



ももの実



玉北中 校長だより 29

「食生活を…」号
令和7年6月18日(水)

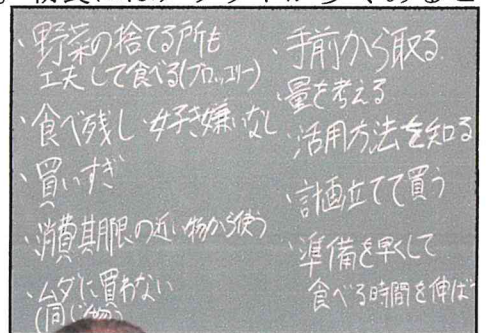
食生活を振り返ろう。

5月28日(水)には、くらしき作陽大学の3名の先生による授業実践発表会がありました。共通のテーマは『食育』です。

1校時目は『朝食と生活リズムについて考えよう。』というめあてでした。グラフの資料をもとに、朝食を食べることで体温と血糖値が上がり、元気が出て頭が働き、活動の準備ができることを確認した生徒は、働きによって3つに分類(「ご飯や麺類、イモなどエネルギーのもとになる」「肉や魚、納豆など体をつくるもとになる」「野菜や果物など体の調子を整える」)された食品をもとに、理想の朝食メニューを個人やグループで考えていました。この授業は、自らの朝食や食習慣について振り返り、課題を見つけ、改善をかけるよい契機となったと思います。本時の黒板は、視覚的に見やすく、1時間の学習の流れがとても分かりやすいものでした。



「休日には昼に起きて朝食を食べないことがあるけど、食べないと集中力が続かない、元気が出ないなどのデメリットがあるので、休日でも3つのグループがそろっているバランスの良い朝食をとりたいと思った。」「毎日食べているけど、栄養バランスは意識できていなかったの、3つのグループを毎日食べるようにしたい。ダイエットをしていたときに、朝食を食べていない時があり、その日は1日中疲れていたのを思い出した。朝食にはメリットが多くあることを実感した。」という生徒の振り返りがありました。



2校時目は、『食品ロスについてできる事を考えよう。』というめあての授業でした。導入で日本における食品ロスの量に関するクイズが出題され、興味深そうに答えていました。答えは『1人当たりおにぎり1個分』です。次に、食品ロスのおもな理由を考えます。「家庭での食べ残しや作りすぎ、好き嫌い、食材の買いすぎ。」「店舗での売れ残り。」「等の意見が出されていました。生徒は、食糧自給率の低さ(38%)を確認して、日本の食料に関する課題を知ります。最後に、本題である食品ロスを減らす工夫について、個人やグループで協議します。「野菜等の、日ごろ食材として使用していない部分も調理を工夫して食べる。」「給食時間には、配膳時間を少なくして、食べる時間を十分に確保する。」「好き嫌いをせず、食べ残しを減らす。」「等の意見が出されました。この授業を通して、社会の課題に関心をもち、改善に向けて主体的に行動できる姿勢が育つと良いと思いました。

3校時目のめあては、『健康に過ごすための間食のとり方を考えよう。』です。お菓子が大好きな私(石井)にとって、とても関心の高い題材です。日ごろどのような間食をとっているかについて発表した生徒は、間食に関するカロリークイズに挑みます。うまい棒(コーンポタージュ味)で43kcal、蒲焼さん太郎で10kcalでした。間食に関して、望ましいとされる1日当たりの摂取の目安が約200kcalということを確認した生徒は、塩、油、糖分の摂りすぎによる糖尿病や高血圧、肥満等の生活習慣病が、脳疾患等を引き起こす可能性が高いことを知り、望ましい間食のとり方について個人やグループで考えます。「間食も食べる時間を決める。」「食べる量を決めておく。」「適度な運動をしてカロリーを消費する。」「等の意見が出ました。



どの授業も、めあてがはっきりと示されており、個人で考えた後、他と話し合い、その結果をもとに、更に個人の考えを整理するという、『コ→タ→コ』の流れが徹底されていました。生活とリンクした授業展開のため、興味深く学習に取り組んでいた生徒の姿が印象的でした。