

No vegetable, No Life セミナー 1回目 授業案

時間	ねらい	学習活動	担当 (例)	指導上の留意点	資料・準備
15分	生活習慣病を理解し、食生活との関係を理解する	<p>※身長・体重・体脂肪測定、質問票・シート 11 の記入をすませておく。</p> <p>1 「生活習慣病とは？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病とは何かを知る ・バランスの崩れた食生活が与える身体への影響を知る 	保健所 (医師 or 保健師 or 栄養士)	バランスの悪い食生活が身体に大きな影響を与えることを伝える。	<ul style="list-style-type: none"> ・若年者向けリーフレット 2 種 (野菜、朝食) ・カダ元気セミナー受講生結果 <内容に合わせて配布> 砂糖含量表、脂肪含量表 塩分表、Ca：ハルボーン Fe：若い女性のリーフレット <p>【質問票・シート 11 結果】</p> <p>【シート 2】</p> <p>【食生活プラン例】</p> <p>【シート 10 改 2 6】</p>
20分	体重・BMI 結果から適正範囲を知る 質問票・シート 11 結果から、朝食や野菜の摂取状況を知り、自分の食事の問題点を探る。	<p>2 「バランスよい食事とは？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく適量食べることを知る 4つの基礎食品 or 6つの基礎食品 or 食事バランスガイドで説明 ・カダ元気セミナー結果より、府の高校生の現状 (朝食欠食、野菜摂取量が少ない等) を伝える <p>3 「あなたのカラダ大丈夫？」</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 体重、BMI の結果説明 ② 質問票・シート 11 結果説明 朝食や野菜の摂取状況、生活リズムと普段の食事内容を振り返り自分の食事の問題点を探る ③ 自身の生活を振り返って改善が必要な(改善したい)食習慣を知る。 【質問票・シート 11】 を使用して振り返る。 	保健所栄養士	理解度をみながら進める	
15分	自分の食生活の問題点を探りチャレンジ目標をたてる。	<p>★改善策を考えて3か月間のプランを決める。ちょっとがんばった らできるものをプラン例を参考に3つ考える</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>発表してもらえそうな生徒に発表してもらおう</p> <p>④ 目標を3か月間継続し達成へ向けた取組説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジカレンダーの活用 (全員) <p>※ 演題は例示であり、適宜内容に合わせ変更してください。</p>	保健所栄養士、保健所 (医師 or 保健師 or 企画職員)、学校教諭	<p>理解度をみながら進める</p> <p>①+②の説明から、自分の問題点が探れるよう導く。</p> <p>チャレンジカレンダーの回収を伝える。</p>	