

# 家庭生活(栄養)

## バランスの良い献立を作ろう

小出特別支援学校川西分校(高等部) 西 徳子

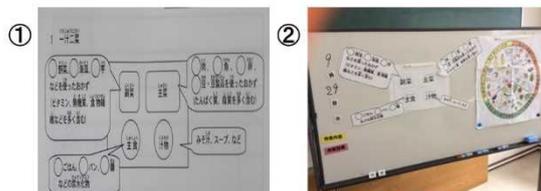
### ねらい・目標

- ・バランスやカロリーを意識しながら、献立作りをする。
- ・バランスの良い献立作りを通して、自分の食生活を見直す。



### 単元・指導の工夫①

- ①ワークシートの工夫・・・食材を3つの食品群に色分けするプリントを準備
- ②全体での確認・・・ホワイトボードで確認



### 単元・指導の工夫②

- ③話し合いの場の設定・・・作成した献立表を班内で交換し、良い点・改善点を話し合う
- ④自己評価カードの記入・・・学習内容の確認と実践につなげるための個に応じた支援



### 授業の様子



色分けをして栄養のバランスを確認

グループで意見交換

### 生徒の変容

～食生活 生徒の振り返りから～

- ・献立を自分で考えるようになった。
- ・カップ麺を食べる回数が減った。
- ・献立をバランスよく考える方法が少しわかった。
- ・1日の摂取カロリーや栄養素を意識して食事をするようになった。



### 成果と課題

〈成果〉

- ・栄養についての関心を高めることができた。  
→栄養素を意識することができるようになった。  
→バランスを考えて献立を考えることができた。

〈課題〉

- ・日頃から意識して食事や調理ができるような実践が必要である。  
→給食時の継続した声掛けに努める。  
→冬休みの課題とし、家庭との連携を図る。