

「 家庭基礎 」学習指導案

広島県立戸手高等学校

教 諭 谷口 栞

本学習指導案のポイント（ 高校教育指導課 指導主事 中村 誉子 ）

- 自らの食生活の現状を把握し今後の学習に向けた課題を設定して解決していくために、個人で調べたりグループで協議したりして検討していく手立てが効果的に設定された学習となっている。
- 複数の食生活の課題に対し、それぞれに思考をまとめるための視点を設けていることが他者からの評価を得る場面において有効であった。

1 実 施 日：令和6年11月20日（水）5限：13時30分～14時20分（50分）

2 学年・学級：2学年4組（37名）

3 単 元 名：私たちの食生活

4 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「家庭基礎」の2内容B 衣食住の生活の自立と設計（1）食生活と健康に位置づく。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。この単元では、自己や家族の食生活についての問題を見だし、健康、安全及び環境などの視点から食生活に関わる情報を適切に判断し、自分事として主体的に考え工夫することができるように取り組ませることとする。

（2）生徒観

該当生徒に対して、食生活分野について事前調査を行ったことから、食事をとる際には栄養素について理解した上で摂取しているが、食事と健康のつながりについては理解しておらず、栄養素の種類とその働きを関連付けて食事を改善したり、工夫したりするまでに至っている生徒は少ないことが分かった。よって、栄養素の種類とその働きを自らの健康と関連付けながら、自分の食事について見直し、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、改善・実践する力を身に付けることが必要である。

（3）指導観

「朝食欠食」や「こ食」、「食料自給率」、「食品ロス」など若年者の現代の食生活の課題を解決するために、個人学習やグループワークを通して食事が健康や環境と直結していることを理解させ、さらに食事を計画し実際に生徒が家庭の中で実践できるような授業を展開したい。学習の中で、環境や健康に良い食事の在り方を理解させ、食品の購入・保存や衛生・安全管理、持続可能な社会を構築するために必要な食生活の在り方を理解させ、栄養・嗜好・費用・調理・環境・安全について、総合的に判断しながら自分や自分の家族の生活に合った献立作成と調理計画を立てさせ、家庭に持ち帰り、家族に共有できるようにする。

5 単元の見どころ

（1）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、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、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〕

（2）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問題を見出して課題を設定し、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。〔思考力、判断力、表現力等〕

（3）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できる。〔学びに向かう力、人間性等〕

6 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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、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、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、健康や環境に配慮した食生活について問題を見出して課題を設定し、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 7 時間）

次	学習内容 （時数）	評価			評価方法
		知	思	態	

1	私たちの食生活 本時（1/2時間）	◎	○	・自身の食生活や現在の食生活の課題を発見し、課題解決のために思考し、解決に向けての判断ができる。 ・自分自身の食生活について関心を持つとともに、自分や家族の食生活について意欲的に改善・向上に努めようとする。	*記述分析(振り返り) ・考査 ・グループワーク ・行動観察
2	栄養と食品のかかわり (4時間)	◎	○	◎	*記述分析(振り返り) ・考査 ・行動観察
3	食品の選び方と安全(1時間)	○			*記述分析(振り返り) ・考査

8 本時の展開

(1) 本時の目標

- ・食生活の問題や健康、環境について自身の食生活の現状把握と今後の課題を設定し、解決策を立てることができる。
〔思考力、判断力、表現力等〕
- ・自分自身の食生活について関心を持つとともに自分や家族の食生活について振り返り、より良い食生活を実践しようとしている。
〔学びに向かう力、人間性等〕

(2) 観点別評価規準

- ・自分の食生活を振り返り、食事の意義や食生活の課題を通してライフステージの特徴に応じた健康に良い食生活の在り方を記述し発表することができている。〔思考・判断・表現〕
- ・食生活を取り巻く環境の変化について自身の食生活を振り返り、より良い食生活を実践しようとする。〔主体的に学習に取り組む態度〕

(3) 準備物 ・(生徒) 授業道具、筆記用具、PC (教員) PC、スライド、HDMI、ワークシート、書籍

(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 5分	1 アンケート結果を確認する。 2 本時の目標を把握する。 〈本時のねらい〉自身の食生活の現状把握と今後の課題を設定し、解決策を立てることができる。	・アンケートの結果をスライド掲示する。	
展開 35分	4 朝食をとることの良さについて知り、食事と健康のつながりを考え、ペアワークで意見を交換する。 ・朝食をとるとどのようなメリットがあるのかを考える。 〈想定される意見〉元気がでる・集中力が続く 5 「朝食欠食」「こ食」「食品自給率」「食品ロス」の4つの食生活のテーマから1つ選び、2つの問いについて調べる個人学習を行う。 6 4つの食生活のテーマから1つ選び、2つの問いについて調べたことを発表するため、グループワークを行う。	◆机間指導を行い、食事と健康のつながりについて近くの生徒と話し合いを促す。 ・食事と健康のつながりに気付かせるため、朝食のメリットを考えさせる。 ◆机間指導を行い、PCを使って食生活のテーマから1つ選び、2つの問いについて調べさせる。書籍を準備し、調べさせる。	朝食の必要性和健康について考え、表現している。【思・判・表】 ペアワーク・発表 食生活の問いを調べ、記述している。【思・判・表】 ワークシート 食生活の問いを分かりやすく伝えている。 【主学態】グループワーク
まとめ 10分	7 本時の振り返り・まとめを行う。 本時の学習で取り上げた4つのテーマから自分の食生活に関連が強いと思うものを選び、解決策を立て、振り返りシートに記述する。 8 次時の確認を行う。	・自分の食生活の課題について気付かせるため、本時の学習で考えた4つのテーマを通して、自分の食事を振り返らせる。	記述分析 (振り返り) 【思・判・表】 記録に残す評価

(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)	自分の食生活を振り返り、食事の意義や食生活の課題を通してライフステージの特徴に応じた健康に良い食生活の在り方を具体的に記述し発表することができている。	食生活を取り巻く環境の変化を通して食生活の課題を見だし、その課題を踏まえ、健康で豊かな食生活を築くための具体的な行動を考え、グループで意見交換しながら改善の具体的な方法を工夫している。
B (おおむね満足)	自分の食生活を振り返り、食事の意義や食生活の課題を通してライフステージの特徴に応じた健康に良い食生活の在り方を記述し発表することができている。	食生活を取り巻く環境の変化を通して食生活の課題を見だし、その課題を踏まえて、健康で豊かな食生活を築くための具体的な行動を考え、グループで意見交換しながら改善の方法を工夫している。
C (努力を要する)	自分の食生活を振り返り、食事の意義や食生活の課題を通してライフステージの特徴に応じた健康に良い食生活の在り方を記述し発表することができている。	食生活を取り巻く環境の変化を通して食生活の課題を見だし、健康で豊かな食生活を築くための具体的な行動を考えたりして自分の意見をまとめている。