

中・3年生



保健体育

題材名：「運動やスポーツと食事の関係を知ろう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標： ○運動やスポーツと食事の関係を理解する。
⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(教科担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○これから新人戦の時期に入りますが、運動やスポーツをする時に大切なことはどんなことでしょうか。 ・練習すること・けがをしない・勝つこと・休憩		
運動やスポーツと食事の関係を知ろう			
展開	○食事のことについて、栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみましょう。 ・日頃の生活につながっていることも理解させる。	ICT活用 ○私たちの体は何でできているのでしょうか。 ・自分たちが食べた食べ物でできている。 ・食べ物には 体をつくるもの、エネルギーになるもの、 器官をよりよく動かすものがある。 大切なことは、バランスよく食べることである。 ・試合時間に最大のパフォーマンスを発揮するために必要なことは、食べるタイミングである。 ・水分補給のタイミングや摂取する水分の種類も大切である。	
終末	○本時の学習で分かったことをワークシートにまとめましょう。 ・練習のほかにも、疲労回復のための睡眠とエネルギー補給のための食事が大切であることを理解させる。		○まずは、1日3回の食事に必要な栄養素(栄養素を含んだ食品を)まんべんなく摂ることが大切です。 ・バランスのよい給食を残さず食べるように意欲付けをする。

評価

- ・運動やスポーツと食事の関係を理解できたか。(知識・技能)



板書計画

運動やスポーツと食事の関係を知ろう

スポーツ・運動をする時に大切なこととは？

- ・練習すること
- ・けがをしない
- ・勝つこと
- ・休憩

どんな食事がよいか
エネルギー：主食
筋肉：タンパク質
疲れ：ビタミンC
骨・血液：カルシウム
鉄分
水分補給など

ICT活用

教科書口絵 P. 5, 6

給食の写真

- ・バランスよく
すべての栄養素が
含まれているもの

月
日
曜日
日直

<ワークシートに記入する項目例>

- ・体は何でできているか→食べ物と主な働き
- ・水分補給のタイミング, 疲労回復と睡眠
- ・自分の食事の摂り方と改善点, 感想

<参考資料>

- ・保健の教科書(東京書籍)

給食時間での指導

- ・給食は,多くの食品が使われていて,バランスの良い組み合わせになっている。残さず食べることが大切であることを認識させる。

他教科との関連

- ・中学校 保健
P.10 「食生活と健康」
P.112 「運動やスポーツの効果」

家庭との連携

- ・大会前の食事は,家庭で準備することが多いので,給食だより等で家庭へ知らせる。