

## 「家庭総合」学習指導案

日 時 12月13日(木) 5校時  
学 級 2年4組 39名  
(男子20名 女子19名)  
場 所 被服実習室  
指導者 井手 真理

### 1 単 元 食べる ～食生活の科学と文化～

#### 2 単元設定の理由

現代は、各地域のスーパーやコンビニエンスストアが早朝から深夜まで営業し、生活に必要なものがいつでも簡単に手に入るとても便利な時代となっており、食生活面から見ると、調理済み食品・加工食品・外食などの利用による食の外部化や簡便化が進んでいる。このような現代において、若い世代では、手軽で食べやすいものや好きなものばかりを摂取しがちになり、食物摂取の偏りで栄養バランスが崩れたり、食事時間が不規則になったり、孤食の傾向が強まり家族や友人達との心のふれあいが希薄になったりと食生活における問題点が多くなっている。また、その栄養の偏りや不規則な食習慣により、肥満や無理なダイエットの増加など健康面の問題も増加している。

本校生も朝食抜きや昼食時間以外での加工食品や菓子パンの利用など、食生活が乱れており、心身の健康面低下が心配される。生徒達の食生活は、生徒自身の問題だけではなく各家庭の食習慣も大きい。生徒自身が現代の食生活の問題点を理解し、将来にわたって望ましい食生活のできる力を身につけていくことがとても重要である。

そこで、この単元では、「栄養素の種類と働き」・「1日に必要な食品摂取量」・「食品の安全・献立作成と調理」・「健康で安全な食生活」について学習しその知識と技術をしっかりと習得させ、今後生徒達が心身共に健康で豊かな食生活ができるよう、この単元を設定した。

#### 3 指導目標

- (1) 現代の食生活の問題点を理解させる。
- (2) 栄養素の種類と働き・1日に必要な食品摂取量・食品の安全について理解させる。
- (3) 基本的な調理技術と家族の献立が作成できる力を養う。
- (4) 健康で安全な食生活について理解させる。

#### 4 指導計画(24時間)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| (1) 人と食生活     | 2 h           |
| (2) 栄養と食品     | 6 h           |
| (3) 食品の特性と選択  | 4 h           |
| (4) 献立と調理     | 10 h          |
| (5) 健康で安全な食生活 | 2 h (本時1 / 2) |

#### 5 生徒の実態

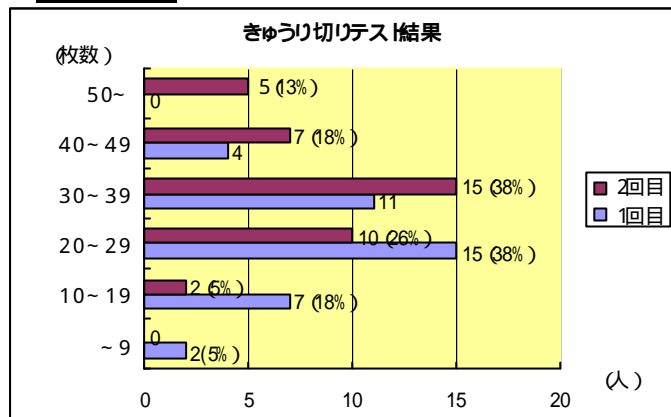
全体的に真面目な授業態度で、学習意欲もあり課題の提出状況もよい。調理実習も積極的に取り組み、班で協力しておいしく作ろうという姿勢が見られる。

第1回目の調理実習で、調理の基礎技術のテストとして、きゅうり切りテストを行った。テストは、きゅうりの小口切り・厚さ0.2cm以下・30秒間で何枚切ることができるかである。そして、その約2か月後同じテストを実施し、生徒達の技能力が向上したかを調査した(グラフ)。結果は、平均枚数が26枚から36枚になった。3回の調理実習の中で、玉ねぎ・人参のせん切りやみじん切り、煮る・炒める・調

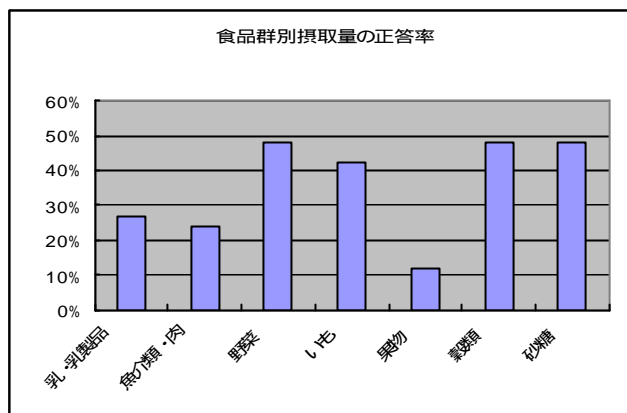
味するなどの技能面の観察や各班の完成した料理の出来ばえから判断して、生徒の技能は確実に向上した。

健康で安全な食生活を行うための知識や理解については、「何をどれだけ食べればよいか」を4つの食品群別摂取量で考えさせ、大まかな摂取量が理解できているかアンケート調査した(グラフ)。結果は、ほとんど理解できておらず、また、正しい目測もできないということがわかった。

グラフ



グラフ



## 6 本時の実際

- (1) 主題 健康で安全な食生活 ~何をどれだけ食べたらよいか~
- (2) 目標 食事バランスガイドを使って1日の必要量を理解する。  
食生活設計の5つのポイントを理解する。

### (3) 指導過程

段階	時間	学習活動	指導上の留意点	評価・資料
導入	7分	1 本時の目標を知る。 食生活設計の5つのポイントと「食事バランスガイド」についての説明を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康で安全な食生活を行うためには、食生活の設計ができなければならない。食生活設計の5つのポイントを知らせ、本時は食物の選択及びその必要量について「食事バランスガイド」を使って学習することを伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パワーポイント 全員が顔を上げて説明を聞いているか。 (関心・意欲・態度)</li> </ul>
展開	35分	2 グループ活動の説明を聞く。 3 6人1組のグループで1日の献立を考える。 4 グループの発表を聞く。 5 「食事バランスガイド」の説明と献立の立て方の説明を聞く。 6 1日の必要量を摂取できるよう再度献立を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループで、各自が日常食べている食事(献立)を出し合いながら、1日の食事(朝食・昼食・夕食)を考えさせる。</li> <li>普段食べているもので献立を立てさせる。</li> <li>机間巡視を行い、1つのグループに発表させる。(黒板前)</li> <li>「食事バランスガイド」を使っての献立の立て方を説明する。</li> <li>バランスガイドのワークシートを使って再度、1日の献立を考え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>献立カード、画用紙  グループで意欲的に取り組んでいるか。 (関心・意欲・態度)</li> <li>パワーポイント 「食事バランスガイド」の使い方が分かったか。(知識・理解)</li> <li>ワークシート</li> <li>献立カード</li> </ul>

		7 グループの発表を聞く。	<p>させる。(机間巡視)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1つのグループに発表させる。</li> <li>・ ワークシートを黒板に用意し、必要量が満たされているか、確認していく。</li> <li>・ 他のグループも必要量が満たされたか、確認する。(各グループに発表させる)</li> </ul>	<p>必要量が満たされる献立を考えられたか。(思考・判断)</p> <p>どのグループもできているか。(理解)</p>
		8 献立カードの片づけをして、グループ活動を終わる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 献立カードの片づけをさせる。</li> </ul>	
まとめと次時の予告	8分	9 食生活設計の5つのポイントについて再度確認する。 10 次時は、環境と食生活、食文化の伝承について学習することを知らせる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活設計の5つのポイントについて再度確認させ、特に1日の必要量について理解できたか確認する。</li> <li>・ 次時の予告をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ パワーポイント</li> </ul>

(4) 本時の評価

【関心・意欲・態度】 スライドを使った説明をよく聞いているか。グループ活動を意欲的に行ったか。

【思考・判断】 1日に必要な食事を考え、適切な献立が立てられたか。

【技能・表現】 グループ内での自己の考えを発言したり、グループの発表を適切に行えたか。

【知識・理解】 「食事バランスガイド」の使い方、1日に何をどれだけ食べたらよいか、食生活設計の5つのポイントについて理解できたか。

