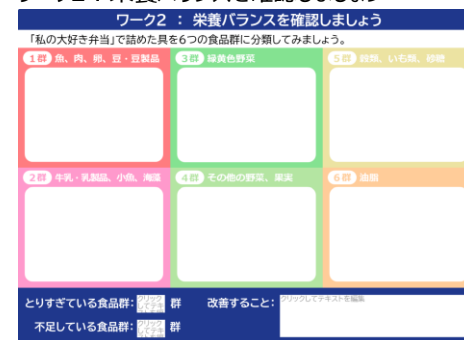


学年	教科等	単元等	活用アプリ
中1	家庭	私たちの食生活「弁当の献立作り」	オクリンクプラス
授業内容	6つの食品群の食品を組み合わせ、栄養バランスのとれた弁当の献立を考える		
準備：	<ul style="list-style-type: none"> <li>共有コードを使用してカードを取得する。</li> <li>授業を作成し、ワーク1のカード1枚と「生徒用操作説明」のカード4枚を子供たちのマイボードに送信する。</li> </ul>		
授業の流れ：	<ol style="list-style-type: none"> <li>「ワーク1：私が食べたい！大好き弁当」カードの中で、好きな具（献立）を使って弁当をつくる。</li> <li>「ワーク2：栄養バランスを確認しましょう」を子供たちのマイボードに送る。ワーク1でつくったお弁当を「複数選択」の機能でコピーし、カードに貼り付ける。</li> <li>教科書等で6つの食品群の食材例を確認しながら、ワーク2のカード上の具を6つの食品群に分類する。分類に迷ったときは近くの友達と相談する。</li> <li>教科書等で食品群別の1日の摂取量目安を確認し、とりすぎている食品群と不足している食品群を入力する。どのように改善すればよいかを考え、入力する。</li> <li>「ワーク3:栄養バランス最高弁当」を子供たちのマイボードに送る。主食、主菜、副菜の量を目安に、栄養バランスを改善した献立で「栄養バランス最高弁当」として作り直す。</li> <li>ワーク3で作成した弁当をみんなのボードに送り、共有する。自分には思いつかなかった献立の組み合わせや、おいしさと栄養バランスが両立している、等の観点でリアクションやコメントで交流する。</li> <li>「ふりかえり」カードを入力し、ワーク3のカードとともに提出BOXへ提出する。</li> </ol>		
サポートおすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>初めに「私が食べたい」として自由に考えた弁当の栄養バランスをワーク2のカードで分析・可視化します。その上で「栄養バランス最高弁当」としてアップデートすることで、おいしさと栄養バランスの両立について実践的に考えることができます。</li> </ul>		

## ワーク1：私が食べたい！大好き弁当



## ワーク2：栄養バランスを確認しましょう



## お弁当の詰め方例



## 共有コード

共有コードを入力、または  
カメラを起動して  
二次元コードを読み込む



pb01K0X13ACCYFXGHM0B6MM2F252