

本学習指導案のポイント（ 広島大学大学院人間社会科学研究科 教授 鈴木明子 先生 ）

「家庭総合」の食生活の題材として、栄養・食品・調理に関する基礎的な知識や技能を習得させることを中心としながら、健康や環境への配慮、経済性や時間管理の課題認識、および協力・協働の視点への気づきなど、多面的に食生活を捉える工夫がなされた展開であった。28 時間の題材全体を通して、題材導入時にとらえた各自の課題への認識が、食生活要素の科学的根拠と文化的意味を考える過程（本時を含む）を通して深まり、題材のまとめの時間には、より具体的で明確な課題や解決方法につながることを期待したい。

1 実 施 日：令和 6 年 10 月 22 日（火） 5 限：13 時 50 分～14 時 40 分（50 分）

2 学年・学級：3 年 B 組（29 名）

3 単 元 名：食生活をつくる

4 題材について

(1) 題材観

本題材は、高等学校学習指導要領「家庭総合」の「B 衣食住の生活の科学と文化」の（1）「食生活の科学と文化」を踏まえて設定したものである。本題材では食生活を営むにあたって、栄養・調理の基礎的な知識を得、実生活においてその知識を健康や環境に配慮しつつコストパフォーマンス、タイムパフォーマンスなども考慮しながら、協力・協働して豊かな食生活を送る実践に生かせる資質・能力を身につけさせたい。

(2) 生徒観

本校の生徒は家庭総合を 2 年生で 1 単位、3 年生で 2 単位の合計 3 単位履修しており、今年度は約 4 割が就職、6 割が進学を希望している。4 か月後には高校を卒業して独り立ちする生徒も多いため、家庭科の必要性を感じており学ぶ意欲は高い。特にコロナ感染予防のため中学時代には調理実習をほとんど体験していないため、調理実習には積極的に参加するが、中学時代の基礎的な技術は身についておらず、大さじ 1 杯が 15ml という計量の基礎も 1 学期期末試験での正答率が 54% である。

(3) 指導観

自分と家族の日々の食事は、何をどのくらい食べているのかを意識していない生徒も多く、栄養バランスの問題点にも気づきにくい。そこで 1 日の食事を記録させることで自分が食べている食品に注意を向け、自分と家族の食事と食品群別摂取量のめやすとの過不足を比較させ、栄養バランスの問題点に気づかせる。そして各家庭に適した改善策を考える。さらに食材の産地を意識させ、食品添加物など加工食品の問題点や地産地消について考えさせる。

指導にあたっては調理実習で学んだことを取り入れて生徒自身が各家庭の食事内容を改善できることに気づかせ、工夫し課題を解決する力を身に付ける。さらに食生活の充実向上を図るために実践するように導く。

5 題材の目標

食生活を取り巻く課題、食の安全と衛生、日本と世界の食文化など、食と人との関わりについて理解するとともにライフステージの特徴や課題に着目し、栄養の特徴、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、自己と家族の食生活の計画・管理に必要な技能を身に付け、おいしさの構成要素や食品の調理上の性質、食品衛生について科学的に理解し、 目的に応じた調理に必要な技能を身に付ける。[知識及び技能]

主体的に食生活を営むことができるよう健康及び環境に配慮した自己と家族の食事、日本の食文化の継承・創造について考察し、工夫し課題を解決する力を身に付ける。[思考力、判断力、表現力等]

様々な人々と協働し、よりよい社会の構築と持続可能な社会に向けて、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、健康や環境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。[学びに向かう力、人間性等]

6 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
食生活を取り巻く課題、食の安全と衛生、日本と世界の食文化など、食と人との関わりについて理解している。 ライフステージの特徴や課題に着目し、栄養の特徴、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するとともに、主体的に持続可能な食生活を営むために自己と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、食品衛生について科学的に理解し、目的に応じた調理に必要な技能を身に付けている。	主体的に食生活を営むことができるよう健康及び環境に配慮した自己と家族の食事、日本の食文化の継承・創造について持続可能な社会を目指す観点から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、自己や家族の食事を工夫し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と持続可能な社会に向けて、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、健康や環境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。

7 指導と評価の計画（全 28 時間）

次	学習内容（時数）	評価			
		知	思	主	評価方法
1	食生活の現状と課題（1） ・自分の食生活の課題を見つけ、健康な食習慣を考える。	○	◎	○	行動観察 ワークシート 考查
2	食品の衛生と安全（1） ・安全と衛生に配慮した調理実習を実施するために、食中毒について理解し予防法を身につける。	◎		○	ワークシート 考查
3	実技テスト（きゅうりの半月切り）と調理実習 卵焼き・酢の物・吸い物（5） ・安全と衛生に配慮して調理する。 ・包丁の使い方の基本を身につける。 ・調味料を計量する。 ・時短と食品ロスを考えた汁物で一汁二菜の和食の配膳をする。	◎		○	行動観察 実技テスト ワークシート 考查
4	栄養と食品のかかわり（2） ・5 大栄養素とそのはたらきを理解する。 ・無機質やビタミンには過剰症や欠乏症が現れるため適切な量を食事から摂取する必要があることを理解する。	◎	○		ワークシート 考查
5	調理実習 2 麻婆茄子・涼拌三絲・奶豆腐（2） ・安全と衛生に配慮して、中華の食材の切り方、炒め方、とろみのつけ方を理解して調理し、配膳をする。 ・片栗粉のとろみの働き・寒天とゼラチンの性質の違い・比重の関係で奶豆腐がシロップに浮くことを理解する。	◎	○		

6	夏休みの課題 家族のために料理を作ろう（１） ・調理実習で学んだ料理および夏が旬の食材を使った料理を家族のために作る。		○	◎	ワークシート 写真（タブレット）
7	食事摂取基準と食品群別摂取量のめやす（２） ・各栄養素の食事摂取基準値は年齢・性別等で異なることを理解し、それを満たすために食品群別摂取量のめやすがあることを理解する。 ・自分や家族の食品群別摂取量のめやすを知る。	◎	○		行動観察 ワークシート 考查
8	調理実習３ ピザ・ミネストローネとマドレーヌ（３） ・安全と衛生に配慮して、料理に合わせて食材を切り、洋風野菜スープを調理する。 ・オーブンと電子レンジを使用する。 ・薄力粉と強力粉の違い・膨張剤によるCO2発生の違い・食塩濃度とイースト菌の発酵とピザ生地の調理性の関係を理解する。	◎	○		行動観察 ワークシート 考查
9	家族の食事計画（２）本時２／２ ・自分と家族の１日の食事を調査し、食品群別摂取量のめやすと比較すると同時に、いつ、どこで誰と食べるか、誰が調理し調達するのか家族の食生活の特徴と課題を見つける。 ・栄養・食品・調理に関する基礎的な知識をいかにしながら、家庭で自分が協力して調理できる、栄養バランスのよい家族の献立を作成する。		◎	○	行動観察 ワークシート
10	調理実習４ 鰯の照り焼き・野菜の煮物・みそ汁（３） ・安全と衛生に配慮して、料理に合わせた食材の切り方、切り身の魚の扱い方を理解して調理し、配膳をする。 ・電子レンジの加熱調理の仕組みを知り、野菜の煮物を時短調理する。	◎	○		行動観察 ワークシート 考查
11	食品の選び方（１） ・食品表示や食品添加物の定義と種類を理解する。	◎		○	ワークシート 考查
12	調理実習５ 自由献立 弁当（４） ・学習をいかに、班で協力して献立を考え、食材購入、材料費の清算をして、安全と衛生に配慮して５０分以内に弁当を完成させる。		○	◎	行動観察 ワークシート
13	これからの食生活を考える（１） ・食料自給率の現状と課題や、食生活と環境のつながりを知り自分ができること、すべきことを考える。		○	◎	ワークシート 考查

※◎は、重点的に生徒の学習状況を見取る観点

８ 本時の展開

（１）本時の目標

自分と家族の１日の食事を食品群別摂取量のめやすと比較して栄養バランスを評価する。また、調理実習で学んだ料理を取り入れ、家庭で自分が協力して調理できる、栄養バランスのとれた献立を作成することで、自分や家族の生活向上を図るために実践しようとする。

（２）観点別評価基準

食品群別摂取量のめやすと比較して過剰摂取に気をつけながら不足を補えるよう工夫している。

（３）準備物

教科書 資料集 ワークシート 電卓 マジック パソコン プロジェクター

（４）学習の展開

	学習活動	指導上の留意事項 ◆努力を要する生徒への手立て	評価場面 (評価方法) 【評価の観点】
導入 ３分	1 前時の内容を振り返る 2 本時の目標を把握する	年齢 18～29 性別 活動レベルⅡ	
	食品群別摂取量のめやすと、調理実習で作った料理を生かして、過剰摂取に気をつけながら不足を補えるよう工夫し、家庭で自分が協力して調理できる、我が家の１日の献立を作成しよう。		
展開 42分	1 調べてきた１日の食事について食品群別摂取量のめやすと比較し過不足のある食品群を確認し、目安量に近づくように献立を考える。 2 １の献立を班で確認し、さらに改善できないか班で考える。 3 班の中で食品群別摂取量のめやすに近く、高校生が家族と協力して調理できる献立を選び、クラスで発表する。	過剰摂取の食品群は分量を減らすなどの工夫をする。 分類や合計の間違いないかも確認し合う。 ◆個別に声かけをして分からないところはヒントを出す。	調べてきた献立の食材を正しく分類し過不足を判断し、献立を改善できている。 【思考・判断・表現】 (ワークシート) 班で一番バランスがとれており、高校生が家族と一緒に調理できる献立を選んでいる。 【思考・判断・表現】 (観察)
終結 ５分	発表を聞いて気づきや自分の生活に活かせることをまとめる。	各々の家庭の食生活を否定しないように配慮し、高校生として自分が改善できる健康的な食生活をめざすように促す。	他者の献立を評価し自分の食生活にいかそうとしている 【主体的に学習に取り組む態度】 (ワークシート)

（５）評価基準

評価	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）	自分と家族の１日の食事の過不足を明確にし、家庭で自分が協力して調理できる、具体的な改善方法が考えられている。	他者の献立を適切に評価し、自分と家族の食生活に取り入れ、食生活の向上を目指そうとしている。
B（おおむね満足）	自分と家族の１日の食事の過不足を明確にし、具体的な改善方法を考えようとしている。	他者の献立を評価し、自分と家族の食生活に取り入れようとしている。
C（努力を要する）	自分と家族の１日の食事の過不足を明確にしたが、具体的な改善方法が考えられていない。	他者の献立を評価し感想を述べている。