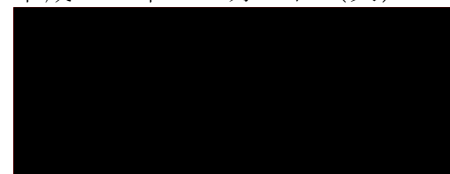


平成30年11月6日(火)



1 題材名 「身のまわりにある食品を上手に選択しよう」 <食生活と自立(2)ウ>

2 題材の指導目標

- (1) 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ていこうとすることができる。
- (2) 自分の食生活の課題を見つけ、改善する手立てを深く考えて解決することができる。
- (3) 必要な情報を収集・整理しながら、用途に応じて食品を適切に選択することができる。
- (4) 生鮮食品と加工食品の特徴、表示の意味、良否の見分け方や適切な食品選択と活用方法について理解することができる。

3 題材について

(1) 題材観

中学生の時期の食生活は、生涯の健康を支える身体を作るための基礎となり、将来にわたり健康的な食生活を築いていくために極めて重要である。

今日の食生活を取り巻く状況や背景をみると、調理済みの食品やレトルト食品、インスタント食品などの利用により、いつでもどこでも、調理をしなくとも簡単に食べられるようになってきている。このようなことから、過食や高カロリー摂取による肥満、生活習慣病の低年齢化やダイエットに伴う健康障害など、様々な問題が生じてきている。また、輸入食品や工場製品としての食品の氾濫、外食産業の拡大や流通の利便性の向上などによる食卓の変化に伴い、食としての本来のあるべき姿が失われ、季節感や地域性もなくなってしまう。

このような食をめぐる状況の中で、適切な食生活の在り方を学び、身に付けることは、生活の自立はもちろんのこと、生涯にわたり健康な生活を送るためにも重要なことである。また、自立した消費者の一人として、常に新しい知識や情報を持ち、自分の食生活に応じた適切な食品の選択と購入の方法や上手な活用の仕方を身に付けていくことが、本当に豊かな食生活を送るためにも大切である。

自分の食生活に関心を向けさせて、「自分の食生活の課題は何だろう」「その課題を解決するためにはどうすればよいのだろうか」「実際の生活にどのように生かしていけばよいのだろうか」と、主体的に食生活をコントロールできる力を身に付けることができれば、そのことが賢い消費者としての自立の一歩になると考える。

(2) 生徒観

生徒の食品購入に関する経験や意識などを知るために、アンケート調査を実施した。

(平成30年9月実施)



①生鮮食品を自分で購入したことがありますか。

はい	いいえ
7	22

②生鮮食品を購入する時に、どんなことに気をつけていますか。

- ・新鮮さ(見た目、色、傷んでいないかどうか)
- ・すぐ食べるときには、熟しているかどうか
- ・値段
- ・原産地
- ・消費期限
- ・むだのない買い物をするために家にあるものをチェックしてから買う

③自分で、あるいは、家族がよく購入する加工食品は何ですか。

食 品	人数	食 品	人数
菓子類	29	カレールーなど	20
清涼飲料水等	25	冷凍食品	18
アイスクリーム・氷菓子	25	調子パン	17
カップラーメン	23	菓子パン	16
とうふや納豆や油揚げ	23	漬け物	14
調味料	23	弁当・おにぎり	13
ハム・ソーセージ	22	缶詰	9
マーガリン、バター	21	レトルト食品	4

④加工食品を選ぶときの基準は何ですか。(複数回答)

項 目	人数
味	25
値段	20
見た目・外観	19
期限表示(消費期限・賞味期限)	19
内容量・大きさ	14
材料名	6
手軽さ・便利さ	6
原産地	5
コマーシャルを見て	5
製造しているメーカー	4
エネルギー 栄養	1
JASマーク	0
食品添加物	0

*その他

「食品購入時に気をつけていること」

- ・聞いた事のないメーカーのものは買わない1
- ・おつとめ食品があれば購入する 1
- ・家にある食品を見てから買う1
- ・1個あたりの値段(プリンやゼリーなど)

⑤食品添加物を知っていますか。

はい	いいえ
23	6

⑥食品添加物のことについて知っていることは何ですか。

- ・体に良くないと聞いたことがある
- ・あまり食べ過ぎない方がいい
- ・かき氷を食べた時に、舌に色がついた。
- ・ウィンナーの色の原料は虫。
- ・〇〇寿司では添加物を使っていない
- ・コンビニの弁当には、けっこう入っている。

⑦あなたの家庭では、食品を購入する時や調理をする時に気をつけていることはありますか。

- ・親が食品添加物の少ないものを買うようにしている。
- ・親が気にしているが、どのようにしているのかわからない。

食品の購入経験では、嗜好品(菓子類や氷菓類、清涼飲料水)、カップラーメンやパン、弁当等を生徒自らが選択して購入することはあるが、調理に使う肉や魚、野菜などの食材の購入となると、家族とともに選択することはあっても、自分で選択して購入することは少ない。

食品の購入時に気をつけていることとしては、生鮮食品では、「新鮮さ、食べ頃、値段、賞味・消費期限、無駄のない買い物」等と極限られた生徒のみが回答していた。一方、加工食品では、「味(おいしさ)、値段、見た目・外観、賞味期限・消費期限、内容量や大きさ」を基準に選択していることが多かった。原材料名や食品添加物、マークなど、食品に関する様々な情報があるが、これらの情報に関心を持ち、意味を理解している生徒は少ないことがわかった。

食品添加物がどんなものなのかわからなくとも、言葉そのものについては知っている生徒が事前の予想よりも多かった。また、用途名を表す「保存料」や「着色料」という言葉を知っている生徒もいた。これは、食品のパッケージ表示や店頭、CM等で、「保存料や着色料は一切入っていません」などと表示されている食品が多く出回っているためと思われる。実際にどんな食品に添加されているのかわ知っている生徒は限られていた。また、食の安全については、新聞やニュースで伝えられていても、身近な問題として考えたことのない生徒が殆どだった。これから学習してみたいことについては、「体に及ぼす影響は何もないのか」「食品添加物の良いところと悪いところ」を挙げており、一部の生徒が関心や疑問をもち始めていた。

(3) 指導観

調理実習では、肉・魚・野菜を中心として日常食の調理を行うが、これらの調理実習を行ううえで調理技能の習得だけではなく、材料に使われる食品の選択にも目を向けさせ、店に並んだ多くの食品の中からより良い選択ができる力も身に付けさせたい。そのためにも、以下の点に留意したい。

- 視覚に訴えるわかりやすい教具や資料を作成し、提示の仕方や活用方法を工夫する。
実物教材や食品サンプル、写真等をできる限り使用して、生徒の興味・関心を高めながら、自分の日常の食生活と結びつけることができるような授業作りに努める。
- 実験や体験的な学習を授業の中に組み入れ、科学的な裏付けのある思考ができる授業作りに努める。
生徒一人一人が主役になってよく考えたり、自分の力で課題解決の糸口を見つけたり、新しい何かを発見できたという経験を積み重ねることで、学習の喜び、楽しさを味わわせ、自ら学んでいこうとする意欲や実践的な態度を育てていく。
「身近な食品パッケージの表示マークの調べ活動」「無果汁と天然100%のジュースの飲み比べ」「着色料の毛糸染色実験(タール系と天然の違い)」「ソーセージの食べ比べと発色剤の実験」等、実際に、視覚・味覚・臭覚等をフルに活用して体感することで食品添加物の存在に気づかせる。
食品添加物の使用目的と使用例を提示しながら「食品添加物が科学的に安全性が証明されている」という肯定的な意見があることや現代の食生活を支えているもののひとつであることを伝えていく。一方で、「長期間あるいは、複数摂取に関する安全性はわからない」という意見があることも伝える必要がある。この2つの意見を提示することで、安全性に関して興味をもたせながら考察する機会を作っていく。
単発的な授業で終わるのではなく、繰り返し、意図的にストーリー性のある内容を工夫して取り入れることで、この後の加工食品作りや調理実習での食品選択につなげ、実際の食生活に生かせるようにしていきたい。
- 「身近な消費生活と環境」において、食の安全についての様々な課題を取り上げながら、常に新しい情報を正しく判断し見極めることの大切さを実感させ、さらに実践につなげられるようにしていきたい。

(4) 研究主題との関連

「これからの社会を生き抜くための力」の育成を目指して
～学びを深めるための実践的・体験的な活動を取り入れた指導の工夫～

本題材における「これからの社会を生き抜くための力」を、よりよい食生活を目指して、食生活をとりまく様々な課題に目を向けながら主体的に解決していこうとする力と捉えた。また、本題材では、以下の2点の手立てを試み、研究主題に迫りたいと考える。

手立て1 「深い学びを促す適切な学習課題の設定」

生徒の身のまわりにある食材を学習に取り入れ、それぞれの特徴、品質表示(鮮度、原材料、食品添加物、原産地、内容量、値段、保存方法、期限表示、栄養成分・アレルギー食品、使用上の注意、製造者等)やマーク(JAS、有機JAS、生産情報公表JAS、特定保健用食品等)には様々な情報があることを調査活動を通して収集・整理していく。また、その情報をもとに、実験・実習を繰り返す。

返し行うことで、食材や食品に対する意識を高め、自己の課題をもって食品の品質を見分けたり用途に応じた食品選択ができるようにする。

手立て 2 「お互いの考えを比較・検証する場の設定」

学びを深めるために、小題材において「学び合い」の場を意図的に設定する。グループ内や全体の話し合いの場でお互いの考えを共有し合うことにより、自己の考えをより深めることができるよう支援する。さらに、その考えをもとに、その後の調理実習や実生活において実践できるよう支援していく。

自分の考えをもっていても自信をもって発表できない生徒、考えがまとまらない生徒、課題の意識が低い生徒に対しては、グループの中で仲間の考えにじっくり耳を傾けている姿勢を見守り、その中でうまれる生徒の“気づき”“つぶやき”“表情”等「前向きな学びの姿勢」を尊重しながら授業を進めていきたい。また、グループの中でお互いに学び合う学習を通して、お互いを認め合い、支え合おうとする気持ちや態度を育てていきたい。

4 題材の指導計画

時	小題材	学習活動 【評価方法】	評価			
			関	工	技	知
1	1 生鮮食品の特徴と品質の見分け方を知ろう。	<ul style="list-style-type: none"> 生鮮食品の実物や写真カードを提示しながら、実際に観察をし、鮮度の違いを見比べる。 生鮮食品の見分け方や特徴と選び方をまとめる。 <p>【学習プリント】</p>	○			○
1	2 いろいろな加工食品を知ろう ①「私は誰でしょう」	<ul style="list-style-type: none"> 加工食品の種類を理解する。 身のまわりにある食品（実物・写真カード）の表示マークを提示して、その食品が何なのかをクイズ形式で当てる。 <p>【学習プリント】</p>	○			○
1	②パッケージの表示やマークから情報をつかもう	<ul style="list-style-type: none"> 集めてきた食品パッケージに記載されている表示内容やマーク等を調査させる。個人→班→全体の順に広げて調査する。 全体で表示のポイントを確認したあとで、自分の目で必ず確かめる。表示の細かい部分まで内容を読み取る。 <p>【パッケージ集め・学習プリント】</p>			○	
1	3 食品添加物を知ろう ①「食品添加物を調査しよう」	<ul style="list-style-type: none"> 集めた食品パッケージに記載されている「食品添加物の用途名、物質名、記載方法」など気づいたことを調査する。 食品添加物の種類と目的を理解する。食品衛生法に基づく使用基準（安全性）を理解し、使用の必要性について、メリット・デメリットの両面から考える。 <p>【パッケージ集め・学習プリント】</p>	○			○
3	②「無果汁オレンジジュースを作ろう」 「着色料で毛糸を染めよう」	<ul style="list-style-type: none"> 実験を通して、食品添加物（着色料）の存在を実感し、食品を選択する上での安全性を考える。 仲間の意見も参考にしながら、自分の考えをさらに深める。 <p>【観察・発表・学習プリント】</p>	○			○
1	③「ソーセージを食べ比べてみよう 発色剤の実験」	<ul style="list-style-type: none"> 実験を通して、食品添加物（発色剤）の存在を実感し、食品を選択する上での安全性を考える。 調理の際に「ゆでこぼす」という下ごしらえをすることで、「発色剤」「保存料」の量が減らせることを理解する。 仲間の意見も参考にしながら、自分の考えをさらに深める。 <p>【観察・発表・学習プリント】</p>	○			○

1	4 食品選びの達人をめざそう	<ul style="list-style-type: none"> ・生鮮食品や加工食品の表示の内容について、今までの既習事項を確認させたうえで、様々な食品について理由も考えながら選択する。 ・調理の種類や目的に応じて、用途に適した食品の種類や品質を考えて適切に選択する。 ・仲間の意見も参考にしながら、自分の考えをさらに深める。 <p>【観察・学習プリント】</p>		○	○	
3	5 手作りの加工食品に挑戦しよう 「手作り食品と市販の食品を食べ比べよう」 ・ジャム ・塩竈の藻塩とあかもくを使用したかまぼこ	<ul style="list-style-type: none"> ・安全と衛生、作業の能率に留意して調理をする。 ・豊かで安全な食生活を送るために、地域の食材を生かした加工食品作りに取り組む。 ・実習を通して、安全でおいしい加工食品が手作りできることを実感する。 <p>【観察・学習プリント】</p>		○	○	

5 題材の評価規準

生活や技術への関心・意欲・態度	生活を工夫創造する能力	生活の技術	生活の技術についての知識・理解
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。	用途に応じた食品の選択について課題を見つけ、収集・整理した情報を活用しながら工夫して解決しようとしている。	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。 安全と衛生、作業の能率に留意して調理をすることができる。	食材や食品の表示の意味、良否の見分け方、適切な選択・活用方法について理解できる。 (鮮度、原産地、原材料、食品添加物、内容量、値段、期限表示、栄養表示、アレルギー物質等)

6 本時の指導計画

(1) 本時の題材 「食品選びの達人をめざそう！」

(2) 本時の指導目標

①様々な情報や仲間の意見を取り入れながら、用途に応じた適切な食品選択を工夫させる。
【創意・工夫】

②よりよい食生活を送るために、食品に関する正しい情報を生かしながら食品を適切に選択する態度を身に付けさせる。
【技能】

(3) 本時の指導の手立て・工夫

・本時は、前時までに学習した生鮮食品と加工食品に関する学習を関連させ、実際の食品選択場面での活用につなげていけるように位置づけした学習である。

調理実習で行う煮込みハンバーグや野菜サラダの材料は、どのような観点で選択する事が望ましいのか、食品の見比べをしながら選択の疑似体験を行うことで実感を伴いながら考えさせたい。

自分の選択理由を説明したり、仲間の選択理由を聞いたりしながら自分の考えに自信をもたせたり、自分が気がつかなかった新たな考えに気づかせたりと、考えを広げさせたい。

「どちらを選んだらいいのか迷う」という意見も出てくると予想される。「なぜ迷っているのか」その理由の中に答えが隠されていることもある。生徒の迷いを大切にしていきたい。「い

つどんな場面で選択するのか」「どんな下ごしらえをするのか。」「食べるのは誰なのか」など同じ生徒であっても条件が異なれば考え方も変わってくることに気づかせたい。

自分自身の食生活においては、あまり何も気にせず食品を購入するという生徒でも、将来の家族のために（特に、「幼い子どものための食品）」となると、考え方が変わってくる場合も予想される。授業の進み具合にもよるが、ジャンプ課題を提示することで「将来の健康で安全な食生活」にもつなげていきながら、食品選択・購入の考えを深められるような支援をしていきたい。

・生徒一人一人が自分の考えを深めることができるように、班ごとに食品のカード（写真）を準備する。また、理解することが苦手な生徒でも整理しながら考えられるように、前時までの既習事項（食品を選ぶ際の様々な観点等）が確認できるような情報カード、わかりやすく記入しやすい学習プリントを提示する。

お互いの考えを十分に聞き合えるような時間の確保と前向きに取り組んでいる姿勢への見守り、自信をもって考えを進められるような声掛けの支援なども配慮していきたい。

自分の考えを仲間に上手に伝えられない生徒でも、実は自分の考えをしっかりとっていたり迷っている場合も考えられる。一人一人に判別カード（A, B, C）を配り、全員が学び合いに参加できる雰囲気を作っていきたい。

（４）本時の具体の評価規準

①様々な情報や仲間の意見を取り入れながら、用途に応じた適切な食品選択を工夫することができる。

【創意・工夫】

②健康で安全な食生活を送るために、食品に関する正しい情報を生かしながら食品を適切に選択することができる。

【技能】

	<p>★班による思考</p> <p>4 全体でお互いの考えを共有する。</p>	<p>班</p> <p>一斉</p>	<p>・「自分がどちらの食品を選んだのか。」そして、「選んだ時にどんな考えを大切にされたのか。」を説明する。</p> <p>・仲間の意見を聞く事により自分の考えを深めることができるようにする。</p> <p>・自分と異なる考えを受け入れ、仲間と自分の考えを比較しながら自分の考えを深められるような支援をする。</p> <p>・食品によってはどちらとも判断しがたい場合もあると思うので、その理由も大切にしたい。</p> <p>○自分の考えを伝えて仲間の意見を聞くことで、ひとつの判断でも多様な視点があることに気づく。 ○メリット、デメリットを考えたいうえで、自分の判断を理由を含めて伝える。 ○仲間の意見を聞いて、自分が納得できる答えを見つける。</p> <p>・選ぶ決め手となった考えをおさえながら発表させる。少数意見も大切にしながら発表させる。</p> <p>・仲間の意見を聞きながら、納得した考えや参考になった考えをメモするように声がけする。</p>	<p>判定カード ABC</p> <p>①</p> <p>判定カード ABC</p>
<p>課題解決 10分</p>	<p>5 「食品選択・購入」について自分の考えをまとめよう！</p> <p>★個人による思考</p> <p>・自分の考えや意見や資料を振り返る。</p> <p>・食品選択に対する自分の生活のいきいきの言葉でまとめる。</p> <p>・数人が発表する。</p>	<p>個人</p> <p>一斉</p>	<p>・発表を聞いて、最終的にどの食品を選択するか、自分の考えを学習プリントに記入させる。</p> <p>・最初に選んだものと同じ食品になった場合でも、選んだ理由に変化があれば記入するように声がけする。</p> <p>・食品を選択する際には、様々な選択の仕方があることを確認させる。</p> <p>*ジャンプ課題： 「あなたは子育て中の親。子どもは幼児。ハンバーグが大好物。子どもに食べさせるのだったら手作りどしどし食品のどちらを選びますか。」</p> <p>・本時の授業で気づいたことこれからの食生活について感じたことを記入させる。</p> <p>・机間支援で見られた生徒の様々な考えを意図的に発表させる。</p> <p>○商品を選択する際に、メリット・デメリットを考えて納得して選びたい。 ○同じものを買うときでも、状況によって（いつ、誰のために使用するのかなど）状況によって違うことがわかった。 ○自分の食事だけを考えると、ただ好きなものを選んでしまう。将来、自分の子どもや家族のことを考えると安全面も気をつけていきたいと思った。 ○ただ、食べたいものを買っていた。安さや量を気にして選んでいたが、安全にも気をつけて選んでいきたい。</p>	<p>②</p> <p>学習プリント</p> <p>学習プリント</p>
<p>まとめ 5分</p>	<p>6 本時のまとめをする。</p>	<p>一斉</p>	<p>・生徒の発表の言葉から学習のまとめを行う。</p> <p>・選ぶ理由によって生活に健康を送るが、家族の健康を大切にしたいという考えを伝える。</p> <p>・それぞれが異なる食品を選んでおり、同じ人でも時と場合によって異なる方法がある。生活の状況によって、自分が納得できる食生活を取り入れていく力を身に付けていくことを伝える。</p>	