

【考え・基礎知識】

中学生の1日に必要な食品の種類と概量について理解している。



【つながり】

中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立を考えることができる。



【応用・ひろがり】

栄養や献立、調理などについて学習した知識と技術を活用し、家庭で実践することができる。

家庭科学習指導案

東広島市立磯松中学校
教諭 吉屋 万紀子

- 1 日時・場所 平成28年11月15日(火) 3校時 1年2組教室
- 2 学年・学級 1年2組(男子18名 女子16名 計34名)
- 3 題材名 食生活と栄養(小題材「食生活を改善!～磯松くんにアドバイスしよう～」)
- 4 題材について

○題材観

本題材は、中学校学習指導要領技術・家庭(家庭分野)の「B 食生活と自立」(2)日常食の献立と食品の選び方、ア食品の栄養的特質、中学生の1日に必要な食品の種類と概量、イ中学生の1日分の献立、(3)日常食の調理と地域の食文化、ウ食生活についての課題と実践にあたる。

日常食の献立作成や調理などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、自主的に献立を立て、よりよい食生活を送っていきたいという意欲を育てていく。中学生の栄養と調理についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、これからの生活を展望して、課題をもって食生活をよりよくしようとする能力と態度を育てることをねらいとしている。

○生徒観

本学級の生徒に、「レディネステスト」と「食生活に関するアンケート」を行った(4月)。

小学校の家庭科において学習した栄養素のはたらきについての正答率は次のとおりである。基礎的・基本的な知識がしっかり習得されているとはいいがたい。

次の食品のうち、間違っって分類されている食品を一つずつ見つけて、○で囲みましょう。

①主に体をつくるものになる食品

うどん 卵 納豆 正答率 56%

②主にエネルギーのもとになる食品

じゃがいも ごはん たまねぎ 正答率 74%

③主に体の調子を整える食品

りんご トマト とうふ 正答率 74%

また、生徒が自己の食生活の問題点としてあげた回答は、次のとおりである。(複数回答可)

「魚料理より肉料理を多く食べる。」(82%)

「ジュースを飲み過ぎている。」(53%)

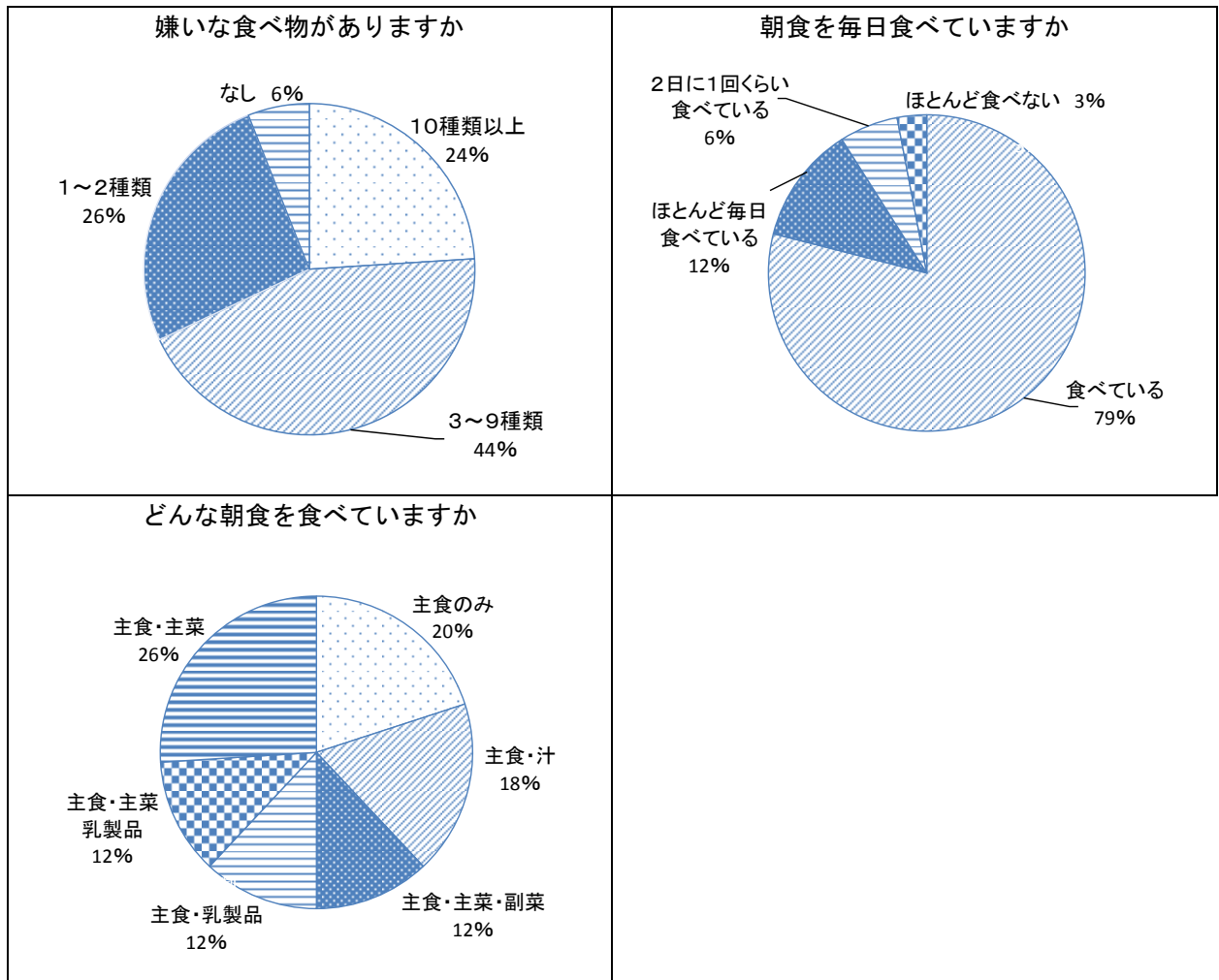
「栄養のバランスがとれていないと思う。」(41%)

この結果からもわかるように、肉料理を多く食べたり、ジュースを飲みすぎたりしていることから「栄養のバランスがとれていない」と感じているのではないかと思われる。

「食生活に関するアンケート」によると、「嫌いな食べ物がありますか。」という問いに対しては、94%があると回答し、その内容はトマト、なす、きのこの等の野菜類であった。さらに、朝食の栄養面も十分とは言えない状況である。91%の生徒が毎日食べているが、朝食の一例をあげさせたところ、18%の生徒が「ご飯

とみそ汁」といった内容で、20%の生徒については「ご飯かパンのみ」だった。1日に必要な栄養素を昼食と夕食で補うことが難しい状況である。

このように、栄養の体内ではたらしに関する知識が十分でないことに加え、健康によい食習慣を身に付けているとはいえない現状がある。



○指導観

題材全体を通して、自分の食生活の課題を解決することを意識させる。まず「ある人（磯松くん）の食生活」を例に挙げ、その課題を見付ける。それを、自分の食生活と関連させて考えることで課題発見につなげていく。本題材で扱う食生活の課題は、栄養のバランスを整えることを中心に扱い、最終的に中学生に必要な栄養を満たした1日分の献立を作成することができるように段階的な指導を行う。まず、「ある人（磯松くん）の食生活」を改善する朝食の献立作成をし、1食分の栄養のバランスを整えることを意識させた後、自分の食生活の課題を改善する1日分の献立作成へとつなげていく。献立作成の際には、中学生が1日に摂取すべき食品の量を、概量で把握させるため、1食分として適切な食品量を示した名刺サイズのカードを使い、視覚的な支援を行う。さらに、自分のたてた献立を交流し、よい所や改善点などを指摘させたりすることにより、自分の食生活の課題を様々な視点で検討し、解決する力を身に付けさせる。

5 題材の目標

- ・食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量について知る。【学習指導要領B(2)ア】
- ・中学生の1日分の献立を考える。【学習指導要領B(2)イ】
- ・食生活に関心をもち、課題をもって日常食の食材を生かした調理などの活動について工夫し、計画を立てて実践できる。【学習指導要領B(3)ウ】

6 題材の評価規準

ア 生活や技術への関心・意欲・態度	イ 生活を工夫し創造する能力	ウ 生活の技能	エ 生活や技術についての知識・理解
①中学生の1日分の食事のとり方に関心を持ち、必要な栄養量を満たす食事のとり方をしようとしている。	①中学生の1日分の献立について課題を見付け、必要な栄養量を満たすために料理や食品の組み合わせについて考え、工夫している。		①日常食の献立について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。
②自分の食生活をよりよくすることに关心を持ち、日常食の調理などの計画と実践に取り組もうとしている。	②自分の食生活について課題を見付け、その解決を目指して自分なりに工夫し創造している。		

7 指導と評価の計画 (全8時間)

時	学 習 内 容	評 価				評 価 規 準	評価方法
		関	工	技	知		
1	磯松くんの食習慣 ～問題はどこだ～	○				ア①中学生の1日分の食事のとり方に関心を持ち、自分の食事とかかわらせて考えようとしている。	ワークシート
2	何をどのくらい食べればよいか 考えよう ①昨日の食事を「黄赤緑」でチェック ②食品群別摂取量の目安	◎			○	ア①自分の食生活に関心を持ち、必要な栄養量を満たす食事のとり方をしようとしている。 エ①食品群や食品群別摂取量の目安について理解している。	学習カード 行動観察 ペーパーテスト
3	バランスの良い食事について考えよう(本時) ①食生活を改善!～磯松くんにアドバイスしよう～ ②自分の食生活の見直し		◎			イ①中学生の1日分の献立を点検し、課題を見付け、どのようにして解決をしたらよいか考え、工夫している。 ア②自分の食生活をよりよくすることに关心を持ち、日常食の調理などの計画と実践に取り組もうとしている。	ワークシート 行動観察
4	③朝食の献立を考えよう				○	エ①中学生の1日に必要な食品の種類と概量について理解している。	食生活見直しシート ペーパーテスト
5 6	④1日分の献立を考えよう				○	エ①中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立の立て方について理解している。	献立表 ペーパーテスト
7	⑤献立の交流をし、よりよくしよう		○			イ②自分の食生活の課題について、その解決を目指して自分なりに工夫している。	相互評価表

週末課題	⑥たてた献立を調理しよう				
8	⑦1日の献立レポート発表会	○		イ②自分の食生活の課題の解決に関する実践の成果と課題についてまとめたり、発表したりしている。	相互評価表

*ペーパーテストについては、ある程度の内容のまとめりごとに実施する。

8 本時の展開

(1) 本時の目標

食生活の課題を見付け、料理や食品の組み合わせについて創意工夫し、改善案を示すことができる。

(2) 観点別評価規準

中学生の1日分の献立を点検し、課題を見付け、どのようにして解決をしたらよいか考え、工夫している。

【生活を工夫し創造する能力】

自分の食生活をよりよくすることに関心をもち、日常食の調理などの計画と実践に取り組もうとしている。

【生活や技術への関心・意欲・態度】

(3) 生徒指導の三機能の位置付け

A 自己決定の場を与える活動内容・・・自分の食生活の問題点を考えまとめる。

B 自己存在感を与える活動内容・・・食生活の課題について班で意見を交流する。

C 共感的人間関係を育成する活動内容・・・班活動において自分の考えを表現させる。


(4) 準備物

ワークシート、プリント（磯松くんの食事資料）、発表用ワークシート、

6つの食品群カード、食事の写真、1日の食品摂取量の写真、電子黒板、パソコン

(5) 学習の展開

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)
<p>1 「6つの食品群」の復習をする。</p> <p>2 中学生が1日に摂取すべき食品の量を確認する。</p>  <p>3 「本時のめあて」を確認する。</p>	<p>◇各食品が「6つの食品群」のどの分類に入るかという知識を定着させる。</p> <p>◇目で見て把握をすることができるように、中学生の食品群別摂取量の目安(1日分)を写真で見せる。</p> <p>◆6つの食品群をまんべんなく使い、栄養バランスのよい献立をイメージさせる。</p>	
<p>本時のめあての明確化</p>	<p>食生活の課題を見付け、改善案を考えることができる。</p>	
<p>4 磯松くんの食生活を知る。</p>	<p>◇実際の食生活を知り、課題をあげさせることにより、思考が深まるようにする。</p>	
<p>磯松くんの1日の食事</p> 		
<p>5 食生活の課題をまとめる。(個)</p>  <p>6 食生活の課題について全体で確認をする。</p> <p>7 食生活の改善案を考える。(個) 【A 自己決定】</p> <p>個人思考</p> <p>8 食生活の改善案について班で交流する。 【B 自己存在感】 【C 共感的人間関係】</p> <p>集団思考</p>	<p>◆1日に摂取すべき食品量や種類を、学習プリントや黒板の写真で把握させる。</p> <p>◆課題について指摘することが難しい生徒には、食品群の不足分をグラフで示し、課題について気が付くことができるようにする。</p> <p>◇実生活に活用できるよう、自分たちも生活に取り入れることのできる内容を考えるように支援をする。</p> <p>◇他の班の発表を聞く時の視点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各食品群が適切な量になるようにしている。 ・生活に取り入れることのできる改善案である。 	<p>生徒に気付かせたい点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2,3,4群(海藻や野菜)が不足している ・卵がない ・魚がない ・果物がない

<p>9 食生活の改善案について班ごとに発表する。</p> <p>10 磯松くんの食生活と自分たちの食生活を比較する。</p>	<p>◇1年2組の食事調べの結果をグラフで見せて、自分たちの食生活について客観的に見ることができるようにする。</p>	<p>・自分の食生活をよりよくすることに関心をもち、日常食の調理などの計画と実践に取り組もうとしている。【生活や技術への関心・意欲・態度】 (ワークシート・行動観察)</p>
<p>11 振り返りをし、自分の食生活の課題と解決方法について考える。</p>  <pre> graph TD A[個人思考] --> B[振り返り] </pre>	<p>◇自分たちのふだんの食事の課題について考えさせる。</p>	<p>・中学生の1日分の献立を点検し、課題を見付け、どのようにして解決をしたらよいか考え、工夫している。【生活を工夫し創造する能力】(ワークシート・行動観察)</p>
<p>【予想される生徒の答えと評価】</p> <p>A評価：食生活の課題を2つ挙げることができる。さらに、自分の食生活に取り入れることのできる改善案を6つの食品群を踏まえて提示することができる。</p> <p>B評価：食生活の課題について挙げることができ、改善案を示すことができる。</p> <p>C評価の生徒への支援： 1日に摂るべき食品が示されたワークシートを参考にさせ、課題に気付くことができるようにする。</p>		
<p>生徒のまとめ例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日でこんなに<u>たくさんの食品</u>を摂らなければならないということが分かった。 ・日頃の食事を振り返ってみると、1日で<u>肉、魚、豆・豆製品、卵</u>を食べていない。 ・給食では不足しやすい野菜を残すことがあるので、明日からは<u>残さず食べたい</u>。 ・2群が不足しやすいので、足りない場合はチーズやのりなどを食べる<u>工夫をする</u>。 ・緑黄色野菜が足りていない時は、ミニトマトなどの<u>簡単に食べることのできる野菜</u>を食べるようにしたい。 		

(6) 板書計画

<p>めあて 食生活の課題を見付け、改善案を考えることができる。</p>	
<p>1群 肉、魚、卵、豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 3群 緑黄色野菜 4群 その他の野菜果物 5群 穀物・いも類・砂糖 6群 油脂</p>	<p>1日に摂取すべき食品量 (写真)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px;"></div> </div>
<p>課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2,3,4群が足りない ・卵をとっていない ・魚をとっていない ・果物をとっていない 	