

中学部 家庭科 「栄養バランスを考えた献立を考えよう」

調理技能を高めたい。健康や美容によい食べ物について知りたい。

栄養の観点から食に興味をもち、食生活を考えてほしい。

①バイキングに行ってみた

料理の写真を並べて、バイキングを疑似体験。選んだ料理を「赤・黄・緑」に分け、栄養バランスを確認しました。

おすすめポイント

生徒はバイキングをイメージし、楽しんで活動できました。それぞれの食生活の実態や課題がわかりました。



②野菜どれくらい食べる？

1日の野菜摂取量を摂るには、どれくらいの量になるか実際に野菜を使って体感しました。予想して実測、という展開で楽しく学習できました。



じゃがいもの重さ予想は70gだったけど、110gもあるのか…。結構重いんだな。

③給食ってすごい！

和食の基本形「一汁三菜」を学び、和食の良さに気づき、日本の文化のすばらしさを感じました。給食の献立表を使って栄養バランスを確認すると、給食の良さを改めて感じられました。

和食はユネスコ無形文化遺産です



④栄養バッチリの献立を作ろう

野菜の量と種類を意識して献立を考えました。iPadを使ってメニューを検索し、オリジナル献立を交流しました。

学習のまとめ

みんなで話し合っ、作成した献立が、実際の給食で採用してもらえました。

テーマを「たくさん食べて体を守ろう」と設定し、旬の食材で献立を考えました。

