

技術・家庭科指導案

東広島市立松賀中学校 中 林 めぐみ

1 学 年 第1学年

2 題材名 わたしたちの食生活「バランスのとれた食生活を考えよう」

3 題材設定の理由

毎日の食事は健康な生活を支えるために大切なものである。食事の役割や青少年期に必要とされる栄養の特徴、食品の栄養的特質等を知ること、さらに、1日に必要な栄養素を体内に取り入れるために、献立を立てて実際にそれを作り食べることは、真に豊かな食生活をつくりあげていくことになる。特に、中学生の時期は活動が活発なうえに、体の成長発達もめざましいので、適切な食事をとることがとても大切である。また、科学的思考力が身に付き、自立しつつあるこの時期に、自ら食生活の管理や調理できる力を身に付けさせることは極めて重要である。

しかし、ライフスタイルが多様化し、食事時間が確保されにくい・自分の嗜好に偏る・インスタントやファーストフードで食事を済ませる・一人で食事をする、などと、「食」そのものがおろそかにされている実態も見受けられ、バランスのとれた食生活を送ろうとしている生徒は数少ない。

成長期であるこの時期に、食事の役割や栄養素の種類とはたらき、栄養の特徴について、知識として理解させるだけでなく、実生活のなかで、活用・実践できるような指導を工夫していくことはとても大切である。そこで、指導に当たっては、コンピュータを使った学習を取り入れることにより、生徒の興味・関心を引き出し、学習に楽しく意欲的に取り組ませたい。また、学習したことが、家庭生活においても生かすことができる実践的態度を育てたい。

4 題材の目標

生活や技術への 関心・意欲・態度	生活を工夫し 創造する力	生活の技能	生活や技術についての 知識・理解
自らの食生活に関心を持ち、中学生の時期の栄養の特徴や食品の栄養的特質を意欲的に学習し、よりよい食生活を実践しようとする。	自分の栄養と食事を振り返り、課題を見つけ、その解決のために自分に適した方法を工夫し創造する。	自分の栄養と食事を見直し検討することにより、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立が作成できる。	中学生の栄養と食事に必要な基礎的な知識を理解する。

5 学習指導計画（全8時間）

- (1) 食事の役割 1時間
- (2) 食事のとり方を考えよう 1時間
- (3) 栄養素の働きを知ろう 1時間

(4) 何をどのくらい食べたらよいだろう・・・1時間

(5) バランスのとれた食生活を考えよう・・・4時間(本時はその3/4時)

6 学習指導の展開

過程	学習活動	指導上の留意点	評価
課題作り	前時に作成した献立の栄養バランスにおいて自己の問題点を確認する。	前回作成した献立の栄養バランスにおいて、自己の問題点を確認させる。	自己の問題点を把握できたか。【知識・理解】
計画の立案	作成した献立の問題点を解決するための方法を考え、発表する。 どのような解決方法があるかプリントへ記入する。	自己の問題点の解決方法を考えさせ、発表させる。 問題点の解決方法を提示し、説明する。	自己の問題点を解決するための方法を考えることができたか。【創意・工夫】 積極的に発表できたか。【関心・意欲・態度】 解決方法が理解できたか。【知識・理解】
実践	コンピュータソフトを使用し、献立の修正をする。 解決方法とその結果をまとめる。 まとめたことを発表する。	メニューや食材・分量等について検討しながら献立を修正させ、栄養のバランスのとれた献立を作成させる。 バランスがとれるまで繰り返し作成させる。 机間指導により必要に応じ支援する。 献立の修正の仕方とその結果をまとめさせる。 献立をどのように修正し、どのような結果が得られたか発表させる。	自己の問題点が解決できているか。【創意・工夫】 適切な修正ができているか。【技能】 バランスのとれた献立を作成することができたか。【知識・理解】 積極的に発表できたか。 友達の発表を真剣に聞くことができたか。【関心・意欲・態度】
評価	自己評価および次時の予告	今日の授業を振り返り、自己評価をさせる。 次回の授業内容を知らせる。	自己評価を真剣に行っているか。