

学年

教科等

単元等

活用アプリ

中1-3

家庭

1日分の献立の工夫

表計算アプリ

## 授業内容

中学生に必要な栄養バランスを考慮した1日分の献立を作成することで、健康的な食生活の重要性を理解する

## 準備：

- ・ワークシート用ファイルを準備する。
- ・ワークシート用ファイルを課題として子供たちにコピーを配付する。

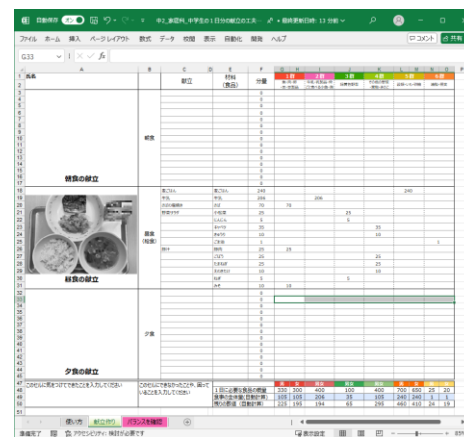
## 授業の流れ：

1. ワークシート用ファイルを開き、「使い方」シートで各項目の入力の仕方について説明する。
2. 教科書やインターネットのレシピサイトや栄養情報サイトを参考にして、「献立作り」シートに朝食と夕食の献立を作成する。  
※栄養バランスだけでなく、時間や調理方法、費用、季節感、いづれなども考慮する。
3. 「バランスを確認」シートで各栄養素の群が基準値から隔たっていないか確認し、隔たりがある場合は、調整する。
4. ある程度献立を作成したら、ペアやグループで共有し、工夫点や改善点について発表、意見交換する。
5. 友達のアドバイスを取り入れ、作成した献立を見直し、「気をつけてできたこと」「うまくできなかったこと、困っていること」を入力する。
6. 先生に提出し、本日の授業のふりかえりを行う。

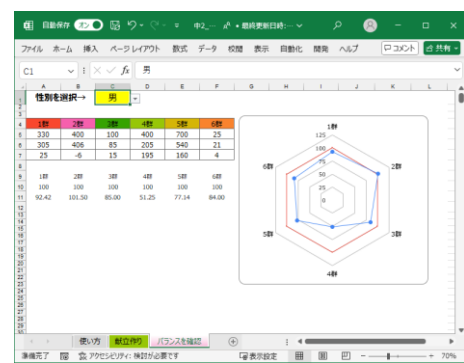
サポート  
おすすめ  
ポイント

- ・食材の分量や栄養素の群を自動計算する機能を活用することで、効率的に献立を作成することができます。
- ・ペアやグループで意見交換することで、友達の献立作成のアイデアを取り入れることができます。

## 「献立作り」シート（Excelの例）



## 「バランスを確認」シート（Excelの例）



Excelは、マイクロソフト グループの企業の商標です。