

# 健康的な食生活を目指して

～甘さの塩梅「好み」から「適量」へ～

川西高等特別支援学校 渡邊 渚



## 本実践のねらい・意図

生活の要である食に関して、ちょうど良い塩梅の味加減にする力の育成を目指す。



試行錯誤しながら  
体験的に！



## “いい塩梅”のハードル



①生徒の興味関心を引く題材は何か

②一人一人の「好み」が優先になり、適量の理解につなげにくい。



## 題材設定

### ①インスタント

コーヒー



砂糖たっぷりがおいしい！



好みが優先



### ②ジュース各種



まずは既製品を使っていい塩梅の甘さを教えなければ！！



## いい塩梅の甘さにする基準



・1日に摂取する角砂糖の個数で基準を示す。

・「健康・肥満」をキーワードに健康ゾーンを設定  
(いい塩梅、適量)



## 授業の様子

授業の流れ

角砂糖の

個数を予想 → 測定 → 結果



ほとんどのジュースが危険ゾーンに…

いきいきと  
活動に参加



## 成果と課題



・最後に飲みたいものを選ぶ時に「体にいいから」と糖度の低いものを選ぶ生徒がいた。



・家庭生活などへの般化がどれだけ進むかが課題である。