



# 実践ライブラリー：高等部家庭科「元気な体を作る食事を考えよう」



自分で買い物をしたり、料理をしたりするときに、よりよいものを選ぶようにしたい。



元気な体を作る食事について考え、知識を身につけてほしい。  
栄養バランスのよい料理を作ったり、選んだりできるようになってほしい。

## ①日々の食事を振り返ろう

- 1、日々の食生活を振り返った。
- 2、栄養素の学習を行った。
- 3、偏った食生活をしたとき、どのようになってしまうのか、調べ学習をした。



### 子どもの反応

- ・栄養バランスが悪いと、病気になってしまうの？
- ・私の食事は赤色が多いな…

### おすすめポイント

日々の食生活を見直すことで、それぞれの課題が見られました。  
調べ学習を行うことで、栄養バランス表を作る意欲につながりました。

## ②オリジナルの栄養バランス表を作ろう！

- 1、広告の中から、気になる食品を選んだ。
- 2、赤・黄・緑に食品を分類してオリジナルの栄養バランス表を作成した。
- 3、友だちに栄養バランス表を紹介した。
- 4、意見交換や感想を言い合った。

### 子どもの反応

- ・この食品は緑に分類されるのか…
- ・友だちと同じところに分類できていてホッとした。
- ・サンドイッチが真ん中に貼れると発見！



## ③レシピを考えて、調理しよう！

- 1、レシピを調べた。
- 2、みんなで意見を出し合い一つのレシピを考えた。
- 3、決定した料理を調理し、おいしく食べた。



### 子どもの反応

- ・ピザが3色そろっているよ。
- ・職業で育てているレタスを使うのはどう？
- ・自分たちで栄養バランスのよいレシピを考えられた。

### おすすめポイント

自分たちでレシピを考えることにより、栄養バランスを意識できていました。  
自分たちで考えたレシピなので、作り方も理解して調理実習に取り組む姿が見られました。