自主学習のすすめ <中学校家庭科(例)>

１　タイトル

　　　　私の食事　３日間の記録　～食事に使われている食品を６つの食品群に分類しよう～

２　ねらい

　・食品の栄養的な特質によって食品群に分類されることを理解する。

・我が家の食事内容を栄養素の面から見つめ、一日分の食事内容に関する問題を見いだし、よりよい自分の食生活を目指した課題の設定につなげる。

３　準備物

　　・学習端末　　　　　・食事記録表

４　活動の流れ・手順

1. 自分が食べた食事内容「メニュー名」「含まれている主な食品」を記録する。
2. あてはまる食品群に○印を記入する。
3. ３日間の食事内容の傾向を整理し、考察する。

①　使用されることが多い（少ない）食品群は何か。

②　どうしてそのような傾向になるのか、原因として考えられること。

③　食事記録を通して自分の食事内容について考えたこと。

〈食事記録表の例〉

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10／５  (金) | メニュー名 | 含まれている  主な食品 | 食品群　と　多く含まれる栄養素 | | | | | |
| 1群  たんぱく質 | ２群  カルシウム | ３群  カロテン | ４群  ビタミンＣ | ５群  炭水化物 | ６群  脂質 |
| 朝食 | ごはん  ハムエッグ  ほうれん草のおひたし  味噌汁 | 精白米  卵  ハム  ほうれん草  のり  とうふ  ねぎ  味噌 | ○  ○  ○  ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |  |
| 昼食 | ナポリタン | スパゲッティ  ケチャップ  ウィンナー  玉ねぎ  ピーマン | ○ |  | ○  ○ | ○ | ○ |  |

５　備考

　・調味料等少量しか使用されていないものは記録しないこととする。

　・生徒の家庭の状況に十分に配慮し、記録は３日連続に限定せず、ある程度の期間の中で行うこととする。

**私の食事　３日間の記録　～食事に使われている食品を６つの食品群に分類しよう～**

　　（　　）年（　　）組（　　）番　氏名（　　　　　　　　　　　　）

（用紙サイズに合わせて、適宜行間を増やすなどして加工して下さい。）

**１日目**

〈食事記録表の例〉

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ／  (　) | メニュー名 | 含まれている  主な食品 | 食品群　と　多く含まれる栄養素 | | | | | |
| 1群  たんぱく質 | ２群  カルシウム | ３群  カロテン | ４群  ビタミンＣ | ５群  炭水化物 | ６群  脂質 |
| 朝食 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 昼食 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |  |

①　使用されることが多い（少ない）食品群は何か。

少ない

多い

**私の食事　３日間の記録　～食事に使われている食品を６つの食品群に分類しよう～**

　　（　　）年（　　）組（　　）番　氏名（　　　　　　　　　　　　）

**２日目**

〈食事記録表の例〉

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ／  (　) | メニュー名 | 含まれている  主な食品 | 食品群　と　多く含まれる栄養素 | | | | | |
| 1群  たんぱく質 | ２群  カルシウム | ３群  カロテン | ４群  ビタミンＣ | ５群  炭水化物 | ６群  脂質 |
| 朝食 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 昼食 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |  |

②　どうしてそのような傾向になるのか、原因として考えられること。

少ない

多い

**私の食事　３日間の記録　～食事に使われている食品を６つの食品群に分類しよう～**

　　（　　）年（　　）組（　　）番　氏名（　　　　　　　　　　　　）

**３日目**

〈食事記録表の例〉

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ／  (　) | メニュー名 | 含まれている  主な食品 | 食品群　と　多く含まれる栄養素 | | | | | |
| 1群  たんぱく質 | ２群  カルシウム | ３群  カロテン | ４群  ビタミンＣ | ５群  炭水化物 | ６群  脂質 |
| 朝食 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 昼食 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |  |

③　食事記録を通して自分の食事内容について考えたこと。