

# 食生活

中学校技術・家庭  
.....  
家庭分野DVD教材

## のこと、 考えてみた!

教師用手引書



chapter  
**1**

### 食生活を考える

約5分

毎日の食事をバランスよくとることや朝食の重要性について、具体的な例や時短レシピを交えて解説しています。また、中学生に必要な栄養(6つの基礎食品群の摂取量)についても説明しています。



chapter  
**3**

### 食生活と私たちの将来とのつながり

約4分

食生活と環境との関連性について、食品ロスやフードマイレージの話を盛り込みながら、持続可能な社会のために自分たちができることを考えてもらいます。



chapter  
**2**

### 食品の選択と購入

約4分

食品を選ぶ際の着眼点や食品表示の見方、購入のプロセス、保存について解説しています。



chapter  
**4**

### 食事を楽しくしよう

約6分

楽しく食事することは、体の健康だけでなく心の健康にも良い影響を与えてくれます。誰かと一緒に食べる「共食」の良さを実際の場面取材し、紹介しています。

# 食生活 のこと、 考えてみた! 授業展開例



chapter

1

## 食生活を考える

想定する授業スタイル ▶ 中学校(技術・家庭 家庭分野)「生活習慣と食事」の授業

	学習活動・内容	指導上の留意点	評価および方法
導入	昨日の食事について振り返る。	生活習慣と食事について学習することを伝え、自分の昨日の食事について振り返らせる。	自分の食事を振り返れたか。 ●ワークシート1
展開	CHAPTER1「食生活を考える」を視聴する。	DVDを見て朝食の必要性を考えさせる。	朝食の必要性を考えることができた。 ●ワークシート1
まとめ	朝食の必要性を理解した上で、自分の朝食を振り返る。時短レシピを参考に、自分の朝食を考える。	自分の食事を振り返らせるとともに、朝食の必要性を理解させる。	朝食の必要性を理解した上で、自分の朝食を考えることができた。 ●ワークシート1

chapter

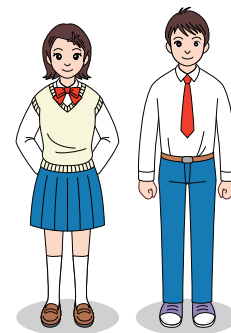
2

## 食品の選択と購入

想定する授業スタイル ▶ 中学校(技術・家庭 家庭分野)「食品の選択と購入と保存」の授業

	学習活動・内容	指導上の留意点	評価および方法
導入	自分ならどの野菜を購入するか考える。	冷凍・地場産・有機栽培・輸入の4種類の野菜で、自分ならどれを選ぶか、またその理由も考えさせる。	自分が購入したい野菜を選ぶことができた。 ●ワークシート2
展開	価格や環境への影響など、それぞれの特徴を考える。食品の選択と購入について考える。CHAPTER2「食品の選択と購入」を視聴する。	それぞれの特徴を理解した上で、食品の選択と購入を考えさせる。	特徴を理解した上で、食品の選択と購入を考えることができた。 ●ワークシート2
まとめ	食品購入の考え方を知る。	食品購入の考え方をまとめ、食品の保存の仕方につなげる。	

東京都中野区立北中野中学校  
 教諭 北島陽子



chapter

# 3

## 食生活と私たちの将来とのつながり

想定する授業スタイル ▶ 中学校(技術・家庭 家庭分野)「食生活と環境とのかかわり」の授業

	学習活動・内容	指導上の留意点	評価および方法
導入	持続可能な社会を作るために、食生活と環境との関わりを考える。 チャプター3「食生活と私たちの将来とのつながり」を視聴する。	持続可能な社会をつくるために、食生活と環境との関わりを考えさせる。	食生活と環境との関わりを考えることができた。
展開	DVDで出てきたキーワードなどについて考える。	「食品ロス」「フードマイレージ」「地球環境」について説明をする。	DVDで出てきたキーワードなどについて考え、理解することができた。
まとめ	持続可能な食生活を学習し、自分のできることを考え、実行する。	自分の食生活を振り返り、持続可能な食生活の工夫ができるようにする。	持続可能な食生活の工夫を考えることができた。 ●ワークシート3

chapter

# 4

## 食事を楽しくしよう

想定する授業スタイル ▶ 中学校(技術・家庭 家庭分野)「食事の役割」の授業

	学習活動・内容	指導上の留意点	評価および方法
導入	食事の役割について考える。	食事の役割について考え、毎日の食生活に関心を持たせる。	食事の役割について考えることができた。 ●ワークシート4
展開	いろいろな食事の役割について理解する。そのひとつ、人と人とのつながりについて学ぶために、 チャプター4「食事を楽しくしよう」を視聴する。	食事の役割や食事の楽しみ方について、考え工夫させる。	食事の役割や食事の楽しみ方について、考え工夫することができた。 ●ワークシート4
まとめ	食事の楽しみ方、「こしょく(孤食、個食)」「共食」を考え、自分の食生活に活かしていく。	食事の役割とともに、食事の楽しみ方に関心を持たせる。	自分の食生活を振り返ることができた。 ●ワークシート4

# ワークシート 1

## 食生活を考える

① 昨日の食事を思い出し、下の表に記入しよう。

	食べたか?(○×)	何を?	誰と?
朝食			
昼食			
夕食			

② DVD「食生活を考える」を見てメモしよう。

③ 朝食はなぜ必要か記入しよう。

④ 自分の朝食を考えてみよう。

主食	配膳図	献立作成のポイント
( )		
主菜		
( )		
副菜		
( )		
汁物		
( )		

年 組 番 氏名

## ワークシート 2

## 食品の選択と購入

① あなたなら、どの野菜を購入しますか？

野菜の種類				理由
<input type="checkbox"/> 冷凍 100円 国産野菜の 冷凍品	<input type="checkbox"/> 地場産 120円 地元の農家産 ※昨日採れたもの	<input type="checkbox"/> 有機 200円 有機農家産 ※今朝採れたもの	<input type="checkbox"/> 輸入 80円 アメリカ産 輸入品	

② それぞれの特徴を考えてみよう。

	特徴
冷凍野菜	
地場産野菜	
有機野菜	
輸入野菜	

③ DVD「食品の選択と購入」を見てメモしよう。

④ 食品の購入で気をつけたいポイントをまとめよう。

年 組 番 氏名

## ワークシート 3

## 食生活と私たちの将来とのつながり

① DVD「食生活と私たちの将来とのつながり」を見てメモしよう。

② ①で出てきたキーワードについて考えよう。

キーワード	説明
食品ロス	
フードマイレージ	
地球環境	

③ 持続可能な食生活において、自分ができるところを考えよう。

年 組 番 氏名

## ワークシート 4

## 食事を楽しくしよう

① 食事の役割ってなんだろう。

② DVD「食事を楽しくしよう」を見てメモしよう。

③ 食事の楽しみ方について考えよう。

④ 「こしょく(孤食、個食)」「共食」を踏まえ、自分の食生活を振り返ろう。

年 組 番 氏名



〈企画〉 キューピー株式会社    〈制作〉 株式会社放送映画製作所