

佐倉南高校 家庭学習課題

教科	家 庭		
科 目	家庭総合／生活産業基礎		
対象学年・クラス	1・2学年の全クラス 3学年の生活産業基礎選択者		
課題内容	<p>食事記録をつけよう～STAY AT HOME「家庭での食事を楽しもう」～</p> <p>みなさんは、毎日の「食事」を楽しんでいますか？「ただお腹が満たされれば良い」「時間がない」「ダイエットをされていて食事を楽しむどころではない」という人はいませんか？</p> <p>「食事」は、健康的な体を作るだけでなく、心や知識も育ててくれます。人と食卓を囲み、会話をしながら、美味しい食べ物を一緒に楽しむ。そんな風に食事は、人と人を繋げ、心を育んでくれる場でもあります。そこで、食事記録をすることで家庭での食生活を楽しむとともに、改めて自分の食生活を見直し、バランスの良い食事を心がけてみましょう。</p> <p>食事記録の付け方 ※別紙参照</p> <p>〈食事時間〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「朝食」「昼食」「夕食」「間食」の食べ始めの時間を記入してください。 ・臨時休校中は、<u>毎日</u>食事記録をつけてください。 <p>〈食事内容〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・〈記入例〉を参考に、食事内容はできるだけ詳しく記入してください。 ・外食や、市販品（コンビニ・スーパーなどで購入したもの）を食べた時は、それがわかるように記入してください。 ・「誰と食べたか」は、「父」「母」「祖父」「姉」「弟」などや、1人で食べた場合には「1人」、友達と食べた場合には「友人」と記入してください。 ・「間食」がない場合は、記入しなくて良いです。 <p>〈評価〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・<u>最終日のみ</u>記入してください。感想も忘れずに記入してください。 		
提出の有無	有	提出期限	次回、学校に登校して最初の家庭総合もしくは生活産業基礎の授業時。
評 価	<p>評価に入ります。毎日取り組むようにしてください。</p> <p>評価のポイント：①細かく記入されているか。②毎日記録をつけられているか。 ③食事内容に偏りがなく、バランスの良い食事がとれているか。④提出期限を守れたか。</p>		
参考文献等	<p>https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html（厚生労働省「食事バランスガイド」）よりバランスの良い食事をとるためには、上記ページを参考にしてください。</p>		

食事記録をつけよう～STAY AT HOME「家庭での食事を楽しもう」～

みなさんは、毎日の「食事」を楽しんでいますか？「ただお腹が満たされれば良い」「時間がない」「ダイエットをされていて食事を楽しむどころではない」という人はいませんか？

「食事」は、健康的な体を作るだけでなく、心や知識も育ててくれます。人と食卓を囲み、会話をしながら、美味しい食べ物を一緒に楽しむ。そんな風に食事は、人と人を繋げ、心を育んでくれる場でもあります。そこで、食事記録をすることで家庭での食生活を楽しむとともに、改めて自分の食生活を見直し、バランスの良い食事を心がけてみましょう。



◆食事記録の付け方

〈食事時間〉

- ・「朝食」「昼食」「夕食」「間食」の食べ始めの時間を記入してください。
- ・臨時休校中は、毎日食事記録をつけてください。

〈食事内容〉

- ・下記〈記入例〉を参考に、食事内容はできるだけ詳しく記入してください。
- ・外食だった時や、市販品（コンビニ・スーパーなどで購入したもの）を食べた時は、それがわかるように記入してください。
- ・「誰と食べたか」は、「父」「母」「祖父」「姉」「弟」などや、1人で食べた場合には「1人」、友達と食べた場合には「友人」と記入してください。
- ・「間食」がない場合は、記入しなくて良いです。

〈評価〉

- ・最終日のみ記入してください。感想は文章で、忘れずに記入してください。

〈記入例〉

令和 2 年 4 月 10 日 (金)		
朝食		誰と食べたか： 母、弟
食べ始めた時間： 7 時 30 分		誰と食べたか： 母、弟、妹
献立名	材料名	食べた量
ごはん	米	茶わん 1 杯
みそ汁	豆腐	茶わん 1 杯
	なめこ	
	みそ	
納豆	納豆	1 パック
	ネギ	
	たれ	
	からし	
おひたし	ほうれん草	小皿 1 皿
	しょうゆ	

年 月 日 () 天気 :		
朝食 食べ始めた時間 : 時 分 誰と食べたか :		
献立名	材料名	食べた量
昼食 食べ始めた時間 : 時 分 誰と食べたか :		
献立名	材料名	食べた量
夕食 食べ始めた時間 : 時 分 誰と食べたか :		
献立名	材料名	食べた量
間食 食べ始めた時間 : 時 分 誰と食べたか :		
献立名	材料名	食べた量

