

家庭科学習指導案

科 目	授業学級	授業場所	使用教科書	授業者
家庭基礎	1年5組（普通科）40名 （男子20名，女子20名）	1年5組	家庭基礎 （大修館書店）	竹原 亜矢子

1 題材名 食生活をつくる

2 題材の目標

栄養，食品，調理，食品衛生などに関する基礎的・基本的な知識と技術を習得し，生涯を見通しながら自分や家族の食生活を健康で安全に営むことができる。

3 題材の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
栄養，食品，調理及び食品衛生などに関心をもち，意欲的に学習活動に取り組んでいる。	栄養，食品，調理及び食品衛生などについて課題を見だし，その解決を目指して思考を深め，食にかかわる情報を適切に判断し，表現している。	主体的に食生活を営むために必要な食品の選択，調理，食生活の管理などの技術を調理実習を通して身に付けている。	栄養，食品，調理及び食品衛生などについて，科学的に理解し，安全と環境に配慮した食生活を主体的に営むために必要な知識を身に付けている。

4 題材の指導計画（全16時間）

内 容	時 間 数
食生活を見直そう	2時間
1日に必要な栄養素と食事の量を知ろう	2時間（本時2／2）
栄養と食品について理解しよう	6時間
安全で環境に配慮した食生活をつくろう	1時間
食事を作ってみよう	4時間
これからの食生活を考えよう	1時間

5 題材観

本題材は，健康で安全な食生活を営むために必要な基礎的・基本的な知識と技術を習得させ，生涯を見通した食生活を営むことができるようにすることを目標としている。また，食生活に関するテーマでの学校家庭クラブ活動を関連付けて行っており，習得した知識や技術を活用し，家庭生活での問題を解決する発展的な能力を育てることができる。

6 生徒観

夏休みの課題として，全員が弁当の献立を考え，調理している。ほとんどの生徒が意欲的に取り組

んでいるが、食生活に関する授業を終えていない時期の実施であったこともあり、夏休み課題には改善の余地が残る。また、本年度4月に中学校における既習事項の定着度調査を行ったところ、「中高生が成人よりも炭水化物・脂質・たんぱく質を多く摂取しなければならない理由」、「食品に含まれる栄養素」における内容の理解が低いことが分かっている。

7 指導観

生徒は、小学校で自分自身の成長のために必要な五大栄養素の基礎的事項を学び、「1食分の献立を考える」ことを中心に学習している。また、中学校では自己の生活の自立を図るという視点に立って、食事が果たす役割、健康に良い食習慣、地域の食文化などについて学び、「1日分の献立を考える」ことを中心に学習している。それを踏まえ、高等学校での食に関する学習では、家族や社会との関わりの中で自己の生活の自立を目指し、生活をよりよくしようとする能力と態度を身につけなければならない。

家庭で実際に調理した弁当を教材として、自分の食生活とじっくり向き合い、課題に気づかせることを意識している。学習した内容を活用し、健康を考えた食生活を進んで工夫できるような姿勢を養いたい。

8 本時の実際

(1) 本時の目標

- ① 望ましい料理の組み合わせや量を考え、適切な献立を作成することができる。
- ② 食品群別摂取量のめやすから、高校生に必要な食事の量について考える。

(2) 本時の評価基準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
/	食品群別摂取量のめやすを活用し、献立を考え、工夫している。	主体的に食生活を営むために必要な情報を収集・整理することができる。	/

(3) 本時の展開

過程	学 習 内 容	指導上の留意点	評価の観点
導 入 (8 分)	1 本時の学習目標を知る。 2 バランスのよい食事(弁当)の基本を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本時の学習目標を理解させる。 ・ パワーポイントに注目させ、バランスのよい食事(弁当)について理解を深める。 ・ 野菜は量だけではなく、色についても認識させる。 	

<p>展開 (37分)</p>	<p>3 自分の弁当を自己評価し、課題を見つける。 (栄養バランス・色・味・調理法等)</p> <p>4 弁当のお勧め献立を発表する。</p> <p>5 隣同士で互いの弁当の評価をし、良い点や課題について考える。</p> <p>6 食品群別摂取量のめやすを活用し、1日に摂りたい食事量の中で弁当献立をどう改善、工夫していきたいかを考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高校生にとって必要な食事の量を自分自身のこととして理解させる。 ・ 常備菜, 時短おかず, 隙間を埋めるのに有効なおかずがあることに気付かせる。 ・ 弁当の良い点や課題に気付かせる。 ・ 高校生の食事量で献立作成をすることを理解させる。 ・ バランスのよい食事の基本や生徒同士のアドバイスも参考にしながら理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 主体的に食生活を営むために必要な情報を収集・整理することができる。 (技能) ・ 食品群別摂取量のめやすを活用し、献立を考え、工夫している。 (思考・判断・表現)
<p>終末 (5分)</p>	<p>7 学習内容を日常生活の中でどのように活かしていきたいかを考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 献立作成をした感想を発表させ、望ましい料理の組み合わせや高校生に必要な食事量について理解を深めさせる。 	

9 授業後の感想

バランスのよい食事の基本を学んだ後、お勧め献立を生徒に発表させた。生徒の作ったものを取り上げることで、生徒は興味を持って授業に参加できていた。また、生徒同士で、友達の作った弁当へのアドバイスをさせた。生徒同士、お互いの弁当を真剣に評価し合い、客観的に食事の内容を評価する力を身につけられたように感じた。

反省点としては、教材の表示方法があげられる。卵焼きの飾り切りの説明では、絵で板書するだけでなく、切れ目の入った色画用紙を使うとより理解が深まったのではないかと考えられる。また、食品カードを使って、野菜のグラムクイズをした際、カードが小さかったので、スクリーンに誰もが見やすい大ききさで表示すべきであった。

授業後の生徒の自己評価表より、生徒は、自分自身の食事の問題点、1日に必要な食事の量を理解できたようであった。今回の授業では、生徒の作ったものを多く取り上げたことで、生徒自身の興味関心につながったと考えられる。今後も、生徒が自己の生活の問題に気づき、自己の生活を高めようとする意欲につながる生徒主体の授業作りに努めたい。