

保健体育（女子） 課題③ 5月25日

◆取り組みかた

保健体育の時間は以下のように組み合わせて50分を使ってください。

保健（25分）と体育（25分）

◆課題の評価について

学校再開後に保健ノート进行回収します。ラジオ体操と集団行動のテストを行います。

◆内容

保健（25分）

＜進め方＞ （1）まずは教科書を読む。 （2）【授業ノート】に記入する内容に取り組む
（3）【要点の整理】に取り組む

食生活と健康	教科書 90～91 ノート P6～7	① 1日の食事を振り返る。⇒朝・昼・夕・間食に何を食べたかメニューを書き、それぞれの食事にどのような栄養素が含まれているか分類する。⇒栄養素はP6に。見本を見てください。 ② 栄養のバランスが取れているかを確認し、自分の食事について考えを書く。 ③ 可能であれば1日にどのくらいのエネルギーを摂取しているか計算してみよう。
--------	-----------------------	--

①の書き方（見本）

授業ノート

食事に含まれる栄養素をあげる。

① 食事の振り返り

① 5月24日（日）の食生活

朝 ゆっくり起きて食べていない

昼 牛丼、味噌汁

炭水化物、たんぱく質・・・

夕 クリームシチュー、パン、サラダ 炭水化物・たんぱく質・・・

間食 ポテトチップス、アイス 炭水化物、脂肪・・・・・・

② 自分の食事について改善点も考える

② 自分の食事について

起床時間が遅く、朝食を抜いてしまった。午前中はぼーっとしてしまいあまり勉強が進まなかった。1日を振り返ると、野菜の摂取量が少なかったと思う。間食も・・・・・・これからは・・・・

③ 1日のエネルギー

朝・・・0、昼・・・ 夕・・・

③ 可能ならエネルギーを計算してみよう！

体育（25分）

内容	参照ページ	
ラジオ体操		正しい動きを身に付ける。
集団行動	ワンドフルスポーツ巻末	授業で取り組む正しい動作を確認する。
体づくり運動	ワンドフルスポーツ P6～35	ワンドフルスポーツP30～31を参考に1週間のマイメニューを考えて毎日実践する。 ⇒学校再開まで可能な限り毎日取り組みましょう。