

ワーク3

- 子どもが苦手な食材を克服するために、何か工夫していることはありますか？
書き出して、グループで紹介し合ひましょう。

ふりかえり

- 本日の話し合いをふりかえって、取り入れてみようと思ったことや感想などを書いて
みましょう。



バランスの良い食事って？

主食・主菜・副菜を組み合わせるといいのよ！
この3つを毎食組み合わせることで、おいしくて健康に良い、
バランスのとれた食事になります。



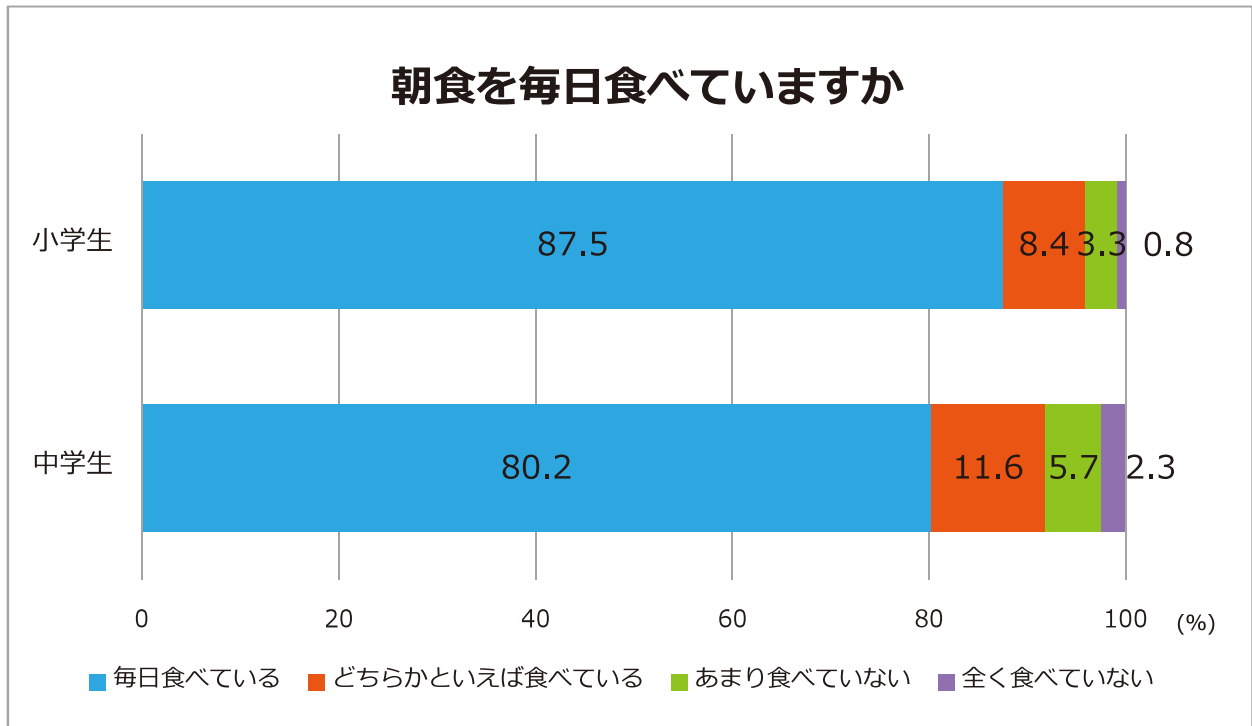
出典：「よりよい生活習慣のために」高校生用〈第3期高知県健康増進計画よさこい健康プラン2.1〉

※下記の URL からダウンロードしてお使いください。

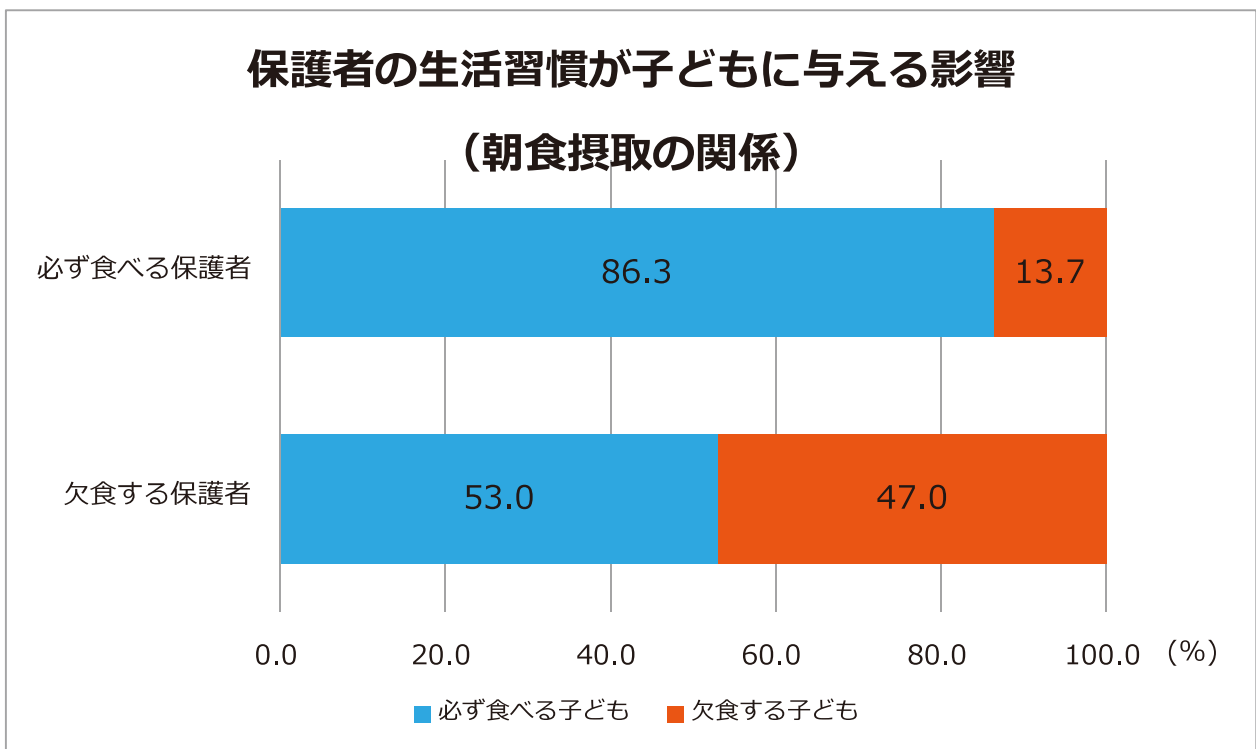
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131601/files/2013102100200/koukousei.pdf>

Ⅱ-2

資料2



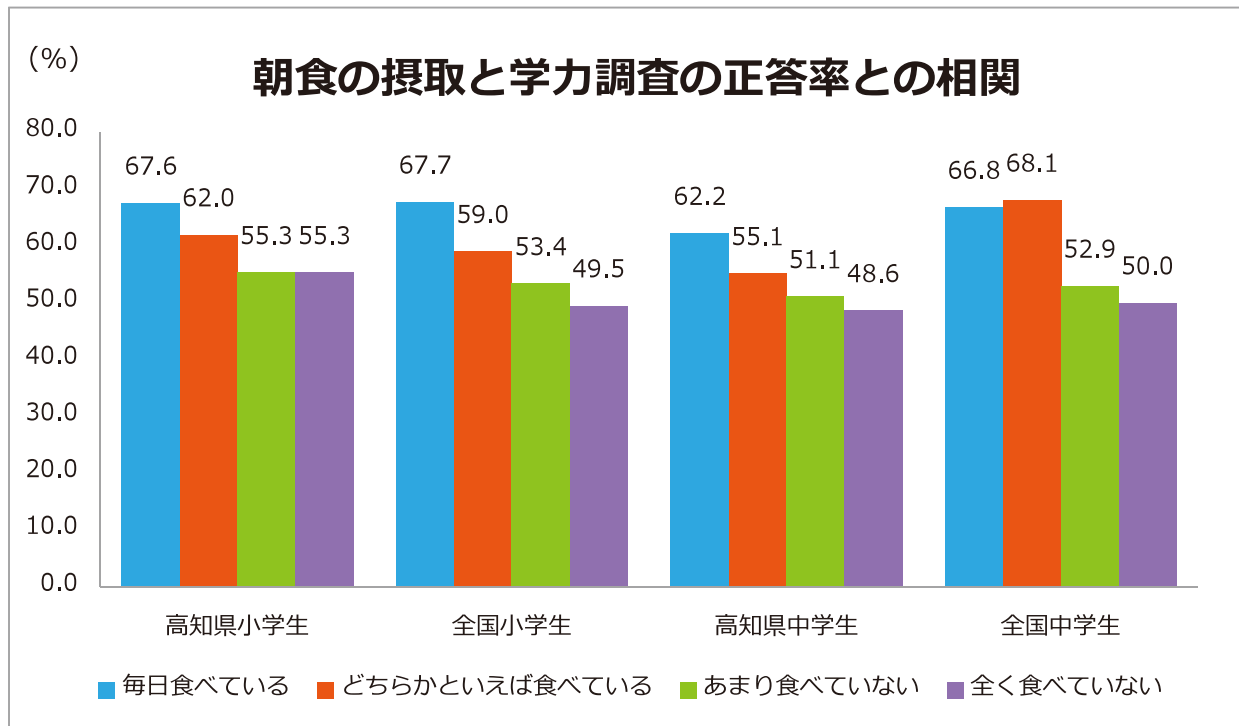
文部科学省：全国学力・学習状況調査（平成26年度）



独立行政法人日本スポーツ振興センター：児童生徒の食生活等実態調査報告(平成17年度)

Ⅱ-2

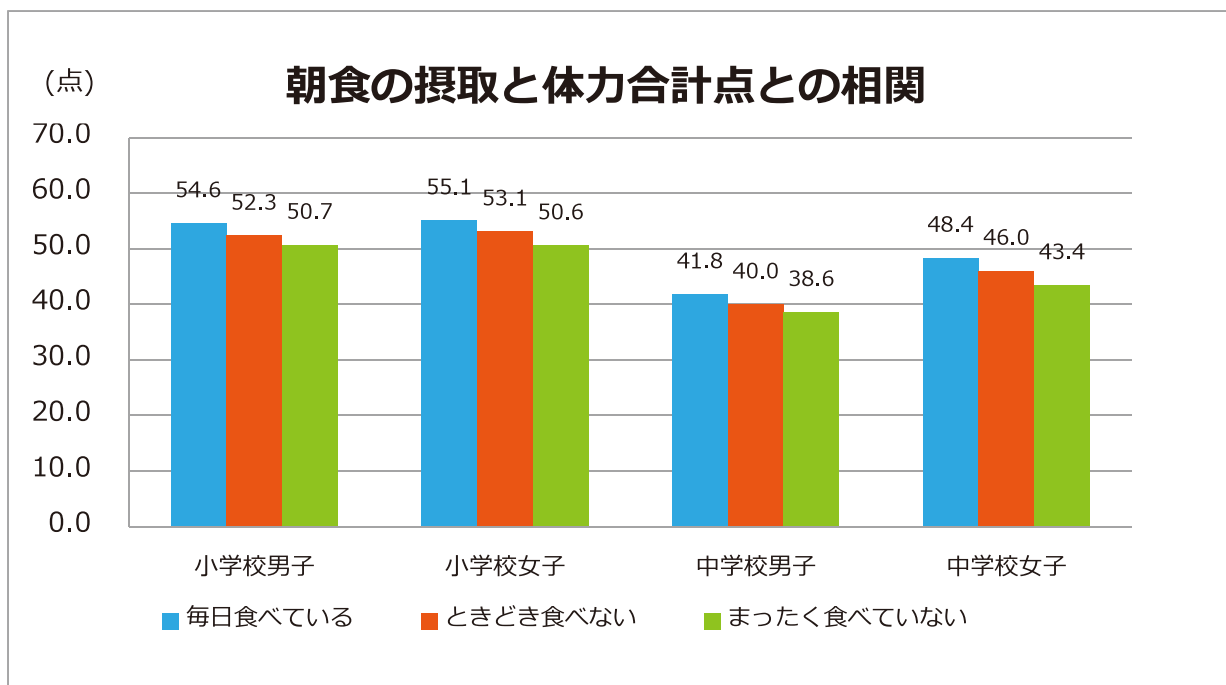
資料2



文部科学省：全国学力・学習状況調査（平成26年度）

Ⅱ-2

資料3



文部科学省：全国体力・運動能力、運動習慣等調査（平成22年度）

食習慣チェック表

お子さんの食生活を思い出して、チェックしてみましょう。

1. 三度の食事を毎日規則正しくとっている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
2. 食事を食べ過ぎないようにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
3. おやつをとり過ぎないようにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
4. 夕食は寝る前1時間30分までに食べ終わっている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
5. 甘いものを食べ過ぎないようにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
6. 油っこいものはひかえめにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
7. 塩分(塩、みそ、醤油、ソース、マヨネーズなど)をひかえめにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
8. 肉や魚は偏りなく食べている。
(はい ・ 魚より肉が多い ・ 肉しか食べない)
9. 大豆製品(納豆、豆腐、煮豆等)を食べている。
(1日1回 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
10. 緑黄色野菜を食べている。
(1日1回以上 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
11. きのこと類を食べている。
(1日1回 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
12. 果物を食べている。
(1日1回 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
13. よく噛んでゆっくり食べている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
14. 家族そろって食事をしている。
(毎日 ・ 週に1~2回 ・ していない)
15. 調理の手伝いをしている。
(毎日 ・ 週に1~2回 ・ していない)

ねらい	子どもの食生活に関わる悩みや心配を保護者同士で共有し、家族の食生活をより良くするための工夫を考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○保護者間で子どもの食生活に関わる悩みや心配を共感することができる。 ○保護者自身が子どもの頃、苦手だった食べ物やそれにまつわるつらいエピソードを思い出すことで、子どもの気持ちを考えたり、子どもへの接し方を見直したりすることができる。 ○子どもが何でもおいしく食べるために、家庭でしている工夫やできそうな工夫を紹介し合い、実践に向けての意見を高めることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ○名札カード ○ワークシート（ワーク1、2、3を別々に人数分用意する） ○付箋紙 ○模造紙 ○資料 ○筆記用具 		
時 間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導 入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいや約束事項を確認する。 ・仲良し同士が一緒にならないようにアイスブレイクを行い、4人グループをつくる。 ・自己紹介の際に子どもの頃好きだった食べ物を紹介し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 名札
展 開 15分	<ul style="list-style-type: none"> ワーク1 ・エピソードを読む。 ・子どもの食事について気になることを付箋紙に記入する。 ・グループ内で話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎エピソードを読み、各家庭で子どもの食生活に関する悩みや不安を話し合い、共有することをねらいとする。 ・付箋紙に各自が記入し、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類しながら話し合う。 ・グループの意見を全体に発表し、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> エピソード ワーク1のシート 付箋紙 模造紙
10分	<ul style="list-style-type: none"> ワーク2 ・子どもの頃の苦手な食べ物について思い出す。 ・グループ内で話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎保護者が子どもの頃に苦手だった食べ物を思い出すことで、好き嫌いの克服は難しく、保護者が心にゆとりをもって対応する必要があることに気付くことをねらいとする。 ・子どもの頃の苦手な食べ物についての思い出をワークシートに記入し、わが子の気持ちを考える。 ・子どもの食事が苦痛にならないように、工夫する必要があることに気付かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ワーク2のシート
15分	<ul style="list-style-type: none"> ワーク3 ・家庭で実践している工夫を付箋紙に記入する。 ・グループ内で話し合い、主なものを全体に発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもが苦手なものを克服し、何でもおいしく食べるようになるために、家庭で実践している工夫を共有することで、今後の自身の取組に向けた一助となることをねらいとする。 ・付箋紙に各自が記入したあと、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類し、全体に発表する。 ・調理法以外の工夫にも目が向くようにする。 ・意見が出にくい場合は、自分の実践以外（保護者や友人などの実践）でも良いこととする。 ・調理法や味付けのほかに、美しい雰囲気づくりや食材への興味関心を高めることも効果的な工夫であることを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ワーク3のシート 付箋紙
ま と め 10分	<ul style="list-style-type: none"> ふりかえり ・資料の説明を聞く。 ・感想を記入する。 ・グループ内で感想を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高める。 ・資料の説明を聞き、より良い食生活を考えるヒントとする。（資料は全て紹介する必要はない） ・食について関心をもち、家族で楽しく食卓を囲むことの大切さに触れて、これからの食生活を見直す意欲を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> 資料(P.65~P.68) ふりかえりのシート