

◆授業のポイント◆

- ・ 気付きのある実験・実習の工夫
- ・ 伝え合い教え合う場面の設定

技術・家庭科学習指導案

場 所 家 庭 科 室 本館（2階）

学 級 2年3組（男子18名女子20名計38名）

授業者 教 諭 精 松 真 由

1 題材

B 食生活と自立（2）日常食の献立と食品の選び方 ～加工食品の選び方～

2 題材について

現代の日本は、科学技術の進歩や流通の発達により、便利で安価な物が手に入りやすくなってきている。また、国際化、情報化が進んだことにより生活スタイルも多様化してきた。そのため、消費者の商品選択における判断基準は様々である。しかし、個人の価値観で商品を選択できる反面、環境問題、安全性などの今日的な課題にも直面している。消費者のひとりであり、次世代を担う中学生にとって、商品を選択する力をつけることは、大切であると考えた。

食生活においても、輸入食品や安価な加工食品が簡単に手に入るようになったが、安全性を疑問視する場面も多い。そのような中、健康志向も高まり、産地や原材料を意識する消費者が増えてきつつある。そのため、し好や価格だけでなく、様々な角度から食品を見つめ、正しく判断する力や、自分の価値観をもち、目的に応じた選択をする力をつけさせる必要がある。既習事項の「身近な消費生活と環境」と関連させ、加工食品を作ったり表示を調べたりする学習を通して、より豊かな食生活を営むために、必要な食品を選択する力をつけさせたい。

本校の生徒は、周辺に食品を販売する店舗が多い地域で生活している。食については関心が高いものの、し好や便利さ、安さなどの目の前のことへの意識が強く、本来の意味での豊かな食生活への意識は低い。また、加工食品を購入する際に、表示を見て、目的に合った選択をしようとしている生徒は少ない。

この題材は、食品の品質を見分け、用途に応じて選択できるようになることを目的としている。指導にあたっては、身近な加工食品を取り扱うことで、日頃から品質表示やマークを見て加工食品を選択しようとする意識を高めたい。また、し好や価格だけでなく、目的、栄養、環境への影響などに配慮して食材の選択や利用ができるような判断力と実践力を身につけさせたい。

3 題材の目標

- (1) 食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概要について知る。
- (2) 中学生の1日分の献立を考える。
- (3) 食品の品質を見分け、用途に応じて選択できる。

4 題材の指導計画 「B 食生活と自立」（全28時間）

指導項目	学習活動	時間	評価			
			関	創	技	知
中学生の食生活と栄養 ア 食事が果たす役割、健康 により食習慣	・ 食事の役割について理解する。	0.5	○			○
	・ 規則正しい食生活の重要性を理解する。	0.5	○	○		○

イ 栄養素の種類と働き, 中学生の栄養の特徴	・ 栄養素の種類とはたらきや中学生の栄養の特徴, 水分や食物繊維のはたらきを理解する。	2	○			○	
日常食の献立と食品の選び方 ア 食品の栄養的特質, 中学生の1日に必要な食品の種類と概量 イ 中学生の1日分の献立 ウ 食品の選択	・ 食品と栄養素の関係を理解する。	1	○			○	
	・ 中学生に必要な食品の種類と量を知る。	1	○			○	
	・ 中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立を立てる。	1	○	○		○	
	・ 生鮮食品・加工食品の特徴や, 安全な選択・購入・利用・保存について知る。	3本時 (2/3)	○	○	○	○	
日常食の調理と地域の食文化 ア 基礎的な日常食の調理, 食品や調理用具の適切な管理 イ 地域の食材を生かした調理, 地域の食文化 ウ 食生活についての課題と実践	・ 調理の計画を立てる。	3		○	○		
	・ 安全と衛生に留意した調理用具の使い方を 知る。	1		○		○	
	・ 野菜の調理上の性質を知り, 調理する。 (さつま汁・おにぎり) ※郷土料理	4		○	○	○	○
	・ 魚の調理上の性質を知り, 調理する。 (鰯の照り焼き・ご飯・汁物) ※郷土の食材	4		○	○	○	○
	・ 肉の調理上の性質を知り, 調理する。 (ハンバーグステーキ・野菜の添え物・ご飯)	4		○	○	○	○
	・ 日本の食糧事情について理解し, 課題を見 つけることができる。	2		○	○		
	・ 環境に配慮した食生活を工夫することが できる。	1		○	○		

5 題材における評価規準

B 食生活と自立 (2) 日常食の献立と食品の選び方

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
・ 食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量に関心をもち, 食品について調べたり, 計量したりしようとしている。			・ 食品の栄養的特質について理解している。 ・ 食品群や食品群別摂取量の目安について理解している。 ・ 食品を食品群に分類したり, 計量したりする活動を通して, 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。
・ 中学生の1日分の食事のとり方に関心をもち, 必要な栄養量を満たす食事のとり方をしようとしている。	・ 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み合わせについて考え, 工夫している。		・ 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。
	・ 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。	・ 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。	・ 生鮮食品と加工食品の表示の意味と良否の見分け方について理解している(鮮度, 原産地, 原材料, 食品添加物, 栄養成分, 期限表示, 保存方法 など)。

			<ul style="list-style-type: none"> 食品の選択における観点について理解している(目的・栄養、価格・調理の効率、環境への影響 など)。
--	--	--	--

6 本時の実際

(1) 主題 「食品の選択」 ～ 加工食品の選び方 ～

(2) 目標

ア 食品の選択における観点について理解し、用途に応じて、よりよい食品の選択をしていこうとすることができる。

イ 目的に合った加工食品を選択するために、自分の考えをまとめたり、実習や話し合い活動に参加したりすることができる。

(3) 授業づくりの視点

ア 気付きのある実験・実習の工夫

- 2種類(果汁が少ないもの・果汁100%)のオレンジジュースを比較できるように試飲する活動を行うことで、普段飲んでいるオレンジジュースにも、種類があることに気付かせる。
- ジュースを作る体験をさせることで、原材料などに関心をもたせ、表示を見る必要性に気付かせる。

イ 伝え合い教え合う場面の設定

- 学習前、実習後、学習後の自分の考えや自分と他者の考えを比較できるような活動を行ったり、ワークシートを工夫したりすることにより、目的に合わせて加工食品を選択する必要性に気付かせる。
- オレンジジュースの選択について、班や全体での話し合いや発表により、価値観の違いに気付かせたり、多様な意見に触れ、視野を広げたりすることができるようにする。

(4) 本時の実際

過程	時間	学習の流れ	学習活動	・指導上の留意点 ◎評価 ※思考の過程が見える工夫	教具等	
導入	10分	はじめ				
		自分の生活を振り返る。	1	1 自分の食品選択の状況を4段階で自己評価する。	※ これまでの自分の生活を振り返らせる。	ワークシート
		2種類のオレンジジュースを飲み比べる。	2	2 2種類のジュースを飲み比べ、違いに気付く。	・ 果汁の少ないジュースと果汁100%ジュースを試飲させ、商品によって味などに違いがあることに気付かせる。〔工夫ア〕	果汁100%オレンジジュース・果汁の少ないオレンジジュース、コップ
		課題設定	3	3 学習課題を設定する。	・ 学習する必要性を意識させる。	
		できたか	4	加工食品を選ぶ時には、どのようなことに気を付けばよいだろうか。	・ 問答により確認し、ワークシートに記入させる。	ワークシート
		補	5	・ 加工食品の表示に無関心ではよくないことに気付かせる。	書画カメラ デジタルTV	

展開	33分	班	<p>(3) 果汁の少ないジュースの材料を知る。 6</p> <p>(15) 果汁の少ないジュースを作る。 7</p> <p>できたか 8 補 9</p> <p>(5) ジュースの表示を観察し選択の件と理由を考える。 10</p> <p>できたか 11 補 12</p> <p>(10) 自分の考えを班で伝え合う。 13</p> <p>できたか 14 補 15</p>	<p>6 試飲したジュースの味を参考に、材料と使用量(一部)を記入する。</p> <p>7 班ごとに果汁の少ないジュースを作る。</p> <p>10 表示を観察し、加工食品を選択する際の自分の考えを整理する。</p> <p>13 班内でお互いの意見を伝え合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生徒が発表した意見を黒板にまとめ、ジュースを作る際に参考にできるようにする。 ※ ジュースを実際に作らせることにより、原材料がどのような物であったかを知らせ、加工食品の表示を見ることの大切さに気付かせる。 [工夫ア] 作る様子を見て回り、助言を行う。 試飲したジュースの原材料や成分表などの表示を見せる。 ◎ 数種類のオレンジジュースの表示を観察させ、目的に応じた選択をするための自分の考えをまとめさせる。 ワークシートの記入状況を見て、根拠をもって判断できているか確認する。 机間指導を行い、根拠を説明できるように助言する。 ※◎ 自分の考えを、根拠をもって説明させる。また、他者の意見を聞き、参考になったことをメモさせる。 [工夫イ] 机間指導を行い、根拠をもって説明できているかを確認する。 班の司会者に、補足を促す発問をさせる。 	<p>ワークシート</p> <p>水,砂糖,香料,着色料,クエン酸,果汁の少ないオレンジジュース,コップ空のペットボトル</p> <p>ワークシート 意見カード テープのり</p> <p>司会者用発問カード</p>
			<p>一斉</p>	<p>加工食品を選択するときの条件を整理する。 16</p> <p>まとめ 17</p> <p>自己評価 18</p> <p>次時の予告 19</p> <p>おわり</p>	<p>16 考えを発表する。</p> <p>17 学習のまとめを行い、記入する。</p> <p>18 活動を振り返り自己評価し、考えの変容や今後の課題に気付く。</p> <p>19 次時の実習へ向けての目標をもつ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の発表から、加工食品を選択するときのキーワードを拾う。 生徒の発表の言葉から学習のまとめを行う。その際、場の状況により選択の優先事項が変化することや価値観の違いなどについても知らせる。 ※ 学習前の自分と比較させ、自己の考えの変化や実践に向けての課題に気付かせる。 [工夫イ] 次時は、他の加工食品の表示について学習することを知らせ、表示を見て加工食品をよりよく選択しようとする意欲を高める。
まとめ	7分	個	一斉			