

技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

呉市立白岳中学校
授業者 黒木 美加

- 1 日 時 平成29年 9月 22日（金） 3校時
- 2 場 所 被服教室
- 3 学年・学級 2学年 3組（男子19名 女子15名 計34名）
- 4 題 材 名 食生活と自立「日常食の献立」

5 題材について

（1）題材観

本題材は、中学校学習指導要領 技術・家庭科（家庭分野）の内容「B 食生活の自立」のうち（2）「日常食の献立と食品の選び方」の「ア 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要について知ること。」「イ 中学生の1日分の献立を考えること。」を受けて設定したものである。

現代の生活では、豊富な食品からの選択や食事に関わるサービスの上手な利用、多種多様な情報の賢い活用が求められている。中学生が普段の家庭生活で習得している経験や知識はもちろん、学習を通しての基本的な知識や技能を実践的に生かしていける力、そして、食生活を自ら工夫し豊かにしていく力が求められている。題材全体を通して「生活を工夫し創造する能力」「生活や技術についての知識・理解」の育成を目指し、本題材を設定した。なお、本題材で生徒に身に付けさせたい資質・能力は、「協働する力」と「情報活用能力」である。

（2）生徒観

本学級の生徒は、事前に行った食生活に関わるアンケートでは次のように回答している。

1. あなたは、食べることが好きですか。	「とても好き」「好き」93.9%
2. あなたは、調理が好きですか。	「とても好き」「好き」66.6%
3. あなたは、家庭で食事を作ることがありますか。	「よくある」「ときどきある」36.3%
4. あなたは、普段の食事を自分で考えて食べる機会がありますか。	朝食「よくある」「ときどきある」54.5% 昼食「よくある」「ときどきある」33.3% 夕食「よくある」「ときどきある」30.3%
5. あなたが食べる時（選ぶとき）に、最も気に掛けることは何ですか。	「嗜好（好きか、嫌いか）」21.2% 「分量（食べる量）」36.3% 「味」27.2% 「栄養」15.1%

本学級の生徒は、食生活に関わるアンケート結果のとおり、食べることが好きな生徒の割合が非常に高く、調理に興味を持っている生徒は6割以上である。しかし、実際に家庭で調理を実践している割合は4割を切っており、実践率は高くない。家庭内にある食品を自分で選んで食べる頻度は、朝食が最も多く5割を超えている。昼食、夕食はともに3割程度である。

また、食事の際、気に掛けることは「分量（食べる量）」を意識する生徒が最も多く36.3%、次に「味」27.2%、「嗜好（好きか、嫌いか）」21.2%、最も少ないのは「栄養」15.1%である。このことから、学習したことが生活の中で生かされるよう、実践的・体験的学習を通して考えを深めていく必要性は高い。

(3) 指導観

思春期を迎える中学1年生の時期は、学習してきた「栄養」に対する意識よりも、食事の際の「分量（食べる量）」への関心が高い実態である。そのことから、健康な体づくりの基本であるバランスのとれた栄養の摂取について、改めて指導を図っていききたい。

本時では、日常的な生活場面と学習のつながりを想起させるような課題設定をして、生徒が意欲的に取り組めるようにしたい。また、既習事項である食品の栄養的特質について、グループで学習することで、学び合いを通して、異なる意見を聞いて深め合ったり、違う視点から考えさせ、よりよく生活するための自覚を高めていききたい。

6 題材の目標

- 自分の食生活に関心をもち、健康によい食習慣について考える。【B（1）ア】
- 栄養素の種類と働きや、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について知る。【B（1）ア】
- 中学生の1日分の献立を考える。【B（1）イ】

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 についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事の役割や健康とのかかわりについて、関心をもっている。 ・ 中学生の時期の栄養の特徴について関心をもち、自分の食事とかかわらせて考えようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事点検などから課題を見付け、その解決を目指して食事のとり方などについて考え、工夫している。 ・ 日本食品標準成分表を活用し、バランスのとれた料理を工夫している。 ・ 食品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。 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 五大栄養素の種類と働きについて、理解している。 ・ 中学生の時期の栄養の特徴について、理解している。 ・ 食品の栄養的特質を、理解している。 ・ 食品を食品群に分類し、1日に必要な食品の概量が分かる。

8 指導と評価の計画（全7時間 本時 7/7）

次	学習内容	評 価					
		関	工	技	知	評価規準	評価方法
一	自分の食生活に関心をもち、食事が果たす役割を理解する。	◎			○	・ 毎日の食生活に関心をもち。（関） ・ 食事の役割について理解する。（知）	観察 ワークシート
	健康に良い食習慣について考える。		◎			・ 食生活を振り返り、規則正しい食事の重要性について考える。（工）	観察 ワークシート
二	栄養素の種類と働きを理解する。				◎	・ 栄養素の種類と働きがわかる。（知）	観察 ワークシート

	中学生に必要な栄養の特徴を理解する。			◎	・食事摂取基準の意味が分かり，中学生に必要な栄養について特徴を理解している。（知）	観察 ワークシート
	食品の栄養的な特徴と食品群別摂取量のめやすについて理解する。			◎	・食品の栄養的な特徴を理解し，6つの基礎食品群に分類できる。（知）	観察 ワークシート
	日本食品標準成分表を活用することができる。		◎		・日本食品標準成分表の活用により，バランスのとれた料理について考えることができる。（工）	観察 ワークシート 発言
三	栄養バランスよく，中学生に必要な食品の種類や概量と1日分の献立について考える。 【本時】			◎	・必要な栄養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。（工）	観察 ワークシート 発言

9 本時の展開

(1) 本時の目標

- 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考える。
- 中学生の1日分の献立を考える。

(2) 観点別評価規準

- ・栄養バランスを意識して中学生に必要な1日分の献立を考えることができる。
- ・主食，主菜，副菜，汁物などの料理の組み合わせを具体的に考えることができる。

【生活を工夫し創造する能力】

(3) 準備物

ワークシート，料理イラスト

(4) 学習の展開

学習活動	指導上の留意点 (◇) (◆「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 (評価方法)
【教える・説明】 1 本時のめあてを知る。	・自分の食生活の課題を解決するための手立てを考えるための「めあて」であることを説明する。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 本時のめあて 「中学生の1日分の献立を考えよう」 </div>		
【考えさせる・理解確認】 2 「確認」として，既習事項の献立の立て方，“一汁三菜”について想起する。	◇献立の立て方と，“一汁三菜”について，確認させる。	

大切 「食品群がかたよることなく、栄養バランスよく献立を立てよう」

<p>【考えさせる・理解深化】</p> <p>3 1日3食のうち、指定された朝食、昼食をもとに、夕食の献立を考える。</p> <p>個人思考 (自己との対話)</p> <p>「チャレンジ」として、夕食献立に使われる食品の分量について概量としてとらえて考え、使用分量を調整する場合を考える。</p> <p>グループ活動 (他者との対話)</p> <p>4 班で考えた献立を発表する。</p>	<p>◇昼食を次の3つのパターンに指定し、課題を班ごとに与える。 パターンA：デリバリー給食の昼食 パターンB：部活動の試合の昼食 パターンC：休日の昼食</p> <p>◇調理カード（献立の資料）を参考に夕食の献立について考えさせる。昼食のパターンをふまえて、夕食の献立を個人で考えさせる。</p> <p>◇使用される食品を6つの基礎食品群に分類し、分量を記入させる。 情報活用能力</p> <p>◆ <u>Cと判断される生徒への手立て</u> 献立の資料の読み取り方と表への記入方法を確認し、1日分の合計を算出できるようにさせる。献立を考える際には、一汁三菜を意識させる。</p> <p>◇1日の合計分量を算出し、班で最もよいと思われる献立を決める。 協働する力</p> <p>(他の班の発表を聞いてから予想される反応)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食、昼食の献立の内容によって、夕食の献立に求められる内容が変わってくる。 ・多様な食品群からなる献立であるかだけでなく、食べる分量にも変化をつけていかないといけない。 	<p>【工】（観察・発言）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスを意識して中学生に必要な1日分の献立を考えることができる。 ・主食、主菜、副菜、汁物などの料理の組み合わせを具体的に考えることができる。 <p>A：3食のバランスについて考えることができる。「食品群別摂取量のめやす」から望ましい食品群の分量を考え、献立を調整することができる。</p> <p>B：分量の算出から1日の食品群のバランスに気づくことができる。</p>
<p>【考えさせる・ふり返り】</p> <p>5 ふり返りをする。</p>	<p>◇本時のめあてに対して、考えたことや気付いたことを具体的に記述させる。（ワークシート） (予想される生徒の記述例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学生の1日に必要な食品の種類と分量を理解し、朝昼夕全体でバランスよく栄養が得られるようにする。 	