

技術・家庭科学習指導案(家庭分野)

活動場所	北校舎 1階	被服室
生徒数	1年3組	男子15名 女子16名 計31名
指導者	教諭	西 光 乃

1 題材 生活の自立と衣食住「中学生の栄養と食事」

2 題材の設定理由

科学技術の進歩やライフスタイルの変化に伴い、私たちの食生活にもさまざまな変化、影響がでてきている。ファミリーレストランやコンビニエンスストアに代表される外食産業の発達や、栽培方法、輸送技術の発達により、いつでもどこでもあらゆる食品が手に入る、まさに飽食の時代となった。しかし、同時に鳥インフルエンザ問題や、食品の偽装表示問題など食に対するさまざまな問題が噴出し、大きな社会問題となっている。さらに、折からの健康ブームも相まって、身体にいいとなると、お茶や水にまでお金をかけるなど、消費者の食の安全性に対する関心は非常に高いものとなっている。一方、そのような消費者の行動とは裏腹に、ファーストフードやインスタント食品を好んで食べる消費者も多く、食卓にも冷凍食品や弁当が並ぶなど時代の流れとは大きな矛盾が生じ、消費者の食に対する態度の偏りをみてとることができる。このような社会情勢の中、体の基礎を築く成長期にいる中学生に、その矛盾点を理解させ、真に自分の身体を守り、健康につながる食生活の在り方を考えさせることは大事である。

本題材では、健康と食事のかかわりについての学習を行う。その中で、食品に含まれる栄養素の種類と働き、中学生時期の栄養の特徴について理解させるとともに、一日に必要な食品の概量を把握し、自分で食事をととのえることができるようになることを目的としている。

本校の生徒の実態として、食に関するアンケート結果では、作ること、食べることが楽しみという回答が8割をしめるが、そこに存在する食品の栄養素や組み合わせ、食品の選択、調理に関する技能といったものについては、2割程度である。さらに、家庭においても、自分で食品をそろえたり、栄養の組み合わせを考えたいという回答は1割程度であり、食と健康を結びつけて考えていないのではないかと思われた。このような子どもたちの現状から、自分自身の健康を考えながら、食事をととのえる能力を養う必要があると考えた。

そこで、指導にあたっては、将来にわたってよりよい食生活を築かせるために、導入において、日頃の食生活のなかで起こりうる問題事象を提示することで、課題の共有化を図りたい。また、体験的な学習活動をとおして、生徒が興味や関心をもって意欲的に学習に取り組むことができるようにするとともに、お互いに意見交換を行う場の設定や、学習形態を工夫することで、生徒同士が互いに高め合うことができるようにしたい。

3 題材の学習目標

中学生の時期の栄養に関する基礎的な知識を日常の食生活と関連づけて理解させるとともに、健康を考えた食事づくりができるようになる。

4 評価規準

学習活動における 具体的な評価規準	想定される生徒の学習状況と手だて
	A「十分満足できる」と想定して生徒の状況 C「努力を要する」と判断した生徒への手だて
ア 生活や技術への関心・意欲・態度	
① 食事の役割や健康との関わりについて関心をもっている。	A 食事の役割や健康との関わりについて関心を持ち、意欲的に学習に取り組んでいる。 C 食事の役割や健康との関わりについて具体例を示し、自分のこととしてとらえられるよう工夫する。
② 中学生の時期の栄養の特徴について関心をもっている。	A 中学生の時期の栄養の特徴について関心を持ち、自分の食生活と比較することができる。 C 中学生の時期の栄養の特徴を提示し、理解させる。
③ 食品の栄養的特質について関心をもっている。	A 食品の栄養的特質について関心を持ち、意欲的に学習にとりくんでいる。 C 具体的に食品を提示し、ペアやグループ学習などでお互いに学習させる。
イ 生活を工夫し、創造する能力	
① 食事点検などから課題を見つけその解決を目指して工夫している。	A 食事点検などから課題を見つけ、その解決を目指し工夫することができる。 C 中学生の時期に多い問題点を例として挙げ、その中から自分の課題を見いださせる。
② 中学生に必要な栄養を満たす一日分の献立を工夫している。	A 中学生に必要な栄養を満たす一日分の献立を工夫し作成することができる。 C 食品カードや料理カードを示して、バランスを考えた組み合わせができるようにさせる。
ウ 生活の技能	
① 自分の食事を点検することができる。	A 自分の食事を点検し課題を見つけることができる。 C 中学生の時期に多い問題点を例として挙げ、その中で自分の課題をみつけさせる。
② 栄養素の種類と働きや食品の栄養的特質について調べたりまとめたりすることができる。	A 栄養素の働きや食品の栄養的特質について、食品成分表を活用し調べたりまとめたりすることができる。 C ペア学習などで、進捗が速い生徒のものを参考にしながら学習させる。
③ 食品群別摂取量の目安を用いて中学生の1日分の献立を考えることができる。	A 食品群別摂取量の目安を用いて、栄養、嗜好、調理法などあらゆる視点を考えたうえで1日分の献立を考えることができる。 C 個別指導を行い、献立作成の手順について、具体例を示しながら説明する。
エ 生活や技術についての知識・理解	
① 五大栄養素の種類と働きについて理解している。	A 五大栄養素の種類と働きについて、説明することができる。 C 小テストや、ペア学習などの工夫を行い理解させる。
② 中学生の時期の栄養の特徴について理解している。	A 中学生の時期の栄養の特徴について説明することができる。 C 中学生の時期の身体の発達について説明し、それが栄養と関連していることを、具体例を示しながら気づかせる。
③ 食品の栄養的特質を理解している。	A 食品の栄養的特質について説明することができる。 C 食品成分表を活用し、たくさんの食品を調べさせることにより、理解させる。
④ 食品を食品群に分類し1日に必要な食品の概量がわかる。	A 食品を食品群に分類することができ、1日に必要な食品の概量を説明することができる。 C 食品模型などを利用して、1日分の概量を視覚的にとらえさせるなどの工夫を行い理解させる。

5 項目の学習及び評価計画

時間	学習の流れ	評価項目	評価方法
1・2	○ 生活の中での食事の役割や健康との関連について考える。	アー① イー① ウー①	ノート点検 学習振り返りカード ノート点検
3	○ 栄養素の種類と働きについて考える。	エー① ウー②	確認テスト ワークシート
4	○ 青少年期の栄養所要量とその特徴について考える	アー② エー②	ノート点検 学習振り返りカード
5・6	○ 食品の中に含まれる栄養素の種類と量について理解し食品群に分類する。	アー③ エー③	学習振り返りカード 確認テスト ノート点検
7～9 (本時 8/9)	○ 一日に必要な食品の概量を理解し、献立作成を行う。	イー② ウー③ エー④	ワークシート、観察法 ワークシート 学習振り返りカード

6 本時の実際

(1) 主題

中学生に必要な栄養を満たす一食分の献立

(2) 学習目標

中学生に必要な栄養量を満たす1日分の食事を見通した献立を考えることができるようになる。

(3) 授業設計の視点

ア 生徒一人一人が課題に気づき、互いに共有する場面の工夫

提示された献立のパターンや、自分が作成した献立のような食事を続けるとどうなるのか、お互いに考えさせ、また、そこから起こりうる身体への弊害を認識させることから、課題の共有化を図る。

イ 生徒が互いに課題を追求し、解決していく場の工夫

他のグループからアドバイスをもらいながら、献立の修正を行うという学習の形態を工夫する。また、作成した献立の各食品の摂取量を円グラフに記入し、視覚的にとらえやすいように教材の工夫を行う。

ウ 他とのかかわりの中で、自分を見つめなおす評価の工夫

献立作成後、グループ同士で意見交換を行い、異なる視点からの意見を聞くことで自分たちの献立の問題点に気づかせる。また、他のグループの献立を見ることにより、その後の修正の場の参考とさせたり、よりよい献立作成へと導く。

(4) 授業の展開

過程	時間	学習活動	指導上の留意点と評価 (◆は評価項目)
導入	10分	はじめ	
		前時に作成した献立を1 確認する	1 事前に作成させた、献立を確認する。栄養の組み合わせが悪いパターンの中から特に多かった3つを選び提示する。 ex・1群が多い ・2群が少ない ・5群が多い
展開	7分	このような食事を続け2 ると身体にはどのような 影響があるのか考える	2 1で提示した食事を続けることにより、身体にどのような影響があるか考えさせ発表させる。資料を提示し、視覚的に訴えることにより、問題を認識させる。
		学習課題の設定 3	3 学習課題 「バランスのよい1食分の献立に修正しよう」
		分かったか 4	4 挙手により確認する。 5 再度、説明する。
		補5	
		グループ編成 6	6 事前に自分が作成した献立に近いパターンを選び、同じパターンを選んだ者同士でグループを編成する。
		献立作成手順の説明 7	7 献立作成の手順と方法を説明する。 ・食品群別摂取量のめやす ・献立カードや料理本の使用
		分かったか 8	8 挙手により確認する。 9 再度、説明する。
		補9	
		献立作成 10	10 献立カード等をもとに献立を作成させる。 ◆ウー③
		隣のグループと意見11 交換を行い改善点 などを話し合う	11 献立が作成できたら、隣の班と交換し、良い点や改善点などの意見交換を行わせる。 - 〈視点ウ〉 - 隣の班と意見交換を行うことにより、相互評価を行い自分たちの問題点に気づかせる。また、他の班の献立をみることにより、今後の参考にさせる。
15分	献立の修正 12	12 隣の班から出されたアドバイスをもちに、献立の修正を行う。	
	補14		
	できたか 13	- 〈視点イ〉 - 隣の班から出されたアドバイスをもちに、1食分の摂取量を円グラフに記しながら、不足している食品群をとらえさせ、修正を行わせる。	
5分	振り返りカードの記入 15	15 学習振り返りカードで本時を振り返らせる。 ◆エー④	
	次時予告 16	16 次時は本時に作成した献立について、工夫した点なども含め発表会を行うことを伝える。	
終末	5分	おわり	