

食に関する指導（食事の姿勢とマナー）

指導者 担任 T1
 栄養教諭 T2
 養護教諭 T3

- 1、題材名 正しい姿勢で、心も体も健康に
 2、本時のねらい 食事のマナーを守り、正しい姿勢で食事をするのが健康につながることを理解させる。

学習活動	時間	教師の支援・留意点 (○) 評価 (★)	資料等
1、食事の姿勢マナーについて考える。	10分	○ 食事のとき気をつけていることを発表させ本時の学習の内容を確認させる。(T1) ○ 給食時の食事の様子について気になることを確認させる。 ・ 姿勢が悪いこと ・ 肘をついて食べる ・ 横をむいて食べている ・ 食器を持っていない など、気づかせる (T1) ○ なぜ気になるのか、どうして良くないことなのか気づかせる。(T1) ・ 周りの人に迷惑 ・ 見た目が悪い ・ やる気がなくなる など	● 給食時の姿勢（パワーポイント）① ● ホワイトボード 生徒の意見を書いたカードを張る。
姿勢が悪いとからだにどのような影響を与えるのか			
2、正しい姿勢の大切さを知る。	20分	○ 自分で正しいと思う姿勢で、食事をする真似をする。(T2) (T3) ○ 正しい姿勢とは ・ 背骨が伸び、あごを引いた姿勢が正しい姿勢 (T2) (T3) ○ 食事の時の姿勢 1、あごを引いてテーブルに向かってまっすぐに座る。 2、背筋、腰はまっすぐにのぼす。 3、いすに深くこしかける。 4、テーブルとの間は、こぶしひとつ分 5、いすに足を絡めたり、組んだりしない。 ○ 姿勢が悪いと、身体のアンバランス、内臓器官の低下、全身に悪影響を及ぼすことを知らせる。(T2) ○ 食事だけでなく、学習においても同様のことが言えることを話す。(T1)	● 生徒2名 (机・いす・食器) ● 姿勢の図 (パワーポイント) ② ● 生徒2名前に良い姿勢と悪い姿勢の例を出す 机・いす・食器の用意 ● 食事のときはこんな姿勢で (パワーポイント) ③ 内臓器官の図 (パワーポイント) ④ ● なぜ姿勢が悪いといけないの (パワーポイント) ⑤
5、本時の学習で理解したことを今後の自分の生活に生かす。	15分	★本時の学習でわかったこと自分を振り返り気づいたことをワークシートに記入する。	● ワークシート

年 組 名前

自分の姿勢をチェックしてみよう

1、正しい姿勢とはどのような姿勢か

2、食事の時の姿勢は

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

3、これから、食事のとき自分で気をつけることは