

# 第1学年 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

日 時：平成26年10月30日（木）



## 1 題材名 「バランスのとれた食生活を考えよう」B（2）アイウ（3）ア

## 2 題材の目標

魚のムニエルの調理や献立作成などを通して、日常食の献立と食品の選び方について関心をもち、食品の選び方や日常食の調理、1日分の献立についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、これからの食生活をよりよくするための工夫ができるようにする。

## 3 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	生活や技術についての 知識・理解
日常食の献立と食品の選び方について関心をもち、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。	食品の選び方や1日分の献立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。	食品の選び方や日常食の調理に関する基礎的・基本的な技術を身に付けている。	食品の選び方や日常食の調理及び1日分の献立についての基礎的・基本的な知識を身に付けている。

## 4 学習の基盤

### （1）題材観

日常の食生活を送るうえで、健康や栄養のバランス、安全性について考えることは重要である。また、おいしく食べることやその場の雰囲気を作り上げること、地域の伝統料理を受け継ぐこと、さらに手早く調理することも同様に大切にしたいことである。現在では、季節を問わずさまざまな食品が手軽に手に入ったり、外食やファーストフードがより身近になっている。このような時代背景の中、現在の中学生は、おいしいもの、好きなものだけ食べたいなど、栄養や食品の品質等を考えて食事をとっているとは言い難く、食生活を懸念する場面が多いように思う。そこで、本題材の学習により、食品の栄養的特質や食品の見分け方を知り、栄養バランスのとれた献立を考えることを通して、考えて食事をとれるようになることは、安全で健康な生活を送るために意義あることと考える。

### （2）生徒観

省略

### （3）指導観

献立を作成するためには、食品の栄養的特質や食品群別摂取量の目安などの知識の習得が必要と考え、指導計画の初期の段階に位置付けた。また、食品群別摂取量の目安として示されている重量が実際の食品の概量と結びつかないことが予想されるので、実物の食品を準備し、重量を予想したり計量したりする活動を取り入れた。さらに、献立を作成する前に調理実習を行い、調理実習で扱った題材を主菜に指定して献立を考えさせることで、献立作成の負担を軽減し、工夫する点が絞りとやすくなると思った。

本時では、調理実習の題材に取り上げた魚のムニエルを主菜とする夕食の献立について、習得した知識を活用して中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立を考える。ここで、栄養のバランスを重要視しすぎると、食品群別摂取量の目安を満たすための強引な数字合わせになる傾向があるので、食品の概量の学習を活用して品数を調整したり、料理に用いる食品を変えるなどの工夫をさせたい。また、栄養の他に、嗜好、調理法、季節、費用などについても考えを広げさせたい。

また、学習の見通しをもつ手立てとして、授業のはじめに本時のねらいと学習の流れを確認する。献立を考えることが難しい生徒には、机間指導の際に、取り入れたらよい食品群をワークシートで再確認させ、

給食の献立表、教科書の実習例、献立カードを活用させるなどの支援をする。献立の点検や改善を図る際には、グループでの話し合い活動を取り入れた。話し合い活動のルールや手順を示して必要な情報を伝え合えるようにすることで、友だちの意見を参考にしながら自分の献立を改善できると考えている。

ワークシートは、本題材で学んだことを1枚のシートで確認できるようにした。本時では、ワークシートを半分に折り、学習に必要な情報を整理して提示し、必要に応じてワークシートを広げ、学習内容の流れ等を確認できるように工夫した。さらに、友だちからのアドバイスは赤色で、アドバイスをもとに改善した献立は青色で書き込むように区別する。そうすることで思考の変化を確認することができ、自らの学習の深まりを知る手だてとなると考える。

グループでの話し合い活動後は発表の場を設け、最初に工夫した点、アドバイスをもらった後の工夫した点を中心に学級全体へ広げる。全体発表で生徒の考えを聞いて、献立を工夫する観点に着目させることで様々な工夫の方法があることを知り、これからの食生活をよりよくするための工夫につなげていきたい。

## 5 指導と評価の計画（全11時間）

	○ねらい ・学習活動	評価規準・評価方法			
		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	生活や技術につい ての知識・理解
1	○食品の栄養的特質に関心をもち、理解する。 ・食品成分表を使って身近な食品の栄養的特質を調べる。	食品の栄養的特質に関心をもち、食品成分表を使って食品について調べようとしている。 【ワークシート】			食品の栄養的特質について理解している。 【ペーパーテスト】
2	○6つの食品群を理解する。 ・前時で用いたワークシートを利用して、身近な食品を6つの食品群に分類する。				6つの食品群について理解している。 【ワークシート】
3	○食品群別摂取量の目安と中学生の1日に必要な食品の種類と概量を知る。 ・各食品群の主なものの実物の重さを予測したり、計量したりする。食品カード(実物大)も併用する。	中学生の1日に必要な食品の種類と概量に関心をもち、意欲的に調べようとしている。 【ノート】			食品群別摂取量の目安と中学生の1日に必要な食品の種類と概量について理解している。 【ワークシート】
4	○中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立の立て方を理解し、バランスのとれた食事のとり方をしようとする。 ・献立カードを利用し、献立の立て方や組合せをまとめる。 ・朝食と昼食で用いる食品を6つの食品群に分類し、夕食に必要な栄養量を計算する。	栄養的にバランスのとれた食事のとり方をしようとしている。 【ワークシート】			中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立の立て方を理解している。 【ワークシート】

5	○魚の品質の見分け方や調理上の性質について理解し、調理実習の計画を立てる。 ・魚の品質の見分け方や調理上の性質をまとめる。 ・グループで調理実習の計画を立てる。		調理に必要な手順や時間を考え、調理計画を工夫している。 <b>【ワークシート】</b>		魚の品質の見分け方や調理上の性質について理解している。 <b>【ワークシート】</b>
6 7	○魚の衛生的な扱いに留意し、魚のムニエルと付け合わせの調理ができる。 ・計画に基づき、実習する。 ・実習を振り返り、ワークシートに自己評価を記す。	魚のムニエルの調理に関心を持ち、実習に意欲的に取り組もうとしている。 <b>【観察】</b>		安全と衛生に留意し、適切な火加減で魚のムニエルと付け合わせの調理ができる。 <b>【観察】</b> <b>【ワークシート】</b>	
8 (本時)	○中学生の1日分の献立について、必要な栄養量を満たすために料理や食品の組合せを工夫する。 ・献立カードを利用して、不足している食品群を補う夕食献立(魚のムニエル、主食、副菜、汁物)を考えることを通して、1日分の献立を考える。		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合せを工夫している。 <b>【ワークシート】</b>		
9	○生鮮食品と加工食品の特徴と品質の見分け方を理解する。 ・それぞれの食品の写真を見比べて分類し、特徴を話し合う。				生鮮食品と加工食品特徴と品質の見分け方を理解している。 <b>【ワークシート】</b>
10	○食品を選択する観点や表示の意味を理解し、身近な食品の表示を読み取る。 ・食品を選択する時に考慮する観点を話し合う。 ・食品の表示から情報を読み取り、表示の意味をまとめる。			身近な食品を選択するために必要な情報を収集・整理することができる。 <b>【ワークシート】</b>	食品を選択する観点や表示の意味について理解している。 <b>【ワークシート】</b>
11	○用途に応じた食品の選択について考え、食品添加物の目的や保存方法について理解している。 ・収集・整理した情報を活用して食品を選び、選んだ理由を話し合う。 ・添加物の目的や保存方法についてまとめる。		用途に応じた食品の選択について、収集・整理した情報を活用して考え、工夫している。 <b>【ワークシート】</b>		食品添加物の目的や保存方法について理解している。 <b>【ワークシート】</b>

※ ペーパーテストについては、ある程度の内容のまとまりごと実施する。

6 本時の学習（8／11時間）

(1) 本時のねらい

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合せを工夫する。

【生活を工夫し創造する能力】

(2) 本時の展開

学習活動	教師の支援	評価規準・評価方法
<p>1 前時の振り返りと本時の学習課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>中学生に必要な栄養量を満たすこだわりの夕食献立を考えよう</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前時を振り返り、夕食に必要な栄養量を確認する。</li> <li>・献立を作成するために必要な観点（栄養量、し好、調理法、季節、費用、など）を確認する。</li> <li>・夕食に必要な栄養量を確認する。</li> <li>・魚のムニエル、主食、副菜、汁物を組み合わせて献立を作成することを伝える。</li> <li>・ワークシートを半分に折ると学習に必要な情報が整理できることを伝える。</li> </ul>	
<p>2 夕食の献立と工夫した点を考え、ワークシートに書く。</p> <p style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">ワークシート（5）、（6）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・工夫した点は、具体的に食品名を挙げて記入するよう指示する。</li> </ul>	
<p>3 考えた献立をグループで発表し、友だちからアドバイスをもらい、赤色のペンで記入する。</p> <p style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">ワークシート（7）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・話合いの手順を例示する。</li> <li>・中学生の1日に必要な栄養量（食品群別摂取量の目安）を満たすにはどうすれば良いかという視点でアドバイスさせる。</li> </ul>	
<p>4 アドバイスを基に各自の献立を改善する。改善した献立と理由は青色で記入する。</p> <p style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">ワークシート（5）、（8）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・改善前の献立、友だちのアドバイス（赤色）、改善後の献立（青色）をペンで色分けして、思考の過程がわかるようにする。</li> <li>・友達のアドバイスや学習したことを改善点に生かすことを助言する。</li> </ul>	<p>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合せを工夫している。</p>
<p>5 改善した献立を発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・改善前の献立に対する友だちのアドバイスを含めて、改善した理由を食品名を入れて具体的に伝えることを指示する。</li> </ul>	<p>【ワークシート】</p>
<p>6 本時の自己評価を記入する。</p> <p style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">ワークシート（9）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己評価の観点を確認し、今後の学習に生かしていけるような振り返りとなるように助言する。</li> </ul>	

(3) 本時の評価

十分満足できると判断される生徒の具体例	おおむね満足できると判断される生徒の具体例	支援を必要とする生徒への指導の手だて
中学生の1日分の献立について課題を見付け、栄養量を考えたうえで、料理や食品の組合せ、し好、調理法、季節、費用など様々な観点について考え、工夫している。	中学生の1日分の献立について、必要な栄養量と比較して過不足を判断し、不足している食品群を補うための料理や食品の組合せを工夫している。	献立を考えにくい生徒には、給食の献立表などを活用し、献立がイメージしやすいようにする。

7 研究の視点

次の指導方法は、生徒一人一人の考える力を伸ばすのに有効だったか。

- ・観点を明確にした話し合い活動
- ・生徒自身が自分の思考の変容が把握できるワークシート