

健康な食事を未来の自分に届けよう！

授業での取組 高校・第2学年 副読本高校生 P.9-11

ねらい 自分の食生活を振り返り、健康的な食事について考えよう。

自分の食生活を振り返り、現在及び将来を通じて健康的な食生活を送ることができるよう、望ましい食生活について知識を理解し、自らの課題に気付くことができるようにする。また、その課題解決に向けて、調べたり工夫したりすることで、実践しようとする意欲を高める。

用意するもの

- ワークシート
- 「そのまんまお料理カード」

該当教科・時間

- 特別活動（ホームルーム活動）
適応と成長及び健康安全

指導の流れ

1 自分の食生活を知ろう
(5分) [導入]

自分の食生活についてワークシートを使って振り返り、健康的な食生活について副読本（P.10）を使って理解する。また、健康的な食事について、よりよい選択ができる力を身につけることが、自分の将来の健康につながることを知る。

2 バランスのよい食事を知ろう
(10分) [解決活動①]

自分の昼食を書き出し、食事のバランスについて考える。副読本（P.10）を活用し、ワークシートに記入するとともに、バランスの良い食事について理解する。

副読本活用のポイント

お弁当作りを疑似体験することで、自分の健康のためにできることを考える

バランスの良い食事って？

主食・主菜・副菜を組み合わせるといいのよ！
この3つを毎食組み合わせることで、おいしくて健康に良い、バランスのとれた食事になります。



3 バランスの良い食事を見つけよう
(20分) [解決活動②]

「そのまんまお弁当料理カード」を使って、食事例の改善点を見つけ、グループで共有する。

4 バランスの良い食事に変えて見よう
(15分) [発展]

自分の昼食の改善点について考え、見直した内容を発表する。また、具体的な目標を立てることで、自ら考え実践していこうとする意欲につなげる。