

# 技術・家庭科 家庭分野 学習指導案

授業者 廿日市市立廿日市中学校 教諭 馬越 幸子  
2年〇組（男子〇〇名 女子〇〇名 合計〇〇名）

## 1 題材「目指せ食生活の達人」

### 2 題材設定の理由

#### (1) 題材観

健康な日常生活を営むためには、栄養・運動・休養の調和のとれた生活が必要である。なかでも、栄養素は体外から摂取されて、体を維持したり、活動したりするのに用いられ、生命と健康を維持し、成長を促すなどの大切な働きをしている。昨今の栄養摂取の仕方においては、朝食の欠食、野菜や果物の摂取不足、食塩や食品添加物の過剰摂取、高カロリーの食事を摂取することによる肥満や、生活習慣病にかかる人たちが増えている一方で、やせすぎや貧血、低栄養がみられるなど課題がある。さらに、世界中からの食品輸入、繰り返される品種改良、加工食品の増加などにより日本の食料事情は複雑化しており、食品の安全に対する不安も高まっている。このような食を巡る状況の中で、中学生においては、小学校における学習を踏まえ、生涯を通じて健康な日常生活を営むための適切な食生活を実践することができる基礎的・基本的な知識及び技能の定着と食生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を育成することが必要である。

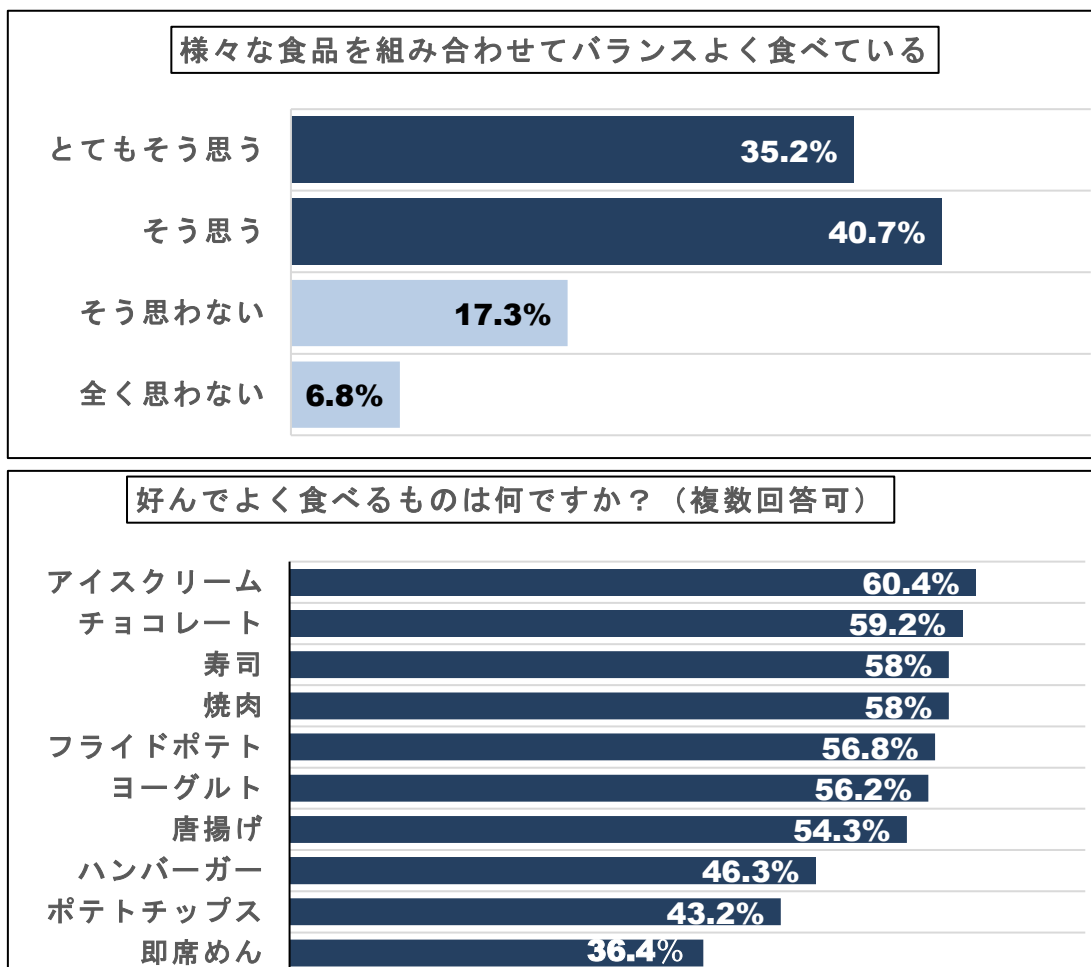
本題材は、中学校学習指導要領技術・家庭（家庭分野）の「B 衣食住の生活」（1）食事の役割と中学生の栄養の特徴 ア（ア）生活の中で食事が果たす役割について理解すること。（イ）中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康によい食習慣について理解すること。イ 健康によい食習慣について考え、工夫すること。（2）中学生に必要な栄養を満たす食事 ア（ア）栄養素の種類と働きが分かり、食品の栄養的特質について理解すること。（イ）中学生の1日に必要な食品の種類と概量が分かり、1日分の献立作成の方法について理解すること。イ 中学生の1日分の献立について考え、工夫することを踏まえて設定した。ここでは、課題をもって、健康・安全で豊かな食生活に向けて考え、工夫する活動を通して、中学生に必要な栄養の特徴や健康によい食習慣、栄養素や食品の栄養的特質、食品の種類と概量、献立作成などに関する知識及び技能を身に付け、これからの生活を展望して、食生活の課題を解決する力を養い、自らの食事の傾向を分析したり、それを基に改善策を検討したりする活動を行い、他者と対話したり協働したりする中で、自らの考えを明確にするなどして、食生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を育成することをねらいとしている。

#### (2) 生徒観

本校の生徒 162 名に食生活に関するアンケートを行った。「様々な食品を組み合わせでバランスよく食べている」という問いでは、「とてもそう思う」35.2%、「そう思う」40.7%と、肯定的な回答が 75.9%となり、自分の食生活について、多くの生徒がバランスよく食べていると考えている。しかし、「好んでよく食べるものは何ですか?」という問いでは、「アイスクリーム」60.4%、「チョコレート」59.2%、「フライドポテト」56.8%、「ハンバーガー」46.3%、「ポテトチップス」43.2%、「即席めん」36.4%と、栄養的に偏りがあることが推察された。このことから、「バランスがよい食生活」についての捉え方が曖昧であり、自分の食生活の課題を正しく認識できていない可能性がある。また、体調不良がない生徒は、「一日三食規則正しく食べていますか?」という問いに対して、肯定的な回答が 96.2%だったのに対し、「イライラする」「集中力に

かける」「すぐに風邪をひく」「疲れやすい」「口内炎がでしやすい」などの 2 項目以上の体調不良を訴える生徒は、肯定的回答が 20.0%にとどまった。生徒は自らの食生活と健康との関連に自覚がなく、自分の食生活に問題意識をもつことができていない。

### 食生活に関するアンケート



### (3) 指導観

栄養バランスについて日常的に考える機会を増やすために、バランスのよい食事とはどういうものかということ、五大栄養素、六つの食品群、食品群別摂取量の目安の掲示用カードを用いて理解させる。カードは題材を通して繰り返し活用する機会を設け、栄養バランスについての理解を深めていくこととする。このようにして、六つの食品群と日々自分が口にしている食品との関連を図り、学習していることが自分の食生活に密着していることを実感させる。題材全体を通して「健康で豊かな食生活を送るには、どのようなことが大切なのだろうか」という問いを立て、そのために何をどう工夫すればよいかを考えさせる。具体的には、自分の食生活を振り返り、客観的な数値で確認したり、自分の体調と照らし合わせたりすることで、問題を自覚させる。グループの意見交流で新たな課題の発見や、課題解決の糸口を見つけさせるなど、協働して学んだり振り返りをしたりすることにより、何をどう工夫すれば、自分の食生活がより健康で安全なものになるかを深く考えさせたい。

授業全体を通して、協働学習を効果的に行う手段として「焦点化」「視覚化」「共有化」を図ると共にデジタル機器を活用する。具体的には、自分の食事の傾向を分析するために摂取量の計算をしたり、食生活を改善した結果をまとめ共有したりする際に利用する。その際、様々な実践に対して肯定的な評価をすることで、生徒の自己有用感を高め、生徒が自ら自分の課題に向き合い改善するための方法を考え実践できるようにしていく。

### 3 題材の目標

- (1) 生活の中で食事が果たす役割, 中学生に必要な栄養の特徴, 健康によい食習慣, 栄養素の種類と働き, 食品の栄養的特質, 中学生の1日に必要な食品の種類と概量, 1日分の献立作成の方法について理解する。
- (2) 健康によい食習慣, 中学生の1日分の献立について問題を見いだして課題を設定し, 様々な解決策を構想し, 実践を評価・改善し, 考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。
- (3) よりよい生活実現に向けて, 健康によい食習慣, 中学生の1日分の献立について, 課題の解決に主体的に取り組んだり, 振り返って改善したりして, 生活を工夫し創造し, 実践しようとしている。

### 4 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の中で食事が果たす役割について理解している。</li> <li>・中学生に必要な栄養の特徴が分かり, 健康によい食習慣について理解している。</li> <li>・栄養素の種類と働きが分かり, 食品の栄養的特質について理解している。</li> <li>・中学生の1日に必要な食品の種類と概要が分かり, 1日分の献立作成の方法について理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の食習慣, 中学生の1日分の献立について問題を見いだして課題を設定し, 解決策を構想し, 実践を評価・改善し, 考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よりよい生活の実現に向けて食事の役割と中学生の栄養の特徴, 中学生に必要な栄養を満たす食事について, 課題の解決に主体的に取り組んだり, 振り返って改善したりして, 生活を工夫し創造し, 実践しようとしている。</li> </ul>

### 5 指導と評価の計画(全8時間)

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 〔1〕食生活の課題を発見しよう    | 1時間 |
| 〔2〕栄養の特徴・健康によい食習慣  | 4時間 |
| 〔3〕栄養を満たす食事        | 1時間 |
| 〔4〕健康で安全な食生活を送るために | 2時間 |

時間	ねらい 学習活動	評価規準・評価方法		
		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
〔1〕 食生活の課題を発見	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康で安全な食生活を送るために, 生活の中で食事が果たす役割について考え, 学習の見通しをもつ。</li> <li>・小学校での学習や今までの経験を振り返って食事の果たす役割を考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の中で食事が果たす役割について理解している。</li> </ul> 学習ノート 振り返りドキュメント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事について問題を見いだして課題を設定しようとしている。</li> </ul> 学習ノート 振り返りドキュメント	
健康で豊かな食生活を送るには, どのようなことが大切なのだろうか				

し よ う					
[2] 栄 養 の 特 徴 ・ 健 康 に よ い 食 習 慣	2 ・ 3	<p>○中学生と他の年齢の食事摂取基準を五大栄養素, 六つの食品群, 食品群別摂取量の目安の掲示用カードを用いて比較して, 中学生に必要な栄養の特徴を理解することができる。</p> <p>○栄養素の種類と働きが分かり, 栄養的特質によって食品群に分類されることを理解することができる。</p>	<p>・中学生に必要な栄養の特徴が分かり, 健康によい食習慣について理解している。</p> <p>学習ノート 振り返りドキュメント</p>		
	4	<p>○食品に含まれる栄養素の特徴を五大栄養素, 六つの食品群, 食品群別摂取量の目安の掲示用カードを用い理解することができる。</p> <p>・日本食品成分表を用いて, 食品ごとに含まれる栄養素の特徴を見いだす。</p> <p>・六つの食品群の分類について食品の栄養的特質を知る。</p>	<p>・栄養の種類と特徴が分かり, 食品の栄養的特質について理解している。</p> <p>学習ノート 振り返りドキュメント</p>	<p>・中学生の1日分の献立について問題を見いだして課題を設定している。</p> <p>学習ノート 振り返りドキュメント</p>	<p>・よりよい生活の実現に向けて食事の役割と中学生の栄養の特徴, 中学生に必要な栄養を満たす食事についての課題の解決に主体的に取り組んでいる。</p>
	5	<p>○何をどれくらい食べればよいか, 五大栄養素, 六つの食品群, 食品群別摂取量の目安の掲示用カードを用いて中学生の1日に必要な食品の種類と概量を理解することができる。</p> <p>・中学生の1日に必要な食品群別摂取量のめやすを教科書の食事の例を用いて把握する。</p>	<p>・中学生の1日に必要な食品の種類と概要を理解している。</p> <p>学習ノート 振り返りドキュメント</p>		

[3] 栄養を満 たす食 事	6	<p>○自分の食生活の課題は何か見付けることができる。(本時)</p> <p>・健康によい食習慣について問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考えることができる。</p> <p>・各個人の課題を確認し、その解決に向けてどのようなことを学習し実践していくか見通しをもつことができる。</p>		<p>・自分の食習慣について問題を見いだして課題を設定し、今後の学習に向けた見通しを持ち、食生活の工夫をしようとしている。</p>	
[4] 健康で安全な食生活を送るために	7	<p>○バランスのとれた1日分の献立を作成することができる。</p> <p>・中学生の1日分の摂取すべき食品の量について理解し、それを満たすための献立を工夫する。</p> <p>○自分の食生活を解決する方法を考える。</p>	<p>・1日分の献立作成の方法について理解している。</p>	<p>・自分の食習慣、中学生の1日分の献立について実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。</p> <p>ｽﾌﾟﾚｯﾄｼｰﾄ (表計算) 振り返りﾄﾞｷｬﾓﾝﾄ 学習ノート</p>	<p>・よりよい生活の実現に向けて食事の役割と中学生の栄養の特徴、中学生に必要な栄養を満たす食事について、振り返って改善し、生活を工夫し創造し、実践しようとしている。</p> <p>発表内容 振り返りﾄﾞｷｬﾓﾝﾄ</p>
	<p>○家庭での実践(夏休みの課題)</p>				
8	<p>○実践を発表することができる。</p> <p>・これまでの学習から、健康・安全な食生活を送るために大切なことを、まとめることができる。</p> <p>・他者の発表を聞いて、よいところを相互評価し、参考になるところについて考え、まとめることができる。</p>				

## 6 本時の展開(6/8時間)

(1) 小題材名「自分の食生活の課題を見付けよう」

(2) 本時の目標

自分の食生活の課題は何か見付けることができる。〔思考力、判断力、表現力等〕

(3) 観点別評価規準

自分の食習慣について問題を見いだして課題を設定し、今後の学習に向けた見通しを持ち、食生活の工

夫をしようとしている。

(4)準備物

教科書, ノート, Chromebook

(5)学習の展開

時間 形態	学習活動 T:主な発問・指示 S:予想される生徒の反応	具体的な支援 【焦点化】【視覚化】【共有化】	(評) 評価規準
全体 (5分)	1 課題に興味を持つ。 ・身近な先生の好きな食べ物を当ててみよう。	【視】 生徒にとってなじみの食品を提示する。	
全体 (5分)	2 自分たちの食生活の問題をアンケートから考える。 ・アンケートを見て, 気付いたことを発表する。 (矛盾点や, 全体的な傾向について気付かせる。)  ・アイスクリームやチョコレートが好きな人が多い。 ・和食が好きな人少ない。 ・インスタント食品が好きな人も多い。 ・フライドポテトはおいしいから仕方ないよね。  ・バランスのよい食生活を心がけているつもりなのに, なぜ体調が悪いのだろうか?  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">学習課題: 自分の食生活の課題は何だろうか。</div>	【視】 事前にとった生徒アンケートの結果を, 電子黒板を用いて提示する。  【焦】 前時までに, 食生活と栄養, 食品の選択方法について学習したことを振り返らせる。  【共】 自分の考えや他の人の考えをデジタル機器で確認し, 共有する。	・自分の食習慣について問題を見いだして課題を設定し, 今後の学習に向けた見通しを持ち, 食生活の工夫をしようとしている。
個人 (15分)	3 自分の食生活の傾向を考える。 ・自分自身の食生活に焦点を絞って問題について考えよう。 ・自分の食生活の問題について, スプレッドシートにまとめよう。	【焦】 問題点に気付かせるため, 既習の栄養素の特徴や食品成分表, 六つの食品群の分類, 食品群別摂取量を参考にさせる。  栄養摂取及び食生活の傾向から考えるように促す。	[思考・判断・表現]  振り返りドキュメント スプレッドシート
グループ (5分)	4 自分がまとめた食生活の問題を班で交流する。 ・自分の食生活の問題を発表すると共に他の人の考えを聞き, 自分の体調と照らし合わせて考えるなどして, 自分の食生活における課題を設定する。	【共】 他の人はどのような課題を設定したのか理由を聞いて, 様々な見方があることに気付かせる。	

全体 (10分)	5 全体で交流する。各班代表者 1 名が前で発表する。	【共】 自分の考えを発表すると共に他の人の考えを聞き、自分の課題を振り返らせる。	
まとめ (10分)	6 各個人の課題を確認し、その解決に向けてどのようなことを学習し実践していくか見通しをもつ。	【共】 本時の学習内容をまとめる。	
<p>評価基準</p> <p>A 今日の学習を通して、私は普段からアイスクリームを食べすぎていることが問題であることが分かった。そのため、1 食分で満たす各栄養素の量が不足することにつながり、栄養バランスに欠けているようだ。これが普段から疲れやすい原因につながっているのではないかと考えた。今後、これを解決するために、自分で献立を立て、食事づくりの実践を通して、食生活の改善を図りたい。(自分の食生活の問題を発見し、自分自身の体調と照らし合わせて考え自らの食生活の課題を見だし、今後の学習に向けて見通しをもつことができている。)</p> <p>B 今日の学習を通して、食生活に偏りがあることが分かった。特にインスタント食品を多くとりすぎているので、その摂りすぎを改善でき、1 日の栄養を満たすような献立作成ができるようになりたい。(自分の食生活の問題を発見することができている。今後の学習に向けて見通しをもつことができている。)</p> <p>C 今日の学習を通して、私はカロリーを摂りすぎていることが分かった。それは間食が多いせいだと思う。(自分の問題を発見することしかできていない。)</p>			