

単元名 病気の予防(生活習慣病の予防)

ごぼう ー広島県ー



地場産物の説明

広島県東部に位置する三原市には国立公園に指定されている筆影山と竜王山の間に「畑」というところがある。瀬戸内海を見わたせるともながめのよいところで、ごぼう畑は標高420メートルのところにあり、急斜面に張り付くように広がっている。この斜面のおかげで水はけがよく、気候も穏やかなことから、昔から質のよい野菜ができる。またこの地の粘りのある赤土はごぼう作りに適しており、中心がすくこともなく、太くて、風味がよく、やわらかいごぼうができることで有名である。400年前から栽培され、好評であったため、藩主小早川侯に献上されていたといわれている。

献立例

さつまいもごはん、牛乳、さんまのかば焼き、根野菜のごまみそいため、すまし汁、みかん

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	678kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	22.9g
カルシウム	345mg
鉄	2.5mg
ビタミンA	300 μ gRE
ビタミンB ₁	0.64mg
ビタミンB ₂	0.53mg
ビタミンC	31mg
食物繊維	6.2g
食塩	2.4g
マグネシウム	105mg
亜鉛	3.2mg



給食の時間の指導 (心身の健康)

今日の根野菜のごまみそいためのごぼうは、国立公園に指定されている筆影山と竜王山の間の「畑」というところで栽培されたものです。畑は瀬戸内海を見渡すことができるともながめのいいところです。粘りのある赤土で育ったごぼうは、風味がよく、やわらかいです。ごぼうには食物繊維がたくさん含まれており、その量は野菜の中でもトップクラスです。この食物繊維は、①しっかりかまないと食べられないことから食べすぎを防ぐ。②体の中でいらなくなったものを体の外に出してくれる。③お腹の調子を整えてくれる。など体の調子をよくしてくれる働きをします。よくかんで食べましょう。

小学校 第6学年 体育科学習指導(略)案

日時 平成21年 月 日 第 校時
 対象 6年 組 名
 指導者 担任 (T1)・栄養教諭等 (T2)

1 単元名 病気の予防 (生活習慣病の予防)

2 単元の目標

- (1) 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こることがわかる。
- (2) 病原体が要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや体の抵抗力を高める必要があることがわかる。
- (3) 生活習慣病など生活行動が主な原因となって起こる病気の予防のためには、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることがわかる。
- (4) 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となることがわかる。
- (5) 地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていることがわかる。

3 本時 (5/9 時)

- (1) 本時の目標
 生活習慣病など生活行動が主な原因となって起こる病気の予防のためには、栄養の偏りのない食事をとるなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることがわかる。

〈食育の視点〉

- 自分の食生活を振り返り、よりよい食習慣を身に付けることが大切であることがわかる。(食事の重要性)
- ごぼうは体を健康にしてくれる食材であることがわかる。(心身の健康)

(2) 学習過程

過程	学習活動	教師の支援 (T1)	教師の支援 (T2)	備考
気付く 10分	1 日本人の三大死因について知る。 ・ 脳の血管の病気 ・ 心臓の血管の病気 ・ がん	○ これらの病気の多くは、血管が詰まることによって起こることを理解させるため、血管の模型や内臓脂肪の写真を示して説明する。	○ 血管が詰まる原因は脂肪分のとり過ぎ等の食生活と関連が深いことに注目させる。	日本人の死因円グラフ 血管の模型 内臓脂肪の写真
生活習慣病を予防するための食生活について考えよう				
展開 30分	2 血管が詰まる病気の原因を考える。	○ 元気で長生きしている人(スーパーじいちゃん)の食生活と、血管の病気になった人(Aさん)の食生活を比較させ、違いを発表させる。 ・ 煮物の量 ・ 肉の量 ・ 見た目	○ 血管が詰まる病気の原因について食生活との関連から説明する。 ・ 脂肪分の多く含まれている食品や根菜類(ごぼう等)の摂取と病気の関係 ・ 給食に使われている野菜の量や1食当たりの脂肪の量について解説しバランスの良さに着目させる。	2人の食事内容がわかる写真と資料 給食献立表(根菜類に印をつけておく)
	3 血管の病気を予防するための食生活を考える。	○ 血管の病気になった人(Aさん)の食生活をもとに考えさせる。 ○ 日本人には大腸がんが急増していることを知らせ、食生活は血管の病気以外の病気にも関連していることを説明する。	○ バランスのとれた食生活は血管が詰まる病気だけではなく、がんなど他の生活習慣病の予防にも有効であることを説明する。	大腸がんの患者数
	4 自分の食生活を振り返り、改善点を見つける。 ・ 根菜類をもっと食べる ・ 肉から魚にかえる ・ おかしを食べ過ぎない	○ 事前の生活習慣チェックシートをもとに振り返らせ、改善点を見つけさせる。 ○ 食生活の課題をワークシートに記入させ、数名に発表させる。	○ 食生活の課題に気付くように机間指導しながら助言する。 ○ ポイントをおさえながら板書する。	生活習慣チェックシート ワークシート
まとめ 5分	5 次時の学習内容を知る。	○ 次時は、運動と睡眠について学習すること伝え、見通しをもたせる。		

(3) 評価

生活習慣病の原因と予防の仕方がわかり、自分の食生活をどのようにしたらよいか考えることができたか。