

「家庭基礎」学習指導案

広島県立尾道東高等学校

教諭 神田 江璃

本学習指導案のポイント（広島県立海田高等学校 教頭 小椋 由美 先生）

- 生徒の理解、習得を容易にするため、いわゆる座学による説明にとどめず、実験・実習を通して体験的に学ばせる機会が設定されていた。
- おいしさの構成要素のうち「味」について取り上げ、自分の味覚を基に感じたことを説明する活動など言語活動が設定されていた。

1 実施日：令和7年10月31日（金）5限：13時30分～14時20分（50分）

2 学年・学級：1年3組（40名）

3 単元名：食生活と健康

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 第2章第1節「家庭基礎」2 内容 B 衣食住の生活の自立と設計（1）食生活と健康 に該当しており、ここでは、生徒が食生活を単なる栄養補給や嗜好の満足として捉えるのではなく、健康の維持や人とのつながり、持続可能な社会の実現に向けた重要な営みとして理解し、日常生活の中で主体的に実践できることをねらいとしている。

（2）生徒観

当該クラスは、自分の食生活を見直す必要性を感じてはいるものの、日常では味を科学的・文化的に捉える経験をしている生徒が少なく、多くの生徒が「おいしい／まずい」といった感覚的な表現にとどまりがちである。また、自分で料理をすることも少なく、コンビニ食品やファストフードを利用している生徒も少なくない。食分野への興味関心を引き出し、自分事として捉えさせるためにも実験実習を充実させることが必要である。

（3）指導観

食生活の課題や五大栄養を扱う範囲では、食生活の現状を理解し、五大栄養素の働きやバランスを生活と関連づけて学ぶことを通して、「知っている」から「活かせる」学びへと発展させられるようにする。また、調べ学習やワーク、話し合いを取り入れ、生徒同士が意見を交換しながら多様な食の価値観に触れる場をつくることで、自分に合った食生活を考える力を育てたい。調理を取り扱う範囲では、調理や実験、試食などの体験的な活動や話し合いを組み合わせることで、思考を深めさせたい。また、食に対する価値観は個人や文化によって多様であることを理解し、他者との対話を通して自分の考えを広げられるようにしたい。

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ことができる。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ることができる。
- （2）食の安全や食品の調理上の性質、食文化の継承を考慮した献立作成や調理計画、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、考察したことを根拠に基づいて論理的に表現するなど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に向けて、食生活と健康について、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、自分や家庭の生活の充実向上を図るために実践することができる。

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、食文化の継承を考慮した献立作成や調理計画、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、考察したことを根拠に基づいて論理的に表現するなどして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に向けて、食生活と健康について、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20時間）

| 時 | 学習内容 | 評価 |
|---|------|----|
|---|------|----|

| | | 知 | 思 | 主 | 評価規準 | 評価方法 |
|---|-----------------------------|---|---|---|---|------------------|
| 2 | 食生活の課題 (2時間) | ◎ | | | ・朝食欠食や食の外部化など現代における食生活の課題を理解している。 | *ワークシート *定期考査 |
| 7 | 食事と栄養・食品 (7時間) | ◎ | | | ・五大栄養素と五大栄養素を多く含む食品について理解している。 | *ワークシート *定期考査 |
| 7 | 調理の基礎 (7時間) 【本時 (1/7時間)】 | ◎ | | ○ | ・調理技法や調理の目的を理解している ・基礎的な調理技法を含む実習に主体的に取り組んでいる。 | *レポート 行動観察 |
| 2 | 食品の選択と安全 (2時間) | ◎ | ○ | | ・食品の表示やアレルギーなどを理解し、よりよい食品の選択ができる。 | *ワークシート *定期考査 |
| 2 | 食事計画 (2時間) | | ○ | ◎ | ・年代、性別、活動量などに配慮した献立を作成している。 | *ワークシート *レポート |

※◎は、重点的に生徒の学習状況を見取る観点。*は、記録に残す評価。

8 本時の展開

(1) 本時の目標

おいしさの構成要素を踏まえたうえで、味の種類・性質について理解を深める。

(2) 観点別評価規準

| 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|--------------------------------------|----------|---------------|
| おいしさの構成要素を踏まえたうえで、味の種類・性質について理解している。 | | |

(3) 準備物

教科書(東京書籍)、生活学Navi、ファイル、ワークシート、紙コップ、①塩水(0.01%) ②味の素水(0.02%)
③砂糖水(0.01%)、グラス、ティースプーン

(4) 本時の学習の展開 (1時間目/全7時間)

| | 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) |
|------------|--|--|---|
| 導入 5分 | 1 本時の目標を確認する 目標： おいしさの条件を理解する。 | ・ワークシートを配付する。 | |
| 展開 35分 | 2 調理する目的を確認する。 3 おいしさの条件を考える 4 班ごとに、3種類の溶液が何かを当てる。 ・それぞれ味見をし、ワークシートに感想等を記入する。 ・記入した内容を班の中で共有する。 ・それぞれが何なのかグループで話し合い解答を記入し、答え合わせをする。 ・③の液に①の液を数滴入れさせ、単体で味わった時と違いがあるか確認する。 5 味の相乗効果について知る。 ・混ぜ合わせたときに感じ方の変化があることに気づかせ、対比効果の一例であることを理解する。 | ◇溶液を試す前に必ず水を含むように指示をする。 ◆「五味」の中のどれに該当するかを重ねて説明する。 ◆水で口内をリセットさせ、試させる。 ◇まずいと感じる傾向が強く、気持ち悪さを訴える可能性があるため、試飲だけでなくグループの人の意見にも耳を傾けるようにする。 ◆違いに気づくことができない場合、他の事例を提示する。 | おいしさの構成要素を踏まえたうえで、味の種類・性質について理解している。 [知識・技能] (ワークシート) |
| まとめ 10分 | 6 まとめ 7 片付け 8 次回予告 | | |

(5) 判断基準

| 評価 | 知識・技能 |
|---------------|--|
| A (十分満足できる) | おいしさの構成要素を踏まえたうえで、味の種類・性質について理解しており、身近な事例を見つけ提示することができる。 |
| B (おおむね満足できる) | おいしさの構成要素を踏まえたうえで、味の種類・性質について理解している。 |
| C (努力を要する) | 味の種類や性質について理解しようとしている。 |