

技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

北広島町立千代田中学校

指導者 平重 美智子

- 1 日時 平成17年6月22日（水） 第2校時（9：50～10：40）
- 2 場所 被服室
- 3 学年 第1学年A組（前半）（男子9名，女子8名 計17名）
- 4 題材 わたしたちの食生活
- 5 題材について

毎日の食事は、健康で豊かな生活を送るために重要な役割をもっている。わたしたちの身の回りにはたくさんの食品が溢れ、いつでも手軽にいろいろな食品を入手することができ、食生活は一見豊かになったように見える。しかし、生活習慣病などの病気が増加し、子供の体力や気力は低下傾向にある。こういう状況の中で、子供たちが自分の健康を守っていくには、食事に関する正しい知識をもち、自ら食生活の管理ができる力を身に付けることが必要である。

このクラスは、朝食を抜いたりする生徒は少なく1日3食きちんと食べることはできている。しかし、好き嫌いのある生徒が多く、食事の内容に関しては好きなものを好きなだけ食べたり、出されたものを何も考えずに食べたりしていることが多いのが実態である。栄養に関する関心はあまり高いとはいえないが、自分の体の成長に関しては気にしている生徒も多い。

ここでは、食事の役割や栄養素の種類とはたらき、成長期である中学生の時期に必要な栄養素や食品のとり方についての知識を身に付けるとともに、何となく食べるのではなく自分の健康を守るためにどのように食べればよいのかを考えて献立を整える力を付けていきたい。また、栄養のバランスと食品の組み合わせを考えた1日分の献立を作成することにより、自分の日常の食生活を見直し改善していこうとする実践的態度を育てたい。

6 題材の目標

- ア 生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事とのかかわりについて知る。
- イ 栄養素の種類とはたらきを知り、中学生の時期の栄養の特徴について考えることができる。
- ウ 食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えることができる。

7 題材の評価規準

生活や技術への 関心・意欲・態度	生活を工夫し 創造する能力	生活の技能	生活や技術についての 知識・理解
中学生の栄養と食事について関心をもち、食生活をよりよくするために、学んだことを活用しようとしている。	中学生の栄養と食事について課題を見付け、その解決を目指して工夫している。	中学生に必要な栄養を満たす食事のとり方に関する基礎的な技術を身に付けている。	中学生の栄養と食事に関する基礎的な知識を身に付けている。

8 学習指導計画（全 11 時間）

次	学習内容（時数）	評 価					
		関	工	技	知	評価規準	評価方法
1	食事の役割(1 時間)					<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事の役割について関心をもって考えている。 ・ 自分の食生活を振り返り ,改善点を考え ,工夫している。 	活動状況の観察 ノートの記入状況
2	食事のとり方を考えよう(1 時間)					<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事と健康とのかかわりについて関心をもっている。 ・ 食事と健康とのかかわりについて理解している。 	活動状況の観察 活動状況の観察 ノート , テスト
3	食品と栄養素のかかわりを知ろう(1 時間)					<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品に含まれる栄養素について , 関心を持って学習活動に取り組んでいる。 ・ 食品の栄養的特質について , 調べたりまとめたりすることができる。 	活動状況の観察 活動状況の観察 ノートの記入状況
4	栄養素のはたらきを知ろう(2 時間)					<ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養素の種類とはたらきについて調べたりまとめたりすることができる。 ・ 栄養素の種類とはたらきについて理解している。 	ノートの記入状況 ノートの記入状況 テスト
5	何をどのくらい食べたらよいだろう(3 時間)(本時 2 / 3)					<ul style="list-style-type: none"> ・ 中学生の時期の栄養の特徴について , 関心を持っている。 ・ 中学生の時期の栄養の特徴について , 理解している。 ・ 食品を 6 つの食品群に分類し , 1 日に必要な食品の概量がわかる。 ・ 自分の食生活から課題を見付け , その解決を目指して考え , 工夫している。 	活動状況の観察 ノートの記入状況 テスト ワークシート・ノートの記入状況 テスト ワークシートの記入状況
6	バランスのとれた食生活を考えよう(3 時間)					<ul style="list-style-type: none"> ・ 献立作りについて関心を持ち , 献立を検討している。 ・ 中学生に必要な栄養量を満たす 1 日分の献立を工夫している。 ・ 食品群別摂取量の目安を用いて中学生の 1 日分の献立を考えることができる。 	活動状況の観察 活動状況の観察 ノートの記入状況 ノートの記入状況

9 本時の展開

(1) 本時の目標

- ・ 糖分の1日の摂取量の目安がわかる。
- ・ 実験方法に従い、清涼飲料水の糖度を測定することができる。
- ・ 実験結果から、これからの食生活においてどんなことに気を付けていけばよいか考えることができる。

(2) 観点別評価規準

生活を工夫し 創造する能力	生活の技能	生活や技術についての 知識・理解
実験結果をもとに、これからの食生活について考え、解決を目指して工夫している。	実験方法に従い、適した方法で糖度の測定ができ、結果をまとめることができる。	糖分の1日の摂取量の目安ととりすぎによる問題点について理解している。

(3) 準備物

実験用サンプル(清涼飲料水等)、糖度計、実験に必要な用具

(4) 学習の展開

学習項目	学習活動	指導上の留意点 「努力を要する」状況の生徒への手だて	評価の規準と方法
本時の学習課題	飲み物に関するアンケート調査の結果を知る。本時の学習課題を知る。	飲み物に関するアンケート調査の結果を知らせ、生徒に好まれている飲み物に含まれる糖度を測定する実験を行うことを知らせる。	
摂取量の目安	糖分の1日の摂取量の目安を知る。	食品群別摂取量の目安を示し、1日の摂取量の目安を知らせる。(30gの砂糖の量を見せて確認する。)	(知)糖分の摂取量ととりすぎによる問題点について理解している。
糖分のとりすぎによる問題点について復習する。		糖分のとりすぎによる問題点について確認する。 前時で示した資料を参考にするように指示する。	ワークシートへの記入状況
糖度測定の実験	実験方法を知る。 実験方法に従い、糖度を測定し、結果をまとめる。	実験方法を説明する。 サンプルの選び方。(各班5種類調べさせる。) 糖度計の使い方。 測定結果の記入のしかた。 計算方法とグラフの書き方。 ワークシートの説明を参考にしながら計算式をたてさせる。	
実験結果のまとめ	測定結果からペットボトル1本に含まれる糖分の量を計算する。計算結果をもとに班でグラフを作成する。	計算した結果から、ペットボトル全体に含まれている糖分の量を読み取らせ、4種類の飲料水の糖分の量について比較検討させる。 糖度とペットボトル1本の糖分量の関係について問い、実際に摂取する糖分に着目した数値を求めていることに気付かせる。	(技) 実験方法に従い、適した方法で糖度の測定ができ、結果をまとめることができる。 生徒の活動状況、ワークシートへの記入状況
各班での結果を発表する。		各班の代表に発表させる。 発表の仕方にも気を付けさせる。	
まとめ	実験をして思ったことや、これからの食生活の中でどのように生かしていけばよいか、自分の考えをまとめる。	実験の感想と、これからどんなことに気を付けていけばよいかをまとめさせる。 よりよい食生活につながりそうな行動を列挙させ、その中から検討させる。	(工)これからの食生活でどのように生かしていけばよいかを考えている。
後片付け 次時の予告	使った用具の後片づけをする。 次時の学習内容を知る。	班で協力して用具の後片づけをするように指示する。 次時の学習内容を知らせる。	ワークシートへの記入状況

事後調査について

夏休みを終え、飲み物を飲むことも多い夏の時期に、学習したことがどの程度生かされたかを調べてみたところ、次のような結果になった。

質問：1学期にジュースに含まれる糖分の実験をしましたが、実験後、普段の生活の中で飲み物の種類に気を付けていますか。当てはまるものに を付けてください。

- 1．とても気を付けるようになった。
- 2．少し気を付けるようになった。
- 3．何も気にせず、好きなものを飲んでいる。

結果：調査人数 97名

1と答えた生徒	15名(約15%)
	(以前から気を付けている生徒7名を含む)
2と答えた生徒	54名(約56%)
3と答えた生徒	28名(約29%)

今回の実験をしたことにより、少しでも気を付ける生徒が増えたことは、学習の成果があったのではないかと思う。特に、糖分の多い炭酸飲料を飲まないように気を付けるようになったという生徒が多かった。何も気にしていないと答えた理由は、「実験したことを忘れていた。」、「好きなものが飲みたいから。」、「糖分ぐらいで体が悪くなることはないから。」、「すぐに病気になるわけではないから。」などがあげられていた。今後も、いろいろな場面で食生活の改善について指導していき、少しでも自分の体のことを考えた食生活を営むことができる生徒を増やす必要がある。