

# 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

日 時 平成23年5月27日（金） 第2校時

対 象 2年1組（男子20名 女子20名 計40名）

指導者 教 諭 濱 田 和 美

## 1 内容及び題材名 B 食生活と自立 「健康と食生活」

### 2 題材設定の理由

今日の日本の食を取り巻く状況を見ると、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、いつでもどこでも簡単に食べることができるようになっている。また、輸入食品や工場製品としての食品の氾濫は、食文化の本来の姿を生活の中から見えにくくしてしまった。これらの食品を、食欲にまかせて食べる若者は増えていて、生活習慣に大きな影響を及ぼしている。このような状況の中で、健康な日常生活を営むためには栄養・運動・休養の調和をとることが大切である。

食物は生命と健康を維持し、成長を促すなどのはたらきをし、毎日の活動に大きな影響を与えていると同時に、活動が活発で、成長が著しい中学生にとっては、この時期の食生活は非常に大切なものである。また、中学生期の食生活は生涯の身体をつくるためにもきわめて重要な役割を担っているにもかかわらず、その現状には多くの問題がある。

このように、中学生にとって、適切な食生活のあり方を学び身につけることは、生活の自立のためにはもちろん、生涯にわたり健康な生活を送るためにも意義深いことである。ここでは、実践的・体験的な学習活動を通して、中学生の健康や成長に必要な栄養素及び食品の栄養的特質、食品の調理上の性質、食品の選択と購入、献立の立て方を理解させ、自分たちの食事を整えたり食生活を見直したりする力をつけることにより、生活の自立を目指すことにした。

指導にあたっては、生涯にわたり健康的な生活を送るための基礎をつくるとともに、現在の食生活を見直し、自分の手で改善していくことによって、自分らしく生き、なりたい自分に近づくと考え、栄養的特質や調理の基礎など基礎的・基本的な知識を定着させ自らの食事を整えることができるようにさせたい。さらに実践する意欲へとつながるように、実践的・体験的な学習活動を多く取り入れることで、生活で生かそうとする態度を育成したい。

### 3 指導目標

中学生の一日分の献立を考えることを通して、食事の果たす役割について理解し、心身ともに健康な生活を送ろうとする態度を育成する。

- (1) 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させる。
- (2) 日常食の献立と食品の選び方について課題を見付け、その解決を目指して工夫させる。
- (3) 食品の選び方に関する基礎的・基本的な技術を身に付けさせる。
- (4) 日常食の献立と食品の選び方について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けさせる。

#### 4 指導計画（全8時間）

配時	学習項目	学習活動
2	毎日の食事について 考えよう	・ 自分の食生活をチェックし、食事の役割を考える。
2	栄養素のはたらき について知ろう	・ 主な栄養素のはたらきを知る。
1	いろいろな食品の栄養素を 調べよう	・ 食品成分表をもとに、様々な食品に含まれる栄養素を調べる。
1	中学生に必要な栄養の 特徴を知ろう	・ 食事摂取基準を用いて一日に必要な栄養素の量を知り、中学生に必要な栄養素の量を考える。
2 (本時 2/2)	食事の計画を立てよう	・ 食事摂取基準と食品群別摂取量のめやすの関係を知り、食品の概量を知る。 ・ 中学生に必要な栄養を満たす一日分の献立を考える。

#### 5 生徒の実態（アンケート実施対象：2年1組 男子20名、女子20名）

生徒の実態を把握するためにアンケートの実施を行った。

(1) 家で食事の手伝いをすることがありますか。

はい 40名

(2) 自分がよく行う食事に関する手伝いですか。

調理の手伝い……7名	配膳の手伝い……25名
片付けの手伝い…5名	買い物の手伝い…3名

(3) 食事を整える時にどのようなことを考えますか。

・ 栄養	・ 調理の時間	・ 材料
・ 調理の技能		

〈考察〉

本校では、昼食が弁当持参であることから、全ての食生活が個人の手ゆだねられている現状がある。そのため偏った食生活になる可能性があるため、PTA保健部との連携を図り、生徒の食生活の実態把握や、保護者の意識調査を行っている。

本学級の生徒は、何事にも真剣に取り組む。集団での活動にもよく取り組み、様々な行事において生徒同士のつながりを深めてきている。しかし、積極性に欠ける生徒も多く、他者の行動や意見に左右されやすい。生活面においては、各家庭での役割として、手伝いなどを行っている生徒も多い半面、苦手意識を感じている生徒も多いようである。そこで、グループでの学習を通して、他者の意見を尊重するとともに自分の考えを練り上げる学習活動が行えるようにしたい。献立を考えることによって、日頃の自分の食生活と重ね合わせ、よりよい食生活を目指す態度を育成したい。

## 6 本時の実際

(1) 主題 食事の計画を立てよう (2/2)

(2) 指導目標

中学生の食品群別摂取量のめやすを理解させ、一日分の献立を考えさせる。

(3) 目標行動

献立の意義や立て方を理解し、一日の食事摂取基準を満たすために1食分の献立を考えることができる。

(4) 評価基準

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
・食品の栄養的特質 について関心を持ち、 献立を検討している。	・中学生に必要な栄 養量を満たす一日分 の献立を工夫してい る。		

(5) 授業設計の視点

ア 段取る力を深めるためのデザインシートの活用

課題を解決するためには、その場の状況や与えられた条件などを整理し、どのような方法が適しているかを考えることが必要である。それらをうまく整理し、課題解決へと導くためにデザインシートの活用を行うことにした。一日分の栄養量を満たすためには、あとどれくらいの栄養が必要なのか、どのような食材を使ってどのような献立を考えるのかをデザインシートに記入していくことにより、自然と献立作成に必要な項目を意識するようになる。

イ 段取る力を育むための学習形態の工夫

グループでの活動では、個人での活動では得られないアイデアが浮かんだり、意欲の高まりがみられたりと学習活動の効果が高い。生活経験の差がある生徒ではあるが、それぞれがアイデアを出し合い、課題の解決を目指し、これまで得た知識や技術を活用し、全員で話し合う。そのときに、他者の意見も取り入れ、どの方法が一番適しているか予想しながら献立を作成する。

(6) 学習過程

過程	学習の流れ	時間 (分)	学習活動	指導上の留意点	教材 教具
導入 課題意識 課題の設定 取り組む・練り上げ 開 解 終決 評価 末	はじめ	10	1 ある中学生の夕食作りの場面を考える。	1 朝食と昼食から夕食で満たす栄養量に気付かせる。	1 デザインシート ・写真 ・食材 ・チェック表
	1 場面の確認		2 考えたことを発表する。	3 チェック表をみながらどのような点に気がつけるとよいか考える。	
	2 発表		4 学習課題を設定する。		
	3 補				
	4 学習課題の設定	20	5 献立作成に必要な条件と手順を確認する。 ・栄養 ・主食 ・好み ・主菜 ・能率 ・副菜 ・費用 ・汁もの ・季節感	5 献立を作成するときの視点を思い出すように促す。	5 デザインシート
	5 献立の立て方のポイント				
	6 献立を考える		6 条件を満たすように班ごとに献立を考え、献立カードで一食分の食事を完成させる。	6 カードを使い実際の献立を想起させる。	
	7 発表		7 隣の班の献立をそれぞれ評価する。	7 他の献立と自分たちの献立を比較させる。	
	8 補				
	9 献立を見直す	15	9 評価を見て、もう一度計画を見直す。 ・条件にあっているか ・よりよいものはないか	9 見直したり、付け加えたりするものは枠で囲むなどの工夫をさせ、変化を分かりやすくさせる。	6 そのまんま献立カード 7 プロジェクター 書画カメラ チェック表 見本献立
	10 できたか		11 補		
	12 本時のまとめ				
	13 わかったか	5	12 バランス良く食事を整えるには、献立の手順を意識し考えることが大切であることを確認する。	14 普段、食事を準備してくれる人も同じように考えていることに気付かせる。	11 デザインシート
	14 補				
	15 自己評価		15 自由記述による自己評価を行う。	15 自由記述で自己評価を行うことで、生活での実践へとつなげるように促す。	
おわり					