

- 1 実施日時 令和5年11月2日(木)
- 2 実施クラス 機械・材料工学科第2学年
- 3 実施場所 選択教室
- 4 使用教材 家庭基礎 自立・共生・創造(家基701【東京書籍】)
- 5 単元名 第6章 食生活をつくる
- 6 単元について

(1) 単元観

本単元は、高等学校学習指導要領 家庭 第2章第1節「家庭基礎」2 内容 B 衣食住の生活の自立と設計 (1) 食生活と健康 に該当しており、ここでは、「栄養と食事、食品と調理など食生活に関わる基礎的・基本的な知識と技能を実験・実習を中心とした学習活動を通して身に付け、食事作りを中心に、栄養、食品、調理の学習を相互に関連付けながら、食生活に関わる情報を適切に判断し、生涯を通して健康や環境に配慮した安全な食生活を営むことができるようにすること。」をねらいとしている。

(2) 生徒観

クラス全体に対して行った調理に関するアンケートでは、「料理を作ることは好きだ」と答えた生徒が73.1%、「料理番組や雑誌、インターネット等でレシピを見たりすることがよくある・たまにある」と答えた生徒が38.5%、「料理が上手に作れるようになりたい」と答えた生徒が82.1%、「自分で料理を作ることがある」と答えた生徒が80.0%であった。この結果から、料理に対する興味が高いことが窺える。また、「料理を作ることがある」と答えた生徒のうち、「料理を作る頻度」で最も多かったのは「2週間で1回程度」の42.9%で、作る料理としては「麺類」が最も多く20.7%で、次いで「チャーハン」が17.2%であった。さらに「料理を作るときに最も重視すること」の1位は「味」で57.1%、2位が同率で「短時間でできること」・「簡単に作れること」・「栄養バランス」で9.5%、「料理を作るときに2番目に重視すること」では、1位が「簡単に作れること」で31.6%、2位が「味」で26.3%、「料理を作るときに3番目に重視すること」では、1位が「栄養バランス」で36.8%、2位が「簡単に作れること」で21.1%であった。

生徒たちは食品摂取の指標として、「食事摂取基準」や「食品群別摂取量の目安」、「食事バランスガイド」について学習し、「栄養バランスを考えながら食べることが大切だ。」と理解しているが、実生活においては手軽に満足感が得られるものや、食べたいものを優先しがちである。自らの食生活を振り返って食品の過不足を把握し、どのような料理を組み合わせれば栄養バランスのよい食事に近づけることができるかまで考えを巡らせることは難しいのが現実である。

(3) 指導観

高校生である生徒たちには、自己や家族の食生活の計画・管理に必要な技能の習得が求められているため、本単元では、生徒が具体的にイメージしやすいよう、調理実習で調理予定の「牛丼」を取り上げ、1食分の献立として考えた場合に、不足している食品を補うことができる料理を検討するという課題を設定する。そして、その課題の解決に取り組ませることで、1日分の家族の献立を立てることができる力の育成を図っていききたい。ここでは、生徒の学習意欲の向上と、思考の深まりを期待し、グループ毎に検討した料理を実際に調理実習において試作させ、一連の取組内容をJamboardでまとめた後、発表させる展開とする。グループ毎の発表によ

って実践内容の共有化を図り、生徒に新たな気づきを得させたい。生涯の健康を見通した食事計画・管理の実践のため、栄養バランスのよい食事について、自分事として考える契機としたい。

7 単元の目標

- ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質、健康や環境に配慮した食生活、おいしさの構成要素や食品の調理上の性質、食品衛生について理解するとともに、自己や家族の食生活の計画・管理及び目的に応じた調理に必要な技能を身に付ける。
- 食の安全や食品の調理上の性質、食文化の継承を考慮した献立作成や調理計画、健康に配慮した食生活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、考察したことを根拠に基づいて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。
- 様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて、食生活と健康について、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、地域社会に参画しようとするとともに、自分や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとする。

8 単元の観点別評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質、健康や環境に配慮した食生活について理解しているとともに、自己や家族の食生活の計画・管理に必要な技能を身に付けている。 おいしさの構成要素や食品の調理上の性質、食品衛生について理解しているとともに、目的に応じた調理に必要な技能を身に付けている。	食の安全や食品の調理上の性質、食文化の継承を考慮した献立作成や調理計画、健康に配慮した食生活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、考察したことを根拠に基づいて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。	様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて、食生活と健康について、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、地域社会に参画しようとするとともに、自分や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとしている。

9 指導と評価の計画（全 21 時間）

次	学 習 内 容	観点別評価規準			評 価 規 準 ＊記録に残す評価	備考
		知	思	態		
1	食生活の課題について考える（1時間）		○		・食の安全や食品の調理上の性質、食文化の継承を考慮した献立作成や調理計画、健康に配慮した食生活について問題を見いだして課題を設定している。	
2	食事と栄養・食品（6時間）	○			・栄養素の種類と機能や食品の栄養的特質や調理性について理解している。＊	
3	食品の選択と安全（2時間）	○			・食品の選び方、食品の保存、食品添加物、食中毒、食物アレルギー、遺伝子組み換え食品について理解している。＊	
4	生涯の健康を見通した食事計画（5時間）	○	○	○	・食事摂取基準、食品群別摂取量の目安、食事バランスガイド、栄養価計算について理解している。（知）＊ ・献立作成の手順や、各ライフステージの食生活の特徴及び課題を踏まえて、家族の献立について考え、工夫している。（思） ・健康に配慮した食生活について、栄養バランスのよい1食分の献立作成の実践を評価したり、改善したりしている。（思） ・健康に配慮した食生活について、課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。（態）＊ ・栄養バランスのよい1食分の献立の検討に係る一連の活動について、考察したことを論理的に表現している。（思）＊	本時 5／5
5	調理の基礎（6時間）	○		○	・調理の目的、配膳やマナー、計量、野菜の切り方、調理法の種類と特徴について理解している。（知）＊ ・衛生と安全に配慮し、目的に応じた調理に必要な技能を身に付けている。（知） ・食の安全や食品の調理上の性質に基づき、健康に配慮した食生活について、課題の解決に主体的に取り組もうとしている。（態）	
6	食生活の文化とこれからの食生活（1時間）		○	○	・食文化の継承や食料生産と食料問題について問題を見いだして新たな課題を設定している。（思）＊ ・持続可能な食生活を目指して、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、自分や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとしている。（態）＊	

10 本時の目標

- 栄養バランスのよい1食分の献立の検討に係る一連の活動について、考察したことを論理的に表現する。
- 健康に配慮した食生活について、課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとする。

11 本時の観点別評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	栄養バランスのよい1食分の献立の検討に係る一連の活動について、考察したことを論理的に表現している。	健康に配慮した食生活について、課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。

12 本時の展開

時 程	学習活動	○指導上の留意事項 (●「努力を要する」状況と判断した生徒への指導 の手立て)	評価規準 (観点) 【評価方法】
導入 (5分)	1 振り返りを行う。	○調理実習でつくった牛井について、1／3日分の摂取量の目安と比較した過不足分を確認させる。	
	2 本時の目標を確認する。	○課題（栄養バランスを改善させるための料理を検討する）及び検討する際の条件を確認させる。 ○課題解決に向けて取り組んだ内容をグループ毎に発表することを確認させる。	
(本時の目標) 栄養バランスのよい1食分の献立の検討に係る一連の活動について、考察したことを論理的に表現する。 健康に配慮した食生活について、課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとする。 課題 調理実習でつくった「牛井」に、どのような料理を組み合わせれば、不足している食品が補え、栄養バランスのよい1食分の献立を作成することができるか。			

展開 (35分)	3 発表方法等について確認をする。	○作った料理の説明(料理名、使用した食品と分量、作り方)と選んだ理由、栄養バランスがどのくらい改善したのか、試作後の気付き、改善案について発表することを確認する。 ○発表を聞く側のグループは、作業手順や分量、彩り等、改善のヒントになるような質問を考えながら聞くよう確認する。 ●机間指導を行いながら、機器の操作や発表方法について理解が不十分な生徒には、説明を加える。	栄養バランスのよい1食分の献立の検討に係る一連の活動について、考察したことを論理的に表現している。 (思考・判断・表現) 【発表・ワークシート】 健康に配慮した食生活について、課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)【発表・ワークシート】
	4 発表・質疑応答をする。	○Jamboardを活用して前時までに作成した資料をプロジェクターで提示しながら発表させる。 ○発表後に、他の2グループから質問をさせ、回答させる。	
	5 ワークシートに記入する。	○発表を聞いて参考になったことや、改善案などをワークシートに記入させる。	
	(「おおむね満足できる」状況と判断する生徒のまとめ例) ・私たちのグループは、不足している1群と3群を補うためにほうれん草の胡麻和えとかきたま汁を提案した。試作では、時間内に作ることができたが、野菜については、摂取量の目安を満たすことができなかったため、献立の改善が必要だと思った。栄養バランスを考えて料理を作ることの難しさに気付いた。		
		○課題解決に向けた取組について振り返り、学んだことや、今後の食生活にどのように生かしていくかを、ワークシートに記入させる。 ●前時までのワークシートを参考にさせる。	
	(「おおむね満足できる」状況と判断する生徒のまとめ例) ・食品群別摂取量の目安を全て満たすような献立を考えるのは難しく、意識して豆製品や野菜、いも、果物等を摂るよう心掛ける必要があることがわかった。また、食品群別摂取量の目安は分かりやすいので、これを使えば、栄養バランスもとりやすいと思った。これからは食品群別摂取量の目安を基に栄養バランスを考慮した食事ができるようにしていきたい。		
6 発表をする。	○ワークシートに記入したことを発表させる。		

まとめ (10分)	7 まとめを行う。	○発表を基に、毎日、摂取量の目安を完璧に充足させた食事を摂取することは現実には難しいが、1週間を目安に平均化して摂取できるよう食事計画を立てるとよいことに気付かせる。 ○栄養バランスチェックに係るウェブサイトを紹介する。	
	8 次時の確認をする。		

13 評価基準

	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
A (十分満足できる)	栄養バランスのよい1食分の献立の検討に係る一連の活動について、栄養バランス、嗜好や季節、彩りや費用、調理能率や調理法などの面から客観的・批判的に分析し、論理的に表現している。	健康に配慮した食生活について、課題解決に向けた一連の活動及び自らの食生活を振り返って、課題意識をもって具体的な行動を示し、改善しようとしている。
B (おおむね満足できる)	栄養バランスのよい1食分の献立の検討に係る一連の活動について、考察したことを論理的に表現している。	健康に配慮した食生活について、課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。
C (努力を要する)	栄養バランスの良い1食分の献立の検討に係る一連の活動について、論理的に表現することができていない。	健康に配慮した食生活について、課題解決に向けた一連の活動を振り返ることができていない。