

# 中学1年 家庭「献立づくり」

ねらい

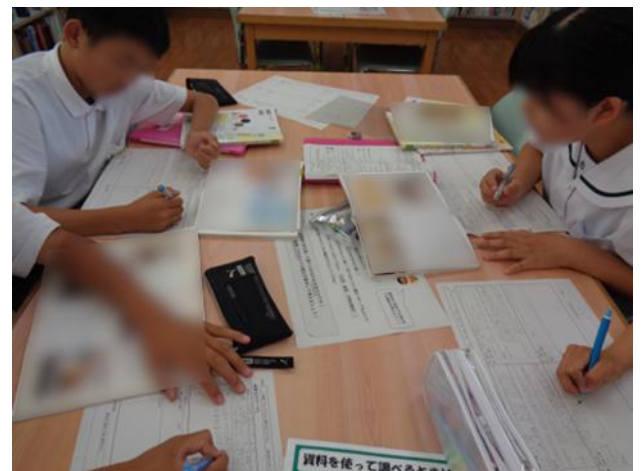
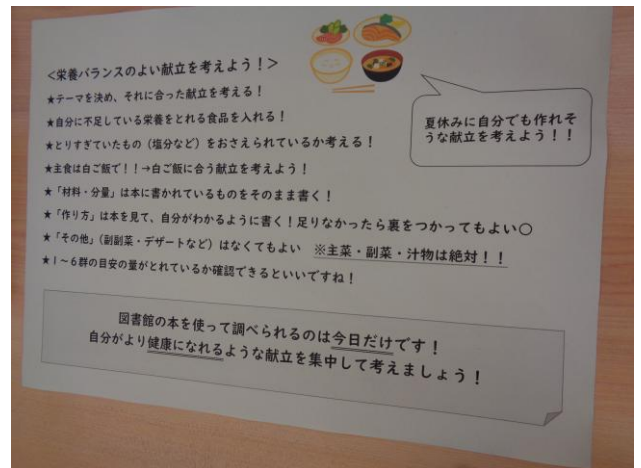
- ・中学生の1日に必要な栄養素を意識した献立を考えることができる。

## 学習展開（4時間）

- ①献立をたてる際に、考えるべきことを理解する。
- ②中学生の1日に必要な栄養素をもとに、自分に足りていない栄養素を理解する。
- ③足りていない栄養素を補えるような、栄養バランスのよい1日分の献立を本を使って考える。
- ④自分の考えた献立が、中学生の食事摂取基準の目安の量を達成できているかを確認し、献立を改善する。

## 指導のポイント

- ・自分に足りていない栄養素を確認することによって、栄養バランスのよい献立を考えやすいようにした。
- ・選ぶ本は前にまとめておき、興味がある本を見えやすいようにした。
- ・本に書かれている材料・分量は計算などはせず、そのまま書くようにすることで、時間内に仕上がるようにした。



## 学校図書館との関わり

- ・学校司書と相談し、写真などでわかりやすく説明している本を取り寄せてもらい、食材などのアドバイスをするなどの支援。