

# 技術・家庭科(家庭分野)学習指導案

日付 平成28年6月21日(火)

対象 1年C組

場所 被服室

授業者 鈴木亜由美

## 1. 題材 B「食生活と自立」

## 2. 題材について

### [題材観]

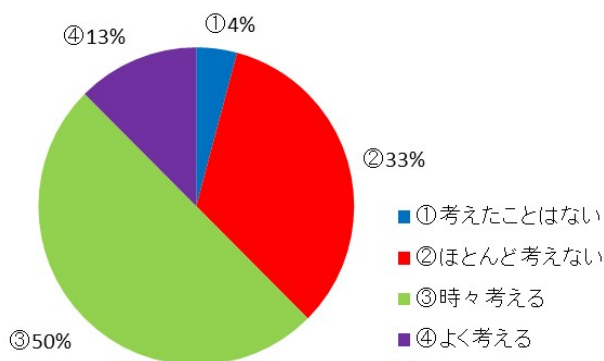
健康的な日常生活を営むためには、栄養・運動・休養のバランスのとれた生活をするのが大切である。なかでも食物は、生命と健康を維持し、成長を促すなどの大切なはたらきをし、毎日の活動に大きな影響を与えている。特に中学生の活動は活発で、成長も著しい。この時期の食生活は、生涯の健康を支える身体をつくるためにも、きわめて重要である。

しかし、現在の日本の食をとりまく環境は、調理済み食品やレトルト食品、インスタント食品などが多く出回り、それらの食品を食欲にまかせて食べる青少年は多く、欠食や過食なども問題視されている。それらは、過食や高カロリー摂取による肥満や生活習慣病の増加、減食ダイエットや拒食症など、さまざまな弊害を生んでいる。

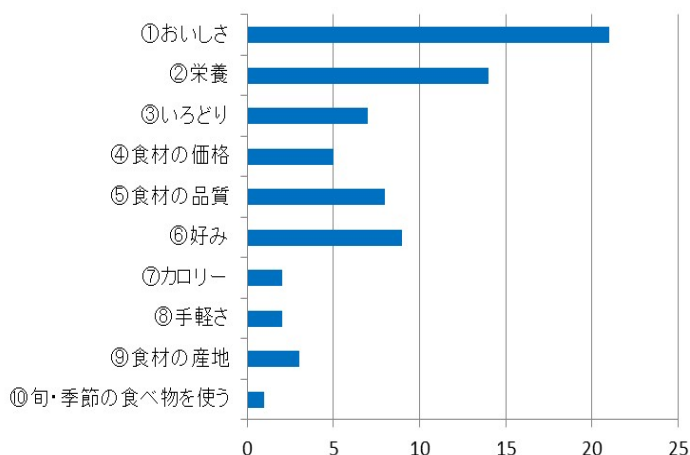
このような中で、中学生が適切な食生活のあり方を学び身につけることは、生活の自立のため、生涯にわたって健康な生活を送るためにも大切なことである、本題材では、生徒ひとりひとりが食生活に関心をもち、よりよい食生活を工夫していく意識と能力を身につけた生徒を育てたいと考え、この題材を設定した。

### [生徒観] (男子 15名 女子 14名) 計 29名

アンケートの結果より、食事をするときに栄養を考える生徒が半数以上いることがわかった。自分で食事を作る機会が多い生徒は少なく、家族の手伝いという形で食事の準備や片づけに関わっている生徒が多い。自分で食事を準備するときには、おいしさ、栄養、好み、食材の品質を意識する生徒が多く、食事の時に栄養に気をつけるとよいという認識を持つ生徒が多いため、具体的にどのような食事が自分の健康や成長に必要なのかを示すことで、さらによりよい食生活を工夫していく意識を高めたい。



【図1】 食事をするときに栄養について考えているか



【図2】 自分で食事を準備するときのポイント

[指導観]

本題材では、中学生の食生活と栄養、日常食の献立と食品の選び方、日常食の調理と地域の食文化について扱うこととする。生徒は食生活の学習に対する意欲はあるが、普段の食生活を振り返り、自分が食べている食品にどのような栄養素が含まれているのかを意識している者は少ない。そこで、自分の1日分の食事に含まれる食品を食品群に分類することで、自分の摂取している栄養素について意識させるようにしたい。また、1日に必要なエネルギーと栄養素を摂取するために必要な食品について考えることで、食事の計画や献立作りの学習に関連させる。さらに、基礎的な日常食の調理を行い、安全と衛生に留意した調理や食品、調理器具などの管理を行うことのできる技術を身につけさせる。また、食生活と環境との関わりを考えさせ、環境に配慮した調理を実践させる。健康的な食生活に関心を持ち、持続可能な社会の実現を目指す生徒が育つよう指導を進めたい。

3. 題材の目標

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、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させる。また、地域の食文化について関心と理解を深め、これからの生活を考え、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。

4. 題材の評価規準

- ・中学生の食生活と栄養や日常食の献立と食品の選び方について関心をもって学習活動に取り組み、食生活をよりよくしようとしている。(生活や技術への関心・意欲・態度)
- ・自分や家族の食生活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。  
(生活を工夫し、創造する能力)
- ・食品の選び方に関する基礎的・基本的な技術を身に付けている。(生活の技能)
- ・日常食や地域の食材を生かした調理に関する基礎的・基本的な技術を身に付けている。(生活の技能)
- ・中学生の食生活と栄養、日常食の調理について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。  
(生活や技術についての知識・理解)

5. 指導計画 1年次 8時間

	学習活動	評価規準	関	創	技	知
1	○食事の役割について考える ・食事の役割について知ろう	○自分の食生活に関心を持ち、健康に良い食習慣について考えている。【関】 ○食事の役割について理解している。【知】	○			○
2 ・ 3	○中学生に必要な栄養 ・栄養素とはなんだろう？ ・食事摂取基準について知り、中学生に必要な栄養について知ろう	○中学生に必要な栄養の特徴について関心を持ち、自分の食事と関わらせて考えようとしている。【関】 ○中学生に必要な栄養の特徴について理解している。【知】	○			○

4	○食品と栄養素 ・食品に含まれる栄養素について知ろう ・食品を6つの基礎食品群に分類してみよう	○栄養素の種類と働きについて理解している。【知】 ○食品の栄養的特質や、食品群、食品群別摂取量の目安について理解している。【知】				○
5 ・ 6 (本時)	○生活習慣と食事 ・自分の食生活を見直してみよう ・よりよい食事について考えよう	○中学生の時期の栄養の特徴について関心をもち、自分の食事と関連させて考えようとしている。 【関】 ○自分の食生活を点検し、課題を見付け、よりよい食事について考え、工夫している。【創】	○	○		
7 ・ 8	○食事の計画 ・献立の立て方について知ろう ・中学生に必要なバランスの良い献立を考えてみよう	○中学生に必要な一日分の栄養量を満たすための料理や食品の組み合わせについて考え、工夫して献立を立てている。【創】 ○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。【知】		○		○

## 6. 本時の指導

(1) 小題材 食生活と健康

(2) 本時の目標

①中学生の時期に必要な栄養の特徴を踏まえて、自分の食事を見直し、これからの食事のしかたを工夫することができる。

(3) 本時の評価規準

おおむね満足	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	生活の技術についての 知識・理解
	○中学生の時期の栄養の特徴について関心をもち、自分の食事と関連させて考えようとしている。	○自分の食生活を点検し、課題を見付け、よりよい食事について考え、工夫している。		

(4) 展開 (8時間扱いの6時間目)

学習 課程	時配	学習活動	教師の指導と支援	資料・評価(◆)
課題をつかむ	5	<p>○前時の学習内容を確認する</p> <p>○『クローバー』で分類した献立を見て、自分の食生活や一日の献立について振り返る。</p> <p>○本時の学習の見通しをもつ。</p>	<p>○前時から本時へのつながりをもたせる。前時の『クローバー』で分類した献立を見て、6つの基礎食品群や自分の食事について振り返る。</p> <p>○栄養の偏りのある生徒を選び、事例として示す。</p> <p>○自分の食事を振り返り、中学生に必要な1日分の栄養バランスを満たすためには、どのような工夫が必要か、生徒に投げかける。</p> <p>○6つの基礎食品群に偏りがないように1日分の食事を考えることが必要だということを意識するよう助言する。</p>	<p>○前回のワークシート(クローバー)</p>
<p>自分の食事を見直し、よりよい食事について考えよう</p>				
追究する	15	<p>○自分の食事に不足している栄養を補うために、どのような食品・料理を献立に加えるとよいかを考える。</p> <p>○ワークシートに不足している食品群と考えた献立、その献立を加えた理由を記入する。</p>	<p>○前時の段階で、1日分の食事に含まれる食品を『クローバー』を用いて分類させておく。本時では、摂取した食品の偏りから、どのような食品を摂取するとよいか、どのような料理を献立に加えるとよいかを考えるよう助言する。</p> <p>○不足しやすい食品群については、掲示物を作成し、献立を考える参考に出来るようにする。</p>	<p>○ワークシート</p> <p>○献立カード</p> <p>◆自分の食生活を点検し、課題を見付け、よりよい食事について考え、工夫していたか。(ワークシートの記述)</p>
深める	20	<p>○班の中で発表する。</p> <p>○班員の考えた献立について、意見を発表する。</p>	<p>○自分の食事で不足している食品群とそれを補うために考えた献立と献立を考える時の工夫を発表するよう、必要に応じて助言する。</p> <p>○一人の発表に対して、その他の班員全員が意見を述べるよう促す。</p>	

		<p>○栄養のバランスのよい献立を立てるためには、どのようなことに気を付けるとよいかを班で話し合い、意見をホワイトボードにまとめる。</p>	<p>○考えた献立の工夫をもとに、栄養のバランスのよい献立を立てるためのポイントを考え、班ごとに意見をまとめ、発表の準備をするよう助言する。</p> <p>○次の授業で1日分の献立を考えることを伝え、その時にどのようなことを意識するとよいかを考えられるようにする。</p> <p><b>【期待される生徒の意見】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日の献立で6群すべてがとれるようにするとよい。</li> <li>・たくさんの種類の食品を献立に入れるようにするとよい。</li> </ul>	
まとめる	10	<p>○全体で、考えた意見を発表する。</p> <p>○自分の献立を振り返り、献立を立てる時のポイントを踏まえて、今後の食事ではどんなことに気を付けていきたいか、ワークシートに記入する。</p>	<p>○班で考えた栄養のバランスのよい献立を立てるためのポイントを発表させる。ホワイトボードを黒板に掲示し、意見を共有させる。</p> <p>○食品群に偏りがないように、1日にさまざまな食品を摂取することが大切であり、そのためにさまざまな食品を使用した献立を考えることが大切であると気づくよう必要に応じて補足する。</p> <p>○班から発表された栄養のバランスのよい献立を立てるためのポイントをふまえて、1日分の献立作りを行うことを伝える。また、食品群別摂取量の目安を参考に、食材や食事の量を意識して考えていくことを伝える。</p>	<p>○ワークシート</p> <p>◆中学生の時期の栄養の特徴について関心をもち、自分の食事と関連させて考えようとしていたか。(発表・ワークシートの記述)</p>
		<p>自分の食事を見直し、よりよい食事について考えることができたか。</p>		
		○記入したものを発表する。		

(5) 評価

自分の食事を見直し、よりよい食事について考えることができたか。(ワークシート・発表)