

## 「家庭基礎」学習指導案

広島県立呉商業高等学校

教諭 深田 真衣

### 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）

- 地域社会の課題が家庭生活に繋がっていることに気付かせ、解決に向けて主体的に思考させる内容となっている。
- 身近にある食品の塩分量を提示し、日頃の食事内容から自分や家族等の食生活を振り返らせ、グループでの話し合いを通して、他者の工夫や考えに触れながら、より実践的で具体的な解決の方法を検討させる内容となっている。

1 実施日：令和7年11月11日（火）5限：13時30分～14時20分（50分）

2 学年・学級：2学年3組（29名）

3 単元名：第6章 食生活をつくる

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科 科目「家庭基礎」の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。

(2) 生徒観

本生徒は、栄養素の働きや食事のバランスについて基礎的な知識を有しており、授業を通して健康的な食生活への関心を高めている。約8割の生徒が「食生活を改善したい」と考えており、健康への意識は高い。自分の食生活を振り返り、課題を見つける力を持ち始めており、友人との話し合いを通じて多様な視点を得ながら、よりよい食生活のあり方を模索する姿勢も見られる。今後は、自らの食生活の課題を理解するだけでなく、自分や家族の食生活にどう取り入れるかを具体的に考える力を身に付けさせ必要がある。

(3) 指導観

地域の減塩の取り組みを導入とし、生徒が「自分たちの生活と食塩摂取」が社会的な課題であると気づくようにする。自身の食生活に目を向け、食塩が多く含まれている食品をランキング形式で学ぶことで、興味・関心を高めるとともに、食事摂取基準における食塩相当量の目安が年齢によって大きく変わらないことに気づかせる。その上で、個人で減塩の工夫を考える活動を通して、自分や家族等の食生活を振り返り、改善の必要性を主体的に捉える力を育む。さらに、グループでの話し合いを通して、他者の工夫や考え方に触れながら、より実践的で持続可能な減塩の方法を協働的に探究することとする。振り返りでは自分の生活にどう活かすかまで検討させ表現することで、食生活の改善に向けた意識と行動の変容を促す。

5 単元の目標

- (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、食品の調理上の性質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とともに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。
- (2) 食の安全や食品の調理上の性質、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自己や家族の食事を工夫して課題を解決する力を身に付ける。
- (3) 様々な人々と協働し、よりよい社会の構築と持続可能な社会に向けて、食品の調理上の性質、健康や環境に配慮した食生活について、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しようとする。

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するとともに、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、健康や環境に配慮した食生活について問題を見出し課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察してことを根拠に基づいて、論理的に表現するなどして、自己や家族の食事を工夫し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と持続可能な社会に向けて、健康や環境に配慮した食生活について、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しようとしている。

7 指導と評価の計画（全14時間）※◎は、重点的に生徒の学習状況を見取る観点、記録は、記録に残す評価

次	学習内容（時数）	評価				評価方法
		知	思	態	評価規準	
1	食生活の課題について考える（1時間）	◎	○		食生活の課題や食事の意義、食生活を取り巻く環境の変化などを理解する。健康や環境に配慮した食生活について問題を見出している。	定期考査 学習ノート

2	食事と栄養・食品(3時間) 本時 (3/3)	◎	○	○	自己や家族が健康に過ごす食生活に役立てるために、栄養素の種類と機能や食品の栄養的特質や調理性について理解している。 自分の食生活と社会的課題とのつながりに気づき、日常の食生活を見直し、改善方法を考えている。 主体的に自分の食生活を改善しようとしている。	定期考査
3	生涯の健康を見通した食事計画(2時間)	○	◎		ライフステージに応じた栄養の特徴について理解している。 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。 生涯の健康を見通した食事計画について考察したことを根拠に基づいて、論理的に表現している。	定期考査
4	食品の選択と安全(1時間)	○			健康や環境に配慮した食生活について理解している。 食品の調理上の性質について理解している。	学習ノート ロイロノート
5	調理の基礎(5時間)	◎	○	○	おいしさの構成要素について理解している。 目的に応じた調理に必要な技能を身に付けている。 献立作成や調理計画について実践を評価・改善している。 献立作成や調理計画について、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いる。	行動観察 学習ノート
6	食生活の文化と知恵(1時間)		○		「和食」に焦点を当て日本の食文化の継承について考えている。	
7	これからの食生活(1時間)		○		持続可能な食生活について、広い視野を持って考えることができる。	

8 本時の展開

(1) 本時の目標

- 食塩摂取量の目安を理解し、自分の食生活と社会的課題とのつながりに気づき、自らの日常の食生活を見直し、改善方法を考え表現している。
- 個人及びグループで減塩の工夫を考える活動を通して、主体的に自分の食生活を改善し実践しようとする態度を養う。

(2) 観点別評価規準

食塩摂取量の目安を理解し、減塩の工夫を自分なりに考え、表現している。【思考・判断・表現】

自分や家族の食生活を見直し、生活に生かそうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】

(3) 準備物 教科書「家庭基礎 自立・共生・創造」(東京書籍) 学習ノート ワークシート パソコン 宿題(献立資料)

(4) 学習の展開

	学習活動	指導上の留意事項	(評価方法)
		◆「努力を要する」状況(C)と判断される生徒への手立て	【評価の観点】
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「減塩」のイメージの共有</li> <li>・呉市の減塩の取り組み紹介</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の健康課題を結び付ける。</li> <li>*視覚的資料を活用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロイロノート</li> <li>【主学態】</li> </ul>
5分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>本時の目標 食生活を改善するって? 「減塩」の工夫から食生活を考えよう。</p> </div>		
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本人の食事摂取基準の「食塩相当量」を確認し、青年期から高齢期までの1日の目標量が同じであることに気づく。</li> <li>・1日の食塩相当量を味覚で体験する。</li> <li>・日常よく摂取する食品に含まれている塩分量について理解する。(ランキング形式)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○現代の自己の課題であることに気づかせるとともに、将来の自己の食生活の在り方について考えられるよう問いかける。</li> <li>○安全に考慮し、ごく少量とする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行動観察</li> <li>【主学態】</li> <li>・記述分析(ワークシート)</li> <li>【主学態】</li> <li>【思・判・表】</li> </ul>
40分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【*昼食を想定した食品】カップラーメン サラダチキン おにぎり(コンビニ)ソーセージ パスタサラダ等</li> <li>・普段の食品に塩分が多く入っており、容易に摂取基準を超えることに気付かせる。</li> <li>・自身が持参した献立資料をもとに、減塩の工夫を考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○多面的に考えさせるように声掛ける。</li> <li>◆献立資料を忘れた生徒へは例題の準備しておく。</li> <li>○減塩=我慢ではなく「工夫で美味しくできる」ことを伝える。</li> <li>○「将来のため」ではなく「今から考えることが大切」</li> <li>○今後どのように自己の食生活と向き合うかを問いかける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記述分析(ワークシート)</li> <li>【思・判・表】</li> </ul>
5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人⇒ペアで共有⇒個人⇒発表(個人)</li> <li>・本時の振り返り(ロイロノート)</li> <li>「自分ができる減塩の工夫」「振り返り」を提出。クラス全体で共有。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・記述分析(ロイロノート)</li> <li>【思・判・表】</li> </ul>
終			
結			
5分			

(5) 判断基準

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)	自分の食生活を見直す視点をもち、自身の献立をもとに、減塩の工夫を多面的な視点から具体的に表現できている。	自分だけでなく家族も含めた献立の工夫に主体的に取り組んでいる。
B(おおむね満足)	自分の食生活を見直す視点をもち、自身の献立をもとに、減塩の工夫を具体的に表現できている。	自分事として考え、献立の工夫に主体的に取り組んでいる。
C(努力を要する)	減塩の工夫を具体的に表現できている。	献立の工夫に主体的に取り組んでいる。