

技術・家庭科(家庭分野)学習指導案

学 級 : 2 年 1 組 3 1 人
場 所 : 被 服 室
指 導 者 : 教 諭 柿 元 慶 子

1 内容・題材名 B 食生活と自立 「日常食の調理と地域の食文化」

2 題材について

(1) 教材観

日本の食をとりまく状況は、調理済み食品やレトルト食品、インスタント食品などが多く出回り、食生活も簡便になってきており、それらの食品を食欲にまかせて食べる青少年は多く、欠食・過食なども多い。また、食品の栽培技術や保存・加工技術等の進歩によって、多くの生鮮食品が一年中出回るようになり、季節感や地域性等が希薄になりつつあり、地域固有の食文化も失われつつある。このような中で、中学生が適切な食生活のあり方を学び、身に付けることは、生活の自立のために、さらには生涯にわたって健康な生活を送るためにも大切なことである。

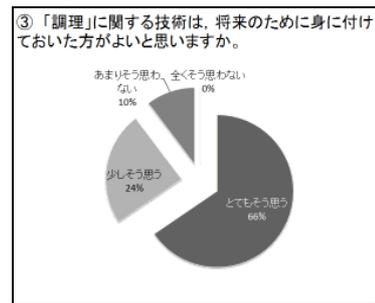
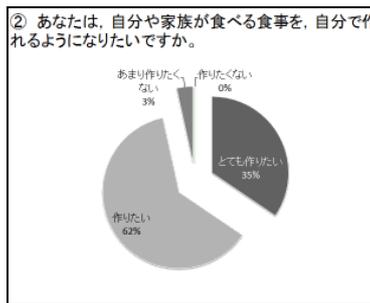
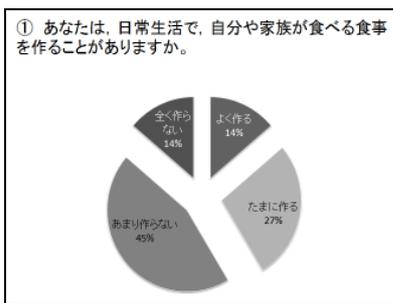
「日常食の調理と地域の食文化」では、日常食の調理などに関する学習を通して、調理についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、地域の食文化について関心と理解を深め、これからの生活を展望して、課題をもって食生活をよりよくしようとする意欲と態度を育てることをねらいとしている。

野菜は、ビタミン類、無機質、食物繊維を豊富に含み、わたしたちの健康な食生活にはなくてはならないものである。このように栄養的に重要な意味や、季節感や料理に彩りを与える効果ももつ。また、野菜は地域ごとに特色があるものも多く、本校区においてもほうれん草などの軟弱野菜やにがうりも多く栽培されている。このような地域性もふまえ、技術分野「C 生物育成に関する技術」ともつながりをもった題材を扱ったり、栽培した野菜を家庭分野で調理したりすることで、野菜がより身近なものになり、生活で活用できる能力の育成を図ることができると考えた。

(2) 生徒観

生徒の実態を把握するため、アンケート調査を実施した。

【アンケート実施日 平成 25 年 9 月 2 日 (月) 調査対象：2 年 1 組 29 人】



④ あなたが調理をするとき考えることは何ですか。(複数回答可)

- ・ 味などを美味しく作る (10)
- ・ 栄養のバランスを考える (9)
- ・ 見た目や彩りを考える (8)
- ・ 食べる量を考える (4)
- ・ 切り方を考えたり、工夫する (3)
- ・ 野菜や肉などのバランスを考える (3)
- ・ 好み、相手の気持ち、料理の質、自分の能力、時間、調理の順序 など (各1)

上記の②、③の結果から、「食」に対する興味・関心が高く、自分で食事を作れるようになったり、将来のために技術を身に付けたいと感じている生徒が非常に多いことが分かる。しかし、①から、普段の生活で、食事を作ることがない生徒の割合が半数を超えていることから、日常生活での調理の経験は不足していることが分かる。

また、④の結果から、栄養や味、見た目など、献立作成に必要な知識に関することは考えられているが、時間配分や能率、計画などの技術の活用に関する回答をしている生徒は非常に少なかった。

さつまいもを入れる大根は、どのくらいの厚さに切るとよいでしょうか。次の中から適切なものを選び、記号で答えなさい。

ア. 0.5 cm イ. 1.5 cm ウ. 2.5 cm エ. 3.5 cm

上記の質問は、平成 21 年度に発行された「特定の課題に関する調査」(国立教育政策研究所教育課程研究センター)の「食生活」を中心とした問題に関する出題例である。本学級において、適切な厚さ(「0.5 cm」)を選択した割合は 17%であった。これは、全国平均の 38.3%を大きく下回っている。

このことから、本題材で、しっかりと基礎的・基本的な知識や技術を身に付けさせ、日常食の調理を身近なものにし、食生活をよりよくするために実践しようとする態度を養いたい。そこで、日常の生活場面と学習内容のつながりを想起させるようなストーリー性のある導入の工夫を行い、調理に必要な手順や時間を考えて計画したり、食品の調理上の性質を生かした調理を工夫させたりする指導が必要であると考えられる。

(3) 指導観

指導に当たっては、成長期である中学生にとって「食」は、生涯にわたり健康的な生活を送る基礎をつくることに気付かせたい。そこで、問題解決的な学習を展開するために、日常的生活場面と学習のつながりを想起させるようなストーリー性のある導入を取り入れることで、生徒の興味・関心を引き起こし、学習課題の設定につなげたい。また、中学生が将来にわたって自分の食事をととのえられるようにするために、食品の栄養的な特性を理解させるだけでなく、材料の調理上の性質を生かした調理手順を具体的に考えられるように工夫したい。その際、基礎的・基本的な知識や技術を生かし、思考・判断した根拠を明らかにさせたり、考えをワークシートにまとめたり、発表などで表現させたりする場を設定することを通して、次時の調理実習に生かせるような手立てを工夫していきたい。

3 題材の指導目標

- 日常食の調理と地域の食文化について関心をもって学習活動に取り組み、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む。
- 日常食の調理と地域の食文化について課題を見付け、その解決を目指して自分なりに工夫し創造させる。
- 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。
- 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 【全 14 時間】

(1) 題材の評価規準

ア 生活や技術への 関心・意欲・態度	イ 生活を 工夫し創造する能力	ウ 生活の技能	エ 生活や技術について の知識・理解
① 日常食の調理に関心をもち、調理技術を習得しようとしている。 ② 食品や調理用具等の安全と衛生に配慮し、調理実習で実践しようとしている。 ③ 地域の食材を生かした日常食などの調理を通して、地域の食文化に関心をもっている。 ④ 自分や家族の食生活をよりよくすることに関心をもち、課題を主体	① 基礎的な日常食の調理について、調理に必要な手順や時間を考えて計画したり、食品の調理上の性質を生かした調理を工夫したりしている。 ② 自分や家族の食生活について課題を見付け、その解決を目指して日常食又は地域の食材を生かした調理などの計画を自分なりに工夫している。	① 調理の目的や食材に合った基本的な調理操作ができる。 ・ 洗い方 ・ 切り方 ・ 加熱調理(煮る, 焼く, 炒める) ・ 調味 ・ 盛り付け ・ 配膳 ・ 後片付け ② 安全と衛生に留意し、食品や調理用具等の適切な管理ができる。	① 食品の調理上の性質について理解している。 ② 加熱調理と調味の要点について理解している。 ③ 食品や調理用具の安全と衛生に留意した取り扱い方について理解している。 ④ 地域の食文化の意義について理解している。

的にとらえ、日常食又は地域の食材を生かした調理などの計画と実践に取り組もうとしている。	③ 日常食又は地域の食材を生かした調理などの実践の成果と課題についてまとめたり、発表したりしている。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 魚や肉などの生の食品 ・ ふきん、まな板、包丁などの調理用具 ・ 調理用熱源 	
---	--	--	--

(2) 題材の指導と評価の計画

時	指導の内容	題材の評価規準
1	【調理の計画】 ○ 調理の目的や、調理の流れと手順、調理実習に必要な計器や調理用具の正しい使い方を理解させる。	エー③
2	【調理の基本】 ○ 簡単な調理を通して、包丁や調理に必要な調理用具を正しく扱うことができるようにさせる。	アー①② ウー①②
3	【肉の調理】 ○ 肉の特徴について理解させ、肉の選び方や購入する際に役立つ能力を身に付けさせ、調理の計画を立てさせる。	イー① エー①②
4	○ 肉の調理上の性質を理解させ、鹿児島産の豚肉を用いた肉料理をつくるようにさせる。	アー①② ウー①②
5	【野菜の調理】 ○ 野菜の特徴や新鮮な野菜の選び方を理解させる。	エー①②
6	○ 野菜の調理上の性質を知り、その性質を生かした調理ができるように計画を立てさせる。【 2 / 3 】	イー①
7	○ 野菜の調理上の性質を理解させ、その性質を生かしたさつま汁の調理ができるようにさせる。	アー①② ウー①②
8	【魚の調理】 ○ 魚の特徴や新鮮な魚の選び方を理解させ、その性質を生かした調理ができるように計画を立てさせる。	イー① エー①②
9	○ 魚の調理上の性質を理解させ、その性質を生かして鹿児島産の魚を用いた調理ができるようにさせる。	アー①② ウー①②
10	【地域の食材と郷土料理】 ○ 地域で生産されている食品について理解させ、その食品がどのような料理に使われているか考えさせ、地域の食品を調理に用いることの利点に気付かせる。	アー③ エー④
11	○ 自分や家族の食生活について課題を見つけさせ、地域の食材や郷土料理を取り入れたお弁当づくりを計画させる。	アー④ イー②
12	○ 自分の家族の食生活について課題を見つけさせ、地域の食材や郷土料理を取り入れたお弁当づくりをさせる。	アー④ イー②
13		
14	【地域と世界へ目を向けて】 ○ 自分たちの食生活を世界の視点から見直させ、自分の食生活を振り返り、問題点や課題を見付け、改善方法を考えさせる。	アー④ イー②

5 本時の判断基準の設定（2/3）

評価規準	「生活を工夫し創造する能力」 ○ 野菜を使った調理について、調理に必要な手順や時間を考えたり、食品の調理上の性質を生かした調理を工夫したりしている。
評価の場面	○ 3時間構成の第2時における展開時・終末時
評価の対象	○ ワークシート ○ 発表
判断の要素	○ 野菜の調理上の性質を生かした記述（切り方、褐変防止対策） ○ 調理に必要な手順や時間を考えた計画表の作成 ○ 安全や衛生に留意した記述

尺度	判断基準
B	<ul style="list-style-type: none"> ○ 野菜の切り方が工夫してある。 ○ 野菜の調理上の性質について述べられている。 ○ 安全で能率よく仕上げる工夫が述べられている。 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>【予想される生徒の表現例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 火が通りやすいように野菜の切り方を工夫する。 ・ 時間内で仕上がるように、火が通りにくいものから材料から切り、加熱を始める。 ・ 食中毒は大問題になるので、手洗いや調理器具の衛生管理にも気を付けていきたい。
A	<p>(判断基準Bに加えて)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 仕上がりが美しくなるようにするなど、盛りつけを工夫する。 ○ 旬や地産池消を視野に入れた調理を工夫しようとしている。 ○ 環境に配慮した切り方や調理法を工夫する。(湯の沸かし方・ゴミの処理・食器の洗い方 など)

6 本時の実際【 2 / 3 】

(1) 主題 野菜を使った調理の計画（さつま汁）

(2) 学習目標

鹿兒島の郷土料理であるさつま汁に関心をもち、調理に必要な手順や時間を考えたり、野菜の調理上の性質を生かした調理を工夫したりすることができる。

(3) 研究仮説に沿った授業設計の視点

ア 学習課題の工夫

日常的な生活場面と学習内容のつながりを想起させるようなストーリー性のある導入の工夫を行い、学習課題を設定させる。

イ 発問の工夫

食材から調理をイメージさせ、思考のきっかけを与えたり、既習事項を意識させ、根拠を明らかにして説明させたりする発問を工夫する。

(4) 授業の展開

[] 発問

過程	時間	形態	学習活動	指導上の留意点	仮説実証の視点
導入	5分	一斉	1 「さつまいも汁」に関するプレゼンテーションを見て、本時の学習課題について考える。 2 学習課題を設定する。	<ul style="list-style-type: none"> 設定を把握させ、本時の学習内容に近づけるようにさせる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">これらの材料は何を作るつもりで用意してきたでしょうか。</div> <ul style="list-style-type: none"> アンケートの結果を示し、調理には、技術や知識、計画が必要なことに気付かせ、生徒の発言から本時の学習課題につなげる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">みなさんはさつまいも汁を自分で作れそうですか。また、それは、なぜでしょうか。</div> <ul style="list-style-type: none"> 声に出して読ませ、本時の学習課題を確認する。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">視点ア</div> <ul style="list-style-type: none"> 生活の具体的な場面についてプレゼンテーションソフトや実物を用いて提示し、課題を意識させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">視点イ</div> <ul style="list-style-type: none"> 食材からどのような調理ができるか予測させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">視点イ</div> <ul style="list-style-type: none"> 学習課題を把握させるための発問をする。
	「さつまいも汁」を作るには、何に気を付けて計画すればよいだろうか。				
展開	5分	班	3 前回の調理実習を振り返り、反省点や改善点を考える。	<ul style="list-style-type: none"> 能率的に調理するために、手順や計画も大切であることに気付かせる。 自分が作りたい調理の仕上がりを考えさせる。(味・固さ・彩り・風味) <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">前回の調理実習では、どのようなことが反省としてあげられるでしょうか。</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">視点イ</div> <ul style="list-style-type: none"> 課題点を具体的にさせるための発問をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">視点イ</div> <ul style="list-style-type: none"> 食材や調味料の特徴に気付かせる発問を行う。
	15分	個↓班	4 調理手順を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ごぼうの変色の実験の様子や、野菜の硬さなどにもふれ、野菜の扱い方の特徴についても確認させる。 水から煮るか、沸騰してから煮るかの違いに気付かせる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">食材は一度に一緒に入れないのはなぜでしょうか。</div>	

過程	時間	形態	学習活動	指導上の留意点	仮説実証の視点
展 開	5分	一斉	5 調理手順について、考えた根拠を明らかにして説明する。	<ul style="list-style-type: none"> 班ごとに考えた調理手順を、デジタルペンを用いて、根拠を明らかにしながら説明させる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>全ての材料が同じくらいの時間に火が通るようにするためにどのようなことを考えたでしょうか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> 調理上の性質をふまえながら考えることができたか確認する。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;"> 視点イ <ul style="list-style-type: none"> ワークシートに調理手順の計画を考えさせ、理由を書かせる。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 視点イ <ul style="list-style-type: none"> 前回の調理実習の様子を写真で提示し、器具を安全に扱ったり、衛生面に配慮した調理の大切さに気付いたりさせ、課題を追究させる。 </div>
	10分	一斉	6 時間や環境に配慮した調理の後始末の仕方を考える。	<ul style="list-style-type: none"> 20分で完成させることを伝え、能率も考えさせる。 環境に配慮した調理をするための工夫についても考えさせる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>安全と衛生に気を付けたり、効率よく調理をしたりするために、さらに工夫ができるところはないでしょうか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> 工夫したところをワークシートに記入させる。 	
	5分	一斉	7 話し合った内容を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> 話し合った内容について、デジタルペンを用いて発表させる。 栄養教諭の話をビデオで視聴させ、衛生面にも細心の注意を払って調理の計画が立てられていることに気付かせる。 	
終 末	5分	個	8 本時を振り返りまとめる。 9 自己評価をする。今後の生活に生かしていきたいことを自由記述で記入する。	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の調理上の性質などをふまえた計画の立て方についてまとめさせる。 ワークシートに自由記述でまとめることで、次時への意欲を高めさせる。 	

(5) 検証の方法

ア 学習課題の工夫

日常生活場面と学習内容のつながりを想起させるようなストーリー性のある導入の工夫を行い、学習課題を設定させることができたか生徒の反応を観察する。

イ 発問の工夫

食材から調理をイメージさせ、思考のきっかけを与えたり、既習事項を意識させ、根拠を明らかにして説明させたりする発問を工夫し、生徒の反応から観察したり、ワークシートで見取る。