

技術・家庭科（家庭分野） 学習指導案

日時 平成27年6月5日（金）第1校時

対象 3年1組（男子20名女子20名 計40名）

指導者 教諭 山口 隼人

1 内容および題材名 B 食生活と自立「弁当の献立と調理」

2 題材設定の理由

近年、食生活をめぐる環境は、社会環境の変化に伴って大きく変化している。コンビニエンスストアや外食産業の普及は、簡便さや個食に対応した食品を豊富にし、いつでもどこでも自分が好む食事を手に入れることができるようになった。反面、食生活の課題としては、飽食・孤食・欠食、不規則な食生活による栄養の偏り、それによる生活習慣病など、多くの問題を抱えている。このような状況の中で、健康で豊かな生活を送るためには、食生活に関わる学習において献立を組み立てたり、献立に沿って調理を行ったりする能力を高めることが重要である。平成17年に「食育基本法」が成立し、翌年の3月に食育推進基本計画が策定された。平成20年3月に公示された中学校学習指導要領解説技術・家庭編においても、食育の充実が求められている。そのため、これまでの食生活の学習で得た知識・技術を活用し、自分の食生活の課題を解決するための方法を考え、家庭において実践し、食生活をよりよくすることができる生徒の育成が求められている。

ここでは、生徒が自分の食生活に関心をもち、問題点があればそれを改善する工夫を考えたり、自分や家族の食生活をさらに豊かにするための工夫を考えたりするなど、課題をもって日常食の調理や地域の食材を生かした調理の計画を立て実習などを行い、食生活をよりよくしようとする意欲と態度を育てることをねらいとしている。

本校では毎日の昼食において、学校給食ではなく家庭でつくった弁当を持参させている。しかし、生徒は実際に弁当をつくった経験が少なく、家庭で準備をしてもらっているのが現状である。生徒は、これまで献立の立て方や栄養バランス、調理など食生活に関する基礎的・基本的な学習を行ってきた。今後、中学校を卒業していく中で、基礎的な日常食の調理に加え、栄養やし好、季節、費用、調理の効率等に配慮しながら、計画・調理できる力は重要であると考え。自らの食生活に関心をもち、課題をもって調理などの活動について工夫し、計画を立てて実践する力を育てる必要があると考える。

指導に当たっては、自分たちで課題を見つけ、計画、実践、評価、改善するという問題解決的な学習を重視した。授業を設計する上で、①第三者の食生活に視点を当て相手のことを考え課題を見付ける、②その課題解決に向けて様々な視点の中から判断の根拠を明確にする、③その上で献立・計画を立てる、といった一連の流れを大切にしている。さらに、学習活動としては、計画をグループで発表し合ったり実践発表会を設けたりするなど、弁当をつくる際の視点の多様化、そして、構想がしやすい効果的な方法を取り入れた。また、弁当をつくる相手へのインタビューを取り入れ、相手の食生活の課題等に着目させ、これまで学んだ知識を深める場面を設定した。教材・教具としては、「弁当構想」最適化ボードを用いて、計画から発表までを可視化させることにより、一人一人がより自信をもちな

がら、弁当の計画に主体的に取り組めるように工夫した。

以上、当授業では、主体的・協働的に学べる場面を充実させながら、調理の楽しさや完成の喜びとともに、これからの生活を展望して、課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育成できるように、本題材を設定した。

3 題材の指導目標

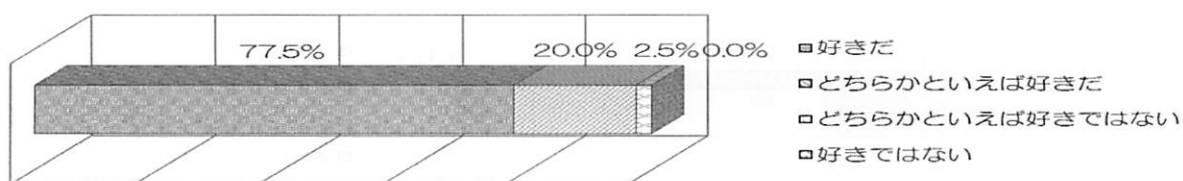
- (1) 日常食の調理と地域の食文化について関心をもたせて学習活動に取り組ませ、食生活をよりよくするために実践しようとする態度を育てる。
- (2) 日常食の調理と地域の食文化について課題を見付けさせ、その解決を目指して自分なりに工夫し創造できるようにさせる。
- (3) 日常食や地域の食材を生かした調理に関する基礎的・基本的な技術を身に付けさせる。
- (4) 地域の食文化の意義について理解させるとともに、日常食や地域の食材を生かした調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けさせる。

4 題材の指導計画（「B 食生活と自立」弁当の献立と調理 全5時間）

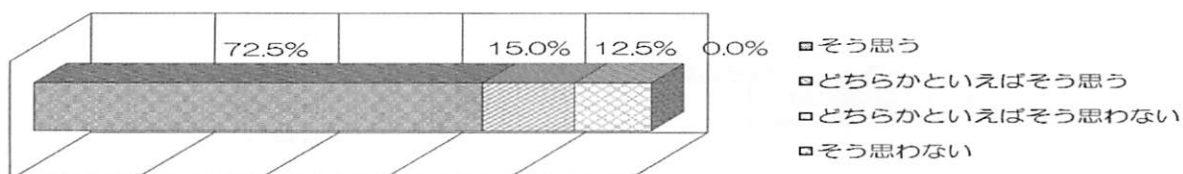
学習内容	時数	主な指導内容
1 弁当をつくろう (1) 食生活の振り返り	1	・ 近年の食生活の現状や課題を振り返らせるとともに、自らをめぐる食生活の課題について考えさせる。
(2) 弁当づくりの計画	2 (2/2) 本時	・ 献立作成の手順や弁当づくりの注意点等を理解させる。 ・ 課題を設定させ、課題を解決する弁当の献立等を工夫させる。
(3) 弁当の調理	1	・ 安全と衛生に留意させながら、協力して能率よく調理ができるようにさせる。
(4) 食生活の見直し	1	・ 自分たちの調理した弁当の特徴がわかるように発表させ、課題の解決方法を追究させる。 ・ 自分の食生活についての関心を高めさせ、日常生活で実践しようとする。

5 生徒の実態（事前アンケートより）平成27年4月16日実施 3年1組 実施人数40名

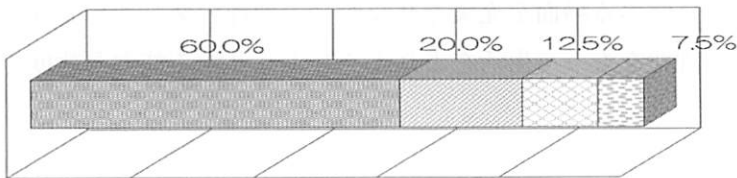
(1) 家庭分野の学習が好きですか。



(2) 家庭分野の学習は大切だと思いますか。

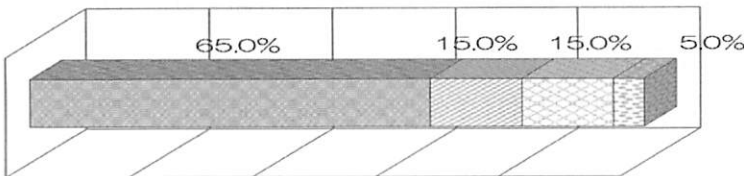


(3) 栄養や食品の学習が好きですか。



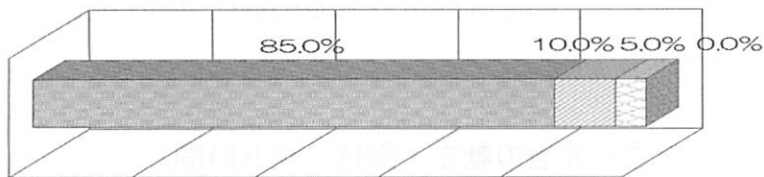
- 好きだ
- どちらかといえば好きだ
- どちらかといえば好きではない
- 好きではない

(4) 献立を考える学習が好きですか。



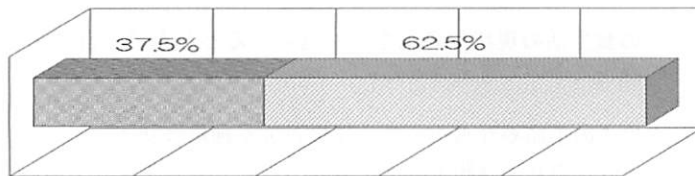
- 好きだ
- どちらかといえば好きだ
- どちらかといえば好きではない
- 好きではない

(5) 調理に関する学習が好きですか。



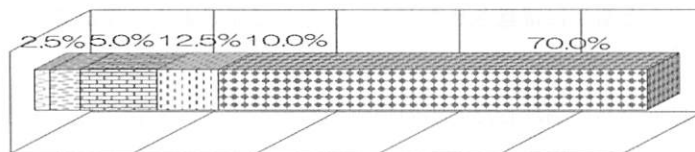
- 好きだ
- どちらかといえば好きだ
- どちらかといえば好きではない
- 好きではない

(6) 自分の弁当をつくった経験がありますか。



- ある
- ない

(7) 家庭ではどの程度の頻度で弁当をつくっていますか。

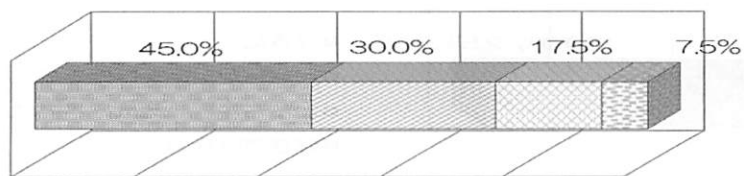


- ほぼ毎日
- 週に2~3回
- 週に1回
- 月に1回
- 半年に1回
- 年に1回
- 全くしない

(8) 弁当をつくる際に大事にしたいことは何ですか。《自由記述》

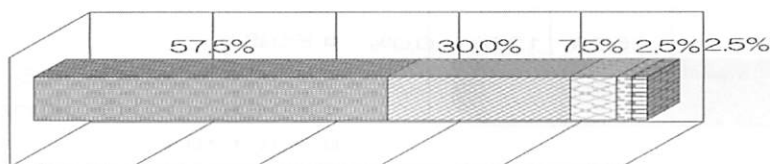
- ・ 栄養バランス・・・15名
- ・ 美味しさ・味・・・10名
- ・ 調理時間・手間・・・8名
- ・ 見た目・彩り・・・4名
- ・ 予算・・・2名

(9) 家庭分野で学習した調理などを、家庭でやってみようとしていますか。



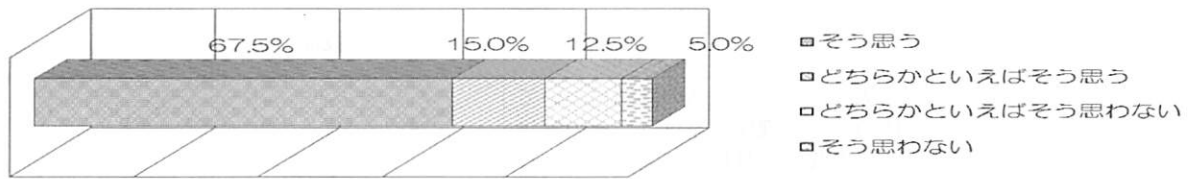
- そうしている
- どちらかといえばそうしている
- どちらかといえばそうしていない
- そうしていない

(10) 家庭で調理をするとき、誰とすることが多いですか。



- 一人で
- 母親と
- 兄弟と
- 祖父母と
- 父親と

(11) 将来、自分の弁当を自分で作りたいと思いますか。



(考察)

アンケートの結果から、家庭分野の学習が「好き」「どちらかといえば好き」と答えた生徒は約9割を占めている。同様に栄養や食品の学習が「好き」「どちらかといえば好き」な生徒は8割、献立を考える学習が「好き」「どちらかといえば好き」な生徒は8割、調理に関する学習が「好き」「どちらかといえば好き」な生徒は約9割と全体を通して、食に関する学習への関心が高い。「自分の弁当をつくったことがありますか」という問いに対しては約4割の生徒が弁当をつくった経験があるようである。しかし、「家庭ではどの程度の頻度で弁当をつくっていますか」という質問に対しては、月に一度以下と答えた生徒が約9割であり、多くの生徒が日常的には弁当をつくっていないことがわかる。また、「弁当をつくる際に大事にしたいこと何ですか」という質問に対しては、「栄養バランス」や「美味しさ・味」、「見た目・彩り」などの視点についてはある程度の回答が見られたが、その他についてはあまり考えが及んでいない。そのため、日常的に食べる弁当において、「栄養バランス」や「美味しさ・味」、「見た目・彩り」以外にも大切にすべき視点があることに気付かせる必要がある。

これまでの学習の知識・経験をもとに、実際に弁当の献立を立てたり、調理を行ったりする実践的・体験的な学習活動を通して、家庭で実践しようとする意欲と態度を育てたい。

6 本時の実際

(1) 主 題 弁当をつくろう

(2) 指導目標

食生活について課題を見付けさせ、その解決を目指して、よりよい弁当の構想を自分なりに工夫させる。

(3) 目標行動

食生活について課題を考え、その解決を目指して、多様な視点をもちながら最適な弁当の構想を立て、その根拠となるものを説明できる。

(4) 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 知識や理解
評価規準	自分の食生活に関心をもち、課題を主体的にとらえ、調理の計画と実践に取り組もうとしている。	食生活の課題について課題を見付け、その解決を目指して調理などの計画を自分なりに工夫している。		
概ね達成すべき姿	弁当の調理の計画に関心をもち、自分の意見をもちながらよりよい計画を立てようとしている。	課題を見付け、これまでの知識や経験をもとに、その課題解決を目指して、自分なりに工夫している。		

(5) 授業設計の視点

ア 社会とのつながりを意識した教材・教具の活用

学習と日常生活や家庭生活とのつながりを意識させる工夫として、変化し続ける社会からのアプローチを「ほりおこし」の場面の工夫として取り入れた。そこで、現代の社会情勢に目を向けさせた上で、企業・開発者による現代の社会における取組・課題からのアプローチを図ることにした。社会問題から引き起こされている具体的な場面設定を行い、解決方法について推測させ、課題の共有化を図ることにした。これらの工夫によって問題意識をほりおこしていくことで、家庭と社会とのつながりや技術と社会・環境とのかかわりの中から課題を見いだすことができると考えられる。

イ 知的コミュニケーションを活性化させる指導の工夫

知的コミュニケーションを活性化させるための工夫として、「技術・家庭科相互練り上げ7カ条」によってチーム内の意見に傾聴させ、協働的な活動の充実を図った。また、協働による思考を可視化するために、「弁当構想」最適化ボードを用いた。これにより、計画から発表、実践までの考えをチーム全体で共有しやすくなり、コミュニケーションの活性化が図られると考えた。さらに、弁当をつくる相手へのインタビューを行うことにより、相手の課題やニーズを踏まえた上で最適な弁当を構想する場面が生まれると考えた。このような指導の工夫を図ることで、これまでの体験や知識・技術を活用してより質の高い最適な解決策を追究していくと考えられる。

(6) 本時の流れ

段階	学習の流れ	時間	学習活動	指導上の留意点	教具・資料
導入	はじめ	7	1 これまでの学習を振り返る。	1 これまでの学習を振り返らせ、本時の学習への動機づけを図る。	2 TV, PC ワークシート 3 ワークシート 5 ワークシート
	前時の振り返り 1		2 老人ホームの食事に着目させる。	2 老人ホームの食事に着目させ、弁当を作る際に配慮すべき視点を多様化するとともに、相手を意識して調理することの大切さに気付かせる。	
	社会への着目 2		3 考えたことを発表する。	4 生徒の発言から学習課題を導き出す。	
	発表 3 補 4		5 学習課題を設定する。		
	学習課題の設定 5		〇〇先生のためによりよい弁当を作るためには、どうすればよいだろうか。		
展開	視点の確認 6	13	6 多様な視点を整理し、弁当作りに盛り込むべき視点を整理する。 ・調理時間 ・予算、価格 ・栄養バランス ・旬 ・調理方法 など	6 多様な視点を引き出すとともに、弁当作りに盛り込むべき視点を整理させる。	6 ワークシート 7 ワークシート インタビュー資料 広告 8 ワークシート 10 ワークシート 相互練り上げ7カ条 弁当構想ボード 11 弁当構想最適化ボード
	インタビューの視点化 7		7 インタビュー内容をもとに、弁当の構想に生かすべき視点を考える。	7 弁当を食べてもらう先生へのインタビューで得た情報を、これまでの学習と関連させながら、弁当作りに根拠を持たせて活用させる。	
	発表 8 補 9		8 各チームの意見を発表し、全体で共有する。	8 他のチームの考えに耳を傾けさせ、インタビュー内容と家庭科での学習との関連の参考にさせる。 9 関連が図れていない場合は、補足を行う。	
	弁当の構想 10		10 視点やインタビュー内容をもとに、弁当の構想を練り上げる。	10 相互練り上げ7カ条を意識させながら、視点をもたせた構想を練らせ、弁当構想ボードによって共有を図らせる。	
	発表 11 補 12		11 完成した弁当の構想を根拠をもって発表し、考えを学級全体で共有する。	11 完成した弁当の構想を共有させ、自チームの構想と比較させる。 12 参考になる点などは自チームの構想にも取り入れるよう促す。	
終末	振り返り 13	7	13 自由記述により振り返りを行う。	13 課題解決のための根拠をもたせ、相手を意識したものづくりの重要性に気付かせる。	13 ワークシート 14 ワークシート
	本時のまとめ 14		14 本時のまとめを行い、よりよい弁当の構想に必要な視点を確認する。	14 本時の学習を踏まえながら、弁当作りにおいて配慮すべきポイントを整理する。	
	次時の予告 15		食生活の課題を見付け、その解決を目指して自分なりに工夫する。		
	おわり		15 次時の予告を聞く。	15 今後の学習に向けて、意欲を高めさせるとともに、よりよい構想を求め続けるように伝える。	