭科資料 p51「味噌の種類と分布」)</p>
--	---	---

調べてみよう

1年 組 席名前 _____

1 我が家のみそ汁

①どんなお味噌をよく使う？（例 豆味噌（赤だし味噌） 米味噌 白味噌）…

②よく作る我が家のみそ汁の具材

③我が家のおみそ汁の作り方（手順）

2 我が家のお雑煮

①餅の形（丸餅・角餅）…

②汁は？（例：すまし汁仕立て、みそ仕立て）…

だしは？（例：カツオ、こんぶ、鶏肉、だしの素、化学調味料）…

③具材（どんなものを入れる？）

④お雑煮の作り方

◎お雑煮やみそ汁は親から子へと受け継がれていく味です。おうちの人にしっかり聞いて自分の宝にしよう。おじいさんおばあさんの出身県も合わせて聞いておいてください。その出身県の特徴がお料理に受け継がれているかもしれません。

③中学校 1年 技術・家庭科 食生活と自立

ポイント

昼食のお弁当を参考に、普段の食生活で注意することを考えます。

1 本時の目標

- ・健康な体をつくるために必要な食生活がわかる。
- ・毎日の食生活について関心を持たせる。

2 食に関する指導の目標

- ・健康な食生活を営むために、絶対に必要な食事に関する知識を身につけ、これからの食生活を自分で選択していく力を身につける。【重】【健】【選】

3 関連する活動

- ・健康によい食生活について学習しよう（保健体育科）

4 指導計画〔全8時間（本時1／8）〕

第1次 食事の役割(1時間) (本時)

第2次 栄養素の働き(2時間)

第3次 6つの基礎食品群(3時間)

第4次 献立作成(2時間)

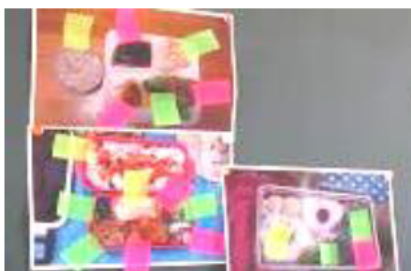
5 授業の流れ（50分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 事前に行ったアンケートのまとめを発表する。	・アンケート結果を配布し、授業始めの姿勢をとり、全員が集中して聞く雰囲気をつくる。	アンケート結果のプリント
2 健康な体とはどのような状態のことをいうか発表する。	・毎日の生活の中で不調を訴えることはないかを問い、自分の生活について振り返らせる。	ワークシート
3 健康な体を維持するためにどんな必要があるか発表する。	・小学校での家庭科の学習を思い出させる。 ・毎日欠かさず行っていることであることを知らせる。	
4 参考資料の「生活日記」を読み、どこに問題点があるのかグル	・話し合いがスムーズにできるように補助する。 ・出てきた意見を「食事」「睡眠」「運動」の	参考資料「○中○子さんの生活日記」

<p>ープで考え発表する。</p> <p>5 3つの食品群について確認し、協子さんの食事について、気をつけることを考える。</p> <p>6 自分の食生活について、写真を見て3つの食品群に分類する。</p> <p>7 まとめ</p>	<p>3つに分類する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書を参考に考える。 ・各食品が血や肉・骨になる「赤」・食べ物の力をエネルギーに変える「黄」・体の調子を整える「緑」のどれに分類されるか考えさせる。 ・弁当の写真を見て、どれに分類されるか、グループで相談し色の付箋を貼らす。 ・自分の食生活について改めたいことや直したいことをプリントに記入する。 	<p>教科書</p> <p>弁当の写真</p>
--	---	-------------------------

〔板書計画〕

<h3>毎日の食生活について</h3>		<h3>○中○子さんの生活日記</h3>
<p>健康とは…遊べる・スポーツできる 同じ時間に同じことができる 病気でないこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎朝は栄養補助食品だけ ◎給食はパンとゼリーだけ ◎夕食前、スナック菓子とアイスなど ◎夕食はハンバーグだけ ◎寝る前、板チョコ1枚 ◎朝昼兼用のチャーハン ◎おやつにドーナツ・紅茶 ◎夕食はミートスパゲティ 	<p>黄 黄 黄 赤 黄 黄 黄 黄</p>
<p>①バランスのよい食事 ②十分な睡眠 ③適度な運動</p>	<p>健康</p>	



食生活事前アンケート

1年〇組()番 名前()

◎朝ごはんを毎日食べますか？

1. 毎日食べている。
2. ときどき食べていない。
3. いつも食べていない。

あてはまるところに〇をつけましょう。

◎自分の嫌いな食べ物を3つ書きましょう。

1. ()
 - ①. 前から全く食べられない。
 - ②. 食べることができるが、食べない。
 - ③. 嫌いだけど、がんばって食べるようにしている。
2. ()
 - ①. 前から全く食べられない。
 - ②. 食べることができるが、食べない。
 - ③. 嫌いだけど、がんばって食べるようにしている。
3. ()
 - ①. 前から全く食べられない。
 - ②. 食べることができるが、食べない。
 - ③. 嫌いだけど、がんばって食べるようにしている。

◎食べ物の働き

●体をじょうぶにする「赤の食べ物」はどれでしょうか？

ごはん	納豆	にんじん	あぶら	そば	肉	いわし	りんご
サンマ	たまご	ピーマン	牛乳	パン	ハム	カボチャ	ミカン

●力のもとになる「黄色の食べ物」はどれでしょうか？

ごはん	納豆	にんじん	あぶら	そば	肉	いわし	りんご
サンマ	たまご	ピーマン	牛乳	パン	ハム	カボチャ	ミカン

●体のちょうしをよくする「緑の食べ物」はどれでしょうか？

ごはん	納豆	にんじん	あぶら	そば	肉	いわし	りんご
サンマ	たまご	ピーマン	牛乳	パン	ハム	カボチャ	ミカン

「〇中〇子さんの生活日記」

1年〇組()番名前()

〇月×日(水曜日)

- 朝起きるのがつらく、なかなか起きられなかった。食欲がなかったので栄養補助食品ですませた。
- 授業中は、朝ごはんを食べなかったなので、おなかかすいて仕方がなかった。給食はきれいなものが多かったので残した。パンとデザートでゼリーだけ食べた。
- 放課後は部活動をしていないのですぐ帰り、テレビを見ながらスナック菓子1袋とアイスクリーム1個を食べ、ファンタオレンジをマグカップ1杯飲んだ。
- 夕食の時間になったけど、おやつを食べたので、あまりおなかかすいていなかった。大好きなハンバーグだけ食べた。
- 夜、マンガを読んでいたからおなかかすいてきたので、板チョコレート1枚を食べた。

〇月△日(日曜日)

- 寝るのが遅かったので、朝は起きられない。
- 今日は休みなので、11時まで寝ていた。起きたらすぐに昼ごはんチャーハンを作って食べた。
- 友だちから買い物に行こうと誘われたが、歩くにつかれるので今日は行かなかった。
- 家でゲームをしていたら、おなかかすいてきたので、3時のおやつにドーナツ3個とペットボトルの紅茶(500ml)を食べて飲んだ。
- ゲームに夢中で、気が付いたら夕食の時間になっていた。
- 夕食は、ミートソーススパゲティとサラダだったけど、サラダはパスした。
- 夜、ゲームの続きをしていたら午後11時になった。
- 寝ようと思ったが、明日提出する宿題を思い出し、あわてて勉強を始めた。結局寝たのは午前2時だった。

こんな生活・・・していませんか？

食生活事前アンケートのまとめ

1年〇組()番名前()

(1)朝ごはんについて 毎日食べる 11人 ときどき食べる 3人 未提出 2人

(2)嫌いな食べ物について

1位 チーズ/オクラ/納豆/ゴーヤ/トマト それぞれ 2人ずつ

2位 にんじん/ピーマン/そら豆/キュウリ/刺身/牛肉(肉類)/魚/ナス
シイタケ(キノコ類) それぞれ 1人ずつ

(3)嫌いな食べ物がでたらどうするか。

◎食べることはできるが食べない 6人

◎嫌いだけどがんばって食べるようにしている 6人

◎前から全く食べることができない 4人

◎嫌いなものはない 4人

◎食べたことすらない 1人



その食材によって食べるか食べないかわかれる。

(4)食べ物の働き(赤・黄・緑)について

その食べ物の色で判断	8人
少しだけ理解している	4人
きちんと理解している	2人

(5)休日の朝ごはんについて

必ず食べる	9人
ほとんど食べない	3人
たまに忘れる	2人

(6)休日の昼ごはんについて

必ず食べる	10人
朝食とかねて	3人
ほとんど食べない	1人

(7)休日の昼ご飯のメニューについて

1位 ご飯・味噌汁・おかず 9人

2位 うどん・そば 6人

3位 スパゲティ 4人

4位 おにぎり 3人

5位 ハンバーガー・チャーハン・焼きそば 2人

その他 弁当・どんぶりもの

(8)ファーストフードについて 1ヶ月に3回 5人 2回 4人 なし 4人
5回 1人 1回 1人

(9)好きな料理・嫌いな料理について

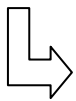
①好きな料理

1位 スシ 4人

2位 スパゲティ 3人

3位 グラタン・オムライス・カレー 2人

その他 たこ焼き・ハンバーガー・サンドウィッチ・焼きそば・お好み焼き・
チャーハン・ラーメン・マーボー豆腐・酢豚・ショウガ焼き・
サバの味噌煮・ほうれん草のおひたし・大根の味噌汁・伊勢うどん・
しゃぶしゃぶ・おでん・なべ・ハンバーグ・ハヤシライス・
ポークビーンズ・ポテトサラダ

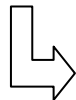


かみごたえ(歯ごたえ)のない料理が人気!?

②嫌いな料理

1位 特にない 2人

その他 チキンラーメン(のびたもの)・シチュー・とろとろしたもの・
青椒牛肉絲・なべ・味ご飯・シイタケの煮物・さしみ・
きんぴらゴボウ・親子丼・サンマの塩焼き・魚料理・酢漬けの魚・
ナスの炒め物



自分の嫌いな食材が入っているとチョット!?

家庭科学習プリントNo. 1

1年〇組()番名前()

1. 健康なからだとは、どのような状態のこと??

2. その健康な体の状態を維持していくためには、何が必要??



3. 〇中〇子さんの生活日記で「これでいいのかな?」と思うポイントを書きだそう。

食事のこと (例)・朝、食欲がなかったので、栄養補助食品ですませた。

すいみんのこと (例)・寝るのが遅かったので、朝は起きられない。

運動のこと (例)・歩くとつかれるので、行かなかった。

4. 小学校の家庭科で学習したこと(復習)

血や筋肉、骨や歯と
みんなの体を作る



運動したり、勉強し
たり、する時の力の
もとになる



体の調子をよくし、
病気にかからないように
する。



野菜・果物



肉・魚・卵・牛乳
大豆製品・海藻



ごはん・パン・いも
めん・油

5. ○中○子さんの食事面で気をつけること

●(例)朝、食欲がなかったので、栄養補助食品ですました。	黄

自分の食生活を振り返ってどう思いましたか。

④中学校 1年 技術・家庭科 オリジナル昼食を作ってみよう

ポイント

6つの基礎食品群をもとに、実際に栄養バランスを考えた献立の調理を行います。その際、食材から出る廃棄物を出来るかぎり減らすようにします。

1 本時の目標

- ・食材の特徴を理解し、新鮮なものや体に良い物を見極めて購入することが出来る。
- ・自分で考えて、決められた金額の中で必要な食材を購入することが出来る。

2 食に関する指導の目標

- ・生鮮食品や加工食品の表示の意味を理解することが出来る。【健】
- ・決められた金額の中で、必要な食材を購入することが出来る。【選】
- ・食品選択の難しさを知り、食事を作ってくれる人の気持ちを知ることが出来る。【感】

3 関連する活動

- ・弥生式稲作・玄米チャーハン（技術・家庭科）
- ・English Cooking（タコス、いもきんとん）（英語科）

4 指導計画〔全13時間（本時11／13）〕

第1次 食生活を考えよう（2時間）

第2次 食品に含まれる栄養素の種類と働き（4時間）

第3次 1日分の献立作成（2時間）

第4次 食品の選択と購入（3時間）（本時 3時間目）

第5次 調理実習・反省（2時間）

5 授業の流れ（50分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 新鮮な食品の見極め方を確認する。	・購入予定の食材を中心に、資料を使って確認させる。	資料
2 必要な食材を確認する。	・必要な食材の種類と同時に、使用量も確認させる。 ・食品を選んだら、値段をワークシートに書くように指示する。	ワークシート
3 必要な食材を選ぶ。	・生徒の様子を見ながら、食品の選択に必要なアドバイスを行う。 〈新鮮な食品かどうか〉	

<p>4 食材を購入する。</p> <p>5 振り返りを行う。</p>	<p>〈値段が高すぎないか〉 〈足りない物はないか〉 など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・購入するものが決まり、全て揃った生徒から教師のもとにきて、計算機で合計を計算させる。 ・今日の反省を記入させる。 	<p>ワークシート</p>
-------------------------------------	---	---------------



お買い物チェック ワークシート

○お店に買いに行く前に、準備をしましょう。

ワークシートの使い方

- ①表1に前回決めた昼食の献立の料理名を書きましょう。
- ②作るのに必要な食材名と量（g）を調べて書きましょう。

表1

	主食	主菜	副菜	汁物	その他
料理名					
必要な食材名 (g)					

③買い物リスト（表2）を作りましょう。

*違う料理に同じ食材を使う場合はまとめましょう。

表2

食材名	量 (g)	値段

食材名	量 (g)	値段

合計金額	円
------	---

○買い物を終えて、「思ったことや特に気を付けたこと、難しいと感じたこと」を書きましよう。

今日買った食材を使って、おいしい昼ご飯を作りましよう♪

⑤中学校 1年 総合的な学習の時間 地元水産資源を活用しての伝統食文化について知ろう

ポイント

地元の水揚げされる商品価値の低い水産資源を食活動に利用してきた地域の方々の知恵を学び地域学習を進めます。

1 本時の目標

- ・地元魚市場に上がる水産資源について知る。
- ・上記水産資源のうち、商品価値の低い水産資源に付加価値を付けて商品化してきた地域の方々の知恵と技を学び、伝統食文化についての理解をすすめる。

2 食に関する指導の目標

- ・食活動は楽しいものであることを理解する。【重】
- ・我々の食活動が他の生物の『命』と引き替えに成立していることに気づく。【感】
- ・地元伝統食文化についての理解をすすめるとともに地域との交流をめざす。【文】

3 関連する活動

- ・地元の食材について理解する。（給食指導）
- ・各季節に水産資源の水揚げについて理解する。（技術・家庭科）
- ・さまざまな地域の伝統食文化についての興味・関心を高める。（総合的な学習の時間）

4 指導計画〔全3時間（本時2・3／3）〕

第1次 地元漁港に水揚げされる季節の水産資源を知ろう。（1時間）

第2次 商品価値の低い水産資源を商品化してきた地元の方々の知恵と技を体験を通して学び、食活動を愉しもう。（2時間）（本時）

5 授業の流れ（90分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 地元漁港前にて、『あぶり』生産活動を見学する。	・商品価値の低い水産資源が、どのように付加価値が付けられ商品化されていくかを理解させる。	生魚(小サバ)
2 地域の方々から、『あぶり』の作り方を知る。	・初めて生魚に触れる生徒には、仲間が声を掛け合い、皆で協力して活動するよう指導する。	
3 『あぶり』作りの体験をする。 地元の方々と交流を深める。	・体験の中で、地元食文化である『あぶり』について知りたい内容を仲間と話し合いながら、地元の方々との交流を深めさせる。	販路先店舗名等

<p>4 製作品の味見をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・『あぶり』作りで苦労する点やどのような販路が展開されているか等、質問させる。 (質問内容は、地元の方々や高齢者の方々のこれまでの暮らし等に関する学習内容も含めて、交流させる。) ・商品価値の低い安価な水産資源が地元の人々の知恵と技により美味しい水産加工物に変化し、販売されてきていることに気付かせる。 	<p>製作した『あぶり』</p>
<p>5 試食をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・製作品の『あぶり』を学校に持ち帰り、体験活動を振り返りながら、試食を愉しむ。 	<p>製作した『あぶり』</p>
<p>6 まとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・協力をしてくれた地域の方々に感謝の言葉や感想を書かせ、後日届ける。 	<p>感想用紙</p>

- (評価)
- ・仲間と協力して製作活動・試食活動を愉しむことができたか。
 - ・商品価値の低い地元水産資源の有効な活用に関する地元の知恵と技を理解できたか。
 - ・地元の方々との交流を深めることができたか。



[参考]

この他、地元水産資源を活用しての食活動として

- ・小サバ・小鰯の桜干し作り
- ・秋刀魚の丸干し作り
- ・スルメイカの一晩干し作り

等の体験活動も地元住民の協力を得て、実施済み



⑥中学校 1, 2年 総合的な学習の時間 ものづくり教室

ポイント

実際に職人として、この地域で調理をしている人の話や調理実習を通して、人のためにもものをつくる喜び、仕事のすばらしさを学びます。

1 本時の目標

- ・計画に基づき、調理することができる。
- ・働く人の姿や話を通して、喜びや楽しみ、苦労やそれを乗り越えて得られる達成感など、『働く』ということの意味を、感じ、考えることができる。

2 食に関する指導の目標

- ・地元の食材を使った、和食の調理に興味・関心をもつことができる。【重】【文】
- ・調理実習を通し、調理に関する知識と技能を学び、つくる喜びやその苦労を知り、感謝する心を育てる。【感】【文】

3 関連する活動

- ・食生活と自立（技術・家庭科）

4 指導計画〔全3時間（本時）〕

講師による講義、作業手順の説明、（1限目）

調理実習（2限目）

- ・鰯桑焼き
- ・鰯のバター焼き（ムニエル）
- ・付け合わせ
- ・秋野菜の釜飯
- ・デザートのおトッピング（柿・梨プリン、生クリーム）

5 授業の流れ（150分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 食育について考える。	<ul style="list-style-type: none">・十分な栄養、運動、休養の大切さを改めて考えさせる。・食をめぐる現状について学び、自分に関係する課題を発表させる。	プリント (資料1)
2 『働く』ことについて考える。	<ul style="list-style-type: none">・実際に調理職人として働いている講師の、経験談を聞く中で、修行中の大変さや、それでも途中で投げ出すことなく続けていくことの大切さ、また、その先にある、人のためにもものをつくる喜びなどに気付かせる。	

<p>3 実習する献立やその手順を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 包丁の使い方や手順など、調理に関する基本的なことを学び、調理実習への意欲を高めるとともに、包丁の扱いなどの留意点を確認する。 	<p>プリント (資料2)</p>
<p>4 計画をもとに、各班に分かれ、調理実習をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 調理手順の説明後、分担を生徒達同士で決め、分からなくなった時は講師に聞きに行くなど、できるだけ教員は補助せず、生徒主体で活動させるようにする。 一汁三菜という、基本的な和食の献立の構成や、配膳する位置を改めて確認する機会とする。 	<p>調理道具 材料</p>
<p>4 授業を振り返る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートに記入する。 	<p>ワークシート</p>

※プリントは、講師が準備したもの。

資料1 「食育ってなに？」

資料2 「調理体験学習実施料理献立～地球の恵み～」



⑦中学校 2年 総合的な学習の時間 薬草について

ポイント

地元の身近な薬草を知ることです。

- 1 本時の目標
 - ・身近な薬草やそれらの活用法や効能などについて理解することができる。
- 2 食に関する指導の目標
 - ・食物を大事にし、食物の生産者等にかかわる人々への感謝する心を育む。【感】
 - ・各地域の産物、食文化や食に関わる歴史を理解し、尊重する心を持つ。【文】
- 3 関連する活動
- 4 指導計画〔全1時間〕
- 5 授業の流れ（50分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 校区内在住の本時の指導者を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に旬の野菜を届けてくれていることを伝える。 ・薬草についてどんなことを知っているか聞く。 	地元でとれた薬草 資料①②
2 薬草の紹介をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・地元で採れた薬草を見せ、いろいろな効能があること、地元は自然の宝庫であることを知らせる。 ・身近にとれる薬草で、病気や症状がなおったことを伝える。 	
3 薬草茶を飲む。	<ul style="list-style-type: none"> ・地元でとれた薬草（ウマブドウ）で作っていただいた茶をいただく。 	
4 薬草を触る		



薬草

資料①

薬草名	効能
イタドリ	膀胱結石 膀胱炎 利尿 便秘 根と茎をとり水洗いして切り干す
ウツボグサ	扁桃腺炎 膀胱炎 腎臓病 口内炎 (夏枯草)
ウマブドウ	抗菌 鎮痛 解熱 利尿 色々な作用があり体質改善をする
オオバコ	胃腸病 心臓病 膀胱炎 尿道炎 利尿 喘息 百日咳
カキドオシ	小児のガン 虚弱体質 腎臓結石 腎臓病 膀胱炎 糖尿病
柿の葉	高血圧 ビタミン C 含有
クズ	風邪薬 漢方薬の葛根湯の原料
ゲンノショウコ	高血圧 整腸 健胃 下痢 婦人病にはゲンノショウコとヨモギの浴料
スギナ	利尿
タラの木の皮	糖尿病 腎臓病
ツユクサ	のどの痛み リウマチ 心臓病 喘息
ドクダミ	高血圧 蓄膿症 尿道炎 整腸 利尿 便秘 腫れ物 水虫 (十薬)
ハトムギ	滋養強壮 リウマチ 関節炎 肌荒れ イボ取り
マタタビ	強壯剤 痛風 関節炎 リウマチ 若葉や茎は乾燥して麻痺性の痛み
ミツバ	解毒 消炎 腫れ物
ヨモギ	血液循環 止血作用 強壯剤 吐血 下痢 浴料に用いて湿疹やあせもに効果的
ミソハギ	下痢止め
ユキノシタ	ニキビに生汁を付ける
杜仲	カルシウムを多く含有している
梅	疲労回復 殺菌効果 防腐作用 消化を高め、癌予防に効果がある
キンカン	風邪薬 咳止め ビタミン C、カルシウムが豊富
シソ	健胃 腹痛 下痢 魚やカニの毒を中和する
ナンテン	葉は防腐作用があり、赤飯や魚などの配りものに付ける。咳止め 5 g ~ 10 g 煎じて飲む

毒草

自然の中の役割には割合独奏は少なく、観賞用として育てている花に多く見られます。

資料②

アサガオ	蜂に刺されたときなど外用にしよう。内用は厳禁です。
アセビ	殺虫剤などに使用している。
アサガオ	中毒症状が強く、狂乱になる。別名は気ちがいなすび。
キツネノカミソリ	日当たりの良い湿地原野に自生する多年草。ヒガン花科。
キョウチクトウ	街路樹として植えられている。真夏に白か赤の花が咲く。
ジキタリス	心臓病の医療品目的で栽培している。劇薬なので多量に使用すると死亡する。
シキミ	3月から4月にかけて淡黄色の花が咲く
ジャクヤク	寄生虫の多かった頃、駆虫薬として使用されていた。
スイセン	冬から春にかけて花が咲く。
スズラン	強心作用が強く、心不全を起す。
ソテツ	民間療法で肺結核に果実を用いてるが、肺癌性が高い。
ドクウツギ	北海道から近畿地方にかけて自生している。
ドクゼリ	沖縄を除く日本全国に自生する多年草。
ナツズイセン	ピンク色の花は美しいが有毒。
ハシリドコロ	4月から5月にかけて花が咲く。花は外は暗紅紫色で内は緑黄色。葉は両端がとがっている。ナス科。
ヒガンバナ	秋の彼岸に畦道に咲く。
ヒナゲシ	ケシの仲間は有毒。阿片を作りモルヒネにする。
フクジュソウ	全国各地の山林に自生する。3月から5月に黄色い花が咲く。
ヤマトリカブト	夏から秋に青紫色のカブト状の花が咲く。漢方生薬。

⑧中学校2年 総合的な学習の時間 地元茶について知ろう

ポイント

地域の特産物に関心を持ち、良さを知ってもらうための授業です。

1 本時の目標

- ・日本人の食生活に欠かせない緑茶について、その成分と効用を知る。
- ・地域の特産物であるお茶について学び、関心を高める。

2 食に関する指導の目標

- ・地域の特産物と自分の食生活との関連を考えることができる。【文】

3 関連する活動

- ・校外学習 茶摘み体験（総合的な学習の時間）

4 指導計画〔全1時間〕

5 授業の流れ（50分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 本時の学習活動を知る。	・特産物であるお茶について関心を高めるため、クイズを出題する。	
2 おいしい新茶の入れ方を知る。	・お茶の入れ方（お茶の分量、湯の温度など）を説明し、実際にお茶を入れさせる。 ・自分たちが摘んだお茶を味わわせる。	茶柱タツの本 （伊勢茶推進協議会）
3 各班でお茶を入れて飲む。	・A、Bを飲み比べをさせる。 A：急須で入れたお茶 B：やかんで入れたお茶 ・新茶の色、香り、味について味わう。 ・地域の特産物の良さに気づかせる。 ・入れ方に戸惑っている班には助言をする。	ワークシート
4 地元のお茶（緑茶）について学ぶ。	・緑茶に含まれている成分とその効用について説明する。	
5 学んだことや感想をまとめる。	・お茶について学んだことや感想をまとめる。	
6 学んだことや感想を発表する。	・挙手（指名）により、発表させる。	

7 後片付けをする。	・班で協力して片付けさせる。	
------------	----------------	--

[板書計画]

地元茶について知ろう

山の絵	朝霧	<カテキン類> 抗菌 酸化 がん
川の絵	○の香り	イラスト
		<テアニン> リラックス
		<カフェイン> 覚醒作用 利尿作用

☆度会茶について知ろう☆

2年 組 番 _____

○A・Bそれぞれのお茶について気づいたことを書こう

	A	B
色		
味		
香り		

○成分と効用について知ろう

< >



< >

< >

○感想を書こう

⑨中学校 2年 技術・家庭科 日常の食生活を考えよう

ポイント

実際のお弁当のおかずの写真を使って、バランスの良いお弁当づくりを考えます。

- 1 本時の目標
 - ・簡単な食事として、バランスの良い弁当作りを理解する。
- 2 食に関する指導の目標
 - ・自分でできるバランスの良い簡単な食事を考えることができる。【健】【重】
- 3 関連する活動
 - ・バランスの良い食事を考えよう。(技術・家庭科)
- 4 指導計画〔全5時間(本時2/5)〕
 - 第1次 自分でできる朝食を考える(1時間)
 - 第2次 バランスの良い弁当を考える(2時間)(1時間目)(本時)
 - 第3次 調理実習(弁当作り)(1時間)
 - 第4次 まとめ(1時間)

5 授業の流れ(50分)

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 前時の簡単な朝食作りの課題プリントを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休み中に実際作った昼食について多かったメニューなどを紹介する。 ・工夫されている部分を紹介する。 	課題プリント
2 簡単な昼食として弁当を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い弁当作りの説明をする。 ・簡単に作れるポイントを紹介する。 	食品カード
3 バランスの良い弁当を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・実際の弁当箱の大きさのプリントを用いて実物の写真で出来た「お弁当カード」からおかずを選ばせる。 	そのまんまお弁当カード (群羊社)
4 自分の選んだ弁当を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・各自それぞれ選んだおかずのカードを写真に撮る。 ・実際選んだカードを黒板に貼り、工夫したアピールポイントを発表させる。 	カメラ

[板書計画]

自分でできる朝食作り

- ・多かったメニュー
- ・工夫されている部分

バランスの良いお弁当

主食 (ご飯・パン など)	主菜 (肉・魚・卵を 使ったおかず)
	副菜 (野菜・いも ・海そうを使 ったおかず)

- ・自分が選んだ弁当
- ・アピールポイント



⑩中学校 2、3年 総合的な学習の時間

魚捌き体験学習～地元食材の利用～

ポイント

地元で獲れた魚を保存する伝統的な方法としての干物作りの体験をします。

1 本時の目標

- ・魚を捌き干物を作ることにより、漁業と食生活についての理解を深める。
- ・指導者の漁業者との交流を通して、その生き方や考え方について学ぶ。

2 食に関する指導の目標

- ・体験活動を通して、地域の産物や食文化を理解し、つくる喜びやその苦勞を知り、感謝する心を育てる。【文】【感】

3 関連する活動

- ・文化祭―魚を捌き調理する体験―（特別活動）
- ・アマモ再生事業体験（総合的な学習の時間）
- ・あさり養殖、カキ養殖体験（総合的な学習の時間）
- ・地域の食文化を知ろう（技術・家庭科）

4 指導計画〔全3時間 本時 1、2／3〕

第1次 魚を捌く（2時間）（本時）

第2次 捌いた魚を干す（1時間）

5 授業の流れ（100分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 魚捌き体験についての注意事項を聞く。	<ul style="list-style-type: none">・安全に、能率的にすること。・周りを清潔に保つこと。・指導をしてくれる人の話をよく聞くこと。・干物は伝統的な保存食であることを知る。	
2 捌き方の説明を聞く。	<ul style="list-style-type: none">・手本が全ての生徒が見ることができるよう並ばせる。	
3 包丁で魚の体験をする。	<ul style="list-style-type: none">・グループに分かれて作業をさせる。<ul style="list-style-type: none">①「魚を開く」②「開いた魚を洗う」 内臓が残っていないか注意し、洗う。③「干物にするため、塩を振る」 塩を付け過ぎないように注意する。	実習用魚 包丁（生徒数） まな板・塩・ ざる

<p>4 片付けをする。</p> <p>5 校長先生、漁協の人の話を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・協力して、手早く片付ける様にさせる。 ・作業のまとめの話を聞く。 ・教えて頂いた漁業関係者の方に御礼を言う。 	
---	---	--



⑪中学校 3年 保健体育科 本当のダイエット

ポイント

無理な食事制限が体の発育・発達に影響することを伝え、食生活や運動習慣を見直す動機付けになります。

1 本時の目標

- ・肥満の定義とダイエットには弊害があることを知る。
- ・自分の体重を正しく管理しようとする意識を高める。

2 食に関する指導の目標

- ・健康と食事の関わりについて考える【重】
- ・自己の健康に配慮した食生活を行う【健】

3 関連する活動

- ・からだの発育・発達（保健体育科）
- ・食生活と健康（保健体育科）
- ・運動と健康（保健体育科）
- ・生活習慣病の予防（保健体育科）

4 指導計画〔全1時間〕

5 授業の流れ（50分）

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 学習内容を知る。	・「ミロのヴィーナス」等の映像を見せ、個人によって美しさのとらえ方には違いがあることを気付かせる。	パワーポイント
2 ○×クイズをしながらダイエットについて考える。	・ダイエットに関する○×クイズをしながら、正しいダイエットについて説明する。	
3 事前アンケートの結果を知る。	・体型の自己認識やダイエット経験のアンケートの結果を伝え、問題提起をする。	
自分の適正体重を知って、望ましい食生活について考えよう		
4 自分の肥満度を計算し、正しい自己認識をする。	・肥満度の計算及び判定の方法を知らせる。 ・自己認識と適正体重の整合性について意識させる。	ワークシート、 体重表（年齢別・身長別） 計算機

<p>5 肥満の定義やダイエットの弊害について知る。</p> <p>6 正しい食生活の大切さを知る。</p> <p>7 授業で分かったことやこれからの食事の仕方について気をつけたいことをまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満の定義およびダイエットの弊害について説明する。 ・見た目の体型だけではなく、中身(骨量、除脂肪体重)が大切であることを説明する。 ・生涯、健康で過ごすためには中学生の時期からバランスのとれた食事と運動が大切であることを伝える。 ・1日に必要な食事を伝える。 ・今後の食生活を改善していこうという意欲を高めさせる。 	<p>ワークシート</p>
--	---	---------------



事前アンケート

1. あなたは自分の体型をどのように思っていますか。○をつけましょう。

やせている やややせている ちょうどいい ややふとめ ふとめ

2. あなたが理想とする身長は何cmですか。

	cm
--	----

3. あなたが理想とする体重は何kgですか。

	Kg
--	----

4. ダイエットをしたことがありますか。○をつけましょう。

あ る な い ないけどしてみたい

└─▶ どのダイエットをしましたか。(複数回答あり)

--

5. 食生活について質問します。○か×で答えましょう。

- 脂っこいものが好き。(油を使った料理やお菓子) ()
- 苦手なものも食べる。 ()
- 野菜が苦手。 ()
- 間食でスナック菓子や甘いお菓子をよく食べる。 ()
- スクールランチを残すことが多い。 ()

ダイエットは必要？

年 組
名前

① 適正範囲を知ろう！

●右の表で標準体重を調べてみよう

kg

●肥満度を計算してみよう

あなたの体重

kg

標準体重

kg

—

×100 = %

標準体重

kg


※適正範囲は-20%~20%です。

② 今日の学習をまとめておこう

●ダイエットの本当の意味とは？

③ 学習をとおしてわかったこと、これから気をつけようと思ったことを書きましょう。


1 ミロのビーナス




2 時代とともにかわる美意識



3 **ダイエットは必要?**
~正しい食生活を身に付けよう~




4 **ダイエットQ&A**
1問目
食事の回数をへらした方がやせる?



答え **×**

5 **ダイエットQ&A**
2問目
ダイエット(Diet)=やせるである

健康な体を維持するために、食事の取り方や量を考えた食事管理をすること



答え **×**

6 **ダイエットQ&A**
3問目
テレビを見ながらだらだら食べると太る?




答え **○**

7 **ダイエットQ&A**
4問目
ダイエットによるへい害がある?



答え **○**

8 **ダイエットQ&A**
5問目
スクールランチは全部食べるとエネルギーをとりすぎる?



答え **×**

9 アンケートの結果①-1
あなたは自分の体型をどのように思っていますか。

回答	人数(人)
やせている	
やややせている	
ちょうどいい	
ややふとめ	
ふとめ	

10 アンケートの結果②
ダイエットをしたことがありますか。

項目	人数(人)
ある	
ない	
ないけどしてみたい	

11 アンケートの結果②-2

- ・食事制限...断食、晩ご飯を少なめに、夜抜き、夜了時以降は食べない
- ・朝バナナダイエット、豆腐ダイエット
- ・プロテインダイエット
- ・お菓子を食べない
- ・運動...筋トレ、ランニング、ロングプレスダイエット

12 肥満度を計算してみよう

年齢別	男子 体重(kg)			
	身長(cm)	13歳	14歳	15歳
身長別体重表	150	40.9	41.1	44.9
	151	41.7	41.9	44.7
	152	42.5	42.8	45.4
	153	43.3	43.6	46.2
	154	44.2	44.4	47.0
	155	45.0	45.3	47.7
	156	45.8	46.1	48.5
	157	46.6	46.9	49.3
	158	47.4	47.8	50.0
	159	48.2	48.6	50.8
	160	49.1	49.4	51.6

13 肥満度を計算してみよう

・肥満度(%) = $\frac{\text{自分の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$

・判定区分

-20	0	20	30	50(%)
-----	---	----	----	-------

・例: 14歳の場合...

性別	身長(cm)	標準体重(kg)	中等肥満	高肥満
男	160	59.3以上	64.2以上	74.1以上
女	155	56.6以上	61.4以上	73.2以上

14 肥満とは...

体の中に、脂肪が必要以上にたまった状態のこと。単に体重の重い軽いでは判断できない。

<成人男性の体重の内訳>


血液等	25%
脂肪	15%
筋肉	45%
骨	15%

肥満の状態で、体脂肪が多い


15 いきすぎたダイエットのへい害1

低血圧、貧血、疲れやすい、生理不順

髪はパサパサでぬげ落ちる、イライラや不安、肌はザラザラで体毛は減る、便秘




16 いきすぎたダイエットのへい害2



健康な人の脳 vs いしゆくした脳

17 いきすぎたダイエットのへい害3



正常な人の骨 vs 骨そしょう症の人の骨

18 いきすぎたダイエットのへい害4



19 生涯、心も体も健康で過ごすためには...

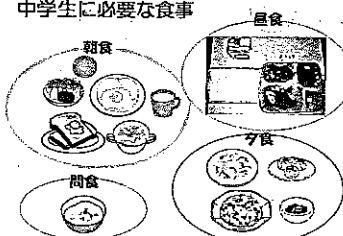
『今!健康な体をつくる!』

↓

バランスのとれた食事&運動

『筋肉や骨を丈夫にする!』

20 中学生に必要な食事

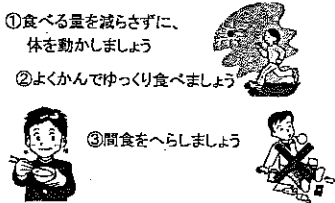


21 肥満気味でダイエットを始めたい人へ

①食べる量を減らさずに、体を動かしましょう

②よくかんでゆっくり食べましょう

③間食をへらしましょう



⑫中学校3年 保健体育科 生活習慣病の予防

ポイント

コンビニエンスストアでよく利用する食品の問題点と「日本型食生活」の良さを知り、自分の食生活を振り返ることから生活習慣病を予防する食習慣を学びます。

1 本時の目標

- ・毎日の食生活をはじめとする生活習慣が、健康に大きくかかわっていることを知る。
- ・欧米型になった食生活と病気の関係を知り、日本型食生活のよさに気づく。
- ・自分の食生活を振り返り、生活習慣病を予防する食習慣を身につけていこうとする意欲を持つ。

2 食に関する指導の目標

- ・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。【健】【選】

3 関連する活動

- ・ファストフードの食品表示の見方、塩分、糖分、脂肪分の測定を行う。(技術・家庭科)

4 指導計画〔全3時間(本時3/3)〕2時間扱いでも可

第1次 生活習慣病の予防1 (1時間)

第2次 生活習慣病の予防2 (1時間)

第3次 生活習慣病の予防3 (1時間) (本時)

5 授業の流れ(50分)

学習活動	指導上の留意点	教材・資料
1 本時の目標を知る。	・毎日の食生活をはじめとする生活習慣が、健康に大きくかかわっていることを伝える。	
2 メタボリックシンドロームについて知る。(10分)	・解説図を掲示してメタボリックシンドロームについて説明する。 ・体型だけではなく、糖尿病、高脂血症、高血圧、動脈硬化、心筋梗塞と関わっていくことを説明する。 ・どうしたら予防できるか考えさせる。 ・自由に発表させた後、ファストフード等欧米型の食生活の普及にも一因があることを押さえる。	解説図 (写真参照) ワークシート

<p>3 ファストフードやカップ麺の問題点を知る。(15分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ファストフードとカップ麺の例を示し、製品栄養成分表をもとに栄養価を計算させ、ファストフードの問題点を考えさせる。 ・カップ麺の塩分量、ハンバーガーの脂肪の量を示し、給食の例と比較させながら考えさせる。 	<p>参考プリント カップ麺の絵 含まれている 塩分量 メスシリンダーに入った油 短冊用紙 マジック</p>
<p>塩分や脂肪を抑えた食事をするには、どんなことに気をつければよいか、班で話し合い、気づいたことを短冊に記入し、発表させる。</p>		
<p>4 日本型食生活のよい点を知る。(15分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・給食での工夫や日本型食生活の良さについて理解させる。 ・健康的な食生活に役立つキーワード「まごわやさしい」について説明する。(まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも) 	<p>食習慣チェック用紙</p>
<p>5 簡単にできる食習慣のチェックをして、食生活を見直す。(5分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食習慣チェック表により各自の食生活を振り返らせる。 	
<p>6 これからの自分の食生活について考えまとめる。(5分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・どのようにすれば、生活習慣病を防ぐことができるか、学んだことをもとに各自の食生活の改善ポイントを考えさせ、明日からの食生活の実践につなげる。 	

[板書計画]

<p>メタボリック → シンドローム →</p>	<p>生活習慣病</p>	<p>日本食の見直し 健康食 → 世界から注目</p>
<p>太った大人の図</p>	<p>カップ麺の・・・塩分量</p>	<p>まごわやさしい</p>
<p>栄養 ファストフードの写真 脂肪 エネルギー量</p>	<p>食物せんい → 豆・野菜・海藻 植物性タンパク → 大豆 不飽和脂肪酸 → 魚</p>	<p>健康食として見直される</p>
		<p>1 主食・・・米は粒食 2 魚・海藻・芋・豆 3 料理方法・・・煮る 4 飲み物・・・砂糖無</p>

3年 組 名前 ()

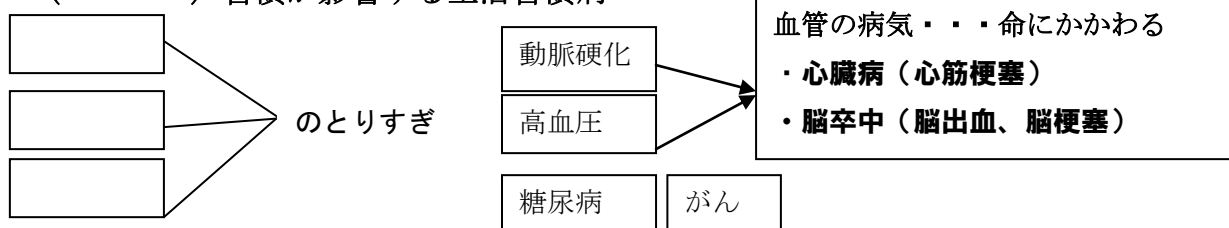
1 生活習慣病とは

・不規則な () ・ () 不足 ・ () 不足など
 体の負担となる生活習慣がもとでおきる病気

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満 (内臓肥満・腹部肥満) に 高血糖 ・ 高血圧 ・ 脂質異常症 (高脂血症) のうち
 2つ以上を合併した状態

2 () 習慣が影響する生活習慣病



3 食品に含まれる脂質・塩分・糖分量 (数字のみ記入しましょう)

		エネルギー(キロカロリー)	脂質 g	塩分 g	糖分
	12歳～14歳	2300～ 2550	エネルギーの30%以下 72g～84g	10g以下	30gまで
	中学生給食基準	850キロカロリー	28.3g以下	3g	
1	カップラーメン 1杯 114g	505	22	7.4 汁5.3 麺2.1	
2	カップやきそば 1食	579	25.8	5.1	
3	ポテトチップス 60g1袋	336	21.5	0.5	
4	ハンバーガー 1個 225g	509	32.3	2.4	
5	菓子パン 1こ120g	451	15.6	0.4	
6	チョコレート 1枚60g	337	20.6		33.3
7	炭酸飲料 500ml	225			56.5
	合計				

簡単にできる食習慣チェック！！

3年 組 名前 ()

～あなたは生活習慣病の予備軍かも？～

(あてはまる項目に○をつけてみよう。)

1	朝食を毎日食べる。	
2	毎日三食きちんと食べる。	
3	夜食はほとんど食べない。早く寝て元気・はつらつとしている。	
4	好き嫌いはほとんどない。 (野菜OK、海草もOK)	
5	適度な運動をしている。	
6	芋もよく食べる。	
7	うどんやラーメンの汁は全部飲まない。	
8	どんなことがあっても、やけ食いしないタイプ。 常に腹八分目を心がけている。	
9	和食が大好きで、肉より魚の方をよく食べる。 間食もケーキ類より、和菓子系を食べる方が多い。	
10	しょうゆや塩等の調味料はあまりかけない。薄味が好きである。	

結果発表

さて、どんな結果になっているでしょう。

10点・・・素晴らしい

あなたの生活はパーフェクトです。食事を作ってくださる家族にも感謝しましょう。このままの生活を続けていきましょう。

9点～7点・・・普通

何か1つ生活をかえてみることをお勧めします。

6点～4点・・・「これくらいのこと関係ない」と思わずに、あなたの生活を見直してみましよう。

3点以下・・・要注意

このまま、今の生活を続けていると大変なことになりそうですね。今日の学習をもう一度見直してみましょう。

参考プリント

3年 組

名前 ()



カップ麺1個 123g エネルギー505kcal
脂質 21.9g 食塩相当量7.4g(めん2.3gスープ5.1g)



焼きそば 1食用129g エネルギー579kcal
脂質25.8g 食塩相当量5.1g



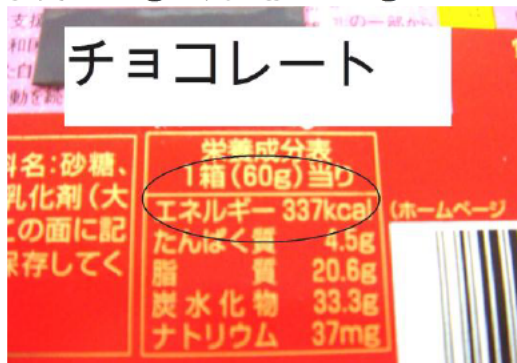
菓子パン1個 エネルギー451kcal
脂質15.6g 食塩相当0.4g



1個225g エネルギー556kcal
脂質30.2g 食塩相当2.8g



ポテトチップス1袋 エネルギー336kcal
脂質 21.5g 食塩相当0.5g



チョコレート1箱60g エネルギー337kcal
脂質20.6g 糖質33.3g



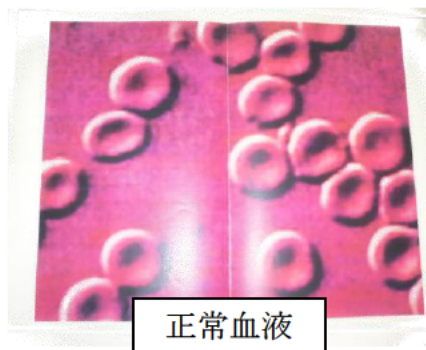
炭酸飲料500mL
エネルギー225kcal 糖質56.5g



〔他市町の同じ題材における参考資料〕



どろどろ血液



正常血液



模擬血管

【模擬血管の作成法】

- ① ホームセンターで透明のホースを2本購入する。
- ② ホースの中に黄色のカラーテープを貼り、でこぼこの血管にする。(どろどろ血管)何も貼らないのが正常血管とする。
- ③ 乾燥小豆を正常な赤血球と見立て、乾燥金時豆を脂肪のついた赤血球とみてる。
- ④ それぞれのホースの中にそれぞれの豆を流して、流れ具合をみる。
※赤血球に脂肪がつくことというのは学習済みとする。